

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XVI. ÉVFOLYAM – 2021. AUGUSZTUS

**LÉGZŐSZERVI
BETEGSÉGEK**
Így vészeli át
a parlagfűszezon

**MOZGÁSSZERVI
BETEGSÉGEK**
Ízületeink és a nyár

PSZICHOLÓGIA
Hiszem, ha látom!

**KÖLTŐK-ÍRÓK
BETEGSÉGEI**
Rejtő Jenő
fordulatos élete

INTERJÚ
SINGH
VIKI
énekesnő

Butik nyár



alpenair

Biztonsági
Oxigén Spray

Patika  Pack

Forgalmazó: Patika Pack Kft.
www.patikapack.hu

www.alpenair.hu



vitaking
www.vitaking.hu

MBI MAGYAR
BRANDS
2000

SZERVES
ÖSSZETEVŐK

**MAGNESIUM
+ Vitamin B6**

Mg
B6

Töltődj fel!

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



Warmies® Melegíthető plüss állatka

**AROMA- ÉS TERMOTERÁPIÁS ESZKÖZ,
100% TISZTASÁGÚ GYÓGNÖVÉNYTÖLTETTEL.**

Tegeye mikrohullámú sütőbe maximum 90 másodpercig, maximum 800 W teljesítményen,
(vagy sütőbe maximum 100 °C-on maximum 10 percig). A felmelegített állatka testrészek
(has, mellkas, fül, orr-, és arcüregek) melegítésére, aromaterápiás célokra használható,
ami a felvett hőt és aromaanyagokat kb. 90 percig adja le.

Forgalmazza: Patika Pack Kft. ● www.patikapack.hu



Szerkesztői levél

Nem alszom jól. Mondanám, hogy a meleg miatt van, de nem: már télen és tavasszal is ugyanez volt a problémám. Ráfogtam az életkoromra és a koronavírus miatti stresszre, de aztán a kezembe került egy cikk, ami egy

fogalmat hozott a képbe: szociális jetlag. Talán közelebb vitt a magyarázathoz, hiszen rám is igaz, hogy – munkanapokon – a szociális elvárások, és nem a belső órám határozza meg az alvási ritmusomat. Ráadásul a hosszú nappalok miatt még

nehezebb elaludni. Magyarázat tehát van, megoldás nincs, legfeljebb csak egy figyelmeztetés: a jó alvás mégiscsak nagyon fontos lenne.

SZÍVBETEGSÉGET IS OKOZHAT A SZOCIÁLIS JETLAG

Akár a keringési betegségek kialakulásának rizikóját is növelheti a szociális jetlag nevű jelenség – derül ki a Semmelweis Egyetem kutatóinak friss tanulmányából. Eredményük szerint minél rosszabb az alvászminőség, annál előnytelenebbül alakulnak a szívfrekvencia variabilitásmutatói, ami egyes keringési betegségek kialakulásának magasabb rizikóját is jelenti. „Munkanapokon jellemzően korábban fekszünk le és korábban is kelünk, míg a szabadnapokon nagyobb lehetőségünk van arra, hogy magunk döntünk az ébredés időpontjáról. Amennyiben rendszeresen akár több órás eltérés is van ebben a ritmusban – ezt nevezzük szociális jetlagnek –, az hatással van a szív működés idegi szabályozására is” – állapították meg a kutatók.

A téma különösen aktuális most, hiszen az év során most a leghosszabbak a nappalok. A hosszú esti világos időszak becsapja belső óránkat, csökkenti az álomsságot, és nehezíti az elalvást a munkanapokon. Ez a korai kelés miatt alváshiányhoz vezet, hétvégén pedig még jobban kitolja az alvászablakunkat, ami tovább növeli a szociális jetlaget. (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:

Press Center Central Europe Zrt.
2600 Vác, Nádas utca 8.

Felelős vezető:

Vágó Attila 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

Megnyugtató hír Csernobilról



A csernobili sugárzás okozta genetikai változásokat nem örökölték azon szülők később született gyermekei, akiknek egészsége súlyosan károsodott az atomerőmű 35 évvel ezelőtti felrobbanása nyomán keletkezett ionizáló sugárzásban – állapította meg egy nemzetközi kutatócsoport 1987-2002 között született 130 gyermek teljes genomjának vizsgálata alapján. A tudósok olyan gyermekeket vizsgáltak, akiknek szüleit akkor érte a sugárzás, amikor a világ legsúlyosabb nukleáris balesete után a sugárszennyezett térség eltakarítási munkálataiban

segédkeztek. Ez az első tanulmány, amely bizonyítja, hogy a sugárzás okozta DNS-károsodást nem öröklik a jövőbeni gyermekek – olvasható a BBC News honlapján.

A Hyalomma kullancs hazai terjedését vizsgálják

Az ELKH Ökológiai Kutatóközpont (ÖK) új programjában a kutatók a közösségi tudomány (citizen science) jegyében létrehozott www.kullancsfigyelo.hu weboldalra beérkező lakossági információk felhasználásával monitorozzák az Európában is egyre gyakrabban előforduló, emberre is veszélyes Hyalomma kullancsok hazai jelenlétét – közölte az Eötvös Loránd Kutatási Hálózat. Ezek a kullancsok eredetileg Magyarországtól délebbre őshonosak, de a klímaváltozás miatt nálunk is megjelentek. Többféle veszélyes kórokozót képesek hordozni és terjeszteni, köztük a krími-kongói vérzéses lázat okozó vírust. Csoportjuk több tulajdonságában is eltér a Magyarországon megszokott kullancsoktól: ilyen például a nagyobb testméret, valamint a sávozott láb.

Feltérképezik az összes gerinces genomját

A genomot, vagyis a szervezet teljes DNS-ben kódolt örökítő információját továbbfejlesztett módszerrel térképezi fel egy nemzetközi kutatócsoport nagyjából 70 ezer gerinces állatfaj esetében a

HIRDETÉS

UDOOR™
fürdőkádajtó

UDOOR fürdőkádajtó beépítéssel,
országosan

bruttó **189.000 Ft**

ÉMI-KERMI-TUV 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

következő tíz évben – írta az eurekalert.com a Nature című tudományos folyóiratban megjelent tanulmányt idézve. A VGP (Vertebrate Genomes Project) elnevezésű projekt első eredményei 25 faj majdnem teljes, kiváló minőségű genomja – írta Erich Jarvis, a Howard Hughes Orvosi Intézet kutatója. Eddig ismeretlen kromoszómákat fedeztek fel a zebrapinty genomjában, valamint meglepő genetikai különbségekre bukkantak a selyemmajom agya és az emberi agy között. A kutatás reményt jelenthet a veszélyeztetett kakapó és a kaliforniai disznódelfin kihalása elleni harcban.

A nagy mocsári csiga segít az öregedés lassításában

A nagy mocsári csiga segítségével modellezik az öregedési folyamatokat az ELKH Balatoni Limnológiai Kutatóintézetben (BLKI) működő Ökofiziológiai és Környezettoxikológiai Kutatócsoport munkatársai. Új vizsgálatukkal olyan új géneket azonosítottak az állatban, amelyek a gerincesek öregedésében is kulcsszerepet játszanak. Felfedezésükkel lehetővé válik az öregedésnél bekövetkező molekuláris és sejtes változások széles körű vizsgálata. A kutatók arra keresik a lehetséges megoldásokat, hogy lelassítsák vagy akár vissza is fordítsák az öregedéssel járó memóriacsökkenést. Az öregedéssel járó folyamatok gerincesekben történő vizsgálata idegrendszerük komplexitása miatt nem egyszerű, ezért az öregedéskutatás nagymértékben támaszkodik a gerinctelen modellszervezetekre. Az egyik ilyen gerinctelen modellállat a nagy mocsári csiga.

Visszavethette a gyerekek nyelvi fejlődését a pandémia



A brit Oktatási Alapítvány (EEF) által végzett kutatás, amely 50 ezer tanuló és angliai iskolák adatait elemezte, arra az eredményre jutott, hogy megnőtt azoknak a négy- és öt éves gyerekeknek a száma, akiknek segítségre van szükségük a nyelvi fejlődéshez. Ennek oka elsősorban az, hogy a világhírű leküzdésére hozott intézkedések megfosztották a legkisebb gyermekeket a szókincs bővüléséhez nélkülözhetetlen társadalmi kapcsolatokról és tapasztalatokról. „Ha egy gyer-

meknek ebben az életkorban nyelvi problémái vannak, felnőtt korára négyszer nagyobb valószínűséggel küzd majd az olvasással, háromszor nagyobb valószínűséggel lesznek mentális egészségügyi problémái, kétszer nagyobb valószínűséggel lesz munkanélküli, és szociális mobilitási problémákkal küzd majd” – tette hozzá egy szakértő.

