

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XVI. ÉVFOLYAM – 2021. JÚLIUS

ÉLETMÓD

Óvatosan
a koffeinnel!

SEBKEZELÉS

Nyári
veszélyek

LÁBÁPOLÁS

Bevált tippek
lábdagadás ellen

NYÁRI PROBLÉMÁK

Napégés,
rovarcsípés,
utazási
betegség

INTERJÚ

FÉSŰS
NELLY

színésznő

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

KEDVES AJÁNDÉK, HASZNOS ESZKÖZ!

Tablettatartók, tablettafelezők és porítók nagy választékban.



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 állatkatestrészek (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

Ismerek egy kismamát, aki Mozartot hallgatott a terhesége alatt, hogy a baba IQ-ja magasabb legyen. Nem volt ostoba és nem is volt egyedül: 1997-ben jelent meg Don Campbell sikerkönyve a Mozart-hatásról, ami valóban hasonló összefüg-

gésre utalt, és kismamák ezreinek szokásait változtatta meg. Idővel ezt az elméletet több tudományos kutatásban is cáfolták, de – ahogy az lenni szokott – a köztudatból gyakorlatilag lehetetlen kiirtani. Egy friss kutatás azonban ismét megerősítette, hogy az

egyik Mozart zenemű csökkentette az epilepsziás rohamok számát. A zenéjében tehát biztosan van valami. Hallgassanak Mozartot, csak jól járhatnak.

Mozart zenéje JÓ EPILEPSZIA ELLEN

Acsehországi Brnóban lévő Masaryk Egyetem és Szent Anna Kórház Epilepsziás Centrumának professzora, Ivan Rektor vezette kutatócsoport összehasonlította Mozart K. 448-as szonátája és Haydn 94. g-dúr szimfóniája hallgatásának hatását – olvasható a medical-xpress.com orvostudományi hírportálon. „Meglepetésünkre jelentős különbségek mutatkoztak a két zenemű hallgatásának hatásai között. Mozart 32 százalékkal csökkentette az epileptiform kísérleteket, miközben Haydn szimfóniája 45 százalékkal növelte.” A szakemberek szerint eredményeik megnyithatják az utat a személyre szabott zeneterápia előtt, amelyet az epilepsziás rohamok megelőzésére, kontrollálására fejlesztenek ki, de további kutatásokat tartanak szükségesnek a zene agyra gyakorolt hatásáról. (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

Címlap- és interjúfotó: 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

NYÁRI VESZÉLYEK

Étkezés előtt természetes a kézmosás, de vajon egy sérülés után miért nem ösztönös a sebkezelés fontos lépése, a fertőtlenítés? Egy aprócska vágás vagy horzsolás után több millió kórokozó kerülhet a véráramba, fontos tehát az óvatosság, még akkor is, ha a kisebb balesetek nem jelentenek komoly kockázatot.

Kerti munkák, kerti partik, szabadtéri sportok, kirándulás, mind-mind veszélyt rejthetnek. Apróbb sérülésekkel persze nem szaladunk rögtön orvoshoz, de fontos tudnunk, hogy otthon hogyan kezelhetjük biztonságosan a horzsolásokat vagy a vágásokat.

Külsín

A sebeket tulajdonságaik alapján osztályozhatjuk: mélységük, elhelyezkedésük, keletkezésük oka, fertőzöttségük foka szerint. Természetesen a seb jellegétől függően kell meghatározni a kezelés lépéseit, az alkalmazott módszereket és készítményeket, azzal együtt is, hogy a sérülés után rögtön beindul a szervezet öngyógyító mechanizmusa.

Tisztítás

A kisebb balesetek még a legóvatosabb embereket sem kerülik el, a gyerekeket pedig szinte mindig utoléri. Legjobb, ha tiszta folyó vízzel mossuk le még a legbánsabbnak tűnő horzsolást is, de használhatunk fiziológiás sóoldatot is. Mindenképpen orvosi ellátásra van szükség, ha a sebben idegen anyag van – természetesen nem egy apró vagy nagyobb szálka –, vagy nem zárható ki a fertőzésveszély, például kutyaharapás vagy rozsdás tárgy miatt. Horzsolás esetében ha túl poros vagy sok apró szemcse került bele, az egész sebet tartjuk víz alá, és gyengéden távolítsuk el a szennyeződést.

Fertőtlenítés

Miután alaposan megtisztítottuk a sebet, fertőtlenítsük le! Ehhez használhatunk fertőtlenítő oldatot, bőrfertőtlenítő sprayt, amelynek a használata is könnyű és praktikus. Ezek alkalmasak az ép és a sérült bőrfelületek kezelésére egyaránt, és a szervezet segítségére vannak a fertőzések elkerülésében. Érdemes azonban gyógyszerész tanácsát kérni, és a használati útmutatót is elolvasni, hiszen ezen mindig feltüntetik, hogy jó- és szalicilérzékeny embereknél alkalmazható-e a szer.

Égési és kertészkedés közben szerzett sérülések

A forró olaj vagy a parázs nyoma fájdalmas és örök életre maradandó nyomot hagyhat. Ha mégis megtörténne a baj, az égett testfelületet hűtsük minimum 15 percig hideg folyó vízzel – tanácsolják a szakemberek. Ha valakit a ruháján keresztül ért sérülés, nem szabad levetkőztetni, nehogy az égés mélysége és az égett terület felszíne megnőjön. A sérülést – lehetőleg égési kötszert használva – sterilen le kell fedni, anélkül, hogy bármilyen krémmel bekennénk.

