

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XV. ÉVFOLYAM – 2020. OKTÓBER

EGÉSZSÉGES
TÁPLÁLKOZÁS
Zöldségek
másképp

PSZICHOLÓGIA
A home office
csapdájában

ÉLETMÓD
Őszi wellness

INTERJÚ
Csézy
énekesnő

Butik őrj

Flexipure®

**SZERVEZETÜNK
SOKOLDALÚ
ÉPÍTŐKOCKÁJA**



ceumed
CENTRAL EUROPEAN MEDICAL

Küldetésünk:
a fertőzések megelőzése



Sterillium®
Maximális védelem a fertőzések ellen
bőrápoló tulajdonsággal ötvözve

HARTMANN. A szakértők már választottak.

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

HARTMANN
Magyarország

A FERTŐTLENÍTŐSZER ALKALMAZÁSOKOR ÜGYELJEN A BIZTONSÁGRA!
HASZNÁLAT ELŐTT MINDIG OLVASSA EL A CÍMKÉT ÉS A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT!

Kamedis®
Balance. Nature. Science.

MÁR TÖBB ÉVE KÜZD BŐRPROBLÉMÁKKAL?

Dermatológiai megoldások
Hagyományos gyógynövényekből,
klinikai igazolt gyulladáscsökkentő hatással



PSO SKIN **PSO HAJSAMPON
TESTÁPOLÓ KRÉM
FEJBŐRÁPOLÓ TEJ**
(SHAMPOO, BODY CREAM AND SCALP LOTION)

- MEGSZÜNTETI A PIKKELYESEDÉST,
ÉS MEGAKADÁLYOZZA ANNAK ÚJBÓLI
KIALAKULÁSÁT
- CSÖKKENTI A PIKKELYESEDÉST
- ENYHÍTI A BŐRPÍRT ÉS AZ IRRITÁCIÓT
- HIDRATÁL ÉS TÁPLÁL

**A LEGFŐBB HATÓANYAG:
Indigofera tinctoria
(festő indigó)**

szabadalommal védett, biológiailag aktív növényi kombinációk antibiotikus effektus gyulladáscsökkentő hatással és jótékony baktériumok támogatásával parabén- és színezékmentes, nem tartalmaz SLS habzószert klinikailag tesztelt antimikotikus, antiproliferatív és antioxidáns hatás

TESZTELJE A MINŐSÉGET! INGYENES TERMÉKMINTÁK
www.kamedis.hu

Keresse a gyógyszerárakban és a HerbaHázban. Akció: www.patika24.hu, www.pingvinpatika.hu, www.simonwebpatika.hu

Kamedis HU
kamedis_hu

FERROCENTO®+
SunActive® Fe
**Magas biohasznosulású,
mikrokapszulás vastabletta**

KERESSE A PATIKÁKBAN!

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



Gluténmentes
GMO mentes

FERROCENTO®+
Ferro microincapsulato
ad alta biodisponibilità

Pharmacia-Capitol
Laboratorii

www.ferrocento.hu





Szerkesztői levél

Emlékszem, gyermekkoromban egyszer azon gondolkoztunk az egyik barátnőmmel, hogy a megfelelő országba születtünk-e. Végül úgy döntöttünk, hogy többé-kevésbé igen, talán csak a Szovjetunióban lett volna jobb –

a válaszuk kiválóan tükrözte az akkori idők ideológiáját. Nagyon jó volt olvasni, hogy a UNICEF hasonló eredményre jutott, mint mi. Nem szeretek ünneprontó lenni, de hadd hívjam fel a figyelmet arra, hogy a mostani helyzet a gyerekeket is nagyon megviseli.

Az ő életükben is több lett a stressz – biztonsági intézkedések az iskolában vagy online oktatás –, és rajtunk is érzik, hogy feszültebbek vagyunk. Segítsünk nekik, figyeljünk rájuk a szokásosnál jobban!

Magyarországon jó gyereknek lenni

Az ENSZ Gyermekalapja, a UNICEF jelentése szerint Magyarország a tizenötödik helyen áll a 41 európai uniós és OECD-országot a gyermekek mentális és fizikai egészsége, tudományos ismeretei és szociális készségei szerint rangsoroló listán. Magyarország a gyerekek készségei alapján a 13., a gyerekek mentális egészsége alapján a 15., a fizikai egészségük szerint a 21. helyen végzett. A térségből Magyarországot csak Szlovénia (9. hely) és Horvátország (11. hely) előzte meg. Az EU és az OECD országai közül Hollandiában, Dániában és Norvégiában a legjobb gyereknek lenni, az országok többségében a 15 éves gyerekek kevesebb mint négyötöde elégedett az életével. A rangsort Chile, Bulgária és az Egyesült Államok zárja. (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: Vigh Csaba

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

Az influenza elleni oltás beadatását javasolják



A WHO és a világ vezető szakmai szervezeteinek ajánlása szerint is minden eddiginél fontosabb az influenza elleni oltás beadatása a jelenlegi helyzetben. Bár ez nem hatásos a koronavírus ellen, a kevesebb influenzás eset jelentősen csökkentheti az egészségügyi ellátás terhelését. Továbbra is nagyon fontos a járványügyi intézkedések betartása: a maszkviselés, távolságtartás és rendszeres, szabályos, alapos kézmosás és kézfertőtlenítés, ezek mindkét kórokozó ellen bizonyítottan hatásosak a megelőzésben. (MTA)

Mi befolyásolja a növények biológiai óráját?

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem kutatóinak részvételével fedezték fel magyar tudósok, hogy a növényekben a tél közeledte beindít egy speciális hőmérséklet-érzékelési mechanizmust, amely megméri a tél hosszát, detektálja a tél végét, és ezek alapján időzíti a virágzást. A kutatók azt vizsgálták, hogy a környezeti hőmérséklet, a napsütéses időszak hossza, vagy éppen a csapadék függvénye-e a virágzás beindulása. Arra az eredményre jutottak, hogy leginkább a „hőmérséklet anomália” (a hőmérséklet hosszú idejű átlagtól való eltérése) befolyásolja a későbbi virágzást. A tudományos felfedezés új utakat nyithat a fenológia, vagyis a növények és az állatok fejlődésének szakaszait megfigyelő tudományterületen – olvasható az ELTE honlapján közzétett beszámolóban. (ELTE)

Szerkesztette: Vámos Éva

HIRDETÉS

Kalcium, Magnézium, Cink + D₃, K₂ vitamin tableta 90x

Csontrendszerünk normál szerkezetének kialakulásához és fenntartásához szükségesek a termékben levő kiváló felszívódású, szerves kötésben levő kalcium és magnézium, valamint a D₃ és K₂ vitamin. A készítmény kiemelten javasolt a 40. életév feletiek normál csontozatának megőrzésére, terhesség és szoptatás alatt, vegetáriánus diéta mellett, dohányzás, túlzott kávé-, tea- és alkohol-fogyasztás következtében előforduló nyomelem hiány esetén.

Kapható gyógyszerárakban, gyógynövény szaküzletekben.