Népszerűbbek lesznek a belföldi nyaralások



A magyar lakosság nagy része a korábbiaknál több belföldi utat tervez a jövőben – derült ki a a pécsi önkormányzat és a Pécsi Tudományegyetem (PTE) közös kutatásából. A felmérésben Pécs mint márka értékelését és a város vonzerejének helyi és országos szintű megítélését vizsgálták. Az országos mintán végzett felmérés eredményei szerint a ma-

HIRDETÉS

MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG MD VEP® potencianövelő készülék

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

POTENCIA VERSENYTÁRS NÉLKÜL

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



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

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

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

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

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

gyar lakosság nagy része a jövőben a korábbiaknál több belföldi utat tervez, azokon a természethez, a vízparti nyaraláshoz és a városlátogatáshoz kapcsolódó úti célok szerepelnek. A megkérdezettek körében – ebben a sorrendben – Debrecen, Szeged és Pécs a legismertebb magyar vidéki város, míg Eger, Debrecen, Veszprém és Pécs a leglátogatottabbak. Az eredmények azt is mutatják, hogy a pécsi jelképek közül a Széchenyi tér és a Dzsámi, valamint a tv-torony és a Mecsek emelkedik ki. Az új jelképek, mint például a Kodály Központ vagy a Tudásközpont ma még nem számítanak ikonikus épületeknek.

Jöhet a „fogd ki és dobd vissza” horgászat

A kutatási eredmények szerint a horgászok etetőanyag-bevitelére a Balatonba nem befolyásolja érdemben a tó vízminőségét, és nem játszott szerepet a 2019-es algavirágzásban – jelentette ki Nagy István agrárminiszter. A miniszter hangsúlyozta, az agrártárca kiemelten foglalkozik a Balaton élővilágának megóvásával. Ha a jövőben számottevően romlana a halgazdálkodásnak a tó foszformérlegére gyakorolt hatása, többféle intézkedést is be tudnak vezetni, köztük az etetőanyag mennyiségének és összetételének szabályozását, de ez jelenleg nem indokolt. Változhatnak a trendek a Balatonnál, tovább nőhet a horgászok száma, a haltelepítések mennyisége, és népszerűsödhet a „fogd ki és dobd vissza” horgászat.

Gyakran hiányoznak a klímavédelmi intézkedések



A világ városainak egynegyede nem rendelkezik elegendő pénzzel, hogy védekezzen a klímaválság pusztító hatásai ellen, holott a felmérés szerint több mint 90 százalékuk komoly kockázatoknak van kitéve – állapította meg a londoni központú Carbon Disclosure Project (CDP) új vizsgálata. A városok olyan problémákkal szembesülnek, mint például az áradások, a túlmelegedés, a vízhiány, vagy az infrastruktúra egyre gyakoribb, szélsőséges

időjárási események okozta károsodásai – számol be a The Guardian. A világ 800 városát – és azok összesen 400 millió fős lakosságát – elemző felmérés szerint a városok 43 százalékának még terve sincs arra, hogyan alkalmazkodjon a globális felmelegedés hatásaihoz.

„Emberi csigák” lettünk?

Okostelefonunk vált az otthonunkká a University College London (UCL) antropológusai szerint. „Emberi csigaként otthonunkat a zsebünkben hordjuk”, és hajlamosak vagyunk az eszköz miatt elhanyagolni barátainkat és családunkat – olvasható a The Guardian által szemlézett tanulmányban. „Az okostelefon már nem egy eszköz, amit használunk, hanem olyan, mint egy hely, ahol élünk. Ennek hátulütője az emberi kapcsolatok számára az, hogy bármikor, legyen az egy együtt töltött étkezés, egy találkozás vagy közös program, a velünk lévő személy egyszerűen csak eltűnhet, »hazamehet« az okostelefonjához” – mondta a kutatást vezető Daniel Miller. Ez a viselkedés, és az általa okozott frusztráció, csalódottság vagy éppen sértettség az, amit a közelség halálának nevezünk. Megtanulunk együtt élni a veszéllyel, hogy még ha fizikailag együtt is vagyunk, társas szempontból, érzelmileg egyedül lehetünk.

A növényi étrend csökkenti a menopauza tüneteit

A szójában gazdag, alacsony zsírtartalmú növényi étrend nagyon nagy mértékben mérsékelte a menopauza kínzó tüneteit. Az összes hőhullám 79 százalékkal lett kevesebb, a közepes és súlyos hőhullámok száma 84 százalékkal mérséklődött. A kezelt csoportjában lévő nők 59 százaléka számolt be arról, hogy megszabadult a közepes vagy erős hőhullámoktól, miközben a kontrolcsoportnál nem változott a hőhullámok száma és intenzitása. A Menopause-ban, az Észak-amerikai Menopauza Társaság tudományos lapjában megjelent tanulmány eredményei szerint az étrendi változások sokkal hatékonyabban kezelhetik a hőhullámokat, mint azt a tudósok korábban vélték. „Forradalmi változást jelent ez a 45 éven felüli nőknek, többségük így gyógyszerek nélkül megszabadulhat a menopauza leggyötrőbb tünetétől” – mondta Neal Barnard, a Washingtoni Egyetem orvosi karának professzora.

HIRDETÉS

A VILÁG LEGNÉPSZERÜBB LÉPCSŐLIFTJE!

Stannah
www.stannah.hu

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

FÜRE-FÁRA...

A nyár utolsó hónapjában az allergiásoknak nemcsak a hőséggel, hanem az erősödő tünetekkel is számolniuk kell. Az allergiát okozó növények közül a parlagfű ilyenkor virágzik, de nem ez az egyetlen tüsszögést és könnyeket kiváltó allergén ebben az időszakban. Nézzük, mely növényeket érdemes ilyenkor elkerülni, és mi a megoldás!

Az orrfolyás, a viszkető szem, a duzzadt nyálkahártya sokaknak ismerős lehet, hiszen ez az egyik leggyakoribb jele annak, hogy közeleg az allergiaszezon. A szénanátha olykor már télen jelentkezhet, ugyanis egyes fák enyhe időben a megszokottnál előbb is virágozhatnak. Azonban a legtöbb embernél tavasszal vagy nyáron okoznak kellemetlenségeket a fák, fűvek és egyéb virágos növények szabad szemmel nem látható apró virágszemcséi.

Például a parlagfű

A kifejezetten erőteljes allergiás tüneteket okozó parlagfű leginkább augusztusban keseríti meg az arra érzékeny emberek életét. Hazánkban mintegy 200 allergizáló növényfaj honos, amelyek elhúzódó virágzásuk, a szél útján történő terjedésük miatt okoznak problémát.

Az allergia az immunrendszer túlzott reakciója olyan anyagokra, amelyek normális körülmények között semmilyen választ nem váltanának ki a szervezetből. Az ilyen anyagokat allergéneknek nevezzük, ezek lehetnek például a pollen, az állati szőr, az atka, a penész, a különböző élelmiszerek, a nehézfémek és bizonyos gyógyszerek is.

Magyarországon nem lehet pontosan meghatározni a betegek számát, de megközelítőleg a lakosság egyötödét érinti. A levegőben terjedő anyagok általában a légutaknak és a szem szaruhártyájának gyulladást okozzák. Ilyen például a szénanátha, ami orrvládékozást, tüsszentést, a szem irritációját és könnyezést okozhat. Ha az allergén bekerül a tüdőbe, akkor asztmás tünetek merülhetnek fel: köhögés, sípolás, nehézlégzés.

Mind közül a legismertebb a parlagfű, ami mondhatni „hungarikumnak” számít, hiszen nálunk a lakosság 50 százaléka érzékeny a növényre. Ez ugyan nem jelent feltétlen azonosságot az allergiával, de annak első lépése.

Augusztustól egészen október végéig szórja szét pollenét a fekete üröm. A növény virágpóra – akár csak a parlagfűé – rendkívül erős allergiás reakciókat okoz.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

**Könnyedén KEZELI
az ALLERGIA TÜNETEIT,
álmosító hatás nélkül!**



**GYORS
HATÁSKEZDET
EGÉSZ NAPOS
VÉDELEM**

RECEPT NÉLKÜL

MAGYAR
GYÓGYSZER

120
ÉVE

RICHTER GEDEON

Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., www.gedeonrichter.com
Lordestin® Akut 5 mg desloratadin hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.
Mellékhatás / Nemkívánatos esemény bejelentése és a biztonságos alkalmazással összefüggő kérdése esetén elérhetőség: +36 1 505 7032; medinfo@richter.hu.
A termék alkalmazásával kapcsolatos információkról a termekinformacio@richter.hu címen érdeklődhet.
Document ID: KEDP/DAD9IQ, Lezárás dátuma: 2021.07.19.

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

Fellélegezhetünk?

