

# GYÓGYHÍR

## Magazin

XVIII. ÉVFOLYAM 2023. ÁPRILIS

## Ízületet támogató tápanyagok

## Szívrohamra volt? Változtasson étrendjén

## Természetes vágyfokozók

## Kíméletes gyakorlatok derékfájósoknak

## Interjú: Garami Gábor műsorvezető, zenész



## Arthrevin®

NAPI 1x

**Egyedülálló összetétel természetes kollagén tartalommal**

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

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



SAGER Hűségprogram

**5 doboz megvásárolt Arthrevin vonalkódjának beküldése után**

**1 dobozt ajándékba küldünk postán**

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

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

[www.arthrevin.hu](http://www.arthrevin.hu)

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

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

SAGER PHARMA

**További információ:** Sager Pharma Kft.  
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.  
[www.sagerpharma.hu](http://www.sagerpharma.hu) Tel: 06-1-214-6559

SAGER/ART/2023/ADY  
LEZÁRÁS DÁTUMA: 2023.03.10.



# LÉGZÉSTERÁPIÁS ESZKÖZÖK

A légzésterápiás termékek olyan eszközök, amelyek segítenek az embernek mélyebben és hatékonyabban lélegezni.

Ez azért fontos, mert javítja az oxigénellátást és csökkenti a légszomjat.

Oxigénkoncentrátor  
DEDAKJ DE-2SW 2-9L

MESH inhalátor

Breathe Right orrtapasz  
2 féle méretben

LibAirator

Alpen oxigénspray 10l



Patika  Pack

Forgalmazza: Patika Pack Kft.  
1139 Budapest, Üteg u. 49. • Zöld szám: +3680 200-351  
Telefon: +361 450-0897 • patikapack@patikapack.hu

[www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu)

## Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**  
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. MOZGÁSSZERVI BETEGSÉGEK**  
Vállfájdalom:  
nehéz megtalálni az okát
- **7. ÍZÜLETI PROBLÉMÁK**  
Ízületet támogató tápanyagok
- **8. SZÍV-ÉRRENDSZER**  
Szívrohamra volt?  
Így változtasson az étrendjén
- **9. GYÓGYSZER NÉLKÜL**  
A vércukorszint-csökkentése
- **10. ÉVSZAKOK**  
Bőrfápolás természetesen
- **12. ÁLMATLANSÁG**  
Hogyan hat a szervezetre  
a rossz alvás?
- **13. EMÉSZTÉS**  
Puffadást csökkentő  
gyógynövények
- **14. INTERJÚ**  
Garami Gábor műsorvezető
- **15. TESTEDZÉS**  
Kíméletes gyakorlatok  
derékfájósoknak
- **16. INTIMITÁS**  
Természetes vágyfokozók
- **17. ÉLETMÓD**  
Tavasziindító ételek
- **18. EGÉSZSÉG**  
A helyes vízfogyasztásról

## 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](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)

[www.gyogyhir.hu](http://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](mailto: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](mailto: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](http://www.observer.hu)

## A lelkiegészség erősítése

*A férfiak nem sírnak – hallhatjuk időről időre a mondást, amely generációk tudatába égett bele. A férfiak mentális élete, az arról való beszéd a mai napig erős tabukat dönget. Mivel a férfiakat erős, független, talpraesett, sokszor érzelmentes embereknek tartja a társadalom, az érzelmekről és problémáikról való megnyilvánulást egyfajta gyengeségnek érzik, emiatt képtelenek megnyílni, így pedig csak még mélyebbre zuhannak a lelki problémákba.*

*A férfiakban kisgyerekkoruk óta erősek azok a gondolatok, hogy nem szabad sírni, ha valami fáj, az érzelmek kimutatása pedig férfiatlan viselkedés, ami a gyengeség jele. Gyakran szoktuk hallani azt a kijelentést is, hogy "a problémákról nem beszélni kell, a probléma azért van, hogy megoldjuk őket". Azok a férfiak, akik ilyen vagy hasonló beállítottsággal rendelkeznek, nehezen képesek kommunikálni az érzéseiket, és nagyon nehezen tudják elfogadni, ha segítségre szorulnak.*

*Az érzelmek kommunikálása nem csak azt jelenti, hogy azt mondjuk el valakinek, ha valamivel bajunk van, vagy rossz érzés van bennünk. Az is nagyon fontos, hogy meg kell osztani a másik féllel, ha öröm éri, vagy értékesnek tart gesztusokat, hálás valamiért.*

*Fontos, hogy a férfi meg tudja osztani másokkal azt, ami zavarja vagy foglalkoztatja. Ettől nem veszíti el senki a férfiaságát, nem lesz gyenge. A nehézségek megosztása nagymértékben képes megóvni a pszichés egyensúlyt közép- és hosszútávon, ez pedig lelkileg erősebbé tesz.*

*Aki úgy érzi, hogy egyedül nem bírkozik meg a problémákkal, lelki terhekkel, merjen segítséget kérni!*

Hollauer Tibor  
főszerkesztő



**KUTATÁS**

## A skizofrénia hátterének megismerése

Egy eddig kevésbé kutatott sejtpopuláció, az agykéreg felső rétegében elhelyezkedő speciális gátló- és serkentő neuronok sérülése állhat a skizofrénia egyes tüneteinek hátterében.

A 110 éve leírt betegségről ugyan eddig is számos tanulmány született, a pontos neuropatológiai háttér azonban feltáratlan maradt.

"Az volt a célunk, hogy pontosan megtaláljuk azokat a neuronpopulációkat és receptorokat, amelyek legalább részben magyarázhatják a betegség tüneteit" – magyarázta a Semmelweis Egyetem cikkben Adorján István, az Anatómiai, Szövet- és Fejlődéstani Intézet tudományos munkatársa. A vizsgálódásaik egyik különlegessége az volt, hogy ugyanazon donorokból származó post mortem mintákat elemeztek különböző biológiai szinteken.

Becslések szerint világszerte mintegy 70-80 millió ember él skizofréniaival, az autizmusban szenvedők száma 40-50 millió lehet. A betegség nagyarányú, konstans előfordulása arra utal, hogy valószínűleg mindkét tünetegyüttes.

"A tanulmányunk megmutatja, hogy van olyan sejtpopuláció, amelyre eddig kevesebb hangsúlyt fektettek a kutatásoknál, mégpedig a speciális gátló- és serkentő neuronok, amelyek főleg a kéreg felső rétegében helyezkednek el, és amelyek sérültek – mutatott rá.

"Az a célunk, hogy az eredmények alkalmazott kutatásban is hasznosulhassanak, állatmodellekben, in vitro összetett kísérletekben is megvizsgálhassuk ezeket a neuronpopulációkat és a valóban megváltozottakat befolyásolhassuk különböző módokon, de ez már a gyógyszerfejlesztés területe" – fogalmazott Adorján István, hozzátéve, hogy szerencsés esetben kutatásuk a skizofrénia kiváltó okának megszüntetésére irányuló terápiához is elvezethet.

**TUDOMÁNY**

## Áttörés a légúti fertőzések kezelésében

Az Energiatudományi Kutatóközpont, a Semmelweis Egyetem és a Wigner Fizikai Kutatóközpont munkatársai arra keresték a választ, milyen méretű levegő-részecskéken képes a vírus megtapadni, és milyen külső tényezők (levegőminőség, mozgás stb.) befolyásolják terjedését.

A kutatás folytatása az egyetem korábbi tanulmányának, mely azt elemezte, hogyha különböző méretű levegő-részecskék felületén utazna a vírus, hová rakódna le a tüdőben. A vizsgálatokat kórházban, normál kórteremben és nem invazív légzésterápiás osztályon végezték.

A légúti fertőzések szempontjából nemcsak a felületek jelentenek problémát, hanem maga a felkavart levegő is, amit



belélegzünk – mondja dr. Müller Veronika, a Semmelweis Egyetem Pulmonológia Klinikájának igazgatója.

Ez még inkább előtérbe helyezi a takarítás jelentőségét. „Eddig a felületek és a kézfertőtlenítés jelentőségét hangsúlyozták, ami vitathatatlan, ám legalább ennyire fontos az aeroszollokkal való fertőződés lehetősége” – magyarázza dr. Müller Veronika. A betegek elkülönítése – külön fürdőszoba és vécé használata – főleg a székletbaktériumok, mint fertőzésforrás miatt volt fontos.

„A kutatás nyomán már azt is tudjuk, hogy a vírusokat vagy egyéb kórokozókat hordozó részecskéket nagyon könnyen belélegezhetjük, s bevallom, azóta én is másképp tekintek az izolációra.”

**FEJLESZTÉS**

## Javult a mielóma multiplexben szenvedő betegek kezelése

Az utóbbi években jelentősen javult a mielóma multiplexben szenvedő betegek kezelése a korszerű készítményeknek köszönhetően - mondta Mikala Gábor, az Országos Hematológiai és Infektológiai Intézet osztályvezető főorvosa.

A mielóma a ritka betegségek közé tartozik, de a rosszindulatú hematológiai betegségek között a második leggyakoribb. A mielóma multiplex a csontvelőben lévő plazmasejtek rosszindulatú elfajulásával létrejött betegség, felismerése nehézkes, hiszen több tünet együttes jelentkezésénél gondolnak csak a szakemberek erre a betegségre - emelte ki Mikala Gábor főorvos.

Kezdetben a betegség gyakran nem okoz tüneteket, a panaszok közül általában a csontfájdalom jelentkezik, leggyakrabban derék- vagy hátfájással fordulnak orvoshoz a betegek. Gyakori tünet még a fáradékonyság, fogékonyság a különféle fertőzésekre, a nehézlégzés, továbbá a levertség, a sápadtság, a testsúlycsökkenés, a hőemelkedés és az éjszakai izzadás.

A mielóma multiplexnek számos komoly szövődménye alakulhat ki, például csonttörés, veseelégtelenség, vérszegénység, plazmasejtes leukémia, neuropátia.

A mielóma multiplex nem gyógyítható, de az elmúlt évtizedben kifejlesztett új gyógyszereknek köszönhetően a betegek túlélési esélyei jelentősen megnöttek. A kezelést szolgáló új gyógyszerek eredményei biztatóak - mondta, hozzátéve, hogy az 1990-es években a betegek 1-3 éves túlélése mára, az új terápiák elérhetőségével akár 8-10 év is lehet jó életminőség mellett.

Magyarországon is a terápiás hozzáférés jellemzően néhány év késéssel követi az amerikai és a nyugat-európai protokollt. Magyarországon előnyt jelent a betegeknek, hogy nagy számban végeznek célzott klinikai vizsgálatokat, és az ezekben való részvétel sok érintett számára gyors hozzáférést tesz lehetővé akár a legújabb és legköltségesebb terápiákhoz is.

A betegség elsősorban idősebb korban fordul elő, a diagnózis felállításakor az átlagos életkor 70 év, a betegek kevesebb mint 2 százaléka 40 év alatti.

**DAGANATOS BETEGSÉGEK**

## Új terápiás lehetőség májtumoros betegeknek

Az elsődleges és áttétként kialakuló májdaganatban szenvedő betegeknek a régióban elsőként nyújt terápiás lehetőséget egy radiológiai beavatkozás. Mostanáig kilenc májdaganatos betegnél alkalmazták ezt az új eljárást.

A kezelésben részesülő betegek többsége elsődleges májtumorban szenved, de olyan is volt köztük, akinél egy máshol kialakult daganat okozott áttétet a májban.

A beavatkozásnál katéterrel kontrastanyagot juttatnak az érbe, majd az



érfestésnél megkeresik a daganatot ellátó artériát, és egy speciális beadószerkezettel magát a radioaktív izotópot tartalmazó mikrogöngyöket juttatnak a daganatba. A daganatsejteket pedig a bétasugárzás pusztítja el. Az eljárás során tehát nincs szükség műtetre, a beavatkozás alatt a beteg egy tűszúrászt érez, és egy nap múlva el is hagyhatja a klinikát.

Bibok Andrást, az SE onkointervenciós részlegének szakorvosát elmondta, hogy ezeknek a pácienseknek hosszú távon a májtájtetés hozhat gyógyulást, az izotópos beavatkozással a kialakult daganat méretét tudják csökkenteni, amíg a transzplantációs listán rájuk kerül a sor.

A radioaktív izotóppal gyógyítás engedélyezése mintegy másfél évet vett igénybe a Semmelweis Egyetemen, mivel ezeket a sugárzó anyagokat csak nagyon szakszerűen lehet szállítani és tárolni, és a beavatkozáshoz az orvosok, asszisztensek számára is megfelelő sugárvédelmi védőfelszerelés szükséges.

**ÉLETMÓD**

## A mozgás és a jó emberi kapcsolatok az időskori egészség megőrzéséért

Az időskori testi és a lelki egészséget is segít megőrizni a felnőttkorban a partnerrel, a családdal, a barátokkal és kollégákkal ápolt jó kapcsolat, valamint a legalább havonta egyszer végzett testmozgás két új kutatás szerint.

Az emberiség átlagéletkorának növekedésével a legtöbb országban emelkedik az idősek száma és aránya a népességen belül. A nyolcvanévesnél idősebbek száma 2020 és 2050 között várhatóan megháromszorozódik, eléri a 426 milliót - írta a The Guardian online kiadása.

A tanulmány azt találta, hogy a partnerrel, a rokonokkal, a barátokkal és a kollégákkal ápolt jó kapcsolat összefügg sokféle későbbi krónikus betegség kockázatának csökkenésével. Minél rosszabbak ezek a kapcsolatok az élet negyvenes-ötvenes éveiben, annál nagyobb az esély a későbbi betegségekre a kutatás szerint.

Számos bizonyíték utal az időskori társas kapcsolatok erőssége és az egészség

közötti összefüggésre, mostanáig azonban nem volt ismeretes, hogy ezek a társas viszonyok csökkenthetik-e a krónikus betegségek vagy a halálozás kockázatát

Az eredmények azt mutatták, hogy akik legkevesebb voltak elégedettek a társas kapcsolataikkal, azoknál kétszer akkora eséllyel alakult ki többféle betegség is, mint azoknál, akik a leginkább meg voltak elégedve az emberi viszonyaikkal.



**KÍSÉRLETEK**

## Feltérképezték az ayahuasca-főzet agyműködésre gyakorolt hatását

Erős hatást gyakorol az agy több, nagy fejlettségű funkciókért felelős részére is, köztük például az összetett döntéshozatalért és a képzelőerőért felelős területekre az ayahuasca tudatmódosító hatású főzet - írta a honlapján a Guardian című brit lap.

Az ayahuasca-főzetet az emberiség már legalább ezer éve ismeri és használja. Az amazóniai őserdőben honos Banisteriopsis caapi nevű növény indájából és a Psychotria viridis nevű cserje leveleiből készítik. A főzet fogyasztói erőteljes hallucinációkról számolnak be, és gyakran azt mesélik, hogy halálközeli élményeket éltek át, másvilági lényekkel találkoztak, és alternatív valóságokba tettek - az életüket aztán sokszor gyökeresen átalakító - utazásokat. Az ayahuasca-szeánsz az intenzív lelki élményen túl gyakran hányással, hasmenéssel párosul.



A tudomány mai állása szerint ezek az eredmények adják jelenleg a legpontosabb képet a pszichedelikus szerek hatása alatt álló emberi agy működéséről. A rögzített adatokból kirajzolódik, hogy a DMT hatására összeomlik az agy normális hierarchikus berendezése, zürzavarossá válik az elektromos aktivitás, megbomlik a megszokott összeköttetés az egyes agyterületek között.

Az emberek olyasmikről számolnak be, hogy az ital hatása alatt olyan érzésük van, mintha elhagynák ezt a világot, és áttérnének egy másik rendkívül összetett világba, ahol időnként olyan lényekkel találkoznak, akikről az a benyomásuk, hogy különleges, istenekéhez hasonlatos hatalmat gyakorolnak felettük.



# Vállfájdalom: nehéz megtalálni az okát

Bár a derékbántalmak után a vállfájdalom a második leggyakrabban előforduló probléma, mégis vannak olyan esetek, amikor nagyon nehéz kideríteni, hogy mi okozza a panaszokat – sokszor még az MRI-felvételek segítségével sem sikerül felállítani a pontos diagnózist. Az alábbiakban a Sherlock Rehab szakértői elmagyarázzák, hogy miért olyan bonyolult a vállfájdalmat diagnosztizálni.

## Bonyolult felépítés

→ A váll egy rendkívül összetett testrészt, amely három csontból épül fel: ezek a lapocka, a felkarcsont és a kulcscsont. Ezen a területen két ízület található, az egyik a felkarcsontnál, a másik pedig a kulcscsont és a lapocka vállcsúcsának találkozásánál. Számos izom öleli körbe, amelyek a mozgást és a stabilitást biztosítják. Ezek közül a legfontosabbak a rotátorköpeny izmai, a bicepsz hosszú feje és a deltaizomzat. A rögzítést különböző szalagok és a labrum – porcgyűrű – segíti, a súrlódás ellen pedig a bursák – nyáktömlők – védenek.

Számos felmérés igazolja, hogy csak a képi diagnosztikából nem lehet egyértelmű következtetéseket levonni. Az egyik kutatás (Barreto és mti, 2019) során például 123 olyan egyént vizsgáltak, akik csak az egyik vállukra panaszkodtak. A szakemberek azonban mindkét vállról készítették MRI-felvételt, majd összehasonlították az eredményeket, amelyek ugyanolyan gyakorisággal mutattak ki kóros eltéréseket a problémás és a nem problémás váll esetében. Ennek alapján a legtöbb páciensnél mindkét vállnak ugyanúgy kellett volna fájni, de ez nem így volt.

## Nem mindig jár panasszal

→ Egy másik kutatás (Arnet és mti, 2021) során 51 olyan beteget vizsgáltak, akik gerincvelő sérülés miatt kerekesszékre kényszerültek, ezért a válluk fokozottabb igénybevételnek volt kitéve. Figyelembe véve a vizsgált alanyok korát és a sérüléstől eltelt időt, nem volt meghatározó különbség a fájdalommal rendelkező, illetve a fájdalommal nem rendelkező csoportok között. Vagyis panasztól függetlenül a váll strukturális állapota egészen hasonló volt, az MRI-eredmények nem mutattak szoros összefüggést a fájdalommal. Bár a rotátorköpeny sérülésének esélye az életkor előrehaladtával jelentősen nő, egy 2013-as tanulmány (Minagawa és mti) szerint ez nem befolyásolja a vállpanaszok megjelenését.

## Ilyenkor hasznos a képi diagnosztika

→ Krónikus vállfájdalmak esetében az első lépés a kórtörténet felvétele, ebből kiderül, hogy volt-e valamilyen kiváltó oka a panaszoknak. Ezután jöhet a fájdalom pontos helyének meghatározása. Amennyiben ezek nem elegendőek a terápiás kezelés felállításához, esetleg műtéti vagy medikális beavatkozás lenne indokolt, akkor szükség lehet valamilyen képi diagnosztikára. Egyébként a RTG és az MRI is inkább informatív jellegűek, egy-egy komolyabb probléma kizárására alkalmasak, semmint diagnosztizálásra.



## „Mitől szenved a váll?”

→ A manuálterápia során a szakemberek holisztikus módszerrel közelítenek a problémához, azaz az egész testre koncentrálnak és keresik a panasz valós okát. Fizikális tesztekkel és manuális vizsgálatokkal ellenőrzik azokat a területeket, amelyek lehetséges gyújtópontok lehetnek az adott panasz kialakulásában. Ez alapján felállítanak egy hipotézist – „Mitől szenved a váll?” –, amelynek segítségével nemcsak az adott területet kezelik, hanem a kiváltó okot is igyekeznek orvosolni. Ha azt az egyénre szabott terápia indokolja, akkor a manuális technikák mellett gyógytornát és kineziológiai tapasztokat is alkalmaznak. A tapasztalatok szerint akkor szükséges MRI-felvétel, ha elakad a terápia, vagy a szakértők olyan elváltozásra gyanakszanak, ami már csak műtéti úton gyógyítható.

# Ízületet támogató tápanyagok

Minél jobb állapotban vannak az ízületeink, annál jobb egészségnek örvendenek a csontjaink is. Hiszen az ízületek két csont között kapcsolatot alakítanak ki, lehetővé teszik a csontvázrészek hajlítást, forgatást és mozgathatóságát.

→ A táplálkozás és az életmódbeli tényezők nagyban meghatározzák a csontjaink és az ízületeink egészségét. A nagyfokú aktivitás és a sérülések azonban az ízületi funkciók elvesztéséhez vezethetnek. Szerencsére nagyon sok tápanyag és gyógynövény segítheti az egészséges ízületek fenntartását és alapjában véve az ízületek egészségének javítását.

## Pozitív hatások az ízületre

→ Az omega-3 zsírsavak kiemelt szerepet játszanak az ízületek egészségének fenntartásában, a gyulladással szembeni válaszkialakításában. A kutatások azt mutatják, ha valaki több omega-6 zsírsavat fogyaszt, mint omega-3-at, akkor ez nagyobb fájdalmat okoz az ízületekben és a funkcionálisukat is korlátozza. Az omega-3 zsírsavak csökkentik az itt esetlegesen kialakuló duzzanatot és fájdalmat, enyhítik a reggeli merevséget, egyszerűen pozitív hatást gyakorolnak az ízületek működésére.

A mangán egy alapvető nyomelem, amely szintén befolyásolja az ízületek állapotát. Részt vesz a kollagén- és porctermelemben, fontos szerepe van az ízületi funkciók fenntartásában és helyreállításában. A mangán antioxidáns hatásának kiemelkedő a szerepe az ízületi egészség fenntartásában.

## Gyógyító hatás a természetből

→ A **glükózamin** egy aminosav, amely szintén szerepet játszik az ízületek egészségének megőrzésében. Glükózból és glutaminból szintetizálódik, a kötőszövetek, a porc és más szövetek összetevőjeként is megtalálható. A glükózamin fogyasztása jelentős javulást mutat például térd sérülések vagy más ízületi problémák esetén.

A gyógynövények is hatásosak lehetnek ízületi problémák esetén. A **boswellia**, vagy más néven az indiai tömjén szintén nagyon hasznos lehet. Már ősidők óta használják gyulladássos állapotok kezelésére, nem véletlen, hiszen szabályozza a gyulladáskeltő citokinek termelődését. A boswellia mellett más gyógynövényeket is alkalmazhatunk a gyulladás és az ízületi fájdalmak enyhítésére, nagyon hatásos lehet például a kurkuma, a gyömbér, illetve az ashwagandha is.

Az éveken át tartó aktivitás jelentősen megterheli az ízületeket, amely csökkent mozgástartományhoz és kellemetlenségekhez vezethet. A cél minden esetben a gyulladás és az oxidatív stressz csökkentése, melyekben segítséget nyújtanak ezek a tápanyagok és gyógynövények.

HIRDETÉS



## FLEXI-MAXI

speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer

### Ízületek FLEXibilitásának MAXimális segítségére

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.

**Pharmaforte** 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!"**

**MÁR KAPHATÓ A PATIKÁKBAN, ILLETVE MINDEN PATIKA MEGRENDELHETI A GYÓGYSZER NAGYKERESKEDŐITŐL**






# Szívrohama volt? Így változtasson az étrendjén

Felmérések szerint minden ötödik szívrohamon átesett ember öt éven belül újabb infarktus miatt kerül kórházba. Emiatt komolyan kell venni a felépülést, majd a megelőzést, aminek fontos része az egészséges étrend kialakítása.

## Személyre szabott kezelés

→ A szívbetegség kockázatát befolyásoló egyes tényezők, például a genetikai adottságok nem állnak az ellenőrzésünk alatt. Táplálkozásunkon azonban bármikor változtathatunk, s ez egyike annak az öt legfontosabb dolognak, amit a szívünk egészségéért tehetünk. A másik négy a napi 30 perc testmozgás, a stressz csökkentése, a legkevesebb napi hét óra alvás és az erős szociális háló kialakítása.

Szerencsére a szívrohamból való felépülést ugyanazok a gyakorlatok segítik elő, mint az újabb szívroham megelőzését. Ráadásul ezek az életmódbeli változtatások számos más betegség, például a rák és a cukorbetegség kockázatát is csökkentik.

## Ezeket az élelmiszereket kerüljük

→ A szívbarát táplálkozás fontos eleme a gyulladáskeltő élelmiszerek arányának csökkentése. A túl sok só fogyasztása például megemeli a vérnyomást, és növeli a szívroham kockázatát. A napi sóbevitel összegzésekor számoljunk a készételek, húskészítmények, snackek stb. sótartalmával is! A cukor gyulladáskeltő, a legtöbbben mégis túl sokat fogyasztunk belőle. Nemcsak önmagában árt a szívnek, de hozzájárul a súlygyarapodáshoz és a cukorbetegséghez is – mindkét tényező jelentős szerepet játszik a szívbetegségek kockázatának növelésében.

A feldolgozott élelmiszerek általában ártanak a szívnek, de különösen a feldolgozott és pácolt húsokat, a szalonnát, a kolbászt és a sonkát érdemes kerülni.

A telített zsírsavak (például a sertézsír) és a feldolgozott élelmiszerekben, például a chipsekben és a nagyüzemi süte-

ményekben található transzzsírok emelik a vér rossz koleszterin (LDL-koleszterin)- és trigliceridszintjét. Ez hozzájárul a vérereket elzáró lerakódások, plakkok kialakulásához, s növeli a szívroham kockázatát.

## Étkezzünk természetesen

→ Lehetőleg fogyasszunk minél természetesebb – növényi alapú, feldolgozatlan, teljes értékű, zsírszegény – ételeket. Próbáljuk ki a „vegán 6-ig” módszert: este 6-ig csak növényi alapú ételeket együnk, majd vacsoraidőben engedjünk meg magunknak egy kis húst, sajtot vagy tojást.

Nézzük a legfontosabb élelmiszereket, amelyekre érdemes építeni.

**Diófélék és magvak:** magas omega-3 zsírsav tartalmuk segít megvédeni a szívet.

**Lazac, szardínia és egyéb halfélék:** szintén magas omega-3 zsírsav és fehérjetartalmuknak köszönhetik védő hatásukat. A tengeri halakat elegendő heti egy-két alkalommal beiktatni az étrendbe.

**Zöldségek:** a legtöbb zöldség jól tesz a szívnek, de a leghasznosabb a leveles zöldségek, például a kelkáposzta, a salátafélék vagy a spenót fogyasztása. Az olívaolajjal és balzsamcettel megöntözött saláta igazi szívbarát fogás. Az öntethez használt természetes gyümölcscect fogyasztásának további előnyei vannak: csökkenti a koleszterinszintet és a vérnyomást.

**Fűszerek:** a kurkuma, a fekete bors, a koriander, a fahéj, a bazsalikom, a petrezselyem, a fokhagyma csak néhány azok közül a fűszerek közül, amelyek bizonyítottan védik a szívet. Használjunk friss zöldfűszereket is, ezzel nemcsak változatosabbá, de egészségesebbé is tehetjük ételünket.

**Rostok:** a rostban gazdag ételek támogatják a szervezetet a szívrohamból való felépülés során, emellett növelik a jóllakottságérzést, így a nassolnivalók kevésbé csábítanak.

Gyümölcsök: tele vannak antioxidánsokkal, vitaminokkal és ásványi anyagokkal, amelyek táplálják és erősítik a szív- és érrendszert. Együnk bőséggel bogyós gyümölcsöket és almát, a magasabb cukortartalmú gyümölcsöket – szőlőt, ananászt, banánt stb. – pedig fogyasszuk mértékkel.

# A vércukorszint-csökkentése

Napjainkban világszerte nagyon sokan küzdenek 2-es típusú cukorbetegséggel. Ezt az állapotot megelőzhetjük azzal, ha ügyelünk arra, hogy milyen táplálékokat fogyasztunk, ha vigyázunk arra, hogy ne ugorjon meg drasztikusan, ne ingadozzon a vércukorszintünk.

→ Két olyan remek gyógynövény is létezik, amely csökkentheti a magas vércukorszintet és ezzel megelőzheti a cukorbetegséget. Ez a két gyógynövény nem más, mint az **oregánó** és a **rozmaring**.

## Természetesek és költséghatékonyak

→ A rozmaringgal és az oregánóval kapcsolatban is sok kutatást végeztek. Mindkét gyógynövényről beigazolódott, hogy gátolják az inzulin szekrécióját, azaz a gyógynövények nagyon hasznosak lehetnek a cukorbetegség megelőzésében és természetes kezelésében.

Ezek a gyógynövények biztonságos, természetes és költséghatékony módszert kínálnak a vércukorszint csökkentésére. Akinek 2-es típusú cukorbetegsége van, az orvos által előírt terápiát semmiképpen se hagyja abba, illetve a gyógynövények alkalmazását is beszélje meg a kezelőorvosával.

A rozmaring és az oregánó nemcsak hasznos tápanyagokkal van tele, hanem fitokémiai anyagokkal is, amelyek nagyon hatékonyak a gyulladás csökkentésében. Egyik leg-erősebb tulajdonságuk ugyanis a gyulladáscsökkentés, ami

nagyon előnyös akkor, ha valaki olyan krónikus betegségben szenved, mint amilyen a 2-es típusú cukorbetegség.

## A kognitív hanyatlást enyhíti

→ Mindkét gyógynövény gazdag forrása a galluszsavnak is. A galluszsav kemopreventív, vírusellenes és gombaellenes hatásokkal is rendelkezik, illetve nagyon magas az antioxidáns képessége, ami szintén egy kiváló pozitív tulajdonság, ha valakinek olyan krónikus betegsége van, mint amilyen a cukorbetegség. Ez a hatás akkor is nagyon előnyös, ha a cukorbetegség mellett egyéb krónikus betegséggel, például szív- és érrendszeri betegséggel is meg kell küzdenie az illetőnek. A rozmaring és az oregánó az alábbi tápanyagokban is bővelkednek: rozmarinsav, C-vitamin, illóolajok, cineol, A-vitamin.

Mindkét gyógynövény – de főként a rozmaring – enyhítheti az életkorral összefüggő kognitív hanyatlást is. Az oxidatív stressz csökkentésével az agy azon részén, amely a tanulást és a memóriát szabályozza, a rozmaring segíthet enyhíteni az öregedéssel járó kognitív hiányosságokat.



**culevit®**  
Gondoskodó tudomány

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

## CULEVIT

A DAGANATOS BETEGEK ÉLETMINŐSÉG ROMLÁSÁNAK DIÉTÁS ELLÁTÁSÁRA.

[www.culevit.hu](http://www.culevit.hu)  
[facebook.com/culevit](https://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!



# Bőrápolás természetesen

Aki nem akar vegyi anyagokat használni, kerülne az illat- és tartósítószeret, festékkanyagokat, viszont szereti az egyszerű és olcsó bőrpolókat, annak természetes sebzkezelésre, szárazság vagy viszketés ellen a következő házi szereket ajánljuk.

➔ Mivel az arcon érzékenyebb a bőr, mint a test többi részén, az arcunkon ne, vagy csak nagyon körültekintően, esetleg a bőrgyógyással konzultálva alkalmazzuk a következő anyagokat.

## Aloe vera

➔ Sérülésre, horzsolásra, leégésre ajánlott, nyugtató, gyulladáscsökkentő, hidratáló hatású. Vágjuk fel a növény levelét, és zselészerű, friss levét kenjük a bőrre. Kenőcsbe keverve pikkelysömör ellen is alkalmazható. Mivel nem minden összetevője ismert, kontaktallergiát okozhat.



## Bőrvédelem belsőleg

A béta-karotin az A-vitamin legfontosabb előanyaga (ezért A-provitaminnak is nevezik), amely a testünkben A-vitaminná alakul. A bőrnek és a nyálkahártyáknak nagy szükségük van rá, mert serkenti a sejtnövekedést, megelőzi vagy kijavítja a károsodást. A bőr védelmi rendszerének működéséhez is szükséges, és ellenállóbbá tesz a napégéssel szemben. Orvosi szempontból elegendő napi egy-két sárgarépa elfogyasztása a szükséges béta-karotin mennyiség felvételéhez. Ha egy-két csepp étkezési olajat is eszünk hozzá, az javítja felszívódását a bélből.

A béta-karotin a sárgarépa kivül sok más zöldségben és gyümölcsben megtalálható, például a spenótban, a kelkáposztában, a paprikában, az édesburgonyában a céklában és a narancsszínű gyümölcsökben.

## Sheavaj

➔ A karitéfa terméséből nyerik ki. Szobahőmérsékleten szilárd, tenyérben vagy fűtőtesten megmelegítve puha lesz. A bőr védőgátját regeneráló zsírok és E-vitamint tartalmaz, ezért öregedélassító hatású. Száraz ajakra és száraz kézre használható. Védi a bőrt a gyakori kézmosásnál, enyhíti a száraz bőr viszketését, és óv a hideg ellen. Szoptatós kismamák-nál megelőzi a mellbimbó berepedezését, segíti a gyógyulását. Száraz, töredező hajvégekre is alkalmazható. Érdemes a nem finomított változatot választani, mert sok benne a védő béta-karotin.



## Kókuszolaj

➔ Szobahőmérsékleten szilárd, testhőmérsékleten olajos. A bőr faggyújára hasonlít; a baktériumok, vírusok, gombák ellen hat. Szoptatáskor megelőzi a bőr berepedezését, ápolja a hajvégeket, védi a bőrt a hideg ellen. Aknés bőrre ne kenjük, mert túl zsíros. Használjunk biominőségű, hidegen sajtolt, nem finomított kókuszolajat.

## Méz

➔ A mézet régóta használják krónikus sebek kezelésére. Antibakteriális, enyhíti a gyulladást. Savasabb a bőrnél, ezért is hatékony a kórokozók ellen, és stabilizálja a bőr savköpenyét. Meglágyítja a szaruréteget; berepedezett ajkakra is használható. Vízfelvonó hatása megtisztítja a sebet, elpusztítja a kórokozókat, és nem kell számolni antibiotikum-rezisztenciával. A fajtamézek közül a levendulaméz nyílt sebek kezelésére, a gesztenyeméz pedig visszértágulat ellen hasznos. Sebkezelésre orvosi mézet is beszerezhetünk: az Új-Zélandról származó manukaméz magas metilglioxál-tartalma miatt hatékony védelmet biztosít a baktériumok ellen.

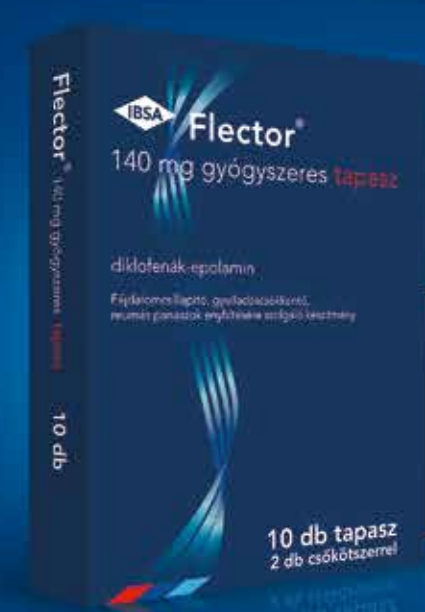


## Fekete tea

➔ Keserűanyagokat, csersavat tartalmaz, összehúzza a sebet, szárítja a nedvedzést. A teát kevés vízzel 10 percig állni hagyjuk, lehűtjük. Az esszenciával napjában többször, 10 percig borogathatunk. Használhatjuk nedvedző ekcémára és sebekre; aftára és szájuregi sebekre; ülőfürdő formájában sérült anális redőkre, gátmetszés után, illetve kismencedei gyulladásokra; leégésre, rovarcsípésekre; lézerkezelés után a bőr megnyugtására.



NE LÉGY  
FAKÍR!



## EGYENLETES FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS a Flector® Tapasszal

Napi 2x1 tapasz 24 órás egyenletes, folyamatos fájdalomcsillapítást biztosít akut és reumás panaszok esetén.

[www.flectortapas.hu](http://www.flectortapas.hu)

[www.nelegyfakir.hu](http://www.nelegyfakir.hu)

Diklofenák-epolamin tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer

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



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



# Hogyan hat a szervezetre a rossz alvás?

Sokan úgy gondolják, négy-öt óra alvás elég éjszakánként, holott felnőtteknél 7-8 óra jó minőségű éjszakai alvás lenne szükséges, gyerekeknél és serdülőknél még ennél is több. A nem megfelelő mennyiségű és minőségű alvás ugyanis nem csak nappali tüneteket okoz, de számos betegség rizikóját is növeli.

## Betegségekhez is vezethet

→ Az elégtelen (tehát napi 7-8 óránál kevesebb) alvás, az elalvási és átalvási nehézségek, a gyakori megébredések, a horkolás miatti felületes alvás, az alvási apnoé és a nyugtalanláb-szindróma és más alvászavarok mind-mind jelentősen rontják az alvás minőségét és természetesen a mennyiségét is. Ez pedig nem csak nyilvánvaló fáradtságot okoz, de jellemző a distressz érzése, a szorongás, az ingerlékenység és a nappali teljesítmény csökkenése is. Emellett kevésbé köztudott, de a rossz alvás számos betegség kialakulásának kockázatát is növeli.

## Fontos kezelni a rossz alvást

→ Fáradtság, kialvatlanság, nappali aluszékonyság, fejfájás, reggeli (esetleg éjszakai) magas vérnyomás, a nemi vágy csökkenése – többek közt ilyen nappali tüneteket okozhat a nem megfelelő mennyiségű és minőségű alvás.  
– Ha valaki heteken, hónapokon keresztül nem tud megfelelően aludni – nehezen alszik el, sokszor felébred, már szorong attól, hogy nem fog tudni elaludni, sokat forgolódik, esetleg tud róla, hogy horkol, vagy éjszakai légzéskimaradása van, mindenképpen fontos felkeresnie egy szakembert. A panaszok és kísérőbetegségek pontos feltérképezése, az alváslaborban végzett alvászvizsgálat, illetve egyéb kiegészítő vizsgálatok szükségesek a panaszok okának kiderítése és a megfelelő terápia beállítása céljából – ismerteti dr. Vida Zsuzsanna, a JóAlvás Központ neurológus főorvosa, az alváslaboratórium vezető szomnológusa. – A jó hír, hogy az alvászavarok jó eséllyel kezelhetők, és ezzel nem csak az egészségi kockázatok csökkennek jelentősen, de az életminőség is határozottan javul.



## Betegségek, melyek kockázata nőhet

Mivel számos olyan anyag termelődik alvás közben, amely alapvető az immunrendszer hatékony működéséhez, a rossz alvás hatására gyengül az immunrendszer.

→ **Agyi és szív-ér betegségek:** A nem megfelelő mennyiségű és minőségű alvás megemelheti a vérnyomást, ami elősegíti az érlemezsedést és számos egyéb szövődménnyel jár.

→ **Elhízás:** A hosszú távon fennálló rossz alvás felboríthatja a hormonális egyensúlyt, így az étvágy nehezebben kontrollálhatóvá, az anyagcsere lassabbá válhat. Jellemző, hogy az alvászavar miatti napközbeni fáradtság és alacsony energiaszint hatására a fizikai aktivitás is csökken – így pedig igazán nehéz lehet a testsúlycsökkentés.

→ **Cukorbetegség:** A rosszul alvóknál gyakoribb a 2-es típusú cukorbetegség.

→ **Hangulatzavarok, szorongás, depresszió:** Az alvás minőségének vagy mennyiségnek romlása (például alvászavarban, vagy alvási apnoeaban) memóriazavarokhoz, a koncentrációs képesség zavarához, lassult reakcióidőhöz, akár napközbeni aluszékonysághoz vezet.

→ **Gyengülő immunvédekezés**



# Puffadást csökkentő gyógynövények

A puffadás nagyon sok embert érint világszerte. Az emberek jelentős hányadánál valamilyen ételintolerancia okozza ezeket a panaszokat, míg mások esetében a fokozott bélgázképződés, a bélflóra egyensúlyának a felborulása, a székrekedés vagy valamilyen gyomor- és bélrendszeri fertőzés okozza a tüneteket. Léteznek azonban olyan gyógyteák, amelyek nagyon hatékonyak a puffadás csökkentésében és annak megszüntetésében.

## Borsmenta

→ Az egyik ilyen remek gyógytea nem más, mint a borsmentatea, amely nagyon eredményes az emésztési problémák enyhítésében. A borsmentában olyan flavonoidok találhatóak, amelyek csökkentik a hízósejtek aktivitását. Ez azért lényeges, mivel sok esetben ezek tehetők felelőssé a puffadás kialakulásáért.

A borsmenta segít a bélrendszer ellátásában, csökkenti a bélgörcsöket, illetve nagyon sokat segít a puffadás és a fájdalom csillapításában is.

## Citromfű

→ A másik remek gyógynövény a puffadás enyhítésére nem más, mint a citromfű. A citromfűtea is nagyon hatékonyan enyhíti az emésztési problémákat, például a fokozott gázképződést és a puffadást is. A citromfű ezen kívül csökkenti a hasi fájdalmat és az olyan emésztési panaszokat, mint a székrekedés.

## Gyömbér és édeskömény

→ A gyömbért már évszázadok óta alkalmazzák emésztéssel összefüggő problémákra. A gyömbér nemcsak a

hányinger csillapításában verhetetlen, hanem elősegíti a gyomor gyorsabb ürülését, emellett enyhíti az emésztési zavarokat, a bélgörcsöket, a puffadást és a fokozott bélgázképződést is.

Az édesköményt is hagyományosan az emésztési zavarok enyhítésére alkalmazták. Ilyen emésztési zavar a hasi fájdalom, a székrekedés és a puffadás. Az édeskömény emellett jelentősen csökkenti a fekélyek kialakulásának a kockázatát. Ez azért lényeges, mivel a fekélyeknek nagy szerepe van a puffadás kialakulásában.

## Kamilla és angelikagyökér

→ A hagyományos orvoslásban a kamillát használták emésztési zavar, hányinger, puffadás és fekélyek kezelésére is. A kamilla rendszeres fogyasztása megakadályozhatja a Helicobacter pylori nevű baktérium elszaporodását, amely szintén oka lehet a puffadás kialakulásának. A kamillának a virágzata tartalmazza a leghasznosabb vegyületeket, például a flavonoidokat. Az angelikagyökér stimulálja az emésztőnedveket és ezzel az egészséges emésztést segíti elő, illetve megakadályozza a puffadás kialakulását.

ENYHÍTI A SZEM IRRITÁCIÓJÁT, FÁRADTSÁGÁT, SZÁRAZSÁGÁT.

Használatának célja, hogy enyhítse a szem pirosodását, irritációját, fáradtságát, viszketését és szárazságát. A BIGUAN használatával egyszerű, biztonságos, mellékhatásokkal nem jár; bárki használhatja, beleértve gyermekeket és időseket is.



MIKOR SEGÍTSÉG ÖNNEK A BIGUAN® SZEMCSEPP?

✓ Léghidegkondicionáló, fűtés, füstös térben, szélben, erős napfényben tartózkodás esetén.

✓ Klóros vagy tengervíz, kontaktlencse, műtétek utáni trauma, idegen tárgy, képernyő okozta fáradtság esetén.

WEBSHOP ÁR: **5.290 Ft**

Rendelje meg weboldalunkon, **INGYENESEN** kiszállítjuk az egész országban!

Rendelését telefonon is leadhatja! **+36 20 254 4113**

A készítmény csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható, nem használható egyedüli tápanyagforrásként! Használat előtt olvassa el a részletes felhasználói tájékoztatót, illetve érdeklődjön kezelőorvosánál!





## Almafüggő vagyok és 30 éve agglegény

**Ha valakire illik az, hogy örök ifjú, akkor az te vagy. Úgy tűnik, te tényleg nem változol, a hangod is fiatal maradt. Meg mintha nem is akarnál nagyon felnőni...**

50 fölött az ember már nem tudja elkerülni, hogy éretté váljon. Másképpen gondolkodunk a világ dolgairól, és más lesz fontos. Például egyre inkább érzem, hogy több időt kell arra fordítanom, hogy pihenjek, kikapcsolódjak, feltöltődjek. Ez régebben nem volt szempont. Azonban továbbra is egészségtudatosan élek, ez valóban nem változott.

**A vegán-életmód nagy fegyelmet követel, nem hiányoznak bizonyos ízek?**

A húst már 15 éves koromban elhagytam, a vegán étkezéssel meg azt gondoltam úgy hat-hét éve, hogy egy magasabb szint, és nagyobb fegyelmet is kíván. Azt tartom, hogy igyekezzünk az évszaknak megfelelő ételeket enni, és olyan alapanyagokban gondolkodni, amelyek lokálisan elérhetőek. Szeretem én is az avokádót, hogyne, de messziről jön, és kezelni kell ahhoz, hogy mire ideér, ne menjen tönkre. Magyarországon pedig zseniális dolgok vannak, mint például az alma, ami úgy orvosság, ahogy van. Rengeteg minden van benne, ami kell a szervezetnek, finom, és elérhető. Szoktam mondani, hogy almafüggő vagyok, bármikor, bármilyet és bármennyit szeretek belőle, karnyújtásnyira van, kimész a sarki zöldségeshez vagy a piacra, ott mosolyog rád, és egész évben elérhető. De mondhatnám a sárgarépat, ami ugyancsak hazai és nem mellesleg finom

**Ehhez az életmódhoz nagy odafigyelés kell, ki segít a méricskélésben, hogy a szervezeted megkapjon mindent, ami kell?**

Harminc éve agglegény vagyok. Ennek legfőbb oka nyilván én vagyok, és ha már itt tartunk, ezen is dolgozom, hogy másképp legyen, mert ötvenen felül már nem jó minden este egyedül. Kalandok persze vannak, voltak, de amennyire azt mondják, hogy nehéz ötven felett ismerkedni, annyira könnyű is: ugyanis én már tudom, hogy mit, vagyis, hogy kit keresek. És persze lehet, hogy ebből a „valakiből” csak kevés van, de azt a keveset én megpróbálom megtalálni.

**GARAMI GÁBOR** rádiós műsorvezető, zenész, az online felületeken több ezer követővel és mindig friss, rendkívül kellemes beszédhanggal rendelkezik. A dunai városi fiú nem volt jó gyerek, de már a középiskolában is népszerű volt társai között. A versmondó fiúból zenész és médiás lett. Sok stúdióban megfordult, a legendás Danubius Rádióban 1997-től 2009-ig ült a mikrofon mögött. A zene a legmeghatározóbb az életében, akár ő műveli, akár zenéket közvetít a rádiókban és az interneten.

**Hogy telnek a mindennapjaid?**

A rádiós világ az életem évtizedek óta, hétfvégén rádiódom, most éppen 95,8 SlágerFM-en, hétköznap a zenei dolgaikkal foglalkozom, imádom zenélni, több zenekarban is dobolok, és online, mozgóképes tartalmakat csinálok. Bár amikor belefogtam, azt gondoltam, nincs ennek már piaca, rengetegen csinálják, hiszen lépten-nyomon ott vannak, akik belenéznek a kamerába és tanácsokat adnak életmódról, öltözködésről, autózásról, főzésről, beszélnek zenéről – nem kell több. De kell. Arra jöttem rá, ez a piac nem lesz telített, mert mindenkinek lesznek követői, akik éppen az ő gondolataikra kíváncsiak. És persze folyamatosan tanulom a digitális világot, amit a mi generációnk nem készségként kapott.

**Járod az országot, és fiataloknak tartasz előadásokat.**

Igen, éppen most ért véget egy turné, amit a Nemzeti Kulturális Alap támogatott és az volt a címe, hogy Rendhagyó Énekóra, ebben alapvetően a hangszerekről, a dobolásról beszélek a gyerekeknek. De sokszor a rádiózással, a kommunikációval kapcsolatban is hívnak, és szívesen mesélek, van harmincévnyi tapasztalatom – de van, amit nem tudok, amit meg a fiatalok tudnak, van tőlük mit tanulni. Például jó tíz éve azt gondoltam, hogy a zenében már nem jöhet új, mert, amit lehetett, azt már Michael Jackson, Barry White, Whitney Houston elénekelték. De ez nem így van, biztatom is a korombeli barátaimat, hogy hallgassanak mai zenét, mert igenis születnek remek dalok, és nagyon meggyőző előadók. Itt van például egy 21 éves srác, Azahriah, aki rekordot döntött azzal, hogy megtöltött egy Sportarénát. Lehet erről vitatkozni, hogy jó zene vagy nem, vagy mi ez a jelenség, de ez a kölyök megcsinálta valamit, amit előtte még senki. Van benne valami olyan, amire a világ most kíváncsi. És én is, és figyelem és követem. És örülök neki.

**Te mindig tudtál örülni annak, ami jó, sosem voltál irigy ember. Az örök fiatalság titka lenne ez?**

Lehet, nem tudom, de az biztos, hogy jobban tesszük, bármilyen területről legyen szó: ha nyitottak vagyunk minden újra, és a szó legszorosabb értelmében haladunk a korral.

# Kíméletes gyakorlatok derékfájósoknak

Becslések szerint a felnőtt lakosság 23 százaléka szenved krónikus derékfájdalomtól világszerte. A kiváltó okok között egyre nagyobb arányban szerepel az ülőmunka és általában a mozgásszegény életmód.

➔ Erősségétől függően a derékfájás kisebb vagy nagyobb mértékben korlátozza a mozgást, súlyos esetben pedig akár ágyba is kényszerítheti a beteget. Fájdalom esetén hallgassunk a testünkre, és csak abban a tartományban mozogjunk, ami még elviselhető számunkra. A következő egyszerű gyakorlatok segíthetik a fájdalom csökkentését és a derékfájás megelőzését.

## 1. Macskapóz

➔ Ha a fájdalom a gerincből indul ki, olyan mozgásformára van szükség, amely a gerincoszlop terhelése nélkül juttatja a tápanyagokat az érintett területre, és növeli annak rugalmasságát. Térdeljen le egy puha szőnyegre, polifoamra vagy vastagabb takaróra. Nyújtott karral, vállszélességben támaszkodjon meg, a térdeket a csípő vonalában helyezze a padlóra. Vegyen mély levegőt, és közben a hasát nyomja a padló felé, hajlítsa be a karját, és homorítson. Kilégzéskor emelje fel a törzsét, tolja lefelé a fejet és a medencét, és domborítsa a hátát. Végezze a gyakorlatot két-három percig.



## 2. Medencebillentések

➔ A hasizmok erősítése segíthet a deréktáji fájdalom és feszülés enyhítésében. Feküdjön hanyatt, hajlítsa be mindkét térdét úgy, hogy talpa a padlón nyugodjon. Feszítse meg a hasizmait, közben nyomja a hátát a padlóhoz, a medencéjét pedig billentse felfelé. Tartsa ezt a pozíciót 10 másodpercig, majd lazítson. Ne tartsa vissza a lélegzetét, a medencebillentés közben normálisan kell lélegeznie. Kezdetben ismételje háromszor-négyszer, majd fokozatosan emelje billentések számát. A gyakorlat a farizmoknak és a combfeszítő izmoknak is jót tesz, erősítésükkel csökkenthető a deréktáji nyomás.

## 3. Medencegyakorlat négy fokozatban

➔ Ez a gyakorlatsor segít a feszes hátizmok ellazulásában. Feküdjön hanyatt, hajlítsa be mindkét térdét, talpa a padlón nyugodjon. Hajtogasson össze egy kisebb törölközőt (vagy használjon masszázshengert), és helyezze a dereka alá. Óvatosan gördítse lefelé a medencéjét, s közben figyeljen rá, hogy a dereka a törölközőbe nyomódjon. A cél az, hogy a gyakorlat különböző fokozatait végezve mindig ugyanakkora nyomást helyezzen a törölközőre.



Az első szinten kilégzéssel emelje a jobb térdét 90 fokos szögbe, tartsa néhány másodpercig, majd belégzésre engedje vissza a lábát a padlóra. Ismételje a bal térdével. A második szinten végezze a gyakorlatot folyamatosan: a jobb és bal térdét felváltva emelje fel 90 fokban, illetve érintse a padlót. A harmadik szinten ugyanezt egészítse ki az ellenkező oldali kar plafon felé emelésével, a negyedik szinten pedig a lábait kiegyenesítve helyezze a padlóra. Ha nem tud folyamatosan nyomást gyakorolni a törölközőre, akkor térjen vissza egy korábbi szintre.

## 4. Asztali csúszda

➔ Üljön egy ebédlőasztalhoz, és fogjon meg két kézzel egy törölközőt. Vegyen mély lélegzetet, majd kilégzés közben lassan csúsztassa előre a törölközőt az asztallapon, s közben lazán hajoljon előre. Tartsa ezt a pozíciót 5-10 másodpercig, majd térjen vissza függőleges ülésbe. Ismételje 10-15 alkalommal, s közben összpontosítson, hogy lassan, a légzés ritmusával mozogjon.

## 5. Négyes alakú nyújtás

➔ A gyakorlat azért kapta ezt a nevet, mert a láb 4-es alakzatot formál. Feküdjön a hátára, és emelje fel a bal lábát úgy, hogy a combja derékszöget zárjon be a padlóval, az alsó lábszára pedig vízszintes legyen. Tegye át a jobb bokáját a bal térde fölé, és finoman húzza a térdét a bal váll felé. Tartsa 15-30 másodpercig, majd ismételje meg váltott lábbal. Ez a nyújtás a piriformis (a keresztcsontot és a combcsontok tetejét összekötő) izmot, illetve a farizmokat célozza meg.



# Természetes vágyfokozók

A szervezetünk mely területeit kell egyensúlyba hozni, hogy szerelmi életünk harmonikussá váljon, és hogyan lehet természetes módszerekkel feltüzelní a vágyat.

➔ A libidó fokozása, a vágykeltés már a füves asszonyok és szerelmi varázslók kínálatában is előkelő helyen szerepelt. Az ősi egyiptomiak még a krokodil péniszéből is hajlandók voltak enni, hogy felpörgessék szexuális kedvüket. Dr. Szuromi András szülész-nőgyógyász, homeopata szakorvos állítja, ennél egyszerűbb megoldások is léteznek ma már a libidó növelésére.

## Hormonok szerepe

➔ Hormonjaink közül az oxitocin és a tesztoszteron a nemi vágy két fő karmestere. Az oxitocint szerelemhormonnak is nevezik, amelynek a kötődés elősegítésében van óriási szerepe. Ez az ősi hormon nélkülözhetetlen mindkét nemnél a társas kapcsolatok és a bizalom kialakulásához.

## A pornó veszélyes

➔ A nemi vágy természetes ösztön, de az embert nem csak fizikai teste és hormonjai, hanem lelki és szellemi folyamatok is mozgatják. A szellemi és érzelmi oldal szempontjából például fontos a pornó kerülése. A pornó nem a valóság, viszont az intenzív vizuális stimulus miatt a „fogyasztó” a való életet gyakran már nem érzékeli elegendőnek.

## Ösztrogénhormonszint

➔ Hölgyeknél a másik nem iránti érdeklődés a peteérés időszakában a legintenzívebb, amikor az ösztrogénhormon szintje a legmagasabb. Az ösztrogénhormonból készült homeopátiás szer (folliculinum) alacsony potenciában (5CH) segítheti a megfelelő ösztrogénszint fenntartását akkor is, amikor ez a korral csökkenni kezd.

## Férfiasságfokozók

➔ Férfiaknál a teljesítményfokozás jolly joker szere a tesztoszteronból (testosteronum) készült homeopátiás gyógyszer alacsony potenciája. A férfiasság fizikai problémáira (erekciós problémák) gyakran alkalmazzák a lycopodium alapanyagot.

## Afrodiziákumok

➔ Egyes ételek, gyümölcsök is támogatják a nemi vágy felszítását. Afrodisziákumnak tartják a datolyát, friss fűgét, a granátalmát, spárgát, osztrigát és a petrezselymet.

## Életmódbeli változások hatása

➔ Az egészséges libidóhoz elengedhetetlen a testi egészség. A túlevés, sok alkohol, sok cukor, kevés mozgás, nem megfelelő alvás, rossz légzés kihat az egész szervezetre. A magas stresszhormonszint, inzulinrezisztencia, dehidratáltság, túlsúly és pajzsmirigyrendellenességek gyorsan és alattomosan rontják az életminőséget.

*A jó hír, hogy pár életmódbeli változtatással viszonylag hamar tapasztaljuk majd a kedvező változásokat:*

- Vízfogyasztásunkat tudatosan emeljük napi 2-3 literre.
- Étkezzünk színesen! Minél több antioxidáns zöldség kerül a tányerünkbe, annál biztosabbak lehetünk benne, hogy tápanyagokban gazdag az ételünk.
- Akinek túlsúlya van, próbáljon racionális fogyókúrába kezdeni. Már az első pár leadott kiló javít az inzulinrezisztencián és a megtépzott önképünknek is jót tesz.
- A szabadban végzett mozgásformák, pl. tempós séta minden korosztály számára hasznos.
- A pajzsmirigy megfelelő működését jód és szelén tartalmú táplálékkiegészítőkkel tudjuk támogatni.
- Az alkohol kis mennyiségben önfeleltdé tesz, így egy pohár pezsgő hozzájárulhat egy romantikus este sikeréhez. A rendszeres és nagy mennyiségű alkoholfogyasztás „vágyölő” és bizonyítottan csökkenti a libidót mindkét nemnél.



# Tavaszcindító ételek

Tavaszcindító ételekkel kezdődünk a nehéz, emésztésünket jobban terhelő ételekkel, ezért érdemes könnyíteni a fogásokon és már az étrendünkkel is készülni a jó idő érkezésére. Ebben segít, ha olyan szezonális alapanyagokat használunk, amelyekből könnyű, mégis tápláló fogások kerülhetnek az asztalra.

➔ A hidegebb időben szinte magától értetődő, hogy a kiadósabb ételek felé húz a szívünk, ám a tavasz beköszöntével egyre többször érezhetjük azt, hogy telítődünk és valami könnyedebbre vágyunk. Ilyenkor érdemes egy kis újítást vinni a konyhába, amivel feldobhatjuk a menüsört. „A tavaszi étkezésre is egyszerűbb átállni, ha van átmenet a fogásokban” – mondja Csécsényi Zoltán, a bükkfüdői Greenfield Hotel executive séfje, aki hasznos tippeket és egy receptet is megoszt velünk.

## Levesek, amik nem nehezítenek el

➔ A kora tavaszi hűvösebb napokon természetes, hogy előszeretettel kerülnek előtérbe a levesek. Nem csoda, hiszen ilyenkor semmi sem esik olyan jól, mint egy tál forró, gőzölgő előétel. Viszont nem kell, hogy a laktató egyet jelentsen a nehézzel, zsírossal vagy egészségtelennel.

Számos olyan leves létezik, amik jólesően eltelítenek, de nem nehezítik el a gyomrot. A póréhagymából, sütőtök-ből vagy paszternákból készült krémleves pont ilyen, sőt, mindhárom szezonális zöldség és egészséges. A póréhagyma többek között káliumot, foszfort és vasat tartalmaz, a cékla gazdag C-vitaminban, mangánban és foszforban, a paszternákban pedig sok az E-vitamin, a kalcium és a cink. Csécsényi Zoltán szerint, ha még melengetőbbé akarjuk tenni a paszternákrémlevesünket, szórhatunk rá egy kis csilipelyhet tálaláskor.

## A saláta is lehet laktató

➔ A saláták egész repertoárjának van szezonja a tavaszi időszakban. Fejes saláta, rukkola, madársaláta, spenót – ezek közül az összes idényzöldség az évnek ebben a szakában. Sült céklával, kecskesajttal, dióval igazi inycfogyássá varázsolhatjuk a salátánkat, de feldobhatjuk retek- vagy almazsellekkel, ráadásul ezek az alapanyagok is mind szezonálisak. Ha szeretnénk még tartalmasabbá tenni, adhatunk a salátánkhoz quinoát, halat vagy csirkemellet.

## Desszert a szezonra hangolva

➔ Ha desszertre fájna a fogunk, akad néhány olyan hozzávaló, ami ilyenkor terem. Az első tavaszi hónapokban még nem annyira változatos a gyümölcsfelhozatal, de az alma és a körte kéznél van.

A banánkenyérrel már mindenki hallott, ugyanakkor létezik egy almás változat is, ami egyszerre laktató és könnyű sütemény. Aki a körtét szereti jobban, annak a körtés galette ajánlható. Amennyire mutatós, annyira egyszerű elkészíteni ezt a francia desszertet. A sárgarépa ilyenkor is aktuális a zöldségek közül, tehát a répatorta is remek választás lehet, emellett ez is egy igazán könnyed süti, a répa rostossága segíti az emésztést, így biztosan nem fogja megülni a gyomrunkat.

## **Gyömbéres sárgarépa-krémleves**

### **Hozzávalók 4 fő részére:**

- » 200 ml olaj
- » 300 g vöröshagyma
- » 250 g sárgarépa
- » 200 g burgonya
- » 50 g gyömbér
- » 200 ml narancslé
- » 250 ml alaplé
- » 50 g só
- » 1 g őrölt fehérbors
- » méz
- » baconchips vagy pirított szeletelt mandula

Olajon pirítsuk meg az apróra vágott vöröshagymát, majd adjuk hozzá a feldarabolt sárgarépát és a megpuolt friss gyömbért. Engedjük fel alaplével, majd adjuk hozzá a burgonyát és a narancslévet. Sózzuk, borsozzuk. Mikor minden hozzávaló puhára főtt, turmixoljuk le az egészet. Ízlés szerint egy kis mézet is adhatunk a leveshez. Tálaláskor szórjuk meg baconchippsszel vagy pirított szeletelt mandulával.





# Hasznos tanácsok a helyes vízfogyasztáshoz

Már akár 2 százalékos dehidratáltság is jelentős negatív hatással van az állóképességünkre, beleértve a kitartást és az erőkifejtés mértékét, valamint a szellemi teljesítményünkre, így a memóriánkra, a koncentráképességünkre és a kreatitásunkra egyaránt.

→ A folyadékhiány azonnal meglátszik a bőr állapotán is, érzetre is szárazabb lesz, a szemek beesettebbnek látszanak, az ajkak veszítenek feszségükből. Ésszerű hát erre az egyszerű biológiai szükségletre odafigyelni, és kizárni annak a lehetőségét, hogy a vízhiány miatt érezzük magunkat kényelmetlenül a mindennapokban. Fontos kérdés, hogy mikor és mennyi folyadékot ajánlott fogyasztani annak érdekében, hogy a lehető legjobban érezzük magunkat a bőrünkben.

## Mikor és mennyit javasolt inni?

→ A szervezet folyadékháztartását érdemes a nap első felében feltölteni, ekkor működik a vese a legintenzívebben. A legjobb, ha az ébredés utáni első 10 órában óránként átlagosan egy pohárnak megfelelő (2,4 dl) folyadékot veszünk magunkhoz.

Ez a szám az a minimális mennyiség, amelyre egy nyugalomban lévő, azaz nem sportoló és nem extrém meleg környezetben tartózkodó felnőtt szervezetnek testsúlytól függetlenül minimálisan szüksége van. Ezt a mennyiséget fogyasztathatjuk nagyobb adagokban vagy folyamatosan kortyolgathatjuk is. Természetesen a fennmaradó 14 órában se feledkezzünk meg a folyadékfogyasztásról, de akkor már elegendő annyit fogyasztani, amennyit éppen kívánunk.

## Mennyit igyunk sportoláskor?

→ Annak érdekében, hogy az edzés hatékonyságát maximalizálhassuk, célszerű a folyadékfogyasztást is optimalizálni. A szervezetnek minden 15-20 sportolással töltött perccel követően testsúlykilogrammonként 2 ml folyadékpótlásra van szüksége. Ez egy 60 kilogrammos felnőtt esetében 1 óráos edzésnél a napi normál folyadékbevitelen felül 3,6-4,8 deciliter extra folyadékigényt jelent. A folyadékbevitel sportnemtől függően történhet sportolás közben vagy előtte és utána egyenletesen elosztva.

Ügyeljünk rá, hogy az edzést hidratáltan kezdjük, annak érdekében viszont, hogy a folyadék a hasunkban ne zavarjon mozgás közben, törekedjünk arra, hogy az aktivitást megelőző 2-3 órában többször kevesebb folyadék fogyasztásával töltsük fel a szervezetünket. Szaunázás esetén minden 20 forróságban töltött percre számoljunk minimum 2,5 deciliter extra folyadékbevitelt.

## Mit tanácsos a natúr vízen felül inni?

→ Amennyiben nem okoz problémát az elegendő mennyiségű vízfogyasztás, akkor is érdemes száraz, nagyon hideg vagy meleg környezetben történő hosszabb tartózkodás követően olyan folyadékot fogyasztani, amely tartalmaz egy csekély nátriumot, káliumot, magnéziumot és elektrolitokat. Az intenzív izzadást igénylő sportoknál nemcsak vizet, hanem ásványi sókat és nyomelemeket is veszítünk. Ajánlott ezeket pótolni ásványi sókat és nyomelemeket tartalmazó italokkal.

## Hogyan semlegesítsük a koffein vízhajtó hatását?

→ Érdekes módon a kiszáradás első jele a fáradtságérzet, amelyre megoldásként sokan rögtön koffeinbevitellel reagálnak. A koffein azonban újabb folyadékot von el a szervezettől, így valójában csak rontunk a helyzeten. A koffein vízhajtó hatását egyszerűen kompenzálhatjuk, a bevitt koffeintartalmú ital kétszeresének megfelelő mennyiségű vízfogyasztásával.



# ORRTAPASZOK A PATIKA PACKTÓL

## MEGEMELI az orrcimpákat, így:

- **KITÁGÍTJA** az orr levegő járatait,
- **FOKOZZA** az oxigénellátást,
- **JAVÍTJA** a közérzetet,
- **ENYHÍTI** az allergia, megfázás, orrsövényferdülés okozta orrdugulást.



## KÉRJE A GYÓGYSZERTÁRAKBAN

Forgalmazza: **Patika Pack Kft.** • 1139 Budapest, Üteg u. 49.  
Zöld szám: +3680 200-351 • Telefon: +361 450-0897 • patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu



# Actimove®



## AZ A JÓ, HA NEM FÁJ!

Számunkra mindegy, hogy maraton futásról, egy korábbi sérülés utáni felépülésről, dolgozó irodai mindennapokról, vagy épp a legkalandosabb játszótéri kihívásokról van szó. **Az Actimove célja az, hogy ott legyünk és biztonságot, kényelmes védelmet tudjunk nyújtani ott, ahol szükség van rá.** Olyan, nemzetközileg is elismert termékek segítségével törekszünk csökkenteni a felmerülő fájdalom érzetét és támogatni Önt, amik minden korosztály számára gondoskodást biztosítanak. Felnőtteknek és az idősebb korosztály számára is.



Forgalmazza: **Patika Pack Kft.** • 1139 Budapest, Üteg u. 49.  
Zöld szám: +3680 200-351 • Telefon: +361 450-0897  
patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu



# VenoprotEP

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

filmtabletta

## Vénvédelem



Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

### A VenoprotEP filmtabletta

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

[www.venavedelem.hu](http://www.venavedelem.hu)

 **MAGYAR  
GYÓGYSZER**  
KÖZÖS A MÚLTUNK, KÖZÖS A JÖVŐNK.



**EXTRACTUMPHARMA**

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

**30** éve  
a magyar betegekért

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