Élelmiszer-tartalékolási kisokost készített a Nébih

A Covid-19 járvány kezdetén hazánkban is jellemző volt a pánikvásárlás, ami a védekezés szempontjából kedvezőtlen tömegjeleneteket eredményezett az üzletekben, ráadásul egy kutatás szerint a felhalmozott készletek gyakran veszendőbe mentek. A hasonló helyzetek elkerülésére a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) szakemberei élelmiszer-tartalékolási útmutatót állítottak össze. Az ingyenesen letölthető kiadvány olyan szakszerű, gyakorlati tanácsokkal látja el a lakosságot, ami nem csak a különböző veszélyhelyzetekben hasznos, de hatékonyan segíti a tudatos otthoni „készletgazdálkodást”, így az élelmiszerpazarlás csökkentését is. (Nébih)

Fontos a gyermekkori depresszió korai felismerése



A diagnosztizálatlan páciensek között nagyon magas arányú az öngyilkos magatartás, amit meg kellene előzni a terápiával – állapította meg a Szegedi Tudományegyetem és a Pittsburgh-i Egyetem két évtizede zajló kutatási programja. Kapornai Krisztina, a klinika gyermek- és ifjúságpszichiátriai osztályának vezetője kifejtette, hogy a leghosszabban követett klinikailag igazolt korai kezdetű depresszióban szenvedő 115 fiatal 22 százaléka jutott el az öngyilkossági kísérletig. Ez az arány magasabb a nemzetközi statisztikai adatoknál. Az utánkövetés – átlagosan csaknem 15 éves – ideje alatt a vizsgálatba bevont 723 fiatal közül hárman követtek el befejezett öngyilkosságot. (MTI)

Különbözik a férfiak és a nők cirkadián ritmusa

A Pennsylvanai Egyetem két kutatója, Sean Anderson és Garret FitzGerald az emberek cirkadián ritmusával foglalkozó tanulmányok elemzése során fedeztek fel egy mintázatot, mely alapján megállapítható, hogy különbség van a nemek között. Az eredmények szerint a nők hajlamosabbak a reggeli aktivitásra, míg a férfiakra inkább az esti éberség jellemzőbb. A nők rugalmasabban kezelik természetes cirkadián ritmusuk megzavarását, jellemzőbben aktívabbak napközben, ugyanakkor esténként, éjszakánként kevésbé energikusak. A nők többet alszanak, és alvás közben több időt töltenek a lassú hullámú mélyalvás szakaszában, mint a férfiak. Az alvás közbeni zavaró tényezőkkel szemben is jóval ellenállóbbak. A férfiak ellenben jellemző módon szunyókálnak délutánonként. (MTI)

Meglátszik a szemén

A számítógépes munkavégzés, a mobilhasználat, az autóvezetés, a mesterséges fények, a légszennyezettség vagy a kontaktlencse viselése miatt egyre többen szenvednek a száraz szem kellemetlen tüneteitől. Nézzük, mi okozza a problémát, és hogyan védekezhetünk ellene.

A szemszárazság a magyar lakosság közel harmadát érinti, a tünetek az életkor előrehaladtával egyre súlyosbodnak. A jelenség fő oka, hogy a szem túlzott terhelése, illetve a szemet érő külső és belső káros hatások következtében megváltozik a könny mennyisége és összetétele. A szemgolyó felszínét borító úgynevezett könnyfilm legfontosabb feladatai közé tartozik a szemfelszín nedvesen tartása, a kötőhártya és szaruhártya védelme a különböző fertőzések ellen, valamint a szaruhártya oxigén- és tápanyagellátása. A könnyfilm minden pislogásnál újjáépül.

Mi történik, ha a képernyőt nézzük?

A számítógép- és mobilhasználat okozta szemszárazságot Computer Vision Syndrome (CVS) néven is ismert. Mivel szemünknek folyamatosan fel kell dolgoznia a grafikus képet és szöveget alkotó apró pixelek millióit, kevesebbet pislogunk, a könnyfilm nem pótlódik megfelelő ütemben, ennek következtében a szemünk kiszárad.

Bár a napi monitorhasználat legtöbbször számunkra elkerülhetetlen, némi odafigyeléssel megóvhatjuk szemünket a kiszáradástól. Jó gyakorlat, ha minden huszadik percben nézőpontot váltunk, és legalább húsz másodpercig 60 centiméterre vagy annál távolabbra nézünk, illetve bizonyos időközönként felállunk a képernyő elől. A tudatos pislogás, a bőséges folyadékpótlás, az egészséges táplálkozás is segíthet. Jól tesszük,

FIGYELMEZTETŐ TÜNETEK

- ▶ Égő érzés
- ▶ A szem fájdalma és vörössége
- ▶ Hamar elfárad a szeme, ha vizuális figyelmet igénylő tevékenységet végez
- ▶ Homályos látás
- ▶ Idegentest-érzés a szemben
- ▶ Nagyon száraz szemézés után túlzott könnyezés
- ▶ Szemvadásékozás
- ▶ Nehéz-szemhéj-érzés
- ▶ Sírásnál nem jön könny a szemből
- ▶ Kényelmetlenné válik a kontaktlencse-viselés

ha minél kevesebbet tartózkodunk dohányfüstös, légkondicionált helyiségekben, és odafigyelünk a szoba megfelelő páratartalmának biztosítására. Megfelelő szemcseppek vagy a műköny is segíti a szemfelszín nedvesen tartását. Használatukkal csökken a sűrűlódás, helyreáll a sérült könnyfilm és annak koncentrációja, így a tünetek enyhülnek.

Más oka is lehet a panaszoknak

A képernyőhasználaton és a környezeti hatásokon túl egyéb tényezők is okozhatják a szem kiszáradását. A háttérben állhat fertőzés vagy allergia, különböző hormonális változások (pl. menopauza), és számos autoimmun betegség (Sjögren-szindróma), reumatológiai elváltozások (sokizületi gyulladás, köszvény) vagy pajzsmirigy- és cukorbetegség is befolyásolhatja a könnyfilm állapotát. Emellett bizonyos gyógyszerek (egyes béta-blokkolók, antidepresszánsok, szteroidos készítmények, nyugtatók, fogamzásgátlók, hormonpótlók) szedése, illetve egyes (pl. zöldhályog-ellenes) szemcseppek hosszú távú használata is okozhat szemszárazságot.

Ha a tüneteket nem kezeljük időben, akár fekély, heg, fájdalom, sőt látásvesztés is kialakulhat, ezért nem múló panaszok esetén szemész szakorvoshoz kell fordulni. A pontos diagnózis tükrében megkezdődhet a szakszerű, személyre szabott gyógykezelés.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

Dokumentum lezárásának dátuma: 2020.02.17.
EPL_OPT_K_GYH_2020.02



Optaridin

szemhéjspray

Hamar fáradtak lesznek a szemei?
Száraznak érzi őket?

Kivörösödtek, égnek
a szemei?

több mint **25** éve
a magyar betegeket

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

A csukott szemre alkalmazható Optaridin spray

- **fáradt és száraz szemre** segíti a szem felületén a védő filmréteg helyreállítását és javítja a szemhéj hidratáltságát, rugalmasságát.
- **kivörösödött és irritált szemre** csökkenti a fájdalmas szemhéj folyamatos dörzsöléséből eredő duzzanatot és ödemát, javítja a szemhéj hidratáltságát, rugalmasságát.

*A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!*

Ízületeink EGÉSZSÉGE

Minél idősebb az ember, annál több mozgásszervi panasszal kell szembenéznie. Fáj itt, reccsen ott, kopik, nem hajlik, rendetlenkedik a derék, a csípő, a térd. Éppen emiatt sokan egyre kevésbé mozognak, hogy kíméljék fájó testrészüket, pedig a körültekintően megválasztott mozgásforma a tünetek enyhítésében is segít.

Mozgásszervi betegségnek hívunk minden olyan problémát, mely az ízületekkel, illetve az azokat mozgató izmokkal, ízületeket alkotó csontokkal, porcokkal áll kapcsolatban. A tünetek rendkívül változatosak lehetnek, és három nagy csoportba oszthatók: gyulladásos eredetű ízületi, porc elhasználódásával járó kopásos betegségek, valamint csontritkulás. Sokszor előfordulhat, hogy valakinél egyidejűleg csontritkulást és ízületi kopást diagnosztizálnak.

A leggyakoribb mozgásszervi panaszok:

- ▶ Csípő-, térdartrózis
- ▶ Bokaízületi kopás
- ▶ Váll-, könyök- és kézízületi artrózis
- ▶ Rheumatoid arthritis (sokízületi gyulladás)
- ▶ Gerinc kisízületek gyulladása, kopása
- ▶ Derékfájdalom

Tévhit, hogy ezek a betegségek csak az idősebb korosztályt érintik. A reuma már fiatal korban is elkezdődhet, különösen napjainkban, amikor a mozgásszegény életmód, a sok ülőmunka, a számítógép- és mobiltelefon-használat is hozzájárul a problémák kialakulásához.

Hideget vagy meleget?

A hideg és a meleg hagyományosan bevált módszerek, melyek gyorsan segítenek akut gyulladásoknál és sérüléseknél. Hideg hatására az erek összehúzódnak, a vérzések csillapodnak, a duzzanatok csökkennek, a fájdalmak enyhülnek. A meleg ellenben kitágítja az ereket. A vérbőség azt jelenti, hogy az anyagcsere javul az adott területen: a tulajdonképpeni gyógyulásról maga a szervezet gondoskodik.

