

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XVII. ÉVFOLYAM – 2022. MÁRCIUS

BŐRÁPOLÁS

Öt tévhit
a ráncokról

SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER

A női infarktus

GYOMOR- ÉS BÉLRENDSZER

Hogyan
enyhíthetők
az IBS tünetei?

PSZICHOLÓGIA

Tavaszi
zsongás

INTERJÚ
QUINTUS
KONRÁD
színész

Arthrevin[®]

NAPI 1x

Arthrevin UC-II[®] porckészítményt és tömjénfa (Boswellia) kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula mangánnal és C-vitaminnal

Egyedülálló összetétel természetes kollagén tartalommal

- **UC-II[®]: nem denaturált (natív) II. típusú kollagént tartalmazó szabadalmazott standardizált porított porckészítmény étrend-kiegészítési célokra.**
- **A tömjénfa (Boswellia) gyanta kivonat hozzájárul az ízületek normál állapotának fenntartásához.**
- **A C-vitamin hozzájárul a normál kollagén-képződéshez és ezen keresztül a porcok normál állapotának és működésének fenntartásához.**
- **A mangán hozzájárul a normál kötőszövet-képződéshez.**

Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

A UC-II[®] és emblémája a Lonza és társvállalatainak védjegyei.



További információkért látogasson el honlapunkra:
www.arthrevin.hu

REVICET[®]

Az egyetlen szopogató tablettá allergia kezelésére

- 24 órás hatás
- víz nélkül bevehető
- 6 éves kortól adható
- laktóz-, glukóz-, gluténmentes



Revicet[®] 10 mg préselt szopogató tablettá (cetirizin-dihidroklorid) OGYI-T-20392/06

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



Szerkesztői levél

Mindenből eljön egyszer az utolsó: az életem olyan szakaszába ért, amiben sajnos már nem kap szerepet a Gyógyhír Magazin. De mindenki pótolható: biztos vagyok benne, hogy a magazin színvonala a jövőben sem

csökken, és ugyanúgy hozzájutnak az egészséggel kapcsolatos szakmai hírekhez, mint eddig.

Utolsó írásomban egyik kedvenc témámat, a környezetvédelmet említem. Nem olyan elkeserítő a helyzet, mint sokan hiszik: környezetemben is

tapasztalom, hogy egyre többen fogékonyak rá. Sokszor csak egy kis lökés vagy emlékeztetés kell, mint ahogy a lenti hír is mutatja.

SOKAN FOGÉKONYAK A KÖRNYEZETVÉDELMERE

A World Resources Institute nonprofit szervezet kutatói környezetvédelemmel kapcsolatos üzeneteket helyeztek el éttermek étlapjain. „Ha csak egy húsos fogást növényire cserélsz, az üvegházhatású gázok kibocsátásából annyit takarítasz meg, amennyi energia két év alatt a telefonod feltöltésére kell”. Akik ezt olvasták az étlapon, 25 százalékban vegetáriánus fogást választottak, ami több mint kétszerese azon vendégeknek, akik nem olvasták az üzenetet. Egy másik üzenet hatására 22 százalékkal több fogyasztó döntött növényi alapú étel mellett, ami szintén sokkal nagyobb arány az üzenetet nem olvasókhöz képest. Más üzenetek, amelyek az étel ízéről szóltak, vagy arról, hogy meg kell védeni a Földet a következő nemzedékek számára, szintén pozitívan befolyásolták a vendégek döntését. (MTI)



Impresszum

Felelős kiadó:

Press GT Kft.

Szerkesztőség:

1139 Budapest, Üteg u. 49.

Telefon: (06-1) 349-6135,

(06-1) 411-1866,

(06-1) 411-1867

Fax: (06-1) 452-0270

E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu

www.gyogyhir.hu

Lapigazgató: Hollauer Tibor

Főszerkesztő: Vámos Éva

Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika

Címlapfotó: 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, Nadas 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

V E G Y E A SZÍVÉRE!

A nők sokkal kevesebb eséllyel élik túl első szívrohamukat, mint a férfiak. Hogy miért van ez? Mert a női szívinfarktus tünetei nem mindig egyértelműek, és így több idő telik el a panaszok megjelenése és a mentő hívása között.

Sokáig úgy tartották, hogy a nők kevésbé hajlamosak a szívrohamra, mint a férfiak, de kiderült, hogy a valóságban nem ez a helyzet. Kutatások szerint például három rizikófaktor, a dohányzás, a diabétesz és a magas vérnyomás éppen a nők szívrohamkockázatát növeli, de egyes női betegségek, mint amilyen a PCOS – policisztás ovárium szindróma – is erősítheti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét.

Annak ellenére, hogy a szívbetegségek legalább olyan gyakoriak a nőknél és a férfiaknál, mégis tipikusan férfiproblémának tartjuk ezeket. Ez a tévhit lehet az oka, hogy nem mindenki van tisztában azzal, milyen különbözőek lehetnek a szívinfarktus tünetei a nőknél és a férfiaknál.

Infarktus jelei nőknél

Míg a férfiak egy szívroham esetén feszítő, szorító mellkasi fájdalomra és halálfélelemre panaszkodnak, a nőknél a szívroham tünetei enyhébbek, vagy más jellegűek. A nők esetében szívinfarktusra utalhat az ólmos fáradtság, a kimerültség, a remegés, az erős szédülés, émelygés, sőt akár az ájulás is. A fáradtság és a gyengeség akár több nappal a szívinfarktus előtt is megjelenhet, de az is előfordulhat, hogy hirtelen tör rá a betegre, és szinte egyik pillanatról a másikra kezdi azt érezni, hogy a korábban könnyűnek tűnő feladatokat sem tudja elvégezni.

A szív betegségeit három fő csoportba sorolhatjuk: léteznek veleszületett szívhibák, gyulladással járó szívbetegségek és a koszorúerek betegségeiből fakadó szívbetegségek.

A szív a fogamzás utáni 4-8. hétben fejlődik a leggyorsabban, ilyenkor alakulnak ki a pitvarok és a kamrák, valamint a billentyűk. Ha ebben az időszakban károsodik a magzat, akkor kialakulhat veleszületett szívbetegség. Minden ezer újszülött közül átlagosan hét szívhibával születik, de ez kétszázszor több egy rutinműtéttel gyógyítható.

A szív gyulladással járó problémái legtöbbször serdülőkorban jelentkeznek. A szív erei, a koszorúerek is megbetegedhetnek. A szív ezen részei szállítják a tápanyagokat és az oxigént a szívhez, ezért, ha probléma van velük, akkor az igen súlyos következményekkel jár.

Ha a koszorúerek beszűkülnek és emiatt elzáródnak, szív-táji fájdalommal járó szívinfarktus alakulhat ki.



A nőknél is jelentkezhet mellkasi fájdalom vagy szorító érzés, de nem olyan intenzíven, mint a férfiaknál, ráadásul mindig a bal oldalon. Sok esetben a nők érezhetnek teltségérzetet is, amelyet esetleg gyomorrontásnak gondolhatnak. A kellemetlen érzés más testrészekbe is kisugározhat. Megjelenhet az állkapocsban, a nyakban, a háton és a karok területén. Kialakulhat hirtelen, de lassan és fokozatosan is; olyan erős lehet, hogy az illetőt akár még mély álmából is felébresztheti.

Figyeljünk oda a változatos, vitamindús táplálkozásra. Ügyeljünk a sózásra is! A mozgás jó hatással van testünkre, lelkünkre. Jobb lesz a közérzetünk, könnyebben el tudjuk engedni a stresszt – EZT PEDIG SZÍVÜNK IS MEGHÁLÁLJA.

Mit tehetünk?

A nők általában csak későn észlelik panaszait, későn kerülnek be az ellátórendszerbe, éppen ezért fontos, hogy közismertek legyenek a női infarktusra jellemző tünetek, mint a mellkasi fájdalom, gyomorfájás, a légszomj, a verejtékezés, fáradtságérzés.

Nagyon fontos mentőt hívni a panaszok megjelenésekor, hiszen a gyors diagnózis segítségével rögtön kezdődhet a célzott terápia. Ismert, hogy nőknél a menopauzát megelőzően az ösztrogénszintnek védő funkciója van a szív- és érrendszeri betegségekkel szemben. Viszont téves felfogás, hogy a nőket nem érheti szívinfarktus a menopauza előtt, hiszen a szív- és érrendszeri problémák egyharmada 65 éves kor előtt jelentkezik. Fontos tehát tudatosítani, hogy a nők között a fiatalabb korosztálynál is előfordulhat szívinfarktus, a menopauza során fellépő alacsony ösztrogénszint hozzájárulhat a kisebb erekben kialakuló szív- és érrendszeri betegségekhez!

Megfelelő diétával, fizikai aktivitással, a dohányzás elhagyásával, a vérnyomás-, a vércukor- és a koleszterinszint, valamint a testsúly normalizálásával sokat tehetünk az egészségünkért! A női szívet a stressz és a depresszió, mint a férfiakét, a mentális egészség tehát legalább olyan fontos, mint a fizikai jólét. Igazolt szív- és érrendszeri betegség esetén kövessük orvosunk útmutatását az életmódbeli és gyógyszeres kezelést illetően!

Dózsa-Kádár Dóra

AZ ÖN SZÍVÉRE NEM CSAK ÖNNEK VAN SZÜKSÉGE

VÉDJE A SAJÁT ÉS SZERETTEI SZÍVÉT ASPIRIN® PROTECT-TEL!



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

Acetilszalicilsav tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.

Forgalmazza: Bayer Hungária Kft.

PP-ASP-HU-0132-1-10-2023



Bayer Hungária Kft.
1117 Budapest,
Dombóvári út 26.

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

Dohány nélkül, szabadon

A dohányzás világszerte hatmillió ember halálát okozza évente, közülük mintegy egymillióan a passzív dohányzás áldozatai. A WHO becslése szerint tíz éven belül a nyolcmilliót is elérheti a halálesetek száma. Pedig számos olyan hatékony és biztonságos terápiás lehetőség áll a dohányosok rendelkezésére, amelyekkel káros mellékhatások nélkül leszokhatnak a dohányzásról.

Az égő cigaretta rengeteg káros vegyi anyagot tartalmaz, például a WC-tisztítókból is használatos ammóniát, a szmog egyik összetevőjeként ismert formaldehidet, a patkányirtásra használt arzént vagy a kipufogógázban lévő szén-monoxidot, s benne található közel 4000 vegyület között 43 ismert rákkeltő anyagot is azonosítottak. Nem csoda, hogy a tudósok azt állítják, egy átlagos dohányos a cigarettázás miatt 14 évet veszít az életéből.

Az e-cigaretta és a hevített dohánytermékek éppúgy veszélyesek!

Bár sokan úgy vélik, az elektromos változat kevésbé ártalmas, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) közleményben mutatott rá, hogy az e-cigaretta szintén hozzájárul a különböző tüdő-, szív- és érrendszeri betegségek kialakulásához, s komoly kockázatot jelent a növekvő magzatra és azokra a passzív dohányosokra, akik ki vannak téve a nikotin és más kémiai vegyületek egészségkárosító hatásának.

A New-York-i Icahn School of Medicine kutatóinak 2021-ben ismertett tanulmányából pedig az is kiderül, hogy az e-cigaretta szívó felnőtteknek 15 százalékkal nagyobb esélye volt viszonylag fiatalon stroke-ot szenvedni, mint a hagyományos dohánytermékekkel élő felnőtteknek, holott már ők is jelentősen fokozott stroke-veszéllyel néznek szembe.

A hevítéses dohányzás

A sokszor a cigaretta alternatívájaként emlegetett hevítéses dohányzás viszonylag új technológia, és nem összekeverendő az

e-cigarettákkal. Ebben az esetben a feldolgozott dohányt az erre szolgáló eszközzel csupán hevítik, nem égetik el, ahogy az a hagyományos termékekben történik. Jellemzően azzal érvelnek mellette, hogy a káros dohánygőz szintje akár 95 százalékkal is alacsonyabb lehet, mint a cigarettafüsté.

Tény azonban, hogy a hevített dohánytermékek ugyanolyan nikotinfüggőséget képesek kialakítani, mint a hagyományos cigaretta. Rendszeresen alkalmazva bizonyítottan növelik a cigarettára való rászakás esélyét, és fogékonyá tesznek a többféle dohánytermék együttes használatára. Az új technológia 2019 áprilisától ismert Magyar-

VESZÉLYBEN a tinédzserek

A WHO szerint különösen nagy a kockázata az új típusú nikotintartalmú és dohánytermékek használatának a tinédzserek körében, mivel a nikotin hosszú távon rendkívül káros lehet a fejlődő agyra. Egy amerikai középiskolások körében végzett 2019-es tanulmány szerint a tendencia ijesztő méreteket ölt: a kutatásban 14 560 kamaszt kérdeztek meg, és mint kiderült, 75 százalékuk már használt nikotint, marihuánát vagy mindkettőt tartalmazó e-cigaretta-t. A magukat e-cigaretta-függőnek nevező fiatalok aránya egy év alatt 3,6 százalékról 8 százalékra emelkedett.



országon, és a Nemzeti Dohánykereskedelmi Nzrt. adatai szerint népszerűsége azóta szárnyal: hazánkban 2020 januárjától 2021 augusztusáig négyszeresére nőtt a hevítésre szánt dohánytermékek havi értékesítése.

Sosincs késő leszokni

Jó hír azonban, hogy számos hatékony és biztonságos terápiás lehetőség áll a nikotinfüggők rendelkezésére, a cigaretta elhagyása pedig rövid és hosszú távon egyaránt látványos eredményekkel jár.

A károsodások megfordíthatóak

Az egyik kedvező hatás a tüdőkárosodás visszafordítása, amire újabb bizonyítékot szolgáltatott egy, a Nature tudományos lapban 2020-ban közzétett brit tanulmány. A kutatás alanyai közül néhányan több mint 15 ezer doboz cigarettát szívtak el életük során. A leszokást követő pár éven belül azonban – a sejtek megújulásának köszönhetően – nyom nélkül eltűnt a tüdejükben keletkezett roncsolódás, és leginkább azokra hasonlított, akik sosem dohányoztak. „Valójában sosincs késő leszokni, még az évtizedek óta dohányzók tüdőkárosodása is visszafordítható, amennyiben felhagynak a cigarettázással” – nyilatkozta a Naturenek a kutatás egyik vezetője, Peter J. Campbell, az angliai Wellcome Sanger Intézet rákgenomprogramjának munkatársa.

Szerdahelyi Krisztina

Dohánymentes hevítőrudak

Tedd le a cigit 3 lépésben!

A zöldtea és menta alapú hevítőrudak dohány és egyéb káros anyagok NÉLKÜL segítenek, akár a teljes leszokásban.



Unicco: 4% nikotinsó tartalommal



FoOzZ: 1% nikotinsó tartalommal



Ccobato: nikotinmentes



Fokozatosan csökkenthető a bevitt nikotin mennyisége

Válts dohánymentesre!

Az Unicco, FoOzZ és Ccobato hevítőrudak megvásárolhatók a ccobato.eu webáruházban és közel 1000 benzinkúton, bioboltban, élelmiszerboltban országszerte.

Szinte minden forgalomban lévő hevítőkészülékkel kompatibilisek. (A termék csak hevítőkészülékkel együtt használható.)

További információk: ccobato.eu



A termék használata 18 év alattiak, várandós és szoptató nők, illetve szív- és érrendszeri megbetegedésekben szenvedők számára tilos!

A korai felismerés ÉLETET MENT

Több nagy nemzetközi tanulmány is igazolja, hogy rákos betegek gyógyulási esélye szoros összefüggésben áll a daganatok korai felismerésével, valamint gyors és komplex diagnosztikájával. Hiszen minél hamarabb kiderül a daganat(ok) pontos elhelyezkedése, mérete, típusa és genetikai jellegzetessége, annál gyorsabban elkezdődhet a beteg kezelése, amely javítja a gyógyulási/túlélési esélyeket.

Az 1999 óta vezetett Nemzeti Rákregiszter adatai alapján a daganatos megbetegedések jelentik a második leggyakoribb halálokot Magyarországon, és számuk évről évre növekszik, pedig például a jellegzetes női ráktípusok jól szűrhetőek. Az emelkedő esetszámok egyik oka, hogy a rákdiagnosztika egyre fejlettebb, így egyre korábbi stádiumban, sőt bizonyos esetekben már rákmegelőző állapotban felfedezik a betegséget, ami növeli a gyógyulás esélyét.

Új rákdiagnosztikai módszert fejlesztettek ki a Szegedi Radnóti Miklós Kísérleti Gimnázium diákjai, amellyel aranyérmet nyertek egy nemzetközi versenyen: az eszköz a ma elérhető eljárásoknál olcsóbb, gyorsabb és a pácienseknek nem jár fájdalommal. A találmányt hamarosan szabadalmaztatják is – adta hírül év végén a Magyar Távirati Iroda.

Mikor jelennek meg az első jelek és tünetek?

Általánosságban elmondható, hogy a rák jelei és szimptomái akkor jelennek meg először, amikor a rákos elváltozás, daganat elég nagyra nőtt ahhoz, hogy nyomja az azt körülvevő szerveket, szöveteket, idegeket. Ez fájdalomhoz vezethet, vagy az egyes szervek működésének megváltozásához, esetleg mindkettőhöz egyszerre. Néhány ráktípus gyorsan változik, ilyen például a máj- és ahasnyálmirigyrák, míg a prosztatatarák kialakulása lassabb.

A daganatos betegség gyanújától a pontos diagnózis felállításáig terjedő időszak komplex és fontos része a beteg ellátásának, hiszen a daganat helyének, típusának, kiterjedtségének, genetikai és egyéb paramétereinek a megítélése több, különböző vizsgálatot tesz szükségessé. Ez az időszak pszichés, érzelmi és sokszor fizikai terheléssel jár, ezért nagyon fontos a bizalmi környezet, az odafigyelés, hogy a beteg pontos választ kapjon a kérdéseire. Jelenleg a rákos megbetegedések 30-50 százaléka megelőzhető lenne a kockázati tényezők elkerülésével és a kidolgozott rákmegelőzési stratégiák alkalmazásával.

Dózsa-Kádár Dóra

KÉPALKOTÓ VILÁGSZÍNVONALÚ RÁKDIAGNOSZTIKA

SCANOMED
NUKLEÁRIS MEDICINA KÖZPONTOK

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

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

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

INNOVÁCIÓ ÉS SZAKÉRTELEM A DIAGNOSZTIKÁBAN

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

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

Mit tehetünk gyomorégés ellen?

Még éppen csak véget értek a farsangi lakomák, már közeleg a húsvét és vele az ünnepi étkezések sora. Előzzük meg a váratlan gyomorégés vagy a hirtelen savtúltengés okozta kellemetlenségeket!

Népbetegségnek számít a reflux, de vajon mi is az? „Ég a gyomrom. Sok a savam.” Így már ismerős, ugye? Sokan nem veszik komolyan, pedig a probléma magától nem múlik el és idővel akár súlyos gondokat is okozhat. Ugyanakkor, ha figyelünk az étkezésünkre, kerüljük a káros szenvedélyeket vagy rendszeresen szedjük a megfelelő gyógyszereket, a tünetek enyhülhetnek.

Nem betegség, tünet

A gyomorégés nem betegség, hanem egy emésztőrendszeri tünet: égő jellegű, nagyon kellemetlen fájdalom vagy diszkomfort érzés a gyomorszáj környékén, ami általában gyorsan enyhül, ha bármi bekerül a gyomorba. Nagyon sok felnőtt embert érint a gyomorégés, főként a nőket. A reflux mellett sok egyéb probléma is tud gyomorégést okozni. Ilyen a dohányzás, a túlsúly, a gyomorfekély, a felszívódási zavarok és a gyógyszerek.

A „fojtogató betegség”, a reflux kórképét először a 20. század elején írták le, ma pedig már csaknem népbetegségnek számít. A reflux során a gyomorsav és az emésztőnedvek a nyelőcsőbe áramolnak vissza a nyelőcső alsó záróizmának gyengesége miatt. Több gyógyszer (például szteroidtartalmú szívgyógyszer, nyugtató), valamint a feldolgozott élelmiszerek is felelősek a gyomor bélfőrájának változásáért és azért, hogy egyre több embert érint a betegség. A savas gyomortartalom nemcsak égeti és marja a nyálkahártyát, de gyulladást is okozhat a garatban, ezért könnyebben telepedhetnek meg a gyomorban a kórokozók.

Gondoljunk csak bele! Reggel felébredünk, éhgyomorral kávét iszunk, szaladunk munkába, útközben bekapunk egy kis péksüteményt, ebédre sokszor nem is jut idő, viszont késő este igyekezünk pótolni. Szervezetünket az egészségtelen étkezés kimeríti, nem csoda, hogy gyomrunk egyensúlya is felborul.

A legfontosabb tanácsok reflux esetén

Kerüljük az erőteljes, csípős fűszereket, a vörös- és a fokhagymát, a bors- és a fodormentát! A nap folyamán együnk gyakrabban keveset, és ne közvetlenül lefekvés előtt vacsorázzunk! Alváskor a fejünket, felsőtestünket egy kellően magas párnával emeljük meg.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS



**Nappal lendületben! Éjjel tünetmentesen...
Gyomorégési panaszok nélkül.**



Az állandó rohanás és a rendszertelen étkezés savtúltengést okozhat. A Quamatel® Mini csökkenti a gyomorsav mennyiségét és koncentrációját – így segít megszüntetni a gyomorégést. Ráadásul, megelőzésre is alkalmas!

Quamatel® Mini. Gyomorégésre és megelőzésére!

Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., www.gedeonrichter.com
A Quamatel® Mini 10mg filmtabletta famotidin tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
Mellékhatás / Nemkívánatos esemény bejelentése és a biztonságos alkalmazással összefüggő kérdés esetén elérhetőség: +36 1 505 7032; medinfo@richter.hu. A termék alkalmazásával kapcsolatos információkról a termékinformacio@richter.hu címen érdeklődhet. Document ID: KEDP/DAEJY, Lezárás dátuma: 2022.02.10.

RICHTER GEDEON

MAGYAR
GYÓGYSZER

www.quamatelmini.hu

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

Öt tévhit A RÁNCOKRÓL

A ráncok kialakulása természetes folyamat, mégis normális, ha tenni szeretnénk ellenük. Csakhogy nem könnyű megítélni, hogy a rengeteg szépségápolási eljárás közül mi segít valójában, és mi az, amire feleslegesen költenénk. A Penn Medicine egészségügyi szakportál cikke alapján segítünk eloszlatni a ráncatlanításhoz fűződő legfőbb tévhiteteket.

1. TÉVHIT:

A szüleim erősen ráncosak, így én is az leszek

TÉNY: „Amikor a ráncokról van szó, a genetikánál sokkal erőteljesebb tényezők játszanak szerepet. Például a látható bőrelváltozások akár 90 százaléka a nap okozta károsodás, az úgynevezett fénykárosodás következménye” – magyarázza Ivona Percec, a Penn Plastic Surgery szakorvosa. Mivel nem csupán az örökletes tényezőktől függ, hogy ki mikor kezd ráncosodni, nem érdemes lemondani a bőrápolásról. Különösen, ha korán elkezdjük, és következetesen végezzük egész életünkben. A ráncok talán nem tűnnek el teljesen, de valamennyire kisímíthatjuk őket, s ezzel növelhetjük az önbizalmunkat, és javíthatjuk az önértékelésünket.

2. TÉVHIT:

Létezik egy tökéletes öregedésgátló bőrápolási rutin

TÉNY: Nincs egyetlen tökéletes öregedésgátló bőrápolási eljárás. Sok próbálkozással jár, míg megtaláljuk, hogy nekünk mi a legjobb. Van azonban néhány olyan kulcstényező, ami mindenkire érvényes.

- Kezdje egy termékkel, és hagyja, hogy a bőre alkalmazkodik hozzá, mielőtt továbbiakat kipróbálna. Ha rögtön az elején többféle terméket használ, az irritálhatja a bőrt.
- Használjon olyan termékeket, amelyek bizonyítottan klinikai minőségű összetevőket tartalmaznak, például retinoloikat, antioxidánsokat és peptideket.
- Adjon időt, hogy a készítmények működjenek – a legtöbb ráncatlanító terméknek legalább hat hétre van szüksége ahhoz, hogy ténylegesen kifejtsé hatását, némelyiknek pedig akár három hónapra is.
- Ha egy termék beválik, használja továbbra is, ne hagyja abba a kezelést csak azért, mert már látja a kívánt eredményt.

3. TÉVHIT:

A legjobb ráncatlanítók drágák

TÉNY: Mivel a ráncok elkerülhetetlenek, számos cég valóban borsos áron kínál sima, ráncatlan bőrt ígérő termékeket és kezeléseket. Mégsem biztos, hogy önnek erre van szüksége.

Ha egymás mellett sorakoznak piperepolcán a különböző csodakrémek, vegye fontolórá, hogy leáll a vásárlással. Ezzel nemcsak pénzt takaríthat meg, de a bőrét is megkíméli a túlterheléstől.

Amikor ráncatlanító terméket vásárol, gondoljon először az orvosi minőségű készítményekre, ezek sokszor biztonságosabbak, hatékonyabbak és néha olcsóbbak is, mint sok más termék.



Ráadásul a ráncok elleni küzdelem időnként egyáltalán nem tartalmaz krémeket. Például a több alvás, a bőséges folyadékfogyasztás és a napozás kerülése csökkentheti az öregedés jeleit. Emellett az egészséges étrend is hozzájárul a bőr jó kondíciójához, és késleltetheti a ráncok kialakulását – hangsúlyozza a Penn Plastic Surgery szakorvosa.

4. TÉVHIT:

A hidratáló készítmények megakadályozzák a ráncok kialakulását

TÉNY: Jólesik a bőrnek, ha a hidratáló krémekkel kényeztetjük, de ez nem feltétlenül akadályozza meg a ráncok kialakulását – viszont elősegíti, hogy a vonalak kevésbé legyenek feltűnőek.

„A hidratáló krém az egyik leggyakrabban használt bőrápoló termék. Azonban gyakran úgy állítják be, mintha megelőzné a ráncok kialakulását. Igaz, hogy a hidratáló krém csapdába ejti a vizet a bőrben, így az hidratált és duzzadt marad, s ezáltal a ráncok kevésbé láthatóak, de valójában a krém nem akadályozza meg a kialakulásukat” – mondja Ivona Percec.

Ennek ellenére a hidratáló krémek jó szolgálatot tesznek: amellett, hogy csökkentik a ráncok mélységét, ragyogóbbá teszik az arcszínt, ami szintén hozzájárul ahhoz, hogy a ráncok kevésbé legyenek szembetűnőek. A lényeg: hidratáljon rendszeresen, de ne hagyatkozzon kizárólag erre a ráncok kialakulásának megelőzésében – tanácsolja a szakember.

5. TÉVHIT:

Csak akkor kell naptejet használni, ha süt a nap

TÉNY: Amikor a tűző nap égeti a bőrünket, eszünkbe jut, hogy fényvédő krémet kell használnunk, csakhogy a bőrünknek borús időben is szüksége van az ultraibolya-sugárzás elleni védelemre.

A napvédő krém nemcsak a bőrrák kialakulásának esélyét csökkenti, hanem az egyik leghatékonyabb öregedésgátló termék is. Megvédi a bőrt a káros UV-sugaraktól, s ezzel hozzájárul a bőr öngyógyító folyamatainak egészséges működéséhez. A legújabb fényvédők más károsító hatások, például a kék fény, az infravörös sugárzás és a környezetszennyezés ellen is védelmet nyújtanak – ezekről ma már tudjuk, hogy szintén jelentősen hozzájárulnak a bőr öregedéséhez.

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 weboldalon olvashatók.

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



Akciós ár:
~~17.990 Ft~~
14.390 Ft

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



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 készpénzzel vagy bankkártyával
- Patikákban is kapható, rendelhető

Tavaszi ZSONGÁS

A hosszú, sötét és hideg hónapok után lassan újraéled a természet. Hosszabbak és egyre melegebbek a nappalok, egyre többször kívánczunk a szabadba. Az ember is a természet része, így ránk is érvényesek az újjászületés, felfrissülés, kibontakozás fogalmai mind testi, mind lelki értelemben.

A téli hónapokban kifáradunk, ami egyenetlen hangulatunkban is megmutatkozik, mentális egyensúlyunk fenntartásáért sokat kell küzdenünk. Sokakban az a tudat tartja a lelket, hogy közeledik a tavasz, s vele a fény, a napsütés, a meleg. A napsütéses órák számával együtt emelkedik hangulatunk, ami főképpen a szervezetünkben lezajló folyamatoknak köszönhető: megváltozik circadián ritmusunk, fokozódik a szerotonin és D-vitamintermelésünk. A szerotonin egy olyan hormon, ami elősegíti, hogy boldogabbnak és feldobottabbnak, aktívabbnak és élettelibbnek érezzük magunkat.

A jobb időjárás és a több fény következtében a komfortérzetünk is javul, ami pozitívabb érzelmeknek csinál helyet. Szép időben hajlamosabbak vagyunk rá, hogy többet mozogjunk a szabadban, aminek az a következménye, hogy fokozódik a jó hangulatért felelős hormonok termelése az agyunkban, csökken a szívünk igénybe vétele, kevésbé érezzük magunkat stresszesnek. Legalább félórányi séta a szabadban oldottabbá, ellazultabbá tesz bennünket.

Érdekes, hogy ezeknek a pozitív testi-lelki változásoknak van egy természetes határa, és a forró nyár már inkább negatívan hat ránk. Talán nem véletlen, hogy sokaknak a tavasz a legkedvesebb

évszaka. Annál is inkább, mert szexuális aktivitásunk is emelkedik, könnyebben esünk szerelembe. Mire elérjük a júniust, a férfiak tesztoszteron és a nők ovulációt támogató hormon szintje csúcsra ér, ezért olyankor Európában az átlaghoz képest 10%-kal megnő teherbe esések száma. Az akkor fogant gyerekek a tavasz elején, márciusban jönnek világra. A tavasz a legtöbb ember számára a remény, az aktivitás, a tervek megvalósításának időszaka.

Sajnos, azonban nem mindenkinek ilyen egyértelműen pozitív a tavasz beköszönte. Vannak, akik éppen ilyenkor zuhannak meg, erőteljes depresszív tüneteket mutatnak, megemelkedik körükben az öngyilkossági szándék.

A tavaszhoz kapcsolódó képzetek, például olyanok, amelyekről fentebb írtam, némelyekben olyasféle vélt társas elvárásokat formálnak, amelyekről úgy érzik, nem tudják teljesíteni. Felerősödik az „én nem vagyok oké” érzésük, amikor azt látják, hogy mások milyen nagyszerűen érzik magukat a természetben, milyen boldogok, milyen szépen alakulnak az emberi és párkapcsolataik.

Mások éppen az ellenkezőjét élik meg tavasszal: a bipoláris zavarban szenvedők közül többen a mániás szakaszba kerülhetnek, amit ők akkor nem annyira bán-



nak, ám a legtöbb veszély ilyenkor leselkedik rájuk, és ez viseli meg leginkább a környezetüket. Megint mások azt tapasztalják, hogy a téli időszakban kimerült szervezetük nem jól reagál az évszakváltásra és egészségügyi problémáik adódnak. A betegség ismét csak melegágya a szorongásnak és a depresszióknak.

A tudomány még részben adós az okok feltárásával. Az egyik „gyanúsított” a circadián ritmus. A nappali órák számának, és vele a napsütésnek a növekedésével megváltozik szervezetünk hormontermelése és az alvási ciklusunk, ami kihat a hangulatunkra és a mentális állapotunkra. Egy másik elmélet szerint a tavasszal egyre nagyobb mértékben jelenlévő allergének, köztük a pollenek, összefüggést mutatnak olyan mentális tünetek fokozottabb előfordulásával, mint a depresszió, a szorongás vagy a hangulatzavarok.

Fábián Tamás
pszichológus

„Capuletéknél bál van”

QUINTUS KONRÁD kilenc éven át volt a Jóban Rosszban televíziós sorozat révén sokunk otthonában mindennapos vendég. Kellemes és egyedi orgánumát sokszor halljuk minőségi külföldi filmekben sztárok hangjaként.

A Marczibányi Téri Művelődési Központ ad helyet annak a beavató színházának, amit alapított és 2021-től a József Attila Színház tagja.



► A PartVonal Műhely, a PVM elnevezésű beavató színházad rendkívül népszerű, hatalmas magyar- és világirodalmi műveket dolgoztok át diáknyelvre. Tanárként minden előadásra vittem gimnazistákat. Te miben látod a siker titkát?

► A PartVonal Műhely sikerének egyik titka biztos, hogy a fiatal, kreatív társulatban keresendő. Egy színész osztályomnak rendeztem a Rómeó és Júliát. Beneveztünk vele a Fringe-fesztiválra. Kaptunk egy különdíjat, és állandó játszási lehetőséget a Marczibányi téri Művelődési Házban. Ez a lehetőség indította el a PartVonal Műhelyt. Titok lehet az is, hogy beavató színházi előadásokkal szólítjuk meg a fiatalokat és a fiatal lelkületű felnőtteket. Repertoárunk a Nemzeti Alaptanterv irodalmi anyagából épül fel: Ágacska, János vitéz, Rómeó és Júlia, Egypertes történetek, Tartuffe, Bánk bán, Oidipusz. Most készül a Csongor és Tünde. A siker titka lehet még az is, hogy az előadásainkat több ponton megállítjuk, és interakciókkal segítjük a nézőket ráébredni arra, hogy ami a színpadon történik, hogyan válik hasznosítható élménnyé a mindennapi életükben.

► Mégis mitől érzeted meg, hogy ez működni fog?

► Volt egy mesterem, Ruszt József és tőle láttam hasonlót, azt fejlesztettem tovább. Nagyon jó iskola volt számomra Kaposvár is, ahol a gyerekelőadásokra különös hangsúlyt fektettek. Sajnos ritka, hogy a gyerekelőadásokra a legnagyobb erőket, energiákat aktiválja egy színház. Ha csak azt mondom Ascher Tamás: Pinokkió, vagy Gothár Péter:

Diótörő – ezek az előadások nagyon nagy figyelmet szenteltek arra, hogy a fiatalokat hogyan szólítsák meg. Az igényességen kívül a másik fontos dolog, amit hirdetünk, hogy a drámát nem olvasni kell, hanem színpadon játszani! Amikor hozzánk eljönnek és megnézik a Bánk bánt, a Tartuffe-ot, vagy az Oidipuszt, előtte azt szoktam kérni a tanároktól, hogy ne olvassák el a darabot! Ne féljenek attól a tanárok, hogy „Akkor nem fognak tudni hozzászólni!” A PartVonal Műhely előadásai az összes ilyen kételyt eloszlatják.

► Valóban azt tapasztaltam, hogy olyan közel hozzátok a régi görögöt, Shakespeare-t, mint hogyha itt történe ne most velünk.

► Erre törekszünk. Amikor a Rómeóban néhány hangszerral beindul az örömmelés, és bevonjuk a közönséget, és a színészekkel együtt énekelik, hogy „Capuletéknél bál van”, akkor valóban úgy érezhetik magukat, mintha ők is ott lennének az álarcos bálban, ahol a szerelmesek majd egymásra találnak.

► Úgy tudom, hogy a József Attilában, az anyaszínházadban is erős neked az évad.

► Szerencsére sok az új nézőnk, akik hirdetik, hogy nemcsak a belvárosban vannak jó előadások. Nagyon sikeres nálunk például a Szibériai csárdás, most készülünk Egressy Zoltán darabjával, a Portugállal, március közepén mutatjuk be. Április 9-től pedig, Az Imposztor című vígjáték is látható nálunk.

► A tévés szereplések is sokat hozzátesznek a népszerűségedhez.

► Kilenc évig volt egy szeretett szerepem, Garai ezredes. Ő volt Csillagkút rendőrfőnöke. A Jóban Rosszban forgatása alatt a mindennapjaim része lett ez a karakter. Sokat tudtam már a családjáról is, bár ők sosem jelentek meg a színen, csak beszélünk róluk, mint Columbo feleségéről. Nagyon jó volt a stáb is, kitűnőek voltak a rendezők, jól éreztük magunkat együtt. Gondolom azért is, mert bementünk reggel nyolckor, és még néha este is ott voltunk. Dolgozni mentünk oda, így az ember az ajtó előtt hagyta a szomorúságát, az aktuális problémáit, teljesen átlényegültünk a sorozat szereplőivé. Sajnos tavaly júliusban befejeződött a forgatás, így hát elbúcsúztam Garai ezredestől.

► A valóságos életben három lányod van, felnőtt nő.

► Flóra 34 éves, színészként végzett Montreálban, Hanna 24, Skóciában készül tanárnak, Kata 23, a Corvinusra jár, és mellette dolgozik.

► Most egyedül élsz, nem rossz?

► Jobb, ha az embernek van társa, de nehezen nyílik a szívem, meg kicsit kérges is talán, azonban nem vagyok teljesen egyedül. Futok sokat, meditálok. Édesapám cukorbeteg volt és kicsit pocakos is, így erre én nagyon figyelek, mindennap sportolok, amint lehet, biciklizem. A futást mindenkinek ajánlom, szokták mondani, hogy egyedül nehéz: ez igaz, de ha közben megtanulunk meditálni, új távlatok nyílnak meg és kiegyensúlyozottabb lesz az ember.

Vincze Kinga

Egészséges testsúllyal

KISEBB A VASTAGBÉLÉRÁK KOCKÁZATA

Sokan tisztában vannak vele, hogy az elhízás a cukorbetegség, a stroke, a szív- és érrendszeri betegségek kockázati tényezője, de azt talán kevesebben tudják, hogy az elhízás a rákos megbetegedések kialakulásának esélyét is növeli. Sajnos a túlsúly egyre többeket érint: a WHO 2016-ban 650 millió elhízott felnőttet tartott számon világszerte.

Egy frissen publikált nemzetközi kutatás szerint a hosszú ideje fennálló elhízás növeli a vastagbél-adenoma kialakulásának kockázatát. (Az adenoma jóindulatú daganat, amely idővel ugródeszkát jelenthet a rák kifejlődéséhez.) A Journal of the National Cancer Institute Spectrum című tudományos folyóiratban közzétett tanulmánya felnőttkori testsúlycsökkenést vizsgálta a vastagbél-adenoma kockázatával összefüggésben. A ku-

tatásból az is kiderült, hogy a túlsúlyos vagy elhízott emberek esetében a fogyás jelentősen csökkentheti a kóros elváltozás esélyét.

A testsúlycsökkenés látványos eredményeket hoz

Kathryn Hughes Barry, a Marylandi Egyetem Orvosi Karának adjunktusa a tanulmányt ismertető Medical News Todaynek elmondta: a kutatás során úgy találták, hogy a korai felnőttkortól a késő felnőttkorig tartó – legalább ötvenente legalább egy kiló – fogyás 46 százalékkal csökkentette a vastagbél-adenoma kialakulásának esélyét. Az eredmények különösen a jelentős súlytöbblettel élő felnőttek esetében támasztják alá a fogyás előnyeit.

Ezzel szemben egyértelmű, hogy azoknál, akik elhízottak, nagy mennyiségű vörös húst és feldolgozott élelmiszert fogyasztanak, nem mozognak, és túlzásba viszik az alkoholfogyasztást, emelkedik a vastagbél-adenoma és a vastagbélrák kockázata.

„Úgy gondoljuk, hogy az elhízás részben az inzulinrezisztencia kialakulásának esélyét növelve emeli az adenoma kockázatát. Az inzulinrezisztencia 2-es típusú cukorbetegséghez is vezethet, amit a vastagbélrák független kockázati tényezőjének tekintenek. Ezzel összefüggésben további biológiai változások is bekövetkezhetnek, amelyek hozzájárulhatnak a sejtnövekedéshez, ugyanakkor csökkenthetik a sejtpusztulás esélyét. Ezek a változások pedig összefüggésbe hozhatók a rák kialakulásának nagyobb kockázatával” – mutatott rá a Marylandi Egyetem munkatársa.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

culevit[®]
Gondoskodó tudomány

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

CULEVIT
TÖBB MINT 20 ÉVE
A DAGANATOS BETEGEKÉRT!

www.culevit.hu

facebook.com/culevit

Rendelés, Tanácsadó Szolgálat:

+36 1 321 2111, +36 20 556 7345



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



Új év, új esély –

A TUDATOSSÁG TANULHATÓ

Egészséges táplálkozás, a korábbinál több testmozgás, mértékletes alkoholfogyasztás, a dohányzás mellőzése, káros szokásaink felszámolása. Az új esztendő sokaknál fogadalmakkal indul, de hogy ezek valóra is válhassanak, tudatosságra van szükség. Ha a terveket tettek követik, a testi-lelki harmóniát is megtalálhatjuk.

Sportolás, fogyás, minőségi étkezés – ezek a leggyakoribb újévi fogadalmak, amelyeket általában ideig-óráig tartunk. A kapkodás és a radikális elhatározások helyett tudatos döntésekkel és apró lépésekkel sokkal könnyebben fel tudunk hagyni a káros szenvedélyekkel vagy éppen beiktatni új, fenntarthatóbb szokásokat – mondják a szakemberek, hiszen a hatalmas, egyik-napról történő változások nem mindig vezetnek hosszú távú eredményre. Év elején sokan érzik úgy, hogy nem csak magukért, de környezetükért is többet tennének például a szelektív hulladékgyűjtéssel vagy a dohányzás mellőzésével.

Lehet csökkenteni az ártalmakat!

Ahogy az élet más területein, a dohányzás esetében is lehetséges az ártalomcsökkentés. Mint minden esetben, itt is a megelőzés az elsődleges, hiszen a dohányzás negatív hatásaitól természetesen úgy tudjuk a leginkább megkímélni magunkat és a környezetünket, ha egyáltalán nem szokunk rá a cigarettára, vagy ha már dohányzunk, minél hamarabb leszokunk róla.

Tippek a dohányzásról való leszokáshoz

„Leszokni a cigarettáról a világ legkönnyebb dolga. Én csak tudom, legalább ezerszer megcsináltam már.” – mondta Mark Twain. A szellemes mondás jól rámutat arra, milyen nehéz a feladat. De lehetséges: az USA-ban 2002 volt az az év, amikor a leszokottak száma meghaladta az aktuálisan dohányzók számát.

A legkönnyebb úgy leszokni a dohányzásról, ha segítséget kérünk hozzá. Magyarországon nagyon komoly segítséget jelent a leszokáshoz az Országos Dohányzás Leszokást Támogató Módszertani Központ által működtetett leteszemacigit.hu elnevezésű honlap. Aki komolyan gondolja, annak érdemes itt kezdenie.

A keleti medicinának is vannak megoldásai a leszokás elősegítésére: akupunktúrát és gyógynövényeket alkalmaznak. Utóbbiak csökkentik a vágyakozást és nikotinelvonási tüneteket, valamint a nyugtalanságot és az ingerlékenységet.

Egy internetes összefoglaló szerint, ha az egyes népek újévi célkitűzéseit vizsgáljuk, ezek némileg ráerősítenek az adott ország lakóiról bennünk élő sztereotípiákra. A hedonista és az életet nagykanállal habzsoló olaszoknál például – persze nem reprezentatív felmérés alapján – szilveszterkor a legtöbben az egészséges életmódra koccintanak. A kevésbé aktív tartott amerikaiak rendszeresen megfogadják, hogy több sportot iktatnak a hétköznapjaikba, míg a munkabírásukról híres németek leginkább arra törekednek, hogy ezeket a hétköznapokat minél kevesebb stresszel éljék meg. Így vagy úgy, lényeg, hogy éljünk, és ne túléljünk!

Mindenképpen érdemes letenni a cigarettát, hiszen a kedvező egészségügyi hatások a dohányzás felfüggesztésével gyakorlatilag azonnal jelentkeznek, öt év múlva pedig jelentősen visszaesik a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata. Bár – és ezen érdemes elgondolkodni – így is nagyobb, mint azoknál, akik soha nem dohányoztak.

Mindig van kockázat

Egy időben sokszor lehetett hallani, hogy egyebek mellett az e-cigarettákkal ki lehet zárni a dohányzás ártalmait. Mostanra azonban, ahogyan egyre több tapasztalat gyűlik össze ezekkel kapcsolatban, kijelenthetjük: sajnós a helyzet nem ennyire egyértelmű.

Az e-cigarettának és a többi cigaretta-helyettesítő terméknek – például a svéd snüssznek és a hevítésen alapuló dohányfogyasztásnak – is van annak káros hatásai, ha kevésbé károsak is a hagyományos cigarettánál.

A hagyományos cigarettát helyettesítő termékek károsíthatják a tüdőt, elősegíthetik a rák kialakulását, gyengíthetik az immunrendszert és a magzat, a gyerekek vagy a tinédzserek agyának károsodását okozhatják.

ÖSSZEGEZVE: a dohányzás minden formája káros. A legfontosabb tehát, hogy aki nem dohányzik, az ne is szokjon rá, illetve, aki már dohányzik, az minél hamarabb szokjon le, hiszen hosszú távon csak így iktathatóak ki 100 százalékban a dohányzás ártalmait.

Dózsa-Kádár Dóra – Vámos Éva

AD-vitamin nyomában

Felmérések szerint tél végére hazánkban a lakosság 90 százalékának D-vitamin-szintje elmarad a kívánatostól, nagyjából minden harmadik embernél pedig súlyos hiányállapot alakul ki. Ilyenkor sok szó esik a vitaminpótlásról, de csak ritkán gondolunk arra, hogyan fedezték fel ezeket a nélkülözhetetlen mikrotápanyagokat.

A vitaminok története megérdemel némi figyelmet. A B-, C- és D-vitaminokat például az 1700-as évektől az 1900-as évek elejéig sokakat érintő betegségek, a beriberi, a skorbut és az angolkór kutatásának nyomán fedezték fel. Rájöttek, hogy ha az egyoldalú étrendet bizonyos élelmiszerekkel kiegészítik, akkor megelőzhető az említett betegségek kialakulása. Ezt követte az adott élelmiszerekben található vegyületek izolációja és elemzése, ami a fehérjék, zsírok és szénhidrátok mellett a tápanyagok új osztálya, a vitaminok felfedezéséhez vezetett. Ezekről a vegyületekről ma már tudjuk, hogy nélkülözhetetlenek a szervezet egészséges működéséhez.

D-vitamin és a csontok

Szervezetünk képes előállítani a D-vitamint, nem függünk teljes mértékben attól, hogy a táplálékból szerezzük be, mint más „valódi” vitaminok esetében – a D-vitamin valójában nem is vitamin, hanem egy hormonelőanyag. Ha bőrünket kellő ideig és mértékben éri napfény, akkor szervezetünk az alapvető folyamatok fenntartásához elegendő D-vitamint tud előállítani.

A folyamat a következő: a bőrben található 7-dehidro-koleszterin előanyagából a napsugárzás hatására D₃ previtamin keletkezik, majd a májban és a vesében átalakul (metabolizálódik) a molekula bioaktív formájává. Ezek a metabolitok kiválasztódnak a veséből, és felhalmozódnak a célszervekben, például a bélben, ahol segítenek szabályozni a kalcium és a foszfor felszívódását.

Ha túl kevés D-vitamin-metabolit van a szervezetben, az a kalciumháztartás felborulásához, hosszabb távon csontritkuláshoz, csontlágyuláshoz és angolkórhoz vezethet.

Az ipari forradalom betegsége

Az élelmiszerekben található, zsírban oldódó D-vitamin felfedezése és annak

felismerése, hogy a szervezet önállóan is képes előállítani, szorosan kapcsolódik a gyermekkori angolkór okának és megelőzésének kutatásához.

A csontok megpuhulásával, deformálásával és izomgörcsökkel járó pusztító betegséget először az 1600-as években azonosították ritka rendellenességként. Az 1700-as évek végétől azonban, ahogy Európában egyre több ember költözött zsúfolt, szennyezett levegőjű iparvárosokba, ahol napfényt csak ritkán láttak, az angolkór szinte népbetegséggé vált. Az 1890-es években a tudósok keresni kezdték azokat az élelmiszereket, amelyekkel a betegség megelőzhető lehet.

Az bátorította őket, hogy ekkorra már bebizonyosodott: két másik betegség, a skorbut és a beriberi elkerülhető bizonyos élelmiszerek, például citrusfélék és teljes kiőrlésű rizs rendszeres fogyasztásával. Idővel kiderült, hogy a tőkehal májja képes megakadályozni az angolkór kialakulását, és arra is rájöttek, hogy a napfény szintén hatékony ellene.

Az 1920-as évekre a két módszer ötvözése – bizonyos élelmiszerek fogyasztása és a napfürdőzés – bevett gyakorlat lett a betegség megelőzésében. A sikerért felelős kémiai vegyületet, a D-vitamint az 1930-as években egyértelműen azonosították.

Jelenleg is kutatások tárgya

Azóta már jóval többet tudunk a D-vitamin szervezetre gyakorolt hatásáról, és a kutatások folynak tovább. Világossá vált, hogy ez a fontos mikrotápanyag a csontoktól az immunrendszer helyes működésén át a szív- és érrendszer egészségéig számos tényezőt befolyásol.

Rengeteg vizsgálat támasztja alá, hogy a D-vitamin hiánya növeli a megfázás esélyét, számos tanulmány pedig az alacsonyabb



D-vitamin-szint és a légúti fertőzések, köztük az influenza megnövekedett aránya közötti összefüggésről számolt be.

Szintén több kutatás igazolta, hogy a téli hónapokban a D-vitamin-pótlás csökkentette a felső légúti fertőzések gyakoriságát a D-vitamin-hiányos gyermekeknél. Egyes ajánlások szerint gyermekvállalásra készülő nőknek, várandós és szoptató kismamáknak ugyancsak szükségük lehet D-vitamin-pótlásra, de csakis a kezelőorvos útmutatása alapján. A közelmúlt kutatásai az autoimmun betegségeket, beleértve a szklerózis multiplexet, a reumatoid arthritist (kétoldali ízületi gyulladást), a gyulladást okozó bélbetegségeket és a lupus erythematosust (SLE) szintén összefüggésbe hozták a D-vitamin-hiány előfordulásával.

Természetesen ma már számtalan innovatív készítmény segíti a vitaminpótlást, a táplálékkiegészítők tablettá, rágótablettá, cseppek, szájban oldódó lapka vagy spray formájában is elérhetők.

Szerdahelyi Krisztina

Hogyan enyhíthetők az IBS tünetei?

Az irritábilis bél szindróma (IBS) a leggyakrabban diagnosztizált gyomor-bélrendszeri rendellenesség. Több nőt érint, mint férfit, és az 50 év alattiak körében a leggyakoribb. A tünetek betegenként eltérőek lehetnek, általában görcsök, hasi fájdalom, puffadás, bélgázok és hasmenés vagy székrekedés, akár váltakozva mindkettő.



Az IBS krónikus állapot, amely folyamatos kezelést igényel. Sokszor lelki feszültséggel, depresszióval, szorongással, álmatlansággal, fáradtságérzéssel párosul, ezért a panaszok enyhítésére különféle nyugtató terápiákat is érdemes kipróbálni. Sokan állapotjavulásról számolnak be az olyan relaxációs technikák gyakorlását követően, mint a pozitív képalkotás, a progresszív izomrelaxáció vagy a meditáció. A jóga és általában a fizikai aktivitás szintén csökkentheti a panaszokat, javíthatja a betegek életminőségét.

Egy másik nyugtató technika a fájdalom és a stressz enyhítésére a hasi-rekeszi légzés. Ennek gyakorlásához fekvő vagy ülő testhelyzetben tegyük a kezünket a hasunkra, és próbáljuk meg a hasunkra beszívni a levegőt. Ha jól csináljuk, akkor belégzéskor a hasunkra tett kezünk megemelkedik. Kilégzéskor a hasra gyakorolt nyomással segítsük a rekeszizmot a minél nagyobb mértékű kilégzésben.

Milyen ételeket hagyjunk ki az étrendből?

Bizonyos ételek vagy italok kerülésével szintén csökkenthetők a panaszok. A gyakori bajkeverők közé tartoznak a gluténtartalmú élelmiszerek, a tejtermékek, a citrusfélék, a bab, a káposzta és a hasonló, gázképződést előidéző zöldségek, valamint a szénsavas italok. Sokan rosszul reagálhatnak a fűszeres vagy zsíros ételekre, a kávéra és az alkoholra is.

Néhány beteg látványos enyhülést tapasztal, ha szigorú FODMAP-diétát tart, azaz minden erjeszhető keményítőt és cukrot kiiktat az étrendjéből. Idővel egy-egy élelmiszert fokozatosan vissza lehet venni, hogy megállapítsuk, melyek okoznak tüneteket.

Bizonyítékok utalnak a prebiotikumok vagy probiotikumok terápiás lehetőségére is: a JAMA (Journal of the American Medical Association) című neves orvosi folyóiratban nemrégiben megjelent áttekintésben például Michael Camilleri, a Mayo Klinika gasztroenterológusa arról számolt be, hogy a probiotikus *Bifidobacterium longum* csökkentette a depressziót, és javította az IBS-ben szenvedő betegek életminőségét.

Szerdahelyi Krisztina

www.gyogyhir.hu

FRAMELIM IMMUNOBOTIKUM

A **FRAMELIM**[®] baktérium lizátum tartalmának köszönhetően egy kiemelten hatékony, gyógyászati célra szánt 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 weboldalon!

WWW.FRAMELIM.HU



**8 dobozos
családi immunerősítő
csomag**



WEBSHOPBAN 30.920 FT HELYETT*

20.990 Ft

Rendelje meg a www.framelim.hu oldalon vagy telefonon, INGYENESEN kiszállítjuk az egész országban!

+36 20 254 4113

*: Az akciós ár a 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!

2022.02.08. NPH/FRAM/2022/0002

Önálló gastroenterológiai klinikát adtak át Debrecenben

Szabó Zoltán, a klinikai központ elnöke az átadáskor elmondta: az országban elsőként kialakított önálló gastroenterológiai klinika megalapítását az utóbbi évtizedekben a belgyógyászattal mint egységes szakmával kapcsolatos szemléletváltás, a gastroenterológia (az emésztőrendszerrel, illetve betegségeivel foglalkozó tudományág), ezen belül a hepatológia (májdiagnosztika) jelentős fejlődése, valamint a megváltozott igények és elvárások indokolták. A klinika feladata a tápcsatorna, a hasnyálmirigy és az epeutak, valamint a máj különféle megbetegedéseiben szenvedő betegek teljeskörű ellátása.

HIRDETÉS

**A VILÁG
LEGNÉPSZERŰBB
LÉPCSŐLIFTJE!**

Stannah
www.stannah.hu

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



Napi fél – 3 csésze kávé fogyasztása egészséges



Napi fél és 3 csésze közötti kávé elfogyasztása kedvező hatással van a szív- és érrendszerre, sőt a vizsgálati csoportban csökkentette az összhalálozás és a stroke kialakulásának kockázatát is – derül ki a budapesti Semmelweis Egyetem és a londoni Queen Mary Egyetem közös vizsgálatának eredményéből. A vizsgálatokból kiderült, hogy az összhalálozás terén 12 százalékos, a kardiovaszkuláris halálozás terén 17 százalékos, az újonnan kialakuló stroke terén pedig 21 százalékos relatív kockázat-csökkenést figyeltek meg a kávé mérsékelt mennyiségben fogyasztók körében, összehasonlítva adataikat azokéval, akit egyáltalán nem fogyasztanak kávé – idézi a tájékoztató Simon Juditot, a tanulmány első szerzőjét, a Semmelweis Egyetem PhD hallgatóját.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

KVÍZ-
nyertes

Kedves Olvasóink!

A **Pharmacoidea Kft.**

által felajánlott

ajándékesomagot

nyerheti meg az,

aki helyesen válaszol

a kérdésekre.

A megfejtéseket

2022. március 23-ig várjuk

a Gyógyhír Magazin címére

postán vagy e-mailben.

KVÍZ – MÁRCIUS

1. A Nyugalom kapszula mely összetevője járul hozzá a csontok egészségéhez is?
 - a. Magnézium
 - b. B₆ vitamin
 - c. Rhodiola Rosea/ rózsagyökér kivonat
2. A terminalia arjuna India egyik legszentebb...
 - a. Virága
 - b. Gyógynövénye
 - c. Fája
3. Az Omega Varázs mely összetevőjéből készítik a zöld színű lisztet?
 - a. Kurkuma
 - b. Bio vörös szőlőmag
 - c. Tökmag



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

OXIGÉN KONCENTRÁTOR

oxigén terápia otthona kényelmében



Patika  Pack

Magyarországon forgalmazza a **PATIKA PACK KFT.**

1139 Budapest, Üteg u. 49. • www.patikapack.hu • e-mail: patikapack@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

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



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.