Ha metszés, kapálás vagy fűnyírás közben óvatlanok vagyunk, az éles szerszámoktól vágott sebet szerezhethetünk. Ezeknél a vérzés általában nagy, a szövetroncsolódás azonban minimális. A szűrt sebekre érdemes különösen figyelni, mert első látásra nem tűnnek súlyosnak, belső vérzés azonban előfordulhat. A nagyobb vagy kritikus helyen lévő sérüléseket ajánlatos fedőkötéssel is ellátni. Ilyenkor jó, ha van kéznél steril kötszer, amivel a sebet óvatosan lefedhetjük,

Testünk védelmét bőrünk végzi, melynek fontos feladata, hogy felvegye a harcra a kórokozókkal. Nyáron természetes úton pótolhatjuk a D-vitamint, de nem szabad megfeledkezni a napégés veszélyeiről sem. A gyerekek bőre vékonyabb, ezért őket még jobban kell védeni a káros napsugarak ellen. Jó megoldás a kalap UV-szűrős nap-szemüveggel, és nagy választékban kaphatóak a különböző fényvédőkrémek is, amelyeknél az SPF (Sun Protective Factor) jelölés után álló szám jelzi a fényvédő faktor számát.



MIRE LEHET SZÜKSÉG A HÁZIPATIKÁBAN?

Bár már itt a nyári szünet, a rutinos szülőknek és nagyszülőknek is célszerű újra átnézniük az elsősegély dobozt, hogy ne érje őket meglepetés, ha sebkezelésre lenne szükség.

JÓ, HA VAN OTTHON:

- Gyorstapasz (ragtapasz)
- Fertőtlenítőszer
- Steril mull-lap és mullpólya
- Gyorskötöző pólya
- Égési kötszer
- Olló
- Gumikesztyű

majd öntapadó kötéssel rögzíthetjük. A kisebb horzsolásokat nem érdemes ragtapasszal befedni, hacsak nincsenek kitéve ismételt szennyeződésnek.

A gyógyulás

A horzsolások és sok esetben a sebek is könnyebben gyógyulnak szabad levegőn. Azonban a folyamatot különböző krémekkel is segíthetjük, hintőpor használata ugyanakkor nem javasolt. A sebek gyógyulásának ideje és módja a kiterjedésüktől, mélységüktől függ. Könnyebb esetekben szinte nyom nélkül is gyógyulhatnak, de élethosszig látható sebhely, heg-szövet is maradhat utánuk. A lehetőleg maradéktalan sebgyógyulást sok tényező befolyásolja, ezért már az első sebellenlétől kezdve sokat lehet tenni.

Dózsa-Kádár Dóra

HARTMANN



Mert gyógyítani
öröm



Több mint **200 éves szakmai tapasztalatára** építve a HARTMANN **sebkezelési megoldások széles választékával** segíti Önt a szeretteiről való gondoskodásban.

Keresse a HARTMANN új kötszereit a patikákban vagy online a hartmannwebshop.hu oldalon!

Kötszerek | Sebfedés | Rögzítés

**SZAKÉRTELEMA
SEBKEZELÉSBN**

 **HARTMANN**
Magyarország

HARTMANN-RICO Hungária Kft.
hartmann.hu

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

Nyáron megnő A HASMENÉS KOCCÁZATA

A gyermekkori hasmenések jelentős részét vírusos vagy bakteriális fertőzések okozzák.

A meleg időjárás kedvez a kórokozók szaporodásának, ráadásul a nyári táplálkozási szokások miatt ismeretlen kórokozók is támadhatják a szervezetet.



A kórokozók legtöbbször mosatlan, helytelenül elkészített élelmiszerekkel vagy szennyezett kézzel kerülnek az emésztőrendszerbe. Nyáron étkezési szokásaik is megváltoznak: ilyenkor a kevésbé hőkezelt húsok, félig sült halak, nyers tenger gyümölcsei, a földmaradványokat tartalmazó zöldségek, saláták, mosatlan gyümölcsök jelenthetnek veszélyt a bélfőrára. A strandok, fürdőhelyek vizében található szennyeződések, amelyek pancsolással a gyermekek szájába kerülhetnek, ugyancsak előidézhetik az emésztőrendszer megbetegedését. A gyakran hányással kezdődő állapotot egy-két nap elteltével követi a hasmenés, ami általában egy héten belül megszűnik. Akut hasmenés esetén a jelentős folyadékvesztés miatt rendkívül fontos a folyadék- és sópótlás.

A rotavírus-fertőzés kisgyerekeknél a leggyakoribb

A napokig tartó vizes hasmenést, hányást, lázat okozó betegség az öt év alatti gyermekek körében fertőz leginkább. A betegség kórokozója a széklettel terjedő rotavírus, amelynek több típusa ismert.

A fertőzés jellemzően gyors lefolyású, és nem ritka, hogy az egész családot ledönti a lábáról. Legsúlyosabb következménye a folyadékvesztés. A vírus a vékonybél nyálkahártyájának sejtjeit támadja meg, ezáltal a tápanyagok és a folyadék felszívódása csökken, és kialakul a nagyfokú, vizes hasmenés. A kiszáradás veszélye miatt ez a nyári melegben fokozott odafigyelést igényel. Fontos tudnivaló, hogy minél kisebb a gyermek, annál nagyobb a kiszáradás veszélye. Rotavírus-fertőzés esetén tilos a székletfogó készítmények alkalmazása, a székletürülés visszatartása ugyanis még több kórokozóval árasztja el az emésztőrendszert.