Tudta?

Az emberi szervezet kalciumtartalmának 99%-a a fogakban és a csontokban van. A kalcium körülbelül egyharmada ionizált formában a táplálékból szívódik fel. Kalciumhiány esetén a csontozat nem fejlődik megfelelően, aminek következtében kialakulhat csontritkulás, illetve gyakrabban fordul elő magas vérnyomás is.

Ha két csont találkozik – ezzel a címmel jelent meg nemrégiben egy ortopéd orvos könyve. Dr. Thomas Pfeifer érdekes és szórakoztató utazásra invitál az ízületek világába, miközben feltárulnak előttünk mozgékonyágunk titkai. Hiszen – gondoljunk csak bele –, amikor megszületünk, fáradhatatlanul és elképesztő hajlékonysággal tudjuk mozgatni a csontjainkat, izmainkat. Csakhogy ezt a képességet akkor kezdjük fel- és elismerni, sőt megbecsülni, amikor már ropognak és fájnak az ízületeink. Ha már nagy a baj, hogyan tud segíteni az orvostudomány? A könyvből erre a kérdésre is választ kapunk.

Fontos tudni

A gyulladásban lévő ízületeket nyugalomba kell helyezni, tehermentesíteni kell. Az alapvető cél az ízületek védelme, ezért el kell sajátítani az optimális testhelyzeteket – pihenés és munka közben egyaránt. Az ízületeket nem szabad tartósan egyoldalúan megterhelni és mindennap elegendő pihenésre van szükség.

Világnapok

Október 12-én, az Arthritis Világnapján világszerte a sokízületi gyulladásra hívják fel a figyelmet. A reumatoid arthritis a világ lakosságának átlagosan 1%-át érinti, többnyire 35-55 éves korban kezdődik – de bármely életkorban előfordulhat és nők esetében 3-4-szer gyakoribb. Erre a tömegeket érintő, súlyos megbetegedésre hullámszerű lefolyás jellemző: javulások és visszaesések váltják egymást, és az évek során maradandó ízületi károsodások alakulnak ki. Valamennyi ízületet érintheti, de leggyakrabban a kéz, valamint a lábfej kisízületein jelentkezik, és súlyos deformitásokkal, fájdalmas mozgáskorlátozottsággal jár. Autoimmun betegség, azaz a szervezet saját védekező anyagaival szemben termel ellenanyagokat. Ezek az ellenanyagok az ízületekben rakódnak le, ahol gyulladásokat okoznak és károsítják az ízületi felszínt. Végző soron az érintett ízületek eltorzulhatnak, mozgásuk fokozatosan beszűkül.



Október 20-án tartják a Csontritkulás Nemzetközi Világnapját. A csontritkulás hazánkban közel egymillió embert érint, és a nőket jobban sújtja. A csontok növekedése körülbelül 20 éves korig tart, a csonttömeg 25-30 éves korra éri el a csúcspontot, illetve a későbbi kalcium- és ásványianyag-tartalom maximumát. A következő 10-20 évben a csonttömeg lényegében változatlan marad, majd 40-45 éves kortól túlsúlyba kerülnek a lebontási folyamatok. A változó korban lévő nőknél a csonttömeg vesztesége elérheti az évi 5-7%-ot is, amiben szerepet játszik az ösztrogénhiány.

Dózsa-Kádár Dóra

Flexipure®

SZILÍCIUMMAL A MOZGÁSSZERVI PROBLÉMÁK ELLEN

A szilícium az egészségmegőrzésben különösen fontos szereppel bíró ásványi elem. A kor előrehaladtával azonban a szervezetben található mennyisége rohamosan csökken, pedig az emberi testnek napi közel 17-40 mg szilíciumbevitelre lenne szüksége*. A megfelelő szilícium szint beállítására 40 éves kor fölött már fokozottan érdemes odafigyelni, hiányának tünetei ugyanis könnyen vezethetnek mozgásszervi problémákhoz vagy csontritkuláshoz. Mivel azonban a szervezet nem tudja a megfelelő mennyiségben előállítani, pótlása szükséges.



Ajánlja reumatológiai problémákkal küzdő pácienseinek a bioaktívált szilícium tartalmú Flexipure termékcsaládot!

Gyorsan felszívódó formulája könnyen emészthető. A benne található szilícium a kollagénnel, elasztinnal, keratinnal és proteoglikánokkal való kapcsolata révén:

- HOZZÁJÁRUL A KÖTŐSZÖVEK ERŐSSÉGÉHEZ, TARTÓSSÁGÁHOZ ÉS RUGALMASSÁGÁHOZ
- ELŐSEGÍTI A PORCMEGÚJULÁST, CSONTKÉPZÉST
- MEGERŐSÍTI, RUGALMASSÁ TESZI AZ INAKAT ÉS AZ ÍNSZALAGOKAT
- REGENERÁLJA A FICAMOKAT, IZÜLETI BETEGSÉGEKET
- MEGGYORSÍTJA A KALCIUM BEÉPÜLÉSÉT A CSONTOKBA
- SEGÍT AZ IMPLANTÁTUMOK MEGTAPADÁSÁBAN, TÖRÉSEK GYÓGYULÁSÁBAN
- GYORSÍTJA A SEBGYÓGYULÁST
- GÉL ÁLLAGBAN GYORS FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ ÉS GYULLADÁSCSÖKKENTŐ HATÁSÚ

A Flexipure termékcsalád forgalmazója a Ceumed Kft. Az étrendkiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és egészséges életmódot.

További információ:
www.flexipure.eu/hu/

* Jugdaohsingh, R., Anderson, S. H., Tucker, K. L., Elliott, H. et al., Dietary silicium intake and absorption. Am. J. Clin. Nutr. 2002, 75, 887-893.

A MÉLYSÉG TITKA

Minden percben és minden mozdulatunkkal dolgoztatjuk őket, mégsem tudunk róluk szinte semmit. Kivéve, ha begyulladnak, mert az nagyon fáj. Az ízületekről van szó, amelyek sokféle panaszt okozhatnak, eltérő okokból. Hideg időben, frontok alatt igazolhatóan erősödnek a mozgásszervi panaszok. Élünk a gyógyvizek jótékony hatásával!

Az őszi szünet közeledtével sokan döntenek úgy, hogy felkeresik kedvenc gyógyfürdőjüket. Ez kitűnő program lehet, de egy pár napos wellness-től önmagában nem szabad csodát várni. A termálvizek háromféle módon hatnak ránk. Egyik a fizikai, hiszen a melegnek köszönhetően ellazulnak az izmok, kitágulnak a vérerek, javul a vérkeringés. A vízben könnyebben tudjuk mozgatni végtagjainkat, ami sérült, kopott, beteg ízületek esetében különösen fontos. A kémiai hatás úgy érvényesül, hogy a vízben oldott ásványianyag-tartalom egy része a bőrön keresztül felszívódva bekerül a vérkeringésbe, ezáltal erősíti az immunrendszert, segíti az öngyógyító folyamatokat.

A Nemzeti Népegészségügyi Központ minden fürdőre, strandra, gyógyfürdőre, wellness szállóra, szállodára, panzióra komoly szabályozást vezetett be néhány hónapja. Legfrissebb útmutatója júniusban készült azzal a céllal, hogy segítsen az üzemeltetőknek, az ellenőrző hatóságoknak és a fürdőzőknek az egészségkockázatok megelőzésében a közfürdők (beltéri és kültéri egységeinek) újraindítása után. Természetesen a fürdőkben különösen figyelnek most a megelőzésre és a higiéniára, a vonatkozó előírások betartására és a szokásosnál is intenzívebb fertőtlenítő takarításra. Utazásunk előtt érdeklődjünk a részletekről!

