

GYÓGYHÍR

XVII. ÉVFOLYAM 2022. DECEMBER

Magazin

Baleseti kisokos
az ünnepekre

Immunerősítő
tippek megfázás

Így őrizzük meg
lelki egészségünket!

Túl sokat evett?
Így segíthet!

Interjú
Kubik Anna
színművész



CARREVIR® ORRSPRAY CARREVIR® KID ORRSPRAY

1,2 mg jóta-karragén (Carragelose®)

MEGELŐZÉS

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

GYERMEKEKNEK
1 ÉVES KORTÓL,
TERHES KISMAMÁKNAK IS

Orvostechnikai eszköz/gyógyászati segédeszköz. CE 0482

Látogasson el honlapunkra:
www.carrevir.hu

Javallat: Vírus okozta influenzaszerű megbetegedések megelőzésének illetve kezelésének támogatására ajánlott. Nedvesítő és védő filmréteget képez az orrműlykahártyán, ez a folyékony filmréteg fizikai akadályt képez a külső behatásokkal szemben. A Carrevir orrspray használata felnőttek és egy éven felüli gyermekek számára javasolt (1 befújás = 0,14 ml oldat). A Carrevir Kid orrspray használata egy éven felüli gyermekek számára javasolt (1 befújás = 0,05 ml oldat). **Adagolás és az alkalmazás módja:** A megfázás első tüneteinek (pl. orrvizketés, orrfolyás, stb.) megjelenésekor legalább napi három befújás javasolt orrműlyasonként. A kezelést a megfázás első tüneteinek megjelenése után a lehető leghamarabb el kell kezdeni, és a tünetek csillapodásáig javasolt folytatni. **Mikor ne alkalmazza:** Ha allergiás a készítmény egyéb mellékhatásai nem ismertek. **Különleges figyelmeztetések:** Az influenza egy potenciálisan súlyos betegség, a Carrevir orrspray nem helyettesíti az influenzaoltást. Helyileg fejt ki hatását, nem szívódik fel a szervezetben, terhesség és szoptatás alatt is használható.



SAGER PHARMA
Creating added value through partnership

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

Carragelose®

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

BÉRES CSEPP EXTRA

MAGYARORSZÁG ELSŐ SZÁMÚ IMMUNERŐSÍTŐJE*



2X20
CSEPP**

 **BÉRES**

*Alkalmazása javasolt nyomelempótlásra az immunrendszer működésének, a szervezet ellenálló képességének támogatására.
Forrás: IQVIA Pharmatrend adatbázis, ATC: A13A (roboráló gyógyszerek) és OTC3 O5F1 (immunerősítők) kategóriákban, gyógyszerútból kimenő doboz- és értékbeli forgalom 2020.01. hó - 2022. 06. hó országos adatok alapján.

**40 kg testsúly felett, nyomelem hiány megelőzésére. Béres Csepp Extra belsőleges oldatos cseppek. Vény nélkül kapható roboráló gyógyszer. Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4. BCSE2022sajtó_GYH

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL

A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. ÜNNEPEK**
Baleseti kisokos az ünnepekre
- **8. IMMUNERŐSÍTÉS**
Immunerősítő tippek megfázás ellen
- **10. ALLERGIA**
A karácsony kellemetlen meglepetései
- **12. PSZICHOLÓGIA**
Így őrizzük meg lelki egészségünket
- **14. ÍZÜLETEK**
Az étrend is segítheti az ízületi fájdalmak csökkentését
- **16. ÉTREND**
Túl sokat evett? Így segíthet!
- **17. ÉLETMÓD**
Keveset iszom, de kínoz a másnaposság
- **18. INTERJÚ**
Advent Hargitán
Kubik Anna, színművész
- **20. ASZTMA**
Fokozódhatnak az asztmás panaszok
- **21. HÁZI PATIKA**
A bőrsérülések kezelése
- **22. MOZGÁSTERÁPIA**
Megfelelő életmóddal elérhető a sikeres öregedés
- **24. TUDOMÁNY**
A röntgensugár felfedezése

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: Csontos Csilla 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

Ünnepek - férfi szemmel

Ha megkérdeznék, hogy miért fontos a nőknek a karácsony, a legtöbben azt válaszolnánk, hogy azért, mert szeretnénk a szeretteinkkel együtt lenni, nevetésre, vidámságra vágnak. A férfiak és a nők közti különbségek valahogy mégis ekkor ütköznek ki leginkább.

A férfi hamar le akarja tudni a vásárlást, nem szívesen cikázik a bevásárlóközpontokban. A bevásárlást is úgy intézi, ahogy az őskorban a vadászatot: odamegy, elvégzi, aztán hazamegy. A nők viszont úgy vásárolnak, ahogy az ósanyák táplálékot gyűjtöttek: egész napos kirándulásra indulnak, és minden helyet felkeresnek, ahol egyikük valami ígéretet látott.

Kutatások bizonyítják, hogy a férfiak nemcsak utálják a bevásárlást, de ez még az egészségükre is káros, főleg a stressz miatt, amit okoz. A nők viszont akkor lesznek stresszesek, ha szorít az idő, és nincs elég idő az ajándékok kiválasztására. Főleg azok éreznek így, akik túl sokat várnak a karácsonytól. Robbanásig feszülhet a helyzet, ha bármikor együtt indulnak el bevásárolni.

A férfiak inkább a gyors és a „mindent egy helyen” ajándékvásárlás hívei: a nőkhöz képest gyakrabban választják a hipermarketeket, az outleteket, a plázákat és az internetet a karácsonyi bevásárlás helyszínéül. Ezzel szemben a gyengébbik nem képviselői előszeretettel nézelődnek a kisebb boltokban és karácsonyi vásárokon is.

Akárhogy is legyen, de valljuk be őszintén mi férfiak már csak a végeredményt szeretjük látni az ünnepekből. Legyen finom étel az asztalon, karácsonyi hangulatot árasszon a lakás, és lehetőleg minden ajándéknak örüljön a család, amit megvásároltunk. Legyen békés ünnepük!

Hollauer Tibor
főszerkesztő

TÁVGYÓGYÍTÁS

Távrolról segítenek a Parkinson-kóros betegnek

A Parkinson-kór, a disztónia (kóros izom-összehúzódnások által kiváltott akaratlan mozgás) és a különböző eredetű remegések kezelésében nyújt segítséget egy új, Kelet-Közép-Európában először a pécsi klinikán alkalmazott, a beteg kezelését távrolról lehetővé tevő megoldás - közölte a Pécsi Tudományegyetem.

Parkinson-kór a második leggyakoribb idegrendszeri leépüléssel járó kórkép, előfordulása az utóbbi 20 évben megduplázódott. A lelassultsággal, ügyetlenséggel, időszakosan remegéssel járó megbetegedés egyre inkább sújtja a fiatal és munkaképes korosztályt is.

A remegéssel járó megbetegedések tüneti javulását eredményező eljárást - az úgynevezett mélyagyi stimulációt (DBS) - az új megoldással távrolról, az internet segítségével, távprogramozással tudják elvégezni a pácienseken, akik így otthonukban gyógyulhatnak. A DBS során egy agyi pacemaker, úgynevezett stimulátor által leadott elektromos ingerléssel igyekeznek a szerv működését normalizálni, elérni a tünetek javulását - mondta Kovács Norbert, a PTE Klinikai Központja neurológiai klinikájának egyetemi tanára.

Ez az első olyan megoldás, amely lehetővé teszi a stimulátort használó betegeknek, hogy biztonságos internetes kapcsolaton keresztül konzultáljanak a szakorvosukkal.

A videóalapú programozás segítségével az orvosok távrolról ellenőrizhetik a betegek állapotát és a stimulátor működését, illetve szükség esetén új stimulációs beállításokat is elvégezhetnek.

Az új megoldás nemcsak a mélyagyi stimuláció, hanem a krónikus fájdalom-ban alkalmazott gerincvelő-stimuláció ellenőrzésére és távprogramozására is alkalmas.

Hasznos lehet az újítás azoknak a betegeknek, akik távol laknak a programozást végző klinikától. A mély agyi stimuláció biztonságos eljárás, mely például a gyermekkori disztónia betegségben már hét éves kortól alkalmazható.

MEGELŐZÉS

A krónikus obstruktív tüdőbetegség lehet a harmadik leggyakoribb halál

A krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD) 2030-ra a harmadik leggyakoribb halál oka lehet, éppen ezért fontosak e betegség kapcsán a lakossági tájékoztatók és a szűréseken való részvétel.



A betegség leginkább negyven év feletti dohányosoknál jelentkezik. A COPD mára népbetegséggé vált, ezért összehangolt, komplex megközelítésre van szükség a szűrések, a terápia, a rehabilitáció és a beteggyógyítóműködés területén – nyilatkozta Bogos Krisztina, az Országos Korányi Pulmonológia Intézet (OKPI) főigazgatója. Sokan azt gondolják, hogy a gyakori köhögés, nehézlégzés, váladék felkötődése az

életkorral járó tünet, ezért későn fordulnak orvoshoz, azonban a ma még nem gyógyítható betegség idejében felismerve jól kezelhető.

A Korányiban különböző módszerekkel elemzik a COPD következtében kialakuló légúti gyulladást és annak genetikai hátterét. Ezek a kutatások kiemelt jelentőséggel bírnak a krónikus gyulladással járó betegségek korai felismerésében és a hatékony kezelések kidolgozásában.

Elkészült a COPD megújított szakmai irányelve, ami biztosítja, hogy a hazai ellátásban a betegek a legmagasabb standardoknak megfelelő kezelést kapják. A terápia alapját a hosszú hatású hörgőtágító készítmények jelentik, ezt kell kiegészíteni a magas kockázattal járó betegeknek a gyulladáscsökkentő terápiával.