A hasmenés a szervezet gyógymódja

A hasmenés a szervezet természetes és hatékony gyógymódja. Léteznek a folyadékvesztés fékezését segítő készítmények, emellett az elektrolitok pótlása is fontos: drogériákban, patikában is kapható orális rehidráció oldatok. Mivel a hasmenés során károsodik a szervezetet védő bélfőra, a hatékonyabb gyógyulás érdekében probiotikus

készítményekkel lehet pótolni a fontos bélbaktériumokat. Ezek nemcsak gátolják a kórokozók túlzott elszaporodását, de az immunrendszer működését is támogatják.

Tipikus nyári betegség a szalmonellózis

A szalmonellafertőzést nem vírus, hanem baktérium okozza. A betegség szintén legtöbbször az öt év alatti gyermekeket érinti, ebben a korosztályban olyan gyakori a fertőzés, mint az összes többi korosztályban együttvéve. Ha felmerül a baktériumfertőzés gyanúja, akkor székletmintát kell küldeni mikrobiológiai vizsgálatra. Erre elsősorban akkor kell gondolni, ha a széklet nyálkás, gennyes, véres vagy bűzös, illetve a tüneti kezelés mellett nem történik javulás.

A szalmonellafertőzés tünetei általában 12-72 óra belül jelentkeznek: hasmenés, láz, hasi fájdalom, hányinger, hányás, hirtelen kezdődő fejfájás jelzi a betegséget. A folyamat jellemzően egy hét alatt lezajlik, és a már említettekben túl különösebb kezelést nem igényel.

A Salmonella baktériumtörzsek az állatok és emberek bélrendszerében szaporodnak, így a legtöbb fertőzést a szennyezett élelmiszer és a mosatlan kéz okozza. A betegséget akár állatok simogatásával is el lehet kapni, a kórokozót háziállatok, szárnyasok (pl. kiskacsák, kiscsibék), de hullók (teknős, kígyó stb.) is hordozhatják, ezért simogatásuk után érdemes azonnal kezet mosni. Amíg nyers hússal, tojással dolgozunk, kerüljük a közvetlen érintkezést a gyerekekkel, illetve ha végeztünk, mindig mossunk kezet, és alaposan tisztítsuk le a munkafelületet. A hőkezelés megöli a Salmonellát.

Szerdahelyi Krisztina

A DIÉTA SEGÍTI A GYÓGYULÁSBAN

A gyermekek regenerációs képessége rendkívül jó, ezért az elsődleges cél a szervezet öngyógyító erőinek felélesztése. Hasmenés esetén először is fontos a diéta: a gyermek négy-öt napig ne fogyasszon tejet, tejterméket, rostos, szénsavas üdítőt, cukros italokat, és kerülje a sült, fűszeres, zsíros ételek fogyasztását. Ugyanakkor gondot kell fordítani a megfelelő kalória- és tápanyagbevitelre, hogy a szervezet ne gyengüljön le túlságosan. Készítsünk főtt, párolt, könnyen emészthető ételeket, zsenge húst, főtt rizst, főtt krumplit, gyenge húslevest. Piritóst, háztartási vagy sós kekszet ugyancsak adhatunk a gyerekeknek, de jót tesz az alma és banán is, ez utóbbi segíti a szervezet káliumszintjének helyreállítását. Folyadékpótlásra elsősorban vizet, citromos vizet, esetleg híg gyümölcslevekkel pótlhatjuk.

Protexin® AZ EGÉSZ CSALÁDNAK

SEGÍTSÉG EGY ÉLETEN ÁT

Protexin® JUNIOR^{30x}+C

**Narancsízű rágótabletta
az élő baktériumflóra 7-féle törzsével
és inulinnal + C-vitaminnal**



A C-vitamin hozzájárul ...

- Az immunrendszer normál működéséhez**
- Az idegrendszer normál működéséhez**
- A sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez**

Az élő baktériumflóra 7-féle törzsét valamint C-vitamint tartalmaz

(K)rém egyszerű!

ROVARCSÍPÉS, NAPÉGÉS, CSALÁNKIÜTÉS:

ne engedjük, hogy kiütéssel győzzenek felettünk a nyári kellemetlenségek! Figyeljünk a megelőzésre, a megfelelő fényvédelemre!

A maszkok végre eltűntek, és jó hír, hogy kendőzetlenül itt a nyár, de a legmelegebb napszakokban nem feledkezhetünk meg a napfény elleni védekezésről. Legyen szó kendőről, sapkáról vagy kalapról, fontos, hogy ne hagyjuk otthon, még akkor sem, ha csak az utcára megyünk délidőben. Bőrünk ugyanis nem felejt, és kétféleképpen reagálhat a napfényre: lehet akut (azonnali), ilyen a napégés, illetve lehet krónikus, amely évek, évtizedek után jelentkezhet – a bőr elöregedését, ráncosodását okozva.

Megkülönböztetünk enyhe, némi bőrpírral járó, valamint közepes, apró hólyagok formájában jelentkező leégést. Súlyos leégéskor a bőr sötétpirossá, lilássá válik,

a fájdalmas tüneteket pedig hidegrázás és láz is súlyosbítja – sorolta lapunknak dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász.

Fény okozta bőrbetegségek

Bőrünk számtalan illat-, illetve színezőanyaggal, tartósítószerrel kerülhet kapcsolatba naponta, hiszen a sminkeken, dezodorokon keresztül a mosásig, mosogatásig nagyon sokféle anyaggal érintkezik. Az elmúlt másfél évben mindannyian tapasztaltuk a fertőtlenítő szerek áldásos hatását, de hosszú távon a mindennapokban használt különféle vegyi anyagok bőrgyulladást okozhatnak.

