

GYÓGYHÍR

Magazin

XVII. ÉVFOLYAM 2022. OKTÓBER

Reggeli tippek:
jól induljon a nap

Digitális fogászat

Fogyókúra:
az akaraterő kevés

Zavar a bal
szívkamrában

Interjú
Zsigmond Emőke
színművész



Arthrevin®

NAPI 1x

Egyedülálló összetétel
természetes kollagén tartalommal

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

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



5 doboz megvásárolt Arthrevin
vonalkódjának beküldése után

1 dobozt ajándékba
küldünk postán

Ajánlott fogyasztói ár: 5990 Ft
Hűségprogramban elérhető ár: 4990 FT

A Sager Hűségprogrammal kapcsolatos további információkért látogasson el honlapunkra, ahol artrózisos betegek számára javasolt gyógytorna gyakorlatokat is talál:

www.arthrevin.hu

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

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

 **SAGER**
PHARMA

További információ: Sager Pharma Kft.
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.
www.sagerpharma.hu Tel: 06-1-214-6559

Vizsgálat

RÁNCOK ÉS FOLTOK!



Pigmentfoltokra vettem és már egy hét használat után látható eredménye volt. Halványultak a foltok és a ráncok is jelentősen csökkentek... Barta Ida - Eger



MEGÉRKEZETT EURÓPA EGYIK LEGKERESETEBB ARCSZÉRUMA!

Bio minősítésű arcszérum ráncok, napfoltok, fakó arcbőr, pattanások és aknék ellen kifejlesztve. Mélyen hidratál, jelentősen csökkenti a finom vonalakat, látványosan javítja a hiperpigmentációt és egységes tónusú ragyogó bőrt eredményez! Használatával a napkárosodott bőr visszakapja fiatalos ragyogását káros és szintetikus anyagok használata nélkül.

Sokan írták már nálunk:

COSMOPOLITAN DONNA MODERNA marie claire ELLE GLAMOUR EL PAÍS EL MUNDO

Cosmetic Analysis értékelés: **NAGYON JÓ.**

VÁLOGATOTT ORGANIKUS HATÓANYAGOKKAL:

20% C-vitamin, 2 fajta hialuronsav, E-vitamin, ázsiai gázló aloe vera, jojobaolaj, keserűnarancs és varázsmogyoró

Szérumunk az Amazon „Beauty” kategóriájában a legtöbbet eladott arcszérum Európában!* Több mint 84 000 vásárlói értékelést kapott, ezek közül pár látványos előte-utána fotó a honlapunkon is megtekinthető: www.florencebio.hu

*Az Amazon 2022. 09. 07-i eladási adatai alapján

Keresse a Herbaház áruházában (www.herbahaz.hu) és gyógynövénybolt-partnereinél, vagy rendelje meg itt:

WWW.FLORENCEBIO.HU

06 20 283 15 11

INFO@FLORENCEBIO.HU

- 1 munkanapon belül kiszállítjuk (fizetés átvételkor)
- Ingyenes szállítás 13 000 Ft vásárlás felett
- Próbáld ki bio retinolos hidratáló és csiganyál arckrémünket, valamint bio arctisztító tejünket és arctonikunkat is!



Forgalmazó: Verexpert Kft. 4031 Debrecen, Szoboszlói út 50.



Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- **5. OKTATÁS**
Mikor szükséges szemészeti vizsgálat?
- **6. ÉLETMÓD**
Reggeli tippek, hogy jól induljon a nap
- **8. ÍZÜLETEK**
Tíz dolog, ami károsíthatja az ízületeket
- **10. SZÍVPROBLÉMÁK**
Legyen a szívügye!
- **12. FOGÁSZAT**
Digitális fogászat
- **12. LÉGÚTI MEGBETEGEDÉSEK**
Mit jelez a féloldali orrdugulás?
- **14. DIÉTA**
Az akaratereő kevés
- **15. MEGELŐZÉS**
Zavar a bal szívkamrában
- **16. ALVÁSZAVAR**
Rosszul alszik? Gondoljon a tápanyagpótlásra!
- **18. INTERJÚ**
Zsigmond Emőke, színművész
- **19. FÁJDALOM**
Ha bizonytalan a fájdalom
- **20. GYERMEKVÁLLALÁS**
Tudatos tervezéssel a sikeres babavárásért
- **22. GERINCFAJDALOM**
Gerincproblémákkal is aktívan
- **23. MEGELŐZÉS**
Harcoljunk az öregedés ellen!
- **24. SZÉPSÉGTIPPEK**
Óvjuk a hajunk egészségét!
- **26. KVÍZ**
Játsszon velünk!

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

Őskori sebészeti eljárás

Érdekes cikkekkre bukkantam a The Guardian oldalán. A sebészeti eljárások legkorábbi bizonyítékára bukkanhattak régészek egy elhagyatott indonéziai barlangban, ahol egy 31 ezer éves, amputált lábú csontvázat találtak.

A vizsgálata során kiderült, hogy az az emberiség történetének legkorábbi amputációs sebészeti beavatkozásának bizonyítéka lehet. Minden korábban feltárt, összetett orvosi beavatkozásokra utaló maradvány több tízezer évvel későbbi időszakból származott.

A paleontológiai vizsgálatok kimutatták, hogy a bal alsó lábszáron a csontok összeforrtak, ami arra utal, hogy amputálták a láb egy részét több évvel az illető halála előtt. A csont jellege azt mutatja, hogy azt nem valamiféle baleset vagy állat támadása, hanem sebészeti beavatkozás idézte elő.

Az eddigi feltételezések szerint erre az időszakra - a letelepedett földművelő társadalmak idejére - fejlődhetek ki a végtageltávolítás biztonságos végrehajtásához szükséges sebészeti eljárások.

Az indonéziai lelet most átírja az orvostudomány eddig ismert történetét, hiszen kiderült, hogy az ősemberek olyan komplex sebészeti beavatkozásokra voltak képesek, amelyek után a páciensek felgyógyultak, és még éveket éltek, akár egy kar vagy egy láb eltávolítása után is. A kőkorszaki sebész feltehetően kiterjedt anatómiai tudással rendelkezett, különös tekintettel az ér- és idegrendszer beható ismeretére, amely szükséges a végzetes vérvesztés és a halálos fertőzések elkerüléséhez. Feltehetően már létezhetett a mai intenzív ellátás valamiféle korai változata és az operáció utáni fertőtlenítés gyakorlata is.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

KUTATÁS Vizsgálatok a rákgyilkos vírussal

Ígéretes eredményeket hoztak egy közös vírus használó rákterápia első klinikai vizsgálatai: egy páciens teljesen kigyógyult a rákból, míg másoknál csökkent a tumor mérete - írta brit kutatókra hivatkozva a BBC hírportálja.

A kezelés a közös herpeszvírus (herpes simplex) legyengített formáját használja, amelyet úgy módosítottak, hogy megtámadja és elpusztítsa a tumorokat. Bár még további hosszabb távú és szélesebb körű vizsgálatokra van szükség, a kutatók bíznak abban, hogy a felfedezés mentőöv lehet az előrehaladott rákban szenvedők számára.

Az egyik páciens a 39 éves Krzysztof Wojkowski volt, akit 2017-ben diagnosztizáltak nyálmirigyrákkal, amely nem reagált a hagyományos kezelésekre. A férfi rákja a kísérleti terápiának köszönhetően teljesen eltűnt, és immár két éve tünetmentes.

Kevin Harrington vezető kutató a BBC-nek elmondta: lenyűgöző eredményekkel találkozott az előrehaladott stádiumban számos ráktípus esetében, beleértve a nyelőcsőrákot és a szemrák egy ritka típusát. Hozzátette: a klinikai tesztelés korai szakaszában nem mindennapiak az ilyen jó eredmények.



Nem ez az első alkalom, hogy a kutatók vírus próbálnak bevetni a rákos sejtek ellen. Néhány évvel korábban az előrehaladott bőrrákra fejlesztettek ki hasonló kezelést. Marianne Baker rák-kutató elmondta: a tudósok körülbelül száz éve fedezték fel, hogy a vírusok segíthetnek felvenni a harcot a rákkal, de biztonságos és hatékony hasznosításuk eddig kihívásnak bizonyult.

DIAGNOSZTIKA

Egyedülálló vizsgálattal mutatják ki az érszűkületet

Egy új diagnosztikai módszert is használnak az alsó végtagi artériák feltérképezésére a Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikáján.

Az új típusú, MR-rel végzett, kontrasztanyag nélküli mágneses rezonanciás angiográfiai vizsgálat (MRA) azoknál is elvégezhető, akiknél más fennálló betegség miatt ellenjavallt például a jódos kontrasztanyaggal történő érfestés.

"Világszinten rohamosan nő a perifériás érbetegségben, vagyis érszűkületben szenvedők száma. Hazánkban a középkorúak egy százalékát érinti a végtagamputációk hátterében leggyakrabban álló kórkép, a 65 év feletti körében azonban már minden ötödik embernél előfordulhat. Mások mellett leginkább a magas koleszterinszint, a dohányzás és a cukorbetegség hajlamosít a betegség kialakulására" - részletezte az egyetem.

Mivel az érszűkület gyakori szövődménye a cukorbetegség és a következményes veseelégtelenség, az érintett betegeknek

kiemelten fontos a vesét kímélő diagnosztikus módszerek alkalmazása.

Az utóbbi évtizedekben a perifériás verőérbetegségben szenvedők száma és a halálozási arány is növekvő tendenciát mutat, pedig ha idejében felismerik a betegséget, sokszor megelőzhetőek a komolyabb szív-érrendszeri szövődmények – mondta **Suhai Ferenc** szakorvos.

Az egyik első tünet, ha csökken a járástávolság, nagyobb megterheléskor, hosszabb séta során meg kell állni, és izomlázszerű fájdalom jelentkezik a lábban, vagy a sebek nehezebben, vagy egyáltalán nem gyógyulnak az alsó végtagon. A panaszokkal érdemes háziorvoshoz fordulni.

"A terápia meghatározásához pedig nagyon jó alternatíva ez az új módszer, ami a betegek számára csak minimális megterhelést jelent" - hangsúlyozta Suhai Ferenc.

KUTATÁS

Idegrendszeri betegségek gyógyításának javítására

Az idegrendszer fejlődési és felnőttkori zavarait vizsgálják a Pécsi Tudományegyetem (PTE) és hat partnere által életre hívott Transzlációs Idegtudományi Nemzeti Laboratórium (TINL) keretein belül.

A TINL célja az idegrendszeri betegségek megelőzésének, gyógyításának módszertani javítása a gyermekkortól a felnőttkorig jelentkező idegrendszeri zavarok és betegségek területén. A laboratórium hozzájárulhat emellett a korai életszakaszban bekövetkező idegrendszeri elváltozások hátterében álló betegségmechanizmusok

átfogó megértéséhez és ennek révén a gyógyító munka fejlesztéséhez is - közölték.

