

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XVI. ÉVFOLYAM – 2021. JÚNIUS

ÉLETMÓD

Útípatika

nyári

utazásokhoz

EGÉSZSÉGES

TÁPLÁLKOZÁS

Idősen fogyni

MOZGÁSSZERVI

BETEGSÉGEK

Nyerjük vissza

a mozgás örömét!

ÉLETMÓD

Védekezzünk

a napégés ellen!

INTERJÚ

Nick
Árpád

erőművész

Butik nyár

bite away
THERMOSTIFT

Rovarcsípés? **NE VISZKESSEN!**

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

- ✓ VISZKETÉST
- ✓ FÁJDALMAT
- ✓ DUZZANATOT



rovarcsípések
VEGYI
ANYAGOKTÓL
MENTES
kezelése

ALLERGIÁSOK
és
VÁRANDÓSOK
is használhatják

Gyártó: mibeTec GmbH/Németország • Magyarországi információ: Strathmann KG Képviselet
info@strathmann.hu • Tel.: +361 320 2865 • Keresse a gyógyszerárakban vagy online: www.bite-away.com/hu

Made in Germany



Biztonsági
Oxigén Spray

www.alpenair.hu

Patika Pack

Forgalmazó: Patika Pack Kft.
www.patikapack.hu

vitaking
www.vitaking.hu



FÉRFIAS
Megoldások

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

MENTUM

**ÚJGENERÁCIÓS
TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ**
AZ AGYUNK NORMÁLIS
MŰKÖDÉSÉÉRT.

Már patikában is kapható!

MENTUM

ÉS NINCS TÖBB
HOGYISHÍVJÁK.

15 éves
tudományos munka

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

www.am-mementum.com



www.facebook.com/ammementum





Szerkesztői levél

„**R**égen minden jobb volt” – ez az egyik olyan mondás, amitől égnek áll a hajam. Sokszor elhangzik pedig az egészséggel kapcsolatban is: „régen még nem volt légszennyezés”, „mindenki bioélelmiszereket evett”, „mozogtak eleget”, „nem volt stressz”.

Szerintem ez valójában csak a múlt romantikus ködbe burkolása. Egy középkori emberre hiába volt mindez igaz – talán a stresszre vonatkozó megállapítás kivételével –, átlagéletkora jóval a miénk alatt volt többek között a háborúk, fertőzések és az egészségügyi rendszer hiánya miatt. Egy új

kutatásból pedig az is kiderült, hogy az olyan civilizációs betegségek is gyakrabban támadták meg, mint a rák. Meg kell tanulnunk megbecsülni a mai lehetőségeinket, egyáltalán nem rosszak.

Nagyon magas volt a rákbetegek aránya a középkori Angliában

A korabeli felnőttek 9-14 százaléka szenvedett ráktól a középkori Angliában halálakor – állapították a Cambridge-i Egyetem kutatói, akik a világon elsőként végeztek röntgen- és CT-vizsgálatot az iparosodás előtti időkben élt emberek csontmaradványain. A korábbi kutatások csupán a csontok külsejét vizsgálták a rákra utaló károsodásokat keresve, és ezek alapján úgy vélték, hogy a betegség a népességnek mintegy 1 százalékát érintette. A szakemberek szerint a jelenkori Nagy-Britanniában az emberek mintegy 40-50 százaléka küzd rákkal a halálakor. A betegség 3-4-szer gyakoribb, mint a középkorban. Valószínűleg számos tényező közrejátszik a rákbetegségek előfordulásának magas arányában, úgymint a dohánytermékek, a légszennyező anyagok, a DNS-t károsító vírusok, valamint a hosszabb élettartam, ami lehetőséget ad a betegség kifejlődésére. (MTI)



A MÁJUSI GYÓGYHÍR MAGAZINBAN MEGJELENT KÉRDÉSEKRE A HELYES VÁLASZOK: 1/A., 2/A., 3/A. AZ EGÉSZSÉGCSOMAGOT IVÁN PÉTER NYERTE SZENTESRŐL.

A JÚNIUSI KVÍZT KERESSE A GYOGYHIR.HU-N!

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: Kónya Ádámné Hollauer Rita

Illusztrációk: Freepik.com

Hirdetés:

Z. K. Bt.

E-mail: kz2848@gmail.com

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, Nádas 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

A közösség éltető ereje

Az életkor előrehaladtával a mentális és fizikai egészség megőrzése miatt is egyre fontosabbak a társas kapcsolatok. Ma már tudjuk, hogy a közösséghez tartozás és a szabadidő aktív eltöltése jelentősen javítja az idősök életminőségét, sőt az életkort is meghosszabbíthatják.

Az elszigetelődés komoly egészségügyi kockázatot jelent az idősebbeknek. Bebizonyosodott, hogy azoknál, akik nem tudják fenntartani a kapcsolatot barátaikkal, családjukkal vagy a szomszédsággal, nagyobb eséllyel alakulnak ki olyan krónikus betegségek, mint a cukorbetegség, a rák vagy a szív- és érrendszer elváltozásai. Egy, a *New England Journal of Medicine*-ben megjelent tanulmány azt is feltárta, hogy a barátaikkal és szeretteinkkel töltött szabadidő a depresszió csökkenésében és a kognitív képességek megőrzésében is fontos szerepet játszik.

Az elszigetelődés okai

Az időseknek nincs könnyű dolguk, ha kapcsolatban szeretnének maradni szűkebb vagy tágabb közösségük tagjaival. Családjuk, szeretteik sokszor távol élnek tőlük, meggyengült fizikumuk, megrendült egészségük miatt pedig nehézséget okozhat a közlekedés vagy a hosszabb távolságokra történő utazás. Ráadásul az életkor előrehaladtával a barátok és a családtagok körében egyaránt növekszik a veszteségek száma, amit egyedül nagyon nehéz feldolgozni.

Közösségben könnyebb

Számos kutatás igazolta, hogy az életminőséget és a várható élettartamot is előnyösen befolyásolja, ha körülvesznek minket kortársaink. Nézzük, milyen előnyökkel járhat, ha az idősebbek a magányos életmód helyett a számukra fenntartott idősothtonok valamelyikét választják.

