

# GYÓGYHÍR MAGAZIN

XVII. ÉVFOLYAM – 2022. JANUÁR

## ÉLETMÓD

A házimunka  
pozitív  
egészségügyi  
hatása

## EMÉSZTÉS

Irretábilis bél  
szindróma

## VISSZATEKINTÉS

Ilyen volt 2021  
egészségügyi  
szempontból

## PSZICHOLOGIA

Pénzszorongás

INTERJÚ  
LUKÁCS  
SÁNDOR  
színművész



# Butiktel

## KEDVES AJÁNDÉK, HASZNOS ESZKÖZ!

Tablettatartók, tablettafelezők és porítók nagy választékban.



Forgalmazza: Patika Pack Kft • [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)

## 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

**F**urcsa szerzet a hal. Sok családban elképzelhetetlen nélkül a karácsonyi asztal, napi étrendünkbe mégsem sikerült bekerülnie. Csökkenti pedig a szívroham kockázatát, sokat segíthet a stressz leküzdésében, a szív- és érrendszeri betegségek

megelőzésében. Magyarországon ráadásul kiváló minőségű halak vannak, amit az is bizonyít, hogy Szilvásváradai pisztráng és az Akasztói szikiponty után az idén további két termék, a Balatoni hal és a Szege di tükörponty is megkapta az európai földrajziárjelző-oltalmat.

Mit gondolnak? Tesznek egy olyan fogadalmat, hogy 2022-ben több halat fogyasztanak? Szerintem tegyék, csak nyerhetnek vele.

## FOLYAMATOSAN NÖVEKSZIK A HALFOGYASZTÁS

**A**z utóbbi években lassan, de folyamatosan nő a hazai halfogyasztás – mondta Nagy István agrárminiszter. Ennek gazdasági szerepe is van, piacot biztosít a magyar haltermelőknek. Az agrártárca azon dolgozik, hogy az egy főre jutó éves halfogyasztás tovább növekedjen, és minél nagyobb arányban kerüljenek az asztalra magyar halak, mert jelenleg a hazai halfogyasztás 81 százalékát importból származó termékek teszik ki. Magyarországon a legnagyobb mennyiségben termelt halfaj a ponty, amelyből tavaly mintegy 12 ezer tonnát halásztak le a 26 ezer hektáron gazdálkodó tógazdasági termelők, a második legkedveltebb pedig az afrikai harcsa, amelyből 4 ezer tonnát termeltek. Karácsonykor a ponty, az afrikai harcsa a legnépszerűbb a hazai fogyasztók körében, ezt követi a szürkeharcsa, a süllő, a busa. (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

**Címlap- és 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)



## A Viagra hasznos lehet AZ ALZHEIMER-KÓR ELLEN



A BBC hírportálja által ismertetett tanulmány szerint clevelandi kutatók a Viagra hatását vizsgálták az agyban. A sejtek tesztelése kimutatta, hogy a gyógyszer néhány olyan proteint vesz célba, amelyek közrejátszanak az Alzheimer-kór kialakulásában. A kutatók egy mintegy hétmillió beteg hat évét átfogó adatait tartalmazó adatbázist is elemeztek, és kiderült, hogy azoknál a férfiaknál, akik Viagrát szedtek, alacsonyabb volt az Alzheimer-kór kialakulásának kockázata. A Nature Aging című folyóirat friss számában megjelent tanulmányukban jelezték, hogy további kutatások szükségesek ebben a kérdésben.

## MEGBÍZHATÓBBAK LESZNEK a meteorológiai előrejelzések

A meteorológiai és levegőminőségi előrejelzések megbízhatóságát javítják egy négy éven át tartó, most záruló kutatási program eredményei – jelentette be a Pannon Egyetem. A Gazdaságfejlesztési és Innovációs Operatív Programban 819 millió forintból 2017 tavasza és 2021 ősze között folyó kutatásban konzorciumi partnerként az Országos Meteorológiai Szolgálat és a Pécsi Tudományegyetem vett részt. A Kárpát-medencében a szmog és a köd képződése nem független egymástól, mert „a szmog a köd képződésére és tulajdonságaira is jelentős, de nem pontosan ismert hatással van, és fordítva”. Meteorológiai, éghajlattani és levegőkémiai módszerek együttes alkalmazásával „sikerült jelentős előrelépést elérni a ködképződés folyamatának megértésében és modellezésében, létrehozva a veszélyhelyzetek előrejelzésének alkalmazható rendszerét”.

## Új terápiákat és gyógyszereket eredményezhetnek magyar kutatások

A leggyakoribb betegségek – a cukorbetegség, az érelmeszesedés, a stroke és a szívelégtelenség – kezelésében eredményezhetnek új diagnosztikai és terápiás eljárásokat, illetve új gyógyszereket a debreceni és a szegedi egyetemek most befejezett közös kutatásai.

Fésüs László akadémikus, a program szakmai vezetője elmondta: az anyagcserezavarok molekuláris mechanizmusainak megismerésével foglalkozó kutatásra mintegy 1,5 milliárd forint támogatást nyert el közös pályázatán a Debreceni Egyetem (DE), a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) és a Szegedi Biológiai Központ (SZBK).

## Másfél milliárdból KORSZERŰSÖDIK A GOKVI

Másfél milliárd forint értékben további építészeti korszerűsítést hajthat végre a Gottsegen György Országos Kardiovaszkuláris Intézet (Gokvi) az Egészséges Budapest Program forrásaiból. A fejlesztés jelenlegi fázisában a Gokvi négy emeletén több mint 1200 négyzetméteren történik átépítés. A gyerekambulancián MR/CT-berendezés elhelyezésére alkalmas helyiséget alakítanak ki, két érsebészeti műtőt, egy kétágyas posztoperatív őrzőt és egy olyan műtőt, ahol digitális angiográfiai készülék (DSA) segítségével végezhetnek el beavatkozásokat. Andréka Péter, a Gokvi főigazgatója szerint, olyan fejlesztésre nyílt most lehetőség, amellyel az intézet még közelebb került a fejlett világ nagy szívgyógyászati centrumaihoz.

## MEGKEZDŐDHET az újszülött- kori SMA-szűrés programja



Az egészségügyért felelős államtitkárság kidolgozta a gerincvelői izomsorvadás (SMA) újszülöttkorban történő szűrésének szakmai koncepcióját, és biztosítja a mintaprogram megvalósításához szükséges forrást – jelentette be az Emberi Erőforrások Minisztériuma. Az SMA az egyik leggyakoribb gyermekkori neurodegeneratív betegség. Sok esetben a betegséget nem ismerik fel a tünetek megjelenése előtt, ami nehezíti a kezelést, azonban a rendellenesség vérmintából történő genetikai vizsgálattal kimutatható. A hazai újszülöttkori SMA-szűrések bevezetése gyökeresen megváltoztathatja az e betegségben szenvedők életét azáltal, hogy kezelésük már tünetmentes állapotban megkezdődhet.

## A CISZTÁS FIBRÓZIST IS SZŪRIK az újszülötteknél januártól

Január elsejétől bekerül a kötelező újszülöttkori anyagcse-reszűrések közé a cisztás fibrózis (CF) szűrése. Az új eljárással

januártól már 27 anyagcsere-betegségre terjed ki Magyarországon a kötelező újszülöttkori szűrés, ez újabb lépés a ritka genetikai betegségek korai felismerésében. A cisztás fibrózis Magyarországon az egyik leggyakoribb ritka örökletes genetikai betegség: minden négyezredik élve született gyermeket érinthet. Vérmintából már az első tünetek megjelenése előtt fel lehet állítani a diagnózist, és el lehet kezdeni a megfelelő terápiát. A tudományos kutatások egyértelműen igazolták, hogy a cisztás fibrózis kezelése annál hatékonyabb, minél korábban kezdik el: az újszülöttkortól kezelt gyermekek kisebb százalékánál lényegesen enyhébb formában észlelhetők a betegség nyomai.

