

# GYÓGYHÍR MAGAZIN

XVI. ÉVFOLYAM – 2021. OKTÓBER

## ÉLETMÓD

Az érintés  
ereje

## IMMUN- ERŐSÍTÉS

Készüljünk  
az őszre!

## PSZICHOLOGIA

A férfi és női  
szexualitásról

## HALLÁS- PROBLÉMÁK

Figyelemzavar is  
lehet a tünet

INTERJÚ  
SZTÁREK  
ANDREA  
színésznő

# Bébiték ősz

**vitaking**  
www.vitaking.hu

MBI HAZTARTÁS  
2020

**VitaFer**

UTÓÍZ  
ÉS EMÉSZTÉSI  
PANASZOK  
NÉLKÜL

**Liposzómás vaskészítmény**

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

**alpenair**

Biztonsági  
Oxigén Spray

Patika  Pack

Forgalmazó: 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 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**

## TESZTELJE EGÉSZSÉGÉT OTTHONÁBAN!

### OTTHONI ÖNTESZT KÍNÁLATUNKBÓL

Glutén Alarm • Szifiliz  
Helicobacter Pylori • Streptococcus  
Intim Candida • Prostatita 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](http://www.patikapack.hu)



## Szerkesztői levél

**A** Jurassic Park-filmek sikere szerintem részben annak a félelemmel vegyes borzongásnak köszönhető, amivel néztük. Kitalált történet ugyan, de előbb-utóbb valószínűleg valósággá válik valami

hasonló, legfeljebb az a kérdés, mikor. Talán hamarabb, mint gondoltuk. Az USA-ban a gyapjas mamut életre keltésével próbál létrehozni egy hidegtűrő elefánt-mamut hibridet. A projekt hihetetlenül érdekes, de – mint

ahogy a valamennyire hasonló kérdést feszegető film is rámutatott – megvannak a veszélyei. Meglátjuk, mi történik.

## Elefánt-mamut hibridet hoznának létre az USA-ban

**H**at éven belül megszülethet az első elefánt-mamut hibrid, ha sikerül egy amerikai genetikai vállalat 15 millió dolláros (4,4 milliárd forint) projektje. A tudósok a The Guardianben ismertetett kutatás szerint a gyapjas mamut életre keltésével egy elefánt-mamut hibridet akarnak létrehozni. Úgy gondolják, az állat elefántként és mamutként is viselkedik majd, és a mínusz 40 fokot is elviseli. A fantasztikus vállalkozásnak az adott lökést, hogy a Colossal biotudományi és genetikai vállalat 15 millió dollárt investált a kutatásba. A Colossal két társalapítója, a tech- és szoftvervállalkozó Ben Lamm és George Church, a Harvard orvosi karának genetikaprofesszora, a génszerkesztés egyik úttörője. (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](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)

[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

**Lapigazgató:** Hollauer Tibor

**Főszerkesztő:** Vámos Éva

**Szerkesztőségvezető:** Bagossy Ilona

**Címlap- és interjúfotó:** Hollauer Rita

**Illusztrációk:** [Freepik.com](http://Freepik.com)

**Hirdetés:**

Z. K. Bt.

**E-mail:** [kz2848@gmail.com](mailto: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](mailto:info@pressgt.hu)

**Nyomdai kivitelezés:**

EDS Zrínyi 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](http://www.observer.hu)

## A macskák nyugodtabbá válnak egy autista gyermeket nevelő családban



Már korábbi tanulmányok is rámutattak, hogy az autista gyermekeknél csökkenti a szorongást és a feszültséget, ha családjuk befogad egy macskát. A Missouri Egyetem tudósai azt vizsgálták, ez a helyzet jó-e a macskának is. „Nemcsak azt fontos megvizsgálni, hogy az autista gyermekek családait hogyan segítik ezek a csodálatos társállatok, hanem azt is, hogy a kapcsolat stresszes vagy megterhelő-e a menhelyi macskák számára, amelyeket új, esetleg kiszámíthatatlan környezetbe fogadnak be” – mondta Gretchen Carlisle, a MU Állatorvosi Főiskola Ember-állat Interakció Kutatóközpontjának (ReCHAI) kutatója. A kutatás megnyugtató eredménnyel zárult: a macskák jól beilleszkedtek új családjukba, és idővel sokkal nyugodtabbá váltak.

HIRDETÉS

## Mesterséges intelligencia a Rényi Alfréd Matematikai Kutatóintézetben



A krónikus sebek ellátását segítő mobiltelefonos applikáción keresztül használható mesterséges intelligencia prototípusát készítették el a Rényi Alfréd Matematikai Kutatóintézet és a MedInnoScan Kft. kutatói. „A sebkezelés komoly megterhelést jelent az egészségügyi ellátórendszer számára. A most létrehozott mesterséges intelligencia az orvosok szaktudását bocsátja az ápolószemélyzet közvetlen rendelkezésére a mobiltelefonos applikáció segítségével, a seb állapotának változása szerint mindig a gyógyulást legjobban elősegítő kötszertípusra javaslatot téve” – mondta Farkas Péter, a Magyar Sebkezelő Társaság elnökségi tagja, az Országos Mozgásszervi Intézet Szeptikus Mozgásszervi Rehabilitációs Osztályának vezetője.

**UDOOR™**  
fürdőkádajtó

UDOOR fürdőkádajtó beépítéssel,  
országosan

bruttó **189.000 Ft**

\*ÉMI-KERMI-TÜV minősítő intézet  
által tanúsított minőség\*

## Lehetetlennek érzi a fürdőkád használatát? Meglévő fürdőkádjára vízzáró ajtót építünk

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

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

Telefon: 06 1 5 333 111 (NEM emeltdíjas)

Web: [www.furdokadajto.hu](http://www.furdokadajto.hu)

## Vírusként terjednek a fülbemászó zenék



A fülbemászó dallamok úgy terjednek, mint egy vírus – állapította meg egy brit tanulmány, amely szerint „egyes zenék egyenesen fertőzők, és a kórokozókhoz hasonlóan ugrálnak egyik gazdatesterről a másikra”. A kutatók 2007 és 2014 között vizsgálták a Nokia mobiltelefonokra letöltött dalokat. Az elemzés azt mutatta, hogy néhány dallam jól illeszkedik a fertőző betegségek általános modelljébe, az úgynevezett fogékony-fertőző-gyógyult (SIR) modellbe. Az eredmények azt sugallják, hogy a fülbemászó dallamok és a fertőző betegségek között több a hasonlóság, mint gondolnánk – írta a tanulmányt ismertető ScienceAlert portál.

## Betegellátásba is beépíthető eredmények születtek

A gyógyítás és a diagnosztika terén is születtek új, a betegellátásba is beépíthető eredmények a debreceni és a pécsi egyetem szakemberei által megvalósított, négy és fél évig zajló, 1,3 milliárd forintos kutatási programnak köszönhetően. A PTE-n elvégzett kutatások lehetővé tették, hogy új módszerek épüljenek be – egyebek mellett – az autoimmun betegségekkel kapcsolatos szűrővizsgálatokba, és új hatásmechanizmusú fájdalomcsillapító fejlesztése is megindulhat. A Debreceni Egyetemen született eredmények a tumorok elleni új terápiás eljárások, az új típusú vakcinák kifejlesztését és például a pikkelysömör kezelésének hatékonyabbá tételét segítik. A kutatók mindezek mellett az egyik rosszindulatú agydaganat terápiájához is új, hatékony gyógyszerkombinációt fejlesztettek ki.

## Ötéves magyar kutatási program zárult le

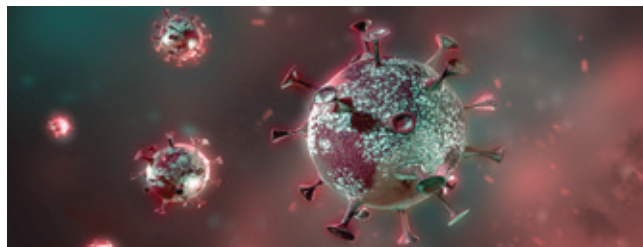
A szív- és vázizomzat alkalmazkodó- és teljesítőképességét és regenerációját vizsgáló egymilliárd forintos, csaknem ötéves kutatási program fejeződött be Magyarországon. Az uniós támogatással megvalósult kutatást a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) vezette, és a Debreceni Egyetem, valamint a Szegedi Biológiai Kutatóközpont szakemberei is részt vettek benne. A vázizomzat-regeneráció molekuláris alapjainak jobb megismerése hozzájárult egyes izombetegségek, sérülések, túlterhelés, öregedés során bekövetkező

változások megelőzéséhez, az izomzat helyreállításához. Az alap-kutatásban elért eredmények alkalmazása már megkezdődött gazdasági partnerek bevonásával.