A gyógyvizes helyeknek speciális mikroklímájuk van: a levegőben található negatív iontúlsúly miatt stresszoldó, pihentető hatásúak, így biológiai hatásuk is érvényesül. A harkányi vízzel az orvosok jó eredményeket értek el nőgyógyászati problémák kezelésében, a szénsavas vizekről pedig – ilyen például a balatonfüredi víz –, közzismert, hogy előnyösek a keringési betegségek kezelésében. A kénes-sós vizek igazoltan segítenek a pikkelysömör visszaszorításában. Sok gyógyforrás vizét lehet ivókúrában is fogyasztani, ez elsősorban az idült gyomorhuruttal, gyomorfekélélyel, bélhuruttal küzdők számára hasznos.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS



FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ HELYETT GYÓGYKÚRA A HAJDÚSZOBOSZLÓI GYÓGYFÜRDŐBEN!

A Hajdúszoboszlói Gyógyfürdőben érvényes biztosítási kártyával teljeskörűen igénybe vehetőek az egészségbiztosítás által támogatott kezelések.

A támogatott gyógykúrát kedvezményes csomagáron vásárolhatja meg:

1900 Ft/nap (hétköznapokon)

A csomagár tartalmazza a kezeléseket + a fürdőbelépőt.

Törzsvendégeinknek (a 3. kúrától) rendkívüli 10%-os kedvezményt biztosítunk a gyógykezelések csomagárából!

Reumatológia szakrendelésünkön **beutaló és várólista nélkül** fogadják a betegeket.



**BIZTONSÁGOS,
ELLENŐRZÖTT
HIGIÉNIÁS KÖRÜLMÉNYEK,
TÁGAS TEREK**

AKCIÓ!

2020. szeptember 15-től december 15-ig hetente egy Aqua-Palace Élményfürdő belépőt ajándékba adunk a gyógykúra ideje alatt hétköznapokon.

Gyógykúrát igénybe vevő vendégeinknek további kedvezményeket nyújtunk:

- Törzsvendégeinknek (a 3. kúrától) **10%-os kedvezményt** biztosítunk a csomagárból
- Legalább 4 napra érvényes csomag vásárlása esetén **vasárnap ajándékba adjuk a fürdőbelépőt**
- Kezelési napokon a csomagár tartalmaz **1 pohár gyógyteát, vagy Pávai ásványvizet**
- Kezelőlappal **20% kedvezmény**vel vehető igénybe az Aqua-Palace Élményfürdő, valamint kezelési napokon **ingyenesen látogatható az Árpád Uszoda**

SZÉP KÁRTYÁT ELFOGADUNK!

Újdonság a rákgyógyításban: VÉRBŐL IS KIMUTATHATÓK A DAGANATOK

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

AZ ÚJ MOLEKULÁRIS GENETIKAI VIZSGÁLATOT

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

MESSZE HATÉKONYABB A KÉPKELTŐ VIZSGÁLATOKNÁL

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

AKI IDŐT NYER, ÉLETET NYER

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

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

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

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



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

AKKOR IS KIMUTATHATÓ A TUMOR, HA VÁLTOZIK

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

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

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

AZ FDA SZERINT ÁTTÖRŐ ESZKÖZ A RÁKDIAGNOSZTIKÁBAN

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

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

Dr. Tobiás Bálint

www.signaterateszt.hu

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

KIUTAK a home office csapdájából

A COVID-19 vírus okozta járvány nagymértékben átszervezte az életünket. A munkavégzés korábban nem vagy csak kevésbé ismert formái honosodtak meg, mint a rövidített munkanap vagy az otthoni munkavégzés, a home office. Az otthonról történő munkavégzésnek eleinte csak az előnyei látszóttak, később előtérbe kerültek az árnyoldalai is.

Kicsit tovább lehetett aludni reggelente, esetleg napközben is le lehetett dőlni fél órára, nem kellett klakkba-frakkba vágni magukat, nem volt fontos, hogy tökéletes legyen a smink. Munka közben vagy amellet el lehetett látni a gyereket, a kutyát, a háztartásban mindig meglévő tennivalókat. Ám ahogy teltek a hetek, a hónapok, felszínre kerültek az otthoni munkavégzés árnyoldalai is. A munkaadó egyre több feladatot adott, mintha belekalkulálta volna, hogy a munkavállaló plusz időt nyert azzal, hogy nem kell beutazni a munkahelyére. Egyre jobban kiütközött az izoláltság okozta nyomás hatása, hiányzott a találkozás a kollégákkal, a beszélgetések kávézás közben, amit nem tudott helyettesíteni a videobeszélgetés.

A személyes emberi interakciók hiánya egyike a legkomolyabb stresszt okozó tényezőknél, növeli a szorongásszintet, hangulatingadozást, rosszabb esetben pedig depressziót okozhat.

Sajnálatos, de tény, hogy sok ember számára a munkahelyre való be- és hazautazás jelenti az „énidőt”, amikor magára figyelhet, anélkül, hogy a főnök, a házastárs vagy a gyerekek osztanák be az idejét. Az otthoni munkavégzés ezt az időt sokaktól elvette, ami kiegyensúlyozatlanságot, magasabb fokú irritabilitást okozhat, ez pedig leginkább a feszültebb otthoni légkörben érhető tetten.

Fokozatosan feloldódtak a munkát és a magánéletet elválasztó határok. Sokak tapasztalata, hogy sem nem dolgozik igazán, sem nem pihen, illetve hogy időben végtelennek tűnően folyik egyik a másikba. Ennek egyenes következménye lett a túlterheltség és a kimerültség. A munkahelyre járás kialakított egy napi rutint, ami egyúttal segített is szervezni a napot: felkelés, felöltözés, közlekedés, munka, étkezés, munka, közlekedés, hazaérkezés. A home office világában ez a napi rutin legtöbbször hiányzik, a szervezetlenség, a szétesettség érzését hagyva maga után.



Van néhány kézenfekvő megoldás, amivel enyhíthetőek az otthoni munkavégzés okozta negatív lélektani hatások. Először is tudatosítsuk, hogy az otthoni munkavégzés is munkaidőben történik, vagyis jelöljük ki a munkavégzés idejét, amikor csak a munkára fókuszálunk. A háztartási munkát akkor végezzük el, amikor régen is tettük: munkaidő előtt vagy után. Kezdjük időben a munkát és fejezzük be, amikor letelt a munkaidő. Ne akarjunk még egy anyagot megnézni, még egy e-mailt elolvasni és megválaszolni. Alakítsuk ki a munkavégzés állandó helyét a lakásban, ahol nyugodtan, zavartalanul végezhetjük a munkánkat, és ami világosan elkülönül a család életterétől.

Fontos, hogy meglegyenek a napi rutinaink. Keljünk fel ugyanabban az időben, öltözzünk fel a munkához, tartsunk pihenőket, ugyanúgy mintha a munkahelyünkön lennénk. Ezeket a pihenőket használjuk fel arra, hogy interneten bejelentkezzünk a kollégáinkhoz, mintha csak bekukkantanánk az irodájukba. Fordítsunk figyelmet arra is, hogy a testi-fizikai szükségleteinket kielégítsük: táplálkozzunk rendszeresen, aludjunk eleget, és mozogjunk.

Sokan azt valószínűsítik, hogy az otthoni munkavégzés egyre elterjedtebb lesz a jövőben. Nincs más választásunk, alkalmazkodnunk kell az új feltételekhez. Minél előbb és minél tudatosabban alkalmazkodunk, annál kevesebb lelki terhet kell hordoznunk.

Fábián Tamás
pszichológus

HIRDETÉS

**A VILÁG
LEGNÉPSZERŰBB
LÉPCSŐLIFTJEI**

Stannah
www.stannah.hu

POLIZO KFT.
2011 Budakalász,
József A. út 75. (Ipari park)
Ker. képviselő: 06/20/550-2774
Iroda: (26) 540-315
E-mail: info@stannah.hu

„Vigye el az egér, a tücsök, amit akar”

Hatszáz ezer kattintás – egy koncert: CSÉZY a saját kertjéből énekelt az internet segítségével a közönségének, hogy a nyár ne múljon el koncert nélkül. Az énekesnő 2008-ban Szívverés című dalával megnyerte az Eurovíziós Dalfesztivál hazai döntőjét, így ő képviselte Magyarországot Belgrádban. A 2008-as VIVA Comet díjátadón megkapta a legjobb női előadó címet. Azóta is egyre bővül rajongótábor – nem csak a zenében –, ugyanis az általa tervezett ruhákat is egyre többen keresik és viselik.