## ÚJ SZAKMAI KIADVÁNY jelent meg a csecsemők táplálásáról



MTI/Koszticsák Szilárd

Gárdos László, a Szoptatást Támogató Nemzeti Bizottság elnöke szerint a kisgyermekek táplálása mindig is fontos volt, azonban az utóbbi évtizedekben kiderült: a gyerekek „beprogramozódnak”, tehát a fogantatástól az 1-2 éves korig sok minden eldől, például hogy hízikonyak, allergiások lesznek-e. Az anyatej nagyon fontos, hiszen kiderült, a későbbi életszakaszban kialakuló betegségeknél nagy jelentősége van annak, hogy anyatejet vagy tápszert kapott-e korábban az illető. A most megjelent kiadvány segít a szakembereknek, hogy tudásuk a kor követelményeinek megfelelő legyen. A szakmai ajánlás nemcsak az anyatejes, hanem a hozzátáplálás témájával is foglalkozik.

## Babapiskótákat tesztelt a Nébih

A Szupermenta termékteszten ezúttal 24 babapiskótát, illetve babapiskóta jellegű terméket vizsgáltak a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) szakemberei. Élelmiszerbiztonsági és -minőségi szempontból egyik termékkel sem akadt gond, nyolc termék esetében előfordultak az aromával bevitt színezék jelölésének hiányával, a tápértékjelöléssel vagy épp az összetevők felsorolásával kapcsolatos jelölési hibák.

A Magyar Élelmiszerkönyv irányelve szerint jelenleg a babapiskóták jelölésén kötelező feltüntetni a „6 hónapos kortól fogyasztható” feliratot. A termékek jelentős cukortartalma miatt azonban rendszeres fogyasztásuk nem javasolt csecsemők és kisgyermek számára, ezért folyamatban van a szabályozás módosítása.

## TÖMEGES MEGBETEGEDÉS a kisgyerekek körében



Idén a légúti óriássejtes vírus (RSV) okoz tömeges megbetegedést a kétévesnél fiatalabb gyerekek körében. A Semmelweis Egyetemen (SE) az elmúlt hónapokban nyolc-tízszeresére nőtt a légúti tünetekkel kezelt kisgyerekek száma – közölte Szabó Attila, az SE Klinikai Központ gyermekgyógyász elnöke. Az RSV (respiratory syncytial virus) egy régóta ismert, nagyon virulens kórokozó, cseppfertőzéssel terjed, de évtizedek óta nem okozott akkora járványt, mint az idén. A megbetegedés főként a koraszülöttekre és az újszülöttekre, valamint a csecsemőkre jelent nagy veszélyt. Esetükben nagyobb eséllyel alakul ki a kislégutak súlyos gyulladása (bronchiolitis), vagy akár tüdőgyulladás is, amely akadályozza az oxigénfelvételt.

## ÚJ ELJÁRÁS egyedi sejtvizsgálatra



Az egyedi sejtvizsgálat új eljárását dolgozták ki a Szegedi Biológiai Kutatóközpont és a Debreceni Egyetem kutatói uniós támogatással. A kutatók a 980 millió forintos támogatással megvalósult projektben újfajta módon ötvözték az egyedi sejt vizsgálatára alkalmazott technológiákat, aminek eredményeként új mikrofluidikai és mikroszkopikus eljárásokat fejlesztettek ki. Ezeket olyan élvonalbeli tudományos területeken alkalmazták, mint a gyógyszermolekulák gyors jellemzése, a daganatok vizsgálata, az immunválaszban részt vevő sejtek kölcsönhatása, a fotoszintézis és sejtosztódás kapcsolatának megértése algákban, a korallalkotó algasejtek jellemzése és a káros mutációk evolúciós szerepének megértése egysejtű sörélesztőben.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva



# Ezek voltak a 2021-es év legnagyobb egészségügyi kihívásai

2020 eleje óta a Föld lakossága pusztító világvjárvánnyal küzd. A Covid-19 terjedése becslések szerint 2021 decemberéig több mint 270 millió embert fertőzött meg, és 5,3 millió ember halálát okozta világszerte. Miközben a fertőző betegségek szakértői továbbra is folyamatosan tanulnak az új vírusvariánsokról és a kezelési lehetőségekről, az egészségügynek számos egyéb kihívással is számolnia kell.

**A** Földünk lakosságát sújtó általános közegészségügyi problémák a világvjárvány alatt sem szüneteltek, sőt némelyik a korábbiaknál is nagyobb gondot okoz. Az amerikai Betegségmegelőzési és Járványügyi Központ (CDC) és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) összeítése alapján a koronavírus-járvány mellett napjaink legfontosabb közegészségügyi problémái a következők:

**1. Mentális problémák:** A világvjárvány számos mellékhatása közül az egyik a mentális egészség romlása. A karantén, a távmunka és a távoktatás minden korosztályra hatással volt: a társadalmi érintkezések korlátozása miatt sokan elszigeteltséget és szorongást élnek át. A Forbes magazin szerint a tizenévesek 70 százaléka küzd jelenleg mentális egészségügyi problémákkal, miközben a fiatalok és a felnőttek 60 százaléka nem kapja meg a szükséges mentális egészségügyi kezelést.

**2. Alkohol- és kábítószer-használat:** Ez már a világvjárvány kitörése előtt is a legfőbb közegészségügyi problémák közé tartozott, az elszigetelődés pedig tovább rontott a helyzeten. Friss tanulmányok szerint a korlátozások bevezetése óta 18 százalékkal nőtt a feltételezett túladagolások száma.

**3. Élelmiszer-biztonság:** A szennyezett élelmiszerek fogyasztása folyamatos, potenciális közegészségügyi fenyegetést jelent, ezért világszerte nagy hangsúlyt kapnak a megfelelő élelmiszer-biztonsági gyakorlatok, és az élelmiszer-biztonságra és -ellenőrzésre szakosodott szakemberek munkája felértékelődött.

**4. Nozokomiális fertőzések:** Az egészségügyi ellátás következtében kialakuló fertőzéseket elsősorban a kezelése során használt szennyezett eszközök, például kávéterek vagy lélegeztetőgépek okozzák. Ha a kórházi felvételt követő 48 órán túl alakul ki a fertőzés, akkor nagy valószínűséggel nozokomiális fertőzésről van szó. A CDC szerint egy adott napon 31 betegből átlagosan egy esetben fordul elő.

**5. Szívbetegség és stroke:** A szív- és érrendszeri betegségek továbbra is a vezető halálozási okok közé tartoznak világszerte. Szakértők azt jósolják, hogy a koronavírus-megbetegedések hosszú távú következményeként a kardiovaszkuláris betegségek globális terhe exponenciálisan növekedni fog a következő néhány évben.

**6. HIV/AIDS:** A HIV kezelése és megelőzése terén óriási a fejlődés, de a betegség miatt még mindig milliók halnak meg évente. Ma világszerte körülbelül 38 millió HIV-fertőzött él, akiknek támogatásra lehet szükségük.

**7. Táplálkozás, testmozgás és elhízás:** A táplálkozással és a fizikai aktivitás hiányával összefüggő problémák orvoslása a pandémia előtt is a legfontosabb közegészségügyi feladatok közé tartozott, a járványhoz kapcsolódó korlátozások pedig tovább rontottak a helyzeten: csökkenő fizikai aktivitás mellett nőtt az egészségtelen ételek fogyasztásának aránya.