JAVULÓ ÉLETMINŐSÉG:

Sokan attól tartanak, hogy az idősothtonba költözés túl sok lemondással jár, ami körülményeik romlásához vezet. Ezzel szemben a bent lakók többsége arról számol be, hogy a közösségben jelentősen javult az életminőségük.

VÁLTOZATOS PROGRAMOK:

Az idősothtonok a nap nagy részére biztosítják a szabadidő hasznos eltöltését. Az aktívabb lakók közös séták, kirándulások, kulturális programok közül választhatnak, ami segíti fizikai és mentális képességeik megőrzését; a mozgásukban korlátozottak pedig társasjátékokkal, beszélgetéssel, közös zenehallgatással, filmnézésel tarthatják egymással a kapcsolatot. Az otthonok jellemzően a speciális igényű, például demenciával küzdő lakókra is gondolnak a külön nekik szervezett programokkal.

ÖNKÉNTESSEG:

A legtöbb idősothtonban önkénteskedni is lehet. Mindazok, akikben van kezdeményezőkézség, szervezhetnek akár könyvklubot, kézműves vagy barkácskört, készülhetnek irodalmi vagy zenés programmal – a lehetőségeknek csak a fantázia és a közösség igénye szab határt.

A KORTÁRSÁK TÁMOGATÁSA:

A közösség tagjai mindannyian átélik, ezért kölcsönösen megértik az életkorral összefüggő változásokat. Sokat segít, ha van valaki a közelben, aki képes átérezni a küzdelmeinket; sőt együtt akár még nevetni is tudunk rajtuk!

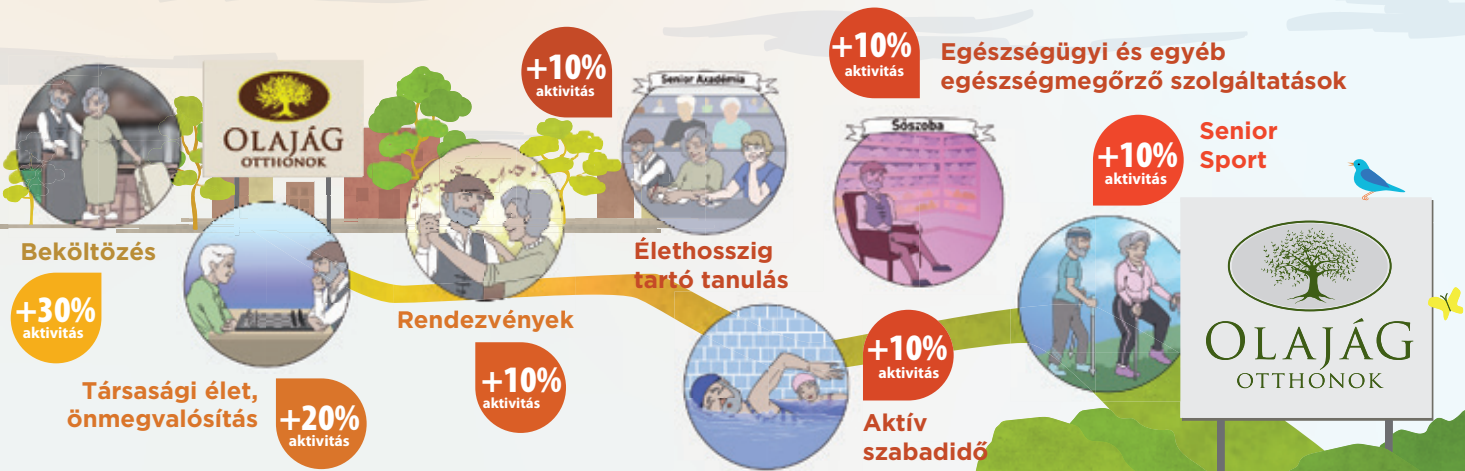
KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS:

Az egészséges étrend központi szerepet játszik a szervezet támogatásában, a magányosan élő idősök azonban sokszor nem táplálkoznak megfelelően. Ezzel szemben az idősothtonok lakói a szakemberek által összeállított egészséges étrend előnyeit élvezhetik, miközben közös étkezéseik örömteli társasági élménnyé is válnak.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

KIZÖLDÜL AZ OLAJÁG! Biztonság, függetlenség, új életcélok, aktív társasági élet



(06 1) 510 0010 www.olajagotthonok.hu

Az Olajág Otthonok egyes intézményeinek szolgáltatásai elérhetnek egymástól.

Aktivitás:

Élegedettség:



NEHÉZ MEGEMÉSZTENI?

Az emésztés általában csak akkor jut eszünkbe, ha nem működik jól, pedig érdemes minél többet megtudni egészséges működéséről.



Régi bölcsesség, hogy az emésztés a szájból kezdődik. Ha alaposan megrágjuk a falatot, azzal sokat segíthetünk emésztőrendszerünknek. Az alapos rágás másik előnye, hogy a telítettségérzet már kisebb ételmennyiség után jelentkezik.

Ha a szokottnál több zsíros ételt eszünk rövid idő alatt, az epehólyag igyekszik megfelelő mennyiségű epét kiengedni. Az epehólyag összehúzódásával görcsös fájdalom, akár hányinger is járhat, ami nem csak az epe nagyobb munkájára figyelmeztet, de jelezheti például egy epekő „felbukkanását” is. Az epekő rendszerint hosszú ideig észrevétlen, majd egy kiadós, zsíros étkezés hatására ad hírt magáról, komoly fájdalmat okozva. Ha gyakori válnak a fájdalmas epegörcsök, vagy az epevezetőbe szorult kő miatt pangani kezd a májban az epefolyadék, általában csak műtéti beavatkozás segíthet.

Az epekövesség az európai népesség 15%-át érinti, sokkal jellemzőbb a nők között, mint a férfiaknál. Kialakulására hajlamosít többi között az elhízás, a terhesség és a szoptatás időszaka, az éhezés és drasztikus fogyókúra, illetve a cukorbetegség. Az epegörcs hirtelen alakul ki, és a fájdalom nagyon gyorsan éri el a csúcspontját. A fájdalmat gyakran hányinger, hányás, verejtékezés kíséri. Amennyiben az epekövek az epeutak elzáródását is okozzák, a tünetek rendszeresen jelentkeznek, és sárgasággal járhatnak együtt.