A parlagfűpollen koncentrációja általában augusztus végén - szeptember elején tetőzik, és a pollenszemek az első fagyokig jelen lehetnek a levegőben. Az allergiaszezon alatt sokan nehezen tudnak kimozdulni otthonról az állandó tüszögés miatt, ráadásul az allergiás tüneteket felerősíti a kánikula és a környezetszennyezés is. Vannak azonban hasznos tanácsok erre az időszakra.

Augusztustól októberig terjed az allergiában szenvedők számára az egyik legnehezebben elviselhető időszak, hiszen ekkor egyszerre két erősen allergén növény is virágzik: a parlagfű és a fekete üröm. Bárhogyan is nevezzük a tüneteket – szénanátha, allergia, virágpór-allergia – a lényeg ugyanaz: a fűvek, fák, gyomok virágpóra okozza – magyarázta lapunknak prof. Nékám Kristóf, a Magyar Allergia Szövetség elnöke. A száraz, meleg idő ráadásul még minimális pollentermelés mellett is felerősítheti a tüneteket, példá-

ul az orrnálkahártya gyulladását, illetve intenzívebbé válnak az alsó légutakat irritáló környezetszennyező hatások is.

Az elmúlt öt évben a felmérések szerint megduplázódott az allergiások száma, és ma már a lakosság 30-40 százaléka produkál allergiás tüneteket – mondja az allergológus szakorvos. Magyarországon a parlagfű-allergiások aránya a teljes lakosság körében 20 százalék felett van, évente 3-4 százalékkal nő a betegek száma, és már elérheti a kétmilliót is.

Szigorítani kellene az ellenőrzéseket

Évente 40-50 milliárd forintot költ a lakosság allergiagyógyszerekre, az orvosi ellátás is legalább ennyibe kerül – tette közzé a ParlagfűPollen No Egyesület (PPNE). A civil szervezet szerint a legnagyobb gondot az okozza, hogy a levegőben lévő pollen mennyisége nem csökken, a parlagfűves területek közelében egy köbméter levegőben eléri akár az ezer darabot is az orvosilag elfogadott harminccal szemben.

A parlagfűre érzékeny allergiások évek óta több hónapon át szenvednek, mert a gyom augusztus elejétől a fagyok beálltaig virágzik a földeken. Szakemberek szerint szigorítani kellene az ellenőrzéseket, mert a parlagfűvel szennyezett területeknek csak kevesebb mint egy százalékát találják meg, és még ezeken a helyeken sem biztos, hogy elindul a közérdekű védekezés.

Dózsa-Kádár Dóra

Cikkünk folytatását – benne néhány praktikus tanáccsal – a gyogyhir.hu-n találja.

Tegyen időben a porckopás ellen!

Erzsike néni alig tud felállni a fotelból egy jó tévésorozat után. Nem annyira idős még, más a gond: fájdalmas és egyre súlyosbodó porckopással küzd. Nincs egyedül: világszerte több mint 200 millió embert érinti a probléma. Jó hír azonban, hogy az osteoarthritis gyógyítására számos hatékony szer is létezik, ráadásul az egyiket, a Neocartil PRO-t éppen a magyar SynergoLABnak köszönhetjük.

A gyulladással járó porckopás (osteoarthritis) az ízület minden szerkezeti elemét érintő folyamat, mely végül az ízület deformálásához és elégtelen működéséhez vezet. Leggyakrabban a csípő, a térd, illetve a kéz kisízületei károsodnak. A betegség során megváltozik a porc összetétele, csökken a glükózamin, kondroitin-szulfát és hialuronsav tartalma, idővel a porcszövetek nem képesek megfelelő kollagént termelni, ami hozzájárul a porcszövet további károsodásához.

A porc elvékonyodik, sűrűlődség csökkenti hatása, rugalmassága, teherbíró képessége gyengül.

A porcpusztulást követi az alatta lévő csont átalakulása is: csontvastagodás, csőrképződés jöhet létre, másutt pedig üregek keletkezhetnek. Az ízületi nedvtermelésért felelős hártya keringése romlik, gyulladásba jön, megvastagszik, merevvé válik és nem képes ellátni feladatát.

ÍGY KEZELHETŐ A BETEGSÉG

Progresszív, azaz fokozatosan súlyosbodó betegségről van szó, amely a sebészeti beavatkozást megelőzően a helyes életmód mellett helyileg alkalmazott krémekkel, étrend-kiegészítőkkel és gyógyszerekkel is lassítható, illetve kezelhető.

Egy hasznos tipp: az étrend-kiegészítők és krémek kiválasztásánál érdemes arra figyelni, hogy a készítmény a normál porc természetes összetevői (kollagén, hialuronsav, glükózamin, kondroitin-szulfát, mikroelemek) mellett természetes fájdalomcsillapítókat és gyulladáscsökkentőket (pl. növényi polifenolok, kurkuminoidok, MSM) is tartalmazzon, ezek ugyanis együttesen tudnak hozzájárulni a porcok normál állapotának és működésének fenntartásához. Az igényeknek pontosan megfelel a SynergoLAB új terméke, a tudományos alapon összeállított, prémium kategóriás Neocartil Pro. Az étrend-kiegészítő rendkívüli összetettségének köszönhetően egyetlen tablettába sűrítve tartalmazza az ép porc működéséhez nélkülözhetetlen legfontosabb ismert szerves anyagokat.

Bővebb információ:

https://synergolab.com/termekek/neocartil_pro

(X)

SZPONSORÁLT CIKK

ERRE FIGYELJ, AMIKOR NAPOZOL!

Amikor a Nap csak úgy ragyog, sokkal jobb a kedvünk. A nap sugarainak köszönhetően barnább lesz a bőrünk, és lényegében innen tudja beszerezni a szervezetünk a D-vitamin-szükségletét. Ugyanakkor nem árt körültekintőnek lennünk, hiszen napjainkban nem kevés veszélyt rejt magában a túlzott napozás.

Ugyan már nem napi szintű téma – a globális felmelegedéssel, és a klímaváltozással ellentétben –, de még mindig probléma az ózonzóréteg elvékonyodása, ami továbbra is UV-sugárzás-veszélyt eredményez. Ezért is tartják fontosnak kiemelni az időjárás-jelentésben, hogy milyen magas lesz az UV-sugárzás az adott napon. Bár mondhatnánk, hogy elég naptejzel kengetni magunkat, és kerülni a napot délelőtt 11 és délután 3 óra között, de ennél több odafigyelésre, alaposabb tájékozódásra van szükség.



A napozás jó példa, hogy egy természetes dolog is milyen ártalmas tud lenni, ezért érdemes minél körültekintőbben tájékozódni az ártalomcsökkentés lehetőségeiről. Ugyanígy érdemes eljárni az egészségünket érintő egyéb káros szokások terén is, mint például a dohányzás, amely hazánkban minden ötödik embert érint.

A nap káros sugarai ellen a megfelelően kiválasztott naptej nyújthat kellő védelmet. Van 15, 20, sőt 55 faktoros naptej is, mégsem elég pusztán ezekre a számokra hagyatkozni. Egyes termékek csak az UVB sugarak ellen védenek, tehát ha ilyen krémet kenünk a bőrünkre, akkor legfeljebb a leégéstől óvhatjuk magunkat, de a káros UVA sugarak ellen védtelenek maradunk, pedig pont ez utóbbi felelős a bőrben esetlegesen kialakuló betegségekért, daganatokért. Vagyis nem mindegy, hogy mi ellen és miként védekezünk, amikor napozunk, mint ahogy a dohányzás esetében is a különböző káros hatásoknak más-más oka van. A legtöbbször a nikotint – ami valóban erős függőséget okozó anyag – tartják a betegségek kialakulásáért leginkább felelős anyagnak, pedig a tudomány mai állása szerint elsődlegesen nem a cigarettában található nikotin, hanem az égés, és az égés során keletkező füst az, ami a dohányzással kapcsolatos megbetegedések fő okozója. Az égés során keletkező füstben lévő ezernyi vegyi anyagból 93-ról bizonyított, hogy káros vagy potenciálisan káros az egészségre.

