

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XVI. ÉVFOLYAM – 2021. FEBRUÁR

PSZICHOLÓGIA

Párkapcsolataink
és a koronavírus

ÉLETMÓD

Immunrendszer-
erősítés

KÖLTŐK, ÍRÓK BETEGSÉGEI

Vörösmarty Mihály

DAGANATOS MEGBETEGEDÉSEK

Rákellenes
világnap

INTERJÚ
Czippán
Anett
televíziós
műsorvezető

Butiktel

Bánjon jól a gyomrával!

MEGÜLT
CSOMAGOLÁS



- Gyomorsav tútermelés okozta fájdalmak, gyomorégés enyhítésére.
- Étkezés utáni gyomorégés megelőzésére.

14 db filmtabletta

RICHTER GEDEON

A Quamatel® Mini 10 mg famotidin tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu - www.quamatelmini.hu

Document ID: KEGY0003JC, Lejárati dátuma: 2021.01.31.

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

Vitaking
www.vitaking.hu
MB HAZVÁS
2020

VITAMIN D-4000 IU

NAPFÉNYMENTES NAPOKRA

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



KEDVES AJÁNDÉK, HASZNOS ESZKÖZ az érintésmentes, infravörös hőmérő!

Patika  Pack

Forgalmazza:
Patika Pack Kft.
www.patikapack.hu



Warmies®
Melegíthető plüss állatka

AROMA- ÉS TERMOTERÁPIÁS ESZKÖZ, 100% TISZTASÁGÚ GYÓGYNÖVÉNYTÖLTETTEL.
Tegye mikrohullámú sütőbe maximum 90 másodpercig, maximum 800 W teljesítményen, (vagy sütőbe maximum 100 °C-on maximum 10 percig). A felmelegített állatkatestrézek (has, mellkas, fül, orr-, és arcüregek) melegítésére, aromaterápiás célokra használható, ami a felvett hőt és aromaanyagokat kb. 90 percig adja le.
Gyógyszertárak és magánszemélyek részére forgalmazza: Patika Pack Kft. • www.patikapack.hu



Szerkesztői levél

Ugye ismerik azt az érzést, amikor alig várják, hogy átadhassák az ajándékot, mert tudják, hogy nagyon értékes, egyedülálló dologról van szó? Ezzel az izgalommal indítjuk útjára a februári Gyógyhír Magazint, amiben egy új cikksorozat is kezdetét veszi. Irodalomtörténész szerzőnk

költők, írók – ezúttal Vörösmarty Mihály – betegségeiről ír lenyűgözően érdekes stílusban, megcáfolva azt az iskolából hozott tévhitet, hogy a költők életéről szóló beszámolók unalmasak. Tudták például, hogy Vörösmarty a korabeli orvoslással szemben a természetes gyógy módok híve volt, vagy hogy

egészsége az 1849-es katalizma után teljesen megromlott? Magazinunk weboldalán még több hasonló cikket találnak, ha ez tetszett, akkor keressék fel a többiét!

Szennyezett az egyik IKEÁ-ban forgalmazott kétszersült

Etilén-oxid-szennyezettség miatt visszahívta a Knäckebröd Flerkorn nevű 250 grammos, többgabonás kétszersültet gyártója, a finn Lantmännen Cerealia. A termék visszahívás kizárólag a 3067203 tételszámú és a 2021.02.13. minőségmegőrzési idejű termékekre vonatkozik. A termék magyarországi forgalmazója az IKEA. A Nemzeti Élelmiszerbiztonsági Hivatal arra kéri a vásárlókat, hogy az azonosító adatokkal megegyező terméket ne fogyasszák el. Az etilén-oxid szintetikus előállított gáz, egyes országokban fűszerek és egyéb termények kezelése során rovarölő szerként és fertőtlenítésre használják. Az Európai Unióban az etilén-oxid hatóanyag felhasználása tilos, mert hosszú távú rendszeres fogyasztása megnövelheti egyes daganatos betegségek kialakulásának kockázatát. Az IKEA azonnali hatállyal leállítja a termék árusítását és visszaveszi a kétszersültet, amihez nem szükséges a vásárlást igazoló blokk vagy nyugta bemutatása. (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: Hollauer Rita

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

Hatásosak voltak a tavaszi járvány-ellenes intézkedések



Magyar kutatók a szolgáltató által közzétett iPhone-mobiladatok felhasználásával a tavaszi koronavírus-járvány ellen hozott intézkedések hatásait, illetve az emberek magatartása és a halálozási ráta összefüggését vizsgálták Belgiumban, az Egyesült Királyságban, Franciaországban, Hollandiában, Németországban, Olaszországban, Spanyolországban, Svájcban és Svédországban – közölte az Eötvös Loránd Kutatási Hálózat. Kimutatták, hogy a lezárások időpontja, szigorúsága, valamint az emberek együttműködése és a szociális távolság betartása döntően meghatározta a halálos áldozatok számát. A gyors és határozott „Maradj otthon!” utasítás számos életet megmentett ott, ahol azt az emberek komolyan is vették. Az iPhone-ok mozgási adataiból jól látszanak az egyes országok lezárásai közötti különbségek is.

Jó eredményeket hozott a Nébih téli ellenőrzése

Immár tizenharmadik alkalommal, 2020. december 1-31. között zajlott a hagyományos téli szezonális élelmiszerlánc-ellenőrzés. A vizsgálatot a Nébih irányításával a területileg illetékes élelmiszerlánc-felügyeleti szervek és a Nébih szakemberei végezték. Az ellenőrzés a korábbi évekhez képest javuló eredményekkel zárult: a 2501 ellenőrzés során 49 figyelmeztetést, 117 esetben összesen több mint 8,1 millió forint bírságot szabtak ki. A szezonális ellenőrzés elsődleges célja az ismeretlen eredetű, nem biztonságos, vagy nem megfelelő minőségű élelmiszerek kiszűrése.

A várandós anya nem adja tovább a magzatnak a koronavírust

A várandós anya nem adja tovább a magzatnak a vírust, és az influenzához képest a vírus ellen képződött ellenanyagot is csak nagyon kis mértékben közvetíti – állapította meg a bostoni Massachusetts General Hospital (MGH) kutatói vezetésével készült kutatás. A kutatók 127 várandóست vizsgáltak, akik a terhesség harmadik harmadában voltak. A résztvevők közül 64-nek lett pozitív a koronavírusteresztje. Egyikük vérében, valamint a köldökzsinórvérben sem bukkantak rá a vírusra annak ellenére, hogy az

anyák légzőszerveiből vett mintákban találtak. A vírusnak nem volt nyoma a méhlepényben, és arra sem volt bizonyíték, hogy az újszülötteket megfertőzték volna. A kutatók azt gyanítják, ez nemcsak azért nem következett be, mert az anyai vérben nem volt vírus, hanem azért is, mert a két fő molekula, amelyeket az új koronavírus a sejtbe lépéshez használ, a méhlepényben gyakran nem együtt helyezkedik el.

Illegális a műanyagot és bambuszt együttesen tartalmazó termékek forgalmazása

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) felhívja a forgalmazók figyelmét, hogy az Európai Unió tagállamaiban tilos azoknak az élelmiszerekkel érintkező termékeknek a forgalmazása, amelyeket műanyag és bambusz alapanyagok együttes használatával állítanak elő, mert a melamin és a formaldehid együttesen kioldódik, és emiatt több riasztás is volt már. A műanyag alkotóelemhez engedélyezetten hozzáadható anyagokról külön uniós jegyzék van, amin a bambusz nem szerepel. Épp ezért minden, műanyag és „nem listás” (növényi) összetevő keverékéből álló termék – merőkanál, evőeszköz, tányér, hordozható pohár – jelenleg is illegálisan van a piacon. A Nébih a következő negyedévig türelmi időt biztosít a forgalmazóknak, azt követően azonban fokozottan ellenőrzi és szankcionálja ezeknek a termékeknek az árusítását.

