

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XV. ÉVFOLYAM – 2020. JÚLIUS

ÉLETMÓD

Nagyszülők és unokák

EPEBETEGSÉGEK

Ez az étrend segít

VISSZÉRPROBLÉMÁK

Tegyünk a visszér ellen!

PSZICHOLÓGIA

Pihenés a járvány után

INTERJÚ

Vincze Lilla
énekesnő

VIZSGÁLJA ÁT ÖN IS HÁZIPATIKÁJÁT!

NE ÖNTSE KI, NE DOBJA EL LEJÁRT, FELESLEGESSÉ VÁLT GYÓGYSZEREIT, mert azok veszélyesek lehetnek a környezetre!

Lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit dobja be a gyógyszertárakban és egyéb gyógyszer árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba.

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

- Tűz és robbanásveszélyes anyagokat,
- higanytartalmú termékeket,
- injekciós tűt, injekciós fecskendőt, tűvel ellátott injekciós fecskendőt és infúziós szerelvényt!

MINDANNYIUNK KÖTELESSÉGE EZ a környezetünkkel szemben is!

Ide dobja, ez a helye!



A LEJÁRT VAGY FELESLEGESSÉ VÁLT GYÓGYSZER ÚTJA
a házipatikától a szakszerű megsemmisítésig



Otthonában gyűjtse össze lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit!



A gyógyszereket dobja be a gyógyszer-tárban/egyéb gyógyszert árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba!



A gyűjtődobozt a gyógyszer-nagykereskedő vállalatok autói szállítják el a központi begyűjtő helyre.



Végül a tömörített dobozokat szakszerűen ártalmatlanítják.



A begyűjtőhelyen a dobozokat összepréselik.

Keresse a zöld dobozt!



RECYCLOMED Nonprofit Kft.
1134 Budapest, Lehel u. 11.
Tel.: (06-70) 342-1712
www.recyclomed.hu



Szerkesztői levél

Az egyik szemem sírt, a másik nevetett, amikor a lenti hírt olvastam. Az első gondolatom az volt, hogy mi javulunk – az jó –, de közben elrontottuk Ázsiát? Lehet, hiszen 1980-ban a világon az egyik legalacsonyabb LDL-koleszterinszintet Kínában mérték, mostanra pedig sokat romlottak az adatok.

A kóros vérsírszint világszerte 3,9 millió halálesetért felelős, ezek felét Kelet-, Dél- és Délkelet-Ázsiában jegyezték fel.

„Világszerte szükség van olyan árak és szabályozók kialakítására, amelyek az étrendet a telített zsíroktól a telítetlen zsírok felé tolja, és felkészíti az egészségügyi rendszereket arra, hogy hatékony gyógyszerekkel

kezeljék azokat, akiknek magas a koleszterinszintjük” – választa az egyik lehetséges megoldást Majid Ezzatit, a tanulmány vezető szerzője. Én pedig az egyéni odafigyelés fontosságára hívom fel a figyelmet: mindenki maga felelős az egészségéért, mi is.

A nyugati országokban csökken a koleszterinszint, ÁZSIÁBAN NŐ

Az összkoleszterinszint és az – érlemeszedést fokozó – LDL koleszterin meredeken csökkent a magas jövedelmű országokban, különösen Északnyugat-Európában, Észak-Amerikában és Ausztráliában, valamint Új-Zélandon, míg a közepes jövedelműek körében, különösen Kelet- és Délkelet-Ázsiában növekszik – derítette ki az eddigi legnagyobb kutatás a koleszterinszint alakulásáról a világ országaiban. A The Nature című tudományos folyóiratban megjelent tanulmány elkészítésében a világ több száz tudósa vett részt a londoni Imperial College kutatóinak vezetésével. A kutatók 102,6 millió ember adatait használták fel, 200 országban vizsgálták a lakosság koleszterinszintjét 39 éven át 1980 és 2018 között. (MTI)



Impresszum

Felelős kiadó:

Press GT Kft.

Szerkesztőség:

1139 Budapest, Üteg u. 49.

Telefon: (06-1) 349-6135,

(06-1) 411-1866,

(06-1) 411-1867

Fax: (06-1) 452-0270

E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu

www.gyogyhir.hu

Lapigazgató: Hollauer Tibor

Főszerkesztő: Vámos Éva

Szerkesztőségvezető: Bagossy Ilona

Címlapfotó: Pejko Gergő

Ruhák: Silka Fashion

Illusztrációk: Freepik.com

Hirdetés:

Balla Anikó

E-mail: ballaaniko@gyogyhir.hu

Telefon: (06-1) 411-1867

(Press GT Kft.)

Terjesztés:

Gyógyszertárakban,
az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés:

Press GT Kft.,

1139 Budapest, Üteg u. 49.

Telefon:

(06-1) 349-6135

Fax:

(06-1) 452-0270

E-mail:

info@pressgt.hu

Nyomdai kivitelezés:

Press Center Central Europe Zrt.
2600 Vác, Nádas utca 8.

Felelős vezető: Borbás Gábor

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára:
fél évre 1200 Ft,
egy évre 2400 Ft
HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemlézi
a megújult



www.observer.hu

„Luxushatást” fedeztek fel a kutatók



Egy új tanulmány szerint a nagyvárosok gazdagabb negyedeiben – különösen a száraz vidékeken – nagyobb a biológiai sokféleség, mint a szegényebb környékeken. A feltárt mintázatot a kutatók „luxushatásnak” nevezték el. A kutatóközpont beszámolója szerint a kutatók a világ nagyvárosaiban végzett 96 különböző tanulmányt felhasználva állapították meg, hogy a jómódú környékeken nagyobb a növények, madarak, hullók és rovarok sokfélesége. A kutatók arra következtetnek, hogy a „luxushatás” valószínűleg a víz elérhetőségével áll összefüggésben. A száraz területeken élő vagyonos emberek többet áldoznak a vízi elemekre, például kerti tavakra, medencékre vagy akár öntözésre kertjeikben és parkjaikban. Egy másik magyarázat lehet, hogy a jómódú környékek a száraz tájakon belül a vizesebb területekhez köthetők. A tavak, folyók és más vizes elemek közelében az ingatlanárak is magasabbak. (MTI)

„Kevesebb parlagfű, több levegő!” címmel kampányol a Nébih

Társadalmi célú kampánnyal hívja fel a figyelmet a parlagfű irtásának fontosságára Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih). A „Kevesebb parlagfű, több levegő!” program július közepéig tartó első szakaszában szakmai, továbbá országos és regionális hírportálokon, valamint a Nébih saját csatornáin (weboldal, Facebook, Youtube, kampányoldalak, Konyhasziget magazin) találkozhat a lakosság a figyelemfelhívó, információs tartalmakkal. A kampány során a növényismeret mellett „terítékre kerül” majd a parlagfű élettani hatásainak, valamint a szakszerű és hatékony eltávolításának bemutatása, és a hatósági felderítést és a Parlagfű Bejelentő Rendszert is megismerhetik az érdeklődők. Az októberig tartó kampány későbbi szakaszában plakátokat és szórólapokat is terjesztenek, az általános iskolások pedig ismét kézbe vehetik majd a Parlagfű kisokos kiadványt. (Nébih)



