

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XVI. ÉVFOLYAM – 2021. SZEPTEMBER

SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER

A Szív
Világnapja

ÉLETMÓD

Őszi
immunerősítés

MOZGÁS

Rá tudjuk beszélni
egy kis úszásra?

BŐRÁPOLÁS

Így tüntessük
el a szem alatti
ránccokat!

INTERJÚ

MUJAHID
ZOLTÁN

énekes

Bútiék éjsz

TESZTELJE EGÉSZSÉGÉT OTTHONÁBAN!

OTTHONI ÖNTESZT KÍNÁLATUNKBÓL

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

Patika  Pack



A tesztek forgalmazza: Patika Pack Kft.

1139 Budapest, Üteg u. 49. • Telefon: 06-1- 450-0897 • www.patikapack.hu

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.

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



Szerkesztői levél

„Ó, hát a levegőtől is hízom. Nem tehetek róla. Lelassult az anyagcserém, biztosan a klimax miatt” – legyintett nemrég lemondóan az egyik ismerősöm. A magyarázatot akár el is lehetne fogadni, bár vannak olyan ismerősök, akik nem kezdtek el hízni. Egy hatalmas mintán készült friss kutatás azonban cáfolta ezt az érvet. Régóta mondom, hogy felelősek vagyunk szervezetünk állapotáért. Nem a klimax az oka, ha elhízunk, hanem egyszerűen az, hogy sokat eszünk, és keveset

mozgunk. A jó hír viszont az, hogy ebben az esetben a változtatás lehetősége is a kezünkben van. Éljenek velem!

W. K. Bt.

AZ ANYAGCSERE CSAK 60 ÉVES KOR UTÁN VÁLTOZIK

Avalaha volt legnagyobb kutatást végezték el az emberi anyagcserével kapcsolatban. A Science tudományos lapban megjelent tanulmány mintegy 6400 ember adatait vizsgálta, a résztvevők kora nyolcnapostól 95 évesig terjedt, 29 országból származtak. A tanulmány legfőbb következtetése az volt, hogy az emberi anyagcsere egyévesen jár csúcsra, 60 éves kortól pedig romlik.

„A legnagyobb meglepetés az volt, hogy egész felnőttkorban nem változik az anyagcsere, tehát a középkorúak hízása nem írható már a metabolizmus lassulásának számlájára” – idézte a BBC hírportálja John Speakmant, az Aberdeeni Egyetem professzorát, a kutatás egyik résztvevőjét. Meglepetés volt az is, hogy sem a serdülés, sem a várandósság, sem a menopauza idején nem változott az anyagcsere. Az első évben csúcsra járó metabolizmus arra is felhívja a figyelmet, hogy a rossz táplálásnak élethosszig tartó következményei lehetnek. (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, Nádás 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

Tájékoztató kampányt indít a Magyar Stroke Társaság



A társaság közlése szerint a www.stroketars.info.hu címen elérhető StrokeTárs oldalon az érdeklődők nemcsak a stroke (akut agyi érkatasztrófa) okairól, tüneteiről, felismeréséről és kezeléséről olvashatnak közérthető cikkeket, hanem a különbségekről, a hozzátartozókra váró kihívásokról és felépülési sikertörténetekről is. A szövegek mellett az oldalon videók is elérhetők, amelyekben bemutatják a legfontosabb teendőket stroke esetén, a fiatalok érintettségét, továbbá kitérnek a Covid-19 megbetegedésre is. Kiemelten fontos, hogy a stroke tüneteinek jelentkezésekor valaki minél hamarabb segítséget hívjon, a korai fellépés ugyanis csökkentheti az agykárosodást és az egyéb szövődményeket.

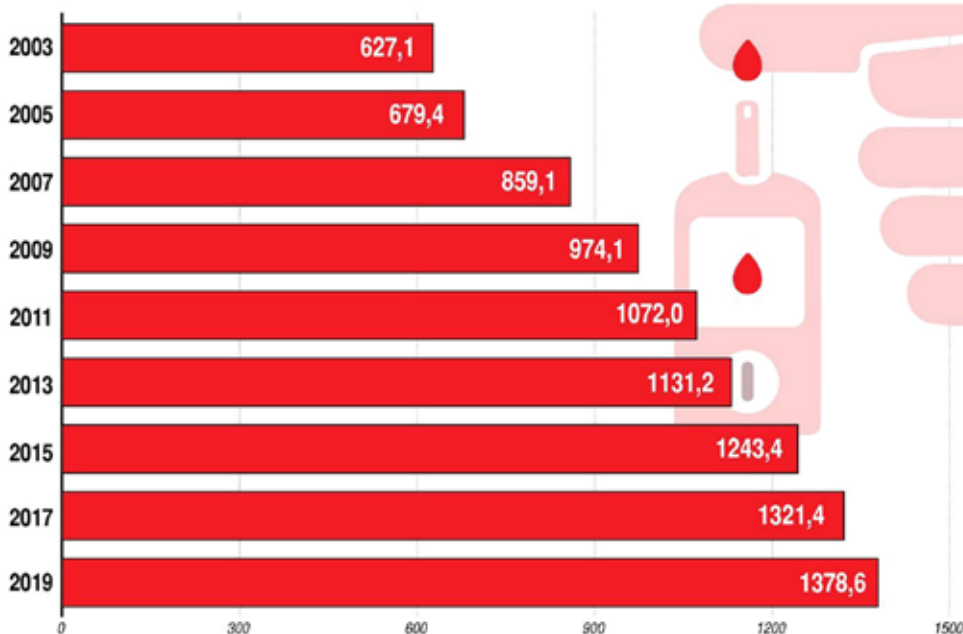
A túlsúlyos anyák gyermekeiket is veszélyeztetik



A terhességük idején túlsúlyos vagy elhízott anyák gyermekeiknél nagyobb a kockázata annak, hogy felnőtt korukban bélrák alakuljon ki náluk – állapította meg egy 18 ezer ember egészségi állapotának nyomon követése alapján készült amerikai kutatás. Az eredmények magyarázattal szolgálnak arra is, hogy az olyan fejlett térségekben, mint Európa, miért nő a bélrák előfordulása a fiatalabb felnőttek körében. A nők elhízását korábban is összefüggésbe hozták gyermekeik egészségi problémáival, de most mutattak rá először összefüggésre a bélrákkal. Az anyák elhízásának gyakorisága az 1960-as évek óta mintegy hatszorosára nőtt, és a következő évtizedekben megfigyelhető a korai stádiumban jelentkező bélrákos esetek megszaporodása.

Cukorbetegek száma Magyarországon (2003–2019)

Tízezer lakosra jutó diabetes mellitus megbetegedés a 19 éves és idősebb lakosság körében:



Több zöldfelület kellene a városokban



Az árnyékmentes aszfaltutak hőmérséklete akár már májusban 40 Celsius-fokos lehet délben Budapest belvárosában – állapították meg az Eötvös Loránd Tudományegyetem meteorológiai tanszékének szakemberei. Pongrácz Rita és Dezső Zsuzsanna meteorológus kiemelte: a klímaváltozástól gyakoribbá és intenzívebbé váló hóhullámos és száraz időszakok, kiegészülve a hősziget-hatással, tovább rontják a városlakók komfortérzetét és növelik az egészségi kockázatokat. A meteorológusok szerint minőségileg és mennyiségileg is több zöldfelületre van szükség a városokban, a csapadékot „kék-zöld infrastrukturális elemekkel” kell helyben tartani, át kell gondolni az építő- és burkolóanyagok anyagát és színét, a városi közlekedést.