## Mi a helyzet Magyarországon?

Az egészségügyi statisztikák szerint a magyar lakosság egészségi állapota az

Európai Unióban az egyik legrosszabb; a megelőzhető és a daganatos betegségek szempontjából pedig elsők vagyunk.

Az étkezéssel, a dohányzással és az alkoholfogyasztással kapcsolatos halálozások esetében Magyarország az öt legrosszabban teljesítő európai uniós ország között szerepel. A halálozások háromnegyedét a szív- és érrendszeri megbetegedések (52 százalék) és a rosszindulatú daganatos megbetegedések (23 százalék) okozzák. A rosszindulatú daganatok standardizált halálozási rátája hazánkban a legmagasabb (341 halálozeset/100 ezer lakos) az Európai Unióban, és a negyedik legmagasabb a világon. A túlsúlyos lakosok aránya 62 százalék, ami szintén magasabb az európai uniós átlagnál (59 százalék), s riasztó, hogy minden negyedik magyar gyermek elhízott vagy túlsúlyos Magyarországon.

A szűréseken való részvételen is lehetne javítani: saját bevallás alapján az érintett magyar nők 60 százaléka vett részt méhnyakrák, 65 százalékuk pedig emlőszűrésen. Előbbi érték az uniós átlagnál 8 százalékponttal alacsonyabb, míg a régiós átlagtól 16 százalékponttal marad el. Az emlőszűrés esetében a hazai részvételi arány nagyságrendileg megfelel a nemzetközi arányoknak. Összességében hazánkban évente 47 ezer ember halála lenne elkerülhető megfelelő életvitellel, prevencióssal és kezeléssel.

Szerdahelyi Krisztina

# Közelebb a COVID REJTÉLY megoldásához HOGYAN ERŐSÍTI MEG AZ IMMUNRENDSZERT A LÉTFONTOSSÁGÚ D- ÉS K2-VITAMIN?

**Meglepő kutatási eredmények láttak napvilágot, amelyekről a fenti címmel megjelent könyvben olvashatunk. Ezek a kutatások azt mutatják, hogy azoknál volt a legjobb a Covid-19 kimenetele, akiknek optimális mennyiségű D- és K2-vitamin volt a szervezetében.**

Miért van az, hogy míg egyesek kevésbé szenvednek meg a koronavírus-fertőzést, mások kórházba kerülnek, és az életükért küzdenek? Erre az egyik válasz az egyén immunrendszerének erőssége. Kutatások azt mutatják, hogy azoknál volt a legjobb a Covid-19 betegség kimenetele, akiknek optimális mennyiségű D- és K2-vitamin volt a szervezetében. Noha ez a két vitamin nem akadályozza meg, hogy megfertőződjünk a koronavírussal, de segíthetnek az immunrendszernek, hogy könnyebben megbirkózzon a betegséggel. A közelmúltban megjelent vizsgálatok szerint a tüdőkárosodás és a tromboembólia – vagyis a Covid-19 két legsúlyosabb szövődménye – összefüggésbe hozhatóak a D- és a K2-vitamin hiányával.

„Felfedeztük, hogy a K2-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. – „Saját Covid-kutatásaink alapján úgy tűnik, hogy a K2-vitamin önmagában is jelentősen enyhítheti a Covid súlyosságát.” 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 D- és K2-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 K2-vitaminból hiánya van, mert a mai modern étrend nem biztosít eleget belőlük. Bár a K2-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 K2-vitamin ideális párost alkotnak, mert kiegészítik egymás hatásait, szinergiában működnek. Ez tapasztalható mind az immunrendszer, mind a csontok egészségénél is. A D-vitamin segíti két fehérje



DR. GRACE MCCOMSEY

képződését, de ezek nem tudnak működni, amíg a K2-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 K2-vitamint.

## Pozitív hatás a szív és érrendszerre is

További érdekesség, amit megtudhatunk a könyvből, hogy a K2-vitaminnak pozitív hatása van a szív és érrendszerre is. Kutatók szoros összefüggést fedeztek fel az alacsony K2-vitamin bevitel és a súlyos érlemeszesedés között. Egy 4800 fős holland vizsgálatban<sup>4</sup> például azt találták, hogy minél több K2-vitamint vitt be valaki, annál kisebb eséllyel alakult ki nála szívkoszorúér betegség és annál kisebb volt a halálzási arány is.

A könyvből még sok-sok más érdekességet és gyakorlati tanácsot is megtudhat. Keresse a könyvesboltokban és az internetes könyvruházakban!

A könyv tartalma az ott hivatkozott orvosi kutatásokon alapul, semmilyen módon nem helyettesíti az orvos által nyújtott egészségügyi tanácsokat vagy az egyéb szakmai útmutatásokat. A könyvben megfogalmazott megállapításokat a magyar egészségügyi hatóságok nem vizsgálták. 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.



# Szükség van a véradásra és a gyógyultak plazmaadására!

**Kampánnyal buzdítja vérplazmaadásra a COVID-19-betegségből gyógyultakat az Országos Vérellátó Szolgálat, hogy az önkéntesek ezzel segíthessék a súlyos állapotú fertőzöttek terápiáját. Dr. Nagy Sándor szakmai főigazgató-helyettes érdeklődésünkre elmondta: a koronavírus okozta járványügyi helyzetben is számítanak az emberekre, hiszen egyetlen véradás alkalmával akár három élet is megmenthető. A donorok aktivitása azonban csökkent az utóbbi időkben.**



**A**z elmúlt 20 év adatait nézve, 2020 áprilisa volt az a hónap, amikor a legkevesebb jelentkezőt regisztráltak véradásra és a kórházak a legkevesebb vért vitték el. Míg 2019 negyedik hónapjában 35 ezer önkéntes kereste meg az Országos Vérellátó Szolgálatot, egy évvel később – áprilisban – már csak 25 ezer, tehát egyértelműen látszik a járvány hatása.

A 2020-as év nagy törést hozott, hiszen a járvány első hullámában drasztikusan visszaesett a véradások és a kórházi felhasználások száma is. 2020-ban az egy évvel korábbi 442 ezer helyett 379 ezer jelentkezőt regisztráltak, és csupán 328 ezer egység vért vettek le – mondta el lapunknak dr. Nagy Sándor.

## Életet menthetünk vér és vérplazma adásával

A vér nélkülözhetetlen a rászoruló betegek gyógyításában, az életmentésben. A tudomány mai állása szerint a vér semmi mással nem pótolható, mesterségesen nem lehet előállítani, csak véraddal pótolható. A hazai egészségügyi intézmények ellátása éves szinten nagyságrendileg 390 000 véraddal

biztosítható, így a folyamatos, biztonságos ellátáshoz – munkanapokra lebontva – körülbelül napi 1300 véradóra van szükség.

Vérplazmadonornak olyanokat keresnek, akik bizonyítottan átestek a COVID-fertőzésen, és legalább három hét eltelt a felgyógyulásuk óta. Mindemellett a plazma csak akkor alkalmas gyógyításra, ha a gyógyult vérében a speciális antitestszám megfelelő.

Fontos, hogy a vérplazmaadóknak nem lehetnek kísérő betegségeik, és rosszindulatú daganatos betegségből felgyógyultak sem adhatnak vért – sorolta Nagy Sándor. A harmadik hullám végéig több, mint 5000-en jelentkeztek, közülük nagyságrendileg 1200 gyógyult beteg tudott vérplazmát adni. Ebből jelentős készletet (5000 egységet) sikerült összegyűjteni, de minden segítségre szükség van a hosszú távú tervezés miatt.