A napozásnál figyelembe kell venni, hogy a Föld mely pontjára megyünk és hogy mekkora ott az aktuális UV-sugárzás. Örökérvényű igazság, hogy minél nagyobb a sugárzás, annál magasabb faktorszámú naptejzel kell védekeznünk ellene. Az a legjobb, ha extrém sugárzás esetén a lehető legkevesebbet ér minket napfény. Ilyenkor nem kell barlangba vagy pincébe költözni, de érdemes ruhával védeni bőrünket a káros sugaraktól. A már említett párhuzamnál maradva: ha a naptól úgy tudjuk megvédeni bőrünket, hogy nem megyünk napra, amikor magas az UV-sugárzás, akkor a dohányzás káros hatásait úgy tudjuk legjobban elkerülni, ha egyáltalán nem dohányzunk. Könnyű belátni, hogy az ártalomcsökkentés legjobb módja, ha az emberek egyáltalán rá sem szoknak a dohányzásra. Dohányzás esetén pedig igyekezni kell minél hamarabb leszokni róla, ugyanis a leszokással egyértelműen csökken a megbetegedések valószínűsége. Ezért, ha már valaki dohányzik, azzal tud a legtöbbet tenni a saját és mások egészségéért, ha minél hamarabb felhagy káros szokásával. Habár a leszokás nem könnyű, aki elhatározta magát rá, minden eszközzel támogatnunk kell, hiszen már a leszokást követő első napoktól kezdve csökken a potenciális betegségek kialakulásának kockázata. Ha nem tudunk a Nap elől elbújni, vagy egy kicsit élvezni szeretnénk a napfényt, akkor alapos tájékozódás után, megfelelő fényvédő krémmel védekezhetünk az ártalmas UV-sugarak ellen. Hasonlóképpen a dohányzás esetében; ha vala-

milyen oknál fogva mégsem szokunk le, számos, kevésbé káros alternatíva közül választhatunk; a technika fejlődésének köszönhetően ma már többféle égés nélkül működő, füstmentes technológia áll rendelkezésre, hogy a dohányzás okozta ártalmakat csökkentsük. Ilyen például a nikotinsóval működő technológia, a nikotintartalmú folyadék elektromos hevítésén alapuló e-cigi, vagy a dohányhevítéses technológia. Mindhárom technológiában közös, hogy használatuk során nincs égés, ezért füst sem keletkezik, de az adott technológiától függően dohány-, illetve nikotinpára szabadul fel.

A napozás során történő napégés rövid távú hatása ismert, azonban hosszú távú hatásai, mint a bőr korai megöregedése, vagy a bőrrák kevésbé él a köztudatban, ezek kialakulása ugyanis nem napokban, hetekben, hanem években mérhető. A komoly napégés 25 éves kor alatt a legveszélyesebb. Hasonlóképpen, az alternatív technológiák hosszú távú hatásai sem ismertek egyelőre, de rövid távon már vannak tudományos kutatások, melyekből megállapítható, hogy ezen technológiák használata kevésbé ártalmas módja a dohányzásnak, mint a cigarettázás.

Ahogy a naptej esetében se mindegy, hogy mit kenünk a bőrünkre és az tényleg megvéd-e mind az UVB, mind pedig az UVA sugárzás káros hatásaitól, úgy a füstmentes technológiák esetén is fontos, hogy megbízható forrásból válasszunk és tájékozódjunk, mert a technológiákon belül óriási különbségek vannak. Fontos azonban megjegyezni, hogy ezek a technológiák nem leszoktató eszközök, hanem a cigarettánál kevésbé káros alternatívák azon felnőtt dohányosok számára, akik minden figyelmeztetés ellenére sem hagynak fel a dohányzással. A legjobb természetesen az, ha egyáltalán nem fogyasztunk dohány- és nikotin tartalmú termékeket, illetve ha mihamarabb felhagyunk ezzel a szokással.

A cikk társadalmi felvilágosítás céljából létrejött, reklámcélokot nem szolgáló tájékoztatás, amely a Philip Morris Magyarország Kft. hozzájárulásával készült.

Hiszem, ha látom!

Sétálok az utcán, különösebb cél nélkül szalad végig a tekintetem a feliratokon. Nem igényel erőfeszítést, hogy leolvassam a következő hely nagybetűs feliratát sem, ahol a kirakatban egy fiatalember, lassan forgó, ínycsiklandó illatú hústoronyról egy hosszú pengéjű késsel gyakorlott mozdulatokkal szel le kisebb darabokat éppen. „GYORS” – olvasom. Már lépnék is tovább, de érzem, hogy valami nem stimmel.

Visszanézek, ezúttal alaposabban szemügyre veszem a feliratot, figyelmesen, csaknem betűzve újra elolvasom. „GYROS”. Megkönnyebbülök, helyreállt a „világ rendje”. Elnézően megmosolygom magam, már megint eltévesztettem, évek óta sokadjára, a GYROS helyett GYORS-at olvasok. Banális példa, de alkalmas arra, hogy rajta keresztül bemutassam, mi zajlik bennem, amikor „látok”, és miért nem lehetek benne biztos, hogy amit látok, az a valóság.

„A szemembe érkező külső inger a látóidegen keresztül az agyam nyakszirtlembenyében található területre érkezik. Ez az agyi terület közvetlenül a tarkóm felett található. A kutatók úgy gondolják, hogy a látás egy ún. modulárisan felépülő folyamatban alakul ki, az elemi fizikai inger (fény) e folyamat során nyeri el értelmét, és alakul át érzékelt látvánnyá. Ma úgy tudjuk, hogy kb. 100 millió idegsejt vesz részt a látással kapcsolatos feladatok ellátásában, és eddig mintegy két tucat modulát azonosítottak. Minden egyes modul speciális módon tovább alakítja, finomítja a képet. Van, amelyik a formát érzékeli, van, amelyik a színt, van, amelyik a mozgást, megint másik a mozgás irányát. Az agyunk a jelet összeveti a korábbi tapasztalatokkal, kategóriákkal, egyfajta előszűrést végez, és felállít egy olyan valóságmodellt, amit adott helyzetben a legvalószínűbbnek tart.

Az én olvasási tévedésem úgy eshetett meg, hogy kiskorú koromtól kezdve jó barátságban vagyok a betűkkel, jól megtanultam a belőlük formált szavakat, azok szokásos alakját. Már felnőtt éveimet tapostam, amikor az első gyroszosok megjelentek, ezért számomra ez a szóalak újabb, mint a magyar nyelvi környezetben szokásos, ugyanazokból a betűkből álló szavak, jelen esetben a „gyors” szó. A felszínes olvasás során a szemembe jutó ingert az agyam feldolgozta, és egy szempillantás töredéke alatt, miután összevetette a gyerekkorom óta megszerzett, jól beágyazott tapasztalataimmal, arra a következtetésre jutott, hogy a G,Y,R,O,S jelekből álló forma jelentése az, hogy „GYORS”. Az, hogy átsuhant rajtam egy sejtetem, hogy ezzel az eredménnyel valami nincs rendben, arra utal, hogy valamiféle utóellenőrzés is zajlik az

agyban, a javasolt megoldás összevetése a valósággal. Jelen esetben eltérés mutatkozott, így a „belső utasítás” arra sarkallt, hogy ezúttal alaposan, koncentrálnival olvassam és értelmezzem a jeleket. Ez utóbbi tevékenységet már a tudatos tudat irányította, míg az elsőt valamilyen nem-tudatos tudat.

A moduláris építkezéssel szemben az elképzelés igazságtartalmát tesztelhetjük, ha olyan eseteket veszünk számba, amikor valamilyen sérülés vagy műtéti beavatkozás miatt az egyes modulokat tartalmazó agyi terület nem tudja ellátni a funkcióját. Létezik pl. a „vaklátás” jelensége, az ebben szenvedő betegek a látás szempontjából az egyik legfontosabb agyi terület sérülése miatt semmit nem látnak. Ha arra kéri őket, hogy próbálják meg megmondani, mi az, amit mutatnak nekik, meglepő módon számos vizuális ingert meg tudnak különböztetni, például a különböző irányú mozgásokat vagy a különböző hullámhosszú fényingereket. Ugyanakkor ez nem úgy tudatosul bennük, hogy láttak volna valamit, és meglepődnek, hogy találgatásaik mennyire jók. Egy másik agyi terület károsodása olyan problémával jár, hogy a beteg nem látja, és nem is érti a mozgásokat. A mozdulatlan tárgyakat jól látja, ám ha megmozdulnak, láthatatlanná válnak számára. Vannak olyan betegek, akiknél éppen fordított a helyzet: a mozdulatlan tárgyakat azonosítják nehezen, ezért inkább mozgatják a fejüket, hogy felismerjék az illető tárgyat. Szén-monoxid-mérgezés következtében gyakran lép fel olyan agykérgi károsodás, amelynek következtében a színlátás kivételével a látás csaknem összes összetevője súlyosan károsodik, a beteg a színük alapján próbálja meg felismerni a tárgyakat, ez az agyi vizuális kapaszkodó maradt a számára.

A látás az egyik legösszetettebb folyamat az agyunkban. Még korántsem tudunk róla mindent. Nekünk, embereknek a külvilágból érkező érzékletek mintegy 80%-át a látásunk közvetíti. Ezért hiszünk annyira benne, hogy a valóság az, amit látunk.