Kínában is egyre nagyobb probléma az elhízottság



Kína felnőtt lakosságának több mint fele túlsúlyos vagy elhízott – derült ki a kínai egészségügyi bizottság kutatásából. A 18 év feletti kínaiak 34,3 százaléka küzd túlsúllyal, míg 16,4 százalékuk elhízottnak számít. A 6 és 17 év közötti korosztályban a helyzet valamivel jobb: köztük 11 százalék a túlsúlyosak és 8 százalék az elhízottak aránya, míg a 6 éven aluli gyerekek több mint tíz százaléka túlsúlyos – olvasható a China Daily kínai pártlap internetes kiadásában. Csao Ven-hua, a kínai járványügyi központ vezető táplálkozási szakértője elmondta: a hozzáadott cukorban és zsírban gazdag ételek fogyasztása mellett a zöldségek, gyümölcsök és szójatermékek elégtelen bevitele az oozkossa a kínaiak testsúlyának gyarapodását. Kína lakossága az utóbbi években egyre mozgásszegényebb életmódot folytat, és az emberek nem sportolnak eleget.

Mi tegyünk afta ellen?

Az afta a szájüregi nyálkahártya betegsége, általában tizből két ember tapasztalta már. Jellemzően otthon is kezelhető, de ha az evés vagy akár a beszéd fájdalmassá válik, mindenképpen célszerű fogorvoshoz menni. Sokan azt hiszik, hogy az afta vírus- vagy baktériumfertőzés miatt alakul ki, de ez nem így van: valójában a szervezet autoimmun reakciója váltja ki. Megfigyelések szerint az apró seb gyakrabban alakul ki B₁₂-vitamin-hiány esetén, gluténérzékenyeknél, valamint olyan embereknél, akik állandó stresszben élnek. Most sorra vesszük az afta okait, tüneteit, és azt, hogy mit tehetünk ellene.

MI AZ AZ AFTA?

Az afta egy típusától függően változatos méretű, sárgás-fehéres színű fekély a szájban. Pontosabban az orca, a nyelv, a lágy szájpad és a garat nyálkahártyáján, a szájüregben keletkező úgynevezett hámfosztott terület, amit pirosas színű gyulladós udvar vesz körbe. Mérete pár milliméterestől általában 1-3 centiméteresig terjed. Gyakori, hogy megfázással, influenzás fertőzéssel egyidőben bukkan fel a betegség.

Szájüregünk közvetlenül érintkezik a külvilággal, itt tehát a kórokozók szinte akadály nélkül juthatnak be a szervezetünkbe. Az egészséges immunrendszer gond nélkül felveszi velük a harcot, azonban betegség, fertőzés, vagy akár csak egy évszakváltás következtében szervezetünk legyengülhet. Ennek egyik jele, ha apró fekélyek keletkeznek a szájüregben. Ez a kicsi hámsérülés az afta, ami magától jön és megy, de közben sok bosszúságot okoz.

MI OKOZZA?

Erre a kérdésre még nincs pontos orvosi válasz, de az tudható, hogy kialakulását elősegíti többek között a nyálkahártya sérülése, bizonyos ételallergiák (például a citrusfélék, az eper, a málna, a dió, a paradicsom, a csokoládé, a kávé fogyasztása), egyes vitaminok és tápanyagok (különösen a B₁₂-vitamin, a folsav, a vas és a cink) hiánya, a legyengült immunrendszer, vírusos szájfertőzés, kémiai irritáció, illetve hormonális tényezők és a stressz is.

A herpesz és az afta néha könnyen összetéveszthető, ám két egészen eltérő betegségről van szó. Az előbbi fájdalmas, folyadékkal teli hólyagok csoportja, megjelenését vírus okozza, emiatt különösen fertőző. Jellemző még a herpeszre, hogy általában az arc külső részén jelenik meg, az ajkakon, orron, míg az afta inkább a belső nyálkahártyán bukkan fel. A herpeszvírus a lakosság közel 90%-ában megbújva, az idegekben van jelen, és akkor is tovább adható, ha a seb már begyógyult. Az afta ugyanakkor nem fertőző betegség, nem terjed kontaktussal.

MIT (T)EHETÜNK?

Sajnos az afta gyors eltüntetése ritkán sikerül, de a sebek egy-két hét alatt begyógyulnak, a fájdalom megszűnik. Ahhoz, hogy a gyógyulási idő minél rövidebb legyen, illetve az aftával járó tünetek a lehető legkisebb kellemetlenséget okozzák, érdemes kerülni a csípős, savanyú, fűszeres, forró ételeket, a szénsavas üdítőket. Együnk inkább cinktartalmú élelmiszereket, vörös húsokat, májat. E-vitaminért együnk szóját, szelénhez pedig elsősorban a fokhagymából, vöröshagymából és káposztafélékből juthatunk. Válasszunk puha fogkefét, öblögessünk gyógynövényes teával, például kamillával, zsályával, használjunk vény nélkül kapható fertőtlenítő gél, kenőcsöt.

Dózsa-Kádár Dóra

www.gyogyhir.hu

carbosan®

SZÍNTELEN GÉL

HERPEZS AFTA AJAKFÁJDALMAK



TERMÉSZETES HATÓANYAG



ROWA®
Pharmaceuticals Limited
Bantry, Co. Cork, Ireland
www.carbosan.hu

SATCO
www.satco.hu



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

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

Népszerűbbé vált a kerékpározás Budapesten



A Budapesti Közlekedési Központ öt, nyilvánosan elérhető adatokat mutató kerékpárszámlálóján 15 százalékkal nagyobb forgalmat mértek 2020-ban, mint 2019-ben. A számlálók még soha nem regisztráltak ennyi – több mint 2,7 millió – kerékpározót ezeken az útvonalakon – közölte a Halász Áron, a Magyar Kerékpárosklub elnökhelyettese. A felmérés szerint a legnépszerűbb bicikliút a budai rakparti, ahol 2020-ban számoltak először egymilliónál több kerékpározót. A növekedés mértéke 2019-hez képest a Csepelre vezető Weiss Manfréd út kerékpárúton volt a legnagyobb.

Egy apró féreg segített a rákkutatóknak

Egy nemzetközi kutatócsoport részeként az ELTE kutatói új állatmodellt vezettek be egy ritka, örökletes ráktípus megismeréséhez. Az új modell felhasználásával a kutatók elő tudták állítani a betegséget okozó Williamson-mutációt egy apró, mindössze 1 milliméter hosszúságú féregben. Eredményeik új utakat nyithatnak meg a gyógyszerfejlesztésben is. Az angol Williamson család 2003-ban elvesztette Sue-t, az édesanyját egy ritka, neuroendokrin daganatos megbetegedésben. Nem sokkal a tragédia után kiderült, hogy a család több tagja is rendelkezik az édesanya haláláért felelős hibás génnel. A családfő a rákkutatás elkötelezett támogatójává vált. Anyagi hozzájárulásának köszönhetően az ELTE kutatóit is felkérve nemzetközi együttműködés alakult a ritka, örökletes daganatos betegség kutatására.

