

# GYÓGYHÍR MAGAZIN

XVI. ÉVFOLYAM – 2021. JANUÁR

## ÉLETMÓD

Mozogni  
télen is kell!

## SZEZONÁLIS BETEGSÉGEK

Megfázás,  
influenza  
kezelése

## MINDENNAPI EGÉSZSÉG

Koncentrációt  
segítő ételek

## PSZICHOLÓGIA

Mi jelent  
a pozitív  
gondolkodás?

INTERJÚ  
Borbás  
Marcsi



# Butik töl

**Barny's®**  
PREMIUM QUALITY

**A természet ereje**  
- aloe és tőzegáfonya felhasználásával

**ALOE vera FORTE** Kiszerelés tartalma 2x500 ml (66 napra elegendő).



ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

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

**CRAN-PAC** Kiszerelés tartalma 500 ml (25 napra elegendő).

- 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 nélküli



[www.barnys.co.hu](http://www.barnys.co.hu)



Keresse a gyógyszertárakban és a HerbaHázban!

Akcióban megvásárolhatja az alábbi weboldalakon:  
[www.patika24.hu](http://www.patika24.hu), [www.pingvinpatika.hu](http://www.pingvinpatika.hu), [www.halmypatika.hu](http://www.halmypatika.hu)

100%-OS TISZTASÁGÚ, RÁNCOK  
ELLENI KONCENTRÁTUMOK



**COLLAGEN**

Növényi kollagénből készült koncentrátum biztosítja a bőr hidratálását.

**PLACENTA**

Juh méhlepényből készült koncentrátum stimulálja a bőrsejtek légzését és javítja a véráramlást.

Keresse a gyógyszertárakban és a HerbaHázban  
Carlmark Collagen és Placenta HU [www.collagen-placenta.hu](http://www.collagen-placenta.hu)

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



**Küzdje le az orrdugulást!**  
Szabad utat a levegőnek!

**RICHTER GEDEON**

Xilomare® 1 mg/ml és Xilomare® Kid 0,5 mg/ml, xilometazolin-hidroklorid tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.  
Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32; [drugsafety@richter.hu](mailto:drugsafety@richter.hu),  
Document ID: KEDP/DADXD3, Lezárás dátuma: 2020.12.15.

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

Új csomagolás



**Warmies®**  
Melegíthető plüss állatka



**AROMA- ÉS TERMOTERÁPIÁS ESZKÖZ,**  
100% TISZTASÁGÚ GYÓGNÖVÉNY TÖLTETTEL.

Gyógyszertárak és magánszemélyek részére  
forgalmazza: Patika Pack Kft. [www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu)



**KEDVES AJÁNDÉK,**  
**HASZNOS ESZKÖZ**  
az érintésmentes,  
infravörös hőmérő!

Patika  Pack

Forgalmazza:  
Patika Pack Kft.  
[www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu)





## Szerkesztői levél

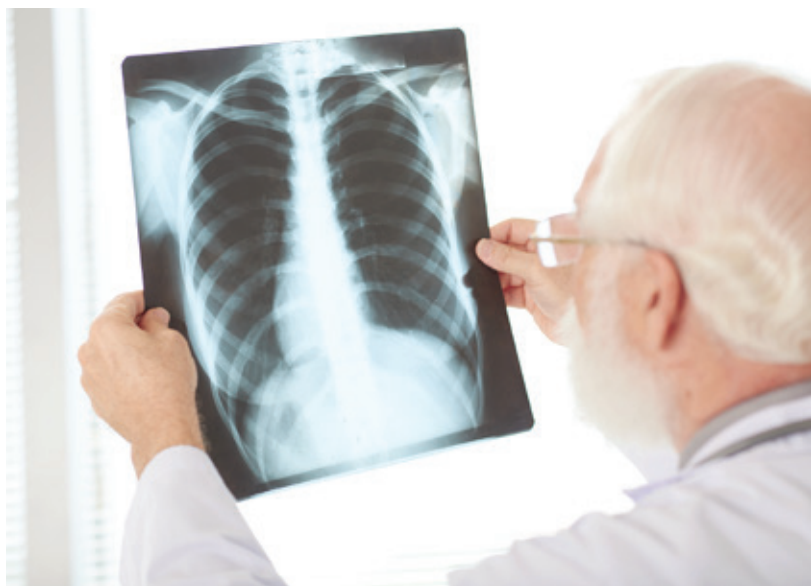
**V**an egy ismerősöm, akinél komoly tüdőbetegséget regisztráltak. Egy ideig tüdőrákra gyanakodtak, aztán később kizárták ezt a lehetőséget. Az ismerősöm nagyon megkönnyebbült, pedig szerintem így járt rosszabbul. A modern terápiáknak

köszönhetően nagyon sok daganatos betegség krónikussá alakítható. Más szavakkal ez azt jelenti, hogy a rákdiagnózis ma már nem egyenlő halálos ítélettel, hiszen a daganatos beteg hosszú, boldog életet élhet. Persze elsősorban akkor, ha követi az egészséges

életmódra vonatkozó szabályokat, mint ahogy azt mindannyiunknak kellene. Első lépésként például hagyják abba a dohányzást!

## Halálos betegségből krónikussá válhat a tüdőrák

**A** tüdőrákot veszélyes és agresszív betegségként tartják számon, amely Magyarországon évente mintegy nyolcezer ember haláláért felelős. Ha hamarabb felismernék a kórt, a betegek több mint felének esélye lenne a túlélésre. Az utóbbi másfél évtizedben ugyanis különösen felgyorsult a tüdődaganat terápiájának fejlődése. A modern eljárásokkal – köztük a célzott daganat-terápiás módszerekkel és az immunterápiával – már az előrehaladott stádiumban lévő betegek életét is egyre többször tudják megmenteni az orvosok. „Különösen a több évtizede dohányzók veszélyeztetettek, hiszen a tüdőrákos betegek 80 százaléka erős dohányos, ezért nekik mindenképpen fontos lenne a rendszeres tüdőszűrés” – mutat rá dr. Losonczy György onkológus-tüdőgyógyász. A Semmelweis Egyetem Pulmonológiai Klinikájának egyetemi tanára szerint az elmúlt években az előrehaladott, áttétes daganatok – amilyen az esetek kétharmada – terápiájában is jelentős előrelépés történt. (semmelweis.hu)



### Impresszum

#### Felelős kiadó:

Press GT Kft.

#### Szerkesztőség:

1139 Budapest, Üteg u. 49.

**Telefon:** (06-1) 349-6135,

(06-1) 411-1866,

(06-1) 411-1867

**Fax:** (06-1) 452-0270

**E-mail:** gyogyhir@gyogyhir.hu

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

**Lapigazgató:** Hollauer Tibor

**Főszerkesztő:** Vámos Éva

**Szerkesztőségvezető:** Bagossy Ilona

**Címlapfotó:** Krisztics Barbara

**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:

Ipress Center Central Europe Zrt.

2600 Vác, Nádás utca 8.

#### Felelős vezető:

Peter Krumholz vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések  
tartalmáért és helyesírásáért  
felelősséget nem vállalunk!

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

**Lapunkat rendszeresen szemlézi  
a megújult**



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



## Az idősebbek is megbarátkoznak az okoseszközökkel

Az idősebb generáció egyre nagyobb magabiztossággal bánik az okoseszközökkel, vagy az online videóchattal: az internetező magyar lakosság körében a 60-69 évesek közel 30 százaléka többet chatel, mint a járványt megelőzően – derült ki a Telenor reprezentatív kutatásából. A járvány óta a magyarok harmada többet telefonál mobilon, de leginkább a digitális platformok, a csevegő alkalmazások és az online konferenciaeszközök használata ugrott meg: szinte minden második válaszadó használ gyakrabban legalább egy ilyen applikációt vagy eszközt. A Telenor megbízásából az Impetus Research készítette a kutatást, amely 1000 ember megkérdezésével zajlott október 28. és november 5. között: a minta reprezentatív nem, kor, településtípus és régió szerint a 18-69 éves magyar internetező lakosság körében.



## A koronavírus változatait térképezték fel magyar kutatók

A SARS-CoV-2 vírus 273 Magyarországon is terjedő változatának genetikai feltérképezését végezték el a kutatók, ezek közül 85-öt a páciensektől tavasszal, 188-at ősszel vett mintákból azonosítottak – áll a több intézmény által végzett vírusgenom-kutatási program első eredményeit bemutató cikkben, amely a Szegedi Biológiai Kutatóközpont honlapján olvasható. A projekt legfrissebb eredményei alátámasztják, hogy a SARS-CoV-2 fertőzés hazai második hulláma független a tavaszi járványterjedéstől. A tavaszi hullámból vizsgált 85 minta elemzése azt mutatja, hogy a Magyarországra behurcolt fertőzések számos, egymástól független behozatalból származnak. Az eredmények szerint a márciusban hazánkban terjedő vírusváltozatok megegyeznek az az idő tájt Európa más országában is széles körben terjedő változatokkal.

Forrás: MTI, Semmelweis Egyetem • Szerkesztette: Vámos Éva

## A babák okosabbak, mint gondoltuk



Már a 14 hónapos babák is sikeresen használnak logikai következtetéseket, hogy a társas világról tanuljanak, olyan helyzetekben is, amikor a közvetlenül rendelkezésükre álló adatok hiányosak – derült ki a Nature Communications című szaklapban megjelent tanulmányból. Az uralkodó szemlélet azt sugallja, hogy a csecsemők és kisgyerekek még nem képesek logikai műveletekre, de a kutatás során kiderült, hogy a csecsemők nem tehetetlenek olyan helyzetekben sem, amikor a közvetlenül megfigyelhető információk hiányosak. A hiányzó információ nem akadályozza meg őket abban, hogy megfelelően értelmezzék mások cselekvéseit és következtetéseket vonjanak le az azokat vezérlő okokról. Figyelembe veszik a releváns lehetőségeket, és kizárják azokat, amiknek a tapasztalataik ellentmondanak.

## A klímaváltozás súlyos egészségi következményekkel járhat



A klímaváltozásnak mélyreható, azonnali és súlyosbodó következményei vannak az emberi egészségre nézve, és ez alól egyetlen ország sem élvez kivételt – derült ki a The Lancet Countdown elnevezésű nemzetközi együttműködés révén született éves jelentésből. A több mint 120 kutató részvételével készült jelentés legfontosabb megállapításai közé tartozik, hogy 2018-ban 296 ezer 65 év feletti ember halt meg idő előtt a hőszélességgel összefüggő okok miatt, ami 54 százalékos emelkedést jelent az elmúlt két évtizedben. A legfontosabb élelmiszer-növények globális terméspotenciálja 1,8-5,6 százalékkal csökkent 1981 és 2019 között – olvasható a PhysOrg című tudományos-ismeretterjesztő hírportálon. A szakemberek szerint azonnali intézkedések hiányában a klímaváltozás egészséget érintő hatásai súlyosbodni fognak.

## Álmokat gyűjt a London Múzeum



A koronavírus-járvány alatti álmaik megosztására kérte fel a brit főváros lakóit a London Múzeum, amely a kanadai Nyugat-Ontariói Egyetemen együttműködve nyitja meg gyűjteményét az álmok előtt. Foteini Aravani, az intézmény digitális tartalommal foglalkozó kurátora szerint a Guardians of Sleep (Álmok őrzői) elnevezésű projekt a múzeum azon törekvései közé tartozik, melyek elmesélik, hogy, miként élte meg a brit főváros a járványt – írja a The Guardian című brit napilap online kiadása. „Az alvás és az alvásminták változtak meg csaknem azonnal a lezárásokat követően” – mondta Aravani, hozzátéve, hogy a kezdeményezéssel arra akarnak rávilágítani, hogy a járvány milyen mértékben befolyásolja az emberek tudatalattiját, az álmok világát.

## Azonosították az öngyilkossággal kapcsolatos géneket

Az öngyilkosság kockázatát növelő 22 gént azonosítottak amerikai kutatók. Minden 11. percben megöli magát egy amerikai, ez naponként 132, évente több mint 48 ezer élet – írta a medicalxpress.com. Az egyik tényező a családi előtörténet, talán a leghíresebb példa Ernest Hemingway és rokonai. Az író 1961-ben lett öngyilkos, és családjában három nemzedék alatt öten lettek öngyilkosok. Rajtuk kívül világszerte családok ezreiben ismétlődik a tragédia. Az American Journal of Psychiatry című tudományos folyóiratban közzétett tanulmányt a Utah-i Egyetem mentális egészség kutatóintézetének munkatársai készítették. Több mint 20 olyan gént azonosítottak, amely szerepet játszhat az öngyilkosságban. Megállapították, hogy az öngyilkossági hajlam részben örökölhető, és a környezeti hatásoktól függetlenül jelentkezik egy-egy család generációiban.

## Még Hollandiában is diszkriminálják a várandós nőket

Hollandiában a várandós vagy csecsemőkorú gyermeket nevelő nők még mintegy 40 százalékát éri diszkrimináció a munkaerőpiacon – olvasható a holland emberi jogi intézet felmérésében. A válaszadók egyötödét nem vették fel arra a munkára, amire jelentkezett, és 10 százalékukkal a munkaadók közölték, hogy kifejezetten várandósságuk miatt nem tudják őket alkalmazni.

Az új szerződést kötni kívánó nők egyharmada arról számolt be, hogy munkaviszonyról szóló megállapodást a munkadó „az utolsó pillanatban megváltoztatta”, illetve az is elfordult, hogy a munkáltató végül meggondolta magát, és nem kötött szerződést a megkérdézettel. Az intézet felszólította a holland kormányt, hogy mielőbb hajtsa végre az egyenlő bánásmódról szóló jogszabályokat a diszkrimináció ezen formája elleni küzdelem érdekében.

## A hiperbár oxigénterápia visszafordíthatja az öregedést

A hiperbár oxigénterápia (HBOT) egészséges idősödő felnőtteknél megállíthatja a vérszövetek öregedését, és megfordíthatja az öregedés folyamatát a Tel-Aviv-i Egyetem (TAU) és az izraeli Samír kórház közös kutatása szerint. Az Aging című tudományos szakfolyóiratban megjelent tanulmányuk szerint a vérben megtalálható immunsejtekre figyeltek, és megállapították, hogy a telomerek akár 38 százalékkal is hosszabbá váltak a kezeléstől, miközben akár 37 százalékkal csökkent az öregedő sejtek jelenléte.

## COVID-tájékoztatót készített a Semmelweis Egyetem



Információk COVID-19 tünetek esetén: mikor mit tehetünk? címmel lakossági tájékoztatót állított össze a Semmelweis Egyetem Pulmonológiai Klinikája és Magatartástudományi Intézete. Az anyag számos hasznos információ mellett kiemeli, hogy a COVID-19 okozta egyes tüneteket miként tudjuk otthon kezelni, és milyen panaszok fellépése esetén van szükség azonnali segítségre és a mentő hívására. Az anyag számos hasznos információ mellett kiemeli, hogy a COVID-19 okozta egyes tüneteket miként tudjuk otthon kezelni: hangsúlyozza a C- és D-vitamin szedésének fontosságát, ajánlott dózist, valamint az elegendő folyadékfogyasztás és a pihenés kiemelkedő szerepét. A tájékoztató összesen kilenc ilyen tünetcsoportot sorol fel a súlyos, fokozódó nehézlégzéstől, fulladástól kezdve a tartósan fennálló, egyre fokozódó hányásig, hasmenésig.



# (Le)döntő különbségek

**Szakértők szerint az influenzával kapcsolatos tévhitek elleni harc legalább olyan nehéz, mint a vírus legyőzése. Mivel az influenza veszélyes, fontos, hogy figyeljünk minden tünetre!**

**K**öhögés, tüsszentés, orrfolyás vagy láz – ártalmatlan tünetek voltak még néhány hónappal ezelőtt is, ám most, a koronavírus-járvány miatt komoly pánikra adhatnak okot. A COVID-19-et könnyű összetéveszteni a sok esetben hasonló tüneteket mutató szezonális influenzával, de akár a nátha jeleivel is.

## Az influenza tüneti kezelésre gyógyul

Minden évben január körül éri el Magyarországot az influenza, és mivel a védetség kialakuláshoz körülbelül 2 hétre van szükség, október végén kezdődik a kampányszerű oltás. Az influenza cseppfertőzéssel terjedő, többnyire nagyon magas lázzal, végtag- és izomfájdalommal, fejfá-

jással, légúti tünetekkel, rossz közérzettel járó betegség. Az influenzavírus jellemzően a téli időszakban okoz betegséget, kb. 1 hetes lappangási ideje van a fertőzéstől számítva.

Tüneti kezelésre gyógyul, de 1-2 hétig ágyba parancsolja a beteget, és sajnos gyakori, hogy szövődmény alakul ki, főleg az egyébként sem egészséges embereknél – mondja dr. Taller Gabriella fül-orr-gégész szakorvos, háziorvos. „Ha szövődmény vagy felülfertőződés alakul ki, antibiotikumra és egyéb gyógyszerekre, sőt kórházi kezelésre is szükség lehet. Sajnos évente több áldozatot követel a betegség, amit védőoltással meg lehet előzni. Az oltás körülbelül 85%-os védekezést ad egy évig a leggyakoribb influenzatörzsek ellen.”

## Mikor kell azonnal orvoshoz menni?

A láz testünk jelzése arról, hogy valamilyen gyulladás, fertőzés vagy más betegség van jelen. Ezért nem csupán a lázat kell csillapítani, hanem az alapterbetegséget is kezelni kell.

Az alábbi esetekben azonnal orvoshoz kell menni:

- ha a láz tartósan 39 Celsius-fok fölött van
- ha több, mint három napja tart
- ha gyógyszer, borogatás, hűtőfürdő hatására sem csökken
- ha riasztóak a kísérő tünetek: erős hidegrázás, fülfájás, hányás, hasmenés, kiütések jelentkeznek, vagy tartós fejfájás, nyakmerevség áll fenn
- gyerekekkel, csecsemőkkel minden bizonytalanság esetén

A maszkviselés, a közösségi távolságtartás és a kézmosás – a koronavírushoz hasonlóan – az influenza terjedését is lassítja.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

## EZER MÓD A MEGFÁZÁSRA, EGY A KILÁBALÁSRA



## A mi lázcsillapítónk Generációk óta

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

# LEVEGŐÖÖÖÖÖT!

A felső légutak gyulladós betegségei általában fertőzések eredetűek, melyeket leggyakrabban vírusok, esetenként baktériumok okoznak. A bakteriális eredetű fertőzéseket általában antibiotikumokkal, a vírusos fertőzéseket pedig gyulladáscsökkentőkkel kezelik, a tüneteket enyhítik.

**K**evésen lehetnek, akik az egész telet megússzák egy-két légúti fertőzés nélkül. Sajnos, legtöbbször nem is vesszük eléggé komolyan ezeket a néhány napos kellemetlenséggel járó megbetegedéseket, pedig elhanyagolva még a legbanálisabb náthából is súlyos szövődmények alakulhatnak ki, amelyek már fül-orr-gégészeti szakellátást is igényelhetnek. A felső légutakba könnyen bejutnak és elszaporodnak a különféle mikroorganizmusok. Ezek a vírusok cseppfertőzéssel a levegőből a nyálkahártyára kerülnek, és ott megtapadva gyulladást, nyálkahártya-duzzanatot, erős váladékképződést okoznak. Nátha néven ismerjük azt a tünetegyüttest, amikor folyik az orrunk, kicsit kapar a torkunk, de nincs lázunk. A vírusfertőzés ilyenkor az orrnyálkahártyát érinti, de gyakran továbbterjed a garatra, és kialakul a garatgyulladás.

HIRDETÉS

A napjainkban világszerte járványosan terjedő koronavírus is a légutakat támadja meg, de nemcsak a felső, hanem sokszor az alsó légutakat is: a súlyos esetekben kétoldali tüdőgyulladást okoz. Rokonai, a régóta köztünk lévő koronavírusok azonban nem olyan veszélyesek, közönséges náthát okoznak.

## Középfülgyulladás alakulhat ki

Ha az orrmelléküregek nem „szellőznek” jól, a váladék nem tud kiürülni az arc- és homloküregekből, így a betegség erősödhet – a fülkürtre és a középfülre is ráterjedhet, középfülgyulladás alakulhat ki, annak jellegzetes tüneteivel: fülfájdalommal, fül dugulással, halláscsökkenéssel, lázzal.

Az egyszerű náthát leginkább a bő vízes orrfolyásról ismerhetjük fel. A szövődmenymentes nátha pár nap alatt magától, sőt, spon-tán is meggyógyul. Fontos, hogy sok folyadékot, például mézes teát igyunk, szedjünk sok C-vitamint. A kellemetlen tüneteket, így az orrdugulást is megszüntethetjük gyógyszerárakban kapható orrspray-vel, a száraz, kínzó köhögésen segít a lakás párasítása, a hurutos köhögést pedig enyhítik a nyákolódó hatású, köptető készítmények.

Dózsa-Kádár Dóra

## AQUA MARIS® orrspray család Adriai tengervízzel kicsiknek és nagyoknak



- 6 100%-ban természetes eredetű
- 6 mellékhatás és hozzászokás nélkül
- 6 nátha, influenza, allergia esetén
- 6 várandós és szoptatók számára is
- 6 gazdaságos kiszerelések

**ÚJ!**  
D-pantenol



**4-es hatás:**

- > tisztít
- > hidratál
- > fellazít
- > regenerál

**TISZTA ORROK, NYUGODT NAPOK!**

RICHTER GEDEON

Tengervíz és D-pantenol tartalmú, vény nélkül kapható orvostechnikai eszköz.  
Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.  
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu, www.aquamaris.hu

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

# (T)EGYÜNK a feledékenység ellen!

**Koncentrációképességünk az idő múlásával romlik, minél idősebb az ember, annál könnyebben hagy ki a figyelme. De ennek nem feltétlenül kell így lennie: szellemi teljesítményünk javulásához többféleképpen hozzájárulhatunk, AZ EGYIK LEHETŐSÉG AZ „OKOS” ÉTREND BEVEZETÉSE.**

**A** memóriazavarok többsége nem örökletes. Kutatások bizonyítják, hogy akik idősebb korban is szellemileg aktív életmódot folytatnak, azoknak kevésbé romlik a koncentrációs képességük. Emellett fontos szerepe van az elegendő alvásnak, a rendszeres testmozgásnak, a kellő folyadékbevitelnek és az egészséges táplálkozásnak is. Összegyűjtöttünk néhány étkezési tanácsot, amelyek jó eséllyel segítenek a szellemi teljesítőképesség fenntartásában.

## Koffeinnel az éberségért

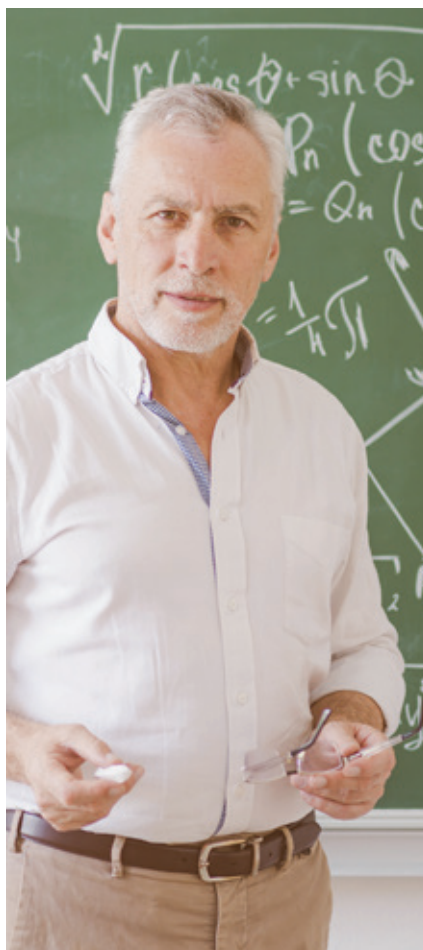
Nincs olyan csodaszer, ami okosabbá teszi az embert, vagy megnöveli az IQ-ját, de bizonyos anyagok, például a koffein, segíthetnek a koncentrációban. A kávéban, a csokoládében, az energitalokban és egyes gyógyszerekben, táplálékkiegészítőkben is megtalálható koffein éberebbé teszi az embert, bár a hatása rövid távú. A mennyiségre azonban figyeljünk: túlzásba vitt fogyasztása zaklatottságot, idegességet okozhat.

## Cukor: gyors segítség

A cukor üzemanyagforrás az agynak. Nem a cukortartóban lévő kristálycukorról van szó, hanem a glükózzal, amelyet a szervezetünk az elfogyasztott ételekből feldolgoz. Például egy pohár gyümölcslé rövid távon feldobhatja a memóriát, a gondolkodást és a mentális teljesítőképességet. Ez esetben is legyünk mértékletesek: ne feledkezzünk meg a túl sok cukor egészségkárosító hatásáról.

## A jó reggeli beindítja az agyműködést

A civilizációs életmód következményeként sokan kihagyják a reggelit. Pedig számos tanulmány igazolta, hogy a reggeli étkezés javíthatja a rövid távú memóriát és a figyelmet: azok a diákok, akik reggeliznek, általában jobban teljesítenek, mint azok, akik nem. A kutatók „agy-üzemanyaglistáján”



előkelő helyen szerepelnek a magas rosttartalmú, teljes kiőrlésű gabonák, a tejtermékek és a gyümölcsök. Csak ne essünk túlzásba: a tanulmányok azt is megállapították, hogy a túl sok kalóriát tartalmazó reggeli akadályozza a koncentrációt.

## Tojás az egészséges memóriáért

A tojás proteint, B<sub>12</sub> vitamint és omega-3 zsírsavakat is tartalmaz – ez mind remek táplálék az agynak. Emellett kolin, vagyis egy olyan B-komplex tápanyag is van benne, ami kedvezően hat a memóriára,

segíti a tanulás hatékonyságát, és még az Alzheimer-kór kockázatát is csökkenti. Sokan tartanak a tojás koleszterintartalmától, pedig az agynak nagy szüksége van rá. Testünk legzsírosabb szerve az agy (60 százalékban zsírból áll), szervezetünk koleszterinjének 25 százaléka itt koncentrálódik.

## A hal az agy építője

A hal nemcsak fontos fehérjeforrás, de magas omega-3 zsírsavtartalma miatt hozzájárulhat az agy egészséges működéséhez. Az omega-3 zsírsavakban gazdag étrend segít megelőzni a demencia és a stroke kockázatát, gátolja a mentális hanyatlást, és elősegítheti a memória javulását. Az agy és a szív egészségének megőrzéséhez már heti kétszeri halfogyasztás is hozzájárulhat.

## Egészséges nassolás diófélékkel, csokoládéval

A diófélék és különféle olajos magvak gazdag források az antioxidáns E-vitaminnak, amely egyes tanulmányok szerint szerepet játszik a kognitív funkciók romlásának megelőzésében. Az étcsokoládé ugyancsak bővelkedik antioxidánsokban, és természetes stimulánsokat – például koffeint – tartalmaz, amelyek segíthetik az összpontosítást. Fogyasszunk belőlük naponta, mértékkel.

## Fogyasszunk avokádót

A telítetlen zsírsavakban gazdag, B-, C-, E- és A-vitamint, káliumot, foszfort, vasat, nátriumot, kalciumot és magnéziumot is tartalmazó avokádó jó hatással van a szív- és érrendszerre, vitamintartalmának köszönhetően pedig kitűnő antioxidáns. Mindezzel hozzájárul az érrendszer egészségéhez, s ezáltal a szív és az agy optimális működéséhez.

## Az áfonya mint szupertáplálék

Állatkísérletek szerint az antioxidánsokban gazdag áfonya segíthet megvédeni az agyat a szabad gyökök károsító hatásától, és csökkentheti az életkorral összefüggő állapotromlást, például az Alzheimer-kór vagy a demencia kockázatát.

## Fontos az egyensúly

Talán elcsépeletnek hangzik, de igaz: ha az étrendből hiányoznak az alapvető tápanyagok, az károsíthatja a koncentrációképességet. A túl kevés és a túl sok kalóriabevitel szintén megzavarhatja az összpontosítást. A változatos, egészséges étlekből álló, kiegyensúlyozott étrenddel azonban szellemi teljesítőképességünk is javulhat.

Szerdahelyi Krisztina



# FÜGGŐSÉG VAGY NAPI RUTIN? – GONDOLJUK ÚJRA ROSSZ SZOKÁSAINKAT!

Miért olyan nehéz leszokni a tévé előtti nassolásról, a környezetünknek is ártó dohányzásról, vagy miért ragaszkodunk és maradunk benne hosszú hónapokig egy rossz párcapcsolatban? Berögzült, káros szokásainkon változtatni nem egyszerű, de ha van hozzá megfelelő tájékozottság, motiváció és bátorság, akkor nincs lehetetlen!

Nap, mint nap meghozott döntéseink többségében megfontolt választásnak tűnnek, pedig egyáltalán nem azok, csupán rutinszerű megoldatok, szokások. Bár tényleg nehéz és sokszor kivitelezhetetlennek tűnik, hogy egy-egy rutinná vált viselkedésünktől/függőségünktől megszabaduljunk, valójában ahhoz is csak egy kis elszántság kell, hogy a változás elinduljon. Még a mostanihoz hasonló – a koronavírus-járvány okozta – nehéz időszakban is, amikor hosszú időre mindennapjaink részévé vált a bezártság, a szorongás és a bizonytalanság, és akár már csak a szociális érintkezés drasztikus visszaesése miatt is önkéntelenül szokásainkhoz menekültünk fogódzkodóként. De mikor kell, hogy felvillanjon bennünk a figyelmeztető piros lámpa, mikortól válik egy megszokás, egy napi rutin függőséggé?

Dr. Petke Zsolt, a Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet osztályvezető főorvosa szerint a káros szokások és a függőség között az a különbség, hogy előbbiek rutinszerű cselekvések, utóbbiak a szorongás csökkentésének rosszul működő eszközei. Míg a függők az idő előrehaladtával egyre gyakrabban és nagyobb adagokban nyúlnak nem megfelelő eszközökhöz, vagy követnek káros viselkedésmintát – és ez egyre kevésbé csillapítja a feszültséget –, a káros szokások hordozói egy kis odafigyeléssel könnyen megszabadulhatnak tőlük, hiszen mindennapjaikat nem érinti jelentősen a változtatás.

A szakember hozzátette, bármilyen rossz szokásunkról is legyen szó, fontos, hogy elhagyjuk, képesek vagyunk változtatni rajta, ha meghoztuk a döntést és kellően határozottak vagyunk, akár segítséggel vagy anélkül, de meg tudjuk csinálni. Ha pedig mégis azt érezzük, egy káros szokástól nem tudunk megszabadulni, akkor legalább próbáljuk meg csökkenteni az azzal járó ártalmakat. Egy stresszelesebb időszakban például nagyobb kísértést jelenthet, hogy valaki elkezdjen dohányozni, az orvos ugyanakkor azt tanácsolja, ezt semmiképp se tegye, hiszen a szorongás időleges, ilyen módon történő csökkentésének a későbbiekben súlyos ára lehet! Elsősorban azoknál, akik hajlamosak a függőségre, tehát szorongó alkatok, problémát jelenthet a későbbiek során a leszokás.

Márpedig leszokni a fent példaként említett dohányzásról – a többi egyéb függőséggel egyetemben – valóban nem egyszerű feladat, ez a statisztikai adatokból is egyértelműen kiderül: a ma már mindenki számára ismeretes kockázati tényezők tudatában is, több mint egy milliárdan dohányoznak világszerte, Magyarországon pedig 2 millióan gyújtanak rá rendszeresen. Pedig egy szál cigarettát meggyújtását követően a füstben több mint hétezer vegyi anyag keletkezik, amelyek jó része bejut a szervezetünkbe. Köztük 93 olyan, amelyet az Amerikai Egyesült Államok Élelmiszer és Gyógyszerengedélyeztetési Hivatala (FDA) hivatalosan is károsnak, vagy potenciálisan károsnak minősített. A témában jártas vezető tudományos szervezetek szerint ugyanis az égés és az égés során keletkező füst felelős elsősorban a betegségek kialakulásáért, e kettő számát az elsődleges veszélyforrásnak. A füstben keletkezett káros anyagok ráadásul a dohányzók környezetében lévőkre is ártalmasak. Ezért is lenne különösen fontos, hogy ha valaki esetleg egy kicsit nehezebb időszakon is megy keresztül, akkor se a cigarettát gondolja megoldásnak a feszültség levezetésére, és semmiképp ne kezdjen el dohányozni. Ha azonban esetleg már megtörtént és rágyújtott, mielőbb szokjon le a káros szokásáról!

„Nem árt tudni, hogy már a leszokást követő első napoktól kezdve csökken a potenciális betegségek kialakulásának kockázata 25-30 év után is le lehet tenni a cigit, erre mindenki képes. Szükséges, hogy a függő lássa magában a potenciált. Személyre szabott megoldást kell választani, mert mindig az egyéntől függ, kinél mivel érhető el eredmény” – hangsúlyozta Petke Zsolt.

Az addiktológus azt tanácsolja, ha valaki nem tud ellenállni a kísértésnek, mindenképpen kérjen segítséget a leszokáshoz. Ha valamilyen oknál fogva mégsem szokik le, akkor tájékozódjon, nézzen utána a cigarettánál potenciálisan kevésbé káros alternatíváknak. „Fontos megvizsgálunk azt, hogy vannak-e egyéb lehetőségek, amivel ugyan nem teljes mértékben, de jelentősen csökkenthetők az ártalmak, mindamellett, hogy természetesen a legjobb az lenne, ha senkinek semmilyen függősége nem lenne” – tette hozzá.



Az ártalomcsökkentés területén néhány éve a dohányiparban is változásokat látni. Az elmúlt évtized technológiai fejlődésének egyik eredményeként ma már elérhetőek füstmentes alternatívák. A füstmentes technológiákban közös, hogy égés és füst nélkül működnek, így lényegesen kevesebb káros anyagot szabadíthatnak fel a cigarettázáshoz képest. Fontos azonban, hogy bár számos különböző füstmentes technológia létezik, ezek hatása eltérő. A hasonló elven működő technológiákon belül is óriási különbségek vannak, ezért sem árt, ha mindig a megfelelő, hiteles helyről tájékozódunk és utána olvasunk a rendelkezésre álló információknak.

Füstmentes kategóriába tartozik például az e-cigaretták, a nikotinsóval működő vagy a dohányhevíteses technológia. Előbbi kettő dohány helyett nikotintartalmú folyadék, illetve nikotinsó felhasználásával állít elő nikotinpárát, míg a dohányhevíteses technológia olyan hőmérsékletre hevíti a dohánnyt, amely már elég ahhoz, hogy a dohány- és nikotinpára felszabaduljon, de még ne történjen égés, és így füst se képződjön. Mivel a füstmentes technológiák használata során nem történik égés, nem keletkezik égéstermék sem, így a cigarettánál kevésbé ártalmasak lehetnek. Nem szabad megfeledkezni azonban arról a tényről sem, hogy a füstmentes technológiák sem kockázatmentesek, hiszen ezek is tartalmaznak nikotint. „A füstmentes technológiáknál megjelenő ártalomcsökkentés nem egyenértékű a rá sem szokással és a leszokással elérhető egészségmegőrzéssel. Éppen ezért, aki nullára szeretné csökkenteni a kockázatot, az teljesen szokjon le. Ha pedig még el sem kezdte, akkor ne is tegye” – hangsúlyozta. Fontos tudni emellett azt is, hogy a füstmentes alternatívák hosszútávú hatása nem ismert, és ahogy a brit állami egészségügyi hatóság (PHE) is hangsúlyozta, ezek nem leszokást segítő eszközök. Az ártalomcsökkentés legeredményesebb módja továbbra is természetesen az, ha tartózkodunk a nikotin- és dohánytartalmú termékek fogyasztásától.

**A cikk társadalmi célú reklám, megrendelője a Philip Morris Magyarország Kft.**

# A POZITÍV GONDOLKODÁS jótékony HATÁSAI

**A pszichológia iránt érdeklődő olvasó az elmúlt években gyakran találkozhatott a pozitív gondolkodásra buzdító írásokkal.**

**A pozitív pszichológia programját eredetileg az amerikai Martin Seligman, és a magyar származású, szintén az Egyesült Államokban alkotó Csíkszentmihályi Mihály fogalmazta meg a 2000-es évek elején.**

**A** pszichológiai gondolkodás és gyakorlat ezen új ága – egyebek mellett – arra törekszik, hogy ne csak a mentális betegségek felől közelítsék meg az emberi jelenséget, hanem az átlagos, hétköznapi embereknek is adjanak kézzel fogható tanácsokat arra, hogyan tehetik életüket még teljesebbé. A pszichés jóllét elérése és javítása korunk egyik nagy kihívása, ezért a pozitív pszichológia hamar követőkre talált, populáris változatai valóságos mozgalommá terebélyesedtek.

A pozitív gondolkodás ennek a megközelítésnek egyik középponti eleme. Egyfajta beállítódást jelent, amikor mindenben megpróbáljuk meglátni a jót. Ősi bölcsesség ez, mára azonban már pontosabban tudjuk, mi is történik velünk, ha inkább az optimista beállítódás jellemző ránk. A pozitív gondolkodás hatására általános egészségi állapotunk javul, vérnyomásunk csökkenni fog, jobban kezeljük a stresszt, fájdalomtűrő képességünk is erősödik, kisebb az esélye, hogy szívrohamot kapunk, de az egyszerű megfázás is jobban elkerül. Összességében hosszabb életre számíthatunk. Mentális egészségünket is előnyösen befolyásolja, ha gondolataink többet időznek a jó oldalon. Világosabban fogunk átlátni és megérteni dolgokat, ötletesebbé és jobb problémamegoldóvá fejlődünk, a lelki terheket jobb eséllyel viseljük, általános hangulatunk emelkedettebb lesz, kisebb fenyegetést jelent a depresszió.



Most többen azt gondolják magukban, ez az egész nem nekik szól, mert önmagukat inkább negatív beállítottságú embernek ismerik. Ha esetleg mégis kíváncsiak rá, milyen az életminőség a pozitív oldalon, vágjanak neki, kis lépésekben ők is eljuthatnak oda, mert a pozitív gondolkodás tanulható készség, és nem egy változtathatatlan személyiségvonás.

Amit először tenniük kell, meg kell figyelniük, mi akadályozza a pozitív gondolatok kialakulását a fejükben. Gyakran hajlamosak vagyunk automatikusan negatív eredményre jutni, ha magunkra vesszünk olyan dolgot is, aminek nem mi vagyunk az okai. Például, amikor a vacsorarendégek nem kérnek többet az ételből, esetleg az a negatív gondolat születhet meg bennünk, hogy nem elég finom a főztünk, sőt valamit elrontottunk, pedig lehet, hogy egyszerűen csak jóllaktak. Elsiklunk afelett, hogy milyen jóízűen ettek, csak a visszautasítást vesszük észre.

Vegyünk egy másik példát: a főzéshez használt alapanyagok között volt olyan, amit korábban még nem használtunk, mert nem kaptuk meg a boltban a megszokott összetevőt. A vacsora alatt végig beárnyékolja hangulatunkat, hogy az új elem tönk-re fogja tenni az étel minőségét. Hajlunk rá, hogy ha nem azt a bizonyos összetevőt használjuk, az étel csak rossz lehet.

Figyeljük meg, hogy a példabeli helyzetben született negatív gondolatok túlzóak, sőt egyenesen tévesek. A fekete-fehér gondolkodás, a katasztrófavárás, a pozitívumok figyelmen kívül hagyása a gondolkodásunkban lévő negatív automatizmusokra utalnak.

Ellenszerük a racionális átgondolás, az alternatív következtetések megfogalmazása, a helyzetben rejlő pozitívumok lehetőségének felkutatása. Félreértés ne essék, egyáltalán nem arról van szó, hogy „rőzsaszín ködben” kell látni mindent ezek után! A realitásokat figyelembe kell venni, de mindig esélyt kell adni az optimista következtetésnek is. Ebben segít, ha emlékeztünkbe vessük sikereinket, a jó dolgokat, amelyek velünk történtek. Gyakoroljuk, hogy más nézőpontból is ránézzünk a helyzetre, amiben negatív gondolataink támadtak, és keressük meg az optimista forgatókönyvet! Ilyen forgatókönyv mindig létezik.

Fábián Tamás • pszichológus



# Mindannyian kapjuk vissza AZ ÉLETÜNKET – ezt kívánom 2021-re!

**BORBÁS MARCSI** az egészséges életmód megszállottja, a fenntarthatóság pedig a fő motivációja. 1994-ben jelentkezett a Magyar Televízió szerkesztőriporter és műsorvezető-képzésére, majd 1995-től bemondói állást kapott. Később pedig több népszerű műsort vezetett, aztán a gasztronómia felé vette az irányt. Hivatásos borkóstoló és remek háziasszony, szakácskönyvei nemcsak receptgyűjtemények, hanem szív-melengető olvasmányok is. Éppen most egy éves az „egy.hu” oldal, amelynek nevében első, „Egy nap egy recept” című kötete is visszaköszön.

- ▶ Azon gondolkodtam, vajon hol voltál gyerek, mert valahonnan hoznod kellett a vidéki életet, a tradicionális konyha szeretetét.
- ▶ Madarason, egy közepes méretű faluban nőttem fel. A szüleim könyvelők voltak, de mindig is gazdálkodtak. Volt tanyánk, és én iskola után mentem a földekre dolgozni a szüleimmel. Rengeteget beszélgettünk, közben haladtunk a sorral. Úgy tanítottak meg a földművelésre, hogy észre sem vettem. Aztán jött a tinédzserkor, és az iskolatársaim mind mentek Bajára, a Sugovicára strandolni, nekem meg dolgoznom kellett a földeken. Igaz, hogy mindenünk volt a csemegekukoricától kezdve a paprikán és paradicsomon át a gyümölcsösig, mégis azt mondtam, ha felnőttem leszek, nekem nem kell föld.
- ▶ Ehhez képest a nyüzsgő budapesti életedet most lecserélted az Őrség csendjére.
- ▶ Sokáig nem is gondoltam erre, de aztán éreztem, mégiscsak kell, hogy legyen saját kertem. Az elmúlt évtizedekben nagyon keveset voltam itthon, tavaly talán nettó két hetet, hiszen mindenhol forgattam az országban. Már 18 évvel ezelőtt megvettük ezt a házat, és igyekeztünk egyre többet itt lenni. Végül már minden szabad hétvégén jöttünk, a helyiek is megszokták minket. Aztán most tavasszal láttam az olasz helyzetet, és azt mondtam, hogy egyet tudok biztosan: ha nálunk karantén lesz, én addigra az Őrségben akarok lenni. A cégünk már jó 10 nappal azelőtt home office-ban volt, hogy kihirdették az országos karantént, és leköltöztünk ide. Mi itt is nagyon aktív életet éltünk, összejöttünk a helybéliekkel, és gyakran jöttek hozzánk a barátaink. A baj az, hogy most megszűnt a társasági élet és sajnos részben a családi élet is.
- ▶ Éppen most egy éves az „egy.hu” oldalad, mintha megérzed volna, hogy ez lesz a kiút a bezártságból.
- ▶ Nagyon régen szerettem volna ezt megvalósítani. Ebben a felületben benne van minden, ami én vagyok, ami 26 év tapasztalatának és munkájának a lenyomata. Nem gondoltuk volna, hogy ilyen hamar ennyire népszerű lesz. Azt hittük, majd szép lassan kialakul, de a karantén alatt felgyorsult az emberek online jelenléte, ezzel pedig tartani kell a lépést egy ilyen portálnak, mint a miénk.



- ▶ Szóval korántsem igaz, hogy a nagy pörgésből teljes nyugalom lett, hiszen forgatsz az „egy.hu”-ra, és a Duna TV-n futó műsorodba, a stábod is épp az imént ment el, és ugye szerkesztitek, tartalmakkal töltitek fel az oldalt. Hányan csináljátok?
- ▶ A barátnőmmel, Gyurity-Horváth Mónikával kezdtük, akivel már az MTV-ben is együtt dolgoztunk. Ő a lapigazgató, a teljes stábunk nem éri el a 10 főt. Ez iradatlan sok munkát jelent, de nem panaszkodom, mert ha nehezen is, de mi talpon vagyunk. Őszintén megrendít azoknak a sorsa, akikre szó szerint rádólt a járvány. Szakács barátaimra gondolok, akiknél a második étterembezárásnál már másodszer ment tönkre a teljes alapanyagkészlet a rak-tárakban, vagy a szállodai szobaasszonyokra, takarítókra. Nehéz ma másról beszélni, hiszen mindannyian a tavaszt várjuk, hogy legyen ennek vége.
- ▶ A portálon több tematikus füle lehet kattintani, jópofa elnevezésekkel. Mit jelent például a „FEDÁKSÁRI”?
- ▶ Azt, hogy a századfordulós évek szupersztár színésznőjének neve hogyan került be a kártyanyelvbe, nem tudom, de azt már igen, hogy a kontrafokozatok legmagasabbja a „fedáksári” bemondása. Az alaptét 64-szeresét jelenti, vagyis aki ezt mondja, az „mindent visz”. Az oldalunkkal nyilván szeretnénk a kategóriánkban nagyon jók, egyediek lenni. Talán nekünk is szerencsét hoz ez az elnevezés, amit a férjem talált ki.
- ▶ Egy kommentelő kérdezte, hány konyhád van. Ez engem is érdekelne.
- ▶ Nyári konyhának készült pajtánkat két éve újítottuk fel, ott vannak a modern gépek, a modern bútorok. Vele szemben, a másik falon pedig ott a sparhelt és a kemence, így két helyszínen tudunk forgatni. Akkor alakítottuk ezt ki, amikor az MTVA megkeresett a Borbács Marcsi szakácskönyve műsor ötletével. Általában a pajtában főzök magunknak is, bent a házban csak egy sparhelt, nagyon kicsi konyhám van.

Vincze Kinga

# Ételekkel a daganatok ellen

**Vannak olyan ételek, amelyek bizonyítottan csökkentik a daganatos betegségek kialakulásának esélyét. Sokat tehet saját és családja egészségéért, ha nagyobb helyet ad ezeknek az étrendben. Hogy pontosan milyen ételekről is van szó? MUTATJUK!**

**A**daganatos megbetegedések a második leggyakoribb halálokat jelentik Magyarországon, a KSH adatai szerint 2018-ban az összes elhunyt 25,4 százaléka szenvedett rákban. Mivel a betegség kialakulásában örökletes tényezők is szerepet játszanak, azoknak, akiknek a családjában előfordult, érdemes nagyon odafigyelni az egészséges életmódra. Ez magában foglalja a mozgást, a megfelelő mennyiségű és minőségű alvást és természetesen a táplálkozást is. Ez utóbbival foglalkozunk most részletesebben, összeszedtünk néhányat azon ételek közül, amelyek megelőzik vagy lassítják a rák kialakulását.

**1 BROKKOLI** – kedvező hatása szulforafán nevű összetevőjének köszönhető, amelyről bebizonyították, hogy 75 százalékkal (!)

csökkenti a mellrákos sejtek számát és méretét. Nagyon hatékony volt prosztatarák, valamint végbél- és vastagbélrák esetén is.

**2 RÉPAFÉLÉK** – a healthline.com egészségügyi ismeretterjesztő portál szerint több tanulmány igazolja, hogy gyomorrákban a kontrollcsoportnál 26 százalékkal kevesebben szenvedtek azok közül, akik nagy mennyiségű répát fogyasztottak. A prosztatarák esetében 18 százalék volt ugyanez az arány.

**3 BAB** – a bab gazdag rostban, ami lassíthatja a végbél- és vastagbélrák kialakulását. Ezt az összefüggést humán illetve állatkísérletekkel is igazolták.

**4 BOGYÓK** – nagy mennyiségben található bennük antocianinok, antioxidáns tulajdonságokkal rendelkező növényi pigmentek. Kutatásokban már hét nap után ki tudták mutatni a rákos sejtek számának csökkenését azoknál, akik bogyós gyümölcsök kivonatát vitték be a szervezetükbe. A málna, fekete ribizli, áfonya, szeder és társaik fogyasztását akár napi szinten érdemes beiktatni az étrendünkbe – fagyasztott formában télen is elérhetőek.

**5 FAHÉJ** – több kedvező élettani hatását ismerjük, csökkenti például a vércukorszintet és enyhíti a gyulladásokat. Kutatásokban azt is sikerült igazolni, hogy a rákos sejtek terjedésének sebességét is mérsékli.

Vámos Éva

HIRDETÉS

**SCANOMED**  
BUDAPEST

ELSŐ A RÁKDIAGNOSZTIKÁBAN

**Tudta-e, hogy az első digitális, kutatási szintű "high-end" PET-CT készülék már elérhető Magyarországon is?**

- egyedülálló pontosság – digitális technológia
- gyorsaság – a lehető leggyorsabb vizsgálat (8-10 perc)
- biztonság – alacsony sugárterhelés
- kényelem – modern klinikai környezet
- magasan képzett és tapasztalt szakemberek
- NEAK finanszírozott PET-CT vizsgálatok
- magánbeteg ellátás már 48 órán belül

INNOVÁCIÓ ÉS SZAKÉRTELEM  
A DIAGNOSZTIKÁBAN

IDŐBEN FELFEDEZETT DAGANAT + PONTOS DIAGNÓZIS  
= A LEGJOBB ESÉLY A GYÓGYULÁSRA!

ScanoMed Budapest  
1145 Budapest,  
Laky Adolf utca 44-46.  
D épület 1. emelet

CALL CENTER  
06 30 639 3500  
www.scanomed.hu  
info@scanomed.hu



GE DISCOVERY MI



# Előzzük meg A VASHIÁNYT!

**A vas hiányát nemcsak a sápadtság, a fáradékonyság, a hajhullás vagy a köröm töredezettsége jelzi: a fokozott hajlam a fertőző megbetegedésekre szintén arra figyelmeztethet, hogy ideje feltölteni szervezetünk vasraktárait.**

**T**estünk természetes folyamatai és bizonyos életmódbeli körülmények egyaránt növelhetik a vashiány kockázatát. Ha veszélyeztetettek vagyunk, gondoljunk a hatékony, biztonságos vaspótlásra. Összegyűjtöttük, hogy milyen tényezőkre érdemes leginkább odafigyelni.

**A LÉGÚTI FERTŐZÉSEK SZEZONJA:** Mivel a vas hiánya az immunrendszert is károsítja, az őszi-téli hónapokban a szokásosnál is fontosabb a pótlása.

**MENSTRUÁCIÓ:** A havi vérvesztés miatt a termékeny női szervezetnek több vasra van szüksége, különösen erős vérzés esetén.

**TERHESSÉG ÉS SZOPTATÁS:** A várandós és szoptató kismamák vasszükséglete jelentősen megnő. A vashiány, illetve a vashiányos vérszegénység az anya és a magzat egészségét egyaránt veszélyezteti, ezért már a terhességre való felkészülés idején érdemes gondolni a megfelelő vasbevitelre.

**SERDÜLŐKOR:** A kamaszkori intenzív növekedés fiúknál és lányoknál is fokozott vasszükséglettel jár. Mivel a lányok ebben a korban kezdenek el menstruálni, náluk még fontosabb lehet a vaspótlás.

**SPORTOLÁS:** Intenzív terhelés esetén a szervezetnek több vasra van szüksége. Az izmok megfelelő működéséhez a mioglobinnévű oxigénkötő fehérje is hozzájárul, amelynek a vas az egyik alkotóeleme. Vashiányos állapotban a mioglobin nem tudja hatékonyan ellátni a szerepét, és kevesebb oxigén jut az izomszövetekbe.

**EGYOLDALÚ DIÉTA, VEGETÁRIÁNUS ÉTREND:** A vas legkönyebben állati eredetű élelmiszerekkel – vörös hússal, belsőségekkel, kagylófélékkel, tojással – kerül a szervezetbe. Bár a fehér hússok, egyes gabonafélék és zöldségek is tartalmaznak vasat, a szervezetünk ezekből csak nagyon keveset tud hasznosítani. Ezért egyes diéták, illetve a vegetarizmus is kockázati tényezőt jelentenek.

**BIZONYOS BETEGSÉGEK:** vérvesztéssel járó betegségek (pl. aranyér, orrvérzés, a gyomor-bél traktus vérzése), felszívódási zavarok (gluténérzékenység, gyulladós bélbetegség), krónikus gyulladások, illetve az elhízást kísérő állandó, kisfokú, az egész szervezetet érintő gyulladás is növeli a vashiány kialakulásának esélyét.

Szerdahelyi Krisztina

www.gyogyhir.hu

# Floradix® Kräuterblut® szirup

**Salus**  
...mert partnerünk  
a természet!

Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal



- A benne lévő **vas**, valamint a **B<sub>1</sub>**, **B<sub>2</sub>**, **B<sub>6</sub>** és **B<sub>12</sub>**-vitaminok hozzájárulhatnak a normál vörösvértest-képződéshez, jótékony hatással lehetnek a fáradtság és kimerültség csökkentésére, valamint a normál anyagcsere-folyamatokra.
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószeret, színező- vagy mesterséges aromaanyagokat és laktózt.

## B-vitamin Komplex

Étrend-kiegészítő 6 fontos B-vitaminnal: B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub> és B<sub>12</sub>



OGYÉI szám: 21210/2019

Guaranamag-, zöldtea-, zöldzab-, gyömbérgyökér-, spenót- és gyümölcslé-koncentrátumból készült. Napi 20 ml 100%-ban fedezi a napi szükségletet ezekből a vitaminokból.

**VEGAN**

A B-vitaminok

- hozzájárulhatnak az idegrendszer és az immunrendszer egészséges működéséhez,
- segíthetik a vörösvértestek képződését, ezáltal a fáradtság és kimerültség leküzdését,
- szerepük van az egészséges haj, bőr és nyálkahártya megőrzésében.

Kapható gyógyszerárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 [www.vashiany-verszegenyseg.hu](http://www.vashiany-verszegenyseg.hu)

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

# SEGÍTSÉN az Élet Kis Virága Alapítvánnyal!

**Egy Anyuka, aki mindent tud arról, hogyan kell a sérült gyermeket ápoló családoknak segíteni... Szeretnénk bemutatni az Élet Kis Virága Alapítványt, ami a súlyos, halmozottan sérült gyermeket nevelő családoknak nyújt segítő kezet.**

**Z**örgő Sára 2017-ben alapította meg az Élet Kis Virága Alapítványt. Az alapítvány létrehozását Luca lánya születése és küzdelmei inspirálták. Luca a koraszülöttség összes szövődményét átélte, ezért számos fejlesztésre és terápiára járt születésétől fogva. A kislány csak feküdni tudott, de egy kéthetes külföldi intenzív gyógyterápia után a két kis térde közé ült, majd felegyenesedett. „Olyan szép volt, mint egy nyíló kisvirág; ekkor neveztük el őt Kisvirágnak” – meséli az édesanya, Sára.

„Ez a név azt az üzenetet hordozza, hogy szeretettel, kitartással, szorgalommal fejlesszük gyermekeinket, és soha ne adjuk fel, mert van remény, hogy egyszer kiültethetjük őket a nagyvilágba, hogy önálló életet élhessenek. Vannak azonban olyan Kisvirágok, akik otthon maradnak örökre. Az ő gondozásuk egy

külön életforma, aminek kialakításához az alapítvány szeretne segítséget nyújtani” – mondja Sára.

Az alapítvány küldetése, hogy a család minden tagja segítséget kapjon. Traumák feldolgozását, stressz kezelését segítő önismereti képzést, oktatást, személyiségfejlesztő tréningeket, élményprogramokat szerveznek a szülőknek és a testvéreknek. Emellett még az otthoni segédeszközök beszerzésében is segítenek. Tanulmányainak köszönhetően maga Sára is stresszkezelési, illetve életvezetési tanácsokat ad (cocaching) az alapítványhoz forduló családtagoknak. „Hiszünk abban, hogy az így megszerzett tudás, az együtt töltött élmény emléke egy életre szól. Ez a legértékesebb adomány, amit egy családnak adhatunk.” – összegzi az Élet Kis Virága Alapítvány hitvallását Zörgő Sára.



Az alapítvány aktuális rendezvényeit követheti a Facebookon:

<https://www.facebook.com/eletkisviraga>

Számlaszám:

**K&H 10403253-50526790-71781000**

<https://eletkisviraga.com/>

Az alapítványt nemcsak pénzbeli adományokkal támogathatja, hanem tanfolyamok, szolgáltatások, képzések, rendezvények felajánlásával, ami azonos az alapítvány céljaival. Olyan tárgyi felajánlásokat is szívesen fogadnak, ami akár egy család életminőségét javítja.

## Így óvjuk kezünket a kiszáradástól

**A tél egyik kellemetlen velejárója a bőr kiszáradása, amit a hűvös, szeles idő és a fűtés miatt száraz levegő okoz. Leginkább a kéz bőre érintett: ez az időszak sokaknak olyannyira megviseli a kezét, hogy a bőr berepedezik, sőt akár vérzik is.**

**A**z egészséges bőr csodálatos pajzsként óv minket a külvilág káros hatásaitól. A túlzott igénybevétel, a hideg idő vagy a száraz levegő azonban érzeteti hatását, a bőrünk könnyen szárazzá, érdessé és repedezetté válhat. Az sem tesz jót, hogy ilyenkor a fertőzések elkerülésére gyakrabban mossuk vagy fertőtlenítiük kezünket. A szappanok és fertőtlenítők egyes összetevői ugyanis károsítják a bőr védőrétegét, így az nedvességet veszít. A nyomában kialakuló szárazság nemcsak kellemetlen, hanem a fertőzések kockázatát is növeli, mivel a bőrfelszínen keletkező apró repedéseken keresztül allergén anyagok, kórokozók, vegyszerek juthatnak be szervezetünkbe.

Ilyenkor a bőr víztartalmát is nehezebb megőrizni, a réseken át túl gyorsan és nagy mennyiségben jut ki a nedvesség a külvilágba. Ha pechünk van, a viszkető, fájdalmas szárazság nyomán ekcéma, még rosszabb esetben kontaktallergia is kialakulhat. A legfontosabb tehát, hogy ebben az időszakban is megőrizzük a bőr külső védőrétegét, vagy ha már megsérült, mielőbb helyreállítsuk.

### HIDRATÁLJUNK!

Bár télen hajlamosabbak vagyunk arra, hogy kevesebb folyadékot fogyasszunk, valójában a belső és külső hidratálás egyaránt fontos ezekben a hónapokban. Igyunk akkor is, ha nem vagyunk szomjasak, és a lakás levegőjének párásításáról se feledkezzünk meg!

Emellett használjunk rendszeresen hidratáló kézkremeket, akár napi öt-hat alkalommal – kézmosás, mosogatás, zuhanyzás után is. A lipideket és ureát tartalmazó testápolók szinte azonnal megnyugtatók, hidratálják a bőrt: csökkentik a viszketést, és visszaállítják az úgynevezett bőrvédő gátat, vagyis a bőr természetes védekező képességét.

Az is sokat segít, ha kerüljük a közvetlen érintkezést az erős vegyszerekkel, a szárító szappanok, tusfürdők helyett kímélő, illat- és szappanmentes tisztálkodó szereket választunk, a bőrt kilúgozó forró vizes fürdőt pedig gyors, langyos vizes zuhanyzással váltjuk fel.

Szerdahelyi Krisztina



# Ismerje meg jobban a gyógynövényeket!

A koronavírus-járvány miatt mostanában keveset megyünk orvoshoz, ehelyett inkább saját immunrendszerünkre bízunk a gyógyulást. Ebben a harcban a gyógynövények is fontos szövetségeseinkké válnak. Cikkünkéből kiderül, milyen módon tudnak hozzájárulni egészségünk megőrzéséhez.

Számos gyógynövény létezik a világban, és ezek jelentős része a hazai kínálatban is megtalálható. A gyógynövények sokirányú előnyös befolyást gyakorolhatnak a szervezet működésére. A gyógynövények védőmechanizmusának alapja, hogy az emberi szervezet immunrendszerét nagymértékben felerősítik, így maga a szervezet győzi le a betegségeket. Többféle módon hatnak: vannak közöttük antivirális hatásúak, immunrendszer-erősítők, általános erősítők és gyulladásgátlók.

A gyógynövényeknél felsorolt élettani hatások jórészt a hosszú távú népi felhasználás tapasztalatain alapulnak, amelyeket laboratóriumi és állatkísérletek támasztottak alá. Az emberi szervezetre gyakorolt hatásuk kétséget kizáró bizonyításához még további humán kísérletek szükségesek. Bármilyen sok kedvező hatása is van a gyógynövényeknek, azzal is mindenképp tisztában kell lennünk, hogy kiegészíthetik, de nem helyettesíthetik az orvosi ellátást és gyógyszeres kezelést.

HIRDETÉS

## ÉRDEKES

Bizonyos növények a hatóanyagokat saját védelmükre állítják elő: így védekeznek a káros környezeti hatások, kórokozók és kártevők ellen.

## Hogyan csoportosíthatjuk a gyógynövényeket?

Nézzük, melyik gyógynövény milyen csoportba sorolható be az előbb említettek közül!

### VÍRUSGÁTLÓ (ANTIVIRÁLIS) HATÁSÚAK

Körömvirág, zöld tea, indiai kurkumagyökér, bíbor kasvirág, fokhagyma, gyömbérgyökér, bodorrózsa, stb.

### IMMUNRENDSZER-ERŐSÍTŐK

Körömvirág, bíbor kasvirág, zöld tea, réti legyezőfű, ázsiai ginzeng, szibériai ginzeng (tajgagyökér), fényes pecsétviaszgomba, gyapjas tintagomba, rózsagyökér, kínai kúszomagnólia-termés, gyömbérgyökér, stb.

### ÁLTALÁNOS ERŐSÍTŐ, ROBORÁLÓ HATÁSÚAK

Homoktövis, csalánlevél, fényes pecsétviaszgomba, stb.

### GYULLADÁSGÁTLÓ HATÁSÚAK

Cickafarkfű, kamillavirág, réti legyezőfű, csalánlevél, orvosi zsálya levél, szurokfű, bazsalikom, stb.

Vámos Éva

## BODORRÓZSA LEVÉL

A bodorrózsát a népgyógyászat évszázadok óta használja. A sokoldalú gyógynövényt többek között gyulladásgátló, gomba- és baktériumellenes hatásáért, valamint lázas állapotok, légúti és megfázásos megbetegedések kezelésére alkalmazzák.

Laboratóriumi kísérletekkel kimutatták, hogy kivonata gátolja az influenza vírus szaporodását. Az eredmények alapján leghatásosabbnak a fertőzés megelőzésében, megállításában bizonyult. Az eddigi eredmények arra engednek következtetni, hogy a bodorrózsa hasznos gyógynövényünk lehet az influenza megelőzésében, tüneti kezelésében.

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





# Köd előttünk, köd utánunk: téli is A SZABADBAN

**A tarka őszi táj sokakat csábított kirándulásra, de ahogy közeledik a tél és csökken a hőmérséklet meg a napsütéses órák száma, jellemzően úgy csökken a motiváció és a lelkesedés is. Pedig a friss levegőn mozogni jó, megfelelő felkészüléssel egy téli túra is szuper hétvégi program lehet, arról nem is beszélve, hogy mennyi pozitív élettani hatása van a szabadtéri sportnak.**

**M**ínusz fokok, jéghideg szél és sötét már a délutáni órákban? Nem csoda, hogy legszívesebben a meleg szobában ülnénk egy tea mellett, mégis – ahogy a mondás tartja – nincs rossz idő, csak rosszul öltözött turista. A járvány idején különösen fontos, hogy vigyázzunk egészségünkre, állóképességünkre. Mondunk néhány érvet, miért éri meg duplán kimozdulni a szabadba télen is!

## Ne engedje, hogy kirázza a hideg...

... mármint attól a gondolatától, hogy rendszeresen eltöltsön egy kis időt a szabadban sporttal, mozgással! A kirándulók többsége ősz végén búslakodva elteszi a túrabakancsot, és rögtön elkezd várni a tavasz első napsugarait, hogy ismét útnak indulhasson. A hazai telek ugyan nem kényeztetnek el sok hóval, de ilyenkor is csodás a táj számtalan kirándulóhelyen. A természetes fény nagyon jó hatással van hangulatunkra, a természet szépségeinek látványa pedig pozitívan hat idegrendszerünkre. A hideg, tiszta levegőn végzett bármilyen testmozgás, legyen szó tornáról, kocogásról, síelésről vagy akár csak egy kiadós sétálásról, erősíti az immunrendszert.

A beltéri edzésekhez képest a kint végzett sporttevékenységek közben több kalóriát égetünk el ugyanannyi mozgással, hiszen a test keményebben dolgozik, hogy megtartsa a megfelelő hőmérsékletét, hogy energiát nyerjen. Az azonban egyéni függő, ki mennyivel több energiát használ fel.

Egyes kutatások szerint akár 45%-kal is meg tud nőni az elégetett kalóriák mennyisége, és az anyagcsere is felgyorsul. A szabadtéri mozgás jó hatással van a szív- és érrendszer egészségére. Kutatások szerint a szabadban végzett edzések csaknem 30 százalékkal csökkentik a kardiovaszkuláris betegségek kialakulásának kockázatát.

Vizsgálatok bizonyítják azt is, hogy rendszeres mozgással jelentősen csökkenthetjük a felső légúti megbetegedések, fertőzések esélyét. Az sem utolsó szempont, hogy a plusz kilók ellen is csatát nyerhetünk, fitten és edzetten várhatjuk a jó időt.

## Amire figyeljünk!

- 1 Megfelelő öltözék, réteges, de ne túl sok!
- 2 Biztonságos útvonal – ne tükörképen!
- 3 Hidegben (is) fontos a bemelegítés, és a nyújtás (a benti melegben)!
- 4 Ruhacsere, ha végeztünk!
- 5 Meleg ital!
- 6 Jól jöhet egy társ!

## Téli tipp

Télen a Mátrában a legmagasabb a napsütéses órák száma, tehát aki unja a téli szürkeséget és teheti, keresse fel Kékestetőt, vagy Galyatetőt, ahol csodálatos látvány nyújt a felhők feletti panoráma. Ha a fővároshoz közelebbi célpontot keresünk, a Budai-hegységben érdemes felkeresni a Hármashatár-hegyet. Sétálhatunk a Budakeszi Vadaspark környékén is, ahol a zöld sáv vagy a zöld kereszt jelzéseken nagyobb

A Magyar Diáksport Szövetség nemrégiben létrehozta a DO60 (Mozogj napi 60 percet) mozgalmat, hogy a tiniket mozgásra biztassa. A tavaszi karantén idején nagy lendületet vett a program, az őszi szezonban pedig, tekintettel a járvány második hullámára, indult egy új kampány is, „Kavard fel az avart!” néven. A közösségi médiában szerveződő mozgalom célja, hogy minél több kamaszt (és a családot) ösztönözzenek arra, hogy menjenek ki a szabadba sétálni, túrázni, bringázni, rugdosni a leveleket... vagy a térlre hangolva: taposni a havat.

területet is bejárhatunk – itt az etető körül nagyobb eséllyel láthatunk vadon élő állatokat. A Pilisben a legrosszabb útviszonyok között is megközelíthető gyalog a Pilis-tetőn található Boldog Özséb kilátó, bár itt számítani kell arra, hogy a városban tapasztalhoz képest jóval hidegebb és szelesebb időjárás fogad majd. Téli sportoláskor a sapka nagysága és minősége is fontos szempont, a testmeleg 40 százaléka ugyanis a fej bőrén át távozik, párolog el. Az arcon érdemes sál vagy maszkot viselni. Ugyancsak fontos védeni az ujjakat és a lábujjakat, a véráram ugyanis főleg a törzsre koncentrálódik, így a végtagok sokkal inkább kiszolgáltatottak a hidegnek. Mindig viseljünk kesztyűt, és válasszunk nagyobb méretű, tágasabb cipőt, hogy vastag zokninak is legyen benne hely.

Dózsa-Kádár Dóra



# FERROCENTO®+

SunActive® Fe

**Magas biohasznosulású,  
mikrokapszulás vastabletta**

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

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

## Adagolás:

Napi 1 tabletta

## Tablettánkénti tartalom:

30 mg vas

## Csomagolás:

30 tablettás buborékcsomagolás

## JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterápiája:

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

## KERESSE A PATIKÁKBAN!

## Magyarországon forgalmazza:

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

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

  
**PharmaSuisse®**  
Laboratories

www.ferrocen



Gluténmentes  
GMO mentes

OÉTI: 18857/2017

AZ ÉTREN

## Ki tud maratont futni?



A két órán belül lefutott maratoni, vagyis 42,195 kilométeres táv élettani feltételeit tárta fel az Exeteri Egyetem új kutatása. Az eredmények szerint a futóknak a fiziológiai adottságok különleges kombinációjára van szüksége, hogy akár csak esélyük is legyen két órán belüli maratont futni – írta az eureka.org. Az elit maratonistáknak a maximális oxigénfelvételi szint (VO<sub>2</sub> max), a mozgáshatékonyság és a magas laktátküszöb tökéletes egyensúlyára van szüksége – részletezte Andrew Jones, az Exeter Egyetem kutatója. A kutatás során 16 vizsgált futó – közülük 15-en voltak kelet-afrikaiak –, úgy tűnik, ösztönösen tudja, hogy fusson pont a kritikus sebesség alatt, a laktátküszöb közelében. (MTI)

## A molekuláris olló segít két ráktípus kezelésében

A DNS célzott, rendkívül pontos szerkesztését lehetővé tévő CRISPR/Cas9 „molekuláris olló” alkalmazása rendkívül hatékonyan bizonyult két agresszív ráktípus, a glioblastoma és az áttétes petefészekrák kezelésében egérkísérletek során – jelentették be a Tel-Avivi Egyetem kutatói. A szakemberek egy lipid nanorészecske alapú szállítórendszert fejlesztettek ki, amely kifejezetten a rákos sejteket veszi célba és genetikai manipuláció révén elpusztítja őket – olvasható a Medicalxpress orvostudományi hírportálon. „Ez a világ első tanulmánya, amely bizonyítja, hogy a CRISPR génszerkesztési rendszerrel hatékonyan lehet kezelni a rákot élő állati szervezetben. Ez nem kemoterápia. Nincsenek mellékhatások – mondta Dan Peer professzor, a kutatás vezetője. (MTI)

## A holland fiatalok a legmagasabbak, a Cook-szigetiek a legsúlyosabbak

Hús centiméter volt az átlagos magasságbeli különbség a 19 éves holland és az azonos korú nepáli fiúk között 2019-ben. A Csendes-óceán déli részén fekvő Cook-szigeteken egy tizenéves fiú súlya átlagosan 25 kilogrammal több, mint egy etiópiai – állapította meg a Lancet folyóiratban megjelent nemzetközi tanulmány, melyben a kutatók mintegy 200 ország 65 millió, 5 és 19 év közötti fiataljának adatait elemezték. A kutatók úgy vélik, hogy a rossz táplálkozás játszik szerepet a gazdag, valamint szegény országokban élő fiatalok magasságbeli különbségében. A tanulmány szerint a 19 éves fiúk átlagos magassága Hollandiában a legnagyobb és Kelet-Timorban a legkisebb. (MTI)

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

**KVÍZ-**  
nyertes

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

Az ajándécsomagot  
Lénárt Lajos nyerte  
Fábiánsebestyénből.

Kedves Olvasóink!

A **Pharmacoidea Kft.**

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

[www.pharmacoidea.shop.hu](http://www.pharmacoidea.shop.hu)

A megfejtéseket

2021. január 18-ig  
várjuk a Gyógyhír Magazin  
címeire postán vagy  
e-mailben.

## KVÍZ – JANUÁR

- Milyen vitaminok vannak az Időskori kapszula termékben?
  - B<sub>1</sub>- és B<sub>6</sub>- és A-vitaminok
  - C- és K-vitaminok
  - B<sub>1</sub>- és B- és D-vitamin
- Melyik termék támogatja a normál látás és hallás fenntartását?
  - brokkoli sejtvédő por
  - időskori egészség kapszula
  - mindkettő
- Melyik két összetevő segíti a sejtek védelmét?
  - kale és a brokkoli
  - kurkuma és C-vitamin
  - szent bazsalikom és zöld tea



Gyógyhír Magazin • 1139 Budapest, Üteg u. 49. • [info@gyogyhirmagazin.hu](mailto: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 gyógyszert árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba.

## TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

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

**MINDANNYIUNK KÖTELESSÉGE EZ a környezetünkkel szemben is!**

Ide dobja, ez a helye!



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



Otthonában gyűjtse össze lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit!



A gyógyszereket dobja be a gyógyszertárban/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

# Aspicont

tabletta  
500 mg **acetilszalicilsav**  
és 50 mg **koffein**

**Csak 16 éven felülieknek!**

*Ha letöri a fájdalm,  
ha nem tudja tenni a dolgát...*



Vény nélkül kapható gyógyszer.

*... akkor gyors  
segítség kell!*



EPL\_ASP\_GYH\_2020.12. Dokumentum lezárási dátuma: 2020.12.10.

## Egy tablettá Aspicont!

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

[www.aspicont.hu](http://www.aspicont.hu) • [www.facebook.com/aspicont](https://www.facebook.com/aspicont)

**MAGYAR  
GYÓGYSZER**

KÖZÖS A MÚLTUNK, KÖZÖS A JÖVŐNK.



**EXTRACTUM PHARMA**

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

több  
mint

**25** éve  
a magyar betegekért

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