

# GYÓGYHÍR MAGAZIN

XV. ÉVFOLYAM – 2020. AUGUSZTUS

## ÉLETMÓD

A biciklizés  
jótékony hatásai

## TÁPLÁLKOZÁS

Így vehetjük  
magunkhoz  
az antioxidánsokat

## SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER

Visszér nyáron

PSZICHOLÓGUS  
Társas sütkérezés

INTERJÚ  
Janza Kata  
színésznő

# Butik nyár

**vitaking**  
www.vitaking.hu

MB HAZTARTALOM  
2019

Multivitamin  
KIFEJEZETTEN  
A TINKNEK

**MEGA VITAMIN**  
For Teens

Kezdődjen jól a suli

Kapható a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban.  
Az étrend kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

**FERROCENTO®+**  
SunActive® Fe

Magas biohasznosulású,  
mikrokapszulás vastabletta

gluténmentes  
szójaszabaddal

**FERROCENTO®+**  
Ferrocento®+  
Ferrocento®+  
Ferrocento®+

KERESSE A PATIKÁKBAN!

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

www.ferrocento.hu

**bite away**  
THERMOSTIFT

Rovarcsipés?  
**NE VISZKESSEN!**

rovarcsipések  
VEGYI  
ANYAGOKTÓL  
MENTES  
kezelése

ALLERGIÁSOK  
és  
VÁRANDÓSOK  
is használhatják

A bite away® thermostift egy szabadalmaztatott orvostechnikai eszköz, amely kizárólag hő hatásával gyorsan és hatékonyan **ENYHÍTI** a rovarcsipés utáni:

- ✓ VISZKETÉST
- ✓ FÁJDALMAT
- ✓ DUZZANATOT

Gyártó: mibeTec GmbH/Németország  
Magyarországi információ: Strathmann KG Képviselet  
Email: info@strathmann.hu • Tel: +361 320 2865  
Keresse a gyógyszertárakban. EP számlára elszámolható.  
Ajánlott fogyasztói ár: 9.800 Ft  
www.bite-away.com/hu

Made in Germany

**NE HAGYD, HOGY  
A FÁRADTSÁG GYŐZZÖN!**

**LÁJKOLD A SZÍVED!**

www.panangin.hu

A hosszan tartó indokolatlan fáradtság akár a szívizom gyengeségének egyik előjele is lehet. A Panangin® Forte komplex hatóanyag-kombinációja segíti a megfelelő szív működést, és hozzájárul a szív és keringési rendszer egészségéhez.

A Panangin® Forte vény nélkül kapható gyógyszer.  
A kezelőorvos jóváhagyásával.  
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömői út 19-21.  
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu.  
Document ID: KEDP/DAC5YH, Lezárás dátuma: 2019.09.09.

**RICHTER GEDEON**

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

A tóvíz, tengervíz és az uszodavíz pH-ja károsíthatja a hüvely önvédelmét. Nem beszélve a benne előforduló mikroszkopikus kórokozóról.

A strandolás előtti és utáni hüvelyzuhanoyozással csaknem mindig megelőzhető a hüvelygyulladás.

Ehhez ajánljuk a **Colpo-Cleaner** és a **Femifit** termékeket.

**Dr. Dolhay**  
az intim higiénia szakértője

Megvásárolható  
a **dm**, **ROSSMANN**  
üzleteiben, **+**-ban  
és egyéb drogériákban.



## Szerkesztői levél

**N**ekem is pont annyira elegendem van már a koronavírusból, mint bárki másnak. Sok minden zavar, legjobban talán a bizonytalanság: nem lehet tervezni, fogalmunk sincs, mi lesz fél év múlva. Régi

bölcsesség, hogy amin nem tudunk változtatni, azért nem érdemes aggódni. Ezt tanácsolom Önöknek is, én is próbálom, nem könnyű. Inkább ne vessünk, azon, amin éppen lehet. Most például a Karanténszótáron,

amelyben többek között olyan szavak szerepelnek mint a maradjotthonka, a karanténkovácsolás, a covideo-party vagy az aperitif törzs.

## Karanténszótár készült

**V**eszelszki Ágnes, a Budapesti Corvinus Egyetem Kommunikáció- és Médiatudomány Tanszékének tanszékvezető egyetemi docense a vírusjárvány magyar nyelvi hatásait vizsgáló kutatásának egyik eredményeként megalkotta a Karanténszótárat, amely a 2020 januárja és júniusa között keletkezett új kifejezéseket tartalmazza. A gyűjtésben olyan szavak szerepelnek, amelyek jelentése magától értetődő, mint például a home ovi, a karanténháj vagy a vizespalacksúlyzó; de vannak köztük olyanok is, amelyek magyarázatra szorulnak. A Karanténszótárban szerepel még például a kenyérszűz (aki a kijárási korlátozás alatt kezd el kenyeret sütni), a vécépapír-bűnözés, a fotelvirológus (a koronavírus-járvány álszakértője) vagy a maszkdivat, a járványszett, a maszkot is magába foglaló trikini, valamint a karantorna. (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](http://www.gyogyhir.hu)

**Lapigazgató:** Hollauer Tibor

**Főszerkesztő:** Vámos Éva

**Szerkesztőségvezető:** Bagossy Ilona

**Címlapfotó:** Várady Nikolett

**Ruha:** Lovász Márta divattervező

**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](http://www.observer.hu)

# Előrelátóan a víz mellett

**A koronavírus életünk minden területét felforgatta, beleértve pihenési, nyaralási szokásainkat is. Bár a hazai strandok, fürdők, uszodák nagyjából pünkösdtől ismét fogadnak látogatókat, e helyek mindegyikénél korlátozásokra számíthatunk. Természetesen a járványtól függetlenül továbbra is érdemes néhány szabályt betartani egészségünk védelméért.**