Forrás: MTI, WTA, Nébih • Szerkesztette: Vámos Éva

A világ legidősebb maratonistájáról forgatnak filmet

A világ legidősebb maratoni futójáról, Faudzsa Szinghről készül film Indiában. A deadline.com értesülése szerint a Faudzsa című produkciót Omung Kumar B rendezi. A Faudzsa a „szikh szupermennek” nevezett 109 éves maratoni futó életét dolgozza fel, aki számos életkori rekordot megdöntött a maratoni futásban. Szingh 89 évesen, 2000-ben futotta le először a londoni maratont, majd még hatszor teljesítette. Azóta már Torontóban, New Yorkban és más városokban is lefutotta a távot. Az filmben azt akarják bemutatni, a főhős hogyan tudott megküzdeni az egészségi állapota, kora és a társadalom által elé gördített akadályokkal pusztá erejére támaszkodva.

Szemtornára és látásvizsgálatra buzdítanak a britek



Szemtornára és rendszeres látásvizsgálatra buzdítja a briteket egy jótékonyági szervezet, hogy a járványügyi korlátozások miatt otthonmaradásra kényszerülő emberek látása ne romoljon a képernyő előtt töltött idő növekedése miatt. A Fight for Sight nevű szervezet a 20-20-20-as szabály betartását javasolja az embereknek, vagyis hogy 20 percenként 20 másodpercig nézzenek egy 20 lábnyira (6 méter) lévő tárgyat, amikor akármilyen képernyőt használnak – írja a BBC News. Egy kétezer felnőtt bevonásával készült felmérés szerint az alanyok fele több időt tölt a képernyő előtt a világvárvány kirobbanása óta, és közülük 38 százalék érzi úgy, hogy romlott a látása.

Mozogjunk szívünk egészségéért

Már évtizedekkel ezelőtt készültek olyan felmérések, amelyek igazolták, hogy a fizikai aktivitás fordítottan arányos a szívinfarktusok számával. De vajon milyen és mennyi mozgás szükséges a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez?

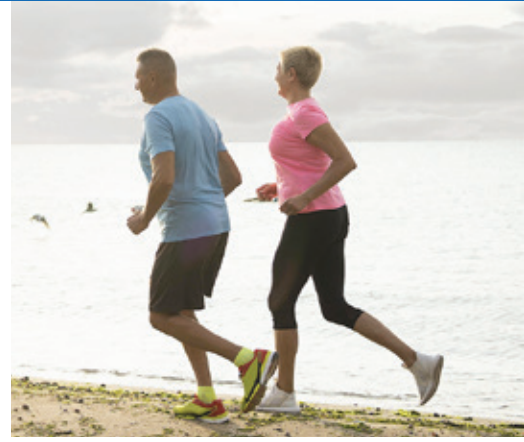
Egyes kimutatások szerint a többi rizikófaktor – a dohányzás, a túlsúly, a stresszes életmód vagy a magas koleszterinszint – között a mozgásszegény életmód játssza a legnagyobb szerepet a szívbetegségek kialakulásában. Heti öt-hat óra viszonylag intenzív sportolással azonban jelentősen hozzájárulhatunk szívünk egészségének megőrzéséhez. Ez az edzés mennyiség elsősorban a fiatalokra érvényes. A tapasztalatok azt mutatják, hogy 30 éves kortól tízévenként heti egy órával csökkenhet a mozgással töltött idő, tehát 40 évesen négy-öt, 50 évesen három-négy, 60 évesen heti két-három óra sportolásra lenne szükség.

Válasszunk kedvünkre!

Szívünk egészségének támogatására az orvosok elsősorban az állóképességet fejlesztő mozgásformákat ajánlják.

Mindegy, hogy ezen belül az úszás, a futás, az intenzív gyaloglás, a kerékpározás vagy az aerob edzés lesz-e a befutó, a lényeg, hogy a mozgásban örömet lelje az ember, mert így a sport feszültségoldó szerepe is érvényesül. Mégis: akinek magas a vérnyomása, annak a nagyon erőteljes edzés kevésbé ajánlott; válassza inkább az alacsony intenzitású, hosszabb ideig tartó mozgást – tehát például sprintelés helyett a kocogást –, mert ez jellemzően vérnyomáscsökkentő hatású.

Ha csak hetente egyszer sportolunk, annak nincs elegendő ingerhatása; a szív erőnlétének megőrzéséhez legalább heti két-háromszori intenzív mozgás szükséges.



Noha a szív- és keringési betegségek megelőzése annál hatékonyabb, minél korábban kezdjük el a mozgást, soha nem késő életmódot váltani. Aki hosszabb kihagyás után kezdene sportolni, az ügyeljen a fokozatosságra. Naponta vagy alkalmanként 10-15 perces intenzív mozgás kezdetben egész biztos, hogy nem árt, majd apránként legalább 30 percre kell emelni az edzés időtartamát. Vizsgálatok igazolták, hogy minimum ennyi idő kell ahhoz, hogy a várt reakciók kialakuljanak, valamint azt, hogy az állóképesség fejlesztésében a monoton terhelés is fontos szerepet játszik.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

Szia. Hiányoltunk a fociról!

Legközelebb megyek! ❤️

NE HAGYD, HOGY A FÁRADTSÁG GYŐZZÖN!

LÁJKOLD A SZÍVED!

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

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

www.panangin.hu

A száraz bőr
szakértője



**Száraz, kipirosodott,
érzékeny bőr
mindennapos ápolására.**

Echinacea kivonattal.



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

Védjük kezünket A KISZÁRADÁSTÓL!

A légúti megbetegedésektől sújtott téli időszakban a szokásosnál is nagyobb figyelmet szentelünk a kézmosásnak és a fertőtlenítésnek. Csakhogy a szappan és a fertőtlenítőszer károsítja bőrünk védőrétegét, ami a kéz kellemetlen kiszáradásához vezet, és újabb kaput nyithat a fertőzéseknek.

A hétköznapok során számos mikroorganizmussal találkozunk. Némelyik ártalmatlan, de vannak köztük olyanok is, amelyek súlyos megbetegedéseket okozhatnak. Az Egészségügyi Világszervezet, a WHO tájékoztatása szerint megfelelő kézhigiéniával a fertőzések 80 százalékát elkerülhetnénk: a baktériumok és vírusok elpusztításához már 30 másodperces melegvízes, szappanos kézmosás is elegendő.

Cseppfertőzéssel terjedő járványok idején – mint most is – a kézhigiéniára, illetve környezetünk fertőtlenítésére fokozott figyelmet kell fordítanunk. A tüszentéssel, köhögéssel levegőbe kerülő kórokozók ugyanis megtapadnak mindennapi használati tárgyakon, ahonnan a kezünkre, s végül a szervezetünkbe kerülhetnek. Ilyenkor az egyik legfontosabb védelmi vonalat a rendszeres és alapos kézmosás jelenti. Jártunkban-keltünkben, ha nem áll rendelkezésünkre szappan és víz, vagy orvostól, egészségügyi intézményből való hazatérést követően érdemes kézfertőtlenítőt használni a vírusok és baktériumok semlegesítésére.

Építsük újra a természetes védőgátat!

Ami viszont a betegség elleni védekezés szempontjából hasznos, az a kezünknek sajnos nem tesz jót. A szappanok és fertőtlenítőszer egyes összetevői ugyanis károsítják a bőr savas védőrétegét, így az nedvességet veszít, szárazzá, érdessé válik, a mikrorepedéseken át pedig további jelentős mennyiségű víz távozik.

Ez nemcsak kellemetlen, hanem a fertőzések kockázatát is növeli, mivel a bőrfelszínen keletkezett apró réseken keresztül kórokozók, vegyszerek, allergén anyagok kerülhetnek a szervezetünkbe. Azoknál, akik hajlamosak rá, a viszkető, fájdalmas szárazság nyomán ekcéma, vagy rosszabb esetben kontaktallergia is kialakulhat.

Ezért fontos, hogy ebben az időszakban is megőrizzük a bőr külső védőrétegét, vagy ha már megsérült, mielőbb helyreállítsuk.

A külső és belső hidratálás is fontos

Bőrünk vízháztartásának fenntartásához belső és külső hidratálásra egyaránt szükség van. Ezért igyunk akkor is, ha nem vagyunk szomjasak, és gondoskodjunk a lakás levegőjének párásításáról. Emellett rendszeresen kenjük be a kezünket tápláló kézkrémmel, naponta többször, kézmosás, mosogatás, fürdés után is. A kozmetikai olajokat, hidratáló hatású összetevőket, vitaminokat tartalmazó testápolók szinte azonnal megnyugtatják a bőrt: csökkentik a viszketést, és visszaállítják természetes védekező képességét.

A kézápoló krémek bőrvédő tulajdonságait különböző hámosító, gyulladáscsökkentő hatású gyógynövényekkel is lehet fokozni. Az egyik legnépszerűbb, a népi gyógyászatban évszázadok óta használt növény a körömvirág, amely több hatóanyag együttes aktivitásával segíti a száraz, igénybe vett bőr regenerálódását. Magas poliszacharid- és triterpéntartalmának kiemelkedő szerepe lehet a gyulladáscsökkentésben, a virág sárga színéért felelős karotinoidok hozzájárulhatnak a sebgyógyításhoz, antimikrobás hatását pedig elsősorban illóolaj-tartalmának köszönhetjük.

Erős immunrendszer gyógynövényekkel

A téli hidegben egyre gyakrabban tapasztalhatjuk a különböző meghűléses betegségek tüneteit. Most bemutatunk néhány növényt, melyek immunerősítő tulajdonságaik mellett a fertőzések elleni védelemben is hatékonyak lehetnek.

Amélián népszerű bíbor kasvirág (*Echinacea purpurea*) nyerte a Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság által meghirdetett Az Év Gyógynövénye díjat 2020-ban. Az ismerést hét éve osztják ki a növényvilág tagjai között, a bíbor kasvirág a tavalyelőtti győztes orbáncfűvet váltotta a trónon. A korábbi években olyan fontos, ismert és kevésbé ismert gyógynövényekre irányult a figyelem, mint a máriatövis, a citromfű, a galagonya, a kamilla, a mák, a levendula.

Tüskés segítség

A bíbor kasvirág a görög echinos (sündisznó) szóról kapta a nevét, ami találó elnevezés, hiszen a virág közepe egy összegömbölyödött sündisznóra emlékeztet. A növény a sündisznó tüskéihez hasonlóan védi szervezetünket, ugyanis hatóanyagai természetes immunerősítők. Nem kifejezetten bizonyos betegségek ellen hatnak,

hanem a fertőzések leküzdésében segítenek azáltal, hogy növelik az immunsejtek aktivitását. Az echinacea számos formában kapható: szárítva, kivonatként pedig csepp-, por-, kapszula-, tableta-, krém- és gélikiszerelesben is.

Fűben- fában

Ha már náthásak vagyunk, köhögünk és a közérzetünk sem túl jó, érdemes kipróbálni néhány természetes módszert. Vannak olyan növények, melyeket legjobb nyersen fogyasztani, másokból hasznos teát főzni, illetve párologatni. A torokfájás kezdetekor érdemes azonnal torokfertőtlenítő teát inni, erre a legjobb a lándzsás útifű és a kakukkfű keverékéből készült tea 1:1 arányban. A kamillatea a gyulladt torok kiváló öblögetője, a hurutos légutak ellen szere, enyhíti a rekedtséget, fertőtleníti, nyugtatja a szervezetet. A hársfavirág forrázata oldja a hurtot, izzaszt, csillapítja a köhögést. A bodzavirág teája izzaszt, de ha inhalálunk vagy gargalizálunk vele, elúzi a náthát, a fülfájást is. A gyömbérgyökeret már az ókori Kínában használták nátha és köhögés kezelésére. A csipkebogyóban nagyon sok C-vitamin van, fontos azonban tudni, hogy forró vízben nem szabad áztatni. Áltermését öntsük le hideg vízzel, hagyjuk állni és ázni, csak ezt követően szűrjük le.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

Megfázásra ajánljuk

A **Vital-Mix** teakeverék erősíti az immunrendszert, élénkítő, gyulladásgátló, közérzetjavító, szellemi tevékenységet elősegítő, roboráló hatással rendelkezik. Az **Immun Testőr** teakeverék felerősíti a szervezet védekező mechanizmusait, és helyreállítja a szervezet megváltozott funkcióit. Mindkét teakeverék az immunrendszert erősíti, élénkítő, közérzetjavító, roboráló hatású.

Az **Anti-Flu** teakeverék alkotórészei fokozzák a szervezet fajlagos védekezőképességét, eltávolítják a szervezet káros anyagcseretermékeit.

www.gyogyfu.hu



Szeresd mindig, és öleld, ha kéri!

PÁRKAPCSOLATAINK

ÉS A VÍRUS



Amikor ez az írás napvilágot lát, a COVID-19 járvány miatt 2020 őszén elrendelt szigorítások és korlátozások ötödik hónapjában járunk már. Túlságosan

elhúzódik a járvány, túlságosan hosszú ideje tartanak a kényszerű korlátozások, túl régóta kell viselnünk a maszkot. BELEFÁRADTUNK.

A pszichológiai tanácsadás céljából hozzám fordulók körében is egyértelműen érzékelhető, hogy a legtöbben lelkileg is megfáradtak és egyéni és párkapcsolati fókuszú frusztrációjuk egyre növekszik. Tavasszal még ott volt a közelgő, vírusmentes nyár ígérete, a jóval elhúzódóbb őszi, második hullám az egyre sötétebb és egyre hidegebb őszi-téli napok árnyékában kimerítette lelki tartalékainkat. A gyors kilábalásba vetett reményeink egyre halványodtak, amint naponta szembesültünk a fertőzöttek és halottak magas számával. Tanácstalannak, eszköztelennek éreztük magunkat, megijedtünk, féltünk. Bár az oltások megjelenése újra reménnyel tölthet el bennünket, de még így is hónapok vannak hátra, amíg visszakaphatjuk korábbi életünket.

Hatalmas nyomás alatt vagyunk hosszú hónapok óta, és ez nem hagyja érintetlenül párkapcsolatainkat sem. Kezdjük talán azzal a távolinak tetsző ténnyel, hogy az ember területfoglaló természetű, továbbá személyközi viszonyainkat gondosan kialakított térközsabályozás jellemzi. Vagyis, ha egy szűk területre vagyunk összehárva másokkal és nem tudjuk megtartani a kellő fizikai távolságot, például azért, mert

otthonról kell dolgoznunk vagy tanulnunk, egy idő után idegesek, frusztráltak, agresszívak leszünk. Ez akkor is így van, ha az, akivel egy lakáson (vagy csak egy szobán) osztozunk, hozzánk közelálló személy. A járvány előtt legtöbbszörünknek volt valamennyi *énidőnk*, amit a párunktól távol töltöttünk, a *privát szféra* térbeli és időbeli értelemben is jobban rendelkezésünkre állt.

Személyiségünk fejlődésének egyik mércéje, hogy mennyire vagyunk képesek uralni a stresszt, az érzelmi-hangulati hullámvölgyeket, hogyan kezeljük agresszív késztetéseinket. Az *énerő* tekintetében nagyon különbözőek vagyunk. Ha frusztráció-tűrő képességünk gyengébb, hamarabb és többször „akadunk ki”, „szólunk be”.

