

# GYÓGYHÍR MAGAZIN

XVI. ÉVFOLYAM – 2021. DECEMBER

## EMÉSZTÉS

Előzzük meg a karácsonyi túlevést!

## INTERJÚ

Tóth Csanád  
gyerekszínész

## MOZGÁS

Idősebbek is elkezdhetik

## ÉLETMÓD

A szezonális depresszió leküzdése

## PSZICHOLOGIA

Legyen meghitt a karácsony!

## CARREVIR® ORRSPRAY CARREVIR® KID ORRSPRAY

1,2 mg jóta-karragén (Carragelose®)

### MEGELŐZÉS

- csökkenti a légutak fertőzéséért felelős vírusok, köztük az új típusú koronavírus szaporodását és terjedését
- csökkenti az influenzaszerű tüneteket és lerövidíti az influenzaszerű megbetegedések lefolyási idejét

GYERMEKEKNEK  
1 ÉVES KORTÓL,  
TERHES KISMAMÁKNAK IS.

Orvostechikai eszköz/gyógyászati segédeszköz. CE 0482

Látogasson el honlapunkra:  
[www.carrevir.hu](http://www.carrevir.hu)



**Javallat:** Vírus okozta influenzaszerű megbetegedések megelőzésének illetve kezelésének támogatására ajánlott. Nedvesítő és védő filmréteget képez az ornyálkahártyán, ez a folyékony filmréteg fizikai akadályt képez a külső behatásokkal szemben. A Carrevir orrspray használata felnőttek és egy éven felüli gyermekek számára javasolt (1 befújás = 0,14 ml oldat). A Carrevir Kid orrspray használata egy éven felüli gyermekek számára javasolt (1 befújás = 0,05 ml oldat). **Adagolás és az alkalmazás módja:** A megfázás első tüneteinek (pl. orrvizketés, orrfolyás, stb.) megjelenésekor legalább napi három befújás javasolt ornyálsonként. A kezelést a megfázás első tüneteinek megjelenése után a lehető leghamarabb el kell kezdeni, és a tünetek csillapodásáig javasolt folytatni.

**Mikor ne alkalmazza:** Ha allergiás a készítmény bármely összetevőjére. **Lehetséges mellékhatások:** Ez idáig a nagyon ritkán előforduló túlérzékenységi reakciókon kívül, mint például orrvérzés, a készítmény egyéb mellékhatásai nem ismertek. **Különleges figyelmeztetések:** Az influenza egy potenciálisan súlyos betegség, a Carrevir orrspray nem helyettesíti az influenzaoltást. Helyileg fejti ki hatását, nem szívódik fel a szervezetben, terhesség és szoptatás alatt is használható.

 **SAGER** PHARMA  
Creating added value through partnership

**Információ:** Sager Pharma Kft.  
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.  
Email: [sager@sagerpharma.hu](mailto:sager@sagerpharma.hu) Tel: 06-1-214-6559

Carragelose®

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,  
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!



# Butiktel



**vitaking**  
www.vitaking.hu

MB | MAGYAR  
ÉRTÉKESÍTŐ  
2023

**STRESS  
B-complex  
Multivitamin**

**A kiegyensúlyozott  
hétköznapiért**

Kapható a gyógyszerárakban 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

www.alpenair.hu

## TESZTELJE EGÉSZSÉGÉT OTTHONÁBAN!

### OTTHONI ÖNTESZT KÍNÁLATUNKBÓL

Glutén Alarm • Szifiliz  
Helicobacter Pylori • Streptococcus  
Intim Candida • Prostatita PSA  
Drogcontrol-10 (10 droga)

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)



**Warmies®**  
Melegíthető plüss állatka

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

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](http://www.patikapack.hu)**



## Szerkesztői levél

**A** mikor a 7-8 évesek szülei engednek a nyafogásnak, hogy „Már mindenkinek van mobilja az osztályban, csak nekem nincs”, gondolnak-e vajon a következményekre? Megfordul-e a fejükben, hogy milyen veszélyekkel jár ez a lépés?

A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság friss kutatása szerint minden harmadik szülő esetében a válasz: nem. Pedig a mobiltelefon belépő a közösségi média világába, ahol idegenek léphetnek – és lépnek is – kapcsolatba a gyerekekkel, a számok tanúsága szerint

gyakran rossz szándékkal. Egyféleképpen lehet ez ellen védekezni: beszélgetéssel. Ne mulasszák el, nem babra megy a játék.



## Egyre fiatalabban kezdenek internetezni a magyar gyerekek

**T**avaly majdnem kétszer annyi 7-8 évesnek volt mobiltelefonja, mint 2017-ben – derült ki a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság reprezentatív kutatásából. A magyar tízévesek többségének már van mobiltelefonja, valószínűleg ezzel összefüggésben a közösségi médiában jelen lévő tízévesek száma is megháromszorozódott. Ez nem veszélytelen: a 11 és 16 évesek között három év alatt 9 százalékról 18 százalékra nőtt azoknak az eseteknek az aránya, amikor egy idegen igyekezett kapcsolatba lépni velük. Az ismeretlenek által megkeresett gyerekek fele szembesül online ártalommal, negyedük pedig konkrét jogsértéssel. A magyar szülők nagyjából harmada nem tilt, nem korlátoz, nem ellenőriz, és nem is beszélget a netes tapasztalatokról, pedig az aktív stratégiát alkalmazó szülők gyermekei jóval tudatosabb döntéseket hoznak a neten, mint a passzív viselkedést mutatók. (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](http://www.gyogyhir.hu)

**Lapigazgató:** Hollauer Tibor

**Főszerkesztő:** Vámos Éva

**Szerkesztőségvezető:** Bagossy Ilona

**Interjúfotó:** Hollauer Rita

**Illusztrációk:** Freepik.com

#### Hirdetés:

Z. K. Bt.

**Mobil:** (+36 30) 212-7631

**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:

EDS Zrínyi Zrt. • 2600 Vác, Nádas utca 8.



#### Felelős vezető:

Vágó Attila vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja  
egyéni előfizetők számára:  
fél évre 1200 Ft • egy évre 2400 Ft  
HU ISSN 1787-6710

**Lapunkat rendszeresen szemlézi  
a megújult**



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



## NEM ISMERIK A FOGYASZTÓK az étrend-kiegészítőket



A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) felmérése szerint sokan fogyasztanak étrend-kiegészítőt, jellemzően többfélét is, ugyanakkor a termékkört érintő alapvető információkkal már nem mindenki van tisztában. A Nébih tavaly decemberben kezdődött online kutatásában részt vevőknek mindössze 34 százaléka tudta, hogy az étrend-kiegészítők is élelmiszernek minősülnek. A fogyasztók többsége tudja, hogy az étrend-kiegészítők veszélyesek is lehetnek, de az élettani hatásaiikkal nincsenek tisztában. A fogyasztók hiányos ismeretei miatt a Nébih útmutatót állít össze a fogyasztókat leginkább foglalkoztató kérdésekről.

## GLOBALIS KUTATÁS a maszkviselés hatékonyságáról



A maszkviselés 53 százalékkal csökkenti a koronavírus-fertőzés incidenciáját, vagyis az adott időtartam alatt keletkező új esetek gyakoriságát – állapította meg egy globális méretű vizsgálat,

amelyben az ausztráliai Monash Egyetem és a brit Edinburgh-i Egyetem tudósai vettek részt. Ugyanez az arány a fizikai távolságtartás esetében 25 százalék, és a kézmosás esetében is jelentős, de kevés olyan kutatás került az elemzők elé, amely a kézmosást tanulmányozta. A kutatók több mint 30 globális kutatás adatainak elemzésével jutottak a fenti következtetésekre. Más járványellenes intézkedések – például a karantén, a határzárak, az iskolák és munkahelyek bezárása – részletes vizsgálata nem volt lehetséges a témában készült tanulmányok minőségi, tervezési és hatásvizsgálati különbségei miatt.

## Egyszerre OPTIMISTÁK és ELÉGEDETLENEK a mai fiatalok



A mai fiatalok derülátóbbak a szüleiknél, ugyanakkor hatékonyabb válságkezelést várnak a döntéshozóktól – derül ki az UNICEF és Gallup legújabb globális felméréséből. A gyermekek szeptember 20-i világnapja alkalmából végzett közvéleménykutatás arra kereste a választ, hogy milyen ma gyerekek lenni, és mennyiben látják a fiatalok másképp a világot, mint az idősebb generáció. A több mint 21 ezer gyermek és felnőtt bevonásával készült kutatása azt mutatja, hogy a fiatalok túlnyomó többsége szerint az egészségügy, az oktatás és a fizikai biztonság javulása miatt jobb most gyerekek lenni, mint régen, a szüleik idejében. Ugyanakkor a felmérés szerint a fiatal generációban gyakori a depresszió és a szorongás, erősen nyugtalanítja ezt a korosztályt az éghajlatváltozás és annak elégtelen kezelése, valamint szkeptikusak a közösségi média információival szemben is.

## MÉGSEM FERTŐZI MEG az agysejteket a koronavírus

A Cell című tudományos folyóiratban közölt tanulmány eredményei szerint a korábban véltnél felszínesebb, valamint helyreállítható a vírus okozta neurológiai károsodás. A kutatás ellentmond a korábbi munkáknak, amelyek szerint a vírus az orr felső mélyedéseiben lévő nyálkahártya neuronjait fertőzi meg, belégzéskor ide érkezik a kórokozó. A hátyán lévő szaglősejtek (OSN) teszik lehetővé az illatok érzékelését. Szorosan együttműködnek az úgynevezett szusztentikuláris sejtekkel, amelyek a szaglősejtek munkáját segítik.