Fábián Tamás
pszichológus



„Akkor fogok magamra találni, ha megértem Indiát”

SINGH VIKINEK a 2014-es Rising Star hozta meg az országos népszerűséget. A szakma már ismerte, hiszen nyolcéves korától énekel. Tizenhét éves kora óta eltartja magát. Zenei szakvizsgát tett és ezzel párhuzamosan kereskedelmi diplomát szerzett a Zsigmond Király Főiskolán. Énekesnő és énektanár, saját stúdióval. Sztárok mellett vokálozott, közben maga is sztár lett. Tösgyökeres szentendrei lány, ma ott van egy kis ruhaüzlete. Ezt be kellett zárni a járvány miatt, de párjával nyitottak egy levesezőt. Viki furcsa vezetéknevét indiai származású édesapjának köszönheti.

► **Még sosem voltál Indiában. Hogy lehet?**

► Érdekes, hogy ezt kérdezed, ugyanis mostanában kezdem komolyan elgondolkodni azon, hogy mit jelent, vagy mit jelenthet nekem India és az a spirituális gondolkodás, amely a népet jellemzi. Most fogok elkezdni egy ajurvédikus jógaoktató tanfolyamot. Elindulok egy újabb úton. Hároméves voltam, amikor a szüleim elváltak. Anyukám tartott attól, hogy többet nem lát engem, ha apukám esetleg elvisz. Akkoriban sok olyan eset volt, hogy az indiai, vagy arab elvált apák nem hozták vissza a gyerekeket. Nálunk ennek a félelemnek nem volt alapja, de anyukám mégis szorongott ettől. Amikor már felnőttem, nem hozta úgy az élet, hogy elutazhassak, hiszen ha mennék, hónapokra mennék. Ezt nem engedhettem meg magamnak. Nyaralni gyakorlatilag még sosem voltam. Amikor mások pihennek, én dolgozom, hiszen énekesnő vagyok, és amikor mások dolgoznak, akkor szintén dolgozom, hiszen énektanár vagyok. Próbáljuk fenntartani a ruhaüzletet, a párom, Csepregi Tamás pedig szinte állandóan a levelezőben van. Egyik napról a másikra élünk a vírus miatt, ahogy sokan. 2019-ben úgy látszott, hogy révbe érünk, volt egy kis félretett pénzünk, esküvőt, babát terveztünk. Jött a covid, megszűntek a fellépések, bezárt a ruhaüzlet. Félretett pénzünket befektettük egy jobb jövő reményében, így lett a levelező. De Szentendre most nagyon lehangoló: konganak az utcácskák, a régi nyüzsgésnek nyoma sincs.

► **Tehát India bakaneslistás hely marad?**

► Lélekben egyre közelebb kerülök hozzá. Amikor kisgyerek voltam, teher volt a származásom, kiközösítettek. Aztán később inkább menő lett, hogy félig indiai vagyok, és nyomaszt, ha a fotóim alatti kommentekben a migránsoszás uralkodik el. Rosszkezdű leszek, ha ezeket a butaságokat olvasom, hiszen én mégiscsak egy magyar lány vagyok, akit egy magyar anyuka nevelt fel. De India fontos. Rengeteg mindennel foglalkozom, állandóan dolgozom és a párom is, azt hiszem, sok tényező és körülmény arra visz engem, hogy eldöntsem, merre tovább. Lehet, hogy akkor találok igazán magamra, ha megértem Indiát.

► **A sok irányba való megfelelési kényszer kimerít.**

Ez a baj, nem?

► Igen, és az a tudat is, hogy még nem volt időm jól érezni magam. Most két napot voltunk „nyaralni”: egyet a párom anyukájánál, a másikat apukájánál töltöttük, és persze a két kutyánk és a cicánk mindig jön velük. Amúgy otthon ók



a királynők – három „kislányról” van szó –, és mi a párommal az ő kiszolgáló személyzetük vagyunk. Persze imádjuk őket. De komolyra fordítva a szót: érzem, ebben a rengeteg munkában, elfoglaltságban elveszítem a fókuszot a legfontosabb dolgokról.

► **És mi a fókusz neked?**

► A zene. Én énekesnő vagyok, ezért küzdöttem, harcoltam, ez a hivatásom. Édesapám más pályát szánt nekem. Bár ő három évtizede él Magyarországon, mégsem tud a tradícióktól elszakadni, legalábbis, ami az én jövőmet illeti. Azt akarta, hogy jogász legyek, és menjek férjhez egy általa választott fiúhoz. Az elrendezett házasság ma is természetes az indiai kultúrában. Sokáig nem tudta elfogadni, hogy másik utat választottam. De amikor látott a tévében, a Rising Starban, akkor kimondta, hogy büszke rám, és nagyon drukkolt nekem. Most nagyon jó a kapcsolatunk. Tomi volt az első fiú, akit bemutatam neki, és igencsak megkedvelték egymást.

► **A jóga, amit említettél, teljes életmódváltást jelent.**

Menni fog?

► Nagyon várom. Rá akarok jönni, mi jó a testemnek, a lelkemnek. Az ajurvédikus életmód olyan életforma, amelynek célja az ember teljességének és egészségének megőrzése. Ennek alapvető eleme a személyre szóló, helyes táplálkozás kialakítása. Az vagy, amit megesszel – szokták mondani és ez így is van. A testünkben lévő sejtek többsége abból a táplálékból van, amit magunkhoz veszünk. Azt, hogy mi a legjobb nekem, mi segít ahhoz, hogy egyensúlyban és jóban legyek magammal – erre szeretnék választ kapni a jógától, az új életmódtól.

Vincze Kinga

Tetől- talpig

Az ízületi gyulladásnak rendkívül kellemetlen tünetei lehetnek, például az érintett ízületek merevsége, fájdalma, a mozgás beszűkülése, a fáradékonyság, az izomgyengeség. Több dolog okozhatja ezeket, például kopás, gyulladás vagy autoimmun betegség. Szerencsére néhány gyógynövény segítségével sokat javíthatunk az állapotunkon.

Kerti munka, sport a szabadban, lakásfelújítás, kirándulás – a jó idő bizony nemcsak a kedvet hozza meg a mozgáshoz, hanem sokunknak a fájdalmakat is. Mozgás nélkül nincs egészség, ezt mindannyian tudjuk. Vannak azonban olyan mozgásszervi elváltozások, amelyek nehézkessé és fájdalmasá teszik a mindennapokat. Ilyen például a közönséges derékfájás (lumbágó), a degeneratív ízületi gyulladás (oszteoarthritisz), a porckopás (artrózis) és bizonyos izomfájdalommal járó állapotok is.

Szerencsére ezek egy része tudatos életmóddal megelőzhető, a már kialakult elváltozások tünetei pedig akár természetes hatóanyagtartalmú balzsamokkal és étrend-kiegészítők segítségével is enyhíthetők.

A mozgásszervi betegségek

A mozgásszervi betegségek egyre fiatalabb korban kezdődnek. Már a 30-40 éves korosztályban is találkozhatunk kopásos ízületi, csonttrikulázós és gerincproblémákkal. Akinek a családjában előfordult már valamilyen krónikus mozgásszervi betegség, annak még inkább érdemes odafigyelni a jelentkező panaszokra, azokat komolyan venni már a kezdetektől, ugyanis nagyon sok esetben jól karbantarthatók és eredményesen gyógyíthatók.

Korunk egyik népbetegsége

A mozgásszervi megbetegedéseket korunk népbetegségeként tartják számon, mely a lakosság 15-20%-ánál diagnosztizálható. A legtöbb reumatológiai megbetegedést a fájdalom, a mozgásszervi korlátozottság, vagy mindkettő jellemzi. A fájdalom lehet ízületi, csonti vagy lágyrész-eredetű. A reumatológiai megbetegedések a gyulladásos eredetű ízületi, a porc elhasználódásával járó kopásos és a csonttrikulázós betegségek. A tünetek, panaszok pontos megismerésével, a képalkotó eljárások (röntgen-, ultrahang-, CT-vizsgálat stb.), illetve laborleletek és a beteg kórtörténete alapján lehet elkezdni a célzott kezelést.

Táplálkozásunk és emésztőrendszerünk állapota hatással van az anyagcserénkre, ami közvetlen összefüggésben áll mozgásszervrendszerünkkel. Azonban nemcsak táplálékunk minősége, hanem a bőséges folyadékfogyasztás is hozzájárul ízületeink állapotához, az ízületek közötti nedvesség fenntartásához. Ha odafigyelünk ezekre és rendszeresen mozgunk, megfelelően terheljük izmainkat és vázrendszerünket, azok erősebbek és egészségesebbek lesznek.

A természet kincsei

Az árnika a magasabb hegyvidékeken terem, nyáron virágzik, de mivel védett növény, nem szabad leszedni. Már a 16. században is használták külső és belső gyógymódként, ugyanis nagyon hatásos gyulladás- és fájdalomcsökkentésre, reumatikus panaszokra. A Dél- és Kelet-Európából származó körömvirágot sok formában használja a kozmetikai ipar és a természetgyógyászat, többek között gyulladások, visszer, méhcsipések és egyéb bőrproblémák kezelésére. A menta külsőleg alkalmazva felhívja a bőrt és az ízületeket, teája jól tesz a gyomornak, enyhíti a hányingert, segíti az emésztést. A természet kincse még a rozmaryng, amely illóolajat, flavonoidokat és más hatékony összetevőket tartalmaz. Belsőleg használva étvágygerjesztő és emésztésvajító, külsőleg pedig fájdalomcsillapító és enyhíti az ízületi panaszokat.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS



MAGYAR CSALÁDI BALZSAMOK

Magas dózisban tartalmazzák a természetes gyógynövényes hatóanyagokat: árnika, rozmaryng, vadgesztenye, menta, körömvirág, stb.

A **CSALÁDI BALZSAM EXTRA HŰSÍTŐ** változatában a megnövelt mentol és kámfortartalom extra hűsítő hatást biztosít.

A **MELEGÍTŐ HATÁSÚ CSALÁDI BALZSAM-OT** elsősorban bekeményedett, „bekötött” izmok lazítására, becsípődésekre ajánljuk.



Kérje ingyenes, ízületi gyulladásról szóló GYÓGYÍRTÁR füzetünket telefonon, vagy e-mailben (naturcomfort.ugyfelszolgalat@gmail.com), melyet térítésmentesen postázunk Önnek.

Vásárolja meg webáruházunkban:
www.naturcomfort.hu
 Vagy rendelje meg telefonon:
42/726-706; 20/508-9690

Miért öregszik a bőrünk?

A bőr életünk első napjától kezdve veszít rugalmasságából, ez azonban csak a harmincas éveinkben válik láthatóvá. Az öregedés üteme nagymértékben függ az életmódunktól is, ezért némi tudatossággal lassíthatjuk a folyamatot.

A fiatal arcot a bőr középső rétege, az irha vagy dermisz zsírpárnája teszi vonzóvá, az arc zsírpárnáit pedig körülveszik a kötőszövetes részek. Sajnos az évek múlásával ez a kötőszövet meglazul, és a zsírpárna a gravitáció hatására megereszkedik. Ennek nyomán az arc és a szem beesettebb lesz, és fáradtságot, erőtlenséget sugároz. A táskás szem ugyancsak az öregedés jellegzetes tünete. A kötőszövetet úgy képzelhetjük el, mint egy sűrű szövésű, erős hálót, ami az arc csontjaihoz tapasztja a bőr minden rétegét. Ha ez a háló meglazul, akkor vele együtt minden lecsúszik és megereszkedik. Ezt sajnos nem ússza meg senki.

A kötőszövet meggyengülésének egyrészt a nemi hormonok csökkenő szintje az oka, másrészt mindaz a káros hatás, ami életünk során a bőrünket érte. A legfőbb támadást a szabad gyökök intézik ellene, amelyek főként a szövetet, a cukor- és zsírmolekulákat és a sejtek génállományát károsítják.

AMIKOR FELBORUL a helyreállítás folyamata

A szabad gyökök egy részét a szervezet enzimekkel és antioxidánsokkal semlegesíti, de az állandó UV-sugárzás, a dohányzás, az egészségtelen táplálkozás, az alkoholfogyasztás megzavarja a helyreállítás folyamatát.

A „garázdálkodó” szabad gyökök ráadásul olyan enzimeket aktiválnak, amelyek lebontják a kollagént, érdessé teszik a kötőszövetet, és megakadályozzák a sejtek megújulását. A bőr végül elveszíti ellenálló képességét, rugalmasságát és víztartalmát, az arcélek elmosódnak. A folyamat a menopauzával is összefügg: ebben az időszakban gyorsan csökken az ösztrogénszint, a változókor első öt évében a nők bőrének kollagéntartalma akár 30 százalékkal is csökkenhet.

A folyamat ellensúlyozására a kozmetikai ipar ma már számtalan arcfeszítő, lifting hatású terméket kínál, köztük olyanokat is, amelyek azonnali, látványos hatást ígérnek. A növényi kivonatok, ásványok mellett gyakorta használt hatóanyag a botulinum toxin, amely csökkenti az izmok feszültségét, így hatására a ráncok időlegesen kisimulnak. A másik széles körben alkalmazott szer a hialuronsav, amely a ránc- és volumenfeltöltést szolgálja.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

LAUMAR InstanTENSE® Plus emelő hatású szérum



**PERCEKEN BELÜLI MEGOLDÁS
TÁSKÁS SZEMRE ÉS RÁNCOKRA!**

- + LÁTVÁNYOS FESZESÍTŐ HATÁS MÁR AZ ELSŐ HASZNÁLAT UTÁN
- + VILLÁMGYORSAN, PÁR PERC ALATT HAT
- + TÁSKÁS-, KARIKÁS SZEMRE ÉS RÁNCOKRA
- + HOSSZÚTÁVON TARTÓS EREDMÉNYEK
- + KLINIKAILAG ÉS BŐRGYÓGYÁSZATILAG TESZTELT
- + PARABÉN-, ILLAT- ÉS SZÍNEZÉK MENTES

Vásárlói vélemények, hatékonysági videók és a használatával kapcsolatos információk a laumar.hu weboldalon.

*A feszítő hatás bőrtípustól és a használat módjától függően 6-10 óráig tart. A tartós eredmények eléréséhez rendszeres használat javasolt.

**RENDELHETŐ A LAUMAR.HU WEBOLDALON
INGYENES SZÁLLÍTÁSSAL!**

LAUMAR www.laumar.hu

Forgalmazó: Verexpert Kft. 4031 Debrecen, Szoboszlói út 50.
Email: info@laumar.hu, Tel.: +36 20 283 15 11



A fotókon semmilyen utólagos korrekció illetve retusálás nem történt. A képek valódiak, és a valós 3 perc utáni eredményeket mutatják be!

ÖN HELYESEN MOSSA MEG a zöldségeket?

A friss zöldségek és gyümölcsök jót tesznek a szervezetünknek, és ilyenkor nyáron végre bőségesen fogyaszthatunk belőlük. De vajon tudjuk, hogyan kell helyesen megmosni őket?

Már gyerekkorunkban megtanultuk, hogy a friss gyümölcsöket és zöldségeket azért kell megmosni, hogy leöblítsük róluk a földmaradványokat és az olyan kórokozókat, mint a bélfertőzést okozó E. Coli baktérium, a szalmonella vagy a rotavírus, illetve megszabaduljunk a növényvédő szerek maradványaitól.

A folyó víznél nincs jobb

Korábban talán nem jutott volna eszükbe, de a koronavírus-járvány hatására a csomagolt termékek mellett sokan a gyümölcsök, zöldségek felületét is vegyszerrel – szappannal vagy mosószerrel – mossák le. Az Amerikai Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatal (FDA) nemrégiben közzétett tanulmánya azonban ezt nem javasolja. Mint írják: a termékek

porózusak, így a szappan és a háztartási mosószer az alapos öblítés ellenére is felszívódhatnak a gyümölcsökbe, zöldségekbe, és hosszú távon megbetegedést okozhatnak. Ehelyett, mielőtt elkészítjük és elfogyasztjuk őket, alaposan mossunk meg mindent hideg, folyó víz alatt. A keményebb zöldségeket, például az uborkát vagy a gyökérféléket pedig súroljuk le tiszta, erre a célra fenntartott kefével. Mosás után szárítsuk meg tiszta ruhával vagy papírtörülővel, hogy tovább csökkentsük a felszínen lévő kórokozók számát – javasolja az FDA.

A mosás a növényvédő szereket is eltávolítja?

A Journal of the Science of Food and Agriculture című folyóirat tanulmánya szerint mosással és áztatással a legtöbb esetben csak a növényvédőszer-maradványok egy részét tudjuk eltávolítani. A szerzők azonban megjegyzik, hogy a zöldségek és gyümölcsök fogyasztásának előnyei messze felülmúlják a peszticidek kockázatát. Más szóval, még ha a mosással nem is távolítjuk el teljesen a szermaradványokat, a gyümölcsök és zöldségek fogyasztása jobban védi az egészségünket, mintha kerülnénk őket. Azt se feledjük, hogy a hagyományos módon termesztett élelmiszerekkel összehasonlítva az ökológiai gazdálkodásból származó termékekben bizonyítottan alacsonyabb a peszticidmaradvány-szint. Ha tehetjük, válasszunk organikus zöldségeket, gyümölcsöket – de természetesen ezeket is alaposan mossuk meg fogyasztás előtt.

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.