► Aki ismer téged, akár személyesen, akár mint énekesnőt, szinte mindenki tudja, hogy minden hónap 13-án 13 szál rózsát kapsz a férjedtől. Erre mondják pestiesen, hogy nem semmi. Hogyan érted ezt el?

► Nem én értem el, ő egyszerűen ilyen ember. Nagyon szeret engem, ezt szereti kimutatni is. A lelkesedése 9 éve nem hagy alább. Sokat dolgozunk, és szeretünk barátokat, vendégeket fogadni, de nagyon kell, hogy lehessünk ketten is, csak úgy: a nappaliban, egy takaró alatt filmet nézni az egyik legnagyobb dolog a világon.

► A férjed egy igen tehetséges feleséget kapott: nemcsak a zenében, az éneklésben vagy jó, de a ruhatervezésben is otthon vagy. Bár egy Mezőkövesdről származó lány esetében ez nem is olyan furcsa.

► A nagymamám népművész volt. A családban ő volt az, aki a legközelebb állt hozzám, édes szimbiózisban voltunk. Láttam, ahogy dolgozott, magamba szívtam a művészetét. Állandóan jöttek hozzánk külföldiek, de vittük Mezőkövesd hírét a világba mi is: Japánba, Amerikába. Én mindig tudtam, hogy a nagymamám várja, hogy folytassam az ő munkáját, ami szinte már misszionárius volt mondható. Azonban lássuk be, a mai a fiatalok már nem érzik jól magukat népviseletben. Ki akartam találni, hogyan lehet számukra is hordhatóvá



tenni ezeket a viseleteket úgy, hogy megtartsuk a múltunkat, ugyanakkor legyen mégis elegáns, és a nőiességet jól hangsúlyozó a ruhadarab.

► És bejött. Sok lány akar a te ruháidban férjhez menni, ahogy hallom.

► Örülök, hogy vásárolnak nálam a fiatalok is, akik hetven százalékban magyarok. Úgy találtam ki az árakat, hogy mindenki megtalálja a számítását. De ezzel együtt egyetlen egy mennyasszonyt nem küldtem még el, aki az én ruhámban akart férjhez menni, ilyenkor meg szoktam kérdezni, mi az a keret, amiben gondolkodnak, és úgy csinálom meg a ruhát, hogy beleférjenek a lehetőségeikbe. Megtisztelő, hogy az én ruhámban akarnak férjhez menni, és persze hogy segítek, ahogy tudok. Rengeteg üzenetet kapok arról is, hogy „Szeretlek” című számom gyakran az esküvői bevonuló zene, és sokszor hívnak meglepetésvendégnek ezzel a dallal a szertartásra. A klip, amit erre a számra készítettünk, az pedig a mi esküvőnk képeiből állt össze, és azt tapasztalom, hogy nagyon szeretik az emberek.

► Milyenek az általad tervezett ruhák?

► Én úgy érzem, hogy a ruháim olyan „csészisek”, olyanok, amilyen én vagyok.

Egyébként én tervezem őket, én vásárolok meg az anyagokat, és még mindig van, aki megkérdezi, hogy tényleg foglalkozom-e ezzel, mert a legtöbb „híres ember” csak az arcát adja egy ilyen vállalkozáshoz. Ebben az esetben a vállalkozás, az ötlet és a megvalósítás is én vagyok. Sőt, ha jön a menyasszony próbára, igyekszem ott lenni, ezt is szeretik az emberek.

► Március óta nem volt fellépés neked sem, ahogy senkinek sem. Te mivel „ütötted el” az időt?

► A férjem rákkutató, és vitaminok, étrend-kiegészítők előállításával, forgalmazásával foglalkozik a cége. A karantén idején nekem nem volt munkám, nála viszont kevés volt a munkatárs, mert rengeteg volt a megrendelés. Beálltam hát a férjem cégének a postázó részlegéhez. És van egy hatalmas, egy hektáros kertünk. Az nekem mindig ad feladatot. Ezt a kertet én terveztem, rengeteg növényt telepítettünk ide. Csak tavaly 138 fát és bokrot ültettünk, és még férne több is. Imádom nézni, ahogy növekszik egy-egy növény, hogy tavasztól tél elejéig a saját gyümölcsömet eszem. A naspolya az utolsó, hiszen annak kell, hogy megcsípje a dér. Van egy külön kis zöldségesem: itt van paprika, paradicsom, tök, cukkini. Van folytontermő eper, málna és körte, cseresznye és meggy, most jön a savanykás, recsegős alma – de minden bio, ehhez ragaszkodom, nem permetezek: vigye el az egér, a tücsök, amit akar – ami marad, nekünk az is elég.

► Ezt értem, de egy művésznek, egy énekesnek kell a közönség, kell a fellépés. Simán kibírtad, hogy nem tudtál énekelni a közönségednek?

► Dehogyan. A kertünkben közvetítettünk egy koncertet. 600 ezren nézték meg, úgy tapasztaltam, hogy az emberek már ki voltak éhezve a zenére, a koncertre. A kutyáink is ott jöttek-mentek a koncert közben. Annyira természetesre sikerült az egész, nagyon jól éreztük magunkat, és nagyszerű visszajelzéseket kaptunk. Decemberre pedig már rengeteg felkérés jött, csak reménykedni tudok, hogy tényleg mehetünk fellépni, énekelni. Akárhogy is van, ki kell tartanunk, az életnek folytatódnia kell a normális mederben. Nem lehet másképp.

Vincze Kinga

Kötéscsere

BIZTONSÁGOSAN ÉS FÁJDALOMMENTESEN

Hosszasabb sebgyógyulás esetén elengedhetetlen a rendszeres sebápolás, melynek fontos része a kötéscsere. Korszerű anyagokkal, szakszerűen végezve elkerülhetjük a komplikációkat, és meggyorsíthatjuk a hámosodást.

A sebgyógyulás első fázisában, amikor még gyulladós folyamatok is zajlanak, és fontos cél a seb kitisztítása illetve tisztán tartása, fokozottan ügyeljünk a fertőtlenítésre és a higiéniára. Hasznos, ha a sebkötözéshez szükséges kellékeket összeszedjük, mielőtt munkához látnánk. Készítsük elő a következőket:

- ▶ Sebfertőtlenítéshez használatos fertőtlenítő oldat vagy spray.
- ▶ Steril kötés, ami lehet steril géz vagy előrecsomagolt kötszer.
- ▶ Szükség esetén kötésrögzítő (pl. öntapadó rögzítőpólya).
- ▶ Eldobható kesztyű, ami egyrészt védi a kezét a sebből távozó maradványoktól, illetve óvja a sebet a kezünkön lévő káros mikrobáktól.

Először is mossunk kezet meleg vízzel és szappannal, és az ujjak közét se hagyjuk ki, így nem viszünk át semmilyen kórokozót a sebbe. Töröljük a kezünket tiszta törölközőbe vagy eldobható papírtörölkőbe. Biztonság kedvéért egy pár tiszta, eldobható kesztyűt is fel lehet húzni.

Vegyük le a régi kötést. A kötés eltávolítását megkönnyítheti, ha a ragasztós felületet kissé átnedvesítjük, de vigyázzunk, hogy a kötés ne ázzon át. Nézzük meg a sebet. Ha bármilyen fertőzésre utaló jelet észlelünk – kellemetlen szag, gennyes seb, szokatlan fizikai elváltozás –, forduljunk orvoshoz. Ha

nincs komplikáció, hajtogatott gézlapot használva, a seb szélétől kifelé haladva körkörös mozdulatokkal tisztítsuk meg a sebkörnyéki bőrt, a sebet speciális sebfertőtlenítő spray-vel vagy oldattal fertőtlenítsük. Ezután fedjük le sebfedőlapppal vagy védőréteggel ellátott sebpárnával úgy, hogy a kötszer az ép bőrön, a sebszálnál szélesebben helyezkedjen el. Végül ragasszuk le teljesen a sebfedőt, vagy rögzítsük öntapadó kötésrögzítővel. A használt kötszert fertőző anyagként kell kezelni, ezt a gumikesztyűvel együtt sérülésmentes nejlonzsákban tegyük a szemetesbe. Ha végeztünk, mossunk kezet újra alaposan.