A tartós összezártság miatt a súrlódások gyakoribbá válhatnak, adott esetben nincs mód rá, hogy elpárologjon a mérgünk, így a vélt vagy valós sérelmeink okozta sérüléseink nehezebben hegednek. Van, akiben olyan gyengék a belső fékek, hogy verbális vagy fizikai agresszióba fordulnak feldolgozatlan frusztrációi. Áldozataik számának növekedéséről, egyebek mellett, a segélykérő vonalak megnövekedett forgalma tanúskodik.

A tartós összezártság egy másik lehetséges következménye azokat a párokat sújthatja, akik már hosszabb ideje vannak együtt, vonzalmuk már túljutott kezdeti, lángoló korszakán. A bezártság okozta feszültség, és az abból adódó esetleges lelki eltávolodás a szexuális libidó csökkenését vonhatja maga után, ami további feszültséget kelthet a párkapcsolatban.

Általánosságban is igaznak tűnik, hogy a járvány felnagyíthatja a kapcsolatban már korábban is meglévő problémákat. A partnerrel és a párkapcsolattal való rejtett elégedetlenség jobban a felszínre kerülhet.

Az eddigiekből talán ki lehet következtetni, miként enyhíthetjük az összezártság negatív hatásait. Íme, néhány tanács: Ha lehet, ne légy láb alatt! Tartsd tiszteletben a párod igényét a saját térre és időre! Segítsd, és ne akadályozd a napi rutinjaiban! Ha feldühít a párod, tudd, hogy ez most nagyobb részt a helyzetnek köszönhető, és nem feltétlenül az ő szándékainak a következménye! Légy türelmes vele, most neki (is) nehéz! Szeresd mindig, és öleld, ha kéri!

Fábián Tamás
pszichológus

„A gyerekeim a társaim is AZ ÉLETEMBEN”

Mikor megkérdezték Meryl Streeptől, hogy ennyi Oscar és Oscar-jelölés után, hogy lehet, hogy ugyanolyan az egyénisége, mint fiatalon volt, ezt mondta: „valószínűleg azért, mert sosem gondoltam mást magamról, minthogy egy dolgozó színész vagyok”.

CZIPPÁN ANETT televíziós műsorvezető azt mondja, hogy az adottság – az a külső, amivel megszületett –, sokszor inkább teher, mint előny, mert egy szép nőnek duplán kell bizonyítania, hogy tehetséges. Magyarországon régi előítélet, hogy aki szép, csak buta lehet. Anettet látva világos, hogy nem kell ennek így lennie. Szerethető, szorgalmas ember, jó kolléga, dolgozó nő, aki egy 3 és egy 9 éves kislány édesanyja is.



► Mikor szülési szabadságra mentél, élő adásban köszöntek el tőled a kollégáid, azzal, hogy várnak vissza. Őszinte szeretet nyilvánult meg a részükről.

► Igyekszem mindig szerény maradni, ami nem esik nehezemre, mert alapvetően ilyen vagyok: egy ember, aki másokat is emberként, egyenrangú félként kezel. Csatában dolgozunk, ahol senki sem kevesebb vagy több a másinál, egy televíziós produkcióhoz ugyanúgy szükség van az ügyelőre, a berendezőre, mint egy műsorvezetőre. Nincsenek allűrjeim, hisztijeim, azért vagyok a képernyőn, mert szeretem a munkámat, nem azért, mert mutogatni akarom magamat.

► **Hogy talált meg téged ez a munka, ez a hivatás?**

► Sosem tolokodtam előre, és azt sem mondhatom, hogy már kiskoromban elhatároztam volna, hogy műsorvezető leszek. Egyszerűen jöttek a lehetőségek, amelyekkel élni tudtam. Anyukám ruhakészítő volt, kilenc évesen egy rakás más gyerekkel együtt divatbemutatókon viseltük az öltözékeket, nagyon élveztem. Aztán rám talált egy fotós, csinált pár képet és beajánlott a Kölyökidő című műsor castingjára, be is válogattak. Szerettük csinálni, de még akkor is az járt a fejemben, hogy esetleg operatőr leszek. Aztán a Vörösmarty gimibe jártam dráma tagozatra, de még ott sem gondoltam, hogy szerepelni fogok bárhol is. Egerbe, a főiskolára már nagyon tudatosan mentem, ott a kommunikációs képzésen volt egy nagyon erős elektronikus média szakirány. Rengeteg gyakorlati feladat volt, az volt a dolgunk, hogy egy televíziót műsorokkal kellett megtölteni, mindenkinek mindent kellett csinálni, és ezt imádtam. Ott osztották rám a képernyős feladatot.

► **Hallom a háttérben, hogy jó a hangulata a gyerkőcöknek! Olyan anya vagy, amilyen akartál lenni?**

► A mai anyukák tele vannak kétségekkel: jól csinálom vajon, elég következetes vagyok? Sok információ ér bennünket a világból, összehasonlítjuk magunkat másokkal, elbizonytalanodunk. Nagyobbik fiamat én már régóta partnerként kezelem. Tudom, hogy van,

aki ezt nem helyesli, de én úgy gondolom, hogy a gyerekek társam az életemben, pontosabban társai vagyunk egymásnak. Szeretném elérni, hogy ha nagyobb lesz, akkor ne csak anyaként, hanem barátként is nézzen rám, hogy nyitott, őszinte kapcsolatunk legyen, hogy bátran osszon meg velem mindent.

► **A karácsonyi ünnepek már mögöttünk van, de nem sokára jön a húsvét. Ez a mostani pandémiás helyzet hogyan szól bele a családotok életébe?**

► Mindig együtt szoktunk lenni mindannyian, most nem így volt, de „begyakoroltuk”, és tavasszal is flottul megoldjuk majd. A párom anyukája idősebb, őt jobban féltettük, így a szüleinkkel két „turnusban” találkoztunk, sőt tesztet is készítettünk, hogy biztosra menjünk. Az oltás lehetősége pedig hosszabb távra is megoldja a problémát. Persze nekem is vannak kétségeim, mint sokaknak, de olvasok, tájékozodom, tanácsot kérek az orvos ismerősöktől és mérlegelek.

► **A munkádban úgy tudom, most újabb izgalmas időszak van.**

► Heti egyszer, szombat délelőttönként továbbra is jelentkezem a Trendmániával, amelynek műsorvezetője vagyok. De most, hogy visszajöttem a GYES-ről – hiszen Soma már elmúlt 3 éves –, kaptam egy új lehetőséget, így a Tények Plusz műsorába anyagokat is forgathatok, szerkesztő-riporter is lehetek. Most tehát egy tanulási folyamatban is vagyok, mert igaz, hogy 12 éve konferálok ezeket az anyagokat, de a készítésük az más. Felfrissítem, amit a szerkesztésről tanultam, és az első forgatási napomhoz képest most már azt is tudom, hogyan kell a lehető legpraktikusabban megszervezni a felvételeimet. Az utómunkában, a vágásban és a szövegírásban is igyekszem fejlődni. A nézők nem is gondolják, hogy egy pár perces anyaggal mennyi munka van, de éppen ez a szép benne. Nagyon élvezem és örülök, hogy új dolgokat is tanulhatok ismét.

Vincze Kinga

Rákellenes Világnap: Minden tettünk SZÁMÍT!

A Rákellenes Világnapot minden év február 4-én tartják meg. A világméretű kampány célja felhívni a figyelmet arra, hogy mi magunk is tehetünk a rákos megbetegedések visszaszorulásáért.

Az előző két évhez hasonlóan a Rákellenes Világnap témája 2021-ben is a cselekvésre való ösztönzés. Ezt fejezi ki a mottó is: „Ez vagyok, és ezt teszem.” A Nemzetközi Rákellenes Unió (UICC) által 2000-ben életre hívott kezdeményezés arra figyelmeztet, hogy tetteink nemcsak saját életünkre, de a körülöttünk élőkre és a tágabb közösségre is hatással vannak. A pandémiás időszak minden eddiginél jobban rámutatott az együttműködés, a kollektív fellépés erejére. Az UICC központi üzenete ezért idén is a cselekvés és az összefogás: személyes döntéseinkkel, a kormányzati fellépés ösztönzésével, az oktatás és a tudatosság fejlesztésével elérhetjük, hogy 2030-ra világszinten harmadával csökkenjen a rákos megbetegedések száma.



A legfontosabb a megelőzés

A legtöbbben még mindig végzetes betegségként tekintenek a rákra, amely válogatás nélkül bárkit elérhet, holott az igazság az, hogy minden harmadik eset megelőzhető lenne. A felelősség a miénk is, hiszen az életvezetésünkre vonatkozó legtöbb döntés a saját kezünkben van. Nézzük a legfontosabb tényezőket.

Számos kutatás összesített eredménye azt mutatja, hogy az étrendnek szerepe lehet a rákos megbetegedések megelőzésében. Meggyőző adatok szólnak amellett, hogy a gyümölcsök, zöldségek és a teljes kiőrlésű gabonafélék rendszeres és bőséges fogyasztása csökkenti egyes ráktípusok – a tüdő-, az emlő-, a vastagbél-, a szájüregi-, nyelőcső-, gége- és gyomorrák – kialakulásának kockázatát. Ételeink rosttartalma, vitamin- és nyomelemtartalma, illetve antioxidáns hatása egyaránt szerepet játszhat a megelőzésben. A védőhatás elsősorban valamely sejt rákos sejté váló átalakulásának gátlásában nyilvánul meg.

HIRDETÉS

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



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

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

A dohányzással azonnal fel kell hagyni

Sok szó esik a túlzott alkoholfogyasztás egészségkárosító hatásáról is. Ha a napi szeszfogyasztás 40 gramm tiszta alkoholnál több, az már alkoholizmusnak minősül.

A szeszes italok elsősorban azokra a szövetekre fejtenek ki rákeltő hatást, amelyekkel a fogyasztás során közvetlenül érintkeznek, vagyis főként a szájüreg, a garat és a felső légutak nyálkahártyáját károsítják. Az alkohol lebontása, anyagcseréje, feldolgozása a májban történik, ezt a szervet a mértéktelen alkoholfogyasztás szintén súlyosan érinti. Érdemes tudni, hogy a krónikus italozás és a dohányzás együttesen a szájüregi és nyelvrák kialakulásának kockázatát 15-szörösére, a nyelőcsőrákét 25-szörösére növeli. Ezenkívül megalapozott a gyanú, hogy az alkoholfogyasztás nőknél emeli az emlőrák esélyét.

A dohányzás önmagában is riasztó mértékben hozzájárul a daganatos megbetegedésekhez: az iparilag fejlett országokban – köztük Magyarországon – a halálos kimenetelű rákos megbetegedések nagyjából harmadáért felelős, a tüdőrákos halálásoknak pedig mintegy 90 százaléka köthető közvetlenül a dohányzáshoz.

Mozgás!

Az alkoholfogyasztás mérséklése és a dohányzás elhagyása mellett rendszeres, aktív mozgással is tehetünk a daganatos megbetegedések megelőzéséért. Számos, elsősorban megfigyelésen alapuló tanulmány született a témában, ezek mind azt bizonyítják, hogy a testmozgás biológiai hatásai – a gyulladáscsökkentés, az immunrendszer stimulálása, a hormonműködés optimalizálása, a

A kutatók sem tétlenkednek

Napjainkban a rákbetegség már korántsem olyan végzetes, mint néhány évtizeddel ezelőtt. A diagnosztikai módszerek és a kezelések egyaránt folyamatosan fejlődnek. A statisztikák szerint ma két és félszer annyi beteg gyógyul ki a rákból, mint ahány ember halálát okozza a betegség. Az új, innovatív terápiák és okosgyógyszerek kifejezetten jó eséllyel alkalmazhatók például a korai stádiumú vastagbélrák, a mellrák vagy a melanoma gyógyításában, és az előrehaladott állapotban lévő betegeknek is új távlatokat nyitottak: segítségükkel a kezelések személyre szabhatók, kevesebb mellékhatással járnak, és jelentősen javítják a beteg életminőségét.

gyomor- és bélműködés javítása, a stresszoldás stb. – jelentősen csökkentik a rák kialakulásának esélyét. A védőhatás eléréséhez heti 2,5–3 óra közepes intenzitású edzésre vagy 1,5–2 óra erőteljes aerob mozgásra lenne szükség.

Mindezeken túl a szűrővizsgálatokon való rendszeres részvételt sem lehet eléggé hangsúlyozni, hiszen minden rákbetegség jobb eséllyel kezelhető, ha korai állapotban ismerik fel. Például a melanoma, a vastagbélrák vagy a mellrák kifejezetten könnyen és hamar diagnosztizálható, és nagyon jó eséllyel kezelhető a kezdeti stádiumában.

Szerdahelyi Krisztina

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

Fókuszban a memóriazavarok

A demencia, azaz a szellemi hanyatlás nem betegség, hanem gyűjtőfogalom, amely a memória kimutatható károsodását jelenti. A kutatók folyamatosan dolgoznak az okok feltárásán és az agy öregedési folyamatainak lassításán. Összeállításukban rövid ízelítőt adunk a legfrissebb tudományos eredményekből.

Alzheimer-kórban szenvedőkön is segíthet a mesterséges idegsejtekkel felszerelt szilíciumcsip

Mesterséges neuronokkal rendelkező szilíciumcsipet alkotott egy nemzetközi kutatócsoport. A Nature Communications című szaklapban ismertetett tanulmány szerint a csipbe ültetett mesterséges idegsejtek képesek arra, hogy a betegség vagy sérülés miatt károsodott idegsejtek helyett továbbítsák az elektromos jelet a megfelelő agyi területekre. A kutatók szerint az aprócska szerkezet a jövőben akár krónikus szívbetegségben vagy Alzheimer-kórban szenvedők tüneteinek enyhítésére, életminőségének javítására is alkalmas lehet.

Az egészséges életmód terjedésének szerepe lehet a demencia visszaszorulásában

Az átlagéletkor növekedésének ellenére Európában és az Egyesült Államokban is csökkenőben van a demencia előfordulási aránya. A Harvard School of Public Health munkatársai több mint 60 ezer ember adataira alapozzák állításukat: az elmúlt harminc évben a demencia kialakulásának esélye minden évtizedben 15 százalékkal csökkent. A szerzők azzal magyarázzák a jelenséget, hogy a férfiak körében jelentősen visszaesett a dohányosok aránya, azt pedig tudjuk, hogy a rendszeres cigarettázás a demencia esetében is kockázati tényező.

Agyi gyulladáshoz vezető folyamatok célzott kezelése gátolhatja a memóriaromlást

A Kaliforniai Egyetem kutatócsoportja a szellemi hanyatlás eddig kevésbé ismert mechanizmusát tárta fel az ún. vér-agy gát vizsgálatával. A speciális membránnak az a feladata, hogy elszigetelje az agyat a vértől. Mikroszkópos és MR felvételek szerint idősebb szervezetekben megnő a vér-agy gát átteresztőképessége, ami emiatt az agyban állandósulnak a gyulladáshoz vezető folyamatok, ami memóriaromláshoz vezethet. A jelenség a 60 év feletti felét érinti.

A kutatócsoport rátalált egy olyan, IPW-nek nevezett anyagra, ami a gyulladáshoz vezető folyamatok megállításával „visszafiataltítja” az egyedeket. Ha a mechanizmus embereknél is ugyanúgy működik, mint az állatkísérletekben, akkor van remény arra, hogy a kognitív hanyatlás gyógyszeres kezeléssel visszafordítható lesz.

Szerdahelyi Krisztina

Forrás: <https://www.biorxiv.org>, <https://www.independent.co.uk>, <https://www.technologyreview.com>

HIRDETÉS

MENTUM



**ÚJGENERÁCIÓS TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ
AZ AGYUNK NORMÁLIS MŰKÖDÉSÉÉRT.**

Már patikában is kapható!



15 éves
tudományos munka

23-féle
egyedi összetevő
és a gondolat
nem vesz el!

MENTUM

**ÉS NINCS TÖBB
HOGYISHÍVJÁK.**



www.am-mentum.com



www.facebook.com/ammementum



Vörösmarty, A TERMÉSZETES gyógymódok híve

Barabás Miklós egyik híres rajzán látható az a jelenet, amikor a haldokló Kisfaludy Károlyt halálos ágyánál fiatal barátai, tisztelői veszik körül: Vörösmarty Mihály, Bajza József és Toldy Ferenc. A jelenet szimbolikus: akkoriban Kisfaludy volt az irodalmi élet vezéralakja, ám halálával ezt a szerepet átvette e három fiatal író, akiket utóbb „Romantikus Triász” néven említ az irodalomtörténet. Kisfaludy Károly 1830. november 21-én halt meg, a Váci utcai Kappel-házban. Majdnem napra pontosan 25 év múlva, 1855. november 19-én ugyanitt, ugyanebben a házban hunyt el Vörösmarty Mihály is.



FOTÓ: WIKIMEDIA

VÖRÖSMARTY, a magyar romantika legnagyobb költője 1800. december 1-jén született Pusztá-Nyéken (ma Kápolnásnyék) kismemesi családban. Édesanyja, Csáthy Anna a környék jól ismert és mindenki által kedvelt „füvesasszonya” volt. Vörösmarty első életrajzírója, Gyulai Pál szerint „gyógyszertárára éppen annyit gondolt fordított, mint éléskamrájára. Ott állottak szép rendben a szárított gyógyfüvek, gyökerek, saját kezével készített tapasztok és kenőcsök.” Különösen értett a csonttörések, vágott sebek és különféle gyermekbetegségek gyógyításához, a falubeliek hozzá fordultak, ha valami panaszkodtak.

Talán az anyai indíttatásnak is köszönhető, hogy a felnőtt Vörösmarty a korabeli orvoslásra jellemző érvágás, köpölyözés és a hasonló drasztikus beavatkozásokkal szemben inkább a természet, a természetesség híve volt.

Általában véve is jellemző a romantikára, a romantikus gondolkodásmódra a természet gyógyító erejébe vetett hit. Bár Vörösmarty – utolsó éveit leszámítva – egyáltalán nem volt beteges ember, mégis nagy figyelemmel kísérte a korban újtónak számító gyógyászati irányzatokat.

A víz kettős erejéről elmélkedik

A hidegvizes gyógykúráiról Európa-szerte híressé vált Vinzenz Priessnitz-nek és módszerének két verset is szentelt. A *vaddal köz italt...* kezdetű epigrammájában arról ír, hogy „Priesznitz visszaadná a víznek régi hatalmát / S ősi erőben kél újra az emberi faj.” (1839-40), a *Vízgyógy* című versében pedig – három évvel az 1838-as nagy, pesti árvíz után! – a víz kettős erejéről elmélkedik: a víz rombolni, pusztítani, de táplálni és gyógyítani is tud, ez utóbbi pedig már az emberi észnek köszönhető: „Árja megöl, de szelíd gyógyszerre lesz, ha beteg vagy, / S szűz forrásaiból vissza jön életerőd: / Természetből nyert a víz kétféle hatalmat, / Isteni áldással tette az emberi ész.” (1841)

A homeopátia lelkes híve volt

Ugyanilyen lelkes híve volt a homeopátiának is. Gyulai szerint Vörösmarty jó egészsége a mértékletes életmódnak volt köszönhető, de hozzáteszi, hogy maga a költő a homeopátiának tulajdonította ezt.

A napjainkban ellentmondásos megítélésű homeopátia a 19. század első felében egészen más társadalmi, kulturális és tudományos közegben létezett. A korabeli homeopata orvosok nagy



FOTÓ: WIKIPEDIA

Vörösmarty közreműködésével jelenhetett meg Magyarországon az első, homeopátiával foglalkozó tudományos publikáció. A költő a homeopátia atyját, Samuel Hahnemannt is ünnepelte: „Eddig anyag harcolt anyag ellen a bús beteg ágyán, / Durva csatájok közt kínvala élni tovább. / De te jövél, s parányokból felidézted az alvó / Szellemeket, s küldéd mesteri bűvöd alatt.”

(Hahnemann, 1844)

hangsúlyt fektettek a józan mértékletességre és olyan életvezetési tanácsokat adtak a betegeknek, amit ma leginkább az egészséges életmód körébe sorolnánk.

Nem pártolták például a borivást, de javasolták a gyakori kézmosást, a forralt víz ivását és általános, testi higiéniai tanácsokkal is ellátták a páciens. Nagyon valószínű, hogy akkoriban sok életet menthettek meg pusztán ezekkel a ma egyszerűnek és kézenfekvőnek tűnő tanácsokkal, bármiféle gyógyszer alkalmazása nélkül is.

A művelt és tájékozott értelmiség körében a homeopátia igen népszerű volt: homeopata orvosa volt nemcsak Vörösmartynak, de Deák Ferencnek, Kossuthnak, Madáchnak is. Egymás között is gyakran leveleztek a homeopátiás gyógymódokról, sőt, Vörösmarty egy saját házipatikát is összeállított homeopátiás szerekből és szívesen adott a tanácsok mellé orvosságokat is.

Például barátja, Stettner (Zádor) György feleségével hosszan levelezett Stettnerné kislányának betegsége ügyében és gyógyszereket is küldött neki, nagyon részletes felhasználási útmutatóval együtt. Egyik legjobb barátjával, (az egyebek közt aranyértől szenvedő) Deákkal folytatott kiterjedt levelezésében is gyakorta felbukkan a homeopátia témája.

1849 után romlott meg az egészsége

Vörösmarty egészsége az 1849-es kataklizma után romlott meg, kedélyének elborulásával együtt. A nemzet költője volt: a világosi fegyverletételt és az utána következő önkényuralmi időszakot a nemzet

végpusztulásaként élte meg, sosem találta meg korábbi hangját többé, „búskomolyságba” esett, melyhez testi tünetek is társultak.

Gyulai arról ír, hogy már 1849 végén, a császári megtorlás előli menekülés, bujdosás hónapjaiban keringési rendellenégei voltak, később szívbetegségről tesz említést. Vörösmarty idegileg sem bírta a bujdosást: 1850-ben feljelentette önmagát a katonai törvényszéknél, de nem csukták le, sőt, utóbb Haynautól kegyelmet kapott.

Állandó anyagi gondok kísérték utolsó éveit, levelezésében újra és újra kölcsönököért, pénzbeli segítségért folyamodik barátaihoz. „Más nemzet írói vénségükre megnyugosznak babérai-kon, nekünk nyugalomra tán szalmazsák sem jut.” – panaszolja Jókainak 1854-ben.

**A korábban ünnepeelt költő,
az irodalmi és tudományos élet
vezéralakja azzal szembesült,
hogy összeomlott körülötte
minden, amiben addig hitt,
és fáradtan, kiábrándultan,
testileg-lelkileg összetörve
kellett nemcsak tovább élnie,
de családjáról, három kiskorú
gyermekéről is gondoskodnia.**

Élete végén gazdálkodni próbált

Utolsó öt évét vidéken töltötte, előbb Baracskán, majd szülőfalujában, Nyéken. Gazdálkodni próbált, hogy valami jövedelemhez jusson a család, de nem értett hozzá. „Élt benne valami naiv, gyermekes hiedelem és büszkeség, hogy kiváló dohány- és dinnyetermesztő. Akár korábban a maga készítette fejfájdító pezsgővel, most rettenetesen bűdös szivarjaival és uborkaízű dinnyéivel traktálta tapintatos vendégeit.” – írja róla életrajzírója, Tóth Dezső, a költő lánya, Széll Kálmánné Vörösmarty Ilona visszaemlékezései alapján.

A falusi elszigeteltségben külsejét is elhanyagolta: torzonborz ősz szakállától megijedtek a gyerekek, a pesti íróársak viszont kopottas külsején, hirtelen megöregedett alakján döbbsentek meg. Sokáig tartotta magát az a hiedelem a magyar irodalomtörténet-írásban, hogy Vörösmarty vénségére megöregült. Ez nem volt igaz: kedélybetegségről és kiábrándultságról volt inkább szó; az örület gyanúja azért merült fel egyáltalán, mert a fantáziátlan Gyulai nem bírta észzel fölérni Vörösmarty utolsó, nagy, időskori remekművét, a magyar irodalom egyik legmegrázóbb rapszódiját, *A vén cigány*-t, és a „bomlott agy” szüleményének tekintette.



FOTÓ: WIKIMEDIA

Majd' 70 évnek kellett eltelnie, hogy a Nyugatosok felfedezzék ezt a verset és Vörösmartyt mint az első modern magyar költőt kezdjék ünnepelni.

Tüdővizenyő okozhatta a halálát

Utolsó évében a költő – még a vízkúra jegyében – balatoni fürdőre utazott, ám tünetei súlyosbodásával a hagyományos orvoslás felé fordult. Gyakran vértolulások törtek rá, nehézlégzéssel súlyosbítva. A szívelégtelenség miatt tüdővizenyő fejlődött ki nála.

1855 novemberében feleségével, Laurával Pestre ment, hogy ott gyógyíttassa magát. A Váci utca 19. szám alatti, egykori Kappel-házban béreltek lakást, ahol 25 évvel korábban Kisfaludy meghalt. Vörösmarty felismerte a házat és felidézte Kisfaludyval kapcsolatos emlékeit. Ám az emeletre menet hirtelen összeesett, Laura és az orvos karosszékekben vitték fel. Még két napig élt, de már nem tért magához, 1855. november 19-én halt meg, 55 éves korában.

Gyulai szerint „agyszélhűdés” (agyvérzés) végzett vele, de orvosa szerint inkább a súlyos szívbetegség miatt kialakult tüdővizenyő okozta a halálát. Két nappal később, november 21-én rendezett temetése az önkényuralom elleni hatalmas, néma demonstráció lett, több mint húszezer ember részvételével.

Dr. Dávid Andrea
irodalomtörténész

Nyárig be kell oltani a felnőtt lakosság 70 százalékát



Az Európai Unió tagállamainak fel kell gyorsítaniuk a koronavírus elleni oltást, a járvány visszaszorítása érdekében márciusig a 80 év felettiek, valamint az egészségügyi és a szociális szektorban dolgozók legalább 80 százalékát, nyárig pedig a felnőtt lakosság legalább 70 százalékát be kell oltaniuk – közölte Margarítisz Szkínász, az európai életmód előmozdításáért felelős uniós biztos Brüsszelben. Szkínász elmondta, az uniós bizottság, a tagállamok és az Európai Gyógyszerügynökség még szorosabban fog együttműködni a gyógyszergyártó vállalatokkal azért, hogy a teljes mértékben biztosítsa az EU oltóanyagellátását.

Ezért fordul a napraforgóvirág kelet felé

Az ELTE, a Hamburgi Egyetem és a Magyar Tudományos Akadémia (MTA) kutatói a korábbi elképzeléseket is magába foglaló környezetoptikai magyarázatot találtak arra, hogy a Nap égi mozgását már nem követő érett napraforgóvirágzat miért néz állandóan kelet felé. A kutatást vezető Horváth Gábor biofizikus professzor (ELTE Biológiai Fizika Tanszék, Környezetoptika Laboratórium) szerint a jelenséget az okozhatja, hogy a növényeket délelőtt több közvetlen napfény éri, mint délután, mivel a délutánok általában felhősebbek a délelőttöknél. „Bár a fiatal napraforgófej napkövetésének és éjszakai visszafordulásának már számos élettani részletére fény derült, a Napot már nem követő érett napraforgóvirágzat keletre nézésének környezeti/növényfiziológiai okaira és ökológiai szerepére eddig még nem volt kielégítő magyarázat” – olvasható az ELTE közleményében.

Változtatni kell a járvány után

Az első bizonyítottan hatékony koronavírus-vakcinák tömeges alkalmazása fényt gyújtott az alagút végén, és remélhetjük, hogy belátható időn belül visszatér a világ működése a rendes kerékvágásba. Csakhogy a „rendes kerékvágás” hosszú távon nem minden tekintetben jó. Az Európai Akadémiák Tudományos Tanácsadó Testülete (European Academies' Science Advisory Council, EASAC) jelentése gyökeres változtatásokat sürget a fenntartható jövő érdekében. Olyan problémákra kell rövid időn belül konkrét cselekvési tervet kidolgozni többek között, mint a klímaváltozás, a népesség növekedése és az ehhez kapcsolódó szociális problémák.

Forrás: MTI, MTA, Nébih • Szerkesztette: Vámos Éva

KVÍZ-
nyertes

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

A kényeztető-bőrápoló ajándékesomagot
Csomor Katalin nyerte
Jászapatiból.

Kedves Olvasóink!

**A VOGUSZ
HUNGARY Kft.**

által felajánlott
egészségcsomagot
nyerheti meg az,
aki helyesen válaszol
a kérdésekre. (A helyes
válaszokat megtalálják
a www.kamedis.hu
weboldalán.)

A megfejtéseket
2021. február 18-ig
várjuk a Gyógyhír Magazin
címére postán vagy
e-mailben.

KVÍZ – FEBRUÁR

- Melyik fő gyógynövényt tartalmazza a narancssárga termécsalád?
a. mosódiófa
b. festő indigó
c. édesgyökér
- Melyik gyógynövény helyettesíti az SLS-t, ami habzást okoz?
a. mosódiófa
b. shea vaj
c. festő indigó
- Hány éves kortól alkalmazható a Kamedis TOPIC SKIN arc- és testápoló krém?
a. 6 hónapos kortól
b. 3 éves kortól
c. újszülött kortól



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 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!

Idé 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

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 vasterapiája:

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

KERESSE A PATIKÁKBAN!

Magyarországon forgalmazza:

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

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


PharmaSuisse™
Laboratories

www.ferrocen[®].hu



OÉTI: 18857/2017

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