Tanácsok a jó emésztésért

Nem mindig könnyű betartani, de tény, hogy a „sokszor keveset” elvét követve segítjük a szervezetünket. Érdemes az étkezések között mozgást – sétát, könnyű testedzést – is végezni. Nem az táplál, amit megesszel, hanem az, amit megemésztesz – tartja a mondás. Valóban: a panaszok helyes életmóddal és étrenddel részben megelőzhetőek lehetnek, a már kialakult epebetegség esetén pedig alapvető fontosságú az epekímélő diéta. Kerüljük a zsíros, kalóriadús, fűszeres ételeket! A panaszok súlyosságától függően sokat és gyorsan segíthetnek a gyógynövényekből készült teák, cseppek és egyéb készítmények is, természetesen orvosi jóváhagyás után.

Dózsa-Kádár Dóra

www.gyogyhir.hu

ROWACHOL®

A GYORS MEGOLDÁS!

ÉTKEZÉS UTÁNI PANASZOKRA,
GÖRCSRE, PUFFADÁSRA

- Epekímélő étrend: www.rowachol.hu
- Epehajtó (emésztési zavarok, puffadás)
- Görcsoldó epekő vagy epeműtét után
- Gyulladáscsökkentő
- Fokozott epekőképződés, fogyókúra, elhízás esetén
- Tiszta hatóanyagok

3–5 cseppet
falat ételre, cukorra
cseppentve.
Bevétele után igyon
rá folyadékot!

belsőleges oldatos
cseppek



Évés előtt fél órával,
kúraszerűen!



lágý
kapszula



VÉNY NÉLKÜL
GYÓGYSZERTÁRBAN KAPHATÓ

ROWA®
Pharmaceuticals Limited
Bantry, Co. Cork, Ireland

www.rowachol.hu

sAtco

www.satco.hu



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

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

Természetes gyógyír A FÁRADT LÁBNAK

A vénás problémák hormonális okokból is jóval gyakoribbak a nőknél. A kánikula csak ront a helyzeten: nyáron fokozódhat a lábak dagadása, feszülése, amit súlyosabb esetben fájdalom és görcsök kísérhetnek. Ilyenkor jó szolgálatot tesznek a vadgesztenyéből készült krémek, tinktúrák, amelyek csökkentik a nehézláb-érzést, és visszaadják a mozgás szabadságát.

A kut esetben a felszíni vagy mélyebben fekvő vénák trombózisáról van szó, míg hosszú távon – a vénák falainak és billentyűinek károsodása miatt – krónikus vénás keringési elégtelenség alakulhat ki. Ennek leggyakoribb következménye a vérpangás, az adott szakaszon terhelés hatására megjelenő ödémák, fájdalom, görcsök, súlyosabb esetben az elégtelen keringés miatt kialakuló fekélyek.

Ennél a betegségcsoportnál is nagyon fontos a megelőzés. Lehetőleg már az első tünetek megjelenése után iktassuk be az életmódunkba a rendszeres mozgást, a lábgyimnasztikát, szükség szerint borogassuk vagy polcoljuk fel a lábunkat.

A panaszok megelőzésében, enyhítésében alapvetően három megközelítési mód létezik:

- az ödémák kialakulásának megelőzése, a kapillárisok átteresztőképességének csökkentése
- az ödémák felszívódásának serkentése
- a vénák erősítése, tonizálása

Emellett fontos lehet a véralvadás sebességének csökkentése és a nyirokkeringés serkentése is.

Vadgesztenye, a vénák gyógyítója

A vénás panaszokat enyhítő gyógynövények közül talán a legismertebb vadgesztenyemag, amely erősíti az érfalak belhártyáját, és csökkenti a kapillárisok átteresztőképességét. Gyógyhatására már a XVI. században felfigyeltek, akkor még szárítva vagy őrölve használták. Manapság már sokféle kenőcs és tinktúra készül belőle. A termésből izolált eszcin többek között gyulladáscsökkentő, perifériás keringést javító, a vénák rugalmasságát növelő, illetve értágító hatása miatt többféle betegség kezelésére alkalmas. Gyógyítható vele a visszérgyulladás, a visszeres lábszárfekély, csökkenti a nehézláb-érzést, emellett aranyérbántalmak, agyi műtétek utáni ödémák és egyéb mozgásszervi betegségek esetén is hatékony. Napjainkban a vadgesztenyét külsőleg főleg krémként, tinktúraként, belsőleg pedig standardizált készítmények formájában alkalmazzák.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

PEZSGÓTABI

4+1 AKCIÓ!

RENDELJEN 4DB-OT ÉS AZ 5-ET AJÁNDÉKBA KÜLDJÜK ÖNNEKI



06 96/826-100

www.pezsgotabi.hu

Dr. Krém
Egy csepp a természetből!

Dr. Krém
Classic Vadgesztenye krém
250 ml



~~4 490,-~~
3 990,-

**INGYENES
SZÁLLÍTÁS**

06 96 / 826-100
www.drkrem.hu

ÚTIPATIKA

MARADJON EGÉSZSÉGES UTAZÁS ALATT IS!

Naturcomfort Magyar Családi Balzsam

extra hűsítéssel, 50 ml, 250 ml

Boldog érzés nyaralás, kirándulás közben jólesően elfáradni. De kevésbé kellemes bedagadt, fájó lábakkal vánszorogni. Ha úton van, mindig legyen önnél a Magyar Családi Balzsam Extra Hűsítő változata lábdagadásra, ízületi, kopásos, mozgásszervi fájdalmakra, visszeres panaszokra. A növényi hatóanyagokból kifejlesztett balzsam rendkívül magas koncentrációban tartalmazza a fájdalomcsillapításra évezredek óta használt gyógynövényeket: rozmaring, körömvirág, vadgesztenye, árnika, menta, kámfor.

www.naturcomfort.hu



HELTIQ SZEMÖLCSFAGYASZTÓK

Használata a bőrgyógyászok által is alkalmazott krioterápián, fagyasztásos módszeren alapszik.

A **HeltiQ Wart Freezer** a kézen és lábon előforduló közönséges vagy uszodai szemölcsök, míg a **HeltiQ Skin Tags** a fibrómák/lógó szemölcsök hatékony lefagyasztására ajánlott.