Kialakulhat az úgynevezett irritatív dermatitisz (ez a reakció elsősorban a

provokáló anyag tulajdonságaitól, a behatási időtől, az anyag koncentrációjától függ), vagy allergiás kontakt dermatitis. Ez utóbbi reakció csak a kiváltó anyagra érzékeny embereken jelenik meg. Ennek az allergiának a jellemzője, hogy gyakran megismétlődik, és sajnos a kiváltó allergén anyag egyre kisebb mennyiségben képes bőrreakciót provokálni.

A leggyakrabban észlelt tünetek általában a bőrpír, a kiütés, a hólyagosodás, a viszketés és a duzzanat az érintett bőrfelületen, de akad olyan eset, amikor a tünetek kezeléséhez már bőrgyógyász segítségére van szükség.

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!

(Hullám)vasúton

Az úgynevezett utazási betegség sok ember életét megkeserítheti: autóban, hajón, repülőgépen is utolérhet minket a rosszullet.

MIT TEHETÜNK ELLENE?

Éppen csak beült az autóba, felszállt a buszra, repülőre vagy a vonatra, de máris émelygést, hányingert érez? Az utazás sajnos nem mindenkinek problémamentes, de van mód arra, hogy úrrá legyünk a kellemetlen tüneteken.

Felhőtlenül a felhők felett is

A kinetózis, vagyis utazási betegség valójában nem betegség, mégis orvosi értelemben is elfogadott fogalom. Becslések szerint minden harmadik embernek nehézséget okoz, ha utazás közben a jármű imbolyog, rázkódik, gyakran változtatja irányát és a sebességét.

A kellemetlen tünetek (szédülés, émelygés, kábultság, rossz közérzet) okozója a látási ingerek és az egyensúlyérzékelés közötti ellentét. A szemek a jármű mozdulatlan belsejét érzékelik, az

egyensúlyi szerv viszont az autó vagy busz mozgását közvetíti az agy számára. Mivel ezt az agy a szervezet mérgezésének gyanújaként értékeli, hányingerrel védekezik.

Az utazási betegség tehát a szó valódi értelmében nem betegség, inkább egy állapot, vagyis az erre való érzékenységet nem lehet megszüntetni. A tünetek azonban hányáscsillapítókkal, hányingercsökkentőkkel kezelhetők, de fontos, hogy időben, legalább fél órával az utazás előtt gondoljunk rá!

Tanácsok

A szemet rövid ideig be lehet csapni, ilyenkor segíthet, ha egy fix pontot vagy a horizontot nézzük, így a szem is követi a jármű mozgását. Az autóban általában jobb az első ülésen, vonaton a menetiránnyal szemben ülni, repülőgépen pedig a szárny közelében, mert ott a legkisebb a fel-le irányú mozgás, hajón pedig középen, mivel ott „hintázik” a legkevésbé. Ha mód van rá, az ülésnél még jobb a fekvő testhelyzet: nem véletlenül tesznek a hajók fedélzetére pihenőágyakat!

Aki rosszullettől tart, ne éhgyomorral utazzon. Utazás előtt egy-két órával egyen, persze csak könnyű ételeket, a zsíros, puffasztó, nehezen emészthető ételeket és az alkoholt jobb kerülni. Legyen a táskájában hűvös, nem szénsavas innivaló, legjobb a hideg víz. Sokaknak a rágózás is segít. Útközben nem ajánlatos lefelé nézni, telefonra figyelni, olvasni, inkább nézzen ki a jármű ablakán, lehetőleg minél messzebbre, a távolabbi horizont lassabban változó képét figyelve.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

Ne hagyja, hogy megforduljon
Önnel a világ!

Szédülés, émelygés, hányinger és hányás ellen nyaralás alatt is Daedalon® – kezelésre és megelőzésre!

Utazási betegség megelőzésére az első adagot az utazás megkezdése előtt ½ órával kell bevenni. Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömői út 19-21., www.gedeonrichter.com. Daedalon® 50 mg tableta, dimenhidrinát tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. Mellékhatás / Nemkívánatos esemény bejelentése és a biztonságos alkalmazással összefüggő kérdés esetén elérhetőség: +36 1 505 7032; medinfo@richter.hu. A termék alkalmazásával kapcsolatos információkról a termékinformacio@richter.hu címen érdeklődhet. Document ID: KEDP/DAD9AT, Lezárás dátuma: 2021.06.17.

www.daedalon.hu

RICHTER GEDEON

MAGYAR GYÓGYSZER

A DÍVA ÉS AZ ANYATIGRIS jól megfér együtt

FÉSŰS NELLY igazán magával ragadó egyéniség, 1996-tól folyamatosan játszik, megmutatta magát számos szerepben, és ő volt a budapesti Moulin Rouge dívája is néhány évig. A Doktor Balatonban is láthatjuk. Házasságkötése Vajtó Lajossal mesébe illő: a leendő férj meglepetéspartyt rendezett, Nelly pedig a helyszínen tudta meg, hogy a saját esküvőjére érkezett, ahol nagy izgalommal várta már őt a beavattottak sokasága: családtagok és barátok.

► Amikor megbeszéltük az interjút, kérdeztem, hánytól hívhatlak, hogy ne ébresszelek fel, mert tudtam, hogy este próbálsz. Azt mondtad, hogy általában mindig hétkor kelsz. Miért?

► Először is van egy kicsi gyermekem, aki most megy majd iskolába. Az apukája szokta az oviba vinni, így néha tudok még pihenni, de nem sokáig, mert a férjem úgy gondolja, hogy nem szükséges.

► Hogyan?