Mindez azért is fontos a közlemény szerint, mert a korai életszakaszban bekövetkező idegrendszeri elváltozások - mint a magzati alkoholszindróma, az újszülöttkori hypoxiás agykárosodás, az autizmus, valamint a gyermekkori figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar - élethosszon át tartó terhet jelentenek a betegek, hozzátartozóik és az egész társadalom számára. A felnőttkori idegrendszeri zavarok esetében a projekt eredményei között - a digitális medicina eszközein, adatain alapuló - új gyógyító eljárások kidolgozása lehet.



GyogyHír Magazin



Mikor szükséges szemészeti vizsgálat?

Október a látás hónapja. Minden évben több hetet szentelünk annak, hogy felhívjuk a figyelmet szemük és látásuk egészségére, annak megőrzésére. A legtöbben csak akkor mennek szemorvoshoz, ha viszonylag hirtelen kialakult látási panaszuk van.

➔ Mikor szükséges a rendszeres ellenőrzésen részt vennünk, ezt Prof. Dr. Holló Gábortól, a Szemészeti Központ szemész szakorvosától, glaukóma specialitájától tudtuk meg.

Magas vérnyomás

➔ A csendes gyilkosnak nevezett betegség folyamatosan károsítja az ereket, így egy idő után könnyen sztrókhhoz, veseelégtelenséghez vagy szívinfarktushoz vezethet. Azt, hogy az erek milyen állapotban vannak, csak a szemfenék részletes vizsgálata révén állapíthatjuk meg.

Az erek állapotának rosszabbodása kezelt magas vérnyomás betegség esetében is jelzi, hogy a vérnyomás-beállítás nem sikeres. Panaszmentes személynél a szemfenék vizsgálata mutathatja ki a szélsőségesen a magas vérnyomással járó, közvetlenül életveszélyes formákat is, melyek azonnali kórházi ellátást igényelnek. Ilyen esetben a szemfenéki elváltozások különösen súlyosak (hipertenzív retinopátia).

Cukorbetegség

➔ A magas vérnyomáshoz hasonlóan a tartósan vagy ingadozóan magas vércukorszint is komoly károsodást okoz a szem ereiben és a látóidegben. A cukorbetegség szövődményeként kialakult látáskárosodás hazánkban is a vakság egyik vezető oka. A betegség okozta érkárosodás szemfenékvizsgálattal történő megítélése fontos információt biztosít a szervezet egyéb szöveteiben kialakuló érkárosodás felméréséhez is.

A diabétesz okozta látáskárosodás neve diabéteszes retinopátia. Cukorbetegség esetén annak diagnosztizálásakor,

majd évente (súlyos szemészeti szövődmények esetén sűrűbben) részletes szemorvosi vizsgálatra van szükség. A diabéteszes retinopátia késői szakaszában a látás nagyon jelentősen romlik. Ebben a stádiumban minden szemorvosi erőfeszítés ellenére sem érhető el olyan jó látási eredmény, mint a korai kezeléssel és a hatékony (akár inzulinadást is magában foglaló) szénhidrátanyagszabályozással elérhető lett volna.

A családban előforduló zöld hályog

➔ A zöld hályog (glaukóma) erős családi halmozódást mutat. Ha valakinek a szüleinél, nagyszüleinél fennáll(t) ez a betegség, akkor 40 éves kor felett rendszeres (évenkénti) ellenőrzés javasolt panaszmentesség esetén is. Érdemes ettől az életkortól kezdve mindenkinek kb. 3 évente részletes, műszeres tesztet is magában foglaló szemorvosi vizsgálaton részt vennie (ahol az egyéb, még panaszt nem okozó szembetegségek is észlelhetők).

50 éves életkor felett

➔ Az időskorral számos szembetegség gyakorisága jelentősen növekszik. Ilyen betegség például a szürke hályog (katarakta), a zöld hályog (glaukóma), az üvegtest öregedése és leválása a retináról, a szemszárazság, a szemhéjak kötőszöveti gyengülése, ami szemhéji rendellenességekben nyilvánul meg és az időskori makuladegeneráció.

A komoly látáskárosodást megelőzük, ha rendszeresen korrekt szemorvosi vizsgálaton veszünk részt.

FRAMELIM - IBS

TUDTA, HOGY AZ IBS SZÖVŐDMÉNYE A SZÁRAZ SZEM?

A **FRAMELIM**® baktérium lizátum tartalmának köszönhetően kiemelten hatékony, gyógyászati célra szánt speciális élelmiszer. Segítségét nyújt a felnőttkori funkcionális bélpanaszok (IBS) esetén és a szövődmények enyhítésében. Ezen túl fokozza a természetes immunitást is.

Irritábilis bél szindróma gyorsteszt férfiakra és nőknek is!

Töltse ki ingyenes IBS tesztünket a www.framelim.hu weboldalon!

WWW.FRAMELIM.HU



8 dobozos IBS 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!

Reggeli tippek, hogy jól induljon a nap

Sokan nehezen ébrednek reggel, aztán kapkodva készülődnek, és hosszabb időbe is belelelik, amíg szokásos energiájukat visszanyerik. A következő tippek segíthetnek, hogy nyugodtabban induljanak a hétköznapok, és könnyebben elérjék az „üzemi hőmérsékletet”.

Este készüljön fel a következő napra

→ A nyugodtabb reggelhez az esti előkészületek is hozzá tartoznak. Érdekes kiválasztani a másnapi ruhákat, összekészíteni a munka- és iskolai felszereléseket. Ha otthonról viszi az ebédet, azt is csomagolja be előre, sőt akár a reggelihez szükséges hozzávalókat is előkészítheti.

Előfordul, hogy reggelente feledékeny? Ha igen, már előző este jegyezze fel a fontos napi teendőket, és tegye a listát jól látható helyre. Az emlékeztetőt egy mágnessel a hűtő ajtajára rögzítheti, így biztos szem előtt lesz. Bátorító idézeteket, fényképeket is érdemes jól látható helyre tenni, hogy megalapozzák a jó hangulatot.

Szánjon időt az ébredésre!

→ Állítsa az ébresztőórát a szokásosnál 10 perccel korábbra, így nem kell kapkodnia. Ha felébredt, még az ágyban nyújtózzon egy jót, és futtassa át gondolatban az asznapi teendőket.



Ne hagyja ki a reggelit!

→ Egyszer-egyszer kimaradhat a reggeli, de ebből ne csináljon rendszert. Üres gyomorral sokan ingerlékenyek lesznek, és a stressztűrő képességük is romlik, a kiegyensúlyozott reggeli azonban energiát ad, és javíthatja a hangulatot. Érdemes sovány fehérjékből, gyümölcsökből, zöldségekből, teljes kiőrlésű gabonából készült étkezéssel indítani a napot.

Mosson fogat tudatosan

→ Számtalan jövőbeli dolog miatt aggódik nap mint nap? Segíthet a gondok elengedésében, ha megpróbál a jelenre koncentrálni. Valószínűleg milliószor elvégezte már a fogmosás reggeli rituáléját, miközben a gondolatai

a problémákon jártak. Próbálja ki, hogy a fogkrém kinyomásától a szájoábrításig minden egyes lépésre tudatosan odafigyel: ez segíthet átélni a pillanatot és ellazulni.



Mozogjon egy keveset

→ A testmozgással, például a kocogással jó közérzetet keltező folyamatok indulnak el a szervezetben, így utána kreatívabbnak és produktívabbnak érezheti magát. Ha szorít az idő, akár az is megteszi, hogy az ágyból kikelve néhány egyszerű tornagyakorlatot végez, vagy egy-két buszmegállónyi távot intenzív gyaloglással tesz meg a munkahelyére.

Nyújtsa az izmait

→ A feszes izmok nyújtása szintén lazíthatja a testet és az elmét. Egy frissítő zuhany után érdemes átmozgatni az izmokat, ha valamelyiket merevnek, feszesnek érzi, finoman nyújtsa meg körülbelül 30 másodpercig, és közben lélegezzen mélyeket.

Gyakorolja a hálát

→ A hétköznapok gondjai mindannyiunkat letaglózhatnak, de van egy módszer, ami segíthet, hogy a dolgokat kedvesebb színben lássuk. Minden reggel szánjon néhány percet arra, hogy olyasvalakire vagy olyasvalamire gondoljon, akiért vagy amiért hálás. Leírhatja egy füzetbe, vagy fényképekkel is emlékeztetheti magát. Ha olyan családtagra vagy barátokra gondol, aki kedves önnek, fel is hívhatja, vagy írhat neki egy üzenetet, hogy kifejezze a köszönetét.

A zene is segíthet a stresszoldásban. Állítson össze egy mixet a kedvenc zeneszámaiból, amit hallgathat reggeli közben vagy munkába menet.

D- és K2-vitamin párban: Egyedülálló hatások csonttritkulás és érelmeszesedés ellen

A D- és a K2-vitamin egyedülálló hatásairól írt könyvet egy kutatóorvos professzor és természetgyógyász orvos szerzőpáros. Különösen a K2-vitaminról szóló részről derülnek ki olyan információk, amiket eddig nem tudtunk, pedig nagy hatással lehetnek egészségünkre.

→ Gyakran nem is gondoljuk, hogy olyan kézenfekvő dolgok, mint a vitaminok, milyen jelentős pozitív hatással lehetnek egészségünkre. Különösen, ha olyan vitaminokról van szó, melyeket nehéz az ételekkel bevinni. Az ilyen vitaminokból sokunknak hiánya van, és ez népbetegségek kialakulásához vezethet. A kutatók nemrég kezdték felismerni, hogy az olyan népbetegségek, mint a csonttritkulás és az érelmeszesedés hátterében gyakran K2-vitamin hiány is állhat. A K2-vitamin pótlásával jelentős lépéseket tehetünk azért, hogy megelőzzük ezeket a betegségeket.

„A világ még csak most kezd ráébredni a K2-vitaminban rejlő lehetőségekre.” – írja dr. Grace McComsey professzor, a clevelandi klinikai kutatóközpont vezetője, a Közelebb a Covid rejtély megoldásához című könyv szerzője. A könyvből kiderül, hogy milyen sokféle módon segít a K2- és a D-vitamin a különböző betegségek megelőzésében és kezelésében.



Dr. Grace McComsey

Párban az immunrendszerért

→ Fertőző betegségek ellen a legjobb védekezés az immunrendszerünk megerősítése. Ebben játszik kulcsszerepet együtt a D- és a K2-vitamin ideális párosa, melyek egy csapatként támogatják az immunrendszer egészségét. Együtt, szinergikusan még pozitívabb a hatásuk, mint külön-külön. A felfedezések arra utalnak, hogy nagy szerepük van a betegségmegelőzésben és abban, hogy immunrendszerünk a lehető legjobban teljesítsen.

Vitamin, ami „tisztítja” az ereket

→ Az erek meszesedése súlyos betegségeket okozhat a test különböző részein, például szívinfarktust, agyvérzést, veseelégtelenséget, impotenciát. Ezért különösen fontos az erek egészségének megőrzése, illetve állapotuk javítása. A K2-vitamin feladata a szervezetben, hogy gátolja az erek meszesedését, így segít megőrizni rugalmasságukat.

Egy holland vizsgálatban 4800 embert figyeltek meg 7-10 éven át, és azt találták, hogy a magas K2-vitamin bevitel drámaian csökkentette több szív- és érrendszeri betegség kockázatát és a halálozást. A magas K2-vitamin bevitel hatására a szív eredetű halálozás 57%-kal csökkent.

Kalciumra szükségünk van, de K2-vitamin nélkül árthat

Az érelmeszesedés egyik fő oka a kalcium lerakódása az erekben. A kalcium fontos építőelem a csontok számára, azonban ha túl sok érkezik belőle a vérbe, az erekbe, és onnan nem megfelelően töltődik be a csontokba, akkor az artériák elmeszesedhetnek. Ezen a ponton kap fontos szerepet a K2-vitamin együtt a D-vitaminnal. A K2-vitamin két kulcsfontosságú fehérjét aktivál, ezzel juttatja a kalciumot az erekből a csontokba.

Megelőzni a csonttritkulást

→ A D- és a K2-vitamin ideális párost alkotnak, mert kiegészítik egymás hatását. Ez nemcsak az ereknek, hanem a csontoknak is tapasztalható. Az „értisztító” hatáshoz

- a D-vitamin segíti azon fehérjék képződését, melyek a kalciumot megkötik és nem engedik lerakódni az erekben
- ám ezek a fehérjék csak akkor kezdenek működni, ha a K2-vitamin „bekapcsolta” őket.

A csontvédő hatáshoz

- a D-vitamin segíti a kalcium felszívódását
- a K2-vitamin pedig kétféle módon javítja a csontok állapotát: egyrészt a kalciumot a csontokhoz irányítja, így fokozza az új csont képződését, másrészt gátolja a csontbontó sejtek túlzott működését.

A könyvben sok hasznos információt talál. Keresse a könyvesboltokban!

Kiadó: MD Publishing Kft.,
mdpublishingkft@gmail.com

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

Tíz dolog, ami károsíthatja az ízületeket

Bizonyos életkor fölött szinte mindenkit érintenek az ízületi problémák, pedig egy kis odafigyeléssel sokat tehetünk a fájdalmak megelőzéséért vagy késleltetéséért. Tíz olyan tényezőre hívjuk fel a figyelmet, amit jobb elkerülni, ha kímélni szeretnénk az ízületeinket.

Túlsúly

→ Testünk minden egyes kilója négy kilogrammnyi plusz súlyt jelent a térdnek, emellett a hátat, a csípőt és a lábat is megterheli. A túlsúly tehát az ízületek kopásához, gyulladáshoz vezethet, amit a merev, duzzadt, fájdalmas térd, bokák, csípőízületek jeleznek.

A túlságosan nehéz oldaltáska vagy hátizsák cipelése nyak- és vállfájdalmat okozhat. Ha rendszeresen ugyanazon az oldalon hordjuk a megpakolt táskát, akkor az állandó húzás túlfeszíti az izmokat, és kifárasztja az ízületeket, ráadásul a nagy súly felborítja az egyensúlyt, és torzítja a járást.

Magassarkú cipő viselése

→ Minél magasabb sarkú a cipő, járás közben annál inkább előrebillen a súlypont. Emiatt a combizmoknak keményebben kell dolgozniuk, hogy egyenesen tartsák a térdet, amelyre feszítő erő hat. Aki mindennap magas sarkú cipőt hord, annál nagyobb eséllyel alakul ki az ízületek merevségével és deformálásával járó fájdalmas oszteoarthritisz.



Túl sok idő a számítógép előtt

→ A számítógép előtt ülve megfájdulhat a nyak, a könyök, a csukló, a hát és a váll. A rossz testtartás mellett a problémát az okozza, hogy túl sokáig maradunk ugyanabban a testhelyzetben, ami túlterheli az izmokat, és a gerincet alkotó porcokorra is nyomást gyakorol. Óránként érdemes felállni és megmozgatni a nyakat, a vállat, a karokat és a lábakat.

A görnyedt ülés, állás a szokásosnál nagyobb terhelést jelent az izmoknak, ízületeknek, és megterheli őket. Tartsuk egyenesen a hátunkat, a vállat pedig húzzuk hátra, és engedjük lefelé.

Óvatosan a sportokkal!

→ Negyvenéves kor fölött a csontok fokozatosan vékonyabbá és törékenyebbé válnak. Ezt ellensúlyozza az erőnléti edzés, ami az izomépítés mellett lassítja a csontvesztést, és beindítja az új sejtek növekedését. Mindez együttesen stabilizálja az ízületeket, így kisebb lesz a sérülések valószínűsége.



Ha túlságosan megterheljük a kis izmokat, annak az ízületek fizetik meg az árát. Ha ki kell nyitni egy nehéz kaput, az ujjaink helyett jobb a vállunkat segítségül hívni. Amikor felemelünk egy nehéz tárgyat a padlóról, hajlítsuk be a térdet, és a lábizmokkal toljuk felfelé a súlyt.

Rossz alvás

→ Egy tanulmány kimutatta, hogy ízületi gyulladásban szenvedő emberek fájdalmi egy-egy nyugtalan éjszaka után felerősödtek. A kutatók véleménye szerint az elégtelen alvás gyulladást vált ki a szervezetben, ami idővel ízületi problémákhoz vezethet. A folyamat megértéséhez további vizsgálatokra van szükség, de a szakemberek addig is a jó alvás egészségmegőrző szerepére figyelmeztetnek.

A hason fekvés hátrafelé feszíti a fejet, és összenyomja a gerincet. A fej hosszabb ideig egy irányba néz, s mindez nyomást gyakorol a nyakra, a vállízületekre és az izmokra.

Dohányzás

→ A dohánytermékekben lévő nikotin csökkenti a csontok és a porcok vérellátását. Hatására a szervezetben kevesebb – a csontépítéséhez szükséges – kalcium képes felszívódni, emellett a nikotin lebontja a csontképződésre is ható ösztrogént. Mindez törékenyebbé teszi a csontokat, és ártalmas az ízületeknek.

D₃+K₂ vitamin

+B₁-vitaminnal



Hármas hatás:

1 IMMUNRENDSZER

2 CSONTOK

3 SZÍV

egészségéért



PRÉMIUM
MINŐSÉG

- ✓ Nagy tisztaságú, prémium norvég K₂-vitamin
- ✓ Magyarországon fejlesztett és gyártott termék

2000 NE
D-vitaminnal

Gyerekeknek is
11 éves kortól



FINOM
VANÍLIA ÍZŰ
rágótabletta



4000 NE
D-vitaminnal



AJÁNLOTT ÁRA:

1990 Ft / 30x 2000 NE D₃ + 100 µg K₂ (1 havi adag)

2290 Ft / 30x 4000 NE D₃ + 100 µg K₂ (1 havi adag)

3990 Ft / 60x 4000 NE D₃ + 100 µg K₂ (2 havi adag)

A D-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.
A D- és K₂-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat fenntartásához.
A B₁-vitamin hozzájárul a szív egészséges működéséhez.

Kapható a patikákban. Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön várandós, szoptat vagy kumarin típusú véralvadásgátló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Dayka Gábor utca 3.

Legyen a szívügye!

Magyarországon a halálozások több mint felét szív- és érrendszeri megbetegedések okozzák. Gyakran halljuk, hogy az étrend megváltoztatása, a rendszeres testmozgás és a dohányzás elhagyása segíthetnek a kardiovaszkuláris betegségek megelőzésében. De van néhány további dolog, amit ugyancsak érdemes megtenni szívünk egészségéért.

„Rendszeres ellenőrzés

➔ Cukorbeteg? Magas a vérnyomása? Magas a koleszterinszintje? Mindhárom állapot károsíthatja az ereket, és növelheti a szívbetegségek esélyét. Rendszeresen keresse fel orvosát ellenőrzésre, változtasson az életmódján, és szedjen gyógyszert, ha szükséges. Vércukormérő és vérnyomásmérő segítségével otthon is nyomon követheti az aktuális értéket. Ha nem tud kialakult betegségről, bizonyos életkor után akkor is hasznos a rendszeres ellenőrzés, mert korai felismerés esetén a kezdődő betegségek jobb eséllyel gyógyíthatók.



Ismerje meg a családtörténetét

➔ Valamilyik közeli rokonának volt szívrohama? Egyik vagy másik szülőjénél szívelégtelenséget diagnosztizáltak? Ezek bizony kockázati tényezők, a szívbetegségek kialakulásában ugyanis az életmód mellett a gének is szerepet játszanak. Ha tisztában van vele, hogy a családjában öröklődnek a szívproblémák, érdemes nagyobb gondot fordítani a megelőzésre. Tegyén meg mindent, ami az ellenőrzése alatt áll!

Ha túl sok sót fogyasztunk...

Ha megesszünk egy zacskó sós perccet vagy chipset, a szervezetünk úgy próbálja ellensúlyozni a bevitt extra nátriumot, hogy több folyadékot tart vissza. Ez megnöveli a vértérfogatot, ami azzal jár, hogy a szívnek erősebben kell pumpálnia, hogy a vért áramoltassa. A túlzott sófogyasztás hosszú távon túlterhelheti a szívet, s akár a szívelégtelenség kialakulásához is hozzájárulhat.

Tartsa az egészséges testsúlyt

➔ A túlsúlyos vagy elhízott embereknél nagyobb a valószínűsége a magas LDL-koleszterin-szint, a magas vérnyomás és a magas vércukorszint kialakulásának. Táplálkozással és testmozgással törekedjen az egészséges, 18,5 és 24,9 közötti testtömegindex (BMI) elérésére. A BMI kiszámítása egyszerű: a kilogrammban vett testtömeget osztjuk a méterben mért testmagasság négyzetével.

Korlátozza az alkoholfogyasztást

➔ Napi egy pohár vörösbor akár még jót is tehet a szívnek, de ennél több alkoholt nem ajánlatos fogyasztani. A túl sok alkohol megemelheti a vérnyomást, növelheti a vérzsírszintet, és hozzájárulhat a szívelégtelenség kialakulásához.

Győzze le a stresszt

➔ A túlzott stressz megemelheti a vérnyomását, és megterhelheti az érfalakat. Ha alkoholhoz, egészségtelen ételekhez vagy cigarettához fordul enyhülésért, még inkább növeli a szívproblémák kialakulásának esélyét. Találja meg a lelki egyensúly megőrzésének egészséges módját. Menjen el sétálni, olvasson, hallgasson nyugtató zenét, kertészkedjen vagy alkosson. Ha pedig egyedül nem tud megbirkózni a stresszel, bátran forduljon szakemberhez.



