

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XV. ÉVFOLYAM – 2020. SZEPTEMBER

ÉLETMÓD

**Tippek
a jó alváshoz**

SZÍV- ÉS

ÉRRENDSZER

A Szív Világnapja

TÖRTÉNELEM

**A fájdalom-
csillapítás
története**

PSZICHOLÓGIA

**Iskola és
önmegvalósítás**

INTERJÚ

Tóth

Augusztá

színésznő

Butik őszi

Barnys®
PREMIUM QUALITY

A természet ereje - aloe és tőzegáfonya felhasználásával



ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

Keresse a gyógyszertárakban és a HerbaHázban!

Akcióisan megvásárolhatja az alábbi weboldalakon:
www.pingvinpatika.hu, www.halmypatika.hu, www.simonwebpatika.hu

ALOE vera FORTE

- poliszacharid tartalma eléri a súlytömeg szerinti 10 %-ot is
- elég naponta 15 ml, **Qmatrix** szabadalmaztatott technológiának köszönhetően
- támogatja az emésztést és a bélrendszert
- támogatja az immunrendszert
- regenerálja a bőrt

**Kiszérelés tartalma 2x500 ml
(66 napra elegendő).**



CRAN-PAC

- magas „A” minőségű kanadai tőzegáfonya kivonatból készül
- garantálja a napi adagban a proantocianidinek (PAC) standardizált tartalmát
- napi 20 ml = 800 mg kivonat, kanadai tőzegáfonyából
- folyékony forma = gyorsabb felszívódás
- cukormentes és édesítőszer nélkül

**Kiszérelés tartalma 500 ml
(25 napra elegendő).**



www.barnys.co.hu



[barnys_hu](https://www.instagram.com/barnys_hu)



[Barnys.hu](https://www.facebook.com/Barnys.hu)

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

LÁJKOLD A SZÍVED!

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



www.panangin.hu

RICHTER GEDEON

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

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

vitaking
www.vitaking.hu

A kiegyensúlyozott hétköznapiért

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

KERESSE A PATIKÁKBAN!

AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI
A VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT!



www.ferrocento.hu





Szerkesztői levél

Az, hogy nem jó az embernek egyedül, nagyon régi bölcsesség, már a Bibliában is benne van. Az adatok szerint mégis egyre több a szingli. Sok mindent lehet okolni, a rohanó világot, a rengeteg munkát, a digitalizációt, az elszemélytelenedést és így tovább. Természetesen nem tudok olyan tippet, amivel meg lehetne változtatni a helyzetet. Csak azt sejt-

tem, hogy aki egyedül is egész – nem gubózik be otthon a tévé előtt, érdeklődő, kreatív, műzeumba, színházba, moziba jár, és nem fél belevágni ismeretlen dolgokba –, az könnyebben talál párt. Úgyhogy vágjanak bele, amennyire a koronavírus-helyzet engedi!

SOK A SZINGLI Magyarországon

A magyar népesség jelentős része egyedül él – mondta Rövid Irén, a Központi Statisztikai Hivatal (KSH) munkatársa. A 2011-es népszámlálás időpontjában 201 ezer (12 százalék) 20 és 39 év közötti szingli élt az országban, ami 62 ezer fővel több, mint a 2001-es népszámlálás idejében. A szociológus közölte: két népszámlálás adatait használta fel a kutatáshoz, és azokat tekintette szinglinek, akik 20 és 39 év közöttiek, és sem tartós párkapcsolatuk, sem házasságuk, sem gyermekük nem volt még. A szinglik döntő többsége (75 százaléka) a már említett korosztályba tartozik. Egy átlagos magyar szingli 30 éves és Budapesten él, ha férfi, akkor középfokú végzettséggel rendelkezik, ha pedig nő, akkor diplomával. A szingli nők körében sokan dolgoznak bolti eladóként, irodai adminisztrátorként vagy pénzügyi tanácsadóként, a férfiak körében pedig sok az informatikus, a lakatos és a kamionsofőr. (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: Victoria Perger Photo

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

Ami késik, múlik...

Tabuk nélkül a székrekedésről

Sokan úgy gondolják, illetlenség a székrekedés problémájáról nyilvánosan beszélni, vagy tanácsot kérni, pedig nincs ok a szégyenkezésre, különösen az orvosok előtt!

Altalában a napi egyszeri székélést tekintjük a normális bélműködés fokmérőjének, pedig vannak olyanok, akiknél 2-3 naponként következik be a székletürítés anélkül, hogy ez a legkisebb panaszt okozná. A székrekedés előfordulásának gyakorisága az életkorral együtt nő: míg a 17-27 év közötti korosztálynak mindössze 3 százalékát, addig a 45-65 év közöttiek már 8, a 65 év felettieknek pedig akár 20 százalékát érinti a probléma. A nőknél 40 éves kor körül is jelentkezhetnek a tünetek, míg a férfiaknál jóval később, 60 éves kor felett. Elsősorban a nőkre jellemző az is, hogy konfliktushelyzetekben vagy olyan szituációkban, amikor feszültek, szoronganak valamitől, az „idegesség” emésztési problémáival társul. A nőkre jellemző

a drasztikus, egyoldalú fogyókúrák miatt kialakuló székrekedés is.

Bélrendszerünk jelzi, ha gond van

Van, aki bagatellizálja, más szégyelli a székrekedést, pedig ha állandósul a probléma, muszáj a megoldással foglalkozni. Nemcsak a zavaró tünetek (puffadás, esetleges görcsök) miatt, hanem mert a jelek komoly betegségekre is utalhatnak – mondta lapunknak Dr. Berki Emília háziorvos. Kialakulásában több tényezőnek is szerepe lehet.

A klinikai okok – műtéti beavatkozás, bélbetegségek, gyermekszülés – mellett elsősorban a helytelen táplálkozási szokásokat és a mozgásszegény életmódot kell megemlíteni. Gyakran különböző gyógy-

szerek (egyes fájdalomcsillapítók, magas vérnyomás elleni szerek, vízhajtók, savkö-tők) mellékhatásaként alakul ki székrekedés.

Miből is áll a széklet?