## Feltételek

A donorok szervezetéből egy speciális szerkezet csak a vérplazmát vonja ki, amelyből 600 millilitert tudnak egyszerre gyűjteni. Ez a mennyiség egy beteg egyszeri kezelésére elegendő, viszont a gyűjtés akár hetente megismételhető az adott donortól. Donornak jelentkezni bármelyik véradóállomáson lehet, nem kell előzetesen időpontot egyeztetni; de érdemes a részletekért az OVSZ vagy a Magyar Vöröskereszt honlapján tájékozódni.

Mint a szakember elmondta: még mindig a harmadik hullámban gyógyultak adják a legtöbb segítséget, naponta körülbelül száz érdeklődőt regisztrálnak. A járvány negyedik hullámában sok a fertőzött és ez a

Vérátömlesztésre (transzfúzióra) elsősorban a nagy vérvesztéssel járó balesetek sérültjeinek ellátásakor, műtétek alatt van szükség, ill. számos súlyos betegség, mint a vérképzőszervi vagy rosszindulatú betegségek is jó eséllyel gyógyíthatók, azonban a kezelés során a betegnek folyamatosan vércélesztményeket kell kapnia. A véradás során levett vérből előállított legrövidebb lejáratú vércélesztmény (trombocitakélesztmény) csupán öt napig használható fel, ezért nagyon fontos a véradások folyamatossága.

véradások számának alakulására is hatással van. A kórházban a tervezett műtétek nem álltak le, tehát teljes véraddásra is egyre inkább szükség van.

Véraddásra bárki jelentkezhet 18 és 65 év között. Első véradónál 60 év a korhatár. A férfiak egy évben legfeljebb öt, a nők négy alkalommal adhatnak vért, és két alkalom között minimum 56 napnak el kell telnie. Ezek a legfontosabb adminisztratív feltételek, de természetesen az egészségügyi kockázatokat is mérlegelni kell.

A fő szabály, hogy a véradó nem lehet fertőző beteg, de ezzel egyidejűleg azt is meg kell vizsgálni, hogy magára nézve nem visel-e kockázatot. Az adatfelvétel után orvosi vizsgálat következik, nemcsak a vércsoport, de a hemoglobin-szint megállapítására is. Átlagban a potenciális donorok kicsit több, mint 10 százalékát kell eltanácsolni – mondta el a szakember.

Dózsa-Kádár Dóra

Minden egység levett vérből háromféle vércélesztményt állítanak elő: vörösvérsejt-koncentrátumot, trombocita-koncentrátumot és friss, fagyasztott plazmát. Ezeket a célesztményeket akár három különböző beteg is megkaphatja. Innen ered a jól ismert szlogen: Adj vért és ments meg három életet!



# KIS BETEG a családban

**Az őszi és a téli felső légúti betegségek, köztük a nátha szezonja. Gyermeknél hasonló tünetek jelentkeznek, mint a felnőttnél, de az orrfolyás, orrdugulás különösen megnehezítheti a nappalokat és az éjszakákat. Megfelelő módszerekkel azonban hatékonyan tudunk enyhíteni a panaszokon.**

A megfázás két leggyakoribb tünetét mindenki ismeri: az orrfolyás és az orrdugulás nagyon gyakori jelenség az őszi-téli időszakban. Több, mint 200 olyan vírus ismerünk, amelyek náthát okoznak. Mindegyik cseppfertőzéssel terjed, így a közöségbe járó gyermekek egymást és környezetüket, családtagjaikat is megfertőzik.

## Természetes védelem

A náthával járó panaszok közül sok beteg az orrdugulást találja a leginkább zavarónak. Nem véletlenül, hiszen az orrdugulás akadályozza a légzést, a nyugodt alvásban, orrvérzéshez vezethet és beszélni sem könnyű eldugult orral. Az orrváladék fellazítása azért fontos, hogy azután az orrból fújással, orrmosással vagy

Amikor ledönt minket a nátha, nem is vágyunk másra csak egy puha ágyra, meleg teára. A pihenés és a sok folyadék nagyon fontos, de ne feledjük el, hogy a hideg enyhítheti a nátha tüneteit. Érdeemes bizonyos időközönként pár percre szellőztetni, mert a hűvösebb levegő csökkenti a nyálkahártya duzzanatát, enyhíti az orrfolyást és a köhögést is.

kisgyermeknél orrszívó használatával a sűrű váladékot el lehet távolítani. Ezzel megelőzhetőek a másodlagos betegségek is, amilyen a középfülgyulladás vagy az arcüreggyulladás.

## Van megoldás

Az orrspray-k megkönnyítik a váladék feloldását és kiürülését, és egyben óvják, hidratálják a sérült ornyálkahártyát. Ma már kapható olyan készítmény, amelyben tengervizes oldatban, kombináltan található meg a lohasztó hatóanyag. A természetes összetételű, tartósítószer-mentes készítményt gyermekeknek is adhatjuk a megfelelő koncentrációban, kiszerezésben.

Orrspray-t bármilyen testhelyzetben alkalmazhatunk –, míg az orrcseppet fekvő helyzetben célszerű használni. Az előbbi előnye, hogy a hatóanyag nagyobb nyálkahártya felületre jut el egyenesen, ráadásul nem folyik le a garatba. Rendszeres, akár napi használattal csökkenthetjük a nátha és az allergiás eredetű nátha kellemetlen tüneteit is.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

## AQUA MARIS® orrspray család Adriai tengervízzel kicsiknek és nagyoknak

**ÚJ!**  
D-pantenol

**4-es hatás:**  
> tisztít > hidratál  
> fellazít > regenerál

- 100%-ban természetes eredetű
- mellékhatás és hozzáadás nélkül
- nátha, influenza, allergia esetén
- várandós és szoptatós kismamák számára is
- gazdaságos kiszerezések

www.aquamaris.hu

**TISZTA ORROK, NYUGODT NAPOK!**

# FRAMELIM IMMUNOBOTIKUM

A FRAMELIM® gyógyászati célra szánt élelmiszer baktérium lizátum tartalmának köszönhetően, remek immunerősítő. Fokozza a természetes immunitást és segítséget nyújt a felnőttkori funkcionális bélpanaszok esetén.

Előzze meg a betegségeket, erősítse az immunrendszerét!

**Irritábilis bél szindróma gyorsteszt**  
Töltse ki ingyenes IBS tesztünket a [www.framelim.hu](http://www.framelim.hu) weboldalon!

**WWW.FRAMELIM.HU**



**8 dobozos  
családi immunerősítő  
csomag**

WEBSHOPBAN 30.920 FT HELYETT\*  
**20.990 Ft**

**Rendelje meg a [www.framelim.hu](http://www.framelim.hu) oldalon vagy telefonon, INGYENESEN kiszállítjuk az egész országban!**

**+36 20 254 4113**

\*: Az akció ár a [www.framelim.hu](http://www.framelim.hu) honlapon történő internetes rendelésre érvényes, 3 doboz Framelim együttes rendelése esetén, a készlet erejéig!

A készítmény csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható, nem használható egyedüli tápanyagforrásként! Használat előtt olvassa el a részletes felhasználói tájékoztatót, illetve érdeklődjön kezelőorvosánál!