A bekötött sebet is óvjuk

Ügyeljünk arra, hogy a kötszer kívülről tiszta és száraz maradjon. A napi tisztálkodás során is vigyázzunk a sebre, ne érje túl sok víz. Habár vannak vízálló kötések, fürdés helyett válasszuk a zuhanyozást, és lehetőleg hagyjuk ki a seb területét. Ha a kötés leesik, vagy tisztálkodás közben nedves lesz, azt újra ki kell cserélni, az átázott kötés ugyanis nem védi a sebet, átterszti a kórokozókat, így a seb felülfertőződhet. Erősen valószínű, hogy a kötés a seb felől átázik, ezeket a sebeket naponta többször át kell kötni.

Korszerűbb kötszerek a gyorsabb gyógyulásért

A hagyományos, gézalapú kötőanyagok használatánál előfordulhat, hogy a sebváladék átüt, belekerül a ruházatba, ágyneműbe, illetve a kötszer beleszárad a sebágyba. Ilyenkor a kötéscsere nemcsak fájdalommal jár, hanem feltépdődhet a sebalap egy része vagy a sebszél, és visszaesik a gyógyulás folyamata.

A korszerű sebellátás azonban más szemlélettel működik. Az alapelv az, hogy ne hagyjuk kiszáradni a sebet, hanem használjuk saját nyirokrendszerünk gyógyító anyagait – amit az úgynevezett „nedves sebkezeléssel” tehetünk meg. Ehhez igazodva az utóbbi évtizedekben megjelentek azok a modern kötszerek, amelyek képesek a sebváladékot felszívni és magukban tartani, és optimális nedves sebkörnyezetet biztosítanak a gyógyuláshoz. Egyedi, steril csomagolásuk is biztosíték arra, hogy kórokozóktól mentes anyagot helyezhetünk a sebre.

A hámosodást támogatja a nedves, ugyanakkor jól szellőző környezet. A korszerű kötés légáteresztő, elvezetik a felesleges váladékot de nem engedik kiszáradni a sebet, ideális körülményeket teremtve a seb mielőbbi gyógyulásához. Hagyományos géz használata esetén kenőcsös sebfedő hálóval biztosítható a váladék elvezetése, megelőzhető a var kialakulása és a kötés sebbe ragadása. A kenőcs ápolja a sebszéleket, támogatja a hámosodást, a kötés cseréje pedig fájdalommentes és biztonságos.

Szerdahelyi Krisztina

Mikor kell orvoshoz fordulni?

- ▶ Ha a seb piros, gennyes, bűzös, lüktető, fájdalmas.
- ▶ Ha a megszokottól eltérő váladékozást észlelünk.
- ▶ Ha a seb körül piros lesz a bőr.
- ▶ Ha nem látunk javulást.
- ▶ Ha a beteg lázas lesz.

HARTMANN.
A szakértők
már választottak.

HARTMANN



Anyu, ez tényleg nem ragad a sebembe?

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



Gézlappal és kötésrögzítővel
együtt használható.

 Sebkezelés

 hartmannwebshop.hu

 **HARTMANN**
Magyarország

HARTMANN-RICO Hungária Kft.
hartmann.hu

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

Zöldségek – MÁSKÉPP

Egészségügyi szakemberek világszerte azt javasolják, hogy naponta többször fogyasszunk zöldséget. Sokaknak ez nehezebbre esik, pedig valószínűleg csak nem tudják, hogyan készítsék el ízletesen és változatosan a zöldségfélét. SEGÍTÜNK NÉHÁNY EGYSZERŰ ÖTLETTEL!

A zöldségfélék tápanyagokban, rostokban és antioxidánsokban gazdagok, ezért fogyasztásuk hozzájárulhat az egészség megőrzéséhez és a betegségek leküzdéséhez, ráadásul alacsony kalóriatartalmuk az ideális testsúly elérésében és fenntartásában is segít. A zöldségeket számtalan módon beilleszthetjük az étrendünkbe – most három egyszerű, mégis változatosan elkészíthető ételcsoportra hívjuk fel a figyelmet.

Kísérletezzünk zöldségtésztával

A „zöldségtészta” alacsony kalória- és szénhidráttartalmú helyettesítője a gabonából készült tésztának vagy egyéb köreteknek. Különböző alapzöldségekből – cukkiniből, sárgarépából, céklából, édesburgonyából stb. – készíthetjük. A nyers zöldséget tegyük spirálszeletelőbe, aminek segítségével tésztaszerű formát kapunk. Vágjuk a kívánt hosszúságúra,

majd pároljuk meg. Szószokkal, egyéb zöldségekkel vagy hússal kombinálva ugyanúgy fogyasztható, mint a tészta.

Süssünk zöldséges omlettet vagy rántottát

Az omlett egyszerű és sokoldalú lehetőség a zöldségfogyasztásra, ráadásul a tojás is hasznos tápanyagokat tartalmaz. Hagymát, leveles spenótot, brokkolit, paprikát, paradicsomot, gombát, zöldbabot és még számtalan zöldségfélét felhasználhatunk hozzá. A feldarabolt hozzávalókat pároljuk meg kevés zsiradékon, majd töltsük omlettbe; vagy öntsünk rá felvert tojást, és süssünk zöldséges rántottát.

Készítsünk zöldséges turmixot

A turmix lehet reggeli frissítő, vagy egy kis energiapótlás két étkezés között. Az alapja általában valamilyen gyümölcs, amit tejjel vagy vízzel keverünk össze. A változatosság kedvéért különböző zöldségeket is turmixolhatunk hozzá – a nyers cukkini, a sütőtök, a cékla, az avokádó, az uborka vagy az édesburgonya nem rontja el az ital ízét, sőt tápanyagokban gazdagabbá és izgalmasabbá teszi.

Szezonális ajánlatunk: mivel az ősz és a tél az antioxidánsokban, rostokban és A-vitaminban gazdag kelkáposzta idénye, ezért érdemes kipróbálni a 4-5 zsenge kelkáposztalevélből, 2 banánból, 1 csésze áfonyából (lehet fagyasztott) és néhány szelet uborkából készülő kelkáposztás turmixot.

CSUPA EGÉSZSÉGI!

Szerdahelyi 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

Nem NAGY dolog?

**A székelési nehézségek gyakran már gyermekkorban kezdődnek, később a megszo-
kott körülmények megváltoztatása idézi elő. Gondoljunk csak például a nyaralással vagy
éppen az iskolakezdéssel járó izgalmakra. A székrekedés gyakori probléma, főleg a nők
körében. Rontja az életminőséget, kihat a mun-
kaképességre és a magánéletre. Kezelésében
a leghatékonyabb megoldás az életmód- és
étrendi változtatás.**

Mi a székrekedés?

A székletürítés normál gyakorisága még egészséges embe-
reknél is tág határok között mozog. Túl lassú, nehézségekkel
járó, illetve rendszeresen elégtelen mennyiségű székletet
eredményező székletürítés – hivatalosan ez a meghatározás,
de a legtöbb ember már akkor székrekedésről beszél, ha
48 óra alatt nincs széklete. Ma már elfogadott, hogy a napon-
ta háromszori székletürítés ugyanúgy normális lehet, mint a
heti háromszori.

Mikor menjünk orvoshoz?

Szakértők szerint csak akkor beszélhetünk krónikus szorulásról,
ha heti háromszori alkalomnál ritkábban kell elvégeznünk a
szükségünket, a széklet állaga kemény, mennyisége kevés,

valamint a probléma három hónapnál tovább tart. Ilyen ese-
tekben a kivizsgálás azért is fontos, mert fel nem ismert cukor-
betegség vagy pajzsmirigy-rendellenesség is lehet a kiváltó ok.

Mozogjunk kedvünkre!

Bizonyára megfigyelték már, hogy ha többet sportolnak, akkor
gyakrabban kell vécére járni. Ez azért van, mert az anyagcsere
és a keringés felgyorsul, ami az emésztésre is hatással van.
A mozgásszegény(ebb) életmód miatt az ágyhoz kötött bete-
geket, a várandós nőket, és az időseket jobban érinti a problé-
ma. Ugyanakkor a rostban szegény étkezés és a rendszertelen,
túlhajsztolt életmód is okolható a tünetekért.

Székrekedés és pszichoterápia

A székrekedés lelki okok miatt is kialakulhat, például a korai
bilire szoktatás, vagy valamilyen megszegyenítés miatt, amire
akár nem is emlékszik a beteg. Lelki analógiája a fukarság, a
javak visszatartása, a pénzzel, bőséggel, vagyonnal kapcsola-
tos problémák.

+ EGY PRAKTIKUS JÓGAGYAKORLAT:

A székrekedés ellen kiválóan alkalmazható a jóga. Álljunk
egyenesen, húzzuk fel először a jobb, majd a bal lábunkat
felváltva úgy, hogy mindig abba az irányba forduljunk,
amelyik lábunkkal végezzük a gyakorlatot. Ez az egyszerű
mozdulatsor amellest, hogy hashajtó hatású, a bélgörcsöket
is megszünteti.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

LAEVOLAC

szirup



**Nagy dolgok
könnyedén**
prebiotikus hashajtóval



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

Mozgásszervi
Problémák?



Kozmetikum - gyógynövény krém



ajánlott fogy. ár:
790 Ft/db
11,29 Ft/g

A MOZGÁS SZABADSÁGA

Elhúzódó mozgásszervi problémák, kopások időszakában, frissítő helyi masszírozásra.



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

Ízületeink védelméért

A statisztikák szerint hazánkban az emberek mintegy 10-15%-át érinti valamilyen mozgásszervi elváltozás. Az állapottal gyakran együtt járó ízületi fájdalmakat számos ok válthatja ki: többek között porckopás, fertőzés, gyulladás, sérülés vagy autoimmun betegség. Mit tehetnek az érintettek?

Az ízületi fájdalmaknak több fajtása ismert. Az egyszerű ízületi fájdalom (*arthralgia*) például nem jár különösebb elváltozással. Gyakran jelentkezik az időjárás megváltozásakor. A rossz idő beálltát megelőzően ugyanis csökken a testünket érő légnyomás. A nyomás enyhülésének következményeként a szövetek enyhén megduzzadnak, ezért irritálhatják az ízületeket.

A porckopás okozta ízületi fájdalom (*arthrosis*) többnyire hosszas ülést vagy pihenést követően jelentkezik, majd csillapodik, amikor az ízület a mozgás hatására „bejáratódik”. Kiválthatja az érintett ízület korábbi sérülése, egyoldalú terhelése, illetve a mozgásszegény életmód, a komolyabb túlsúly.

A gyulladás okozta ízületi elváltozás, az *arthritis* tünete a pihenés közben jelentkező, intenzív fájdalom. Ez idővel mozgás hatására enyhül. Gyakori, hogy az érintett ízület vörös, meleg vagy duzzadt. Néha csak egyetlen ízületnél jelentkezik a probléma, ám gyakoribb, hogy egyszerre több is begyullad. Az érintettek mindenképp forduljanak panaszaiikkal szakemberhez, mert a szimptomákat akár súlyos immunológiai, belgyógyászati vagy más elváltozások is kiválthatják.

Mit tehetünk ízületeink egészségének megőrzéséért?

Alapvető az optimális testsúly megtartása, illetve a rendszeresen végzett, nem túl megerőltető testmozgás. Ha kihagyás vagy előzmények nélkül kezdünk sportolni, mindenképpen végeztessünk állapotfelmérést, és kérjük szakértő tanácsát az edzések megtervezéséhez. A gyógytorna, a vízben végzett gimnasztika, az úszás mind ízületeket kímélő mozgásformák.

GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK

A **NAGY CSALÁN** (*Urtica dioica*) a legismertebb gyógynövények közé tartozik. Hazánk egész területén előfordul. A régi időkben a népi gyógyászatban friss hajtásaival csapkodták a reumásokat. A belőle készült teát évszázadok óta isszák az ízületi betegségek tüneteinek enyhítésére.

A **ROZMARING** (*Salvia rosmarinus*) a zsálya nemzetségbe tartozó fűszer- és gyógynövény. Dél-Európában honos, nálunk is kedvelik. Több száz éves leírások szerint a köszvény tüneteinek enyhítésére használták a belőle készült kivonatot. A rozmaringolajat a népi gyógyászatban egyebek mellett enyhe izom- és ízületi fájdalmak csillapítására is alkalmazzák.

Az **ÖRDÖGCSÁKLYA** nemzetségbe mindössze két fajt sorolunk (*Harpagophytum procumbens*; *Harpagophytum zeyheri*). Klinikai kísérletek támasztják alá, hogy a növény gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatású. Félézernél több, degeneratív ízületi betegségben szenvedő páciensen végzett vizsgálat bizonyította be, hogy a betegség fajtájától függően az ördögcsáklya az esetek mintegy 40-80%-ában hatásosnak bizonyult.

Végül ne feledjük: az ízületi panaszok kezelésére többféle igazolt hatású gyógynövényt alkalmaznak. Az e növényekből készült termékekből mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt.

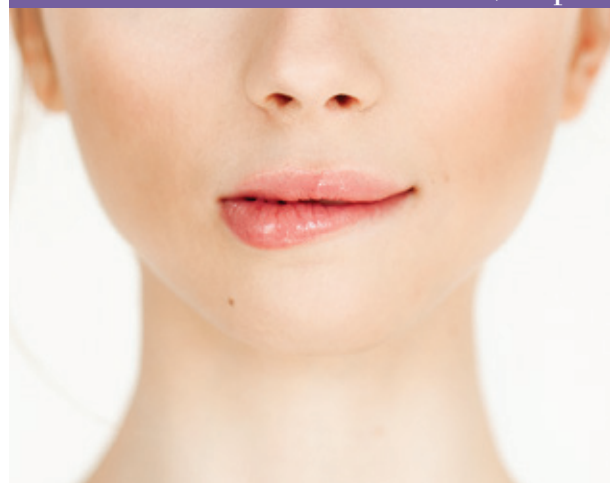
SZÁJRÓL-SZÁJRA

Úgy terveztem, tudományos téziseket írok a leggyakoribb szájbetegségekről, tudják, miszerint tizből hat ember (közelről) ismeri az aftát, és a felnőttek 90%-a tapasztalta már a herpesz kellemetlen tüneteit. A vírus bennünk él, már kisgyermekkorban cseppfertőzéssel kerül a szervezetbe, és az idegek mentén telepedik meg. A később látható és érezhető tünetek már csak fellángolásai a meglévő fertőzésnek...

...itt tartottam gondolatban, képzeletben átugorva a fertőzés és a vírus szavakat, amikor arra jutottam, egyetlen fogalom fémjelozheti az írást, a stressz...Stresszelni teljesen felesleges – persze, könnyű ezt mondani. De mit csináljunk, ha van és sok a munka, ha nincs vagy éppen kevés a pénz? Ha ezer színben pompázik az ősz, de a négy fal közé kényszerülünk betegség, nehézség vagy éppen a világvjárvány okán. Hiszen minden mindennel összefügg.

Élni szuper stresszes dolog...

...fűzhetném hozzá egy rövid kitérővel, és a – nem túl nagy – bölcsességgel: mindenkinek a saját stressze okozza a legnagyobb gondot, az állandósult stressz pedig tényleg tönkretelheti az egészségünket, ha nem figyelünk oda. De miért és hogyan is? A választ csaknem 100 éve Selye János világhírű kutató adta meg. Egyetemista korában kezdett foglalkozni a később stressznek nevezett teóriával, pontosabban azzal, hogy hogyan hatnak az emberi szervezetre a sérülések és betegségek, és az ember hogyan tud ezekkel megküzdenni. A stressz nem véletlenül okoz fizikai tüneteket is. Gondoljunk csak arra, hogy az állatvilágban és az embereknél is ösztönszerű reakció a stresszválasz, amikor felismerjük a veszélyt. Ha bajvan, a hormonrendszer azonnal reagál, adrenalin és mellékvesekéreg-hormont (kortizolt) bocsát ki, és „mozgósítja” a szerveket.



Tegyük hozzá, a stressz meglehetősen kétarcú fogalom. Van a jó, ami megszinesíti a napjainkat, és van a fenyegető, ami veszélyeztetheti az életünket. De ha már a kétarcú szót használtam, van egy mondás, miszerint ha a szem a lélek tükre, az arc azt mutatja, hogyan bánunk a szervezetünkkel.