## Poszt-Covid-programot dolgoztak ki Hévízen

A speciális, több szolgáltató együttműködésével létrejött komplex program az országban az elsők között nyújt megoldást a Covid-19 betegségen átesett, már gyógyult, de poszt-covid tünetegyüttesel küzdő vendégek részére. Dr. Moll Veronika reumatológus-fizioterápiás szakorvos, a Hotel Európa Fit orvosigazgatója a kúrát bemutató sajtótájékoztatón elmondta, hogy Hévíz gyógyászatban elért tradíciói, eredményei egyedi adottságai, valamint a helyi szakorvosok és egészségügyi dolgozók szakmai tapasztalatai együttesen teszik lehetővé a koronavírus okozta betegségen átesett vendégek gyógyszermentes gyógyulását.

## Idővel megszelídül az új típusú koronavírus



Az Oxford/AstraZeneca-oltás vezető fejlesztői szerint a mostani koronavírus-járványt okozó Sars-CoV-2 típusú vírus hatása hamarosan a náthát is okozó szezonális koronavírusfajtákéhoz lesz hasonló. Sarah Gilbert, az Oxfordi Egyetem oltóanyag-kutatási professzora, akinek kulcsszerepe volt az AstraZeneca brit-svéd gyógyszergyárral közösen kifejlesztett vakcina létrehozásában, egy szakmai szemináriumon felszólalva elmondta: az általános víruskutatási tapasztalat az, hogy a vírusok veszítenek hevenységükből párhuzamosan azzal, hogy terjedésük könnyebbé válik. Mindez azt is jelenti, hogy az új típusú koronavírus által okozott megbetegedések folyamatosan mind enyhébbé válnak.

## Az immunrendszer vakfoltját azonosították

Szervezetünk normális működéséhez elengedhetetlen, hogy immunrendszerünk felismerje és elpusztítsa a kórokozókat, ugyanakkor tolerálja a saját sejtjeinket. Ebben a folyamatban az úgynevezett T-sejtek játszanak döntő szerepet, amelyek egy adott molekularészletre specifikusak. Ha a T-sejtek felismerik ezt a specifikus motívumot, képesek elpusztítani az azt hordozó kórokozót. Bizonyos molekulákra specifikus T-sejtek azonban hiányoznak, ezért immunrendszerünk nem működik mindig megfelelően – ezt ismerte fel az Eötvös Loránd Kutató Hálózat (ELKH) Szegedi Biológiai Kutatóközpontjának (SZBK) tudományos munkatársai, a Manczinger Máté vezette kutatócsoport. A feltárt jelenségnek fontos szerepe lehet a vakcinák változó hatékonyságában, illetve a tumorokkal szembeni immunválasz kialakulásában is. Az erről szóló publikáció az Amerikai Tudományos Akadémia lapjában, a PNAS-ben jelent meg.

## Szelíd, de hatásos: gyógynövényekkel a stressz ellen

Felmérések szerint a felnőttek kétharmada hetente legalább egy-két alkalommal intenzív stresszhelyzetbe kerül, százból tizenöten pedig a krónikus stressz hatásaként fellépő betegségektől szenvednek. Többféle szelíd gyógymód létezik a szorongásos panaszok kezelésére, s épp ez az a terület, ahol fitoterápiával is nagyon jó eredményeket lehet elérni.

A stressz, a félelem, a szorongás elalvási és átalvási problémákhoz is vezethet, elhúzódó esetben pedig kialakulhat a kimerültséggel, alváshiánnyal, a testi-lelki teljesítőképesség csökkenésével járó krónikus álmatlanság. Mivel a panaszok kezelésére leggyakrabban használt szintetikus hatóanyagok hosszú távon hozzájárulnak a függőséget, megvonási tüneteket és más mellékhatásokat okozhatnak, egyre többen fordulnak a növényi eredetű nyugtatókhoz, amelyek a mellékhatások szinte teljes hiányának köszönhetik növekvő népszerűségüket.

### Milyen gyógynövényeket használjunk?

Az egyik legfontosabb ide tartozó gyógynövény a főként idegesség, nyugtalanság, elalvási nehézségek kezelésére, illetve

### Érvek a gyógynövények használata mellett

- csökkentik a napközbeni fáradtságérzetet, használatuk során nem lép fel másnaposság;
- nem befolyásolják az idősebbek éberségét és teljesítőképességét, ezért napközbeni nyugtatóknak is beválnak;
- fenntartják, sőt helyreállítják az alvásfázisok egészséges szerkezetét;
- biztonságosak, nem lépnek kölcsönhatásba más hatóanyagokkal;
- az eddigi eredmények szerint nem alakul ki függőség velük szemben, és nem lépnek kölcsönhatásba az alkohollal sem.

a stressztűrés fokozására alkalmas macskagyökér (*Valeriana radix*). Nyugtató-altató hatása a komlóvirágzat (*Lupuli strobili*) is, amely keserűanyagai miatt ideges eredetű gyomorpanaszok kezelésére is hatékony. A citromfűlevél (*Melissa folium*) nyugtató, görcsoldó hatása miatt ideges eredetű szív- és gyomorpanaszok enyhítésére is alkalmas, mint az enyhébb hatású gólgotavirág-hajtás (*Passiflorae herba*), a zab (*Avena fructus*) és a levendulavirág (*Lavandulae flos*).

Ezek a növények jól kombinálhatók egymással, és nemcsak tea, hanem gyógynövényes fürdő és esetenként illóolaj formájában is hatásosak. A nyugtató teát naponta három-négy alkalommal, az altató teát lefekvés előtt fél órával kell fogyasztani. Igény szerint egy délutáni adagot is beiktathatunk.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

## Stresszes helyzetekre

Az *Eustressz* teakeverék gyógynövényei nyugtató, stresszoldó hatása régóta ismert. Az összetevőket világszerte felhasználják különféle nyugtató hatású keverékekben és kivonat formájában.

A *Citromfű* nyugtató hatása mellett görcsoldó, epehajtó, idegrendszeri eredetű gyomor- és bélpanaszokban, fejfájásra, idegrendszeri eredetű szívpanaszok esetén hatásos.

Az *Orbánkfű* hatóanyagáról megállapították, hogy enyhén depressziós betegeknél jótékony hatású hosszabb kezelés után. Epehólyag-bántalmakban és gyomorfekély kezelésére is használják.

[www.gyogyfu.hu](http://www.gyogyfu.hu)



## LÁZ- ÉS FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS gyerekeknél

Gyerekeknél különösen ijesztők lehetnek a lázzal járó betegségek, mert a tünetek erőteljesebbek, és rontják a kicsik komfortérzetét. A láz nem betegség, hanem testünk jelzése arról, hogy valamilyen gyulladás, fertőzés vagy más betegség van jelen. Ezért nem csupán a lázat kell csillapítani, hanem az alapbetegséget is kezelni kell.

Az első tünete a hidegrázás, a bőrpír, illetve a veríték felváltva, valamint az izomfájdalom és fáradtság. Ez önmagában nem probléma, hiszen azt jelzi, hogy szervezetünk küzd a betegséggel. Akkor kell komolyan venni, ha 38 °C fölé emelkedik.

Fontos azt is tudni, hogy más lázcsillapítást igényelnek a csecsemők és a

### Mikor kell orvoshoz menni?

- ha a láz tartósan 39 Celsius-fok fölött van,
- ha több mint három napja tart,
- ha gyógyszer, borogatás, hűtőfürdő hatására sem csökken,
- ha riasztóak a kísérő tünetek: erős hidegrázás, fülfájás, hányás, hasmenés, kiütések jelentkeznek, vagy tartós fejfájás, nyakmerevség áll fenn
- kisgyermekkel, csecsemőkkel minden bizonytalanság esetén

kisgyermek, mást a tíz év fölötti gyerekek, a fiatal felnőttek, és mást az idős, krónikus betegséggel is küzdő emberek.

### Így lehet csillapítani a lázat

Fizikai módszereknek nevezik a hűtőfürdők, hűtőborogatások alkalmazását. Ezek kívülről hűtik a testet, elvezetik a termelő hőket. A beteget testhőmérsékletű vízbe kell beültetni, amelyet néhány perc elteltével fokozatosan el kell kezdeni hűteni 25-26 °C-ra. Ez még nem teljesen hideg víz, nagyjából ennyire szokott meleg nyári napokon felmelegedni a Balaton. Körülbelül 5-10 percet kell tölteni ebben a lehűtött vízben, hogy ne csak a bőr, hanem a mélyebb

szövetek hőmérséklete is csökkenjen – tanácsolják a szakorvosok.

A hűtőborogatás (priznic) során a beteg mellkasára, fejére, végtagjaira tegyünk vizes törölközőt, és rögtön cseréljük, amint felmelegszik. Súlyosabb esetben lehet akár az egész testet borogatni, például vizes lepedő segítségével.

A lázcsillapító gyógyszerek a szervezet belső hőközpontjára hatnak, annak működését állítják helyre, így csökkentik a testhőmérsékletet. Kisgyerekek lázának csillapítására ez a legkíméletesebb módszer, bár azt is tudnunk kell, hogy gyógyszerek a láz kiváltó okát nem szüntetik meg.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

## Csillapító cseppek a családnak

120 RICTER GEDEON

Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., www.gedeonrichter.com  
Flamborin® metamizol-nátrium-monohidrát tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.

Mellékhatás / Nemkívánatos esemény bejelentése és a biztonságos alkalmazással összefüggő kérdés esetén elérhetőség: +36 1 505 7032; medinfo@richter.hu.

A termék alkalmazásával kapcsolatos információkról a termékinformacio@richter.hu címen érdeklődhet.  
Document ID: KEDP/DAD9HT, Lezárás dátuma: 2021.09.17.

A reklámban szereplő termékcsoomagolás, melyet az OGYÉI 2020.07.01-én elfogadott, eltérhet a gyógyszerárban kapható termékcsoomagolástól.

\* Metamizol-nátrium-tartalmú készítmények közül.

Felnőtteknek tablettá formájában is! 

**Flamborin® az első  
oldatos csepp lázra  
és fájdalomra\***

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

# Őszi immunerősítés, ami egész évre kihat

A meleg nyári napokat felváltotta a hűvösebb és borongósabb ősz. Nem csoda, hogy akárcsak tavasszal, ebben az időszakban is olykor enerválnak, kimerültnak érezhetjük magunkat. Az évszakváltás megterheli a szervezetet, de idézzük fel a nyár energiát adó erejét!

## Mitől alakul ki az őszi fáradtság?

Az őszi fáradtság legtöbbször akkor jelentkezik, amikor már észrevehetően rövidülnek a nappalok, a napsütést felváltja a felhős, csapadékos időjárás. Ez természetesen az ember hangulatára is hatással van, sőt hozzájárul az álomosság- és fáradtságérzethez. Mindennek hormonális okai is vannak, hiszen ilyenkor a szervezetünk melatoninszintje megnövekszik, arra ösztönözve minket, hogy kicsit lassítsunk. Gondoljunk csak nagyszüleink korára, amikor a nyár végi, őszi eleji munkák, aratás, betakarítás után jött a pihenés, a visszavonulás ideje.

Tény, hogy az évszakváltás megterheli a szervezetet. Amint csökken a hőmérséklet, növekszik például a felső légúti megbetegedések kockázata az iskolai közösségekben is. Ősszel-télen még táplálkozásunk is megváltozik, ami szintén hatással van az erőnlétünkre, általános közérzetünkre.

## Tippek az őszi fáradtság legyőzésére

A védekezés legegyszerűbb módja, hogy amíg lehetőségünk van rá, minél több időt töltsünk a szabadban és igyekezzünk aktív programokat találni magunknak. Itt az ideje (újra)felfedezni a természetet, az őszi csodáit, hiszen egy-egy kirándulás nem csak a testre hat jól, a hangulatunkat is javítja. Ha a rendszeresen sportolunk, erősítjük az immunrendszerünket, jobban alszunk, kipihentebben ébredünk és a mindennapok kihívásaival is könnyebben megbirkózunk.

Válasszunk a természet kínálta lehetőségek közül számunkra megfelelő immunerősítő! Számtalan fűszer- és gyógynövény, gyümölcs és zöldség segíthet megerősíteni szervezetünk védekezőképességét.

## Napfény személyre szabva

Őztől egészen tavaszig a D-vitamin az egyik legfontosabb vitamin, amit pótolnunk kell. Jelentős szerepe van a csontképződésnél, az egészséges fogak kialakulásakor, elősegíti a kalcium és a foszfor felszívódását. Egyes kutatások szerint a D-vitamin gátolja a daganatos sejtek kialakulását.

A D-vitamin-hiány jellemző tünete a szűnni nem akaró álomosság, ráadásul gyakran jár együtt olyan betegségekkel, mint a pajzsmirigy-aluműködés, vagy a mellékvese működésének gyengülése, amelyek mindegyike okozhat kimerültséget.

Az úgynevezett antioxidánsok is jelentősen hozzájárulnak az immunrendszer kiegyensúlyozott működéséhez. Ide tartoznak a vitaminok (C-, E- és A-vitamin, flavonoidok), az omega-3 zsírsavak, és a nyomelemek (szelén, cink, magnézium).

## Használjunk illóolajokat!

A téli időszakban mindig használjunk antibakteriális, vírus- és gombaölő illóolajokat

## TUDTA?

A cékla az almával együtt fogyasztva különösen hatékony immunerősítő. Legjobb, ha összeturmixoljuk őket, és naponta megiszunk 2-3 dl friss, céklás almaitalt. Ne feledkezzünk meg a citrusfélékről sem, hiszen a citrom, grapefruit, a kivi és a narancs nagy mennyiségben tartalmaz rostokat, valamint antioxidánsokat, például C-vitamint.

Az immunrendszer hihetetlen dolgokra képes: legyőzi azt a milliányi 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.

párologtatásra, amellyel fertőtleníthetjük a levegőt. A citrom- vagy borsmenta-, eukaliptusz- vagy teafa-olajok kifejezetten alkalmasak erre a célra, ráadásul friss, tiszta illattal töltik meg az otthonunkat.

## Egészséges életmód – már gyermekkorban

A szervezet egészségének egyik kulcseleme már gyermekkorban is a megfelelő táplálkozás: a változatos – fehérjékben, rostokban és vitaminokban gazdag – étrend. Az őszi-téli időszakban – különösen, ha a gyermek étvágytalan vagy legyengült – multivitamin-készítményekkel is hozzájárulhatunk az aktuális vitaminszükséglet biztosításához, noha a gyümölcs- és zöldségfogyasztást ezek egyike sem helyettesíti.

A rendszeres testmozgás és a gyermek életkori igénye szerinti, pihentető alvás jelentőségét sem lehet eléggé hangsúlyozni. Hasonlóan fontos, hogy a kicsik naponta legalább fél-egy órát töltsenek a friss levegőn sétával, játékkal.

Dózsa-Kádár Dóra



# Floradix® Kräuterblut® szirup

Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal



- A benne lévő **vas**, valamint a **B<sub>1</sub>**, **B<sub>2</sub>**, **B<sub>6</sub>** és **B<sub>12</sub>**-vitaminok hozzájárulhatnak a normál vörösvértest-képződéshez, jótékony hatással lehetnek a fáradtság és kimerültség csökkentésére, valamint a normál anyagcsere-folyamatokra.
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, mesterséges színező- és aromaanyagokat és laktózt.

## Vérszegénység – VASHIÁNY

**Krónikus fáradtság, levertség, étvágytalanság, sápadt bőr: ezek a tünetek nagyon gyakran a vashiányos vérszegénység figyelmeztető jelei. A vas mellett azonban a B<sub>12</sub>-, vagy a B<sub>9</sub>-vitamin – azaz a folsav – hiánya is okozhatja a fent említett tüneteket.**

**A**nnak, hogy valaki fáradt és kimerült, rengeteg oka lehet, elég csak a stresszes, hajszolt életmódra, a kevés alvásra gondolni. Ha azonban ez az állapot tartósan bizonyul, érdemes utánajárni, és kideríteni, hogy vashiányra vezethető-e vissza a probléma.

### A vashiány tünetei és kezelése

Bár a vas a legnagyobb mennyiségben a vörös vértestekben van jelen, máshol is létfontosságú. Bizonyos enzimek működéséhez is elengedhetetlen például, ezért a vas hiánya az egész test működésében zavarokat okozhat – magyarázta lapunknak dr. Barna István, a Semmelweis Egyetem I. számú Belgyógyászati Klinikájának docense.

Mint elmondta: rejtett vashiánynak nevezik azt az állapotot, amikor a szervezet vasraktárai már kiürültek, de még nem alakult ki a vérszegénység. A vashiány azonban már ebben a korai szakaszban is okozhat idegrendszeri tüneteket, például figyelemzavart vagy memóriaproblémákat. A vashiány diagnózisát a tünetek és a vérvizsgálat eredménye alapján lehet felállítani.



### Vas és táplálkozás

Mivel felnőttekben a vashiány leggyakoribb oka a vérzés, az orvos először ennek a jeleit keresi. Műtéti úton meggyógyítható a vérző fekély, és eltávolítható a vastagbélpolip is. A normális étrendben található vas nem mindig elég az elvesztett vas pótlására, mivel annak legfeljebb 20 százaléka hasznosul.

A vas akkor szívódik fel a legjobban, ha éhgyomorra, 30 perccel étkezés előtt, vagy 2 órával étkezés után fogyasztják, különösen, ha az étel gátolja annak bejutását (mint például a növényi rostok, a kávé és a tea). A savközbombosítók és a kalcium is mérsékelhetik a vas felszívódását, míg egyes vitaminok elősegítik a vas hasznosulását a szervezetben. Ilyen például a C-vitamin, és hasznunkra lehet a B<sub>12</sub>-vitamin is, amely húskokban, halakban, tojásban és tejtermékekben található.

Dózsa-Kádár Dóra

www.gyogyhir.hu

## B-vitamin komplex

Étrend-kiegészítő szirup B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub> és B<sub>12</sub>-vitaminokkal



- A B-vitaminok segíthetik
- a vörösvértestek képződését
  - a fáradtság és kimerültség leküzdését
  - az immunrendszer és az idegrendszer egészséges működését
  - az egészséges bőr, valamint a testi és szellemi jó közérzet megőrzését.

Gyümölcsök, különféle növények és gyógynövények főzete.

Napi 20 ml szirup 100%-ban biztosítja a szervezet számára a B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub> és B<sub>12</sub>-vitaminokat.

Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, mesterséges színező- és aromaanyagokat, laktózt, glutént, élesztőt.

OGYÉI szám: 25136/2020

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 [www.vashiany-verszegenyseg.hu](http://www.vashiany-verszegenyseg.hu)

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

# A férfi és a női szexualitás különbségei

**A közfelfogás szerint a férfiak szexuális készletettsége jelentősen nagyobb, mint a nőké. Kutatási adatok is alátámasztják, hogy a férfiakban erősebben lobog a vágy, és ennek hatására sokkal direktebb módon juttatják kifejezésre, mit is szeretnének. Ezzel szemben a nők számára fontosabb, hogy megfelelő érzelmeket tápláljanak, továbbá a nőket jobban befolyásolják társadalmi és kulturális környezeti tényezők abban, hogy átadják magukat a vágnak.**

**E**gy amerikai kutatás szerint a 60 év alatti férfiak többségének átlagosan legalább naponta egyszer megfordul a fejében a szex gondolata, a nőknek csak mintegy egynegyede van ezzel ugyanígy. A kor előrehaladásával mind a férfiak, mind a nők kevesebbet fantáziálnak a témáról, de a férfiak így is legalább kétszer annyit gondolnak rá. A férfiak egy párkapcsolat minden szakaszában (érdekes módon még a kapcsolat esetleges felbomlása után is) többször akarják a szexet, mint a nők. A férfiak általában nem elégszenek meg egy partnerrel életük során, és fogékonyabbak az alkalmi szexuális kalandokra is.

Egy érdekes kísérletben azt vizsgálták, hogy hogyan reagálnak a férfiak és a nők, ha erotikus tartalmú filmet mutatnak nekik. A kísérletben résztvevők beszámoltak róla, hogy mennyire keltettek vágyat bennük a látottak, egyúttal mérőeszközökkel mérték genitális reakcióikat is. A várakozásoknak megfelelően a heteroszexuális férfiakat a férfi-nővel és a nő-nővel jelenetek hozták izgalomba, szóbeli beszámolóikat a műszerek által mért adatok is alátámasztották. A homoszexuális férfiakat a férfi-férfival filmek fogták meg, és esetükben is a beszámolójukkal azonos eredményt mutattak a mérések.

A heteroszexuális nők arról számoltak be, hogy őket a férfi-nővel képek ragadták magukkal, ezzel szemben a mérőeszközök azt mutatták, hogy testük közel azonos módon reagált a férfi-nővel, a férfi-férfival és a nő-nővel jelenetekre. Ez az eredmény arra világít rá, hogy a nők esetében az a kérdés, hogy mi hozza lázba őket, sokkal bonyolultabb, mint a férfiaknál. Úgy tűnik, a férfiak biológiai értelemben „kötöttebbek” a tekintetben, hogy milyen típusú ingerre indulnak be, míg a nők talán nagyobb „nyitottabb” e téren.

A férfiak és a nők különbözőképpen gondolkodnak a szexnek a (pár)kapcsolatban betöltött szerepéről. A nők számára fontosabb, hogy beszélgessenek, kiépüljön a kötődés, megjelenjenek az érzelmek, a szex többnyire csak ezután következik. A férfiak számára sokszor a szex maga a kapcsolat. Természetesen a férfiak többsége vágyik a bensőségességre, a szerelemre és a kötődésre, ugyanúgy, mint a nők, de számukra mindezek elsődleges közvetítője a szex.

Amikor férfiakat arra kérnek, jellemezzék saját szexualitásukat, az olyan dimenziók mellett, mint „romantikus” vagy „szenvédélyes”, megjelennek az „agresszió” egyes összetevői is. A férfi úgy írja le magát, hogy „rámenős”, „domináns”, „megszerzem, amit akarok”. A nők esetében ilyen önjellemzéssel ritkán találkozhatunk. Heteroszexuális kapcsolatban élő férfiak hatásosabban érvényesítik vágyaikat, az együttlétekben kezdeményezőbbek. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy ne lennének aktív, kezdeményező nők, ám átlagosan mégis kevesebben vannak. A férfiak nagyobb valószínűséggel fantáziálnak arról, hogy valami szexuális tartalmú dolgot tesznek partnerükkel, és ebben ők az aktív fél.

Hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy már mindent tudunk a férfi és a női szexualitásról. A téma erősen férfiak által dominált természete miatt nem meglepő, hogy jobban tisztában vagyunk azzal, mi és hogyan játszódik le a férfiakban. Azonban ugyanezt kevésbé mondhatjuk el a nőkről. Valójában milyen elemekből és hogyan épül fel a vágy a nőkben? Milyen tényezők befolyásolják a nők szexuális orientációját? Hogyan gondolkodjunk a nők szexuális problémáiról? Ezekre a kérdésekre egyelőre még kevés válaszunk van.

Fábián Tamás • pszichológus

# Toljuk ki az aktív kor határát, ne nénik és bácsik legyünk!

**SZTÁREK ANDREA** édesanyja, Angyal Mária színházi rendező volt, azon kevesek egyike, akik nőként állíthattak darabokat a színpadra. Gondolhatnánk, hogy Andrea már kisgyermekként járta a színházakat, de ahogy ő mondja, inkább a génjeiben hozta magával a színészet iránti elkötelezettséget. Ma már rendez is. A Turay Ida színház megbecsült tagja, de játszik máshol is. A tévénézők még emlékezhetnek rá a Szomszédokból, a Kisváros, az Aranyélet vagy a Barátok közt című sorozatokból.

► Amikor terveztük a beszélgetést, éppen gyermekeid születésnapjára készültetek. Hogyan emlékszel vissza az érkezésükre?

► Izzalmas volt, annál is inkább, mert már 35 éves voltam. Megcsináltattam a Down-kórt szűrő vizsgálatot, amely megmutatta, hogy egészségesek, és azt is, hogy egy lány és egy fiú babám van. Nagy öröm volt, mindig is nagyon szerettem volna gyereket, nélkűlük nem gondoltam volna kereknek az életemet. Azt hittem, hogy az ikrekkel az első egy év a legnehezebb, aztán kiderült, hogy nem. Amíg picik voltak, gyakran egyszerre kettőt kellett vigasztalni, aztán elindultak, ketten kétfelé. Az iskoláskortól már mindegy volt, hogy egy vagy két gyerekért megyek. Segítségem szerencsére volt, és hamar visszamentem dolgozni. Augusztusban születtek, és októberben már játszottam. Ma már bánom, tovább kellett volna otthon maradnom, de akkor úgy gondoltam, legalább olyan fontos a szakmám, és hogy játszhaszak. Most 26 évesek.

► Azt a pályát futották be, amit megálmodtál?

► Egy anyának vannak álmai, de a gyerekeknek kell ráatalálni arra az útra, ami az övék. Korán elváltam, egyedül neveltem őket, igyekeztem terelgetni mindkettőt. Az igaz, hogy család hagyomány, hogy lehetőleg mindenkinek legyen diplomája, de a döntést nekik kellett meghozni. A lányom jogász, most ügyvédi gyakorlaton van, a fiam meteorológus lesz. Nem régen költöztek el tőlem, és néha már megfordul a fejemben, hogy szívesen lennék nagymama.

► Van egy könyv, a 2000-es évfordulón készült, ebben 2000 gondolat van ismert emberektől, te is benne vagy. Irigyelted Petőfit, hogy őt csak egy gondolat bántotta, és kifejtetted, hogy fontos, hogy az ember békében távozzon, ha arra kerül a sor. Miért ez jutott eszedbe?

► Azt hiszem, az öregedés miatt, amit már akkor sem viseltem jól. Az idő múlása megszokhatatlan, de legalább legyen hasznos: legyünk bölcsőbbek, befogadóbbá, elfogadóbbá, türelmesebbé kell válnunk, és tudnunk kell, hogy okkal, céllal születtük. Ahogy múlik az idő, bizonyos dolgokról már lemaradhatunk. Biztos a gyerekkérdés is ezért volt annyira fontos nekem: velük megy tovább az élet, és én is élek bennük majd tovább. Egyébként nem hiszek abban, hogy a halállal megszűnünk, mint ahogy abban sem, hogy



a születéssel kezdődik az egész. A jelenlegi inkarnációnk igen, de a lélek járja az útját. Mint minden nő, én is szeretnék sokáig nő maradni. Mondjuk szerintem szép sose voltam, de ami előnyös, a sors által adatott, azt minél tovább szeretném őrizni.