Fel kell készíteni a gyerekeket az online tér veszélyeire

Pörtl Ákos, a Safe House Training System program alapítója elmondta: az általuk indított komplex programban általános iskolások körében végeztek kutatást. Kiderült, hogy a gyerekek jól ismerik a különböző alkalmazásokat, és 10-ből 9 gyereknek még a legelmaradottabb térségben is van okostelefonja. Jellemzően nagy szakadék van a felnőttek és a gyerekek digitális tudása között. Az is kiderült, hogy a gyerekek a tanárokkal sem szívesen osztják meg, ha valamilyen baj történik, például valamilyen chat-alkalmazáson erőszakos tartalmat kapnak. Baj esetén esetleg idősebb testvérhez, de leginkább kortársaikhoz fordulnak, ezért a legjobb, ha a szülők felkészítik a gyereket, és segítik, hogy készségi szinten tudjanak reagálni az online tér veszélyeire. (MTI)

Kígyók segítik a retina gyógyítását



Egy, a Semmelweis Egyetem kutatóinak részvételével zajló vizsgálat során felfedezték, hogy a kígyók hőlátó képessége segíthet a retina gyógyításában, a mechanizmus felhasználásával pedig akár a látás is visszanyerhető. A Science című tudományos lapban publikált kísérlet során a kutatók egy a kígyók hőérzékelésében is szerepet játszó rendszert vettek alapul: a kígyók ugyanis nemcsak látnak, de egy speciális szervükkel a hő is érzékelik. Az egyetem közleménye szerint a kutatóknak adeno-asszociált (kis mennyiségű DNS-t tartalmazó, emberre ártalmatlan) vírusvektorok segítségével sikerült egy mesterségesen módosított, hőre érzékeny ioncsatornát bejuttatni a retinába. Ezt a látható spektrumon kívül eső, közeli infravörös fényvel keltett hőhatással célzottan aktiválták. A vizsgálatok igazolták, hogy ennek segítségével visszatért a retina fényérzékenysége, az információ a látópályán keresztül a látókéregbe is eljutott, részben pedig a funkcionális látást is sikerült visszaállítani. (MTI)

Oktatási honlapot indított a Nébih

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal oktatási honlapja, a nebihoktatas.hu egy olyan platform, ahol a hivatal összegyűjtötte élelmiszerbiztonsági és fenntartható élelmiszerfogyasztás témájú, sokszínű és az elmúlt években folyamatosan gyarapodó szemléletformálási eszköztárának valamennyi elemét. A Nébih szakemberei egy új kiadványt és munkafüzetet is összeállítottak a felső tagozatos korosztály számára *Ételt csak okosan!* címmel. Az élelmiszerlánc biztonsága és fenntarthatósága közös felelősségünk, ezt az üzenetet igyekszik közvetíteni a Nébih, amelyben a tisztességes vállalkozások mellett a vásárlóknak is fontos szerepük van. (Nébih)

Újdonság a rákgyógyításban: VÉRBŐL IS KIMUTATHATÓK A DAGANATOK

A legújabb, DNS alapú diagnosztika a legapróbb tumort is 93-99 százalékos pontossággal jelzi, akár 8-24 hónappal azelőtt, hogy a képkeltő eljárások ki tudnák mutatni. Az eredmény figyelmeztet a korábban már szövettanilag igazolt betegség kiújulásra, és segítségével mérhető a terápia hatékonysága is.

AZ ÚJ MOLEKULÁRIS GENETIKAI VIZSGÁLATOT

Magyarországon a heidelbergi és oxfordi egyetemmel egy időben kezdték alkalmazni. Az amerikai kutatók által kidolgozott, a molekuláris reziduális tumorok (MRT) korai és pontos kimutatását szolgáló Signatera teszt a rákdiagnosztika tudományos világujdonsága, mivel pontos és gyors eredményeket hozhat a daganatok korai kimutatásában, valamint a kezelések eredményeinek ellenőrzésében. Ezzel jelentősen növekedhetnek a betegek életkilátásai. A klinikai használatra kidolgozott tudományos teszt hazánkban a PentaCore Laboratóriumban érhető el.

MESSZE HATÉKONYABB A KÉPKELTŐ VIZSGÁLATOKNÁL

„Ha a röntgen, CT, PET CT vagy más képkeltő vizsgálatok során nem látható egy daganat, azt gondoljuk, a beteg meggyógyult, de ez nem feltétlen van így. Előfordulhat, hogy olyan kis méretű a tumor, hogy a képkeltő eszközök felbontásuk korlátai miatt még nem tudják kimutatni” – mondja Lakatos Péter belgyógyász professzor, a PentaCore Laboratórium orvosigazgatója. Az elsődleges kezelés után a jelenlegi protokoll szerint a beteg és az orvosok is csak várakoznak. A biztonság kedvéért a páciens esetenként kap gyógyszeres kezelést vagy besugárzást, de arra a kérdésre, hogy sikerült-e elpusztítani a tumort, gyakran csak hónapok, akár évek után kaphatnak választ. Ezt az időt rövidítheti le a Signatera teszt.

AKI IDŐT NYER, ÉLETET NYER

A terápia daganattípustól függően a jelenleg elérhető képkeltő vizsgálatoknál 8 hónappal vagy akár 2 évvel hamarabb is kimutatja a korábbi tumor kiújulását, progresszióját, méghozzá 93-99 százalék közötti megbízhatósággal. Mára minden típusú szolid daganatot képes vizsgálni a Signatera teszt, így a betegek igen széles körének nyújthat segítséget.

Itt is igaz, hogy „aki időt nyer, életet nyer”, hiszen Magyarország világelső például a vastagbélrák előfordulásában: évente mintegy 5000 ember hal meg a betegség következtében. A Signaterát fejlesztő kutatók 3 évig követték vastagbélrákos betegeket. A kutatások szerint, akiknek a tesztértéke 0 volt, a mai napig élnek, nincs kiújult betegségük, míg a többieknek további kezelésre volt szükségük.

A mellrák esetében is jelentős a Signatera szerepe. Hazánkban évente körülbelül 5-6000 új emlőrákos esetet diagnosztizálnak, és nagyjából 2000 nő hal bele a betegségbe. A legmodernebb teszt segítségével mostantól akár két évvel hamarabb kimutatható a daganat kiújulása.

„Nagyon fontos, hogy a tumor kiújulását minél korábbi stádiumban észleljük, hiszen úgy jobb az esély a gyógyításra. A korai



diagnózis mellett pedig az sem mindegy, hogy valakit kezelnek-e feleslegesen a számos mellékhatással járó kemoterápiával” – hangsúlyozza Lakatos Péter professzor.

AKKOR IS KIMUTATHATÓ A TUMOR, HA VÁLTOZIK

A mostantól elérhető, forradalmi eljárás lényege, hogy a daganatból korábban vett szövetmintát összevetik a beteg legfrissebb vérmintájával. Mindkét esetben komplex genetikai vizsgálatokat végeznek, amely során az összes létező – körülbelül 30 000 – gén betűsorrendjét meghatározzák.

Ezek összevetése után már azonosítható, ha a daganat DNS-e jelen van a vérben, ez ugyanis rákos betegség esetén mindig ott van, függetlenül a tumor méretétől. Az azonosítás akkor is sikeres lehet, ha a szóban forgó daganatra jellemző 16 mutációs pontból – az adott daganat egyedi „ujjlenyomatából” – akár csak kettő egyezik, így az sem lehet tehát akadály, ha megváltozik a daganat mutációs profilja.

A módszer további előnye, hogy az onkológiai kezelés bármely szakaszában alkalmazható. A kemoterápia előtt támogathatja az onkológusokat abban, hogy meghatározzák a kezelés pontos módját, később pedig segít megállapítani, hogy mennyire volt eredményes az adott terápia, valóban elpusztultak-e a rákos sejtek. A vizsgálattal arra is fény derülhet, hogy egy páciensnél szükséges-e az adott terápia módosítása.

