

GYÓGYHÍR

XVII. ÉVFOLYAM 2023. JANUÁR

Magazin

Így lehet sikeres az újévi fogadalom



ÉLETMÓD

Téli bőrápolási tanácsok



INTERJÚ

BRÜLL ZSÓFI



NŐI GONDOK

Mozgásszervi panaszok menopauza alatt



ÉTREND

Vasban gazdag táplálékok

OXIGÉN TERÁPIA OTTHONA KÉNYELMÉBEN

Legalacsonyabb ár!



DE-1SW

Bruttó ár:
167 640 Ft

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

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

Bruttó ár:
87 630 Ft

KJ-8000

MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A **PATIKA PACK KFT.**

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



AROMA- ÉS TERMOTERÁPIÁS ESZKÖZ, 100% TISZTASÁGÚ GYÓGNÖVÉNYTÖLTETTEL

Tegye mikrohullámú sütőbe maximum 90 másodpercig, maximum 800 W teljesítményen,
(vagy sütőbe maximum 100 °C-on maximum 10 percig).

A felmelegített állatkatestrészek (has, mellkas, fül, orr-, és arcüregek) melegítésére,
aromaterápiás célokra használható, ami a felvett hőt és aromaanyagokat kb. 90 percig adja le.

Forgalmazza: Patika Pack Kft. • www.patikapack.hu

Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. ÉLETMÓD**
Így lehet sikeres az újévi fogadalom
- **8. NŐI PROBLÉMÁK**
Mozgásszervi panaszokat is okozhat a menopauza
- **10. SZÉPSÉGÁPOLÁS**
10 bőrápolási tanács a téli hónapokra
- **12. INTERJÚ**
Brüll Zsófi: Egy mese mindfelett
- **14. FÜLL-ORR-GÉGÉSZ**
A horkolás nem csak bosszantó
- **15. DAGANATOS BETEGSÉGEK**
Az étrend életet is menthet!
- **16. BETEGSÉGEK**
Hipocondriára utaló jelek
- **17. VITAMINOK**
Vasban gazdag táplálékok
- **18. KVÍZ**

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

Az elhízás veszélyei idős korban

Mi is lehetne aktuálisabb téma az ünnepek után, mint az elhízás veszélyeire felhívni a figyelmet.

Hiszen az elhízás növelheti a daganatos betegségek kockázatát, nagyobb az esélye a krónikus vese- és májbetegségek kialakulásának. Cukorbetegség nyolcszor nagyobb valószínűséggel alakul ki, jelentősen kitolódhat a műtéti lábadozás ideje. További szövődmények az érlelmeszedés, a magas vérnyomás, a nem megfelelő keringés, az agyvérzés, a szívinfarktus, az érelzáródás, a lábszárfekély, a kösvény, a porckopás, az epehólyag-betegségek és a depresszió, ahogyan az alvási apnoe (légzéskimaradás) hátterében is felfedezhető a túlsúly.

Veszélyt jelent az alacsony vércukorszint (hipoglikémia), ami sok esetben a rosszul vagy túlzottan 2-es típusú cukorbetegség következménye. Tünete a rohamszerű éhségérzet, majd a részegséghez hasonló düllöngelés, az acetonos lehelet, az akadozó beszéd. A betegségben szenvedők a tüneteket a gyorsan felszívódó szénhidrátok gyakori fogyasztásával igyekeznek elkerülni, ami könnyen elhízáshoz vezethet. Súlygyarapodást eredményez a pajzsmirigy-elégtelenség is, igaz, de ebben az esetben az elhízást inkább a bőr alatti folyadék felszaporodása okozza.

A legfontosabb a kalóriabevitel normalizálása, amihez tudni kell, hogy a szervezet kalóriaigénye a fizikai aktivitás függvényében naponta 25-50 kcal testsúlykilogrammonként. Fogyasszunk alacsony glikémiás indexű ételeket, amik lassan és kevésbé emelik meg a vércukorszintet. Lényeges a mindennapos mozgás; a harmincperces, intenzív gyaloglás már elegendő, és a szobabiciklizés, a társastánc is kiváló súlycsökkentő.

Fogadjuk meg, hogy ebben az évben többet teszünk egészségünkért! Megéri!

Hollauer Tibor
főszerkesztő

FELMÉRÉS

Egymilliárd fiatal hallása van veszélyben

Több mint egymilliárd fiatal hallása van veszélyben a különböző fülhallgatók – mobiltelefonok, lejátszók – túlzott hangerővel történő használata és túl hangos zenés helyek látogatása miatt – figyelmeztetett egy új tanulmány, amely a BMJ Global Health folyóiratban jelent meg.

A nemzetközi kutatócsoport szerint a 12-34 éves korosztály 24 százaléka olyan hangerővel hallgat zenét a saját készülékén, amely már nem biztonságos. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) becslése szerint jelenleg 430 millió különböző korosztályhoz tartozó halláskárosodott ember él a Földön. A fiatalok azért vannak különösen veszélyben, mert ők használják a leginkább az olyan lejátszóra alkalmas eszközöket, mint az okostelefon, fej- és fülhallgató, miközben gyenge lábakon áll a hangerőszabályozás betartása.

"A nem biztonságos hangerejű zenehallgatás, akár rendszeres, akár egyszeri alkalommal történik, a hallórendszer fizikai károsodását okozhatja, ami átmeneti vagy állandó fülzúgás és/vagy a hallás megváltozása formájában jelentkezik" - figyelmeztetnek a kutatók. Az ilyen károsodás akár az ember egész életét végigkísérheti, és ha valaki fiatal korában túl hangos zenét hallgat, túl hangos zajnak van kitéve, az később a korrallal járó hallásvesztésnek is jobban ki van téve.

Eredményeik rávilágítanak arra, hogy a halláskárosodás megelőzése érdekében világszerte sürgősen szükség van a biztonságos hallgatási szokásokat ösztönző irányelvek bevezetésére.



GYÓGYSZERIPAR

Mérföldkőnek számító diabéteszgyógyszert engedélyeztek

Jóváhagyták az amerikai egészségügyi hatóságok egy olyan immunterápiás gyógyszernek a használatát, amelyről bebizonyosodott, hogy képes késleltetni az 1-es típusú cukorbetegség kialakulását – írta honlapján a BBC.

Az amerikai élelmiszer- és gyógyszerhatóság (FDA) múlt hónapban adta meg a hivatalos engedélyt a teplizumab használatára az Egyesült Államokban. Az amerikai hatóságok jóváhagyása után várhatóan hamarosan más országokban is elérhető lesz.

Szakértők szerint a cukorbetegség kezelésében mérföldkőnek számít és új korszakot nyithat az új szer alkalmazása, mert ez az első olyan gyógyszer, amely nem a tüneteket, hanem a betegség kiváltó okát kezeli. Működésének lényege, hogy átprogramozza az immunrendszert oly módon, hogy az tévedésből ne indítson támadást az inzulint előállító hasnyálmirigysejtek ellen, ahogyan az az 1-es típusú diabéteszben szenvedők szervezetében történik.

Az inzulin kulcsfontosságú abban, hogy a test a cukrot energiává tudja átalakítani,

és a cukorbetegek állapotukat úgy tartják ellenőrzés alatt, hogy rendszeresen mérik vércukorszintjüket, és naponta injekciókkal biztosítják a szükséges inzulinszintet.

Egy 2019-ben elvégzett vizsgálat kimutatta, hogy a teplizumab átlagosan három éven keresztül késleltetni tudja az 1-es típusú cukorbetegség kialakulását egyes nagy kockázatot mutató páciensek esetében. Szakértők szerint ez a késleltetés nagy jelentőségű lehet, különösen a fiatalabbak számára, akik – legalábbis az így nyert időre – elkerülhetik a napi inzulinpótlást és az állandó vércukorszintmérést. A készítménynek köszönhetően a vércukorszintet több évig az egészséges tartományban lehet tartani, és így az érintettek hosszabb ideig elkerülhetik a magas vércukorszinttel járó komplikációkat, például a vese- és szembe-

TUDOMÁNY

Az antibiotikum-keverékek hatékonyságát vizsgálta

Lázár Viktória, a Szegedi Biológiai Kutatóközpont (SZBK) munkatársa az általa kifejlesztett új eljárással kimutatta, hogy az antibiotikum-keverékek hatékonysága sokszor nagyságrendekkel gyengébb, mint az önállóan alkalmazott antimikrobiális hatóanyagoké.

Az igen gyakori, kölcsönösen gátló hatású antibiotikum-kombinációk eddig ismeretlenek voltak a kutatók előtt, mert az antimikrobiális kezeléseket csekély számban, de hosszán túlélő, úgynevezett perzisztens baktériumok nehezen vizsgálhatók. A perzisztens baktériumok képesek az antibiotikum-kezeléseket hosszú távon túlélni, de nem tudnak az antibiotikum-kezelések alatt osztozni, mint az antibiotikumokkal szemben ellenálló úgynevezett rezisztens baktériumok. A kezeléseket után viszont újra elszaporodhatnak, kiújuló fertőzéseket okozva.

Számos fertőző betegség – például tuberkulózis, az enterococcus, a polimikrobás és ismeretlen eredetű szepszis állapotok – esetében a kombinációs terápia a javasolt eljárás. Az antibiotikum-keverékekkel a

kezelések fő célja, hogy az antibiotikumok felerősítsék egymás hatását, és alacsonyabb dózis ellenére is jobb eredményt érjenek el velük, miközben ezzel párhuzamosan sokféle baktérium ellen is hatásosak maradnak.

Lázár Viktória legújabb felfedezése arra hívja fel a figyelmet, hogy számos antibiotikum-kombináció hosszú távon éppen ellenkező, kölcsönösen gátló kölcsönhatást mutat: együttes alkalmazásukkal megnő a kezeléseket hosszán túlélő, perzisztáló baktériumok száma.

A kutatók azt is megfigyelték, hogy vannak bizonyos antimikrobiális anyagok, amelyek ezeket a perzisztáló baktériumokat is el tudják pusztítani, ráadásul más szerekkel együttesen alkalmazva felerősítik a kezelés hatékonyságát.

Ezek az antibiotikumoknak ellenálló baktériumokat célzottan kiirtó, eltérően szelektív antibiotikum-kombinációk igen ígéretesek. Alkalmazásukkal lassítani lehet az antibiotikum-rezisztencia térhódításában alapvető szerepet játszó mobilis genetikai elemek terjedését, és ezáltal a kórokozók evolúciós alkalmazkodóképességét.

GYÓGYSZERIPAR

Forradalmi génterápia jelenthet reményt a rákbetegeknek

Forradalmi génterápiával kezeltek egy fiatal leukémiás páciens Nagy-Britanniában; a kutatók azt remélik, hogy hamarosan másoknak is segíthetnek legyőzni a gyermekkori rák és más súlyos betegségek különféle típusait – írta a The Guardian című brit napilap online kiadása.

A 13 éves Alyssán korábban sem a kemoterápia, sem a csontvelő-átültetés nem segített, de miután génszerkesztéssel módosított T-sejteket kapott egy donortól, hat hónapja nincs jele a leukémiájának. A fiatal lánnyal foglalkozó londoni orvoscsoport újabb tíz, a hagyományos terápiákat kimerítő, T-sejtes leukémiával élő pácienssel próbálná ki a kezelést.

Ha ezek a kísérletek is sikerrel zárulnak, akkor a folytatásban a génszerkesztett sejteket más típusú leukémiában vagy egyéb súlyos betegségben szenvedő betegek is megkaphatnák.

Waseem Qasim immunológus, a projekt egyik vezetője az eddigi legkifinomultabb génszerkesztési technológiának nevezte kísérletüket. Az eredményeket az Amerikai Hematológiai Társaság hétvégi gyűlésén ismertette New Orleansban.

A T-sejtes leukémia a rák egy olyan típusa, amely a T-sejtekként ismert fehérvérsejt-csoportot támadja meg. A rák következtében ezek a sejtek nem fejlődnek megfelelően, és túl gyorsan szaporodnak, kiszorítva a normális vérképző sejteket. A hagyományos kezelés része a csontvelő-átültetés és a kemoterápia.

Az új kezelés során egy egészséges donorból T-sejteket gyűjtöttek, majd úgynevezett alapszerkesztéssel megváltoztatták a genetikai kódjukat annak érdekében, hogy el tudják pusztítani a leukémiás T-sejteket. A változtatásokkal egyúttal azt is biztosították, hogy a donorsejtek ne vegyék célba egymást vagy az egészséges sejteket.

HIRDETÉS

LAUMAR InstanTENSE Plus® emelő hatású szérum



PERCEKEN BELÜLI MEGOLDÁS TÁSKÁS SZEMRE ÉS RÁNCOKRA!

- + FORRADALMI KOZMETIKAI INNOVÁCIÓ OLASZORSZÁGBÓL
- + LÁTVÁNYOS BŐRFESZESÍTŐ HATÁS MÁR AZ ELSŐ HASZNÁLAT UTÁN
- + VILLÁMGYORSAN, PÁR PERC ALATT HAT*
- + TÁSKÁS-, KARIKÁS SZEMRE ÉS RÁNCOKRA
- + HOSSZÚTÁVON TARTÓS EREDMÉNYEK
- + KLINIKAILAG ÉS BŐRGYÓGYÁSZATILAG TESZTELT
- + PARABÉN-, ILLAT- ÉS SZÍNEZÉK MENTES

Fogyasztói ár: 15.490 Ft

3 perc alatt hatás!

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

Vásárlói vélemények, hatékonysági videók és a használatával kapcsolatos információk a www.laumar.hu weboldalon olvashatók.

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

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

RENDELÉS

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

KUTATÁS

A jutalmazás és a büntetés hatása az agykéregre

Egy eddig nem azonosított, az egész agykéregre jellemző működési elvet írtak le a kutatók, amely hozzájárul a tanulás korai fázisának sikerességéhez.

Az agykéreg egyik funkciója, hogy modelleket készít a külvilágról, melyek segítségével megjósolható, hogy bizonyos helyzetekben és a hozzájuk tartozó környezetben milyen eseményekre számíthatunk. A kutatók szerint a most folyó alap kutatás közelebb visz a tanulás és az érzékelés agykérgi szintű folyamatainak megértéséhez, eredményei alapul szolgálhatnak egyes kórállapotok – például autizmus, skizofrénia – patomechanizmusát vizsgáló kutatások tervezéséhez. Emellett arra is rávilágít, hogy az agykéregben is a mesterségesintelligencia-modellekben megerősítő tanulásnak nevezett elvhez hasonló folyamatok játszódnak le.



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

ÉRJEN EL ÖN IS HASONLÓ EREDMÉNYEKET MINDÖSSZE PÁR PERC ALATT!



Így lehet sikeres az újévi fogadalom

Sokan az újrakezdés lehetőségeként tekintenek az új évre. Úgy vélik, itt az idő, hogy megváltoztassák rossz szokásaikat, és olyan gyakorlatokat alakítsanak ki, amelyek segítenek az érzelmi, szociális, fizikai vagy intellektuális fejlődésben. De mi kell ahhoz, hogy a fogadalmakból valóban új életforma legyen?

➔ A leggyakoribb fogadalmak mindenkinek ismerősek: lefogyunk, egészségesebben fogunk étkezni, rendszeresítjük a testmozgást, abbahagyjuk a dohányzást, jobb pénzügyi döntéseket hozunk, több időt töltünk a családdal. Egy tanulmány szerint azok, akik újévi fogadalmat tesznek, tízszer nagyobb valószínűséggel változtatnak a szokásaikon, és optimistábban tekintenek a jövőbe, mint azok, akik nem tűznek ki új célokat év elején. A fogadalmakat persze nem könnyű betartani, de szerencsére létezik néhány módszer, ami átsegíthet a nehézségeken.

Válasszon konkrét célt

➔ Minden évben emberek milliói határozzák el, hogy jövőre lefognak, produktívabbak lesznek, vagy jobb kondícióba kerülnek. Kutatók szerint ahelyett, hogy ilyen általánosan fogalmazzunk, eredményesebb, ha konkrét, elérhető célokra koncentrálnunk. Például arra, hogy a következő hat hónapban lefogyunk tíz kilót, vagy ősszel lefutjuk a félmaratont. A kézzelfogható célok lehetőséget adnak arra is, hogy pontosan megtervezzük, hogyan fogjuk elérni őket.

Egyszerre csak egy cél

➔ Már egy-egy apró eredmény is erősítheti az önmagunkba vetett hitet. A nagyobb célokat érdemes könnyebben kezelhető részekre bontani, és egyszerre csak egy-egy területre koncentrálni.

Kerülje a kudarcok megismétlését

➔ Egy másik stratégia az újévi fogadalmak betartására, ha nem ismétljük meg pontosan ugyanazt a célkitűzést évről évre. Mert aki az előző évben kudarcot vallott, az kisebb önbizalommal tekint az újabb próbálkozás elé. De ha mégis úgy döntenénk, hogy ugyanazokat a célokat tűzzük magunk elé,

akkor töltsünk egy kis időt a korábbi eredmények értékelésével. Milyen stratégiák bizonyultak hatékonyak? És melyek voltak kevésbé sikeresek? Mi akadályozott meg abban, hogy az elmúlt években eredményes legyek? A válaszok fényében érdemes változtatni a megközelítésen, hogy növeljük a siker esélyét.

Szánjon időt a tervezésre

➔ Kezdhetjük azzal, hogy leírjuk a célkitűzést, majd összeállítunk egy listát azokról a dolgokról, amelyeket meg kell tennünk a sikerért, és számba vesszük az esetleges nehézségeket. Ha pontosan tudjuk, mit szeretnénk elérni, és közben mivel kell megküzdenünk, jobban felkészülhetünk arra, hogy legyőzzük az akadályokat.

Kezdje kis lépésekkel

➔ A radikális változtatások sokszor vezetnek kudarchoz. Aki például szeretné megreformálni az étkezési szokásait, az kezdje azzal, hogy néhány élelmiszert egészségesebbre cserél. Ezután lépjen tovább az étrend egy másik elemére: például bővítsé a zöldségek választékát, vagy csökkentse az adagokat. Ezek a kisebb, fokozatos változtatások megkönnyítik az új, egészségesebb étkezési szokások betartását, és nagyobb eséllyel vezetnek tartós sikerhez.

Ne feledje: a változás egy folyamat

➔ Valószínűleg hosszú évekbe telt, amíg kialakultak azok a szokások, amelyeken most változtatni szeretnénk, tehát nem várhatjuk el, hogy néhány nap, hét vagy akár pár hónap alatt teljesen megváltozzunk. Legyünk türelmesek, és ne feledjük, hogy a céljaink eléréséért sokat kell dolgozni. Még ha lesznek is megtorpanások, mindig újraindulhatunk, és folytathatjuk a változáshoz vezető utat.



D₃+K₂ MAX

vitamin 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.



Nagy tisztaságú,
PRÉMIUM K₂-VITAMIN

Magyarországon fejlesztett és gyártott termék

2000 NE D-vitaminnal

Gyerekeknek is 11 éves kortól



4000 NE D-vitaminnal



AJÁNLOTT ÁRA:
2190 Ft / 30x 2000NE D₃ + 100µg K₂
2390 Ft / 30x 4000NE D₃ + 100µg K₂



FINOM, VANÍLIA ÍZŰ RÁGÓTABLETTA

Mozgásszervi panaszokat is okozhat a menopauza

Nehéz felsorolni, mennyi változáson megy át a női test a menopauzához közeledve vagy belépve ebbe az időszakba; többnyire a hangulatingadozást, a hőhullámokat, a testsúlygyarapodást emlegetik leggyakoribb kísérő tünetként.

→ Fontos azonban tudni, hogy 40-45 éves kor körül a kötőszövetekben, ízületekben és a csontozatban is jelentős átalakulás zajlik. A degeneratív folyamatot megállítani nem, de lassítani és a tüneteken enyhíteni lehet a reumatológus szerint.



Az ösztrogén hatásai

→ Nagyjából 40-45 éves korban kezdődnek azok a mozgásszervi problémák, amelyekkel korábban nem szembesültünk. Merevebbek a tagjaink, testünk legkülönbözőbb pontjain érzékelünk fájdalmakat, tüneteket. Ezek a változások – nemtől függetlenül – a korrall járnak, de nők esetében a hormonális hatások is nagyban hozzájárulnak. Az ösztrogén csaknem a teljes mozgásszervre, az ízületekre, a kollagéndús kötőszövetekre, a porc képződésre is jó hatással van. A gyulladáshoz gátolja, így érthető, hogy az ösztrogénszint csökkenése mindezeket jelentősen befolyásolja – mondta *Dr. Mihola Dóra*, a Budapesti Mozgásszervi Magánrendelő reumatológusa.

A hormonális változás hatással van az anyagcserére – amely lassulása testsúlygyarapodáshoz vezet –, de a vízháztartásra is: fokozódik az ödémára való hajlam. Nem ritka ebben az életkorban a kéztőalagút szindróma, amely a csuklóban fokozódó nyomás hatására kialakuló idegbántalom a kézujjak fájdalmas zsibbadásával.

Mi áll a tünetek hátterében?

→ A kötőszövetek rugalmatlanabbá válnak, a túlsúly miatt nagyobb lesz a teher az ízületeken, de gyengül az inak, szalagok stabilizáló funkciója és az izomerő is.

„Gyakran jelentkeznek 40 feletti hölgy páciensek a vállöv, könyökök, kéz kisízületek fájdalma, reggeli kézmerevség, térdfájdalmak miatt. Természetesen minden esetben ki kell zárni, hogy nem áll-e kóros immunfolyamat a tünetek hátterében, de ez csak a betegek néhány százalékában igazolható. Legtöbb esetben nincs szükség specifikus, tartós gyógyszeres kezelésre, a panaszok enyhítésében a mozgásterápia, gyógytorna lesz kulcsfontosságú” – fogalmazott a reumatológus szakorvos.

Úton a csonttritkulás felé

→ Ugyancsak befolyásolja a menopauza a csonttömeget. Ennek maximumát, az úgynevezett csúcs-csonttömeget az ember 25 éves kor körül éri el, de a nőké ekkor is alacsonyabb lesz az azonos korú férfiakénál. 40 éves kortól azonban elindul egy előbb lassabb ütemű, évente kb. 1/2 százaléknyi csökkenés. A menopauzával aztán ez felgyorsul, és a következő 5-7 évben egy nő csontmennyiségének akár 20 százalékát is elveszítheti, ráadásul a csont szerkezete is megváltozik, porózusabbá, törékenyebbé válik. További kockázatot jelent a csontvesztés ütemét illetően az alacsony testtömeg index, a dohányzás, az alkoholfogyasztás, egyes betegségek és gyógyszeres kezelések, legfőképp a szteroidok tartós alkalmazása, de a csonttritkulás ezek hiányában is kialakulhat.

A betegség azért igényel különös odafigyelést, mert nem okoz érdemi tünetet addig, amíg egy csonttörés (csukló, felkarcsont, combnyaktörés, csigolyaösszeroppanás) fel nem hívja rá a figyelmet.

Már korai stádiumban felismerhető

→ „Egy közelmúltbeli felmérésből kiderült, hogy hazánkban minden ötödik 50 év feletti nő csonttritkulásos. Több mint 60 százalékuk pedig nem kapja meg a szükséges terápiát, amellyel csökkenteni lehet a törések kialakulásának kockázatát és az ebből esetlegesen következő mozgás-korlátozottságot vagy korai halálozást. Utóbbi a combnyaktörés esetében különösen magas (egy éven belül több mint 30 százalék).

A csonttritkulás megfelelő vizsgálatokkal már korai stádiumban felismerhető és hatékonyan kezelhető. A csontsűrűségmérés mellett a gerinc röntgenvizsgálata és laborvizsgálat is szükséges ahhoz, hogy a páciens számára leginkább ajánlott kezelést tudjuk választani. Fontos lenne persze emellett a megelőzés is, amiben – az egyéb degeneratív eredetű mozgásszervi panaszok kezeléséhez hasonlóan –, elsődleges jelentőségű a sok mozgás, rendszeres torna. A mozgás, a megfelelő kalcium és D-vitamin-bevitel jelenti a csonttritkulás megelőzésének három alappillért” – árulta el dr. Mihola Dóra.

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 változókor 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 megőrizzék 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 változókor 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 kollagéneképződést, 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 ára:
2790 Ft/50 db (55,8Ft/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: Innovelle Pharma Kft.
1118 Budapest, Dayka Gábor u. 3.

Ahogy a hideg időjárás beköszön-
tével lecseréltük az őszi ruhatá-
rat, úgy a szépségápolási szoká-
sainkon is érdemes változtatni.
A következő gyakorlatok a bőr
állapotától függően a téli hóna-
pokban is segíthetnek az egészsé-
ges egyensúly fenntartásában.

10 bőrápolási tanács a téli hónapokra

1. C-vitamin kívül-belül

→ A C-vitamin serkenti a kollagéntermelést, valamint erősíti a bőrt, így az jobban megtartja a nedvességet, és ellenállóbb a káros hatásokkal szemben. A C-vitamint tartalmazó étrend és a vitamintartalmú bőrápolók használata hozzájárul a bőr regenerációjához, segít fenntartani az egyenletes tónust és textúrát, és fokozza a természetes ragyogást.

2. Fontos a kellő mennyiségű folyadék

→ Nyáron, amikor melegünk van, gyakrabban érezzük, hogy szükségünk van folyadékpótlásra, a hideg beköszön-
tével azonban hajlamosak vagyunk kevesebbet inni. Pedig a dehidratáltság a szervezet egészére, így a bőrünkre is hatás-
sal van, ezért télen sem szabad megfeledkezni a rendszeres folyadékpótlásról.

3. Kíméletesebb a kémiai hámlasztás

→ A bőr télen szárazabbá és érzékenyebbé válik. Akinek szüksége van rá, továbbra is dönthet a hámlasztás mellett, de csökkentse annak intenzitását, és válasszon gyengédebb hámlasztót (pl. mandulasavat), hogy elkerülje az esetleges irritációt. A kémiai hámlasztók segíthetnek a feszülő, hámló bőr kezelésében és a nedvesség megőrzésében.

4. Használjon olajos arctisztítót!

→ Ha nyáron habzó vagy súroló hatású arctisztítót hasz-
nált, a hőmérséklet csökkenésével cserélje le krémes vagy ola-
jos formulára. Ezek is hatékonyak a smink eltávolításában és a pórusok tisztításában, mégsem csökkentik a bőr zsírtartalmát.

5. Alkalmazzon többféle hidratálót!

→ Különösen az olyan érzékeny területek igényelnek extra ápolást, mint a szemkörnyék és az ajkak. A legtöbb

hidratáló maszkot, balzsamot és kenőcsöt nem kell leöblíte-
ni, így akár egész éjszakára a bőrön maradhatnak.

6. Válasszon gazdagabb hidratálót!

→ Nyáron a legtöbb bőrtípusra elegendő a könnyű hidratáló krém, de a lehülés és a központi fűtés hatását már érdemes egy kicsit gazdagabb arckrémmel vagy ajakbalzsam-
mal ellensúlyozni.

7. Ne feledkezzen meg a fényvédelemtől!

→ A nap UV-sugárzása télen is ugyanolyan káros, ezért ilyenkor is kenje be fényvédő krémmel az arcát és egyéb fedetlen bőrfelületeit, például a nyakát, a fülét és a kezét is.

8. Bőrpír kezelése nyugtató összetevőkkel

→ Aki hajlamos a bőrpírra, azt a hűvösebb hónapok job-
ban megviselik, különösen az orr és az orca körül jelentkez-
hetnek a tünetek. Keresse az olyan nyugtató, gyulladáscsök-
kentő készítményeket, amelyek segítik az irritáció enyhítését.

9. Fedezze fel a probiotikus bőrápolást!

→ A probiotikus bőrápolás nagyjából úgy működik, mint a probiotikus étrend-kiegészítők a bélrendszerünkben: segít fenntartani az egyensúlyt. Ha kombinált a bőre, és gyakran ingadozik a száraz és a zsíros állapot között, akkor a probiotikus szérum vagy hidratáló segítheti a szélsőségek kiegyensúlyozását.

10. A kezeit is táplálja

→ Télen rendszerint gyakrabban mosunk kezet, ami fon-
tos eleme a légúti fertőzések megelőzésének. A sok szappan és víz azonban megviselheti a kéz bőrét; az alkoholos fertőt-
lenítők használata pedig tovább ronthat a helyzeten. Vigyen magával bőrtápláló kézkrémet, hogy minden kézmosás után pótolni tudja az elveszített nedvességet.

A csontok multivitaminja

CalciTrio®

az egészséges csontokért

Extra 50+



Ajánlott ára:
2790 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: 2790 Ft/50db (55,8 Ft/db). Kapható a patikákban és számos webáruházban.
Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft. 1118 Budapest, Dayka Gábor utca 3.



❖ INTERJÚ ❖

VINCZE KINGA

Fotó: Hollauer Rita

Ady múzsájának, Brüll Adélnak, azaz Lédának a rokona. **BRÜLL ZSÓFI**, a nagy elődhöz mértelen vonzó, lenyűgöző személyiség, „csupa nő”. Egy egészségügyi cég fontos embere és a Rádió Bézs műsorvezetője. A Mikulás első díjat hozott neki a Diafilm Mesélő Versenyen. Négy gyermeket nevelt fel.

Egy mese mindfelett

Nagyon fiatalon születtél, de ha rád nézünk, mégiscsak hihetetlen, hogy a lányod 31 éves.

És a férjem révén már egy három és fél éves gyerkőc nagymamája is vagyok. A gyerekek központi szerepet töltek be az életemben, az első házasságomban két gyermek született, a második házasságomban kaptam még két lányt, sajnos az ő édesanyjuk nagyon fiatalon meghalt, így a sajátjaimnak tekintem őket. Tíz éven keresztül otthon voltam velük, így itthon dolgoztam, könyveket szerkesztettem és lektoráltam. Aztán az egyetem térítéses szolgáltatásaival foglalkozó Semmelweis Egészségügyi Kft. irodavezetőt kerestem, az lettem én. Kaptunk egy új ügyvezetőt, aki többet látott bennem, kiemelt, nagyobb feladatokat bízott rám, így szerződésekkel, engedélyeztetésekkel, kapcsolattartással kezdetem foglalkozni. Benne vagyok nagy nemzetközi versenyek egészségügyi háttérének szervezésében és lebonyolításában.

Nem mehetünk el mellett szó nélkül, hogy 56 évesen hogy tudsz így kinézni. Neked mi a trükköd?

Nincs ilyen. Bevallom, nem sportolok rendszeresen, de sokat sétálunk, és odafigyelek az étkezésre. Rengeteg paradicsomot eszem, egyszerűen szeretem, de tudom, hogy a benne található nagy mennyiségű béta-karotin, illetve likopin nagyon hasznos sejtvédő, és segít megelőzni a különféle rákfajták kialakulását. Segíthet csökkenteni a vérrögök, illetve a szívbetegségek kialakulásának esélyét. Egyébként mindent megeszek, ami jól esik, de mindig keveset. És nagyon sok citrusfélét fogyasztok.

Különleges hangod van, tudom, hogy régóta akartál kezdeni már vele valamit.

El is végeztem a képzést, hogy szinkronizálhassak, de évek óta nem volt olyan az élethelyzetem, amibe belefért volna a gyártásvezetőkkel való egyezkedés. Korábban ismertem Fodor Jánost, és amikor elindította az internetes rádióit, a Pacsirta után a Bézszt, akkor ráírtam a Facebookon, hogy ha szükséged lesz egy versmondó lányra, akkor gondoldj rám. És gondolt. Most már hosszú ideje vezetem az „Ajánlom!” című műsort, amiben nagyon jó találkozásaim és beszélgetéseim

vannak, és olyan programokat és művészeket ajánlok a hallgatók figyelmébe, amelyek számomra is érdekesek. Megyek az utcán, és ha látok egy plakátot, egy hirdetést, ami megérint, azonnal feljegyzem és utána megyek. A komoly zenétől a nevettetésig jöhet bármi, ami érdekes.

Izgalmas fordulat lehetett, amikor rokonod, Brüll Adél, azaz Léda és Ady kapcsolatáról szóló darabot ajánlottad. Mit jelent neked ez a rokonság?

Az apukámtól tudom, hogy a dédapám unokatestvére volt Léda. Sokáig próbáltam kutatni, és messzire jutottam, de mégiscsak elfogytak a szálak. A dédapámtól próbáltam levelezni a családfát, de egy komoly kutatáshoz az kell, hogy az ember csak ezzel foglalkozzon. Megörültem, amikor hallottam, hogy Tatár Rózsa írt egy monodrámát, amelynek a címe „Ady és Adél: „lázálmok” az életünkből”. Az RS9 színház mutatta be tavaly év végén, persze, hogy ajánlottam a hallgatóknak! Imádom Adyt, de haragszom is rá azért, ahogyan Lédával bánt. Ennek az asszonynak köszönhettem azt, amivé vált. Léda adta a kezébe Baudelaire verseit és fordította neki, és ő ennek az asszonynak írta meg Az elbocsájtó szép üzenetet. Ez nem volt „szép” tőle. Egyébként, ami a Brüll családot illeti: nagyon jellemző ránk, minden generációra, hogy a párkapcsolatokban a se veled, se nélküled helyzet sokszor megjelenik.

A múlt év vége mást is hozott neked, mondhatjuk a Mikulás tett a cipődbe egy első díjat.

A Magyarzinkron.hu és a Diafilm Kft. meghirdetett egy versenyt. Három diafilm szövegéből egyet kellett felolvasni. Egy Balázs Béla mesét választottam, és az azt felolvasók közül én lettem a legjobb. Majd volt egy plusz szavazás, amikor kiderült, hogy a három legjobb mesélő közül én lettem az első. Nagyon jó kis munka volt ez. Imádom mesélni mindenkinek: a gyerekeimnek annak idején különösen, de örömmel teszem kicsiknek és nagyoknak, bárhol is legyen rá lehetőségem. Most január 22-én például az Art+Cinema moziban mesélek élőben, miközben hatalmas, kivetített diaképek fogják a gyerekeket és retro iránt érdeklődő felnőtteket elkápráztatni.

innovelle® 

Napi
1x

D₃+K₂ MAX
vitamin vitamin + B1-vitaminnal

nagy mennyiségű D- és K2-vitaminnal

a CSONTOK egészségéért

 **PRÉMIUM
MINŐSÉG**

Nagy tisztaságú,
**PRÉMIUM NORVÉG
K2-VITAMIN**

Magyarországon
fejlesztett és gyártott
termék



**4000 NE
D-vitaminnal**

**2000 NE
D-vitaminnal**



„Nagyon finom, íze hasonlít a madártejre”



**FINOM, VANÍLIA
ÍZŰ RÁGÓTABLETTA**

AJÁNLOTT ÁRA:
2190 Ft / 30x 2000NE D₃ + 100µg K₂
2390 Ft / 30x 4000NE D₃ + 100µg K₂
4200 Ft / 60x 4000NE D₃ + 100µg K₂

A D- és K2-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat fenntartásához.

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.

www.innovelle.hu

A horkolás nem csak bosszantó

A horkoló sok álmatlan éjszakát okozhat hálótársának. Hallgatni azonban még mindig kisebb kellemetlenség, mint horkolni, ugyanis a zavaró tünet hátterében több fül-orr-gégészeti betegség is állhat.

A horkolás kivizsgálása

→ Alvás közben a garatot kifesztítő izmok ellazulnak, a ki-be áramló levegő rezgést okoz a garat-algarat területén. A horkolás tehát tünet, mely a felső légutak alvás alatt kialakuló szűkületét jelzi, a horkoló hangot a felső légutak lágy szöveteinek rezgése hozza létre. A fül-orr-gégészeti vizsgálat során az orvos endoszkópos, szükség esetén CT-vizsgálat segítségével átfogó képet kap az orrüreg, melléküregek, és garat-algarat állapotáról, így meg lehet határozni, ha valamilyen fül-orr-gégészeti rendellenesség áll a horkolás hátterében – mondta *Dr. Augusztinovicz Monika* fül-orr-gégész, allergológus.

Gyakori kiváltó okok

→ A horkolás oka sok esetben valamilyen orrlégzést akadályozó kórkép, például orrpolip, orrsövényferdülés, krónikus orrmelléküreg-gyulladás vagy nem megfelelően kezelt szénanátha. Némely esetben olyan elváltozások is állhatnak a horkolást okozó orrdugulás hátterében, amire ritkán gondolunk. Az orrdugulás jelentkezhet például bizonyos gyógyszerek szedésének következtében, okozhatja reflux, de lehet orrcsepp-függőség tünete is. Ezekre a kivizsgáláson túl, a beteg részletes kikérdezése során lehet fényt deríteni.

Ezért veszélyes a kezeletlen horkolás

→ A kiváltó októl függően, a horkolás akár műtéti úton vagy gyógyszerrel, orrspray segítségével is kezelhető. A Fül-orr-gége Központ orvosa hangsúlyozza, hogy a kivizsgálást nem szabad sokáig halogatni, mert a horkolás mellett komoly alvási zavar, például alvási apnoe is fennállhat. A légzéskimaradásokkal és mikroébredésekkel megzavart alvás nappali fáradékonytságot, romló koncentrációt és gyakoribb fejfájást okozhat, emellett megnöveli a magas vérnyomás, a stroke és a szívbetegségek kialakulásának kockázatát is. A szövődményeket megelőzhetjük, ha horkolás esetén időben orvoshoz fordulunk.

Az étrend életet is menthet!

Sokan alakformálás és egészségük megőrzése céljából követnek valamilyen diétát, de vannak akik orvosi utasításra, valamilyen egészségügyi probléma vagy betegség hatására kezdenek szigorúan szabályozott étrend szerint étkezni.

Kóros soványság

→ A daganattal küzdő betegek életében kiemelkedően fontos a megfelelő étrend követése, hiszen az alultápláltság hatalmas mértékben veszélyezteti őket. A tumoros betegek 10-22%-ának közvetlen halál oka a cachexia, azaz a kóros soványság, amely megfelelő étrend mellett jelentős mértékben csökkenthető, árulta el *Beretvás Eszter* dietetikus.

A daganatos cachexia egy olyan multifaktoriális tünetegyüttes, melyet a folyamatos izomtömegvesztés jellemez. Nem lehet szokásos táplálási támogatással visszafordítani, és egyre súlyosbodó funkcióvesztést okoz. A sugárkezelések és a kemo-terápia szájszárazságot, szájnynyálkahártya-, nyelv- és torokirritációt, valamint hányingert és emésztési zavarokat okozhatnak.

Növeljük a tápanyagtartalmat

→ Ezek étvágytalansághoz, nyelési nehézségekhez, így nem megfelelő tápanyagbevitelhez vezetnek, holott a sebészeti beavatkozások, a sebgyógyulás és szervezetünk fertőzések elleni természetes védekezése átmenetileg megemelkedett szükségletet eredményez, tehát ebben az időszakban még fontosabbá

válik a megfelelő energia- és tápanyagbevitel. A daganatos betegek számára készített étrend célja, hogy az érintett elérje a megfelelő tápláltsági állapotot, és ezt hosszú távon meg is tudja tartani. Ennek legmegfelelőbb módja, ha úgy tudjuk növelni az adott ételek energia- és tápanyagtartalmát, hogy a mennyisége/térfogata nem változik. Fontos, hogy energiában, fehérjében, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag és jóízű legyen.

A dietetikus főbb tanácsai

- Az étel elsősorban finomítatlan, évszaknak megfelelő természetes alapanyagokból készüljön.
- Kerüljük a tartósított élelmiszereket.
- A kezeléseket okozta fájdalmak és nyelési nehézségek mérséklésére használjunk érzéstelenítő cukorkát vagy spray-t.
- Fokozhatjuk az ételek tápanyagtartalmát speciális, gyógyászati célra szánt élelmiszerekkel/tápszerrel.
- Fokozottan figyeljünk a megfelelő folyadékpótlásra!

A ROSACEA ÉS PIGMENTFOLTOK eltüntetése sosem volt még ennyire egyszerű!

Florence® BIO C-vitamin arcszérum - Elérhető luxus a bőrödnek!



A használata eltüntette a hajszálerezettséget, a pigmentfoltok halványultak, kisimult és fiatalosabb lett a bőröm. Egy hét használat után a környezetem is jelezte a változást! - B. Krisztina

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

VÁLOGATOTT ORGANIKUS HATÓANYAGOKKAL:

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



Az olaszországi Ferrara Egyetem klinikai vizsgálata igazolta a Florence C-vitamin szérum kivételes hatékonyságát a rosacea és pigmentfoltok kezelésére. A vizsgált alanyoknál a kezelt bőrfelületen 8 hét alatt teljesen megszűntek a rosacea tünetei. A vizsgálat során a pigmentfoltok látványosan halványultak és a szem körüli ráncok tartósan csökkentek.

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

WWW.FLORENCEBIO.HU
06 20 283 15 11



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



culevit
Gondoskodó tudomány

Culevit, több mint
25 év kutatás,
innováció, tapasztalat.

CULEVIT
A DAGANATOS BETEGEK ÉLETMINŐSÉG
ROMLÁSÁNAK DIÉTÁS ELLÁTÁSÁRA.

www.culevit.hu
facebook.com/culevit

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



- ingyenes mentálhigiénés szolgáltatás telefonon
 - táplálkozási tanácsok daganatos betegeknek
 - kényelmes és biztonságos rendelés a webshopból
 - gondoskodó program
 - mintabolt Budapesten és Pécsen
 - gyógyszertárakban is kapható
- ... mert hivatásunk az Ön jó életminősége!

ÉV ELEJÉN IS GONDOLJON EGÉSZSÉGRE!

Vegyen igénybe gyógykezeléseket kedvezményes csomagáron a Hajdúszoboszlói Gyógyfürdőben!

Törzsvendégeinknek (a 3. kúrától) **10% kedvezményt biztosítunk** az egészségbiztosítás által támogatott gyógykezelések csomagárából, mely tartalmazza a kezeléseket és a fürdőbelépőt is.



TÉLI FELTÖLTŐDÉS AKCIÓ!

2023. január 09 – 2023. március 3.

Kezelőlappal

1000 forintos belépő áron vehető igénybe hétköznapokon az Aqua-Palaca Élményfürdő



További kedvezmények:

- Legalább 4 napra érvényes csomag vásárlása esetén **vasárnap ajándékba adjuk a fürdőbelépőt**
- Kezelési napokon a csomagár tartalmaz **1 pohár gyógyteát, vagy Pávai ásványvizet**

SZÉP KÁRTYÁT ELFOGADUNK!



Hipochondriára utaló jelek

A hipochonder kényszeresen sokat foglalkozik saját egészségével, és minden apró tünetet komoly megbetegedésnek vélhet. A súlyos betegségtől való félelmét az sem oszlatja el, ha az orvosi vizsgálatok semmilyen problémát nem jeleznek.

➔ A betegségtől való kóros félelem mentális zavar. A hipochonderek rendkívüli szorongást élnek át olyan testi reakciók miatt, amelyek a legtöbb embernek természetesek – akár egy egyszerű tüszentésből is hajlamosak szörnyű betegségekre következtetni.

Mi okozza?

➔ A probléma általában a fiatal felnőttkorban kezdődik, és a kora rosszabbodhat. Például azt követően jelentkezhet, hogy az illető vagy egy közeli hozzátartozója súlyos betegsége vagy traumán esett át. A hipochondriában szenvedők körülbelül kétharmadának egyidejűleg egyéb pszichiátriai rendellenessége, például pánikbetegsége, kényszerbetegsége (obszesszív-kompulzív zavar, OCD) vagy súlyos depressziója is van.

Az is előfordul, hogy a gyökerek a gyermekkorba nyúlva vissza, amikor valamilyen okból – ez lehet akár verbális vagy testi erőszak is – a gyermek biztonságérzete megrendül. Ahogy a rossz családi háttér, éppúgy a túlzott gondoskodás és aggodalom is a betegség-tudat kialakulásához vezethet.

Hipochondriára utaló jelek

- Az érintettek a betegség jeleit keresve ellenőrzik magukat. Számukra az orrfolyástól kezdve a bélrendszer mozgásáig minden testi tünet komoly betegséget jelezhet.
- Túl gyakran mennek orvoshoz, vagy épp ellenkezőleg: kerülnek az orvost, mert félnek, hogy rettegett vagy súlyos betegséget állapít meg náluk.
- Túl sokat beszélnek az egészségi állapotukról.
- Sok időt töltenek az interneten a tüneteik után kutatva.
- Lehet, hogy csak egy dologra koncentrálnak: egy bizonyos betegségre (például rák) vagy egy bizonyos testrészre, szervre (például a tüdőre, ha köhögnek).
- Bármilyen betegségtől félhetnek, vagy egy-egy aktuális kórra összpontosíthatnak (például: influenzaszegélyben már egy szipogást is a betegség jelének tartanak).
- Előfordulhat, hogy az elhatalmasodó szorongás következtében az illető szédül, fej-, gyomor- vagy egyéb fájdalmi lesznek.

Gyógykezelés

➔ A hipochondria professzionális gyógymódjai közé tartoznak a kognitív viselkedésterápia (CBT) különböző formái, amelyek hatékonyan csökkenthetik a beteg félelmét. Előfordulhat, hogy a szorongásos zavar kezelésére a szakemberek pszichotróp gyógyszereket, például antidepresszánsokat is alkalmaznak. Otthoni terápiában hasznos a stresszkezelés módszereinek – pl. autogén tréning – elsajátítása, de jó eredményekkel jár a rendszeres testmozgás és a szociális tevékenységek fenntartása is.

Vasban gazdag táplálékok

A szervezetünknek vitaminokra és ásványi anyagokra van szüksége a megfelelő működéshez. Az egyik legfontosabb a vas, amely sok funkciót lát el a szervezetben.

Növelik az energiaszintet

➔ A szervezetünknek vitaminokra és ásványi anyagokra van szüksége a megfelelő működéshez. Az egyik legfontosabb a vas, amely sok funkciót lát el a szervezetben. Nagy szerepe van a megfelelő légzésfunkció biztosításában, de az egészséges immunrendszer és anyagcsere-folyamatokat is segíteni tudja.

A vas a szervezetünk számára egy nélkülözhetetlen mikroanyag, amely számos testi funkcióban vesz részt. Többek között szerepet játszik a vörösvértest-képződésben. Ez azért lényeges, mivel ezek a vörösvértestek szállítanak oxigént a szervezetben, illetve a növekedésben és a fejlődésben is a segítségünkre vannak. A megfelelő vasbevitel nemcsak a vérszegénység megelőzésében lehet a segítségünkre, hanem az energiaszint növelésében és az egészséges immunrendszer fenntartásában is.

Fogyasszon sötétzöld leveles zöldséget!

➔ Az embereknek leggyakrabban a vas hiánya okoz gondokat, ennek az ásványnak ugyanis nemcsak a fejlődésben, hanem még a viselkedésben is nagy a szerepe. Ezért nagyon lényeges, hogy vasban gazdag táplálékokat is fogyasszunk, méghozzá rendszeresen. Azok az emberek, akik gyakran fogyasztanak sötétzöld leveles zöldségeket, kicsi eséllyel lesznek vashiányosak. A vasban gazdag sötétzöld leveles zöldségek közé tartozik a spenót, a brokkoli vagy a petrezselyem.

A hüvelyesek – mint például a bab, a lencse, a csicseriborsó, a zöldborsó vagy a szójabab – nagy mennyiségben tartalmaznak vasat. Ezen kívül növényi fehérjékben is rendkívül gazdagok, valamint rostokat, B-vitaminokat, folátot, kalciumot, káliumot és cinket is nagy mennyiségben tartalmaznak.

A csokoládé is segít

➔ Az étcsokoládé is jó alternatíva, ha szeretnénk megelőzni a vashiányt, mivel magas vastartalommal bír. De csakis az az étcsokoládé megfelelő, amely magas kakaótartalommal rendelkezik, hiszen az ilyen csokoládénak lesz csak magas a flavonoidtartalma. A magvak – mint például a lenmag, a tökmag, a chiamag – sok vasat tartalmaznak, de folátban és cinkben is gazdagok, amelyek szintén megemelik a szervezet vasszintjét. Ezen kívül nagy mennyiségben tartalmaznak fehérjét, élelmi rostot, káliumot, foszfort és magnéziumot.

A diófélék nemcsak vasban, hanem más ásványi anyagokban és telítetlen zsírokban is gazdagok. Nemcsak a vérszegénység megelőzésében vesznek aktívan részt, hanem az immunrendszer megerősítésében is.

Floradix® Kräuterblut® szirup

Salus
...mert partnerünk a természet!

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, tartósítószeret, 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, tartósítószeret, 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.

Kedves Olvasóink!

Az **Innovelle**

által felajánlott

3 db ajándékcsomagot

nyerheti meg az,

aki helyesen válaszol

a kérdésekre.

A megfejtéseket

2023. január 31-ig várjuk

a Gyógyhír Magazin

címére postán vagy

e-mailben.

KVÍZ – JANUÁR

1. Hányféle vitamin, ásványi anyag és nyomelem található a CalciTrio Extra 50+ étrend-kiegészítő filmtablettában?

- a. Három: kalcium, D-vitamin és K2-vitamin
- b. Öt: kalcium, D-vitamin, K2-vitamin, cink és mangán
- c. Nyolc: kalcium, D-vitamin, K2- & K1-vitamin, magnézium, A-vitamin, C-vitamin, cink és mangán



2. Mire jó a CalciTrio Extra 50+?

- a. hatóanyagai támogatják a csontok egészségét, közülük a kalcium, magnézium és D-vitamin a fogak egészségét is.
- b. immunerősítésre
- c. segíti a mély alvást

3. Milyen mennyiségben tartalmaz a CalciTrio Extra 50+ filmtabletta kalciumot, D- és K2-vitamint?

- a. 300 mg kalciumot, 500 NE D-vitamint és 22,5 mcg K2-vitamint
- b. 500 mg kalciumot, 1000 NE D-vitamint és 22,5 mcg K2-vitamint
- c. 500 mg kalciumot, 2000 NE D-vitamint és 45 mcg K2-vitamint

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

HIRDETÉS

Aspícont

tabletta, 500 mg acetilszalicilsav és 50 mg koffein

Csak 16 éven felülieknek!



Ha letöri a fájdalom, ha nem tudja tenni a dolgát...

... akkor gyors segítség kell!

A tableta egészben, vagy vízben feloldva is bevehető.

Vény nélkül kapható gyógyszer. Négy napnál tovább csak orvosi javaslatra szedhető.

www.aspícont.hu
www.facebook.com/aspícont



MAGYAR
GYÓGYSZER

Egy tableta Aspícont!

Az acetilszalicilsav fájdalomcsillapító hatását a készítményben lévő koffein fokozza, így hatékonyan csökkenti például a fogfájást, fejfájást és nőgyógyászati fájdalmakat, kezeli a gyulladós állapotokat.

EXTRACTUM PHARMA
1044 Budapest, Magyar utca 64. • 06 1 233 0083
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu
több mint **25** éve
a magyar betegekért

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!

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

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.