► Jól áll neked az önirónia, ez az őszinteség és erőt adhat olvasóinknak.

► Én is látom, hogy itt egy ránc meg ott, nem tölt el örömmel, de tudomásul veszem. Nem úgy, mint a Domján Edit, aki nem akart megöregedni, ilyen görcseim nincsenek. Azzal egyetértek, hogy toljuk ki az aktív kor határát, hogy ne nénik és bácsik legyünk, hanem újfajta minőséget mutassunk. Az legyen a meghatározó, hogy milyen az egyéniségünk kisugárzása. Lehet egyre több ráncom, de ha azt látom, hogy a fiatalok szeretnek körülöttem lenni, hogy a fiatal kollégáim is keresik a társaságomat, kéri a tanácsaimat, akkor ez számomra jó visszaigazolás.

► Milyen munkáid vannak most?

► Sokat játszom a Turay Ida színházban, és rendezek is. Dörner György rendezésében színre visszük a Karnyónét, amelynek a címszerepét alakítom. Ez egy ikonikus szerep öregedő színésznőknek, igazi jutalomjáték, ezt nagyon várom. Decemberre tervezzük a Térdén állva jövök hozzád című zenés vígjátékot Détár Enikő, Keresztes Ildikó, Csere László főszereplésével, ezt én rendezem.

► Az első karantén alatt mesekönyvet írtál, ami nemsokára megjelenik. Ez hogyan jött?

► Igazán színész vagyok: kapok egy instrukciót és megcsinálom. Egy barátom mondta, hogy van egy ötlete egy kutyáról, írom meg. Hamar önálló életre kelt bennem a sztori, született 21 mese, egy-egy estényi Grizzlyről, a barna menhelyi keverék kutyáról. Onnan kapta a nevét, hogy akkora szíve van, mint egy grizzly medve, és nagy barátságban van egy ikerpárral – egy kislánnyal és egy kislánnyal.

Vincze Kinga

## Bőréség – ismeri ezt a fogalmat?

**Sokan tapasztalják, hogy az emberi érintés vagy ölelés feltölti és megnyugtatja őket. Ennek az ellenkezője is igaz, a testi kontaktus hosszan tartó hiánya rontja a pszichés és érzelmi állapotot. A neurológia is ismeri a jelenséget, amit a köznyelvben csak bőréségnek neveznek.**

**A** bőréség az emberi érintés iránti biológiai igény. Ez az oka annak, hogy az újszülötteket édesanyjuk testén pihentetik, és ezért számolnak be a magánzárkában lévő rabok arról, hogy legalább annyira szomjazzzák az emberi érintést, mint amennyire vágnak a szabadságra.

„A bőr érintésével stimuláljuk a bőr alatti nyomásérzékelőket, amelyek üzeneteket küldenek az agy bolygóidegének. Ennek nyomán az idegrendszer lelassul, a szívverés és a vérnyomás csökken, az agyhullámok pedig nyugalmi állapotot mutatnak. Ezzel együtt a stresszhormonok, például a kortizol szintje is csökken. Az érintés oxitocint is felszabadít, azt a hormont, amely például a szexuális együttlét és a szülés során termelődik.

Más szóval az emberi érintés biológiailag jót tesz. Hatására nyugodtabbnak, boldogabbnak és kiegyensúlyozottabbnak érezzük magunkat.” – magyarázta a jelenséget a Wired magazinnak Tiffany Field, a Miami Egyetem Érintéskutató Intézetének munkatársa.

### Az érintés fontos az immunrendszer erősítésében

Alberto Gallace, a Milano-Bicocca Egyetem idegkutatója az idézett cikkben azt is elmondta, hogy érintés nélkül az emberek fizikailag és érzelmiileg is leépülnek. „Az ember eredendően társas lény; agyunk és idegrendszerünk úgy van kialakítva, hogy az érintés kellemes élmény legyen. Ez csak olyan társas lényeknél fordul elő, akiknek együtt kell lenniük, hogy növeljék túlélési esélyeiket.” Az emberi interakciók átalakulása miatt világszerte csökken az érintések száma, ez a tendencia pedig a koronavírus-járvány miatt tovább erősödött.

Tiffany Field aggasztónak nevezte a jelenséget a Wirednek, és elmagyarázta, hogy az érintés – azzal, hogy csökkenti a kortizolszintet – fontos szerepet játszik az immunrendszer működésében. Amikor a kortizolszint magas, immunrendszerünk kimerül, ugyanis a kortizol elpusztítja a természetes ölüsejteket, a fehérvérsejteket egy típusát, amelyek a vírusokat is támadják. A kutató szerint HIV-fertőzött és rákos betegeknél már kimutatták, hogy az érintés hatására megnövekszik a természetes ölüsejtek aktivitása.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

**culevit**<sup>®</sup>  
Gondoskodó tudomány

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

**CULEVIT**  
**TÖBB MINT 20 ÉVE**  
**A DAGANATOS BETEGEKÉRT!**

[www.culevit.hu](http://www.culevit.hu)

[facebook.com/culevit](https://facebook.com/culevit)

Rendelés, Tanácsadó Szolgálat:

+36 1 321 2111, +36 20 556 7345



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



# ÓVJUK a szemünket!

**Kevesen tudják, hogy a látásvizsgálattal nemcsak egy esetleg később súlyossá váló szembetegség, de például a cukorbetegségre vagy akár a magas vérnyomásra utaló jelek is felfedezhetőek. Október a látás hónapja. HA TEHETIK, SZÁNJANAK FÉL ÓRÁT AZ ORSZÁGSZERTE ELÉRHETŐ INGYENES VIZSGÁLATOKRA!**

**E**mlékeznek a pillanatra, amikor tudatosult, hogy szűrőlevegőben nem annyira élesek a fények a műszerfalon? Amikor úgy tűnt, hogy a boltok polcain is egyre kisebbek a számok? Amikor a könyvet közelebb kellett tartani, és gyakrabban könnyezett, szűrt a szemük?

## Érdekességek a szemről:

A szemben lévő üvegtest 99 százaléka víztiszta folyadék. A szemben mintegy 125 millió fényérzékelő sejt van. Percenként átlagosan 20-szor pislogunk, de ez a szám a negyedére is csökkenhet, ha tartósan a számítógép monitorját vagy a telefon kijelzőjét nézzük. A sok képernyő előtt töltött idő miatt egyre többen küzdenek szemszárazsággal és szemproblémákkal, pedig a száraz, égő szem nem csak kellemetlen tünet, de növelheti a szemet érintő bakteriális és vírusos fertőzések kockázatát is.

Korábban sötétedik, ilyenkor sokkal hamarabb előjönnek a látásproblémák, ahogyan a ködös, esős, szeles időjárás is igénybe veszi a szemünket.

### Nehéz ősz elé nézünk?

40 éves kor felett a szem fokozatosan elveszíti természetes alkalmazkodóképességét, az apró betűk összemosódnak és az olvasnivalót egyre távolabb kell tartanunk, hogy élesen láthassuk. Ez egy teljesen természetes folyamat, szaknyelven időskori távollátásnak nevezik.

Mint dr. Kósa Tünde szemész szakorvos korábban lapunknak elmondta, a szemproblémák közül általában a szem szárazsága, a távollátás, a tárgyak összemosódása,

a fejfájás jelentkezik. Sok szembetegségnek, például a zöldhályognak, vagy a cukorbetegség okozta szemészeti elváltozásoknak nincsenek jellemző tünetei a korai stádiumban, míg a szakember a szem vizsgálata során találhat erre utaló jeleket már a korai szakaszban.

A korai felismerés és kezelés sokszor csökkentheti a látáskárosodás vagy a maradandó látásvesztés kockázatát. Nemcsak a látásunkat menti meg a vizsgálat, sok esetben a szemorvosok az elsők, akik felismerik a krónikus betegségek jeleit. Észrevehetik a magas koleszterinszint, a cukorbetegség és a magas vérnyomás korai jeleit is.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

# ORRTAPASZOK A PATIKA PACKTÓL

## MEGEMELI az orrcimpákat, így:

- **KITÁGÍTJA** az orr levegő járatait,
- **FOKOZZA** az oxigénellátást,
- **JAVÍTJA** a közérzetet,
- **ENYHÍTI** az allergia, megfázás, orrsővényferdülés okozta orrdugulást.