Egymilliárd gyereket fenyeget a klímaváltozás

A Közép-afrikai Köztársaságban, Csádban, Nigériában, Guineában és Bissau-Guineában élő fiatalok vannak a legnagyobb veszélynek kitéve a klímaváltozás negatív hatásai miatt – derül ki az ENSZ Gyermekalapja (UNICEF) legújabb jelentéséből. Magyarország a 163 országot tartalmazó listán 3,2-es klímakockázati indexszel a 134. helyet foglalja el Horvátország és Bahrein között. Az első tízben, vagyis a legnagyobb kockázatot jelentő országok között kizárólag afrikai államok szerepelnek, míg a sort Észtország (1,7), Finnország (1,7), Új-Zéland (1,6), Luxemburg (1,5) és Izland (1,0) zárja. A jelentés szerint hozzávetőleg egymilliárd gyerek – a világon élő 2,2 milliárd gyerek közel fele – él abban a 33 országban, amelyet a riport „rendkívül magas kockázatúnak” minősített. A klímakrízis ezekben az országokban a fiatalok egészségét, oktatási lehetőségeit fenyegeti, valamint halálos betegségeknek teszi ki őket.

A járványhelyzet összehozta a családokat

A közel 2500 válaszoló majdnem 80 százaléka szerint jobb lett kapcsolata a családjával. Nagyjából ugyanennyien értettek egyet azzal, hogy a koronavírus-járvány ráébresztette őket arra, hogy a családdal való kapcsolat a legfontosabb. 64 százalék mondta azt, hogy teljes mértékben, vagy inkább igaz rá, hogy a járvány hatására bensőségebb lett a kapcsolata gyermekével, gyermekeivel. A Médiaunió Alapítvány, a Kopp Mária Intézet a Népességért és a Családokért (KINCS) és a Pénzcentrum közös online kutatásának célja annak felmérése volt, hogy kiderüljön, pontosan

miként élték meg a magyar családok a koronavírus-járvány miatti korlátozásokat, az óvodák, iskolák bezárását, a home office munkavégzést, a szabad mozgás beszűkülését és a személyes kapcsolatok mellőzését.

Ügyelni kell a mustgáz veszélyeire

Megkezdődött a szüreti időszak, fokozottan kell figyelni a mustgáz veszélyeire – hívta fel a figyelmet Bodó Sándor, az Innovációs és Technológiai Minisztérium foglalkoztatáspolitikáért felelős államtitkára. A must erjedésének idején előzetes szellőztetéssel és légtér-elemzéssel meg kell előzni a roszullét vagy a fulladást. Tartós bent tartózkodás esetén védelmet nyújthat a gázkoncentráció-mérő készülék, ami jelzi a lecsökkent oxigénszintet. Az úgynevezett „gyertyapróba” alkalmazása önmagában nem tekinthető megbízhatónak. A gázérzékelő riasztók felszerelésén túl a tragédiák megelőzésére a pince nyitásához rendelt reteszelt mesterséges szellőző rendszer használata javasolt.

Sporttal megőrizhető a lelki egészség



Azok az emberek, akik kihívásként tekintettek a világvárvány miatti lezárásokra, és fokozták fizikai aktivitásukat, mentálisan jobb állapotban voltak a járvány lecsengésekor, mint azok, akik fenyegetettségként élték meg ezt az időszakot, és csökkentették a mozgásra fordított időt – derült ki a Semmelweis Egyetem kutatóinak felméréséből. A Magatartástudományi Intézet kutatói a koronavírus harmadik hullámának végén országos online felmérésükben arra keresték a választ, hogy a pandémia miatt bevezetett korlátozások miként változtatták meg az emberek fizikai aktivitását, és mindez hogyan hatott lelki állapotukra. A felmérés április 15. és június 15. között zajlott. „A Covid-19 hatása a sportolási szokásokra és a mentális egészségre a magyar lakosság körében” című online felmérésben 1.334, tizennyolc évnél idősebb ember vett részt.

Az erdőtüzek füstjének belélegzése növeli a koraszülés kockázatát

Növeli a koraszülés kockázatát az erdőtüzek füstjének belélegzése – állapította meg a Stanford Egyetem tanulmánya, amelyet a kaliforniai erdőtüzek miatt végeztek amerikai tudósok. Az erdőtüzek füstjének hatása 2007 és 2012 között akár 7000 plusz koraszülést is okozhatott Kaliforniában. „Azt találtuk, hogy egyheti füstterhelés 5 százalékkal növelte a koraszülés kockázatát, egyhavi füstterhelés pedig 20 százalékkal” – idézte a The Guardian Sam Heft-Nealt, a tanulmány vezető szerzőjét. A kutatók több mint hárommillió születési adatot vetettek össze a műholdas és földi adatokkal, amelyek azt mutatták, hogy Kalifornia egyes részein mennyire voltak kitéve az erdőtüzek füstjének a kismamák.

Őszi immunerősítés OKOSAN

A nyárral együtt a lazítás időszaka is véget ért, szeptembertől gyerekekre és felnőttekre egyaránt több feladat vár. Ráadásul rövidülnek a nappalok, csökken a hőmérséklet, ami kedvez a megfázást okozó vírusoknak. Ideje felkészíteni a szervezetet a megterhelőbb őszi napokra.

Ilyenkor nemcsak az időjárás változása, de a sokasodó tennivalók és a közösségbe való visszatérés is indokolja a tudatos immunerősítést. Szerencsére még bőséges a választék azokból a zöldségekből és gyümölcsökből, amelyek támogatják a szervezet védekezőképességét.

Mi kerüljön a tányérra?

A **CÉKLA** gazdag káliumban, folsavban és B-vitaminban, a benne lévő antioxidánsokkal együtt pedig támogatja az immunműködést. Vastartalma ugyan nem kimagasló más növényekhez képest, de a benne lévő vasat a szervezet hatékonyan képes hasznosítani. Ez a céklában található további nyomelemekre is igaz.

A **KÁPOSZTA** annyi C-vitamint tartalmaz, mint azonos mennyiségű narancslé. Ezen kívül E-vitamin, K-vitamin és ásványi anyagok is bőven találhatóak benne. Akár nyersen, akár savanyítva kínáljuk, felvértezi az immunrendszert a vírusok és baktériumok elleni küzdelemre.

A **SZÁRZELLERT** nyersen salátákban, gyümölcsturmixhoz adva is érdemes kipróbálni. Tele van értékes ásványi anyagokkal és vitaminokkal, főleg A-, C-, K-, és B-vitaminokkal, kalciummal, magnéziummal, foszforral, folsavval és káliummal.

A **SÜTŐTÖK** esszenciális zsírsavakat, gyulladáscsökkentő béta-karotint és alapvető ásványi anyagokat tartalmaz. Serkenti a máj működését, remek hashajtó és béltisztító, ezért a méregtelenítő kúrák során is érdemes alkalmazni. Magas A-, B-, C- és E-vitamin tartalmának köszönhetően az immunrendszer erősítésére is kiváló.

A **SZŐLŐ** káliumban és C-vitaminban gazdag, a kék szőlő héjában található rezveratrolnak pedig rákellenes hatást tulajdonítanak. A magok nagy mennyiségben tartalmaznak A-, E-, C-vitaminokat, a B-vitamin-csoport vitaminjait, valamint kalciumot, magnéziumot, vasat és káliumot is.

A **SZILVA** különösen jól tesz az emésztésnek, mert sok rostot és pektint tartalmaz. Emellett réz, cink, magnézium és számos vitamin gazdagítja.

A **KÖRTE** magas káliumtartalma miatt vízhajtóként is hasznos, és egyéb ásványi anyagok és vitaminok is találhatóak benne.

Az **ALMA** kivételesen egészséges. Káliumot, A-, B-, C- és E-vitamint, valamint folsavat is tartalmaz. A héját is érdemes fogyasztani, pektintartalma ugyanis kedvezően befolyásolhatja a koleszterinszintet.

Ha többre van szükség

Azoknak, akiknek valamilyen okból legyengült a szervezetük, a kiegyensúlyozott táplálkozás mellett étrend-kiegészítőkre is szükségük lehet. A következő nyomelemek és vitaminok segíthetnek a betegségek megelőzésében vagy gyorsabb leküzdésében.