► Viccelek. Az a helyzet, hogy neki a reggeli kávézás szent, és azt szereti, ha együtt kávézunk. Így aztán nem ébreszt fel, de zörög, csoszog, szóval eléggé erős részéről a ráutaló magatartás.

► Pedig nagyon szeret téged. Az esküvőd körülményeit forgatókönyvként Hollywoodban is eladhatnád.

► Persze, hogy szeret, éppen ezért akar minél több mindent velem együtt csinálni.

► Mi fogta meg őt belőled, a szépségeden kívül, tudod?

► Tudom. Az intelligenciám. Azt is tudom, hogy nagyra becsül érte és büszke rám.

► 42 éves voltál, amikor Elza született. Sok olvasónk van, akik gondolkodnak a késői gyerekvállaláson, de talán nem mernek belevágni. Te hogyan hoztad meg a döntésedet?

► Ez egyáltalán nem volt döntés kérdése. Akkoriban sok gonosz megjegyzést kaptam, hogy ennyi idősen, hogyan nem lehet előre gondolkodni. Elza egyáltalán nem „véletlenül” van itt. Jönni akart, valamiért nekünk van itt. Mi szeretők egymást a férjemmel, és a világ legtermészetesebb dolgaként éltük meg, hogy a sors megajándékozott bennünket Elzával. Soha, egy percig sem gondolkodtam, hogy szabad-e szülni 40 fölött. Mindig egészségesen éltem, nem dohányoztam, alkoholt nem ittam, normálisan táplálkozom, és egyébként sem érzem

magam annyinak, amennyi vagyok. Az év végén leszek 50, de fizikailag nem érzem magam 30-nál többnek.

► Amúgy is egy erős, beleváló, bátor nőnek látlak. Egy interjúban szóba került, hogy a nagylányodat, Horváth Csengét, aki lassan szintén közszereplő, valami bántás érte. Elementáris indulattal beszéltél erről, el is sírtad magad – szóval az erős asszony egyben anyatigris is.

► Mindenképp. Ha a gyerekeimről van szó, nem ismerek tréfát. De azt hiszem, ehhez is be kellett érnem. 29 éves korom előtt mindig azt mondtam, nem is akarok gyereket. Fel kell nőni ehhez a feladathoz is. Talán az is kellett, hogy a pályámon letegyek valamit az asztalra, hogy tudjak másra is figyelni, befelé, hogy önmagammat is jól ki tudjam ismerni.

► Rengeteg szerepet játszol egyszerre, köztük Tasnádi István darabjában, a Hölgyek örömeiben te alakítod a „Nagybetűs nőt”. Eléggé találó. Mi van még?

► Most lesz a Nők az idegösszeomlás szélén bemutatója. Almodóvar ezzel a filmmel robbant be, mi a musical változatot játszuk. A fiatal színész, H. Varga Tamás Albérlők című bohózatának is most lesz a premierje. Július végétől játszom a Tesla-musicalben és szeptembertől beálllok a Turay Ida színházban A férfiak a fejükre estek! című darabba is.

► Ne felejtjük ki az Omega musicalt, a Gyöngyhajú lány balladáját sem! Ott, a történetben ötödmagaddal 21 slágert énekeltek. Sosem kevered a szövegeidet? Mindig tudod hol vagy?

► Elmesélek valamit. Jó húsz évvel ezelőtt játszottam Neil Simon Kapj el! című kétszemélyes romantikus, zenés komédiáját Szomor Györggyel. Ketten játszák, vagyis folyamatos a jelenlét, illetve aki éppen nincs



a színpadon, az öltözik. A közelmúltban csöngött a telefon, Békéscsabáról hívtak, hogy a színésznő, aki jelenleg játssza a szerepet lebetegedett, és be kellene ugrani. Ez volt kedden délután. Kérdeztem, mikor van az előadás, mondták, hogy szerdán este. Felmentem a padlásra, ahol az összes szöveget tárolom, amit az elmúlt 3 évtizedben megtanultam. Nekiestem felfrissíteni az anyagot, közben küldték az aktuális szövegkönyvet és a videót az előadásról. Éjfélre csak a szöveget olvastam, majd akkor nekiálltam összenézni a videóval. Másnap autót küldtek értem, hogy amíg odaérek, addig is tudjak memorizálni. És megvolt. Szerdán este színpadon voltam a 20 évvel azelőtt megtanult, és a megelőző 24 órában frissített szerepben. Jó a memóriám, és amit este éppen játszom, én már az vagyok délután. Imádom a munkám.

Vincze Kinga

A KOFFEIN nem pótolja az alvást!

Már régóta keveset alszik? Hiába indítja jó erős kávéval a napot, tartós alváshiány esetén a koffein sem segít a helyzeten, sőt a túlzott kávéfogyasztás a koffein káros mellékhatásait is felerősíti.

Ha valaki mindössze néhány órát alszik naponta, az hosszabb távon komoly alvásadósságot halmoz fel. Bár az első kialvatlan éjszaka után még segíthet rajta a kávé, néhány nap elteltével egyre kisebb lesz a koffein hatása – derült ki a Michigani Állami Egyetem új tanulmányából.

„A koffein javít a hangulaton, csökkenti az álmodást, és segítheti az egyszerűbb feladatok elvégzését, a bonyolultabb tevékenységek esetében azonban nem javítja a teljesítményt. Ez az egyik oka annak, hogy az alvásmegvonás komoly veszélyekkel járhat – mondta a kutatást vezető Kimberly Fenn, a Michigani Állami Egyetem alvástudományi intézetének kognitív idegtudomány-foglalkozó docense. Fenn szerint ezéért fontos, hogy az emberek odafigyeljenek a

rendszeres, pihentető alvásra, vagy ha mégis úgy alakul, hogy nem tudták kipihenni magukat, akkor másnap ne végezzenek kockázattal járó munkát, és lehetőleg autót se vezessenek.