## KÉRJE A GYÓGYSZERTÁRÁKBAN

Magyarországon forgalmazza a **Patika Pack Kft.**

1139 Budapest, Üteg u. 49. • [www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu) • e-mail: [patikapack@patikapack.hu](mailto:patikapack@patikapack.hu)

# ROWAtinex®

## 70 ÉVE FORGALOMBAN!

### VESE- ÉS HÚGYÚTI BETEGSÉGEKRE, VESEKŐ KEZELÉSÉRE

- Vese-kímélő étrend:  
[www.rowatinex.hu](http://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  
cseppentve.  
Bevétele után igyon  
rá folyadékot!

Evés előtt fél órával,  
kúraszerűen!

**lágy  
kapszula**

### VÉNY NÉLKÜL GYÓGYSZERTÁRBAN KAPHATÓ

**ROWA®**  
Pharmaceuticals Limited  
Bantry, Co. Cork, Ireland

[www.rowatinex.hu](http://www.rowatinex.hu)



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

Telefon: (+36-1) 371-0530

E-mail: [satco@satco.t-online.hu](mailto:satco@satco.t-online.hu)

**sAtco**

[www.satco.hu](http://www.satco.hu)



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

# Fázás - felfázás? Készüljünk az ősze!

A hólyaghurutnak (közkeletű nevén felfázásnak) számtalan oka lehet. Legismertebb tünetei az állandó, gyakori vizelési inger, szűrő érzés, sötét, szagos vizelet és az alhasi fájdalom.

**T**alán nincs is olyan ember, aki ne ismerné a sok kellemetlenséggel járó húgyúti fertőzéseket és a nagyon gyakori hólyaggyulladást. A férfiaknál ritkábban fordul elő, viszont a nők 80 százalékát érinti a probléma. Ez az anatómiai különbséggel magyarázható, ugyanis a nők húgycsőve rövidebb, mint a férfiaké, így a baktériumok is könnyebben jutnak fel a húgyhólyagig, vagy akár a vesemedencébe, panaszokat és problémát okozva ezzel – mondta lapunknak korábban dr. Regős Imre urológus.

## Visszatérő probléma

Sok nő küzd a felfázás olyan tüneteivel, amelyek szinte állandó jelleggel térnek vissza. Ezek a jelek esetenként kicsit eltérnek, de mindig kellemetlenek, nem egyszer pedig erős fájdalomérzet kíséri őket.

A felfázás önmagában nem betegség, akkor okoz problémát, ha a húgyútba került kórokozók elszaporodnak és gyulladást okoznak – magyarázta a szakember. Tünetei a gyakori vizelési inger, szűrő érzés, sötét, szagos vizelet, alhasi fájdalom. Férfiak esetében komplexebb a bakteriális fertőzés.

Fontos tudni, hogy a húgyúti fertőzések megelőzhetőek. Figyeljünk arra, hogy napközben elég folyadékot igyunk, hogy a veséket átmoszuk. Az esetleges nőgyógyászati gyulladásokat érdemes kikezelnünk, hiszen ezzel is csökkenthetjük a húgyúti fertőzések kockázatát.

## Hogyan előzhető meg a húgyúti fertőzés?

- 1 Intimhygiéna: kerüljük a lúgos, fertőtlenítő hatású szappanokat, mert ezek csak elpusztítják a szervezet saját védekező rendszerét. Helyettük válasszunk inkább pH-semleges szappant. Fontos a megfelelő higiénés szabályok betartása WC-használat során, mert ez szintén csökkenti a fertőzés kockázatát.
- 2 Időjárásnak megfelelő öltözködés: hideg évszakokban tartsuk melegen az alhas és a derék tájékát derékelegítővel, vagy öltözzünk úgy, hogy derekunk ne legyen szabadon. Érdemes odafigyelni, hogy ne fázzon meg a lábunk, hiszen a lehűlt szövetekben könnyebben elszaporodnak a kórokozók.
- 3 Immunrendszer erősítése egészséges életmóddal: együnk vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag táplálékot, sportoljunk, és próbáljuk meg elhagyni a káros szokásokat – hiszen minél erősebb az immunrendszerünk, annál jobb eséllyel indulunk!

## Mi a húgyúti fertőzések veszélye?

A legtöbb húgyúti fertőzés szerencsére gyorsan és nyomtalanul gyógyul. Néha azonban a fertőzés krónikussá válik, ennek következménye a vesék károsodása, veseelégtelenség, magas vérnyomás lehet, főleg, ha a felső húgyutak gyulladását elégtelenül kezelik. A terhesek fertőzései különösen veszélyesek, mert a magzat elhalásához, koraszüléshez is vezethetnek.

A visszatérő gyulladások szintén súlyos vesekárosodást okozhatnak, ismétlődés esetén – a nők szimpla „felfázását” kivéve – mindenképpen kivizsgálás, szükség esetén műtét, vagy hosszan tartó megelőző gyógyszeres kezelés szükséges. A kisgyerekek, csecsemők húgyúti fertőzését mindenképpen komolyan kell venni, már az első, ártalmatlannak tűnő hólyaghurut esetén is menjünk gyermekgyógyászhoz.

Dózsa-Kádár Dóra

## A legfontosabb a megelőzés és A KORAI DIAGNÓZIS!

**Magyarországon évente több mint 80 ezer új daganatos beteget regisztrálnak. A legfrissebb adatok szerint száz halálozásból csaknem harmincért felelős valamilyen daganatos megbetegedés. Mindeközben az összes eset egyharmada megelőzhető lenne, ha tudnánk, milyen a helyes önvizsgálat, hogyan kell végezni, és hol érhető el a legkorszerűbb diagnosztikai eljárás.**

**A** „rák” több mint kétszázféle, tulajdonságaiban, kihatásában, következményeiben és gyógyíthatóságában egymástól eltérő daganatos betegség közös neve. A daganatok nem egyik napról a másikra jelennek meg, kifejlődésük daganatmegelőző állapotokon keresztül történik. A daganatok olyan sejtek burjánzásából jönnek létre, amelyek függetlenné váltak a szervezetbeli sejtszaporodást szabályozó mechanizmusoktól, „kikerültek az irányítás, a felügyelet” alól.

Egy egészséges sejt csak szükség esetén osztódik – miután a szükséges sejt pótlás megtörtént, az osztódás megáll. A rákos sejtek osztódása viszont nem áll le, hanem újra és újra megismétlődik. A rosszindulatúvá vált, túlszaporodó sejtek egy idő elteltével átterjedhetnek más, környező szervekre is, bejuthatnak a nyirokrendszerbe vagy a véráramba, amelyen keresztül szétszóródhatnak a szervezet különböző részeiben.



### Időben cselekedni!

Nagyon fontos, hogy az életkor szerinti szűrővizsgálatokat ne hagyjuk ki – tünetmentesen sem, ha pedig panaszunk van, ne féljünk orvoshoz menni – hangsúlyozta az Országos Onkológiai Intézet főigazgató főorvosa, prof. dr. Polgár Csaba. A nőknél a három leggyakoribb diagnózis az emlőrák, a tüdőrák és a vastagbélrák volt. A férfiaknál a tüdőrák, a vastagbélrák és a prosztatarák áll az első három helyen. A nőknél szűréssel, korai felismeréssel jól gyógyítható az emlőrák, csakúgy, mint a méhnyakrák, ezért különösen fontos az ingyenes népegészségügyi szűrővizsgálatokon való részvétel. Ma már van lehetőség a gyors és célzott vizsgálatokra is, amelyek lehetővé teszik, hogy senki ne veszítsen időt a diagnózis felállításában.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

## KÉPALKOTÓ VILÁGSZÍNVONALÚ RÁKDIAGNOSZTIKA

**SCANOMED**  
NUKLEÁRIS MEDICINA KÖZPONTOK

**CSÚCSTECHNOLÓGIA A GYÓGYULÁSÉRT!**  
IDŐBEN FELFEDEZETT DAGANAT + PONTOS DIAGNÓZIS = A LEGJOBB ESÉLY A GYÓGYULÁSRA!

**Tudta-e, hogy a ScanoMed mindkét központjában a legmodernebb digitális „high-end” PET-CT berendezésekkel végzik a vizsgálatokat?**

- egyedülálló pontosság – digitális technológia
- gyorsaság – a lehető leggyorsabb vizsgálat (8-10 perc)
- biztonság – alacsony sugárterhelés
- kényelem – modern klinikai környezet
- magasan képzett és tapasztalt szakemberek
- NEAK finanszírozott PET-CT vizsgálatok
- magánbeteg ellátás már 48 órán belül



**INNOVÁCIÓ ÉS SZAKÉRTELEM A DIAGNOSZTIKÁBAN**

ScanoMed Budapest • 1145 Budapest, Laky Adolf u. 44-46. D. ép. / 1. em.  
ScanoMed Debrecen • 4032 Debrecen, Nagyerdei krt. 98.