AZ FDA SZERINT ÁTTÖRŐ ESZKÖZ A RÁKDIAGNOSZTIKÁBAN

Az innovatív módszert a világ több mint 85 országában jelenlévő, tudományos hátterű, kaliforniai Natera laboratórium dolgozta ki, és vezette be a klinikai gyakorlatba 2019 júniusában. A Signatera tesztet az amerikai Food and Drug Administration (FDA) díjjal tüntette ki, tanúsítványuk elismeri, hogy ez egy áttörő eszköz a rákdiagnosztikában.

A Signatera teszt hazánkban a PentaCore Laboratóriumban érhető el. A mintavétel Magyarországon történik, de a vizsgálatot már az amerikai laboratóriumban végzik el. A Signatera teszt teljes és hivatalos megrendelése után két-három hétre van szükség, hogy elérhető legyen a beküldött tumorszövet szekvenálási eredménye. A vérből végzett személyre szabott vizsgálat elvégzése három hetet vesz igénybe az egyedi mutációk alapján, amely a páciens gondozási tervéhez igazodva rendszeresen ismétlődhet. Így folyamatos képet kapunk a daganat állapotáról, amely segíti mind a képkeltő diagnosztika kiértékelését, mind a kezelő onkológus döntését, hogy a páciens terápiája illetve utánkötése optimális lehessen.

Dr. Tobiás Bálint

www.signaterateszt.hu

06 80 69 69 69-es ingyenesen hívható zöld szám.

Tegyünk a visszér ellen!

A tágult visszér sokáig nem okoz panaszt, leszámítva, hogy nem túl szép látvány. Pedig alattomos elváltozásról van szó, ami idővel fájdalmakhoz, bőrelváltozásokhoz és lábszárfekélyhez is vezethet.

E BETEGSÉGCSOPORT ESETÉBEN IS NAGYON FONTOS A MEGELŐZÉS.

A ki szeretné megtudni, van-e visszértágulata, az tegye fel magának a következő kérdéseket: bevág-e a zoknija, ha sokáig ül vagy áll egy helyben? Nyári melegben, amikor az erek amúgy is jobban kitágulnak, látható nyomot hagy-e a zokni gumis része? Ha az ujjával megnyomja, marad-e bemélyedés a lábszárán, amely másodpercek múlva is látható? Ha a válasz igen, akkor itt az ideje, hogy tegyen a visszér ellen.

A vénák szerepe

A láb vénái egész életükben a gravitáció ellenében dolgoznak, lentől szállítják felfelé a vért. Rajtuk keresztül jut vissza az elhasznált, oxigénben szegény vér a szívbe és a tüdőbe, újrafeldolgozásra. Ebben három dolog van a segítségükre: az izomműködés, a billentyűk és a szívóhatás. A verőerekkel ellentétben a vénák falának izomzata nem túlságosan fejlett, ezért a környező kötőszövetek és az izmok is szerepet játszanak a megfelelő tónus fenntartásában – vagyis nagy segítséget jelent a vádli jól fejlett izomzata, ami belső támasztékként szolgál. Már a rejtett visszértágulatok is gyengítik a láb védekező- és cselekvőképességét, ezért a lábfejet és a lábszárát érintő panaszok felderítését mindig érdemes a vénáknál kezdeni.

Mi okozza a bajt?

A vénás keringési panaszok háttérben részint a mozgásszegény vagy éppen a vénás rendszert túlságosan megterhelő életmód, részint alkati adottságok (kötőszövet-gyengeség) állhatnak. A problémák – többek között hormonális okokból is – jóval gyakoribbak a nőknél, mint a férfiaknál.



Ha a vénák fala ellazul, akkor az erek kitágulnak, a billentyűk nem képesek jól zárni, és a vér folyton visszacsorog. Ennek következtében a kitágult vénából folyadék is átrételedik a környező szövetekbe. Ettől lesz a láb dagadt és vizenyős tapintású, ráadásul a pangó víz gyorsítja a kötőszövet öregedését. Idővel a vénák még jobban kitágulnak, ami az évek múlásával vastagon kanyargó visszerek formájában válik láthatóvá. Az esztétikai panaszokon túl azonban komolyabb következményekkel is számolni kell.

Jeleznek a seprűvénák

Sokan talán csak vékony ágakból kötött seprűre emlékeztető erecskéket látnak a lábszárakon. Ez is visszér, bár csak a legkisebb vénák leágazásai. Bár nem betegség, mégsem érdemes figyelmen kívül hagyni, mert arra utalhat, hogy alatta nagyobb, csak éppen nem látható visszerek rejtőznek.

A KEZDETI TÜNETEKTŐL A SÚLYOS PANASZOKIG

A vénás keringési elégtelenséget három fő szakaszra szokás osztani. Ez abban is segít, hogy ki-ki felismerje, melyik stádiumban jár:

- 1 A lábak esetenként súlyosnak, feszültnek tűnnek, a bokatáján dagadás, kékes-vöröses elszíneződés jelentkezik, néha fájdalmak lépnek fel.
- 2 A fenti tünetek reggelre is megmaradnak, dagadt, csomós visszerek, bőrelváltozások, fokozott pigmentáció jelenik meg a lábon.
- 3 A felsorolt tünetek mellett fekélyek is jelentkeznek.

Az életmódbeli és genetikai tényezőkön túl a terhesség is előidézheti a seprűvénák és a visszér kialakulását, mivel a hasban növekvő nyomás nehezíti a vénákban a vér visszaáramlását, ráadásul a terhességi hormonok is értágító hatásúak. Ezért várandós kismamáknak érdemes megfontolniuk a kompressziós harisnya viselését.

Mit tehetünk ellene?

Soha ne üljünk vagy álljunk túl sokáig egyfolytában – időről időre mozgassuk meg tagjainkat. A szoros, bevágó zokni vagy térdharisnya viselése, és a keresztbe tett láb szintén a vénák ellensége. Ha szükségét érezzük, polcoljuk fel a lábunkat, tegyünk rá borogatást. Mozogjunk rendszeresen, erősítsük lábikráinkat, amikor csak lehet. Akinek munkája során sokat kell állnia, vagy hosszú repülőútra indul, viseljen kompressziós harisnyát.

Növényi hatóanyagokkal is felvehetjük a küzdelmet a visszeres panaszokkal. A gyógyszeres kezelés a visszértágulatot nem szünteti meg, de segít az érfalak erősítésében, a visszérgyulladás csökkentésében, a vizesedés mérséklésében. A leggyakoribb, vénás panaszokat enyhítő hatóanyagok a citrusflavonoidok (diosmin, heszperidin); a vadgesztenye, amely belsőleg kizárólag sztenderdizált készítmények formájában használható; a rutin, amit elsősorban hajdinából nyernek, vagy a kvercetin és az izokvercetin, amelyek a vörös szőlőben fordulnak elő nagyobb mennyiségben. A vérrögképződés megelőzésére alkalmas a fokhagyma és a páfrányfenyőlevél készítmények formájában, gyulladt visszerek tüneti kezelésére pedig jól bevált a körömvirág. Szerdahelyi Krisztina

detralex®
MIKRONIZÁLT tisztított flavonoid frakció

Könnyű lábak

Egyedi, természetes flavonoid komplex

Visszeres panaszok ellen

Magyarország
vezető
visszérgyógyszere*



Servier Hungária Kft.
1062 Budapest, Váci út 1-3.
Telefon: 1-238-7799 | Fax: 1-238-7966
www.visszertabletta.hu

*Forrás: IQVIA Pharmatrend 12/2019 országos adatok; időszak: 2019 teljes év; mérőszám: eladott dobozszám; Detralex

Tisztított, mikronizált flavonoid frakció hatóanyag tartalmú gyógyszer. Vény nélkül kapható a gyógyszertárakban.