Használatuk biztonságos, higiénikus, otthon is elvégezhető, gyermekbarát (4 év felett). Orvostechikai eszköz. Cukorbetegnek nem alkalmazható. EP kártyára is kapható.

www.szemolcsfagyasztzo.hu



MAGNESIUM DIASPORAL DEPOT

Innovatív kétfázisú étrend-kiegészítő magnézium-készítmény B-vitamin-komplex-szel az életerős izmokért és egészséges idegrendszerért. Az első fázisban a direkt, azonnal aktivizálódó magnézium és B₂-, B₁₂-vitamin, a hosszan tartó fázisban pedig a lassan felszívódó magnézium, illetve B₁-, B₆-vitamin hat több órán át. Naponta 1 tableta hatékonyan lép fel a stressz ellen, segítve az izmok és idegek munkáját.

www.diasporal.hu



OHROPAX FÜLDUGÓK

Védelem a zaj, a víz és a szél ellen. Utazásaink, pihenésünk elengedhetetlen kelléke a csend és a nyugalom, amihez hozzájárulnak az Ohropax minőségi füldugói. Az Ohropax Silicon Aqua formázható, bőrbarát szilikon füldugó megbízható védelmet nyújt úszáshoz, fürdéshez. Az Ohropax Silicon Mini füldugók pedig szűk hallójáratú felnőtteknek és gyerekeknek ajánlottak 6 éves kortól. EP kártyára is megvásárolható termékek.

www.ohropax.hu



Ne hagyja, hogy a meleg levegye a lábáról!

Ha önnek visszeres panaszai vannak, akkor a nyár közeledtével érdemes nagyobb gondot fordítani lábai egészségére. A meleg hatására ugyanis fokozódhat a vértágok feszülése, elnehezedése, és a vénás trombózis kialakulása is jobban fenyeget.

Ereink a meleg következtében kitágulnak, hogy minél több hőt tudjanak leadni. Ha a vénák fala ellazul, akkor a billentyűk nem képesek jól zárni, és a vér folyton visszacsorog. A kitágult vénákból folyadék is átpréselődik a környező szövetekbe, amitől a láb dagadt és vizenyős tapintású lesz, ráadásul a pangó víz gyorsítja a kötőszövet öregedését. Idővel a vénák még jobban kitágulnak, ami az évek múlásával vastagon kanyargó visszerek formájában válik láthatóvá.

Ezek a tünetek jelzik, ha baj van

A vénás keringési elégtelenséget három fő szakaszra szokás osztani. Ez abban is segít, hogy ki-ki felismerje, melyik stádiumban jár:

- A lábak esténként súlyosnak, feszültnek tűnnek, a bokátájon dagadás, kékes-vöröses elszíneződés jelentkezik, néha fájdalmas lépnek fel.
- A fenti tünetek reggelre is megmaradnak, dagadt, csomós visszerek, bőrelváltozások, fokozott pigmentáció jelenik meg a lábon.
- A felsorolt tünetek mellett fekélyek is jelentkeznek.

Sokan talán csak seprűvénákat látnak a lábszárakon. Ezt sem érdemes figyelmen kívül hagyni, mert arra utalhat, hogy alatta nagyobb, csak éppen nem látható visszerek rejtőznek.

Mit tehetünk ellene?

A panaszok hátterében részint a mozgásszegény vagy éppen a vénás rendszert túlságosan megterhelő életmód, részint kötőszövet-gyengeség állhat. Ennek ellensúlyozására mozogjunk rendszeresen, erősítsük lábikráinkat, és soha ne üljünk vagy álljunk túl sokáig egyfolytában. A szoros, bevágó zokni vagy térdharisnya viselése, a túlságosan szűk nadrág, a keresztbe tett láb szintén a vénák ellensége. Nyáron kerüljük a tűző napsütést, és ha szükségét érezzük, polcoljuk fel a lábunkat, tegyünk rá borogatást. Akinek pedig a munkája során sokat kell állnia, vagy hosszú repülőútra indul, viseljen kompressziós harisnyát.

Növényi hatóanyagokkal is felvehetjük a küzdelmet a visszeres panaszokkal. A vérrögképződés megelőzésére alkalmas a fokhagyma és a páfrányfenyőlevél készítmények formájában, gyulladt visszerek tüneti kezelésére pedig jól bevált a körömvirág.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

VenoprotEP

500 mg mikronizált flavonoid, amely 450 mg diózmint és 50 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidot tartalmaz

filmtabletta

Vénavédelem

A VenoprotEP filmtabletta

érvédő hatású **gyógyszer**, gátolja a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az idült vénabetegség tüneteit.

Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

A forgalombahozatali engedély jogosultja:



EXTRACTUMPHARMA
Gyógyszergyártó, Forgalmazó és Szaktanácsadó zrt.
www.expharma.hu

több mint **25** éve
a magyar betegekért

1044 Budapest,
Megyeri út 64.
Tél.: 06-1-233-0083
Fax: 06-1-233-1426

e-mail: budapest@expharma.hu



MAGYAR
GYÓGYSZER

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

Ha újra itt a NYÁR...

Nyitnak a strandok, a parkok, a játszótérek, természetes, hogy a hónapokig tartó bezártság után mindenki a szabadba, a friss levegőre vágyik. Noha az idei nyár utazás szempontjából valószínűleg más lesz, mint a többi, nem kell ahhoz órákig a tengerparton süttetni magunkat, hogy nyomot hagyjon rajtunk a napsugár. Időben érdemes beszélni arról, hogy mi történik a bőrünkkel, amikor leég, hogyan előzhetjük meg a bajt, és miért fontos, hogy az UV-sugárzás ellen védekezzünk akkor is, ha egyszerűen csak kimegyünk az utcára délidőben.

A naptejről általában a nyár, a vízpart és a sütkezézés jut eszünkbe, hiszen legtöbbször csak ekkor használjuk. Azonban az UV-sugárzás nem csak strandoláskor károsíthatja a bőrünket, leéghetünk sétálás, bevásárlás, piknikezés vagy szabadterei sportolás közben is, ha nem védjük magunkat a káros sugaraktól.

A bőrünk nem felejt

Bőrünk kétféleképpen reagálhat a napfényre: lehet akut (azonnali), ilyen a napégés, illetve lehet krónikus, amely évek, évtizedek után jelentkezhet – a bőr előregedését, ráncosodását okozva.

Az újszülöttek, a csecsemők és a kisgyermekek különösen érzékenyek a napsugárzásra, a hőhatásokra és rájuk a vízvesztés is sokkal nagyobb veszélyt jelent, mert testüknek nagyobb százaléka víz. A kicsik mindig viseljenek világos, könnyű sapkát vagy kalapot, ami az arcot árnyékolja, így nem süti a nap közvetlenül a fejüket. Vízparton a rovarok ellen is érdemes védekezni.

Megkülönböztetünk enyhe, némi bőrpírral járó, valamint közepes, apró hólyagok formájában jelentkező leégést. Súlyos leégéskor a bőr sötétpirossá, lilássá válik, a fájdalmas tüneteket pedig hideg- és láz is súlyosbítja.

Dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász tanácsa szerint a napégés után a legfontosabb a bőr szöveteinek hűtése, amivel a hólyagok kialakulása megelőzhető. Erre hűsítő tusolás, hideg vizes borogatás, hűsítő zselék alkalmazása a legjobb. A gyógyszertárakban, drogériákban is kapható, erre a célra kifejlesztett gyulladáscsökkentő készítmények hidratálják a bőrt, segítik a hólyagok alatt a bőr regenerációját.

A leégett bőrt területet ne kenjük be zsíros vagy olajos krémekkel, testápolókkal közvetlenül napozás után – tanácsolja a szakember –, ezek a szerek ugyanis eltömítik a pórusokat. A napégés meggyógyul, de egészségkárosító hatása hosszútávon is megmutatkozhat.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

AllistilEP dimetindén 1 mg/g gél

Az AllistilEP gél gyorsan enyhíti a viszketést és az irritációt.

- Bőrelváltozások
- napégés
- rovarcsípés
- felületes égési sérülés
- kiütések okozta viszketés kezelésére.

A dimetindén antihisztamin, helyi alkalmazás esetén lokális fájdalomcsillapító hatása is van. A gél alapanyag megkönnyíti az aktív hatóanyag bőrbe való bejutását. Az AllistilEP gél gyorsan behatol a bőrbe és néhány perc alatt kifejti hatását.

Vény nélkül kapható gyógyszer.



EXTRACTUMPHARMA

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!

„Itt a tanár úr –
elég, ha azt mondjátok,
JÖN ÁRPI!”

„A gyengém, ha kiszolgáltatottakat: időseket, gyerekeket látok sírni, állatokat szenvedni. Olyankor leállok, megállok, segítek, amit csak tudok” – meglepő szavak ezek egy olyan embertől, aki Magyarország, sőt a világ egyik elismerten legerősebb embere, aki a fogaival húzott el kamionokat, repülőgépeket, akinek láttán az ember utolsó gondolata, hogy ellentmondjon neki.



Nick Árpád többszörös Guinness-rekorder, erőművész ma nyugdíjas otthonban tornáztat időseket, és mozgat demens betegeket. A fiatalok számára pedig példakép akar lenni, hogy ne fecsérjék el az életüket, a Drogmentes Magyarországért Mozgalom egyik védnöke.

► **Éppen akkor hívtalak először, hogy interjúra kérjelek, amikor másnap volt a fiad esküvője, ennek alig tíz napja. Hogy érzed most magad?**

► Különös érzés. Nagy mérföldkő ez az életemben. Ádám ma 33 éves, valamikor a nyakamban ült. Vittem futóversenyekre, profi gerelyhajító volt, követett engem ebben. Serdülő magyar bajnok is lett, ma meg talán már valóban erősebb, mint én. Sportember. Örülök, hogy végre boldognak látom, hogy megállapodott és megsúgták azt is, hogy hamarosan nagypapa leszek. Nagyon rendszerben van ez, így közel a hetvenhez.

► **Akkor most ugorjunk vissza az időben. Hogyan jut valakinek eszébe, hogy a fogával húzzon el egy kamiont?**

► Négyéves koromtól sportolok, az általánosban, a Marcibányi téren, a testnevelő tanár üdvöskéje lettem. Két megoldás körvonalazódott: vagy keményen tanulok az íróasztalnál, vagy a sportban keresem a sikerélményt. Először gerelyhajító lettem, válogatott kerettag, ez önbizalmat adott. Jött Tata, a sportolók fellegvára. Sokat hoztatt az elszántságomhoz, hogy olyanok mellett nőhettem fel, mint Németh Miklós

olimpiai bajnok, de egy könyöksérülés abbahagyta velem a gerelyhajítást. Akkor kezdtem az erő sportágakkal, az erőemelés-sel foglalkozni: itt megtaláltam önmagam.

► **Tényleg szép a pályád: ha lenne még plusz egy oldal, csak az eredményeidet sorolná, például tizenegyszeres Magyar Erőemelő Bajnok és tízszeres Magyar Szkander Bajnok vagy. Világ- és Európa-bajnok erőemelésben, ötszörös Guinness-rekorder: például Balatonfüreden egy 234 tonnás katamarán hajót 11 méterre és 2013-ban 60 évesen egy 21 tonnás kamiont húztál el egy kézzel. De miért?**

► A 80-as évek végén kezdett divatba jönni az erős emberek versenye. Elhatároztam, hogy híres leszek, olyat csinállok, amit senki, egyedi akartam lenni. Olyat akartam csinálni, amit más nem: bevettem a számba a hevedert, amivel a súlyt húztuk. Az első ilyen akció tévés megjelenésénél a fiatal Csiszta Zsuzsa volt a riporter. Ő mondta a nézőknek, hogy „itt állunk a Kőbányai Sörgyár előtt és a 10 tonnás kamiont Nick Árpád el fogja húzni a fogával.” Valójában a testemmel húzom a súlyt, a felfüggesztésben van a különlegesség, mert azok a fogaim. Hidd el, ha üresbe teszed, te is meg tudod tolni, akár húzni is a személygépkocsit. Én ráharaptam a kötélre és hátrafelé menve húztam, ezt akkor még előttem senki nem csinálta. Hamar híre ment a tudományomnak. Két évig voltam Amerika leghíresebb cirkuszának, a

Ringling Bros. and Barnum & Bailey Circus tagja. A Rippel-fivérek is ott léptek fel. Sajnos egy 150 éves tradíció ért véget, amikor az állatvédők nyomására 2017-ben bezárt a cirkusz, ők sokszor ugyanis 40-50 elefánttal is dolgoztak egyszerre, lenyűgöző volt az egész.

► **És innen hogyan jutottál az idősothtonokba, tornáztatni a betegeteket, demenseket, időseket?**

► Sokszor segített a sors: szponzorokkal, meg a közönség tapsával. Most rajtam a sor: vissza akarok adni valamit. Kispesten például nagyon várnak engem a Zöld Diófa Idősek Klubja és Gondozóházban. Körülbelül 70 és 92 év közöttieket tornáztatok, jönnek kerekesszékekkel, bottal. Ülve tornázunk, néha fel-felállunk. Megszerettem őket, mindig mondják, hogy jön a tanár úr, én meg csak annyit válaszolok: elég, ha azt mondjátok, jön Árpi. Azért is megtiszteltetés, hogy nálatok lehetek a címlapon, mert voltam én már rengeteg show-műsorban, meg celebujságokban, de azt hiszem a legfontosabb, hogy lehetőségem legyen ilyen hiteles helyen is hirdetni, hogy a fiatalok az alkohol helyett válasszák a sportot, az idősek pedig soha ne adják fel. A sport, vagy csak a test megmozgatása évekkal hosszabbíthatja meg, és minőségibbé teheti az életünket. Mindjárt itt van nekem is a hetvenedik, tudom, miről beszélek. Azt még hadd tegyem hozzá, hogy imádom a kutyákat. A fenti képen mostani kutyámmal, Lilikével látnak. Vincze Kinga

Az idősek biztonsága, a család nyugalma

Annak, akinek idős kora vagy betegsége okán bizonytalan a mozgása, egy magas és mély fürdőkád legyőzhetetlen akadályt jelent. Túl nagyot kell lépni a belépéshez és a kiszálláshoz is, ez még a kapaszkodót használva is túl kockázatos mutatvány. DE VAN MEGOLDÁS!

Természetes, hogy az évek múlásával az izmok és az ízületek meggyengülnek, a mozgáskoordináció és az egyensúlyérzék is romlik, vagyis nem tudunk úgy mozogni, mint korábban. A fürdőszoba komoly veszélyeket rejt, ezért érdemes felkészülni a váratlan helyzetekre, és arra, hogy biztonságossá alakítsuk az otthoni környezetet. Joggal merül tehát fel a kérdés: hogyan tehetjük akadálymentessé a fürdőszobánkat?

Kényelem és biztonság

A hagyományos kádak esetében nem csupán az a veszély fenyeget, hogy beverjük a kemény kádperembe a nehezen mozdítható végtagot, vagy elcsúszunk a kádban, fürdés után a csúszós padló is újabb kockázatot jelenthet. Ezt felismerve több gyártó is készíthet nyitható oldallal, ajtóval fürdőkádakat, ülőkádakat. Így nemcsak pénzt, de időt és energiát is spórolhatunk, hiszen elkerülhetjük, hogy a kádat zuhanyzóvá kelljen alakítani. Ez fontos szempont lehet például kórházi kezelés vagy hosszan tartó rehabilitáció után.

Az idős kor biztonságát veszélyeztető tényezők

- mozgásszervi betegségek,
- gyógyszerek mellékhatásai,
- a szemlencse változása – a látás biztonsága,
- a halló- és egyensúlyrendszer degeneratív változása, a hallás csökkenése,
- idegrendszeri megbetegedések, epilepszia,
- STROKE, kisagyi vérszegénység, a szív ritmuszavarai,
- cukorbetegség és szövödményei, csontritkulás (osteoporosis), műtéti beavatkozás utáni állapotok.

Tanácsok

Sok megszokott, mindennapi mozdulat, ami régebben természetesnek tűnt, a kor előrehaladtával veszélyt hordoz magában. Ha a mindennapi feladatokat megtervezzük, több lesz az esélyünk arra, hogy a kapkodást elkerüljük. Figyeljünk arra, hogy rendszeresen és változatosan étkezzünk, igyunk sok folyadékot, ezzel megelőzhetjük, hogy a vércukorszint hirtelen ingadozzon. Az időseknél fontos a vérnyomás-ellenőrzés is. A rendszeres testmozgás, torna, gyógytorna segít fejleszteni az egyensúlyérzékét. A megfelelő gyakorlatok elsajátításához kérjük gyógytornász segítségét!

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS





UDOOR™
fürdőkádajtó

UDOOR fürdőkádajtó beépítéssel,
országosan

bruttó **189.000 Ft**



ÉMI-KERMI-TÜV minősítő intézet által tanúsított minőség

Lehetetlennek érzi a fürdőkád használatát? Meglévő fürdőkádjára vízzáró ajtót építünk

Nem szükséges kidobnia a fürdőkádját és zuhanyzóssá átalakítani a teljes fürdőszobát. A fürdőkádajtó szinte bármely típusú fürdőkádba utólagosan beépíthető. Az átalakítást követően a fellépési magasság jelentősen lecsökken megkönnyítve ezáltal a be- és kiszállást és biztonságossá teszi a tisztálkodást.

 100% vízzárás  10 év garancia  1 nap alatt  Por és kosz nem marad

Telefon: 06 1 5 333 111 (NEM emeltdíjas)

Web: www.furdokadajto.hu

NYERJEN A MINŐSÉGGEL!



Sajgó testrészek?

Fáradt és sajtó testrészek masszírozására.

Megnövelt hatóanyag tartalom + erdei fenyő illóolaj.

NYERJEN A MINŐSÉGGEL!

Töltse fel a vásárlást igazoló blokkot és a termék dobozában található promóciós kódot!*

**FŐNYEREMÉNY:
500.000 Ft**

A játék időtartama: 2021.04.05 - 2021.11.28.

*A tájékoztatás nem teljeskörű. A nyereményjátékban résztvevő termékek: Biomed Árnika krém 60 g, Fekete nadálytő krém FORTE 60 g, Körömvirág krém FORTE 60 g, Ördögcsáklya krém 70 g, Rozmaring krém FORTE 70 g, Rozmaring krém ULTRA 70 g, Vadgesztenye krém COOL 60 g, Vadgesztenye krém FORTE 60 g. A nyereményjátékban kizárólag a „NYERJEN A MINŐSÉGGEL!” címkével ellátott termékek vesznek részt, a készlet erejéig. Részletes játékszabályzat: nyeremenyjatek.biomed.hu

Keresse a „Nyerjen a minőséggel!” matricával ellátott termékeket a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, drogériákban, Bijó, Herbaház, Herbária, MediLine üzletekben és a Biomed webshopban.

 webshop.biomed.hu

 [biomed.kft](https://www.facebook.com/biomed.kft)

Az izomfájdalom kezelése

„Semmi sem rombolja annyira az ember testét, mint a tartós téltlenség” – hirdette az egyik legnagyobb görög filozófus, Arisztotelész. Úgy vélte: diétázhatunk, kerülhetjük a káros szenvedélyeket, ha nem mozgunk, akkor bizony sosem leszünk igazán egészségesek...

Az izomfájdalom meglehetősen kellemetlen, de általában mégsem súlyos tünet. Gyakran kíséri a vírusfertőzéseket és pár nap alatt magától is elmúlik. Persze körültekintően kell eljárni sérülés esetén, vagy ha sport, mozgás közben megerőltetjük magunkat, hiszen a meghúzódott izom fájdalma és duzzanata elfedheti a csont elmozdulását vagy törését.

Csak természetesen!

Az izmokból több száz van a testünkben, és szinte mindegyik tud fájni. Az izomfájdalmak megjelenésük helye szerint lehetnek lokálisan jól körülírhatóak, vagy testszerte szétszórtan jelentkező tünetek. Az izomfájdalommal leggyakrabban érintett izomcsoportok a váll, a hát, a comb és a vádli.

Mivel az izomfájdalmak hátterében állhatnak belgyógyászati, neurológiai, ortopédiai, genetikai és akár lelki okok is, ezért, ha a tünetek néhány nap alatt sem múlnak el, mindenképpen menjünk orvoshoz. Rossz testtartástól vagy megerőltető mozgás után is fájhat az izom, de a bemelegítés nélkül vagy nem megfelelő bemelegítéssel végzett mozgás is okozhat fájdalmat a rendszeres mozgáshoz nem szokott izmokban. Megfázás, vírusos fertőzés, például az influenza következményeként is jelentkezhet az izomfájdalom, illetve a túlzott stressz, sőt lelki okok is állhatnak a háttérben.

Gyógymódok

Az izomfájdalmakat sokféleképpen kezelhetjük házilag. A meleg vizes borogatás javítja a vérkeringést, és a pihentetés is segíti a regenerációt. A különféle lazítókrémek enyhítik a panaszokat. Az egyik leghatásosabb gyógynövény a rozmaring, melynek gyulladáscsökkentő, érzéstelenítő és izomlazító hatása van, ráadásul nemcsak fizikai, hanem lelki problémák esetén is bevethetjük. Élénkíti a szellemet, ugyanakkor nyugtat is, görcsoldóként remekül működik, így például alkalmazhatjuk reumás fájdalmak, ízületi gyulladások, izomgörcsök, idegfájdalom esetén is. Érdemes vele átmasszírozni a fáradt, sajtó testrészt, például a vállakat, a könyököt, a derekat, a térdet. Így jól érvényesül vérbőséget okozó, helyi keringést fokozó, gyulladáscsökkentő hatása, így perifériás keringési zavarok esetén is javasolt.

Az izomgörcs az izomfájdalom egy másik gyakori formája. Jelentős túlterhelés, fizikai fáradtság vagy elégtelen vérkeringés miatt alakulhat ki, és csak rövid ideig tart. A comb vagy a lábikra rándul görcsbe a leggyakrabban. Ilyenkor az óvatos nyújtás segít a görcs feloldásában.

Izomláz

Ki ne ismerné a fizikai igénybevételt követő izomlázat? Talál elnevezés, de az ártalmatlan fájdalomnak nincs köze a lázhoz. Hátterében gyulladás áll, és az izomzatot ért szokatlan megterhelés után alakul ki. Oka a relatív oxigénhiány miatt keletkező tejsav, illetve az ilyenkor keletkező mikroszakadások. Ez a jelenség néhány napon belül magától megszűnik, enyhíteni recept nélkül kapható sportkrémekkel, fájdalomcsillapító tapaszokkal, masszázsszal, szaunával és hideg-meleg váltott zuhannyal lehet.

Dózsa-Kádár Dóra

NYERJÜK VISSZA A MOZGÁS ÖRÖMÉT!

Beköszöntött a kora nyár, amikor a természet harsog körülöttünk, és fű, fa, virág a szabadba csábít. Végre indulhatunk túrázni, kocogni, biciklizni vagy kerteszkedni – csak bírják az izmaink és az ízületeink!

Vannak, akiket mozgásszervi panaszai a legszebb időben is visszatartanak a szabad levegőn végzett mozgás örömeitől. Akinek sajognak az ízületei, az többnyire nem gondol rá, hogy éppen a fizikai aktivitás javítana az állapotán. Pedig ilyenkor is érdemes rávenni magunkat a kíméletes mozgásra, ami segít az izmok erősítésében, és hajlékonyabbá teszi az ízületeket. A megfelelő mozgásforma növeli és fenntartja a csontok sűrűségét, erősíti az inakat és a kötőszalagokat, és még a rossz testtartást is korrigálja.

Ne feledjük, hogy mozgás nélkül egészséges porcanyagcsere sincsen: rendszeres terhelés szükséges ahhoz, hogy az ízületi folyadékból a tápanyagok bejussanak



a porcba, a salakanyagok pedig távoznak. Így a tápanyagok szinte „megalajozzák” az ízületeket.

Sportoljunk kíméletesen

A lényeg, hogy a mozgással ne terheljük túl az ízületeket, mégis serkentsük a vérkeringést, és erősítsük az ízületeket rögzítő,

stabilizáló izmokat. Jól fejlett izomzat esetén a ficamok kockázata is jóval kisebb, míg a gyenge izomzat az ízületek károsodásához, hosszú távon az ízületi porcok kopásához vezet. Akinek a csípője vagy térde kíméltre szorul, annak megfelelő sport lehet az evezés, a sétalovaglás, az úszás, a kerékpározás, a könnyű gyaloglás, a vízi gimnasztika vagy a gyógytorna.

Ezzel párhuzamosan illóolajokkal, gyógynövénytartalmú készítményekkel is hozzájárulhatunk az ízületi merevség enyhítéséhez – ezek elsősorban fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatásuk révén enyhítik a panaszokat.

Gátló hatással bír többek között az árnyika, az eukaliptusz, a fenyő, a kamilla, a mustár, a rozmaryng vagy a vadgesztenye hatóanyaga. Használatuk külsőleg, krémek, balzsamok, bedörzsölőszerek formájában javasolt, mivel így a bőrön át közvetlenül jutnak el az érintett szövetekhez. A helyi fájdalomcsillapító és nyugtató hatás mellett a kezelés javítja az adott terület vérellátását, a szöveti anyagcserét, lazítja az izomzatot, és fokozza a kötőszövet rugalmasságát.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT ÖNNEK, A NATURCOMFORT 10 ÉVES SZÜLETÉSNAPJA ALKALMÁBÓL!

**50 ML-ES MAGYAR CSALÁDI BALZSAMOT ADUNK AJÁNDÉKBA
MAGYAR CSALÁDI SAROKPUHÍTÓ VÁSÁRLÁSOKOR!**

MAGYAR CSALÁDI SAROKPUHÍTÓ 250 ml – A kényeztetés lábának is jár!

Nincs több kirepedezett sarokbőr, kiszakadt harisnya, csak puha, egészséges bőr a talp bőrkeményedései helyett!

- a sarokpuhító természetes összetevőinek kiváló a hatása. A tejsav enyhe hámlasztó hatása érvényesül,
- a napraforgóolaj puhává és hidratálttá teszi a bőrt és erősíti védekező tulajdonságát,
- míg a kókuszolaj és teafaolaj gomba-, baktérium- és vírusölő hatásúak.

MAGYAR CSALÁDI BALZSAM 50 ml – Hátra, lábra derékre!

Ápolja ízületeit, tegye könnyedebbé mozgását, komfortosabbá mindennapjait! A Balzsam magas dózisban tartalmazza az ízületiápolásra és fájdalomcsillapításra használt gyógynövényeket, pl.: árnyika, vadgesztenye, rozmaryng.



**Vásároljon MAGYAR CSALÁDI SAROKPUHÍTÓt és
AJÁNDÉK 50 ml-es MAGYAR CSALÁDI BALZSAMot adunk ajándékba!**

Rendeljen weboldalunkon: a www.naturcomfort.hu oldalon:

használja az **A1 kuponkódot** vásárlásakor.

Vagy rendeljen telefonon: **06 20 234 2300, 42/726-706!**

Az ajánlat 2021. június 30-ig érvényes.

www.naturcomfort.hu

Idősebb korban is eredményesen lehet fogyni!

Jó hírünk van azoknak a hatvan év felettieknek, akik szeretnék néhány kilótól megszabadulni: egy új tanulmány szerint nekik sem nehezebb elérni az egészséges testsúlyt, mint a fiatalabbaknak.

Bár a köztudatban az él, hogy a kor előrehaladtával nehezebb kontrollálni a testsúlyt, az Egyesült Királyságban végzett új kutatás bátorítást nyújthat az idősebbeknek is. A kórházi körülmények között végzett vizsgálat során a fogyást nem befolyásolta az életkor, statisztikailag azonos eredmények születtek a hatvan évnél fiatalabbak és az idősebbek körében.

A tanulmány vezető szerzője, Thomas Barber, a brit Warwick Medical School Human Metabolism Research Unit tudományos vezetője kifejtette: „A testsúlykontroll minden életkorban fontos, de ahogy öregszünk, nagyobb valószínűséggel alakulnak ki a túlsúlyhoz kapcsolódó társbetegségek, így azt mondhatjuk, hogy a fogyás jelentősége idősebb korban felértékelődik.”

A tanulmány szerint a testsúlycsökkenés több mint ötven, az életkorral együtt járó társbetegség kezelésében segíthet az idősebbeknek, beleértve a cukorbetegséget, az ízületi porckopást és az olyan hangulati zavarokat, mint a szorongás vagy a depresszió. Az elhízással összefüggésbe hozható a megnövekedett halálozás és az idősebb felnőttek általános rossz közérzete is.

Soha nem késő

Számos oka van annak, hogy az emberek idősebb korban nem számolnak a fogyás lehetőségével. Ezek egyike az a tévhit, hogy a kor előrehaladtával sem az étrend módosítása, sem a fokozott testmozgás nem vezet számottevő testsúlycsökkenéshez. Ezzel szemben a brit tanulmány bizonyítékot szolgáltat arra, hogy különösen az

„Az életkor nem lehet akadály a elhízás életmódbeli kezelésének. Ahelyett, hogy (akár csak téves nézeteinkkel) nehézségeket gördítenénk az idősebbek elé, inkább segítsük elő, hogy ők is hozzáférjenek a korszerű, irányított fogyókúrás programokhoz.” – állapítja meg Thomas Barber.

egészségügyi szakemberek által irányított fogyókúrás programok igenis eredményesek lehetnek.

Az elhízott emberek bármely korosztályának komoly egészségügyi előnyei származnak testsúlyszabályozásból, ami különösen fontos azoknál, akiknél már jelentkeznek az életkorral összefüggő egészségügyi problémák.

Szerdahelyi Krisztina

Forrás: Medical News Today

HIRDETÉS

culevit[®]
Gondoskodó tudomány

**Rákbeteg vagyok,
de ettől még számtalan helyzetben
szükség van rám.**

CULEVIT

TÖBB MINT 20 ÉVE A DAGANATOS BETEGEKÉRT!

www.culevit.hu

facebook.com/culevit

Rendelés, Tanácsadó Szolgálat:

+36 1 321 2111, +36 20 556 7345



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



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 szerelvényt!

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

FERROCENTO®+

Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

A **Ferrocen**®+ megfelel a hagyományos vasterápiára kis mértékben reagáló páciens 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



OETI: 18857/2017

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 VÉRVESZTESEG (erős menstruáció, vérzés, műtét utáni állapot)

KERESSE A PATIKÁKBAN!

Magyarországon forgalmazza:

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


PharmaSuisse
Laboratories

www.ferrocen.hu



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