2021.12.13. NPH/FRAM/2021/0001

## Egy titokzatos betegség: az irritábilis bél szindróma

**Magyarországon szinte népbetegség lett az irritábilis bél szindróma (IBS), amelynek tüneteitől a lakosság mintegy 20-30 százaléka szenved. A szakemberek az IBS-t egyre inkább a ma terjedő „menedzserbetegségek” egyikének tartják.**

Az IBS funkcionális bélbetegség, ami azt jelenti, hogy szervi problémát nem lehet kimutatni a bélrendszer krónikus vagy visszatérő működésbeli zavarai mögött. A tünetek a hasmenéstől a székrekedésig sokfélék lehetnek, sokszor épp e kettő váltakozása jellemző. Gyakori panasz a gázképződés, a puffadás, a görcsös hasfájás és a hallható bélmozgás is. Közös vonás a vastagbél, főképpen a leszálló bélszakasz görcsös, fájdalmas állapota. A panaszok sok esetben étkezés után lépnek fel erős felfúvódás kíséretében, és bizonyos érzelmi állapotok – félelem, bizonytalanság, stressz – hatására egyértelműen rosszabbodhatnak. Az IBS további jellemzője, hogy a betegek fájdalomküszöbe lecsökken, emiatt azokat a bélmozgásokat, gázképződéseket is komolyabb panaszként élik meg, amelyek egyébként nem okoznának gondot.

### Sokszor idegi alapon alakul ki

Bár a betegség oka ismeretlen, hátterében a bél-agy tengely (a bél és az agy összeköttetése) zavarát, károsodását sejtik. Ezt igazolja, hogy az irritábilis bél szindróma nagy eséllyel jön létre idegi alapon: sokszor lelki feszültséggel, depresszióval, szorongással, álmatlansággal, fáradtságérzéssel párosul. Az is előfordulhat, hogy a bél-agy tengely zavarát hormonális okok vagy sikertelen stresszkezelési minták okozzák.

A betegség mögött egyes esetekben élelmiszer-túlérzékenység is állhat, s kialakulását elősegíti a rostban, ballasztanyagokban szegény táplálkozás. Emellett fertőzések is növelhetik az IBS kockázatát, erre utal, hogy a panaszok sokaknál valamilyen fertőzés után jelentkeznek, valószínűleg a bélflóra megváltozása miatt. Az IBS pszichoszomatikus eredetére is van példa, ezt bizonyítják azok az esetek, amikor antidepresszáns kezeléssel sikerült megszüntetni a súlyos tüneteket.

### Hogyan kezelhető?

Mivel krónikus betegségről van szó, nagyon fontos a hosszabb távú, kúraszerű kezelés, görcsös fájdalmak esetén pedig a görcsoldás, fájdalomcsillapítás. Az IBS kezelésének fontos lépése a bélflóra helyreállítása, gyakori jelenség ugyanis a baktériumflóra egyensúlyának felborulása. Emellett szóba jöhet olyan anti-serotonin hatású készítmények alkalmazása is, amelyek a bél érzékenységét, görcskészségét csökkentik, illetve a kezelőorvos antidepresszánsokat és nyugtatókat is javasolhat.

A táplálkozási szokások átalakítása ugyancsak segítheti a tünetek enyhítését. A betegnek rendszeresen és gyakran, legalább naponta ötször kell étkezniük, kis adagokban. Érdemes megfontolni a fermentábilis oligo-, di-, mono- és poliszacharidok megvonását is: ezek a szénhidrátok azért okozhatnak gondot, mert emésztetlenül jutnak el a vastagbélbe, ahol fermentációjuk gázképződéssel jár.

Ilyen szénhidrátokat tartalmaz például a vörös- és a fokhagyma, a káposzta, a kelbimbó, a brokkoli, a karfiol, a lencse, a bab, a szilva, a barack és a cseresznye.

Emellett fontos, hogy a betegek odafigyeljenek a bőséges folyadékfogyasztásra és a megfelelő rostbevitelre is, például korpa vagy gabonapelyhek formájában.

Szerdahelyi Krisztina



# 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 skandináv K<sub>2</sub>-vitamint.

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

2000 NE  
D-vitaminnal

Gyerekeknek is  
11 éves kortól



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

# PÉNZSZORONGÁS

**Kiköltekeztük magunkat a karácsonyi időszakban, és bár adni mindig örömteli és jó, mostanra már visszatértek a kijózanító hétköznapok. Évek óta egyre drágábbak az élelmiszerek, az üzemanyag, a szolgáltatások, visszaszivárgott életünkbe régen látott alattomos ellenségünk, az infláció.**



**H**íába emelkedtek a bérek és valamelyest a nyugdíjak, a növekményt el is viszik a megemelkedett árak. Történelmi csúcson van a magyar lakosság által felvett hitelek állománya és a változó kamatozású hitelek után fizetendő havi törlesztőrészlet is több lesz a következő hónapokban. Akinek nagyon kevés vagyona és jövedelme van, azért, akinek nagyon sok van, azért nem aggódik talán emiatt. Ám az abszolút szegénység és a felhőtlen jómód között küzdő, törekvő többség számára a fejtöréstől a félelemig terjedő skálán megmutatkozik a gond: miből és hogyan fogunk megélni, boldogulni, egyről a kettőre jutni.

A pénz a történelem során lassan, fokozatosan mindenhatóvá növekedett, ma már elképzelhetetlen az élet nélküle. Mint egy minden bajtól megvédő amulett, olyan mitikus erejűvé lett. A pénzsorongás nem kis részben éppen ebből: a pénz mindenhatóságába vetett hitből táplálkozik. Egyszerűbben: ha van pénzünk, minden rendben, ha nincsen, jaj nekünk!

Ha közelebbről megvizsgáljuk a pénzsorongás jelenségét, hamar észrevesszük, hogy legtöbb embernél akkor mutatkozik, amikor a korábban megszokott sinthez képest számottevő negatív irányú változás

történt a pénzügyi helyzetében, vagy ilyen várható. Egy korábban stabil és rendszeres jövedelmet biztosító munkahely elvesztése, egy elhúzódó betegség vagy egy kereső családtag halála, ami miatt jelentős jövedelemkiesés várható, a heti bevásárláskor fizetendő összeg szembeszökő emelkedése a mindennapi életből vett példák. Ráadásul, ha ezekkel a szorongást okozó gondokkal egyedül vagyunk, érdemben nem számíthatunk senkire, akkor csak még jobban ránk telepszik a félelem a jövőtől.

Nem egyszer azért fojtogat a pénzsorongás, mert nem tudunk felhagyni kialakult (gyakorta irracionális) szokásainkkal. Például szűk a keret, ennek ellenére drága ajándékot veszünk valakinek, akár még hitelt is felvesszünk ezért. Vagy alacsony az aktuális jövedelem (nyugdíj), nem is várható, hogy sokkal több lesz, ám nem költözünk kisebb lakásba, mert annyira megszoktuk ezt a mostanit az évek, évtizedek során.

A pénzsorongás egyik okozója az a hiedelmünk, hogy nincsen eszközünk, amivel érdemben befolyásolhatnánk a pénzügyi helyzetünk rövid- vagy hosszú távú alakulását. A szorongás csökkentésének gyakorlati módja éppen ennek a hiedelemnek az alapos és kritikus felülvizsgálata, az irracionális

pénzügyi szokásaink racionális elemekkel történő helyettesítése. Racionális helyettesítőnek pedig az a megoldás tekinthető, amelyik jobb alkalmazkodást tesz lehetővé a körülményeinkhez, amibe most a külső és a belső körülményeket is beleértjük.

Stratégiánk irányulhat a kiadási szint csökkentésére, a bevételi szint növelésére, vagy ezek valamilyen ésszerű kombinációjára. Szerencsére nem kell feltalálnunk a meleg vizet! Elég, ha őszintén szembenézünk a helyzetünkkel, és nem tekintünk semmilyen múltbéli pénzzel kapcsolatos szokást változtathatatlanak.

Kövessük a 60/10/30 szabályt! A bevételünk 60%-át szánjuk a havi kötelező kiadásokra, 10%-át tegyük félre, 30%-át költhetjük szabadon. Ha az aktuális jövedelmünk 60%-a nem elég a kötelező, szokásos kiadásokra, akkor vagy csökkentjük azokat, pl. költözünk alacsonyabb rezsiű lakásba, vagy növeljük a jövedelmünket, pl. nézzünk másik állás után. Amikor ennek a mondatnak az elolvasása után Önnek az az ellenvetése támadt, hogy „igen, igen, de...”, akkor Ön a hiedelmeinek a hatására gondolkodik a kérdésről. Az alkalmazkodás feltétele e hiedelmek felülvizsgálata!

Fábián Tamás • pszichológus



# „Megtaláltak a jó szerepek ezalatt a fél évszázad alatt”

**LUKÁCS SÁNDOR.** Egy név, amihez nem nagyon kell semmit hozzátenni. Ötven éve a Vígszínház tagja, Magyarország egyik legelismertebb színésze hatalmas életművel, gazdag színészi pályával a háta mögött. Költői vénáját is láttatni engedte. Ahogy ő fogalmazott: elismert költők mondták azt, hogy nem amatőr versek az övéi. Jó látni színpadon, a sokszor ismételt filmekben. Szerencsére még mindig ereje teljében van, és újabb és újabb alakításokkal ajándékozza meg nézőit.

► Sally Potter: Party című darabjának premierje után beszélgetünk. Nagy siker volt!

► Nagyon izgalmas a darab, és az utolsó pillanatokban is van meglepetés, ami a cselekményt illeti. Értékes bulvár, ha lehet ilyen mondanivaló, amin az ember elgondolkodhat, amiben van izgalom, a színészek számára pedig rendkívül jól kidolgozott karakterek adnak jó játéklehetőséget.

► Tegnap, szombaton volt a bemutató, és a beszélgetésünkre a vasárnap délelőttöt mondtad. Meglepődtem, ilyen hamar kipihened magad?

► Ez a szakmánk. Tévedés azt hinni, hogy a színész egy fellépés után nem tud aludni, és csak másnap délután tér magához. Ez egy kedves, civil elképzelés. A színész tudása és tehetsége legjavát adva megcsinálja az előadást, elvégzi a munkáját és kilép a szerepből. Abba bele is lehetne halni, ha ott ragadnánk egy Hamlet vagy egy III. Richárd karakterében.

► Ha ma ránézel a Vígszínház épületére, mit mond neked a látvány?

► Fél évszázada dolgozom itt. 1972-ben leszerződöttem Várkonyi Zoltán a Vígszínház legendás társulatába, olyan művészek mellé, mint Páger Antal, Sulyok Mária, Latinovits Zoltán, Ruttkai Éva, Darvas Iván, Somogyvári Rudolf, Bulla Elma, Tomanek Nándor, és nem is tudom felsorolni mind a legnagyobbjainkat. Tőlük, mi akkor fiatalok, nemcsak szakmai trükköket tudtunk ellesni, de tudhattunk a magánéletükről, ismerhettük az életüket meghatározó gondolataikat. Öröm volt velük egy légtérben lenni és hallgatni a sztorizásaikat, a civil életüket is figyelni, nézni a gesztusaikat, hallani a gondolkodásmódjukat. Ráadásul Várkonyi Zoltán bevezette azt, hogy minden szezonban a legprogresszívebb, a legjobb formában lévő rendezőket hívta meg egy-egy előadásra, így nagyon friss és különböző impulzusokat kaphattunk.

► De közben te is sztár lettél! Elmeséltem neked, hogy te fiatal színész voltál, mi meg nagy gimnazisták, és kinyomoztuk, hol laksz, és hetekig terveztük, hogy becsöngetünk. Nyilván nem emlékszel, de nekünk életre szóló élmény volt. Nem volt internet, de te mégis nagyon hatottál ránk. Ismertünk és nagyon megszerettünk. Hogy értékeled ma ezt?

► Az akkori sztárság mögött volt érték. Az egy értékebb sztárság volt, azt hiszem. Ahhoz, hogy egy népszerű lap címlapjára kerülj,



valamit le kellett tenni az asztalra, ez az úgynevezett celebkultusz még nem volt. Jutalom volt, hogy jöttek a címlapok, a riportok. Megbecsültük ezt nagyon. Szerettem azt az időszakot.

► Nemcsak színész, de költő is vagy. Miért Kálnoky László volt az, akitől mesterséget akartál tanulni?

► Annak idején Lator Lászlónak mutattam meg a verseim, ő hozott össze Kálnokyval, aki érdemesnek találta a verseimet közlésre, és buzdított arra, hogy írjak. Majd az első kötetemnél bábáskodott, segített és haláláig atyai jó barátom maradt. Nem múló hálával gondolok rá.

► Láttuk A két pápa című filmet, és láthatjuk veled és Jordán Tamással színpadon. Azt hiszem, kevés ilyen szerep van, amiben egy színész ekkorát tud alakítani.

► Hatalmas élmény nekem is, és persze telt házzal játszunk. De szeretem a Honderű című Spiró György darabot, ez egy kiváló komédia. És lassan a kétszázadik előadáshoz ér a Vigben a Játék a kastélyban című darab.

► Kis szakmai titkot árulj el az olvasóknak. Eddig jó szerepekről beszéltél. Mi van akkor, ha olyat osztanak rád, amit nem szeretsz?

► Ez érdekes kérdés. Igen, volt olyan, főleg fiatalon, de éppen ettől szakember a színész, hogy azt is tisztességgel, szakmai becsülettel megcsinálja. Mondjuk mese nincs, mert a szerződésedben benne van, hogy a mindenkori művészeti vezető határozza meg mit és miben játszol. De valójában nincs ebben semmi különleges. A civil életben sem a beosztott döntése, hogy mi is a feladat. Nyilván a mi szakmánkban megvan az az előny, hogy jó szemű rendezők tudják, kire mit bízhatnak. De igazából egy színész mindig azt szereti, amiben éppen játszik. Engem megtaláltak a jó szerepek ezalatt a fél évszázad alatt, és szinte nem is nagyon tudok olyat mondani, amiben nem játszottam szívesen. Jó rendezők jó szerepeket osztottak rám, nem kell ennél több.

Vincze Kinga

# EGY KORTY ERŐ

**Úgy érezzük, bujkál bennünk valami? Ne engedjük, hogy a nátha ágyanak döntjön, de lehetőségünk szerint pihenjünk sokat, és egy csésze gyógyteával bízzuk magunkat a természet erejére!**

A megfázás (más néven meghűlés vagy nátha) a felső légutak vírusos fertőzése, amely emberek között a leggyakoribb fertőzéstípusnak számít: felnőtteknél évente átlagosan egy-két alkalommal jelentkezik és néhány napig tartó torokfájással, köhögéssel, orrfolyással, néha lázzal jár. Náthára késő ősztől lehet számítani, az influenzajárvány rendszerint január végén, február elején jelentkezik.