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT.
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

Cedralex®

Frissítő lábápoló krém korzikai cédrát kivonattal és mentollal

Dermokozmetikum, kapható a gyógyszertárakban.



Instant felfrissülés a lábaknak

Hidratál, hűsít, nyugtat.



JOY PRIX DE BEAUTÉ
A SZÉPSÉG NAGYDIJÁ 2019



20 CEDRA 1 CO 14/2020.01.06.

SERVIER
Healthcare

Servier Hungária Kft. | 1062 Budapest, Váci út 1-3. | Telefon: +36 1 238 7799 | Fax: +36 1 238 7966

Ön is nagyszülő?

Kulcsszerepe lehet unokái boldogságában!

Most hogy a koronavírus-járvány visszaszorult, és beköszöntött a nyári szünidő, nagymamák és nagypapák végre ismét találkozhatnak unokáikkal. Egy friss tanulmány igazolta, hogy ennek a gyermekek fejlődésében is óriási a szerepe.

A nagyszülői szeretet többnyire mély és feltétel nélküli, nem terheli a szülőkre nehezéző felelősség súlya, így nagyszülők és unokáik között nagyon erős kötelék alakulhat ki. Az Egyesült Államok-beli Brigham Young Egyetemen végzett vizsgálat most megerősítette, hogy ez a kapcsolat a gyermekek egészséges mentális fejlődése szempontjából is meghatározó jelentőségű.

A kutásból kiderült, hogy amikor a nagymamák és nagypapák aktívan részt vesznek unokáik életében, a gyermekek nagyobb önbizalommal rendelkeznek, szociálisan nyitottabbak, és az iskolai életben is szívesebben részt vesznek. A kutatók azt is megfigyelték, hogy a gyermekekben nagyobb valószínűséggel fejlődtek ki a társadalmi beilleszkedéshez nélkülözhe-

A KUTATÁS MENETE

A kutatók 10-11 éves gyerekeket kérdeztek arról, hogy mennyire érzik közelinek magukhoz nagyszüleiket, például kapnak-e tőlük tanácsot fontos döntéseikhez, vagy megbeszélhetik-e velük a problémáikat. A válaszok elemzéséből kiderült, hogy a nagyszülők és unokák közötti érzelmi kapcsolat jelentősen befolyásolhatja a gyermekek tudományos, pszichológiai és társadalmi fejlődését.

tetlen szociális képességek – így például több gondoskodást, együttérzést és kedvességet mutattak olyanok iránt is, akik nem tartoztak a közvetlen környezetükhöz.

Jót tesz a külön háztartás

A tanulmány megállapította, hogy akkor alakul ki a legszorosabb kötelék nagyszülők és unokáik között, ha külön háztartásban élnek. Ilyenkor ugyanis a napi fegyelmezés helyett a pozitív viselkedésminták megerősítésében, a fejlődés ösztönzésében vállalnak szerepet.

Ez különösen fontos a kora serdülőkorban: amikor a szülők és gyermekeik konfliktusba kerülnek egymással, az unokák pedig biztos szövetségesre találnak a nagyszülőkben. A szoros kötelék mindkét nemzedéknek jót tesz, ezért a tanulmány szerzői arra buzdítják a nagymamákat és nagypapákat, hogy továbbra is szeressék az unokáikat, és bátran foglalkozzanak velük.

Szerdahelyi Krisztina

Forrás: <https://www.over sixty.co.nz/lifestyle/family/pets/what-makes-grandchildren-happy>

HIRDETÉS

SZEDJEN CULEVITET AZ ONKOLÓGIAI KEZELÉS KIEGÉSZÍTÉSÉRE, A BETEGSÉG DIÉTÁS ELLÁTÁSÁRA!



A termékeket megvásárolhatja a Culevit webshopjában, mintaboltjában, illetve gyógyszertárakban is.

culevit[®]
Gondoskodó tudomány

Culevit Kft.
www.culevit.hu
culevit@culevit.hu

Rendelés, webáruház
ügyfélszolgálat és
Tanácsadó Szolgálat:
+36 1 321 2111,
+36 20 556 7345

Culevit mintabolt:
1123 Budapest,
Schwartzter
Ferenc u. 3.
+36 70 627 7475

Culevit mintabolt
Pécs:
7621 Pécs,
Citrom utca 4.
+36 30 904 7663

Körömgomba kezelése már az első tünetektől (x)

Mi a körömgomba?

A gombás körömfertőzés kellemetlen megbetegedés, ami akár a lakosság 10%-át is érintheti.

A körömgombát leggyakrabban a dermatofita fajhoz tartozó gombák idézik elő, a gyógyulás nehéz lehet, mivel a köröm kemény, védelmet nyújtó jellege megnehezíti, hogy az alkalmazott készítmény behatoljon oda, ahol a fertőzés van – ráadásul a köröm lenövése akár hónapokig is eltart.

Mik a tünetek?

A kéz ujjain is lehetséges gombás fertőzést elkapni, azonban ennél jóval gyakoribb a lábkörömök érintettsége, mert a lábkörömök lassabban nőnek, csökkent a vérellátásuk és a lábbeli viselése miatt gyakran vannak sötét, nedves környezetbe zárva.

Néhány tünet, amikre érdemes odafigyelni:

- A lábkörömök az évek múlásával hajlamosak megvastagodni, de ha a köröm színe megváltozik, és sárga, sötétzöld vagy fekete lesz, annak gomba is lehet az oka.
- Gombás körömfertőzés esetén a köröm körül lévő rész érintésre vagy nyomásra fájdalmas lehet, a köröm részei letörhetnek, illetve leeshetnek, és a körömágy körüli bőr kipirosodhat és viszkethet.

Hogyan kapható el a gombás körömfertőzés?

Könnyen elkapható, ha nyilvános edzőterembe, sportlétesítménybe, uszodába jár, illetve közös zuhanyozót használ, például sportlétesítményben. A gomba először a lábujjak közti bőrt fertőzheti meg, kezeletlen esetben gyakran ráterjed a lábujjkörömökre is. A gombák szaporodására az egyik legkedvezőbb hely a lábujjak és kezujjak körmét felépítő elhalt szövet.

Nem vesz tudomást a problémáról?

A körömgombát nem érdemes félvállról venni. Az igazság az, hogy a körömgombától szenvedő betegek mintegy 50%-a fájdalmat, kellemetlen érzést, vagy más módon romló életminőséget is megtapasztalhat. A gombás fertőzés megszüntetése sajnos több hónapig is eltarthat, ezért olyan megoldást ajánlott választani, ami segít a kítartásban.

Irodalom: 1. Thomas J, et al. J Clin Pharm Therap. 2010;35:497-519 2. Elewski BE. Clin Microbiol Rev. 1998;11(3):415-429 3. Westerberg DP & Yoyak MY. Am Fam Physician. 2013;88(11):762-770 4. NHS Choices. 'Fungal Nail Infections.' Megtekinthető: <http://www.nhs.uk/conditions/Fungal-nail-infection/Pages/Introduction.aspx> Megtekintve: 2020. május

Vény nélkül kapható, amorolfin tartalmú gyógyszer OEX01670/05.20

Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út. 43-47. Tel.: 06 1 430 2890 www.sandoz.hu



Heti 1x-i kezeléssel a körömgomba ellen

Az új EXOLORFIN gyógyszeres körömlakkal az érintett körmöt elegendő heti 1 alkalommal kezelni. Hatóanyaga elpusztítja a körömágyban nehezen hozzáférhető gombák széles körét.

10 perccel az alkalmazását követően akár színes kozmetikai körömlakkot is felvihet a kezelt felületre, így szandál viseléséről sem kell lemondania.

