

GYÓGYHÍR

XVII. ÉVFOLYAM 2022. AUGUSZTUS

Magazin

Nyáron is ébredjen
kipihenten!

Nem mindennapi
allergiák

Gyulladáscsökkentő
gyógynövények

Ha a jelek hőgutára
figyelmeztetnek

Interjú
Hámori Gabriella
színművésszel



CARREVIR® ORRSPRAY CARREVIR® KID ORRSPRAY

1,2 mg jóta-karragén (Carragelose®)

MEGELŐZÉS

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

GYERMEKEKNEK
1 ÉVES KORTÓL,
TERHES KISMAMÁKNAK IS.

Orvostechnikai eszköz/gyógyászati
segédeszköz. CE 0482

Látogasson el honlapunkra:
www.carrevir.hu



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

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

SÁGER/CAR/2021/11/ADV
LEZÁRAS DÁTUM: 2021.11.23.

 **SÁGER** PHARMA
Creating added
value through
partnership

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

Carragelose®

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

MESH YM-3R9

INHALÁTOR

A könnyed légzés támogatója

Ajánlott asztmás,
vagy más légúti betegségekben
szenvédők számára is.

- Nagy segítség babás, kisgyermekes családoknak.
- Praktikus méretben.
- Elemmel, és USB töltéssel is.
- Csendes és diszkrét.
- Hordozható, vezeték nélkül is működtethető.



1139 Budapest, Üteg utca 49. ● Telefon: +36-80-200-351 ● www.patikapack.hu

LIBAIRATOR

JAVASOLT HASZNÁLATA:

Napi 8 óra, legfeljebb karnyújtásnyi távolságból, jellemzően az éjjeliszekrényen elhelyezve, de íróasztalon, műszerfalon is elhelyezhető.

BIZTONSÁGOS:

A készülék kibocsátása megfelelő és biztonságos szintű hatást biztosít. Várható élettartama legalább 30 000 óra.

GAZDASÁGOS:

Rendkívül alacsony üzemeltetési költség – folyamatos működés esetén kb. 2 Ft/nap.
Nincs utántöltés, sem betétcsere.



I. OSZTÁLYBA SOROLT ORVOSTECHNIKAI ESZKÖZ

MEGFÁZÁS, GYAKORI KÖHÖGÉS, NÁTHA ■ LÉGÚTI ALLERGIA, RHINITIS, ORRDUGULÁS HÖRGHURUT
LÉGZÉSI NEHÉZSÉGEK OKOZTA ALVÁSZAVAROK ■ ARC- ÉS HOMLOKÜREGI PANASZOK ÉS ILYEN EREDETŰ FEJFÁJÁS
KÖZÉPFÜLGYULLADÁS ■ ASZTMA ■ KRUPP ■ CSÖKKENT IMMUNITÁS MIATTI PANASZOK

A LÉGUTAK EGÉSZSÉGÉRT

Megrendelhető online, telefonon és e-mailben, valamint a Patika Pack kft. gyógyászati segédeszköz szaküzletben.
1139 Budapest, Üteg utca 49. ■ patikapack@patikapack.hu ■ www.patikapack.hu

Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi hírek
- **6. EGÉSZSÉG**
Természetes megoldások candida gomba ellen
- **7. ÉLETMÓD**
Nyáron is ébredjen kipihenten!
- **8. GYÓGYNÖVÉNYEK**
Gyulladáscsökkentő gyógynövények rosaceára
- **9. NYÁR**
Veszélyes vizeken?
- **10. LÁBÁPOLÁS**
Milyen papucsot válasszunk?
- **11. DIABÉTESZ**
Nyaralás diabéteszsel
- **12. ALLERGIA**
Nem mindennapi allergiák
- **13. MOZGÁSPROBLÉMÁK**
A tenyér kötőszövetes hártya zsugorodása
- **14. INTERJÚ**
Hámori Gabriella:
Az élet mindenben hullámzó
- **15. BŐRÁPOLÁS**
Natúr és bio fényvédők
- **16. HŐSÉGRIADÓ**
Vigyázat, ezek a jelek hőgutára figyelmeztetnek!
- **18. SZÁJÁPOLÁS**
Hogyan használjuk a szárvizet rendeltetésszerűen?

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/főszerkesztő: Hollauer Tibor

Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika

Címlapfotó: Hollauer Rita

Illusztrációk: 123rf.com

Hirdetés: Z. K. Bt. E-mail: 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



Nyomdai kivitelezés: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8.

Felelős vezető: Vágó Attila vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára:

fél évre 1200 Ft • egy évre 2400 Ft

HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu

Utazás biztonsággal

Az utazási hajlandóságot és kedvet megállította a világot sújtó járvány, így sokan várták már a korlátozások megszüntetését. Idén már megközelíti a külföldi nyaralást tervező magyarok száma a 2019-es szintet, olvasható egy felmérésében.

Továbbra is Horvátország a legnépszerűbb, de 2019-hez képest Olaszország és Görögország kezd felzárkózni. Míg a pandémia előtti utolsó nyáron a külföldre utazók 27 százaléka tervezett horvátországi nyaralást, most ez az arány 24 százalékra mérséklődött. Olaszországot ugyanakkor most jóval többen választják, míg Görögországnál még látványosabb a növekedés.

Kiemelkedő kockázatot vállal, aki utasbiztosítás nélkül megy külföldre. Egy kisebb baleset, egy végtagtörés kezelése is akár több 100 ezer forintos tétel lehet, ahogy egy gyomorrontás kezelése is több 10 ezer forintra rúghat, csakúgy, mint a napszúrás vagy éppen a leégés kezelése, ami szintén gyakori a nyári utazási szezonban.

Az utasbiztosítás baleset, betegség, kórházi kezelés, poggyász eltűnése, késése vagy úti okmányok pótlása esetében is fedezetet nyújt a szerződésben megadott összeg mértékéig.

Az utasbiztosítás kiválasztásánál elsődleges szempont, hogy milyen kockázatokra nyújt fedezetet, és csak azután következik a díja. A harmadik legfontosabb tényező pedig az, hogy a biztosítás mekkora összegig fedezi a károkat baj esetén. Ugyancsak kiemelt szempont, hogy az utazás lemondása, elhalasztása, meghiúsulása, meghosszabbítása esetén lehet-e módosítani vagy törölni a biztosítást, illetve a válaszadók azt is mérlegelik, hogy milyen az adott biztosító kárrendezési gyakorlata.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

TUDOMÁNY Új eljárás a stroke- ellátásban

Mesterséges intelligenciával működő szoftver értékeli azonnal a stroke gyanújával felvette koponya-CT-leleteit egy EU-s támogatással megvalósuló magyarországi programnak köszönhetően.

Koponyaüri erek elzáródásánál a visszafordíthatatlan agyi károsodás kockázata az elzáródástól kezdve rohamosan nő, az önálló életre alkalmas túlélés esélye pedig percre csökken. Ezért kritikusan fontos, hogy a megfelelő terápiás döntés a lehető leggyorsabban és legpontosabban megtörténjen, különös tekintettel arra, hogy agyalapi nagyérelzáródás esetében a beteget azonnal az ilyen esetek kezelésére alkalmas centrumok valamelyikébe kell tovább szállítani – emlékeztet az Országos Mentális, Ideggyógyászati és Idegsebészeti Intézet (OMIII). Az új eljárás célja, hogy Magyarország bármely stroke centrumába stroke gyanújával sürgősséggel felvett betegről készült képképző vizsgálat (koponya CT) eredménye teleradiológiai hálózaton keresztül központi, felhőben működő szerverre kerüljön, ahol a mesterséges intelligenciával (MI) működő szoftver azt azonnal értékeli.

Az értékelést követően a szoftver a feldolgozott, a károsodásokat kiemelő képanyagot, valamint a terápiás döntés szempontjából kritikus számszerűsített paramétereket automatikusan visszaküldi a vizsgálatot végző intézménynek, továbbá annak a fogadó ellátóhelynek is, ahová szükség esetén a beteget speciális ellátásra tovább kell szállítani.