**A** minden fürdőre kötelezően érvényes üzemeltetési szabályokat a Nemzeti Népegészségügyi Központ (NNK) rendelte el a világjárvány miatt elrendelt kijárási és egyéb korlátozások enyhítése idején. Ezek szerint az érintett intézmények vendégszámát a szokásos felére korlátozták; a szabadtéri medencékben négy, a szabadtéri zöldfelületeken 16 négyzetméter területet kell biztosítani egy-egy vendégnek. A pénztárosoknak kesztyűben és maszkban, illetve plexi védőfal mögött kell dolgozniuk. Az NNK azt is javasolta, hogy ahol lehet, tegyék lehetővé az online jegyvásárlást. Szintén a várakozás elkerülését célozza az NNK

Strandolás, úszás után az intim higiénié is nagyobb figyelmet igényel. Nemcsak nők, hanem férfiak esetében is javasolt a fürdőzés utáni mosakodás. Nyári intim együttélék előtt és után különösen az intim területek alapos megmosása fontos a „pinpong fertőzések” megelőzése miatt. Különösen fontos, hogy a férfiak figyeljenek erre önmaguk és partnerük egészsége védelmében.

másik javaslata, miszerint lehetőség szerint minél nagyobb számú pénztárat kell megnyitni. A vendégeknek lehetővé kell tenni, hogy a belépéskor fertőtlenítsék a kezüket.

A fenti általános szabályok ismeretében is célszerű felkeresni a kiszemelt fürdő vagy strand honlapját, esetleg telefonon felhívni az ügyfélszolgálatot, mert sok helyen csak korlátozottan vagy egyáltalán nem vehetők igénybe egyes szolgáltatások, közöttük például a szauna, a termámedence stb.

## Egészségtudatos nyaralás

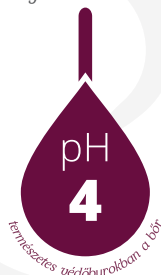
Ezeken felül továbbra is célszerű egészségtudatosan nyaralni – ennek fontos része a leégés elleni védekezés. Vagyis a szezon alatt folyamatosan növeljük a napozások idejét, és közben többször vonuljunk árnyékba, hogy elkerüljük a túlzott felhevülést és leégést. Amennyiben bőrünk mégis lepirul, húzódik, nyugtató, hidratáló, hűsítő géllal kenjük be, akár naponta többször is! Szintén lényeges, hogy közben igyunk megfelelő mennyiségű folyadékot a kiszáradás elkerülésére.

Papp György

HIRDETÉS

# Säba

természetes nyári bőrvédelem a családnak



Hazai termékinnováció a bőr természetes védőkörnyékének védelmére.

[www.sabaintim.hu](http://www.sabaintim.hu)

Keresse: gyógyszertárakban, Rossmann és Auchan üzletekben, bio- és natúr boltokban!

## Säba Intim NŐI ÉS FÉRFI INTIM MOSAKODÓK

intim egyensúlyban a nyár támogatja az intim területek természetes védőkörnyékét védi bakteriológiai egyensúlyát és élettani harmóniáját segíti a ping-pong fertőzések elkerülését



## Säba Care NAPOZÁS UTÁNI HIDROGÉL

pH-bőrvédelem napozás után regenerálja, hűíti az érzékeny, sérült bőrfelületet nyugtatja a napozás során irritált, kipirosodott bőrt Mentés: szin- és illatanyagoktól



# GONDTALAN utazás

**ÉMELYGÉS, SZÉDÜLÉS, HÁNYINGER?**  
**Az utazási betegség sokunk életét megkeserítheti: autóban, hajón, repülőgépen is utolérhet a rosszullét.**  
**MIT TEHETÜNK ELLENE?**

**T**alán nincs is olyan ember, akit ne kapna el különös izgalom, vagy némi feszültség egy hosszabb utazás, esetleg éppen a nyaralás előtt. A várható élmények okozta örömben azonban csakhamar üröm vegyül, ha valaki járműre ülve émelyegni kezd, és az utazás végéig rosszul érzi magát. Az utazási betegséget – szakszóval akinetózis – régen tengeri betegségnek nevezték, mert leginkább a hosszú hajóutakon kínozták az utazókat. Manapság autóban, buszon, repülőn, hullámvasúton, körhintán is kialakulhat.

A kellemetlen tüneteket (szédülést, émelygést, kábultságot, rossz közérzetet) akkor észlelhetjük magunkon, ha az információ, ami az agy egyensúlyi szervébe eljut, nem egyezik a többi érzékszervünk által tapasztaltakkal. Egy személygépkocsi belsejében például azt látja a szemünk, hogy nyugodt, zárt térben vagyunk, egyensúlyi szervünk viszont észleli

Az utazási betegség a szó szoros értelmében nem betegség, inkább egy állapot, tehát nem lehet megszüntetni az erre való érzékenységet. A tünetek azonban hányáscsillapítókkal, hányinger-csökkentőkkel kezelhetők.

a helyváltoztatást. Az agy nem képes a különböző ingereket közös nevezőre hozni, ezért arra következtet, hogy valami baj van, ez pedig rosszullétet, hányást, szédülést és izzadást vált ki.

## Minden harmadik embert érint

Ez a jelenség meglehetősen gyakori: becslések szerint minden harmadik embernek nehézséget okoz, ha utazás közben a jármű imbolyog, rázkódik, irányát és sebességét gyakran változtatja. Különösen érintettek a gyermekek. A felnőttek között kétszer több a nők aránya, mint a férfiaké.

Különböző tényezők hatására a hányinger felerősödik. A kialvatlanság, a túltelített gyomor, vagy a nehezen emészthető ételek fogyasztása, illetve az alkohol kifejezetten rontja a helyzetet. Érdemes tehát figyelni arra, hogy mindig kipihenten induljunk el. Fontos tudni, hogy a kávé nem enyhíti, sőt inkább súlyosbítja a tüneteket! A kellemetlen külső ingerek, pl. kellemetlen szagok (ételszag, dohányfüst stb.), illetve a stressz és a félelem is ronthatnak a helyzeten.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

Ne hagyja, hogy megforduljon  
Önnel a világ!

**Szédülés, émelygés, hányinger és hányás ellen  
nyaralás alatt is Daedalon® – kezelésre és megelőzésre!**

Utazási betegség megelőzésére az első adagot az utazás megkezdése előtt ½ órával kell bevenni.

Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 7032, [drugsafety@richter.hu](mailto:drugsafety@richter.hu)  
 Daedalon® 50 mg tabletta, - Dimenhidrinát tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer. [www.daedalon.hu](http://www.daedalon.hu).

 RICHTER GEDEON

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

# Táplálkozás A SEJTEK VÉDELMEBEN

**Az antioxidánsok segítenek megóvni szervezetünket a sejtkárosító szabad gyökök támadásától. Leginkább változatos, kiegyensúlyozott táplálkozással juthatunk hozzájuk.**

**A**z antioxidánsokban gazdag étrend csökkenti a krónikus oxidatív stressz okozta betegségek, például a szív- és érrendszeri elváltozások vagy a rák kockázatát. Az nem világos, hogy a védőhatás pusztán az antioxidánsoknak, az élelmiszerekben lévő egyéb anyagoknak, vagy a kettő kombinációjának köszönhető-e. Mindenesetre jól tesszük, ha étrendünkbe felvesszük a következő tápanyagokat tartalmazó élelmiszereket.

## KAROTINOIDOK

A több mint 600-féle karotinoid közül a béta-karotin, a likopin és a lutein a legismertebbek. Keressük a vörös, narancs és mélysárga színű zöldségeket, gyümölcsöket és néhány sötétzöld leveles zöldséget – például az édesburgonyát,

spenótot, sárgarépát, paradicsomot, kelbimbót, sütőtököt, brokkolit vagy sárgabarackot.

## E-VITAMIN

Számtalan kutatás igazolta szerepét a rákos sejtek képződésének gátlásában és az érelmeszesedés megelőzésében. Más antioxidánsokkal, például a C-vitaminnal együttműködve fejti ki jótékony hatását. Forrásai növényi olajok, búzacsíra, teljes kiőrlésű gabonafélék, mandula, avokádó, földimogyoró, paprika, spenót, napraforgómag.

## C-VITAMIN

Talán a legnépszerűbb antioxidáns, amely a sebgyógyulást, a kollagéntermelést, a vas felszívódását és a kalcium-anyagcserét is elősegíti. Tartalmazza

többek között a csipkebogyó, a fekete ribizli, a homoktövis, az eper, a paprika, a paradicsom, a brokkoli vagy a citrusfélék.

## SZELÉN

Essenciális mikroelem, számos enzim alkotórésze, amelyre minden sejtünknek szüksége van. Felvehetjük halfélékből, kagylóból, marhahúsból, baromfiból, árpából és barna rizsből is.

## CINK

Olyan kulcsfontosságú funkciókhoz szükséges mikroelem, mint a genetikai aktivitás szabályozása, a szénhidrát-anyagcsere és a vércukorszint egyensúlyának fenntartása. Tartalmazza a marhahús, a baromfi, az osztriga, a garnélarák, a szezámmag, a tökmag, a csicseriborsó, a lencse, a kesudió.

## POLIFENOLOK

Gyulladáscsökkentő, érvédő és daganatellenes hatásokról ismert szerves vegyületek. Megtalálhatók az almában, szőlőben, fekete ribizliben, szederben, áfonyában, kakaóban, teában vagy a vörösborbán.

Szerdahelyi Krisztina

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 Sevilen Gránátalma-koncentrátum 16 kg gránátalmából készül!**

Kutatások szerint a gránátalma antioxidáns hatása háromszor akkora, mint a vörösbore vagy a zöld teáé. A gránátalma nagy mennyiségben tartalmaz polifenolokat, C-vitamint, flavonoidokat, gyümölcscukrot. Az egyik leggazdagabb forrása az ellegsavnak. 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 érelmeszesedés 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 ellegsav, 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**

# Sebkezelés okosan

Nyáron a gyerekek a szokásosnál is többet kúsznak-másznak a szabadban, ami gyakran jár horzsolásokkal, és mi felnőttek is könnyebben szerünk hámsérüléseket kerti munka, nyaralás vagy kirándulás közben. Nem mindegy, hogyan kezeljük a sebeket: szakszerű ellátással gyorsabban megszabadulhatunk tőlük.

A korszerű bőrgyógyászat ma már cáfolja az ősi mítoszt, amely szerint a sebek száradnia kell. A modern sebellátás alapelve, hogy használjuk ki saját nyirokrendsze-

rünk gyógyító anyagait, amit az úgynevezett „nedves sebkezeléssel” tehetünk meg. Ha az alkalmazott kötszer optimális nedves sebkörnyezetet biztosít, a hámosodás során nem keletkezik var,

ami azért előnyös, mert a kemény, éles peremű var útját állja a seb széle felől meginduló sejtutánpótlásnak. A felhám új, gyógyító sejtjeinek kialakulásához valójában nedves, ugyanakkor jól szellőző környezetet kell biztosítani.

## A korszerű kötszerek

A korszerű kötszerek átengedik az oxigént, ellenben megakadályozzák a baktériumok bejutását. A túlzott mennyiségű sebváladékot felszívják, de nem szárítják ki a sebet. Az immunsejteket, hívívő anyagokat, fehérjéket és enzimeket tartalmazó nedves közeg segíti az új szövetek képződését és a hámosodást.

A sebgyógyulás első fázisában, amikor még gyulladáshoz vezető folyamatok is szerepet játszanak, és fontos cél a seb kitisztítása, illetve tisztán tartása, fokozottan ügyeljünk a helyes fertőtlenítésre: a seb tisztítása után használjuk kifejezetten sebfertőtlenítéshez használatos fertőtlenítő oldatot vagy spray-t. Ez követően a sebet steril kötszerrel fedjük.

Szerdahelyi Krisztina

## HÓLYAG KEZELÉSE

Érdemes korszerű kötszert alkalmazni akkor is, ha horzsolás vagy égés nyomán hólyag képződik. A nyirokkal telt üreg könnyen kifakadhat, ami utat nyit a baktériumok behatolásának. Ezért akár magától nyílik meg a hólyag, akár egy steril tű segítségével mi magunk szúrjuk fel, hogy megszabaduljunk a nyomástól, a váladék eltávolítása után hagyjuk a seben a hólyag fedelét és fedjük steril nedvszívó kötszerrel (pl. gézlap). Közvetlenül a sebre érdemes kenőcsös sebfedő hálót használni, ami nemcsak megelőzi a géz sebbe tapadását, de a sebgyógyulást is támogatja.

