

GYÓGYHÍR

XVIII. ÉVFOLYAM 2023. SZEPTEMBER

Magazin

Vérnyomáscsökkentő italok



EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

Mellrákmegelőzési tippek



ÉLETMÓD

Hogyan rázódjunk vissza a hétköznapiakba ősszel?



MOZGÁS

Mi áll az izomgyengeség mögött?



TERÁPIA

Az úszás jót tesz a mentális egészségnek

VIZSGÁLJA ÁT ÖN IS HÁZIPATIKÁJÁT!

NE ÖNTSE KI, NE DOBJA EL LEJÁRT, FELESLEGESSÉ VÁLT GYÓGYSZEREIT, mert azok veszélyesek lehetnek a környezetre!

Lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit dobja be a gyógyszertárakban és egyéb gyógyszer árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba.

TILOS A GYŪJTŐDOBOZBA TENNI:

- Tűz és robbanásveszélyes anyagokat,
- higanytartalmú termékeket,
- injekciós tűt, injekciós fecskendőt, tűvel ellátott injekciós fecskendőt és infúziós szerelékét!

MINDANNYIUNK KÖTELESSÉGE EZ a környezetünkkel szemben is!

A LEJÁRT VAGY FELESLEGESSÉ VÁLT GYÓGYSZER ÚTJA a házipatikától a szakszerű megsemmisítésig



Otthonában gyűjtse össze lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit!



A gyógyszereket dobja be a gyógyszer-tárban/egyéb gyógyszert árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba!



A gyűjtődobozt a gyógyszer-nagykereskedő vállalatok autói szállítják el a központi begyűjtő helyre.

Keresse a zöld dobozt!



Végül a tömörített dobozokat szakszerűen ártalmatlanítják.



A begyűjtőhelyen a dobozokat összepréselik.

RECYCLOMED Nonprofit Kft.
1134 Budapest, Lehel u. 11.
Tel.: (06-70) 342-1712
www.recyclomed.hu



Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. TERÁPIA**
Az úszás jót tesz a mentális egészségnek
- **7. INTIM EGÉSZSÉG**
Enyhítsük az aranyeres panaszokat
- **8. VÉRNYOMÁS**
5 ital, ami segíthet a vérnyomás csökkentésében
- **9. ALLERGIA**
Antihisztamin: eltérő hatóanyag
- **10. MOZGÁS**
Az izomgyengeség mögött milyen okok állhatnak?
- **12. PSZICHÉ**
A hangulatingadozásnak többféle oka is lehet
- **13. SZEXUALITÁS**
Világszerte növekszik a szifilisz esetek száma?
- **14. ÉLETMÓD**
Hogyan rázódjunk vissza a hétköznapiakba ősszel?
- **16. DAGANATOS BETEGSÉGEK**
Mellrákmegelőzési tippek
- **17. MÉRGEZŐ NÖVÉNYEK**
Veszélyes növények, amelyeket jobb elkerülni

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

Illusztrációk: 123rf.com
Hirdetés: Z. K. Bt. E-mail: kz2848@gmail.com
Telefon: +36-30-212-7631

Terjesztés: Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: (06-1) 349-6135 Fax: (06-1) 452-0270
E-mail: info@pressgt.hu



Nyomdai kivitelezés: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8.
Felelős vezető: Csontos Csilla vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára:
fél évre 1200 Ft • egy évre 2400 Ft
HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu

Menekülés vagy figyelemfelkeltés?

Sokan bizonyára még nem hallották, hogy szeptember 10-én tartják az öngyilkosság-megelőzés világnapját, pedig ez a téma sajnálatos módon egyre sűrűbb publicitást kap. Depresszió, mentális betegségek, személyes válság, online zaklatás – csak néhány olyan kockázati tényező, melyek az öngyilkossággal kapcsolatosak.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) globális egészségügyi kérdésként tekint a jelenségre, amelyben minden korosztály, nem és régió egyaránt érintett, de a fiatalok különösen veszélyeztetettek.

A WHO adatai szerint világszerte évente körülbelül 800 ezer ember oltja ki a saját életét, és még ennél is többen tesznek kísérletet erre. Ha öngyilkosságról van szó, minden szám sok, és mindent meg kell tenni a csökkenéséért. Az öngyilkossági kísérletig viszont általában nem egyetlen tényező vezet, hanem több, szerencsétlen esemény sorozata. Többnyire a hosszantartó, kilátástalan helyzetek vezethetnek oda, hogy a fiatalok arra gondoljanak: „már nincs értelme tovább élnem.”

Az öngyilkosságok mögött sokszor valamilyen pszichés betegség áll, de nagyon gyakori, hogy a közvetlen előzmény egy krízishelyzet, amivel az egyén képtelen egyedül megbirkózni. Az utolsó csepp tizenéves korban lehet egy szakítás, egy rossz bizonyítvány, iskolai vagy munkahelyi kudarc. Az öngyilkossági kísérleteket rendszerint jellemző viselkedés vagy éppen viselkedésváltozás előzi meg. Például hangulati ingadozás vagy a reménytelenség érzése.

Minden felnőtt közös felelőssége, hogy észrevegye, ha egy kamasz vagy fiatal bajban van, de ehhez közel kell kerülni hozzájuk, nyíltan beszélgetni velük, lehetőleg ítélkezéstől mentesen.

Figyeljünk szeretteinkre, környezetünkre, és kérdezzünk, nyújtsunk segítséget, ha szükséges.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

KUTATÁS 50 ráktípust kimutató vérvizsgálat

Ígéretesnek mutatkozik egy új, több mint 50 ráktípust kimutató vérvizsgálat a brit állami egészségügyi szolgálat (NHS) nagyszabású vizsgálata szerint – írta a BBC hírportálja.

Az új vérvizsgálatot ötezer olyan emberen próbálták ki, aki daganatos betegségre utaló tünetekkel kereste fel háziorvosát Angliában vagy Walesben. A vizsgálat a ténylegesen rákos esetek 75 százalékában helyes diagnózist adott a vérminta alapján. A pozitív esetek 85 százalékában pedig a teszt felfedte a daganatos elváltozás kiinduló pontját is, ami azért fontos, mert segít célzottan meghatározni, milyen jellegű további vizsgálatokra van szükség. A negatív teszteredményt mutató esetek 2,5 százalékánál derült ki, hogy a páciens mégis rákos.

A daganat eredeti helyéről vérbe szivárgó genetikai kód-darabkák változásait kimutató, Galleri elnevezésű vizsgálat fejlesztése ugyan még jócskán folyamatban van, és további, még szélesebb körű kísérletekre van szükség, de valószínűsíthető, hogy használatával növelni tudják majd az időben diagnosztizált, sikerrel kezelhető rákos megbetegedések számát az Oxfordi Egyetem kutatói szerint.

Gyakran a pácienseknek számos tünete van, például a kóros fogyás, amelynek több oka is lehet, és jelenleg csak rengeteg különféle vizsgálattal és kórházi látogatással lehet fényt deríteni a háttérre.

Bár még annyira nem pontos a vizsgálat, hogy a segítségével ki lehessen zárni a rákot, a kutatók szerint kifejezetten jó eredményeket lehet majd elérni vele a nehezen észlelhető ráktípusok – például a fej és a nyak, a bélrendszer, a tüdő, a hasnyálmirigy és a torok daganatainak – kimutatásában.

EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

A fejfájáscentrumokban a migrénnel élők számára is van hatékony terápia

A migrén Magyarországon legalább 1,2 millió embert érint, a szakemberek szerint azonban a széles és célzott terápiás lehetőségek ellenére az érintetteknek csak a töredéke kér orvosi segítséget, holott a migrénnel élőknek hatékony segítséget nyújthatnak a hazai fejfájáscentrumok.



Ertsey Csaba neurológus, a Magyar Fejfájás Társaság vezetőségi tagja azt ajánlja, hogy aki már átél néhány rohamot, és felismeri magán a migrén jellemzőit, esetleg évek óta rendszeresen szed gyógyszert vagy gyógyszereket változó eredménnyel, mindenképpen keresse fel háziorvosát vagy kezelőorvosát, akitől információt kaphat az állami egészségügyi ellátás keretében felkereshető fejfájáscentrumokról is, ahová beutalóval lehet időpontot foglalni.

A legfontosabb jelzés arra, hogy a visszatérő vagy rendkívül erős fejfájással orvoshoz kell fordulni az, ha valaki heti rendszerességgel kénytelen fájdalomcsillapítót szedni – mutatott rá a szakorvos.

A klasszikus tünetekkel jelentkező migrént egy felkészült háziorvos is felismeri, de egy-egy nem típusos tünetekkel járó migrén diagnózisa tapasztalt, a betegség összes megjelenési formáját jól ismerő neurológus szakorvost igényel.

A tünetek és a rohamok lefolyása egyénileg rendkívül eltérő lehet, így a migrén kezelése is számos személyes szempont figyelembevételével történik.

A célzott migrénterápiák a rohamok és kísérő tüneteik gyors enyhítését, illetve előfordulásuk gyakoriságának csökkentését célozzák, főként azoknál, akiknél havonta négy vagy több alkalommal jelentkezik a betegség.

MESTERSÉGES INTELLIGENCIA

Három természetes öregedésgátló vegyületet azonosítottak az MI-vel

A skóciai Edinburgh-i Egyetem kutatói mesterséges intelligenciát használtak arra, hogy azonosítsanak olyan anyagokat, amelyek képesek eltávolítani a hibás és öreg sejteket a szervezetből, közli a Qubit.

Az életkor előrehaladtával a szervezetben előregedő sejtek eltávolítása lelassul, az immunrendszer működése kevésbé hatékony. Lassabbá válik a sejtosztódás, ami a sejteken túl a szövetek és a szervek öregedéséhez vezet. Vannak azonban olyan vegyületek, amelyek segíthetnek az elhalt sejtek eltávolításában, ezzel a sejtöregedés káros hatásai is csökkenthetők. A New Atlas számolt be róla, hogy mesterséges intelligencia és gépi tanulási algoritmusok segítségével három ilyen vegyületet is azonosítottak.

A szenolitikumok (szelektíven az öregedő sejtek kiválasztásáért felelős anyagok) felveszik a kesztyűt az öregedéssel, cserébe



mérgezők lehetnek az egészséges sejtek számára. A kutatók először 21 olyan vegyületet azonosítottak, amelyek megfelelhetnek a feltételeknek.

A hagyományos növényi gyógyszerekben megtalálható anyagok alkalmazása egyelőre veszélytelennek, ugyanakkor hatékonynak tűnik. Mind közül az olandrin mutatta a legnagyobb hatékonyságot: szívbetegségek kezelésében a digoxintartalmú gyógyszerekhez hasonló hatással bír, de rák- és HIV-ellenes, továbbá antioxidáns tulajdonságai is vannak.

Mit tegyek, hogy egészségesek maradjanak a csontjaim?

Úgy gondoltam, hogy a kalcium szedésével biztosan jót teszek a csontjaimnak és az egészségemnek. Nagyon meglepett, amikor megtudtam, hogy ennél bonyolultabb a helyzet.

→ Amióta közeleg a változókor, a barátnőim javaslatára szorgalmasan szedem a kalcium tablettákat. Azt gondoltam, hogy ezzel biztosan jót teszek a csontjaimnak. Nem szeretnék úgy járni, mint anyukám, akinek nehezen megy a mozgás. Nekem nagyon fontos az aktív élet, amiről idősebb koromban sem szeretnék lemondani.

Aztán olvastam egy cikket arról, hogy noha a kalcium fontos, de közel sem elég a csontoknak, sőt önmagában, túl nagy mennyiségben szedve még akár problémákat is okozhat a szervezet más részein, pl. az erekben. Ez megdöbbentett, ezért utána olvastam az interneten. Megtudtam, hogy a csontoknak ugyan a legfőbb építőköve a kalcium, de a kalcium nem tud hatékonyan eljutni a csontokhoz bizonyos vitaminok nélkül. Mit jelent ez?

- **Kalcium** mellett szükség van **D-vitaminra**, mert ez segíti a kalcium felszívódását.
- A **K1- és K2-vitamin** segíti az egészséges csontozat fenntartását. A K2-vitamin fontos szerepéről számos kutatás jelent meg az utóbbi időben.
- Meglepő módon a **C-vitamin** is fontos a csontoknak, ugyanis a csontokat kollagénburok veszi körbe, a C-vitamin pedig segíti az egészséges kollagénképződést.
- A csontoknak fontos alkotóeleme a **magnézium** is. A testünkben levő magnézium kb. 60%-a a csontokban található.
- A **cink** és a **mangán** olyan nyomelemek, melyek szintén hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához.

Kiderült számomra az is, hogy a csontjaink az életünk során folyamatos átépülésben, megújulásban vannak. Épülnek és bomlanak, kb. 10 évente a teljes csontállományunk kicserélődik. Az új, épülő csontoknak különösen fontos biztosítani azokat a tápanyagokat, amelyekre szükségük van, hogy ideális körülmények között tudjanak az új csontszövetek képződni.

Nagyon megörültem, amikor hallottam a CalciTrio Extra 50+-ról, amit 50 év feletti nőknek fejlesztettek ki, és tartalmazza mind a nyolc fent felsorolt hatóanyagot. Ráadásul az ára is kedvező.



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



Az úszás jót tesz a mentális egészségnek

Az úszás szinte mindenkinek ajánlható. Az egészséges embereknek, azoknak, akik valamilyen mozgásszervi betegségben szenvednek, és azoknak is, akik nagy túlsúllyal küzdenek és szeretnék lefogyni, hiszen az úszás egyáltalán nem viseli meg az ízületeket.

→ Nemcsak a fizikai egészségnek tesz jót a rendszeres úszás, hanem akkor is nagyon hasznos, ha szeretnénk kicsit jobb kedvre derülni, ugyanis az úszás mint sport a mentális egészségre is nagyon pozitívan hat. Oldja a stresszt és a szorongást, valamint boldogsághormonokat szabadít fel a szervezetben. Miért válasszuk ezt a mozgásformát és miért ússzunk rendszeresen, azaz heti 2-3 alkalommal?

Testsúlycsökkentő hatású

→ Nyáron is van egy pozitívuma az úszásnak, mégpedig csökkenti a testünk hőmérsékletét. Éppen emiatt is figyelmeztetnek bennünket arra, hogy felhevült testtel csak óvatosan menjünk hideg vízbe, mert ez hirtelen görcsös állapotot is okozhat.

Az úszás tehát nagyon hatékony lehet a testsúlycsökkentésben, illetve ha már elértük az ideális testsúlyunkat, akkor az optimális testsúly fenntartásában. Az úszással nemcsak kalóriát égetünk, hanem azt is elérhetjük, hogy egyre kevesebb zsírsajt rakódjon le a testünkben, ami ismételtén csak fogyást eredményez.

Az úszás aerob edzésnek tekinthető, ami csökkenti a szervezetben a feszültséget és a stresszhormonok szintjét, mindemellett viszont megemeli az energiaszintet. Sokan számoltak be arról, hogy stresszes állapotban keresik fel az uszodát, de miután távoznak onnan, mintha csak kicserélték volna őket, hiszen úszás hatására boldogsághormonok, azaz endorfinhormonok szabadulnak fel a szervezetben és ez okozza a pozitív változásokat.

Egészségmegőrző szerepe is van

→ A rendszeres úszás nem csupán a szív egészségének tesz jót, hanem alapvetően az izomerő növeléséhez és fejlesztéséhez is aktívan hozzájárul. Mindemellett a sérült izmok regenerálódását is elősegíti, ha rendszeresen úszunk.

Az úszás egyáltalán nem egy megerőltető sport. Éppen ezért javasolják azoknak, akik valamilyen mozgásszervi betegségben szenvednek. Az úszással enyhülhet a hát- és derékfájdalom, illetve a végtagok fájdalma, továbbá csökken az ízületi gyulladás és a csonttritkulás kialakulásának kockázata is. A vízalapi testmozgás segíthet az ízületi gyulladásban szenvedőknek. A reumatoid artritiszben szenvedő betegek több javulást mutattak a hidroterápiában való részvételt követően, mint más kezelésekkel. A vízalapi testmozgás ugyanis javíthatja az érintett ízületek mozgékonyágát és csökkentheti az ízületi gyulladás által generált fájdalmat.

Pozitív hatások

→ Az úszás a hangulatra is pozitív hatást gyakorol. A fibromyalgiában szenvedő betegeknél az úszás csökkentheti a szorongást, illetve a meleg vízben végzett testmozgás mérsékelheti a depressziót és javíthatja a hangulatot. Az úszás előnyös lehet az idős személyek számára is, hiszen hatására javul az életminőségük, mégpedig a fogyatékoság kockázatainak csökkenésével. Az úszás javíthatja azon nők csontjainak egészségét, akik a posztmenopauza szakaszába léptek.

Enyhítsük az aranyeres panaszokat

Bár sokan nem tudják, a rendszeres napi ülőmunka komolyan hozzájárulhat az aranyeres panaszok kialakulásához és azok fokozódásához. Sokakat érintő problémáról van szó, hiszen az aranyér Magyarországon népbetegségnek számít.

→ Dr. Kulja András sebész szakorvosjelölt, edukációs szakember most egyszerű és hasznos tanácsokat ad a mindennapokra, különös tekintettel az irodai dolgozókra. Az aranyér – ahogy az Egis Gyógyszergyár friss kutatása is megerősítette – népbetegség, hiszen a hazai lakosság közel fele vagy már tapasztalta az ezzel járó tüneteket, kellemetlenségeket, vagy jelenleg is ezzel küzd, ám a téma ehhez képest még mindig tabunak számít.

Ülőmunka? Ezekre érdemes figyelni

→ Az emberek jelentős része végez napi 6-8 vagy akár több órában olyan irodai munkát, mely megköveteli, hogy az íróasztal mellett üljének. Érdemes fél óránként felállni a székiünkől, sétálni akár az irodában, akár a folyosón.

A helyes testtartás és a hasi feszülés csökkentése szintén rengeteget számít. Az aranyér fellángolásának időszakában lehetőség kerüljük a feszes, hasat szorító nadrágokat és öveket, valamint a szoros öltözeteket.

Az ülőmunka mellett még fontosabb, hogy szánjunk időt a sportolásra. Figyeljünk oda azonban, hogy olyan testmozgást végezzünk, amely nem erősíti fel a tüneteket. A nagy súlyok emelése, a súllyal guggolás és minden olyan sport, ami a has és izmainak erős megfeszítésével, súlyok emelésével jár, fokozza a panaszokat, ezért aranyeres problémák esetén az úszás, könnyed sportok és a jóga jelentenek jó alternatívát.

Táplálkozzunk helyesen

→ Fontos az egészséges, rostban és folyadékban gazdag étrend, amely javítja a bélmozgást és segíti a székrekedés megelőzését. Figyeljünk a megfelelő folyadékmennyiség bevitelére. A speciálisan aranyeres panaszok csökkentésére készített krémek és kúpok is segíthetnek, sőt már létezik tablettá is. Mindezek azonban nem helyettesíthetik a megfelelő orvosi vizsgálatot: mindenképp érdemes felkeresni egy proktológust, vagyis a végbéltáji panaszokra specializálódott szakorvost, hiszen akár rosszindulatú betegség is állhat a tünetek háttérben. Az orvosi kivizsgálás után pedig nemcsak a panaszok, de szorongásaink, aggodalmaink is jelentősen csökkenhetnek.

HIRDETÉS

Dexoblok dexketoprofén 25 mg filmtabletta
VISSZATÉR A MOZGÁS ÖRÖME!

Enyhe és közepesen súlyos fájdalmak, mint például

- mozgásszervi fájdalmak,
- menstruációs fájdalom,
- fogfájás tüneti kezelésére.

Vény nélkül kapható, dexketoprofén hatóanyagú gyógyszer.

EXTRACTUM PHARMA 30 éve a magyar betegekért
1044 Budapest, Megyeri út 64. • 06 1 233 0083
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu



EXTRACTUM PHARMA

30 éve
a magyar betegekért

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



Vény nélkül kapható, dexketoprofén hatóanyagú gyógyszer.

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

5 ital, ami segíthet a vérnyomás csökkentésében

Régi igazság, hogy a megfelelően összeállított étrend támogatja az egészséget. A Gyógyhír Magazin hasábjain sokszor foglalkoztunk már a szív- és érrendszer működését segítő táplálkozással, most öt olyan itatra hívjuk fel a figyelmet, amelyek kedvező hatással lehetnek a vérnyomásra.

➔ Bár a következő italok nem csodaszerek, a vérnyomásra gyakorolt jótékony hatásukat kutatások is alátámasztják. Fontos megjegyezni, hogy nem helyettesítik sem a gyógyszereket, sem a kiegyensúlyozott táplálkozást és az aktív életmódot, ugyanakkor hasznos és jóízű kiegészítői lehetnek az előírt vérnyomáscsökkentő gyógyszereknek.

Hibiszkusztea

➔ A hibiszkusztea hasznos antociánokat és más antioxidánsokat tartalmaz. Az antociánok a növényi pigmentek egy olyan csoportja, amely az élénk színű – kiváltképp a narancssárga, a vörös, a lila és a kék – virágokban és termésekben található meg. Kutatások szerint az antociánok és egyéb antioxidánsok segítik a szervezetet a cukrok és zsírok felhasználásában, így megakadályozzák, hogy azok felhalmozódjanak a vérben, és lerakódjanak az érfalon – ezzel pedig gátolják az érszűkület kialakulását.



Gránátalmalé

➔ A gránátalma fogyasztása hozzájárulhat a szívbetegségek megelőzéséhez. Kimutatták, hogy a betegek vérnyomása csökkent azáltal, hogy a gránátalma meggátolja az angiotenzin-konvertáló enzim működését. Emellett fogyasztásával csökkenhet az LDL-koleszterinszint, a sejtek oxidációja és a szabad gyökök kialakulása. Káliumtartalma segíti a szív, az idegek és az izmok egészségének megőrzését, továbbá a sejtek normál működésének fenntartását.



Céklalé

➔ A céklában nagy mennyiségben találhatóak értékes vitaminok és ásványi anyagok, valamint antioxidánsok, főleg kálium, magnézium, vas, A-, C- és B6-vitamin. Emellett nitrátban gazdag: ennek köszönhető a vérnyomáscsökkentő hatása. Az emberi szervezetben a nitrát nitrogén-oxidá alakul, amely segít kitágítani az ereket, így 2-2,5 deci nyers céklalé fogyasztása órákra rendbe teheti a vérnyomást. Hatékonyágát klinikai vizsgálatok is alátámasztják.



Paradicsomlé

➔ A paradicsomlé bizonyítottan javítja mind a szisztolés, mind a diasztolés vérnyomást. Kutatási eredmények szerint a paradicsom kivonata az aszpirinhoz hasonlóan segíthet csökkenteni a vérrögök, illetve a szívbetegségek kialakulásának esélyét, különösen a magas vérnyomással élőknl. Mivel a paradicsomban sok a karotinoid, a vitamin és a flavonoid, a vér egészségét is védi.



Áfonyalé

➔ A fekete áfonya gazdag ásványi anyagokban, kalciumban, káliumban, nátriumban, vasban és foszforban. Kiemelkedő a C-vitamin-tartalma, ennek is köszönhető, hogy erős antioxidáns hatású, hozzájárul a gyulladáshoz, érrendszeri betegségek megelőzéséhez, kezeléséhez, és támogatja a szív működését. Jó választás a kiperéselt leve: a vérkeringés felújításához elég egy kisebb adag feketeáfonya-ital. Rendszeres fogyasztásával nemcsak az ereket erősíthetjük, de a visszeres problémák is csökkennek: enyhül az elnehezdedt végtagok miatti rossz érzés, halványodhatnak a megpattant hajszálerek. Ezek a hatások az antociánoknak köszönhetőek, amelyek segítenek megelőzni az értágulást, véralvadásgátló tulajdonságuk révén csökkentik a plakkosodást, és ezáltal a különböző embóliák kialakulásának esélyét. Szabályozza és szinten tartja a megfelelő vércukorszintet.



Antihisztamin: eltérő hatóanyag

Az antihisztamin-tablettát általában nem önállóan szedjük, rendszerint használunk mellette orrspray-t vagy szemcsep- pet is a szénanáthás tünetek enyhítésére. Ha orvos írja fel az antihisztamint, akkor rendszerint több készítmény kombinációjából, a tüneteink kezelésére legoptimálisabb kezelést állítja össze.

➔ Az egyes készítmények több mindenben különbözhetnek egymástól. Eltérő ajánlás lehet az életkor függvényében, de meglévő egyéb betegségeink vagy rendszeresen szedett gyógyszereink is meghatározhatják, hogy melyik a számunkra javasolt allergia elleni gyógyszer. Emellett egy nagyon lényeges szempont, hogy az antihisztamin-tablettákban más-más hatóanyag található, az allergológus a panaszaink, a legerősebb tünetek alapján fogja kiválasztani a számunkra leginkább megfelelőt.

Az antihisztaminok különféle formában elérhetőek: tabletták, szirupok, szemcseppek, krémek és orrspray-k is tartalmazhatják. Mivel eltérő hatóanyagokat, különböző dózisban tartalmaznak, a legjobb eredményt rendszerint a személyre szabott, több készítmény kombinációját tartalmazó kezeléssel lehet elérni – magyarázza Dr. Moric Krisztina allergológus, fül-orr-gégész, a Budai Allergiaközpont főorvosa.

Torokszárazságot okoz

➔ Az antihisztaminok terén az utóbbi években jelentős fejlődés történt. Míg az első generációs készítmények szedése mellett gyakorlatilag egész napos tompaság, álmoság volt jellemző, a második generációs antihisztaminoknál ez már jóval ritkábban fordult elő. A ma elérhető harmadik generációs készítmények pedig már nem befolyásolják a koncentrációt, fáradtságot sem okoznak, amennyiben szedésük mellett kerüljük az alkoholfogyasztást.

Lényeges, hogy csak az előírt dózisban szedjük, mert a túladagolás kellemetlen tünetekkel – szédülés, fejfájás, rossz közérzet – járhat. Szedésük kapcsán orrszárazság előfordulhat

mellékhatásként, ezért javasolt tengervizes orrspray-t is rendszeresen használni antihisztamin mellett.

Tünetmentesen is szedjük

➔ Az antihisztamin-készítményeket akkor érdemes elkezdni szedni, amikor az allergén-növény-pollenek megjelennek a levegőben. Ehhez az aktuális pollenjelentést követni kell. A készítmények hatását rövid időn belül érezni fogjuk, csökkennek, elmúlnak a szénanáthás tünetek. Az antihisztaminok hatása azonban csak addig tart, amíg szedjük, tehát akkor is folytatni kell, ha már nincsenek panaszaink. Csak akkor lehet elhagyni, ha már az allergén pollenek nincsenek jelen a levegőben, ellenkező esetben kiújulnak a tüneteink.

Az antihisztaminok tehát eredményesen kezelik az allergiás tüneteket, de meg nem gyógyítják az allergiát. A készítményeket pollenszezonban évről évre szedni kell. Ha tartós megoldást szeretnénk, tüneti kezelés helyett válasszuk az allergén immunterápiát. Segítségével a 3-5 éves kezelést követően 10-12 éves tünetmentes időszak érhető el.

Ki szedhető?

Bizonyos esetekben feltétlenül fontos allergológussal konzultálni, mivel nem mindig szedhető minden hatóanyag. Az alábbiak kapcsán mindenképp kérjen tanácsot:

- ➔ kisgyermekek kezelésére
- ➔ más gyógyszereket is szed
- ➔ egyéb betegsége is van: szív-, máj-, vesebetegség, epilepszia
- ➔ terhesség és szoptatás alatt nem szedhető.

FRAMELIM - IBS

TUDTA, HOGY AZ IBS SZÖVŐDMÉNYE A SZÁRAZ SZEM?

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

Irritábilis bél szindróma **gyorsteszt** férfiakra és nőkre is!

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

WWW.FRAMELIM.HU



3 dobozos IBS csomag

WEBSHOPBAN 14.850 FT HELYETT*
12 500 Ft

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

+36 20 254 4113

*: Az akció ár a www.framelim.hu honlapon történő internetes rendelésre érvényes, 3 doboz Framelim együttes rendelése esetén, a készlet erejéig!

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

Az izomgyengeség mögött milyen okok állhatnak?

Sokféle oka lehet annak, ha valaki úgy érzi, nehezebben áll fel a székből, megerőltető felmenni a lépcsőn, vagy gyenge a keze ahhoz, hogy kinyisson egy befőttesüveget. Az izmok többnyire apránként veszítenek erejükből, de olykor hirtelen is felléphet az izomgyengeség.

→ Izomgyengeségről akkor beszélünk, ha nem a fáradtság vagy a fájdalom akadályozza meg, hogy ugyanolyan intenzitással mozogjunk, mint korábban. Érdeemes végiggondolni, hogy mi állhat a háttérben, és szükség esetén szakember segítségét kérni, mert a különböző okok más-más kezelést igényelnek.

Normális, hogy az életkor előrehaladtával – jellemzően a hatvanas vagy a hetvenes éveket követően – csökken az izomtömeg, gyengül az izomzat. Az orvosok ezt sarcopéniának nevezik. A sarcopénia más egészségi állapotokkal is járhat, amelyek inaktívvá teszik az embert.

Gyógyszerek

→ Egyes gyógyszerek gyengíthetik az izmokat. Közéjük tartoznak a kortikoszteroidok, mint a prednizon, vagy a koleszterincsökkentő sztatínok. Ha gyengének érzi magát, és nem tudja, miért, kérdezze meg orvosát vagy gyógyszerészét, hogy lehet-e az ok valamelyik rendszeresen szedett gyógyszerének a mellékhatása.

Légúti fertőzés, influenza

→ Aki megfázik, influenzás vagy egyéb légúti fertőzéssel küzd, az fáradtnak és gyengének érezheti magát. Az influenza tünetei akár néhány hétig is megmaradhatnak, de a gyógyulással az izomgyengeség is elmúlik. Ritka esetben egyes vírusok magát az izmot is megfertőzhetik, így okozva gyengeséget.

Szklerózis multiplex

→ Az izomgyengeség háttérben olykor a szklerózis multiplex áll. A súlyos autoimmun betegség lényege, hogy az immunrendszer megtámadja az idegrostokat övező védőburkot, ami az agy és a test más részei közötti kommunikáció megszakadásához vezet. Tünetei egyenként eltérőek, de gyakori jelenség a zsibbadás vagy a gyengeség az egyik vagy mindkét karban és lábban.

Stroke

→ A hirtelen izomgyengülést stroke is okozhatja, ez esetben a jelenség legtöbbször csak a test egyik oldalát érinti. További tünet lehet a szédülés, homályos látás, járás- vagy beszédproblémák, egyensúly- és/vagy koordinációs zavarok, zavarodottság, fejfájás. A stroke orvosi vészhelyzet, ezért ha gyanítja, hogy ön vagy valaki más stroke-ot kapott, azonnal hívjon mentőt.

Forduljon orvoshoz!

→ A felsoroltakon túl számos más ok is állhat az izomgyengeség háttérben. Ezek közé tartozik az alvászavar, a pajzsmirigy-rendellenességek, a krónikusfáradtság-szindróma, a dermatomyositis (izomgyengeséggel és bőrkiütéssel járó ritka autoimmun megbetegedés), a polymyositis (kötőszöveti megbetegedés, amit gyulladás okozta izomgyengeség jellemez) és egyéb izombetegségek, a myasthenia gravis (izomgyengeséggel járó ritka autoimmun betegség, amit az idegek és az izmok közötti kommunikáció megszakadása okoz), a szívelégtelenség vagy a cukorbetegség.

Ha észreveszi, hogy izomgyengeség miatt nehezen végzi el azokat a dolgokat, amelyekre korábban képes volt, de nem tudja, mi áll a háttérben, forduljon szakemberhez. Az orvosi vizsgálat jó eséllyel kideríti az okot, és különbséget fog tenni az izomgyengeség és az egyéb – fájdalommal, az egyensúlyérzéssel vagy az állóképességgel kapcsolatos – problémák között.



D₃+K₂ MAX
vitamin vitamin + B1-vitaminnal

3 az 1-ben

1 IMMUN-RENDSZER



D-VITAMIN:

Hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez és az egészséges csontozat fenntartásához.

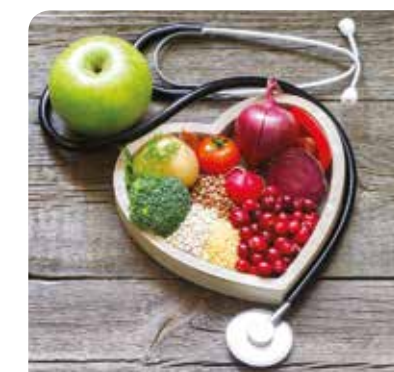
2 CSONTOK



K₂-VITAMIN:

Hozzájárul az egészséges csontozat fenntartásához, valamint a normál véralvadáshoz.

3 SZÍV egészségéért



B₁-VITAMIN:

Hozzájárul a szív egészséges működéséhez.

4000 NE D-vitaminnal



2000 NE D-vitaminnal



PRÉMIUM MINŐSÉG

Nagy tisztaságú, **PRÉMIUM K₂-VITAMIN**

Magyarországon fejlesztett és gyártott termék

kellemes vanília íz

A hangulatingadozásnak többféle oka is lehet

Hirtelen hangulatváltozást testi és lelki tényezők egyaránt kiválthatnak. Sokszor házilag is orvosolható, például ha a táplálkozást vagy az életmódot érintő okok állnak a háttérben, míg vannak olyan esetek, amikor szakszerű kezelésre van szükség.

Alváshiány

→ Az agy és a test alvás közben regenerálódik. Ha nem pihenünk eleget, a szervezet nem frissül fel megfelelően, a fáradtságtól pedig nyugósnek érezhetjük magunkat. Aki kialvatlan, az nagyobb valószínűséggel hoz rossz döntéseket a nap folyamán, és gyakrabban haragszik másokra. Az állandó kialvatlanság növelheti a depresszió kialakulásának esélyét.

Alacsony vércukorszint

→ Ha egyszerre hatalmasodik el valakin az éhség és a düh, annak az alacsony vércukorszint lehet az oka. Ez előfordulhat például akkor, ha túl sok idő telik el két étkezés között. Akinek leesik a vércukorszintje, az dühösnek, zaklatottnak, magányosnak, zavarodottnak érezheti magát. A cukorbetegeknek figyelni kell az ilyesfajta hangulatváltozásokra, mert a mély és/vagy hosszantartó hipoglikémia súlyos következményekkel járhat.

Stressz

→ A krónikus stressz több oldalról is károsan hat a szervezetre. Szomorúvá, dühössé, keserűvé tehet, és emellett alvászavart is okozhat. Segít, ha sikerül elhatárolódnia a stressz forrásától, és a testmozgás is eredményes módja a nyomás enyhítésének.

Amikor az étrend a ludas

Koffein: Mivel a koffein serkenti az idegrendszer működését, koffeintartalmú italok fogyasztása után a szokásosnál ébereknek érezhetjük magunkat. A túlságosan gyakori koffeinfogyasztás azonban visszaüt: a szervezet hozzászokik a hatásához, és ha nem kapja meg a megszokott mennyiséget, akkor fáradtsággal, idegességgel, szorongással reagál.

Túl sok cukor: Számos tanulmány beszámolt arról, hogy a túlzottan sok cukor fogyasztása hatással lehet az agyműködésre és ezen keresztül a hangulatra, sőt akár a depresszió tüneteit is súlyosbíthatja.



Gyógyszerek, hormonok

→ A hangulatingadozás vagy a depresszió lehet bizonyos gyógyszerek – pl. nagy dózísú szteroidok – mellékhatása. Ha orvosra új gyógyszert ír fel, figyeljen arra, hogyan érzi magát az első néhány hétben, mert lehet, hogy van kapcsolat a hangulatváltozás és a gyógyszer között.

A hormonműködés zavarai – köztük a pajzsmirigyproblémák – ugyancsak vezethetnek hangulatingadozáshoz. Ugyanez történhet pubertáskorban vagy terhesség idején, amikor a hormontermelés természetes módon megváltozik. A szülés utáni depresszió szintén összefüggésben lehet a hormonszint gyors csökkenésével, ilyen esetben tanácsos orvosi kezelést kérni.

A menstruációt megelőző napokban sok nőt érint a premenstruációs szindróma (PMS), ami a fizikai tünetek mellett hangulatváltozást is előidézhethet. Az ok szintén hormonális – a menstruáció megindulásával a tünetek elmúlnak.

Menopauza idején ugyancsak a hormontermelés csökkenése okoz kellemetlen tüneteket, beleértve a hőhullámokat, alvászavarokat és hangulatingadozásokat. Az életmódváltás, például az egészségesebb táplálkozás, a több alvás vagy a több testmozgás hozzájárulhat a jobb hangulathoz. Súlyos esetben az orvos gyógyszeres kezelést is javasolhat.

ADHD

→ A figyelemhiányos hiperaktivitási zavarban (ADHD) szenvedőknél előfordulhat, hogy nem tudják kontrollálni az érzéseiket. Olykor hirtelen dühösek vagy frusztráltak lesznek olyan apróságok miatt is, mint a hosszú sorban állás vagy a forgalom. Az ADHD-val élőknek nagyobb a depresszió vagy más hasonló hangulati problémák kialakulásának esélye. A szakszerű kezelés megtanítja az érzelmek kontrollálását, ami segíti a hirtelen hangulatváltozások megelőzését.

Világszerte növekszik a szifilisz esetek száma

Már sokáig visszaszorulóban volt, de ismét egyre jobban terjed az egyik legrégebben ismert szexuális úton átvihető megbetegedés.

→ „Nagy utánzó” – így is nevezik, mert hajlamos arra, hogy más fertőzések tüneteit utánozza; éppen ezért a korai tüneteket nem könnyű elkülöníteni. Pedig célzott szűrővizsgálattal már időben fel lehet ismerni – derül ki az A-Lab Pharma Egészségügyi Monitorából.

A fertőzést a Treponema pallidum nevű baktérium okozza, s a tünetek négy szakaszra oszthatók. A legkorábbira az érintkezés helyén jelentkező fájdalommentes seb vagy kiütés jellemző. A fertőzés kezelésének leghatékonyabb módja az intramuszkulárisan adagolt penicillin. Vagyis a betegség könnyen kezelhető, a kezelés széles körben elérhető. Kezletlenül hagyva azonban a szifilisz hosszú távú neurológiai, szív- és érrendszeri betegségekhez is vezethet.

Az adatok növekedést mutatnak

→ 2023 tavaszán az Egyesült Államok közzétette a szexuális úton terjedő fertőzésekről szóló legfrissebb adatait. Legnagyobb mértékben a szifilisz növekedett: 2020 és 2021

között az esetek száma egyharmaddal ugrott meg, és ezzel hetven év óta a legmagasabb bejelentett esetszámot érte el. Nőtt a gonorrhéában (kankó vagy tripper) megbetegedettek száma is, 4 százalékkal.

A jelenség a nagyvilágban is tapasztalható: az Egészségügyi Világszervezet, a WHO adatai szerint 2020-ban világszerte 7,1 millió új szifilisz esetet regisztráltak.

Védekezés nélküli szexuális együttlét

→ A HIV elleni antiretrovirális terápia megjelenésével a HIV-fertőzés kockázata már nem ösztönzi az embereket óvszerhasználatra vagy a nemi úton terjedő betegségek elleni egyéb megelőzési stratégiák alkalmazására, ezért is nőhet ennyire a szifilisz esetek száma – érvel Leandro Mena, az amerikai CDC (Centers for Disease Control and Prevention) szexuális úton terjedő betegségek megelőzésével foglalkozó részlegének igazgatója.

Japán kutatók napjaink szexuális gyakorlatának megváltozásában vélik felfedezni az okokat. Vizsgálatukban arra a következtetésre jutottak, hogy a társkereső alkalmazások használata és a védekezés nélküli alkalmi szex gyakorisága markánsan összefügg a szifilisz előfordulási gyakoriságával.

HIRDETÉS

culevit®
Gondoskodó tudomány

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!

Hogyan rázódjunk vissza a hétköznapiakba ősszel?

Akár sikerült kellőképpen élvezni a nyári pillanatokot és feltöltődni a meleg napsugarakkal, akár nem, az ősz megállíthatatlanul közeleg. Bánkódni azonban semmiképpen sem éri meg, érdemes inkább felkészülni a rövidebb nappalokra, a kevesebb napfényre és a mindennapi munka rutinjára.

Sokunknak nehézséget jelenthet visszarázódni a dolgozó hétköznapiakba, de egy kis odafigyeléssel és tervezéssel kiélvezhetjük a ránk váró pillanatokot és megőrizhetjük a nyári jókedvünket, vitalitásunkat a borongósabb napokon is. Nézzük, mit tehetünk, hogy a nyári lendület minél tovább kitartson – szakértő tippjeivel.

Nem baj, ha lehangoltabbak vagyunk

➔ Az első és legfontosabb dolog az, hogy megértsük, természetes, ha a lazább nyári hónapokat követően eluralkodik rajtunk a melankólia érzése. Teljesen normális, ha egy szuper nyaralás után nem érezzük magunkban a motivációt arra, hogy újra a munka hőszévé váljunk. Egyszerű emberi reakció ez, amit ha tudatosítunk és időt adunk neki, szépen lassan elmúlik és már csak a boldog és kalandos nyári emlékek maradnak utána.

Vegyük fel újra a fonalat!

➔ Egy hosszabb nyaralást követően érdemes az első munkanapon, ha egy mód van rá, beiktatni egy egy-két órás dolgozó "Énidőt". Foglaljuk be magunknak a naptárban, hogy ne zavarjon senki, ezt az időt pedig fordítsuk arra, hogy felvegyük a fonalat, listát készítsünk a tennivalókról, átnézzük az emailjeinket. Ebben az egy-két órában igazán hatékonyak és fókuszáltak lehetünk és utolérhetjük magunkat a legégetőbb teendőinkkel, így kevesebb stresszel indulhatunk neki a munkahétnek.

A kávé jó segítség lehet!

➔ Hogy könnyebben vegyük az első munkanap akadályait, érdemes felkészülni a kedvenc kávénkkal. "A kávé nem csupán az agyműködést serkenti, hanem kitűnő antioxidáns és sok esszenciális tápanyag forrása is, mint például a B2-vitamin, a mangán, a magnézium vagy a kálium. Válasszunk bátran olyan típust, ami más, nagyszerű hatóanyagokkal, mint például kollagénnel van dúsítva, így vigyázhatunk a bőrünk egészségére még az extrán pörgős munkanapokon is" – tette hozzá Gyöngyösi Szilvia, a MyEatrend márkanyagkövetője.

Kiránduljunk

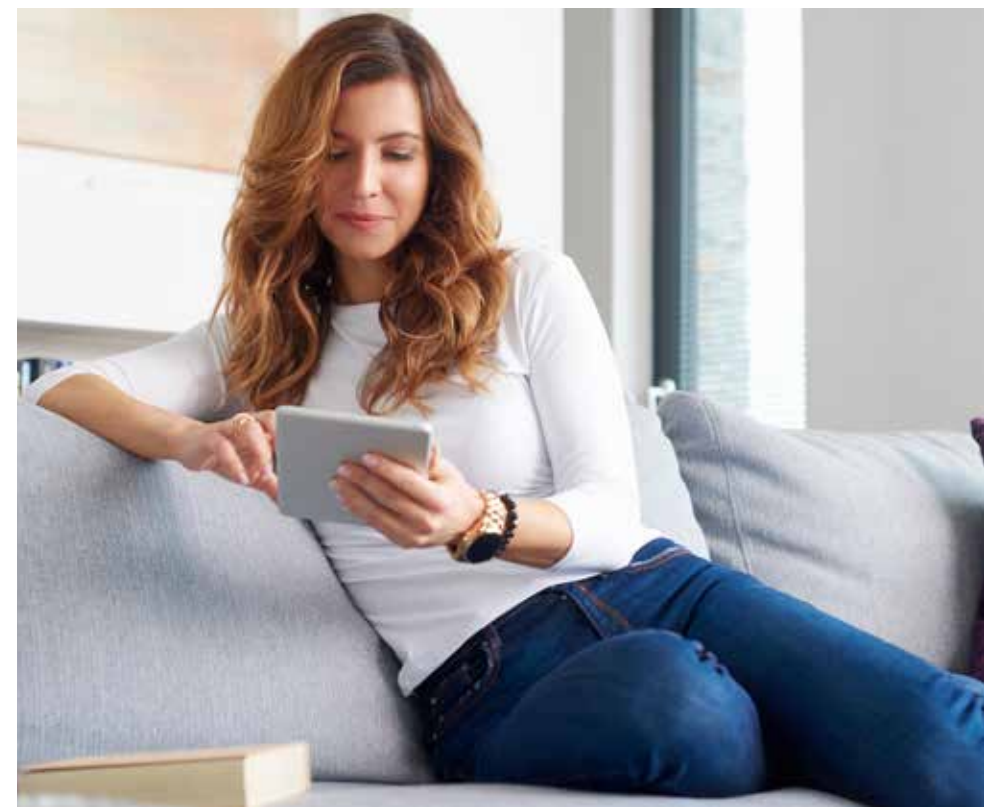
➔ Az egyik legmegterhelőbb érzés egy-egy jól sikerült pihenő után, hogy úgy érezheted, megint hosszú hónapokat kell várni a következőre. Ne mondjunk le minden kikapcsolódásról a hétköznapiakban sem! Törjük meg ezt az érzést, akár hétfévente, rövid utazásokkal vagy kirándulásokkal a környéken. Nézzünk meg egy kiállítást, sétáljunk egy jót egy a közeli erdőben vagy vadsparkban, barangoljunk az ország ismeretlen tájain – ezek mind-mind feltölthetnek energiával évközben is.

Kényeztessük magunkat!

➔ Nem is kérdés, hogy egy nyaralás alkalmával megengedjük magunknak a finom és izgalmas ételeket és italokat, hogy elmegyünk arra a masszázsra, amit már rég kinéztünk magunknak. De ne feledkezzünk meg az önkényeztetésről a hétköznapiakban sem! Jutalmazzuk meg magunkat rendszeresen a mindennapi helytállásunkért és vigyük el magunkat időnként egy finom vacsorára, termálfürdőbe, hogy feltöltsünk és kiszakadjunk a monotonitásból.

Lehet, hogy eddig te is rosszul szellőztetted – és nem is tudsz róla!

Szellőztetni elvileg mindenki tud, a jó, azaz energiatakarékos, mégis hatékony szellőztetés tudományában viszont csak kevesen járatosak. Pedig ez olyan tudás, ami az évek múltával egyre fontosabbá válik, egyrészt klimatikus okokból, másrészt az energia drágulása miatt, harmadrészt pedig azért, mert ahogy az otthonaink és főleg azok nyílászárói, fűtőrendszerei egyre korszerűbbé válnak, úgy csökken a lakások természetes szellőzőképessége. Vagyis a szellőztetésre egyre inkább rá vagyunk utalva!



A jó szellőztetésnek látszólag egymásnak ellentmondó követelményeket kell kielégítenie: a légcseré legyen minél alaposabb, de a melegnek – ha fűtési szezonban szellőztetünk – minél kisebb hányada szökjön csak ki a lakásból. Mielőtt azonban ennek módjára kitérnénk, érdemes azt a kérdést is megválaszolni, miért van egyáltalán szükség a szellőztetésre. Amikor bent vagyunk a lakásban, a bent levegőben a légzés és az életműködésünk nyomán folyamatosan nő a szén-dioxid, és csökken az oxigén koncentrációja. Hasonló hatásúak bizonyos fűtési berendezések is, a következmény pedig egyértelmű: az otthon komfortjához és egészségéhez hozzátartozik a friss, oxigénben dús levegő rendszeres beengedése, vagyis a szellőztetés.

Ha aközül kell választani, hogy kis mértékben, de hosszú időn át, vagy rövid ideig, de alaposan (és ismétlődően) szellőztessünk, akkor a téma szakértői egyértelműen az utóbbira voksolnak. A hosszú, de visszafogott szellőztetés az oxigéncserét kevésbé, a lakás kihűtését viszont jobban szolgálja, vagyis éppen ellentétes azzal, ami a kívánatos cél lenne. Tehát: kitért ablak és 3 percnyi légcseré – ez a jó szellőztetés fő szabálya!

Magát a szellőztetést olyankorra érdemes időzíteni, amikor a legkevésbé szennyezett a kinti levegő. Ilyen lehet a kora reggel (még a reggeli közlekedési csúcs előtt), vagy a kora délután, amikor

a legmelegebb az idő, a legkevésbé intenzív a fűtés és a legkevésbé közlekednek. A hálószobát viszont felkelés után, beágyazás előtt kell alaposan át-szellőztetni.

A nagyobb szellőztetés előtt érdemes letakarni a kanapét vagy a szekrényt: előbbi azért, hogy ne legyen kellemetlenül hűvös, ha ráülünk, utóbbi pedig azért, hogy ne hűljön át, ne hűtse utána tartósan a lakást. Apróság, de ha jól csináljuk, évente tíz kilogrammokban lesz mérhető a szén-dioxid-kibocsátás megtakarítása, ennyiért pedig már bőven megéri!

Okos megoldásokkal a hétköznapi energiahasználat és széndioxid-kibocsátás csökkenése nem befolyásolja negatívan az életminőséget, sőt a komfortérzetünket is növelheti! Vagyis a cél nem az, hogy lemondjunk valamiről, hanem sokkal inkább az, hogy – a ténylegesen fölösleges kibocsátásokat elhagyva – nap mint nap csökkentsük az ártalmakat és a környezeti terhelést, és mindeközben hatékonyan járuljunk hozzá ahhoz, hogy

az életünk környezeti és gazdasági értelemben is fenntarthatóbb legyen,

A környezeti terhelés problémája a városban élve a legszembetűnőbb, hiszen a kényelmes városi életmódunkhoz számos magas károsanyag-kibocsátással járó tevékenység kapcsolódik. Jó hír, hogy a városi élet legtöbb területén van lehetőségünk arra, hogy csökkentsük a károsanyag-kibocsátást. Például egy olyan káros szokás, mint a dohányzás esetében is mérsékelhető a kibocsátás mértéke, hiszen a füstmentes technológiák lényegesen kevesebb káros anyagot bocsátanak ki, mint az égéssel és füsttel járó hagyományos dohánytermékek. A leszokásnál persze soha nincs jobb megoldás, de a le nem szokó felnőtt dohányzók számára kulcsfontosságú lehet a hiteles forrásból történő tájékozódás, hiszen minden apró lépés számít az ártalomcsökkentés felé vezető úton!

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

Amilyen táplálékokat fogyasztunk, meghatározza, hogy milyen egészségi állapotnak örvendünk. Mint ahogyan az is meghatározó, hogy mozgunk, sportolunk-e, mennyit alszunk, minőségi-e ez az alvás, hogyan reagálunk a stresszre és milyen eszközeink vannak az elme megnyugtatóására. Mindezek nagyon hatékonyak lehetnek például az emlőrák megelőzésében is.



Mellrákmegelőzési tippek

→ Sokan kedvelik a paleo étrendet, hiszen alacsony zsírtartalmú és szénhidrát-tartalmú ételeket foglal magába. Márpedig sok tanulmány írta már le, hogy a zöldségekben gazdag, szénhidrátokban korlátozott és egészséges, növényeken alapuló étrend milyen fontos lehet az egészség megőrzése szempontjából.

A hozzáértők szerint nagyon lényeges, hogy színesen táplálkozzunk, azaz minél több színes táplálék szerepeljen a tányérunkon. Minél változatosabban étkezünk, annál kisebb lesz az esélye a betegségek létrejöttének. A zöldségek és gyümölcsök olyan fitokemikáliákban is bővelkednek, amelyek csökkentik a rákos betegségek kialakulásának esélyeit.

A nőgyógyász válaszol

→ "Mellrák nem fordult elő a családomban, így én sem lehetek rákos" – teszik fel a kérdést sokszor Dr. Hernádi Baláznak, a Nőgyógyászati Központ daganatos nőgyógyászati kórképekkel is foglalkozó nőgyógyászának. Nagyon fontos tudni, hogy bárkinél kialakulhat mellrák (férfiaknál is – sokkal ritkábban), még akkor is, ha nincs a családban hasonló eset. Éppen ezért a 40 év feletti nőknek erősen ajánlott évente ultrahang – később mammográfias – vizsgálaton részt venni. Ez azért bír kiemelt jelentőséggel, mert ha a mellrákot korai stádiumban fedezik fel, úgy a teljes gyógyulási esély igen nagy, később már egyre kevesebb.

→ "HPV oltás után már nem kell méhnyakszűrésre mennem" Nagyon elterjedt és igen veszélyes tévhit, hiszen – mint már korábban említettük – a HPV-nek igen sok típusa van. A HPV- oltás "csupán" a leggyakoribb típusok ellen nyújt védelmet, így ha éppen nem azokkal fertőződik meg, akkor ugyanúgy kialakulhat a méhnyakrák – hívja fel a figyelmet dr. Hernádi Balázs. Éppen ezért az évenkénti szűrés esetükben is szükséges!

Szükséges-e kiegészítőket szedni?

→ Ez sok mindentől függ, azonban azt tudnunk kell, hogyha nem táplálkozunk egészségesen, szedhetünk akár milyen kiegészítőket, önmagukban nem lesznek elegendők az egészségünk fenntartásához.

Sokféle táplálék rendelkezik rákellenes hatásokkal. Például a hal, a halolaj és a len omega-3 zsírsavakban bővelkedik. Az omega-3 zsírsavaknak gyulladáscsökkentő hatásai vannak, így nagy szerepük lehet az emlőrák kockázatainak csökkentésében is. A lenmag lignánt is tartalmaz, amelyek fitoösztrogénként működnek az emberi szervezetben.

Fogyasszunk sok zöldséget!

→ Az olívaolaj és a diófélék egyszeresen telítetlen zsírokban gazdagok, amelyek szintén csökkenthetik az emlőrák kockázatait. A keresztvirágú zöldségek fitokemikáliákban bővelkednek, beleértve a szulforafánt, a flavonokat és az indol-3-karbinolt. Ezek a vegyületek befolyásolják az ösztrogénszintet, potenciálisan csökkentve az emlőrák kockázatait.

Fitonutriensekben bővelkedik még a hagyma, a fokhagyma, a kurkuma, a gomba, a spenót, a spárga. Ezek a táplálékok is a rákellenes élelmiszerek csoportját színesítik.

Kevés alkohol, kalóriaszegény ételek

→ Nagyon fontos az emlőrák elkerülése érdekében, hogy ne süssük túl a húsféléket és kerüljük a sózott, füstölt és pácolt húsokat. Ne fogyasszunk túl sok kalóriadús ételt és italt. Mellrák szempontjából különösen oda kell figyelni az alkoholfogyasztásra is.

A szervezetünknek néha szüksége van bizonyos időközönként böjtökre. Ugyanis amikor eszünk, a szervezetünk hormonokat szabadít fel, ami a zsírraktározást segíti. Ennek elkerülése érdekében néha jólesik, ha időszakos böjtöt tartunk. A böjt egyébként a rákos betegségek megelőzésében is segít.

Veszélyes növények, amelyeket jobb elkerülni

A vadon termő és a termesztett növények között egyaránt vannak mérgező hatásúak. Léteznek olyanok, amelyeknek minden része mérgező, másoknak csak bizonyos részei okoznak problémát. Nézzünk néhányat a leggyakoribb növények közül, amelyeket tilos fogyasztani, sőt némelyikhez hozzáérni sem szabad!

Kaukázusi medvetalp



→ A Kaukázus vidékén őshonos élő gyomnövény (Heracleum mantegazzianum) a 19. században érkezett Európába, és mostanra inváziós növényként tartják számon. Minden része erősen mérgező a benne lévő furokumarin-vegyületek miatt, amelyek izgatják a központi idegrendszert, és egyben hatással vannak a

szívre, az emésztőrendszerre és a vizeletkiválasztó szervekre. Már az érintése is veszélyes: a növényt borító szőrökkel érintkezve a bőr fényérzékenyvé válik (fitofotodermatitisz). Ha az érintett bőrfelület UV-sugárzásnak van kitéve, akkor néhány órán, egy-két napon belül égési sérülésekre emlékeztető, erős fájdalmat okozó hólyagok jelennek meg. Ilyen esetben alaposan mossuk meg a bőrt szappanos vízzel, majd forduljunk orvoshoz!

Maszlag



→ A Datura nemzetség Magyarországon egyetlen vadon élő – bár nem őshonos – faja a csattanó maszlag (Datura stramonium). A gyógyszeriparban görcsoldóként, asztma elleni készítmények alapanyagként használják. Kontrollálatlan fogyasztása a központi idegrendszer izgalmát okozza, hallucinációkat, transzszerű állapotot idéz elő, túladagolása pedig halálos lehet.

Nadragulya

→ A széleskörűen elterjedt nadragulyával, amely a maszlag közeli rokona, hazánk bükk- és gyertyánerdeiben, cserjésekben, földutak mentén találkozhatunk. Latin neve: Atropa belladonna onnan lehet ismerős, hogy hajdan a szépasszonyok a pupillatágító hatású belladonnával tették



csillogóvá a tekintetüket. A növénynek minden része közül a halálosan mérgező, fényesfekete bogoyótermése a legveszélyesebb: gyermekek esetében 3-4, felnőtteknél 10 bogoyó elfogyasztása már végzetes lehet. Elsősegélyként azonnali hánytatóra, mielőbbi kórházi kezelésre van szükség.

→ A mérgező növények már viszonylag kis mennyiségben elfogyasztva zavart vagy kóros elváltozást okozhatnak a szervezetben, egyes esetekben akár halálosak is lehetnek. Vannak enyhébb és súlyosabb mérgezést okozó növényi részek, de azt is érdemes tudni, hogy a tápláléknövények egyes részei – például a paradicsom virága, a burgonya termése – is mérgezők lehetnek. És vannak azok a növények, amelyek pontosan adagolva gyógyszerként szolgálnak, nagyobb mennyiségben viszont életveszélyesek, ezért házi gyógykezelésre tilos használni őket!

Foltos bőrök



→ A történelem egyik leghíresebb mérgező növénye (Conium maculatum): az ókori görög filozófus, Szókratész életének is bőrökfőzet vetett véget. A koniin nevű alkaloida okozza a központi idegrendszert bénító hatását. A növény minden része mérgező, de a hatóanyag főleg a levelekben és a termésben koncentrálódik. Mivel a bőrön és a nyálkahártyán keresztül is felszívódik, még az érintése is kockázatos. A mérgezés kezdeti tünetei a fáradékonyság, szédülés, hasmenés, verejtékezés, majd a gerincvelő motorikus központjainak károsodása miatt lebénulnak a lábak, végül a mellkas bénulása gátolja a légzést, s beáll a fulladásos halál.

Gyűszűvirág

→ A gyógyszeripar fontos alapanyaga: a leveleiből kivont digitoxint szívelégtelenség kezelésére való gyógyszerként alkalmazzák. A gyűszűvirág (Digitalis purpurea) lenyelve hányást, hasmenést, szívritmuszavarokat és légzéleállást okozhat.



Kedves Olvasóink!

Az **Innovelle**

által felajánlott

3 db ajándécsomagot

nyerheti meg az,

aki helyesen válaszol

a kérdésekre.

A megfejtéseket

2023. szeptember 30-ig

várjuk a Gyógyhír Magazin

címére postán vagy

e-mailben.

KVÍZ – SZEPTEMBER

1. Hány a csontok egészségét támogató hatóanyaga van a CalciTrio Extra 50+ étrend-kiegészítő filmtablettának?

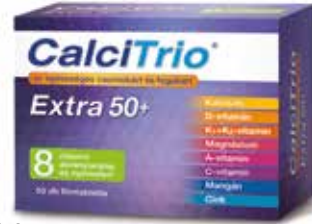
- a. Három: kalcium, D-vitamin és K2-vitamin
- b. Öt: kalcium, D-vitamin, K2-vitamin, cink és mangán
- c. Nyolc: kalcium, D-vitamin, K2-, K1-vitamin, magnézium, C-vitamin, cink és mangán

2. Mire jó a CalciTrio Extra 50+?

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

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

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



OXIGÉN TERÁPIA OTTHONA KÉNYELMÉBEN

Patika  Pack

DE-2AW



Bruttó ár:
189 865 Ft

Oxigén koncentrátor
Oxigén áramlás sebessége:
2-8 l/perc

DH22-C1L



Bruttó ár:
158 623 Ft

Oxigén koncentrátor
Oxigén áramlás sebessége:
1-7 l/perc

MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A PATIKA PACK KFT.

1139 Budapest, Üteg u. 49., Zöld szám: +3680 200-351, Telefon: +361 450-0897, patikapack@patikapack.hu, www.patikapack.hu

HIRDETÉS



KEDVES AJÁNDÉK, HASZNOS ESZKÖZ!

Tablettatartók, tablettafelezők és porítók nagy választékban.



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



Warmies®
Melegíthető plüss állatka

AROMA- ÉS TERMOTERÁPIÁS ESZKÖZ, 100% TISZTASÁGÚ GYÓGNÖVÉNYTÖLTETTEL

Tegye mikrohullámú sütőbe maximum 90 másodpercig, maximum 800 W teljesítményen, (vagy sütőbe maximum 100 °C-on maximum 10 percig). A felmelegített állatkatestrészek (has, mellkas, fül, orr-, és arcüregek) melegítésére, aromaterápiás célokra használható, ami a felvett hőt és aromaanyagokat kb. 90 percig adja le.

Forgalmazza: PATIKA PACK KFT. • 1139 Budapest, Üteg u. 49. • Zöld szám: +3680 200-351 • Telefon: +361 450-0897
patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

Patika  Pack



NE LÉGY
FAKÍR!

EGYENLETES FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS a Flector® Tapasszal

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

www.flectortapasz.hu



www.nelegyfakir.hu

Diklofenák-epolamin tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer

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



FLCTAUJ/002/202303

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