"Jelenleg a terápiás döntéshozatal egy órát is felemészthet a radiológiai leletezéssel, a konzultációval a felvevő és fogadó intézmények között és a hagyományos eszközökkel történő képtovábbítással. Ez az idő az új eljárással 15-20 percre rövidíthető" - mondta **Szikora István**, az OMIII Neurointervenció Osztályának osztályvezető főorvosa.

ÉLETMÓD

A fiataloknak nem lenne szabad alkoholt inniük

Egy globális kutatás eredményei szerint a negyven év alattiaknak egyáltalán nem lenne szabad alkoholt inniük, az idősebb felnőtteknek viszont egy kis mennyiség akár jót is tehet.

A The Guardianban megjelent kutatás leszögezte, hogy az alkoholfogyasztás jelentős egészségügyi kockázatokat hordoz, és semmi előnyt nem jelent a fiatalok számára. A Washingtoni Egyetem Global Burden of Diseases elnevezésű kutatása a világ betegség- és halálozási okait elemző, legátfogóbb adatokat tartalmazó, folyamatosan változó projekt. Négy évvel ezelőtt a kutatás arra az eredményre jutott, hogy az alkalmi ivás is káros az egészségre, és ezért a kutatók azt javasolták, hogy a kormányok tanácsolják az embereknek a teljes abstinenciát.



A fiatalok számára nagyobb egészségügyi kockázatokkal jár az alkoholfogyasztás, mint az idősebbek számára. A 40 évesnél idősebb, alapbetegségekben nem szenvedő felnőttek számára a korlátozott alkoholfogyasztás – például napi egy pohár vörösbor – hasznos lehet, többek között a szív- és érrendszeri betegségek, a stroke és a cukorbetegség kockázatának csökkentésében.

KÜLFÖLD

Sikeres volt a szklerodermás beteg kettős kéztranszplantációja

Sikeres volt az úttörő kettős kéztranszplantációs műtét, amelyet egy 48 éves brit férfin végeztek el - számolt be róla a BBC News.

Steven Gallagher 13 évvel ezelőtt az arcán észlelt kiütések és jobb karjában tapasztalt fájdalom miatt fordult orvoshoz. Először kéztőalgút szindrómát diagnosztizáltak nála, amit megműtöttek, de miután a fájdalom mindkét kezébe visszatért, egy szakorvos szklerodermát, a bőr és a belső szervek sebesedését okozó autoimmun betegséget állapított meg.

Két keze a betegség miatt teljesen ökölbe szorult, többé nem tudta az ujjait kiegyenesíteni, nem tudott fogni. A Dreg-hornból származó, háromgyermekes tetőfedő a munkáját is kénytelen volt feladni.



Andrew Hart professzorhoz, egy glasgow-i plasztikai és kézsebész szakorvoshoz került, aki felvetette a kettős kézátültetés lehetőségét. Gallagher a kockázatos műtétről Simon Kay professzorral, a Leeds-i Oktatókórház plasztikai sebészével is beszélt, aki 2016-ban az Egyesült Királyság első dupla kézátültetési műtétjét vezette.

Gallaghert 2021 decemberében operálta meg Leedsben egy 30 fős, különböző szakemberekből álló orvoscsoporthoz, miután megtalálták számára a megfelelő donort. Az orvosok szerint ő lehet az első szklerodermás ember a világon, akinél elvégezték a műtétet.

Alighogy a férfi felébredt az altatásból, már képes volt mozgatni a kezét. Négyhetes kórházi kezelés után most már csak fizioterápiára és ellenőrzésre kell visszajárnia. Elmondta, hogy begombolkozni még nem tud, de meg tudja simogatni a kutyáját, el tudja zárni a csapot és meg tud tölteni vízzel egy poharat. Szép lassan, hétről-hétre javul az állapota, és reményei szerint egyszer majd dolgozni is tud.

A legfontosabb, hogy elviselhetetlen fájdalmai megszűntek, most egyáltalán nem fájnak a kezei – hangsúlyozta.

BETEGELLÁTÁS

Könnyítenék az emberi eredetű anyagok adományozását

Az Európai Bizottság az emberi eredetű anyagok, köztük a vér, a szövetek, a sejtek, az anyatej, vagy a mikrobióta biztonságos, összehangolt és könnyebb adományozását célzó jogszabályjavaslatot terjesztett elő.

Az új rendelet célja, hogy megkönnyítse az emberi eredetű anyagok, azaz a rendkívüli fontosságú egészségügyi termékeknek a határokon átnyúló forgalmazását.

Az uniós bizottság elképzelése szerint az új jogszabály erősíteni fogja a nemzeti egészségügyi hatóságok közötti szolidáris együttműködést, egyúttal biztosítja, hogy az ágazat képes legyen szavatolni az ellátást. Magas szintű minőségi és biztonsági előírásokat követel mindazoktól, akik emberi eredetű anyagokat adományoznak,



vagy ilyen anyagokkal végzett kezelésben részesülnek. Hatékonyabb védelmet biztosít az emberi eredetű anyagokon alapuló terápiákban részesülőeknek, valamint az emberi eredetű anyagokat adományozóknak és az orvosilag asszisztált reprodukció útján fogant utódoknak. Arányos, kockázat-alapú intézkedéseket vezet be a nemzeti felügyelet megerősítésére, valamint uniós támogatási intézkedéseket a nemzeti hatóságok számára.

A brüsszeli testület közleménye szerint az Európai Unióban évente 25 millió alkalommal végeznek vérátömlesztést műtétek vagy baleseti ellátás során. Több mint 36 ezer összejt-transzplantációt hajtanak végre a vérrák kezeléséhez. A fogamzást elősegítő terápiák 165 ezer orvosilag asszisztált reprodukcióval fogant gyermek születését teszik lehetővé. Az életminőséget javító terápiák között pedig 14 500 szaruhártya-átültetést végeznek a látás helyreállításához, és kétezer bőráttétetést az égési és egyéb sérülések kezeléséhez.

A rendeletjavaslat hatálya a szervek kivételével minden emberi eredetű anyagra kiterjed. Új anyagként jelenik meg benne egyebek mellett az anyatej – közölte az Európai Bizottság.

FELMÉRÉS

Új módszer az elfogadható egészség mérésére

Az állami egészségügyi döntéshozatal segítheti a Budapesti Corvinus Egyetem (BCE) kutatása, amely arra ad választ, hogy milyen egészségproblémákat tartanak elfogadhatónak az emberek különböző életkorokban.

Hermann Zoltán és Zrubka Zsombor – a BCE és az Óbudai Egyetem kutatói – által kidolgozott új módszer elsőként szolgált teljes körű és kellően pontos becslést arról, hogy a lakosság milyen arányban tartja elfogadhatónak egyes életkorokban az egészségi problémák különféle kombinációit.

A források korlátozottsága miatt az egészségügyi közigazdászok feladata, hogy a döntéshozók számára értékeljék az egyes gyógyszerek, terápiák hasznosságát.

A kutatás eredményeként az új terápiák finanszírozásának alapját az az elv adhatja, hogy minél több ember az életkorának megfelelő, elfogadható egészségi állapotba kerüljön. Ehhez pontosan mérhetővé kellett tenni, hogy különböző életkorokban milyen egészségi állapotokat tartanak elfogadhatónak az emberek.

A kutatók a terápia által elért javulás (egészségnyereség) mérésére leggyakrabban használt kérdőívet vették kiindulópontul, amely a problémákat az életminőség szempontjából fontos öt területen méri. Az alkalmazott adaptív algoritmus a megadott információkból automatikusan megválaszol néhány kérdést, és csak azokat a kérdéseket teszi fel, ahol még információhiányt tapasztal. Ez rendkívüli módon megnöveli a kérdezés hatékonyságát.

FRAMELIM IMMUNOBIOTIKUM

A **FRAMELIM®** baktérium lizátum tartalmának köszönhetően 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 férfiakra és nőkre is!

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!

HIDÉTES

Természetes megoldások candida gomba ellen

A candida gomba az egészséges bélflóra része. Panaszokat, betegséget akkor okoz, ha jelentősen elszaporodik, ilyenkor ugyanis felhasználja a szervezet tápanyagait, vitaminjait, nyomelemeit. Könnyen legyengíti az immunrendszer működését, és olyan mérgező anyagokat is termel, amelyekkel súlyosan károsíthatja a szerveket. Ismerjék meg a természetes gyógymódokat!

➔ Az emberi szervezetben normál körülmények között is élnek gombák. Ha azonban a környezeti hatások, a helytelen táplálkozás, illetve valamilyen betegség miatt elszaporodnak, kellemetlen panaszokat okozhatnak. Ilyen lehet a hüvelyi folyás, az allergia kialakulása, a bőrön megjelenő viszkető, vörös foltok vagy az állandó fáradtság, de nem ritka, hogy a hormonális egyensúly is felborul, ami hangulatingadozással járhat együtt. A tünetek észlelésekor természetesen érdemes orvoshoz menni, de alkalmazhatunk gyógynövényeket és a tudatos táplálkozással, hatékony diétával sokat segíthetünk az immunrendszerünknek, egyensúlyba hozva a bélflóra működését.

A természet ereje

➔ A fekete dió nagyon hatékony a candida- és más gombás fertőzések kezelésében. Kivonat és tinktúra formájában lehet fogyasztani, de fontos tudni, hogy várandósság idején nem szabad alkalmazni! Hasonlóan hatásos szer a körömvirág, amelynek gyulladáscsökkentő, vírusölő hatása van, de terhesség idején ez sem használható.

Férfiakat és nőket is érint

A candidát okozhatják különböző krónikus betegségek, cukorbetegség, fogamzásgátló tabletták, szteroidok és antibiotikumok, de gyakran kialakul akkor is, ha például tartós kezelések, kemoterápia miatt legyengül az immunrendszer. Kiválthatja még a stressz, a táplálkozás egyensúlyának megváltozása, ami a zaklatott életmóddal is összefügg. Emellett menopauza után is kialakulhat candida az ösztrogénszintek csökkenése miatt. A férfiak és nők többsége élete során legalább egyszer szenved candidától.

A szakemberek azt tanácsolják, hogy óvatosan törjünk össze 2-3 körömviráglevelet és kenjük az érintett bőrfelületre napi 2-3 alkalommal! A körömvirágból készített tea fogyasztása szintén segít a gyógyulásban. A fahéjnak is van gombaellenes hatása, emellett a vércukorszintet is szabályozni tudja, ezzel pedig segít kontrollálni a candida gombákat.

A fahéjból nagyon ízletes teát készíthetünk, csakúgy, mint a szegfűszegből. Az oregánó nemcsak gombaellenes, hanem vírusellenes, antibakteriális és gyulladásgátló is. A leghatásosabb kivonat formájában fogyasztani. Reggelente ihatunk belőle egy mokkáskanálnyi vízben elkeverve. A fokhagyma az egyik leggyakrabban használt gyógynövény, sokféle betegség, többek között a candida kezelésére is alkalmas. Nyomjunk össze egy-két gerezd fokhagymát, és kenjük a belőle készített krémet közvetlenül az érintett bőrfelületre, és ha szeretjük, nyersen, frissen is együnk 1-2 gerezdet naponta.

A gombaellenes diétáról

➔ A diéta alappillére, hogy a candida gomba legfontosabb táplálékától, a cukortól megszabaduljunk. Éppen ezért nem tanácsos finomított cukrot, keményítőt, fehér lisztet és egyéb finomított szénhidrátokat fogyasztani. Válasszunk teljes kiőrlésű gabonából készült termékeket, próbáljuk ki a kókuszolajat, édesítésre pedig a nyírfacukrot vagy a stevia-t.



Nyáron is ébredjen kipihenten!

A nyári forróság nemcsak nappal, de éjszaka is megviseli a szervezetünket. Sokan nagyon nehezen alszanak el, éjjel többször felriadnak, álmatlanul forgolódnak, és reggel kifacsarva ébrednek. A következő egyszerű tanácsok segíthetnek, hogy kánikula idején is újult erővel kezdjük a napot.

➔ Az ideges panaszok, a nyugtalanság, az alvászavarok manapság civilizációs jelenségnek számítanak. Az elalvási és átalvási problémák mögött belső tényezők – fájdalom, stressz, félelem, szorongás – és külső okok – zaj, fény, nagy meleg egyaránt állhatnak. Elhúzódó esetben az okok egymást erősíthetik, míg végül kialakul a kimerültséggel, alváshiánnyal, a testi-lelki teljesítőképesség csökkenésével járó krónikus álmatlanság.

Kánikulában tovább nehezíti az alvást, hogy az átmelegedett épületek, utak visszasugározzák a felvett hőt, s emiatt az éjszaka sem hoz jelentős enyhülést. Vannak azonban módszerek, amelyek segítenek ellensúlyozni a tartósan magas hőmérséklet kellemetlen hatásait.

Praktikák nemcsak kánikula idejére

A rendszeres testmozgás megkönnyíti az elalvást. Fontos azonban, hogy lefekvés előtt kerüljük a fokozott fizikai aktivitást, mert az felpörgeti a szervezetet.

- ➔ Lefekvés előtt néhány órával már ne fogyasszunk nehéz, zsíros vagy fűszeres ételeket, alkoholt, koffeintartalmú italokat, és kerüljük a nikotint és az egyéb stimulánsokat.
- ➔ Törekedjünk arra, hogy a lehető legkevesebb zajhatás érjen éjszaka. Ha kell, használjunk fül dugót, vagy kapcsoljunk be fehérzaj-alkalmazást a zavaró hangok blokkolására.
- ➔ Elalvás előtt kerüljük a képernyők (tévé, mobiltelefon, laptop) fényforrását.
- ➔ Olvassunk, vagy hallgassunk klasszikus zenét alvás előtt 30-60 perccel.
- ➔ Egy órával lefekvés előtt fogyasszunk egy csésze nyugtató hatású gyógyteát, például citromfűből.
- ➔ Csöppentsünk a párnára 2-3 csepp levendula-illóolajat, amely belelegezve segíti az elalvást.

Zárjuk ki a napfényt a szobából

➔ Ha napközben redőnnel vagy sötétítő függönnyel beárnyékolunk, akkor kevésbé melegszik át a lakás. Ez a néhány fok is segíthet, hogy átaludjuk az éjszakát.

Hűvös zuhannyal zárjuk a napot

➔ A hideg víz gyorsan lehűti a testünket, ezért a lefekvés előtti hideg zuhany felfrissülést hoz. Ha nem törülközünk teljesen szárazra, hanem hagyjuk, hogy a víz magától elpárologjon, az további hőt von el a bőrünkről.

Tegyünk hideg vizes palackot az ágyba

➔ Ahogy hidegben egy forró vizes palackkal komfortossá tehetjük a fekvőhelyet, ugyanezzel a módszerrel nyáron hideg vízzel megtöltött palackot használhatunk az ágy előkészítésére. Mivel a palackok hideg felületére könnyen kicsapódhat a pára, vigyázzunk, hogy ne nedvesítsük össze az ágyneműt. Akár még a pizsamát is előhűthetjük: egy műanyag zacskóban 10 percre tegyük a mélyhűtőbe, felvéve lehűti a bőrt, és hozzásegít a könnyebb elalváshoz.

Természetes anyagot válasszunk

➔ Szintetikus helyett viseljük könnyű pamutpizsamát vagy hálóinget, mert így jobban lélegzik a bőr, ami hűvösebb érzetet ad. Ugyanez igaz az ágyneműre is. Ügyeljünk rá, hogy a matrac, az ágynemű és az éjszakai ruházat mindig kényelmes és tiszta legyen.

Nyissunk ablakot

➔ Még a legnagyobb kánikula idején is igaz, hogy hajnalra jelentősen csökken a hőmérséklet. Tehát érdemes nyitott ablaknál aludni, hogy a megfelelő oxigéntartalmú és hűvösebb levegő segítse a pihentető alvást.

A rosacea nem más, mint egy gyulladáshoz vezető bőrbetegség, amely bármely életkorban kialakulhat. Férfiakat és nőket is érinthet, leggyakrabban azonban a nők szenvednek ettől a betegségtől. Legfőképpen a menopauza időszakában jelentkezik a probléma, de azok is szenvedhetnek ettől a gyulladáshoz vezető bőrbetegségtől, akik világos, száraz és érzékeny bőrrel rendelkeznek. Léteznek olyan gyógynövények, amelyek nagyon sokat segíthetnek a panaszok enyhítésében, a betegség kezelésében.



Gyulladáscsökkentő gyógynövények rosaceára

Levendula

→ Az egyik ilyen gyógynövény a levendula. Ezt a mediterrán gyógynövényt évszázadok óta alkalmazzák bőrbetegségek kezelésére, mint például a rosacea, a kiütések és a bőrön megjelenő foltok. A levendula nagyon hatékony gyógynövény a gyulladás csökkentésében, és a kitágult ereket szűkíti, ami pedig a rosacea egyik legjellemzőbb és legszembetűnőbb tünete. A levendulaolajat használhatjuk a bőrünkre. Az olaj nemcsak a bőr tisztításában vesz aktívan részt, hanem remekül nyugtatja is az arc bőrét.



Édesgyökér

→ Az édesgyökér-kivonat erős gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik. A gyógynövény nagy mennyiségben tartalmaz kumarinokat, flavonoidokat és növényi szterineket, amelyek mind-mind csökkentik a rosaceára jellemző bőrpírt. Lokális alkalmazásával megakadályozható az újabb értágulatok kialakulása és a bőrpír is jelentősen csökkenhet.



Zöld tea

→ A zöld tea nagyon hatékony a rákos megbetegedések és a szívbetegségek elleni küzdelemben. A rosacea ellen is nagyon

hatásos lehet, mivel gyulladáscsökkentő és antioxidáns hatásokkal rendelkezik. A kutatások azt mutatják, hogy világos bőrű egyéneknél csökkenti a rosacea fellángolását, mivel hatékony lehet az ultraibolya fény által kiváltott tünetek fellángolása ellen. Nem fényvédő hatású, hanem a bőrpír fellángolását akadályozza meg.



Zabpehely

→ A zabpehely egyenesen életmentő lehet rosacea esetén. Bőrszárazság és viszketés esetén is hatékony, hihetetlenül megnyugtatja a bőrt. Bőrvédő hatása is kiemelkedő, így a további gyulladáshoz vezető állapotoktól is megvédhet bennünket, amennyiben rosacea nevű bőrbetegségben szenvedünk.



Kamilla

→ A kamilla szintén nagyon hatékonyan csökkenti a rosacea tüneteit, pontosabban a gyulladást. Készítsünk kamillateát, várjuk meg, míg lehűl a teafilter, majd helyezzük a rosaceás arc-bőrünkre. Vigyázzunk, mert egyeseknél irritációt is okozhat a kamilla. Belsőleg fogyasztva a kamillatea szintén nyugtató és gyulladáscsökkentő hatású.



Veszélyes vizeken?

Kis helyen sok ember, víz és hőség, mind-mind kedvez egyes kórokozók terjedésének. Hogy gondtalan legyen a nyár, és elkerüljük a fertőzéseket, fontos néhány alapvető szabályt, higiéniai óvintézkedést betartani és betartatni. Ezeknek jártunk utána.

→ A természetes vizek és a strandok medencéi nagyon jó kikapcsolódást nyújtanak, de veszélyeket is rejtnek, hiszen egyes kórokozók előfordulása gyakoribb ezeken a helyeken. A víz közvetlenül érintkezik a testünkkel, és ha nem elég tiszta, sok bajt okozhat. A strandok vizeit rendszeresen tisztítják, a szűrőrendszer karbantartására, annak működésére és minőségére vonatkozóan rengeteg szabály létezik, otthoni, saját medencénk tisztaságáról természetesen magunknak kell gondoskodni.

Láthatatlan veszélyek

→ A sokféle kórokozó többféle szervrendszert érintő betegséget és tünetet okozhat. A leggyakoribb tünetek emésztőszervi, ezt követik a bőrt érintő és a légzőszervi problémák. A fürdőzők a víz lenyelésével, a vízpára belégzésével, a vízzel való érintkezéssel is megfertőződhetnek. A fertőzések egy része egyszerű óvintézkedésekkel megelőzhető, írja egy összefoglalóban a Nemzeti Népegészségügyi Központ.

Fürdővizeink biztonságosak

Megfelelő minőségű fürdővíz várja a nyaralókat a hazai szabad vízi strandokon – adta hírül a Nemzeti Népegészségügyi Központ (NNK) a napokban az interneten, miután elkészült az elmúlt négyéves időszakot felölelő rendszeres uniós minősítés. Az NNK 2021. évi összesítése alapján az országos helyzetkép nagyon kedvező. A 274 kijelölt természetes fürdőhely közül 165 természetes fürdővíz kapott kiváló, 64 pedig jó minősítést. Az idegenforgalmi szempontból jelentős tavaink – Balaton, Tisza-tó, Velencei-tó – mellett található természetes fürdőhelyek zöme továbbra is kiváló besorolású.

Melyek ezek?

→ Mielőtt a medencébe megyünk, alaposan zuhanyozunk le és fürdéskor egy kortyot se nyelünk le a vízből! A strand teljes területén viseljük papucsot és figyeljünk a higiénia WC-használat után is! A kötőhártya-gyulladás elkerülése érdekében viseljük úszószemüveget, és ha érzékeny a fülünk, fül dugót! A külső hallójárat gyulladást "uszodabetegségnek" is nevezik, mert leggyakrabban a nyári strandszezonban fordul elő.

A betegséget a medence vízében felszaporodó baktériumok okozzák. A gyermekeket legalább óránként hívjuk ki a vízből, hogy mosdóba tudjanak menni, a babákra pedig adjunk erre a célra készült speciális pelenkát, és a parton se engedjük a kicsiket pelenka vagy fürdőruha nélkül a homokba vagy a fűre ülni! Vizes fürdőruhánkat cseréljük mihamarabb szárazra és ne fürdjünk olyan vízben, amely láthatóan szennyezett, a közelében csatornabefolyó található, vagy ahol jelzés tiltja a fürdést!

A vizek minőségének ellenőrzése

Magyarországon a hatóságok folyamatosan ellenőrzik a természetes vízü és épített strandok vízminőségét. A víz nem tartalmazhat bőrt, nyálkahártyát irritáló vagy mérgező anyagokat, továbbá esztétikai szempontból nem lehet kifogásolható. A legelterjedtebb hagyományos fertőtlenítési mód a klóros kezelés, amelynek során a klór számos formában bejuttatható a vízbe. Tengerparti nyaralásoknál a megfelelő vízminőség biztosítóka a nemzetközileg elismert és használt Kék zászló (Blue Flag) minősítés, ami nem csak a víz, hanem a partszakasz tisztaságát, illetve felszereltségét is minősíti.



Milyen papucsot válasszunk?

A flipflop vagy más néven vietnámi papucs az egyik legkedveltebb nyári viselet. Pedig hiába divatos, hiába készül akár bőrből, szakértők szerint rendszeresen viselve akár inszalaggyulladást vagy alsólábszár-, térd- és gerincproblémákat is okozhat. De akkor milyen papucsot érdemes választanunk nyárra?

→ Mivel nagy melegben sokan az utcán is papucsot hordanak, egyáltalán nem mindegy, hogy milyen lábbeliben indulnak útnak. Nem kell egészségügyi problémával küzdeni ahhoz, hogy az ortopédiai szempontból is jól megtervezett papucs mellett tegyük le a voksot. Nézzük a legfontosabb tudnivalókat a kényelmes és egyben megfelelő testtartást elősegítő lábbeli kiválasztásához.

Hol fogjuk hordani?

Először gondoljuk végig, hogy milyen használatra szánjuk. Utcai és munkahelyi viseletre kopásálló, csúszásmentes talpú papucsot válasszunk. Fontos, hogy ne csupán a talpunknak legyen kényelmes, hanem amennyire lehet, a lábfejünket is fogja.

Milyen anyagból készüljön a felsőrész?

→ Ha tartós, kényelmes lábbelit szeretnénk, akkor érdemes bőr talpbélésű és felsőrészes papucsot venni. Azonban bőr és bőr között is van különbség, aki érzékenyebb, válasszon extra puha nappabőrrel készült papucsot.

A jó sarokmagasság

→ A papucsoknak ne legyen túl magas a sarka, mivel ha túl nagy a szintkülönbség a sarok és az előláb között, akkor nagyobb terhelés lesz a harántboltozaton. Ez főként lúdtalp esetén okoz gondot. Az ideális sarokmagasság 2,5-3 cm. A teljesen lapos papucs sem jó, mert a sarok kiemelése nélkül az Achilles-ín húzódnak. Tehát a jó papucs picit megemeli a sarkat és kényelmesen tartja az Achillest is.

Stabil tartás

→ A lábfej és a boka megtámasztását az a papucs segíti elő, amelynek belső talpfele masszív hosszanti szegéllyel

készült. Emellett fontos, hogy a felsőrész is stabilan tartson, tehát ne csupán egy vékony pánt legyen rajta. Ezért sem alkalmas hosszan tartó viseletre a flipflop: mivel semmi nem rögzíti a bokát és a sarkat, a lábujjak kimerítő izommunkát végeznek, hogy a papucs a lábon maradjon. Ez a folyamatos erőfeszítés inhomogén gyulladáshoz vezethet.

Ráadásul a lapos lábbeliben a talp keményebben ütődik a talajhoz, ami sarokfájdalomhoz, saroksarkantyú-betegséghez, ízületi porckopáshoz, csípő-, hát- és derékfájdalomhoz vezethet.

Legyen állítható a bősége

→ Fix bőségű helyett mindenképpen állítható pántú – tépőzáras vagy csatos – papucsot érdemes venni, amivel rögtön személyre szabhatjuk az új lábbelit. Arról se feledkezzünk meg, hogy a láb olykor megdagadhat, illetve idővel a bőrpántok is kitágulhatnak, ezt a felsőrész állításával tudjuk korrigálni.

Milyen a jó talpkialakítás?

→ A papucs talpkialakításán múlik a jó lábtartás, ami segíti, hogy ne terheljük a gerincet, az ízületeket és a csípőt. Harántboltozat-süllyedés esetén figyeljünk oda, hogy a papucs talpán, az előláb alatti részen ne legyen mélyedés (ezt az ujjunkkal kitapinthatjuk), ugyanis ez tovább ront a helyzeten: a boltozat süllyedéséből adódóan a lábujjak felfelé mutatnak, és különböző irányba húzódnak, ami további elváltozásokhoz, például kalapácsujj vagy bütyök kialakulásához vezethet.

Aki ilyen problémával küzd, az egyedileg készített talpbetéttel tudja tehermentesíteni a lábfejét és az ízületeit. (Ezek a gyógybetétek olyan papucsokhoz készülnek, amelyekből kivethető a betét.) Fájdalom esetén azért is célszerű egyedi betétet választani, mert az a lábunkra van alakítva, és pontosan ott támasztja a talpat, ahol az szükséges.

Nyaralás diabétesssel

A cukorbetegsége miatt hazánkban közel egymillió ember nem teheti meg azt, hogy a megérdemelt szabadsága alatt szemet hunyjon diétája felett. Összegyűjtöttünk a cukorbetegre számra néhány hasznos tippet.

Vércukor kontroll és aktivitás

→ Már a meleg is hatással lehet a vércukorszintre, ezen kívül nyaralás alatt az ember aktívabb és többet mozog, mint otthon. Az izommunka csökkenti az inzulinszükségletet, emiatt célszerű még gyakrabban megmérni a vércukorszintet.

Védekezzen vitaminokkal

→ Az olyan nyári zöldségeknek és gyümölcsöknek, mint például a cukkini, uborka, paradicsom, piros gyümölcsök vagy a görögdinnye, magas az A- és C-vitamin tartalmuk, és gazdagok antioxidánsokban, ami segít a szabad gyökök káros hatásainak leküzdésében, hozzájárul az egészséges bőr fenntartásához, és védi a bőrt a leégéstől. Továbbá a jól behűtött dinnye, áfonya, őszibarack vagy nektarin magas víztartalma miatt frissítően

hathat egy forró nyári napon. Gyümölcsök fogyasztásánál a cukorbetegnek nem szabad elfeledkezni ezek cukortartalmáról, ezért a fogyasztásuk csak korlátozott mennyiségben lehetséges.

Nézzon utána az ételeknek

→ A cukorbetegnek érdemes utazás előtt megnéznie, hogy a nyaralóhelyén milyen ételekkel és összetevőkkel találkozhat, így előzetesen informálódni tud ezeknek a szénhidrát-tartalmáról.

Tartson magánál egészséges nassolnivalót. Nyaralások, kirándulások során mindig vigyen magával valamilyen cukorbeteg-barát nassolnivalót, például a mandula, a pörkölt csicscri-borsó vagy az alma, a narancs és a körte is jól eshet ilyenkor.

Keresse fel utazás előtt orvosát

→ Utazás előtt mindenképpen keresse fel orvosát, és kérjen igazolást betegségéről, amivel esetleges felmerülő ellenőrzés esetén igazolni tudja cukorbetegségét. Valamint kérjen egy ambuláns leletet, amin fel van tüntetve, hogy milyen készítményeket szed.

Bizonyosodjon meg róla, hogy minden gyógyszert bepakolt a nyaralására. Ügyeljen arra, hogy a megszokott időben vegye be gyógyszerét. Szerencsére ma már léteznek olyan készítmények, amiket elegendő naponta egyszer szájon át szedni.

VenoprotEP

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

Vénavédelem

A VenoprotEP filmtabletta

érvédő hatású **gyógyszer**, gátolja a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az idült vénabetegség tüneteit.

Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

A forgalombahozatali engedély jogosultja:



EXTRACTUM PHARMA
Gyógyszergyártó, Forgalmazó és Szaktanácsadó zrt.
www.expharma.hu

több mint **25** éve
a magyar betegekért

1044 Budapest, Megyeri út 64.
Tél: 06-1-233-0083
Fax: 06-1-233-1426 e-mail: budapest@expharma.hu



MAGYAR GYÓGYSZER

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

Nem mindennapi allergiák

Tombol a nyár, aki teheti, élvezi a strandot, a napsütést, a szabadtéri rendezvényeket, az egzotikus tengerparti ételeket, a hideg sört, a hűtött dinnyét. Azonban vannak olyanok, akiknek mindez egy pillanat alatt veszélyes lehet. Összegyűjtöttünk néhány példát a különleges allergiás esetek közül.

→ Az allergiásoknak pihenés közben is résen kell lenniük, ha nem akarják, hogy a nyaralásuk kellemetlen emlékekkel érjen véget. Az allergia a környezetünkben található különböző, egyébként ártalmatlan anyagokkal szembeni túlérzékenység. A nyár pedig bővelkedik ezekben az allergén anyagokban. Az extrém allergiától szenvedőknek egy csók, vagy egy laza borozás és sörözés is veszélyt jelenthet.

Egy csók és más semmi?

→ A furcsa allergiák egyike csókolózás közben alakul ki. Valójában nem magára a csókra, hanem a csókot adó nyálára allergiás a másik személy. Tünetei a kipirulás, viszketés, duzzadt ajkak vagy a nehézlégzés. Súlyos étel- vagy gyógyszerallergiában szenvedőknél csókolózást követően is kialakulhatnak allergiás tünetek, még akkor is, ha a partner fogat mosott az allergén étel vagy szer fogyasztása után.



Allergia fényre, vízre vagy hőre

→ Vannak, akiknél az allergiás reakciókat valamilyen környezeti hatás váltja ki. Ilyen lehet a hő-, a nap-, vagy a vízálergia. Az ultraibolya sugárzás változásokat generál a bőr fehérje-összetételében, immunrendszerünk viszont nem ismeri fel ezeket az átalakult fehérjéket, így inkább elpusztítja azokat. Ilyenkor jelentkezik a napallergia, amelynek ismertető jelei a pattanás vagy csalánkiütés a bőrön, és a viszkető érzés egy kiadósabb sütkezés után.

Egy felmérés szerint Amerika népességének 10 százaléka szenved napallergiától, ám ez az arány jóval nagyobb az észak-európai országok lakosai között. A víz okozta csalánkiütés, más néven vízálergia egy ritka állapot, amely viszkető és fájdalmas csalánkiütéseket okoz, ha a beteg vízzel érintkezik. Szélsőséges esetben allergiás reakciót válthat ki az érintetteknek a víz minden formája, akár az esővíz, a hó, a verejték vagy a könnyek is.

A vízálergiára jelenleg nincs gyógyszer, az érintettek viszketés elleni krémekkel igyekeznek csillapítani a kellemetlen tüneteket. A vízálergiáról 1964-ben készítették először feljegyzéseket, azóta mintegy 50 esetről tudnak a kutatók, úgyhogy az egyik legritkább allergiáról van szó szerencsére.



"Pénzálergia", tulajdonképpen fémallergia

→ Az egyik leghihetlenebb allergia talán a pénzálergia, pedig tényleg létezik olyan ember, aki allergiás reakciót kap attól, ha aprópénzhez kell nyúlnia. Bár ezt nagyon nehéz betartani, az érintetteknek azt tanácsolják, hogy kerüljék a fémeket, ideértve az ékszereket, ruhák fém részeit, hajtűket, öngyújtókat, sőt, még a kilincseket is. Vannak, akik a bőrből készült tárgyakra érzékenyek. Ezért egy formaldehid gyantafajta, az úgynevezett PTBP a felelős, amelyet a legtöbb bőrüzem előszeretettel használ a gyártás során például cipők készítésekor. A tengerparti nyaralás is veszélyt rejt magában, ha valaki rákallergiás. A héjas tengeri állatok – garnélarák, homár, rák fogyasztása után az ajkak, az arc, vagy a torok felduzzad, a bőrön csalánkiütés jelenik meg, akadózik a légzés, vérbőség keletkezhet, de előfordulhat hányás és hasmenés is.



A tenyér kötőszövetes hártya zsugorodása

A tenyérben található egy háromszög alakú úgynevezett bőnye, egyfajta inas hártya, mely a bőr alatt feszül. Funkciója, hogy megvédi az alatta futó idegeket, inakat és ereket a nyomás alól. A kezünk használata közben ez a kötőszövetes hártya vezeti el a terhelést a tenyérrel.

A Dupuytren-kontraktúra jellemzői

→ A tenyérben lévő kötőszövetes hártjának a betegségét, zsugorodását nevezzük Dupuytren-kontraktúrának, ami általában a gyűrűs- és kisujj sugarát érinti. Főként a középkorú férfiakat érintik a panaszok és előrehaladott állapotban akadályozzák a munkavégzést is. Mindkét kezét érintheti. Mivel a betegség nem jár fájdalommal, ezért sokan már csak a Dupuytren-kontraktúra előrehaladott állapotában

keresik fel a szakorvost. Ilyen esetben a tenyéri zsugorodás nem csak esztétikai zavart okoz, hanem a behajlott ujjak zavarhatják a páciens: a munkában, a vezetésben, a kézfogásban a kesztyűviselésben, a tisztálkodásban.

Az ujjak kényszertartásba görbülnek

→ Először a tenyér közepén apró, kemény csomók jelennek meg, melyek kezdetben nem okoznak panaszokat, csak fogáskor válhatnak ki nyomásérzékenységet. A csomók húrszerű köteggé állnak össze és az ujjak irányába terjeszkednek. Ennek következtében az ujj elkezdi a tenyér felé görbülni. A páciens már nem tudja teljesen kinyújtani az ujját. A betegség következő stádiumában az érintett ujjak ízületei is kényszertartásban rögzülnek.

Az első tünetek megjelenésekor javasolt szakorvos felkeresése, így még konzervatív kezeléssel enyhíthetőek a panaszok. Ez főként hegpuhító ultrahangkezelést, illetve radiológiai beavatkozást jelent, később pedig injekciós kezelést. A 4-es stádium esetében már csak műtéti beavatkozással korrigálható a betegség.

Könnyedén KEZELI
az ALLERGIA TÜNETEIT!



30 PERC
GYORS HATÁSKEZDET
EGÉSZ NAPOS VÉDELEM
RECEPT NÉLKÜL

Lordestin® Akut

MAGYAR
GYÓGYSZER

RICHTER GEDEON

Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., www.gedeonrichter.com
Lordestin® Akut 5 mg dezloratadin hatóanyagú, 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 termekinformatio@richter.hu címen érdeklődhet.
Document ID: KEDP/DAERC7, Lezárás dátuma: 2022.05.17.

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

Az élet mindenben hullámzó

Hámori Gabriella színpadi színésznő, húsz éve az Örkény Színház tagja. Szinte annyi filmben játszott már, mint a hatvanas évek népszerű színészei, a magyar filmgyártás izgalmas korszakában. Az idei Magyar Mozgókép Fesztiválon megkapta a legjobb női főszereplőnek járó díjat a Legjobb tudomásom szerint című filmben nyújtott alakításáért, ugyanakkor A játszma című filmért a legjobb mellékszereplőnek járó elismerést is ő kapta. A díjakról a Magyar Filmakadémia dönt.



Fotó: Hollauer Rita

Szép termés! A tehetségen és szerencsén kívül mi kell ahhoz, hogy egy színésznő ennyi filmben folyamatosan jelen legyen?
A filmzés egy nagyon különös mágia is. Az, hogy kinek működik az arca a vásznon – egy adottság. Amikor észrevettem, amikor sokan mondták, hogy szeret a kamera, akkor tudatosan kezdtem fejleszteni ezt a képességet a filmes létezéshez, ami sokkal finomabbra hangolt, sűrítettebb jelenlétet jelent, mint a színpadi. Valóban sok film van mögöttem, de volt, hogy két produkció között évek maradtak ki. Angolul is játszhattam nemrég egy nagyobb ívű szerepet a Baptiste című BBC sorozatban. De ez sem adatik mindig. Az élet mindenben hullámzó.
A Legjobb tudomásom szerint egy olyan női karakter megformálását kívánta, amely nem egy szerethető személyiséget mutat. Állítja, hogy megerősöskolták, és amúgy egy örökbefogadási folyamatban vannak a férjével. Megterhelte egy ilyen nőt játszani?

- Nagyon ritkán írnak olyan női szerepet, ami ennyire sok mindent hordoz magában, emiatt nagy lehetőség volt ez. Az alkotókat érdekelte, hogy mi az erőszak következménye, mi annak a súlya, és milyen az a teher, amit a nő a társára tesz, aki végigkíséri őt. Hogyan viselkedik a társadalom és az igazságszolgáltatás, hisznek-e a nőnek vagy sem. Úgy akartuk ezt a traumát megmutatni, hogy a néző folyamatosan kételkedjen, hogy az embereken az játszódjon le, hogy lehet, hogy a nő nem mond igazat – vagy mégis? Lőrincz Nándor és Nagy Bálint olyan fiatal filmesek, akiktől várhatunk még nagyon erős alkotásokat. A nő, akit játszom az örökbefogadási folyamat közepén kell, hogy átélje ezt a súlyos traumát, figyelmem kellett a kibillent mentális állapotának hitelességére.

Ráadásul úgy kellett tenned mindezt, hogy kisbabás anyuka voltál a felvételek alatt, aki a forgatási szünetekben hazaszlaladt etetni.

Igen, azért nehéz ez, mert egy picit babával teljesen máshol van az ember fókuszusa, az alváshiány ellenére is minden puha, lágy, szeretetteljes, a vásznon pedig egy olyan nőt kellett alakítani, aki kifordult önmaga tengelyéből. Nagy kérdés volt, hogy friss

és boldog anyaként képes leszek-e abba másik végletes állapotba átmenni. Minden szakmának megvannak a maga nehézségei, a miénknek ez az egyik: félre kell tenni azt az életérzést, amiben éppen a magánéletben vagyunk.

A legjobb férfi főszereplő kategóriában Kulka János nyert, A játszma című filmmel, amiben a legjobb női mellékszereplő díjat te hoztad el.

Jánosnak ez jutalomjáték volt, bámulatos, hogy egy sztrók után képes volt egy ilyen színvonalú alakításra. Megérint, mert János játéka figyelmeztet törekenységünkre, mulandóságunkra, rossz döntéseinkre és belső tartásunk megőrzésére.

Tombol a nyár, de már vannak egyeztetések a jövő színházi évadról. Milyen új darabban látunk az Örkényben?

Ibsen: Solness, építőmester darabját állítjuk színpadra, Solness lesz nálunk a címe, Mácsai Pál a partnerem és Gáspár Ildikó rendező, aki egy különleges szemléletű rendező, akinek minden munkája nagy vizuális élmény is egyben. Majd egy ügyvédnőt játszom az Isten című darabban, aminek Gálffi László a főszereplője és ami az eutanáziáról szól. De tovább játszom Radnóti Miklósné Gyarmati Fanni naplóját, amivel utazom is, és más korábbi darabjaim is műsoron maradnak.

És ott van neked Lotti, aki a legfontosabb neked. Szép, teljes élet ez.

Nagyon sok mindent kaptam már a pályámon, szeretek koncentráltan dolgozni, de nekem a család adja a legtöbbet, élvezem, hogy Lotti velünk van, a legteljesebb vele vagyok. És ott van még a jóga. Régi vágyam volt, hogy hivatásommá válhasson, tavaly szereztem képesítést, sokat tanultam azóta is, most kezdek rendszeresen órákat vezetni. Én így használtam ki a covidos kényszer szünetet. A jóga sok nehézségen átsegít, erősít, tisztít, stabilizál, fiatalítja a belső szerveket. Idősebb korban is hatásos, amikor már senki sem annyira hajlékony, kifejezetten vannak olyan pozíciók, amelyek éppen ennek a korosztálynak jótékonyak, megemelik az energiaszintet és tisztítják a lelkünket is. A Gyógyhír olvasóinak is szeretettel ajánlom!

Natúr és bio fényvédők

Hiába vagyunk tisztában a napozás káros hatásaival, gyakran megfeledkezünk a teljes körű fényvédelemről. De vajon milyen készítményeket érdemes használnunk, és mit tehetünk, ha már megtörtént a baj?

➔ A bőr regenerációját nyáron is segíti az A-, B-, C- és E-vitaminok bevitele. Ebben az időszakban érdemes magas vitamintartalmú dzsúzókat, citrusféléket, például limonádét fogyasztani, napozás közben pedig különösen ügyelnünk kell a kellő mennyiségű folyadékbevitelre.

De mi a helyzet a külső ápolással?

➔ A nevével ellentétben már napozás előtt is érdemes használni after sun készítményeket, ugyanis jól kondicionálják a bőrt, amíg így kevésbé szenvedhet fényártalmat. Ha azonban már kialakult egy enyhe bőrpír, azt kütűnően enyhítik, hűsítik, ápolják az ilyen készítmények – mondja Dr. Gyovai Viola, okleveles biológus, a Magyar Tudományos Akadémia kandidátusa.

A fényvédők SPF-faktora az átlagos földi napsütés fényösszetételéhez van bemérve, azonban nem minden földrészen egyformán erős az ózonpajzs. Ezért érdemes megneézni az időjárásjelentést, hármas UV-faktortól ugyanis már kifejezetten kell a fényvédelem.

Mennyire jó a fényvédő krém?

➔ “Szerencsére ma már erősen módosított kémiai anyagok nem lehetnek a natúr és a bio fényvédőkben. A legjobb mégis olyan készítményt választani, ami mentes a bőr anyagcseréjét terhelő konzerválószerkeztől, paraffinolajtól, parabéntől is. Amikor a napfény megzavarja a bőrünk anyagcseréjét, nem előnyös még olyan anyaggal is terhelni, ami lefoglalja az immunitásunkat és tovább terheli a bőr anyagcseréjét” - mondja a bőrgyógyász.

Testápolókból is érdemes természetes, gyulladáscsökkentő hatóanyagokban gazdag készítményt választani. Többek közt például a cickafarok, a körömvirág- vagy homoktövis kivonat, az orvosi somkóró, a tamanu olaj, a reishi gomba és a kakaóvaj is bőrn nyugtató hatással bír, és kiválóan regenerálja a bőrt.

“Az A-vitamin a tévhitel ellentétben elengedhetetlen a bőr normál anyagcseréjéhez, és csak nagy mennyiségben, túladagolva kockázatos. Mint azt az Európai Toxikológiai Bizottság klinikai vizsgálatai is kimutatták, fél százalékos koncentráció alatt nagyon hasznos a sejtvédelem szempontjából az értékes bőrtápláló krémekben” - zárja Dr. Gyovai Viola.

HIRDETÉS

culevit[®] Forte krém

**SZÁRAZ ÉS NORMÁL BŐR REGENERÁLÁSÁRA
NAGYFOKÚ BŐRSZÁRAZSÁG
ÉS REPEDÉSEK GONDOZÁSÁRA
FELÜLETI ÉGÉSEK (NAPOZÁS, SZOLÁRIUM,
HÁZTARTÁSI) ENYHÍTÉSÉRE
VISZKETŐ, ÉGŐ, ENYHÉN
GYULLADT BŐR ÁPOLÁSÁRA
TARTÓSÍTÓSZERT, ILLATANYAGOT ÉS
KŐOLAJSZÁRMAZÉKOT NEM TARTALMAZ!**

culevit[®]
Gondoskodó tudomány

Culevit Kft.
www.culevit.hu
culevit@culevit.hu

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

Culevit
mintabolt:
1123 Budapest,
Schwartzter
Ferenc u. 3.
+36 70 627 7475

Culevit
mintabolt
Pécs:
7621 Pécs,
Círom utca 4.
+36 30 904 7663

Vigyázat, ezek a jelek hőgutára figyelmeztetnek!

A tartósan 30 °C feletti hőmérséklet már erőteljesen megviseli a szervezetünket, s ha nem figyelünk oda, akár testünk veszélyes túlmelegedéséhez is vezethet. Nagy bajt előzhetünk meg, ha időben felismerjük a hőgutára utaló jeleket.



Mi az a túlmelegedés?

→ A túlmelegedés azt jelenti, hogy a testünk nem képes visszahúlni a normál, 37 °C körüli hőmérsékletre. Többnyire a nagy melegben, szabadterén végzett intenzív fizikai tevékenység okozza, például a munkavégzés vagy a hosszan tartó sportolás, de a túlzott napozás is kockázati tényező. A magas hőmérséklet mellett a páradús levegő, a szoros, zárt ruházat is hozzájárulhat, ezek ugyanis akadályozzák az izzadással, párologtatással történő hőleadást.

Miért veszélyes?

→ Amikor a testhőmérséklet megemelkedik, akkor intenzívebb lesz a testfelszínre irányuló véráramlás, beindul a verejtékezés, és szaporább lesz a légzés. Az intenzív izzadás gyorsan dehidratáltságot okoz, ez pedig tovább terheli a szívet, amely már amúgy is keményen dolgozik, hogy a véráramlást a testfelszínre irányítsa. Emellett az igen magas (40,5 °C fölötti) testhőmérséklet a hőszabályozó központot és az idegsejteket is veszélyezteti, ami zavartsághoz, memóriazavarhoz, súlyos esetben eszméletvesztéshez, megfelelő kezelés hiányában pedig halálhoz is vezethet.

Ezekre a tünetekre figyeljünk!

Erős izzadás: A testfelszín normális hőmérséklete 32-33 °C. Ha a levegő ennél melegebb, akkor beindul az egyetlen hőleadási lehetőség, az izzadás és a párologtatás. Kezdetben

a szervezet úgy próbálja lehűteni magát, hogy többet izzad, de ahogy egyre több vizet veszítünk, az izzadás leállhat. Ez nagyon veszélyes, mert izzadás nélkül a szervezet nem képes lehűteni magát, és a belső hőmérséklet emelkedni kezd, ami hőgutához vezethet.

Szédülés: Az agyban lévő érzékeny idegszövetek felmelegedése fejfájást, zavartságot, letargiát, szédülést okozhat, súlyosabb esetben mozgáskorlátozottság vagy mozgásképtelenség is felléphet. Tekintsük figyelmeztető jelnek, ha émelyegni kezdünk, fejfájás jelentkezik, vagy zavartságot érzékelünk.

Hőkiütés: A szokatlan és kellemetlen bőrpír szintén a túlhevülés jele lehet. A hőkiütés akkor keletkezik, amikor a verejtécsatornák elzáródnak, és a verejték a bőr alá szorul, ami gyulladást és vörös duzzanatot okoz. A nehéz, vastag öltözképpel a helyzetten, ezért forró, párás időben mindig könnyű, szellős ruhát viseljünk.

Izomgörcsök: Főként nagy melegben végzett fizikai erőfeszítés nyomán jelentkezhet. Ha kánikulában sportolunk, és a vádli vagy a combizom begörcsöl, az dehidratáltságra, elektrolithiányra és túlhevülésre utalhat.

Mit tegyünk hőguta esetén?

→ Enyhébb esetben a legfontosabb teendő, hogy menjünk hűvös helyre, szabaduljunk meg a zárt ruhától, igyunk (lehetőleg sós) hideg folyadékot, vegyünk hűvös fürdőt, vagy alkalmazzunk hideg vizes borogatást.

Ha már nagy a baj, a gyors elsősegélynyújtás életet menthet. Első lépés, hogy a beteget vigyük árnyékos, hűvösebb, szellős helyre. Ha az arca halvány, akkor fektessük vízszintes testhelyzetbe, ha kékes-lilás foltos, akkor félig ülő helyzetbe. Öntsük le a testét hűvös vízzel, a mellkasára hideg, a fejére jeges borogatást tegyünk, és legyezővel is hűtsük. Ha eszméletlenül van, kínáljuk meg hideg vízzel. Közben hívjunk orvost, mert szakszerű ellátásra is szükség lehet.



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

Váltás 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!

Hogyan használjuk a szájvizet rendeltetészerűen?

Nagy koncentrációban és hosszú ideig vizsgálták a szájöblítők egészséges hámsejtekre gyakorolt hatását a Semmelweis Egyetem kutatói.



Mivel nem találtak arra vonatkozó korábbi vizsgálatokat, hogy a szájvizek milyen gyorsan mosódnak ki használat után, úgy döntöttek, hogy a vegyületek hatását hosszabb ideig és folyamatosan tesztelik.

A szakemberek a kutatás végén egy úgynevezett biztonsági index alapján sorolták be a tesztelt alapvegyületeket és szájöblítőket.

Eszerint a legtöbb vizsgált alapvegyület és szájvíz kisebb vagy nagyobb fokú pusztítást végzett az egészséges hámsejtekben a 48 órás, folyamatos tesztidőszakban. A legbiztonságosabbnak a hiper tiszta klór-dioxid bizonyult, a sejtélettani változások érintettségét jól mutató, legnagyobb morfológiai változásokat pedig a klórhexidin és a cetilpiridinium-klorid-tartalmú szájöblítők okozták az egészséges sejtekben, a vizsgálati idő alatt.

Az előírt mennyiségben használható

A kutatás legfontosabb konklúziója, hogy a szájvizeket csak a csomagoláson szereplő ajánlásnak megfelelően, és a fogorvossal egyeztetve szabad használni. Túlhasználat esetén persze nem arra kell gondolni, hogy az emberek elvesztenék a fogait, hiszen a szájvíz az evéssel-ivással kimosódik a szájüregből, de a kellő figyelem ezek folyamatos használatánál sem mellőzhető, mert hosszabb távon az egészséges hámsejtek károsodása sem kizárt – tette hozzá dr. Kőhidai Zsófia.



„A koncentráció, az idő, és a komponensek együttese határozza meg, hogy milyen lesz az adott szájvíz hatása. Eredményeink alapján általánosságban elmondható, hogy inkább az alkoholmentes szájöblítők használata javasolt, mert az alkohollal való rendszeres öblögetésnek is lehetnek káros hatásai” – hangsúlyozta dr. habil. Kőhidai László.

➔ A szakemberek több alapvegyületet és nyolc kereskedelmi forgalomban is kapható szájvizet teszteltek laboratóriumi körülmények között – 48 órán át tenyésztve bennük az ép hámsejteket. Ilyen hosszú ideig tartó kezelés és a vizsgált magas koncentrációk esetében szinte mindegyik vegyület toxikus hatású volt. A kísérlet paraméterei (koncentráció, használati idő) között a rendeltetészerű használat ajánlásain túliak is voltak. Az eredmények kiértékelése alapján a szakemberek arra figyelmeztetnek, hogy csakis a gyártók és a fogorvos által ajánlott mennyiségben és gyakorisággal szabad használni a szájvizeket.

Túl lehet-e használni a szájvizeket?

A szájöblítőket általában a káros baktériumok, vagyis az úgynevezett patogén flóra eltávolítására javasolják a fogorvosok. A Clinical Oral Investigations nevű szaklapban nemrég megjelent tanulmányban a magyar kutatók viszont arra voltak kíváncsiak, hogy a szájvizek és bizonyos alapvegyületeik hogyan hatnak a fogakat körülvevő íny egészséges hámsejtjeire.

A káros baktériumok megnövekedett mennyiségű jelenléte különböző betegségeket, például fogszuvasodást, ínygyulladást okozhat, valamint hozzájárulhat a rossz szájszag kialakulásához is. Ennek a patogén flórának a csökkentésében lehet szerepük az üzletekben és gyógyszertárakban is kapható szájvizeknek. Mivel a szájöblítőket otthon mindenki szakmai felügyelet nélkül használhatja, meg szeretnénk volna vizsgálni, hogy a túlhasználatuk károsíthatja-e a száj egészséges hámsejtjeit – mondta dr. Kőhidai Zsófia, a Semmelweis Egyetem Orális Diagnosztikai Tanszékének klinikai orvosa.

VIZSGÁLJA ÁT ÖN IS HÁZIPATIKÁJÁT!

NE ÖNTSE KI, NE DOBJA EL LEJÁRT, FELESLEGESSÉ VÁLT GYÓGYSZEREIT, mert azok veszélyesek lehetnek a környezetre!

Lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit dobja be a gyógyszertárakban és egyéb gyógyszer árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba.

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

- Tűz és robbanásveszélyes anyagokat,
- higanytartalmú termékeket,
- injekciós tűt, injekciós fecskendőt, tűvel ellátott injekciós fecskendőt és infúziós szerelvényt!

MINDANNYIUNK KÖTELESSÉGE EZ a környezetünkkel szemben is!



A LEJÁRT VAGY FELESLEGESSÉ VÁLT GYÓGYSZER ÚTJA a házipatikától a szakszerű megsemmisítésig



Otthonában gyűjtse össze lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit!



A gyógyszereket dobja be a gyógyszertárban/egyéb gyógyszer árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba!



A gyűjtődobozt a gyógyszer-nagykereskedő vállalatok autói szállítják el a központi begyűjtő helyre.



Végül a tömörített dobozokat szakszerűen ártalmatlanítják.



A begyűjtőhelyen a dobozokat összepréselik.

Keresse a zöld dobozt!



RECYCLOMED Nonprofit Kft.
1134 Budapest, Lehel u. 11.
Tel.: (06-70) 342-1712
www.recyclomed.hu

OXIGÉN KONCENTRÁTOR

OXIGÉN TERÁPIA OTTHONA KÉNYELMÉBEN

30 év
tapasztalat



TÁMOGASSA
IMMUNRENDSZERE MŰKÖDÉSÉT
AZ OXIGÉN EREJÉVEL!

- állítható áramlás (1-8 liter)
- egyszerű használat
- zajmentes működés
- negatív ion funkció



Patika  Pack

MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A PATIKA PACK KFT.

1139 Budapest, Üteg u. 49. • Telefon: +36-80-200-351 • Weboldal: www.patikapack.hu