

GYÓGYHÍR

XVIII. ÉVFOLYAM 2023. JÚNIUS

Magazin

Tanácsok a pulzus csökkentésére



SPORT



ÉLETMÓD

Mit kell tudni a Lyme-kórról?

Az edzés utáni hibák kiküszöbölése



INTERJÚ

KIS-SZALLER KATALIN
jógaoktató



HÍRESSÉGEK

III. Károly egészségének titka

OXIGÉN KONCENTRÁTOR

OXIGÉN TERÁPIA OTTHONA KÉNYELMÉBEN

Legalacsonyabb
ár!



DE-1SW

KJ-8000

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

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

TÁMOGASSA IMMUNRENDSZERE MŰKÖDÉSÉT AZ OXIGÉN EREJÉVEL!

egyszerű használat • negatív ion funkció • 1 év garancia

MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A **PATIKA PACK KFT.**

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

Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- **5. DIÉTA**
Tartsuk kordában a kilókat!
- **6. SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER**
Tanácsok a pulzus a csökkentésére
- **7. SPORT**
Az edzés fontos, de ne kövessünk el hibákat
- **8. ROVARCSÍPÉS**
Mit kell tudni a Lyme-kórról?
- **10. HÍRESSÉGEK**
Szokások, amelyek egészségesen tartják III. Károlyt
- **11. NÖVÉNYEK**
A sokoldalú menta
- **12. HIGIÉNYIA**
Ezért veszélyes, ha légy száll az ételre
- **13. ÉTREND**
A grillezett húsok ártalmái
- **14. INTERJÚ**
Kis-Szaller Katalin jógaoktató
- **15. MOZGÁS**
A befagyott váll merevségét
- **16. INNOVÁCIÓ**
Digitális bőrgyógyászat
- **17. SZÉPSÉG**
Így ápolja bőrét nyáron
- **18. TUDOMÁNY**
Az emésztőenzimek funkciói

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 tartalmaért 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

... mert utazni jó!

A világon az egyik legjobb dolog utazni, új kultúrákat felfedezni, és kicsit elmenekülni a hétköznapi problémák elől. Feltöltődünk energiával és sokkal jobban érezzük magunkat.

Az utazásnak több, hosszútávú, jótékony hatása is ismert, melyek alátámasztják, a pihenés ezen formájának fontosságát. Minél több országba tudunk eljutni, annál inkább kitágul előttünk a világ. Bővíül ismeretanyagunk és ezáltal saját életünket is más fényben láthatjuk. A nyaralás alatt szerzett élményekkel lelkileg gazdagabbak leszünk, tapasztalatokat szerzünk a világgal és az étellel kapcsolatban, melyek a hétköznapi problémáink megoldásában is nagy segítséget nyújthatnak. Mivel az utazások alatt új emberekkel ismerkedünk, barátságokra is szert tehetünk, toleránsabbá válhatunk és nőhet a bizalmunk embertársaink iránt.

Nem csak a felnőttek, hanem a gyerekek számára is igen sok előnyt jelenthet egy új ország felfedezése, mely pozitívan hathat fejlődésükre. A nem utazó társaikhoz képest több tapasztalatuk lesz a világról, és könnyebben sajátíthatják el az iskolai tananyagot. Ne drága játékokat vásároljunk a gyerekeinknek, hanem vigyük őket minél gyakrabban kirándulni, világot látni, tanácsolja Oliver James, a híres angol pszichológus. Az utazás nemcsak sokkal több örömet okoz a gyerekeknek, mint egy videójáték vagy egy Barbie, de az értelmi fejlődésükre is rendkívül pozitívan hat.

Lehetőség szerint egy évben nem csak egyszer hosszabb, hanem akár néhány havonta egy-egy rövidebb időszakra utazunk el. Ne mindig ugyanoda térjünk vissza, hanem próbáljunk meg új helyeket felfedezni, ahol a tengerparti fürdőzés mellett az adott térséget alaposan körbejárva jobban megismerhetjük azt.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

KUTATÁS

„Karcúsító oltás” az elhízott serdülőknél

A kutatók szerint "példátlan" eredményeket sikerült elérni a "karcúsító oltással" elhízott serdülőknél - derült ki egy tanulmányból, amelyet a The Guardian című brit napilap szemlézett online kiadásában.

A Minnesotai Egyetem munkatársa, Aaron Kelly vezette kutatásban 201 elhízott, 12 és 18 év közötti serdülőt vizsgáltak. A szemaglutidot hagyományosan a 2-es típusú cukorbetegség kezelésében használják az étvágy elfojtására, de hosszú távú testsúlykontrollra is alkalmazzák. Amíg a placebo szedő serdülők csupán 12%-a tudott elég súlyt veszíteni ahhoz, hogy többé ne minősüljön klinikailag elhízottnak, ugyanez a szemaglutidot kapók majdnem 45%-ának sikerült.

A vizsgálat végére a szemaglutid-dal kezelt kamaszok közel háromnegyedének (74 százalék) legalább egy kategóriát javult a testtömeg-indexe, míg a placebo kapó gyermekek alig egyötödéről (19 százalék) lehetett ugyanezt elmondani.

A kutatás arra a következtetésre jutott, hogy a szemaglutid heti egyszeri használata "történelmileg példátlan" eredményeket hozott, és "klinikailag jelentős javulással" járt. A vizsgálatvezető szerint az eredmények aláhúzzák a szemaglutid nagyfokú klinikai hatékonyságát az elhízott serdülőknél.

A gyógyszer átalakíthatja az elhízással élő gyermekek életét, de figyelmeztetett, hogy nem jelent gyors megoldást, és az életmódváltással, valamint egyéb elhízás elleni módszerekkel együtt kell alkalmazni.

Brit szakértők nemrégiben azt javasolták, hogy az orvosok bátran alkalmazzák a szemaglutidot a 35 feletti testtömegindexű felnőtteknél és olyan, a testtömeggel összefüggő betegségek esetén, mint a magas vérnyomás.

TUDOMÁNY

A depresszió enyhítésének gyógymódja

A Szegedi Tudományegyetemen (SZTE) laboratóriumában végzett kutatás új terápiás lehetőségeket jelenthet a depresszió kezelésében.



Az elmúlt években a kutatók felfedezték, hogy az agyi régiók közötti hatékony kommunikációhoz a neuroncsoportoknak össze kell hangolniuk tevékenységük mintázatát ismétlődő ciklusokban, melyek során közös csendet majd közös aktivitást követnek. Az ilyen ritmusok közül az egyik során – amelyet gamma oszcillációnak hívnak – az összehangolt csend és aktivitás szakaszai mintegy harmincszor vagy annál többször ismétlődnek másodpercenként. A gamma -ritmus fontos időztési mintázat

a bonyolult információk, köztük esetleg az érzelmek kódolásához.

Ez rávilágít a gamma-erősítésben rejlő lehetőségre, mint a depresszió és a szorongás elleni lehetséges terápiás megközelítésre olyan esetekben, amikor a rendelkezésre álló gyógyszerek nem hatékonyak. Már elkezdtek egy nem invazív ingerlőszköz fejlesztését annak reményében, hogy a közeljövőben el tudjanak indítani egy, az elv bizonyítását szolgáló klinikai vizsgálatot, amely fontos lépés lesz a terápiás alkalmazás irányába.

A major depressziós zavar gyakori, súlyos pszichiátriai kórkép, amely világszerte mintegy 300 millió embert érint, és gyakran ellenáll a gyógyszeres terápiának. A betegség előfordulása drámaian megnőtt, a becslések szerint világszerte több mint 53 millió új esetet regisztráltak.

KLÍMAVÁLTOZÁS

Megduplázódhat a parlagfűre allergiások száma

Szimulációk szerint a század közepére, azaz már akár 20 év múlva több mint megduplázódhat Európában a parlagfűre érzékeny emberek száma.

Kis Anna meteorológus a klímaváltozás parlagfű- és pollenszezonra gyakorolt hatásait vizsgáló cikkében kiemelte: az allergiás megbetegedésekért elsősorban nem a klímaváltozás tehető felelőssé, de tovább ronthat a helyzetet, több pollent és hosszabb allergiaszezont eredményezve. A meteorológus felidézte, hogy idén enyhé tél volt, így már január 13-án megkezdődött a pollenszezon Magyarországon. A mogyoró mellett az éger, a ciprus- és tiszafafélék, valamint a kőrís virágpóra is jelen volt a levegőben az év első hónapjában. Emellett a vegetációs időszak hossza is ki fog tolni a magasabb hőmérsékleti értékek miatt.

A magasabb szén-dioxid-koncentráció pedig nem csak közvetlenül (a melegedés által) fejt ki hatását: a növény fotoszintézise fokozódik, több virágot hozhat, ami több pollent tud kibocsátani.

A klímaváltozás a beltéri penészszezonra is hatással lehet: a gyakoribb heves esőzések, viharok, árvizek miatt nedvesebbek, nyirkosabbak az épületek. A penész asztmát okozhat, vagy súlyosbíthatja a meglévőt.

"2041-2060-ra Európában 33 millióról 77 millió emberre növekszik a parlagfűre érzékenyek száma. Az egészségügyi kockázatok mellett ez további anyagi nehézségeket is jelenthet az allergiásoknak" – hangsúlyozta Kis Anna.

Védekezés szempontjából hasznos lehet a polleninformációk, előrejelzések nyomkövetése, a maszkviselés, a közlekedési útvonalunk megváltoztatása csökkentve az allergéneknek való kitettséget. Ebben az időszakban a benti programok előtérbe helyezése és a szellőztetés minimalizálása vagy időztése is segíthet az allergiás betegségben szenvedőknek.

"Mindezeket túl természetesen a szén-dioxid-koncentráció csökkentése a cél: a klímaváltozás mérséklésével csökkenthető volna a pollenallergia-szezon durva súlyosbodása" - hangsúlyozta az ELTE tudományos munkatársa.

Tartsuk kordában a kilókat!



Arról, hogy milyen az ideális és szép test, megoszlanak a vélemények. Mindenkinek más a szépségideálja, így valaki a sportos vonalakat, valaki pedig a kerekded idomokat kedveli. Azonban mindkét esetben fontos az egészséges arányok megtartása. A túlsúly ugyanis az egészségünkre is káros hatással lehet.

➔ „Az elhízás napjainkban népbetegségnek számít és sajnos a gyermekek körében is egyre gyakoribb. Nemcsak esztétikai probléma, de orvosi szempontból kóros állapotnak minősül, amely számos súlyos betegség kialakulásának kockázatát növeli, mint például magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegségek, 2-es típusú cukorbetegség. A túlsúly lehet felelős a légzésproblémák, mozgásszervi bajok, valamint ízületi és gerincbántalmak kialakulásáért is. Jellemzően az egészségtelen életmód okozza, ritkábban áll betegség a háttérben. Éppen ezért nagyon sokat tehetünk a megelőzéséért, ha pedig segítségre van szükségünk, szakember segítségével megtalálhatjuk a számunkra ideális diétát és mozgásformát” – mondta Dr. Bartos Tímea, a Budai Egészségközpont belgyógyász, diabetológus szakorvosa.

Mi vezethet túlsúlyhoz?

➔ Az elhízás oka viszonylag egyszerű: ha több kalóriamennyiséget fogyasztunk, mint amennyire a szervezetünknek szüksége van, vagy amennyit az életmódunk és napi mozgásmennyiség mellett el tudunk égetni, akkor a szervezetünk a felesleges tápanyagot zsír formájában elraktározza. A túlsúlyért tehát felelőssé tehető: a túlzott kalóriabevitel, a rendszertelen és egészségtelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, a stressz, az alvászavar.

Az sem mindegy, hogy hová híznak

Alma vagy körte. Ha az alma típusba tartozunk, a zsírréteg jellemzően a felső testre, a hasra, mellre, arcra, nyakra

rakódik le. Ez a fajta elhízás főleg a férfiakra jellemző. A nők inkább körte alkatúak lesznek, azaz a test alsó részén, így az alhason, fazon és a combokon alakulnak ki a zsírrétegek. A klinikai vizsgálatok szerint az alma típusú elhízás a szív-ér rendszeri megbetegedések tekintetében kockázatosabb, de mind a két formának „köszönhető” a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a mozgásszervi problémák.

Mi a megoldás?

Érdemes egy alapos kivizsgálással kezdeni, hogy kiderülhessen, mi áll a kóros elhízás háttérben. Nagyon fontos felmérni az aktuális egészségi állapotunkat, hogy tudjuk, milyen mozgásba kezdhetünk, hogy mennyire terhelhetjük a szervezetünket a sporttal és melyik számunkra a megfelelő diéta. Ajánlott mind a mozgás, mind pedig a diéta terén segítséget kérnünk szakembertől, hogy valóban olyan megoldást válasszunk, amely nekünk ideális. Fontos, hogy a diéta és a mozgás együtt hoz majd eredményt, így egyiket sem szabad kihagyni.

„Ha életmódváltásba kezdünk, fontos, hogy kitartóak legyünk. Ha betartjuk a táplálkozásra és a mozgásra vonatkozó javaslatokat, jönni fognak az eredmények. Ha a szakember segítségével beállítjuk a napi szükséges kalóriamennyiséget, és összeáll a mozgásterv, a többi csak rajtunk múlik. Érdemes olyan csoportokhoz is csatlakozni, ahol hasonló célokkal küzdenek, így egymás motiválása és támogatása átrendíthet minket a holtpontra” – tette hozzá a doktornő.

ENYHÍTI A SZEM IRRITÁCIÓJÁT, FÁRADTSÁGÁT, SZÁRAZSÁGÁT.

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



MIKOR SEGÍTSÉG ÖNNEK A BIGUAN® SZEMCSEPP?

- ✓ Légkondicionáló, 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!

A pulzus, vagyis a percenkénti szívverések száma az általános egészség egyik fontos mutatója. Éppen ezért, ha a normálhoz képest emelkedettebb, az akár betegség, rendellenesség jele is lehet.



Tanácsok a pulzus a csökkentésére



➔ Az egészséges, normális pulzus lehetővé teszi a szívnek, hogy megfelelően reagáljon a napi aktivitás, a fizikai megterhelés vagy a betegségek támasztotta kihívásokra. Az általánosan elfogadott nyugalmi pulzusszám felnőtteknél 60-100 ütés/perc közt mozog ugyan, de egy edzett sportolónál nyugalomban a 40-50 ütés/perc is normálisnak tekinthető.

10 módszer a normális pulzusért

➔ Bizonyos életmódbeli elemek hosszú távon segítenek normalizálni a magasabb pulzust és fejlesztik a szervezet azon képességét, hogy fizikai aktivitás és stressz során is fenntartsa az egészséges szívverést.

1. Rendszeres mozgás A heti legalább 150 perc közepes kardioedzés és 2-3 súlyos edzés a leghatékonyabb módja az általános egészség és rugalmasan alkalmazkodni képes szív-ér rendszer fenntartásához.

2. Folyadékfogyasztás Amikor a szervezet dehidrált állapotban van, a szívnek erősebben kell dolgoznia, hogy stabilan tartsa a vérkeringést. Ezért fontos a napi 2-2,5 liter folyadék – leginkább víz – fogyasztása.

3. Stimuláló szerek visszaszorítása A koffein és a nikotin fenntartják a dehidrált állapotát, tovább nehezítve a szív munkáját.

4. Alkohol fogyasztás limitálása Az alkohol nemcsak dehidrált állapothoz vezethet, de mivel az alkohol maga egy toxin, ennek feldolgozása erősen megdolgoltatja a szervezetet.

5. Kiegyensúlyozott étrend A gyümölcsökben, zöldségekben, növényi fehérjékben, magvakban, hidegen sajtolt olajokban, zsírszegény sajtokban, halakban gazdag étrend segít fenntartani a szív egészségét is. Az antioxidánsokban gazdag élelmiszerek a vérnyomás csökkentéséhez járulnak hozzá.

6. Megfelelő mennyiségű és minőségű alvás A krónikus alváshiány nagy nyomást helyez a teljes szervezetre, így a szívre is. 7-9 óra alvás a felnőtt szervezet számára szükséges.

7. Egészséges testsúly fenntartása Minden extra kiló további nyomást jelent a szerveknek, így a szívnek is, így megfelelő életmóddal ajánlott megszabadulni a túlsúlytól.

8. Stresszkezelés A hosszú távon jelenlévő stressz és szorongás miatt a szívnek keményebb munkát kell végeznie, hogy fenntartsa a normális ritmust és véráramlást. Jó hatásúak lehetnek a relaxációs technikák, a meditáció, a vizualizáció, vagy bármi más, ami segít levezetni a stresszt.

9. Pszichés, mentális egészség kialakítása Akár egy trauma, gyász vagy valamilyen rendellenes mentális állapot képes megváltoztatni az agy kémiaját, ami tovább nehezíti a mindennapos kihívásokkal való megküzdést és az egészséges szív működést.

10. Természetközeli élmények Ugyancsak a stresszkezelésben van bizonyított hatása a szabadban töltött időnek, akár távol a várostól, akár csak egy parkban sétálunk, túrázunk.

Ezért fontos a kivizsgálás

➔ Akinél többször tapasztalható a hirtelen magas pulzus, az nagy valószínűséggel orvoshoz fordul az ijedtség miatt, hiszen sokan tartanak a szívinfarktustól, szívritmuszavartól. Amennyiben kiderül, hogy nem kardiológiai oka van a jelenségnek, hanem például pszichés, nyilván más irányban kell elindulni a kezelésben – ismerteti *Dr. Vernes Réka*, a KardioKözpont életmód orvosa, sportorvosa.

– A kivizsgálás azonban szervi problémákat is feltárhat, hiszen például a vashiányos vérszegénység, egyes szívbillentyű- és más, szívet érintő problémák, pajzsmirigyeltérés, komoly vérzés vagy egyes szervek súlyos betegségei is járhatnak ilyen tünettel. A megfelelő életmód kialakítása azonban egészségeseknek és szív-ér rendszeri vagy más típusú betegeknek is alapvetően fontos, és önmagában is hozzájárulhat a normál értékek kialakításához.

Az edzés fontos, de ne kövessünk el hibákat

Azt mindannyian tudjuk, hogy egy körültekintően felépített edzésterv, a szabályosan végzett gyakorlatok nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy jó eredményeket érjünk el az alakformálásban. Azonban sokszor egy-egy kimerítő edzés után vagy a mindennapos rohanásban számos olyan hibát követhetünk el, amik negatívan hathatnak az edzés utáni regenerációs időszakban, és ezzel a fejlődésünket is hátráltathatják.

1. Elfeledkezünk a bemelegítésről és a nyújtásról

➔ Habár számtalan oldalról hallhatjuk azt, hogy nagyon fontos, hogy megőrizzük az izmaink rugalmasságát, ennek ellenére a nagy sietségben hajlamosak vagyunk pont az edzés előtti bemelegítést vagy a mozgás végeztével a nyújtást elhagyni. Pedig ha tartósan szeretnénk fájdalommentesen sportolni, akkor érdemes rászánni az időt a felkészülésre és a levezetésre is. A rendszeres nyújtással pedig nem csupán a későbbi fájdalom előzhető meg, csökkenthető az izomláz és a sérülések esélye is. Tehát a nyújtásnak nagy szerepe van a megfelelő regenerációban, és segít, hogy az izmaink ne merevedjenek be. Így a vágyott alak is könnyebben elérhető lesz.



3. Elfeledkezünk a kellő vízfogyasztásról

➔ Egy egyórás, intenzív edzés hatására akár 1,4 liter folyadékot is elveszíthetünk az izzadással. Hogy a dehidratáltság ne befolyásolja negatívan a testünk egészségét és a teljesítményünket, fontos, hogy odafigyeljünk a kellő vízpótlásra. A mozgást követő hidratálás ugyanis segíti a gyorsabb regenerációt, csökkenti az izomláz mértékét és a test méregtelenítő folyamataira is jó hatással van. Figyeljünk oda a megfelelő mennyiségű vízfogyasztásra!

4. Elfelejtünk enni edzés után

➔ Az izmaink az edzést követően a legéheesebbek, a fokozottabb vérkeringés hatására a tápanyagok emésztése gyorsabb és hatékonyabb is. „A mozgást követően kb. 30-60 percen belül fel kell töltenünk a glikogén raktárakat, el kell látnunk a sejteket a szükséges tápanyagokkal, nyomelemekkel. Érdemes erre a célra egy jól hasznosuló, tápanyagokban gazdag, komplex fehérjeturmixot választani. Ha ezt kihagyjuk, kiéheztetjük a szervezetünket, és nem fog tudni kellően regenerálódni, az izmaink sem tudnak megfelelően fejlődni” – tanácsolja *Gyöngösi Szilvia*, a MyEatrend márkanyagkövete.

5. Kimarad a pihenőnap

➔ Nem szabad megfeledkezni a regenerációs idő fontosságáról sem. Ha heti 5 napot teremben edzünk, vagy nagy intenzitású mozgást végzünk, a fennmaradó két napban érdemes pihenőidőt beiktatni. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy ne mehetnénk el egy nagyot sétálni a friss levegőn, de fontos, hogy adjunk kellő időt a testnek regenerálódni az edzések mellett. A pihenőnapok ugyanis megakadályozzák, hogy csökkenjen a teljesítményünk, redukálják a sérülések esélyét, és az izomfáradtság korai beálltát is megakadályozzák.



2. Az edzést követően azonnal leállunk

➔ A második leggyakoribb hiba, amit gyakran elkövetünk, hogy egy intenzív edzést követően egyből megállunk. A mozgás hatására növekszik a véráramlásunk, nő a vérnyomás, mivel a testünk igyekszik ellátni az izmokat, hogy bírják a terhelést. Ha hirtelen állunk meg a testmozgásban, az olyan mintha satuféket nyomnánk. Azaz feleslegesen terheljük meg a testünket, ami gyakran szédülés vagy émelygés formájában jelez vissza. A megoldás tehát a fokozatos leállás. Ahhoz, hogy a legtöbbet ki tudjuk hozni az edzéseinkből, tegyünk hozzá a mozgásidőhöz legalább 5-10 percet, hogy az izmainknak lehetőséget adjunk arra, hogy levezethessék az edzés során keletkezett feszültséget, és stabilizálhassa a test a keringést.

Mit kell tudni a Lyme-kórról?

Már javában benne járunk a kullancsszezonban, ezért a kirándulások, erdei-mezei séták, piknikezések után mindenkinek ajánlott alaposan megvizsgálni, nem akaszkodott-e a bőrébe egy-két apró vérszívó. A kullancsok többféle betegséget is terjesztenek, ezek közül most a Lyme-kórt nézzük meg alaposabban.

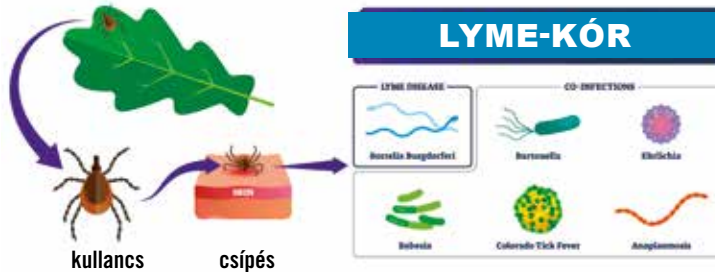
→ A kullancsfélék családjába világszerte mintegy 700 ismert fajt sorolnak. Hazánkban közel kéttucat fajuk honos, amelyek közül humán szempontból legfontosabb a közönséges kullancs (*Ixodes ricinus*). Ezek az apró vérszívók fűszálakon, a bokrok levelein, legfeljebb 1,5 méter magasságban kapaszkodnak meg a lábainkon levő karmok és tapadókorongok segítségével.

A kiválasztott egyedre – emberre vagy állatra – a karmaik segítségével másznak fel. Ha megtalálják a számukra megfelelő felületet, táplálkozni kezdenek, mert fejlődésükhöz elengedhetetlen a vérszívás. A kullancsokat valójában az teszi veszélyessé, hogy eközben fertőzéseket juttathatnak a szervezetbe.

A Lyme-kór tünetei

→ A Lyme-kór a *Borrelia burgdorferi* nevű baktériummal fertőzött kullancs csípése révén terjed. A megbetegedés esélye annál nagyobb, minél hosszabb ideig marad a kullancs a bőrben. Mivel nem minden kullancs fertőzött, a kullancscsípés többnyire nem veszélyes. Az esélye azonban megvan a megbetegedésnek, ezért, ha kullancsot vettünk észre magunkban, távolítsuk el a lehető leghamarabb, majd figyeljük a tüneteket.

A Lyme-kór legjellegzetesebb, az esetek 60-80 százalékában előforduló tünete a vándorló, körkörös bőrpír (erythema migrans), amely általában 7-10 napos (de minimum 48 óras) lappangási idő után jelentkezik a csípés helyén. Leggyakrabban csak enyhe helyi fájdalom, égő érzés, ritkán viszketés kíséri. Ebben a szakaszban esetenként súlyosabb tünetek is felléphetnek: egyszemélyes lázról, hidegrázásról, fejfá-



járól, fáradtságról, a nyirokcsomók duzzanatáról, ízületi és izomfájdalomról számolnak be.

Mivel nem mindenki veszi észre a kullancscsípést, és nem mindenkinél jelentkezik a kiütés, a diagnózis megerősítésére a gyanús érintkezés után 3-4 héttel speciális vérvizsgálatot lehet kérni. Más vizsgálatok, például gerincvelővizsgálat vagy bőrbioopszia is segíthet a betegség azonosításában. A fertőzés a kezdeti stádiumban szájon át alkalmazott antibiotikummal általában jól gyógyítható. Későbbi stádiumokban hosszabb távú, intravénás antibiotikumok adása válhat szükségessé. A Lyme-kór ellen védőoltás nincs.

A fertőzés terjedése

→ Ha a betegség a korai stádiumban kezeletlen marad, több hét vagy hónap alatt megtámadhatja az ízületeket, a szívet és az idegrendszert. Ezt jelezhetik újabb kiütések, fájdalom és gyengeség a karokban vagy a lábokban, az arcizmok bénulása, fejfájás, memóriaromlás, szapora szívverés, légszomj, szédülés, agyvelő- és gerincvelőgyulladás.

Ezt követően lép fel betegség késői stádiuma, a legsúlyosabb szakasz, amely jellemzően hónapokkal az első csípés után következik be. A tünetek közé tartozik az ízületi gyulladás (általában a térdízületek érintettek), a perifériás idegek károsodása, zavarodottság, ritkábban szívizomgyulladás és rendellenes szívverés.

Próbálja megelőzni a bajt

Néhány egyszerű szabállyal csökkenthető a fertőzés esélye.

- Májustól júliusig ne heverésszen a fűben a kullancsokkal fertőzött területeken.
- Takarja ruhával a lábszárat, a karokat és a fejbőrt.
- Alkalmazzon rovarrisztót a bőrén, illetve a ruháján.
- A szabadban töltött idő után gondosan nézze át a bőrét. Zuhanyozzon le, hogy megszabaduljon a lazán rögzült kullancsoktól.
- Ha megkapaszkodott kullancsot talál, finom végű csipesszel fogja meg a lehető legközelebb a bőréhez. Lassan, egyenesen, csavarás nélkül húzza ki a kullancsot. A csípés helyét mossa le szappannal és meleg vízzel.



ialuset®

Sebre szabott terápia.

HIALURONSÁVVAL

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



kozmetikum

CE jelzésű orvostechikai eszköz

Szokások, amelyek egészségesen tartják III. Károlyt



→ II. Erzsébet elsőszülött fia hetven évet töltött trónörökös-ként. Ő volt az egyik első világhíresség, aki cselekvésre szólított fel a globális éghajlatváltozással kapcsolatban, és könyveket írt az egészséges életmódról és a klímaváltozás kihívásairól. Már walesi hercegeként felhasználta befolyását arra, hogy a természetközelséget és az egészséges életmódot népszerűsítse. III. Károly nem vizet prédikál és bort iszik: mindennapi szokásai arról tanúskodnak, hogy ő maga is az általa képviselt alapelvek szerint él.

Mindennapi reggeli

→ III. Károly kedvenc reggelije a gyümölcs és a müzli. Egykori személyi szakácsa, Darin McGrady szerint Károly király rendszerint szilvából, müzliből és néha egy tojásból álló reggelit fogyaszt, ami segíti szervezetét a fizikai és kognitív funkciók fenntartásában.

Kedvence a lazachorgászat

→ Károly király egész életében lelkes horgász volt. A nyaralásait sokszor a legjobb lazachorgász helyek közelébe tervezi. A horgászat valóban remek módja a kikapcsolódásnak, a stressz levezetésének és a testmozgásnak.

Ügyel a jó alvásra

→ A BBC-nek adott interjújában egy korábbi házvetőnője elmondta, hogy a király különös gondot fordít az alvásra: speciálisan kialakított ortopéd ágyban, frissen mosott és vasalt lepedőn, vasalt pizsamában alszik. Bár ez a mindennapokban a legtöbbünk számára kivitelezhetetlen, érdemes megjegyezni, hogy a minőségi alvás sokat segít az egészség megőrzésében.

III. Károlyt és hitvesét, Kamillát május 6-án koronázta meg Justin Welby, Canterbury érseke a londoni Westminster-apátságban. A legidősebben trónra lépő brit uralkodót a személyes jóllétén túl mindig is foglalkoztatta globális közösségünk egészsége és jövője.

Károly díjnyertes akvarellfestő

→ Ha nem is az akvarellezés, de valamilyen kreatív hobbi mindannyiunknak segíthet a stresszoldásban és az életkor előrehaladtával a kognitív egészség megőrzésében.

Sok időt tölt a természetben

→ „Boldogan beszélgetek a növényekkel és a fákkal, és hallgatom őket. Szerintem ez elengedhetetlenül fontos” – mondta egyszer az újságíróknak. A királyi kertészek hoztatték, hogy Károly gyakran barátságosan megráz vagy megvereget egy-egy ágat. A természettel való kapcsolat bizonyítottan csökkenti a vérnyomást, a stresszt, javítja a hangulatot, és növeli az élettartamot.

Heti kétszer zöldségdiétát tart

→ Elkötelezett környezetvédőként hetente legalább két napon nem eszik húst és halat, mivel úgy véli, az ipari mezőgazdaság az egyik legnagyobb környezetszennyező. Ez áldozat tőle, hiszen szakácsa szerint kedvenc vacsorája a bárányhús gombás rizottóval. Az állati termékek fogyasztásának csökkentése az egészségünk és a környezet védelméhez egyaránt hozzájárul.

Ifjúkora óta sportol

→ A csapat- és egyéni sportok az internátus óta alapvető szerepet játszottak Károly életében. Az évek során focizott, versenypólózott, és lelkes természetjáró volt. Az ilyen jellegű hobbi, ami szellemileg és fizikailag is leköti az embert, nagyon fontos az egészség és a jóllét megőrzésében.

Odafigyel az orvosi vizsgálatokra

→ Az évek során a sajtó több egészségügyi beavatkozásról beszámolt, amit Károlyon végrehajtottak – ez is azt mutatja, hogy a brit uralkodó odafigyel az egészségére. Bár hétköznapi emberként a lehetőségeink korlátozottabbak, a megelőző szűrővizsgálatokon mindannyiunknak érdemes részt venni.



A sokoldalú menta

A menta méltán az egyik legkedveltebb gyógynövény. Nem csupán az egészségügyi előnyei kiemelkedők, de a konyhában is nagy hasznát vehetjük, levesekhez, főételekhez és salátákhoz is bátran hozzáadhatjuk.

A menta értékes tápanyagai

→ A menta nagyon sok értékes tápanyagot, azaz vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaz. Többek között megtalálható benne a vas, a mangán és a C-vitamin. Ez utóbbi egy erős antioxidáns, amely nagyon fontos az emberi szervezet számára, hiszen rendszeresen fogyasztva sokféle krónikus betegségtől óvhat meg bennünket.

Az IBS-ben szenvedők barátja

→ Az irritábilisbél-szindróma egy kellemetlen betegség. Voltaképpen nem tartják számon komoly betegségeként, mégis kellemetlen lehet azok számára, akik IBS-től szenvednek. Hiszen olyan emésztési tüneteket okozhat, mint puffadás, fokozott gázképződés, hasi görcs és hasi diszkomfortérzés. Több kutatás során is bebizonyosodott, hogy a mentában lévő mentol jó hatással van az emésztőrendszer izmaira, így az IBS tüneteit is nagymértékben csökkenteni tudja.

Az agy működésére is hat

→ A mentaolaj aromája, vagyis annak belélegzése, pozitívan hat a memóriára, az éberség fokozásában is aktívan részt vesz. A borsmentaolaj még a szorongás oldását is elősegíti, illetve fáradtság esetén is nagyon hatásos lehet.

A menta és a szájhygiénia

→ Nem véletlen, hogy ma már nagyon sokféle szájpolási termék borsmentát is tartalmaz. A borsmenta segít a lehellet frissítésében. Kellemetlen szájízű szájüregben lévő baktériumok okozhatnak. Ezek más szempontból is veszélyesek, hiszen a véráramba kerülve akár még szívbetegségeket is előidézhetnek.

Mentás-gyömbéres frissítő

• 1 nagy csokor menta • 1 nagyobb ujjnyi gyömbér lereszelve
• 1 nagy citrom frissen facsarva • 1 kisebb lime felkarikázva
• víz • 2-3 levendula • méz (elhagyható)

Elkészítése: Turmixolja le a megmosott mentaleveleket, a lereszelt gyömbért, a citrom levét, de a meghámozott, kima-gozott citromot is beleteheti a hűsítő italba, majd a mézet és a vizet is adja hozzá. Öntse egy kancsóba a frissítő italt, majd karikázzon bele egy lime-ot, illetve dobjon bele egy-két levendulát 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, tartósítószer-t, mesterséges színező- és aromaanyagokat és laktózt.



B-vitamin komplex

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



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

Gyümölcsök, különféle növények és gyógynövények főzete.

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

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

OGYÉI szám: 25136/2020

Kapható gyógyszerárakban, gyógynövény-szükszereketekben, 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.

Ezért veszélyes, ha légy száll az ételre

A nyári melegben, amikor tárva-nyitva hagyjuk az ajtót-ablakot, a házi legyek rendszeres látogatói a konyhának és étkezőasztalnak. Jobb távol tartani őket, mert nemcsak kellemetlenek, de a betegségek terjesztésében is élen járnak.



→ Amikor egy bosszantó légy száll az ételre, többnyire elzavarjuk, és tovább eszünk. De vajon kell-e tartani attól, hogy látogatása betegséget okoz? Bizony az aggodalom nem alaptalan, a szakemberek szerint a legyek akár 200 különféle baktériumot, vírusokat és paraziták petéit hordozhatják a szárnyaikon, lábaikon, és több mint 65-féle betegséget terjeszthetnek. Ezek közé tartozik a tífusz, a kolera és a vérhas.

Hogyan fertőz?

→ A házi légy többféleképpen is fertőz. Ha szennyezett élelmiszereken, trágyán vagy más, kórokozók teli helyen tartózkodik, akkor a baktériumok és vírusok megtapadnak a testén és a lábain lévő apró szőrszálakon. Amikor elrepül, és máshol száll le, például az ételen, akkor otthagyja a baktériu-

Amikor hasznos a légylárvá

A nehezen gyógyuló sebek kezelésére bevált módszer a légylárvá-terápia, amely súlyos cukorbetegség esetén akár valamely végtag amputációjától is megmentheti a beteget. A sebbe steril lárvákat helyeznek, amelyek kirágják az elhalt szöveteket, az élt pedig érintetlenül hagyják, s közben keringést serkentő mikromasszázst is nyújtanak.



mok egy részét – bár ebben az esetben az átvitt kórokozók mennyisége valószínűleg csekély.

A nagyobb veszélyt az úgynevezett „légyhányás” okozza. A légy nyáló-szívó szájszerve csak folyékony táplálék felvételére alkalmas. Amikor egy légy a vacsoránkra száll, nem apró falatkákat harap le az ételből, hanem először kiöklendezi a nyálát, vagy begyéből előemésztett táplálékot juttat vissza, majd az így feloldott, előemésztett pépet visszaszívogatja. A hányadékból pedig kórokozók juthatnak az ételre. Mivel a légy szervezetében a kórokozók tovább élnek, mint a lábán, a baktériumok és vírusok nagyobb eséllyel terjednek ezen a módon.

Harmadrészt az ürülékükkel kerülhetnek baktériumok akár közvetlenül az ételünkbe is. A legyek emésztése rendkívül gyors, bélrendszerükben nem pusztulnak el például a trágyán korábban felszívogatott kórokozók, ezért a rovar nagy valószínűséggel szétszórja ezeket a konyhában és az élelmiszereken is.

Milyen kórokozókat terjeszthetnek?

→ Egy texasi tanulmány szerint a legyek kedvenc tenyészhelyei kedveltség szerinti sorrendben a következők: lótrágya, emberi ürülék, tehéntrágya, erjedt növényi anyagok, konyhai hulladék; az innen felvett patogén szervezeteket viszik át az emberi és állati élelemre. Tevékenységük során terjedhet a bélfertőzést okozó Salmonella, a Shyella, a Campylobacter, Escherichia, az Enterococcus, a Chlamydia és más betegséget okozó baktériumok, valamint a hepatitis A és a rotavírus.

Természetesen nem minden légy hordozza az említett kórokozókat, a rovarnak előbb nyers húsról vagy ürülékre kellene szállnia ahhoz, hogy ezeket a baktériumokat és vírusokat átvihesse az ételre. Minél tisztább a konyha és a ház környéke, annál kisebb az esélye, hogy a légy bármit is felvett, mielőtt leszállt volna a tányérunkra. Tehát ha egy magányos légy egy pillanatra landolt az ételen, és a házunk amúgy tiszta, akkor valószínűleg nyugodtan folytathatjuk az étkezést.

Nagyobb gondot jelent, ha egy rovaroktól hemzsegtő területen, például pikniken étkezünk, hiszen minél több légy száll le az ételre, annál több baktériumot hagyhatnak maguk után. Ezért a szabadban, a kerti partikon vagy piknikezésnél érdemes lefedni az ételt, mielőtt elfogyasztanánk.

Nyáron előfordul az is, hogy az asztalon hagyott húst „beköpi” a légy, és nyüzsögnek benne a légylárvák. Az ételt ilyenkor már aligha van gusztusa megenni bárkinek is, bár a szakemberek szerint alapos hőkezelés után nem kell fertőzéstől tartani.

A grillezett húsok veszélyei

Egy kutatás szerint a grillezett és a füstölt húsok veszélyesek lehetnek. Egyes feltételezések szerint azok a nők, akik rendszeresen fogyasztanak ilyen táplálékokat, sokkal nagyobb gyakorisággal szenvednek emlőrákban, mint azok a személyek, akik kihagyják az étrendjükből ezeket a táplálékokat.

→ Az Észak-Karolinai Egyetem kutatói tizenhét éven keresztül végeztek ezzel kapcsolatban kutatásokat, és úgy vélik, hogy a grillezett és füstölt húsok fogyasztásának köze lehet a mellrák kialakulásához, mégpedig huszonhárom százalékkal növelheti meg ennek a kockázatát.

Egy másik tanulmány pedig a hamburgerfogyasztás veszélyeire hívta fel a figyelmet, amely nők körében szintén a mellrák kialakulásának esélyeit növeli meg jelentősen. Iowai kutatók arra mutattak rá, hogy a szalonna és a steak rendszeres fogyasztása is káros lehet a nők egészségére.

A káros anyagok rákot okozhatnak

→ A szakértők azt állapították meg, hogy a magas hőmérsékleten készített ételek, vagyis a grillezett és a bő, olajban, zsírban sült táplálékok a szervezetben veszélyes folyamatot indítanak be, nők esetében a mellrák, míg férfiak esetében a prosztaták esélyeit növelik meg jelentősen. A glikált fehérje melléktermékei, az úgynevezett fejlett glikációs végtermékek (AGE-advanced glycation endproducts)

akadályozzák a sejtanyagcserét, káros oxidatív stresszt és krónikus gyulladást okozhatnak, ezek pedig mind-mind olyan tényezők, amelyek degeneratív krónikus betegségeket idézhetnek elő. Ezen kívül megváltoztathatják az enzimeket, a hormonokat, az antitesteket és a neurotranszmittereket is, miközben ronszolják a sejt DNS-ét és növelik a rákra való hajlamot. Ezek a glikációs végtermékek még súlygyarapodást és idő előtti öregedést is okozhatnak.

Gondoljuk át étkezésünket!

→ Grillezés helyett részesítsük előnyben a párolást vagy a gőzölést. Minél több fehérjét és zsírt tartalmaz egy étel, annál magasabb lesz benne lévő AGE-szint. Ezzel szemben a zöldségek, a gyümölcsök, a diófélék és a teljes kiőrlésű gabonák csak keveset tartalmaznak ebből a vegyületből. Az indol-3-karbinol – amely főleg a keresztesvirágú zöldségekben fordul elő nagyobb mennyiségben – egy olyan rákellenes vegyület, amely jelentősen csökkentheti az AGE által okozott károsodást.

HIRDETÉS

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!



Találj vissza önmagadhoz!

KIS-SZALLER KATALIN eloszlátja a tévhitet, hogy a jóga „misztérium” lenne, és hogy minden jógaoktató „egész nap medítál”, vékony, hajlékony és megrendíthetetlenül nyugodt. A jógaoktató is ugyanolyan ember, mint bárki más, csak olyan munkát választott, ami mélyebben foglalkozik egy adott szellemiséggel az átlagemberhez képest.

Hogyan történt a nagy találkozás ezzel a szakterülettel?

A családom majd minden nőtagja az egészségügyben dolgozott vagy dolgozik. Láttam, ahogyan segítik az embereket és ez olyan természetesnek hatott. Amikor szakmát kellett választani, nem volt kérdés, hogy segítő irányba szeretnék elmenni, végül gyógymasször vizsgát tettem. Persze az akkori élethelyzetemben fontos volt a biztos fizetés, és mivel kaptam egy jó lehetőséget egy multi cégnél, végül azt választottam. Munka mellett, nemzetközi tanulmányok szakon szereztem diplomát, majd az élet sodort tovább. Szerencsére olyan párra találtam, aki mindig támogatott, akkor is, amikor még bizonytalanul léptem a jóga útjára. A gyerekekkel otthon töltött évek alatt kikristályosodott, a jógaival szeretnék foglalkozni.

Miért éppen a jóga?

Amikor a második várandósságom egyre nehezebbé kezdett válni, egyértelmű volt, hogy gyógytornászhoz fordulok segítségért. Az ő javaslatára kezdtem el jógázni, akkor még nem tudatosan. A gyakorlások során hamar észrevettem, hogy ösztönösen a légzésem ütemére végzem a gyakorlatokat, és az elmém egyre kismisimultabbá válik a gyakorlások végeztével. Ez indított el a jóga útján. Kezdtém magamat fejleszteni magánórák, majd később akkori mesterem Snieder Evelin biztatására. Soha nem voltam hajlékony gyerek, így a jógaiban sem a bonyolult, kitekert testtartásokat keresem. Nem sportoltam versenyszerűen. Ismerem és tisztetem a testem korlátait és hálás vagyok neki mindazért, amit kapok tőle nap-nap után. Számomra a jóga a tudatos légzést, a befelé figyelést, a magamhoz való visszatalálást jelenti. Egy csodálatos eszköz, iránymutató a testem és az elmém karbantartására.

Valójában mit szeretnél adni az embereknek?

A Yoga Dreams Studio mottója az, hogy „Találj vissza Önmagadhoz!”. Amit át szeretnék adni, az a testtudat és a prevenció. A cél az egészséges, mozgékony szervezet megőrzése minél tovább, és ezzel párhuzamosan egy nyugodt elme elérése a jóga eszközeivel. Hangsúlyozni szeretném, hogy nem hajlékonyság kérdése a jóga gyakorlása. Nincs két egyforma test és nincs két egyforma út. Mások vagyunk testben és lélekben, így más a fejlődési út is számunkra. Azt is tudni kell, hogy minden nap más a testünk. Ami egyik nap könnyebben megy, lehet, hogy másik

nap kevésbé. A testtudatosság azt jelenti, hogy megfigyelem a testem, és nem erőltetem bele valamibe, aminek aznap ellenáll.

Mi az az életkor, amiben érdemes még elkezdni ezt megtanulni?

A jóga minden szinten és minden korban kezdhető. Majd minden testtartásnak van kezdő, haladó és nagyon haladó szintje. A gyakorlás során az ember megismeri és megtanulja tisztelni a teste határait. Ha figyelünk a légzésre, és testünk visszajelzéseire, a határok folyamatosan kitolódnak. A test és az elme is enged, lazul, formálódik.

A gyerekek is bekapcsolódnak, amikor otthon jógázol?

Imádják. Gyakran beállnak, ha én gyakorolok, de a gyerekjóga más mint a felnőtteké. Az egy játékos óra, sokkal mozgalmasabb mint egy felnőtt gyakorlás. Mesékbe szövik a testtartásokat, a légző gyakorlatok megtanulása játékos módon történik. A gyerekeimnek saját gyerekjóga oktatójuk van és persze saját matracuk a gyakorlásukhoz. **Végül is kiknek ajánlod a jógát, azon túl, hogy mindenkinek.**

Azoknak, akik hosszú távon egészséges, rugalmas testet szeretnének. Akik a mozgásszegény életmód miatt nem tudnak lehaladni vagy leguggolni, vagy valamiért feszültek, szoronganak. Akik egy kis megállásra, nyugalomra, békére vágyanak. Ajánlom, hogy próbálják ki, akik szeretnék picit befelé figyelni, elcsendesedni, de egyedül nem megy nekik. És persze azoknak is, akik szeretnék olyan technikákat tanulni, amelyek segítségével hatni tudnak a saját lelki állapotukra önállóan is.

Milyen terveitek vannak, milyen irányban szeretnétek még nyitni vagy fejlődni?

Olyan színvonalas teret szeretnék megteremteni, ahova bárki nyugodt szívvel érkezhessen egy kis feltöltődésért. Szeretnék a jóga nyújtotta pozitív hatásokat minél több embernek megmutatni. Kismamáknak indul hamarosan gyakorlási és a szülésre való felkészülési lehetőség, és szeretnék női jógaival és női körökkel is megadni az esélyt, hogy a hölgyek visszatalálhassanak önmagukhoz, ősi erejükhez. A lényeg számomra, hogy mások is meglássák, a jóga gyakorlása és annak áldásos hatásai bárki számára elérhetőek, csak rá kell állni a matracra és elkezdni tudatosan lélegezni.

A befagyott váll merevségét

Neve ellenére a befagyott váll nem a hideg miatt alakul ki, a név jóval inkább a merev, beszűkült mozgásra vonatkozik. Kezeléssel hatékonyan lehet segíteni a középkorúak gyakori problémáján.

➔ Akkor gyanakodhatunk tehát befagyott vállra, ha az egyik vagy mindkét váll mozgása merevebbé válik, nehezebb vagy akár szinte lehetetlen a mozgatása és komoly fájdalom is jelentkezik. Sok esetben konkrét sérülés okozza a mozgási nehézséget, de feltételezhető, hogy az érintettek egy részénél a váll szövetének gyulladása áll a háttérben. A befagyottváll-szindróma gyakrabban jelentkezik szív- és pajzsmirigybetegknél, cukorbetegknél, Parkinson-kóros és stroke-on átesett pácienseknél, nőknél és 40 éves kor fölött.

Évekig megállhat a fájdalom

➔ Sokan úgy gondolják, ha fájdalmas, akadályozott a válluk mozgása, azt egészen biztosan az ízületi gyulladás okozza. Holott ha csak a vállízületben jelentkeznek a panaszok, az könnyen lehet befagyottváll-szindróma is, hiszen az arthritis általában több ízületet érint – *Dr. Páll Zoltán* sebész, traumatológus, sportorvos szerint.

Az elsődleges cél természetesen a gyakran igen erős fájdalom csillapítása és az ízület mozgathatóságának növelése. Átmene-tileg az olyan házilagos módszerek is segíthetnek, mint a hideg-meleg borogatás vagy a vény nélküli fájdalomcsillapítók, tartós megoldás azonban ezekről jellemzően nem várható.

Akkor gyanakodhatunk tehát befagyott vállra, ha az egyik vagy mindkét váll mozgása merevebbé válik, nehezebb vagy akár szinte lehetetlen a mozgatása és komoly fájdalom is jelentkezik. Sok esetben konkrét sérülés okozza a mozgási nehézséget, de feltételezhető, hogy az érintettek egy részénél a váll szövetének gyulladása áll a háttérben. Ilyenkor ugyanis a vállízületi tok begyullad és megvastagszik, nem csak fájdalmat okoz, de szűkül a hely vállban a mozgáshoz, így az irritáció csak fokozza a problémát.

Lökéshullám-kezelés hatékonysága

➔ A helyi gyulladáscsökkentő injekció nagyszerű első lépés lehet a gyógyulás felé, gyorsan csökkenti a fájdalmat, így nagy megkönnyebbülést jelenthet a szenvedő páciensnek. Nagyon jó hatású lehet a lökéshullám-kezelés, ami nem csak a konkrét panaszok csökkentésének eszköze, de az oki kezelésnek is fontos pillére. A kiújulás megelőzésére is érdemes hangsúlyt fektetni: személyre szabott, funkcionális gyógytorna és az ebből a szempontból kockázatosabb sportok körültekintő, szakszerű végzése, jó esetben sportorvos rendszeres kontrollja mellett.

VenoprotEP

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

filmtabletta

Vénavedelem

A VenoprotEP filmtabletta

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

Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

A forgalombahozatali engedély jogosultja:



EXTRACTUMPHARMA
Gyógyszergyártó, Forgalmazó és Szaktanácsadó zrt.
www.expharma.hu

30 éve
a magyar betegekért

1044 Budapest,
Megyeri út 64.
Tel.: 06-1-233-0083
Fax: 06-1-233-1426

e-mail: budapest@expharma.hu



MAGYAR
GYÓGYSZER

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

Digitális bőrgyógyászat

Májusban világszerte a melanoma nevű bőrdaganat veszélyeire hívják fel a figyelmet, amely becslések szerint a bőrből kiinduló rosszindulatú daganatok 2-3 százalékáért felelős, ugyanakkor a bőrdaganat okozta halálozások nagyrésztét okozza.

➔ A melanoma kialakulhat olyan területeken is, amit a napfény sosem ér, ezért rendkívül fontos, hogy évente egyszer teljes testes anyajegyszűrésen vegyünk részt. Ha pedig új növedéket találunk a testünkön, akkor az AIP Derm mesterséges intelligencia alapú szoftver segítségével akár pár órán belül megkaphatja a diagnózist a páciens anélkül, hogy el kellene hagyni az otthonát – mondta Dr. Kiss Norbert bőrgyógyász szakorvos.

A melanoma a bőrdaganatok egyik fajtája, a festéksejtek rosszindulatú daganatos elváltozása, amely az egyik legrosszabb lefolyású daganatos betegség. A melanoma már korai stádiumban is adhat áttéteket a nyirokcsomóba, a belső szervekbe és a csontokba, ami az elsődleges daganat eltávolítása után is létrejöhethet. A daganatos betegség okozta veszély valós, de odafigyeléssel és megelőzéssel minimálisra csökkenthetjük a kockázatokat.

A napfény nem mindig a barátunk

➔ Általános tévhit, hogy a napfény a barátunk. Ugyan valóban segíti a D-vitamin termelését a szervezetnek, de hosszabb kitettség esetén lehetnek rendkívül káros velejárói is. Rövidtávon ilyen a nyáron gyakran előforduló napégés, hosszú távon pedig legrosszabb esetben a bőrdaganatok, hiszen a melanoma kialakulása is elsősorban a napfényártalomhoz köthető.

A melanoma felismerése

A melanoma felismerésére segíthet az úgynevezett ABCDE szabály, ami egy angol nyelven született összefoglaló név.

Ebben az „A” az aszimmetriát jelöli, vagyis ha egy anyajegynek szabálytalan az alakja, az gyanút kelthet bennünk.

A „B” mint border az elmosódott határra utal, azaz ha az anyajegy szélei furcsán, nem élesen különülnek el a környezettől, az problémára utalhat.

A „C” mint color annak veszélyeire hívja fel a figyelmet, ha egy anyajegyben különböző színárnyalatok fedezhetők fel, a D” mint diameter azt jelenti, hogy ha egy anyajegy átmérője nagyobb, mint 6 milliméter, akkor annak a kockázata is nagyobb.

Míg az „E” mint evolving az időbeli változásokat jelöli, tehát ha az anyajegy színe, mérete vagy felszíne módosul, az szintén veszélyes lehet.



MI azonosítja a melanomát

➔ Bár fontos lehet az önvizsgálat, mivel egy ártalmatlannak tűnő anyajegy is veszélyes lehet, ezért évente legalább egyszer ajánlott szakorvosnak is megmutatni a bőrünket „Az anyajegy neve azt sugallja, hogy veleszületett bőrelváltozásról van szó, de az újszülötteken nagyon kevés van, azok életünk során jelennek meg rajtunk folyamatosan. Ez is indokolja, hogy bármilyen új növedéket veszünk észre a bőrünkön, akkor mielőbb forduljunk bőrgyógyászhoz, mert a melanomák kétharmada így jelentkezik, és nem már korábban meglévő anyajegyek által” – magyarázta a bőrgyógyász szakorvos.

Akár 2 órán belülről eredményt kaphat

➔ A világhírdonságnak számító AIP Derm mesterséges intelligencia alapú szoftver segítségével már az otthonunkból diagnosztizálhatóvá váltak a bőrbetegségek, így a melanoma is. A bőrgyógyászat Shazamjaként is emlegetett technológiának köszönhetően a páciensek a nap 24 órájában orvoshoz fordulhatnak a bőrproblémájukkal akár a saját kanapéjukról is. Ehhez csupán egy fotót kell készíteni az érintett bőrfelületről, majd a felvételt feltölteni pár alapadat és a TAJ szám megadását követően a rendszerbe. Innentől számítva akár két órán belül is visszajelzést kaphatunk arra vonatkozóan, hogy milyen bőrbetegségben szenvedünk, és mi a teendő vele.



Így ápolja bőrét nyáron

A zsíros bőr gyakran együtt jár tágabb pórusokkal is, ugyanakkor talán kevésbé ráncosodik.

➔ A zsíros bőr ápolásának kulcsa, hogy megtaláljuk az egyensúlyt: nem szabad, hogy túl zsíros legyen, ugyanakkor a megfelelő természetes bőrbarriert, lipidköpenyt is fenn kell tartani. Érdemes azt is kideríteni, miért vált zsírossá, olajos-sá a felület, esetleg genetikailag ilyen, a hormonváltozások eredményezték ezt a hatást, esetleg a stressz vagy helytelen étrend áll a háttérben – hangsúlyozza Peterman Krisztina, a Dermatica kozmetikus mestere, gyógykozmetikusa.

A kozmetikus legjobb tanácsai

1. Minden reggel, este és mozgás után is mosunk arcot! A mosás viszont ne jelentsen dörzsölést, különösen ne túl gyakori radirozást, ami irritálhatja a bőrt és ront a megjelenésén.

2. Válasszunk „oil-free” vagy „noncomedogenic” megjelölésű bőrápoló és sminktermékeket! Ezek a készítmények nem fogják eltömíteni a pórusokat és kisebb eséllyel okoznak akné. Keressük a vizes bázisú készítményeket.

3. Használjunk gyengéd, finom arclemosót! Az erősebb termékek irritálják a bőrt és fokozott faggyútermelésre készítetik. Ugyanez igaz az olajos és alkoholos bázisú tisztítószerre is.

4. Hidratáljunk minden nap! Gyakori félreértés, hogy a zsíros bőr nem igényel hidratálást, holott ez nem igaz. A vízhiányosság ugyanis nem egy bőrtípus, hanem a bőr állapota, amely minden bőrtípusnál (zsíros, száraz, normál) előfordulhat. Soha fekdjünk le anélkül, hogy lemosnánk a sminket.

5. Fontos a napvédő termékek használata, de ahhoz, hogy megelőzhető legyen a pattanások kialakulása, érdemes elkerülni az illatosított készítményeket és cink-oxid vagy titanium-dioxid-tartalmú terméket választani.

6. Próbáljuk ki a mattító (blotting) papírt! Ezeket a papírocskákat gyengéden az arc zsíros területeire kell nyomni, így néhány másodperc alatt felszívja a felesleges zsírréteget. Fontos, hogy ne dörzsölgessük végig az arcot, mert így csak szétkenjük a felszívott olajos filmréteget.

8. Ne nyúlkáljunk az arcunkhoz! A babrálással csak még több piszkot, faggyút, baktériumot juttatunk a kezünk-ről az arcunkra. Ha lemosásról, ápolásról van szó, mindenképpen mossunk kezet előtte.

HIRDETÉS

ARCÁPOLÁS ÉRZÉKENY ÉS NAGYON ÉRZÉKENY BŐRRE

Klinikai vizsgálattal alátámasztott
anti-aging formula*

*Dr. Irena Eris Cosmetic Laboratories, Technológiai osztály, Varsó, Lengyelország - 2013.
Dr. Irena Eris Cosmetic Laboratories, Dr. Irena Eris Tudományos és Kutatási Központ, Varsó, Lengyelország - 2013.
Biotechnológiai Központ, Wrocław Egyetem, Wrocław - 2013.
Publikálva: Postępy Dermatologii i Alergologii 1. Február / 2016.
In vivo vizsgálat:
• 42 önkéntesből álló csoport (nők)
• Két termékcsalád (nappali és éjszakai krém)
E tanulmány célja az volt, hogy megvizsgálja a rekombináns FGFI (rFGFI) behatolását az SC-n keresztül a kozmetikai készítményből, és értékelje a termék biztonságosságát és hatékonyságát a testápolásban.
Tesztet: L-fázisa megerősítette az rFGFI behatolását az O/W készítményből a stratum corneumon keresztül 90 µm mélységig, II. fázis: A preklinikai vizsgálat (műszeres vizsgálat) a bőr állapotának javulását (+7%) és a bőr rugalmasságának növekedését (+13%) mutatta 4 hét termékhasználat után. Emellett megfigyelhető volt a noso-labialis ráncok mélységének és térfogatának csökkenése (a mélység csökkenése 108 µm-rel, a térfogat 2,18 mm³-rel). A termék használata utáni hidratáló hatást az önkéntesek 93%-a igazolta, III. fázis: A klinikai vizsgálatok során a bőrgyógyászok vizsgálata szerint a bőr hidratáltsága és simasága javult (körülbelül 60%, illetve 33%). A betegek 88%-a észrevette, hogy a termék megfelelő hidratálást biztosít a bőrnek, és legtöbbször (76%) nyugtató és nyugtató hatást tapasztalt. A betegek véleménye szerint (80%) a bőr egészségesnek tűnik. Ezenkívül a tesztelt termék jól tolerálható volt. Vizsgálat kimutatta, hogy a vizsgált hatóanyag behatol a kozmetikai készítményből az epidermisz mélyebb rétegeibe. Ez a tanulmány megerősítette az rFGFI termékeinek hidratáló és öregedésgátló tulajdonságait, és kimutatta jelentős hatást a bőr állapotára.

Dr Irena Eris
CLINIC WAY
ULTRA SENSITIVE SKIN



Keresse a patikákban!

Kozmetikum,
Magyarországi forgalmazó: Primór Hungary Kft
Székhely: 6100 Kiskunfélegyháza, Liget u. 3.

Az emésztőenzimek funkciói

Az enzimek gyakran elhanyagolható részét képezik a megfelelő emésztésnek. Bár erre talán nem is gondoltunk, az enzimek nélkülözhetetlenek szinte minden reakcióhoz, ami a szervezetünkben lezajlik.

Mik azok az emésztőenzimek?

➔ Körülbelül 37,2 billió sejt található testünkben, amelyek fáradhatatlanul dolgoznak azon, hogy a szövetek és a test megfelelően működjenek. Minden sejt több ezer speciális enzimet tartalmaz, amelyek különféle kémiai reakciók stimulálásáért felelősek.

Az emésztőenzimek összetett fehérjék, amelyek segítenek az élelmiszerek kisebb molekulákra történő lebontásában. Ezek alapvetően katalizátorok, amelyek felgyorsítják a kémiai emésztési folyamatokat. A tápanyagcsoportok (szénhidrátok, zsírok, fehérjék) mindegyikét kisebb molekulákra kell felosztani. Csak ezek a molekulák tudnak átjutni a bélfalon és bejutni a véráramba későbbi felhasználás céljából. Emésztőenzimek nélkül egyetlen tápanyagot sem tudnánk felvenni az étrendünkől.

Más szóval az emésztőenzimek nemcsak jótékony hatásúak, hanem elengedhetetlenek a szervezet működéséhez, mivel az összetett élelmiszerek kisebb vegyületeket alkotnak, beleértve az aminosavakat, zsírsavakat, koleszterint, egyszerű cukrokat és nukleinsavakat (amelyek segítik a DNS létrehozását).



Hogyan zajlik az emésztés?

➔ A legtöbb emésztőenzimet a hasnyálmirigy termeli, bár néhány már a szájban, a gyomorban és a vékonybélben is képződik. Ha a hasnyálmirigy működése károsodik, az egyes enzimek termelését is megzavarja. Ebben a pillanatban a szervezet nem tudja megemészteni az egyes tápanyagokat, és kellemetlen tünetek jelentkeznek, mint például a hasi fájdalom, puffadás vagy hasmenés.

Az emésztés a szájban kezdődik, amikor a nyálmirigyek emésztőenzimeket termelnek, amelyek rágás közben az összetettebb keményítőmolekulákat egyszerűbbekre bontják. Az amiláz nevű enzim a keményítőket (összetett szénhidrát-

tokat) cukrokká bontja, amelyeket a szervezet könnyebben felszív. A nyál a zsírokat lebontó lipáz enzimet is tartalmazza. A szájból a táplálék a gyomorba jut, ahol a fehérjék lebontásáért felelős gyomorsavval (sósavval) keveredik.



A gyomorsav szükséges az endogén emésztőenzimek aktiválásához, az élelmiszerek megfelelő emésztéséhez és a tápanyagok (főleg a kalcium, magnézium, vas, C-vitamin, B12-vitamin és folsav) felszabadításához, és különösen a kórokozók elleni védekezéshez. A gyomorsavas étrend ezután a vékonybélbe kerül, ami serkenti a hasnyálmirigy-enzimeket (ahol a legtöbb enzim termelődik), nátrium-hidrogén-karbonátot és epét tartalmazó bélnedv felszabadulását. Ez a bélnedv keveredik az étellel és az enzimekkel együtt lebontja. Ez lehetővé teszi a tápanyagok felszívódását a vérbe a vékonybélben keresztül.

Az emésztőenzimek hiánya miatti rossz emésztés nemcsak a tápanyagok rossz felszívódását okozhatja, hanem különösen a nemkívánatos baktériumok túlszaporodását, mivel az emésztetlen ételmaradékok jelen vannak az emésztőrendszer azon helyein, ahol nincs mit tenni. A nem kívánt baktériumok olyan mérgezőanyagokat termelnek, amelyek károsítják egészségünket. Ráadásul a nagyobb darabok emésztetlen élelmiszerek gyulladást válthatnak ki a belekben, ami szintén áteresztőbél-szindrómába torkollhat.

Permeábilisbél-szindróma

A szivárgóbél (LG)-betegség (más néven intesztinális hiperpermeabilitás), ahogy a neve is sugallja, akkor fordul elő, amikor a toxinok és gyulladást okozó anyagok a bélfalon keresztül "szivárognak" a véráramba. Az egészséges bélben az emésztés során az élelmiszer először lebomlik, majd a tápanyagok a falakon keresztül a véráramba jutnak. Ha a bélnyálkahártya áteresztőképessége megváltozik, az lehetővé teszi a mérgezőanyagok, baktériumok és idegen anyagok átjutását is. A tanulmányok összefüggésbe hozták a megnövekedett bélpermeabilitást számos krónikus és autoimmun betegséggel, köztük az 1-es típusú cukorbetegséggel és a cöliakiával.

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, kellemes védelmet tudjunk nyújtani ott, ahol szükség van rá.

Olyan, nemzetközileg is elismert termékek segítségével törekszünk csökkenteni a felmerülő fájdalom érzetet és támogatni Önt, amik minden korosztály számára gondoskodást biztosítanak. Felnőtteknek és az idősebb korosztály számára is.



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

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

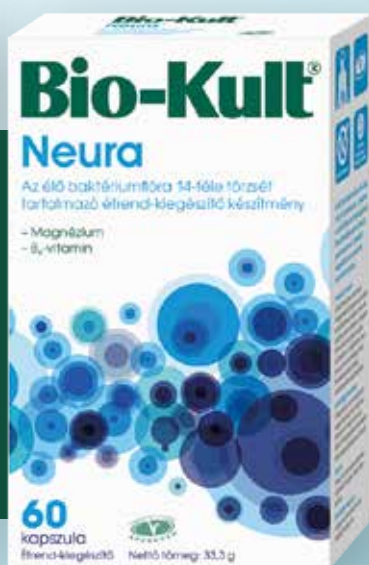
Magyarországon forgalmazza a **Patika Pack Kft.**

1139 Budapest, Üteg u. 49. • www.patikapack.hu • e-mail: patikapack@patikapack.hu

Bio-Kult®



Összhangban Veled!



- ✓ **AZ ÉLŐ BAKTÉRIUMFLÓRA
14-FÉLE TÖRZSÉT
TARTALMAZZA**
- ✓ **ELLENÁLL A
GYOMORSAVNAK**
- ✓ **GLUTÉNMENTES**
- ✓ **NÖVÉNYI EREDETŰ
KAPSZULA**

FORGALMAZZA:  **VITAMINKOSÁR KFT.** 1117 Budapest, Nádorliget utca 7/c. Tel.: +36 (1) 209-1084, info@vitaminkosar.hu

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