A válasz egyértelműnek tűnik: abból, amit megesszünk. Valójában azonban a széklet jelentős része víz. Átlagos diéta mellett a szilárd alkotóelemek egyharmada baktériumokból áll; mivel bélfőráként már nincs küldetésük, távoznak. A második harmad a megemésztetlen növényi rostoké, a harmadik harmadot pedig azok az anyagok teszik ki, melyektől szeretne megszabadulni a szervezet, ilyen például az epesav, és az ehhez kötött mérgeanyagok (gyógyszerek) maradványai.

A székrekedést elsősorban a kiváltó okok megszüntetésével kell orvosolni. Gyógyszert csakis szakember tanácsára válasszunk, lehetőleg olyat, ami kíméletes és biztonságos, amelyben nincsenek segédanyagok. Nem túlzás állítani, hogy a bél az immunrendszer székhelye. Az emésztési zavarok orvoslásához nagyon fontos a bél baktériumflórájának rendezése, a jó és „rossz” baktériumok kényes egyensúlyának megteremtése, visszaállítása.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

LAEVOLAC

szirup



**Nagy dolgok
könnyedén**



Vény nélkül kapható gyógyszer!

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

A szív szava

Fontos, hogy minél többen tisztában legyünk a szív, mint egyik létfontosságú szervünk működésével, mert Magyarországon még mindig a vezető halálokok közé tartoznak a szív- és érrendszerbeli megbetegedések. Szívünk értünk dolgozik, de vajon mi teszünk-e azért, hogy munkáját megkönnyítsük? **Szeptember utolsó vasárnapja a Szív világnapja.**

Talán nincs is olyan ember, akinek ne lenne közvetlen környezetében, sokszor a családjában szívproblémával küzdő beteg. A szív- és érrendszeri betegségek az 50 év alatti korosztályban férfiaknál jelentkeznek gyakrabban, míg 50 éves kor táján, a menopauza időszakához kapcsolódó hormonális változások miatt a nők esetében jelentősen növekszik a szív- és érrendszeri betegségek gyakorisága, sőt a súlyossága is. A szív- és érrendszeri betegségeket egyéntől, súlyosságuktól és jellegüktől függően már korai stádiumban is jelzik bizonyos tünetek, tehát nem szabad figyelmen kívül hagyni azokat.

Jelzés

A Budai Kardioközpont összefoglalója szerint a szív- és érrendszeri betegségek évről évre több embert érintenek. Magyarországon minden második ember haláláért ezek felelősek, pedig nagy többségük megelőzhető. A jó keringéshez jól működő

MIKOR KELL mindenképpen orvoshoz menni?

- ♥ Ha légszomjat, fulladást vagy esetleg nehézlégzést tapasztalunk.
- ♥ Mellkasi, gyomortáji, toroktáji, állkapocstáji fájdalom esetén.
- ♥ Amennyiben szívdobogásérzés, magas pulzusszám jelentkezik.
- ♥ Hosszan tartó, indokolatlan fáradtság esetén, ez ugyanis akár a szívizom gyengeségének egyik előjele is lehet.
- ♥ Amennyiben a vérszerinti rokonságban szívbetegség előfordult már.
- ♥ Cukorbetegség és hormonális (pl. pajzsmirigy) betegségek, alkoholproblémák esetén.

szívre és egészséges erekre is szükségünk van. Ha az érrendszerben gondok vannak, a keringésben zavarok támadhatnak. Ha azonban a keringési rendszerünk jól működik, szívünk és ereink is egészségesek, akkor zavartalan a tápanyagok és a salakanyagok szállítása a szervezetben belül.

Néhány életmódbeli változtatással, egészséges táplálkozással, mozgással többet tehetünk szívünkért, mint gondolnánk! Negyven éves kor felett érdemes elmenni egy alapos kivizsgálásra. Vannak ugyan olyan kockázati tényezők (pl. öröklött betegségek), amelyeken nem tudunk változtatni, de az orvosunk segítségével feltérképezhetjük ereink állapotát és saját kockázati tényezőinket.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

Szia. Hiányoltunk a fociról!

Legközelebb megyek! ♥

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

A hosszán 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.

www.panangin.hu

60 db filmtabletta
PANANGIN® Forte
316 mg/280 mg filmtabletta
L-arginin-aszpartát/
magnézium-aszpartát

Document ID: KEDP/DACsYH1_Lézés dátuma: 2020.02.03.

A VISSZÉR VELEJÁRÓI

Pókhálóerek, seprűvénák, elszórtan látszó visszerek, lábdagadás, éjszakai lábikragörcs. Magyarország lakosságának 20-30 százalékát érinti a visszérbetegség. A panaszok már a 20-30 éves korosztály tagjai között is gyakran jelentkeznek, jellemzően a nőknél.

Bár már a nyár is elrohant, nem fakulnak az emlékek a tavasz kezdetéről, amikor nyitás helyett az egész ország, sőt az egész világ bezárkózott. A munka sok helyen az otthonokba költözött, a ritmus, és a rutin pedig kiszűkött a hétköznapiakból. A kényeszerű lassulás a bizonytalanság mellett sok jót is hozott, különösen annak megerősítését, milyen fontos testi épségünk megőrzése mellett a mentális egészségünk védelme is.

A harmóniát, a jó közérzetet egy fárasztó nap után még inkább megbecsültük, és talán nem is gondoltunk korábbi fizikai aktivitásunkra, ami persze lényegében a csaknem nulla-huszonnégyes lőtás-futást jelentette. A sport, a mozgás a négy fal között is fontos, ez nem kérdés, így aztán a jól megérdemelt online torna, váltott zuhany, lábfelpolcolás után nekem például még a home office is jobban esett. Különösen amikor a tavalyi országos lépéverseny eredményeiről olvastam...



Járás – kijárási (tilalom)

Igen, jól olvasták: az 1960-as évek közepén terjesztette el Japánban a világ első lépésszámlálójának reklámja, hogy

Így alakul ki a visszér

Az oxigénben gazdag vér szállítását a szív irányából a verőerek, azaz az artériák végzik, míg a szövetek által „elhasznált”, széndioxiddal teli vért a vénák, azaz a visszerek juttatják vissza a szív felé, hogy újraindulhasson a körforgás. A visszérbetegség ezeknek a vénáknak az elégtelen működése, betegsége. Ha a véna nem tudja megfelelően ellátni a feladatát, károsodik: kitágul, megvastagszik az érfal, sérülnek a vénabillentyűk. A tünet legfőképpen a lábszár és a comb vénáira jellemző.

napi 10 000 lépés ajánlott egészségünk megőrzéséhez. A kampány olyannyira jól sikerült, hogy később világszerte, elismert szakértők számos tudományos kutatásban vizsgálták ezt az adatot. A számot azóta több kutatás is megkérdőjelezte, abban azonban a legtöbben egyetértettek, hogy ha nem is 10 000, de napi 7500 lépés szükséges lehet a közepesen aktív életmódhoz.

Egy hazai kutatóintézet 2019-es felmérése kimutatta, hogy saját bevallásunk szerint alig több mint 6000-et lépünk mi magyarok, ráadásul az országos lépéverseny eredményei alapján a valódi helyzet még elkésőbb: egy nap átlagosan kevesebb, mint 4500 lépést teszünk meg. Pedig a megfelelő lépésszám segíthet az ideális testsúly elérésében, illetve csökkentheti számos betegség kialakulásának esélyét és hozzájárulhat lábunk egészségének megőrzéséhez azáltal, hogy segíti a vérkeringését.

Mit tehetünk?

A szakemberek azt tanácsolják, igyunk naponta minimum 2 liter folyadékot, mert ez segít a megelőzésben. Ha valakinél már kialakult a betegség, akkor is érdemes sportolnia, sőt kimondott ajánlott a nem intenzív, de rendszeres, ismétlődő mozgás, például a séta, kocogás, biciklizés, futás. A nagy megerőltetéssel járó sport azonban nem tesz jót. Hasznos a váltóruhany, hiszen a változó hőmérséklet hatására az erek kitágulnak, majd összehúzódnak, ez kiváló értorna és vérkeringés-serkentő is egyben. Bár a nyaralások szezonja véget ért, ha hosszabb útra megyünk, tervezzünk be rövidebb szüneteket, pár perc is segít, hogy a láb vérkeringése helyreálljon. Repülőúton időnként feszítsük le, majd fel a lábfejet, mozgassuk át a bokát, így serkentve a vádliizomzat vérellátását.

A nőket jobban sújtja

A vénák kóros kitágulása elsősorban alkati megbetegedés. Kialakulásában az állandó megterhelés mellett az öröklött hajlam is nagy szerepet játszik. A nőket jobban sújtják a panaszok, különösen azokat, akik már szültek és elmúltak 40 évesek. Az enyhe kezdeti elváltozásokat sokan nem veszik figyelembe, a kis lilás dudorokat esztétikai problémának tekintik.

A betegségnek eleinte csak annyi jele van, hogy este hazaérve jól esik ledobni a cipőt. Egy-egy fárasztó nap után a boka megvastagszik, a bőr viszket, a láb kissé megdagadhat. Később mindez egyre erősebben jelentkezik, a dagadás nem csak estére lesz zavaró, és már minimális megterhelés is előidézheti. Intő jelek, ha éjszaka izomgörcsöket tapasztalunk, illetve a bőr vöröses-barnás színű lesz és hámlani kezd.

A jelenség akkor válik betegséggé, ha állandósul, vagy romlik az állapot. A több milliméteres, akár egy centiméteres tág, kanyarulatós erek a valódi veszélyt jelentő visszerek, amelyeket teljes mértékben még nem tudnak gyógyítani az orvosok. A hajszáleres visszereket műteni nem lehet, de injekcióval, lézeres úton, vagy rádiófrekvenciás módszerrel eltüntethetők.

Dózsa-Kádár Dóra

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

Az önmegvalósítás nehézségei

Minden alkalommal, amikor elkezdődik egy újabb tanév, gyakorta eszembe jutnak olyan kérdések is, mint például mi végre van az iskola, mi a feladata és küldetése az egyes ember és a közösség életében. Bizonyára sokan vannak, akik úgy vélik, nem kell erről sokat gondolkodni, a gyerek végezze el az iskolát, tanuljon rendesen, hogy azután helyt tudjon állni az életben. Természetesen nekik is igazuk van, ám úgy hiszem, időnként újra fel kell tenniük a kérdést még a legmegszokottabb intézmények kapcsán is: **MI A DOLGA, MIBEN SEGÍTI AZ EMBEREKET?**



Sok különböző nézőpontból adhatunk választ: adjon használható ismereteket, tanítson meg közösségben élni, segítse a testi, szellemi és lelki fejlődést és így tovább. Bennem mostanában leginkább az a kérdés merült fel, vajon mennyiben segíti az iskola (ahogyan ma ismerjük), hogy a gyermek, és később a felnőtt, megvalósítsa önmagát. Az önmegvalósítás egyszerre használatos fogalom a hétköznapi életben és a pszichológiai szaknyelvben. A köznapi beszédben valami olyasmit jelent, hogy egy adott ember a saját elhatározása mentén eléri a saját maga elé tűzött célját. A pszichológia nyelvén a legelterjedtebb felfogás szerint az önmegvalósítás az emberben benne rejlő emberi potenciál kibontakoztatása.

Akár egyik, akár másik jelentés mentén indulunk el, gondoljuk át, vajon az iskola képes-e, akarja-e, tudja-e ilyen emberré nevelni a gyerekeket? A közösség vagy a társadalom egésze megengedi-e az iskolának, hogy önmegvalósító gyerekeket neveljen? E kérdések kapcsán idézzünk fel egyszerű technikai szempontokat: mennyire könnyű vagy nehéz reggelente bejutni az iskolába, azonos minőségű-e a képzés feltételrendszere a kis falvakban és nagyvárosokban, vajon hol tanítanak a legképzettebb pedagógusok? Máris érezzük, hogy sok külső, egyénileg leküzdendő akadály tornyosul a gyerekek önmegvalósításának lehetősége útjában. De mi a helyzet a belső akadályokkal? A pszichológus számára az az egyik legnagyobb kihívást jelentő terápiás szituáció, amikor a hozzá forduló emberben ott rejlik a lehetőség a fejlődésre, a potenciál adott, de a főként lelki eredetű akadályok nem teszik lehetővé a teljes potenciál kibontakoztatását.

Az önmegvalósításra képes ember jellemzően úgy érzékeli a valóságot, ahogyan az van. Gond nélkül együtt tud élni önmagával, másokkal és az őt körülvevő világgal. Elsősorban saját közvetlen, külső hatásoktól mentesen szerzett tapasztalataira

támaszkodik, és azok alapján dönt. Természetesen és spontánul viselkedik. Világosan tudja, mi a feladata. Autonóm személyiség. Képes értékelni a hétköznapi dolgokat is. Mély emberi kapcsolatokat képes kiépíteni és fenntartani, nincs szüksége sok ismerősre, inkább néhány igazi barátra, de egyedül is jól érzi magát. Képes önmagán is nevetni. Szenvedélyesen elkötelezett az emberek jólléte, boldogulása iránt. Nyitott a „csúcsérzések” megélése felé. E gyors lista nem egy szupermen ismerveit tartalmazza, ezek az önmegvalósításra képes ember jellemzői. Idézzük fel az eredeti kérdést! Vajon az iskola milyen mértékben tud hozzájárulni, hogy a gyerekek önmegvalósító felnőttekké válhassanak?

Míg nagyon kevés embernek sikerül élete során önmegvalósítónak válni (bár szerencsére egyre többen törekszenek rá), sokaknak okoz valódi életproblémát az önmegvalósítás akadályozott volta. Vannak olyan emberek, akik félnek a sikertől, félnek attól, hogy kihozzák magukból a legjobbat, és ez a félelem megakadályozza őket, hogy megvalósítsák a bennük rejlő potenciált. Az ilyen ember nem használja, nem gyakorolja a tehetségét, megpróbál elbújni a saját sorsa elől. Ezt a pszichés állapotot Jónás-komplexusnak hívják.

A névadás a bibliai Jónásra utal, aki vonakodott teljesíteni istene parancsát, hogy nevében megjövedölje Ninive pusztulását. A lelki akadályok térítették el (időlegesen), hogy megvalósítsa önmagát, hogy Isten prófétája legyen. Jónás előbb egy hajó, majd egy cet gyomrába került, ahol sok ideje volt gondolkodni a helyzetén. Szimbolikus értelemben egy mély önismereti utat járt be, ami aztán meghozta gyümölcsét: megbékélt a sorsával és próféta lett. Ez a terápiás út, az önmegismerés rögös útja, a mai utód előtt is nyitva áll az önmegvalósítás előtt tornyosuló akadályok leküzdésére.

Fábián Tamás • pszichológus

„RÓMEÓ ÉS JÚLIA TUDTÁK, hogyan kell nagyon szeretni”

A nyár közepén már találkozhattak **TÓTH AUGUSZTA** érdekes művésszel a gyogyhir.hu portálon. A Jászai Mari-díjas színésznő akkor arról is beszélt, hogy nagyon bizonytalan az évadkezdés. Most gőzerővel készül új feladataira, köztük a Rómeó és Júliára, amiben Júlia anyját alakítja. Címlapunk különleges, hiszen a Gyógyhír Magazin olvasói elsőként pillanthatnak be az előadás kulisszái mögé: a fotó Júlia anyjának jelmezében készült.

► Legutóbbi beszélgetésünkkel még csak készültél a Gyulai Várszínházban bemutatandó Márai-darabra, A kassai polgárokra. Ma már túl vagyunk az előadáson.

► A Gyulai Várszínház és a Nemzeti Színház közös bemutatóját K. Szabó István rendezte, vele még nem dolgoztam korábban. Különleges élmény volt a próbafolyamat is, és a bemutató is. Márai legfontosabb gondolatait közvetíteni az igazságról, az élet meghatározó pillanatairól a hatszáz éves gótikus vár udvarán – orvosság a színész lelkének.

► Ha már az igazságról beszélünk: a múltkor kérdezték, mit gondolsz arról, ami most a szakmákban zajlik, a vitákról. Akkor nem akartál erről beszélni. Azóta újabb botrányok adnak témát a közbeszédnek.

► Most sem szívesen teszem. De ez nem azt jelenti, hogy nincs véleményem vagy éppen mondanivalóm. A Színház- és Filmművészeti Egyetem egy, az állam által támogatott, tehát az adófizető polgárok pénzéből fenntartott intézmény. Nincs magántulajdonban, akik most ott oktathatnak, egy állami intézmény alkalmazottai. Az, ami most megy, és ahogyan megy – hozzáteszem, nagyon régóta –, az kirekesztő, devalváló, felsőbb rendű kommunikáció egy önjelölt csoport részéről. Méltatlan a szakmánkhoz, méltatlan egy önmagát valamire tartó művész értelmiségi emberhez, csoporthoz. Nagyon szomorú ez. Az én olvasatomban a demokrácia egyik meghatározó alappillére az, amikor két ember vagy csoport egymást kölcsönösen tisztelve, elfogadva kifejti nézeteit egy adott témában, majd rájönnek arra, hogy soha nem fognak tudni egyezni, és ezt elfogadva őszinte, nyílt kommunikációval, párbeszéddel élnek egymás mellett, békés egyetértésben. Megdöbbent, hogy az ötvenes évekre jellemző, megfélemlítő politikai hang újra teret kaphat. Milyen jogon, és milyen alapon? És sorolhatnám tovább, de az nagyon hosszú lenne.

► A Rómeó és Júlia is a kibékíthetetlen ellentétekről és azok következményeiről is szól. Tudod, miért éppen ezt mutatja be Shakespeare művei közül a Nemzeti?

► Nem tudom, de azt igen, hogy annak mindig oka van, hogy egy rendező miért nyúl egy darabhoz. Nyilván valamit mondani, kifejezni, üzeni akar vele. Érdekel, hogy Vidnyánszky Attila hogyan nyúl hozzá, milyen irányba viszi a darabot.

► Vidnyánszky milyen rendező a színész szemszögéből nézve?



Tóth Augusztina férjével / Fotó: Pécskövi Sára

► Nagyon jó. Érzékeny, végtelenül intelligens ember, tiszteletben tartja a színészek művészi és emberi szabadságát, tüpontosan felkészült a munkáiban, a próbafolyamatokban elvégzi az ötleteinket, az együtt alkotást. A munka során jókedvű, nyugalmat teremt, nem hozza be a próbákra sem a hétköznapi problémákat, sem azt, ami a közéletben zajlik körülöttünk. Erre olyan monumentális előadásoknál, mint amilyenek ma repertoáron vannak, szükség is van. Például Az ember tragédiájában négy órán át vagyunk a színpadon, de az előadás minden pillanata látványos. Ebben a darabban közepén játszunk a színpadon, de négyfelé. A nézőtér mellett a színpadon is vannak emelvények hátul és két oldalt, ahol szintén nézők ülnek, mint egykor a görög színházakban.

► Visszatérve az új bemutatóhoz: megnézel régi előadásokat, filmeket, egykori Rómeó és Júlia feldolgozásokat?

► Most nem, de nyilván rengeteg feldolgozást láttam. Ilyenkor nyitott akarok lenni arra a megfajtságra, ami a rendező inspirációja alapján belőlem jön. Egykor például Júlia dajkáját öreg színésznőkkel játszották. Pedig a darabban elhangzik Júlia anyja szájából, hogy „kislányom, a te korodban én már áldott állapotban voltam veled”. Ez azt jelenti, hogy ha Júlia 14 éves, akkor az anyja – ha 15 évesen szülte őt – mindössze 30. A dajka pedig szoptatós dadája volt Júliának, tehát Júlia anyjával egyidős kell, hogy legyen, azaz harminc körüli. Júlia és Rómeó, ez a két gyerek pedig a maguk 14-15 évével kemény leckét adnak a két gyűlölködő családnak. Megmutatják, hogy a gyűlölet, az acsarkodás, az egymás gyalázása tragédiához vezet. Ez a két kamasz tükröt tart a két családnak, és ha jól odafigyelünk, nekünk is. Rómeó és Júlia tudták, hogyan kell őszintén, egymást elfogadva, nagyon szeretni.

Vincze Kinga

SZÉNHIDRÁT: barát vagy ellenség?

Szélsőségesen testsúlycentrikus körökben illik enyhe megvetéssel beszélni a szénhidrátokról. Pedig a teljes szénhidrátmegvonás nem tesz jót a szervezetnek, sokkal okosabb, ha szükség esetén szénhidrátszegény diétával próbálkozunk.

Kezdjük azzal, hogy mi is az a szénhidrát, így megértjük, miért van rá szüksége a szervezetnek. A szénhidrátok szénből, oxigénből és hidrogénből álló molekulák. Két fő típusuk van, az egyszerű és az összetett szénhidrátok. Az előbbieket (pl. szőlőcukor, gyümölcscukor, laktóz) jellemző tulajdonsága a vízdélékenység, az édes íz, a gyors felszívódás, melynek köszönhetően gyors energiaforrást biztosítanak a szervezetnek. Az összetett szénhidrátok (pl. a gabonafélékből, a hüvelyesek magvaiból, a zöldségekből, rizsből, burgonyából származó növényi keményítők, vagy az izmokban és a májban található glikogén) több cukormolekula összekapcsolódásából jönnek létre, vízben nem oldódnak (esetleg duzzadnak, meleg vízben csirizednek), nincs édes ízük, lassabban bomlanak le, így a felszívódásuk is fokozatosan megy végbe.

Fontos üzemanyagforrás

A szénhidrátok könnyen hozzáférhető, olcsó energiaforrások: egy gramm szénhidrátból 4,1 kcal (17,6 kJ) energia szabadul fel. A szervezet a fel nem

használt szénhidrátokat lipid formájában a zsírszövetben, glikogén formájában pedig a májban raktározza – ezeknek a készleteknek a felhalmozódása okozza a túlsúlyt. Táplálkozás-élettani szempontból a szénhidrátok végső soron nélkülözhetők lennének, hiszen a szervezet bizonyos aminosavakból, tejsavból és gliceriből elő tudja állítani az agy, az idegrendszer és a vörösvérsejtek számára szükséges glukózt.

Ugyanakkor a teljes és tartós szénhidrátmegvonás nem jó a szervezetnek, mivel hiányában fokozódik a szöveti fehérjék lebontása, és felborul a só- és vízháztartás.

VÁLTSUNK teljes kiőrlésű gabonára!

Sokan azért döntenek a szénhidrátbevitel csökkentése mellett, mert fogyni szeretnének. Ez főként azért működik, mert a szénhidrátok egy részét fehérjékkel helyettesítik, ami egyrészt jó az anyagcserének, másrészt hosszabb időre jóllakottá tesz. A szénhidrátmennyiség mérséklése segíthet abban is,

Az anyagcsere-egyensúly fenntartásához bizonyos mennyiségű szénhidrát bevitelére még diéta esetén is szükség van: a szénhidrátszegény étrendbe életkortól, egészségi állapottól és aktivitástól függően napi 25-150 gramm szénhidrát is beleférhet (ennek beállítását érdemes szakemberre bízni). Arra azonban ügyeljünk, hogy a cukorfogyasztás ne haladja meg a szénhidrátból, zsírból, fehérjéből származó összenergia 10 százalékát.

hogy a szervezetből távozzon a visszatartott folyadék, ami szintén súlycsökkenéshez vezet.

A szénhidrátszegény diétában a húsfélék mellett érdemes sok zöldséget, hüvelyeseket, kevés gyümölcsöt fogyasztani, valamint kerülni a cukrot és a fehér lisztet. Jól tesszük, ha szervezetünk szénhidrátszükségletét rostokban gazdag teljes kiőrlésű gabonafélékből fedezzük. Ezek sok vasat, magnéziumot és különböző B-vitaminokat tartalmaznak, amelyek mind felelősek azért, hogy energiaszintünk és szellemi teljesítőképességünk ne csökkenjen. Mivel lassan szívódnak fel, nem lifteztetik a vércukorszintet, vagyis fogyasztásukkal a hirtelen ránk törő éhségérzet is elkerülhető.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

A SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT TERMÉKEK ÚJ GENERÁCIÓJA!

- galaktománán tartalmának köszönhetően **hosszan elnyújtott lassú felszívódást** biztosít, tehát fogyasztása után hosszabb ideig tart a teltségérzet.
- kizárólag **természetes anyagok** felhasználásával, tartósítószer és cukor hozzáadása nélkül készül
- **csökkentett szénhidrát tartalommal**
- **hagyományos ízvilággal**
- **magas fehérjetartalommal**

D-Life termékalettánk hamarosan új termékekkel bővül. További info a www.dlife.hu-n!



"Cukorbetegként odafigyelek a táplálkozásomra. -18 kg, tökéletes vércukorszint. A D-life ezért az én választásom"

Varga Feri
VARGA FERİ
ajánlásával



A D-max orsó tésztánk és a D-mix süítőkeverékünk szeptemberben AKCIÓS áron érhető el a Herbária üzletekben.



D-Life



„Ne ülj a hideg köre, mert felfázol!”

Ugye ismerős az intés, amellyel a fájdalmas, vizeletelési nehézségekkel is járó húgyúti fertőzések elkerülésére figyelmeztettek bennünket a szüleink? De vajon tudjuk-e, valójában mi a felfázás? **ÉS MI KÖZE VAN A HIDEGHEZ?**

Kezdjük rögtön a tévhitet eloszlatásával: a népi elnevezéssel felfázásnak emlegetett betegséget nem a vizes fürdőruhában vagy a hideg kövön való ücsörgés okozza. A felfázás valójában a húgyutakat érintő bakteriális fertőzés, amelyen a nők többsége élete során legalább egyszer átesik. Kialakulásáért elsősorban a húgycső felől a húgyutakba kerülő kórokozók a felelősek, amelyek elszaporodva jó pár napnyi kellemetlenséget okoznak.

A fertőzést a vizelet szagának és színének változása, sürgető, állandó vizeletelési inger, égő vagy fájdalmas vizeletürítés, alhasi fájdalom, egyes esetekben láz is jelezheti. A tüneteket a húgycsőben elszaporodó baktériumok okozzák, melyek irritálják a húgycső, illetve a húgyhólyag belsejét borító nyálkahártyát.

A húgyúti fertőzés feljebb hatolva a veséket is érintheti, ami súlyos betegséghez vezethet. A veséket érintő fertőzés tünetei között találjuk a deréktáji fájdalmakat, a látat és hidegrázást, a hányingert és hányást, illetve az általános gyengeséget, rossz közérzetet.



Mi okozza a bajt?

A húgyúti fertőzés egyik kiváltó oka, ha a széklettel a bőrre kerülő baktériumok (leggyakrabban az E. coli) – a női test anatómiájából adódóan viszonylag rövid úton – eljutnak a húgycsőbe, onnan pedig a hólyag irányába. Szexuális együttétlét során is kialakulhat a fertőzés: a hüvelyből, illetve a férfi nemi szervéről átkerülő baktériumok lehetnek a felelősek – ezt a megfelelő szexuális higiéniaiával, az érintett területek tisztán tartásával lehet elkerülni.

A hiányos intimhigiénia további veszélyforrás – a rendszeres, napi szintű tisztálkodás a fertőzést okozó székletmaradványok eltüntetéséhez is nélkülözhetetlen. Ne feledkezzünk meg az alapos kézmosásról sem a mellékhatóság felkeresése előtt és után. Érdemes megfontolni a nedves törölkendő használatát – az irritáció kockázata miatt az illatmentes változatokat javasoljuk.

Hogyan csökkentjük a kockázatot?

- 1 Fogyasszunk elegendő folyadékot. Ha kevés folyadék jut a szervezetbe, akkor ritkábban kell üríteni, vagyis a húgyhólyagban tovább időzik a vizelet, ami növeli a baktériumok elszaporodásának esélyét.
- 2 Ne tartogassuk a vizeletet. Rohanó életmódunk miatt gyakran még az olyan alapvető szükségleteket is halogatjuk, mint a vizeletürítés. Ez nem csak kényelmetlen, de veszélyes is, mert a teljesen megtelt húgyhólyagban könnyebben elszaporodnak a betegséget kiváltó kórokozók.
- 3 Válasszuk a zuhanyzást a fürdőkádban való üldögélés helyett. Olykor persze megengedhetjük magunknak, hogy kellemes lazító fürdőt vegyünk, de a napi rutin része inkább a zuhanyozás legyen. Fürdés közben ugyanis sokkal könnyebben bejuthatnak a baktériumok a húgyutakba.
- 4 Kerüljük a hideg felületekkel való érintkezést. Jogos a kérdés: hát mégis van köze a hidegnek a felfázáshoz? Áttételesen igen, a hidegnek ugyanis érosszehúzó hatása van, ami azt jelenti, hogy a hideggel érintkező testfelszín környékén romlik a vérellátás. Feltételezések szerint ilyenkor szervezetünk ellenálló képessége is gyengül, ami kedvez a különféle (már testünkbe jutott) kórokozók szaporodásának.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

ROWAtinex® lágy kapszula ☀️ belsőleges oldatos cseppek 💧

- Vese- és húgyúti megbetegedésre
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Vesebőre
- Görcsoldásra
- Gyulladáscsökkentésre
- A kapszula a kúraszerű kezelésre alkalmasabb lehet, a cseppek gyorsabban hat, fájdalmas görcsök oldására is ajánlott

- Növényi eredetű, tiszta hatóanyagok

- Vesekímélő étrend:
www.satco.hu



VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRÁKBAN 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!

Visszeres
bőrtünetek?



ajánlott fogy. ár:
695 Ft/db
7,72 Ft/g

60 g

20 db

**Visszérgyulladás okozta
bőrtünetek, fáradt és
feszülő lábak ápolására**

+50% AJÁNDÉK!

**Promóciós kiszereles:
60 g + ajándék 30 g a dobozban**

A promóciós kiszereles a
készlet erejéig elérhető.



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

A VISSZEREK ELLEN

A láb fájdalma, dagadása, viszketése, elnehezülése, a lábikrák görcse – e tünetek (a visszérbetegség szimptomái) a statisztikák szerint hazánkban minden ötödik embert érintenek. Mit tehetünk a visszeresség kezeléséért és megelőzéséért?

Az artériák és a vénák együttesen alkotják az érrendszert. Az artériák oxigénben és tápanyagban gazdag vért szállítanak testünk minden részébe, a vénák feladata pedig a vér visszajuttatása a szívhez. És hogy mit tehetünk ereink védelméért? A népszerű egészségügyi portál, a *HealthDay* egyik idei cikke Dr. Chelsea Dorsey-nek, a Chicagói Egyetem Orvostudományi Intézete érsebészének tette fel a kérdést.

Dorsey szerint a statisztikák azt mutatják, hogy a 60 évesnél idősebbek 12–20%-a szenved az úgynevezett perifériás artériás betegségtől (PAD), míg a nők több mint 40%-ánál mutatható ki vénás elégtelenség, ami visszerességhez, illetve pók- vagy seprűvénák kialakulásához vezethet.

Mi tehetünk?

Az artériák és a vénák egészségét az örökletes tényezők és az életmód egyaránt befolyásolják – állítja Dorsey. Szerinte a kompressziós harisnya rendszeres használata, illetve a lábak felpolcolása csökkentheti a vénabetegségek kockázatát, vagy enyhítheti például a már kialakult vénás elégtelenség tüneteit.

TERMÉSZETES ÉRVÉDELEM

Az őszirózsafélék családjába tartozó **KÖRÖMVIRÁG** (*Calendula*) hazánkban is igen elterjedt. Belsőleg alkalmazva igazoltan elősegíti az érképződést, főként a hajszálerek növekedését. Külsőleg felhasználva többek között gyulladáscsökkentő, vérzéscsillapító, sebfertőtlenítő hatása miatt közkedvelt. Visszér, aranyér, ekcéma ellen egyaránt használják.

A hüvelyesek családjába tartozó **ORVOSI SOMKÓRÓ** (*Melilotus officinalis*) vénás keringési zavarok, továbbá vénás és nyirokelégtelenség (aranyér, lábdagadás, visszér, ödéma) ellen is hatásos. Házi alkalmazását mindenképpen kerüljük: virágának és hajtásának étrend-kiegészítőként történő felhasználását pl. mellékhatásai miatt tiltja az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI).

A **VADGESZTENYE** (*Aesculus*) a szappanfélék családjának egyik legkiterjedtebb nemzetsége. A vénás keringést befolyásoló legismertebb gyógynövények közé tartozik. Aranyér, vénás és hajszálér-keringési elégtelenség ellen egyaránt alkalmazzák. Rutint tartalmaz – ez a flavonoidféle növeli az érfalak rugalmasságát, csökkenti folyadékátvesztő képességüket. A vadgesztenye gyulladásgátló összetevőket is tartalmaz. Használatától javul a vénás és a nyirokkeringés, az ödéma, gyulladás pedig mérséklődik.

A szív egészségét szem előtt tartó étkezési szokások és az optimális testsúly megtartása szintén az artériák és az erek javát szolgálja a szakértő szerint. Dorsey szintén fontosnak tartja a vércukorszint, a vérnyomás és a koleszterinszint rendszeres ellenőrzését, illetve szükség szerint ezek helyes értékének gyógyszeres beállítását, továbbá a dohányzás mellőzését.

A visszerek eltávolítása ma már fejlett orvosi technikák igénybevételével is lehetséges: ilyenek például a lézeres vagy a rádiófrekvenciás beavatkozások. Fontos azonban tudni, hogy a megelőzésre, az enyhébb esetek kezelésére léteznek szelídebb, gyógynövények használatán alapuló megoldások is. *(Lásd erről keretes anyagunkat.)*

Érdekességek a fájdalomcsillapítás történetéből

Ahogy a fájdalom, úgy a fájdalomcsillapítás vágya és története is egyidős az emberiséggel. Hosszú utat járt be az orvoslás, mire a kezdeti lépésektől eljutottunk az egyes – neurológiai, reumatológiai vagy bármilyen fizikai behatás okozta – fájdalomtípusok biztonságos és korszerű kezeléséig.

Az ókori orvosok fájdalomcsillapító beavatkozásainak első írásos nyomai egy i. e. 2250 körül keletkezett babiloni kőtáblán maradt fenn. Valamivel később már az egyiptomiak is megőrkítették a különböző fájdalmakat és enyhítésük módját. A papiruszokból kiderül, hogy ismerték a mák-gubóból kivont ópiumot, a mandragórát, a csattanó maszlag szkopolamin tartalmazó kivonatát és a nadragulyából készült kivonatot, vagyis az atropint, bár alkalmazásuk módja sok tekintetben eltért a maitól. Az asszírok megfigyelték azt is, hogy a végtagi főverőér leszorítása nemcsak a vérzést szünteti meg a sérült területen, hanem bizonyos idő elteltével az erős fájdalmak is csillapodnak. Ugyanezt tapasztalták a végtagi idegtörzsek leszorítása után, így fájdalmas beavatkozásokat is elvégezhettek.

Az akupunktúra hosszú múltja

A régi kínai orvoslásban ugyancsak számos fájdalomcsillapító módszert alkalmaztak, leginkább az akupunktúrát, amelyet vékony csont- vagy aranyozott fémtűkkel végeztek. Emellett növényi kivonatokat, alkoholban oldott ópiátokat adtak a betegeknek.

A görög orvosisten, Aszklepiosz nevéhez fűződik a nepenthe nevű ital: a borban oldott ópiát hatásosan enyhítette a fájdalmat. A kor orvosai helyi érzéstelenítést is alkalmaztak: ecettel kevert márványpormasszát helyeztek a gyulladt és fájdalmas testfelületre, ami jelentősen csökkentette a fájdalmat és a gyulladásos tüneteket. A római Pedaniusz Dioszkoridész a fájdalomcsillapító készítményeket megitta vagy belélegeztette betegeivel, sőt alkalmazta a végbél felőli bevitelt is. Galénosz pedig már a morfin veszélyes mellékhatásaira is figyelmeztetett.

A megkönnyebbüléstől a függőségig

A középkori Európában elsőként az alexandriai iskola tanítványait elevenítették fel: a fájdalomcsillapításban újra elterjedt az altatószivacs használata (a kábító hatású drogokkal telített szivacs gőzeit lélegezte be a beteg, így jutott hosszabb időre fájdalommentes állapotba). A 16. század egyik úttörője, a neves francia katonaorvos, Ambroise Paré az ókorból ismert végtag-leszorításos érzéstelenítést alkalmazta sebesült katonák amputációjánál. Nem sokkal később már laudániumot – az ópium egy alkoholos készítményét – és egyéb kábító hatású drogokat is használtak a betegek műtét előtti és utáni fájdalomcsillapítására.

Használni kezdték a kokaint

1806-ban az ópiumból sikerrel izolálták a morfiumot, így létrehozták a biztonságosabb alkalmazás feltételeit – az adagolást pedig megkönnyítette az ekkortájt szerkesztett üreges üvegfecskendő. 1855-ben kokalevelekből kinyerték az első helyi érzéstelenítő hatású szert, a kokaint. A morfiumot az amerikai polgárháborúban széles körben használták mint fájdalomcsillapítót. Sok katona lett tőle függő, ezért kémikusok – hogy megalkossák a morfium egy kevésbé addiktív formáját – 1874-ben létrehozták a heroint. Csakhogy ez kétszer olyan erősnek bizonyult, így hamarosan már a heroinfüggőség is komoly problémákat okozott. A biztonságos fájdalomcsillapítók megszületésére egy ideig még várni kellett.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

Aspicont filmtabletta, 500 mg acetilszalícilsav és 50 mg koffein

25^{éve}
a magyar betegekért

Csak 16 éven felülieknek!

Ha letöri a fájdalom,
ha nem tudja tenni a dolgát...



... akkor gyors segítség kell!



Egy tableta Aspicont!

Az acetilszalícilsav fájdalomcsillapító hatását a készítményben lévő koffein fokozza, így hatékonyan csökkenti például a fogfájást, fejfájást, mozgásszervi akut fájdalmakat, nőgyógyászati fájdalmakat.



EXTRACTUM PHARMA
1044 Budapest, Megyeri út 64. • 06 1 233 0083
budapest@extractumpharma.hu • www.extractumpharma.hu

MAGYAR
GYÓGYSZER

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

ALUDJON JÓL, ébredjen kipihenten!

A nyárral együtt a lazítás időszaka is véget ért, szeptembertől gyerekekre és felnőttekre is egyre több feladat vár. Ideje, hogy ismét odafigyeljünk a pihentető alvásra – néhány egyszerű szabály betartásával reggelként újult erővel vághatunk neki a napnak.

Az ideges panaszok, a nyugtalanság, az alvászavarok manapság civilizációs jelenségnek számítanak. Az elalvási és átalvási problémák külső (zaj, fény) és belső (fájdalom, stressz, félelem, szorongás) tényezőkre egyaránt visszavezethetők. Elhúzódó esetben az okok egymást erősítik, míg végül kialakul a kimerültséggel, alváshiánnyal, a testi-lelki teljesítőképesség csökkenésével járó krónikus álmatlanság.

Alvászavarok esetén jótékony hatású a megfelelő alváshigiéni kialakítása: ez magában foglalja a külső zavaró tényezők kiiktatását, a rendszeres életmód bevezetését, az elalvási rituálét és az álmatlanság pszichés kezelését is. Ne feledjük azt sem, hogy idősebb korban a szervezet napi alvási igénye a fiatalkori nyolc-kilenc órától öt-hat órára csökken.

A következő tanácsok felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt segíthetnek a pihentető alvásban:

- 1 A rendszeres testmozgás jótékonyan befolyásolja az elalvást. Fontos azonban, hogy lefekvés előtt kerüljük a fokozott fizikai aktivitást, mert az felpörgeti a szervezetet.
- 2 Lefekvés előtt néhány órával már ne fogyasszunk nehéz, zsíros vagy fűszeres ételeket, alkoholt, koffeintartalmú italokat, valamint kerüljük a nikotint és az egyéb stimulánsokat.
- 3 Ügyeljünk arra, hogy a hálószoba ne legyen se túl meleg, se túl hideg – az optimális hőmérséklet 18 °C körül mozog.
- 4 Sötétítsük el a hálószobát, és még az olyan fényforrásokat is iktassuk ki, mint a digitális órák. Szükség esetén viseljük szemmaszkot.
- 5 Törekedjünk arra, hogy a lehető legkevesebb zajhatás érjen éjszaka. Ha kell, használjunk fül dugót, vagy kapcsoljuk be fehérzaj-alkalmazást a zavaró hangok blokkolására.
- 6 Elalvás előtt kerüljük a képernyők (tévé, mobiltelefon, laptop) fényforrását.
- 7 A matrac, az ágynemű és az éjszakai ruházat legyen kényelmes és tiszta.
- 8 Olvassunk, vagy hallgassunk klasszikus zenét alvás előtt 30–60 perccel.
- 9 Egy órával lefekvés előtt fogyasszunk egy csésze nyugtató hatású gyógyteát.

Szardahelyi Krisztina

HIRDETÉS

culevit[®] 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[®]
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

Kedves Olvasóink!

A Patika Pack Kft.

által felajánlott

ajándékesomagot nyerheti

meg az, aki helyesen

válaszol a kérdésekre.

A megfejtéseket

2020. szeptember 18-ig

várjuk a Gyógyhír Magazin

címére postán vagy

e-mailben.

KVÍZ – SZEPTEMBER

1. Mennyi a gyerekek normál testhőmérséklete hónaljban mérve?

- a. 35-36 °C
- b. 36-37 °C
- c. 38 °C

2. Milyen módszerrel csillapíthatjuk a lázat?

- a. gyógyszerrel
- b. fizikálisan
- c. gyógyszerrel és fizikálisan

3. Mindegy-e, hogy mikor vesszük be a gyógyszert?

- a. igen, hiszen a hatóanyag így is, úgy is benne van
- b. igen, csak az adagolásra kell figyelni
- c. nem, be kell tartani az orvos utasításait



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

HIRDETÉS

! NE tartsa otthon
öntse ki
dobja el

lejárt, vagy feleslegessé vált

● GYÓGYSZEREIT

Magyarország valamennyi gyógyszertárában
visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket.

A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer

VESZÉLYES LEHET A KÖRNYEZETRE!

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

tűz- és robbanásveszélyes anyagokat,
higanytartalmú termékeket.

Kérje gyógyszerésze segítségét!

*Ide dobja,
ez a helye!*





Dr. Krém

Telefon: 06-96-826-100

E-mail: info@drkrem.hu

*Készüljön az egészséges
jövőre immunerősítéssel*

GRÁNÁTALMA KONCENTRÁTUM 330ml

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

**RENDELJEN
MOST, AKCIÓS
ÁRON 11.990.-FT**



**INGYENES
KISZÁLLÍTÁS**



www.drkrem.hu

06 96/826-100