Tegyén az alvási apnoe ellen

➔ Panaszodik a családja, hogy horkol? Lehet, hogy alvási apnoéja van, az alvászavarnak az a formája, amikor alvás közben időről időre abbamarad, majd újra elindul a légzés. Ez összefüggésbe hozható a magas vérnyomással, a szívritmuszavarral, a szívelégtelenséggel és a stroke-kal. Az alvási apnoe nagyobb eséllyel alakul ki férfiaknál vagy túlsúly esetén. Ha rendszeresen horkol, érdemes alvászvizsgálatot kérnie, mert bizonyított, hogy az apnoe kezelése hozzájárulhat a súlyosabb szívbetegségek megelőzéséhez.

Egészséges csontok 50 év felett is

A csontritkulás világszerte jelentős egészségügyi probléma. Mit tehetünk azért, hogy csontjaink 50 éves kor felett is megőrizzék egészségüket?

➔ A csontritkulás napjainkra világszerte jelentős egészségügyi problémává vált. Magyarországon közel 1 millió embert érint a betegség. 50 éves kor felett jobban oda kell figyelni csontjainkra. A CalciTrio Extra 50+-ban levő kalcium és D-vitamin segít csökkenteni a csont ásványianyag-vesztést a változókör után lévő nőknél. Az alacsony csontsűrűség ugyanis a csontritkulás miatt bekövetkező csonttörés kockázati tényezője.¹

A kalcium nagyon fontos a csontjainknak, de nem elég csak a kalciumot pótolni. A csontképződésben ugyanis a kalciumon kívül még sokféle vitamin, nyomelem és ásványi anyag vesz részt. Akkor teszünk jót csontjainkkal, ha megadjuk a szervezetünknek mindazt, ami fontos ahhoz, hogy csontjaink egészségesek maradhassanak.

A CalciTrio Extra 50+ filmtablettát 50 év feletti nőknek fejlesztették ki.

A fogaknak is segít



A CalciTrio Extra 50+ számos összetevője a fogak egészségéhez is hozzájárul. A kalcium, a magnézium, a D-vitamin és a C-vitamin mind segítenek, hogy fogaink 50 év felett is megőrizhessék egészségüket.



A benne levő számos hatóanyag - így a kalcium, D-vitamin, K2-vitamin, magnézium, cink, mangán és C-vitamin - sokféle módon járulnak hozzá a csontok egészségének megőrzéséhez:

- A **kalcium** segít csökkenteni a csont ásványianyag-vesztést a változókör után lévő nőknél.¹
- A **D-vitamin** segíti a kalcium felszívódását.
- A **K2-vitamin** segíti az egészséges csontozat megtartását.
- A **magnézium** a csontok egyik fontos alkotóeleme, a testünkben levő magnézium kb. 60%-a a csontokban található.
- A **cink** és a **mangán** olyan nyomelemek, melyek támogatják a normál csontozat fenntartását.
- A **C-vitamin** pedig segíti az egészséges kollagénképződést, ezáltal hozzájárul a csontok és a fogak egészségének megőrzéséhez.

A megfelelő táplálkozás és a rendszeres testmozgás is nagyon fontos a csontok egészsége szempontjából. Szánjunk ezekre időt, megéri.



Ajánlott bevezető ára:
2490 Ft/50db (49,8 Ft/db)

Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön várandós, szoptat vagy kumarin típusú véralvadásgátló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával.

¹Az állítás kifejezetten az 50 éves és idősebb nőkre vonatkozik. A jótékony hatás legalább napi 1200 mg kalcium és 20 µg D-vitamin valamennyi forrásból történő bevitelével érhető el. A csonttörésnek több kockázati tényezője is van. Az alacsony csontsűrűség megváltoztatása kedvező hatást eredményezhet, vagy nem eredményezhet.

Forgalmazza: Innovalle Pharma Kft.
1118 Budapest, Dayka Gábor u. 3.



Digitális fogászat

A digitális technológia hihetetlenül gyors fejlődése a fogászatban, fogpótlásban is tetten érhető, hiszen a kivehető fogpótlásokat ma már egyre inkább felváltják az állcsontokba helyezett implantátumokra készített rögzített fogpótlások, a hagyományos fogszabályzókat a láthatatlan eszközök, a fogászati röntgenleletek pedig egy kattintással e-mailben továbbíthatók. A számítógépes tervezés, a 3D nyomtatás, a digitális fogszín-meghatározás nem a távoli jövő, hanem a jelen.

→ „Gyorsabb, pontosabb, megbízhatóbb és bármikor újra reprodukálható az eredmény, napok helyett akár 1-2 óra alatt is elkészül egy fogpótlás, ráadásul minden alkalommal ugyanolyan kiváló minőségű a végtermék” – emeli ki *dr. Hermann Péter*, a Semmelweis Egyetem Fogpótlástani Klinikájának vezetője a digitális technológia betegek számára is megtapasztalható legfontosabb előnyeit.

A 3D nyomtatók használata

→ Míg korábban egy gumyszerű anyaggal vettek lenyomatot a fogakról, addig ma már az úgynevezett intraorális digitális szkennelrel képezik le a területet, és a keletkező fájl feldolgozásával számítógépes tervezéssel sokkal gyorsabban készül el a fogpótlás függetlenül attól, hogy milyen anyagból – például valamilyen kerámiából, cirkonból, titánból – marják ki a koronát. A 3D nyomtatók segítségével a szájbészetenben használt sablonok, ideiglenes fogpótlások is különösen gyorsan előállíthatók, és még a fogszín meghatározáshoz is használhatunk digitális technológiát, hogy a készülő fogpótlás minél jobban illeszkedjen a páncines fogszínhez.

Számítógéppel egyszerűbb megtervezni

→ „Képzeld el, hogy újra kell fényezni az autónkat. A digitális technológia alkalmas arra, hogy úgy alkossa meg a kívánt színt, hogy figyelembe veszi a gyári árnyalatot, a gépkocsi aktuális korát, a környezeti viszonyokat, és megalkotja pontosan azt az árnyalatot, amire éppen szükségünk van.

Ugyanezen az elven működik a fogszín-meghatározás is a modern technológiát segítségül hívva, hogy aztán a fogpótlás maximálisan utánozza a beteg saját fogának színét” – magyarázza *dr. Hermann Péter*.

A professzor arra is kitér, hogy a fogszabályozás terén – ahol több fázison keresztül jutunk el a kiindulási állapotból a kívánt eredményig – ugyancsak számítógéppel lehet a legegyszerűbben megtervezni ezeket a közbeeső fázisokat és az azokhoz szükséges síneket.

A jövő fogorvosai

→ A technológia ugrásszerű fejlődése mégsem jelenti azt, hogy a fogtechnikusok munka nélkül maradnak, csak legfeljebb a korábban használt lenyomatkanalat és viaszkezt mára felváltotta a számítógép és az egér.

A mesterséges intelligencia megjelenése és a digitális technológia rohamos fejlődése tehát olyan tudást igényel a fogorvoslásban is, amely igazán magas szinten már nem sajátítható el néhány napos képzéseken. Ezért indította el a 3 éves digitális fogászati tervezés alapszakot 2022 szeptemberében Közép-Kelet-Európában elsőként közösen a Semmelweis Egyetem és a kecskeméti Neumann János Egyetem.

A tanterv kétharmadát a fogorvostudományi ismeretek teszik majd ki, így a hallgatók többek között tanulnak biofizikát, fej-nyaki anatómiát, dentális implantológiai alapismereteket és fogpótlástant is, míg a képzés egyharmadát jelentő mérnöki tantárgyakat – köztük matematikát, anyagszerkeztant, hálózatokat, CNC-marást és additív technológiákat – ismertette *dr. Körmendi Szandra*, a Fogpótlástani Klinika tanársegéde.

Mit jelez a féloldali orrdugulás?

Nátha esetén jellemzően mindkét orrnyílás eldugul, ha azonban csak az egyik oldalon jelentkezik orrdugulás, akár súlyos betegségeket is jelezhet. *Dr. Augusztinovicz Monika* fül-orr-gégész, allergológus, elmondta, mi állhat a féloldali orrdugulás hátterében.

Orrpolip, orrsövényferdülés

→ Az orrpolip az orrnyálkahártya gyulladással túlbujánzása az orrüregben vagy az orrmelléküregekben, ami ha elér egy bizonyos nagyságot, attól függően, hogy melyik oldalon helyezkedik el, féloldali tartós orrdugulás is jelentkezhet. Jelenléte orrhangú beszédet, szaglás-csökkenést, orrváladékozást, ismételt heveny arcüreggyulladást, felső légúti hurutot és gyakori fejfájást is okozhat.

Az orrüreget belül közel két egyenlő részre választó orrsövény rendellenességére utal az egyoldali orrdugulás, de gyakran csak a szövődmények hívják fel a figyelmet az elváltozásra: gyakori fejfájás, fülészeti- és garatproblémák, idült, vagy visszatérő heveny arcüreggyulladás jelentkezhetnek. Orrsövényferdülés jele lehet az orrhangú beszéd is, az eltérés társulhat a külső orr deformitásaival is.

Daganat, orrkagyló megnagyobbodás

→ Daganatos elváltozás az orrüregben, orrmelléküregekben is kialakulhat, ennek kockázata magasabb azok körében, akik fa-, festék- és vegyipari anyagokkal dolgoznak, számukra ezért is fontos a megfelelő védőfelszerelés viselése. A féloldali orrdugulás mellett felvetheti a rosszindulatú elváltozás gyanúját az orr, az arc duzzanata, az orr váladékozása, szaglászavarok és a gyakori orrvérzés is.

Az orrnyálkahártya tartós gyulladása, vagy hosszan tartó orrspray-használat következménye is lehet az orrkagylók megnagyobbodása. Az orrüregben elhelyezkedő három orrkagylók a levegő szűréséért, felmelegítéséért és párásításáért felelősek. Ha a felsorolt okok miatt az alsó orrkagylók néha féloldali túlsúllyal megnagyobbodnak, akkor akadályozzák a légzést és tartós orrdugulást okoznak.

Veszélyes szövődés lehet

→ Orrcsepp-, vagy orrspray-függőségről beszélünk, ha a betegnek valamilyen okból tartós orrdugulása van, és emiatt hetek-hónapok óta rendszeresen használja a recept nélkül kapható készítményeket. Ezeket csak a beteg tájékoztatásban leírt ideig szabad alkalmazni. Ha tartós orrdugulástól szenvedünk, fül-orr-gégészeti kivizsgálás során megállapítható a pontos kiváltó ok és így megfelelő kezelésben részesülhetünk, amivel az orrdugulás szövődésait is megelőzhetjük.

HIRDETÉS

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

Floradix® Kräuterblut® szirup

Salus
...mert partnerünk
a természet!

DIÉTA

MEGELŐZÉS

Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal

- A benne lévő vas, valamint a B₁, B₂, B₆ és B₁₂-vitaminok hozzájárulhatnak a normál vörösvértest-képződéshez, jótékony hatással lehetnek a fáradtság és kimerültség csökkentésére, valamint a normál anyagcsere-folyamatokra.
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, mesterséges színező- és aromaanyagokat és laktózt.



B-vitamin komplex

Étrend-kiegészítő szirup B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂-vitaminokkal

- A B-vitaminok segíthetik
- a vörösvértestek képződését
- a fáradtság és kimerültség leküzdését
- az immunrendszer és az idegrendszer egészséges működését
- az egészséges bőr, valamint a testi és szellemi jó közérzet megőrzését.

Gyümölcsök, különféle növények és gyógynövények főzete.

Napi 20 ml szirup 100%-ban biztosítja a szervezet számára a B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂-vitaminokat.

Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, mesterséges színező- és aromaanyagokat, laktózt, glutént, élesztőt.

OGYÉI szám: 25136/2020

Kapható gyógyszerárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10
www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

Az akaraterő kevés

Az elhízást számos tényező befolyásolhatja, amelyek közül talán a két legegységesebb a túlzott kalóriabevitel, illetve a mozgásszegény életmód. Azonban van egy gyakran figyelmen kívül hagyott oka a túlsúlynak vagy a sikertelen fogyásnak, ez pedig a hormonháztartás valamilyen zavara.

➔ Míg az inzulin szerepéről, az inzulinrezisztenciáról és a túlsúly pajzsmirigyműködéssel való összefüggésről az elmúlt években egyre többet olvashatunk, addig a leptin nevű hormonról sokkal kevesebbet hallottunk. Szakértőnk, Földi Laurát, a SYNLAB dietetikusát kérdeztük a leptinhormon és az elhízás közötti összefüggésről.

A hormonok nagyon fontos anyagok a szervezet működése szempontjából, hiszen egyfajta kémiai hírvivőként szolgálnak. Szinte minden testi folyamatot befolyásolnak, beleértve az anyagcserét, az éhséget, az étvágyat és a teltségérzetet. A leptin egy zsírszövetekben képződő hormon, ami fontos szerepet játszik a zsírszövetek ellenőrzésében, a glükóz-, zsír- és csontanyagcsere, valamint a jóllakottság és az éhségérzet szabályozásában.

Ha súlyproblémákkal küzdünk vagy hirtelen történő hízást tapasztalunk, érdemes a leptinszintünkkel foglalkozni, amely állapotáról ma már egy vérvételt követően teljesen egyértelmű képet kaphatunk.

Éhségérzet, sikertelen diéták

➔ „A leptin kiemelt szereppel bír a testsúly hosszútávú szabályozásában oly módon, hogy csökkenti az éhségérzetet és elősegíti a jóllakottság érzését” – mondja Földi Laura dietetikus. A leptint a zsírszövetek termelik, attól függően mennyiségben, hogy mennyire vannak telítődve, majd ezt követően a leptin kiküldésével jelzik a jóllakottságérzetet. Ez a hormon felelős a koplálás elkerüléséért is: amint csökken a kalória bevitel és összemennek a zsírszövetek, a leptin termelése is visszaesik. Minél kevesebb a zsírraktár, annál kevesebb leptin kering a vérben – és minél kevesebb a leptin, annál nagyobb az étvágy. A szervezet így igyekszik visszaállítani az „egészséges” zsírraktárakat.

Leptinrezisztencia is felléphet

➔ „A fenti leptinhiányos állapotnál gyakoribb az úgynevezett leptinrezisztencia, ami hasonlít az inzulinrezisztenciához abban az értelemben, hogy a szervezet valami miatt nem „veszi” a leptin utasításait és nem tudja a korábban említett feladatát ellátni – azaz közvetíteni a teltségérzést. Jelentősen elhízott egyéneknél a leptinkoncentráció a normálisnak akár 300-szorosa is lehet.

A leptinrezisztencia ellen jelenleg életmódbeli változtatásokkal és diétával tudunk küzdeni. A leghatásosabb, ha diétikussal, illetve szakemberrel is egyeztetünk a leptinszintünk eredményét látva, és személyre szabott étrendet követünk.

Zavar a bal szívkamrában

A szív a keringési rendszerünk központja, fő feladata, hogy tápanyagban gazdag vérrel és oxigénnel lássa el szervezetünk összes létfontosságú szervét.

➔ A szív négy üregből épül fel – két pitvarból és két kamrából. A szív bal oldala felelős azért, hogy az oxigéndús vért a tüdőből összegyűjtse és a szervezet felé továbbítsa. Ha bal kamra nem működik megfelelően, és a szív nem képes hatékonyan pumpálni a szervezet számára szükséges vért, akkor szívelégtelenség lép fel. Az ebben a betegségben érintettek már egy olyan enyhébb fizikai megterheléstől is kimerülhetnek érezhetik magukat, mint például a lépcsőzés vagy egy rövid séta.

Tünetekkel járó vagy tünetmentes

➔ A bal kamra működészavarának két típusa van. A *szisztolés*, azaz a tünetekkel járó bal kamrai működészavar: amikor nem megfelelő mennyiségű vért pumpál a szív az erekbe, mert nem tud jól összehúzódni a szívverések alatt.

A másik fajtája *diasztolés*, vagyis a tünetmentes bal kamrai működészavar, ami azt jelenti, hogy a szív nem tud ellazulni a szívverések között. Ennek következményeként megvastagodik a szívfal, és kialakul az úgynevezett merevszív-jelenség.

A szívelégtelenség diagnosztizálása

A pontos kórtörténet felvétele mellett következő vizsgálatok segítségével állapítják meg a szívelégtelenséget: fizikális vizsgálat • mellkasi röntgen • EKG-vizsgálat, terheléses EKG • laboratóriumi vizsgálatok • ultrahang • MRI

Mikor forduljunk orvoshoz?

➔ A kóros fáradtság, keringési zavarok – mint például lábfej, a boka vagy a lábak duzzanata –, légzési problémák, mellkasi fájdalom, tartós köhögés vagy hirtelen súlygyarapodás mind aggodalomra adhatnak okot. Ha ezeket a tüneteket tapasztaljuk, érdemes mielőbb felkeresni háziorvosunkat, aki szükség esetén továbbirányít bennünket a megfelelő szakrendelésre.

Abban az esetben is, ha már kialakult a szívelégtelenség, a beteg megfelelő orvosi kezelés, illetve életmód kialakítása mellett teljes és aktív életet élhet. Ma már mind a szisztolés, mind a diasztolés típusú szívelégtelenség esetében is javíthatóak a beteg életkilátásai: számos terápiás módszer létezik, a szájon át szedhető gyógyszeres készítményektől a beültethető eszközökön át a műtétig és transzplantációig, melyek mind megkönnyítik a betegséggel való hosszútávú együttélést.

HIRDETÉS



Inkább holnap? Inkább Panangin® Forte!

A hosszan tartó, indokolatlan fáradtság akár a szívizomgyengeség egyik előjele is lehet.

A Panangin® Fortéban található kálium és magnézium kettős hatással erősíti a szív működését! Így segít felvenni a harcot a fáradtság ellen!



Hogy az élet örömteli pillanatait ne kelljen holnapra halasztani...

Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., www.gedeonrichter.com
A Panangin® Forte 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 érdeklődhetsz.
Document ID: KEDP/DAEJYH, Lezárás dátuma: 2022.04.08.

MAGYAR
GYÓGYSZER

www.panangin.hu

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

Rosszul alszik? Gondoljon a tápanyagpótlásra!

Az őszi beköszöntével alkalmazkodni kell a hűvösebb időjáráshoz, a rövidülő nappalokhoz, s ilyenkor sokan nyugtalanabban alszanak, fáradtan ébrednek. Az alvászavarhoz bizonyos tápanyagok hiánya is hozzájárulhat, ezért érdemes gondoskodni róla, hogy vitaminokból és egyéb mikrotápanyagokból elegendő mennyiséget vigyünk be a szervezetünkbe.

→ A krónikus alváshiánynak súlyos egészségkárosító hatásai lehetnek. Egyes tanulmányok szerint, ha rendszeresen hét óránál kevesebbet alszunk éjszakánként, az megduplázza, a hat óránál rövidebb alvás pedig megnégyszerezi a halálozás kockázatát. Az alvásproblémák gyakran figyelmen kívül hagyott tényezője a tápanyaghiány: megfelelő mennyiségű kulcsfontosságú tápanyagra van szükségünk a jó minőségű, tartós alváshoz. Következzen néhány a legismertebb vitaminok, ásványi anyagok és egyéb nélkülözhetetlen tápanyagok közül, amelyek segíthetik a nyugodtabb éjszakákat.

C- és D-vitamin

→ Kutatások alátámasztják, hogy azok az emberek, akiknél alacsony C-vitamin-szintet mutattak ki, több alvásproblémával küzdenek, és hajlamosabbak felébredni éjszakánként. Tanulmányok szerint kapcsolat lehet az alacsony D-vitamin-szint és a rossz alvásminőség között. Mivel a szervezet csak akkor tudja előállítani ezt a zsírsavban oldódó vitamint, ha napfényt ér a bőrünk, és az ételből nehéz elegendő mennyiséget bevinni, a téli időszakban szükség lehet a pótlásra. Fontos, hogy beszéljen orvosával az egyéni tápanyagszükségletéről, mivel a túl sok D-vitamin székrekedéshez, hányingerhez, hányáshoz és vesekő kialakuláshoz vezethet.

B12-vitamin

→ Hozzájárul a szervezet ideg- és vérésejtjeinek egészségéhez, és segíti a szervezet energiatermelését. Az alacsony B12-vitamin-szint fáradtságot, alvászavarokat, zsidbadást és bizsergést is okozhat.



Vas

→ Aki állandó kimerültséget, gyakori szédülést, fejfájást, étvágytalanságot tapasztal, az gyanakodhat arra, hogy vastartalmi kimerültségben van. A vashiányt összefüggésbe hozták a nyugtalanláb-szindrómával is, amely az alvásfüggő mozgászavarok csoportjába tartozik, a krónikus alvászavarok és napközbeni aluszékonyság gyakori oka.

Magnézium

→ Ez az alapvető ásványi anyag segíti a szervezetet a melatonin nevű alváshormon termelésében. A magnézium oldja az izomfeszültséget is, amely megakadályozhatja a pihentető alvást; sőt a GABA (gamma-amino-vajsav) nevű neurotranszmitter termelésének ösztönzésével segíthet a feszültség enyhítésében, az idegrendszer ellazításában.

L-triptofán

→ Az L-triptofán esszenciális aminosav, amelynek legalapvetőbb funkciója a szerotoninszintézis támogatása. A szerotonin egy neurotranszmitter, amely elősegíti az alvást, illetve hozzájárul a stabil hangulathoz. A triptofán étrendkiegészítő szedését meg kell beszélni az orvossal, mert az általános egészségi állapot ismeretében ő tudja meghatározni a megfelelő dózist.

Omega-3

→ Az omega-3 zsírsavak a szív, az érrendszer és az agy egészségére gyakorolt kedvező hatásokról ismertek. Egyes kutatások az omega-3 pótlását a jobb alvással is összefüggésbe hozták.

Kalcium

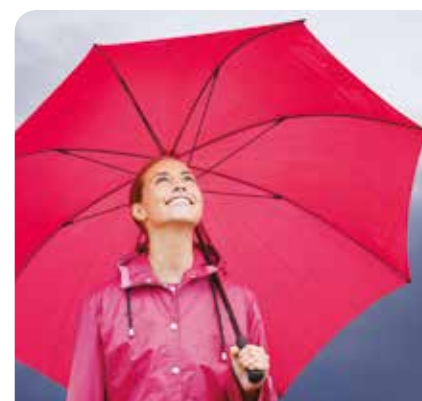
→ Kísérletek igazolták, hogy a kalciumhiány megzavarhatja az alvás REM-fázisként ismert ciklusát, ez az a szakasz, amikor álmodunk. Amikor a kutatók a kalciumszintet a normálisra emelték, az önkéntesek visszanyerték a normális REM-alvást.

D3+K2 vitamin

+B1-vitaminnal

Hármas hatás:

1 IMMUN-RENDSZER



D-VITAMIN:

Hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez és az egészséges csontozat fenntartásához.

2 CSONTOK



K2-VITAMIN:

Hozzájárul az egészséges csontozat fenntartásához, valamint a normál véralvadáshoz.

3 SZÍV egészségéért



B1-VITAMIN:

Hozzájárul a szív egészséges működéséhez.



PRÉMIUM MINŐSÉG

- ✓ Nagy tisztaságú, prémium norvég K2-vitamin
- ✓ Magyarországon fejlesztett és gyártott termék

AJÁNLOTT ÁRA:

1990 Ft / 30x 2000NE D3 + 100µg K2 (napi 1x)
2290 Ft / 30x 4000NE D3 + 100µg K2 (napi 1x)
3990 Ft / 60x 4000NE D3 + 100µg K2 (napi 1x)



FINOM, VANÍLIA ÍZŰ RÁGÓTABLETTA

Kapható a patikákban. Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön várandós, szoptat vagy kumarin típusú véralvadást gátló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Dayka Gábor utca 3.

Kíváncsi vagyok és nyughatatlan

Úgy tudom, a családban nem volt előzménye ennek a szakmának, amit választottál. Mi inspirált?

Édesapám orvos, édesanyám tanár, meglehetősen nagy baráti kört tartottak meg sokáig még az egyetemi éveikből. Mi, gyerekek, lévén körülbelül egyidősek, a szüleink össze-jövelteikör bezárkóztunk egy szobába és „legyártottunk” tévéműsorokat, színpadi jeleneteket. Kitaláltunk valamit, én többnyire rendeztem, meg szerepeltem is, amikor kész voltunk, akkor a szülőket berángattuk a nagyobb szobába, jegyet kellett venniük és be kellett ülniük végignézni az előadásainkat. Aztán leginkább úgy mondanám, hogy egyszer csak „bekattant”, hogy színész leszek.

A szülők ilyenkor aggódni szoktak, hiszen ez egy gyönyörű pálya lehet, de sok szerencse és megragadható lehetőség is kell hozzá. Nem akartak lebeszélni?

Egyáltalán nem. Ők mindig úgy akarták nekem a legjobbat, hogy azt én is szeressem. Velem voltak mindig, tanácsot adtak, de hagytak a magam útján menni. Bár édesanyám javasolta, amikor beadtuk a jelentkezést a Színművészetre, hogy jelöljek meg még valami mást is, de én azt mondtam, nem akarok semmi más lenni csak színész. Elfogadták, de azt is hozzátették, hogy ha úgy alakul, és megfeneklik a dolog, akkor támogatnak, velem lesznek, úgyhogy biztonságérzettel indulhattam neki a terveimnek.

Most, amikor már látják, hogy ez az utad, mindig dicsérik, vagy olykor kritikusak is veled?

Minél több dologban látnak, annál jobban megismernek engem a munka szempontjából is, és most már sokszor összetettebb véleményt fogalmaznak meg és sok olyan észrevételük volt, amit jónak éreztem, amit beépítettem.

A tánc hogy jelent meg az életedben?

Viccesen indult. Hét éves voltam, amikor édesanyán egy versenytánc tanfolyamra beíratott. Emlékszem, hogy ott álltunk a tornateremben, mindig mondták, hogy bal lábbal lépünk hátra és én léptem jobbal előre, nem volt nekem ez olyan evidens dolog, de azért belejöttem, 13 évig táncoltam versenyszerűen.

Csaknem minden este színpadon van, többnyire főszerepekben. Sokasodnak az elismerő kritikák róla, egyre többen kedvelik és mennek miatta színházba, moziba. A Nagykarácsony és Kékróka filmek főszereplőjeként országos ismertségre tett szert. És vannak olyanok, akik csodálatos ének hangjáért rajonganak érte.

A Nagykarácsony című filmben tanítónőt alakítasz, édesanyádról vettél mintát?

Persze, és jártam be óráira is. Vácon az iskolája, a Földvári Általános Iskola megengedte, hogy többször bemenjek, részt vettem sok alsós órán. Rengeteg hasznos dolgot láttam, tapasztaltam. Tudom, hogy pedagógusnak lenni nagyon nem könnyű, főleg az egészen kis gyermekeknél hihetetlenül sokat számít, hogy egy-egy helyzetet hogyan old meg a tanító. Egy mozdulat, egy hangsúly, ha jókor jó helyen van, akkor mennyit segít a gyerekeknek, ha nem, akkor pedig mennyit árt. Azt, hogy egy tanító hogyan tudja megfelelően kezelni egy csoport dinamikáját, megtanulni nem, csak megfigyelni lehet. Például átéltem, hogy mennyire fontos, hogy egy gyerek mindig biztonságban érezze magát, ennek kulcsa, hogy bízzon a pedagógusban. Nagyon jó „szakmai gyakorlat” volt ez nekem a filmhez. Hiszen egy ilyen lehetőség után a színész nem úgy csinál, „mintha”, hanem tényleg hiteles tud lenni. Tehát, ha a van a forgatókönyvben egy helyzet, akkor a személyes tapasztalatomat beleteszem, és valóságos életképet tudok visszaadni. De egyébként is sokat figyelek másokat, magamat is szoktam, nagyon kíváncsi vagyok és nyughatatlan. Ez szerintem elengedhetetlen a hiteles karakterek megformálásához.

Mire a lapunk megjelenik, te már túl leszel a legújabb premiereden.

Most Ibsen drámáját a Solness, építőmestert próbáljuk, Gáspár Ildikó rendezzi, az Örkény Stúdiójában lesz a bemutató október elején. Nagyon élvezzük a próbafolyamatot.

Van olyan színész, akit példaképednek tekintesz?

Nem így fogalmaznék, inkább azt mondom, hogy az ember igyekszik saját magát megtalálni, és a jó mintákat beépíteni. Inkább egy-egy alakításra mondom azt, hogy fantasztikus, és hogy adott helyzetben szeretném hinni, hogy tudok majd olyan jó lenni. Ugyanakkor például Pogány Judittal játszani egy tanulmány: olyan kristály tiszta agya van, hogy az elképesztő és olyan munkamorálja, hogy lenyűgöző. Ilyenkor az ember fiatalon csak reméli, hogy megadatik, hogy hosszútávon ilyen színészként élje meg a pályát.

Ha bizonytalan a fájdalom

Aki jó ideje küzd olyan fájdalommal, aminek nem tudja a pontos okát, vagy olyan általános tünetei vannak, hogy nem tudja, merre induljon a kivizsgálás során, esetleg szorong a daganatos betegség gyanújától, nyugtalanító időszakot élhet át.

Komolyan kell venni a panaszokat

→ Aki nem tudja pontosan, honnan erednek a fájdalmai, panaszai, aki olyan általános tünetekkel küzd, mint fejfájás, rossz közérzet, szédülékenység, kimerültség, hátfájás, könnyen megkaphatja környezetétől a hipochonder jelzőt.

Holott ha a fájdalom rányomja a bélyegét a mindennapi munkára, családi életre, ha nem jól reagál a vény nélküli szerekre, ha nincs kimutatott betegség vagy akár pszichés zavar a háttérben, érdemes komolyan venni a páciens szenvedéseit. Mindenképpen érdemes keresni a diagnózis lehetőségeit, hiszen csak erre épülhet hatékony kezelés.

- Tapasztalt szakembernek kell ahhoz lenni, hogy ne legyintsünk a mások által esetleg hisztinek bélyegzett panaszokra és elinduljunk a diagnosztizálás sokszor hosszú folyamatán – hangsúlyozza dr. Pádi Éva, a FájdalomKözpont onkológusa, az onkológiai fájdalmak csillapításának specialistája.

- Nagyon nehéz lehet felismerni például a krónikusfájdalom-szindrómát, amelynek okát nem feltétlenül lehet kimutatni laborvizsgálatokkal, képalkotó módszerekkel. Az esetek nagy részében nem is egyetlen orvos, inkább egy team állítja fel ezt a diagnózist, amelynek tagja lehet például ortopéd orvos, neurológus, fájdalomspecialista.

A daganatos betegség gyanúja

→ A kikerdezés során kiderülhet, hogy a páciens kimondva-kimondatlanul daganatos betegségtől tart, például azért, mert a felmerülő közt volt már ilyen beteg. A szorongás csak tovább rontja a helyzetet, és már csak azért is érdemes vizsgálatokat végeztetni, mert akkor legalább nem az ismeretlennel kell szembenéznie a páciensnek. Ha „csupán” általános tünetek vannak jelen, érdemes lehet néhány általános vizsgálatot elvégeztetni. Amennyiben konkrét panaszokról van szó, úgy az annak megfelelő szakorvosi vizsgálatokkal ajánlott kezdeni. Hátfájás esetén például ortopéd orvost, hasfájásnál, emésztési panaszoknál belgyógyászt, gasztroenterológust, mellkasi szorításnál kardiológust érdemes felkeresni. Ha valóban felmerül a rákos megbetegedés lehetősége, szükség lehet MR-re, CT-re, esetleg PET CT-re. - A legfontosabb, hogy éreztessük a pácienssel, hogy nincs egyedül a bizonytalan helyzetben és számára is elérhető a segítség, még ha összetettebb módon is – hangsúlyozza dr. Pádi Éva.



Kalmopyrin® A mi lázcsillapítónk. Generációk óta.

Bízni csak abban tudunk, aki már kiérdemelte, akiben sosem csalódunk. Ezért bízunk a **Kalmopyrin® jól bevált¹, hármas hatásában**, ha lázcsillapításra van szükség!

¹Jól bevált készítménynek hívjuk a hosszú ideje piacon levő, tradicionális gyógyszereket, amelyek hatékonysága régóta bizonyított.



LÁZ ✓ GYULLADÁS ✓ FÁJDALOM ✓

 RICHTER GEDEON

Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., www.gedeonrichter.com

A Kalmopyrin® 500 mg acetil-szalicilav tartalmú, vény nélküli 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/DAEJYD, Lezárás dátuma: 2022.09.20.

www.kalmopyrin.hu

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

Tudatos tervezéssel a sikeres babavárásért

Ma már egyre több pár tudatosan hozza meg a döntést: kisbabát szeretnének. Erre azonban testileg és lelkileg is érdemes felkészülni. Már a várandósság időszakában elvégzendő teendők, kötelező vizsgálatokról, ajánlott életmódbeli változásokról sokat hallhatunk, pedig már a fogantatást megelőzően sokat tehetünk azért, hogy kisbabánk egészségesen születhesse.



is függ, illetve bizonyos hormonjaink értéke a menstruációs ciklus függvényében változik, ezért érdemes kikérni nőgyógyász szakorvos tanácsát a vérvétel napjáról.

A 35 év feletti egészséges páciensek esetében érdemes mindezt kiegészíteni egy úgynevezett AMH (Anti-Müllerian Hormon) vizsgálattal, amely megbízható információt nyújt a petefészek tartalékpete-érési kapacitásáról, esetleges kimerültségéről is.

A magzatot károsító kórokozók

➔ Sok kismama teli van aggodalommal, és valóban több olyan kockázati tényező is felmerülhet a terhesség idején, amelyekről viszonylag keveset beszélünk. Nagyobb biztonságban érezhetjük magunkat, ha az általános laborvizsgálaton túl feltérképezzük azt is, vannak-e a szervezetünkben a magzatot később esetleg károsító kórokozók – vírusok, mikrobák, mint amilyen a toxoplasma gondii, a rubeolavírus, cytomegalovírus vagy a herpes simplex vírusok –, valamint az ezek által okozott fertőzés átvitelének is jelentős információval bír a lehetséges magzatkárosodás szempontjából. Ezek a fertőzések különböző magzati rendellenességeket, a születendő gyermek maradandó károsodását – sükettség, vakság, idegrendszeri zavarok –, súlyosabb esetekben a magzat méhen belüli halálát és vetélést okozhatnak, amennyiben az anya a terhesség kezdetekor vagy a terhesség alatt fertőződik meg – hangsúlyozza a szakértő.

Az úgynevezett TORCH vizsgálat – amely a fenti kórokozók nevének kezdőbetűiből áll össze – alapján gyorsan kideríthető, mely kórokozók esetében nem kell friss fertőzéstől tartani a terhesség alatt, mert már korábban átvészelte a páciens, így hosszan tartó védettség alakult ki.

Kerüljük a szénhidrátot!

➔ A babavárás előtt és az áldott állapot idején jobban oda kell figyelni a táplálkozásra, a megfelelő folyadékbevitelre és a minőségi pihenésre. Nem ajánlott drasztikusan változtatni az életmódunkon – mert ez is lehet stresszforrás a testüknek –, de érdemes a szénhidrátbevitelt és a finomított cukor fogyasztását mérsékelni, hiszen az így felszedett plusz kilók feleslegesen terhelik tovább a várandósság miatt amúgy is jobban igénybe vett szervezetet.

Heti pár alkalommal sportolhatunk is, de ezen a téren is kerüljük a túlzásokat, különösen akkor, ha eddig sem sportoltunk rendszeresen. Iktassunk be egy-egy laza, stresszmentes sétát, rövid túrát a természetben, hiszen nemcsak a test, hanem a lélek karbantartsa is fontos várandósság előtt.

Egészséges mama = egészséges baba?

➔ A rohanó életvitel, a sok stressz és számtalan külső tényező is hatással lehet a sikeres fogantatásra, de ami igazán nagy hatással lehet, az a szervezetünk állapota. Éppen ezért, első lépésként érdemes egy komplex laborvizsgálatot elvégeztetnünk, amely átfogó és megbízható képet ad a leendő kismamák általános egészségi állapotáról, és arról is, milyen *ásványi anyagokat, vitaminokat és nyomelemeket* kell pótolnunk a sikeres várandósság érdekében – hangsúlyozza Máthé Andrea, a SYNLAB klinikai biokémikusa.

Családtervező vizsgálatok

➔ Már egyetlen vérvételből rengeteg információt megtudhatunk saját magunkról, így a gyermekvállalás gondolatának felmerülésekor érdemes egy úgynevezett „családtervező” laborvizsgálatot elvégeztetnünk.

Az egészséges, rendszeres havi ciklussal élő nők esetében ez olyan általános vizsgálatot jelent, ami a vércukorszinttről, a máj- és veseműködésről, az ionokról, a vas- és zsírszintjeiről, a gyulladással és véralvadással kapcsolatos adatokról tájékoztat, de képet kapunk a pajzsmirigy és a női hormon-háztartás állapotáról is, illetve az inzulinrezisztencia lehetőségéről is.

Egyetlen tűszúrás után kiderül, rendelkezünk-e elegendő D- és B₁₂-vitaminnal, valamint folsavval, amely a „magzatvédelemhez” szükséges, vagy ezeket pótolnunk kell. Mivel egyes hormonvizsgálatok eredménye a menstruációs ciklustól

A terhesség korai szakaszában is szűrhetők a magzatot érintő legfontosabb genetikai kockázatok!

A Panorama™ teszt  **- az egyetlen magzati szűrőteszt, amely**

valóban **megkülönbözteti az anyai és a magzati DNS-t**, valamint alkalmas számos olyan genetikai eltérés és terhességi paraméter meghatározására, melyre más teszt nem.

- Képes a **triploidia**, az **eltűnő iker** jelenség és az **anyai mozaikosság** kimutatására.
- Az egyetlen teszt, amely ikerterhesség esetén **képes megállapítani, hogy egy- vagy kétpetéjű ikrekkel** várandós az anya.
- **Zéró hibával** határozza meg a magzat nemét.
- **35 év alatti várandósoknak is ajánlott**, mert egyedülállóan **97,8 %-os érzékenységgel zárja ki a Di-George/22q11.2 mikrodéliósis szindrómát**, amely e korosztály esetén gyakoribb elváltozás, mint a Down szindróma.
- Már a **terhesség 9. hetétől** elvégezhető.
- Anyai vérből vizsgálható.
- Mesterséges megtermékenyítés és donor terhesség esetén is végezhető.

Több mint 3 millió elvégzett és diagnosztikusan megerősített vizsgálat tapasztalatával rendelkezik, ezért **hiteles és megbízható**. Mesterséges Intelligencia segítségével fejlesztett új generációs vizsgálati módszert használ, ezáltal **pontosabb** eredményt ad.



- Széleskörű
- Egyedülálló
- Pontos
- Hiteles
- Megbízható



Gerincproblémákkal is aktívan

A sport növeli az álló- és az ellenálló képességet, gyorsítja a vérkeringést, csökkenti a stresszt, felpörgeti az anyagcserét és erősíti az izmokat. Gerincfájdalmak, háti- és derékpanaszok esetén azonban nagyon körültekintően kell végezni a gyakorlatokat és érdemes gerincímelő mozgásformát választani.

→ A sport jótékony hatásához nem fér kétség, de ha helytelenül végezzük, nem figyelünk a bemelegítésre vagy túlterheljük magunkat, a mozgás sérülésekkel is járhat – mondta *Lónárt Beáta*, ortopéd gyógytornász, aki kérdésünkre azt is elmagyarázta, mire érdemes figyelni például gerincferdülés esetén, protézisműtét előtt vagy után.

„Gerincferdülésre az úgynevezett Cobb-fokot használják mértékegységként. Általánosságban elmondható, hogy 40 Cobb-fok alatt szinte bármilyen sport végezhető heti 2x1 időtartamban. Ha 10 éves kor alatt diagnosztizálják, akkor a lovaglás és a ritmikus sportgimnasztika nem jó választás, de például a falmászás igen.

A speciális korrekciós gyakorlatokat semmilyen sport nem tudja helyettesíteni, de ezeket csak gyógytornász felügyelete mellett szabad végezni. Ugyanilyen fontos a gyógytorna, a kíméletes mozgás azoknak is, akik például térdprotézis-műtét előtt állnak, hiszen ha nem mozognak, az izomzatuk fokozatosan gyengül, és később sokkal tovább tart a rehabilitáció.

Műtét után a gyógytornát minden esetben indokoltnak tartom legalább 2-3 hónapig, de természetesen sportolni is újra lehet. A gyaloglás, úszás, kerékpározás, rezisztencia-



edzés kisebb súlyzókkal vagy szalaggal a csípő- és térdprotézis esetében is jó választás, de érdemes szakemberrel konzultálni arról, hogy mire kell figyelni a kivitelezéskor. A nagy ütődéssel járó sportokat (pl. futás, ugrálás, valamint a kontakt sportokat, mint a labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, harcművészetek) kerülni kell!”

Fokozatosság

→ A gerinc számára hasznos mozgásformák között természetesen első helyen a célzott gyógytorna áll. A szakszerűen összeállított és helyesen kivitelezett gyakorlatsorok a gyengülésre hajlamos izmok erősítése mellett a zsugorodott izmok nyújtására, és a gerinc mozgékonyságának megőrzésére is alkalmasak. Hasonlóan jótékony hatású lehet a gyógytornaalapokon nyugvó pilates, valamint a jóga is.

A kellemes, és a test szinte minden izmát megmozgató tánc és az úszás is jót tesz, amennyiben szabályosan végezzük (ha mellúszás közben a víz fölött tartjuk a fejünket, a nyakunkat és a derekunkat is terheljük). Az úszás egyébként minden gerinc körüli izmot megmozgat, mégpedig szimmetrikusan. Ebből következik, hogy az aszimmetrikus sportok nem tesznek jót a gerinc működésének.

Fegyelem-figyelem

→ A porckorongsérv, más néven gerincsérv sajnos népbetegség – mondja *Lónárt Beáta*. Akut fázisban nem lehet vele sportolni, utána fontos a fokozatosság az aktivitás felépítésében, melyben nélkülözhetetlen a gyógytornász útmutatása. Ha már egyszer kialakult a probléma, fontos, hogy a tünetek megszűnése után is figyeljünk a gerincet erősen terhelő mozdulatokra és sportokra.

A nehéz súlyok emelése (például kettlebelledzés), nehéz fizikai munka végzése kerülendő. A gyógytorna tünetmentesen is jó választás, nagyon fontos a mélyebb rétegben lévő hát- és hasizmok erősítése és a balansz helyreállítása.

Harcoljunk az öregedés ellen!

Mindenki arra vágyik, hogy egészségesen öregedjen meg, azaz ne kínozzák betegségek és egészségügyi gondok, amely megkeserítik és megnehezítik a mindennapokat. Sokan nem is gondolják, hogy valójában mi gyorsítja fel a szervezetben az öregedési folyamatokat.

Gyulladás a szervezetben

→ A gyulladás kialakulásában jelentős szerepe van az immunrendszer gyengeségének, az alváshiánynak, pontosabban a kevés alvásnak és természetesen a stressz is aktívan hozzájárul a gyulladás kialakulásához.

A megfelelő, azaz az egészséges táplálékok jelentősen hozzájárulnak a gyulladás csökkentéséhez. Részesítsük előnyben az antioxidánsokban bővelkedő zöldségeket és gyümölcsöket. Fogyasszunk minél több egészséges húst, tenger gyümölcseit, fűszereket, gyógynövényeket, leveles zöldségeket. A legfontosabb dolog azonban az, hogy elegendő időt töltsünk mozgással, hiszen a rendszeres mozgás nagyon sokat segíthet a gyulladás csökkentésében.

Léteznek kiegészítők is a gyulladás csillapítására. Ezek a tápanyagok nagyon hatékonyan szüntetik meg a gyulladást a szervezetben, és ezzel a krónikus betegségek kialakulásának kockázata is jelentősen lecsökken.

Vitaminokkal az öregedés ellen!

→ A gyulladás természetes kezelésében a kurkuma is a segítségünkre lehet, amely többek között megszabadítja a szervezetet a baktériumoktól és toxinoktól, illetve még az izmok regenerálásában is aktívan részt vesz. Ez a gyógynövény gyulladáscsökkentőként segíthet megszabadulni a depressziótól, illetve csökkenti az ízületi gyulladás tüneteit, merthogy fájdalomcsillapító hatásokkal is rendelkezik.

Ahogy öregszünk, úgy jelentősen csökken a B12-vitamin felszívódási képessége. Ugyanakkor nagy szükségünk van rá, hiszen segít a szénhidrátok glükózzá alakításában, így módon energiát biztosít számunkra, illetve a központi idegrendszer támogatásában is aktívan részt vesz.

A magnézium az egyik legfontosabb ásványi anyag a szervezetünk számára, mivel segít egyensúlyba hozni a vércukorszintet, hozzájárul az idegrendszer ellazításához, a segítségünkre lehet, hogy jobban aludjunk, illetve fokozza a hangulatot és még az izmok és a csontok egészségét is nagyszerűen szolgálja.

A D-vitamin is nagyon lényeges idősebb korban, hiszen aktívan megtámogatja a csontok egészségét és olyan betegségekkel szemben nyújthat védelmet, mint a rákos betegségek vagy a szívbetegségek. Biztosítja a bőr egészségét, illetve nagy szerepe van az immunrendszer, a szív- és érrendszer egészségének fenntartásában.

Lábfájdalmat okoz a gerincbetegség

A lábfej fájdalma sok ember számára ismerős érzés, hiszen ki ne tapasztalta volna már egyrossz cipő viselése után a kínzó érzést? Azonban, ha nem ennyire egyszerű okra vezethető vissza a fájdalom, mindenképpen érdemes kivizsgáltatni a panaszt, ugyanis *dr. Dobos Márta Ilona*, a FájdalomKözpont ortopéd orvosa arra hívta fel a figyelmet, hogy anatómiai vagy a gerincből kiinduló idegi probléma is okozhatja.

A lábfej fájdalma néhány esetben az isiászából ered. Ez utóbbi a tévhitekkel ellentétben nem önálló betegség, hanem a gerinc deréki szakaszából eredő fájdalmas tünetek együttese. Magát az isiászt is többféle betegség okozhatja, mint például a degeneratív porckorong betegség, a derék tájon kialakult porckorongsérv, a csigolyaelcsúszás, az ágyéki gerincscsatorna szűkület, és az isthmicus spondylolisthesis (a nagy igénybevétel miatt keletkező sorozatos mikrotraumák, amelyekből fáradásos törés alakulhat ki). Isiászra utaló tünet a derék fájdalma, amely valamelyik láb irányába sugárzik ki, és ütögetéssel is kiváltható.

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

Óvjuk a hajunk egészségét!

Nem kell kémiai szereket használnunk, hiszen rengeteg természetes alternatíva is létezik a hajtisztítás és a hajápolás céljára. A lakk, a szintetikus illatanyagok, a szilikonos hajfények, sőt a fodrász által használt készítmények is ronthatják a haj minőségét.

➔ Napi 70-100 hajszál elvesztése normális, ám az ennél erősebb hajhullásra már érdemes odafigyelnünk. A hajhullás például a vírusos megbetegedések után is gyakori lehet. Nem tesznek jót a hajhagymáknak a kémiai hajpakolások, a szilikonos hajfényesítők, a sok lakk és hajszelé, amiben akrilátok lehetnek” – mondja Dr. Gyovai Viola, okleveles biológus, a Magyar Tudományos Akadémia kandidátusa, a Biola biokozmetikumok cégalapító ügyvezetője.

Hajhullás, töredezés és zsírosodás

➔ Az egészséges hajszálképződésben segít a vitaminkomplex-tartalmú étrend-kiegészítők fogyasztása, de az is, ha emellett kívülről tápláljuk a hajhagymákat. Kipróbálhatunk például egy glükózidos sampont, ami nyugtatja a hajas fejbőrt és mérsékelheti a gyulladást okozta hajhullást.

Ősszel jót tesz a narancs-jojoba- és moringa-olajat tartalmazó hajfényspray, vagy a hajszálak töredezése esetén a neemfalevél-kivonattal készülő hajbalzsam, hogy a hajunk szebb, selymesebb, könnyebben fésülhető legyen. Ha pedig kifejezetten a hajnövekedés gyorsítása a célunk, zöld kávé és gojibogyó-tartalmú készítményt is választhatunk a hajhagymák serkentéséhez. A moringán, csombordon, bíbor kasvirágon, édesgyökereken és búzafülén kívül vitaminokat is tartalmazó szérumot legalább 20 percig érdemes a hajon hagyni, hadd vegyék fel a hajhagymák a szükséges tápanyagokat.

Biosamponok gyógynövényekkel

➔ Ha elsődleges problémánk inkább a hajzsírosodás, akkor a csalán-, teafaolaj- vagy szalmagypár-tartalmú normalizáló samponhabot érdemes kipróbálnunk.

A biosamponokban a gyógynövénykivonatok is segítik a bőr regenerációját. Ilyen termék például az apróbojtorján és a komló regeneráló samponhab is, amely táplálja a száraz, töredezett hajat. A száraz hajra minden hajmosás után alkalmazunk hajfényspray-t vagy hajolajat, mert segíti a kifésülhetőséget és szép fényt ad a hajnak! Zsírosodás ellen érdemes még kipróbálnunk a szulfátmentes, több mint 66%-ban biodinamikus mezőgazdasági termelésből származó anyagokat tartalmazó bio nyírfa és kamilla samponhabot is, amely minden hajtípus esetében segít normalizálni a zsíradékanyag-termelést.

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!

MÁR 11 ÉVE KÜLDETÉSÜNK A TÖRŐDÉS!

Erős csontok,
rugalmas ízületek,
fiatalos bőr, mindez
60+-an.
Lehetséges ez?
Természetesen!



NaturComfort



A kollagénpótlás a szervezetben Önnek is segíthet. Ismerje meg a **Flexigén** italt, amely megjelenése óta az egyik legnépszerűbb termékünk! Egyedi összetétel, szenzációs hatás!

Rendelje meg most!
06 70 70 555 66

www.naturcomfort.hu

Megfázásra ajánljuk
gyógyteáinkat, melyek nemcsak gyógyítanak,
de immunrendszerünket is erősítik.

www.gyogyfu.hu

Kedves Olvasóink!

Az Innovelle

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

A megfejtéseket
2022. október 31-ig várjuk
a Gyógyhír Magazin
címére postán vagy
e-mailben.

KVÍZ – OKTÓBER

- Milyen vitaminok találhatóak az Innovelle D3+K2 MAX készítményben?
 - csak D-vitamin
 - D-vitamin, K2-vitamin és B1-vitamin
 - D-vitamin és A-vitamin
- Milyen mennyiségben tartalmaz D-vitamint az Innovelle D3+K2 MAX?
 - 1600 NE
 - 3200 NE
 - kétféle változata van: 2000 NE és 4000 NE
- Milyen az íze az Innovelle D3+K2 MAX rágótablettának?
 - semleges
 - finom vaníliás
 - málna ízű



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

Promóció

HIRDETÉS

OXIGÉN KONCENTRÁTOR

OXIGÉN TERÁPIA OTTHONA KÉNYELMÉBEN

Legalacsonyabb ár!



DE-1SW

KJ-8000

Oxigén koncentrátor
Oxigén áramlás sebessége: 1-8 l/perc

Oxigén koncentrátor és porlasztó-inhalátor
Oxigén áramlás: 1 l/perc (fokozat kapcsolóval)

**TÁMOGASSA IMMUNRENDSZERE MŰKÖDÉSÉT
AZ OXIGÉN EREJÉVEL!**

egyszerű használat • negatív ion funkció • 1 év garancia

MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A PATIKA PACK KFT.

1139 Budapest, Üteg u. 49. • Telefon: (06 1) 239-0347 • e-mail: patikapack@patikapack.hu

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

CE certifikációval
és magyar nyelvű
használati utasítással
rendelkezik!

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

Tesztelje
véroxigén szintjét
és pulzusszámát!

Forgalmazza a Patika Pack Kft.
WWW.PATIKAPACK.HU

Patika Pack

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

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



MAGYARORSZÁGON AZ ELSŐ  VÍZ NÉLKÜL BEVEHETŐ

SZÁJBAN OLDÓDÓ LAPKA-VITAMIN



Az ultravékony FILM-TECHNOLÓGIÁNAK
köszönhetően gyorsan felszívódik.

Vitamin D3

EGY LAP A NAPBÓL



EGÉSZSÉGES
IMMUNRENDSZER



ERŐS
CSONTOK



Innovatív,
praktikus
lapka-vitamin



Kellemes
narancs ízű



Gyorsan
feloldódik
a nyelven



Laktóz glutén GMO
mentes



Adagolás
napi 1x



Kiváló megoldás
nyelési nehézséggel
küzdőknek

AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI A KIEGYENSÚLYOZOTT, VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT.

VITD3UJ004/202110