D-VITAMIN:

A szervezetnek szüksége van rá, hogy feldolgozza a kalciumot, és beépítse a csontokba. Emellett erősíti az immunrendszert is. Különösen a napsütés csökkenésével, ősztől tavaszig lehet szükség a D-vitamin pótlására. A 60 év felettieket ez fokozottan érinti, mivel idősebb korban drasztikusan csökken a szervezet által termelt D-vitamin mennyisége.

C-VITAMIN:

A szervezet számára nélkülözhetetlen C-vitamin erősíti az immunrendszert, véd a szabad gyökök ellen, és csökkenti az oxidatív stresszt. A közhiedelemmel ellentétben a C-vitamin preventív szedése nem akadályozza meg a fertőzéseket, azonban segíthet legyőzni őket. Napi 200–1000 mg enyhíti a megfázás tüneteit, és lerövidíti a betegség időtartamát.

FOLSAV:

A főként zöldségekben megtalálható vitamin fontos a sejtosztódáshoz. Mivel rendkívül érzékeny a hőre és a fényre, az őszi előrehaladtával, ahogy egyre kevesebb nyers zöldséget fogyasztunk, érdemes megfontolni a pótlását.

CINK:

Serkenti az immunrendszer működését, és véd a megfázás ellen, mivel hatására a vírusok nem tudnak olyan könnyen megtapadni az ornyálkahártyán. Ezen kívül gátolja a vírusok szaporodását, így megelőzi a megfázást.

VAS:

Szintén serkenti az immunrendszert. A vas felszívódásához fontos a jó C-vitamin-ellátottság. Vegyük figyelembe, hogy a túl sok kávé vagy fekete tea fogyasztása gátolja a vas felszívódását.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

A szervezet természetes védekezőrendszerében, így az immunrendszer működésében fontos szerepet tölt be a termékben levő E-vitamin, szelén és cink. Ezen hatóanyagok részt vesznek a sejtek oxidatív stresszel (kóros szabadgyökökkel) szembeni védelmében.

A szelén hozzájárul a pajzsmirigy és a spermaképzés normál működéséhez, valamint a haj, a körmök normál állapotának fenntartásához. A szelén szükséges a jódtartalmú pajzsmirigy-hormonok normál termeléséhez, ezért a táplálékkal a szervezetbe kerülő jódot csak a megfelelő szelénellátottság esetén tud hasznosítani.

A cink hozzájárul a szellemi működés, a látás, a csontrendszer, a bőr, a haj normál állapotának megőrzéséhez, ezáltal lassítja az öregedési folyamatokat.

Kapható gyógyszerárakban és gyógynövényboltokban.



SZÍV VILÁGSZÖVETSÉG: „Használjuk a szívet kapcsolatteremtésre!”

A szív- és érrendszeri betegségek a világ első számú gyilkosai: évente 18,6 millió ember halálát okozzák. Erre szeretné felhívni a figyelmet a Szív Világszövetség, amelynek kezdeményezésére minden év szeptemberének utolsó vasárnapján megrendezik a Szív Világnapját. Idén ez szeptember 29-ére esik.

Az 1998-ban alakult Szív Világszövetség (World Heart Federation, WHF) a WHO-val szoros együttműködésben azon dolgozik, hogy hozzásegítse az embereket a szívbetegségek és a stroke megelőzéséhez, s ezáltal a hosszabb és egészségesebb élethez.

A szövetség magyar tagjai – a Magyar Kardiológusok Társasága (MKT) és a Magyar Nemzeti Szívalapítvány (MNSZA) – a Szívünk Napján hívja fel a figyelmet a szív- és érrendszeri megbetegedések kiemelkedő gyakoriságára és a megelőzés lehetőségeire.

Idén a Szívünk Napját új helyszínen, a Testnevelési Egyetemen rendezik meg szeptember 26-án. A nagyszabású családi,

egészségmegőrző eseményen a kardiológiához kapcsolódó kiállítók, interaktív és szórakoztató programok, kardiovaszkuláris szűrővizsgálatok, véradás, szinpadai felépések, szakmai előadások és kerekasztal-beszélgetések várják az érdeklődőket.

Vigyázzunk egymásra

A Szív Világszövetség szerint a világon mintegy 520 millió embert érint a kardiovaszkuláris betegségek valamilyen formája, s őket az elmúlt időszakban fokozottan fenyegette a Covid-19 súlyos formáinak kialakulása. Sokan elszigetelődtek a barátaiktól, családtagjaiktól, és attól is féltek, hogy részt vegyenek az esedékes rutin- vagy a sürgős-

A digitális hálózatok képesek összekötni a betegeket a családdal, a barátokkal, az orvosokkal és a gondozókkal. Akár járvány van, akár nincs, senkinek sem lenne szabad egyedül éreznie magát, ezért használjuk a technológiát az elszigeteltség és az ellátásban mutatkozó hiányosságok leküzdésére – hívja fel a figyelmet a Szív Világszövetség.

ségi vizsgálatokon. Ezért a WHF az idei Szív Világnapján arra kéri a világot, hogy „használjuk a szívet kapcsolatteremtésre”, ami- ben az egészségügy digitális lehetőségei is komoly segítséget jelentenek.

Vigyázzunk a szívünkre az egészséges táplálkozással, a dohányzás elhagyásával, a rendszeres testmozgással – a digitális eszközök, például a telefonos alkalmazások és a viselhető eszközök pedig abban is segíthetnek, hogy célunk elérésében motiváltak és kitarítók maradjunk.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

Infarktus. Ön is veszélyeztetett?

Magas
vérnyomás

Stressz

Magas
koleszterin
szint

Dohányzás

**KEZDJE MA
A VÉDEKEZÉST,
SZEDJEN RENDSZERESEN
ASPIRIN® PROTECTET!**



Szedése ajánlott magas- és igen magas szív-érrendszeri kockázattal rendelkezőknek.

Az Aspirin® Protect tabletták szedése ajánlott heveny szívinfarktus (miokardiális infarktus) kockázatának csökkentésére szív- és érrendszeri kockázati tényezőkkel rendelkező, 45-79 év közötti férfi és 55-79 év közötti nőbetegek esetében, a haszon/kockázat (pl. gyomor-bél rendszeri vérzés) arány értékelését követően.

Acetilszalicilsav tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. PP-ASP-HU-0089-1-11-2022



Bayer Hungaria Kft.
1123 Budapest,
Alkotás u. 50.

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Testnek és léleknek is jó AZ ÚSZÁS

Az úszás minden korosztály számára előnyös mozgásforma. Segít megőrizni a fizikai erőnlétet, miközben jótékony hatása a mentális egészségre is kiterjed. Számos érv szól amellett, hogy a nyár elmúltával is érdemes megváltani az uszodabérletet.

Fizikai aktivitásunkat és egészségünket úgy őrizhetjük meg leginkább, ha a rendszeres testmozgást a hétköznapi részévé tesszük. A 19–64 éves korosztálynak heti 150 perc mérsékelt aerob aktivitást ajánlanak a szakemberek. Legjobb, ha mindenki azt a mozgásformát választja, amelyben a legnagyobb örömet leli. Sokaknak ez éppen az úszás.

Az egész testet átmozgatja

Az úszás szinte az összes nagyobb izomcsoportot megmozgatja, hiszen az embernek minden úszásnemenél használnia kell a karját, a lábát és a törzsét is. Emellett növeli a pulzusszámot, anélkül hogy megterhelné a testet, javítja az erőnlétet, feszesíti az izmokat és fokozza a fittséget. Mint egy jó

kardioedzés, az úszás a szívet, a tüdőt és a keringési rendszert is támogatja, és hozzájárulhat a vérnyomás csökkenéséhez. Ráadásul kalóriaégetésre is kiváló.

Kíméli az ízületeket

Sérüléssel vagy betegséggel, például ízületi gyulladással küzdőknek nehézséget okozhat a nagy terheléssel járó testmozgás. Ilyenkor is érdemes az úszásra gondolni, hiszen a víz felhajtóereje csökkenti az ízületekre nehezedő nyomást.

Szklerózis multiplexben szenvedő betegeknek is előnyös lehet a víz által nyújtott támasz és az enyhe közegellenállás. Egy 2012-es spanyolországi tanulmány szerint jelentősen csökkent a fájdalom, a fáradtság és a depresszió azoknál a 18–75 év közötti



szklerózis multiplexes pácienseknél, akik egy 20 hetes úszóprogramban vettek részt.

Jótékonyan hat a mentális egészségre

Az aerob testmozgás endorfint szabadít fel, ami javítja a kedélyállapotot, és remek módja a stressz és a szorongás oldásának. Egy demenciában szenvedők bevonásával végzett 2014-es vizsgálat azt találta, hogy azoknak, akik 12 héten keresztül rendszeresen úsztak, javult a hangulatuk.

Más tanulmányok pedig azt is igazolták, hogy álmatlanságban szenvedő, mozgásszegény életmódot folytató idősebb felnőttek jobb alvók lettek, miután beiktatták hétköznapijába a rendszeres testmozgást. 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.



NEM ÉR figyelman kívül hagyni!

Hazánkban továbbra is a szív- és érrendszeri betegségek vezetnek a halálloki statisztikákat, emellett a tartós gondozást, ápolást és munkaképesség-csökkenést okozó szövődmények előidézésében is a szívet és ereket ért károsodások szerepelnek leggyakrabban. A Szív Világszövetsége (WHF) kezdeményezésére 2000 óta szeptember utolsó vasárnapja a Szívünk Napja.

Szívünk egyszerű, de működését tekintve nagyon bonyolult szervünk. Betegségei igen változatosak, minden korosztályt érintenek. Problémákat okozhatnak a billentyűk károsodásai, gyulladások, a ritmusszabályzó és vezető rendszer zavarai, emellett számos öröklött eltérés is. Leggyakrabban tulajdonképpen mégis a szívizmot ellátó erek, a koszorúerek betegségeire gondolunk, mikor a szívbetegségekről beszélünk. A keringési (kardiovaszkuláris) betegségek körébe tartozik minden szív- és érrendszeri betegség, beleértve az agyi vérellátással kapcsolatos problémákat is.

Szívünk szerint

A Budai Kardioközpont összefoglalója szerint a szív- és érrendszeri betegségek évről évre több embert érintenek. Magyarországon

Az emberi érrendszer kb. 7000 liter vért keringet naponta, amihez kb. 5 liter vérré van szüksége. A szívünk a pumpa, ami ezt az egész rendszert motorként hajtja. A testünkben lévő érhálózat hossza hozzávetőlegesen 96-97 ezer km, ami kifeszítve 2,5-szer érné körbe a Földet. A nők szíve gyorsabban ver, mint a férfiaké, percenként átlagosan 78-szor, míg a férfiaké 70-szer.

minden második ember haláláért ezek felelősek, pedig nagy többségük megelőzhető.

A legrettegettebb betegség a hirtelen halál és a szívizominfarktus, amely a koszorúerek pár másodperc alatt bekövetkező elzáródása miatt alakul ki. Ezért amikor arról beszélünk, hogyan védhetjük meg szívünket, elsősorban az ereink védelmére kell gondolnunk, megelőzve az érlemezésedést, érszűkületet.

Szűrővizsgálatként elsősorban a koleszterin- és a vércukorszint ellenőrzése fontos, és ajánlott a vérnyomás mérése is. A koszorúerbetegségek korai kimutatására alkalmas a szív CT-vizsgálata, ami a 40 év feletti férfiaknál és 50 év feletti nőknél mindenképpen indokolt.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

Szia. Hiányoltunk a fociról!

Legközelebb megyek! ❤️

**NE HAGYD, HOGY
A FÁRADTSÁG GYŐZZÖN!**

LÁJKOLD A SZÍVED!

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



www.panangin.hu

Apukám azt mondta: „sose csaljak, ÉS MINDIG LEGYEK ÖNMAGAM”

MUJAHID ZOLTÁN már ötéves korában indiai zenét tanult Pakisztánban, pár évvel később pedig helyezéseket ért el az ottani tehetségkutató versenyeken. Magyarországon a Weiner Leó Zeneiskola és Zeneművészeti Szakközépiskolában zongorázni tanult. A Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem jazz-tanszakán 2008-ban diplomázott. A kényszerű zárlat után most lubickol a felkérésekben.



► Rendhagyó módon, a napi hírek hatása alatt kérdezlek, hiszen te Karachiban, Pakisztán legnépesebb városában születtél. Augusztus második felében azt látjuk, hogy Afganisztánból ezrek menekülnek például Pakisztán felé. Vannak neked ott még rokonaid?

► Édesapám teljes családja, rokonsága ott van. Az unokatestvéreimmel igyekszünk tartani a kapcsolatot. Van egy online platform, ami Európában is elérhető, persze cenzúrázva van, de azért tudunk beszélni, bár néha hetekre megszakad az összeköttetés. Tudom, mit éreznek most ott az emberek. Amikor kicsi voltam, az osztályfőnökömet polgárháborús helyzetben veszítettem el. Fel vagyok zaklatva, pontosan tudom, hogy milyenek az ottani körülmények. Egy iszlám országban, ahol vannak radikális és szélsőséges mozgalmak, nagy a civil lakosságban a félelem. Mélyen érint a dolog.

► Úgy tudom, hogy magyarul később tanultál meg, eredetileg angolul beszéltél és az anyanyelveden, ami az urdu. Ma is beszéled?

► Inkább úgy mondanám, hogy az urdu az „apanyelvem”. Édesapámtól tanultam, és amikor elvesztettem őt, mindössze 14 évesen, akkor elvesztettem a nyelvet is. Halálával elköszöntünk az egész ottani kultúráról. Amikor a szüleim elváltak, anyukámmal és a három testvéremmel Magyarországra jöttünk. Anyukám kiskorunkban sokat beszélt nekünk magyarul. Ennek később vettük hasznát, itt már könnyebben megtanultunk magyarul.

► Édesapád elvesztése annyira megrázott, hogy te is utána akartál menni. Mi az, ami benne neked a legfontosabb, mit tanultál, láttál tőle, amit továbbadnál?

► Nagyon apás voltam. Kamasz fejjel, 14 évesen nem láttam, hogyan lehet nélküle még élet. Tudott inspirálni, nyitott ember volt. Már a válás is szörnyű volt, hiszen addig egy boldog család voltunk, majd ennek vége lett, eljöttünk Pakisztánból. Tiszteségre, becsületre, őszinteségre, nyitottságra és szabadságra nevelt bennünket. Azt mondta: sose csaljak és mindig legyek önmagam. Nem tudtam ezt mindig teljesíteni, sokáig elbújtam, talán önmagam elől is, szégyelltem magam.

► De miért? Tehetséges voltál, korán kiderült, hogy van a zene iránt affinitásod, jó a hangod. Mi volt a baj?

► Voltak rossz tapasztalatok. Kisebbségi érzéseim voltak, féltem, nem vagyok odavaló, nem vagyok elég jó. Egy iskolai ünnepségen énekeltem a Nemzeti dal Tolcsvay László által hangszerelt feldolgozását. Ezt a kerületi tévé felvette és a véletlen úgy hozta, hogy maga Tolcsvay László is látott engem az adásban. Megkeresett, és felkért, hogy a március 15-i állami ünnepségen én énekeljek. Azonban az iskola vezetése ezt nem engedte, azt mondták, nem vagyok teljesen magyar származású, így én ezt nem énekelhetem, nem hozhatok szégyent az iskolára. Azóta van bennem egy görcs, ami nagyon nehezen oldódik.

► Nem tudok erre mit mondani. Kérdezlek a testvéreidről: ők is énekelnek?

► Nem, dehogy. Anyukám szigorúan nevelt négyünket, de mindannyiunknak engedte a maga útját. A két öcsém a sportban jó, a húgom üzleti iskolát végzett Dániában, ott találta meg a boldogságát.

► Tóth Vera barátsága fontos neked, illetve fontosak vagytok egymásnak. Nagyon mély tisztelet és erős kötelék érezhető köztetek, hogyan alakult ez a kapcsolat ilyené?

► A Megasztárban ismerkedtünk meg, és kölcsönösen nem voltunk szimpatikusak egymásnak. Egy próba alkalmával Vera olyan természetességet hozott, olyat énekel, ami teljesen lenyűgözött. Nagyon erős baráti vonzalmat érzetem akkor, és odamentem hozzá, valahogy így indult. Aztán sokat voltunk együtt, igazi, erős és mély barátság lett köztünk. Amikor a hangunk együtt szól, olyan mély, bensőséges, magasztos érzés kerít hatalmába, amit még soha senkivel nem éreztem.

► Szécsi Pál megjelenítése is hasonlóan hat ránk, nézőkre. Hogyan találtál rá?

► Életkoromból adódóan nem nagyon ismertem. Amikor valaki kitalálta, hogy énekeljem el egy dalát, nagyot fordult a világ. Az emberek elkezdtek őt látni bennem. Nem akartam én soha utánozni, de elkezdtem egyre inkább érezni, hogy mennyire közel áll hozzám. Egerben volt egy fellépés, amikor szimfonikusok kísérték őt Szécsi Pál dalt, a közönség állva tapsolt. Mára misszióm lett, hogy az ő hagyatékát továbbvigyem.

Vincze Kinga

Vissza az iskolába?

A hosszú, sokszor lustálkodással teli nyári vakáció után visszatérni az iskolába egyik évben sem könnyű. A gyerekek egyik része alig várja már, hogy újra együtt lehessen a társaival, másik része szorongással telve számolgatta a még hátralévő napokat. Újra meg kell szokni, hogy időben le kell feküdni, korán fel kell kelni, fel kell készülni a következő napra, leckét kell írni.

Az idei tanévkezdést az teszi még összetettebbé, hogy az elmúlt másfél év, ami a COVID-19 vírus uralma alatt telt el, sok tekintetben más vágányra helyezte az iskolai rutint. A gyerekek és szüleik egymás után megtapasztalhatták az otthonról tanulás, a hagyományos iskolába járás, és ezek valamilyen kombinált változatát egyaránt.

Sokkal több stressz telepedett rá az amúgy is nehéz iskolai időszakra: betegségek, bezártság, a szülők otthoni munkavégzésből fakadó túlterheltsége, az összezártság okozta frusztráció és agresszió, a tanárok túlterhelődése és a szakmai magukra hagyatottságból adódó kifáradása, és még hosszan sorolhatnám.

Ezen az őszön újra a járványfenyegetettség árnyékában vágunk neki a tanulásnak. Egyfelől már sokkal felkészültebbek vagyunk, másfelől viszont már túl sok testi-lelki energiánkat emésztette fel a járvánnyal szembeni küzdelem, ki tudja, mennyi megküzdési tartalékkal rendelkezünk még.

Tovább bonyolítja a helyzetet, hogy a társadalom megosztott a védekezés, a szükséges intézkedések megítélésében. Fel kell-e venni az oltást vagy sem? Kell-e maszkot viselni vagy sem? Szabad-e beoltani a gyerekeket is? El kell-e rendelni a home office-t, az otthoni tanulást, vagy sem? Az ezekről a kérdésekről zajló egyre hevesebb

vita önmagában is fokozza a nyomást függetlenül attól, hogy ki, melyik tábor véleményét osztja.

Felelős szülőként mit tehetünk ebben a helyzetben?

Fontos, hogy készüljünk fel minden eshetőségre. Arra is, ha mehet iskolába a gyerek, és arra is, ha otthoni tanulást rendelnek el. Teremtsük meg és folyamatosan ellenőrizzük, hogy adottak-e a nyugodt tanulás feltételei a gyermek számára, és álljunk készen, ha váltani kell. Ez adott esetben a saját felnőtt életünk átrendezését is feltételezi, hiszen munkavégzésünk folytonosságát is biztosítanunk kell. Sok szülőnek hatalmas terhet jelentett a pandémiás időszakban gyermeke otthoni felügyeletének biztosítása. Most talán ők is jobban fel tudnak készülni.

A gyerekekben óhatatlanul felmerülő szorongást és frusztrációt oldanunk kell. Ehhez tudnunk kell, milyen gondolatok foglalkoztatják, milyen érzéseket él át. Tegyük fel nyitott végű kérdéseket, amit nem lehet egyszerű igen, nem válasszal elintézni. Pl. „Mi a legizgalmasabb dolog most az osztályban?”, vagy „Mi a legrosszabb/legjobb dolog abban, ha itthon kell maradnod?” stb.

Találjuk ki előre, hogyan tarthat kapcsolatot a gyermek a társaival, ha esetleg ismét otthoni tanulást rendelnek el. Az online beszélgetésre alkalmas csatornák bejárata ezúttal is hasznos lehet. Találjuk meg

azokat a szülőket, akik hozzánk hasonló véleményen vannak a gyerekek oltásának kérdésében, és így akár a gyerekek személyes találkozása is megoldható.

Tudatosítsuk magunkban, hogy ez (megint) egy olyan életszakasz lehet az életünkben, amikor nem dönthetünk mindenben szabadon, nem tehetjük azt, amit akarunk. Könnyebb lesz elviselni, ha felkészülünk rá léleklében, hogy nehéz időszak várhat ránk. Ne feledjük: a mi szorongásunk, félelmünk visszhangzik a gyerekekben is! Ezért tegyük életünk részévé a stressz- és szorongásoldó gyakorlatokat.

Legyünk tájékozottak, józan ésszel mérlegeljünk az információkat, ne üljünk fel a médiában és a közösségi médiában tapasztalható hangulati hullámoknak. Hozzuk meg a saját döntésünket, amit racionális érveléssel meg is tudunk védeni!

Előfordul, hogy közjó érdekében olyan lépéseket is meg kell tennünk, amit egyébként nem szívesen teszünk meg. Nincs ez másként most sem. A közjó jelen esetben azt jelenti, hogy minél többen, minél kevesebb veszteséggel, minél rövidebb idő alatt jussunk túl a járványfenyegetettség. Vizsgáljuk meg, hogy mi magunk hogyan járulhatunk hozzá leginkább ennek a célnak az eléréséhez!

Fábián Tamás
pszichológus

KÖZÖSSÉGBE készülünk

A közösségekben terjedő betegség gyermeket és szülőt egyaránt megvisel, érthető tehát, hogy a tudatos szülő a kockázatcsökkentés minden eszközét megragadja, hogy felkészítse gyermekét az őszi-téli időszakra. Erősítsük meg időben a kicsik immunrendszerét!

Minél kisebb egy gyermek, annál érzékenyebb a szervezete a fertőző betegségekre, mivel az immunrendszer működése még nem kifejezett. Az immunrendszer megfelelő érettségéhez azonban át kell esni bizonyos betegségeken. Az őszi-téli időszakban többnyire vírusos eredetű felső- illetve alsólégúti betegségek, mint nátha, torokgyulladás, hörghurut, középfülgyulladás, arcüreggyulladás fordulnak elő.

Ilyenkor nem célszerű antibiotikumot alkalmazni, hiszen a betegségeket vírus okozza. Antibiotikum használatára bakteriális fertőzés esetén, illetve vírusos eredetű betegség felülfertőződésekor van szükség. A gyógyszer az aktuális bakteriális fertőzést

Az immunrendszer hihetetlen dolgokra képes: legyőzi azt a milliónyi kórokozót, ami naponta bombáz bennünket, felismeri a hibás struktúrájú sejteket, és gyorsan eltávolítja őket, azonosítja az egészségünket veszélyeztető anyagokat, és mindent megtesz azok hatástalanításáért. Azonban ahhoz, hogy kifogástalanul tudjon működni, nekünk is támogatnunk kell, mégpedig a tudatos táplálkozással.

legyőzi ugyan, de a szervezet általános védekezőképességét gyengíti, hiszen nemcsak a „rossz” baktériumokat pusztítja el, hanem a hasznosakat is. Antibiotikum-kúra után tehát ne feledjük a probiotikumokat!

Hogyan erősíthető az immunrendszerünk?

Védekezőrendszerünket vitaminokkal (például A-, C és D-vitaminnal) és válogatott baktériumtörzsekkel is támogathatjuk. A gyomor-bélrendszer immunsejtjei, valamint a bélflóra közel 400 baktériumfaja is aktívan részt vesz az immunrendszer működésében. Minél több időt töltenek a kicsik a friss levegőn és napfényen, annál kevesebb esélyük van a kórokozóknak, illetve a gyógyulás is gyorsabb. Az egészség egyik kulcsa a jó alvás és a pihenés. Fontos, hogy figyeljünk a higiéniára! Rendszeresen és alaposan mossunk kezet, és tanítsuk meg a helyes technikát a gyerekeknek!

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS



Hivatkozzon a hirdetésre és ajándékba kap mellé egy Relax Maister Classic 250 ml 12 gyógynövény kivonatát tartalmazó krémet.



www.drkrem.hu

06 96 826 100

Gránátalma koncentrátum

340g

12.990.-

ingyenes szállítás

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!

BIZTONSÁGBAN a fürdőszobában

Konyha és fürdőszoba. Nem nehéz belátni, hogy a lakásban ez a két helyiség rejti a legtöbb potenciális veszélyt, utóbbi különösen a vizes, csúszós felületek miatt. Van megoldás, hogy biztonságban érezzük magunkat, idős szeretteinket és gyermekeinket.

A fürdőszobában a statisztikák szerint is sok baleset történik. Az ok általában kézenfekvő: csúszik a kád, síkos a zuhanyzó, nincs mibe megkapaszkodni. Amíg az ember fiatal, addig nem is gondol bele ebbe, de ha már idősödik, esetleg egy betegség után lábadozik, a helyzet változik: a biztonság felértékelődik.

Már nem megy olyan könnyen

Fiatal korban az embert aligha érdekli a biztonság, mert úgy érzi, tudja uralni a mozdulatait, kontrollálni a cselekedeteit. Ki tudja

számítani, hova lép, látja és biztosan tudja mi csúszik és mi nem. Azonban ahogy telik az idő, ahogy idősödünk, úgy ez a biztonságérzetünk csökken. Ráadásul egy idő után nehezebben hajlik az ember dereka, a korábbi rutinszerű mozdulatok már nem mennek olyan könnyen, nagyobb erőfeszítésre lehet szükség a kádba való ki- és beszálláshoz is.

Zuhanyvagy kád?

Vannak, akik a gyors, frissítő zuhanyt szeretik, de legalább ennyien csak a fürdőkádra esküsznek. Persze ez a két szempont nem mindig döntő, hiszen leginkább a helyiség mérete határozza meg a végkimenetelt. A hagyományos kádak esetében nem csupán az a veszély fenyeget, hogy beverjük a kemény kádperembe a nehezen mozdítható végtagot, vagy elcsúszunk a kádban, fürdés után a csúszós padló is újabb kockázatot jelenthet.

Mi legyen a megoldás?

Sokat segíthet az idősebbeknek a kapaszkodók beépítése, vagy egy stabil ülőke elhelyezése a zuhany alatt. Nézzenek körül a gyógyászati segédeszközöket árusító szaküzletekben, nagyon sok olyan okos, praktikus eszköz van, ami megkönnyíti az idősek minden napjait.

Egy bababarat és gyerekbiztos fürdőszobában nem árt törekedni arra, hogy elkerüljük a fürdőszoba bútorok éleiből adódó baleseteket. Ha kisgyermek vagy akár idős hozzátartozója van, érdemes csúszásgátlót beszerezni, olyat, ami tartós, erős, víz- és kopásálló, valamint alkalmas csempére, sőt kádra és zuhanytálcára is.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS



UDOOR™
fürdőkádajtó

UDOOR fürdőkádajtó beépítéssel,
országosan

bruttó **189.000 Ft**

TUV
SÜD

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

Zavarnak a szem alatti táskák? Tüntesd el percek alatt!

Már hazánkban is elérhető a LAUMAR forradalmi arcszéruma, mellyel a szem alatti táskák, karikák és ráncok már az első használatot követően percek alatt látványosan csökkennek.

A LAUMAR InstantTENSE® Plus egy egyedülálló formulájú szérum, amely többéves olaszországi kutatás eredménye. Pillanatok alatt kifejti bőrfeszítő hatását, fiatalabb kinézetet kölcsönözve szikék vagy injekciók nélkül. A kozmetikum már 3-5 perc alatt hat, a feszesítő hatás a bőrtípustól és a használat módjától függően 6-10 óráig tart.

A szérum rendszeres használata esetén tartós eredmények is elérhetők, melyeket független klinikai vizsgálatok is alátámasztanak.

A képen látható hölgy bal szeme alatt alkalmazták szérumot, a jobb szeme alatt viszont nem. A fotó a szérum felvitele után 3 perccel készült.

A hatóanyagok mély beszívódása láthatóan feltölti és kisimítja a ráncokat, finomítja a bőr textúráját és növeli

rugalmasságát. Az arcnak egy megfiatalodott, ellazult kinézetet kölcsönöz. A bőr simává, feszessé és egységesebbé válik, a tág pórusok összehúzódnak.



A LAUMAR InstantTENSE® Plus kiaknázza a díjnyertes ARGIRELOX® peptid egyedülálló emelési tulajdonságait, amely erős „Botox-szerű” hatásokkal rendelkezik,

annak kellemetlen mellékhatásai nélkül, hatékonyságát számos tudományos kutatás is megerősítette. A peptid összetevői hatékonyan ellazítják a bőrben levő izmokat, amelyek révén kisimulnak a felületi ráncok. Az EYESERYL® peptid rendkívül eredményesen küzd az ödémaképződés és a rossz nyirokeringés ellen, ami a szem alatti táskák és duzzanatok egyik fő okozója. A fehér liliom és brazil ginszeng növényi kivonatokat is tartalmazó BIOSKINUP™ hatóanyag bizonyított klinikai hatékonysággal bír a táskák és a sötét karikák látványos csökkentésében. A szérum hialuronsavat is tartalmaz, amely hatékonyan hidratálja a bőrt, ezzel csökkentve a mimikai ráncok megjelenését.

A szérum megrendelhető a www.laumar.hu weboldalról, és már patikákban is kapható.

LAUMAR InstantTENSE® Plus emelő hatású szérum



PERCEKEN BELÜLI MEGOLDÁS TÁSKÁS SZEMRE ÉS RÁNCOKRA!

- + FORRADALMI KOZMETIKAI INNOVÁCIÓ OLASZORSZÁGBÓL
- + 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 feszesítő hatás bőrtípustól és a használat módjától függően 6-10 óráig tart. A tartós eredmények eléréséhez rendszeres használat javasolt.

RENDELHETŐ A WWW.LAUMAR.HU WEBOLDALON ÉS A PATIKÁKBAN!

LAUMAR www.laumar.hu

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



MADE IN ITALY **instantTENSE+**
NOT ONLY NOW



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

ROWAtinex®

70 ÉVE FORGALOMBAN!

VESE- ÉS HÚGYÚTI BETEGSÉGEKRE, VESEKŐ KEZELÉSÉRE

- Vese-kímélő étrend:
www.rowatinex.hu
- Vese-kőre, vese- és
húgyúti megbetegedésre
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Gyulladáscsökkentésre
- Tiszta hatóanyagok

Gyors hatás,
fájdalmas
görcsök oldására
is ajánlott.

**belsőleges
oldatos
cseppek**

3-5 cseppet
falat ételre, cukorra
csepeptetve.
Bevétele után igyon
rá folyadékot!

Évés előtt fél órával,
kúraszerűen!



**lág
kapszula**



VÉNY NÉLKÜL
GYÓGYSZERTÁRBAN KAPHATÓ

ROWA®
Pharmaceuticals Limited
Bantry, Co. Cork, Ireland

www.rowatinex.hu



SATCO Kft. 1119 Budapest, Fehérvári út 89-95.

Telefon: (+36-1) 371-0530

E-mail: satco@satco.tonline.hu

sAtco

www.satco.hu



A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelő-orvosát, gyógyszerészét!

Előzzük meg a felfázást!

A hólyaghurutot, hétköznapi nevén felfázást, nem szabad félvállról venni, mert könnyen hosszan tartó kellemetlenséget okozhat. Ezt a gyulladós betegséget sokan a hideggel hozzák összefüggésbe, pedig bakteriális eredetű.

A felfázás egy gyulladós folyamat a szervezetben, amely jellemzően a húgyutakat, illetve szinte mindig a húgyhólyagot érinti. Mértékétől függően beszélhetünk alsó vagy felső húgyúti fertőzésről is, ahol az alsó kisebb kiterjedésű területet fed le. A gyulladáért több kórokozó is felelős lehet, köztük az E. coli baktériumok, vagy éppen a staphylococcusok, amelyek a végbél környékéről is vándorolhatnak az érzékeny területre.

A felfázás tünetei jellegzetesek:

- sűrű, sürgető vizeleti inger, ám vizelet szinte egyáltalán nem távozik
- vizelésnél szűró, égő érzés
- alhasi, kismedencei fájdalom, amely súlyos esetben akár a deréktájról is terjedhet
- rossz szagú, esetleg zavaros vizelet (ez utóbbi okozója a genny)
- hányinger
- hidegrázás
- súlyos esetben láz

Míg újszülött korban az alsó húgyúti fertőzésekre hajlamosabbak a fiúk, mint a lányok, egyéves korra a lányoknál már 8-10-szer gyakoribb a megbetegedés.

Ebben nagy szerepe van a női anatómiának: a női húgycső rövid, így a fertőzést okozó baktériumok könnyen feljuthatnak a hólyagba.

Tippek – tanácsok

Hólyaghurut vagy hólyaggyulladás esetén sokat tehetünk magunkért, ha segítségül hívjuk a vizelethajtó gyógynövényeket. Érdemes növényi eredetű, tiszta illóolaj-hatóanyagot tartalmazó gyógyszert választani, amely hatékony baktériumölő, fertőtlenítő, lázcsökkentő hatású szer.

A kamilla köztudottan fájdalom- és gyulladáscsökkentő, de hatásos a cickafark, a rozmaring, a zsálya és az édeskömény is – illetve ezek keveréke, tiszta illóolaja. Fontos, hogy sok folyadékot igyunk: készíthetünk teát cickafarkfűből, mezei zsurlóból vagy csalánból.

Nagyon fontos tudni, hogy a hólyaghurut nem külső fertőzés. Normális körülmények között a hüvelyflóra könnyen elbánik ezekkel a baktériumokkal. A fertőzés akkor jön létre, ha a baktériumflóra nem működik megfelelően (például antibiotikum kúra, túlzott intim higiénia vagy a hüvelyflóra sérülése miatt), illetve ha valami más oknál fogva a baktérium táptalajt talál magának a vizeletben, például cukorbetegség esetében.

A vizelet értékes információkat ad szervezetünk mindenkori állapotáról. Szokásostól eltérő színe, mennyisége, az esetleges üledék, illetve a laborvizsgálati eredmények és a panaszok jellege alapján a kezelőorvos ítéli meg, hogy a tünetek a hólyag vagy a vese, esetleg mindkettő megbetegedéséből erednek.

Tudta?

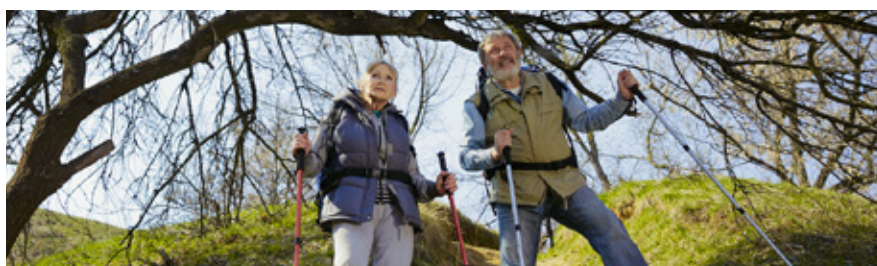
Idősebb korban növekszik a felfázás gyakorisága, jellemzően a menopauza után. Ennek oka, hogy a női hormonok hiánya miatt a szövetek elvesztik rugalmasságukat, így könnyebben átjuthatnak rajtuk a baktériumok. Férfiak esetében nemcsak a húgyutat, a húgycsővet érinti a fertőzés, hanem a prosztatát, a mellékheréket, a húgyhólyagot is megtámadhatja és szövődmények is kialakulhatnak. Ha még nem vált összetetté a probléma, akár házi gyógymódokkal is komoly javulás, gyógyulás érhető el, ellenkező esetben azonban mindenképpen orvosi segítséget kell kérni.

Dózsa-Kádár Dóra

A mozgás szabadsága

Mozgásszervi panaszok esetén érzékeljük leginkább, hogy mekkora ajándék a mozgás szabadsága. Mivel a reumatikus betegségek, az ízületi gyulladás vagy a különböző kopások az egyszerű hétköznapi tevékenységeket is korlátozhatják, természetes, hogy mielőbb szeretnénk megszabadulni a fájdalomtól.

Bizonyos életkor fölött mindannyiunk számára ismerősek a kötőszövet és a mozgásrendszer fájdalmas zavarai, amelyek krónikus tünetek kialakulásához vezethetnek. A panaszok többnyire izomfájdalom, piros, duzzadt, fájdalmas ízület, térdmerevség, hát- vagy vállfájás formájában jelentkeznek. Az érintett részek elmerevedésének, teljes vagy részleges funkciókiesésének okai nem teljesen ismertek, a bakteriális és vírusfertőzéstől kezdve az autoimmun-reakciókon keresztül a mechanikus tényezőkhöz (pl. kopások) nagyon sokféle kiváltó ok lehetséges, sokszor pedig ezek kombinációjáról van szó.



Jót tesz a kíméletes mozgás

Akinek sajognak az ízületei, az általában nem gondol rá, hogy éppen a fizikai aktivitás segítene rajta. Pedig ilyenkor is érdemes rászálni magunkat a kíméletes mozgásra, ami erősíti az izmokat, serkenti a vérkeringést, és hajlékonyabbá teszi az ízületeket. Mozgás nélkül egészséges porcanyagcsere sincsen: rendszeres terhelés szükséges ahhoz, hogy az ízületi folyadékból a tápanyagok bejussanak a porcba, a salakanyagok pedig távozzanak. Akinek a csípője vagy térdje kíméltre szorul, annak megfelelő sport lehet az úszás, a kérekpározás, a könnyű gyaloglás, a vízi gimnasztika vagy a gyógytorna.

Forduljunk a gyógynövényekhez

Illóolajokkal, gyógynövénytartalmú készítményekkel is hozzájárulhatunk az ízületi merevség tüneti kezeléséhez – ezek elsősorban fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatásuk révén enyhítik a panaszokat. Gátló hatással bír többek között az árnika, az eukaliptusz, a fenyő, a kamilla, a mustár, a rozmarin vagy a vadgesztenye hatóanyaga. Használatuk külsőleg, krémek, balzsamok, bedörzsölőszerek formájában javasolt, mivel így a bőrön át közvetlenül jutnak el az érintett szövetekhez. A helyi fájdalomcsillapító és nyugtató hatás mellett a kezelés javítja az adott terület vérellátását, a szöveti anyagcserét, lazítja az izomzatot, és fokozza a kötőszövet rugalmasságát.

Egy kevésbé ismert gyógynövény

A Dél- és Kelet-Afrika szavannás-sivatagos területeiről származó ördögcsáklya (*Harpagophytum procumbens*) a tünetek enyhítésén túl a reumatikus betegségek oki kezelésére is alkalmas. Ez az Afrika-szerte népszerű gyógynövény jellegzetes formájú, karomszerű tüskékkel borított terméséről kapta a nevét. A gyógyászatban elsősorban 15-20 cm hosszú, 3-5 cm vastag gyökereit használják, melyet darabolást követően szárítanak és porítanak. Az ördögcsáklyagyökert belsőleg és külsőleg is alkalmazzák. Minden valószínűség szerint az arthritises gyulladásos folyamatok mögött álló enzimatikus folyamatokba képes kedvezően beavatkozni, bár ennek pontos hatásmechanizmusa nem ismert. Humán vizsgálatok igazolták, hogy a gyökér vizes kivonatának alkalmazásával csökkent a fájdalom intenzitása és a fájdalom iránti érzékenység, továbbá javult a gerinc és az ízületek mozgékonyasága. Az ördögcsáklyagyökér elsősorban krónikus gyulladások esetén, degeneratív ízületi megbetegedések kiegészítő terápiájára alkalmazható.

Szerdahelyi Krisztina

Mozgásszervi
Problémák?



ajánlott fogy. ár:
790 Ft/db
11,29 Ft/g

Elhúzódo mozgásszervi
problémák, kopások
időszakában, frissítő helyi
masszírozásra.



NYERJEN A MINŐSÉGGEL!
Töltse fel a termék dobozában
található promóciós kódot!*

FŐNYEREMÉNY:
500.000 Ft

A játék időtartama: 2021.04.05 - 2021.11.28.

*A tájékoztatás nem teljeskörű.
Részletes játékszabályzat: nyeremenyjatek.biomed.hu.

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény
szaküzletekben, Rossmann drogériákban
és a Biomed webshopban.

A napi nyolcórás ücsörgés növeli a stroke kockázatát



Egy új tanulmány szerint megugrik a stroke kockázata azoknál a 60 év alatti felnőtteknél, akik napjuk nagy részét ülve töltik. Azokhoz képest, akik 4 óránál kevesebbet töltöttek ülőmunkával, és legalább 10 percet mozogtak naponta, hétszer akkora eséllyel sújtja őket ez a betegség – derül ki az Amerikai Szívgyógyász Szövetség Stroke című szaklapjában megjelent tanulmányból. A kutatók 143 ezer 40 éves és annál idősebb olyan kanadai felnőtt adatait gyűjtötték össze átlagosan 9,4 éven át, akiknek korábban nem volt stroke-juk.

„Az ülőmunka feltételezhetően rontja a glükóz- és a lipidanyagcserét, a véráramlást, és növeli a gyulladás kialakulásának kockázatát a szervezetben. Ezek a változások idővel káros hatással lehetnek az erekre, és növelhetik a szívroham és a stroke kockázatát” – magyarázta a tanulmány vezető szerzője, Raed Joundi, a kanadai Ontario állambeli McMaster Egyetem kutatója.

HIRDETÉS

Emésztési problémákat okozott a 14. századi szerzeteseknél a sok hús



A húsban gazdag étrend miatt fájhatott a 14. századi szerzetesek gyomra – derítette ki egy új kutatás, amelyet a The Guardian online kiadása ismertetett. Az apátságban élő barátok életét feltáró kutatás megállapította, hogy az emésztési problémát az a pápai rendelet okozta, ami heti két alkalommal engedélyezte a négy lábú állatok húsának fogyasztását. A luxusnak számító hús hozzáadása után a székrekedés, a hasmenés hamarosan komoly problémává vált. A helyzet olyan súlyos volt, hogy az apátságban egy útmutatót is készítettek az egészséges táplálkozással kapcsolatban. Nem sok sikerrel, hiszen a kiegyensúlyozott étkezést akkoriban a fehér, kovászos kenyér, a gyógynövényekkel ízesített sör és angolna jelentette.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

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!

Szorult helyzetben

A székrekedés gyakori probléma, amely komolyan befolyásolja az életminőséget, a fizikai és mentális egészséget. A panaszok enyhítésére számos természetes módszer létezik, legtöbbjük hatásosságát tudományos vizsgálatok is alátámasztják.

A székrekedést okozhatják rossz táplálkozási szokások, mozgásszegény életmód, bizonyos gyógyszerek vagy betegségek. A krónikus székrekedés oka sokszor ismeretlen, ezt krónikus idiopátiás székrekedésnek nevezik. A következő természetes házi gyógymódok segíthetik a kellemetlen tünetek enyhítését.

1 Igyon több vizet

A rendszeres dehidratáltság székrekedést okozhat, ezért fontos, hogy elegendő vizet igyunk. Egyes tanulmányok szerint a szén-savas víz hatékonyabb lehet a székrekedés enyhítésében, mint a csapvíz. Ez emésztési zavarok és krónikus idiopátiás székrekedés esetén is igaz lehet.

2 Növelje a rostbevitt

A rostbevétel növeli a széklet térfogatát, és javítja az állagát, így az könnyebben és gyorsabban távozik. Egy 2020-as tanulmány szerint a nem erjedő, oldható rostok, például a psyllium (útifűmaghéj)

3,4-szer hatékonyabbak székrekedés esetén, mint például a nem oldódó búzakorpa.

3 Mozogjon többet

Számos kutatás igazolta, hogy a testmozgás segíthet a székrekedés enyhítésében. Próbálja ki a rendszeres sétát, úszást, kerékpározást vagy kocogást.

4 Egyen probiotikus ételeket

A probiotikumok (pl. a bifidobaktériumok és a tejsavbaktériumok) olyan hasznos baktériumok, amelyek természetes módon fordulnak elő a bélben. Hozzájárulnak a bélflóra egyensúlyának helyreállításához és a székrekedés megelőzéséhez. Probiotikus étel például az élőflórás joghurt vagy a savanyú káposzta.

5 Fogyasszon prebiotikus élelmiszereket

A prebiotikumok emészthetetlen szénhidrátrostok, amelyek a bélben lévő jótékony baktériumok táplálásával segítik az emésztést. Egyes prebiotikumok a bélmozgás intenzitásának növeléséhez, a széklet puhításához is hozzájárulnak. Prebiotikus élelmiszer például a cikória, a csicsóka, a fokhagyma, a hagyma, a póréhagyma vagy a csicsereborsó.

6 Egyen aszalt szilvát

Az aszalt szilva az egyik legkönnyebben elérhető természetes gyógymód székrekedés ellen. A rostok mellett szorbitot, hashajtó hatású cukoralkoholt is tartalmaz. Az ajánlott mennyiség kb. 50 g, azaz hét közepes méretű aszalt szilva naponta kétszer.

Szerdahelyi Krisztina

KVÍZ-nyertes

Az augusztusi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/b, 2/a, 3/b.

Az ajándécsomagot Haszonits László nyerte Szigetszentmiklósról.

Kedves Olvasóink!

A VITAKING Kft.

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

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

KVÍZ – SZEPTEMBER

1. Minek a hatására termelődik D-vitamin a szervezetben?

- tengervíz
- napfény
- levegő

2. Miben segít a mezei zsurló?

- Javítja a hangulatot.
- Javítja a haj, a bőr és a köröm állapotát.
- Javítja az agy működését.

3. Mi a vas vegyjele?

- Fer
- Vs
- Fe



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

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