TUDOMÁNY

Az éleslátás visszaállítását is lehetővé tevő eljárás

Egyes vakságot okozó betegségben szenvedő páciensek látásfunkcióit részben helyreállító génterápiás kezelés után az éleslátás visszaállítását is lehetővé tevő eljárásról dolgozik munkatársaival Roska Botond.

A professzor elmondta, több mint két évtizede foglalkozik a látás mechanizmusának megértésével. Hasonlata szerint a szemideghártya, a retina olyan mint egy "biológiai számítógép", melyben különböző típusú sejtek működnek együtt a vizuális ingerek feldolgozásában.

Annak a megoldásnak, mellyel más sejtek egy gén bevitelével hatékonyan fényérzékennyé tehető, működni kell a retinában is. A kérdés az volt, melyik legyen az a sejt típusa a sok közül, melyet megcéloznak a génterápiás vírusvektorral, hogy fényérzékennyé tegyék. Az egyik megoldásként a retinában található idegsejtek, a ganglionok módosítása merült fel, a másikként pedig a fotoreceptorok egyik típusa a - bizonyos betegségek esetén fényérzékenységüket elvesztő - csapok átalakítása.

Az első kísérleti kezelések eredményei szerint a ganglionsejtek fényérzékennyé tételével vissza lehet állítani a látásfunkciók egy részét, és a motoros reakciók még hosszú - akár évtizedes - vakság után is megmaradnak. A korábban teljesen vak páciensek képesek az objektumfelismerésre, és meg tudnak érinteni egy asztalon elhelyezett tollat vagy noteszt.

A kísérleti kezelésen átesett pácienseknél azonban nincs arcfelismerés és nem tudnak olvasni. Ennek oka, hogy a retina területének csak töredéknyi részét kitevő, az éleslátásért felelős, csupán fél milliméteres átmérőjű látógödör felépítése eltér a szemideghártya más részétől. Itt a retina legnagyobb felbontású, szín- és éleslátásért felelős részén szinte kizárólag csap típusú sejtek vannak.

Megpróbáltak visszatérni az eredeti elképzeléshez, a csapok fényérzékenységének visszaállításához. Végül sikerült kivitelezni egy új módszert, amellyel az elhunyt donorokból származó szemideghártya csap típusú sejtjein kísérleti körülmények között normál elektromos aktivitást tudtak mérni.

ELISMERÉS

Év Gyógyszerésze és Kedvenc Patikám Év díjazottai

2010 óta minden évben a Magánygyógyszerészek Országos Szövetsége kezdeményezésére a Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság segítő közreműködése mellett, a Roche Magyarország Kft. támogatásával kívánunk a gyógyszerészeknek országos nyilvánosságot és kiemelkedő szakmai rangot adni munkájához, elismerve annak követésre méltó minőségét.

Már a kezdetekkor felmerült az igény, hogy a díjnak legyen egy lakossági ága is, így jött létre a Kedvenc Patikám díj, amely a lakossággal közvetlen kapcsolatban álló, azt kiszolgáló kollektíva munkáját ismeri el. Az Év Gyógyszerésze 2022 nyertesei (a XXXII. Magánygyógyszerészek Országos Kongresszusán vették át a díjakat):

- 1. helyezett: **Dr. Virágné Dr. Vízák Márta**
- 2. helyezett: **Dr. Prugberger Sára Anna, Vargáné Dr. Tóth Katalin**
- 3. helyezett: **Dr. Gyuricza Anett**
Különdíjak: **Dr. Rozmán Dávid, Dr. Sebők Ágnes**

A Kedvenc Patikám szavazáson szoros volt a küzdelem az első 3 helyért, kis különbség volt az első négy helyet megszerző patikai szavazatok között.

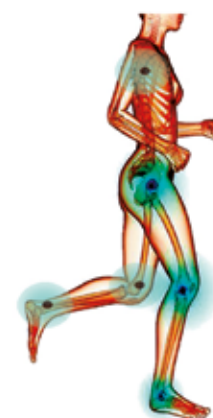
Kedvenc Patikám nyertesek:

- 1. **Zafir Gyógyszertár** (Gárdony)
- 2. **Szent Sebestyén Gyógyszertár** (Nagykovácsi)
- 3. **Arany Oroszlán Gyógyszertár** (Bükkösd)

AZ ÉV GYÓGYSZERÉSZE & KEDVENC PATIKÁM



HIRDETÉS



FLEXI-MAXI

speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer

Ízületek FLEXibilitásának MAXimális segítésére

A túlterhelés okozta ízületi betegségek vagy porc-kopás ellátására szolgál. Célja, hogy visszafordítsa az ízületek károsodását.

Miért újdonság? 7 alapvető hatóanyagot tartalmaz. A Flexi-Maxi hatása gyors és tartós, javasolt időseknek, sportolóknak.

- 1. A **hialuronsav** elősegíti az ízületi folyadék normális állapotának visszaállítását.
- 2. Az **MSM** támogatja a porcszövetek újraképződését.
- 3. A **II. típusú kollagén** elősegíti a kollagénképződést.
- 4. A **kondroitin-szulfát** blokkolja a porcokat lebontó enzimeket, segíti felépülésüket.
- 5. A **glükózamin-szulfát** segíti az ízületek normál mozgathatóságát.
- 6-7. A **Kurkumin** és a **Boswellia** növények kivonatai segítik az ízületekben a gyulladások és a fájdalom csökkenését, megszűnését.



Termékinformáció: flexi-maxi.hu

A termék forgalmazója: Pharmaforte Kft., Budapest, 1066. Teréz krt. 20.

Rendelés: shop.pharmaforte.hu, információ: +36-30-2100-155,

"A készítmény csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható. Nem használható egyedüli tápanyagforrásként!"



Új!

Baleseti kisokos az ünnepekre

Bejgli az asztalon, pislákoló fények, fahéj és süteményillat a levegőben – a legtöbbször számunkra ilyen az ideális karácsony, addig azonban el is kell jutni, és az ajándékvásárláson, faállításon és sütés-főzésen át vezető út olykor rögös is lehet. Dr. Sebő Zsuzsa



Ha megszalad a kés

→ Mindegy, hogy mekkora családra főzünk, az ünnepi menünek tökéletesnek kell lennie, a legtöbbször ezért bármilyen áldozatot hajlandók vagyunk hozni, legyen szó hajnali kelésről, egész napos konyhában álldógalásról vagy akár a tizedik fajta süti elkészítéséről. Ilyenkor persze gyakrabban fordulnak elő balesetek, ezért érdemes lehet bekészíteni pár természetes szert arra az esetre, ha megégetjük magunkat, vagy esetleg megszalad a kés. A hólyagos égési sérülésekre a szakértő szerint gyógyír a kőrishogár (cantharis vesicatoria) alapú homeopátiás szer. A kerti szarkaláb (staphysagria) alapanyag pedig a késsel vágott sebek szép gyógyulását segíti.



Égető problémák

→ Nemcsak a konyha tartogathat veszélyeket karácsonykor, hanem bizony a nappali is, hiszen a karácsonyfa talpba faragása vagy az égősor beüzemelése is rossz véget érhet,

ha nem figyelünk. Gyertya vagy csillagszóró okozta kisebb égések esetén érdemes a sérült felületet azonnal hideg, folyó víz alá kell tartani, mivel a felforrósodott szövetet ameddig csak lehet, hűteni kell. Ezután pedig érdemes a foszforból (phosphorus), készült homeopátiás szert alkalmazni, ami csökkentheti az égő érzést.

A legjobb szerek másnaposságra

→ Ha sikerrel elkészült a menü és a bókokat is bezsebeltük, akkor felszabadultan hátradőlhetünk és átadhatjuk magunkat az élvezeteknek. Persze fontos a mértékletesség ilyenkor is: a túlevésnél ugyanis csak az a rosszabb, ha túlságosan felöntöttünk a garatra. Az alapszabály persze, ha mégsem voltunk mértéktartóak, a bőséges folyadékfogyasztás és a pihenés, de dr. Sebő Zsuzsa szerint emellett a farkasmaszlag magjából (nux vomica) készült homeopátiás szer is sokat segíthet: javíthat ugyanis az ébredés utáni rossz közérzeten, megszüntetheti a mozgás okozta kellemetlen érzéseket, sőt még fel is pörget, hogy újult erővel folytatódhasson az ünneplés.



Iges balesetek

→ A fagyok beköszöntével a jégen való elcsúszás is gyakran okoz gondot. A balesetek tárháza széles: az egyszerű rándulástól kezdve a ficamon át egészen a törésig, ezért érdemes megfontoltan közlekedni a hidegben. Dr. Sebő Zsuzsa felhívja a figyelmet, hogy minden súlyosnak tűnő sérülés után fontos megvizsgáltatni magunkat, a segítség megérkezéséig pedig rögzítsük a sérült végtagot, hogy ne mozduljon el. Homeopátiás elsősegélyként kívülről a hegyi árnika (arnica montana) géllal, belülről pedig árnika alapanyagú homeopátiás szer formájában támogassuk a gyógyulást, csökkentjük a fájdalmat, a bevérzést.

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

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



Dr. Grace McComsey

→ 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 érrelmeszesedés 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.



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 érrelmeszesedés 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 ereknél, hanem a csontoknál 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 hirdetés és a könyv tartalma a könyvben 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.

Immunerősítő tippek megfázás ellen

A hűvösebb napokkal és a nulla fok körüli hajnali hőmérséklettel a náthaszezon is megérkezett. Ez a decemberi hideg és nyirkos időjárás különösen kedvez a betegségek terjedésének, azonban egy kis odafigyeléssel, immunerősítő ételek rendszeres fogyasztásával az őszi megfázás is könnyen elkerülhető.

→ A megfelelő higiénia és a rendszeres mozgás mellett a tudatos táplálkozás is fontos ahhoz, hogy immunrendszerünk jól működjön, hiszen bizonyos ételek fogyasztásával jelentősen erősíthető a szervezet védekezőképessége. Ehhez nem kell több, mint hogy a jól ismert immunerősítő szuperélelmiszerek közül néhányat gyakrabban együnk. De mik azok az ételek, amelyek ősszel a legjobban támogatják az immunrendszerünket? Ebben segített az Ingyenc Piacter táplálkozási szakértője.



Homoktövis

→ A homoktövis természetes immunerősítő "csodanövény": értékes fitotápanyagokat és antioxidánsokat tartalmaz, és a benne lévő rendkívül magas vitamintartalom (A-, B-, C-, E-, K-, P-vitamin) miatt számos pozitív hatást gyakorol szervezetünkre, főleg, ha velő formájában fogyasztjuk. Télen különösen ajánlott, mert tízszer több C-vitamint tartalmaz, mint a citrom. Érdekes termelői homoktövistermékek közül választani, mert azok olyan kíméletes módszerrel készülnek, amelyek megőrzik a növény értékes hatóanyagait.

Kakukkfűszirup

→ A kakukkfűszirup nemcsak az immunrendszer erősítésére alkalmas, hanem az ősszel oly gyakori légúti megbetegedések megelőzésére, illetve azok kezelésére is. A -, B1-,

B2-, B3-, B5 -, B6 és a C-vitamin mellett nagyobb mennyiségben tartalmaz a szervezet számára fontos aminosavakat. Azoknak is ajánlott, akik már lebetegedtek, mivel a kakukkfűszirup csillapítja a köhögést, nyugtatja a hörgőket és enyhíti a nátha tüneteit.

Propolisz

→ A propoliszt általános immunerősítőként, vagy átfutó betegségeknel (például a megfázás első jeleinél) javasoljuk alkalmazni, hiszen annyira hatásos, hogy "természetes antibiotikum"-nak is szokták hívni. De nemcsak megfázás esetén ajánlott, mert számos egyéb jó tulajdonsággal rendelkezik: gyulladáscsökkentő, vérnyomáscsökkentő, valamint vírus- és gombaölő hatása is van. Fogyasztását belsőleg, tinktúra formájában vagy mézbe keverve ajánljuk.

Erdei mézharmat

→ A mézharmat nemcsak az immunrendszerünket erősíti, de igazi különlegesség is, ugyanis a mézharmatot a méhek nem a virágok nektárjából, hanem az erdei fák (fenyőfélék, hárs, gesztenye) található mézharmatból készítik. A színe általában sötét, íze nagyon zamatos, és magas a természetes ásványi anyag tartalma. Leginkább reggelihez ajánljuk, hogy ne csak jól, hanem egészségesen induljon a nap.



Fekete ribizli

→ A fekete ribizlit régóta alkalmazzák a népi gyógyászatban, hiszen jótékony hatást gyakorol a szív- és érrendszeri megbetegedésekre, a vérnyomás szabályozására, vashiányra, de jó a megfázásokra, köhögésre és a torokgyulladásra is, az már csak a ráadás, hogy még a C-vitamin-tartalma is magas. Télen velő formájában ajánlott a fogyasztása.

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.

Ha az ünnep óta kellemetlen bőrtüneteket tapasztal, érdemes átgondolni, hogy milyen ételeket fogyasztott, milyen új kozmetikumokat használt vagy milyen ékszereket viselt, amikor a panaszok először jelentkeztek. Dr. Moric Krisztina fül-orr-gégész, allergológust kérdeztük.



A karácsony kellemetlen meglepetései

→ Kellemes meglepetés, kellemetlen következmények. Nőként előszeretettel hordunk különböző kiegészítőket, hogy minél változatosabbá tegyük a megjelenésünket, kedvelt a sok színben és formában elérhető bizsuk viselése is. Sajnos azonban ezt nem mindenki engedheti meg magának, a bizsuk ugyanis olyan fémeket is tartalmazhatnak, melyek a fémallergiásoknál allergiás tüneteket okozhatnak.

A fémallergia tünetei

→ Bőrpír, égő érzés, gyulladás és kiütések a bőrön a fémallergia tünetei. Egy nyaklánc vagy egy fülbevaló is gondot okozhat az érintett területeken, de a kézfejen is megjelenhetnek ekcémás foltok, hámló, kiszáradt bőr a gyűrű viselésétől. Nagyon kellemetlen és gyakorlatilag ellehetetleníti annak az esélyét, hogy bizsukat viseljünk, akár pár órára, egy különleges alkalomra is, hiszen felvéve rövid időn belül jelentkeznek a tünetek.

Bármikor kialakulhat

→ Fémallergia, csakúgy mint az allergiák, általában bármilyen életkorban jelentkezhet. Előfordulhat, hogy koráb-

ban semmilyen tünetünk nem volt – esetleg csak enyhébb panaszaink jelentkeztek, amiknek nem tulajdonítottunk különösebb jelentőséget – de egyszer váratlanul észrevesszük a fémallergiás tüneteket.

Ezt tegye, ha tünetei vannak

→ A fémallergia tünetei rendszerint rövid időn belül elmúlnak, amint a bőr nem érintkezik a problémát kiváltó ékszerrel. Ha a bőrpanaszok nem szűnnek, érdemes allergológushoz fordulni, aki gyógyszereket, gyulladáscsökkentő krémeket tud felírni a viszketés, gyulladás ellen.

Ez a fém okozza a legkevesebb panaszt

→ Fémallergia bármilyen fémre kialakulhat, a legtöbb panaszt azonban a nikkel okozza, előfordulása nők körében különösen magas, mintegy 30 százalék körüli. A bizsuk viselése okozza a legtöbb panaszt, ám tünetek jelentkezhetnek az ezüst ékszerektől is, mert ezeket más fémekkel is ötvöztetik. Az eltérő összetétel miatt pedig az is előfordulhat, hogy az egyik ezüst ékszer panaszokat okoz, a másik pedig nem. Ha majdnem biztosra akarunk menni, akkor válasszunk arany ékszert fémallergiás kedvesünknek, mert ez csak a legkisebb eséllyel fog allergiás tüneteket okozni.

Megkímélheti a kellemetlenségektől

→ Ahhoz, hogy a végére járjunk, pontosan melyik fém okozza a panaszokat, allergia vizsgálaton kell részt vennünk. Erre egyébként épp ideális ez az időszak, a hűvösebb hónapokban ugyanis kellemesebb az egy héten át hátra ragasztott tapaszokkal zajló vizsgálat elvégzése, mely közben csak korlátozott tisztálkodásra van lehetőség, a tapaszokat ugyanis nem érheti víz. Cserébe viszont kiderül, ha valamelyik fém akár rövid, akár csak hosszabb idő múlva bőrtüneteket okoz. Így pedig nemcsak az ékszerválasztásnál, de akár fogászati kezelések, implantátumok, tehát nagyobb és költségesebb beavatkozások esetén is pontos információnk lesz arról, hogy melyik fémre vagyunk allergiások.

Ünnepi menü és a hisztamin

A hagyományosan összeállított ünnepi menüsor több olyan élelmiszert is tartalmaz, melyek lebontása során hisztamin szabadul fel a szervezetben. Az ilyen típusú ételek fogyasztása, az arra érzékenyeknél panaszokat okozhat: csalánkiütés, arcdagadás, kivörösödés, tüsszögés, orrdugulás jelentkezhet.

A hisztamint tartalmazó, vagy felszabadító élelmiszerek a halak, az érett, penészes és füstölt sajtok, alkoholok közül a vörösbor, fehérbor, pezsgő, sör. Füstölt húskészítmények, savanyú káposzta, mák, dió, mogyoró, csokoládé, tojásfehérje és fahéj – mondta Dr. Balogh Katalin allergológus főorvos.

innovelle®



Új!

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.

Így őrizzük meg lelki egészségünket

Nagymértékben megnő a nyugtatók felírása az ünnepek alatt. Dr. Katona Edit pszichiáter, homeopata enyhébb esetekben inkább természetes szorongáscsökkentő és egészségmegőrző megoldásokat javasol.



→ „2020-ban a legtöbb lelki probléma saját környezetemben, praxisomban a szociális kapcsolatok megváltozásából fakadt: hol túl sok, hol túl kevés volt belőle. Folyamatos dilemmát jelentett, kivel és mikor találkozhatunk. Voltak olyan hetek, amikor pácienseim főként lelki támogatás, együttérzés, informálódás igényével érkeztek hozzám és jellemzően nem volt szükségük gyógyszerre” – foglalta össze az idei évet Dr. Katona Edit pszichiáter, aki szerint a legfontosabb tudatosítani magunkban, a világ folyton változik és a jelenlegi nehéz időszak is egyszer elmúlik.

Alighogy végetért a szigorú pandémia okozta járványügyi megterhelés, újabb világgazdasági, pénzügyi, és háborús hírek és események korbácsolják fel mindennapjainkat.

Egészség, kiegyensúlyozottság

→ „Tapasztalatom szerint mindössze 5 dolog kell ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben: kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás, megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék, alvás, kellően megválasztott fizikai aktivitás és lelki feltöltődés. Ha ezekre odafigyelünk, kevésbé viselnek meg a körülöttünk zajló események.” A szakértő hangsúlyozta, hogy érdemes kutatni, ugyanis rengeteg hasznos online megoldást tesznek közzé az interneten.

„A telemedicina, távterápiák kiválóan működnek, mellette pedig aktuálissá váltak a meditációs, légzés és relaxációs technikák, pl. az autogén tréning, melyekkel szelíden és gyorsan megnyugtathatjuk a testünket és lelkünket. A tudatos jelenlét (mindfulness) gyakorlatok, valamint a figyelemtréning is elérhető a világhálón, segítik kezelni a ránk zúduló információkat” – sorolta fel a lehetőségeket a terapeuta, felhívva a figyelmet arra, hogy a kritikus idősz-

kok előhívják az emberekből a segítőkészséget. Ennek köszönhetően ingyenes kurzusok érhetők el a neten. De remek ajándékötlet lehet az online egyéni fitness vagy jógaóra is.

Gyomorrontás, hasmenés ellen

→ A házipatikánkat is érdemes feltölteni az év végére olyan természetes alapanyagú gyógyszerekkel, amelyek oldják a feszültségből vagy például a magányból adódó érzéseket.

A szakértő szerint hasznos lehet az *arsenicum album* alapanyagú homeopátiás gyógyszer, amely enyhítheti az egyedüllétől vagy a fertőzéstől való szorongást. Testi tünetek közül segíthet a gyengeséggel járó gyomorrontás, hasmenés, nátha esetén is, amelyek szintén gyakran tapasztalt tünetek mostanság. Akinél karácsony idején felerősödik a kapcsolati veszteség, csalódás, szeretetlenség érzése, számára lelki elsősegélyként az *ignatia amara* alapanyagból készült gyógyszer jelenthet enyhülést, ha úgy érzi, sírás fojtogatja, gombóc van a torkában, nem kap jól levegőt, sóhajtozik.



Szorongás ellen magnézium

→ A pszichiáter a rendszeres magnéziumszedést is javasolja, ami hozzájárul a szorongásból eredő görcsös testi tünetek enyhüléséhez. A megpróbáltatástól való félelmet a gelsemium alapanyagból készült homeopátiás gyógyszer oldhatja. A gelsemium testi szinten a gyengeséggel, szédüléssel, fejfájással, lázzal jelentkező influenzaszerű tüneteknek is gyakran használt szere, a beteg jellemzően nem érez szomjúságot.

Mindezek mellett a szabadban történő mozgás is nélkülözhetetlen. A túra, a futás vagy séta a természetben, erdőben, vízparton akár mínusz fokban is, erősíti az immunrendszerünket és feltölti a lelkünket.

Egészséges csontok 50 év felett is

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

→ A csonttritkulás 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 csonttritkulás 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 maradjanak.

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 C- és D-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 véralvadást gátló 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 valamilyen forrásból történő bevitelével érhető el. A csonttörésnek több kockázati tényezője is van. Az alacsony csontsűrűség megváltoztatása kedvező hatást eredményezhet, vagy nem eredményezhet.

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

Az étrend is segítheti az ízületi fájdalmak csökkentését

Csontjaink, az izmok, az inak és az ízületek együtt alkotják testünk tartószerkezetét, és minden mozdulatunkhoz bonyolult összjátékuk szükséges. Életünk minden szakaszában oda kell figyelni ezek egészségére, amiben a megfelelően összeállított étrend is a segítségünkre lehet.

→ Tovább megőrizhetjük ízületeink egészségét olyan élelmiszerekkel, amelyek hozzájárulnak a szervezetben végbemenő gyulladásos folyamatok csillapításához. Nézünk néhányat az ízületi fájdalmak enyhítésében is hasznos alapanyagok közül.

Magvak és diófélék

→ A magvak és a diófélék tele vannak egészséges omega-3 zsírsavakkal, amelyek csillapíthatják a szervezetben kialakult gyulladást. Érdemes az étrendbe illeszteni a mandulát, a diót, a fenyőmagot, a lenmagot, a chiamoagot vagy akár ezek hidegen sajtolt olaját.



Halak

→ A legtöbb halféle szintén kiváló omega-3 zsírsavforrás. A gyulladáscsökkentésen túl ezek a tápanyagok mérsékelhetik a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek és egyéb problémák kockázatát. Aki nem szereti a halat, vagy nincs módja a halfélék rendszeres fogyasztására, annak érdemes megfontolni halolaj étrend-kiegészítő szedését.

Gyümölcsök

→ Több olyan gyümölcs van, amely antioxidáns-tartalmának köszönhetően csökkenti a gyulladást a szervezetben, s ezzel enyhítheti az ízületi fájdalmakat. Az egyik az áfonya, amelynek flavonoidjai mérsékelik a szervezet gyulladásos válaszreakcióját. Az ananászban található bromelain enzim bizonyítottan csökkenti a reumatoid artritisz és az oszteoartritisz okozta ízületi fájdalmakat, ahogy likopintartalmának köszönhetően a paradicsom fogyasztása is enyhülést hozhat a sajtó ízületeknek.

Keresztesvirágú zöldségek

→ Ide tartozik a kelbimbó, a karfiol és a brokkoli, amelyek bizonyítottan csökkentik az ízületek duzzanatát. Emellett ásványianyag- és vitamintartalmuk is hasznos a szervezetnek.

Babfélék és lencse

→ A csicseriborsó, a fekete bab, a szójabab és a lencse antociánokat tartalmaznak: olyan flavonoidokat, amelyek hozzájárulnak a szervezetben kialakult gyulladások csillapításához.

Olívaolaj

→ Az olívaolaj szintén gyulladáscsökkentő omega-3 zsírsavtartalmának köszönhetően veszi fel a küzdelmet az ízületi fájdalmakkal. Salátákhoz és főzéshez, pároláshoz egyaránt használhatjuk.

Teljes kiőrlésű gabonafélék

→ Míg a finomított gabonafélékben lévő fehérjék kiváltják a szervezet gyulladásos reakcióját, a teljes kiőrlésű gabonafélék ellensúlyozhatják azt. A gyulladás és az ízületi fájdalmak csökkentésére ajánlott gabonafélék közé tartozik a teljes kiőrlésű zab, a rozs, az árpa és a teljes kiőrlésű búza.

Gyökérező zöldségek és fokhagyma

→ A hagyma, a fokhagyma, a kurkuma és a gyömbér mind gyulladáscsökkentő tulajdonságaikról ismertek. Kezelhetik az ízületi fájdalmat és az ízületi gyulladás egyéb tüneteit.

Étcsokoládé

→ Az étcsokoládé emellett, hogy finom, antioxidáns-tartalmának köszönhetően ellensúlyozza a szervezet gyulladásos folyamatait. A lényeg, hogy magas kakaótartalmú csokoládét válasszunk, és mértékkel élvezzük.

Élelmiszerek, melyeket kerüljük

Nem csak azt érdemes tudni, hogy ízületeink védelmében mely ételeket érdemes beilleszteni az étrendünkbe, hanem azt is, hogy mit kerüljünk el. A következő élelmiszerek felerősíthetik a gyulladást és az ízületi fájdalmakat:

- Feldolgozott élelmiszerek
- Sült ételek
- Omega-6 zsírsavakban vagy telített zsírokban gazdag olajok (pl. mogyoróolaj, napraforgóolaj)
- Cukor és finomított szénhidrátok

A csontok multivitaminja

CalciTrio®

az egészséges csontokért

Extra 50+



Ajánlott ára:
2490 Ft/50db



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.
Ajánlott ára: 2490 Ft/50db (49,8 Ft/db). Kapható a patikákban és számos webáruházban.
Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft. 1118 Budapest, Dayka Gábor utca 3.



Túl sokat evett? Így segíthet!

Megesik, hogy a karácsonyi ünnepek idején többet eszünk a kelleténél, s ezzel túlterheljük az emésztőrendszerünket. Ha megtörtént a baj, a következő tanácsok segíthetnek a gyomor- és bélrendszer egyensúlyának helyreállításában.

➔ Mindannyian egyedi bélflórával születünk, amelynek összetétele az idő múlásával, az életmódunk függvényében változik. Számos kutatás rávilágított, hogy a bélrendszer állapota a szervezet egészére – az immunrendszerre, az alvási ciklusra, az idegrendszerre, sőt a mentális egészségre is – hatással van. A bélben élő mikroorganizmusok elpusztítják a szervezetbe kerülő kórokozókat, segítik a nehezen emészthető tápanyagok lebontását, részt vesznek a vitaminok (B-vitaminok és K-vitamin), valamint a szervezetünk számára energiaforrásként szolgáló rövid szénláncú zsírsavak szintézisében, illetve a bélfal felszínét bevonó nyák termelésében. Érthető, hogy manapság sokat hallunk a bélrendszer egyensúlyáról, amely a túlzásba vitt étkezések következtében is felborulhat.

Fogyasszon rostban gazdag ételeket!

➔ A teljes értékű, rostban gazdag étrend az egyik legjobb módja annak, hogy rendben tartsuk a bélrendszerünket. Ilyen élelmiszerek a zöldségek és gyümölcsök, a diófélék és magvak, valamint a teljes kiőrlésű gabonafélék. Ezzel szemben a rostszegény, telített zsírsavakban gazdag és finomított



élelmiszerek bizonyítottan megnehezítik az emésztőrendszer munkáját. A természetes probiotikumok fogyasztásával is a jótékony bélbaktériumok segítségére lehetünk: együnk erjesztett élelmiszereket, például savanyú káposztát, kefir, joghurtot vagy kombuchát.

Mozogjon

➔ Napi rendszeres testmozgással szintén elősegíthetjük a bélrendszer egészségét. Tanulmányok igazolták, hogy a testmozgás hozzájárul a mikroflóra sokszínűségének fenntartásához, a gyomor-bélrendszeri zavarok enyhítéséhez. Kiderült, hogy a testmozgás és a bélmikrobiom közötti kapcsolat fordítva is működik: amikor sportolók emésztőrendszeri gyulladását csökkentették, javult a sportteljesítményük.

Kezelje a stresszt

➔ Egy 2020-as pszichiátriai elemzés szerint a stressz és a depresszió negatívan befolyásolja a bélbaktériumok összetételét, ami tovább fokozhatja a mentális tüneteket. A bélrendszer egészségének javításához tehát kulcsfontosságú a stresszcsökkentés – legyen az mély légzés, zenehallgatás, kézműves tevékenység, szabadban való tartózkodás vagy akár egy kis szundikálás.

Mérsékelje az alkoholfogyasztást!

➔ Sokan tudják, hogy az alkohol káros lehet a májra, amely fontos szerepet játszik az emésztésben. Ugyanakkor az alkohol a gyomor és a bélrendszer nyálkahártyáját is károsíthatja, és befolyásolhatja a tápanyagok felszívódását. Kutatások kimutatták, hogy az alkohol szivárgó bél szindrómához vezethet, amely összefüggésbe hozható az alkohollal kapcsolatos rákos megbetegedések kialakulásának fokozott kockázatával.

Értékelje a gyógyszereit!

➔ Ha gyógyszereket szed, érdemes megbeszélni az orvosával, hogy azok befolyásolhatják-e a bélflórát. Ez különösen igaz az antibiotikumok használatára, hiszen azok a káros baktériumok mellett a bélrendszerben élő hasznos baktériumok egy részét is elpusztítják. Ezért antibiotikumok szedésével egy időben szükség lehet probiotikus élelmiszerek (kefir, savanyú káposzta stb.) vagy probiotikum-készítmények fogyasztására.

Keveset iszom, de kínoz a másnaposság

Valahányszor megiszom, akár csak egy kis mennyiségű bort is, irracionálisan komoly másnapos tüneteim lesznek. Az ünnepi időszakomat is végig kísérte a hányinger, migrén, hasfájás és rosszullét.

A hisztaminérzékenység Egyre rosszabbul van?

➔ Ha valakinél lecsökken a diaminooxidáz (DAO) nevű enzim termelése, akkor a szervezete nem tudja megfelelően lebontani a hisztamin, emiatt különböző tünetei jelentkeznek. Az említett fejfájás, migrén és hasi panaszok mellett légúti – orrfolyás, tüsszögés – és bőrtünetek – kiütés, ödéma, viszketés – is gyakran előfordulnak, de szívdobogás-érzés, vérnyomás-ingadozás is jelentkezhet.

Bor, dió, káposzta

➔ Az ünnepi időszakban azért is nő a tünetek erőssége és gyakorisága, mert a hagyományos menüsor nagyon sok hisztaminban gazdag összetevőt tartalmaz. A bor és a pezsgő mellett a halkészítmények, a dió, a savanyú káposzta, a paradicsom, a csokoládé és az érlelt sajtok hisztamintartalma is nagyon magas. Az elfogyasztott étel mennyisége jelentősen befolyásolja a tünetek súlyosságát.

➔ A hisztaminérzékenység eltérő súlyosságú tüneteket okoz az érintetteknek. Ez attól függ ugyanis, hogy kinél milyen mértékben csökkent le a DAO-enzim termelődése. Akinél jelentősen csökkent vagy csak alig termelődik, ők érzik magukat a legrosszabbul az ünnepi időszak végére.

Nem kell szenvednie!

➔ A hisztaminérzékenység vérből végzett vizsgálattal igazolható, a DAO-enzim szintje mérhető. Ha bizonyosodik, hogy ez okozza a panaszokat, diétázni kell, a magas hisztamin tartalmú ételeket a beteg nem fogyaszthatja – magyarázza dr. Augusztinovicz Monika, fül-orr-gégész, allergológus. A diagnózissal együtt a beteg megkapja a listát ezekről az ételekről, illetve dietetikus segítségét is érdemes igénybe venni az új étrend összeállításához. A diéta betartásával a tünetek is megszűnnek.

Hogyan enyhítsük a kellemetlen tüneteket?

A másnaposság sokak előtt egyáltalán nem ismeretlen dolog. A fejfájás, a gyomorpanaszok, a szédülés és a hányinger a macskajaj vejejárói.

➔ A hányinger csillapítására a gyömbér lehet a segítségünkre, amely megnyugtató a gyomrot, csökkenti a gyomorpanaszokat és a másnaposságra oly jellemző émelygést és hányingert is megszünteti.

➔ A másnaposság nem éppen egy energiafokozó dolog, így fontos, hogy valahogy visszaállítsuk az

energiaszintünket. Ezt B-vitaminokkal tehetjük meg. A B-vitamin nagyon hasznos fáradtság és alacsony energiaszint esetén. A legjobb, ha tojást eszünk reggelire.

➔ Az immunrendszerünket sem árt egy átmulatott éjszakát követően megerősíteni, ebben pedig a C-vitamin lehet a segítségünkre. Facsarjunk narancslevet és fogyasszuk el, hogy felturbózzuk az immunrendszerünket ezzel a nagyszerű antioxidánsal. A C-vitamin sikeresen növeli meg a szervezet védekezőképességét.

ROWACHOL®

70 ÉVE FORGALOMBAN!

ÉTKEZÉS UTÁNI
PANASZOKRA,
GÖRCSSRE, PUFFADÁSRA

- Epehajtó (emésztési zavarok, puffadás)
- Görcsoldó epekő vagy epeműtét után
- Gyulladáscsökkentő
- Fokozott epekőképződés, fogyókúra, elhízás esetén
- Tiszta hatóanyagok

Epekímélő étrend:
www.rowachol.hu

belsőleges oldatos
cseppek

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

Evés előtt fél órával,
kúraszerűen!



lágycapszula

VÉNY NÉLKÜL GYÓGYSZERTÁRBAN
KAPHATÓ GYÓGYSZER

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



SATCO
www.satco.hu



SATCO Kft. 1119 Budapest, Fehérvári út 89-95.
Tel.:(+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!

HIRDETÉS



Advent a Hargitán

Nem játszol Budapesten már egy ideje, mi ennek az oka?

Kibirhatatlan lett számomra a budapesti élet. 2013-tól más-hová helyeztem a fókuszokat. Azt vettem észre, hogy a fővárosban egész nap dugóban ülök! Emellett az egész társulat kicserélődött mellettem. A lányom is felnőtt lett közben, így arra gondoltam, hogy kipróbálom, milyen lenne egy nyugodtabb, Budapesttől távolabbi létezés. Debrecenbe szerződtem, ahol Ráckevei Anna kolléganőm és barátanőm lett akkor az igazgató. Jöttek sorban a nagy szerepek, ezeket Budapesten nem is biztos, hogy eljátszhattam volna.

De hát Kossuth díjas, már most ikonikus, nagy színésznőnek tartanak, miért ne jöttek volna ugyanezek a szerepek a fővárosban?

A színház jelentősen megváltozott az utóbbi években, és ez az átalakulás ma is tart, kezdve a repertoártól a játék stílusáig... Nagyon szerettem a debreceni létet, csodálatos szerepekkel ajándékozott meg a Csokonai, példaként Rickl Máriát említem, Az ajtó Emerencét, Gizellát, Rózsa mamit és közben több helyen is vendégszerepelhettem. Győr, Székesfehérvár, Szeged is hívott, nagyszerű darabok főszerepeire! Hihetetlenül fárasztó, persze, hosszú utakat megtenni majd egy nagy szerepet eljátszani, és aztán vissza a lakóhelyemre. Közben teltek az évek, hamarabb is fáradok, ezért most feladtam a társulati létet. Jelenleg Debrecenben és Győrben játszom, de csak vendégként. Olt Tamás kollégám Fedák Sári utolsó éveiről, kitelepítéséről és népbírósi peréről írt egy színdarabot, amit nekem dedikált. Nagyszerű érzés egy világhírű, magyar színésznőnek emléket állítani a győri társulattal, méltatlan meghurcolását példaként felmutatni. A közönség hatalmas tapsalával üdvözli minden áldott estén.

Említetted, hogy a lányod, Csiszár Virág már felnőtt. A maga szakmájában sikeres. Nem bánod, hogy színésznő anyuka és rendező apuka mellett egyikőtök nyomdokaiba se lépett?

• Nem, sőt meg is könnyebbültem, mert tudom, hogy a mi pályánkon mennyivel nehezebb lett volna a dolga. Nagyon örülök, hogy megtalálta a saját útját s abban igen sikeres. Fesztiválszervező lett, a legnagyobb hazai fesztivál, a Sziget nemzetközi booking menedzsere, ő állítja össze kollégáival a programot! Nehéz és bonyolult munka, rendkívül büszkék vagyunk rá.

Advent havában vagyunk, és az én generációmnak az egyik legmeghatározóbb élménye az Advent a Hargitán volt, amitől a nevedet egy ország ismerte meg. Neked hányszor jut eszedbe az az előadás?

Valaki mindig emlékeztet rá, sokan és sokszor említik, hogy annak idején látták, akár többször is a régi Nemzetiben Sütő András darabját. Meghatározó és maradandó élmény lett a bemutató, és az azt követő kétszáz előadás minden estéje! Egy fontos társadalmi, történelmi helyzetben volt nemzetünk a nyolcvanas évek második felében. Akkoriban évtizedekig nem eshetett szó a határon túlra sodort magyarság sorskérdéseiről sem a színpadon, sem filmen, sem a közéletben.

Nagy társadalmi esemény volt az előadás, amire lényegében mindenkit beengedtek, aki befért, így aztán ültünk a lépcsőkön, álltak a falak mellett, és nagyon átéltük a történetet. Te azt megelőzően még nem voltál Erdélyben, de olyan természetességgel adtad Árvai Rékát, mintha mindig a Havasokban járkáltál volna. Azt hittük, erdélyi lány vagy.

Ez talán a veszprémi tájszólásomnak is köszönhető, amit soha nem tudtam igazán levetkőzni, persze, nem is akarnám. Én egy kicsi faluban nőttem fel, Ósiben, Trianonról nemhogy a nagypolitika nem ejtett szót, de otthon a családban sem volt téma. Azóta azonban rendszeresen járok Erdélybe, Csíksomortánban van egy verstáborunk, amit évről évre megrendezünk „itteni és ottani” magyar középiskolás fiataloknak, de jönnek más elszakított országrészekből is sikeres

versmondók. Akkoriban pedig két barátommal, Funtek Frigyessel és Rubold Ödönnel jártuk be a színdarab forrásait Sütő András útmutatása szerint és vele is egy nagyon mély beszélgetést folytathattunk otthonában, a lehallgató készülékeket kerülgetve.

Azt képzeltük, hogy biztosan Sinkovits Imrével is sokat beszélgettél a karakter megformálásáról...

Nem nagyon tudtunk beszélgetni, hiszen hatalmas feladat volt a próbafolyamat, örültem, ha hazataláltam egy-egy nap után. Négy különböző karaktert kellett megformálnom a darabban, és arra sem volt lehetőség, hogy két jelenet között egyáltalán kimenjek a színpadról. Emlékszem, Sík Ferenc rendező a kezembe nyomta a példányt azzal, hogy „itt van, Ancsika, olvasd el, ha tetszik, akkor te fogod játszani”.

Milyen szerencse, hogy tetszett!

Együltömben olvastam végig és zokogtam, mert annyira gyönyörűszépnek találtam. Sok játékosságot, humort is felfedeztem benne, de eközben egy megrendítő ballada. Mi, fiatalok ezekben az években rengeteg nagy feladatot kaptunk. És micsoda színészgárdával lehattunk egy színpadon! Sinkovits Imre és Agárdy Gábor mellett létezni önmagában is fantasztikus volt, Őze, Kállai Ferenc, Bessenyei, Szemes Mari, Béres Ilona... sorolhatnám a Nemzeti nagyszerű színészeit, akikkel naponta felléphettünk. Azóta tudom, hogy az a színház számomra a legérdekesebb, ami a játék mellett valami olyan fontossággal is bír, mint Sütő darabja. Hiszen ez a darab

valóban ráirányította a figyelmet az elszakított magyarság döbbenetes sorsára! Jöttek a hírek a romániai falurombolásról, de az ottani forradalom idején is játszottuk az előadást, mi pedig vágtattunk a rendszerváltozás felé. Aztán később már a titkosszolgálati jelentésekből is kiderült, hogy mennyire számon tartották ezt az előadást és mindazt, ami körülötte történt. Szerepelt az anyagokban például, hogy mivel Sütő András nem kapott útlevelet a bemutató napjára, így mi színészek azt találtuk ki tiltakozásul, hogy nem hajolunk meg előadás végén. Személy szerint is meg vagyok említve az egyik jelentésben, hogy előre vittem a hárszkendőmet és rámutatva mindenki tudta, mit jelez ez a gesztusom. A jelentést tevő szerint órával pontosan mért 30 percig zúgott a taps, ez hihetetlenül sok idő. Nem hiszem, hogy magyar színész megért ilyet színpadon. Álltunk szemben a közönséggel, és nem hajoltunk meg! Egyfajta tüntetéssé változott a premier, de minden utána következő előadás is. A darab bemutatásának harmincadik évfordulójára például felhívott Ceglédről Kovács doktor, aki azt mondta, hogy számára olyan hatalmas élmény volt ennek a színdarabnak a többszöri megnézése, hogy szeretne egy emlékeztet rendezni, megrázó és meghatározó élmény volt. De meghívtak Tápiószelére is erre a darabra emlékezve, a Blaskovich Múzeumba, ahol tanárnok sorfala fogadott gyertyával a kézben és amikor beléptem, Réka dalát énekelték: „ha én tudtam volna, hogy te vagy Mária”. Ha csak ezt a szerepet játszottam volna és semmi más a pályámon, ha nem lett volna száznál is több más színházi főszerepem, sok-sok díjjal, akkor is egy kegyelemben gazdag életem lenne.

VenoprotEP filmtabletta

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

Vénvédő gyógyszer magyar gyártótól!

Visszérbetegség és akut aranyeres krízis tüneteinek kezelésére.

A VenoprotEP filmtabletta adagolása aranyeres krízis esetén:

4 napig napi 6 filmtabletta, majd 3 napig napi 4 filmtabletta

MAGYAR GYÓGYSZER www.venavedelem.hu

EXTRACTUMPHARMA 1044 Budapest, Megyeri út 64. • 06 1 233 0083
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu



Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélküli kapható gyógyszer.

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

Fokozódhatnak az asztmás panaszok

A télies reggelek, a hideg és ködös, páras levegő nem kedvez az asztmás betegeknek. A fűtési szezonban emellett a lakásokban is megemelkedhet a páratartalom. Dr. Hidvégi Edit tüdőgyógyász elmondta, hogy ez asztma esetén több okból is gondot jelenthet.

→ A páratartalom azt jelzi, hogy mennyi nedvesség van a levegőben. Ha magas a páratartalom, az közvetlenül is ingerelheti a légutakat, de emellett megnövekedhet a levegőben egyéb irritáló anyagok, például légszennyeződések mértéke is. A páras levegő belélegzése ezért egyértelműen nem ideális az asztmás betegek részére. Ezt az asztmás beteg fokozódó tünetei jelezhetik: zihálás, nehézlégzés, szorító érzés a mellkasban és köhögés jelentkezhet.

Pára kint és bent

→ A magas páratartalom nem csak a szabadban teszi nehezebbé a betegek életét. A téli hónapokban több időt töltünk zárt térben, a lakásban, ritkábban szellőztetünk, emiatt a beltéri levegő páratartalma jelentősen megemelkedhet.

Ez sok új építésű, jól szigetelt lakásban is problémát okoz. A magas páratartalom hosszabb távon kedvez a lakáson belüli allergének – penészgomba és poratka – megjelenésének, melyek további kockázatot jelentenek: az allergének jelenléte és belélegzése is fokozhatja az asztmás tüneteket.

Így őrizhetjük meg a jó közérzetünket

→ Érdemes a napi időjárás jelentésben követni a páratartalomra vonatkozó adatokat. Magas értékek esetén próbáljuk minimalizálni a szabadban töltött időt. A belső levegő páratartalmát mérjük erre alkalmas eszközzel. Amennyiben tartósan 40-50% feletti értéket mutat, törekedjünk a páratartalom csökkentésére. Néhány perces intenzív szellőztetéssel, vagy korszerű, nyílászáróba épített szellőztetővel, illetve páramentesítő készülék használatával meg tudjuk előzni a magas páratartalommal járó következményeket.

Forduljon időben orvoshoz!

→ A növekvő páratartalom még a jól beállított, korábban panaszmentes asztmásokban is erősödő tüneteket okozhat. Ha azt vesszük észre, hogy a tünetek rosszabbodnak, konzultáljunk tüdőgyógyással, ne várjuk meg, míg egyre többször kell a rohamoldót használni, és nem érdemes kockáztatni az asztmás roham kialakulását sem!

A bőrsérülések kezelése

A karácsonyi kapkodás sokszor vezet kisebb-nagyobb otthoni balesetekhez. A sérülések gyors ellátása után érdemes figyelni a sebek állapotát, mert súlyos problémákhoz vezethet, ha elfertőződik a vágás vagy a karcolás.

→ Az ünnepi balesetek többsége a konyhában éri az embert: halpucolás vagy a hús előkészítése közben előfordul, hogy egy-egy élesebb csontszilánk szúrt sebet okoz, de az égési sérülések vagy a késsel ejtett vágások is gyakoriak, ahogy a karácsonyfa talpba igazítása is könnyen vezethet kézsérüléshez.

Hogyan kezeljük?

→ Kulcsfontosságú az érintett terület megtisztítása: azonnal távolítsa el minden szennyeződést a sebből és környékéről, hogy megelőzze a fertőzést. Ha a sérülés súlyos, vagy valamilyen részecské mélyen a bőr alá került, forduljon orvoshoz.

Kitisztítása után a sebet be kell kötni. Ne hagyja „lélegezni” a bőrt, mert a szabadon hagyott sérülés elfertőződhet. Ráadásul a gyógyuláshoz új sejtek képződésére van szükség, amit megkönnyít, ha a sebet lefedve és nedvesen tartjuk. Erre akár a vazelin is alkalmas, amely légmentesen lezárja a sérülést, és megakadályozza a baktériumok bekerülését, a fertőzések elterjedését. Az is segíti a gyógyulást, ha a sebet erre szolgáló kenőcsökkel hidratáljuk – ez megakadályozza a seb kiszáradását és a hegeképződést, a heggel borított sebek ugyanis lassabban gyógyulnak.

A korszerű sebtapaszkok ma már alkalmasak arra, hogy a felhám új, gyógyító sejtjeinek kialakulásához nedves, ugyanakkor jól szellőző környezetet biztosítsanak. A testünk által termelt, a kötszer alatt felgyülemelő sebváladék pedig – amely immunsejtekből, hírvívó anyagokból, fehérjékből és enzimekből áll – kitűnő tápanyagként szolgál az új bőrsejtek fejlődéséhez, vagyis a hámosodáshoz.

Hasonló a teendő, ha horzsolás (vagy égés) nyomán hólyag képződik. A nyirokkal telt üreg könnyen kifakadhat,

ami utat nyit a baktériumok behatolásának. Ezért akár magától nyílik meg a hólyag, akár egy steril tű segítségével mi magunk szúrjuk fel, hogy megszabaduljunk a nyomástól, a váladék eltávolítása után hagyjuk a sebet a hólyag fedelét természetes sebtapaszként. Ezt követően fertőtlenítsük, majd fedjük be tapasszal.

Figyelmeztető jelek

→ Egy ideig teljesen normális a vágás vagy karcolás körüli bőrpír, az enyhe fájdalom vagy egy sárgás anyag, az úgynevezett granulációs szövet megjelenése. Ez utóbbi a gyógyulási folyamat része, és nem tévesztendő össze a gennyel. Figyelmeztető jel azonban, ha a tünetek rosszabbodnak. Ha a bőrpír tartósan megmarad, vagy jelentősen terjed, és a fájdalom fokozódik, akkor gyanakodhat arra, hogy a seb elfertőződött. A vágást vagy horzsolást követő gennyképződés esetén figyeljen annak színére és szagára. Ha zöld és/vagy bűzös szagú gennyet észlel, az a fertőzés biztos jele, ami szakszerű ellátást igényel. Szintén figyelmeztető jel a láz, a hányinger, a szellemi zavarodottság vagy egyszerűen csak a rossz közérzet, ami arra utal, hogy a fertőzés terjed, és a szervezet erősebb ellentámadást indított.

Súlyos fenyegetést jelent, ha – az egészséges emberek bőrén általában megtalálható – staphylococcus baktériumok a sérülés nyomán behatolnak a szervezetbe, és mérgezést okoznak a véráramban. Erre utalhat az elhúzódó bőrpír, a duzzanat, a sebek és a jellemzően a lábfejre és az alsó lábszárra korlátozódó váladékozó területek megjelenése, illetve a borostyánszínű kéreggel rendelkező hólyagok, amelyekből folyadék szivárog. Mindenképpen keresse fel orvosát, ha a fenti tünetek bármelyike jelentkezik, vagy gyanítja, hogy a fertőzés rosszabbra fordult.

FRAMELIM - IBS

TUDTA, HOGY AZ IBS SZÖVŐDMÉNYE A SZÁRAZ SZEM?

A FRAMELIM® baktérium lizátum tartalmaz 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** férfiaknak és nőknek is!

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

WWW.FRAMELIM.HU



3 dobozos IBS csomag

WEBSHOPBAN 14.850 FT HELYETT*
12 500 Ft

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

+36 20 254 4113

*: Az akciói 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!

culevit®
Gondoskodó tudomány

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

CULEVIT
TÖBB MINT 20 ÉVE
A DAGANATOS BETEGEKÉRT!

www.culevit.hu

facebook.com/culevit
Rendelés, Tanácsadó Szolgálat: +36 1 321 2111, +36 20 556 7345



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



Megfelelő életmóddal elérhető a sikeres öregedés

Az idő múlásának látható nyomait ma már számtalan módszerrel kendőzhetjük, de jó tudni, hogy a szervezetünkben lejátszódó változások ellen is tehetünk. A Your Power Med Health Center mozgásterapeuta ad tanácsokat olvasóinknak.



Mit jelent a sikeres öregedés?

➔ A norvég kutatók egy több, mint 22 éves vizsgálatban keresték a sikeres öregedés titkát, és megállapították, hogy az jelentős részben az életmódban keresendő. Közel 4500 középkorú személy élettörténetét követték, akik a vizsgálat kezdetekor nem szenvedtek komoly betegségekben. Azt is meghatározták, mi nevezhető sikeres öregedésnek:

- ha valaki nem szenved a 9 leggyakoribb komoly betegségben és depresszióban,
- ha nem következik be nála erős fizikai vagy szellemi romlás,
- ha aktívan részt vesz a mindennapi életben, tevékenységekben.

Egyenként és együttesen is vizsgálták 5 életmódfaktor szerepét a folyamatokban: a dohányzást, a fizikai aktivitást, az alkoholfogyasztást, az elhízást és a szociális támogatás jelenlétét. Mint kiderült, minden egyes faktor szerepet játszik a sikeres öregedésben, legjelentősebb hatása annak volt, ha valaki nem dohányzott és erős szociális hálónal bírt. Ezen kívül az is bebizonyosodott, hogy minél több életmódbeli elem volt pozitívan jelen valakinek az életében – tehát nem dohányzott, rendszeresen mozgott, csak alkalmanként fogyasztott alkoholt, nem volt túlsúlyos/elhízott és erős volt a szociális hálójára –, annál sikeresebb, tehát egészségesebb, kiegyensúlyozottabb öregedésre számíthatott.

Hogyan hat ránk a mozgás?

➔ Az egyik leglátványosabb változást a rendszeres mozgás bevezetésével lehet elérni, hiszen nemcsak az egészségi mutatók javulnak néhány hónap alatt, de a közérzet, sőt a megjelenés is pozitívan változik.

Rugalmasabbá teszi az ereket

Az életkorral az artériák fala megvastagszik, rugalmatlaná válik, ami miatt megnő a perifériás ellenállás, ez pedig vérnyomás-emelkedéssel jár együtt. Vagyis éveink számával nő a magasvérnyomás-betegség és az ennek talaján kialakuló infarktus, stroke esélye is. A testezés azonban növeli az erek rugalmasságáért felelős enzim mennyiségét és aktivitását, és segít a vérnyomás normalizálásában.

Növeli a „jó koleszterin” és csökkenti a „rossz koleszterin” szintjét

40-50 év felett általában nő a triglicerid és az LDL ("káros") koleszterinszint, de nem változik a HDL ("jó") koleszterin mennyisége. Rendszeres mozgás hatására azonban épp ellenkező változások következnek be a koleszterinszintek tekintetében, vagyis a triglicerid és LDL szintje csökken, az HDL-é nő.

Javítja a szív teljesítményét

A szív nagysága nő, teljesítménye pedig romlik az életkorral, ami sokszor akár észlelhető tünetekkel is járhat, mint kifulladás, „rendetlenkedő” szívverés, szédülés, gyengeségérzet. Közismert, hogy testezés hatására javul a szív funkciója is.

Hatékonyabbá teszi az oxigénfelvételt

Ahogy idősödünk, csökken a tüdőnk gázcseréjének felülete, így romlik az oxigénfelvétel hatékonysága is. Ugyanakkor az edzés hatására a légzőizmok ereje, a mellhártya rugalmassága megmarad, így az előbbi folyamat nagymértékben lassul.

Mérlegeljünk okosan!

- Ha mérlegre tesszük a közép- és időskori betegségekkel járó költségeket, az életminőség-romlást és azt a terhet, amelyet ezzel a családukra helyezünk, könnyen belátható, hogy sokkal „jobban járunk”, ha a megelőzésre és a betegségeink korai kezelésére szánunk időt, energiát.
- Az életmód orvoslás egy olyan komplex rendszer, amely egy teljes körű felméréssel, életmód orvosi egészségterv összeállításával, gyógyító mozgási és táplálkozási tanácsadással és igény szerint személyi edzéssel vagy akár gyógytornával rendkívül pozitív változásokat hozhat azok életében is, akik valamilyen alapbetegséggel élnek. Minél előbb felismerjük, mi éri meg jobban nekünk, annál nagyobb egészségnyereségre tehetünk szert.

Vizslát

RÁNCOK, ROSACEA ÉS PIGMENTFOLTOK!



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

Még csak két hete használom de már látszik az arcomon, hogy eltűntek a piros foltok. - Kocsi Istvánné

fakó arcbőr

ráncok

rosacea

pigmentfoltok

kipirosodás

EURÓPA EGYIK KEDVENC ARCSZÉRUMA! 89.000 VÁSÁRLÓ NEM TÉVEDHET...*

Bio minősítésű arcszérum ráncok, pigmentfoltok, rosacea, fakó arcbőr és pattanások ellen kifejlesztve. Mélyen hidratál, látványosan javítja a hiperpigmentációt, a rosaceát és a bőr kipirosodását. Jelentősen csökkenti a finom vonalakat és egységes tónusú ragyogó bőrt eredményez! Rendszeres napi használatával a napkárosodott bőr visszakapja fiatalos ragyogását szintetikus anyagok, parabén, mikroműanyagok, parfüm és kőolajszármazékok használata nélkül.



Az olaszországi Ferrara Egyetem klinikai vizsgálata igazolta a Florence C-vitamin arcszérum kivételes hatékonyságát. A vizsgált alanyoknál a kezelt bőrfelületen 8 hét alatt teljesen eltűntek a rosacea (teleangiectasia) kipirosodás tünetei. Továbbá átlagosan 22,6%-kal csökkent a bőr faggyútermelése, így zsíros bőrűeknek is ajánlott a szérum használata. A vizsgálat során a sötét pigmentfoltok látványosan halványultak és a szem körüli ráncok tartósan csökkentek.

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 89.000 vásárlói értékelést kapott, ezek közül pár látványos előte-utána fotó a honlapunkon is megtekinthető: www.florencebio.hu

*Az Amazon 2022. 11. 16-i eladási adatai alapján

Keresse a patikákban, a Herbaház áruházaiiban (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.



A röntgensugár felfedezése

1895-ben Wilhelm Conrad Röntgen részben a véletlennek köszönhetően felfedezte az „ismeretlen” – így aztán „X”-nek elnevezett – sugárzást.

➔ Röntgen felfedezését közvetlenül megelőzte a Monarchia tudósának, Lénárd Fülöpnek (1905-ös Nobel-díj) munkája, de vele párhuzamosan sokan kísérleteztek katódsugarakkal. Így Röntgen felfedezése után szinte azonnal reprodukálták e sugárzást, és felvételeket készítettek, Magyarországon például már 1896 januárjában Dr. Klupathy Jenő – többek között – Eötvös Lóránd kezéről készített felvételt, amiről tudományos publikáció is született.

Röntgen professzorról talán még annyit, hogy soha nem szabadalmaztatta a felfedezését – „az X-sugár mindenkié” –, és ő kapta meg 1901-ben az első fizikai Nobel-díjat e felfedezésért.

A szűrővizsgálat fontossága

➔ Egészségünk megőrzésében az életmódunk, a sportolási szokásaink és táplálkozásunk mellett fontos szerepet töltenek be a rendszeres időközönként elvégzett szűrővizsgálatok. A tüdő állapotáról a képalkotó vizsgálat (mellkasröntgen, esetleg szűrő mellkas CT) mellett a légzésfunkciós vizsgálat segítségével kaphatunk képet. Ez utóbbival már korai stádiumban diagnosztizálni lehet a COPD-t, amikor még nem okoz komolyabb panaszokat. Az évenként elvégzett légzésfunkciós vizsgálat különösen javasolt akkor, ha valaki elmúlt 40 éves és dohányzik!

A tüdő egészségére nemcsak a krónikus légúti betegségek megelőzése miatt fontos ügyelnünk. A tüdő a megfelelő légzést, oxigénellátást biztosító életfontosságú szervünk – ide kerül a belélegzett friss, oxigénnel teli levegő, a vér innen szállítja el az oxigént a sejtekhez, a szén-dioxidot pedig vissza a tüdőbe, ahonnan kilélegezzük. A tüdő szerepe tehát nélkülözhetetlen az egész szervezet egészséges működéséhez, vigyázzunk rá! – mondta dr. Tárnok Ildikó tüdőgyógyász.

Mindent látunk és láttatunk

➔ Mindennek kapcsán érdemes még egy dologra felhívni a figyelmet: a drámai változás élményére, ami alapvetően megváltoztatja viszonyunkat a világhoz. Ma már egy olyan világban élünk, ahol a radiológiai szakmának köszönhetően nagyon sok mindent látunk és láttatunk az emberi belsőről: virtuális és valódi háromdimenziós modelleket hoznak létre, robotokat és mesterséges intelligenciát használnak. De e felfedezés előtt semmi sem volt, ami „finoman” belátott volna az emberi testbe.

Ahhoz bizony szike kellett...

➔ A fizikai felfedezésnek nagyon korán, már 1896 februárjában megtörtént az első orvosi alkalmazása: az egyesült államokbeli Dartmouth College-ban egy páciens törött karjáról készített két orvos röntgenképet. Szép példája annak, hogy egy pillanatnyi véletlen hogyan forradalmasítja az orvostudományt, hiszen ma már a képalkotó diagnosztika használata annyira elterjedt, hogy sokszor hamarabb nyúlnak az orvoskollégák ezen eszközökhöz, mint pl. egy laborvizsgálathoz.

Egyre többféle technológia létezik

➔ A radiológia fejlődése az elmúlt évtizedek alatt folyamatosan haladt. Először csak a csontokat tették láthatóvá a felvételek, de a folyamatos fejlődésnek köszönhetően a lágy szövetek is láthatóvá váltak. Ma már számtalan, a páciensek által is jól ismert módszer létezik a belső szervek vizuális vizsgálatára: ultrahang, magnetorezonancia-vizsgálat (MR), komputertomográfia (CT).

Persze ennek köszönhetően a radiológus szakma is változott, egyre többféle technológiával, egyre több minden válik láthatóvá az emberi testből. Érdekes, hogy ezzel párhuzamosan a vezető szakemberek szerint 60 évvel ezelőtt több mindent „láttak” a szakemberek egy röntgenképből mint ma, mivel nem volt más technológia, így sokkal intuitívabb munkára volt szükség.

Mint látható a radiológia alkalmazásában élen jártak a magyar orvosok, az Orvosi Hetilap 1896-os évfolyamában Dollinger Gyula a Röntgen-féle fényképezéssel a tenyérben megtalált golyóról, Hőgyes Endre pedig a Csontváz fotográfiájáról a testen keresztül Röntgen szerint címmel publikált.

Dohánymentes hevítőrudak

Fizetett hirdetés

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!

Tegyél érte Te is:

ártalomcsökkentéssel egy fenntarthatóbb jövőért!

Napjaink egyik legsúlyosabb válságát, a klímakrizist az okozza, hogy a civilizációs hatások nyomán túl nagyra nőtt a légkörben az üvegházhatású gázok koncentrációja. De nem csupán a levegőt szennyezzük a városban élve, a vizet, a talajt, a növényzetet és az állatvilágot is sokféle terhelésnek tesszük ki, amikor dolgozunk, munkába vagy iskolába utazunk, kertészkedünk, betonozunk, netán rágyújtunk egy cigarettára. Mindez ugyanakkor azt is jelenti, hogy a kezünkben van a döntés: rajtunk múlik, megtaláljuk-e a városi jólétnek azt a formáját, amely mellett a Föld nevű bolygó is élhető marad.



Az idei nyár Európa-szerte és Magyarországon is megmutatta: az éghajlatváltozás, a globális felmelegedés, a klímaválság nem a jövő, hanem nagyon is a mindennapjaink része – most történik, és mindannyiunkat érint. Égető kérdésé vált, hogy tegyünk valamit a probléma megoldásáért, és a mindennapokban is küzdjünk a klímaváltozás fő okának tartott üvegházhatású gázok, elsősorban a szén-dioxid-kibocsátásának csökkentéséért. A probléma a városban élve a legszembeütőbb, hiszen a kényelmes városi életmódunkhoz számos olyan tevékenység kapcsolódik (közlekedés, logisztika, eltúlzott fogyasztási szokások), melyek rendkívül magas károsanyag-kibocsátással járnak.

Pedig a megoldásában nemcsak, hogy mindannyian érdekeltek vagyunk, de mindannyian tehetünk is érte nap mint nap. És mindez elérhetőbb, mint gon-

dolnánk: ahogy fűtünk, hűtünk, közlekedünk, ahogyan az otthonainkat berendezzük és működtetjük, az mind kínál energiatakarékosági és egyben kibocsátáscsökkentési lehetőségeket. És ami egy-egy ember vagy egy-egy háztartás szintjén kilogrammokban, azaz a megtermelt szén-dioxid mennyiségének néhány (tíz)kilogrammos csökkenésében mérhető, az a városban élve több száz, országosan sok ezer, globálisan pedig sok millió tonnában, ami már közvetlenül átszámolható akár Celsius fokokra is. A városban pedig másokkal összefogva, közösségi szinten is sokat tehetünk azért, hogy csökkentsük a kibocsátás mértékét. Ma már számos olyan közösségi kezdeményezés van, mely lehetővé teszi, hogy ne csak az egyes tevékenységekhez, szolgáltatásokhoz kapcsolódó terheket osszuk meg, de a megosztással az azokkal járó károsanyag-kibocsátás mértékét is csökkentsük.

Hasonló a helyzet az égéssel és füsttel járó hagyományos dohánytermékekkel is. Sokan nem tudják, de a dohányzás nem csak az egészségünkre rendkívül káros, hanem negatív környezeti hatása is számottevő. A cigarettafüst szintén tartalmaz szén-dioxidot, de emellett közel száz olyan egyéb égéstermék is, amelyek bizonyítottan ártalmasak a dohányzóra és a környezetére is. Az égés és füst nélkül működő alternatívák használatkor lényegesen kevesebb káros- és potenciálisan káros anyag szabadul fel, mint a hagyományos dohánytermékek esetében. Hiteles, megbízható forrásból történő tájékozódással és a megfelelő alacsonyabb károsanyag-kibocsátással járó alternatívák kiválasztásával nagy lépéseket tehetünk az ártalomcsökkentés útján.

A társadalom minden szereplője, szakmai szervezetek, szabályozók, nagyvállalatok, háztartások és civilek sokasága keresi a felmelegedést okozó üvegházhatású gázok – mindenekelőtt a szén-dioxid-kibocsátásának csökkentési lehetőségeit, de a valódi megoldáshoz mindannyiunk közreműködésére szükség van! A hétköznapi emberi tevékenységek mindegyikéhez kapcsolódik szén-dioxid-kibocsátás, és mind egyiknek van alacsonyabb kibocsátással járó alternatívája. Hogy mi történik az éghajlattal és az életfeltételekkel, az jelentős mértékben a személyes döntéseinken, választásainkon múlik! Mindenki, akár apró változtatások révén is, de tevékenyen hozzájárulhat ehhez – hiszen az ártalmak csökkentésében és a változás elindításában minden lépés számít! A választás, a tudatos, felelős döntés valóban a miénk, és azt se feledjük: egy fenntartható, füstmentes jövő csak olyan értékek mentén jöhet létre, amelyek hosszú távon a társadalom javát szolgálják!

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

OXIGÉN KONCENTRÁTOR

OXIGÉN TERÁPIA OTTHONA KÉNYELMÉBEN

Legalacsonyabb ár!



DE-1SW

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

KJ-8000



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 • www.patikapack.hu

MAGYARORSZÁGON AZ ELSŐ  VÍZ NÉLKÜL BEVEHETŐ

SZÁJBAN OLDÓDÓ LAPKA-VITAMIN



Az ultravékony FILM-TECHNOLÓGIÁNAK
köszönhetően gyorsan felszívódik.

IBSA Vitamin D3

EGY LAP A NAPBÓL



EGÉSZSÉGES
IMMUNRENDSZER



ERŐS
CSONTOK



Innovatív,
praktikus
lapka-vitamin



Kellemes
narancs ízű



Gyorsan
feloldódik
a nyelven



Laktóz glutén GMO
mentes



Adagolás
napi 1x



Kiváló megoldás
nyelési nehézséggel
küzdőknek

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