HIRDETÉS

## Anyu, ez tényleg nem ragad a sebembe?

Az Atrauman® kenőcsös sebfedő fájdalommentesen eltávolítható és zavartalan hámosodást tesz lehetővé.



Sebkezelés

HARTMANN

HARTMANN.  
A szakértők már választottak.



Gézlappal és kötészögzítővel együtt használható.

HARTMANN-RICO Hungária Kft.  
www.hartmann.hu  
www.hartmannwebshop.hu

HARTMANN  
Magyarország

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT,  
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

# Nyeregben az egészségért

A biciklizés javítja a közérzetet, egészségesebbé és kiegyensúlyozottabbá tesz, sőt még kapcsolatainkat is jótékonyan befolyásolja. Hat érvünk van amellett, hogy aki csak teheti, minél többször szálljon nyeregbe. Könnyű terepen idősebbek is elkezdhetik!

## 1 Fokozza a szervezet ellenálló képességét

A mérsékelt testmozgás aktivizálja az immunsejteket, így a szervezet készen áll, hogy felvegye a harcot a fertőzésekkel szemben.

## 2 Jót tesz a szívnek

Tudományos vizsgálatok kimutatták, hogy a rendszeres kerékpározás 50 százalékkal csökkentheti a szívbetegségek kockázatát. Ehhez már heti 25 kilométer megtétele is elegendő!

## 3 Növeli az agy teljesítőképességét

Az Illinois-i Egyetem kutatói igazolták, hogy azok a páciensek, akiknél a biciklizés 5 százalékkal javította a szív működését és a légzőkapacitást, a mentális teszteken akár 15 százalékkal is javuló eredményeket produkáltak. A magyarázat a következő: a kerékpározás fokozza az agy vér- és oxigénellátását, ami új

agysejtek képződéséhez és a receptorok regenerálódásához vezet. Így a testmozgás végső soron az Alzheimer-kór megelőzésében is a segítségünkre lehet.

## 4 Javítja az emésztést

A fizikai aktivitás gyorsítja az étel áthaladását a vastagbélben. Ezáltal csökken a vízfelszívódás, ami lágyabb és könnyebben üríthető székletet eredményez. Ráadásul a testmozgás felgyorsítja a légzést és növeli a pulzusszámot, ami elősegíti a béliizmok összehúzódását – ezzel pedig a felfúvódásra való hajlam és a bélrák kockázata is csökken.

## 5 Segít, hogy tovább éljünk

A londoni King's College kutatói több mint 2400 egyetértő ikerrel végeztek kísérleteket. Azt találták, hogy azok, akik heti háromszor 45 percnyi kerékpározással egyenértékű testmozgást végeztek, „biológiaiilag” 9 évvel fiatalabbak, mint testmozgást nem végző ikerpárjuk. A sport jelentősen csökkentette a szív- és érrendszeri betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség, a rák minden típusa, a magas vérnyomás és az elhízás kockázatát.

## 6 Összehozza a családot

A kerékpározás remek kikapcsolódás az egész családnak. Mivel a biciklizés kíméli az ízületeket, a könnyebb túrákhoz a nagyszülők is csatlakozhatnak; a legkisebbeket pedig gyerekülésben vagy utánfutóban vihetjük magunkkal. Garantált, hogy a családi kapcsolatok erősödni fognak!

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

# culevit<sup>®</sup> Forte krém



SZÁRAZ ÉS NORMÁL BŐR REGENERÁLÁSÁRA

NAGYFOKÚ BŐRSZÁRAZSÁG  
ÉS REPEDÉSEK GONDOZÁSÁRA

FELÜLETI ÉGÉSEK (NAPOZÁS, SZOLÁRIUM,  
HÁZTARTÁSI) ENYHÍTÉSÉRE

VISZKETŐ, ÉGŐ, ENYHÉN  
GYULLADT BŐR ÁPOLÁSÁRA

TARTÓSÍTÓSZERT, ILLATANYAGOT ÉS  
KŐOLAJSZÁRMAZÉKOT NEM TARTALMAZ!

**culevit<sup>®</sup>**  
Gondoskodó tudomány

Culevit Kft.  
[www.culevit.hu](http://www.culevit.hu)  
[culevit@culevit.hu](mailto: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



# 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 képalkotó 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 KÉPALKOTÓ VIZSGÁLATOKNÁL

„Ha a röntgen, CT, PET CT vagy más képalkotó 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 képalkotó 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 képalkotó 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 képalkotó diagnosztika kiértékelését, mind a kezelő onkológus döntését, hogy a páciens terápiája illetve utánkövetése optimális lehessen.

Dr. Tobiás Bálint

[www.signaterateszt.hu](http://www.signaterateszt.hu)

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

# NEKEM MOST „meglepetés- naptáram” van

**JANZA KATA** EMeRTon-díjas színésznő, musicalénekes, szédületes tempóban éli az életét. Minden megnyilvánulásában szerethetően jókedvű, kivételes humorával gyakran megnevetteti környezetét. 2006-ban, mint az évad színésznője megkapta a Súgó Csigá díjat, 2011-ben pedig a Tolerancia-díjjal ismerték el. Folyamatosan látható a *Barátok közt* című tévésorozatban, és a közösségi médiában is aktívan jelen van.



► Láttam a Facebook-oldaladon, amint nagyon jóízűen eszed a vajás mustáros kenyeret, és kommenteled is. Honnan az ötlet, és mi az, hogy kenyeret is eszel?