## Ne fázzunk rá!

A nátha elleni küzdelem egyik legfontosabb eleme a megelőzés: a vírus terjedését rendszeres, alapos kézmosással, szükség esetén arcmaszk viselésével nehezíthetjük. A védekezésben nemcsak a C-, hanem a D-vitamin is sokat segíthet. Ügyeljünk rá, hogy mindig kellemesen páráss legyen a levegő a lakásban, a kiszáradt nyálkahártyán ugyanis könnyebben tapadnak meg a kórokozók. Ha nincs

Ha erős fájdalmat érez a homlok vagy az arccsont területén, légszomja van, gennyes a garata, fáj a füle vagy lázas, illetve a tünetek nem javulnak egy héten belül, mindképp forduljon orvoshoz! A légutak átjárhatósága nagyon fontos, ezért ügyeljünk a gyakori orrfújásra, kisgyermekeknél a megfelelő orrszívásra. Használjunk tengervizes orrsprayt, várjunk pár percet, majd az erre alkalmas orrszívóval távolítsuk el a váladékot.

párásító készülékünk, tegyük vízzel teli edényt a fűtőtestre, és csepegtessünk bele eukaliptusz- vagy teafaolajat. Igyunk minél több folyadékot, és pihenjünk, amennyit csak tudunk!

Ha a tünetek nem enyhülnek pár nap után, menjünk orvoshoz, mert ha a szervezetünk védekezőképessége gyengül, szövődmények alakulhatnak ki. Több kutatás is bebizonyította, hogy a mély, nyugodt alvás óriási szerepet játszik a szervezet ellenálló képességének erősítésében.

## A természet kincsei

A hársfavirágtea a kamilla után a második legnépszerűbb gyógytea megfázás idején, de akár az influenza tüneteit is enyhíti. Oldja a hurutot, izzaszt, csillapítja a köhögést és csökkenti a torokgyulladás. A kamilla borogatásként szemgyulladás, öblögetőszerként torokgyulladás, fogínygyulladás, afták kezelésére használható. A kakukkfű főzetét leginkább heveny és idült légúti megbetegedések esetén, vagy meghűléskor fogyasztják, és jótékony hatással van a gyomor- és bélbántalmakra (például felfúvódás, hasmenés, emésztési zavarok) is. Segít a köhögés, a hörgő- és szájüregi gyulladások megszüntetésében, orrdugulás esetén pedig érdemes inhalálni vele. Nyálkaoldó, köptetőhatása is van.

Míg az influenzás megbetegedésért csak néhány vírusfaj tehető felelőssé, addig náthát több mint 120 vírus okozhat. Ez az oka annak, hogy a sokkal súlyosabb, magas lázzal járó influenzát nagy valószínűséggel egy évben legfeljebb egyszer kaphatjuk el, míg a nátha többször is jelentkezhet. Mivel ilyen sokféle náthavírus létezik, melyek – hasonlóan az influenzához – gyorsan mutálódnak, nem éri meg védőoltást kifejleszteni ellenük, hiszen a nátha nem súlyos betegség. Mivel mind a náthát, mind az influenzát vírusok okozzák, antibiotikus kezelésre nincs szükség.

A népi gyógyászat nagyon hatásosnak tartja a fekete bodzát láz- és fájdalomcsillapításra. Klinikai vizsgálatok is alátámasztották, hogy ez a növény igen hatékonyan gátolja a felső légúti megbetegedésekért felelős vírusok szaporodását. A fekete bodza virágaiból és hajtásaiból készült tea kiváló náthatea. Inhaláláshoz is jó, különösen fülfájásnál, rekedtségnél. Légúti megbetegedés esetén segíti a váladék felszakadását, gargarizálóként is alkalmazhatjuk. A gyömbér antioxidáns, immunerősítő, hatékony mikroba- és vírusellenes hatása kísérletekben is bizonyított.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS



**Megfázásra ajánljuk**

A Bodorrózsa kivonata gátolja az influenza vírus szaporodását. Az Anti-Flu alkotórészei fokozzák a szervezet védekezőképességét, eltávolítják a szervezet káros anyagcseretermékeit.

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



MAGYARORSZÁGON AZ ELSŐ  VÍZ NÉLKÜL BEVEHETŐ

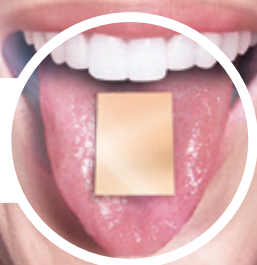
# SZÁJBAN OLDÓDÓ LAPKA-VITAMIN



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.

## A házimunka jót tesz az egészségnek

**A portörlés, az ablakmosás vagy a padlósúrolás nem a legkedveltebb elfoglaltságok, ám egy friss tanulmány szerint segíthetik a fizikai és mentális egészség megőrzését, és csökkenthetik az esések, a mozgásképtelenség, a kiszolgáltatottság és a halálozás mértékét az idősebbek körében.**

„**A** házimunka céltudatos tevékenység, amit sok idősebb felnőtt végez. A vizsgálat során arra jutottunk, hogy a fizikai aktivitást igénylő házimunka összefüggésbe hozható a jobb memóriával, a jobb mozgáskészséggel, és mérsékelheti a krónikus betegségek kockázatát” – összegezte a kutatás eredményét Shiou-Liang Wee, a Szingapúri Technológiai Intézet és a Geriátriai Oktatási és Kutatóintézet munkatársa a BMJ Open című folyóiratban.

### Egy izgalmas kísérlet

A kutatók a szingapúri Yishun városából véletlenszerűen toborzott felnőttek

kognitív funkcióit és fizikai képességeit vizsgálták, például arra kérték őket, hogy olyan gyorsan álljanak fel egy székből, amilyen gyorsan csak tudnak. Emellett a fizikai aktivitásuk szintjéről is kikérdezték őket – beleértve a könnyű (például portörlés) és a nehéz házimunkát (például padlósúrolás). Különböző mérések, például a térdek állapota alapján pedig kiszámították, mekkora a kockázatuk az időskori elesésekre.

A kutatás megállapította, hogy azok az idősebb felnőttek, akik átlagosan heti 131 perc nehéz házimunkáról számoltak be, a kognitív és a koncentrációs teszteken

8, illetve 14 százalékkal jobban teljesítettek, mint azok, akik kevesebb vagy kevésbé megerőltető házimunkát végeztek. Az aktívabbnak gyorsabban ment a szék-ből felállás, és náluk az elesés kockázata is kisebb volt.

### A házimunka is javíthat egy idős ember állapotán

Kiderült az is, hogy a könnyű házimunka kisebb mértékben ugyan, de szintén hozzájárul az egészség megőrzéséhez: azok, akik minden héten sok időt (átlagosan 902 percet) töltenek portörléssel és hasonló fizikai megterheléssel járó tevékenységgel, 5 százalékkal jobb eredményeket értek el a kognitív teszteken, és a memóriájuk is jobbnak bizonyult, mint azoké, akik csak heti 60-120 percet végeznek ilyen feladatokat.

A szingapúri kutatók szerint azok az egészségügyi ajánlások, amelyek a fizikai aktivitás fontosságát emelik ki, szinte kizárólag a szabadidős tevékenységekre koncentrálnak, miközben már a házimunka is javíthat az időskori egészségi állapoton, és ezt érdemes tudatosítani az emberekben.

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.





# FONTOS A VAS!

**A vashiány általános tüneteit sokan ismerhetik, kevesen gondolnák azonban, hogy a bőrproblémák vagy a szájszárazság is erre a problémára utalhat. A vashiányt legjobb megelőzni, de ha már kialakult, kezelni kell!**

## Miért fontos?

A vas az emberi szervezet szinte mindegyik sejtjében jelen van, legfontosabb feladata az oxigén és a szén-dioxid szállítása a vérben. A vason múlik, mennyi oxigén jut el létfontosságú szerveinkhez, az agyhoz, a szívhez, a májhoz vagy az izomszövetekhez. A vas meghatározza immunrendszerünk működését, továbbá jelentős szerepe van a növekedési folyamatokban is. Mennyisége befolyásolja közérzetünket, fizikai aktivitásunkat, szellemi teljesítményünket, a haj, a bőr és a köröm állapotát. A férfiak szervezetében általában kielégítő a vasmennyiség, a nők azonban igen gyakran vashiányosak.

## Hiánytünetek

A téli fáradtságot mindenki ismeri, de ha ez az állapot tartós, és szédülés, émelygés társul hozzá, esetleg nehezebben koncentrálni, érdemes utánanézni, nem áll-e esetleg vashiány a tünetek mögött. Erre lehet gyanakodni, ha töredezik a hajunk, gyengébbek a körmeink, sokszor vagyunk sápadtak. Egy egyszerű laborvizsgálattal felállítható a diagnózis, és ha szükség van rá, a gyógyszeres vaspótlás, illetve a vasban gazdag – főleg állati eredetű – táplálkozás segíthet.

**A vérszegénység – szakszóval anémia – azt jelenti, hogy a vérben túlságosan kevés a légzési gázokat szállító vörös vérfesték, a hemoglobin. Ennek leggyakoribb oka, hogy nincs elég vas a szervezetben, ami pedig nélkülözhetetlen alkotóeleme a hemoglobinnak. Fontos, hogy észrevegyük a figyelmeztető jeleket, és gondoskodjunk a vas pótlásáról, a szervezetünk ugyanis ezt a nyomelemet nem tudja előállítani. Válasszunk hatásos és egyben biztonságos készítményt, amely elegendő vasat, vitamint tartalmaz, de nem lehet túladagolni.**

## Melyek a vas természetes forrásai?

A vörös húsookban és a belsőségekben sok vas van, legjobban ezekből tud felszívódni és hasznosulni. Vasat tartalmaz a spenót, a zab, a dió, a mák és a bab is. A vas hasznosulását segíti a természetes C-vitamin. Átlagos vegyes táplálkozással elég vas jut a szervezetünkbe, de mivel a növényi ételekben lévő vas felszívódása gyengébb, a szélsőségesen vegetáriánus étrendet követőknél gyakrabban fordul elő ez a hiánybetegség.

Dózsa-Kádár Dóra

www.gyogyhir.hu

# Floradix® Kräuterblut® szirup

**Salus**  
...mert partnerünk  
a természet!

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.

# 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 gyógyszerárakban, 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.

## Idegrendszeri betegségeket vizsgáló kutatási program zárult le Szegeden



A neurológiai kórképek szinte teljes spektrumát érintő, a betegségek gyógyításának új lehetőségeit vizsgáló kutatási program zajlott uniós támogatással a Szegedi Tudományegyetemen (SZTE) és a Szegedi Biológiai Kutatóközpontban (SZBK). A négyéves programban a kinureninek szerepét vizsgálták az ideg-, immun- és izomrendszer működésében. A kinureninek az emberi szervezetben is megtalálható vegyületek, amelyek az egyik esszenciális aminosav, a triptofán lebontása során keletkeznek, és fontos szerepet játszanak idegrendszeri kórképek, a többi közt a migrén, a Huntington-kór, a szklerózis multiplex vagy az Alzheimer-kór kialakulásában.

## Megérkeztek a Molekuláris-Ujjlenyomat Kutató Központ első mintái az SZTE biobankjába



Megérkeztek a különböző, köztük daganatos betegségek korai diagnosztikájának ultrarövid lézerimpulzusokat használó technológiáját fejlesztő Molekuláris-Ujjlenyomat Kutató Központ első mintái a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) biobankjába. A Molekuláris-Ujjlenyomat Kutató Központ (Center for Molecular Fingerprinting - CMF) klinikai partnerei elvégezték az első vérminták levételét. A vérplazmamintákat az SZTE fejlesztése alatt álló biobankban tárolják, mínusz 80 fokon, speciális fagyasztóban. A széles körben végzett, országos kutatási program célja daganatos és más betegségek korai felismerése egy innovatív módszerrel, infravörös molekuláris ujjlenyomatok meghatározásával. A vérminták összetételének ultrarövid lézerimpulzusokkal végzett elemzése lehetőséget biztosít a személyre szabott egészségügyi monitorozásra, ugyanazon egyéntől időről időre ismételt mintavétellel.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

**KVÍZ-nyertes**

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

Az ajándécsomagot Bence Enikő nyerte Tiszatenyőről.

Kedves Olvasóink!

### A Pharmacoidea Kft.

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

A megfejtéseket

2022. január 23-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

## KVÍZ – JANUÁR

1. A Nyugalom kapszula melyik összetevője ideális a szellemi frissesség fokozására nagy figyelmet igénylő munkavégzés (vezetés) esetén?
  - a. Rhodiola rosea / rózsagyökér
  - b. magnézium
  - c. B6-vitamin
2. A termék mely hatóanyaga tartalmazza ugyanazt a vegyületet (szalicin), mint amit a fűzfa kérgéből izoláltak?
  - a. réti legyezőfű
  - b. fokföldi muskátli kivonat
  - c. echinacea kivonat
3. A Légutak Egészsége termék melyik hatóanyaga a hagyományos indiai orvoslás, az ajurvéda egyik szent növénye?
  - a. szent bazsalikom
  - b. szurokfű
  - c. kvercetin



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





Biztonsági  
Oxigén Spray

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



Patika  Pack

Forgalmazó: Patika Pack Kft.  
[www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu)

Az emberi élet megmentése sokszor apróságokon múlik.  
**Legyen kéznél a segítség!**

CE certifikációval  
és magyar nyelvű  
használati utasítással  
rendelkezik!



A termékhez 2 db  
AAA elem szükséges.  
A csomag ezt  
nem tartalmazza.

**Tesztelje  
véroxigén szintjét  
és pulzusszámát!**

Forgalmazza a Patika Pack Kft.  
[WWW.PATIKAPACK.HU](http://WWW.PATIKAPACK.HU)

Patika  Pack

- Véroxigén szint meghatározására
- SPO2 méréstartomány: 35-99%
- Mérési megbízhatóság: +/-2%
- Pulzusszám mérési tartomány: 30-250/perc
- Percenkénti pulzusszám meghatározásra

- Ujjra csíptethető
- Hordozható
- Automatikus kikapcsolás
- 2 állítható funkció
- Kijelző: LCD
- Jelzi a lemerülést
- Infravörös mérési módszer





**PROBIO**

**LEGYÉL TELE ENERGIÁVAL!  
CSAK 1 KAPSZULA 1 NAP!**

# AlpexaVit

**MULTIVITAMIN, ÁSVÁNYI ANYAG ÉS ÉLŐFLÓRA TARTALMÚ  
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ KAPSZULA**

- minden korosztály számára, már 3 éves kortól ajánlott
- az aktív életmód és a stabil immunitás támogatója egyedülálló összetételének köszönhetően
  - szétszedhető kapszula, melynek tartalmát félig szilárd ételbe öntve vagy folyadékba feloldva bevehető



GMO  
MENTES



VEGÁN



CUKOR-  
MENTES



LAKTÓZ-  
MENTES



TARTÓSÍTÓSZER-  
MENTES

Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az AlpexaVit ProBio kapszula étrend-kiegészítő, amely nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet.



Alpen Pharma Kft., 1103 Budapest, Gyömrői út 50.  
telefon: + 36 1 950 9276

**ALPEXAVIT.HU**

ALPEN/ALPEXAVIT/2021/12/01