Használja az EXOLORFIN-t a teljes gyógyulásig, amíg körmei újra egészségesek lesznek.



SANDOZ A Novartis Division

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

„A bezártság egyfajta szabadságot is adott”

Három hónap után búcsút intett a Balatonnak, ahol egyébként felnőtt, és ahol most a kényszerű szabadságot töltötte. A siófoki lány, az EMeRTon-díjas **VINCZE LILLA** aktív pihenésre, feltöltődésre használta az időt, és új dalok is születtek. Most pedig óvatos tervezés mellett beindul számára is a munka, az élet.

► **Hogyan indítod újra a napi rutint, mi a legfontosabb, és mit „viszel magaddal” ebből a három hónapból?**

► Ivanics Ilona társulatával augusztusban folytatjuk *A két madár* próbáit, és azt tervezzük, hogy annak a hónapnak a végén még be is tudjuk mutatni a zenés darabot, persze szolid közönség előtt. Addig is reméljük, hogy ezek a művészeti tevékenységek fokozatosan eindulhatnak, de a mértékletesség, és továbbra is vigyázni kell egymásra, hiszen a tömegrendezvények és tömeges megjelenések még nem javasoltak, teljesen jogosan. Most ott tartunk, mintha márciust íránk, újra kell tervezni. Bár ez nem pontos, mert az internet adta lehetőségeket most tanulta meg igazán kiaknázni a legtöbb ember. A zenekarral távirányítással készítettünk három dalt a karantén alatt. De más tanulságai is vannak ennek a mögöttünk álló időszaknak. Mindenki műhelymunkázott, és egymásban tartottuk a lelket. Énekeltem a parton, sokat sétáltam a kutyussal és rengeteget gondolkodtam. Előtérbe került a számvetés és talán egy tudatosabb életszervezés. Ez nekem különösen aktuális, hiszen közeledik egy kerek évforduló az éveimben és a pályámon is.

► **Te korábban is nagy háztartást vezettél, neked nem volt újdonság a főzés, mégis sok ilyen képet posztoltál.**

► Azért, mert azt hiszem, megértettem, hogy a bezártság egyfajta szabadságot is adott. Imádtam mindig is főzni, de nem mindegy, hogy erre mennyi idő van, nagyon sokszor kellett például előre dolgoznom. Ha szabadabban teheted, hagysz mindenre időt, élvezed, amit csinálsz, és nem idegeskedsz attól, hogy egyébként mindjárt indulnod kell valahová, egész más az élmény. Felfedeztem magamnak a medvehagyma-szezont, a helyi piacot a szabályok betartása mellett persze látogattam, frissen szereztem be mindent, le vadásztam a friss fűszernövényeket. Kísérleteztem különféle kenyerekkel, tökéletesítettem a recepteket. A kenyérsütés egyébként misztikus dolog, és nem azért csináljuk, mert a boltban nem lehet kapni. Nem véletlen, hogy a magyar nyelvben a kenyérnek annyiféle átvitt értelmű jelentése van: „kenyeret ad a kezébe”, „van kenyér az asztalon”. A friss kenyér illata otthonodban sokat tesz hozzá az élet szeretetéhez. Arra is rájöttem, hogy mennyire hiányzik a vidéki élet: kutyasétáltatással indul a napod a Balaton partján, locsolod a virágokat, észreveszed a természetet. Ebből a lassulásból meg kellene őriznünk valamennyit.



► **Mennyire tartasz attól, hogy esetleg egy második hullám felborítja a terveket?**

► Óriási szerencse, hogy fegyelmezett az ország és most nem szabad nagyon türelmetlennek lenni. Félni nem kell, de továbbra is be kell tartani a szabályokat, vagy csak amiket a megelőzés érdekében tanácsolnak. Ha így folytatjuk, akkor az év vége már ugyanolyan szép lehet, mint amilyen lenni szokott. Karácsonyi koncertekkel, zenéléssel lehet teljes az ünnepünk. Persze a tudománynak szurkolunk, mert a biztonságos megoldás nyilván az oltás lesz, az a jövő. De ha visszatekintünk a történelemre, látjuk ezt a körforgást, amióta világ a világ, vannak vírusok, járványok és az emberiség túlélte a pestist, a spanyol náthát, ami például Kaffka Margit viszont elvitte. Most olvastam egy könyvet, amelyben éppen arról volt szó, hogy Michelangelo korában több millió áldozata volt egy járványnak. A polcaimon ott van számos zeneszerző életrajzi könyve: nem is gondolnánk, hogy közülük milyen sokan haltak meg pillanatok alatt ilyen fertőző betegségekben. Ez a mostani helyzet felrázza az embereket. Az élet attól kihívás, hogy le kell győzni ezeket a bajokat, és ezekkel együtt kell tudnunk boldogulni. A természet figyelmeztet, hogy le kellene lassítani az életünket, hogy meg kell találni a harmóniát. Eléggé látványos volt, ahogyan a szmog megszünt Kína fölött, ahogyan az ottaniak arról számoltak be, hogy látják a kék eget. Vagy ahogyan visszatértek a delfinek Velence mellett. Akár az emberiség nagy egészét nézzük, akár saját magunk önvizsgálatát, amit most, ebben az időszakban megtanultunk, azt – ha okosak vagyunk – a hasznunkra fordítjuk.

Vincze Kinga

PIHENÉS a járvány után

A nyár a megérdemelt hosszabb pihenés ideje. Még akkor is – vagy éppen azért –, ha a koronavírus-járvány miatt éppen hogy csak túl vagyunk több hónapnyi kényszerű kihagyáson a munkánkban, mindennapi életünkben, társas érintkezéseinkben. Márciustól júniusig mind fizikai, mind mentális értelemben erős nyomás nehezedett ránk: megfertőzödünk-e mi magunk, a közvetlen családtagjaink, szeretteink, s ha igen, milyen következményei lehetnek mindennek?

Az illetékes hatóságok júniusra feloldották a korlátozó intézkedések jelentős részét, de további óvatosságra intenek mindannyiunkat. A kutatók szerte a világon hatalmas erőfeszítéseket tesznek, hogy hatásos ellenszert találjanak a vírus okozta megbetegedésekre, így mára már sokkal többet tudunk a vírusról, a terjedéséről, a fertőzés elkerülésének lehetséges és hatásos módjairól. Ám még mindig nem tudunk mindent.

Azt sem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy a mögöttünk hagyott hónapokban, főleg az ismeretlen vírustól való félelmünk által táplálva sok, máig megválaszolatlan kérdés merült fel. Sok hír és álhir röppent fel, és cáfolta kölcsönösen egymást. Tudományos feltevések és összeesküvés-elméletek alakították gondolkodásunk kereteit. Ezek következtében, bár megkönnyebbültünk, hogy a járvány többé-kevésbé lecsengett, továbbra is tele vagyunk bizonytalansággal és aggodalmakkal, lesz-e vajon második hullám?

Hogyan lehet ilyen körülmények között felszabadultan nyaralni?

A legfontosabb, hogy használjuk a józan eszünket! Tegyük fel magunknak a kérdést: mit tehetek (én magam), hogy a nyári pihenésem (a gyerekeimé, a családomé stb.) a lehetőségek határai között békében és nyugalomban teljen? Vagyis, mi az, ami felett hatalmamban áll dönteni, és mi az, ami tőlem független? Nem tehetek úgy, mintha a vírus nem létezne, mert az önbecsapás, és végső soron felesleges veszélykőzés lenne. Ugyanakkor törekedjünk rá, hogy szükségtelenül ne aggodalmaskodjunk! Tudatosan töröljük a gondolatainkból az adott pillanathoz nem tartozó negatív tartalmakat! Válasszunk ki egy számunkra mérvadó (lehetőleg hivatalos) információforrást, amiből rendszeresen tájékozódunk, de egyúttal kerüljük el, hogy ránk zúduljon a sok, gyakran egymásnak ellentmondó információ.