Az izgalom biológiája

A száznak (a nyálkahártyának) többféle betegsége lehet. A herpeszt szinte mindenki ismeri, és tudjuk, hogy vírus okozza. A hasonló kellemetlenségekkel járó afta kialakulásának okát azonban még nem ismerik az orvosok, bár összefüggésbe hozzák az immunrendszer gyengülésével. Egy világvjárvány árnyékában furcsa most belegondolni, hogy az ajakherpesz napjaink egyik leggyakoribb és legerjedtebb fertőző betegsége. Tünetei megjelenhetnek legyengült immunrendszer esetén, akár láz kíséretében, hormonális változás kíséretében, de stressz és higiéniai problémák (evőeszközök nem megfelelő tisztítása) is kiválthatják. A hólyagokat kezelhetjük diszkrét átlátszó géllal, krémekkel, tapaszokkal, tablettákkal. Az afta ellen is hatásos a diszkrét átlátszó gél, a fertőtlenítő-fájdalomcsillapító zselék és szájöblögetők, és fontos, hogy kerüljük az aprómagvas (dió, mogyoró, mandula), illetve csípős ételeket.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

carbosan®

HERPEZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

Ajakfájdalmak – pl. láz, herpesz-vírus okozta gyulladás –, valamint szájnyálkahártya-fekély tüneteinek enyhítésére és kezelésére szolgáló gyógyszerkészítmény.



Az ajkakon, a szájbán jól tapadó, színtelen, diszkrét gél. Ha panasa nem javul 1–2 héten belül, forduljon orvoshoz!

Vény nélkül, gyógyszertárakban kapható gyógyszer!

AFTA



szájüregi sérülések: fogsabályzó, törött fog, elharapott ajak, ételek okozta sérülés



ételallergia vagy érzékenység



hiányállapotok: diéta, B12-vitamin hiány, vas-, folsav-, cinkhiány, gyenge immunrendszer



stressz



hormonális változások: menstruáció, serdülőkor



öröklődő hajlam

HERPEZ



betegségek, láz



erős napsugárzás



menstruáció



stressz



gyógyszerek



hormonális tényezők



pszichés tényezők



SATCO Kft. 1119 Budapest, Fehérvári út 89–95.
Tel.: (+36-1) 371-0530 • Tel./fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco.t-online.hu
www.satco.hu • www.carbosan.hu

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

MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG MD VEP® potencianövelő készülék

A **merevedési zavar** nem gyógyítható, de normál esetben eredményesen **kezelhető**. Az MD VEP® készülék alkalmazásával rövid idő alatt tartós merevedés érhető el, káros mellékhatások nélkül. A használati útmutató előírásainak betartása mellett nem jelent veszélyt idősek, szív- és keringési rendellenességben szenvedők részére. Több mint 20 éve sikeres, **eredményessége klinikailag igazolt**.

POTENCIA VERSENYTÁRS NÉLKÜL

- ✓ Ártalmatlan az egészségre
- ✓ Használata szakorvosok által javasolt
- ✓ Intím helyzetben megbízhatóan sikeres, a kudarc elkerülhető
- ✓ Leghatékonyabb segédeszköz a vágykeltő szerekkel szemben
- ✓ Megoldást jelenthet prosztataműtét, infarktus, cukorbetegség, pészmecker beültetés, pszichés és életkori okok esetében.



Eredeti MD VEP® készülék megrendelése kizárólag az alábbi elérhetőségeken lehetséges!

Cím: 1026 Budapest, Herman Ottó út 38.
E-mail: info@mdvep.com - vep68@gmail.hu

Tel.: +36 30 386 4216, +36 20 325 8621

Részletes ismertetés az MD VEP® használatáról és előnyeiről:
www.mdvep.com

A készülék megfelel az EU előírásainak | EN ISO 13485 követelményei szerint gyártott termék. Egy év garancia, várható élettartam 10 év.

A koronavírus-fertőzöttek ötöde tünetmentes

Az új koronavírussal megfertőződött emberek csak mintegy ötöde marad tünetmentes a Berni Egyetem kutatóinak új, nagy léptékű kutatása szerint, amely 79 korábbi tanulmány eredményein alapul. Ha a tünetmentes fertőzöttek száma magas lenne, akkor az úgynevezett tömeges immunitás gyorsan elérhető lenne egy elmélet szerint. „Nagy valószínűséggel nem ez a helyzet” – mondta Nicola Low, a Berni Egyetem epidemiológusa, a tanulmány vezető szerzője. A kutatások elemzése, az úgynevezett metaanalízis alátámasztotta, hogy a tünetmentes fertőzöttek viszonylag kis szerepet játszanak a vírus terjesztésében. A probléma az úgynevezett preszimptomatikus fertőzöttekkel van, akik nem tudnak még a betegségükről – mutatott rá Low, aki hozzátette, hogy a pandémia feltartóztatásához ezért is fontos a maszkviselés és a távolságtartás betartása.

GENETIKA:

rosszul tudtuk, milyenek a vikingek

Szerte Európában, valamint Grönlandon eltemetett 442 emberi csontváz DNS-ét szekvenálta a Cambridge-i és a Koppenhágai Egyetem vezette nemzetközi kutatócsoport. Azt találták, hogy a „viking identitás nem korlátozódott a skandináv genetikai felmenőkkel rendelkező emberekre”, vagyis a vikingek nem is annyira északiak, mint eddig vélték. „A vikingeknek sokkal több dél- és kelet-európai génje volt, mint előzetesen becsültük. Gyakran a világ túlsó feléről származókkal nemzettek közös gyerekeket. Inkább voltak barnák, mint szőkek, pedig ezt jellegzetes viking vonásnak tartjuk” – mondta el Eske Willerslev, a kutatás vezetője.

Forrás: MTI, szerkesztette: Vámos Éva

KVÍZ-
nyertes

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

Az ajándékesomagot Bánfi Istvánné nyerte Pálmonostoráról.

Kedves Olvasóink!

A VITAKING KFT.

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

A megfejtéseket 2020. október 18-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

KVÍZ – OKTÓBER

1. Mire jó a fokhagymaolaj?
 - a. Hozzájárul a vér normál koleszterinszintjének fenntartásához.
 - b. Megvéd a vámpírok ellen.
 - c. Megakadályozza a hajhullást.
2. Az alábbiak közül melyik gyümölcsben található a legtöbb C-vitamin?
 - a. szilva
 - b. csipkebogyó
 - c. banán
3. Milyen két nagy csoportja van a vitaminoknak?
 - a. tabletták és kapszulák
 - b. vízben és zsírban oldódó
 - c. folyékony és szilárd halmazállapotú



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

VIZSGÁLJA ÁT ÖN IS HÁZIPATIKÁJÁT!

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

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

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

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

MINDANNYIUNK KÖTELESSÉGE EZ a környezetünkkel szemben is!

Íde dobja, ez a helye!



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



Otthonában gyűjtse össze lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit!



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



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



Végül a tömörített dobozokat szakszerűen ártalmatlanítják.



A begyűjtőhelyen a dobozokat összepréselik.

Keresse a zöld dobozt!



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

KOMPLEX TÁMOGATÁS

A CSONTOKNAK*

Akár
20%
kedvezmény!



800 mg
kalcium = **100%****

A Béres CalciviD 7 filmtableta 7 hatóanyaga, köztük napi 800 mg kalcium, komplex formában támogatja a csontok egészségét.

*A Béres CalciviD 7 filmtableta komplex étrend-kiegészítő készítmény az egészséges csontokért. A készítmény hatóanyagai közül a kalcium szükséges a normál csontozat fenntartásához, a D-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat és a vér normál kalciumszintjének fenntartásához, a cink, a mangán, a magnézium és a K-vitamin részt vesz a normál csontozat fenntartásában.
**A felnőttekre vonatkozó napi beviteli referenciaérték (NRV) 100%-át biztosítja az ajánlott napi adagolással (2 filmtableta).

Az akció részletei a www.beres.hu és a www.beresmozgas.hu oldalon megtalálhatók.
Az akció időtartama: 2020.10.01-31. illetve a készlet erejéig.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

www.beresmozgas.hu

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4.

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez