

GYÓGYHÍR

Magazin

XVII. ÉVFOLYAM 2022. SZEPTEMBER

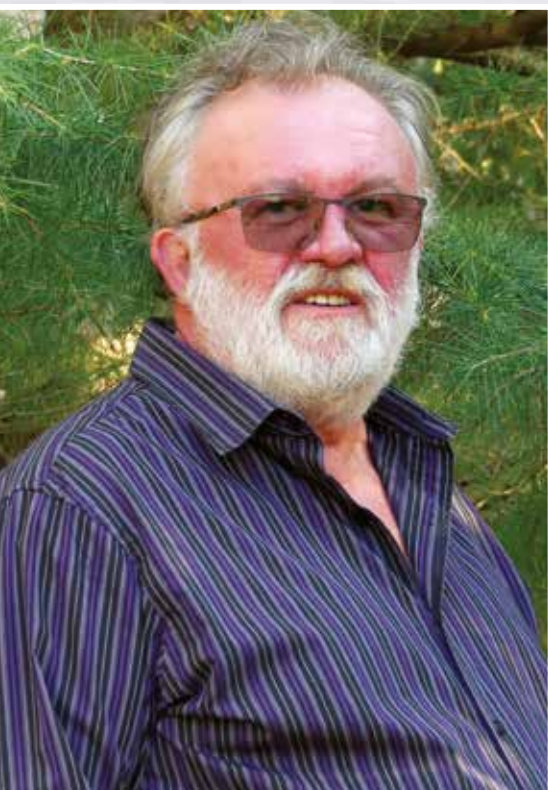
LÉGÚTI MEGBETEGEDÉSEK

Kezdődnek az őszi megfázások



ÉLETMÓD

Mit tegyünk az anyagcseréért?



OKTATÁS

Megnyíltak az iskolakapuk



KORUNK BETEGSÉGEI

Elmúlt 50 éves? Ezekre figyeljen!

INTERJÚ

CSUJA IMRE

színművész



FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS HATÉKONYAN* a Flector® Extra géellel



www.flectorextragelel.hu www.nelegyfakir.hu

Diklofenák-epolamin tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer

*Klinikai tanulmányok összehasonlítása alapján a lecitin tartalmú gél hatékonyabb, mint a lecitin nélküli gél.
Alkalmazási előírat: OGYÉI/65323/2020 - A szöveg ellenőrzésének dátuma: 2020. február 22.

IBSA Pharma Kft.

1124 Budapest, Fodor u. 54/b



FLCEXUJ/001/202203

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

Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. OKTATÁS**
Megnyíltak az iskolakapuk
- **7. ALLERGIA**
Tüsszögés, orrfolyás, orrdugulás
- **8. ÉLETMÓD**
Mit tegyünk a jobb anyagcseréért?
- **10. GYÓGNÖVÉNYEK**
Gyógynövényekkel a gyomorpanaszok ellen
- **11. LÉGÚTI MEGBETEGEDÉSEK**
Kezdődnek az őszi megfázások
- **12. HASZNOS TANÁCSOK**
A melltartóviselés abc-je
- **13. ORVOS SEGÍT**
A torokszárazság okai
- **14. INTERJÚ**
Csuja Imre:
A jelenben szeretek élni
- **15. MEGELŐZÉS**
Így fokozza a hideg a felfázás esélyét
- **16. KORUNK BETEGSÉGEI**
Elmúlt 50 éves? Ezekre a betegségekre figyeljen!

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

Címlap- és interjúfotó: Kiss Szigeti Máté és Pál Kristóf
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

Alzheimer és gyógytorna

Szeptemberben két jeles nappal is érdemes megemlékezni, az egyik a szeptember 21-én tartott Alzheimer-világnap. Dr. Alois Alzheimer 1906-ban elsőként azonosította a betegséget, amely alapvető elváltozásokat okoz az agyban.

Ez egy gyógyíthatatlan betegség, amely óhatatlanul kihat a beteg életének összes területére: a gondolkodásra, a cselekvőképességre és az érzelmekre. Mivel a betegség lefolyása egyénenként eltérő lehet, nehéz előrevetíteni a tüneteket, azok megjelenésének sorrendjét vagy a betegség lefolyásának gyorsaságát.

Számos gyógyszer áll rendelkezésre ahhoz, hogy éveken át szinten tartsa a betegséget. Segítségükkel lassíthatjuk a különböző tüneteket, így a szellemi hanyatlást, a beszédképtelenséget, a gondolkodás és a motoros funkciók (mozgás) romlását. A folyamat visszafordítására egyelőre nincs gyógymód.

Sokan talán még nem hallottak róla, de a fizioterápiának – más néven gyógytornának – is van világnapja, melyet 1995 óta minden évben szeptember 8-án tartanak. Ez a nap lehetőséget ad arra, hogy szélesebb körben felhívja a figyelmet a fizioterápia fontosságára és lehetőségeire a mozgásszervi problémák kezelésében.

A fizioterápia elsősorban annak köszönheti reneszánszát, hogy helyileg, a beteg testrészen fejti ki hatását, és helyes alkalmazása esetén nincs semmi mellék- vagy utóhatása.

A múlt század rohamos technikai fejlődése, az elektromosság felfedezése nagymértékben fejlesztette a fizioterápiát, s egyre több területen kezdték mesterségesen előállítani a természet energiáit.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

KUTATÁS Megváltoztatták három donorvese vércsoportját

Cambridge-i kutatók sikeresen változtatták meg három beültetésre váró vese vércsoportját, ezzel jelentősen javították a várakozó betegek esélyeit, hogy megtalálják a szervezetüknek megfelelő donor szervet.

Egy A vércsoportú ember veséje ugyanis nem ültethető át egy B vércsoportú páciens szervezetébe, és ez fordítva is igaz – írta a The Guardian online kiadása a cambridge-i kutatókra hivatkozva.

A tudósok úgynevezett normotermikus gépi perfúziót alkalmaztak, vagyis olyan eljárást, amelynek során oxigénnel dúsított vért juttatnak át az emberi vesén, hogy hosszabb tárolásra tegyék alkalmassá. A bejuttatott vért egy enzimmel is dúsították. Az enzim eltávolította a vese vérereiben lévő, vércsoportra jellemző anyagokat, így a vese 0-s vércsoportúvá változott.

Serena MacMillan, a Cambridge-i Egyetem PhD-hallgatója elmondta, az enzimet egy darab emberi veseszöveten alkalmazták, és nagyon gyorsan kiderült, hogy az antigének eltűntek. Ez azt jelentette, hogy az eljárás megvalósítható, és már csak az volt hátra, hogy az enzimet teljes méretű emberi veséken is kipróbálják.

A kísérletben B vércsoportú emberi vesén normotermikus perfúziós géppel pumpálták át az enzimet, és ezzel mindössze néhány óra alatt 0-ás vércsoportúvá alakították át. "Nagyon izgalmas belegondolni, hogy ez potenciálisan milyen hatással lehet sok ember életére" – hangsúlyozta a kutató.

Mike Nicholson, a Cambridge-i Egyetem transzplantációs sebészetének professzora elmondta, a veseátültetés egyik legnagyobb korlátja az a tény, hogy a vércsoportnak kompatibilisnek kell lennie. Ennek az az oka, hogy a sejtek felszínén olyan antigének és markerek vannak, amelyek A vagy B vércsoportúak lehetnek. "

A szervezet természetes módon termel antitesteket azok ellen, amelyekkel nem rendelkezünk" – magyarázta.

FEJLESZTÉS

Kórokozók ellen védő anyagot fejlesztettek

Szöveteken – például lakástextíliákon – alkalmazható, a fertőző betegségek kórokozói ellen védő impregnáló anyagot fejlesztettek ki a Pécsi Tudományegyetem (PTE) kutatói a baranyai megyeszékhelyen működő Rovitex Kft. szakembereivel közösen.

A PTE közleményében azt írták: a több mint öt évig tartó munkával kifejlesztett anyag függönyökre és egyéb lakástextíliákra kerülve hosszú időn keresztül hatékonyan véd a különféle bakteriális, vírusos szennyeződésektől, kórokozóktól, és visszaszorítja azok kialakulását is.

Az anyaggal kezelt textilipari termékek – amelyek gyártása nemrég megkezdődött – egyaránt alkalmazhatók egészségügyi és szociális intézményekben, szállodákban, éttermekben, tömegközlekedésben és a háztartásokban is – közölte az egyetem.

A fejlesztés indokai között jelezték: a világ népességének növekedésével együtt emelkedik a fertőző bakteriális, vírusos megbetegedések száma is, egyre nagyobb ezért az igény a kórházakban,

idősekkel foglalkozó intézményekben olyan antibakteriális textíliákra, amelyek ellenállóak a különféle baktériumokkal, vírusokkal, gombákkal szemben.

Márk Lászlót, a PTE Analitikai Biokémia Tanszék vezetője elmondta, hogy a textilszövetek viszonylag nagy fajlagos felülettel rendelkeznek és a kórokozók is könnyen szaporodásnak indulhatnak rajtuk. A fejlesztéssel olyan textíliákat hoznak létre, amelyeken mindezen problémák kevésbé jelentkeznek.

Az új, környezettudatos textil-impregnálási technológiával kifejlesztett anyagot a textil gyártása során viszik fel a felületre, így az intézmények, háztartások már a kész szövetet vásárolhatják meg – derül ki a PTE kommunikációjából.

FELMÉRÉS

A hírfüggőség pszichikai és fizikai betegségeket is okoz

Képtelen meglenni hírek nélkül, minden push-üzenetnél előkapja a telefonját, hogy megnézze, mi történt? Vigyázzon, ha a hírfüggősége elharapódzik nemcsak mentális problémái lehetnek, hanem fizikai tünetei is lehetnek, állítja egy a Health Communication című egészségügyi lapban megjelent tanulmány.

Az elmúlt két évben a háborús és a Covid-hírek olvasása éppen elég szorongást okoztak sok emberben, de vannak olyanok is, akik állandó készenlétben, feszültségi állapotban vannak, mert a nap minden fontosabb híreről tudni akarnak, és ezt rendszeresen ellenőrzik sincs. Ők sincsenek sokkal jobb helyzetben, a friss tanulmány szerint ez a hírfüggőség rossz fizikai közérzettel is párosulhat.

Bryan McLaughlin, a Texas Tech Egyetem Média és Kommunikációs Főiskolájának docense azt mondta, hogy ezek az emberek túlpörgetik a kontrollálási hajlamukat, és az oda vezethet, hogy a világot egy sötét és veszélyes helynek élik meg. A kutatási eredmények is rámutattak



arra, hogy a tudatosabb hírfogyasztási szokásokra is nevelni kell az embereket az egészségük érdekében.

„A legtöbb esetben a függőségek és a kényszeres viselkedések kezelése a problémás viselkedés teljes megszüntetésére irányul, mivel nehéz lehet mérsékelten végrehajtani a viselkedést. A problémás hírfogyasztás esetében a kutatók kimutatták, hogy az egyének dönthetnek úgy, hogy abbahagyják, vagy legalábbis drasztikusan csökkentik hírfogyasztásukat, ha úgy érzik, hogy az káros hatással van mentális egészségükre” – mondta a kutató, és felidézte, hogy a Covid alatt sokan voltak képesek arra, hogy megkíméeljék magukat a hírektől azzal, hogy tudatosan nem foglalkoztak velük.

KÖRNYEZETI HATÁSOK

Alvásproblémákat okoz a globális felmelegedés

Világszerte alvásproblémákat okoz a globális felmelegedés, különösen a nőket és a súlyos betegségekkel küzdő idős embereket viseli meg - olvasható egy új tanulmányban, melyet a The Guardian ismertetett.



A jó alvás kulcsfontosságú az egészség és a jólét szempontjából. A globális felmelegedés azonban még gyorsabban növeli az éjszakai hőmérsékletet, mint a nappalit, ami megnehezíti az alvást. A tanulmány szerint egy átlagos ember már most is évente 44 órát veszít az alvásidőjéből, ami 11 olyan éjszakát jelent, amikor hét óránál - a megfelelő alvás mennyiségénél - kevesebbet alszik.

A kieső alvásidő a felmelegedéssel tovább fog nőni, és ez egyes csoportokat sokkal jobban érint, mint másokat.

GYÓGYSZERIPAR

Baktériumölő fehérjék a gyógyszerekben

Az ANU kutatócsoportja kimutatta, hogy a guanilátmegkötő fehérjék (GBP) képesek közvetlenül megkötni és elpusztítani bizonyos baktérium-típusokat.

A kutatók úgy gondolják, a fehérjéket felhasználhatják új gyógyszerek kifejlesztésére, illetve már meglévő antibiotikumokkal kombinálva bizonyos fertőző betegségek, köztük az agyhártyagyulladás, a tüdőgyulladás és a vérmérgezés kezelésére.

A GBP-k működési elve az, hogy „feltörik”, majd elpusztítják a baktériumokat, hasonlóan ahhoz, ahogyan egy fejsze hasítja ketté a fát. „Úgy gondoljuk, hogy hasznosíthatjuk ezeket az immunrend-

A felmelegedés egy fokára jutó alvásvesztés körülbelül negyedével magasabb a nőknél, mint a férfiaknál, kétszer magasabb a 65 év feletiekénél, és háromszor magasabb a szegényebb országok lakosainál.

Kutatások kimutatták, hogy az emelkedő hőmérséklet károsítja az egészséget, többek között a szívroham, az öngyilkosságok és a mentális krízisek, valamint a balesetek és sérülések számának növekedésével, továbbá a munkaképesség csökkenésével.

A kutatók szerint a megzavart alvás lehet az egyik legfontosabb mozgatórugója annak, ahogy a hőség ezeket az egészségügyi hatásokat okozza. A tudósok arra is felhívták a figyelmet: nincs jele annak, hogy az emberek képesek lennének alkalmazkodni a melegebb éjszakákhoz, ami aggasztó.

"A legtöbbünk számára az alvás a napi rutin nagyon intim része, életünk közel egyharmadát alvással töltjük. A világ számos országában azonban egyre többen nem alszanak eleget" - magyarázta **Kelton Minor**, a Koppenhágai Egyetem munkatársa, a kutatás vezetője.

A tanulmány először bizonyítja be, hogy az átlagosnál melegebb hőmérséklet rossz hatással van az emberi alvásra. Minor szerint ráadásul lehet, hogy csak a jéghegy csúcsa, amit leírtak.



szeri fehérjéket, és felhasználhatjuk őket számos fertőző betegség kezelésére anélkül, hogy károsan befolyásolnánk a testünk sejtjeit" – mondta Feng Shouya kutató, a tanulmány vezető szerzője. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint az antimikrobiális rezisztencia a világ egyik legégetőbb egészségügyi problémája.

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 nőknek 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 akció 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!

Megnyíltak az iskolakapuk

Ahogy a mondás tartja, két dolog nehéz: ha valami elkezdődik és ha valami véget ér. Az ősz éppen ilyen az óvodába-iskolába készülő gyermekek szempontjából. A búcsú és a várakozás mellé sok érzés társul, hiszen a tanévkezdés nagy kihívás. Érdeemes tehát testben és lélekben is készülni, a szülőknek is!

Biztonság

→ Szülőként fáj látnunk, ha a gyermekünk boldogtalan, de a szakemberek szerint fontos ellenállni annak a késztetésnek, hogy minden problémát mi magunk oldjunk meg. Érdeemes erősíteni a kicsik biztonságérzetét azzal, hogy az életükbe visszatérő rendszernek nem csak – és feltétlenül – a tanulásról és a teljesítésről kell szólnia – hiszen minden nap találkozhatnak a barátaikkal, közösségépítő tevékenységekben vehetnek részt, új ismereteket köthetnek. Szakemberek szerint a stressz önmagában még nem ellenség, azonban fontos, hogy még az előtt képesek legyünk átbeszélni gyermekünkkel az őt foglalkoztató nehézségeket, mielőtt azok negatív hatásai elhatalmasodhatnának.



A gyerekeknek ilyenkor leginkább megnyugtató szülői reakciókra van szükségük, ezért minden esetben hagyjuk, hogy kifejezhessék a tanévkezdéssel kapcsolatos aggodalmaikat. Ha őszintén bevallják a félelmeiket, törekedjünk az együttérzésre, és beszélgessünk minél többet oldott, szeretetteljes légkörben, mert a gyermekek ettől fogják igazán biztonságban érezni magukat.

→ Vannak, akik izgatottan várják a szeptembert, míg mások inkább szorongást éreznek. A tanulás mellett az ismeretlen, új helyzetek, az új tanárok, az új ülésrend is okozhatja ezt, ráadásul, ha egy kisgyermek éppen most kezd az óvoda után az iskolát, vagy a kiskamasz a középiskolát, a stressz még erősebb lehet.

A nyári lazulás után megváltozik a bioritmus, jön a reggeli rohanás, amikor az egész család ingerültebb. A szülőknek ilyenkor tanácsos figyelni az iskolakezdési nehézségek jeleire, hiszen a gyerekek sokszor nem szavakkal fejezik ki, ha valami bántja őket. Ehelyett fizikai tüneteket produkálnak, ami lehet fej- vagy hasfájás, fáradtságérzet, általános rosszullét, koncentrációzavar. Fontos, hogy a szülők időben észrevegyék a jeleket, és oldják a feszültséget!

Testi-lelki egyensúly

→ Szinte minden családban ismerős, hogy a gyerekek már sokszor a tanév első heteinek végére kifáradnak. Nehezen szoknak vissza a korai keléshez, hirtelen zúdul rájuk – ahogy a szülőkre is – a sok feladat. A régi-új – de mindenképpen zárt – közösségben a tipikus őszi-téli betegségek is hamarabb jelentkezhetnek. A pszichológusok szerint a nyugodt és megfelelő mennyiségű alvás a stressz leghatékonyabb ellenszere, valamint a fizikai és mentális egészség egyik alapköve. A jó étrend, a minőségi reggeli, a megfelelő vízfogyasztás és az elegendő mozgás is jelentősen csökkenti a stresszt.

Fontos, hogy a kicsik újra megszokják a rendszerességet, és nem csak a reggeli rutinban, hanem az étkezésben is, hiszen az immunerősítés egyik alapköve a helyes táplálkozás. A multivitaminok, immunerősítők és a bélflóra erősítését szolgáló probiotikumok is segíthetik a gördülékeny viselkedést az iskolai, óvodai hétköznapokban. Az, hogy melyik gyermeknél mi válik be, egyéni, illetve a betegségekre való hajlam kérdése is, de C- és D-vitamin napi szedése mindenkinek ajánlott.

Tüsszögés, orrfolyás, orrdugulás

A szezonális szénanátha az egyik leggyakrabban előforduló allergiás megbetegedés. Dr. Moric Krisztina fül-orr-gégész, allergológus néhány fontos tudnivalót sorolt fel az allergiával kapcsolatban.

Hogyan készülünk a vizsgálatra?

→ Tüsszögés, orrfolyás, orrdugulás – aki először tapasztalja az allergia tüneteit, könnyen hiheti azt, hogy csak náthás. Ám ha a panaszok huzamosabb ideig fennállnak, esetleg tavaly is az évnek ebben az időszakában jelentkeztek, akkor gyanakodhatunk allergiára, és érdemes mielőbb orvoshoz fordulnunk!

Melyik keresztallergia a leggyakoribb?

→ Ennek az az oka, hogy egyes anyagok kémiai szerkezetében olyan kicsi az eltérés, hogy a szervezet nem tud különbséget tenni közöttük. Amennyiben valaki a nyírfapollenre érzékeny, az almával szokott leginkább jelentkezni a keresztallergia, de bizonyos esetekben allergiás reakciót válthat ki a mogyoró, a dió, a mandula, a cseresznye, a sárgabarack, a körte, a szilva, a meggy, az őszibarack és a burgonya is.

HIRDETÉS

Mit érdemes átgondolni?

- Mikor jelentkeztek először a tünetek?
- A tünetek minden évben ugyanabban az időszakban térnek vissza?
- Van eltérés a tünetek intenzitásában aszerint, hogy a szabadban vagy beltéren érezzük-e erősebbnek?
- Milyen gyógyszereket szedünk?
- Van-e allergiás a családban?

Milyen szemtünetekre figyeljünk?

→ Akkor kell allergiára gondolnunk, ha a tünetek mindkét szemnél egyformán jelentkeznek: viszketnek, égnek, vörösek, esetleg könnyeznek vagy váladékoznak, de akár kötőhártyagyulladás is kialakulhat. Egyértelműen allergológusra van szükség, ha ezeket egyéb panaszok, mint például tüsszögés, orrfolyás és orrvizketés is kísérik!

Milyen orrspray-t használjunk?

→ Az egyik legbosszantóbb tünet elhúzódó nátha esetén az orrdugulás. Ilyenkor a leggyorsabb megoldást keressük a problémára, ami általában a recept nélkül kapható orrspray-t jelenti. Fontos tudni, hogy ezeket csak a betegjékozottatában leírt ideig – általában 7-10 nap – szabad használni, mert ennél hosszabb idő után akár az orrnyálkahártyát is károsíthatják!

AQUA MARIS® orrspray család Adriai tengervízzel kicsiknek és nagyoknak

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

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

www.aquamaris.hu

TISZTA ORROK, NYUGODT NAPOK!

Mit tegyünk a jobb anyagcseréért?

A nyaralások időszaka véget ért, szeptembertől mindannyiunkra több feladat vár. Ideje odafigyelni a rendszeresebb étkezésre, az anyagcsere megfelelő működésére, mert ez is segíti a felkészülést a megterhelőbb őszi napokra.

→ A táplálékból származó hasznos anyagoknak el kell jutniuk testünk minden sejtjéhez, hogy energiával lássák el őket, a szükségtelen anyagoknak pedig minél gyorsabban távoznuk kell. Leegyszerűsítve ezt a folyamatot nevezzük anyagcserének. Az emberek egy kisebb részének nagyon gyors az anyagcsereje, míg másoké csak nehézkesen működik. Ha ön is úgy érzékeli, hogy az anyagcsere-egyensúly felborult, akkor érdemes követni a következő egyszerű táplálkozási és életmódbeli tanácsokat.

Több mozgás – gyorsabb anyagcsere

→ Az anyagcsere sebessége genetikailag is meghatározott. Mivel az örökletes tényezőkön nem tudunk változtatni, koncentráljunk a szokásokra. Az anyagcsere felpörgetésének egyik legjobb módja, ha több mozgást iktatunk be a mindennapokba. Ha állandóan égetnie kell a kalóriákat, a szervezet jobban hasznosítja a rendelkezésre álló táplálékot.



Együnk többször, keveset

→ Ha egyszerre túl sok kalóriát veszünk magunkhoz, akkor szervezetünk a felesleget zsír formájában tárolja. De az sem jó, ha túl kevés kalóriát fogyasztunk, mert azt éhezésként éli meg a test, és a szénhidrátokat fogja zsírokká alakítva tárolni. Fontos, hogy megtaláljuk az egyensúlyt, és naponta többször étkezzünk, kisebb adagokban. Friss, vitaminokban, ásványi anyagokban és rostokban gazdag ételeket válasszunk. Figyeljünk a zsíradékbevitelre is, mert

a túlzott zsíradékfogyasztással sérül a szervezet inzulinfelhasználási képessége. Ezt hívjuk inzulinrezisztenciának, ami összefügg az elhízással és a cukorbetegséggel.

Ugyanakkor bizonyos mennyiségben szénhidrátok is szükségünk van az inzulin előállításához. Ha állandóan alacsony a szénhidrátbevitel, akkor kevesebb termelődik ebből a kulcsfontosságú hormonból, és az anyagcsere lelassul. Hogy ezt elkerüljük, a szénhidrátokat gyümölcsökből, zöldségekből és tápanyagokban gazdag gabonafélékből, teljes kiőrlésű lisztből érdemes magunkhoz vennünk.

Hogy mikor eszünk, az legalább annyira fontos, mint az, hogy mit: az étkezések kihagyása, vagy az utazás közbeni falatozás nem tesz jót az anyagcserének. Alakítsuk ki a napi étkezési rutint, és tartsuk magunkat hozzá.



Méregtelenítsünk vízzel

→ Szervezetünk a víz segítségével tudja kiválasztani az anyagcsere-folyamatokból származó salakanyagokat és egyéb káros környezeti anyagokat. Elegendő víz fogyasztása nélkül az anyagcsere lelassul, majd le is állhat. Minél több feldolgozott élelmiszert és italt fogyasztunk, annál nagyobb szükség van a méregtelenítésre, s annál több tiszta vizet kell inni. Emellett több olyan ételt is beiktathatunk az étrendünkbe, amelyek természetes módon sok vizet tartalmaznak, például görögdinnyét vagy uborkát.

Tegyünk a stressz ellen!

→ Stresszhelyzetben a szervezetünk egy kortizol nevű hormont termel, amely arra szolgál, hogy gyors energiatöltetet adjon a probléma megoldásához. De ha a stressz krónikussá válik, akkor a szervezet azt hiszi, hogy továbbra is harcban áll, ezért folyamatosan termeli a kortizolt. A megnövekedett kortizolszint megnehezíti az inzulin felhasználását, ami fékezi az anyagcserét, és táplálja a súlygyarapodást. Tartós stressz esetén keressük meg a stresszoldás módját, és legyen gondunk a pihentető alváásra is.

Használjon személyre szabott inkontinencia termékeket!

Amikor valaki nem képes teljes mértékben kontrollálni húgyhólyagjának működését, azt vizeletvisszatartási problémának vagy inkontinenciának nevezük. Egyes nők szülés után, mások stressz hatására vagy sportolás közben tapasztalhatják ezt. Minél idősebb valaki, és minél rosszabb általános fizikai állapotban van, annál nagyobb nála a vizelet- vagy székletinkontinencia kialakulásának kockázata.

A szakemberek olyan inkontinencia termékek használatát javasolják, amelyeket kifejezetten az adott típusú inkontinenciára fejlesztettek ki, és nedvszívó kapacitásuk igazodik a vesztett vizelet mennyiségéhez. Mindenki más típusú inkontinencia terméket igényel; olyat, ami megfelel fizikai igényeinek, inkontinenciája súlyosságának, mobilitási szintjének és nemének. Hibát követünk el, ha e téren kompromisszumot kötünk! Napjainkban már különböző termékek kaphatók férfiak és nők számára egyaránt, amelyek tökéletes biztonságot nyújtanak, és védik a bőr egészségét. **A HARTMANN vállalat átfogó, prémium minőségű MoliCare® inkontinencia termékínálattal rendelkezik, amely a legkülönbözőbb igényeket is kielégíti.**

A nedvszívó MoliCare® inkontinencia termékek a vizeletet gyorsan a belső szuperabszorbens nedvszívó magba vezetik, így a bőrrel érintkező felületük száraz marad. Megőrzik a bőr természetes, enyhén savas 5.5 pH-értékét, ezzel támogatják a bőr természetes védőfunkcióját. Körkörös kifolyás elleni védelmet nyújtanak, megakadályozzák a szivárgást és az átázást. Könnyen fel- és levehetőek, viseletük diszkrét és csendes.

- Enyhe inkontinencia betétek nők részére (MoliCare® Premium Lady Pads)
- Enyhe inkontinencia betétek férfiak részére (MoliCare® Premium Men Pads)



- Nagy kapacitású unisex közepes inkontinencia betétek, többször mosható hálós neccnadrággal (MoliCare® Form és MoliCare® Fixpants)
- Nagy nedvszívó képességű, anatómiailag formált nappali és éjszakai súlyos inkontinencia pelenkák (MoliCare® Slip)
- Aktív életet élő érintettek részére kifejlesztett súlyos inkontinencia nadrágok (MoliCare® Premium Mobile)
- Fehéműhöz hasonló kialakítású női és férfi közepes inkontinencia alsóneműk (MoliCare® Premium Lady és Men Pants)
- Puha nedvszívó alátétek az ágynemű védelmére (MoliCare® Bed Mat)



Keresse a

hartmannwebshop.hu

oldalon vagy

a patikákban

Rendelje meg most!

MoliCare® nedvszívó inkontinencia termékek a HARTMANN-tól

- Prémium minőségű alapanyagból
- Megbízható kifolyás elleni védelem
- Bőrbarát 5.5 pH-érték
- Kényelmes és diszkrét viselet





MoliCare®

Biztonság. Minden nap.

Gyógynövényekkel a gyomorpanaszok ellen



Teltségérzet, puffadás, görcsök, fájdalmak: talán nincs is olyan ember, aki ne tapasztalta volna az emésztés kellemetlen tüneteit. Ez a biológiai folyamat csak akkor jut eszünkbe, ha panaszaink vannak, pedig érdemes minél többet megtudni egészséges működéséről és arról, hogy a bél betegségei gyógynövény- és gyógyteakúrákkal hatásosan orvosolhatók.

→ „Minden betegség a belekben kezdődik” – írta Hippokratész, az orvostudomány ókori megalapítója. Ma hajlamosak vagyunk elfeledkezni erről, és az emésztésen sem gyakran rágódunk, jellemzően csak akkor jut eszünkbe, ha nem jól működik és kellemetlen tüneteink vannak. Gyomor- és bélbajokat lelki okok is előidézhethetnek, a stressz vagy a szorongás, de kiválthatják az erős, fűszeres, nehéz, zsíros ételek, a sok édesség és a kevés rost is – magyarázta lapunknak korábban dr. Berki Emília belgyógyász, háziorvos.

Enyhülést hozó gyógynövények

→ A **gyömbér** javítja az emésztést, hatékonyan oldja a hasi görcsöket, és enyhíti a túlevés során fellépő kellemetlen panaszokat. A gyömbértea csökkenti a gyomorfájdalmat, a bélgázképződést és a hasi puffadást. Ha szeretjük, egy kis fahéjat is tehetünk a gyömbérteaába, ugyanis ez a fűszernövény szintén pozitívan hat az emésztésre és fájdalomcsillapító hatása is van. Megelőzhetjük a puffadás érzetét, ha evés közben borsmentateát iszunk.

A népi gyógyászat szélgörcs, étvágytalanság és gyomor-baj esetén alkalmazta. A leveléből készített tea fokozza a nyál- és epetermelést, érzésteleníti a gyomor nyálkahártyáját, ezért jó hányinger és hányás ellen. Jó emésztésserkentő a citromfű, amit ideges gyomorpanaszokra is javasolnak.

Túlevésre, a gyomor nyugtatására

→ A **köményt** gyakran alkalmazzák nehezen emészthető, vagy puffadást okozó ételek elkészítésekor. Étvágygerjesztőként és görcsoldóként éppúgy bizonyított már, mint szélhajtóként. Köménymagból mi magunk is egyszerűen készíthetünk teát. ½ teáskanál kissé összetört köménymagot

(így ugyanis gyorsabban felszabadul a magok értékes beltartalma) öntsünk le 2 dl forrásban lévő vízzel, majd hagyjuk állni 10-12 percre. Az édesköményben sok foszfát, kalcium, kálium, magnézium és cink van, ezért nagy segítség lehet abban, hogy egy kiadós evés után gyorsan megszabaduljunk a puffadás kellemetlenségeitől. Főzetet is készíthetünk belőle, de akár az ételünkbe is rakhatjuk. Újszülött csecsemőknek is köményteát adnak hasfájás ellen.

Bármilyen emésztési panaszunk van, az **ánizs** is segíthet: akár hányingerrel, hasi fájdalommal vagy fokozott gázképződéssel küzdünk, a fűszernövénynek köszönhetően gyorsan enyhülhetnek a panaszaink. Szintén érdemes kipróbálni, ha hasmenésünk van.

Teák, olajok, ételek

→ A **menta** gazdag forrása az antioxidánsoknak, és az IBS (irritábilisbél-szindróma) nagyon sokféle tünetét képes csillapítani. Olyan tápanyagokat tartalmaz, mint a kálium, a magnézium, a kalcium, a foszfor, a C-vitamin, a vas és az A-vitamin. Az IBS egy gyakori emésztési rendellenesség.



A **borsmentaolaj** rendszeres fogyasztása azonban nagyon hatékony lehet a betegség tüneteinek az enyhítésében. Ilyen emésztési panasz lehet a fokozott bélgázképződés, a hasi görcsök és a puffadás.

Ha gyomorpanaszaink vannak, akkor a **kamillateában** is bízhatunk, hiszen mérsékli a gyulladást és nyugtató hatású, illetve csökkenti az emésztési zavarokat úgy, mint a puffadást és a hasi görcsöket.

A **chiamag** is segíthet a gyomorpanaszok és a savas reflux kellemetlen tüneteinek kezelésében, hiszen gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik. Rendszeres fogyasztása egyébként is hasznos, hiszen tele van értékes tápanyagokkal és omega-3 zsírsavat is bőségesen tartalmaz.

Hogyan előzheti meg?

A máj- és epebántalmak klasszikus gyógynövényei közé tartozik a **máriatövis**, melynek legfontosabb hatóanyaga segíti a sérült májsejtek regenerálódását, aktiválja az epeváladék termelését, és ezáltal az emésztési bántalmakat is megszüntetheti.

Kezdődnek az őszi megfázások

Már az őszi kezdetekor sokan megfáznak, gyakoriak a légúti megbetegedések. Sok olyan házi módszer van, amely lehetővé teszi, hogy sokkal hamarabb kilábaljunk a betegségből és újra olyan hatékonyak legyünk a mindennapjainkban, mint korábban.

→ Amennyiben megfáztunk, akkor a friss zöldségekből préselt lé nagyon sokat segíthet a tüneteink csökkentésében és a betegség gyorsabb lefolyásának előmozdításában. A frissen facsart és préselt zöldség- és gyümölcslevek nagyon hasznosak lehetnek influenza és megfázás esetén, ugyanis nagyon sok antioxidánsot tartalmaznak.

A húsleves és egyéb gyógynövények

→ Betegség esetén a legjobb, amit ehetünk nem más, mint egy tányér forró **húsleves**. A húslevesben, a csontlevesben vagy az erőlevesben ugyanis olyan tápanyagok vannak, amelyek fokozzák az immunitást és felgyorsítják a gyógyulási folyamatokat.

Az immunitás fokozásában a **fokhagyma** is verhetetlen, hiszen a kénvegyületei megkönnyítik a gyógyulást, akár influenzáról, akár megfázásról van szó.

A **narancsot** nagyon sokan kedvelik, hiszen egy édes, lédús gyümölcsről van szó. Magas tápanyagtartalommal rendelkezik, hiszen nagy mennyiségben található meg benne vitaminok és ásványi anyagok, amelyek számos egészségügyi előnnyel

járnak. Többek között nagy a szerepük a megfázás megelőzésében. De ha betegek is leszünk, sokkal enyhébbek lesznek a tüneteink és a betegség időtartama is jelentősen lerövidülhet. A narancs nagy mennyiségben tartalmaz rostot, A- és C-vitamint, kalciumot és káliumot.

A **bibor kasvirág** már több mint négyszáz éve segít az embereknek a megfázás és az influenza megelőzésében, illetve a betegség tüneteinek enyhítésében. Ez a gyógynövény olyan aktív flavonoidokat tartalmaz, amelyek részt vesznek az immunrendszer megerősítésében és eredményesen csökkentik a gyulladást. Fogyaszthatjuk tea, kapszula vagy kivonat formájában is.

A tea antibakteriális hatása

→ Betegen a legjobb, amit csak tehetünk, ha forró gyógyteát kortyolgatunk, ugyanis a meleg gőzének a belélegzése is nagyon sok tüneten enyhíthet, mint például az orrfolyás vagy a nehézlégzés, maga a tea pedig megnyugtató a torkot és elősegíti, hogy hamarabb erőre kapjunk. A tea antioxidánsai segítenek az immunitás fokozásában. Ha pedig szeretnénk a tea antibakteriális hatását fokozni, adjunk hozzá mézet is. A méz ezen kívül bevonja a torkot és enyhíti a torok fájdalmát is.

Csillapító cseppek a családnak



Flamborin® az első oldatos csepp lázra és fájdalomra*

Újszülött kortól adható.

15 éves kortól adható.

RICHTER GEDEON

Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21, www.gedeonrichter.com
Flamborin® 500 mg/ml belseleges oldatos cseppek és Flamborin® 500 mg 20 db tabletta.
Metamizol-nátrium-monohidrát tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
Mellékhatás / Nemkívánatos esemény bejelentése és a biztonságos alkalmazással összefüggő kérdés esetén elérhetőség: +36 1 505 7032, medinfo@richter.hu.
A termék alkalmazásával kapcsolatos információkról a termékinformacio@richter.hu címen érdeklődhet.
Document ID: KEDP/DAE132. Lezárás dátuma: 2022.08.02.

A marketing anyagban szereplő termékcsoport, melyet az OGYÉI 2020.07.01-én elfogadott, eltérhet a gyógyszerterápián kapható termékcsoporttól.

* Metamizol-nátrium-tartalmú készítmények közül.

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



A melltartó viselése sok helyen társadalmi elvárás. De vajon hogyan hat a női testre? És mi történik, ha úgy határozunk, hogy nem hordjuk többé?



A melltartóviselés abc-je

Milyen szerepet játszik a melltartó?

➔ A mell főként zsírszövetből és mirigyállományból áll, életszakasztól és kortól függ, melyik éppen a domináns benne. Izomszövetet egyáltalán nem tartalmaz – ezért is nehéz a mell formáját mozgással változtatni. Magát a mellmirigyet a kötőszövetből álló Cooper-szalagok támasztják alá. Az emlők alakja és elhelyezkedése a mirigyszövet és a zsír egyedi arányától függ, a méretét pedig alapvetően a zsírszövet mennyisége határozza meg. Egy-egy mell átlagos súlya 150-300 gramm. A mell rugalmasságát a bőr és a kötőszövet biztosítja, az évek során azonban mindkettő megnyúlik, és veszít a feszségéből.

Felmérések szerint a nők közel 80 százaléka nem tudja, valójában milyen méretű melltartót hord, és arra sem figyel oda, hogy a mellek is folyamatosan változnak. A rossz méretezés nemcsak súlyos problémák okozója lehet, de bőrváltozásokhoz is vezethet: a kidörzsölődés fájdalmas, nehezen gyógyul, és a sebeknél könnyen alakul ki bőrgombásodás.

Élet melltartó nélkül

➔ Sokan az utóbbi években, a távmunka elterjedésével változtatták meg melltartóviselési szokásaikat: mivel többet vagyunk otthon, kevesebbet sminkelünk, és ritkábban veszünk fel melltartót. Szakértők úgy vélik, nem kell tartani attól, hogy a melltartó elhagyása árt az emlőnek, vagy növeli bizonyos betegségek kockázatát; ugyanakkor vannak olyan alkalmak, amikor jobb, ha a viselése mellett döntünk. Nézzük, milyen következményekkel járhat, ha lemondunk a melltartóról.

Javulhat a testtartás

➔ A nők többsége nem megfelelő méretű melltartót hord. A rossz melltartó kényelmetlen, fokozhatja az izomfeszültséget, a merevséget, gátolhatja a levegő áramlását a borda-

kosárban, s végső soron rossz testtartáshoz vezethet – így tényleg jobb, ha megválnak tőle. Melltartó nélkül sok nő kiszabadul a szorításból, ami javíthatja a vérkeringést és a testtartást. Ugyanakkor a hölgyek egy jól illeszkedő melltartóban is könnyednek érezhetik magukat.

Nyakfájás jelentkezhethet

➔ Nagyon nagy mell esetén melltartó nélkül hát- vagy nyakfájás jelentkezhethet, a mellek súlya ugyanis folyamatosan húzza a trapézizmot, amely a tarkótól a vállakig és a hát felső részén fut végig. Ezzel szemben a jól megválasztott melltartó tehermentesíti a trapézizmot. Ugyanakkor a nagy súly miatt a melltartó pántja megnyomhatja a vállat, ez is hát- és nyakfájáshoz vezethet. Hogy ezt elkerüljük, rövid időközönként – például otthon, pihenés közben – azok is szabaduljanak meg a melltartótól, akik amúgy rendszeresen viselik; ez javíthatja a helyi vérkeringést, és az irritált bőrnek időt hagy a regenerálódásra.

A mell megereszkedhet

➔ Az életkorral, a magasabb testtömegindexszel, a terhességgel és a dohányzással van összefüggésben a mell megereszkedése. Egy jó melltartó segít megtámasztani az emlőket, tehermentesíti a Cooper-szalagokat, s végső soron csökkentheti a kötőszövetek megnyúlását és a megereszkedést.

Módosul az edzőmunka

➔ Aki edzés közben nem visel sportmelltartót, annak lenghet a melle, ami nemcsak kellemetlen, de a mozgást is befolyásolhatja. Egy a 2020-as tanulmány szerzői azt találták, hogy a melltartó nélkül edző nők felsőtestük mozgásának megváltoztatásával kompenzálták a mell kilengését, ami hosszabb távon gerincfájdalomhoz vezethet. A kutatók egyetértettek abban, hogy a megfelelő sportmelltartó nemcsak az alátámasztás, de a mell mechanikai védelme miatt is fontos az edzések során.

A torokszárazság okai

Gyakran előfordul, hogy a torokszárazság a rendszeres folyadékfogyasztás ellenére sem csillapodik? Dr. Holpert Valéria fül-orr-gégész, foniáter elmondta, hogy milyen gyakori kiváltó okok állhatnak ilyen esetben a háttérben.

Nyitott szájjal alvás

➔ Ha reggelente rendszeresen torokszárazsággal ébredünk, az azt is jelezheti, hogy az éjszaka folyamán szájon át vettük a levegőt. A tartós szájlégzés miatt a torok kiszáradhat, ami nem pusztán zavaró, de így megnő a fertőzések kockázata is, a száraz nyálkahártya ugyanis védtelenebb a kórokozókkal szemben.

A másik probléma, hogy a szájlégzés oka vélhetően az éjszakai orrdugulás, ami egyéb egészségügyi problémára is felhívhatja a figyelmet. Az oka lehet többek közt orrpolip, orrsövényferdülés, kezeletlen allergia is. Ilyen esetben tehát mindig az alapbetegséget kell kezelni.

Reflux miatt

➔ A száraztorok-érzést okozhatja reflux is. Ilyenkor a nyelőcsőbe visszaáramló savas gyomortartalom eljuthat egészen a garatig, ahol a nyálkahártyát irritálja, gyulladást, száraz, kaparó érzést, rekedtséget okoz. A reflux tünetei fekvő

Elég párás-e a levegő?

A levegő páratartalmát páramérő készülékkel ellenőrizhetjük. Ezt lakásfelszerelési vagy barkácsboltokból tudjuk beszerezni. Az ideális páratartalom 40-60% között mozog. Ha ennél alacsonyabb, vagyis túl száraz a levegő, akkor kellemetlen tüneteket tapasztalhatunk.

testhelyzetben rosszabbodnak, így ez is állhat az ébredéskor jelentkező panaszok háttérében. Refluxra utalhat még az étkezésekhez – például fűszeres ételek, kávé vagy alkohol fogyasztásához – köthető gyomorégés jelentkezése, a gyakori böfögés és a rossz, savas szájíz.

Torok- vagy mandulagyulladás

➔ Ha elegendő folyadékot fogyasztunk, és ennek ellenére torokszárazságot tapasztalunk, az lehet egy légúti fertőzés kezdeti tünete is. A háttérben állhat például torok-, vagy mandulagyulladás is, ilyenkor ez az első panasz a torokfájás megjelenése előtt. Ha egyéb panasz – láz, rossz közérzet, fejfájás, náthás tünetek – is jelentkeznek és ezek néhány napos tüneti kezelésre, fájdalomcsillapítóval, torokfertőtlenítővel és bőséges folyadékfogyasztással sem múlnak, akkor javasolt orvoshoz fordulni a megfelelő terápia beállításához.

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,
Citrom utca 4.
+36 30 904 7663



„A jelenben szeretek élni”

Az ország „Ízirájdere”, a nagy nevetető, aki egyébként hatalmas mélységeket mutat meg egy Shakespeare drámában, mint IV. Henrik. Sírva nevetünk, amikor Örkeny címszerképében, mint Tót még azt is megteszi az örült őrnagynak, hogy elemlámpával a szájában énekel, miközben a fronton lévő fia megmentésére gondol. Autentikus helyszínen, a Vágány utcában, a hajléktalan vonaton szaval József Attilát. Ő Pajkaszeg „polgármestere” A mi kis falunk sorozatban – és számos külföldi sztár magyar hangja.

Még 2016-ban felkerült egy felvétel az internetre, ahol Ön és Dúzi Tamás, borász felváltva mondják el Babits: Jónás könyvét – azóta minden évben lejátsszom a gimnazistáimnak. Hogyan jött az ötlet?

Személyesen korábban nem találkoztunk Tamással, a borosüvegek címkéjéről, meg a borairól, pincészetéről ismertem. A Törzsasztal WebTV & Cult kis stúdiójába hívtam meg Szabó Zoltán Attila. Ő vetette fel, hogy Dúzi Tamással együtt legyünk a műsorban, mert Tamás tudja a Jónás könyvét, folyton azt szavalja szőlőmetszés közben is. Így aztán csináltunk ebből egy „párbajt”. Én elkezdtem, aztán rámutattam, hogy folytassa, majd ő visszaadta a szót és így tovább. Óriási élmény volt mindkettőnknek.

Szokott jótékonykodni is, viszi a verseket sokfelé. Hallottam róla, hogy hajléktalanoknak is szaval, érdekes élmény lehet.

Az átlagosnál érzékenyebben érint meg József Attila: Esmélet elmondása egy ilyen környezetben: „Sovány vagyok, csak kenyeret eszem néha, e léha, locska lelkek közt ingyen keresek bizonyosabbat, mint a kocka”. Nézem a hallgatóság szemét, a tekintetük értőbb, mint bármilyen más közönségé. Amit tudok, ami nekem és belőlem van, abból adni akarok, és bízom abban, hogy aki kapja, töltökezik belőle. De semmilyen búvalbélétséget nem tapasztaltam. Korábban érkeztem hozzájuk, beszélgettünk, megvolt a jó hangulat is. Idéztek a filmjeimből, mondtak nekem verset és meghívtam néhányukat a Tótékre, mert az is szóba jött. De meg szoktak hívni ők is a Hajléktalan Költők Antológiájának bemutatásakor. A verseikből, prózáikból olvasok fel olyankor. A Máltai Szeretetszolgálatnál működünk együtt, bár a covid miatt kevesebb lehetett az alkalom, biztosan lesz még.

Ha valakire ráillik, hogy sokoldalú művész, akkor az CSUJA IMRE. A Jászai Mari-díjas magyar színművész, érdemes és kiváló művész örömmel fogadta stábunkat otthonában.

A versek iránti elkötelezettség honnan jött?

Volt nekem egy csodálatos nagyanyám, aki állandóan verseket tanított nekem. Még alig múltam négy éves, amikor már jó párat tudtam, aztán egészen fiatal koromtól azt éreztem, a színészet az utam. Ez nem nagyon tetszett a szüleimnek, ők valami „rendes” szakmát képzeltek el nekem. Becsületből csináltam egy kanyart, hogy ők is megnyugodjanak és elmentem felvételizni magyar-történelem szakra, mert tudtam, hogy úgysem vesznek fel, így is lett. Azután 18 évesen képesítés nélküli üzemi népművelő lettem, amolyan kultúros. Szerettem ezt az állást, mert ott is folyton verset mondhattam. Akkoriban a Mezőgazdaság Szocialista Kultúrája Vetélkedőre kellett felkészíteni a dolgozókat. Nappal mindenki dolgozott, a tehenészek éjjel egykor felültek a tehenésbuszra, mentek az állami gazdaságba és fél kettőkor már almoztak, majd rakták fel a fejőgépeket. Mikor ültem volna le velük felkészülni? Így aztán én meg gumicsizmában baktattam utánuk a trágyában és mondtam az Ady-verseket. Nagy büszkeségemre az én brigádom nyerte meg a megyei szintű versenyt, óriási sikerélmény volt mindünknek. Közben pedig jártam Debrecenbe egy színjátszó stúdióba, és ott készültem fel a Színművészeti felvételijére.

Azt mondja, nincs kedvenc szerepe, mert mindig azt szereti, amit éppen játszik, mert a jelenben él. Van-e olyan a szerző, aki különösen közel áll önhöz?

Nem emelnék ki egyet sem, de szeretem Adyt, Babitsot, József Attilát, Arany Jánost, most Petőfivel foglalkozom, mert jövőre, 2023. január elsején lesz születésének 200. évfordulója. Elképesztő versei vannak, és újra és újra elcsodálkozom, hogy hogyan tudott ilyen fiatalon ilyen gazdag életművet létrehozni. Például ott van Móricz: egy csoda. Egyszerűen fel-dolgozhatatlan a magyar irodalom, nincs annyi agyam, hogy mindegyikükből csináljak egy estet, pedig megérdemelnék.

Az emberek a vicces, humoros Csuja Imrét ismerik. Komoly szerepeinél nem okozott ez gondot?

Tisztelem a közönséget és ők is engem. Érzem a szeretetet a színházban, vagy akkor is, ha forgatok, és ott felkeresnek egy aláírásért. Az emberek el tudják különíteni a szerepeimet, és még soha nem fordult elő, hogy bárki a színházban beszólt volna, hogy Ízirájdere, öcsém. Otthon megnézik az Üvegtigrist, jókat nevetnek, és eljönnek a színházba, és ott az érdeklőket, hogy a Hamletben milyen az én általam alakított Polonius. Rendben van ez így.

Így fokozza a hideg a felfázás esélyét

Van összefüggés az időjárás és az úgynevezett felfázás közt, bár valójában nem a fázás miatt alakul ki a hólyaghurut. Íme, a legfontosabb orvosi tanácsok a felfázás megelőzése érdekében.



→ A felfázásnak nevezett bakteriális húgyhólyaggyulladás, vagy hólyaghurut főként a nőket érintő betegség, amelynek számos rizikófaktora van. Ilyenek például bizonyos fejlődési rendellenességek, a nem rendszeres vizeletürítés, közös meleg vizes medence és nyilvános WC használata, hüvelyi és egyéb nőgyógyászati gyulladások, a menopauza, a személyes higiéné hiányossagai és minden, az immunrendszer működését gátló betegség, pszichés stressz, gyógyszer.

Mi növeli a felfázást?

→ Erre több elmélet létezik. Egyes kutatások szerint a nőknél kapcsolat van a láb felől érkező hideg hatás és a hólyaghurut kialakulása közt. Más magyarázatok szerint annak, hogy télen gyakrabban újul ki a felfázás, az lehet az oka, hogy a hideg, száraz levegőben a szervezet hajlamosabb a dehidrációra.

A hidegben a testünk hőmérséklete is csökken, ami úgynevezett hideg diurézishez, vagyis a szervezet hideg hatására történő vizeletkiválasztásához vezet. A szervezetünk az elmélet szerint azzal reagál a hidegre, hogy leszűkíti a vérereket, hogy ezzel is csökkentse a bőrfelszín közelébe jutó vér mennyiségét, és melegen tartsa a

belső szerveinket. Ezért fokozottan működésbe lépnek a vesék is: elkezdik kiszűrni a felesleges folyadékot a vérből, ami miatt gyakrabban megyünk vécére, és ha nem történik folyadékpótlás, szintén dehidrációval kell számolni.

Mit tehetünk a felfázás megelőzéséért?

Igyunk sokat!

Legalább napi 8 pohár vízzel rendben tarthatjuk a vízháztartást és a vizeletkiválasztó rendszer is hatékonyabban végezheti a mérgeanyagok kiszűrését.

Ne tartogassuk a vizeletet!

A hólyaghurut esélyét csökkenthetjük, ha vizelési inger esetén a lehető leghamarabb ürítünk.

Figyeljünk a higiéniára!

Vizelés után a vécépapírral alaposan meg kell tisztítani a genitáliákat, előlről hátra irányuló mozdulattal.

Viseljük pamut alsóneműt!

A pamut képes szellőzni, ami lehetővé teszi, hogy a műszál anyagok miatt kialakuló nedves környezettel ellentétben ne tudjanak elszaporodni a kórokozók.

C- és D-vitamin pótlás

A C-vitamin támogatja az immunrendszer hatékony működését, az új kutatások szerint a D-vitamin a megelőzésben és a már kialakult felfázás gyógyulásában is segít.

Fogyasszunk áfonyát!

A nyers áfonya, az áfonyalé és a tőzegáfonyából készült étrend-kiegészítők a hatóanyagaik, főként a proantocianidek miatt képesek védekezni a hólyaghurutot okozó E-coli baktérium elszaporodása ellen.

Mindezek mellett mégis előfordulhat, hogy valaki igen komoly tünetekkel küzd a hólyaghurut miatt – ismerteti dr. Rákász István urológus. Ha tehát nem múlik a fokozott vizelési inger, égő érzés jelentkezik vizelés közben, olyan érzése van a betegnek, mintha nem tudná teljesen kiüríteni a hólyagját, ha a vizelet zavarossá, bűzös-sé, esetleg véressé válik, ha esetleg láz is jelentkezik, mindenképpen orvoshoz kell fordulni, mert időnként antibiotikus kezeléssel lehet csak hatékonyan megszabadulni a kínzó panaszoktól.

- Felfázás kezelésére
- Vesekőre, vese- és húgyúti megbetegedésre
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Gyulladáscsökkentésre
- Tiszta hatóanyagok

Vesekímélő étrend: www.rowatinex.hu

belsőleges oldatos cseppek

3-5 cseppet falat ételre, cukorra csepegtetve. Bevétele után igyon rá folyadékot!

Evés előtt fél órával, kúraszerűen!

Gyors hatás, fájdalmas górcsók oldására is ajánlott.

lágú kapszula

VÉNY NÉLKÜL GYÓGYSZERTÁRBAN KAPHATÓ

ROWA®
Pharmaceuticals Limited
Bantry, Co. Cork, Ireland
www.rowatinex.hu



sAtco
www.satco.hu



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

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

Elmúlt 50 éves? Ezekre a betegségekre figyeljen!

Ötvenéves kor felett megnő bizonyos betegségek kialakulásának kockázata: az idősebb felnőttek mintegy 90 százaléka legalább egy, 80 százaléuk több krónikus egészségi problémával küzd. Nézzünk a leggyakoribb betegségeket közül néhányat, amelyekre a megelőzés miatt is érdemes odafigyelni.

→ **Magas vérnyomás:** Számos szív- és érrendszeri betegség előszobája. Csendes gyilkosnak is nevezik, mivel az esetek nagy részében sokáig nem okoz panaszokat. A felismerés legbiztosabb módja, ha rendszeresen ellenőriztetjük a vérnyomásunkat. A kezdeti tünetek közé tartozik a fejfájás, lüktetés, a bizonytalan egyensúly, a mellkasi nyomás, a szapora szívdobogás, az izzadás, a látászavar.

→ **Szívroham:** A leggyakoribb jelek a mellkasi fájdalom, a légszomj és a hátbán, a vállban vagy a nyakban jelentkező fájdalom. Emellett izzadás, szédülés, hányinger is jelezheti. Kiseb a kockázata azoknál, akik nem dohányoznak, rendszeresen mozognak, és tartják a normál testsúlyt.

→ **Stroke:** A vér nem jut el az agy bizonyos részeibe, emiatt az érintett agysejtek elhalnak. Azonnal kérjen segítséget, ha hirtelen gyengeség fogja el vagy zsidbadás jelentkezik az arcában, karjában vagy lábában, ha elveszíti a tájékozódó képességét, összezavarodik és nehezen beszél. A stroke kialakulásának esélyét csökkenti a rendszeren tartott vérnyomás, a koleszterinszegény étrend, a stresszkezelés és a dohányzás abbahagyása.

→ **Cukorbetegség:** 50 éves kor felett jelentősen megnő a diabétesz kockázata, amely sok esetben szívbetegséggel, szembetegséggel, vesebajjal vagy más egészségi problémával társul. Az életmódbeli változtatások mellett érdemes rendszeresen ellenőriztetni a vércukorszintet.



→ **Aneurizma:** Az érfal meggyengülése miatt kialakuló kiboltosodás. Veszélyét az adja, hogy ha kireped, vérzés alakul ki, annál nagyobb, minél nagyobb érről van szó – az aorta aneurizmájának megrepedése például életveszélyes állapotot okozhat. A tünetek között szerepelhet fájdalom, hányinger, szédülés, nyirkos bőr és szapora szívverés.

→ **Mozgásszervi betegségek:** Leggyakoribb a gerinc- és hátfájás, ami összefügg az ülő életmód terjedésével is. Az ízületi fájdalmak, kopások, csigolyaproblémák miatt az idősebb felnőttek kieshetnek a munkából, nem tudnak kellő intenzitással részt venni a családi életben. A kontrollált mozgás sokat segít a megelőzésben és az állapotjavításban.

→ **Törékeny csontok:** Vékony csontokról vagy osteoporosiról, csonttritkulásról akkor beszélünk, amikor a csont veszt tartásából, rostjai vékonyabbá, törékenyebbé válnak. A csonttritkulás különösen gyakori a nőknél a változó kor után. A legjobb gyógymód a megelőzés, illetve a folyamat késleltetése, amit elősegít a kalciumban és D-vitaminban gazdag étrend és a rendszeres testmozgás.

Mi a helyzet Magyarországon?

Az egészségügyi statisztikák szerint az étkezéssel, a dohányzással és az alkoholfogyasztással kapcsolatos halálozások esetében hazánk az öt legrosszabban teljesítő európai uniós ország között szerepel. A halálozások háromnegyedét a szív- és érrendszeri és a rosszindulatú daganatos megbetegedések okozzák. A Magyar Hipertónia Társaság adatai alapján 3,5 milliót érint a magas vérnyomás. Az anyagcsere-betegségek közül a cukorbetegség a leggyakoribb, a lakosság nyolc százalékát érinti.



Dohánymentes hevítőrudak

Tedd le a cigit 3 lépésben!

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



Unicco: 4% nikotinsó tartalommal



FoOzZ: 1% nikotinsó tartalommal



Ccobato: nikotinmentes



Fokozatosan csökkenthető a bevitt nikotin mennyisége

Válts dohánymentesre!

Az Unicco, FoOzZ és Ccobato hevítőrudak megvásárolhatók a ccobato.eu webáruházban és közel 1000 benzinkúton, bioboltban, élelmiszerboltban országszerte. Szinte minden forgalomban lévő hevítőkészülékkel kompatibilisek. (A termék csak hevítőkészülékkel együtt használható.)

További információk: ccobato.eu



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

ialuset®. Sebre szabott terápia.



SPRAY

GÉL

KRÉM

PLUS KRÉM

HL KRÉM

BŐRVÉDELEM / SEBKEZELÉS HIALURONSAVVAL



A hialuronsav biztosítja a bőr egészséges hidratáltságát, rugalmasságát, védekezőképességét. A ialuset család minden tagjában magas tisztaságú, biofermentációval előállított hialuronsav található, mely segíti a bőr természetes regenerálódását, gyógyulását.

www.ialuset.hu

IBSA Pharma Kft.
1124 Budapest, Fodor u. 54/b



IASBHU/009/202207

dr. Székely Adrienn veszprémi gyógyszerész írja le esettanulmányát egy égési sérülés sikeres kezeléséről

Sebgyógyítás ialuset® Plus és ialuset® HL krémmel

Gyógyszerészi munkám során gyakran kérnek segítséget égések kezelésében. Nemrégiben egy barátom fordult hozzám: 8 éves kislányának a kamillás gőzölés során felcsapódó forró gőz nagy felületen megégette az arcát és az ajkait. Az édesanya azonnal megkezdte a bőr hűtését folyó hideg vízzel, majd az ügyeletre siettek. Itt szakszerűen ellátták a sérülést, a hólyagot kiszúrták, és fertőtlenítő oldattal átítattott, hűtött gézt helyeztek az égett felületre. További otthoni kezelésre nem tettek javaslatot.

Otthon aloe vera spray-vel kezelték a felületet. Estére a bőr elkezdett leválni a sebről, ekkor hívtam az anyuka, hogy mit ajánlok, mivel kezeljék a sebet. Kiemelte, hogy a kislány világos bőre eredetileg is nagyon érzékeny.

Első javaslatom egy már korábban is használt sebkezelő gél volt, de másnap jelezték, hogy az alkalmazott készítmény szárítja a sebet, húzó, kellemetlen érzést okozott. Hatásával nem voltak megelégedve. Az esetleges fertőzések kialakulása miatt is aggódtak.

Átgondolva az égésre alkalmazható készítmények sorát, a ialuset® Plus krémet ajánlottam nekik, ami **0,2% hialuronsavat (nátriumsó formájában), és 1% ezüst-szulfadiazint tartalmaz.**

A hialuronsav a bőr egyik alapösszetevője, a sebgyógyulás minden fázisában fontos szerepe van. Felgyorsítja a gyógyulást, és a sérült bőr hámrétegének újraképződését. Nedvesen tartja a sebet, így elkerülhető a gyógyulással együtt járó húzó, kellemetlen érzés.

Az ezüst-szulfadiazin erős antimikrobás hatással rendelkezik, így a ialuset® Plus krém a **fertőzött illetve a fertőzésre hajlamos sebek kezelésére is javasolt.**

A krémet közvetlenül a sebre vitték fel, 2-3 mm vastagon, naponta 1 alkalommal. Fájdalmat, csípő érzést a ialuset® Plus krém nem okozott. Éjszakára befedték a sebet steril kötöző szerrel.

Az 5. naptól a ialuset® HL krémre tértek át. A **ialuset® HL krém különösen magas koncentrációban (0,4%), speciális, hibrid hialuronsav komplexet tartalmaz, ami hidratál, és segíti a bőr természetes regenerálódását annak minden rétegében, így hegkezelésre is alkalmas.**



Nagy örömmel látványos javulást történt. Az égési sérülést követő 8. napra a bőr hámrétege teljesen helyreállt.

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 gyógyszert árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba.

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

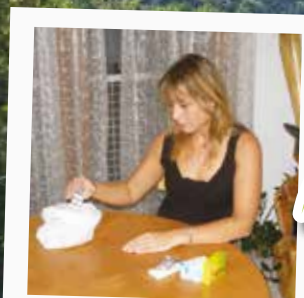
- Tűz és robbanásveszélyes anyagokat,
- higanytartalmú termékeket,
- injekciós tűt, injekciós fecskendőt, tűvel ellátott injekciós fecskendőt és infúziós szerelékét!

MINDANNYIUNK KÖTELESSÉGE EZ a környezetünkkel szemben is!

Ide dobja, ez a helye!



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 gyógyszert 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.



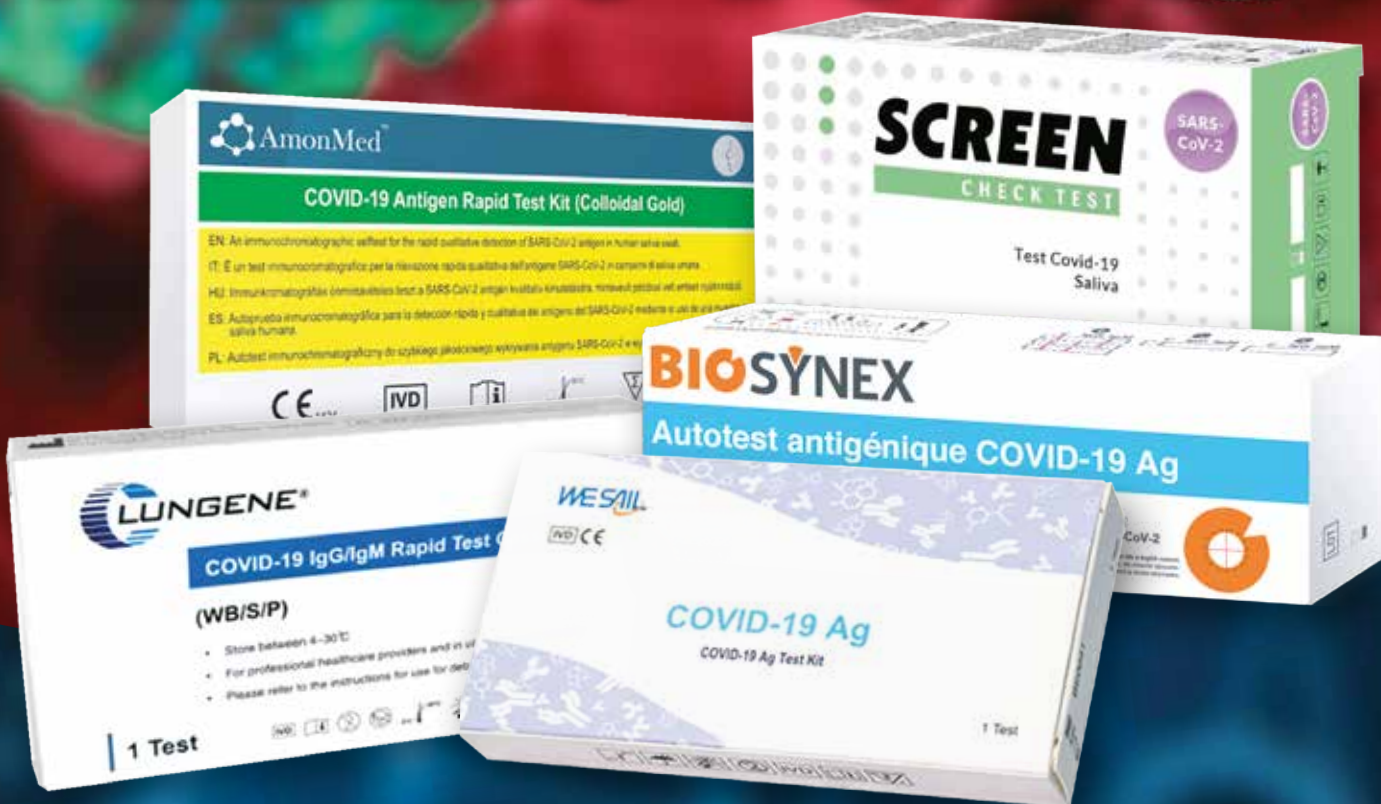
A begyűjtőhelyen a dobozokat összepréselik.

Keresse a zöld dobozt!



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

HOZZON FELELŐS DÖNTÉST!



Otthon, kényelmesen bizonyosodhat meg arról, hogy esetleges tüneteit koronavírus fertőzés okozza-e. Az eredmény orrgaratból, vérből vagy nyál mintából, mindössze 15 percen belül kimutatható! Az otthon elvégezhető, öntesztelésre engedélyezett COVID-19 antitest és antigén gyorsesztejtjeinket keresse kedvezményes áron a webáruházunkban a www.patikapack.hu/kereses?stext=covid oldalon. Személyes átvétellel, sorban állás nélkül átveheti aznap gyorsesztejtjét a 13. kerületi irodánkban!

A pontos termékismertető és használati utasítás megtalálható a weboldalunkon:

www.patikapack.hu/covid-onteszt
patikapack@patikapack.hu ■ 06 80 / 200-351