## IGAZNAK BIZONYULT a nagymama-hipotézis



A nagymamák érzelmileg jobban ráhangolódhatnak az unokáikra, mint saját gyerekeikre – állapította meg egy kutatás, mely elsőként vizsgálta nagymamák agyi működését. Az 1960-as évek óta létezik az úgynevezett nagymama-hipotézis: a kutatók szerint az egyik oka annak, hogy a nők termékeny koruk után is évtizedekig élnek az, hogy az általuk nyújtott támogatás megnöveli az unokáik túlélési esélyeit. A legújabb bizonyítékok igazolták ezt a feltételezést, és az Atlantában lévő Emory Egyetem kutatói bebizonyították azt is, hogy a gyerekek tanulmányi eredményeit, teljesítményét is növeli a nagyszülők aktív támogató jelenléte. A tudósok a jövőben nagypapáknál és más gondozóknál is megvizsgálják a jelenséget.

## ÍGY LEHET CSÖKKENTENI a stroke és a demencia kockázatát



A mérsékelt kávé- és teafogyasztás összefügghet az agyvérzés és a demencia kockázatának csökkenésével – állapította meg a kínai Tiencsini Orvosi Egyetem tudósainak új tanulmánya, amit a The Guardian ismertetett. A tudósok a területen végzett eddigi legnagyobb kutatásban 365 ezer 50-74 éves ember adatait követték több mint egy évtizedig. A tanulmány szerint azoknál csökkent legjobban az agyvérzés vagy a demencia kockázata, akik naponta 2-3 csésze kávé vagy 3-5 csésze teát, vagy vegyesen 4-6 csésze teát és kávé ittak. A napi 2-3 kávé vagy 2-3 teát fogyasztóknál 28 százalékkal kisebb volt a demencia kialakulásának kockázata azokhoz képest, akik egyáltalán nem kávéztak vagy teáztak.

## Vérnyomáscsökkentők és CUKORBETEGSÉG



Egyes vérnyomáscsökkentő gyógyszerek világszerte több millió embernél csökkenthetik a kettes típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát – állapította meg a Oxfordi és a Bristoli Egyetem kutatóinak tanulmánya a The Lancet című orvostudományi folyóiratban. Az orvosok eddig is írtak fel olcsó vérnyomáscsökkentő gyógyszereket az életveszélyes szívroham vagy agyvérzés esélyének mérséklésére. A kutatók most arra jöttek rá, hogy ezeknek a gyógyszereknek védőhatása sokkal szélesebb körű, mint eddig vélték. A vizsgálat szerint egyes ilyen gyógyszerek közvetlenül képesek csökkenteni a kettes típusú diabétesz kialakulásának kockázatát.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

HIRDETÉS

## MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG MD VEP® potencianövelő készülék

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

## POTENCIA VERSENYTÁRS NÉLKÜL

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



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

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

**Tel.:** +36 30 083 3537, +36 20 325 8621

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

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



# SOHA NEM KÉSŐ!

**A mozgást bármikor érdemes elkezdni és idős korban sem késő, hiszen jelentősen javíthatunk egészségi állapotunkon, szellemileg frissen tarthatjuk magunkat, megelőzhetjük a krónikus betegségeket.**



**N**olcvanöt éves, de máig sprintversenyeken indul a pécsi Lóki Tamásné Marika néni, aki rejtvényfejtés után jár edzeni. Az idős asszonynak a korosztályában nincs ellenfele, de ez nem szegi kedvét, a kocogást legfeljebb hétvégén hagyja ki. Nála a hétköznapok az ünnepek, mert – mint egy napilapnak mesélte nemrégiben – bár a futást mindig is nagyon szerette, nyugdíjazása után kezdett versenyszerűen sportolni. Hogy formában legyen, minden nap minimum egy órát a szabadban tölt.

## Vigyázz, kész!

A sport és a mozgás jótékony hatásáról mindannyian tudunk, hallottuk már ezerszer, de vajon a lényegét is értjük? Ha elfogadjuk, hogy nemcsak az életminőségünket, de az életésélyeinket is javíthatja, miért hivatkozunk arra, hogy nincs időnk, kedvünk, erőnk? Érdemes lenne úgy tekinteni a mozgásra, mint a fogmosásra, az öltözködésre, hogy természetes része legyen a napjainknak.

Persze az is igaz, hogy mást jelent a napi aktivitás, a testmozgás és a sportolás. A fizikai aktivitásba beletartozik minden olyan

Minden sport előtt fontos a fokozatosság és a figyelem – mondják a szakemberek. Nem az a lényeg, hogy jól megizzadjunk, jól kifulladásunk. Időskorban egyre nehezebben birkózunk meg bizonyos mozdulatokkal, derékfájdalommal, hátfájással küszködünk. Az a cél tehát, hogy ezeken javítsunk, enyhítsünk fájdalmunkon, vagy legalábbis elkerüljük a későbbi nehézségeket.

izommunkát igénylő mozgásforma, amit a napi tevékenységünk során végzünk és energiabefektetést igényel. Dolgozunk egy órát a kertben, elvisszük sétálni a kutyát, vagy éppen szaladunk a busz után. Ezek alapján folytathat valaki aktív életmódot, de ez még nem sportos életvitel. A sport fogalma ennél sokkal szűkebb.

Ahhoz, hogy a sport valóban kifejtse a testünkre gyakorolt hosszú távú jótékony hatásait, nagyon fontos a rendszeresség. Természetesen nagyon jó, ha elmegyünk egy nagyot túrázni, de ha kényelmes tempóban, megerőltetés nélkül sétálunk, nem érzjük el ugyanazt a hatást, amit a rendszeres közepes, vagy nagyobb intenzitású sporttal.

Ettől függetlenül a napi aktivitás növelésének is számtalan pozitív hatása van, serkenti az anyagcserénket, segíthet a fogyásban, mentális egészségünkre is jó hatással van, főleg akkor, ha ülőmunkát végzünk.

## Az ízületek védelme idősebb korban

Nem csoda, hogy az idősebb korosztályból sokan a gyaloglást választják, hiszen mellett, hogy az általános kondíciót javítja, az ízületekkel is kíméletes. Aki szereti a vizet, annak az úszás is nagyon jó lehetőség az erősítésre. Amikor korábban a szív- és érrendszeri betegségekről beszélgettünk, dr. Sidó Zoltán kardiológus azt mesélte, hogy évekkor ezelőtt, ha valakinek infarktus volt, fel sem kelhetett az ágyból három hétig, ma pedig már a rehabilitáció része a korai fokozatos mozgás.

„Aki egészséges, annak minimum heti két-három alkalommal ajánlott 30-40 perc dinamikus és statikus mozgás – 60-40%

arányban, mindezt 110/perc úgynevezett munkapulzussal végezze. Akinek szív- és érrendszeri problémái vannak, esetleg magas vérnyomása is (140/90 felett), kezdje a mozgást kisebb intenzitással. Jó próba az úgynevezett „csevely-teszt”, amikor csak addig terheljük szervezetünket, amíg például gyaloglás közben nem okoz gondot, légszomjérzést a folyamatos beszéd” – magyarázta a szakorvos.

## Melyek az időskori mozgás legfontosabb élettani előnyei?

Mindenekelőtt a mozgékonyág. Bár az izomsejtek száma az életkor előrehaladtával csökken, de mind az izomerő, mind az ízületi mobilitás fejleszthető a megfelelő torna, edzés révén. Ha testünk képes megfelelően aktív maradni és funkcióját ellátni, már jó életminőségre vannak kilátásaink.

Fontos a mozgás a csonttrikulás megelőzése miatt is. Az erősebb izomzat, a nagyobb csontsűrűség karöltve olyan gyakorlatokkal, amelyek a koordinációs képességeket és az egyensúly fejlesztését célozzák meg, jelentősen csökkenthetik az időskori – nemegyszer akár életveszélyesnek bizonyuló – esések bekövetkezésének valószínűségét.

Aki szereti a statikus mozgásformákat, annak különösen ajánlott a gerinctorna, pilates, vagy akár a jóga. A mentális egészségre is jó hatással van a sport, az Alzheimer-kór és demencia kialakulásának esélyét jelentősen csökkenti a rendszeres testmozgás. A társas programok, szociális kötődések kialakulása, ha kimozdulunk otthonról mind-mind pozitív hatással lehetnek az idősök önbecsülésére és mindennapjaira.

Dózsa-Kádár Dóra



# KÖZELEBB A COVID REJTÉLY MEGOLDÁSÁHOZ

HOGYAN ERŐSÍTI MEG AZ IMMUNRENDSZERT A LÉTFONTOSÁGÚ D- ÉS K<sub>2</sub>-VITAMIN?

*Meglepő kutatási eredmények láttak napvilágot, amelyekről a fenti címmel megjelent könyvben olvashatunk. Bizonyára hallott már a D-vitamin pozitív hatásairól, de mi a helyzet kulcsfontosságú „partnerével”, a K<sub>2</sub>-vitaminnal? A legújabb kutatások azt mutatják, hogy a K<sub>2</sub>-vitamin is nélkülözhetetlen az egészséges immunrendszerhez, és hiánya összefüggést mutat a COVID-19 megbetegedések kimenetelének súlyosságával.*

„Felfedeztük, hogy a K<sub>2</sub>-vitamin és a D-vitamin hiánya volt a COVID-19 megbetegedések súlyosságának leglényegesebb rizikófaktora” – írja a *Közelebb a COVID REJTÉLY megoldásához* című könyv egyik szerzője, Dr. Grace McComsey, az amerikai Cleveland-ben található U.H. Klinikai Kutatóközpont vezetője. A kutatásban különböző súlyosságú betegeket vizsgáltak. A D- és a K-vitamin-hiány szoros összefüggést mutatott a COVID-19 betegség kimenetelével. Minél nagyobb volt a betegeknél a K-vitamin hiány, annál nagyobb volt a veszélye a súlyosabb tünetek kialakulásának.

Az amerikai mellett dán és holland kutatások is hasonló eredményre jutottak.<sup>1,2</sup> A dán vizsgálat megerősítette, hogy a kórházi kezelésre szoruló COVID-19 betegeknek sokkal alacsonyabb volt a K-vitamin-szintje a lakossági átlaghoz képest.

A könyv egyik fő üzenete, hogy szedjünk K<sub>2</sub>- és D-vitamint, mert ezek együttesen erősítik az immunrendszert, és ezáltal csökkenthetik a koronavírus-fertőzés és valószínűleg más fertőző betegségek lefolyásának súlyosságát.

Sajnos az emberek nagy részének D- és K<sub>2</sub>-vitaminból hiánya van, mert a

mai modern étrend nem biztosít eleget belőlük. Bár a K<sub>2</sub>-vitamin kis mennyiségben megtalálható állati eredetű élelmiszerekben, pl. a tojássárgájában és a sajtokban, de ez kevés a napi szükséglet biztosításához.

## A KÖNYV TÖBBRŐL SZÓL, MINT A COVID-19

A szerzők kiemelik, hogy a D- és a K<sub>2</sub>-vitamin ideális párost alkotnak, mert kiegészítik egymás hatásait, szinergiában működnek. Ez tapasztalható mind az immunrendszer, mind a csontok egészségénél is.



DR. GRACE MCCOMSEY

A D-vitamin segíti két fehérje képződését, de ezek nem tudnak addig működni, amíg a K<sub>2</sub>-vitamin nem aktiválja őket. Az egyik fehérje (oszteokalcin) elősegíti a kalcium beépülését a csontokba, míg a másik (MGP) gátolja, hogy a kalcium lerakódjon az erekben. A könyv beszámol egy 2020-as kutatásról<sup>3</sup>, melyben azoknak nőtt a legjobban a csontsűrűsége, akik együtt szedték a D- és a K<sub>2</sub>-vitamint.

## POZITÍV HATÁS A SZÍV ÉS ÉRRENDSZERRE IS

További érdekesség, amit megtudhatunk a könyvből, hogy a K<sub>2</sub>-vitaminnak pozitív hatása van a szív- és érrendszerre is. Kutatók szoros összefüggést fedeztek fel az alacsony K<sub>2</sub>-vitamin-bevitel és a súlyos érlemezésedés között. Egy 4800 fős holland vizsgálatban<sup>4</sup> például azt találták, hogy minél több K<sub>2</sub>-vitamint vitt be valaki, annál kisebb eséllyel alakult ki nála szívkoronária-betegség és annál kisebb volt a halálozási arány is.

A könyvből még sok-sok más érdekességet és gyakorlati tanácsot is megtudhatunk.

Keresse a könyvesboltokban és az internetes könyvruházakban!

Kiadó: MD Publishing Kft.

mdpublishingkft@gmail.com

<sup>1</sup> Dofferhoff, Anton S.M. „Reduced Vitamin K Status as a Potentially Modifiable Risk Factor of Severe Coronavirus Disease 2019,” *Clinical Infectious Diseases*, 2020

<sup>2</sup> Linneberg, Allan „The Association of Low Vitamin K Status with Mortality in a Cohort of 138 Hospitalized Patients with COVID-19,” *Nutrients*, 2021

<sup>3</sup> Iwamoto, J. „Effect of Combined Administration of Vitamin D3 and Vitamin K2 on Bone Mineral Density of the Lumbar Spine in Postmenopausal Women with Osteoporosis,” *Journal of Orthopaedic Science*, 2020, 5(6): 546-551.

<sup>4</sup> Geleijnse, J.M. „Dietary Intake of Menaquinone Is Associated with a Reduced Risk of Coronary Heart Disease: The Rotterdam Study,” *Journal of Nutrition*, 2004, 134(11): 3100-5.



## Az életmódváltás is segít a szezonális depresszió leküzdésében

**A szezonális depresszió minden évben azonos időszakban, jellemzően késő ősszel vagy tél elején jelentkezik, és csak a naposabb tavaszi-nyári hónapok beköszöntével enyhül. A fényterápiát, a gyógyszeres kezelést és a pszichoterápiát is magában foglaló kezelés mellett mi magunk is tehetünk a tünetek enyhítéséért.**

**A** szezonális depresszió pontos oka egyelőre ismeretlen. Feltételezések szerint a genetikai, életkori sajátosságok mellett a szervezet kémiai egyensúlyának felborulása is szerepet játszik a kialakulásában, amihez az évszakováltás és a napfény hiánya egyaránt hozzájárul.

Legfőbb tünetei a reményvesztettség, ingerlékenység, a tartósan rossz hangulat, az alacsony energiaszint, a társas kapcsolatok elhanyagolása, koncentrációs és döntéshozatali nehézségek, az érdeklődés elvesztése az addig kedvelt dolgok iránt, aluszékonyság, illetve különös vágy a szénhidrátban gazdag ételek iránt.

Ha a tünetekből egyidejűleg több is jelentkezik, és az állapot tartóssá válik, ajánlatos orvoshoz fordulni, mert a kezeletlen betegség akár tartós depresszióhoz, szociális elszigetelődéshez, iskolai vagy munkahelyi problémákhoz vezethet.

### Kezelés és életmódváltás

Ha a tünetek súlyosak, az orvos valószínűleg antidepresszánsok szedését írja elő. Emellett bevett gyógymód a fényterápia is. Ennek során különböző színű fényekkel világítják meg a testet, ami növeli az agy szerotonin szintjét, és javítja a hangulatot. Ugyancsak hatásos a pszichoterápia, ami hozzájárul a rossz gondolatok, viselkedési minták felismeréséhez és átalakításához.

Az alábbi életmódbeli változtatásokat szintén érdemes kipróbálni a kevésbé súlyos szezonális depresszió enyhítésére, illetve a fényterápia és a gyógyszeres kezelés hatásának fokozására.

- 1 Húzdjon minél közelebb az ablakhoz, az esti órákban pedig használjon minél több fényforrást.
- 2 Töltsön időt a friss levegőn. Még a felhős napokon is jót tesz a természetes fény.
- 3 Mozogjon rendszeresen: a fizikai aktivitás csökkenti a stresszt és az ingerlékenységet.
- 4 Pihenjen sokat, étkezzen egészségesen. Ne használjon alkoholt vagy drogokat hangulatfokozónak.
- 5 Ha a járványhelyzet engedi, járjon társaságba: barátai, ismerősei támogatást nyújthatnak, és sokat javíthatnak a hangulatán.
- 6 Ha megteheti, utazzon napos, meleg helyre.

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.





# AZ EREK VÉDELMEBEN

**Magyarországon sajnos népbetegségnek számít a magas vérnyomás, a magas koleszterinszint, és az ezzel összefüggő szív- és érrendszeri problémák. A jó hír az, hogy ezeknek a betegségeknek egy része megelőzhető, ha odafigyelünk az immunrendszerünk megerősítésére, a változatos táplálkozásra, a rendszeres, legalább napi fél óra mozgásra. A gyógynövényeket is segítségül hívhatjuk a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzéséhez.**

Egy mondás szerint olyan idők vagyunk, amilyen idők az ereink. Az évek múlása nyilvánvalóan hat szív- és érrendszerünkre is, ami egyre fogékonyabbá válik a megbetegedésekre, például a magasvérnyomás-betegségre és az érszűkületre. Az erek védelme tehát kulcsfontosságú, hogy megelőzzük a szív- és érrendszeri betegségeket.

## Miért fontos figyelni a magas vérnyomásra?

A magas vérnyomás, az emelkedett koleszterin- és vércukorszint, illetve a túlsúly biológiailag meghatározott kockázati tényezők. Ugyanakkor életmódunk is sokat számít, a dohányzás, a kevés mozgás, az

egészségtelen táplálkozás, a stressz és a túlzott alkoholfogyasztás mind-mind rizikófaktort jelenthet. A nemet, az életkort és az örökletes tényezőket nem tudjuk megváltoztatni, de a hétköznapi életben is sokat tehetünk szívünk egészségéért.

A magas vérnyomás sokáig nem produkál észlelhető tüneteket, ezért nagyon fontos a rendszeres mérés. Gyakran előfordul, hogy túl későn hívják fel a betegségre a figyelmet olyan szövődmények, mint a szívbetegségek, a vesebetegség vagy az agyvérzés.

## A szív szótára

Ha magas a vérnyomásunk, tulajdonképpen az történik, hogy az erekben folyó vér

Akinek jellemzően magas a vérnyomása, vagy szív- és érrendszeri betegségekkel küzd, annak különösen nehéz lehet a téli időszak. A hideg időben ugyanis a vérnyomás eleve magasabb, mint nyáron. Ennek oka, hogy a kisebb hőmérséklet hatására az erek összehúzódnak, a szűkebb vénák és artériák falára pedig nagyobb nyomást gyakorol az átáramló vér.

túlzottan megfeszíti a véredények falát. Az ideális vérnyomás 120/80 Hgmm alatt van, a 140/90 Hgmm feletti érték már magas vérnyomást jelez – figyelmeztet a Budai Kardioközpont összefoglalója. Kardiológusok arra hívják fel a figyelmet, hogy már három leadott kilónként jelentős vérnyomáscsökkenést, cukor- és zsírsanyagcsere-javulást tapasztalhatunk, csakúgy, mint a minimum 3 hónapja tartó rendszeres testmozgás mellett.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

## Vérnyomásra, koleszterinre ajánljuk!

A Szívprotektív teakeverék keringésjavító hatású, a benne lévő gyógynövények egymás hatását fel erősítik. A 120/70 – Vérnyomáscsökkentő teakeverék gyógynövényei gátolják a magas vérnyomásért felelős enzim működését, regenerálják az ereket és támogatják a keringési rendszert. A Szívbarát – koleszterinszintet szabályozó teakeverék epehajtó hatású, emellett gátolja a magas koleszterinszintért felelős enzim működését.



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



**Ekcémára hajlamos bőr?**



kozmetikum

ajánlott fogy. ár:  
**890 Ft/db**  
14,83 Ft/g

**Ekcémára hajlamos, száraz, igénybe vett bőr mindennapos ápolására ajánlott. Hidegen sajtolt kendermagolajjal és speciális perilla kivonattal.**



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

## MIT TEHETÜNK

# a téli ekcémafellángolások ellen?

**Az ekcéma fő tünete a bőrpírral, hólyagképződéssel, pörkképződéssel és hámlással járó, erősen viszkető bőrgyulladás. A téli időszak több szempontból sem kedvez az ekcémás bőrnek, amely ilyenkor a szokásosnál is több gondoskodást igényel.**

**A**z ekcéma kialakulásának pontos oka ismeretlen, alapvetően valamilyen, a bőrrel érintkezésbe kerülő anyag kiváltotta irritáció vagy allergiás reakció okozhatja. Ilyen esetben nagyon fontos, hogy megtaláljuk az irritáló anyagot, és lehetőség szerint elkerüljük a további érintkezést.

Toxikus-degeneratív ekcéma alakulhat ki olyan esetekben, amikor a bőr hosszabb távon, folyamatosan vagy ismételtelen ki van téve a károsító anyag hatásának. Ekkor a bőr helyi védekezőrendszere és regenerációs kapacitása fokozatosan kimerül, a felület szárazzá, pirossá válik, és emiatt a bakteriális felülfertőződés veszélye is nagyobb lesz.

Egyes esetekben nem azonosítható semmilyen külső kiváltó anyag, ilyenkor endogén ekcémáról beszélünk. Ennek tünetei fokozott lelki terhelés, stressz idején rosszabbodhatnak, bizonyos életmódbeli szabályok betartásával azonban enyhíthetők.

### Miből áll a kezelés?

A betegség eredetétől függetlenül a legtöbb esetben csak tüneti kezeléssel lehet szólni. Akut, nedvedző ekcémák esetén a kezelés alapelve: nedveset a nedvessel, vagyis nedves borogatásokat kell használni egészen addig, amíg a gyulladás és a nedvedzés el nem múlik. A gyógynövényes borogatás készítéséhez leginkább cseranyag- és nyálkataralmú drogok jöhetnek szóba. Jól beválik a tölgycakéreg, a diólevél, az apróbojtorján, a fehér árvacsalan és a mályva. A kivonatot egy-két evőkanálnyi drog és fél liter víz felhasználásával, 15 perces főzéssel készítjük.

Leszűrés után hagyjuk lehűlni, majd mártsuk bele a lenkendőt vagy mull-lapot, és lazán tegyük az érintett területre. Tíz-húsz percenként cseréljük; az optimális hatás eléréséhez naponta 3x1-2 órányi borogatással számoljunk. Amikor a nedvedzés megszűnik, és az ekcéma száraz, krónikus állapotba kerül, bőrpuhító, irritációt csökkentő krémekkel folytathatjuk a kezelést.

### Télen romolhatnak a tünetek

Télen az amúgy is érzékenyebb bőr állapotát tovább súlyosbítja a hideg, száraz levegő, a szél, az alacsony páratartalmú meleg beltéri levegő, valamint a nehéz ruházat, ami gyakran irritáló anyagokból készül. A téli ekcémafellángolások elkerülésében segít, ha a betegek a napi bőrápolási rutint az évszakhoz igazítják.

- 1** Kerülje a forró fürdőt, ami tovább száríthatja a bőrét. Fürdés helyett a rövid ideig tartó zuhanyzást válassza. Használjon illat- és egyéb adalékanyagmentes, hidratáló, bőrbárárt szappant, vagy gyógyszertárban kapható hidratáló fürdőkrémet, és kerülje az ismert, fellángolásokat kiváltó termékek használatát. A zuhany alól kiszállva ne dörzsölje szárazra a bőrét, inkább csak itassa le törölközővel a nedvességet.
- 2** Hidratálja a bőrét gyakrabban, esetleg váltson gazdagabb bőrápoló krémre.
- 3** Használjon párástítót, és ne fűtse túl a lakást.
- 4** A belső hidratálás is fontos, ezért fogyasszon kellő mennyiségű folyadékot.
- 5** Szedjen D-vitamint. A legújabb kutatások szerint a D-vitamin enyhíti a téli ekcéma tüneteit.
- 6** Az ekcémás tünetek enyhítésére használjon speciális, gyógynövénytartalmú krémet.



# ROST VAGY SOHA!

## Legyen könnyű a karácsonyi étkezés!

**Szinte közhelyszámba megy, hogy az egészség megőrzésének alapvető feltétele a minőségi táplálkozás. De nemcsak minőségi zsírokra, fehérjékre és szénhidrátokra, hanem élelmi rostokra is szüksége van szervezetünknek. Az ünnepi idején is érdemes figyelni a minőségre és a mennyiségre!**

**A** hogyan a mondás tartja, nem a két ünnep között, hanem szilveszter és karácsony között híznak el. December a diétázók talán legnagyobb mumusa, hiszen hiába a számtalan fantasztikus fogyókúrás tipp a különböző életmódmagazinokban, egyik sem szokott beválni, amikor ott ülünk a terített asztalnál.

A hízás azonban egyáltalán nem törvényszerű. Van néhány trükk, amellyel elkerülhető, hogy ne együnk olyasmit, amire tulajdonképpen nincs is szükségünk, mindössze egy kis önuralomra és néhány apró változtatásra van hozzá szükség.

### Együtt (l)enni jó!

Az ünnepi időszak nemcsak a családi összejövetelekről és az ajándékokról szól, hanem bizony az evésről is. Még azok is hajlamosak ilyenkor túlnenni magukat, akik egész évben odafigyelnek és mértékletesen élnek. Ez pedig puffadáshoz, kellemetlen teltségérzethez, gyomorpanaszokhoz, rosszabb esetben epegörcshöz vezethet. Bár vannak bőven vény nélkül kapható szerek az ilyen panaszok kezelésére, a legjobb mégis a megelőzés.

### Íme néhány tipp:

Szerencsére számos fogyókúra és egészségbarát karácsonyi étel is van, amit könnyen be lehet iktatni a diétába, vagy amely egy kis változtatással diétássá tehető. Így senki nem fogja úgy érezni, hogy bármit is nélkülöznie kell. Ilyen például a székelykáposzta, sült hús és párolt káposzta vagy a halászlé.

A nassolási ingert csökkenthetjük, ha mindig kéznél van egy pohár víz, ugyanis gyakran előfordul, hogy ha édeset kívánunk, valójában csak szomjúságot jelez a szervezet. Fontos, hogy vendégségbe ne érkezzünk éhesen, együnk lassan, élvezzük a meghitt hangulatot! Karácsonykor nemcsak az ünnep fénye nagyobb, hanem az adagok is, fontos, hogy figyeljünk gyomrunk jelzéseire. A mértéktartás azért is fontos, mert ha a finomságokat ráadásul szénsavas üdítőkkel, vagy alkohollal öblítjük le, még komolyabbak lehetnek a panaszok.

Az emésztés több szervünk összehangolt munkájával zajló összetett folyamat. Ezek egyike az epehólyag, amely a májban és az epevezetékben termelődő, a zsírok emésztéséhez szükséges epét raktározza az étkezések között. Az epepanaszok egy része közvetlenül az epehólyagot érinti. Ide tartozik a leggyakoribb epeproblémának számító epekövesség, valamint az epehólyag-gyulladás. A gyomor kapacitása egyébként körülbelül 1 liter. A teljes, bőséges karácsonyi vacsora elfogyasztása után jóval nagyobb lesz, ezzel más szerveket nyomni kezd, majd megkezdődik a gázok termelése.

### Mehet a levesbe?

Egyáltalán nem igaz, hogy az ünnepi időszakban csak nehéz, egészségtelen ételeket lehet enni. Nem kell lemondani a hagyományos fogásokról, de a menüsorba ilyenkor is bele lehet csempészni a könnyebb, rost- és vitamindúsabb ételeket. Például a hagyományos pulykasült vagy rántott hal mellé a majonézes krumpplisaláta helyett (vagy mellett) adhatunk könnyebb, olívaolajjal, balzsamecettel készült salátákat is. A töltött káposztát készíthetjük sovány húsból, rizs helyett árpagyönggyel, hajdinával.

Dózsa-Kádár Dóra

www.gyogyhir.hu

# ROWACHOL®

## 70 ÉVE FORGALOMBAN!

### ÉTKEZÉS UTÁNI PANASZOKRA, GÖRCSRE, PUFFADÁSRA

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

belsőleges oldatos  
cseppek

3-5 cseppet  
falat ételle, cukorra  
cseppentve.  
Bevétele után igyon  
rá folyadékot!

Evés előtt fél órával,  
kúraszerűen!



lágý  
kapszula



### VÉNY NÉLKÜL GYÓGYSZERTÁRBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER

**ROWA®**  
Pharmaceuticals Limited  
Bantry, Co. Cork, Ireland  
[www.rowachol.hu](http://www.rowachol.hu)

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

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

# Az ünnepek FESZÜLTSEGE

**Közeledik az év vége, közelednek az ünnepek, legtöbb emberen fokozódik a nyomás, növekszik a stressz. A házaszponyok egy ideje már azon törik a fejüket, hogy kinek, mit ajándékozzanak, mi legyen az ünnepi menü és mikor fogják megvenni a hozzávalókat, mikor fognak tudni takarítani, mikor fog beleférni, hogy elmenjenek a fodrászhoz.**

**A** férfiak is érzik a nyomást: azt tudják, hogy kellene valamilyen ajándékot adniuk, de hogy mi legyen az, és azt hol és mikor fogják majd beszerezni – mindezilyentájt még homályba vész. Halogatják, amíg csak tehetik, majd az utolsó pillanatban gyors, és gyakran megalapozatlan döntést hoznak, ami a megkönnyebbülés mellé némi lelkiismeret furdalást is odabigyeszt. A fát is meg kell majd venniük és valahogy hazajuttatniuk, és közben remélik, hogy a kiválasztott fa elnyeri párjuk tetszését, és bele fog férni a talpba.

A gyerekek is napról-napra izgatottabbak, vajon megkapják-e a hön áhított ajándékot, nem úgy, mint az előző évben, amikor pont az nem volt a fa alatt, ami akkor a legtitkosabb vágyuk volt. A felnőttek fokozódó aggodalommal nézik a pénztárcájuk tartalmát: az ünnepek közeledtével nagyon megszaladnak a kiadások.

A feleség már előre feszült, hogy megint jönnek a férje szülei látogatóba, és az anyósa biztosan fog találni valami kifogásolni valót. Azért is aggódik, hogy amikor majd átmennek az ő szüleihez, vajon a férje min fog összevitatkozni a többi jelenlévővel, és ha itallal kínálgatják, vajon ellen tud-e állni, vagy megint többet iszik majd a kelletténél? A férj azt érzi, hogy semmi kedve nincs találkozni a felesége rokonságával, mert amióta nincsen munkája, azóta olyan furcsán néznek rá.

A fenti életképek véletlenszerűen kiválasztottak, de élétszerűek. Talán fel sem tűnik, hogy kimondatlanul meghúzódik mögöttük egy előfeltevés: teljes családról szólnak (apa/férj, anya/feleség, gyerekek), továbbá mindkét oldali nagyszülőkről és más rokonokról.

Az ünnepek körüli stressz talán még jobban megterheli a gyermekeit egyedül nevelő anyát, aki bár mindent meg szeretne adni a gyerekeinek, az anyagi lehetőségei nem teszik lehetővé. Erősebben fáj az apa szíve, aki a válás óta képtelen megszokni, hogy nem láthatja a gyerekeit minden nap, már a láthatási időben is egyre ritkábban, mert a gyerekek úgymond nem akarnak találkozni vele.



A szülőt, házastársat vagy gyermeket nemrégiben elvesztett ember még friss sebéet a szeretet ünnepének közeledése még jobban feltépi. A COVID tavaly ellehetetlenítette, hogy az idős nagyszülők láthassák unokáikat, vajon mit tartogat e téren számunkra az idei karácsony? A munka vagy egyéb okból távolba szakadt emberek egy része ismét magányos ünnepre készül.

Mi ér többet: az ünnepi terített asztal gazdagsága vagy a szeretteink közelsége? A karácsonyfa alatt halmozódó ajándékok ára vagy az ajándékozás gesztusa? A lélek békéje és nyugalma, vagy a szokások betartása bármi áron? Ezek eléggé demagóg kérdések. Ugyanakkor provokatívak is, mert rákérdeznek arra, hogy milyen értékek szervezik az életünket.

Az év végi ünnepek azért stresszesek, mert olyan elvárásoknak akarunk megfelelni, amire adott esetben nem vagyunk felkészülve. Mint csaknem mindenben, ebben az esetben is igaz, hogy nem tökéletesnek kell lennünk, hanem csak „elég” jónak, hogy a személyes közelség többet ér minden tárgynál.

Legyünk tisztában vele, és vállaljuk is fel, mire van szükségünk az ünnepek alatt, és cselekedjünk a szerint! Akárhogy is alakul, legyen lehetőségünk kicsit elvonulni, magunkra koncentrálni, kipihenni a feszültség okozta nyomást. És legfőképpen: ha kell, mondjunk nemet, gyakran éppen önmagunknak, ha a felénk irányuló elvárások túllépek azt a határt, amit még jólesően meg tudunk tartani!

Fabián Tamás pszichológus



# D<sub>3</sub>+K<sub>2</sub> MAX

vitamin vitamin +B1-vitaminnal



## Hármas hatás:

### 1. IMMUNRENDSZER

### 2. CSONTOK

### 3. SZÍV

egészségéért



PRÉMIUM  
MINŐSÉG

Nagy mennyiségben tartalmaz  
prémium norvég K<sub>2</sub>-vitamint.

- virág kivonatból szerves szintézissel készül
- rendkívül nagy tisztaságú (99+% all-trans MK-7)
- bioaktív és mikrokapszulázott

2000 NE  
D-vitaminnal



A D-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.  
A D- és K<sub>2</sub>-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat fenntartásához.  
A B<sub>1</sub>-vitamin hozzájárul a szív egészséges működéséhez.  
A K<sub>2</sub>-vitamin hozzájárul a normál véralvadáshoz.

#### Ajánlott ára:

1990 Ft / 30x 2000NE D<sub>3</sub> + 100 µg K<sub>2</sub> (1 havi adag)

2290 Ft / 30x 4000NE D<sub>3</sub> + 100 µg K<sub>2</sub> (1 havi adag)

3990 Ft / 60x 4000NE D<sub>3</sub> + 100 µg K<sub>2</sub> (2 havi adag)

4000 NE  
D-vitaminnal



FINOM, VANÍLIA ÍZŰ  
RÁGÓTABLETTA

# „Az álmom: FELLÉPNI A LONDONI WEMBLEY ARÉNÁBAN”

**Tóth Csanád még csak 11 éves, de már rengeteg szerep van mögötte, láthattuk többek között a Mintaapák népszerű tévés sorozatban is. Igazi polihisztor: a színházi és filmszerepeken kívül rockegyüttesekben dobol, játszik elektromos és basszusgitáron, és sokat szinkronizál is. Most éppen novellát ír, amelynek az illusztrációját is ő készíti.**

Játszik többek között a Madách Színházban a Rocksuliban gitárosként, a Pesti Magyar Színházban A kincses szigeten és a Valahol Európában című darabban. Az Olivér!-ben is látható lesz, ezt 2022 januárjában mutatják be. A Musical Neked produkciójában, a Puskás, a musicalben a gyermek Puskás Öcsit alakítja.

► **Tudod, mekkora dolog, hogy egy olyan világhírű sportolót alakítasz, mint Puskás?**

► Persze. Már a válogatásra is úgy mentem, hogy előtte anyukámmal megnéztem a Puskásról szóló dokumentumfilmet, meséltek róla nekem, olvastunk róla. Tudom, hogy az Aranycsapat kapitánya 84 gólt szerzett a magyar válogatottban. Úgy érzem, hogy a gyerek Puskás pörgős típus lehetett, egy vicces fazon. Olyan gyerek Puskást játszom, amilyenek érzem őt.

► **A jó ember tragédiája címmel írsz egy novellát. Ismered Madách hasonló című művét?**

► Igen, hallottam róla, de amiről írok, annak semmi köze ahhoz a műhöz. Ez egy véletlen. Álomban találtam ki a novella sztoriját meg a címét is, elmondtam anyának, és ő mondta, hogy írjam meg. Még dolgozom a szövegen és az illusztrációkon is, ugyanis rajzokat is készítek hozzá.

► **Az osztálytársaid, hogy viselik a sztárságod?**

► Nem tartanak sztárnak, és nem is feltétlen tudják, hogy mennyi mindent csinálok. Igyekszem „normális” gyerek maradni. Azt látják, hogy időnként hiányzom, és tudnak néhány szerepemről. Örülnek a sikereimnek, támogatnak, küldik a házikat, segítenek abban, hogy folyamatosan ott tartsak a tananyagban, ahol kell. Már korábban elhatároztam, hogy A kincses szigetre meghívom az egész osztályt, biztosan tetszene nekik. A tanárok is



támogatóak, korrektek, sőt segítenek, hogy például pótlólag megírassak dolgozatokat, akár online.

► **Anyukádtól tudom, hogy tavaly kitűnő voltál. Akkor még a matek is megy?**

► Az megy a legjobban.

► **Mivel is foglalkoznak a szüleid?**

► Többen mérnökök a családban, anyukám hidakat tervez, apukám utakat.

► **Akkor honnan a művészszer?**

► Apukámtól. Ő fiatal korától zenél, zenekara a Négyes móló. És szépen rajzol.

A 16 éves bátyámmal, Danival közösen játszunk a Rock&Troll zenekarban, ott dobolok. A Neutrofly zenekarban pedig én vagyok a frontember: énekelek és gitározok. Először trombitálni kezdtem, de aztán rájöttem, hogy a gitár és a dob az én hangszerem. A stúdiózás még nagy kedvencem, saját dalokat komponálok és felveszem, majd kikeverem őket.

► **Hogy fér bele ennyi minden az életedbe?**

► Imádom csinálni ezt az egészet, nem vagyok fáradt. Van, hogy a próbák szünetében, vagy két szinkron között, vagy éppen az autóban tanulok: matekot, magyart, törít – éppen mit kell. Ez egy életforma, amit meg lehet szokni. Nem úgy érzem, hogy áldozatot kell hoznom azzal, hogy kevés a szabadidő, mert minden, amit zenéléssel, színházzal tölthetek, az nekem szabadidő is egyben.

► **Otthon hogyan működik ez? Elég nagy lehet a hangzavar...**

► Á, nem. A házukban van egy szobánk, ami először vendégszobának indult, aztán anya dolgozószobája lett, most már próbaterem. Nincs olyan nap, hogy valaki ne próbálna ott: apa a zenekarával, Dani vagy én.

► **Van egy húgod, Emese, ő még csak hat éves. Részt vesz a zenélésben?**

► Persze. Egyelőre még csak táncol, de jó hangja van, biztosan szépen fog énekelni.

► **Nem féltékenyek rád a testvéreid?**

► Nem, dehogy. Anya azt szokta mondani, hogy köztünk nagy a korkülönbség, tehát eleve nem lehetünk riválisai egymásnak. Meg egyébként is: mi jó testvérek vagyunk, fel sem merül féltékenység.

► **Milyen álmaid vannak, mit látsz a jövődben?**

► Szeretnék eljutni a Wembley Stadion színpadára.

► **Húha, ez nem kis terv!**

► Lehet, de szerintem megvalósítható. Megvan a stadion tervrajza, és dolgozom a vázlatokon, hogy milyen lehetne a koncert, milyen lenne a színpadkép. Egyébként nemcsak az a jó, hogy szerepeket játszom a színházban, hanem az is, hogy közben láthatom, hogy hogyan dolgoznak a színészek, végignézhetem a próbafolyamatokat. Látom, hogy hogyan alakul ki a díszlet, hogy a végleges színpadképhez mennyi szakember munkája szükséges, és hogy hogyan gondolkodnak a látványról. Nagyon jó, hogy ezeket megtanulhatom. Biztosan használnom majd mindezt a saját felnőtt életemben.

Vincze Kinga



# D<sub>3</sub>+K<sub>2</sub> MAX

vitamin vitamin +B1-vitaminnal

## Hármas hatás:

1 IMMUN-RENDSZER



2 CSONTOK



3 SZÍV egészségéért



PRÉMIUM MINŐSÉG

Nagy mennyiségben tartalmaz prémium norvég K<sub>2</sub>-vitamint.

- virág kivonatból szerves szintézissel készül
- rendkívül nagy tisztaságú (99+% all-trans MK-7)
- bioaktív és mikrokapszulázott

A D-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.

A D- és K<sub>2</sub>-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat fenntartásához.

A K<sub>2</sub>-vitamin hozzájárul a normál véralvadáshoz.

A B<sub>1</sub>-vitamin hozzájárul a szív egészségés működéséhez.

2000 NE D-vitaminnal



4000 NE D-vitaminnal



1990 Ft / 30x 2000NE D<sub>3</sub> + 100µg K<sub>2</sub>

2290 Ft / 30x 4000NE D<sub>3</sub> + 100µg K<sub>2</sub>

Ajánlott ára: 3990 Ft / 60x 4000NE D<sub>3</sub> + 100µg K<sub>2</sub>

Immunrendszer  
támogatása



Étrend-kiegészítő készítmény

ajánlott fogy. ár:  
**1490 Ft/db**  
24,83 Ft/kapszula

## CSEMEGEPAPRIKA ŐRLEMÉNNYEL

500 mg C-vitamint és  
2000 NE D3-vitamint  
tartalmazó étrend-  
kiegészítő kapszula 30 mg  
édes csemegepaprika  
őrleménnyel az  
immunrendszer normál  
működéséért.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a  
vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

Keresse a gyógyszertárakban, gyógy-  
növény szaküzletekben, Rossmann  
drogériákban és a Biomed webshopban.

 [webshop.biomed.hu](http://webshop.biomed.hu)

 [biomed.kft](http://biomed.kft)

## Milyen okok állhatnak az immungyengeség mögött?

Az immunrendszer arra szolgál, hogy a szervezet képes legyen felismerni és megsemmisíteni az olyan idegen (és saját) anyagokat és sejteket, amelyek az egészséges működést veszélyeztetik. Bizonyos tényezők azonban felborítják az egyensúlyt, és legyengítik az immunrendszert.

Az immunrendszer rendkívül összetett. Bonyolult mechanizmusok szabályozzák, így minden külső változásra több pontban és különböző intenzitással reagál. Legyen-  
gült állapotára általában bizonyos betegségek – többnyire fertőzések – gyakori előfordulásából lehet következtetni. Sokszor az elsődleges, például influenzavírus okozta fertőzés annyira legyengíti a védekezőrendszert, hogy megnyílik az út más kórokozók megjelenése és elszaporodása előtt. Ezt hívjuk másodlagos fertőzésnek vagy felülfertőződéssnek.

### A legtöbb betegségnek tényleg lelki háttere van

Úgy tűnik, hogy az immunrendszer fontos láncszem a pszichés problémák és a testi tünetek között. Egyes kutatási eredmények szerint a betegségek döntő többségének feltételezhetően van valamiféle lelki háttere, s az érzelmi problémák hatása első körben a szervezet védekezőrendszerének gyengítésében jelentkezik. Ez magyarázza, hogy a hosszan tartó stresszhelyzet vagy a krónikus kimerültség fokozza a hajlamot a fertőző megbetegedésekre. További rizikófaktort jelentenek az olyan élettani állapotok, mint a várandósság, a változókör, az időskor; a környezeti terhelések (például vegyi anyagok, légszennyezés); illetve egyes gyógyszerek és élelmiszer-adalékok.

### A legyengült immunállapot legfőbb okai

- ◆ életmódbeli tényezők (táplálkozási hiányosságok, alul- vagy túltápláltság, kevés mozgás, versenyszerű sportolás)
- ◆ fokozott alkoholfogyasztás, dohányzás
- ◆ környezeti terhelés (hideg, meleg, UV- és radioaktív sugárzás, mérgező anyagok)
- ◆ súlyos traumák (nagy testfelületet érintő égési sérülések, komoly műtétek)
- ◆ súlyos szervi és anyagcsere-zavarok, krónikus betegségek
- ◆ rákbetegség
- ◆ súlyos allergiák
- ◆ akut fertőzések, szklerózis multiplex, AIDS
- ◆ túlzott gyógyszeresedés
- ◆ egyes hosszan tartó terápiák (szteroid és nem szteroid gyulladáscsökkentők, antibiotikumok stb.)
- ◆ stressz, depresszió

Az immunrendszer közvetett serkentésére – vagy inkább védekezőképességének fenntartására – egyes vitaminok (főképpen a D- és a C-vitamin) bevitelét is érdemes növelni, leginkább természetes forrásból. Lázás, fertőzőes állapotokban például többszörösére nő a szervezet C-vitamin-felhasználása, de fokozott C-vitamin bevitt igényelnek a dohányosok és a stresszes életmódot folytatók is. Ilyen esetekben, illetve a napfényhiányos, fertőző betegségekkel terhelt téli hónapokban – táplálkozási szokásoktól függően – a mesterséges vitaminpótlást is érdemes megfontolni.

### Hogyan támogassuk az immunrendszert?

A fenti kockázati tényezők közül némelyiket életmódváltással kiküszöbölhetjük: ha változtatunk az étrendünkön, abbahagyjuk a dohányzást, sportolni kezdünk, máris sokat tettünk az immunrendszerünkért. Más esetekben immunstimulánsokra is szükség lehet a szervezet védelmi vonalának támogatására. Általános szabály azonban, hogy ezeket ne szedjük három-négy hétnél tovább, ugyanis ennyi idő alatt érik el maximális hatásukat. Ha hosszabb ideig szedjük őket, a védekezőrendszer ismét gyengülni kezd, sőt az ellenálló képesség a normálisnál alacsonyabb szintre csökkenhet.

Szerdahelyi Krisztina



# A KÁVÉ- ÉS TEAFOGYASZTÁS csökkenti a stroke és a demencia kockázatát

**Jó hírünk van azoknak, akik rendszeresen isznak kávé vagy teát: egy nemrégiben lezárult kutatás szerint a két ital napi fogyasztásával mérsékelhető a stroke és a demencia kialakulásának esélye.**

A kínai Tiencsin Orvosi Egyetem kutatóinak tanulmánya szerint azoknál az 50 és 74 év közötti egészséges embereknél, akik naponta két-három csésze kávé vagy három-öt csésze teát – illetve mindkettőből napi négy-hat csészényt – fogyasztottak, alacsonyabb volt a stroke és a demencia előfordulása, mint azoknál, akik nem éltek ezekkel az italokkal.

A kutatáshoz több mint 365 ezer páciénstől gyűjtöttek adatokat a UK Biobankból;\* az alanyok önbevallásban nyilatkoztak kávé- és teafoogyasztási szokásaikról. A válaszok összesítéséből kiderült, hogy azok esetében, akik nagyobb mennyiségű kávé vagy teát ittak, 32 százalékkal alacsonyabb volt a stroke és 28 százalékkal a demencia kockázata, mint azoknál, akik egyiket sem fogyasztották. A tanulmány azt is megállapította, hogy a kávéfogyasztás önmagában vagy a teával kombinálva a stroke utáni demencia alacsonyabb kockázatával járt együtt.

## A kávé és a tea kedvező hatása

A kávé és a tea előnyei túlmutatnak a nyilvánvaló koffeinkapcsolaton – nyilatkozták egészségügyi szakemberek a kínai tanulmányt idéző Healthline egészségügyi szakportálnak. „Bár a koffein kétségtelenül kulcsfontosságú közös nevező, a kávé és a tea – mint növényi alapanyagból készült italok – számos jótékony kémiai vegyületet tartalmaznak, köztük erős antioxidánsokat” – mondta Scott Kaiser, a kaliforniai Providence Saint John's Egészségügyi Központ geriátriai kognitív egészségért felelős igazgatója.

„Egyre több kutatás igazolja bizonyos élelmiszerek, különösen az antioxidánsokban és más neuroprotektív (idegsejteket védő, neurodegeneratív folyamatokat lassító) vegyületekben gazdag élelmiszerek

agyi egészségre gyakorolt kedvező hatását. Például számos tanulmány összefüggésbe hozza a flavonoidokban gazdag étrendet az Alzheimer-kór kialakulásának alacsonyabb kockázatával. Ezek a fitonutriensek – vagyis olyan anyagok, amelyeket a növények saját egészségük megőrzésére termelnek – csökkenthetik az agyi gyulladásos folyamatokat, megvédhetik az agysejteket a sérülésektől, támogathatják a tanulást és a memóriát. A kávé és a tea pedig fontos flavonoidforrások.” – tette hozzá.

## Csak mértékkel

Egyéb tanulmányok a kávé és a teát más egészségügyi előnyökkel, például a szív- és érrendszeri betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség, a Parkinson-kór, bizonyos rákos megbetegedések és a májsugor kockázatának csökkenésével is összefüggésbe hozták – mondta a Healthline-nak Michelle Rauch, a New Jersey-beli Actor's Fund Home dietetikusa.

Ugyanakkor a szakember arra figyelmeztet, hogy a túlzásba vitt kávé- és teafoogyasztásnak káros hatásai is lehetnek. „A tea és a kávé tanninvegyületeket tartalmaznak, amelyek túlzott fogyasztás esetén gátolhatják a vas felszívódását. A nagy mennyiségű koffein szintén gondot okozhat: nyugtalansághoz, remegéshez, szapora szívveréshez, álmatlansághoz és szorongáshoz vezet; a teában lévő katechinek pedig befolyásolhatják egyes szív- és vérnyomásgyógyszerek hatását.”

## Mennyi az elég?

A kínai tanulmány kiterjed a kávé- és teafoogyasztás optimális mennyiségére is: a kutatók szerint napi három-öt csészényi ital már kedvező hatást gyakorol az egészségre, de még káros mellékhatások nélkül. A kutatások a zöld és a fekete tea különbségére is felhívják a figyelmet: míg 200 ml zöld



teában 4-7 mg flavonol található, a fekete teában ennél kevesebb, mert a fermentáció alatt egy része oxidálódik. A Healthline-nak nyilatkozó szakértők hozzáteszik, hogy a tea és a kávé jótékony hatását csökkentheti, ha cukrot, mézet, tejszínt vagy más kalóriadús kiegészítőket adnak hozzá. Scott Kaiser azt tanácsolja, hogy akinél valamilyen okból problémás a tea- vagy a kávéfogyasztás, konzultáljon orvosával, hogy közösen határozzák meg az optimális mennyiséget.

Szerdahelyi Krisztina

\*A UK Biobank nagyszabású, rendszeresen bővülő, világszerte hozzáférhető orvosi biológiai adatbázis és kutatási forrás, ami félmillió brit résztvevő genetikai és egészségügyi adatait tartalmazza.

# Késleltessük A SZARKALÁBAK MEGJELÉNÉSÉT!

**Az évek múlásának természetes velejárói a szarkalábak, amivel előbb-utóbb mindannyiunknak meg kell barátkozni. Némi odafigyeléssel azonban késleltethetjük az első finom vonalak és ráncok megjelenését és elmélyülését.**

**A** szem környéke az a terület, ahol valószínűleg a legkorábban mutatkoznak az öregedés jelei. A korai ráncosodás oka, hogy az arcunk többi részéhez képest itt akár négyszer vékonyabb lehet a bőr, és a rugalmasságról, feszségről gondoskodó kollagéntermelésben is jóval szegényebb ez a terület. Mivel a kollagéntermelés az évek múlásával egyre csökken, a szemkörnyék különösen kiszolgáltatottá válik. Ráadásul itt kevesebb a faggyúmirigy, amely a hidrolipidek révén természetes védelmet nyújt a kiszáradás ellen. Emellett az évek múlásával számos környezeti és életmódbeli tényező is befolyásolja bőrünk állapotát.

## Ami befolyásolja bőrünk állapotát

**UV-sugárzás:** A káros ultraibolya-sugarak lebontják a szívós fehérjeszálakból álló kollagént, ami stabilitást és szakítószilárdságot kölcsönöz a bőrnek. Aki túlzásba viszi a napozást, a szoláriumozást, és nem gondoskodik megfelelő fényvédelemtől, az a ráncok korai megjelenésére számíthat.

**Dohányzás:** A dohányzás extra oxidatív stressznek teszi ki a bőrt, s ezzel károsítja a kollagént és az elasztint (ez a kötőszövet rugalmas rostjait képező fehérjék fő alkotórésze). Emellett összeszűkíti az arc finom ereit, akadályozza a vérkeringését, és megfosztja a bőrt az A- és C-vitamintól.

**Ismétlődő mozdulatok és mimika:** Az olyan arckifejezések, mint a mosolygás, a düh, a homlok- és szemöldökráncolás finom vonalakat rajzolnak az arcra és a szem környékére. Minél kevésbé ruganyos a bőr, annál jobban láthatók a mimikai ráncok.

**Alvási szokások:** Ha a bőr már nem kellően rugalmas, az is elmélyítheti a szemkörnyéki ráncokat, ha minden éjszaka ugyanazok az arcizmok nyomódnak a párnához alvás közben.

## Mit tehetünk bőrünk védelmében?

Mint mindig, ez esetben is a legjobb a megelőzés. Elég néhány hétköznapi dologra odafigyelni, hogy késleltessük a szemkörnyéki ráncok megjelenését.

**Táplálkozás:** Különböző bőrápoló termékekben gyakran találkozni C-, A- és E-vitaminnal. Ha olyan ételeket építünk be az étrendünkbe, amelyek gazdag forrásai ezeknek vitaminoknak, hozzásegíthetjük a bőrt (és a testünk többi részét) az egészséges új sejtek kialakításához. Fogyasszunk tarka gyümölcsöket és zöldségeket. A béta-karotin vagy a paradicsomból származó likopin, a sárgarépa, a spenót, a káposzta, a cékla, a zöld tea belülről tesz jót a bőrünknek.



**Szépítő alvás:** A melatonin nevű hormon hatékonyan segíti az elalvást, emellett antioxidáns, vagyis rákellenes, és gátolja az öregedést. Este keletkezik, amikor besötétedik, és miközben alszunk, hozzájárul a szervezet – többek között a bőr – regenerálódásához. Tehát a kiadós alvással a bőr állapotát is javítjuk.

**Napvédelem:** A szabadban mindig gondoskodjunk az arcbőr megfelelő védelméről. Használjunk fényvédő krémet, viseljünk karimás kalapot, napszemüveget. Ezzel megakadályozzuk a hunyorgást is, amely gyakran ismételve ráncokat okozhat.

## Otthoni szépségápolás

Csodákra ugyan nem képesek, de a jól megválasztott kozmetikumok finomíthatják a ráncokat, késleltethetik az öregedés jeleit, s ezzel növelhetik a hölgyek önbizalmát. A következő szépségápolási eljárásokat a szemkörnyék érzékeny bőrére ajánlják a szakemberek.

**Gyengéd hámlasztás:** A szem alatti száraz bőr gyengéd kémiai hámlasztása serkenti az új sejtek növekedését. Az eljárás nem tünteti el a mély ráncokat, és nem feszesíti a megereszkedett bőrt, de csökkentheti a szem körüli finom vonalak megjelenését.

**Hidratálás szemránckrémmel:** Keressen olyan hidratáló krémet, amelyek gazdag összetevőikkel bizonyítottan serkentik a vérkeringést és az új sejtek növekedését. Többek között ilyen összetevő a retinol (az A-vitamin származéka), a peptidok és a hialuronsav. A szemránckrémek hűsítő gélek és szérumok formájában a leghatásosabbak.

## Bízva szakemberre

Léteznek olyan kozmetikai eljárások, amelyekért szakemberhez kell fordulni.

**Mikrodermabrázió:** A gyémánthegyű eszközzel végzett kezelés megszabadít az elhalt hámsejtektől, és elősegíti a vérkeringést azon a bőrterületen, ahol nyomást gyakorolnak rá.

**Microneedling:** Az eljárás során speciális eszközzel mikroszkopikus lyukakat szúrnak a bőrbe. Aktivizálja a kollagén- és elasztin-termelődést, valamint a hialuronsav-kiválasztódást.

**Hialuronsavas ráncfeltöltés:** Az orvos hialuronsavat fecskendez a szem alatti vagy a szem körüli bőrbe. A hialuronsav nagy mennyiségű víz megkötésére képes, ezáltal a kezelt bőrfelületen növeli a térfogatot és kisimítja a ráncokat.

Szerdahelyi Krisztina





# PERCEKEN BELÜLI MEGOLDÁS TÁSKÁS SZEMRE ÉS RÁNCOKRA!

- + FORRADALMI KOZMETIKAI INNOVÁCIÓ  
OLASZORSZÁGBÓL
- + LÁTVÁNYOS BŐRFESZESÍTŐ 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 [www.laumar.hu](http://www.laumar.hu) weboldalon olvashatók.

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

*3 perc alatti hatás!*



A 25 ml szérum rendszeres napi használat esetén legalább 60 napra elegendő.



A képeken a szérum felvitelét követő 3. perc eredményei láthatók. A fotókon semmilyen utólagos korrekció illetve retusálás nem történt.

MADE IN ITALY LAUMAR

Forgalmazó:  
Verexpert Kft. 4031 Debrecen, Szoboszlói út 50.

**ÉRJEN EL ÖN IS HASONLÓ EREDMÉNYEKET  
MINDÖSSZE PÁR PERC ALATT!**

## RENDELÉS

Bruttó fogyasztói ára:  
17.990 Ft  
14.390 Ft



Rendelés  
weboldalon keresztül:  
**WWW.LAUMAR.HU**



Rendelés telefonon:  
Hétfő-Péntek 8.00-16.00  
**+36 20 283 15 11**

- **Ingyenes szállítás 1 munkanapon belül**
- **Fizetés átvételkor a futárnál**
- **Patikákban is kapható, rendelhető**

Megéri beszélni róla!

## Ne legyen tabutéma AZ ARANYÉR!

**Az aranyér kellemetlen, de gyakori jelenség, amelynek első tünetei néha ijesztőek is lehetnek. A probléma az esetek nagy részében könnyen kezelhető, de a tartós gyulladás és vérzés komoly, akár veszélyes állapotot is eredményezhet.**

Sokan tapasztalták már, hogy a népbetegségnek számító aranyér nem minden esetben okoz tüneteket. A fájdalom, a vérzés vagy akár a viszketés megjelenése ugyanis attól is függ, hogy külső vagy belső aranyérről beszélünk, valamint attól is, hogy a betegség milyen stádiumban van.

Az úgynevezett belső aranyér fő tünete a vérzés, am ilegtöbbször panaszmentes, azonban a külső aranyér fájdalmas, gyulladt állapot, amivel mindenképpen orvoshoz kell fordulni. Sok betegségről, köztük az aranyérről nem merünk vagy nem szeretünk beszélni, pedig nagyon fontos lenne!

Az aranyér a végbélnyílás nyálkahártyája alatt elhelyezkedő vénás fonatból alakul ki. Az aranyeres csomók a végbél és a végbélnyílás falában keletkező vénatágulatok, melyek begyuladhatnak, vérezhetnek, megnagyobbodhatnak, néha kifordulnak vagy véralvadék képződhet bennük, és ilyenkor fájdalommassá válnak. Attól függően, hogy a végbél záróizmától merre helyezkednek el, külső vagy belső aranyérről beszélhetünk.

Sokan úgy hiszik, aranyeres panaszokkal nem célszerű sportolni. Valójában a rendszeres, nem túlságosan megerőltető mozgás a megelőzésben és a gyógyulásban is sokat segíthet. Azt viszont fontos tudni, hogy kerülni kell a túl nagy erőfeszítéssel járó sportokat, nem szabad például súlyt emelni vagy ugrálni – legalábbis a teljes gyógyulásig.

Az életmódon kívül a már kialakult aranyérnél nagy szerepet kap a gyógyszeres terápia (alkalmazhatunk kúpokat, kenőcsöket), ami csökkenti a fájdalmat, a gyulladást, segíti az erek összehúzódását. A sebészeti beavatkozás mérlegelés kérdése, a betegség stádiumától függ.

### Az aranyér okai:

Az elsődleges ok örökletes kötőszöveti gyengeség lehet. A leggyakoribb közvetlen kiváltó ok talán a székelés közbeni erőlködés, ami székrekedés esetén természetesen gyakrabban fordul elő, így tehát a táplálkozás – különösen, ha kevés rostot eszünk –, szintén kiválthatja a panaszokat.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

# VenoprotEP filmtabletta

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

**Vénvédő gyógyszer  
magyar gyártótól!**

**Visszérbetegség és akut aranyeres krízis  
tüneteinek kezelésére.**

A VenoprotEP filmtabletta adagolása aranyeres krízis esetén:

4 napig napi 6 filmtabletta, majd 3 napig napi 4 filmtabletta

**MAGYAR  
GYÓGYSZER**

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

**EXTRACTUMPHARMA**

1044 Budapest, Megyeri út. 64. • 06 1 233 0083  
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu



Citrus flavonoidokat tartalmazó,  
vény nélkül kapható gyógyszer.



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



## Egy kevés koffein csökkentheti A TERHESSÉGI CUKOR- BETEGSÉG KOCKÁZATÁT

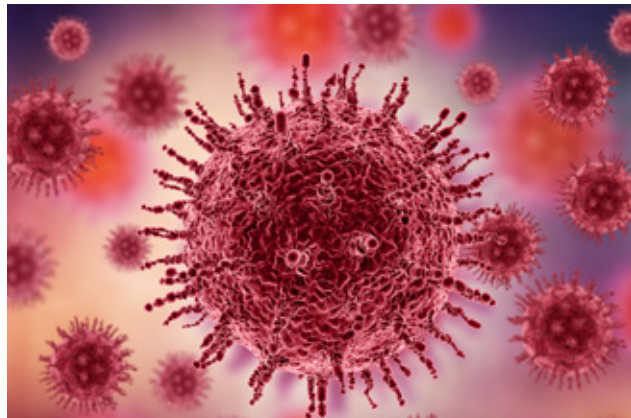


„Már tudjuk, hogy az alacsony és közepes koffeinbevitel nem jár együtt a terhességi cukorbetegség, a terhességi toxémia vagy a magas vérnyomás megnövekedett kockázatával a várandós anyák esetében” – mondta Stefanie Hinkle, a Pennsylvanai Egyetem epidemiológiai tanszékének adjunktusa, a témát feltáró tanulmány vezető szerzője. Az eredmények egyeznek azokkal a tanulmányokkal, amelyek szerint a koffein összefüggésbe hozható a jobb energiaháztartással és a zsírtömeg csökkenésével. Nem kizárt, hogy ezek az eredmények a kávé és a tea egyéb összetevőinek, például a fitokemikáliáknak köszönhetőek, amelyek hatással lehetnek a gyulladáshoz és az inzulinrezisztenciára, ami a terhességi cukorbetegség alacsonyabb kockázatához vezethet.

## ÚJ MÓDSZER a rákos és neuro- degeneratív betegségek megértésére

Az ELTE kémikusai német kutatókkal együttműködésben olyan eljárást dolgoztak ki, amely hatékonyan és az eddigieknél sokkal precízebben mutatja meg a fehérjék szerkezetében bekövetkező változásokat. A módszertani áttörés lehetővé teszi, hogy eddig feltáratlan, vagy nehezen tanulmányozható biokémiai folyamatokat jellemezni lehessen. A születendő eredmények rávilágítanak a lejátszódó folyamatok mechanizmusára és nagymértékben hozzájárulnak egyes betegségek – a Parkinson- és Alzheimer-kór, a rákos megbetegedések, valamint a 2-es típusú cukorbetegség – kialakulásának megértéséhez.

## GASZTROENTERÁLIS FERTŐZÉSEK TERJEDÉSÉT vizsgálja egy új kutatás



A projekt keretében a Pannon Egyetem, a Pécsi Tudományegyetem (PTE) és az Asseco Central Europe Magyarország Zrt. szakemberei olyan célzott vírusmonitoringot terveznek, ami a szennyvízből képes bizonyos vírusok örökítőanyagának mennyiségi változásán keresztül egy-egy gastroenterális fertőzés terjedésének idő- és térbeli változására következtetni. Az elképzelés szerint a települési és a kórházi mintavételekből származó adatgyűjtés és információs rendszer a szakemberek számára döntéshozásra alkalmas eredményt ad majd.

## SZKEPTIKUS a biogazdálkodással szemben a hazai agrártársadalom



A gazdák csak 12 százalékának van elvi kifogása a biogazdálkodás mint művelési forma ellen, ugyanakkor sokaknál további feltételeknek kell teljesülnie ahhoz, hogy elkötelezzék magukat ebben az irányban – közölte a biogazdálkodást ellenőrző és tanúsító szervezet, a Biokontroll Hungária Nonprofit Kft. egy friss felmérésre hivatkozva. Az elemzést az tette időszerűvé, hogy a kormány új pályázatot hirdetett meg az Európai Unió terveivel összhangban, amely szerint 2030-ig 25 százalékra kell emelni az ökológiailag művelt területek arányát. Jelenleg 6,5-7,0 százalékos ez az arány. Roszík Péter, a Biokontroll Hungária Nonprofit Kft. ügyvezetője szerint a 25 százalékos cél nem elérhetetlen, mivel az ökológiai gazdálkodást az Európai Unió és a magyar kormány is támogatja.

## Megugrott a globális ANTIBIOTIKUM-FOGYASZTÁS



Két évtized alatt 46 százalékkal nőtt a globális antibiotikum-fogyasztás – derül ki a Lancet Planetary Health című tudományos folyóiratban megjelent tanulmányból. Az antibiotikum-rezisztenciáról folyt globális kutatási (GRAM) program keretében 204 ország adatait vizsgálták 2000 és 2018 között, ami átfogó elemzést ad az emberek teljes antibiotikum-fogyasztásáról világszerte. Észak-Amerikában, Európában és a Közel-Keleten magas az antibiotikum-fogyasztás aránya, a Szaharától délre fekvő térségekben és Délkelet-Ázsia egyes részein nagyon alacsony. Egyes országok között akár tízszeres is lehet az antibiotikum-fogyasztás aránya.

## ÚJ MEGKÖZELÍTÉSSEL KEZELIK az Alzheimer-kórt



Oltással próbálják megelőzni az Alzheimer-kórt a Leicesteri Egyetem és a Göttingeni Orvostudományi Egyetem kutatói. Mind az antitestalapú kezelés, mind a fehérjealapú oltás csökkentette az Alzheimer-kór tüneteit állatkísérletekben – olvasható az EurekAlert tudományos hírportálon. Egyelőre egereken érték el ezt az eredményt, de ha ezeket az meg tudják ismételni emberekkel folytatott klinikai próbákban, akkor az megnyithatja a lehetőséget nemcsak az Alzheimer-kór kezelésére a tünetek megjelenése után, de a betegség elleni oltásra is – még azelőtt hogy a tünetek megjelenjenek.

Forrás: MIT • Szerkesztette: Vámos Éva

**KVÍZ-**  
nyertes

## KVÍZ – DECEMBER

Kedves Olvasóink!

A **VITAKING Kft.**

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

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

1. Mihez járul hozzá a D-vitamin?
  - a. a normál halláshoz
  - a. a köröm és a haj gyors növekedéséhez
  - a. az immunrendszer normál működéséhez
2. Ki kapta a Nobel-díjat 1937-ben a C-vitamin felfedezéséért?
  - a. Albert Einstein
  - a. Szent-Györgyi Albert
  - a. Marie Curie
3. Melyik zöldségben található a legtöbb béta-karotin?
  - a. paprika
  - a. sárgarépa
  - a. káposzta



Gyógyhír Magazin • 1139 Budapest, Üteg u. 49. • [info@gyogyhirmagazin.hu](mailto:info@gyogyhirmagazin.hu)



# NE LEGYEN KÉRDÉS A VÉDETTSÉG



Otthon, kényelmesen bizonyosodhat meg arról, hogy szervezetében már kialakultak-e a védettséget jelentő antitestek, amiket a szervezet az oltásra reagálván vagy a vírus fertőzés leküzdésére termel. Továbbá az öntesztünk otthoni elvégzésével meggyőződhet arról, hogy korábban már átesett-e a koronavírus fertőzésen.

A svájci gyártású öntesztünket keresse a gyógyszertárakban vagy megrendelheti a weboldalunkon is:  
**[www.patikapack.hu/covid-onteszt](http://www.patikapack.hu/covid-onteszt)**

A pontos termékismertető és használati utasítás megtalálható a weboldalunkon:  
**[www.patikapack.hu/covid-onteszt](http://www.patikapack.hu/covid-onteszt)**

Ár: 31 500 Ft / doboz  
(5 db külön csomagolt teszt / doboz)

## 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