Ne a vírust vagy a járványt válasszuk beszélgetési témának, sőt lehetőleg kerüljük! A hosszú kényszerű bezártság után akaratlanul is él bennünk a kitörés, a szabadság vágya, vigyázzunk, ne essünk át a ló túlsó oldalára! A túlzásokat mellőzve tartasuk be a higiénés előírásokat, a közösségi terekben tartasuk kellő fizikai távolságot, ha kell, hordjunk maszkot, idegenekkel történő direkt vagy indirekt érintkezéseket követően fertőtlenítsük a kezünket.

Ne engedjük a csábításnak, ne együnk, igyunk, bulizzunk zabolátlanul. A mértéktartás ezúttal is javunkat szolgálja! Fókuszáljunk az itt és mostra, a minket körülvevő épített és természeti környezet szépségeire, derűsen szemléljük szeretteink mosolyát, csodálkozunk rá az étel és ital ízére a szánkban! Legyünk tehát egyszerre tudatosak és elengedők.

A nyaralás, a pihenés ritka pillanatait az emberhez méltó létezés pillanatait is egyben. Ünnepeljük a járvány felett győzedelmes Életet, de közben „tartsuk szárazon a puskaport”!

Fábián Tamás • pszichológus

Véraláfutások?



ajánlott fogy. ár:

790 Ft/db
13,17 Ft/g

60 g

Véraláfutások, vérömlenyek felszívódásának elősegítésére, bőrpótlási céllal.

18% gyógynövény kivonat-tartalom

+50% AJÁNDÉK!

Promóciós kiszерelés:

60 g + ajándék 30 g a dobozban

A promóciós kiszерelés a készlet erejéig elérhető.



Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, drogériákban, Bijó, Herbaház, Herbária és MediLine üzletekben.

Mit tegyünk A ZÚZÓDÁSOK ELLEN?

Ha kisebb baleset ér valakit – elesik, megüti magát vagy kemény tárgynak ütközik –, a sérülés nyomán kialakuló véraláfutás előbb vöröses, majd liláskék, zöld és sárga színekben pompázik. Ennél nagyobb baj, hogy a zúzódás rendszerint fájdalommal jár, úgyhogy érdemes meggyorsítani a gyógyulását.

Sokszor nem is vesszük észre, mikor keletkezett a sérülés, csak a fájó duzzanat és a bőr elszíneződése árulkodik a balesetről. A folyamat egyszerű: az ütés hatására a bőr alatti hajszálerek megsérülnek, szétrepednek, és a bennük áramló vér a szövetekbe szívárog. Ennek bomlása során jelennek meg a véraláfutás egymást követő színei: vöröses (a vér színe), liláskék, zöld és sárga. A zúzódás helyén gyakran vérömleny és fájdalmas duzzanat is kialakul, de a fájdalom az első pár nap után a színváltozással együtt enyhül, majd elmúlik. A zúzódás súlyosságától függően több hét is eltelhet, mire a nyomok teljesen eltűnnek.

A kor előrehaladtával egyre könnyebben szerzünk véraláfutásokat, mert az erek törékenyebbé válnak, a bőr elvékonyodik. A véraláfutásra való hajlamot az alvadás-gátló hatású gyógyszerek, a vizelethajtók és a fogamzásgátló tabletták is fokozzák.

A zúzódások különfélék lehetnek:

- **IZOMZÚZÓDÁS:** Az izomrostok között vérömleny keletkezik. Nagyon erős, azonnal jelentkező fájdalommal jár.
- **ÍZÜLETI ZÚZÓDÁS:** A vérömleny az ízületben keletkezik, többnyire sportsérülés következtében. Fájdalommal jár, és akadályozza az ízületi funkciókat.
- **CSONTZÚZÓDÁS:** Ott jön létre, ahol a csontot csupán vékony bőrréteg fedi, például a sípcsontban. A csontthártyában levő erek roncsolódnak, a csontok és a csontthártya között vérömleny képződik. Mivel a csontthártya nagyon érzékeny, a fájdalom azonnali és intenzív.
- **BELSŐ SZERVEK ZÚZÓDÁSA:** Bármelyik szervet érheti zúzódás. A sérülést nem követik azonnali tünetek, épp ezért orvosi kivizsgálásra van szükség.
- **A SZEM ZÚZÓDÁSA:** Ha az ütés vagy ütközés következtében a szem bevézrik, feltétlenül orvoshoz kell fordulni.

Mikor kell orvoshoz fordulni?

Ne halogassa az orvos felkeresését, ha a zúzódás duzzanattal és extrém mértékű fájdalommal jár; ilyenkor felmerülhet csonttörés gyanúja. Szintén orvoshoz kell fordulni, ha a zúzódás nem javul két hét alatt, vagy nem tisztul le három-négy héten belül. Ha a zúzódás a fejet érinti, és a sérülést eszméletvesztés vagy emlékezetkiesés, esetleg fejfájás, hányinger vagy hányás követi, szóba jöhet az agyrázkódás, ami szintén orvosi megfigyelést igényel.

Gyors segítség otthon

Izom- és inzúzódások, -húzódások és -szakadások esetén az első napon helyezze nyugalomba az érintett testrészt. Ha lehet, emelje meg a zúzódásos területet, mivel így kevesebb vér szívárog a sérült erekből, és tegyen rá hideg borogatást 15-20 percre. A borogatás hatását fájdalomcsillapító árnikatinktúrával is lehet fokozni (1 evőkanálnyi tinktúrát adjon fél liter hideg vízhez). Kétóránként ismételje meg a borogatást.

A továbbiakban a sérült szövetek közé került vér és nyirok felszívódásának serkentése a cél. Ebben jó szolgálatot tesznek a véralvadást enyhén gátló készítmények. A növényi eredetűek közül az orvosi somkórófüvet, fekete nadálytőgyökert vagy vadgesztenyemagot tartalmazó termékeket érdemes kipróbálni krémes pakolás formájában – segítik a vérömleny felszívódását és a duzzanat lepadását.

Ez az étrend segíthet epepanaszok esetén

Magyarországon az étkezési szokások kedveznek az epekőképződésnek. Megelőzésében segíthet a rendszeres, kiegyensúlyozott, rostos táplálkozás és a megfelelő folyadékpótlás. Következetes diétával a már kialakult panaszok is jó eséllyel enyhülnek.

Az epe nem más, mint a zsírbontást végző emésztőnedv. A májsejtekben termelődik, majd az epehólyagvezetéken jut az epehólyagba, ahol raktározódik. Étkezéskor innen ürül a vékonybélbe, ahol feladatát ellátja. A táplálék zsíradéktartalma indítja be az epehólyag összehúzódását és kiürülését, kis mértékben a fehérjék is hatással vannak a folyamatra. Ez epekövesség esetén jár fájdalommal, vagy akkor, ha az epehólyag vagy az epeutak gyulladásban vannak.

Az epekő az epe alkotórészeinek kicsapódásával alakulhat ki az epehólyagban. Ezt elősegíti a rendszertelen táplálkozás: ha az étkezések között hosszú idő telik el, az epe nem ürül folyamatosan, így nagyobb eséllyel sűrűsödik be, ami kicsapódáshoz vezethet.

Kockázatát növeli az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás és a köszvény. Mivel a táplálék mennyisége és összetétele befolyásolja az epe alkotórészeinek arányát, megfelelő étrenddel csökkenthető az epekőképződés esélye.

Az egyéni tűrőképesség megfigyeléséhez érdemes étkezési naplót vezetni, így kizárhatjuk a panaszt okozó ételeket.

Ami segíthet:

- ♥ rendszeres étkezés
- ♥ rostos táplálkozás
- ♥ rendszeres folyadékpótlás

Amit kerülni kell:

- ♥ zsíradékban gazdag táplálkozás
- ♥ túlzott táplálékbevitel
- ♥ túl sok cukorfogyasztás
- ♥ túlzott fehérjefogyasztás
- ♥ erősen fűszeres, csípős, füstölt ételek
- ♥ stressz

Táplálkozás panaszmentes időszakban:

- ♥ **A gabonafélék** közül szinte minden fogyasztható. Ugyanez vonatkozik a kenyérfélékre, bátran válogathatunk a félbarna-, barna- és rozskenyerek közül. A magvas termékek általában nem jó hatásúak.
- ♥ **A zsíradék** lehet vaj, sertésszír vagy olaj – a lényeg, hogy a napi zsírbevitel ne

haladja meg az 50 grammot. A bő zsíradékban sült ételek nem ajánlottak.

♥ **A tej és a tejtermékek** közül a zsírszegény változatokat válasszuk. A natúr kefir és a joghurt általában nem okoznak panaszt. Nem ajánlottak az ömlesztett, füstölt, magas zsírtartalmú sajtók. A tejszínt mellőzzük, tejfölből 12%-osat használunk.

♥ **A tojás** zsíradékkal készítve panaszt okozhat, inkább főzve fogyasszuk.

♥ **A húсок** közül a szárnyasok bőr nélkül, a sovány sertés- és marhahúсок, illetve a halak – zsírszegényen készítve – beilleszthetők az étrendbe.

♥ **Felvágottakból** is válasszuk az alacsony zsírtartalmúakat. A füstölt és fűszeres felvágottak, szalámitfélék, szalonna, töpörtyű, disznósajt kerülendők.

♥ **A zöldségek** közül panaszt okozhat a káposzta, kelkáposzta, karfiol, karalábé, zeller, paprika, paradicsom, uborka, retek, fokhagyma, vöröshagyma, torma, petrezselyemzöld, rebarbara. Puffasztó hatásukat forrázással, fedő nélküli főzéssel, besózással és a keletkezett lé leöntésével csökkenthetjük. A zöldfűszerek, főleg a szárítottak általában jó hatásúak. A száraz hüvelyeseket puffasztó hatásuk miatt hagyjuk ki az étrendből.

♥ **A gyümölcsök** esetében figyeljük meg, mire vagyunk érzékenyek. Ami magában panaszt okoz, azt próbáljuk ki hámozva, szeletelve, reszelve vagy párolva. Az apró magvas gyümölcsöket érdemes kerülni.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

ROWACHOL® lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- Epehajtó (emésztési zavarok, puffadás esetén)
- Görcsoldó (epekö vagy epeműtét utáni panaszra)
- Gyulladáscsökkentő
- Koleszterintermelés-csökkentő
- Fokozott epekőképződés veszélyekor (fogyókúra, elhízás)
- A kapszula a kúraszerű kezelésre alkalmasabb lehet, a cseppek gyorsabban hat, fájdalmas görcsök oldására is ajánlott
- Növényi eredetű, tiszta hatóanyagok

- Epekímélő étrend:
www.satco.hu



VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

SATCO Kft. 1119 Budapest, Fehérvári út 89-95. Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531 • E-mail: satco@satco.t-online.hu

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Természetes módon az öregedés ellen

Antioxidánsoknak azokat az anyagokat nevezik, amelyek védik szervezetünket az úgynevezett szabadgyökök, illetve más oxidáló anyagok káros hatásától. Az antioxidánsok lehetnek az élő szervezetben, illetve a táplálékban található természetes vagy mesterséges vegyületek.

MIÉRT FONTOS A PÓTLÁSUK?

A szabadgyökök szervezetünkben az anyagcsere-folyamatok során keletkeznek. Fontos jellemzőjük, hogy környezetükkel azonnal reakcióba lépnek, károsíthatnak, átrendezhetnek egyes molekulákat. Bizonyított, hogy fontos szerepet játszanak az öregedésben, a kollagén kötőszöveti rostok károsításában, a bőr ráncosodásában, víztartalmának csökkenésében.

Antioxidáns alatt pedig leggyakrabban az élő szervezetben, illetve a táplálékban található, természetes vagy mesterséges vegyületeket értjük. Ezek az anyagok rendszerint szerves vegyületek, de akadnak közöttük fémek is.

Akkor van baj, ha felborul az egyensúly

Szervezetünkben a szabadgyökök és az antioxidánsok egyaránt megtalálhatók, és folyamatosan küzdenek egymással. Problémát az okoz, amikor az arány felborul a szabadgyökök javára.

Ezt többféle körülmény kiválthatja: stresszes helyzetben például a kiserek keringése elégtelenné válik, emiatt pedig oxigénhiány alakul ki, ami a kémiai szabadgyökök felszabadulásához vezet. Küzdhetünk viszont a szabadgyökök keletkezése ellen aktív étellel, valamint minél kevesebb alkohol, nikotin és koffein fogyasztásával.

Adódhatnak azonban olyan élethelyzetek, amikor családi vagy munkahelyi kötelezettségeink miatt kénytelenek vagyunk egy-egy stresszesebb időszakot átélni. Ilyenkor különösen fontos gondoskodni arról, hogy kellő mennyiségű antioxidáns jusson szervezetünk.

Hogyan pótolhatjuk, ha kevés van szervezetünkben?

Nyaranta éljünk a lehetőséggel, és fogyasszunk piros húsú gyümölcsöket, például szedret, málnát, cseresznyét, földi epret. Szintén gazdag antioxidánsokban a szőlő, a kakaó, a zöld tea vagy a fekete áfonya.

A gránátalma nagy mennyiségben tartalmaz polifenolokat, C-vitamint, flavonoidokat, és leggazdagabb forrása az ellagsavnak (ez a vegyület antioxidáns tulajdonsága mellett a sejtburjánzás ellen is hat: gátolja egyes daganatok növekedését). Polifenol-tartalma magas, emellett kimutatták, hogy a gyümölcs levének szabadgyökmegkötő képessége a legjobbak közé tartozik.

Papp György

HIRDETÉS



Telefon: **06-96-826-100**

E-mail: **info@drkrem.hu**

Web: **www.drkrem.hu**

Gyógynövény-
kivonatok
erejével

Hatásai:

- gyulladáscsökkentő és immunrendszer-stabilizáló
- szív- és érrendszer legjobb barátja, segít megtartani az érfalak rugalmasságát
- Csökkenti az LDL (rossz) koleszterinszintet
- Segíti az egészséges bélműködést, nyugtatólag hat a gyomorra
- Bőségesen tartalmaz vasat, ezért vérszegénység ellen is alkalmazható

11440 Ft

INGYENES SZÁLLÍTÁSSAL,
ha hirdetésünkre hivatkozik!

Gránátalma-koncentrátum 330 ml

A Földközi-tenger savanykás gránátalmáiból készült gyümölcskoncentrátum. 100% természetes anyagokat tartalmaz. 1 liter Sevilén Gránátalma-koncentrátum 16 kg gránátalmából készül!