A kialvatlanság krónikussá is válhat

Az alvástudatók arra figyelmeztetnek, hogy a kialvatlanság nemcsak közvetlen veszélyekkel jár, de hosszabb távon krónikus zavarrá is fejlődhet. „Az elégtelen alvás civilizációs betegség, és ez a probléma a világgjárvány idején csak fokozódott. A pihentető alvás tartós hiánya nem csupán a teljesítményt és a hangulatot rontja, hanem végül az immunrendszert is megviseli. Sokan dicsekszenek vele, hogy milyen keveset alszanak, ám ez kockázatos hoz-



záállás. Ha például valaki vizsgára készül, az a lehető legrosszabb, ha egész éjszaka fennmarad. Akire másnap komoly feladat vár, annak minőségi, mély alvásra van szüksége, hogy megfelelően teljesíthessen” – tette hozzá a kutatás vezetője.

A tanulmány szerint az, aki a tartós kialvatlanságot kávéval próbálja pótolni, idővel szembesülni fog vele, hogy egyre kevésbé segít rajta a koffein, s ahogy az alváshiány tovább nő, kognitív képességei is romlanak. A koffeintolerancia kialakulásával egyre nagyobb adag kávéra lesz szüksége ébersége megőrzéséhez, a túlzott koffeinbevitel mellékhatásaként pedig fokozott szívverést, nyugtalanságot és megnövekedett vizeletürítést tapasztalhat.

Szerdahelyi Krisztina

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.



A kaland csak most kezdődik!

A társasági élet a gyermekkortól segíti a kommunikációs készségek kialakítását, a kapcsolatok erősítését és a közösségi érzés megteremtését. Mindez végigkíséri életünket, és jelentősége az életkor előrehaladtával sem csökken. Sőt ha lehet, idős korban még fontosabb, hogy elkerüljük a társadalmi elszigetelődést.

Rohanó hétköznapjainkban egyre kevesebb idő jut az idősekre, különösen, ha a családtól távol élnek. A felelősen gondolkodó gyermekekben előbb-utóbb felmerül a kérdés: mit tehetnek idős szüleik kényelméért és biztonságáért? Az egyik megoldást az idősothtonba költözés jelenti, ami természetesen az egész család számára komoly döntés.

Sokan úgy érezhetik, hogy ezzel a lépéssel függetlenségük feladására kényszerülnek, ami egy korszak végét jelenti számukra. Pedig a dolgot meg is lehet fordítani: a kaland csak most kezdődik! Az otthonokban nyújtott szakszerű ellátásnak köszönhetően végre megszabadulhatnak a szorongástól, az egyedüllétől, a háztartás és az egyéb kötelezettségek terheitől, hogy kortársaiktól körülvéve, új impulzusokkal gazdagodva, kényelmesen és biztonságban éljenek.

A közösség gyógyít

Ma már tudjuk, hogy az időskori depresszió egyik fő oka a társadalmi elszigeteltség. Bár a magány bármely életkorban megviselheti az embert, az életmódváltozás és a meggyengült fizikum okozta kiszolgáltatottság miatt az idősebbeknél fokozott kockázattal jár. Az újrainduló közösségi élet azonban erre is gyógyír: társaságba kerülve az idősek ismét szeretve, sőt fontosnak érezhetik magukat. Az együtt töltött idő, a társas tevékenységek, a beszélgetések, a közös szórakozás pedig nemcsak a mentális, de a fizikai egészségre is kedvező hatást gyakorolnak. Ennek köszönhetően a korábban elszigetelten élő idősek fizikai állapota is javulhat, amiben a könnyű mozgás – séta, gyógytorna, kertészkedés – is szerepet játszhat.

A kíméletes, felügyelettel végzett fizikai aktivitás idős korban

A KÖVETKEZŐ ELŐNYÖKKEL JÁR:

- csökken a vérnyomás
- csökken a kardiovaszkuláris betegségek kockázata
- csökken a stroke kockázata
- csökken a csontritkulás, az ízületi gyulladás és a köszvény kockázata
- csökkenhet az Alzheimer-kór kockázata
- csökkenthet a mentális egészségi problémák kockázata
- elősegítheti a depresszió leküzdését

A gondoskodás ereje

Az intézmények általánosan elkötelezettek amellett, hogy barátságos, otthonos környezetet teremtsenek, ahol mindenki a közösség fontos részének érzi magát. Bár a bentlakók hasonló diagnózissal rendelkezhetnek, mindenki más-más élettapasztalattal a háta mögött érkezik. Ezért a korszerű idősothtonokban az egyedi fizikai, szociális és érzelmi szükségletekhez igazítják az ellátást, miközben gondoskodnak róla, hogy minden egyes nap értelmes tevékenységgel teljen.

Jellemzően a speciális igényű, mozgáskorlátozott, nagyothalló vagy demenciával küzdő lakókra is gondolnak a külön nekil szervezett foglalkozásokkal. Az egyedüllétől és az önellátás gondjaitól megszabaduló idősek pedig ismét élhetnek a hobbi-juknak, esetleg új érdeklődési területeket fedezhetnek föl, vagy új tevékenységekbe foghatnak – ami hozzájárul ahhoz, hogy minél tovább élvezzék az életet, és megőrizzék függetlenségüket és aktivitásukat.

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:



IMMUNERŐSÍTÉS – nyáron egyszerűbb, de szükséges!

Sokan úgy gondolják, hogy csak ősszel és télen van szükségük immunerősítésre. A legyengült immunrendszer azonban évszaktól függetlenül hajlamosíthat a betegségekre, így a szervezet védekezőképességének megőrzését a nyári hónapokban sem hanyagolhatjuk el.

Vannak kifejezetten nyári betegségek: olyan fertőzések, amelyek ebben az időszakban nagyobb gyakorisággal fordulnak elő, mint az év többi részében. Ilyenek a gyomor- és bélrendszeri fertőzések, a szalmonella, a fertőző szem- és bőrgyulladások, illetve a klímaberendezések működéséhez kapcsolódó légúti megbetegedések. Megelőzésükhöz ilyenkor is érdemes felvértezni a szervezetet a kórokozók ellen.

Szerencsére nyáron egyszerűbb a dolga annak, aki erősíteni szeretné az immunrendszerét. Itt van rögtön a jótékony napfény, amely korlátlanul a rendelkezésünkre áll. A napfürdőzés nemcsak jobb kedvre derít, hanem a D-vitamin termelődésében is fontos

szerepet játszik, a D-vitamin pedig jelentősen hozzájárul a védekező rendszer működéséhez. Mivel nagyon kevés élelmiszer tartalmazza, fő forrását a napsugárzás hatására a bőrben végbemenő szintézis jelenti. Spanyol kutatók azt is kiszámolták, hogy nyáron már 10-20 percnyi napozás is elegendő D-vitaminhoz juttatja a szervezetet.

Mozogjunk minél többet a szabad levegőn!


Nemcsak a napsütés, hanem a szabad levegőn végzett mozgás, az úszás, a biciklizés, a kirándulás is jól tesz az immunrendszernek. A fizikai aktivitás növeli a fehérvérsejtek számát, különösen a T-sejteket, amelyek alapvetően fontosak a betegségek legyőzésében. Figyelem: a testmozgás megelőző intézkedés, aki már elkapta a fertőzést, ne terhelje túl a legyengült szervezetet! Nyáron különösen jól esik utána a hűvös zuhany, ami a bőrt is feszesíti.

S ha mindez nem volna elég, a nyár hozza el a friss, színes zöldségek és gyümölcsök bőségét. Ezek telis-tele vannak olyan értékes tápanyagokkal, amelyek segítenek a fertőzések megelőzésében és leküzdésében. Ilyenek az A-vitaminban gazdag spenót, a salátafélék, a sárgarépa, az édesburgonya; a magas C-vitamin-tartalmú paprika, paradicsom, brokkoli, eper, ribizli; vagy a cinket bőségesen tartalmazó babfélék. S végül ne feledkezzünk meg a prebiotikus ételekről sem (spárga, hagyma, fokhagyma, articsóka, csicsóka, dió stb.), amelyek a bélflóra karbantartásával támogatják a szervezet védekezőképességét.

Szerdahelyi Krisztina

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

BEVÁLT TIPPEK lábdagadás ellen

Hirtelen tört ránk a fullasztó hőség, ami sokak számára elhozta a lábszár és a lábfej kellemetlen feszülésének időszakát. A probléma leginkább azokat sújtja, akiknek sokáig kell egy helyben állniuk, vagy ülőmunkát végeznek.

A nagy melegben tapasztalt lábdagadást a vízháztartás egyensúlyának felborulása okozza. Az erek kitágulnak, szervezetünk pedig nem tudja kellő hatékonysággal felélelő áramlatot a vért, és elszállítani a felesleges folyadékot, így a lábszár, a boka, a lábfej megduzzad. Bizonyos esetekben a nyirokműködés elégtelensége is állhat a háttérben. A rendszer nem képes ellátni a feladatát, így a nyiroknedv kilép a szövetek közé, ahol lassan felhalmozódik. Kánikulában különösen kellemetlen a hosszabb ideig tartó ülés, állás vagy utazás. Nőknél a menstruációt megelőző napokban is jelentkezhet a végtagok vizesedése.

Mit tehetünk a lábdagadás ellen?

- Amikor csak lehetőségünk van rá, polcoljuk fel lábunkat. A vénás keringést akkor segítjük legjobban, ha a szívünk alacsonyabban van, mint a lábunk.
- Kerüljük a koffeintartalmú italok és az alkohol fogyasztását.



- Csökkentsük a sófogyasztást, mert a só vizet köt meg. A nátrium-kálium egyensúly fenntartásához válasszunk káliumban gazdag ételeket, banánt, avokádót, burgonyát, kefirt, csirke- vagy marhahúst.
- Együnk vízajtó hatású zöldségeket és gyümölcsöket: ilyenek a zeller, az uborka, a spárga, az ananász, a sárgadinnye, a görög-dinnye, zöldbúzserként pedig a petrezselyem.
- A folyadék egyensúly biztosítására igyunk minél több tiszta vizet.
- A séta, úszás, biciklizés jól tesz a vérkeringésnek. A vízi torna, a vízben lebegés ugyancsak tehermentesíti a lábakat. Ha erre nincs mód, a langyos esti fürdő is segít ellazítani a végtagokat.
- A szoros, bevágó zokni vagy térdharisnya viselése, a szűk nadrág, a keresztbe tett láb szintén a vénák ellensége. A kompressziós harisnya segíti a vérkeringés normalizálását.
- A testsúly csökkentésére is érdemes gondolni, hiszen a túlsúly miatti állandó terhelés hozzájárulhat a vizesedéshez.
- Gyógynövénytartalmú krémek, balszerek, tinktúrák használatával is enyhíthetjük a panaszokat, például a vadgesztenyét, mentát és kámfort tartalmazó készítmények hatékonyan csökkentik a láb feszülését.

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

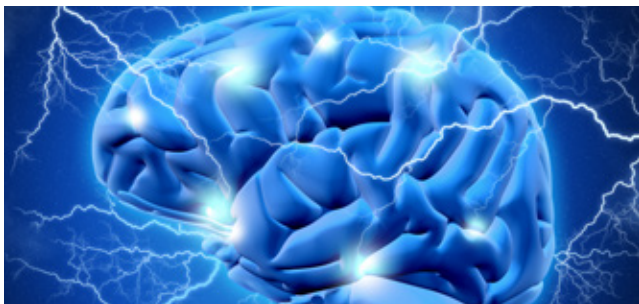


~~4 490,-~~
3 990,-

**INGYENES
SZÁLLÍTÁS**

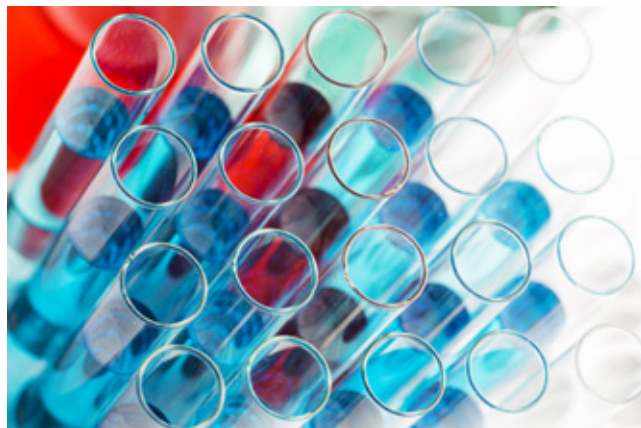
06 96 / 826-100
www.drkrem.hu

Gondolatírással kommunikált egy lebénult beteg



Egy gerincvelő-sérülés miatt nyaktól lefelé majd egy évtizede lebénult ember gondolatait használta fel arra, hogy valós idejű mondatokat alkosson – adta hírül a CNN amerikai hírtelevízió honlapja. A kaliforniai Stanford Egyetem kutatói szenzorokat ültettek a férfi agyának bal féltekéjébe, képessé téve őt arra, hogy leírja gondolatait – ezt a kutatók gondolatírásnak nevezik. A férfi 2007-ben szenvedett gerincvelő-sérülést, a szenzorokat kilenc évvel később ültették be az agyába, amikor 65 éves volt. Azt kérték tőle, hogy képzelje el, amint tollat és papírt tart a kezében, majd próbáljon meg írni. Az agykéregbe beültetett szenzorok érzékelték az agy aktivitását, mikor elképzelte az írás mozdulatát. Egy algoritmus ezután dekódolta a mozgást minden egyes betű esetében, szöveggé alakította, ami megjelent egy számítógép képernyőjén. A Nature című tudományos folyóiratban publikált tanulmány szerint a férfi képes volt olyan gyorsasággal szöveggel kommunikálni, ahogyan egészséges emberek egy okostelefonon üzenetet írnak.

Szegeden lesz Közép-Európa legmodernebb biobankja



Egy nemzetközi mérnökcsapat segítségével elkezdték összeszerelni a Szegedi Tudományegyetemen (SZTE) a világ élvonalába tartozó, több tonna súlyú Liconic robotizált biobanki mintatároló rendszert. A csaknem hárommilliárd forint értékű komplex berendezés több millió biológiai minta tárolására, gyors azonosítására lesz alkalmas, ami nélkülözhetetlen a személyre szabott diagnosztika és terápia kialakításában. Fendler Judit, az SZTE kancellárja hangsúlyozta, a fejlesztés minőségi ugrást jelent az emberi biológiai minták felhasználásával folyó klinikai – főként onkológiai és idegtudományi –, valamint genetikai kutatásokban is, aminek köszönhetően tovább erősödik az egyetem nemzetközi és hazai tudományos életben betöltött pozíciója.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

KVÍZ-nyertes

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

Az egészségcsomagot Bangóné Zsóka nyerte Berhidáról.

Kedves Olvasóink!

A VITAKING

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

A megfejtéseket

2021. július 23-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

KVÍZ – JÚLIUS

- A Melyik állítás hamis? A fokhagyma...
 - hozzájárulhat az immunrendszer normál működéséhez.
 - segíthet fenntartani a normál koleszterinszintet és a szív egészségét.
 - kisimítja a ráncokat a szem körül.
- Melyik állítás igaz a C- és a D-vitaminról?
 - Mindkettő vízben oldódó vitamin.
 - Mindkettő zsírban oldódó vitamin.
 - Az egyik vízben, a másik zsírban oldódó vitamin.
- Az alábbiak közül miben található a legtöbb C-vitamin?
 - banán
 - sárgarépa
 - csipkebogyó



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

A „NAGY DOLGOK” IS KÖNNYEN MENNEK



Hármas összetétel AZ EGÉSZSÉGES BÉLMŰKÖDÉSÉRT

- ✓ Székrekedésre való hajlam esetén
- ✓ A rostbevitel fokozására
- ✓ A bélflóra egyensúlyának megőrzésére

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény, melynek hatását szakirodalmi adatok igazolják



VLP2005CP

 VITAMINKOSÁR KFT.
1117 Budapest, Nádorliget utca 7/c Tel.: +36 (1) 209-1084 info@vitaminkosar.hu

www.lepicol.hu

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