**CALL CENTER**  
(+36) 30 639 3500  
www.scanomed.hu  
info@scanomed.hu

# Hallásprobléma is okozhatja a gyerekek figyelmetlenségét

Egy hónapja indult az iskolaszézon, sokan ilyenkor szembe-sülnek azzal, hogy gyermekük rosszul teljesít vagy figyelmetlen az órákon, esetleg egyéb magatartászavarokat mutat. A szülőknek, tanároknak ritkán jut eszükbe, hogy akár a gyerek hallásával is lehet probléma.

**M**indenképpen oda kell figyelni arra, ha nehézséget jelent a gyerekeknek a koncentráció. Természetesen sokféle ok állhat a háttérben, azonban egy egyszerű, gyors és teljesen fájdalommentes hallásvizsgálattal kideríthetjük, nem átmeneti vagy tartós halláskárosodás okozza-e a figyelmetlenséget. A tesztek megmutatják, hogy van-e hallássérülés akár az egyik, akár mindkét fülnél, és diagnosztizálják a hallásvesztés típusát, mértékét. Ez alapján pedig a szakemberek megállapítják, hogy milyen módszerrel gyógyítható a sérülés, milyen technológiát igényel a hallásjavítás (például hallókészülékek, implantátumok stb.), és hogy a hallásvesztés miként befolyásolja a kommunikációt.

Kétféle hallástereszt-csoportot különböztetünk meg: az objektív és szubjektív hallásvizsgálatot. Eredményességüket tekintve azonosak, a különbség csak annyi, hogy míg az objektív vizsgálat nem igényli a gyerekek közreműködését, a szubjektív igen.

## Az objektív hallásvizsgálat

Az objektív hallásvizsgálatnál nem kell válaszokat adni, ezért általában újszülötteknél és egészen kicsi gyermekeknél hatékony, vagy akkor alkalmazzák, ha az egyéb tesztek nem vezetnek egyértelmű eredményre, illetve ha szeretnénk megerősíteni a szubjektív vizsgálatok eredményét.



**ABR-VIZSGÁLAT** (*Auditory Brainstem Response*): Felnőttek és gyermekek számára is hatékony vizsgálati módszer, melynek során nem szükséges a páciens válasza. Az ABR méri a hang hatására kiváltott elektromos jel – hallóidegen keresztül történő – agyba jutását, ami jelzi a hallóképességet.

HIRDETÉS

## FELHÍVÁS!

Tudta, hogy összefüggés lehet a hallásvesztés és a cukorbetegség között?

Világszerte mintegy fél milliárd ember szenved halláscsökkenésben, melynek háttérben számos ok állhat. A diabétesz akár egyike lehet ezen okoknak, mely korunk egyik civilizációs betegsége.

### 1000 résztvevőt keresünk országos felmérésünkhöz!

Tudja meg, Önt érinti-e a hallásromlás, illetve fennáll-e Önnél a cukorbetegség kockázata!

Legyen részese a legnagyobb országos egészségügyi tanulmánynak, amely a hallásvesztés és a cukorbetegség közötti összefüggést vizsgálja!

A tanulmány célja megvizsgálni, hogy a kutatásban résztvevőknél hallásromlás esetén játszhat-e szerepet kialakuló/fennálló cukorbetegség. A kutatásban háttérsegítséget nyújt a Geers Halláscentrumok országos hálózata.

Jelentkezés esetén Ön az alábbi szűréseken vehet részt:

- ✓ **INGYENES**, teljeskörű hallásvizsgálat
- ✓ **INGYENES** hallókészülék tesztelés
- ✓ **INGYENES** ujjbegyes és terheléses (véna) cukormérés\*

Ingyenesen hívható telefonszám: **06 80 182 182**

### Hogyan vehet részt a felmérésben?

A felméréshez előzetes bejelentkezés szükséges: **06 80 182 182**

1. Jelentkezzen be ingyenes hallásvizsgálatra a Geers Halláscentrumok egyikébe. Ingyenes telefonszámunk: 06 80 182 182
2. Jelenjen meg a hallásvizsgálaton. Amennyiben hallása indokolja, Ön a tanulmány keretein belül tesztelheti a legújabb generációs hallókészülékeket, otthonában, térítésmentesen. A hallásvizsgálat eredményeinek kiértékelése után, amennyiben nincs kizáró ok, Önt továbbírányítjuk vércukorvizsgálatra (Synlab laborok).
3. Jelenjen meg az egyeztetett vérvizsgálaton az adott laborban, ahol az ujjbegyes és terheléses vérvizsgálat történik. Eredményéről emailben kap tájékoztatást. A kapott vércukor eredményeinek kiértékeléséhez kérjük keresse fel háziorvosát, orvosát.

\*Amennyiben fél éven belüli vércukor laboreredménnyel rendelkezik, kérjük, leletét hozza magával!

A tanulmányban való részvétel önkéntes és anonim. Adatait kizárólag a tanulmányban való részvételhez használjuk fel, harmadik félnek nem adjuk ki.

**Jelentkezzen az Országos Egészségfelmérésre 2021. október 31-ig!**

Halláscentrumaink listáját és elérhetőségeit megtalálja honlapunkon: [www.geers.hu](http://www.geers.hu)



Alapvetően nem hallástereszt, de méri a hallásvesztést. Fülhallgatón keresztül játszanak le bizonyos hangokat, rögzítik és elemzik a válaszreakciókat, és megállapítják a hallás érzékenységét.

**OAE-TESTZ** (*otoakusztikus emisszió*): A belsőfülben található szőrsejtek működését vizsgálja. A fülbe jutó hang megrezegteti a szőrsejteket, a mozgás pedig felerősíti a hangokat, melyek így könnyebben jutnak a belső fülbe. Az OAE-teszt szűrővizsgálatként és diagnosztikai tesztként is használható. Egy szondamikrofont helyeznek a külső hallójáratba, ami rögzíti a belső fül (csiga) reakcióit.

**TYMPANOMETRIA:** Megmutatja, hogyan működik a középfül és a dobhártya, illetve megállapítja, van-e folyadék a fülben, vagy lyukas-e a dobhártya. A vizsgálat során enyhén levegőt juttatnak a fülbe, hogy nyomás keletkezzen, így mérve a dobhártya rugalmasságát.

**AKUSZTIKUS REFLEX TESZT:** A vizsgálat a középfülben lévő izom működését méri.

Puha füldugót helyeznek a külső hallójáratba, és hangos zajokkal stimulálják az izomműködést.

### **Szubjektív hallásvizsgálat**

Ez a vizsgálati típus azoknál a gyermekeknél és felnőtteknél alkalmazható, akik közreműködőek a teszt során, és válaszolni, reagálni tudnak bizonyos hangokra.

**VIZUÁLIS MEGERŐSÍTÉSES HALLÁSVIZSGÁLAT:** A vizsgálat 6 hónap és 2,5 év közötti gyerekek számára ajánlott. Azt vizsgálja, hogy a gyermek fejhallgatón vagy hangszórón keresztül hogyan hallja a különböző hangokat, és miként válaszol rájuk. A gyerekek automatikusan a hangforrás felé fordítják a fejüket, így adnak visszaigazolást, hogy az adott játékból vagy videóból érkező hangokat meghallották-e.

**JÁTÉK AUDIOMETRIÁS HALLÁSVIZSGÁLAT:** A vizsgálat 2,5–5 év közötti gyerekeknek ajánlott. A gyermeket itt már bevonják a vizsgálatba: hang hatására feladatot kell végrehajtania, például egy kockát kell bedobnia a kosárba.

**TISZTAHANG AUDIOMETRIA:** Ezt a hallásvizsgálatot általában 5 évnél idősebbeknél végzik. A folyamat hasonló az előbbiekhöz, a hangok fejhallgatón vagy hangszórón érkezik, és a páciensnek egy gomb megnyomásával kell jeleznie, hogy hallotta-e.

### **Amikor a háttérzajok zavarják a koncentrációt**

Legjobb esetben a hallásvizsgálaton megnyugtató eredmény születik, és kiderül, hogy a gyermek hallása ép, mégis előfordulhat, hogy a figyelemzavart a környező hangok okozzák. Ma már erre is van megoldás. Léteznek olyan fülbe helyezhető készülékek, amelyeket kifejezetten koncentrációs nehézségekkel küzdő gyermekek számára fejlesztettek ki, hogy a környezeti zajok kiszűrésével érthetőbbé tegyék a tanár beszédét, és támogassák a gyermek összpontosítását. A készülék egyoldali hallásvesztéssel, auditív feldolgozási zavarral vagy autisztikus spektrumzavarral élő gyermekeknek egyaránt segítséget nyújthat a kommunikációban és a tanulásban.