Kutatások szerint a gránátalma antioxidáns hatása háromszor akkora, mint a vörösböré vagy a zöld teáé. A gránátalma nagy mennyiségben tartalmaz polifenolokat, C-vitamint, flavonoidokat, gyümölcscukrot. Az egyik leggazdagabb forrása az ellagsavnak. A gránátalma gyulladáscsökkentő és immunrendszer-stabilizáló hatással bír. A szív- és érrendszer legjobb barátja, mivel segít megtartani az érfalak rugalmasságát, így biztosítja a vér megfelelő áramlását. Csökkenti az LDL (rossz) koleszterinszintet és az érfalakra lerakódó plakkokat, ezáltal segítséget nyújthat az érlelmeszesedés megelőzésében. Tartalmaz ugyan gyümölcscukrot, de nem emeli meg a vércukorszintet. Segíti az egészséges bélműködést, nyugtatólag hat a gyomorra. Bőségesen tartalmaz vasat, ezért vérszegénység ellen is alkalmazható. Energiával látja el a szervezetet.

A gránátalmában megtalálható polifenolok: tanninok, kvercetinok, antociánok valamint az ellagsav, melyek bizonyítottan erős daganatmegelőző hatással bírnak. Ezek a polifenolok javíthatják az egészséges sejtek túlélését, valamint a rákos sejtek halálát is képesek előidézni. Megakadályozzák a tumorok növekedését és az áttétek képződését.

Ajánlott napi adagolás: 1 x 10 ml vagy 2 x 10 ml.

RENDELJEN MOST: 06 96/826-100

www.drkrem.hu

Megvan a koronavírus ellenszere?

Nagy-Britanniában június közepén elkezdtek a Dexamethasone nevű gyógyszer alkalmazását a kórházban kezelt koronavírus-betegek gyógyításában. Peter Horby professzor, a szer klinikai próbáját irányító szakember hivatalosan is bejelentette, hogy a több mint hat évtizede létező, olcsó, jól ismert és biztonságos szteroidalapú gyógyszer a tesztek tanúsága szerint jelentősen csökkenti főleg a súlyos állapotban lévő, lélegeztetésre vagy oxigénellátásra szoruló koronavírus-betegek körében a halálozási kockázatot. Matt Hancock egészségügyi miniszter elmondta: már 240 ezer adag Dexamethasone van az elosztóraktárakban. Az Egyesült Királyság négy nemzetének tisztifőorvosai közös levélben kérték a koronavírus-betegeket kezelő kórházak klinikai stábjait, hogy azonnali hatállyal kezdjék meg a Dexamethasone alkalmazását, és működjenek együtt kórházuk gyógyszerészeti vezetőivel, hogy a szer folyamatosan hozzáférhető legyen. (MTI)

Jól teljesítettek a Nébih tesztjén A BOROK

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) szakemberei összesen 25, 2019-es évjáratú, napjaink sláger termékének számító Irsai Olivér bor komplex vizsgálatát végezték el a Szupermenta termékteszt keretében. A laboratóriumi elemzések során több mint 50 paraméter vizsgálatát végezték el a szakemberek. Többek között a termékek alkoholtar-

talmát, kén-dioxid, valamint illósav és összes savtartalmát is megmérték. A tesztelt borok alkoholtartalma – címkéjük szerint – 10,3 és 13,2 százalék között mozgott. A feltüntetett értékeket a laboratóriumi eredmények is megerősítették. Általánosságban elmondható, hogy a vizsgált borok beltartalmi és élelmiszerbiztonsági jellemzői megfeleltek az előírásoknak. A jelölésvizsgálat sem tárt fel hiányosságokat, a 25 borászati termék mindegyike eleget tett a jogszabályokban előírtaknak. (Nébih)

Idén a szokásosnál jobban kell ügyelni a napvédelemre

A koronavírus miatt idén nagyon sokan hosszú hetekig alig mentek szabad levegőre, így kevesebb napfény érte a bőrüket. Ezért nincsenek felkészülve a napozásra, hamarabb leéghetnek, ami növeli a bőrdaganatok kialakulásának kockázatát – áll a Semmelweis Egyetem (SE) közleményében. A napusítás alapesetben is sokkal jobban károsítja a bőrt, mint néhány évtizeddel ezelőtt, hiszen az emberi tevékenység miatt elvékonyodott ózónréteg kevésbé szűri meg a káros UV-A és UV-B sugárzásokat. Idén speciális helyzetet okoz, hogy a legtöbb ember a megszokottnál jóval több időt töltött a négy fal között az elmúlt hetekben. Mivel kevesebb napfény érte a bőrüket, az kevésbé készült fel a nyári időszakra, az emberek nem szerezték meg az alapszint, amely már áprilistól elérhető és megalapozhatja a nyári időszak intenzív napozásait. (SE)

Szerkesztette: Vámos Éva

**KVÍZ-
nyertes**

A júniusi Gyógyhír Magazinban
megjelent kérdésekre a helyes válaszok:
1/b, 2/a, 3/a

Az ajándékesomagot
Kilián Bálint nyerte
Budapestről.

Kedves Olvasóink!

A VITAKING KFT.

által felajánlott
ajándékesomagot
nyerheti meg az,
aki helyesen válaszol
a kérdésekre.

A megfejtéseket

2020. július 18-ig

várjuk a Gyógyhír Magazin
címére postán vagy
e-mailben.

KVÍZ – JÚLIUS

- 1. Mire alkalmazzák a mezei a zsurlót?**
 - a. fogfehéřítésre
 - a haj, a bőr és a köröm erősítésére és hajhullás esetében is
 - a látás javítására
- 2. A szervezet vashiányának egyik leggyakoribb tünete...**
 - a fáradékonyság, sápadtság
 - fülfájás és hőhullámok
 - magas láz és száraz köhögés
- 3. Melyik állítás igaz?**
 - A vitaminok minden táplálékban nagy mennyiségben megtalálhatóak.
 - A vitamin olyan szerves vegyület, amely kis mennyiségben ugyan, de nélkülözhetetlen az emberi szervezet számára.
 - A vitaminokat színük szerint csoportosítjuk.



Gyógyhír Magazin • 1139 Budapest, Üteg u. 49. • info@gyogyhirmagazin.hu

FERROCENTO[®]+

SunActive[®] Fe

Magas biohasznosulású,
mikrokapszulás vastabletta

A Ferrocen[®]+ megfelel a hagyományos vasterápiára kis mértékben reagáló páciensek igényeinek.

- ✓ Íztelen és nincs kellemetlen utóíze
- ✓ Kiválóan emészthető, nem irritálja a gyomor- és bélnyálkahártyát

Adagolás:

Napi 1 tabletta

Tablettánkénti tartalom:

30 mg vas

Csomagolás:

30 tablettás buborékcsomagolás

JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterápiája:

- ✓ MEGNÖVEKEDETT VASIGÉNY (növekedési életszakasz, idős kor, aktív sportolás)
- ✓ CSÖKKENT VASBEVITEL VAGY -FELSZÍVÓDÁS (nem kiegyensúlyozott táplálkozás, vegetáriánus/vegán étrend, gyógyszerkölcsonhatások)
- ✓ FOKOZOTT VÉRVESZTESÉG (erős menstruáció, vérzés, műtét utáni állapot)

KERESSE A PATIKÁKBAN!

Magyarországon forgalmazza:

Hungaropharma Zrt.
1438 Budapest, Pf.: 425.
(06-1) 327-6700
www.hungaropharma.hu

Press GT Kft.
1139 Budapest, Üteg u. 49.
(06-1) 450-0897, (06-1) 239-0347
www.patikapack.hu


PharmaSuisse[™]
Laboratories

www.ferrocen[®].hu



Gluténmentes
GMO mentes

OÉTI: 18857/2017

AZ ÉTRENDEKIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI A VEGYES
ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT!