

# GYÓGYHÍR

XVII. ÉVFOLYAM 2022. ÁPRILIS

## Magazin

ÉLETMÓD

### Méltósággal fogadjuk el az öregedést!



TAVASZ

### Bőrápolás és napvédelem



INTERJÚ

### SZEREDNYEY BÉLA

színművész



SPORT, MOZGÁS

### Szabadon a szabadban



# HOZZON FELELŐS DÖNTÉST!



Otthon, kényelmesen bizonyosodhat meg arról, hogy esetleges tüneteit koronavírus fertőzés okozza-e. Eredmény orrlyukból vagy nyál mintából, mindössze 15 percen belül! Az otthon elvégezhető, öntesztelésre engedélyezett COVID-19 antigén gyorstesztjeinket keresse a gyógyszertárakban vagy megrendelheti a weboldalunkon is: [www.patikapack.hu/covid-onteszt](http://www.patikapack.hu/covid-onteszt)

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

# Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**  
Egészségügyi hírek
- **6. SPORT, MOZGÁS**  
Szabadon a szabadban  
– mozogni jól!
- **7. ROVARCSÍPÉS**  
Mi tegyünk kullancscsípés után?
- **8. VITAMINOK**  
Óvatosan a táplálékkiegészítőkkel!
- **9. BABAVÁRÁS**  
Tavaszi fáradtság és várandósság
- **12. ÜNNEPEK**  
Húsvétkor is egészségesen!
- **13. HÉTKÖZNAPI GONDOK**  
Fáj a fejem,  
front közeleg?
- **14. VITAMINOK**  
A böjt nem  
méregtelenítés!
- **17. ÉLETMÓD**  
Méltósággal fogadjuk el  
az öregedést
- **18. TAVASZ**  
Bőrápolás  
és napvédelem
- **19. TUDOMÁNY**  
A nevetés jótékony hatásai
- **20. INTERJÚ**  
Szerednyey Béla:  
Néha már lazán veszem az életet
- **21. EMLÉKNAP**  
Nemzeti Rákellenes Nap:  
sok a tévhit

## Impresszum

**Felelős kiadó:** Press GT Kft.

**Szerkesztőség:** 1139 Budapest, Üteg u. 49.

**Telefon:** (06-1) 349-6135, (06-1) 411-1866, (06-1) 411-1867

**Fax:** (06-1) 452-0270

**E-mail:** [gyogyhir@gyogyhir.hu](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)

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

**Lapigazgató/főszerkesztő:** Hollauer Tibor

**Szerkesztőségvezető:** Pfeil Mónika

**Címlap- és interjúfotó:** Hollauer Rita

**Illusztrációk:** 123rf.com

**Hirdetés:** Z. K. Bt. **E-mail:** [kz2848@gmail.com](mailto:kz2848@gmail.com)

**Telefon:** +36-30-212-7631

**Terjesztés:** Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

**Nyomdai előkészítés:** Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.

**Telefon:** (06-1) 349-6135 **Fax:** (06-1) 452-0270

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



**Nyomdai kivitelezés:** EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 4.

**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)

## Változások ideje

Naponta tapasztalom, hogy körülöttünk folyamatosan változik a világ, és ennek semmilyen eszközzel nem tudjuk útját állni. Azért tehetünk pár dolgot, hogy ez a folyamat ne legyen kényelmetlen, ne okozzon zavart a mindennapokban.

A legegyszerűbb, ha meggpróbálunk hozzáidomulni a változásokhoz, elfogadjuk és beépítjük életünkbe az új impulzusokat, még ha sokszor ez próbára is teszi a türelmünket. Ha nehezen lépünk ki a komfortzónánkból, akkor meg kell találni azokat a pontokat, ahol úgy tudjuk életünk részévé tenni az újdonságokat, hogy az nem zavarja a rutinból végzett tevékenységeinket.

A Gyógyhír Magazint is elérte a változás. Ahogy azt olvasóink megszokták, időről időre igyekszünk megújulni, frissíteni a lap megjelenésén, alkalmazkodva az aktuális trendekhez. Ami nem változik, az a tartalom, a szerzők továbbra is egészségügyi, életmód-változtatást segítő újdonságokkal, egészségmegőrző információikkal látják el az olvasókat. Kérjük, továbbra is keressék a magazint a gyógyszertárakban!

Egy szomorú esemény is történt márciusban, főszerkesztőnk elvesztése megdöbbentette és lelkileg megrázta szerkesztőségünket. Vincze Kinga kolléganőnk megemlékezését Vámos Éváról az 5. oldalon olvashatják.

**Hollauer Tibor**  
főszerkesztő

## Generációs kapcsolat a dohányzás és a testzsír között

**Azoknak a nőknek, akiknek nagyapja fiatalon kezdett dohányozni, általában több a testzsírjuk – derült ki a Kilencvenes évek gyermekei (Children of the 90s) című tanulmányból, melyet a The Guardian ismertetett.**

A kutatás szerzői pontosan kimutatták a magasabb testzsírt azoknál a nőknél, akiknek a nagyapja vagy dédapja 13 éves kora előtt kezdett el dohányozni. A fiú unokáknál vagy dédunokáknál viszont nem találtak ilyen kapcsolatot. A bizonyos káros anyagoknak való kitettség olyan változásokhoz vezethet, amelyek generációkon keresztül öröklődhetnek.

A *harminczéves kutatás* az eltelt idő alatt több áttörő felfedezést hozott. Rájöttek, hogy azoknak a nőknek, akik a terhesség alatt olajos halat fogyasztanak, a gyermekeik élesebb látásúak lesznek. Egy másik tanulmány arra a következtetésre jutott, hogy a *terhesség alatti jódihiány* káros hatással lehet a gyermekek szellemi fejlődésére.

Azt is felfedezték, hogy a 2-es típusú cukorbetegségre való genetikai hajlam korai jelei már nyolcéves gyermekeknél is kimutathatók. A kutatók kapcsolatot találtak a *mogyoróallergia és a mogyoróolajat tartalmazó bőrkremek között* is. A projekt azt is lehetővé tette, hogy a résztvevők BCG-oltás-hegeinek vizsgálatával megtudják, hogyan gyógyulnak a sebek.

**Jean Golding** professzor szerint két fontos eredményt hozott a kutatás: az első, hogy ha a serdülőkor előtt egy fiú ki van téve bizonyos hatásokkal (pl. dohányzás), amelyek befolyásolják a *következő generációt*. A másik, hogy a gyermekek túlsúlyossága talán nem is a jelenlegi étrendjükkel és a testmozgással függ össze, mint inkább az elődeik életmódjával vagy azzal, hogy az ezzel kapcsolatos tényezők fennmaradtak. Ha más adatok is megerősítik ezeket az összefüggéseket, akkor ez megalapozhatja a *generációkon átívelő kapcsolatok eredetének feltárását*.

## Az újszülöttek is érzékelik a társas viszonyokat

**Magyar kutatók először igazolták, hogy a beszédre specializált agyterületek már születéskor azonosítják az emberi kommunikációt még akkor is, ha maga az újszülött nem vesz részt az interakcióban.**

A nyelvevolúció legtöbb elmélete szerint a nyelv elsajátításához születésünktől fogva a nyelv belső nyelvtani szabályrendszerére vagy pedig a nyelvi jelek szimbolikus, absztrakt természetére kell érzékenyek lennünk. Arra azonban egyik elmélet sem tér ki, hogy vajon velünk született-e az a képesség, hogy érzékelnünk tudjuk a kizárólag emberre jellemző kommunikációs információátadást. *„Azt már tudtuk, hogy az újszülöttek beszédre specializálódtott agyterülete képes a beszédből, kivonni”*

a nyelvi szerkezetet. Feltételeztük, hogy az agyterület további titkokat tartogathat, ha több beszélő közti párbeszédet mutatnak meg a kisbabáknak” – magyarázta **Forgács Bálint**, az ELTE kutatója.

„Az eredmények szerint velünk született mechanizmusok révén lehetünk képesek az emberi kommunikáció beazonosítására, ami új perspektívát nyit a nyelvevolúcióra is.” A kutatás elsőként mutat rá, hogy az újszülöttek nem csak azt képesek követni, ha valaki interakcióba lép velük, de azt is, ha a környezetükben lévő emberek egymással interakcióban vannak, akár úgy, hogy ők nem résztvevői a kommunikációnak. Ez pedig azt mutatja, hogy az újszülöttek jóval érzékenyebbek a társas viszonyokra, mint korábban gondoltuk.



## Lábszárfekély kezelésére vezetnek be sejterápiás eljárást

**A nehezen vagy nem gyógyuló vénás és a cukorbetegség miatt kialakult lábszárfekélyen is segíthet az a sejterápiás eljárás, amelyet a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) bőrgyógyászati klinikájának orvosai több évnnyi előkészítés után egy klinikai kutatásban alkalmaznak.**

Az emberi zsírszövetben számos regeneratív tulajdonsággal bíró sejttípus található a zsír mellett. Az utóbbi évtizedben világszerte több kutatás és klinikai vizsgálat indult el annak érdekében, hogy kiderüljön: ezeket a sejteket miként lehetne hasznosítani új terápiás eljárásokban. Egyes eljárásokat már rutinszerűen alkalmaznak és vannak olyanok, amelyek klinikai vizsgálatokon keresztül érhetőek el.

*„A plasztikai sebészeti beavatkozás során nyert zsírszövetből speciális technológiával különítik el a sejteket, amelyeket in-*

*jekció formájában kapnak meg a betegek. A páciensek a saját sejteiket kapják vissza úgy, hogy azokat a nehezen gyógyuló fekély köré juttatják. Ezek a sejtek várhatóan olyan gyógyulási folyamatokat indítanak el, amelyek elősegítik a sebek, fekélyek záródását és hámosodását.*

*Ez a folyamat hetekig eltarthat, a klinikai vizsgálat eredményei minden bizonnyal hat hónappal később azt is megmutatják majd, hogy szükség van-e a beavatkozás megismétlésére az adott embernél” – fejtette ki Bende Balázs, a klinikai vizsgálat vezetője.*



## A vegetáriánusok kisebb eséllyel betegszenek meg rákban

**Egy nagyszabású brit kutatás szerint a növényi étrenden élők 14 százalékkal kisebb eséllyel betegszenek meg rákban, mint a húsevők; a halat is fogyasztók kockázata 10 százalékkal kisebb.**

Az Oxfordi Egyetemnek a rákbetegség kialakulása és a húsfogyasztás közti összefüggést vizsgáló kutatócsoportja 470 ezer brit lakos adatait elemezte, a rendszeres húsevők közé azokat sorolták, akik heti több mint öt alkalommal fogyasztanak húst. Megállapították, hogy 2 százalékkal kisebb a rák kockázata azoknál a húsevőknél is, akik csak kis mennyiségben fogyasztanak húst.

**Cody Watling** vezető kutató hangsúlyozta, eredményeik nem bizonyítják kétséget kizáróan, hogy a húsfogyasztás növelné a rákbetegség kockázatát, a

különbséget magyarázhatják olyan tényezők is, mint a dohányzás vagy a testzsír.

A friss megállapítások ugyanakkor tovább növelik azt a kutatási anyagot, amely pozitív, védő hatást tulajdonít a növényi alapú étrendnek – írták a Guardian brit lap honlapján. A kutatás egyebek közt kimutatta, hogy a kevesebb – legfeljebb heti öt alkalommal – húst fogyasztóknál 9 százalékkal kisebb a kockázata a bélráknak, mint a rendszeres húsevőknél; a vegetáriánus nőknél 18 százalékkal kisebb eséllyel alakul ki posztmenopauzális mellrák, mint a rendszeres húsevőknél, bár ennek oka lehet az alacsonyabb testzsírmutató is; a vegetáriánus férfiaknál 31 százalékkal kisebb a kockázata a prosztataráknak, és 20 százalékkal kisebb azoknál, akik a növényeken kívül halat is esznek.

## Áttörés a Lyme-kór diagnosztikájában

**Piacra lépett a legújabb, magyarok által fejlesztett innovatív labor diagnosztikai eljárás a DualDur, amely azonosítja a kullancsok által terjesztett Lyme-kór okozóját a betegség bármely időszakában, akár már a csípést követően egy héten belül is.**

A Lyme-kór évente kb. 10 ezer embert érint Magyarországon, és az országban minden második-harmadik kullancs fertőzött. „Ha a betegséget nem ismerik fel a kezdeti szakaszban, és hosszabb ideig kezeletlen marad, később szívizomgyulladás, szívritmuszavar, ideggyulladás vagy akár bénulás is kialakulhat” – mondta el **Dr. Kolbenheyer Erik** főorvos. A diagnosztizált betegeknek súlyos tüneteket tapasztalt a következők közül: fáradtság, alvászavar, izületi fájdalom, izomfájdalom, egyéb fájdalom, depresszió, kognitív

zavar, idegrendszeri problémák, fejfájás, szívproblémák.

A Lyme-kórt a laboratóriumban direkt és indirekt vizsgálatokkal tudják tesztelni: az indirekt vizsgálatok a szervezet immunválaszát mutatják ki, a direkt vizsgálatok pedig magát a kórokozót, vagy annak egy részét. „Egy átlagos betegségnél a hagyományos módszerek a tenyésztés vagy az ellenanyag-teszt, ezek viszont nem sikeresek a Lyme-kór esetében, tenyészteni ugyanis kis eséllyel, hónapok alatt lehet, az immunválasz pedig az esetek többségében nem mérhető, vagy ki sem alakul” – magyarázta el **Bózsik András Pál**, a Lyme Diagnostics Kft. ügyvezetője. „A DualDur nem csak kimutatja a kórokozót, de statisztikai elemzésekkel és mesterséges intelligenciával megbecsüli annak a szervezetre gyakorolt hatását is – tünetes vagy tünetmentes –, így felülmúlja a direkt módszereket is.”

## In memoriam Vámos Éva

**A főszerkesztőnket betegségben veszítettük el. Ilyen a mi szakmánk: most pár sor áll rendelkezésemre, hogy a szerkesztőség nevében búcsúzzak tőle. Lehetetlenség.**

**Inkább levelet írok neki:**

**„Drága Éva! A te szerkesztői leveleiddel indult a lap már hosszú évek óta. Most én írok neked, utoljára. Felhívnálak, a számod a telefonomban. Hányszor beszél-tük, hogy összeülünk, és a hat évvel ezelőtti vendégségbe hozott bort most én viszem neked. Mindig rohantunk. Nem jött össze. Szeretni való ember voltál, remekül kezelted a konfliktusokat, a hangodat soha fel nem emelve. Nyugalom, biztos szakmaiság és bátorító erő áradt belőled. És tudom, hogy csodálatos anya voltál, aki tudta, hogyan kell elengedve megtartani és megtartva elengedni. Ezért a gyerekted szaivaival búcsúznunk tőled: megőrizzük emlékedet, „tiszta emberségedet, kedvességedet és nem feledjük értéktéremtő életedet”.**

**Vincze Kinga**



# Szabadon a szabadban – mozogni jó!



## Gyógynövény tippek

A természetes gyógymódok közül a *körömvirág*, a *teafalevél* és az *Aloe vera* felhasználása a leggyakoribb. A *körömvirágkrém* ekcémák, égési sebek, zúzódások kezelésére is alkalmas. Hatóanyagai segítik a hámosodást, csökkentik a gyulladást és elősegítik a vérálfutásokat, illetve a műtéti hegek gyógyulását. Az *árnikaszélé* ütések, zúzódások következtében fellépő vérálfutások, ficamok, izomfájdalmak, reumatikus panaszok kezelésére használható.

Túl vagyunk a hosszúra nyúlt téli hónapokon, sőt itt van a húsvéti szünet, vele együtt pedig a szabadtéri programok szezonja. Testnek és léleknek is öröm a sport, akár futunk, kirándulunk, kerékpározunk, golfozunk vagy éppen evezünk, de a kerti munka jótékony hatásait is érezhetjük.

## Formál és kikapcsol

➔ A sport az egészséges élet része, és ha nem a négy fal között, hanem kint a szabadban mozgunk, akkor még több pozitív hatása lehet. *A természetben oxigénnel telítődik a vérünk, a jó levegő energiával tölt fel.* Mindemellett a legtöbb szabadtéri mozgáshoz nincs szükség drága sportfelszerelésre, és nem kell több tízezret költenünk arra, hogy alaposan megdolgoztassuk az izmainkat, vagy épp kellemesen elfáradjunk. Itt a jó idő, próbáljunk ki minél többféle szabadtéri sportot, és találjuk meg a hozzánk és az életmódunkhoz leginkább illőt!



## Figyelem, fegyelem

➔ A sport növeli az állóképességet, felpörgeti az anyagcserét és erősíti az izmokat, de ha helytelenül végezzük, nem figyelünk a bemelegítésre vagy túlterheljük magunkat, a mozgás sérülésekkel járhat. Csonttörés, ficam, rándulás, szakadás és zúzódás: kisebb-nagyobb problémákkal szinte mindenki találkozhatott már.

Minden sport előtt fontos az alapos bemelegítés, amivel felkészülhetünk a mozgásra fizikai és pszichés értelemben.

Ilyenkor az anyagcsere felgyorsul, a szívfrekvencia és a légzésszám megemelkedik, az izmok vérellátása megnő, nyújtóhatóságuk, oxigénellátásuk javul, tehát kisebb az esélye az izomlázaknak vagy a túlterhelésnek. A sportsérülések ellen a legjobb prevenció maga a mozgás: minél többet sportolunk, minél jobban nő az izomerő, annál védettebbek vagyunk – mondják a szakemberek.

## Nyújtás

➔ Fontos, hogy a mozgás vagy kerti munka után időt szánjunk a megdolgoztatott izmok levezető nyújtására is, például gyengéd mozdulatokkal nyújtsuk le a combhajlító és combfeszítő izmokat és a vádli.

Ne feledkezzünk meg a kar, a váll és a nyak óvatos nyújtásáról sem! Ezek a nyújtó gyakorlatok sokat segítenek az izmok regenerálásában, enyhítik a másnapra esetleg kialakuló izomlázatot is. A sérülésveszélyt csökkenti a megfelelő felszerelés is, például a kerti munkákhoz kesztyűvel, a sporthoz pedig egy megfelelő edzőcipővel kezdjünk neki. A mozgást fokozatosan, lassan kell kezdeni, és apránként növelni azt az időtartamot, amit vele töltünk. Aki túlsúlyos, különösen ügyeljen erre.

## Ha mégis sérülés a vége

➔ Egyes gyógynövények, például az *árnika* és a *fekete nadálytő*, segíthetik a vérálfutások gyógyulását. A *fekete nadálytő* gyulladásgátló, csontregeneráló, gyorsítja a sebek, zúzódások gyógyulását. A zúzódás tüneteit enyhíthetjük, ha a sérült testrészt borogatjuk, jégeljük, a lábunkat felpolcoljuk, illetve befáslizzuk. A hideg amellet, hogy csillapítja a fájdalmat, összehúzza az ereket is, tehát kevesebb vér tud kilépni a szövetek közé. Így kisebb eséllyel alakul ki vérömleny, illetve ha látható is lesz a vérálfutás, nem lesz olyan nagy kiterjedésű, mint jégelés nélkül lenne.

# Mi tegyünk kullancscsípés után?



Nem csak erdei kirándulásokon, hanem a játszótéren vagy a kertünkben is találkozhatunk kullancssal, így fontos, hogy tudjuk, mihez kezdjünk kullancscsípés esetén. Dr. Kádár János immunológus, infektológust kérdeztük.

## A kullancsot minél előbb távolítsuk el!

➔ A patikában kapható kullancsel-távolítóval bárki eltávolíthatja a kullancsot, a lényeg, hogy ezt minél előbb megtegye, a fertőzésveszély ugyanis annál nagyobb, minél tovább marad az élősködő a bőrben. Kenegetés, csavarogatás nélkül fogjuk meg a szájszerve mögötti részen, és húzzuk ki. Ne aggódjunk, ha a feje beszakad, pár nap múlva magától kiesik.

## Szokatlan tünetek a csípés utáni napokban

➔ A kullancsok által terjesztett vírusos agyvelő- és agyhártyagyulladás (kullancs-encephalitis) ritkább, ám ez ellen létezik védőoltás. A Lyme-kórt baktérium okozza, így jelenleg védőoltással nem, csak megelőzéssel, illetve a kullancs mielőbbi eltávolításával tudunk védekezni ellene. Nem mindegyik kullancs fertőzött, tehát nem minden esetben kell betegségtől tartani egy csípést követően. *Vannak azonban olyan tünetek, amelyekkel mindenképp orvoshoz kell fordulni.*

## A láz, fejfájás, szédülés

➔ Ha a csípést követő napokban (egy héten belül) láz jelentkezik, akkor annak oka lehet a csípés miatti helyi elfertőződés, vagy súlyosabb esetben kullancs-encephalitis. *Láz esetén tehát mindenképp orvoshoz kell fordulni.* Kullancs-encephalitis esetén a láz kezdetben jellemzően enyhe, majd pár nap múlva kiugróan magas lesz, mellé erős fejfájás, hányás, szédülés, izomfájdalom jelentkezik. Sokan aggódnak, ha a csípést követő napokban légúti tüneteik

jelentkeznek, ez azonban nem jellemző egyik, kullancsok által terjesztett betegségre sem.

## Céltáblára emlékeztető bőrpír

➔ A Lyme-kór nem jár lázzal, ellenben jellegzetes bőrtünetet okoz. Fontos tudni, hogy ez nemcsak a csípés körül, hanem a testen bárhol megjelenhet, egy vagy több méretes, – 5 cm-nél nagyobb – sokszor céltáblára emlékeztető bőrpír (erythema migrans) formájában. Ez semmilyen egyéb tünettel nem jár és hosszabb időn – napokon, heteken át is – megmarad.

Ha a kiütés, bőrpír visket és néhány napon belül elmúlik, akkor vélhetően allergiás reakcióval, vagy egyéb rovar csípésével volt dolgunk. Nagyon ritkán előfordulhat, hogy nem jelentkezik bőrtünet.

## Amíg bőrtünet van, a kezelés hatásos lesz

➔ Mivel a csípését nem érezzük és a kullancs pár nap után leválik a bőrről, előfordulhat, hogy nem is tudunk a kullancscsípésről, csak a Lyme-folt jelentkezésekor szerzünk róla tudomást. Dr. Kádár János elmondta, hogy ne aggódjunk, ha ekkor orvoshoz fordulunk, az időben megkezdett kezelés mindenképpen teljes körűen, maradéktalanul hatásos.

„A Lyme-folt jelenléte esetén még időben vagyunk, általában egyszeri, 3-4 hetes antibiotikumozásról van szó. A kezelés még akkor is hatásos lehet, ha a csípést követő egy éven belül kerül sor rá, ám a késve kezdett terápia az eseteknek csak egy részében sikeres.”

# FRAMELIN IMMUNOBOTIKUM

A FRAMELIN® baktérium lizátum tartalmaz immunerősítő, természetes immunerősítő. Fokozza a természetes immunitást és segítséget nyújt a fertőzői funkcionális bélpanaszok esetén.

Előzze meg a betegségeket, erősítse az immunrendszerét!

Irritációk nélküli szándékolt **gyermekeszt** felnőtteknek és nézőknek is!

Töltsd ki ingyenes IB5 tesztöklöt a [www.frameлин.hu](http://www.frameлин.hu) weboldalon!

**WWW.FRAMELIN.HU**



**8 dobozos  
családi immunerősítő  
csomag**

**20.990 Ft**

**rendelje meg a [www.frameлин.hu](http://www.frameлин.hu) oldalon vagy telefonon,  **Ingyenesen kézbeadjuk az egész országhoz!****

**036 20 254 4113**

\*Az árak az [www.frameлин.hu](http://www.frameлин.hu) honlapon látható árakhoz képest átlagosan 2-szeres Framelin együttesen tartalmazó csomag, a készlet erejéig!

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

# Óvatosan a táplálékkiegészítőkkel!



A jóléti társadalmak lakói világszerte dollármilliárdokat költenek étrend-kiegészítőkre. Szakemberek azonban arra figyelmeztetnek, hogy a táplálékkiegészítőkkel jobb óvatosnak lenni: túlzott fogyasztásuk ugyanis legalább olyan káros lehet, mint a hiányuk.

➔ Akár azért, mert kölcsönhatásba lépnek egymással vagy egyes gyógyszerekkel, akár azért, mert kedvező hatásuk megkérdőjelezhető, táplálkozástudományi szakértők óva intenek a kiegészítők ellenőrizetlen fogyasztásától. Ehelyett inkább kiegyensúlyozott, változatos étrendet javasolnak, a természetes forrásból származó vitaminok biohasznosulása ugyanis jobb, mint a mesterséges formáké. Sőt, az egyes készítmények túlzott bevitele káros is lehet a szervezetre.

**A-vitamin:** Zsírban oldódó vitamin, így amit az ételekkel elfogyasztunk, az hosszú ideig a szervezetben marad. *Túlzott bevitele azonban akut és krónikus tüneteket – fejfájás, hányás, hajhullás, bőrelváltozás, viszketés, romló (kettős) látás, sarga bőrszín, kiszáradó száj és szem – okozhat.*

**Folsav:** Sokan úgy tudják, hogy a várandós nőknek feltétlenül folsavpótlásra van szükségük. Bizonyos adatok szerint azonban nagyobb eséllyel alakulhat ki ételallergia azoknál a csecsemőknél, akiknek édesanyja a terhesség alatt folsavat szedett. *Biztonságosabb az ételekből fedezni a folsavszükségletet, illetve ha mégis pótlásra van szükség, előnyben részesíteni a természetes folsavformát a szintetikus helyett.*

**Biotin:** Vízoldékony vitaminok túladagolási tünetei eddig nem ismeretesek. Javasolt bevitele napi 50 µg, a vitamin-készítmények általában ezt a biztonságos mennyiséget tartalmazzák. *A haj, a bőr és a körmök regenerálására ajánlott táplálékkiegészítőkkben azonban ennek 200-szorosa is lehet, ez a nagy dózísú biotin pedig befolyásolhatja egyes laboratóriumi vizsgálatok eredményét.*

**Multivitaminok:** Egyes vitaminok és ásványi anyagok versengenek a felszívódásért – ha ezeket egyszerre vesszük be, akkor előfordulhat, hogy szervezetünk a kulcsfontosságú anyagokat sem tudja hasznosítani. Bizonyított tápanyaghiány esetén a legjobb, ha csak az adott vitamint szedjük, hogy az minél jobban felszívódjon. Súlyos emésztési rendellenességek, például Crohn-betegség vagy cöliákia esetén azonban szükség lehet multivitaminok szedésére.

**Antioxidáns keverékek:** Úgy tűnik, hogy az antioxidáns hatású vitaminok és ásványi anyagok nagy dózisban, étrend-kiegészítők formájában nem csökkentik jelentősebben a szív- és érrendszeri betegségek és a rák kockázatát. Sőt, egy széles körű tanulmány szerint *a béta-karotin szedése a dohányzók körében 10 százalékkal növelte a tüdőrák esélyét.*

**Vas:** A túlzott vasbevitel nyomán fellépő vasmérgezés súlyos gyomor- és bélrendszeri tünetekkel, hasi fájdalommal, hányingerrel és hányással, hasmenéssel jár, valamint olyan szisztémás panaszokat válthat ki, mint a gyengeség, a fáradékonyság vagy a vérzékenység. Szakértők szerint *csak a laboratóriumi adatokon alapuló, egyénre szabott vaspótlás tekinthető biztonságosnak.*

**Nikkel, króm, cink, réz:** Fontos szerepet játszanak a különböző testi funkciókban, de *a szükséges mennyiséget jó eséllyel fel tudjuk venni az élelmiszerekből.* Ha csak nincs bizonyított, mélyreható hiányállapot (gyakran krónikus gyomor-bél rendszeri betegség miatt), akkor a napi extra adagok szedése potenciálisan ártalmas lehet, mivel ezek a nehézfémek bizonyos szerveinkben, például az agyban és a csontokban lerakódhatnak.

**Jód:** A konyhasó-fogyasztás elterjedésével Magyarországon is jelentősen csökkent a jódihiányban szenvedők száma (s ne feledjük, hogy a húsipari termékekbe és az állatok tápjába is kevernek jódot, illetve jódozott sót). Azoknál, *akiknek a pajzsmirigye normálisan működik, a tartósan túl nagy jódbevitel gátolhatja a pajzsmirigyhormonok képzését,* ami a pajzsmirigy alulműködését okozhatja. A krónikus jódihiány ellensúlyozására hirtelen fogyasztott nagy mennyiségű jódpedig a pajzsmirigy túlműködését idézheti elő, ami életveszélyes anyagcserezavarokhoz vezethet.





# Tavaszi fáradtság és a várandósság



Megérkezett a jó idő, és ezzel együtt a tavaszi fáradtság is, amely erősen próbára teszi a szervezetet, amihez adott esetben jön még a várandósság jelentette terhelés. Mit javasol Dr. Angyal Géza szülész-nőgyógyász főorvos a kismamáknak?

➔ A szervezet számára egy új élet létrehozása és kihordása elképesztően megterhelő. Nem csak a kicsi tápanyagigénye miatt, hanem az édesanya testében bekövetkező ideiglenes változások miatt is, melyek szintén extra tápanyagigényt jelentenek. *A sport a kismamák előtt is nyitott lehetőség, ezt nem győzzük hangsúlyozni.* Mind a futás, mind a kirándulás, biciklizés – tulajdonképpen bármilyen sport, melyben nem kell nagyon nagy erőt kifejteni, és amely nem jár extrém mértékű sérülésveszéllyel.

## Tápanyagok

➔ A tavaszi fáradtság tehát minimalizálható – ahogyan a várandósság létrejötte elősegíthető, és a terhesség zökkenőmentes lezajlása is jó eséllyel biztosítható – a megfelelő tápanyagellátottsággal. Erre tökéletes megoldást nyújt a megfelelő várandósvitamin, melynek feladata messze nem csak az, hogy felkészítse a testet a baba kihordására. Azzal ugyanis, hogy a megfelelő mennyiségben tartalmaz például

D3-vitamint, a depresszió kialakulásának esélyét is jelentősen csökkenti. A megfelelő vasellátottság (ehhez a legjobb a vas-glükonát kötési forma) a vérképzésben játszik fontos szerepet, míg a téli időszakban legyengült szervezetnek a cink és a réz jelenthet hatalmas segítséget (cink-citrát, réz-glükonát). A várandósság segítése esetében az is kiemelt jelentőségű, hogy az adott készítmény figyelembe vegye az eltérő trimeszterek eltérő igényrendszerét!

## A férfiaknak is tápanyagpótlást!

➔ Nem csak a várandós nők szorulnak tápanyagpótlásra. A férfiak és a nők szinte kivétel nélkül kimerült raktárakkal érik el a tél végét, vagyis nehezebben váltanak a tavasz sokkal pörgősebb időszakára. Fontos azonban, hogy a nők és férfiak szervezete más-más arányban igényli ugyanazokat az anyagokat. És hogy tényleg igényli-e? Mivel az aktuális adatok alapján ma a világon minden negyedik ember tápanyaghiányos állapottal küszködik, így ez nem is nagyon lehet kérdés.

HIRDETÉS

**culevit®**  
Gondoskodó tudomány



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

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

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

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

Rendelés, Tanácsadó Szolgálat: +36 1 321 2111, +36 20 556 7345



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



# Normál látás – hogyan vigyázzunk rá?

„Úgy vigyáz, mint a szeme világra...” – tartja a mondás, hiszen a szem az az érzékszerv, amellyel a legtöbb információt kapjuk a körülöttünk lévő világból, ezért különösen nagy értékkel bír mindenki számára.

Az életkor előrehaladtával veszíthetünk látásunk élességéből, azonban sokkal fenyegetőbb az a részleges, vagy teljes vakság, amely nagy arányban a retina károsodása miatt alakul ki.

A retina éleslátásért felelős része a makula. Ha ez az igen érzékeny terület károsodik – például makuladegeneráció alakul ki – akkor a látótér centrális része sérül, az egyenes vonalak először hullámosnak tűnnek, sérül az olvasás képessége, később kiesik először a látótér központi, majd egyre nagyobb perifériás része is.

Ez a betegség főként a 65 évnél idősebb népességet érinti, ugyanakkor bizonyos környezeti hatások növekvő jelenléte miatt (pl. egyre nagyobb arányú képernyő használat) ez a probléma már az 50 év körülieket is veszélyeztetheti. Gyógyítása csak részben lehetséges, súlyosbodását lehet lassítani.

## A szemet érő környezeti hatások és következményeik

A **genetikai okok és az életkor** mellett számos környezeti tényező befolyásolhatja a retinakárosodás kialakulását. Ilyen többek között a **fokozott UV sugárzás, a LED technológiát alkalmazó mobiltelefon, táblagép, televízió kékfény-sugárzása, illetve a dohányzás.**

Ezek a környezeti hatások az oxigén szabadgyökök fokozott képződését eredményezik. Ilyen szabad gyökök a természetes életfolyamatok során is keletkeznek, melyet a szervezet antioxidáns rendszere képes eltávolítani, helyreállítani.

Az életkor előrehaladtával **az idősök antioxidáns kapacitása csökken**, a kevesebb

kalóriabevitel, a nem megfelelő felszívódás következtében.

Károsodás akkor keletkezhet, ha a szervezet antioxidáns védekezőképessége csökken (idős kor) vagy növekszik a károsító környezeti hatások jelenléte. Különösen nagy a károsodás kockázata, ha mindkét tényező jelen van, pl. dohányos egyén időskorban nagyobb valószínűséggel számíthat szemfenéki elváltozásra, károsodásra, mint nemdohányzó kortársa.

## Mi a teendő a retina-károsodás elkerülésére?

### 1. Védekezés – az antioxidáns rendszer terhelésének csökkentése

**Napszemüveg viselése** – Az UV sugárzás kivédésére javasolt az UV szűrővel ellátott napszemüveg használata.

**Fényerőszabályozás, kékfény-szűrő a LED technológiával működő eszközökön** – számos modern eszközön létezik már kékfény védelem, amellyel csökkenthető a szemet érő káros besugárzás.

**Dohányzás elhagyása** – a dohányzás jelentős terhet ró az antioxidáns rendszerre, a dohányzásról való leszokással sokat tehetünk a szemünk egészségéért is.

### 2. Az antioxidáns rendszer támogatása

**Rendszeres testmozgás** – Bár sporttevékenység is szabadgyök-termelődést vált ki, a rendszeres mozgás növeli az antioxidáns enzimek aktivitását, alkalmazkodásra készíteti a szervezetet, így hosszú távon nagyobb védelmet és jobb ellenállást biztosít az oxidatív stresszel szemben.

## Az antioxidáns rendszer és az egészséges táplálkozás

Az antioxidánsok olyan anyagok, melyek meggátolják a oxigén szabadgyökök képződé-

sét, illetve megkötik a feleslegben képződött szabad gyököket. Ezek főképp vitaminok, de számos más anyag is ide sorolható. Ezen anyagok nagy része a táplálkozással kerül bevitelre.

Az **E-vitamin** a szabadgyök-termelődést gátolja, a sejtmembránok védelmében, felépítésében vesz részt. Mennyisége a retinában a hatodik életévtizedig nő, utána csökken. Megtalálható az egyes olajos magvakban, törökmogyoróban, a fenyőmagban, és földimogyoróban, növényi olajokban (napraforgó-, búzacsíra-, tökmag-, olíva- és kukoricaolajban), továbbá májban, tojásban, brokkoliban, avokadóban.

A **C-vitamin** a retinában viszonylag nagy mennyiségben van jelen. Az E-vitaminnal egymást erősítő hatásuk van. Nagy C-vitamin tartalommal rendelkeznek a citrusfélék (citrom, narancs, grapefruit), paprika, brokkoli, kelbimbó, spenót.

A **xantofiliek, a lutein és a zeaxantin**, alkotják a retina maculáris pigmentjét. Védik a retinát a káros kékfény sugárzástól, késleltetik a szem öregedési folyamatát.

A **lutein** előfordul a káposztában, kelbimbóban, a spenótban, a brokkoliban.

A **zeaxanthint** pl. a sárga paprika, a sütőtök, kukorica, a tojássárgája tartalmaz.

A **réz (Cu) és cink (Zn)** a szuperoxid diszmutáz, egy antioxidáns hatású enzim fő alkotóelemei. Nagy cinktartalmúak a tenger gyümölcsei (főleg a rákfélék) egyes vöröshúsok (marha-, és bányahús). Réz található a pl. marhahúsban, marhamájban, kesudióban, szezámagban.

Bizonyított **a többszörösen telítetlen zsírsavak** jótékony hatása is az antioxidáns rendszerünk támogatásában. Az **omega-3 zsírsavak** közül a **dokozahexaénsav (DHA)** és az **eikozapentaénsav (EPA)** a fotoreceptorok sejtmembránjának építőelemei, valamint gyulladásgátló hatással bírnak. Az omega-3 zsírsavakat halak húsa, pl. a lazac tartalmaz, továbbá egyes magok, mint pl. dió, lenmag.

## Mi a teendő idős korban?

Az idős kor előrehaladtával a nem megfelelő emésztéssel, felszívódással kevésbé hasznosul a bevitt tápanyag, illetve az antioxidáns hatású vitamin, ásványi anyag. Ugyanakkor ezekben az években felerősödnek a szervezet oxidatív folyamatai, ami a látásra is kihat. **Ezért bír nagy jelentőséggel, hogy 45-50 éves kor felett a megfelelő táplálkozáson túl táplálék-kiegészítők szedésével biztosíthatjuk a szemünk számára létfontosságú C- és E-vitamin, lutein, zeaxantin, cink, réz és omega-3 zsírsavak bevitelét.**



# ReviLut<sup>®</sup> 12

## A NORMÁL LÁTÁSÉRT\*

Omega-3 zsírsavakat, vitaminokat, ásványi anyagokat és luteint tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula

### A REVILUT 12 előnyei:

- Komplex összetétele biztosítja az antioxidánsok, omega-3 zsírsavak és az ásványi anyagok bevitelét
- Lágy kapszula
- Napi egyszeri bevétel

### Összetevők (egy kapszulában):

omega-3 zsírsavak 150 mg (DHA 102 mg • EPA 30 mg) • C-vitamin 60 mg • E-vitamin 20 mg  
lutein 12 mg • cink 10 mg • zeaxantin 1 mg • réz 0,25 mg



**4 doboz megvásárolt  
ReviLut 12 vonalkódjának  
beküldése után**

**1 dobozt ajándékba  
küldünk postán**

A Sager Hőségprogrammal kapcsolatos további információkért látogasson el honlapunkra:

**[www.fokuszbanaszem.hu](http://www.fokuszbanaszem.hu)**

*Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.  
A lutein érvénytelen, glükóz- és gátlóanyagok.*

*\* A dobozban omega-3 (DHA) és a cink hozzájárulnak a normál látás fenntartásához. A leírásból hatékony 250 mg omega-3 (DHA) napi bevételével érhető el.*

**SAGER**  
PHARMA

További információ: Sager Pharma Kft.  
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.  
E-mail: [sager@sagerpharma.hu](mailto:sager@sagerpharma.hu) Tel: 06-1-214-6559

# Húsvétkor is egészségesen!

A húsvéti ünnepeken összeül a család, finomabbnál finomabb ételek kerülnek az asztalra. Az elengedhetetlen sonka, a kalács, a tojásból készült ételek megterhelőek lehetnek a szervezet számára. Megosztunk néhány tippet, ami segíthet megőrizni a szív- és érrendszer egészségét.

## Ne fogyasszunk túlzott mennyiségű ételt!

➔ Akármilyen csábító az ünnepi fogás, ismerjük fel, mikor érezzük el a „már csak a szem kívánja” pillanatot az étkezések során. Egyszerre egy teljes étkezésnek megfelelő adagot fogyasszunk el, mely során próbáljunk sovány húsból választani, körettel, hogy ne jelentkezzen gyakori éhségérzet. Kerüljük a zsírban és szénhidrátban gazdag táplálkozást, mert ezek növelik az erek elzáródásának esélyét. *Nassoláskor válasszunk cukros sütemények helyett kalóriacsökkentett édességeket vagy gyümölcsöt!* Az interneten számtalan olyan recept található, melyekben egészséges alternatívákat használnak a sütemények elkészítéséhez vagy a főételek köreteként.

## Ne fogyasszunk túl sok alkoholt!

➔ Nem jelent gondot elkortyolni egy-két deciliter vörösbort, amennyiben mértékkel tesszük. Azonban a hosszan fennálló, túlzott alkoholizálás is rizikófaktor, mely növeli a kardiovaszkuláris betegségek kialakulását. *Tegyük hangsúlyt inkább a kellő mennyiségű ásványvíz fogyasztására.*

## Tervezzünk be rendszeres mozgást!

➔ A mozgás nagyban hozzájárul az elhízás megelőzéséhez, mellyel olyan betegségek kialakulását is elkerülhetjük, mint például a cukorbetegség. *A vacsora után jól fog esni és emésztésünket is segíti egy rövid séta.*

## Mérjük meg vérnyomásunkat!

➔ Ha gyengeséget érzünk, fejfájást és tarkótájéki nyomást tapasztalunk, a koncentráció nehézséget jelent, érdemes magas vérnyomásra gyanakodni és minél hamarabb utánajárni! Ha már fennáll valamilyen kardiovaszkuláris probléma, fontos, hogy *ne felejtsük el gyógyszereinket pontosan szedni*, ha szükséges, kérjünk segítséget, ne vegyük félvállról a jelentkező tüneteket! Legfontosabb a megelőzés, törekedjünk a rizikófaktorok csökkentésére!

HIRDETÉS



## Háromféle enzimmel, a könnyed emésztésért!



### Stressz? Rendszertelen étkezés?

Mérsékeltől károsan hathat az emésztésre: többek között **pelekedést, hasfájást, hasmenést** okozhat.

A Dipankrin® Optimum három minden együttes hatóanyagot **együl az emésztési** étkelés közben bevéve megakadályozza az emésztési panaszok kialakulását!

Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1038 Budapest, Gyömrői út 19-21., www.gedeonrichter.com

A Dipankrin® Optimum 120 mg pankréasz-per tartalmú, vány nélkül kapható gyógyszer.

Mellékhatás / Nemkívánatos esemény bejelentése és a biztonságos alkalmazásról összefüggő kérdések esetén

elérhetőség: +36 1 503 7032; medinfo@richter.hu. A termék alkalmazásával kapcsolatos információkért

a termékinformáció@richter.hu címen érdeklődjön! Document ID: KEDPYDAE/18, Lezárás dátuma: 2022.03.21.



www.dipankrin.hu

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

# Fáj a fejem, front közeleg?

Az időjárás globálisan egyre szeszélyesebb, ráadásul a Kárpát-medence fölött hetente akár több légköri front is áthalad. Nem csoda, hogy ez megviseli a frontérzékenyeket, akik leginkább fejfájásra, migrénre vagy ízületi fájdalmaik erősödésére panaszkodnak.

→ Tavasszal különösen szélsőséges lehet az időjárás: ilyenkor néhány napon belül hideg- és melegrekordok dőlhetnek meg, esős időszak és kellemes nap-sütés válthatják egymást. Hazánkban a hidegfront légköri változásai érvényesülnek a leginkább. Ennek fronthatásai alaptól is megviselik a szervezetet, az arra érzékenyeknél kifejezetten kellemetlen tünetek is felléphetnek.

## A légnyomásváltozás okozza

→ A frontérzékenység kiváltó oka a légnyomás gyors változása, ami erős terhelést jelent a szervezetnek. Hidegfront esetén csökken a hőmérséklet és a páratartalom, miközben nő a légnyomás – ekkor ízületi és reumás fájdalmak, gyomor-, vese- és epegörcsök, mellkasi panaszok vagy akár asztmás rohamok is jelentkezhetnek. Melegfront érkezésekor nő a páratartalom, csökken a légnyomás és melegszik az idő – ezekre a szervezet egyből reagál, és emiatt csökkenhet a vérnyomás, illetve migrénes tünetek is tapasztalhatók. A két fronttípus keveredhet, időben egybeeshet, ilyenkor kettős fronthatásról beszélünk, amelyre a hideg- és a melegfrontonra érzékenyek szervezete egyaránt reagál. Mindkét frontot fejfájás, levertség, nyugtalanság, ingerlékenység, alvászavarok kísérhetik.

## Mi tesz érzékennyé?

→ A frontérzékenység a civilizációs életmód következtében egyre többeket érint. Bármely életkorban jelentkezhet, mégis nagyobb valószínűséggel fordul elő nőknél 18 és 44 éves kor között, illetve azoknál az embereknél, akiknek a családi kórtörténetében szerepel ez a tünet.

De mi az oka annak, hogy míg egyesek szinte semmit nem érzékelnek a frontok vonulásából, mások egész életükben szenvednek tőlük? Ha teljes körű válasz nincs is, annyi bizonyos, hogy a háttérben sokszor fiziológiás okok rejtőznek. A szív- és keringési panaszok, az érrendszer betegségei, idegrendszeri problémák, a szénanátha, az asztma, a reuma vagy a krónikus fájdalom növeli a frontérzékenység esélyét. Az állandó stressz és az alvászavarok szintén a hajlamosító tényezők közé tartoznak.

Az is előfordulhat, hogy a korábban sérült, törött testrészekben jelentkezik a fájdalom. Ez ugyancsak a légnyomás és a páratartalom gyors változásával függhet össze: forradások esetén ugyanis a hegyszövet állaga, sűrűsége eltér a körülötte lévő ép szövetektől, így azok az időjárási tényezők változásaira másként húzódnak össze vagy nyúlnak meg, ami helyi érzékenységet, fájdalmat okozhat.

## Így csökkenthetjük a tüneteket

→ Mivel az egészséges, kipihent szervezetet kevésbé viselik meg a hirtelen légköri változások, frontérzékenység esetén érdemes változtatni az életmódunkon. Az egészséges étrend, a bőséges folyadékfogyasztás, a rendszeres testmozgás, a pihentető alvás, a stimulánsok kerülése és a stresszcsökkentő technikák alkalmazása jó eséllyel segít megelőzni a tüneteket.

Ha mégis jelentkezne a fájdalom, ne halogassuk a csillapítását, a gyöttrő érzés ugyanis elvonja a figyelmet a feladatokról, csökkenti a teljesítőképességet, dekoncentrálttá és ingerlékennyé tesz, ami a munkahelyen vagy családi, baráti körben egyaránt konfliktusokhoz vezethet.

# ROWACHOL

70 ÉVE FORGALOMBAN!

ÉTKEZÉS UTÁNI PANASZOKRA,  
GÖRCSRE, PUFFADÁSRA

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

belsőleges oldatos  
cseppek

3-5 cseppet  
ízelt élethez, cukorra  
csepegtetve.  
Bevitelük után igyon  
rá folyadékot!

Évies előtt fél órával,  
kúra kezdetén!



lágú  
kapszula



VÉNY NÉLKÜL GYÓGYSZERTÁRBAN  
KAPHATÓ GYÓGYSZER

**ROWA**  
[www.rowachol.hu](http://www.rowachol.hu)



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



SATCO Kft. 1119 Budapest, Fehérvári út 89-95.  
Telefon: (+36-1) 371-0530  
E-mail: [satco@satco.online.hu](mailto:satco@satco.online.hu)

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

# A böjt nem méregtelenítés!

A böjtölésnek többféle fajtája és célja van. A vallási böjtöket meggyőződésből, meghatározott időben, meghatározott időtartamig, szigorú vagy lazább előírások szerint végzik a hívők már hosszú évszázadok óta, így a böjtre vonatkozó előírások pontosan ismertek és általában mentesek a káros túlzásoktól.

➔ A gyakran extrém fogyókúrára vagy méregtelenítésre használt böjtöket azonban már nem javasolják a szakemberek. A böjt ugyanis nem „méregtelenítés”, ahogyan sokan nevezik, hanem a szervezet tehermentesítése, az emésztőrendszer kímélése és a salakanyagok gyorsabb kiürülésének elősegítése. Arról viszonylag sok szó esik, hogy fel kell rá készülni, arról viszont kevesebb, hogy hogyan kell a böjtölést abbahagyni, különösen, ha az olyan nagy ünnepbe torkollik, mint a húsvét. Ehhez ad hasznos táplálkozási tanácsokat a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége:

## Fokozatosság

➔ A böjt után fokozatosan térjünk vissza a bőségebb étkezésre, ami lehetőleg igazodjon az egészséges táplálkozási ajánlások irányelveihez. Kerüljük el az emésztőrendszer hirtelen megterhelését!

## Kímélő ételek

➔ A böjt vége felé már érdemes kis adagokban beépíteni az étrendbe olyan ételleket, amelyek könnyebben emészthetők.



## Kerülendő ételek

➔ Kerüljük a különösen magas a zsír-, cukor- és rosttartalmú ételleket, mert ezek fogyasztása puffadáshoz és hasi diszkomforthoz vezethet. A böjtölés után ne kezdjünk azonnal tejszínes süteményekkel, zsíros hússal, szénsavas italokkal, és ezúttal a nagyon magas rosttartalmú ételek sem tesznek jót, mint például a korpás termékek vagy az olajos magvak.



## Húsvétkor is gluténmentesen

A coeliakia (lisztérzékenység, gluténérzékenység) krónikus autoimmun betegség (nem pedig allergia!). A glutén a kalászos gabonákban (búza, árpa, rozs, tönkőly és ezek valamennyi fajtaváltozatában) megtalálható fehérje, másik nevén a siker. A betegség gyermekkorban leggyakrabban az 1 és 5 éves életkor között jelentkezik, de bármely életkorban kialakulhat és diagnosztizálható. Minden 100 magyarból legalább 1 coeliakiás, azonban többségük nem tudja, hogy a fel nem ismert betegsége miatt vannak állandósult tünetei.

A coeliakia ma ismert, egyetlen hatékony gyógymódja az élethosszig tartó gluténmentes diéta. Értelemszerűen tehát, hogy az érintettek a számára mekkora jelentőséggel bír a biztonsággal fogyasztható termékek sokfélesége, minősége, megbízhatósága.

## Mit együnk közvetlenül böjt után?

Válasszuk a tápanyagokban gazdag, könnyen emészthető, fehérjét, keményítőt és telítetlen zsírokat tartalmazó fogásokat, jöhetnek tehát:

- ❖ a turmixok/smoothi-ek, mert kevesebb rostot tartalmaznak, mint az egész, nyers gyümölcsök és zöldségek, így könnyebben emészthetők.
- ❖ az aszalt gyümölcsök, a datolya például olyan koncentrált tápanyagforrás, hogy nem véletlenül használják a böjtök megtörésére Szaúd-Arábiában. A kajsziaracknak és a mazsolának is hasonló a hatásai.
- ❖ a levesek, a fehérjét és könnyen emészthető szénhidrátokat, például lencsét, tofut vagy tésztát tartalmazó levesek finoman vezethetnek át a böjtből a normál táplálkozásra. Kerülni kell viszont a nehéz tejszínnel vagy nagy mennyiségű, magas rosttartalmú, nyers zöldségfélékből készült leveseket.
- ❖ a főtt, puha, keményítőtartalmú zöldségek, mint például a burgonya, jó választás a böjt törésekor.
- ❖ a fermentált élelmiszerek, pl. édesítetlen joghurt, kefir.
- ❖ a tojás vagy az avokádó pedig egészséges zsírtartalma miatt lehet kiváló étel böjt után.

Ezután fokozatosan beépíthetők további nyersanyagok az étrendbe – például teljes kiőrlésű gabonák, hüvelyesek, zöldségek, diófélék, húsok és halak –, a cél a továbbiakban a kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozás.



made  
with  
the best  
of us

# íz



a legjobb  
minőség  
a közös  
szenvédélyből  
fakad.



# TÖBBET IS TEHETÜNK AZ ÁRTALOM- CSÖKKENTÉSÉRT

**Nemzeti Rákellenes Nap:  
a dohányzás, mint a rák  
kialakulásának fő rizikófaktora**



A Nemzeti Rákellenes Napot 1993 óta rendezik meg Magyarországon, minden év április 10-én. A dátum dr. Dollinger Gyula sebész, ortopéd szakorvos, egyetemi tanár születésnapja, aki a hazai rákkutatás úttörőjének számít, ugyanis ő alapította meg 1902-ben az Országos Rákbizottságot. A Nap alkalmából fontos beszélni a daganatos megbetegedések kialakulásának okairól, kockázatairól, mint például a dohányzásról.

Ma már mindenki tudja, hogy a daganatos megbetegedések kialakulásának fő okai közé tartoznak – a genetikai hajlamosságon túl – a szenvedélybetegségek: (túlzott) alkohol- és dohányfogyasztás, valamint a helytelen táplálkozás, mozgásszegény életmód. Ezért nem is győzi hangsúlyozni kezelőorvosunk, az orvos szakmai társaságok, társadalmi felvilágosító kampányok, nemzetközi egészségügyi szervezetek, hogy mit tehetünk egészségünk megőrzése és a szervezetünket érő ártalmak csökkentésének érdekében.

Azon túl, hogy rendszeresen részt veszünk az előírt szűrővizsgálatokon, figyeljük testünk változásait, rendszeres önvizsgálatot végzünk, javasolt egészséges életmód folytatása; egészséges táplálkozás, rendszeres mozgás és a szervezetünkre káros anyagok elkerülése. A dohányzás, mint egészségre és környezetre káros szenvedély az egyik legfőbb oka a daganatos megbetegedések kialakulásának. Sajnos, annak ellenére, hogy ez köztudott és bizonyított tény a világon jelenleg is mintegy 1,2 milliárd, Magyarországon pedig több mint 2 millió ember dohányzik, ami a lakosság 1/5-ét teszi ki. Ez a káros szenvedély pedig évente nagyjából 6 millió halálesetért felelős világszerte.

## De mitől káros a dohányzás?

A fő probléma az égés, ugyanis az éghető cigaretta meggyújtásakor égés hatására több mint 6000 vegyület szabadul fel, amely közül 93-ról az FDA, az Amerikai Egyesült Államok Gyógyszerengedélyeztetési Hivatala megállapította, hogy káros, vagy potenciálisan káros az egészségre. Tudományos kutatások bizonyították, hogy minél magasabb hőfokon ég a cigaretta, annál magasabb a károsanyag kibocsájtás szintje, elsősorban ezek felelősek a dohányzáshoz köthető betegségek kialakulásáért.

## Csökkenthetők a dohányzáshoz köthető ártalmak?

Az egészségünk megóvásának érdekében a legjobb, amit tehetünk, ha egyáltalán nem kezdünk el dohányozni, kerülünk minden nikotin- és dohánytartalmú terméket, ha pedig dohányzunk, akkor minél előbb leszokunk. A dohányzásról való leszokás lehetőségeiről és a lehetséges leszoktató terápiákról kezelőorvosunkkal tudunk konzultálni.

Abban az esetben, ha a felnőtt dohányzó valamilyen okból nem szokik le a dohányzásról, tájékozódhat a cigarettánál alacsonyabb károsanyag-kitettséggel járó alternatívákról. Ugyanis ma már léteznek égés helyett hevítik a dohányt vagy a nikotint, ezáltal nem keletkezik füst és nincsen égéstermék sem. Az égés megszüntetésével – a füstmentes technológiáknál, mint pl. elektromos cigaretta, hevített dohánytechnológia – a használat során keletkező káros vegyi anyagok szintje jelentősen csökken.

Az égéstermékek visszaszorítása révén a füst nélküli technológiák előrelépést jelentenek a hagyományos dohánytermékekhez képest az ártalomcsökkentés tekintetében.

A füstmentes technológiák használatakor a dohány vagy a nikotintartalmú folyadék hevítése olyan hőmérsékletre történik, amely elegendő ahhoz, hogy a nikotin felszabaduljon a dohányból vagy a nikotintartalmú folyadékból, de elég alacsony ahhoz, hogy ne égjen, ennek következtében nincsen füst, sem égéstermék, hanem nikotintartalmú dohánypára vagy nikotinpára keletkezik. Ennek következtében a füstmentes technológia kevésbé, akár 70-95%-kal alacsonyabb károsanyag-kitettséggel járhat a hagyományos éghető dohánytermékekkel összehasonlítva, ugyanakkor az egészségkárosító hatás és a károsanyag kibocsátás csökkenése közötti összefüggést még vizsgálják

Azt azonban tudni kell, hogy a dohányzás minden formája káros, azaz a füstmentes dohánytermékek sem kockázatmentesek, hiszen ezek is tartalmaznak például nikotint, ami amelle, hogy függőséget okoz, megemeli a szívfrekvenciát és a vérnyomást is. Ezért a legjobb választás továbbra is az, ha el sem kezdjük a dohányzást, vagy ha már dohányzunk, akkor minél előbb abbahagyjuk a nikotin- és dohánytartalmú termékek fogyasztását.

**A cikk társadalmi célú reklám, megrendelője a Philip Morris Magyarország Kft.**



# Méltósággal fogadjuk el az öregedést!

Minél idősebbek vagyunk, annál nehezebb szembenézni az idő múlásának nyomaival. A lelünk mélyén még fiatalnak érezzük magunkat, de nehezebben megy a mozgás, a tükörből is egyre ismeretlenebb arc néz velünk farkasszemet, és bizony egyre több egészségügyi probléma nehezíti a mindennapokat. Vajon mit tehetünk, hogy jobban érezzük magunkat?

➔ Akik fiatalabb korukban is figyeltek az egészségük megőrzésére, általában idősebb korban is kevesebb problémájuk van. Az életmódváltást soha nem késő elkezdni, hiszen a jó közérzetnek az egészség az egyik alappillére. Nézzük meg, milyen fontos alapszabályokat kell betartani, hogy fittesek és fiatalosak lehessünk.

## Étkezzünk egészségesen!

➔ Az emésztőrendszer az életkor előrehaladtával lelassul, ezért még nagyobb szükség van a vitaminok megfelelő mennyiségű bevitelére, rostban gazdag ételek – gyümölcsök, zöldségek, teljes kiőrlésű gabonák stb. – beépítése étrendünkbe. A rostok fogyasztása ugyanis csökkenti az olyan súlyos egészségügyi kockázatokat is, mint a stroke vagy a szívbetegségek.

Egységünk megőrzésének másik fontos titka a hidratáltság, ügyeljünk a megfelelő folyadékpótlásra, és így a székrekedést és a húgyúti fertőzéseket is elkerülhetjük.

### **Tanács:**

- ❖ Ha tehetjük, étkezzünk a családtagokkal vagy barátokkal
- ❖ Készítsünk látványos, finom ételeket
- ❖ Előre tervezzük el a másnapi menüt

## Fókuszáljon a megelőzésre!

➔ Az egészségügyi szűrésekkel – mint például a koleszterinszint-mérés, vastagbélrákszűrés, szív- és érrendszeri vizsgálatok - megelőzhetőek a súlyosabb betegségek. Az American Cancer Society ajánlása szerint a 45 év feletti nőknek évente kell beütemezniük a mammográfiai vizsgálatot, az 50 év feletti férfiaknak pedig a prosztata rendszeres ellenőrzését javasolják.

➔ Az ébrenlét és az álmatlanság gyakori probléma az idősek körében, pedig fontos a rendszeres alvás beütemezése. Tanulmányok szerint a 60 év feletti egy éjszaka akár 150 alkalommal is felébredhetnek. Gyakorivá válik az alvás során a légzésleállással járó alvásiapnoe-szindróma, vagy a nyugtalanláb-szindróma, illetve életkor előrehaladtával gyakrabban fordul elő a korai alvásfázis-szindróma.

## Szánjon több időt a pihenésre!

➔ Az ébrenlét és az álmatlanság gyakori probléma az idősek körében, pedig fontos a rendszeres alvás beütemezése. Tanulmányok szerint a 60 év feletti egy éjszaka akár 150 alkalommal is felébredhetnek. Gyakorivá válik az alvás során a légzésleállással járó alvásiapnoe-szindróma, vagy a nyugtalanláb-szindróma, illetve életkor előrehaladtával gyakrabban fordul elő a korai alvásfázis-szindróma.

### **Tanács:**

- ❖ Kerülje a napközbeni szunyókálást
- ❖ Lefekvés előtt ne fogyasszon alkoholt, koffein tartalmú italt
- ❖ Sötétben aludjon, ne éjszakai fénynél
- ❖ A hálószobában kellemes hűvös és csend legyen

## A kognitív egészség megtartása

➔ A mentális aktivitás megőrzése és új készségek elsajátítása a gondolkodási képesség javulását is eredményezheti. Fontos, hogy élésítsük elménket például keresztrejtvények megfejtésével, olvasással, írással, de akár új hobbi kipróbálásával is jó hatással lehet a kognitív hanyatlás elkerülésére.

HIRDETÉS

## Mit jelent az Olajág Otthonokban élni?

- ◆ **Biztonságot, függetlenséget, új életcélokat, aktív társasági életet!**
- ◆ **Otthont, mely szabadságot, harmonikus időskort** biztosít egészségügyi támogatással, önálló apartmanokkal, tartalmas programokkal, önmegvalósítási lehetőséggel.
- ◆ Szakértelemmel, tapasztalattal biztonságossá tett környezetet, **támogató közösséget!**

Ismertsen meg bennünket jobban!  
 <https://youtu.be/t4F85tiguqo>



# Bőrápolás és napvédelem

Nyakunkon a tavasz, a szó valódi és átvitt értelmében is! Végre megszabadultunk a téli kabátoktól, a hideg, szürke napok után igazi felüdülés egy kis napsütés. Összefoglaltuk, mire érdemes figyelni a tavaszi bőrápoláskor!

## Nyakra-főre

➔ A tavasz az újrakezdés, a megújulás időszaka. Ilyenkor rendbe tesszük az otthonainkat, nagytakarítást tartunk, böjtölni vagy méregteleníteni kezdünk, intenzívebben sportolunk vagy éppen fogyókúrázunk, hogy nyárra formába lendüljünk. *Ez a legjobb időszak arra, hogy megfiatalítsuk a testünket, a lelkünket és természetesen az arcbőrünket is.* De ne feledkezzünk meg a kezek, a nyak, és a dekoltázs megfelelő ápolásáról, hidratálásáról sem!

## Vitalitás – vitamin

➔ Minden évszak, különböző módon ugyan, de igénybe veszi a bőrünket. A csípős reggelek, a száraz levegőjű szobák, az erős napsütés, a szél folyamatos váltakozása megviseli a szervezetünket és annak külső védelmi rendszerét: a bőrt is. *Tavasszal az egyik legfontosabb feladat a hatékony bőrápolás érdekében a téli vitaminhiány pótlása.*

Sokat jelent az alapos tisztítás is, érdemes bőrradírt használni heti 1-2 alkalommal, hiszen segítségével könnyen eltávolíthatjuk az elhalt hámrétegeket, utána pedig friss és ragyogó lesz a bőr. Ahogyan növekszik a nappali hőmérséklet, egyre pársabb lesz a levegő, a mitesszerek, pattanások is megjelenhetnek az izzadás okozta bőrproblémák miatt.



## A szolárium nem D-vitamin-forrás

A biztonságos barnuláshoz sokan jó megoldásnak tartják a szoláriumot, de ez esetben is a fokozatosság és a mértéktartás a legfontosabb! A szoláriumban tiszta UVA-fény dolgozik, míg a természetes napfényben az UVA- és az UVB-sugárzás együtt van jelen. Nagyon leegyszerűsítve azt szoktuk mondani: az UV-B a "rossz sugár", hiszen gyulladást okozhat a bőrön, és felelőssé tehető a vröss, leégett bőrért is, míg az UV-A a "jó sugár". De ez azért nem egészen így van. Az UVA-sugárzás – tehát az, ami a szoláriumban van – egyrészt szárítja a bőrt, és ezzel ráncosodást idézhet elő, másrészt mélyen behatol a bőr szöveteibe, tönkre teheti a bőr feszességéért felelős kollagénrostokat. A D-vitamin-képzéséért elsősorban az UVB-sugárzás felelős, tehát a D-vitamin pótlásában nincs jelentős hatása a szoláriumnak.

Szeles tavaszi reggeleken különösen fontos, hogy mosakodás után krémezzük be az arcunkat, kezünket a bőrtípusunknak megfelelő hidratáló krémmel. Ez minden korosztályra vonatkozik! Érdemes hetente egy-két alkalommal különféle arcpakolásokat alkalmazni, amelyekkel ásványi anyagokat, vitaminokat juttathatunk a bőrbe.

*Belsőleg is sokat tehetünk bőrünk üdeségéért.* Jó tanács tavaszra és általánosságban: együnk minél több friss, szezonális gyümölcsöt, zöldséget és igyunk naponta legalább 1,5-2 liter folyadékot!

## Fontos a fényvédelem!

➔ A smink, a különféle alapozók, pirosítók fényérzékenyítik a bőrt. Sminkelt arccal, nyakkal, dekoltázzsal nem szabad napozni, a bőrt napozás előtt alaposan le kell tisztítani! A kozmetikumokban található olajok, alapanyagok, napozás után bőrhibákat okozhatnak. A nyakra, arcra fújt parfüm olajai is okozhatnak bőrgyulladást, foltosodást – magyarázta korábban lapunknak *dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász.*

A szakorvos elmondta, vannak olyan betegségek, amelyekkel nem tanácsos napozni, illetve csak nagyon erős fényvédelem mellett szabad napra menni. Ilyen az autoimmun-betegség, a lupus-szindróma és a sokak által ismert vitiligo, amikor fehér pigmenthiányos területek, foltok jelennek meg a bőrön. Herpesz, rosaceás arcbőrrel – amikor apró piros hajszájlérepedések vannak az arcon – nem ajánlott napfürdőzni, mert nő a bőrtünet mérete.

# A nevetés jótékony hatásai

Az őszinte, természetes nevetésről régóta tudjuk, hogy nagy szerepe van a lelki egészség megőrzésében, csökkenti a stresszt és pozitív változásokat idéz elő a szervezetünkben is.

➔ Arról azonban alig mond valamit a tudomány, hogy az irányított, öngerjesztett nevetés is képes-e előidézni ezeket a pozitív hatásokat. Pedig maga az elképzelés már a 90-es években megszületett, és mára hahota jóga vagy más néven *nevető jóga* formájában az egész világon elterjedt.

## Hat az egészségre és a pszichére

➔ Az Eötvös Loránd Tudományegyetem (ELTE) kutatói a *nevető jóga* pszichés és élettani hatásait vizsgálták. A módszer lényege, hogy a résztvevők kacagást kiváltó gyakorlatokat kombinálnak a jogából ismert légzőgyakorlatokkal. Nagy előnye, hogy az öngerjesztett nevetés könnyen átfordul valódi kacagásba, főleg, ha társaságban művelik.

Két kísérletben mérték fel a hahota jóga egészségre és pszichés jólétre gyakorolt hatásait. Az *első vizsgálatban* a kutatók arra voltak kíváncsiak, hogy a nevetés pusztán vizuális élménye is képes-e a pozitív érzelmek kiváltására. Hogy ezt megtudják,

13 egyetemi hallgató számára levetítettek egy 25 perces, hahotajóga-órát bemutató videót. A kísérletben pulzusról és szívritmusról a segítségével megfigyelték a tesztalanyok szívritmusát, érzelmi állapotukat pedig kérdőíves módszerrel mérték fel. A hahota jóga nézése is jótékonyan hat a lelki állapotra, miközben figyelemreméltó *szív- és légzőrendszeri reakciót* vált ki. A kisfilmek nézése közben a résztvevők annyi energiát használtak fel, ami megfelel egy enyhe fizikai testmozgásnak, és nagyjából a hetente 1-3 alkalommal sportoló emberekre jellemző.

## Kellemes fizikai kikapcsolódás

➔ A második kísérletben a hahota jógan huszonöt 60 év körüli nő vett részt, akiknél szintén elvégezték a méréseket. Mindössze egy foglalkozás javította a hangulatot és *csökkentette a negatív érzelmek megjelenését*. A jókedv kedvezően hatott az egészségre is: a tesztalanyok többségénél nőtt az elégetett kalóriamennyiség és a pulzusszám is. A jogázók valamivel kevesebb energiát égettek el, mint ugyanennyi idő alatt biciklizéssel, de többet, mint például főzéssel.

Habár a hahota jóga önmagában nem elegendő mozgásforma az egészséges életmód fenntartásához, számos pozitív pszichés és fiziológiai előnye miatt biztonságos, kellemes fizikai aktivitást és kikapcsolódást az ötven év feletti nők számára.

HIRDETÉS

## LAUMAR InstanTENSE Plus® emelő hatású szérum



### 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

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

Vásárlói vélemények, hatékonysági videók és a használatával kapcsolatos információk a [www.aumar.hu](http://www.aumar.hu) weboldalon olvashatók.

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

Fogyasztói ár:  
14.390 Ft

3 perc  
alatti hatás!



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

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

MADE IN ITALY LAUMAR Forgalmaszó: Verexpert Kft. 4031 Debrecen, Szoboszlói út 50.

## RENDELÉS

- Rendelés weboldalon keresztül: [WWW.LAUMAR.HU](http://WWW.LAUMAR.HU)
- Rendelés telefonon: Hétfő-Péntek 8.00-16.00 **06 20 283 15 11**
- **Ingyenes szállítás 1 munkanapon belül**
- **Fizetés átvételkor a futárnál**
- **Patikákban is kapható, rendelhető**



## „Néha már lazán veszem az életet”

### Valódi maximalista, állítják Önről, de mit jelent ez?

Lehetetlen nincs, csak tehetetlen. Ez egy jó mondat. Nagyon zavar, ha valami nem úgy történik, ahogy elgondoltam, és értem ezt a szakmai életemre színészként és rendezőként éppen úgy, mint az egyéb tevékenységeimre. Nagyon sokat szoktam kétkezi munkát is végezni. Barabás-Kiss Zolival építettünk egy hajót, az mindig ad munkát. Csinosítgatom, mindig van rajta tennivaló. Nemrégén volt egy probléma, ami megakasztott, de rengeteget gondolkodtam, próbálkoztam a megoldáson és egyszer csak elm került a megoldást jelentő alkatrész. Ez pedig csak úgy lehetséges, hogy ami tőlem telik, megteszem – ebben és minden másban is – beleteszem a részemről teljesíthető legtöbbet és a Jóisten odanyújtja a megoldás másik felét. De ehhez kell, hogy akarjak teljesíteni, mindenből a legjobbat kihozni.

### Egy riportkönyv-sorozat első darabját Önnel készítették, ebben azt írták, hogy két műfaj az Öné: „a harsány komédia és a fájdalmas tragédia – ez a legnagyobbak közé emelte”. Egy színésznek ennél nincs nagyobb dicséret.

Amikor én 1976-ban bekerültem a Nemzeti Színházba fiatalon stúdiósként, már ott megfogalmazódott bennem, hogy ez a cél. Olyan színészek voltak előttem a példák, mint Kállai Ferenc vagy Sinkovits Imre. Ők ezt tudták. Láttam, hogy ha mulattatni akartak, akkor mindenki a hasát fogta a nevetéstől, de amikor Sinkovits a Mózes című előadás végén az Úristennel beszélgetett, akkor szipogott az egész nézőtér. Korán megtanultam, hogy a színészet ez – és nem más. Egyébként, aki azt hiszi, hogy könnyebb a könnyű műfaj, az téved. Ha valaki halovány egy drámai szerepben, az még kis szódával lecsúszik, de ha valaki nevetetni akar és nem sikerül, az több mint kínos.

### Mindennap játszik, sőt van olyan, hogy hétvégén délután és este is színpadon van. Gyakorlatilag a színpadon él. Hogy bírja?

Szerednyey Béla Jászai Mari-díjas színész, rendező, érdekes és kiváló művész, a Linda sorozat Tomija. Sokan mondogatták annak idején, hogy ezzel a sorozat-szereppel skatulyába zárta magát és sosem lehet, hogy ezután komoly drámai szerepek találják meg. Nem lett igazuk. Mondja, hogy szülei erős kézzel fogták, a korán elveszített édesapja által felállított korlátok tartották meg őt egész életében. Mindenben a tökéletességre törekszik, és ezt várja el másoktól is. A szakmája mellett a nagy szerelem a Balaton. Soha nem áll le, fűr-farag, szerepet tanul, rendezésekben gondolkodik.

Megszoktam, szerencsére. Persze az nehéz, hogy sokkal kevesebb időm van, mint egy „normális” foglalkozású embernek, mert valóban állandóan játszom, próbálok, és igyekszem a szabad estéimen megnézni kollégákat, de megmondom őszintén, hogy már azért előfordul, hogy „ellinkeskedem” a dolgot és azt az egy-egy kivételes szabad estét otthon töltöm.

### Ezt a feszített tempót jó egészségi állapotban lehet tartani. Mit tesz ezért?

Nekem volt egy kardiológus ismerősöm, aki mindig legyintett, amikor azt mondtam, hogy én ezért nem teszek semmit. Azt mondta a doki, hogy látott pár előadásban, ahol 3 órán át annyit mozogtam, például egy angol vígjátékban annyit rohángálok föl-le, hogy az a mozgás bőven megfelel egy infarktus elleni kardio-mozgásnak. Egyébként persze, hogy mindig csináltam valamit, főként filmszerepek okán, például az Angyalbőrben nem lett volna hiteles, ha nem súlyózok, ha nem futok, de fociztam a színészválogatottban is. Nyáron rengeteget sétálok, mindig megvan a 10-12 ezer lépés, télen meg ráugrom a szobabiciklire vagy sétálok a futópadon.

### Milyen kihívások előtt áll most?

Áprilisi bemutató, mely az Erkel Színházban lesz az Ég tartja a Földet – Erzsébet a szerelem szentje című zenés darab, Cseke Péter rendezzi. Aztán valószínűleg járjuk vele az országot és majd talán Európát is. Volt egy nyilvános olvasópróbája az ugyancsak megzenésített A kőszívű ember fia címmű darabnak, ami hatalmas élmény volt, prózai szerepem van benne, de a kollégák, akik énekelnek, nagy sztárok és remek hangjuk van, sikerünk volt, nem is kicsi: állva tapsolt a közönség, ami egy olvasópróbán nem szokott előfordulni. Júniusban lesz a bemutató, közben rendezek egy darabot a Turay Ida Színházban – szóval szerencsére van munka bőven.

# A daganatos betegségek körül sok a tévhit

➔ A pandémiát megelőzően a daganatos betegségek egyes típusainál a halálozási arány stabilizálódott vagy éppen csökkenni kezdett. A daganatos betegek ellátása javult, és egyre több kezelés vált elérhetővé, illetve a betegek is egyre nagyobb figyelmet fordítottak a megelőzésre és szűrésekre. A járvány azonban világszerte súlyosan hátráltatta a daganatos betegségek felderítését és megnehezítette, késleltette a kezeléseket – hívja fel a figyelmet a *Magyar Rákellenes Liga*.

A British Medical Journal folyóiratban megjelent tanulmány kimutatta, hogy a daganatos betegségek kezelésének már 4 héttel történő késése is bizonyíthatóan növeli a halálozást! Legalább 13 daganatkezelés-típusnál minden 4 hetes késlekedés átlagosan 6-8 százalékos halálozásnövekedéssel jár, de pl. a méhnyakrák adjuváns sugárterápiájának 4 hetes késése 23 százalékkal növeli a mortalitást!

## Tévhitek nehezítik a beteg körülményeit

➔ *A rák fertőző betegség:* ebből a tévhitből adódóan a beteg megbélyegzetté válhat, elszigetelődhet a munkahelyén, de szűkebb környezetében is.

Április 10-én immár 30. alkalommal tartják meg a Nemzeti Rákellenes Napot. A szakértők emlékeztetnek arra, hogy a daganatos betegségek megelőzése jórészt a saját kezünkben van.

*A rák gyógyíthatatlan:* a daganatos megbetegedések számos fajtája gyógyítható. A gyógyulásban nagy szerepet játszik a korai felismerés és a megfelelő, személyre szabott terápia kiválasztása. Minden életkorban fontosak az aktuális szűrővizsgálatok.

## Honnan érdemes információt gyűjteni?

◆ Sokat segíthet az is, ha a betegek vagy a hozzátartozók felveszik a kapcsolatot olyan szakemberrel, betegszervezetekkel, közösségekkel, amelyek közreműködésével megoszthatják egymással betegségük, gyógyulásuk történetét, nehézségeiket. *Hazánkban a Magyar Rákellenes Liga tart fenn honlapot.*

◆ Sokan esnek abba a csapdába, hogy az *interneten fellelhető olcsó, gyors és hatásos rákellenes csodaszereknek és elméleteknek hisznek*, sokszor értékes időt és pénzt pazarolva a nem bizonyított hatékonyságú kúrákra.

◆ Fontos, hogy *a beteg és orvosa között bizalmi viszony alakuljon ki*. Az orvosok naprakész információval rendelkeznek a legújabb tudományos eredményekről és az új, innovatív terápiás módszerekről, így személyre szabott terápiát képesek alkalmazni.

HIRDETÉS

**KÉPALKOTÓ**  
VILÁGSZÍNVONALÚ RÁKDIAGNOSZTIKA

**SCANOMED**  
NUKLEÁRIS MEDICINA KÖZPONTOK

**CSÚCSTECHNOLÓGIA A GYÓGYULÁSÉRT!**

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

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

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

**INNOVÁCIÓ ÉS SZAKÉRTELEM A DIAGNOSZTIKÁBAN**

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

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

**KVÍZ-  
nyertes**

A márciusi Gyógyhír Magazinban  
megjelent kérdésekre a helyes válaszok:  
a c c

**Az ajándécsomagot  
Vadas Ákos, Budapest  
nyerte!**

Kedves Olvasóink!

**Az Innovelle**

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

A megfejtéseket  
2022. április 30-ig várjuk  
a Gyógyhír Magazin  
címére postán vagy  
e-mailben.

## KVÍZ – ÁPRILIS

1. A D-vitamin mellett még melyik vitamin található meg az Innovelle D3+K2 MAX rágótablettában?  
a. nagy tisztaságú K2-vitamin  
b. A-vitamin  
c. C-vitamin
2. Az Innovelle D3+K2 MAX rágótablettának mi a különlegessége?  
a. hármas hatású: a benne levő D-vitamin támogatja az immunrendszer, a K2-vitamin a csontok, a B1-vitamin pedig a szív egészségét  
b. 3000 NE D-vitamint tartalmaz  
c. szép a doboza
3. Az Innovelle D3+K2 MAX rágótablettának milyen az íze?  
a. keserű  
b. finom vaníliás  
c. ízetlen



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

HIRDETÉS

Promóció

## OXIGÉN KONCENTRÁTOR oxigén terápia otthona kényelmében



Patika  Pack

Magyarországon forgalmazza a **PATIKA PACK KFT.**  
1139 Budapest, Üteg u. 49. • [www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu) • e-mail: [patikapack@patikapack.hu](mailto:patikapack@patikapack.hu)

# AZ ÉV GYÓGYSZERÉSZE



## PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

A Magyar Gyógyszerészek Országos Szövetsége koordinálásával a Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság - a Roche Magyarország Kft. támogatásával - célkitűzéseinknek megfelelően immár tizenkettedik alkalommal pályázati felhívást tették közzé az „Év Gyógyszerésze” cím elnyerésére.

### A pályázat célja

Az ÉV GYÓGYSZERÉSZE díjat és kitüntető címet a legmerőbb gyógyszerészek országos nyíltversenyét és kiemelt közéleti szerepet adni szeretnénk, elismerve annak követőre néző minőségét. A díjat olyan gyógyszerészt kívánunk elismerni, aki részben, aki példát mutat kiemelt közéleti tevékenységével, hatékony megoldásokat alkalmazásával és betegközpontú szemléletével a gyógyszerészi gondozásban, a gyógyszerellátásban és a gyógyszerfigyelésben egyaránt.

### A pályázat menete

- Ezúton szeretnénk felhívni, hogy az egészségügyünkkel közösen szervezettel jelölje meg azt a gyógyszerészt, vagy gyógyszerészeket, akik véleménye szerint méltóak lehetnek az Év Gyógyszerésze megízeltető cím elnyerésére. Szavazatát postai úton a következő címen adhatja le: Nera Solution Kft. 2092. Barakossai, Széktelert utca 6-7.
- A szervezet a szervezetek alapján rangsort állít fel. A 10 legtöbb szavazatot kapott gyógyszerész névre szóló felhívást kap a pályázaton való részvétel további részleteivel. További 10 gyógyszerészt a betegek szavazatai alapján rangsorol a szervezet, akik szintén felhívást kapnak a pályázaton való részvételre.
- A kiválasztott gyógyszerészeket szintén személyesen keresi fel a szervezet, előre egyeztetett időpontban, ahol személyes beszélgetés keretében munkásságuk egészéről tudnak teljes képet adni.
- A szervezeton megízeltető gyógyszerészekből a szervezet egy rövid pályázatiút választ el, előre meghatározott témakörökben, mely elölbbi okosított.

### A pályázat témaköréi

- Gyógyszerészi szerepvállalás lehetőségei precízterületekben
- Hét Csillagos gyógyszerész
- Web patika szerepe a jelvénykörnyezetben a gyógyszer-élethozzájárulás új szempontjai
- Gyógyszerészi szolgáltatások bővítésének lehetőségei
- Kistérségi gyógyszerellátás problémái, közéleti és a gazdasági feltételrendszer
- Vészhelyzetekben lezokott betegek gondozásának jelentősége, protokollja
- Gyógyszerészi gondozási lehetőségek és a gyógyszerészi szerepvállalás a farmakoterápiás menedzsment területén
- Személyre szabott, egyedi gyógyszeres terápia az új FoNo VII. tükrében
- A gyógyszerészi segítségnyújtás és orvostechnikai eszközök ellátás világszerte, jelentősége
- Lokális gyógyszerellátás - mire tanított a COVID

### Pályázati díjazás

A 2022-es év Év Gyógyszerésze díjjal kitüntetett jelentkező a pályázaton való részvétel mellett a pályázati díjjal is részesül. A díjazás a Gyógyszerészek XXIII. Országos Kongresszusán kerül sor.

A pályázat nyílt, részt vehet minden a léte gyógyszerész. A pályázatot a közéleti tevékenységének minden formájában lehet jelölni.

## SZAVAZZON ÖN IS!

A szervezetek beérkezési határideje: 2022. május 31.

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



Főszponzor



Társaság



Szervezet:  azonos tagjait  megnevezett tagjait (közéleti tevékenység)

Gyógyszerész:

Levelezési cím:

Levelezési cím:

A kiválasztottak között van kiválasztott személyes tevékenység, részben: egy személy, vagy több személyes jelölés.

Név:

E-mail cím:

# VenoprotEP

filmtabletta

## Vénvédelem



© 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100

### A VenoprotEP filmtabletta

érvél-hatású gyógyszer, gátolja a vénákban beküszülést, előeli a hajszálerek elzáródását, javítja az erek véncserejét. Kérszél.

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

© 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100

**MAQPHAR**  
**GYÓGYSZERTYÉRSÉG**  
1051 Budapest, Mátyásföldi út 101.



**EMAGYÓGYSZERTYÉRSÉG**

1051 Budapest, Mátyásföldi út 101. | Tel: +36 1 460 1000  
www.emagyogyszerterseg.hu

**25**  
ÉVES

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