„Ki itt nyugtalankodik csendesen, író volt”

REJTŐ JENŐ, AVAGY P. HOWARD, AVAGY GIBSON LAVERY FORDULATOS ÉLETE

REJTŐ JENŐ (1905-1943), A HUMOROS PONYVAREGÉNYEK, VAGY INKÁBB PONYVAREGÉNY-PARÓDIÁK KORONÁZATLAN KIRÁLYA, JÓKAI UTÁN A LEGOLVASOTTABB MAGYAR PRÓZAÍRÓ, KÖNYVEI RENDRE ELŐKELŐ HELYEZÉSEKET ÉRNEK EL A LEGNÉPSZERŰBB MAGYAR REGÉNYEK KÜLÖNBÖZŐ LISTÁIN. GENERÁCIÓK OLVASTÁK RONGGYÁ A KÖNYVEIT, HATALMAS RAJONGÓTÁBORRAL BÜSZKÉLKEDHETETT (SAJÁT KORÁBAN ÉS MOST IS), RENGETEG PÉNZT KERESETT, DE JÁTÉKSZENVEDÉLYE ÉS RENDEZETLEN ÉLETMÓDJA MIATT A PÉNZ KIFOLYT A KEZEI KÖZÜL. SAJÁT EGÉRSZÉGÉT NEM KÍMÉLŐ, ÖNPUSZTÍTÓ ÉLETMÓDJÁBA KÓDOLVA VOLT A FIATAL HALÁL – DE A GYLKOS NÁCI REZSIM MÉG EZT SEM VÁRTA MEG: A SZÁMÁRA KISZABOTT IDŐ LEJÁRTA ELŐTT, ALKOTÓEREJE TELJÉBEN PUSZTÍTOTTA EL.



FOTÓ: WIKIPÉDIA

Zabolátlan természete már gyermekkorában megmutakozott: míg két bátyja jó tanuló volt, és polgári foglalkozásra készült fel (Reich Lajos könyvelő és sakkmester, sakkszakíró, Reich Gyula pedig ügyvéd lett), ő inkább csak a humán tárgyakat tanulta, a többivel nemigen törődött. Be sem fejezte a középiskolát, sem szakmát, sem érettségit nem szerzett – ennek hátterében egyik tanárával való összetűzése állt, aki állítólag antiszemita megjegyzéseket tett, emiatt Rejtő felpofozta és/vagy a tintatartót vágta hozzá, ezért aztán kirúgták az iskolából.

KERESTE A VEREKEDÉSEKET

Akkor színésznek állt, de emellett a bokszertermeket is rendszeresen látogatta, így a korábban gyenge testalkatú fiú nagyon megerősödött és nem rettent meg senkitől, sőt kifejezetten kereste a verekedéseket. Magasságával is kitűnt társai közül: 190 cm magas volt és a bokszolásban eltört ornyergével együtt félelmetes látványt nyújtott – pedig közeli ismerősei szerint amúgy szelíd és béketűrő természet volt. Verekedései mindig abból eredtek, hogy Rejtő a gyengék, az igaztalanul megaláztatottak pártjára állt.

1928 és 1930 között Nyugat-Európában csavargott, alkalmi munkákból tartva fenn magát és bár Észak-Afrikába is elvetődött, a Francia Idegenlégióba nem állt be – bár később ezt a legendát ő maga is táplálta. Ekkoriban gyűjtötte azokat a tapasztalatokat és figurákat, melyek későbbi kalandregényei alapját adták.

Ám már ekkor is nagyon egészségtelenül élt: sokat ivott, éjszakázott, rengeteg cigarettát szívott, zavaros nőügyei voltak. Mindössze 23 éves, amikor egy orvos már komolyan figyelmezteti arra, hogy ha két végén égeti a gyertyát, nem lesz hosszú életű.

...ÉS AZ EMBER 23 ÉVES

Erről egy barátjának így számolt be 1928-ban Berlinből: „*Nagyon veszélyes stádiumban vagyok. Rettenetes fizikumomat még így sem tudta valami halálos bajba kergetni az életmód, ami más embert már évekkkel előbb megölt volna, de most az utolsó állomáson vagyok. Nincs tovább. Nem Berlin tett tönk-re. Azt mondta az orvos, hogy nem egy-két hónap, hanem évek hanyagsága és túlhajtott munkája, nyugtalan életmódja látszik meg a szervezetemen, és csak olyan szervezettel van remény egy eredményes gyógyulásra, mint az enyém, amely úgy látszik, rettenetes strapát állt ki évekig, és még mindig csak a küszöbön van. Pedig fele cigarettát mondtam csak be, mint amit szívok, piálásról (...) nem szóltam, nőről nem mondtam a valóságot, (...) az éjszakai írásnak csak a felét vallottam be. (...) Egy évig nagy csend, nem munka, jó táplálkozás... Azt hittem, viccel. Kérdeztem, hogy mi lesz, ha nem? Vállat vont és nagyon furcsa arcot csinált. (...) Olyan szépen sütött a nap kint az utcán... és délelőtt volt... és az ember 23 éves. (...) Az egészből azt tartom a legsajnálatosabbnak, hogy régi és kedves aforizmamat, hogy nem vagyok szívbjajos, nem használhatom joggal. (...) Ha én most meghalok, az olyan igazságtalan, csúnya dolog lenne, mint egy ártatlan embert hivatalosan felkötni.*”



ELKÉPESZTŐ MUNKATEMPÓT DIKTÁLT MAGÁNAK

A berlini orvos utasítását nem tartotta be, továbbra is hajtotta magát, pedig ekkor még előtte volt a későbbi nagy, írói sikereknek. A kiadójával kötött szerződésben vállalta, hogy kéthetente (!) megír egy 120 oldalas regényt – és ehhez tartotta is magát. Elképesztő munkatempót diktált így önmagának. Ez nem volt másképp fenntartható, mint literszámra ivott kávékkal, folyamatos dohányzással és serkentőtabletták szedésével. Aktedron pirulákat szedett, ami egy akkoriban legálisan, patikákban kapható amfetaminszármazék volt. Rendszerint éjszaka és hajnalban írt, örületes tempóban diktálta gépirónőinek az új és újabb regényeket.



Ha pedig nem munkával, akkor duhaj szórakozásokkal töltötte az éjjeleket: kártyabarlangokba füstös kocsmákba járt, gyakran verekedett is, napközben lóversenyezett, mesés honoráriumát mind elverte. Az átmulatott éjszakák után délelőtt tért haza, akkor lefeküdt, altatókkal úgy-ahogy

aludt pár órát, majd délután felkelt, és éjjel ismét diktált vagy dorbézolt. Bár bőven megengedhette volna magának, saját lakása sem volt: bérelt lakásokban, panziókban, vagy ismerősöknél lakott, az állandóság és a nyugalom teljesen hiányzott az életéből. Pályája csúcsán havi 2000 pengőt keresett (tehát tízszer annyit, mint amennyiből az ismert pesti kuplé szerint az ember könnyen viccel), mégsem tudott – vagy akart – a maga számára rendezettebb körülményeket teremteni.

MAGÁNÉLETÉRE IS A KUSZASÁG JELLEMZŐ

Magánéletére is ugyanez a kuszaság jellemző. Bár szerette a nőket és korabeli beszámolók szerint a nők is őt – mélyebb emberi kapcsolat kialakítására nem törekedett, vagy talán nem volt képes. A hölgyeket meglehetősen felszínességgel kezelte: „A nő olyan, mint egy költői hasonlat – ha szép, az sem baj, ha semmi értelme.” – vélte, és úgy tűnik, szerelmi kapcsolataiban sem támasztott túl magas elvárásokat partnereivel szemben. Tudjanak gépelni és legyenek csinosak – nagyjából ennyi lehetett az igénye. Persze nagyon szórakoztató adalék, és olyan „Rejtős”, hogy mindig a gépirónőit vette feleségül, ugyanakkor szívszorító, hogy párkapcsolatai – a jelek szerint – felületesek maradtak és nem is tartottak sokáig.



Első feleségével, Boros Rózsával csak fél évig élt együtt (az aszszony válóperes ügyvédje aztán a tulajdon sógora, Rejtő Jenő bátyja, dr. Reich/Révai Gyula lett), második feleségével, Gábor Magdával már egy egész évet töltött és csak azután költöztek külön. Harmadik gépirónőjét, Kovács Magdát a zsidótörvények miatt már nem vehette feleségül.

Ő utóbb bepillantást engedett az író munkamódszerébe: „... a folyamatos diktálásra emlékszem, soha nem szakított félbe, és nem állt le korigálni. Nem jegyzetelt előre, a szerkezet és a hős benne élt. (...) Munka közben rengeteg feketét ivott, ezért nem tudott aludni. A töméntelen sok kávé megártott neki. Lefekvés előtt altatókat szedett, de így is panaszkodott, hogy összevissza álmodik, nyugtalanok az éjszakái. Mindig hajszolta magát és általában nagyon ideges volt. Főleg akkor gurult be, ha munka közben véletlenül közbeszóltam



és ezzel leállítottam a diktálás áradatát. Persze előfordult, hogy „fékezett”, ilyenkor rám nézett és megkérdezte: „Tetszik ez a rész?” vagy „Elég mulatságos?” Mindig csak az őszinte véleményemre volt kíváncsi.”

MENTÁLIS ZAVAROKKAL IS KÜZDÖTT

A túlhajtott munkatempó és saját szervezetének kizsákmányolása az idegeit is felőrölte, nem beszélve arról, hogy élete végén komolyabb mentális zavarra utaló jelek is látszanak. Egy ismerőse, Ritter Aladár így emlékezett vissza rá: „Szerintem két Rejtő-Howard volt. Az egyik a kellemes, barátságos, szeretetre méltó, nagyszerű csevegő, a szórakoztatás mestere. A másik: a nagyhangú, izgága, hirtelen haragú, ellentmondást nem tűrő, nemegyszer igen goromba, sőt erőszakos fickó. Szinte érthetetlen volt, hogy az első számú, kedves Rejtő pillanatok alatt – például egy ellenvetés miatt – átváltott a másodikra: a nehezen elviselhető Howardra.”

Mindez azt a gyanút erősíti, hogy Rejtőnek bipoláris zavara lehetett. 1939-ben idegorvosi javaslatra két hónapra a Siesta Szanatóriumba utalták (itt kezelték korábban József Attilát és Babitsot is), általános idegkimerültség és álmatlanság miatt. Az első hetek után már csak éjszakára kellett visszatérnie a szanatóriumba.

Ebből az időből származik az az anekdota, ami vagy igaz, vagy nem, mindenesetre nagyon illik Rejtőhöz. Egy izben késve érkezett vissza és az éjszakai portás nem akarta beengedni.

- *Mit keres? – kérdezi a portás.*
- *A hálószobámat. – így Rejtő.*
- *Megőrült maga?*
- *Igen, azért van itt a hálószobám!*

HOLTÁBAN SEM SZOLGÁLTATTAK NEKI IGAZSÁGOT

1942. október 9-én kipécézte őt az „Egyedül Vagyunk” című, szélsőjobboldali lap, és lejárató cikket jelentettek meg róla,

persze álnév alatt. Már a cikk címe is sokatmondó: „Bemutatjuk a Piszkos Fred szerzőjét. Mr. Howard-Rejtő-Reich, a nagy terézvárosi ponyvakirály és rémregénygyáros rövid idegkúra után visszatér a Japán Kávéházba”. Az Andrássy úti Japán Kávéház volt ugyanis Rejtő törzshelye, ahol számos művének kézírata született. Az aljas hangvételi cikk álnév mögé bújó szerzője felrója Rejtőnek, hogy zsidó létére még mindig a kávéházban írogat, holott hasonszórú kollégái már mind munkaszolgálaton vannak.

A cikknek látszó feljelentés hamar célba ért: az író pár hét múlva valóban megkapta a munkaszolgálatos behívóját és november 27-én már el is indították száradát a Don-kanyarba. Rejtő még fel tudta jelenteni a lapot rágalmazásért (ügyvéd bátyja képviselte őt az eljárás során), ám mivel a szerző álnéven publikálta a cikket, a lap főszerkesztője, Oláh György pedig országgyűlési képviselő volt, az ügy hamar lekerült a napirendről. Oláh nem volt hajlandó megnevezni a cikkíró, ő maga pedig mentelmi jogára hivatkozva húzta ki magát a felelősségre vonás alól. Rejtő már rég halott volt, amikor még mindig tartott a jogi huzavona, de sosem szolgáltattak igazságot neki, még holtában sem.

Még az sem derült ki, hogyan halt meg, holtteste nem került elő, sírja nincs. Halála oka ismeretlen – valószínűleg, mint oly sok honfitársunk, ő is megfagyott a mínusz 40 fokos hidegben – hivatalosan eltűntként tartották nyilván.

A család tudakozódására 1943. május 5-én az alábbi részvét(elen) távirat érkezett: „A m. kir. I. közérdekű munkaszolgálatos zlj. Pótkeret pságtól a mai napon 9655/ptk. 1943. sz. alatt azt az értesítést kaptam, hogy Reich Jenő a 101/19. táb. Munkásszárad veszteségkimutatása szerint a hónap elején meghalt.”

Dávid Andrea
irodalomtörténész

A látás helyreállítását kutatják a Semmelweis Egyetemen



Háromszázmillió forint támogatást nyert el a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal Élvonal – Kutatási Kiválósági Program keretében a Semmelweis Egyetem Roska Botond, a bázeli Institute of Molecular and Clinical Ophthalmology vezetője, a Semmelweis Egyetem vendégprofesszora által vezetett kutatási projektje. A kutatásnak három fő célja van: megpróbálják helyreállítani a vak retina színlátását, megpróbálnak egy intelligens, optogenetikai – azaz a helyreállított látás élményét javító – szemüveget létrehozni, valamint a ganglionsejtek pusztulásának mechanizmusát is vizsgálják majd, ami segítséget jelenthet a későbbiekben a sejtek degenerációját lassító terápiák tervezésében. A munka várhatóan októberben indul, és Roska Botond abban bíz, hogy néhány éven belül eredményre vezet.

Gyerekkönyv jelent meg a végtaghiányos gyerekekről

Kiss Judit Ágnes költő-író, „A csodabogár” című regénye a 6-10 éves korosztálynak mutatja meg, hogy a végtaghiányos gyerekek ugyanolyan életet élhetnek, mint ép társaik. A könyv a Móra Könyvkiadó gondozásában. A Végtaghiányos Gyerekekért Alapítvány tájékoztatása szerint a regényben Zsófi, a főszereplőt szülei új iskolába íratják. Korábbi osztálytársai sokszor csúfolták azért, mert más, mint a többiek. Az új iskolában az első napon rendkívüli dolog történik vele: egy különleges bogarat talál a szekrényében. Kezdetben visolyog tőle, de amikor a rovar beszélni kezd hozzá, Zsófi megbizonyosodik arról, nem egy átlagos lény szegődött mellé. Az alapítvány projektjében megvalósuló könyv nemcsak a végtaghiányos gyerekeknek szól, hanem minden olvasót érzékenyebbé, elfogadóbbá tesz a célcsoport iránt – hangsúlyozta Lévy Petra, az alapítvány ügyvezetője.

Véradó kampányt indít az OVSz

Az Országos Vérellátó Szolgálat balatoni nyári véradó kampányt indít, hogy a nyári időszakban is fenntartsa az optimális vérkészletet. A szabadságolásokkal és az oktatási szünettel hagyományosan csökken a véradók aktivitása, de a balesetek, betegségek miatt a kórházaknak az ellátásokhoz folyamatosan szükségük van vérkészítményekre. Kéri, hogy aki teheti, menjen el vért adni, az OVSz véradó busza kihelyezett helyszíneken várja őket. A helyszínek és időpontok megtalálhatók a vérellátó szolgálat honlapján (ovsz.hu).

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

KVÍZ-nyertes

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

Az ajándékesomagot Sándor Józsefné nyerte Edelényből.

Kedves Olvasóink!

A VITAKING

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

A megfejtéseket 2021. augusztus 23-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

KVÍZ – AUGUSZTUS

- Mi a vitamin?
 - A zöldségek és gyümölcsök rostjának apró részecskéi.
 - Olyan szerves vegyület, amely kis mennyiségben ugyan, de nélkülözhetetlen az emberi szervezet számára.
 - Olyan biológiai organizmus, amely az élőlények sejtjeiben képes szaporodni.
- Mi a C-vitamin legismertebb hiánybetegsége?
 - skorbut
 - skarlát
 - stroke
- A B-vitamin-család legfontosabb tagjai miben oldódnak?
 - zsírban
 - vízben
 - alkoholban



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

KEDVES AJÁNDÉK, HASZNOS ESZKÖZ!

Tablettatartók, tablettafelezők és porítók nagy választékban.



Forgalmazza: Patika Pack Kft • www.patikapack.hu

TESZTELJE EGÉSZSÉGÉT OTTHONÁBAN!

OTTHONI ÖNTESZT KÍNÁLATUNKBÓL

Glutén alarm • Szifilisz
Helicobacter Pylori • Streptococcus
Intim Candida • Prostatita PSA
Drogcontrol-10 (10 drogra)



Patika  Pack

A teszteket forgalmazza: Patika Pack Kft.
1139 Budapest, Üteg u. 49. • Telefon: 06-1- 450-0897
www.patikapack.hu

VenoprotEP

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

filmtabletta

Vénvédelem

EPI_VENO_GYH_2021.07. Dokumentum lezárási dátuma: 2021.07.20.



Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

A VenoprotEP filmtabletta

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

www.venavedelem.hu

MAGYAR
GYÓGYSZER
KÖZÖS A MÜLTUNK, KÖZÖS A JÖVŐNK.



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!