► Apukámtól tanultam, ő szereti nagyon az ízeket egymással keverni, például savanyút az étellel. És igen, a karantén alatt én is híztam, de majd ledolgozom. Azt hiszem, az én korosztályom örült ennek az otthonlevésnek, ránk fért, hogy többet legyünk a családdal. Most pedig, amikor végre újra találkozhatunk a kollégákkal, kifejezetten örültünk egymásnak. Persze az baj, hogy ehhez egy járvány kellett, anélkül is kell több idő a magánéletre. El is határoztam, hogy megpróbálom ezentúl a vasárnapjaimat szabaddá tenni. Kedvem volt sok finomságot sütni-főzni. A nagyanyám szakácsnő volt az uraságnál, tőle van a vízen kullogó receptje, most arra is sor került. Persze mindenben fontos a mértékletesség, egészségünk és erőnlétünk megőrzésére oda kell figyelni. A színpad extra energiát kíván, karban kell tartani magamat, a súlyomat, a hangomat – ez egy soha véget nem érő történet.

► Jópofa volt az a videó is, ahol a tanyasi göngyölt húst mutattad be, tudod, amikor elmondtad, hogy a két végén megtűzöd fogpiszkálóval, és ezt úgy illusztrárod, hogy az ujjaiddal csinálsz magadnak két rozmár-fogat. El is neveztem ezt az ételt Janza-rozmáros húsnak.

► Szeretem, ha nevetnek körülöttem. Jó értelemben véve folyton játszom. Most például olyan jól alakítottam a konyhatündért itthon, hogy ezután már nem léphetek vissza, követelik a jó sütitket, ennivalókat. A gyerekeim azzal is megfenyegettek, hogy ha nem folytatom, akkor nem jönnek el a koncertjeimre. Utóbb sok dicséretet kaptam anyai minőségemben, és ez nagyon jó. A szüleimmel is többet tudtunk lenni, mert noha egy kétgenerációs házban élünk, a normál menetrendben nem találkozunk sokat. Egyébként hálás vagyok ezért is a sorsnak, a szüleim közelsége rengeteg segítség nekem, főleg a gyerekeim miatt. Janka apukája, Pintér Tibor munkamániás, most is csodálatos előadásokat csinálunk a Lovas Színházban, akkoriban is

sokat dolgoztunk. Samu kiskamasz, és egyáltalán nem problémás gyerek, mégis jó, hogy közelben vannak a nagykik.

► Visszaállt a régi rend? Azt hallottam, hogy a karantén idején videóra kellett venni, ahogy otthon gyakoroltok, és be kellett küldeni a színházba, mint a gyerekeknek a suliba azt, hogy otthon tornáztak.

► Az Operett Színház nagyon rendes volt velünk, mi nem vagyunk közalkalmazottak, mégis gondoskodtak rólunk. Persze, hogy volt online énekóra is, ami nekem nem mindig jött össze. Nem vagyok topon a technikai dolgokban, a gyerekeim és a párom segít sokszor. A régi rend furcsán állt vissza: nekem most meglepetésnaptaim van, mert mondjuk tegnap még azt hiszem, hogy a Balatonon lépek fel, aztán reggel kinyitom a naptáram, és azt látom, hogy Dabasra megyek. Ez azért van, mert nagyon sok atombiztos előadást lemondanak a szervezők, nem tudják, hogy eljönnek-e az emberek. Ugyanakkor jön egy váratlan, új meghívás, egy augusztus 30-i program: Kaposváron leszünk Dolhai Attilával. De tegnap például a Kőszegi Várszínházban léptünk fel Operett-musical estünkkel a párommal, Pesák Ádámmal és két nagyszerű kollégámmal, Szendy Szilvivel és Peller Károllyal.

► Vastapsos siker volt, ahogy olvastam a neten. Mi van még a tarsolyodban?

► Jönnek az úgynevezett pótlások, egy elmaradt áprilisi fellépés, ami szeptember 5-én lesz Baján és egy több éve hagyományosan, minden év nyarán megrendezett kalocsai koncertet is szeptemberben tudnak megszervezni.

► Nem kis szervezés kell ehhez az életedben, és jó sokat utazol. Semmi megállás?

► Dehogynem. Ádám azt mondta egyszer, nem látott még egy ilyen embert, aki ennyire tud örülni egy virágsziromnak, egy délutáni napfénynek, aki ugyanúgy tud szeretni egy napot azért, mert meleg van, vagy esik az eső. A munkában, a szakmában fegyelmezett hadvezéralkat vagyok, aki precízen tervez. Ugyanakkor szeretek a mának is élni: legyen tökéletes az adott nap, amit élünk, ez a lényeg.

Vincze Kinga

# Társas SÜTKÉREZÉS

**Jó megmártózni a valódi győztesek dicsőségében, az őket övező dicsfényből azokra vetül egy kevés, akik közel vannak hozzájuk. Nem kell nekünk magunknak véghezvinnünk olyan tetteket, képviselni olyan eszméket, elérni olyan eredményeket, amelyek ténylegesen pozitív következményekkel járnak, elég azt a látszatot kelteni, mintha mi is a csoport tagjai lennénk. Ezt a jelenséget nevezi a szociálpszichológia társas sütkérezésnek.**

**G**imnazista koromban atletizáltam, és bár nem voltak említésre méltó eredményeim egyik versenyszámban sem, mégis örömmel jártam az edzésekre és a versenyekre. Máig emlékszem arra a semmivel össze nem hasonlítható öröme és büszkeségre, amit akkor éreztem, amikor egyik-másik tehetséges gimnazista társam vagy valamelyik gimnáziumi csapatunk győzött. Olyankor úgy éreztem, én is közéjük tartozom, én is olyan vagyok, mint ők, mintha én magam nyertem volna a fényes érmet. A verseny utáni napokban egyenes derékkal, felemelt fejjel járkáltam fel s alá a gimnázium folyosóján, csak mert én is tagja voltam az atlétikai csapatnak, és mintha rajtam lenne egy világító felirat: „a győztes”. Még ha így is, de jó volt megmártózni a valódi győztesek dicsőségében. Azt gondoltam, hogy az őket övező dicsfényből rám is vetül egy kevés. Később, pszichológusként megértettem mi történt velem akkor: ezt a jelenséget nevezi a szociálpszichológia társas sütkérezésnek.

A legtöbb emberrel történt már (vagy történik éppen) hasonló. Hány és hány ember vesz sok pénzért olyan mezt magának és a gyerekének, amely kedvenc focicsapata színeiben pompázik és kedvenc játékosuk neve virít rajta? Hányszor hallottunk már olyat, ahogyan a büszke anya vagy apa hosszasan, bennfentes részletekbe menően ecseteli gyermeke kiváló eredményeit a tanulásban, a sportban, vagy éppen valami bocsánatos csibészességben? Ki ne tudna felidézni olyan helyzetet, amikor régi barátja „hóstitteit” sorolja valakinek, egy kívülállónak, aki még nem hallotta azokat a sztorikat?

Az a közös ezekben a példákban, hogy szeretünk közelállónak látszani azokhoz, akik sikeresek, elismertek, ünnepelettek. Szeretnénk részei lenni annak a csoportnak, amelyhez ők is tartoznak. Ezzel növekszik az önbecsülésünk. Az önmagunkról alkotott elképzelésünk (valójában elképzeléseink, hiszen több különböző szempontból látjuk és értékeljük magunkat) az alapja az identitásunknak, annak az elképzelésnek, hogy kik is vagyunk mi.

Ha a társas sütkérezés jelensége révén úgy látjuk magunkat, hogy a vonzó, hatékony, sikeres, szerethető és jó emberek csoportjához tartozunk, a „ki vagyok én” identitáskérdésre az a válasz születik meg bennünk, hogy vonzó, hatékony, sikeres, szerethető és jó emberek vagyunk. Vagyis nem kell nekünk magunknak véghezvinnünk olyan tet-

teket, képviselni olyan eszméket, elérni olyan eredményeket, amelyek ténylegesen pozitív következményekkel járnak, elég odasorolódni, úgy feltűnni, azt a látszatot kelteni, mintha mi is a csoport tagjai lennénk. Pszichológiai értelemben ez a társas sütkérezés hozadéka.

Abban a gimnáziumban ahová jártam, kiemelt fontosságot tulajdonítottak a sportnak, a valaha kiemelkedőt nyújtó diákok fényképei és eredményei a mai napig ott láthatók egy központi helyen. Ilyen módon generációk számára nyílik lehetőség a társas sütkérezés pozitív hatásainak megtapasztalására, hiszen annak a bajnoknak a fénye vetül a mai gimnazistára, aki talán évtizedekkel korábban volt a siker hordozója.

Természetesen ezúttal is igaz, hogy az éremnek két oldala van! Nemcsak megmártózni szeretünk mások dicsfényében, de elhatárolódni is hamar szoktunk mások kudarcaitól, hibáitól. Nem segíti az önbecsülésünket, rontja az önképünket, ha mások összefüggésbe hoznak bennünket a vesztesekkel, a rosszakkal, a sikertelennel. Ha győz a válogatott csapat, akkor a „mieink” győztek, ha veszít, akkor a „csapat” kapott ki. Amikor valami nem sikerült, akkor mindig akad, aki azt mondja, hogy „megmondhattam volna, hogy ez így nem fog menni!” Az emberi psziché a pozitív önértékelésre törekszik, így hát kölcsönveszi mások dicsőségét vagy leválasztja magáról mások kudarcát.

Fábián Tamás • pszichológus

# Így vigyázzunk vénáinkra nyáron!

**Végre itt a jó idő, hétágra süt a nap, minden a természetbe és a vízpartra, na meg a hús árnyékba szólítja az embert. Arról, hogy pontosan mire kell figyelniük nyáron a vénás betegséggel küzdőknek, illetve hogy mit tehetünk az erek egészségéért ebben az évszakban, Dr. Tóth Tamást kérdeztük.**

**K**öztudott, hogy ereink a meleg hatására kitágulnak, hogy minél több hőt tudjanak leadni. Sajnos azoknak a vénáknak, akik visszérbetegséggel küzdenek, eleve lazább falú, tágabb, így panaszai a nyári melegben fokozódhatnak. A már kitágult vénákban a hőmérséklet emelkedése okozta tágulás hatására még több vér gyűlik össze, ezáltal a feszülő, nehézlábérzés még kellemetlenebbé válhat. Ezen okok következtében a vénás trombózis kialakulása is jobban fenyeget ilyenkor – fejt ki az orvos.

## Mit tehetünk a megelőzésért és a panaszok enyhítésére?

Alapvetően ugyanazok a szabályok érvényesek, mint máskor: mozogjunk minél többet, étkezzünk egészségesen, és igyunk elegendő folyadékot. A testsúly-kontroll, azaz az ideális testsúly beállítása és annak megtartása szintén alapvető jelentőségű. Fagy helyett válasszon inkább gyümölcsalátát, egyébként pedig válogasson a finomabbnál finomabb gyümölcsök közül, amelyeknek éppen ilyenkor van a szezonjuk.

Súlyosabb esetekben, amikor a műtét már elkerülhetetlen, érdemes azt az őszi, téli vagy kora tavaszi időszakra tervezni, mert a beavatkozás utáni, néhány hétig tartó rugalmas pólyázás nyáron kellemetlen és kevésbé higiénikus.

A visszérproblémákkal küzdőknél nagyon fontos, hogy rendszeresen végezzenek nem kimerítő, dinamikus mozgást, mert ezáltal működtetik a lábban található izompumpákat, ami nagyban segíti a vénás keringést. Ajánlott aktivitások például a séta, a kirándulás, a túrázás, a kerékpározás és az úszás (az előbbi mozgásformák abban az esetben, ha nem a tűző napon és a legnagyobb hőségben végezzük őket).

„Emellett érdemes odafigyelni éjjelente a végtag polcolására, és amennyire csak lehetséges a végtag rugalmas kompressziójára. Amennyiben a panaszok fokozódnak, javasolt érsebészhez fordulni, hogy kivizsgálva a betegséget megfelelő gyógyszeres, esetleges sebészi alternatívát tudjunk nyújtani” – fűzi hozzá Dr. Tóth Tamás.

## Visszérproblémák nyaralás alatt

A legnagyobb veszélyt a repülő utazás jelenti a visszérproblémákkal élők számára, ezért ezzel kapcsolatban is érdemes néhány tanácsot megosztani. A legfontosabb talán az, hogy ne sajnáljon egy kis pénzt azért, hogy több helye legyen a lábának. Sokat segít, ha tud kisebb tornagyakorlatokat végezni, amelyek segítik a vér áramlását. Ha gyógyszert szed, ellenőrizze kétszer is, nehogy otthon maradjon. Kulcsfontosságú, hogy szervezete hidratált maradjon, ezért próbáljon minél több vizet inni. A nyári hőségben izzadunk, ezért olyan italokat is érdemes fogyasztani, amelyek pótolják az elveszített elektrolitokat. Figyeljen oda a ruházatára is: a szűk ruhák akadályozhatják a vérkeringést és súlyosbíthatják a visszérproblémákat. Ha nem akarja közszemlére tenni a visszereit, viseljen – csakis természetes anyagból készült! – hosszú szoknyát vagy laza, bő nadrágot. Ezek ráadásul a kompressziós harisnyát is jótékonyan elrejtik.

A napozás kritikus kérdés, mert ahogy korábban is említettük, a meleg rosszat tesz a visszérnek – csak óvatosan! Ha vízparton van, ússzon minél többet! Érdemes a naptej használatára is megfelelő figyelmet fordítani, hiszen a leégés jelentősen rontja a bőr állapotát, sőt a kisebb erek tágulásával kialakuló úgynevezett pókvénák is láthatóvá válnak.

Vámos Éva

**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](http://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

# HATÁSOSAN a hasi panaszok ellen

**Talán nincs is olyan ember, aki ne szembesült volna már valamilyen emésztési problémával. Az emésztési zavarok jól ismert tünetei közé sorolhatjuk a hasi görcsöket, a puffadást és a gyomorégést, valamint a gyakori gázképződést is. A panaszok hátterében sok esetben az epeműködés zavara áll.**

**P**uffadás, teltségérzet, fáradtság – sokan érznek hasonlót az étkezések után, akár hasi fájdalom, esetleg gyulladás, görcs kíséretében. Az emésztés összetett folyamat, melyben több szervünk is közreműködik. Egyik az epehólyag, amely a májban és az epevezetékben termelődő, a zsírok emésztéséhez szükséges epét raktározza az étkezések között. Az epepanaszok egy része közvetlenül az epehólyagot érinti. Ide tartozik a leggyakoribb problémának számító epekőveség, valamint az epehólyag-gyulladás.

## Ezt kell tudni az epekővekről

Testünkben a máj választja ki a zsírok lebontásához szükséges epeváladékot, amit az epehólyag tárol. Az epeváladék többek között vizet, sókat, koleszterint tartalmaz. Ha az epehólyag valamiért nem tud megfelelően kiürülni, az epe összetétele megváltozik, besűrűsödik, ennek következtében az epeváladékból változatos nagyságú és anyagú kövek (leggyakrabban koleszterinkristályok vagy az epefestékből származó pigmentkövek) csapódhatnak ki.

Az epekövek sokáig észrevétlenek, ha azonban a kő elzárja az epevezeték, és az epehólyag nem tud kiürülni, epegörcs léphet fel. Az erős, görcsös fájdalom kövek nélkül is kialakulhat, például az epe kiválasztásának, vagy az epeutak simaizomzatának szabályozási zavara miatt. Az epekövet hasi ultrahangvizsgálattal lehet diagnosztizálni.

Az epekőképződésre több tényező hajlamosít. Ilyen például az elhízás, a cukorbetegség, a köszvény, de a hormonpótló, fogamzásgátló gyógyszerek szedése, és a családi hajlam is előidézheti a betegséget. Az epeúti megbetegedések között leggyakrabban az epekőveség fordul elő, gyakorisága miatt hazánkban népbetegségnek számít: a nők 20%-át, a férfiak csaknem 10%-át érinti.

## NEM AZ TÁPLÁL, AMIT MEGESZEL, hanem az, amit megemésztesz

Így tartja a mondás, és valóban: a panaszok helyes életmóddal és étrenddel részben megelőzhetőek lehetnek, a már kialakult epebetegség esetén pedig alapvető fontosságú az epekímélő diéta. Fontos kerülni a zsíros, kalóriadús, fűszeres ételeket. A panaszok súlyosságától függően sokat segíthetnek a gyógynövényekből készült teák, cseppek és egyéb készítmények is, természetesen orvosi jóváhagyás után.

Dózsa-Kádár Dóra

Már az ókorban is felfigyeltek az epe és a karakterjegyek, illetve lelkiállapotok kapcsolatára. A görög „chole” – epe szóra utalva, a mai napig kolerikusnak hívjuk azt a személyt, aki hajlamos a dühkitörésekre. A kolerikus kifejezéssel arra utaltak az ókori görögök, hogy az ilyen karakterű emberben egyszerűen túl sok epe termelődik. Bizonyára nem véletlen megfigyelés, hogy a sokat bosszankodó vagy bánkódó emberek körében feltűnően sok az epeköves. Számos nyelvben kimutatható a rosszindulat, a harag, a méreg kapcsolata az epével – gondoljunk csak az „epés megjegyzésekre”. Fontos tehát tudni, hogy a lazítás, a stresszoldás sokat segíthet az epeműködési zavarok kezelésében.

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](http://www.satco.hu)



[www.rowachol.hu](http://www.rowachol.hu)

[www.satco.hu](http://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](mailto:satco@satco.t-online.hu)

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

## Új hatóanyag tartós izomgörcsök kezelésére

Új hatóanyagot fejlesztettek ki magyar szakemberek a stroke és más idegrendszeri betegségek után fellépő tartós izomgörcsök kezelésére – jelentette be Málnási-Csizmadia András, az ELTE Motor Farmakológiai Kutatócsoportjának kutatóvezetője. Magyarországon körülbelül százezer ember szenved ilyen problémák miatt. Az évi 30-35 ezer stroke-os beteg 30 százalékánál kialakul a betegség, valamint az évi körülbelül ezer baleset miatti agyi vagy gerincvelői traumánál is gyakoriak a fájdalmas izomgörcsök a végtagokban. A jelenleg használt görcsoldók nem elég hatékonyak, és kellemetlen pszichés, idegrendszeri vagy kardiovaszkuláris mellékhatásai is lehetnek. Az újonnan kifejlesztett szer közvetlenül arra az izomfibrillára hat, amely mozgatja az izmot, és azt lazítja el. A korábbi gyógyszerek mellékhatásai nem jelentkeznek, és a módszer „gyakorlatilag százszázalékosan hatékony”. (MTI)

## A budapesti piacokat ellenőrizte a Nébih

271 forgalmazót ellenőriztek júliusban a 16 legnagyobb budapesti piacon a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) szakemberei. Az elmúlt fél évben lezajlott ellenőrzéssorozat során a zöldség- és gyümölcsforgalmazás követelményeinek betartását, valamint az őstermelők „valódiságát” vizsgálták a hivatal szakellenőrei. Az akció eredményeként

a kisebb hibák miatt 110 figyelmeztetést, a súlyosabbakért 20 esetben bírságot szabtak ki, utóbbit összesen 2,5 millió forint értékben. 15 termelőnél az őstermelői igazolvány bevonását kezdeményezte a Nébih. Általános problémaként említhető a kötelező jelölések (például a származási ország, a minőségi osztály, a fajta stb.) hiányos feltüntetése. Jellemző továbbá, hogy ugyan a magyar áruknál kiírják a származást, akár még a termőfajtát is (pl. szentesi paprika), azonban az import termékek esetében már elmarad a kötelező tájékoztatás. (Nébih)

## A világ egyik műanyaggal legszennyezettebb folyója lehet a Temze

A világ egyik műanyaggal leginkább szennyezett folyója lehet a Temze brit kutatók szerint, a folyó egyes szakaszain másodpercenként 94 ezer darab mikroműanyag is áthaladhat. Az Egyesült Királyság egyik legfontosabb víziútja ilyen szempontból szennyezettebb, mint a Rajna vagy a Duna, az olaszországi Pó vagy az amerikai Chicago folyó. Csak a kínai Jangcéban több a műanyag, mint London folyójában – olvasható a BBC honlapján. Parányi plasztikdarabokat találtak rákokban, a part mentén pedig nagy mennyiségben halmozódik fel a vécébe dobott nedves törlőkendő, amely helyenként „kendőzátonyokat” képez – hívták fel a figyelmet a Londoni Egyetem, a londoni Természettudományi Múzeum és a Zoológiai Társaság kutatói, akik a világ több pontján végeztek vízminőség-vizsgálatot. (MTI)

Szerkesztette: Vámos Éva

**KVÍZ-**  
nyertes

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

Az ajándékesomagot Kósa Károly nyerte Beremendről.

Kedves Olvasóink!

Az **Inzula Kereskedelmi Kft.**

által felajánlott

**Sába** ajándékesomagot nyerheti meg az, aki helyesen válaszol a kérdésekre.

A megfjtéseket

**2020. augusztus 18-ig** várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

## KVÍZ – AUGUSZTUS

- Milyen a bőr természetes savköpenye?
  - savas (pH 4-5)
  - semleges (pH 7)
  - lúgos (pH 8-10)
- Milyen vegyhatás támogatja az intim testrészek természetes védelmét?
  - savas
  - semleges
  - lúgos
- Milyen pH támogatja a napfénytől irritált, leégett bőr regenerálódását?
  - savas
  - semleges
  - lúgos



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

# MIRA glaubersós gyógyvíz

... az epebetegségek tipikus gyógyvize



## Mira glaubersós gyógyvíz

A Mira glaubersós gyógyvizet, mint az epebetegségek tipikus gyógyvizét ismerjük.

Fogyasztása ajánlott epepangás esetén, epehólyag-gyulladás utókezelésére, epeműtétek után a normális epeműködés visszaállítására, epekövek kialakulásának megelőzésére, a magas koleszterinszint csökkentésére.

Az epebántalmak kezelésére naponta 1-2-szer 2-3 dl Mira víz elfogyasztása javasolt, a megelőzésre elegendő 1-2-szer 1 dl Mira víz naponta. A gyógyvíz elfogyasztása után mintegy 15 perc múlva az epehólyag összehúzódik és kiüríti magából a pangó epét, ami a vékonybélben elősegíti a zsíradékok emésztését és felszívódását. Ekkor megszűnnek a panaszok: a felfúvódás, puffadás, hasi fájdalom.

*„Életem során háromszor kezeltek hasnyálmirigy-gyulladással. Az első kórházi kezelésemre 1983 őszén került sor. Három hétig feküdtem kórházban, ahol megállapították, hasnyálmirigy-gyulladásom van, valamint epém sűrűsödésre hajlamos. A diéta mellett a Mira gyógyvíz fogyasztását javasolták. A kórházi kezelés után fél évig napi rendszerességgel fogyasztottam a Mira gyógyvizet, majd abbahagytam a gyógyvíz kúraszerű alkalmazását, fél évig szüneteltettem azt. 1984 őszén újra kórházba kerültem, újra hasnyálmirigy-gyulladással kezeltek, de most az epémet is megműtötték. Felépülésem után fél évig ismét kúraszerűen napi 1-1,5 dl-t fogyasztva alkalmaztam a gyógyvizet. Fél év után újra abbahagytam a kúrát, amelynek következtében 1985-en újra kórházba kerültem, a már ismert egészségügyi problémák miatt. Ekkor arra az elhatározásra jutottam, hogy többet nem hagyom abba a Mira gyógyvíz alkalmazását és a mai napig rendszeresen fogyasztom a gyógyvizet. Mióta rendszeresen Mira gyógyvizet iszom, panaszaim teljesen megszűntek. Meggyőződésem, hogy a Mira gyógyvíz nagyban hozzájárult ahhoz, hogy megérhettem a 100. születésnapomat is. A Mira gyógyvízzel való kedvező tapasztalataim miatt azóta bátran propagálom a gyógyvizet ismerőseim,*

[www.medaqua.hu](http://www.medaqua.hu) Keresse a gyógynövényboltokban, gyógyszertárakban!

Forgalmazza: MEDAQUA KFT H-3200 Gyöngyös, Keleti Karácsondi köz 1. Tel.: 37/316-480