Szerdahelyi Krisztina

## **Resistar Pro: komplex megoldás immunrendszerének támogatására**

**Az egyre hűvösebb, nedvesebb időjárás, a gyakori közösségi programok és a légúti fertőzések terjedéséről szóló hírek hallatán sokan úgy gondolják, itt az ideje az őszi immunerősítésnek. De hogyan válasszunk a drogériák polcain, valamint az interneten sorakozó számtalan készítmény közül?**

Az Európai Unióban belül engedélyezett étrend-kiegészítők, vitaminok mindegyikében ugyanabból a csoportból kerülhetnek ki a felhasznált hatóanyagok. Ezek közül a gyártók eltérő logikával választhatják ki azokat, amelyeket egy-egy adott készítményhez felhasználnak.

A SynergoLAB termékeinek fejlesztői – az engedélyezett természetes hatóanyagokból – orvosi, biológiai, gyógyszeripari és természetgyógyászati ismereteik birtokában, komplex szempontok alapján alkották meg minden idők legösszetettebb immunmoduláns formuláját.

Így született meg a Resistar Pro, amely természetes növényi kivonatok, prebiotikum, mikrotápanyagok és széles spektru-

mú vitaminok egymást erősítő, komplex hatásán alapul, és szinte az összes olyan hatóanyagot tartalmazza, melyet az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság elismer, hogy hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.

### **TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK AZ EGÉSZSÉGES IMMUNRENDSZERÉRT**

A Resistar Pro klinikailag igazolt hatású, magas minőségű összetevőket tartalmaz. Ezek egyike a Kínában ősidők óta gyógyhatású szerként alkalmazott ganoderma gomba. Az évezredek tapasztalatokat azóta tudományos kutatások is igazolták: a gombából több mint 200 aktív hatóanyagot sikerült kivonni, ami magyarázza, hogyan lehet képes egyetlen gomba különböző szervek működésének szabályozására.

Szintén fontos szerepet kapott a készítményben a mediterrán térségben jól ismert olajfalevél kivonata, amely mintegy százféle értékes összetevőt tartalmaz. Különösen gazdag antioxidáns hatású polifenolokban, melyek közül a legismertebb és az egyik leghatékonyabb az oleuropein. Gyulladáscsökkentő, vírusellenes és immunmoduláns tulajdonságait jelenleg is intenzíven vizsgálják.

A számos összetevő közül végül említsük meg a béta-glükánt, amelynek forrása a közönséges sörélesztő, melyet elsősorban az immunrendszer működésének támogatására alkalmaznak. A szervezetbe jutott béta-glükán feldolgozásában nagy szerepe van a makrofágoknak, illetve az immunrendszer más sejtjeinek, ezért fogyasztását követően a szervezet védekező rendszere olyan „lökést” kap, melynek segítségével hatékonyabban állhatunk ellen a fertőzéseknek. (X)

## Új típusú kullancsot találtak Magyarországon



Három hónappal az ELKH Ökológiai Kutatóközpont (ÖK) Kullancsfigyelő projektjének indítása után előkerült az első példány Vas megyében a hazánkban nem őshonos Hyalomma kullancsból. A Kullancsfigyelő projektben a kutatók a „citizen science” módszer segítségével vizsgálják az Európában is egyre gyakrabban előforduló, a krími-kongói vérzéses lázat is okozó kullancsok felbuklását és megtelepedését Magyarországon. A projekt indítása óta számos lakossági bejelentés, e-mail, fotó és beküldött példány érkezett az Ökológiai Kutatóközponthoz. A lakosság által észlelt egyedek között szerepelt más ízeltlábú is, de a legtöbb esetben valóban kullancsok voltak.

## Múzeumlátogatás stressz ellen



Múzeumlátogatást írhatnak fel a Covid-stresszben szenvedőknek az orvosok Brüsszelben egy három hónapos kutatás keretében. A belga főváros legnagyobb kórházában, a Brugmann kórházban a koronavírus-járvány okozta stressz miatt kezelt betegeknek öt ingyenes látogatást ajánlanak fel a város múzeumaiban – adta hírül a The Guardian online kiadása. Az eredményeket jövőre publikálják, a projektet pedig kiterjesztik, ha sikeresnek mutatkozik a kiegésznek és a pszichés stressz egyéb tüneteinek enyhítésében. A kutatást a kanadai Québecben végzett hasonló projekt inspirálta, amelynek során az orvosok évente 50 múzeumlátogatást javasoltak pácienseiknek.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

**KVÍZ-**  
nyertes

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

Az ajándécsomagot Szabó Ferenc nyerte Biharkeresztesről.

Kedves Olvasóink!

A **NaturComfort**

által felajánlott

ajándécsomagot

nyerheti meg az,

aki helyesen válaszol

a kérdésekre.

A megfejtéseket

2021. október 23-ig várjuk

a Gyógyhír Magazin címére

postán vagy e-mailben.

## KVÍZ – OKTÓBER

1. A melegítő hatású NaturComfort Magyar Családi Balzsamot elsősorban az alábbi problémák megoldására ajánljuk:
  - a. bőrproblémákra
  - b. izomgörcsökre, izomfájdalomra, becsípődésekre
  - c. fejfájásra
2. A Magyar Családi Balzsamok
  - a. természetes hatóanyagúak, gyógynövényes összetevőkkel
  - b. mesterséges hatóanyagúak
  - c. tartósítószeret tartalmaznak
3. A Magyar Családi Balzsam összetevőinek elsődleges gyógyhatása
  - a. bőrápolás
  - b. kopásos, ízületi fájdalmak kezelése
  - c. vitaminpótlás



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

## TISZTELT OLVASÓK!

A Recyclomed Nonprofit Kft. 17. éve koordinálja az egész országra kiterjedően a lakossági gyógyszer-hulladék begyűjtését és megsemmisítését, jelentősen csökkentve ezzel környezetünk terhelését.

Önök az elmúlt másfél évtizedben több ezer tonna lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszert vittek vissza a patikákba és egyéb gyógyszert árusító helyekre, a mára már közismert, jellegzetes zöld színű begyűjtőládákba. Ez örömteli fejlemény, ám azt is jelzi, hogy a gyógyszerek, gyógyhatású készítmények, étrendkiegészítők beszerzése takarékosabban is történhetne! Kérjük, válaszoljanak a mellékelt kérdésekre, hogy együtt próbáljuk meg megtalálni a lakossági gyógyszerhulladék csökkentésének lehetőségeit!

A beküldők között  
**70 db**  
ajándéktárgyat sorsolunk ki!

A kérdőíveket erre a címre kérjük beküldeni:  
Press Gt Kft, 1138 Budapest, Úteg u. 49.  
Beküldési határidő: 2021. december 14.

A sorsolásra december 15-én kerül sor,  
az ajándékokat december 18-ig postázzuk.  
A nyertesek nevét nyilvánosságra hozzuk.



**NE DOBJA EL**  
lejárt, vagy feleslegessé vált  
**GYÓGYSZEREIT**

**KÉRJE GYÓGYSZERÉSZE**  
**SEGÍTSÉGÉT!**

1. Ön hányféle gyógyszert, illetve egyéb készítményt tart a házipatikájában?\*

.....féle, összesen ..... doboz

2. Ezek milyen kategóriába tartoznak?

- Vényköteles gyógyszer ..... doboz
- Vény nélküli gyógyszer ..... doboz
- Étrend-kiegészítő ..... doboz
- Egyéb gyógyhatású termék ..... doboz

3. A házipatikájában jelenleg tárolt készítményekből hány doboz az, ami lejárt, vagy egyéb okból feleslegessé vált?\*

..... doboz

4. Főként milyen okból váltak feleslegessé ezek a készítmények?\*

- Kevesebbre volt szükség a beteg gyógyuláshoz, mint amennyit megvásárolt/kiváltott ..... doboz
- Nem fejtette ki a kívánt hatást, abbahagyta az alkalmazást ..... doboz
- Elfelejtette bevenni ..... doboz
- Elhunyt beteg hátramaradt gyógyszerei ..... doboz
- A házipatika rendszeres átvizsgálása során felfedezett, lejárt alapgyógyszer (fájdalom- és lázcsillapító, stb.) ..... doboz

5. Mi az Ön javaslata a lakossági gyógyszerhulladék mennyiségének csökkentésére?

.....

\* A megbontott doboz is 1 doboznak számít



MAGYARORSZÁGON AZ ELSŐ  VÍZ NÉLKÜL BEVEHETŐ

# SZÁJBAN OLDÓDÓ LAPKA-VITAMIN



Az ultravékony FILM-TECHNOLÓGIÁNAK  
köszönhetően gyorsan felszívódik.

**IBSA** Vitamin D3

EGY LAP A NAPBÓL



EGÉSZSÉGES  
IMMUNRENDSZER



ERŐS  
CSONTOK



Innovatív,  
praktikus  
lapka-vitamin



Kellemes  
narancs ízű



Gyorsan  
feloldódik  
a nyelven



Laktóz  
glutén  
GMO  
mentes



Adagolás  
napi 1x



Kiváló megoldás  
nyelési nehézséggel  
küzdőknek

AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI A KIEGYENSÚLYOZOTT, VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT.