

GYÓGYHÍR

Magazin

XVIII. ÉVFOLYAM 2023. JÚLIUS

Allergiát okozó
élelmiszerek

Bőr- és hajápolás:
a kollagén szerepe

Felfázás vagy húgyúti
fertőzés?

Tévhitek és tények
az időskori szexről

Interjú:
Balázs Andi
színművész



Törődjön szeme
egészségével
gazdaságosan!

ReviLut[®] 12
A NORMÁL LÁTÁSÉRT*

Omega-3 zsírsavakat, vitaminokat, ásványi anyagokat
és luteint tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula



A REVILUT 12 előnyei:

- Optimalizált összetétele biztosítja az antioxidánsok, omega-3 zsírsavak és az ásványi anyagok bevitelét
- Lágy kapszula
- Napi egyszeri bevétel

Csatlakozzon a Sager Hűségprogramhoz!



**4 doboz megvásárolt
ReviLut 12 vonalkódjának
beküldése után**

**1 dobozt ajándékká
küldünk postán**

A Sager Hűségprogrammal kapcsolatos további információkért látogasson el honlapunkra:

www.revilut12.hu

Az étrendkiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.
A készítmény laktóz-, glükóz- és gluténmentes.

* A dokozahexaénsav (DHA) és a cink hozzájárulnak a normál látás fenntartásához.
A kedvező hatás 250 mg dokozahexaénsav (DHA) napi bevitelével érhető el.

SAGER PHARMA
Creating added value through partnership

További információ: Sager Pharma Kft.
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.
E-mail: sager@sagerpharma.hu Tel: 06-1-214-6559

OXIGÉN KONCENTRÁTOR

OXIGÉN TERÁPIA OTTHONA KÉNYELMÉBEN

DE-2AW

DH22-C1L

Bruttó ár:
189 865 Ft

Bruttó ár:
158 623 Ft

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

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

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., Zöld szám: +3680 200-351,
Telefon: +361 450-0897 • patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

Patika  Pack

Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. UTAZÁS**
Repülőútra készül? Kerülje ezeket az élelmiszereket!
- **7. ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK**
A csontok és ízületek egészségéért: kovaföld
- **8. EGÉSZSÉG**
Élőflórakúra a vidám hangulatért
- **9. BÉLRENDSZERI MEGBETEGEDÉS**
IBD: fontos az elfogadás és a támogató közösség
- **10. HÁZTARTÁSI TIPPEK**
Hidrogén-peroxid: univerzális szer a háztartásban
- **12. ALLERGIA**
Allergiát okozó élelmiszerek
- **13. SZÉPSÉG**
A kollagén szerepe
- **14. INTERJÚ**
Balázs Andi színművész
- **16. DAGANATOS BETEGSÉGEK**
CLL: kíméletesebb társainál
- **16. INNOVÁCIÓ**
Digitális bőrgyógyászat
- **17. ÉV SZAKOK**
Felfázás vagy húgyúti fertőzés?
- **18. INTIMITÁS**
Öt tévhit és tény az időskori szexről

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: Erdős Juci

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

Sokan nem tudják, hogy betegek

2004-től rendezik meg szerte a világon július 28-án a hepatitis világnapját. Kilencvenöt évvel ezelőtt ezen a napon született prof. Baruch Blumberg, a hepatitis B-vírus felfedezője, és a vakcina kifejlesztője. 1976-ban orvosi Nobel-díjjal jutalmazták a fertőző betegségek terjedése új mechanizmusainak felfedezéséért.

Az elmúlt két évtizedben globálisan több mint 60 százalékkal nőtt a vírusos hepatitis áldozatainak száma, és félpercenként egy ember meghal a betegség valamely szövődményének következtében. Az akut vagy krónikus májgyulladás kialakulásának okaival rengetegen nincsenek tisztában, ezért mintegy 300 millióan élnek úgy, hogy nem is tudnak arról, hogy betegek.

A hepatitis a máj idiült vagy gyulladási megbetegedése, melyet elsősorban különböző vírusfertőzések de más károsító hatások is okozhatnak (alkohol, méreganyagok). Vezető klinikai tüneteikben sok a hasonlóság, jellemző a sárgaság, de okozóik és az okozott betegségek különböznek egymástól. A jelenleg ismert hepatitis vírusokat A-tól G-ig jelzik, és X-szel jelölik a még nem azonosított vírusokat.

A hepatitisek lényegesen különböznek egymástól, beleértve a terjedésük módját, a betegség lefolyását és súlyosságát, a földrajzi eloszlást és a megelőzés módját. Mindegyik okozhatja a máj akut gyulladást, de gyakran csak a B, a C és a D okoz krónikus gyulladást, ami a máj progresszív, visszafordíthatatlan hegesedéséhez (cirrózis), illetve májdaganathoz vezethet.

A krónikus megbetegedések a legtöbb esetben tünetmentesek, kezelés nélkül pedig lassan, évtizedek alatt válnak egyre súlyosabbá. Biztos védelmet – legalábbis a gyakori hepatitis A és B fertőzés ellen – oltással szerezhetünk.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

FÜRDŐSZEZON Kiválóak a magyarországi fürdővizek

Az Európai Unió értékelési rendszere alapján a magyarországi szabadvízi fürdőhelyek 94 százaléka kapott jó vagy kiváló besorolást – közölte a Nemzeti Népegészségügyi Központ (NNK)

Folyamatosan csökken a kifogásolt vízminőségű strandok száma, az elmúlt évben, mindösszesen 3 természetes fürdővíz esett. Az idegenforgalmi szempontból kiemelt jelentőségű tavak – Balaton, Tisza-tó, Velencei-tó – mellett található természetes fürdőhelyek zöme továbbra is kiváló besorolásra.

A kijelölt természetes fürdőhelyeket az üzemeltetők által megbízott laboratóriumok legalább évi négy alkalommal ellenőrzik, egyszer a fürdési ideny előtt, majd a szezon során havonta legalább egyszer.

A természetes fürdővíz minősítése a baktériumok száma alapján történik, négy év legalább 16 eredménye alapján. Az értékelés a vízminőség ingadozását is figyelembe veszi, így megállapítható, hogy mekkora a szennyezés kockázata: a kiváló vagy jó minőségű fürdővizekben nagyon alacsony, a kifogásoltakon túl gyakori a biztonságos fürdőzéshez, de ott sem folyamatosan rossz a fürdővíz minősége. Ez a kockázat alapú értékelés az esetlegesen fennálló egyéb egészségkockázatokat is követi.

A fürdőzés csak kijelölt fürdőhelyeken biztonságos, azonban nem minden esetben lehet első ránézésre megállapítani, hogy kijelölt fürdőhelyről van-e szó. Vannak olyan helyszínek, ahol a feltételek adottak, mégsem jelöltette ki a terület tulajdonosa, és a szükséges vízvizsgálatokat sem végzik el. A kifogásolt vagy a nem ellenőrzött vízminőségű fürdőhelyeken a fürdőzők elsősorban hányásos, hasmenéses megbetegedéseknek, szem- vagy fülgyulladás kockázatának vannak kitéve – hívták fel a figyelmet.

GYÓGYSZERIPAR

Bizonyos betegségekben szenvedők receptre kaphatják majd a kannabiszt

Bizonyos betegségekben szenvedők különleges engedélyek nélkül, receptre kaphatják majd az orvosi marihuánát Izraelben – jelentette az izraeli parlament döntését ismertette a Jediót Ahronót című újság hírportálja, a ynet.

A kneszet döntését megelőzte az egészségügyi bizottság jóváhagyása az orvosi kannabisz használatának új szabályozásáról, amely számos betegség esetén további engedélyek nélkül is lehetővé teszi a kábítószer ellenőrzött alkalmazását.

A jövőben az erre felhatalmazott orvosok a gyógyszerekhez hasonlóan írhatják fel a betegeknek a kannabiszt. Epilepsziában, Crohn-betegségben, demenciában, autizmusban, onkológiai betegségekben, szklerózis multiplexben szenvedők, valamint HIV-fertőzöttek kaphatják majd meg az orvosi marihuánát, ezenkívül olyan, végstádiumban lévő betegek, akiknek várható élettartama nem haladja meg a hat hónapot.

Izraelben már évek óta hivatalosan alkalmazzák elsősorban fájdalomcsillapításra és a közérzet javítására a helyben termesztett orvosi marihuánát. Eddig aktív onkológiai betegségekben szenvedők kaphattak engedélyt a megvásárlására



a gyógyszertárakban, mellettük bizonyos esetekben Crohn-betegek és számos neurológiai betegségben, köztük sclerosis multiplexben, Parkinson-kórban, epilepsziában és Tourette-szindrómában szenvedők is.

A jövőben ezeknek a betegeknek már nem lesz szükségük engedélyre, de a szer felírását végző orvosok felkészítésének időigénye hátráltathatja az új szabályozás kezdetét. A változás a pénzügyi források megfelelő előkészítése után, várhatóan hat hónapon belül lép hatályba.

DIGITALIZÁCIÓ

Sokan ragaszkodnak a személyes konzultációhoz

Bár egyre többen várják el a digitális megoldások nagyobb arányú megjelenését az egészségügyben az EY tanácsadó cég nemzetközi felmérése szerint, a megkérdezettek többsége emellett nélkülözhetetlennek tartja a személyes konzultációt is.

Egyszerűbbnek és gyorsabbnak tartja az interneten keresztüli egyeztetést a válaszadók 67 százaléka a receptek meg-



újítása, 61 százaléka a laboreredményeik kiértékelése esetén.

A megkérdezettek 79 százaléka automatikusan, online megosztaná egészségügyi adatait az általa igénybe vett orvosi intézményekkel, de kifejezetten fontosnak tartják, hogy előre tájékoztassák őket ezeknek az információknak a védelméről és felhasználási módjáról.

A megkérdezettek 71 százaléka ugyanakkor még mindig nélkülözhetetlennek tartja a személyes konzultációt is, mivel – 84 százalék szerint – így közvetlenül meg tudják beszélni betegségüket a szakemberrel, 77 százalék mondta, hogy így szorosabb kapcsolatot alakíthatna ki kezelőorvosával.

A technológiai fejlődés és a COVID-19 járványt követően is fontos maradt a személyes orvos-beteg kapcsolat, amelyet egyhamar még nem fognak felváltani az online megbeszélések.

FEJLESZTÉS

Új, egyszerű eljárással kezelik a 2-es típusú cukorbetegeket

A 2-es típusú cukorbeteg inzulinkelésének egyszerűsítését célozza az a nemzetközi szinten is új terápia, amelyet egy ideje sikerrel alkalmaznak a Semmelweis Egyetemen – közölte az intézmény az MTI-vel.

Az eljárás, amelyet a társadalombiztosítás támogat, nemcsak a napi többszöri tűszúrást és vércukormérést váltja ki, hanem jóval kevesebb mellékhatása van, mint a kizárólag inzullinnal vagy gyógyszerrel történő kezelésnek – hangsúlyozták a közleményben.

A Semmelweis Egyetem honlapján olvasható tájékoztatás szerint az injekciót, amely egy korszerű bázisinzulinnal és egy, a 2-es típusú cukorbetegség kezelésére használt nem inzulín típusú hatóanyagból áll, naponta egyszer kell beadni, vércukormérést pedig elegendő hetente egy-két alkalommal végezni.

Az új kezeléssel „a beteg kevésbé hízik, kevesebb a vércukoreséssel járó



epizód, mintha csak inzulint használna, és ritkább a mellékhatás”.

„Az a beteg, aki azt hitte, hogy élete végéig naponta négyszer kell magának inzulint beadnia, s előtte négyszer az ujjbegybe szúrni, új életet kap” – fogalmazott Kempler Péter egyetemi tanár, az intézmény belgyógyászati és onkológiai klinikájának munkatársa.

A sikeres alkalmazáshoz jól kell ismerni a beteg kórtörténetét, és a betegnek is együtt kell működnie, mivel az új kezelés „beállítását” a megszokott negyedévesnél eleinte gyakoribb ellenőrzéssel jár.

CSALÁDTERVEZÉS

Természetes úton is teherbe eshetnek a nők a lombikeljárás után

Ötből egy esetben természetes úton is teherbe tudnak esni azok a nők, akiknek korábban mesterséges megtermékenyítéssel született gyerekeik – derült ki a Human Reproduction című szaklap friss számában megjelent kutatásból, amelyet a The Guardian című lap ismertetett.

Annette Thwaites, a University College London kutatója, a tanulmány vezető szerzője úgy fogalmazott: messze nem ritka eset, hogy valaki természetes úton essen teherbe egy lombikeljárás után, ami teljesen ellentétes a közhitellel. Nemcsak a családtervezésen gondolkodó nők, hanem egészségügyi szakemberek is széles körben úgy vélték eddig, hogy ez igencsak valószínűtlen forgatókönyv.

A kutatás során tizenegy nemzetközi tanulmány együttvéve több mint ötezer nőre vonatkozó eredményeit tekintették át, és ezek alapján jutottak arra a következtetésre, hogy az asszisztált reprodukciós eljárásokat követő – többnyire – három éven belül átlagosan ötből egy esetben

újabb gyermek fogant meg természetes úton. Ez az összefüggés az asszisztált reprodukciós eljárás fajtájától és kimenetelelétől függetlenül fennáll - emelték ki.

A kutatók úgy vélték, a reprodukciós eljárások ösztönözhetik a természetes fogamzást: „biológiaiailag lehetséges, hogy a lombikeljárás (IVF) során alkalmazott petefészek-stimuláció javítja a szerv természetes működését”.

Arra is utaltak, hogy a várandósság alatti hormonális változások, valamint a gyerek születésével csökkenő stressz szintén segíti a természetes fogamzást.



KUTATÁS

50 ráktípust kimutató vérvizsgálat

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

A vizsgálat a ténylegesen rákos esetek 75 százalékában helyes diagnózist adott a vérminta alapján. A pozitív esetek 85 százalékában pedig a teszt felfedte a daganat 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 hátterére.

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.

Repülőútra készül? Kerülje ezeket az élelmiszereket!

A hosszabb repülőút kellemetlen tünetei közé tartozik a puffadás. Érdemes odafigyelni arra, hogy mit eszünk utazás előtt és a repülőgépen, hogy ezzel is csökkentsük a felfúvódás kockázatát.



➔ Már a repülésre való felkészülés is stresszes lehet: a csomagolás, a rohanás a repterre, a hosszú sorban állás és a repüléstől való félelem sokakban szorongást kelt. Tovább ronthatja a közérzetünket, ha olyan ételeket fogyasztunk, amelyek fokozzák a bélgázképződést. Repülésnél azért különösen fontos odafigyelni erre, mert az emésztőrendszerben képződő gázok nagy magasságban kitágulnak, ami felfúvódást okoz. Ha szeretnénk megelőzni a puffadást, legjobb, ha kerülnük a következő élelmiszereket.

Cukormentes rágógumi és cukorka

➔ Aki rágógumit rág vagy cukorkát szopogat, az a normálisnál gyakrabban nyel, és ezzel extra levegőt juttat az emésztőrendszerébe. Bár a repülőgép emelkedése során a nyelés segíthet a nyomáskülönbség kiegyenlítésében, amint a gép elérte az utazómagasságot, érdemes abbahagyni a rágógumizást és a cukorka szopogatását. A cukormentes rágógumi és cukorka különösen zavaró lehet a gyomornak, mivel édesítőként szorbitot tartalmaz. Ez a cukorféle nehezen emészthető a vékonybélben, és egyeseknél, különösen az irritábilisbél-szindrómában (IBS) szenvedőknél, bélpanaszokat okoz.

Hüvelyesek és keresztesvirágú zöldségek

➔ Utazás előtt jobb elkerülni ezeket a magas rosttartalmú, gázképződést előidéző zöldségeket, mivel a repüléssel járó lég-

nyomásváltozás önmagában is fokozza a puffadást, a diszpepsziát és az ezzel járó görcsös fájdalmat.

Szénsavas italok, tejtermékek

➔ A repülő fedélzetén az átlagosnál szárazabb a levegő, ezért könnyen megszomjazunk. Bár jó ötletnek tűnik a frissítő szénsavas víz vagy üdítő, a buborékos italoktól felfúvódhat a szervezet, és mivel keveset mozgunk, nehéz megszabadulni a puffadástól. Szükség van folyadékpótlásra, de legjobb, ha szomjoltónak szénsavmentes vizet kérünk.

A tejtermékekben lévő tejcukrot, a laktózt az arra érzékenyek nehezen emésztik meg, így a tejes italok vagy édességek kellemetlenséget okozhatnak egy-egy hosszabb repülőúton.

Egyes gyümölcsfélék

➔ A legtöbb gyümölcsöt nyugodtan fogyaszthatjuk repülés előtt, de bizonyos gyümölcsök – különösen a szilva (aszalt formában is), az alma, a körte, az őszibarack – szorbitot tartalmaznak. A szorbit pedig hashajtó hatású, és egyben túlzott gázképződést okoz. Aki mindenképp ragaszkodik az almához, fogyasztás előtt hámozza meg a gyümölcsöt.

Rágcsálnivalók

➔ A sós mogyoró, a sós pálcika és az egyéb, magas nátrium-tartalmú nassolnivalók fogyasztása folyadék-visszatartáshoz és kiszáradáshoz vezethet. A folyadékhiány lelassítja az emésztést, ami a felfúvódás előszobája.

Olajban sült ételek

➔ A sütéshez használt hidrogénezett olajok nem könnyen emészthetők, az így készült ételeket jobb kerülni, hogy megelőzzük a puffadást és a bélgázok kellemetlen távozását a repülőn.

Kerülje az alkoholt!

Sokan feszültségoldásnak, esetleg az idő kellemesebb eltöltése miatt rendelnek valamilyen alkoholos italt a reptéri bárban vagy a gépen. De bármilyen csábító is, az alkoholfogyasztás problémákat okozhat. A fedélzetén a levegő eleve sokkal szárazabb a megszokottnál, a páratartalom körülbelül 10-20 százalékos, ráadásul az alkohol dehidratálhatja a szervezetet. Ezért a legjobb, ha a repülőn vízzel oltjuk a szomjunkt, az alkoholfogyasztást pedig meghagyjuk a landolást követő időszakra.

A csontok és ízületek egészségéért: kovaföld



Az utóbbi években egyre többen figyelnek oda a csontjaik és a bőrük egészségére, így étrend-kiegészítőkkel pótolják a vitamin- és ásványianyag hiányt. Ilyen például a kovaföld is, amely nemcsak a csontokat, az izmokat, a haját és a körmöt erősíti meg, hanem sok más pozitív tulajdonsága is van.

Milyen problémákra fogyasztható?

➔ A kovaföld valóban jót tesz a körmöknek, de emellett a fogakat is erősíti, és a bőr egészségi állapotát is javítani tudja. A kovaföld úgy védi a bőr egészségét, hogy segít eltávolítani a róla a szennyeződést és a mérgeanyagokat, így a bőr sokkal puhább, ápoltabb, üdébb és egészségesebb lesz.

A kovaföld nagyszerű öregedésgátló szer is. Nagy segítséget nyújt a kalcium felhasználásában, melynek hatására a csontok, a fogak és a köröm sokkal egészségesebb lesz. Valóban nagyon jó hatással van a csontok, a szalagok és az

ízületek egészségére is, ugyanis a csontokat és a kötőszövetet is megerősíti. Fokozza a csont sűrűségét, ami nagyon lényeges, hiszen így csökken a csontritkulás kialakulásának az esélye.

Támogatja az anyagcsere-folyamatokat

➔ A kovaföld a normál csontanyagcserét, illetve az ízületeket is megtámogatja, ugyanis fokozza a kollagénszintézist, ami az ízületek és a csontok egészségére is pozitív hatást gyakorol. A kovaföld az egész szervezetben támogatja az anyagcsere-folyamatokat, segít az ízületek egészségének megőrzésében és a csontbetegségek megelőzésében.

A kovaföld természetes méregtelenítőként is működhet a szervezetben, ugyanis segít a szervezetben elszaporodó kórokozók elpusztításában, így pedig a fertőzések megelőzéséhez járul aktívan hozzá.

Nagy hasznát vehetjük még más téren is, ugyanis a kovaföld jó hatással van az emésztőrendszer működésére. Különösen javasolt a fogyasztása azoknak, akik gyakran küzdenek puffadással és fokozott bélgázképződéssel. A kovaföld mindezekon kívül a májfunkciók erősítésében is aktívan részt vesz.

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!

Élőflórákúra a vidám hangulatért

A mindennapi stressz, a rohanás, a hétköznapok egyensúlyban tartása során többször érezhetjük magunkat elveszítettnek, motiválatlanoknak. Súlyosabb esetekben akár enyhe depresszió is kialakulhat az állandósult nyomás hatására, amiből sokszor nem látjuk a kiutat.

➔ A stresszt nehezen tudjuk elkerülni a rohanó világban, a negatív hatásait azonban mérsékelhetjük és sokat javíthatunk a hangulatunkon, ha néhány dologra odafigyelünk.

Mozgás, meditáció és szexuális élet

➔ „A paraszimpatikus idegrendszeri működés létfontosságú a magas vérnyomás megelőzésében, a szívritmus szabályozásában és a stresszkezelő képességünk támogatásában. Támogathatjuk mozgással, meditációval, de a szexuális élet is jótékony hatással van rá. A mozgásnál nem kell napi többórás sporttevékenységre gondolni, elég egy egyórás séta is, de nagyon sok szolgálatot teszünk ezzel magunknak” – fejtette ki Dr. Bakancs György nőgyógyász, sportorvos, a Vitaminkosár Kft. életmód-szaktanácsadója, aki nem csak az aktivitás fontosságára, de a pihenésre is felhívta a figyelmet. „Az emberi szervezet este tíz és hajnali három között regenerálódik, ezért este tízkor mindenképpen térjünk nyugovóra, hogy a testünk megfelelő mértékben legyen képes regenerálódni.”



A kiegyensúlyozott idegrendszerért

➔ A bélflórának is kiemelten fontos szerepe van az idegrendszer kiegyensúlyozott működésében. „Ma már több kutatás is igazolta az agy-bél tengely összefüggéseit, és azt is megfigyelték, hogy a korai Alzheimer- és Parkinson-kór,

illetve az időskori demencia, valamint számos idegrendszeri eltérés esetén a páciensek mikrobiomjából ugyanazok a humán baktériumtörzsek hiányoztak. A mikrobiomról tudni kell, hogy olyan, akár az ujjlenyomat, mindenki egyedi összetétellel rendelkezik. Ez a megfigyelés azonban mindegyik páciensre vonatkozott. A bélflórának ráadásul az immunrendszer támogatásában is kulcsfontosságú szerepe van, ezért is kiemelten fontos, hogy a szervezet kiegyensúlyozott működéséhez egészséges mikrobiomra van szükség” – mondja a nőgyógyász.

Rostgazdag táptalaj az élőflórának

➔ Az orvos szerint évszaktváltásonként érdemes egy élőflóra-kúrát elvégeznünk, ám az sem mindegy, hogy a bevitt jótékony baktériumtörzsek milyen táptalajra találnak.



„Az emberi szervezet nagyon összetett szerkezet, ugyanakkor minden egymásra épül. Érdemes olyan élőflórás készítményt alkalmazni, ami minél több humán baktériumtörzset tartalmaz, de kapható már olyan is, ami kifejezetten az idegrendszer kiegyensúlyozott működését szolgálja a hozzáadott szerves magnéziummal és B6-vitaminnal. Ahhoz azonban, hogy ezek az élőflórás termékek kellőképpen kifejtsék a hatásukat, megfelelő táptalajra van szükség. Ehhez pedig rostban gazdag étrend szükséges, valamint fermentált tejtermékek és zöldségek fogyasztása. A kiegyensúlyozott táplálkozásra egyébként is kiemelten kell figyelni, és kerüljük a túlzott szénhidrát-bevitelt.” – tette hozzá a szakértő.

Még egy fontos összetevője van annak, hogy a rossz hangulat ne uralkodhasson el rajtunk, ez pedig a mentális és lelki hozzáállásunk. „Ha valaki cél nélkül kel és remény nélkül fekszik le, ott valóban nagy a baj. A legtöbb ember arra a kérdésre, hogy mi a hosszú távú célja, nem tud választ adni. Nagyon fontos, hogy foglalkozzunk magunkkal, fejlesszük önmagunkat és kezdjük el az önismeret útját járni, ami önmagában egy valódi életcél.”

IBD: fontos az elfogadás és a támogató közösség

Az IBD (inflammatory bowel disease), gyulladásos bélbetegséget jelent, Magyarországon közel 45 ezer IBD-beteg él, Európában ez a szám eléri a 3 millió főt.

➔ Az IBD-vel élők többségénél a betegség fiatal felnőttkorban jelenik meg először, de egyre gyakrabban diagnosztizálják már gyerekkorban. Bár panaszmentes időszakok is előfordulnak, a tünetek kiújulásának időszakaiban az IBD a betegek életvitelét jelentősen befolyásolja. Tünetei többek között az erős, krónikus hasmenés, a vérszegénység és a fáradtság, emellett a hasi görcsök, fogyás és a folyamatos hőemelkedés vagy láz.

Megállítják a gyulladás folyamatát

➔ A gyulladásos bélbetegségek kezelésében használt gyógyszerek, a tünetek csökkentésével, a gyulladásos folyamat megállításával tudnak hozzájárulni a betegek életminőségének javulásához. A betegség súlyosságának és az előfordulás helyének döntő szerepe van a gyógyszeres kezelés kiválasztásában.

Az IBD kezelésében a különböző gyulladáscsökkentő szerek (szalicilsav-származékok, antibiotikumok, kortikoszteroidok), valamint a klasszikus immunmoduláns szerek (e gyógyszerek módosítják a szervezet kóros immunreakcióját) mellett ma már biológiai készítménynek is nevezett, korszerű, újabb típusú immunmodulánsok is elérhetőek ártámogatással.

A fiatalok fokozott figyelmet igényelnek

➔ A teljes gyógyulás még nem lehetséges, így a cél a tünetmentes állapot elérése és fenntartása, amivel az IBD-beteg életminősége és munkavállaló képessége megfelelő maradhat. „Magyarországon a gyulladásos bélbetegségben szenvedők száma egyre gyarapszik. Egyre több a gyermekkorban diagnosztizált eset. Ezek a fiatalok fokozott figyelmet igényelnek, hiszen évtizedekkel többet töltenek betegségben, mint azok a sorstársaik, akik felnőtt korban betegszenek meg. Egyre többször tapasztaljuk, hogy az idősebb korosztályban is felüti a fejét a betegség. Esetükben is nehezebb a kezelés, hiszen az immunrendszerre ható készítmények sokkal több mellékhatással fenyegetnek ebben a korosztályban” – nyilatkozta dr. Miheller Pál a Semmelweis Egyetem Sebészeti, Transzplantációs és Gasztroenterológiai Klinika osztályvezetője.

HIRDETÉS



Dexoblok

dexketoprófén
25 mg filmtabletta

VISSZATÉR A MOZGÁS ÖRÖME!

Enyhe és közepesen súlyos fájdalmak, mint például

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



Vény nélkül kapható,
dexketoprófén hatóanyagú gyógyszer.



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

30 éve
a magyar betegekért

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

Hidrogén-peroxid: univerzális szer a háztartásban



→ A hidrogén-peroxid egy szerves kémiai vegyület – gyenge sav és egyben erős oxidálószer. A háztartásban a Hyperol tableta vízben történő feloldásával juthatunk hozzá, és a víz mennyiségétől függően bármilyen erősségűre beállíthatjuk. A takarításhoz használatos hidrogén-peroxid-oldat 3%-os.

Mire használhatjuk a háztartásban?

→ Az egyik legbiztonságosabb fertőtlenítőszerként tartják számon a hidrogén-peroxidot, amely eltünteti a makacs szennyeződések, foltokat, a fürdőszobai penészt, a lerakódásokat. Nézzük a leggyakoribb felhasználási módjait.

Fogkefék fertőtlenítése: Bár a fogkeféket háromhavonta vagy egy-egy megfázás után cserélni kellene, nem biztos, hogy mindig eszünkbe jut újat venni. Addig is áztassuk a fogkefét hidrogén-peroxidba, hogy az oldat elpusztítsa a baktériumokat, majd alaposan öblítsük ki vízzel. Ugyanígy használható protézis fertőtlenítésére is.

Használja körültekintően!

- Mivel erős folttisztító, baktérium- és csíraölő szerről van szó, tartsuk gyermekektől elzárva, és bánjunk vele felelősségteljesen!
- Ne vegyítsük ecettel! Az ecet és a hidrogén-peroxid keveréke ecetsavat alkot, ami erősen maró hatású mind a bőrnek, mind légutaknak.
- Tárroljuk sötétben! A hidrogén peroxid fény hatására bomlik, így napos helyen veszít a hatékonyságából.

A hidrogén-peroxidról a legtöbb nőnek a hajszőkítés jut eszébe, pedig ez az egyszerű anyag számtalan módon felhasználható. Ha betartjuk a biztonsági előírásokat, tisztító- és fertőtlenítőszerként is hasznos társunk lehet a háztartásban.

Körömfehérítés természetesen: Három-négy év-kanál hidrogén-peroxidot keverjük össze fél csésze vízzel. Áztassuk a körmeinket két-három percig, majd óvatosan súroljuk le puha körömkefével, öblítsük le bő vízzel, s végül kenjük be a kezünket hidratáló krémmel.

Puhább, tisztább a lábak: A hidrogén-peroxid és a víz egy az egyben arányú keveréke segít megszabadulni a bőrkeményedésektől és a láb gombától. Áztassuk a lábunkat néhány percig az oldatban, majd öblítsük le vízzel, gondosan töröljük szárazra, és kenjük be hidratáló krémmel.

Folteltávolítás és fehérités: A hidrogén-peroxid csodákra képes a foltos fehér szövetekkel. Öntsünk egy keveset közvetlenül a foltra, hagyjuk hatni, majd dörzsöljük meg, és hideg vízzel alaposan öblítsük ki. Általános fehéritőszerként is használható a fehér ruhák mosásához: fehéritő helyett adjunk fél csészényit a mosási ciklushoz. Színes ruhákhoz ne használjuk!

A fürdőszoba fertőtlenítése: A 3%-os hidrogén-peroxid oldat nagyszerű a fürdőszoba fertőtlenítésére: tökéletesen tisztává varázsolhatjuk vele a mosdót, a fürdőkádat, a vécékagylót, és kifehéríthetjük a csempék penészes fugáit.

A zuhanyfüggöny megtisztítása: A zuhanyfüggönyön rengeteg baktérium képes megtapadni. Áztassuk hidrogén-peroxidos vízbe, hogy megszabaduljunk a kórokozóktól.

Szivacsok fertőtlenítése: Áztassuk be a konyhai és fürdőszobai szivacsokat hidrogén-peroxid és víz egyenlő arányú keverékébe, majd öblítsük ki. Ha ezután sem tűnnek szagtalanoknak és tisztának, ideje kidobni őket.

A hűtőszekrény és a mosogatógép megtisztítása: Permetezzük be vele az üres mosogatógépet vagy a kikapartott hűtőszekrényt. Hagyjuk hatni egy ideig, majd a felületeket töröljük tisztára. Az antibakteriális hatás fokozására mosogatásnál is tehetünk egy-két cseppet a mosogatógépbe.

Poratkák száműzése a matracból: Permetezzünk hidrogén-peroxidot a csupasz matracra, majd hagyjuk megszáradni, mielőtt felhúznánk a tiszta ágyneműt.

ialuset®

Sebre szabott terápia.

HIALURONSAVVAL

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 orvostechnikai eszköz

www.ialuset.hu

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



Allergiát okozó élelmiszerek

Az allergiával küzdőknek érdemes résen lenniük, hogy mit esznek vagy isznak, ugyanis a magas hisztamintartalmú gyümölcsök, zöldségek és italok kellemetlen allergiás tüneteket produkálhatnak.

Valóban a hisztamin az ellenség?

➔ Fontos tudni, hogy az emberi szervezet egyik legelső védelmi vonala a hisztamin. Ennek a védelmi vonalnak a szükségtelen aktiválódása hétköznapi étellekkel, italokkal, növényekkel szemben biztos jele a bélflóra kiegyensúlyozatlan működésének. Ez a bélflórapusztulás évekig, évtizedekig tarthat, egyre több tünettel jelentkezhet eleinte enyhébben a bőr, a légutak vagy az emésztőrendszer részéről, később akár igen súlyos, több szervrendszert is érintő allergiás jelekkel.

Minden tünetet, ami a fent említett szervrendszereinket érinti, komolyan kell venni az első perctől fogva, és azonnal törekednünk kell a bélflóra, a szervezet egyensúlyának visszaállítására.

Az úgynevezett eliminációs diéta segít

➔ Aki allergiás, vagy bármely ételintoleranciában érintett, annak érdemes az allergiaszezonban odafigyelnie, hogy minimális mennyiséget fogyasszon a magas hisztamintartalmú ételekből, italokból, ezek például az érlelt sajtok (ementáli, gouda, penészes sajtok, füstölt sajtok), kolbászok, füstölt sonkák, savanyú káposzta, kovászos uborka, spenót, paradicsom, halak (főleg a tonhal, szardínia), rák, szárazhüvelyesek, diófélék, mogyoró, csokoládé és kakaó alapú termékek. Az alkoholos italok között első helyen a vörösbor áll, amely a legmagasabb hisztamintartalommal rendelkezik, de a sör és a pezsgő is kerülendő.

A keresztallergia okai

➔ Az egyik legismertebb keresztallergia a görögdió-nyelű-parlagfű. De a pollenallergiások esetében is megfigyelhető, hogy egyes gyümölcsök, növények fogyasztását követően percekkel belül szájviszketés, duzzadás, szem- és orrcsorgás, vagy akár rekedtség, köhögés alakulhat ki.

Bizonyos anyagok ugyanis képesek más anyagot utánozni, ami az allergiás tünetek megjelenését eredményezheti. Testünk viszont csak egyféle módon tud reagálni: váladekki-választás útján "kimosni", felkőhögni, kiprűszkölni, kikönyövezni a támadónak érzékelt anyagot.

Dr. Borbély Katalin funkcionális medicina orvos, házi orvos, mentőorvos, homeopata szakorvos azt javasolja, hogy a parlagfűre érzékenyek lehetőség szerint kerüljék a görögdiónyelűt, sárgadinnyét, paradicsomot, uborkát, cukkinit, tököt, banánt, napraforgómagot. De egyeseknek még a kamillateával, sőt a vörösbórral is érdemes vigyázni.

Van megoldás!

➔ A legfontosabb teendő a probléma okának felderítése, a tünetek háttérében álló biológiai folyamatok feltérképezése és ennek holisztikus kezelése.

A kezelés kezdetekor az egyik leghatékonyabb módszer, ha a beteg mellőzi a tüneteket okozó ételek fogyasztását. A házipatikánkba érdemes beszerezni apis és histaminum alapanyagú homeopátiás készítményeket, amelyek 30 CH potenciában akár megszüntethetik a panaszokat, de legalábbis mellékhatásmentesen jelentősen csillapítják a kellemetlen tüneteket. Ugyanakkor egy személyre szabott homeopátiás és a modern orvoslás tudását felhasználó kezeléssel az allergia mögöttes okait feltárva teljes gyógyulást is el lehet érni.

Ismert keresztallergiák

Parlagfű-allergia esetében: görögdió, sárgadinnye, uborka, paradicsom

Feketeüröm-allergiánál: kömény, csilibors, paprika, paradicsom, sárgarépa, petrezselyem, burgonya, kamilla, tática, napraforgó, krizantém, kivi, ánizs, árnik, dinnye, uborka, mangó, szerecsendió, bors, mustármag, borsmenta, bazsalikom, majoránna, oregánó, zeller, koriander, kapor, articsóka.

Nyírfallergiánál: mogyoró, mandula, dió, alma, cseresznye, sárgabarack, körte, szilva, meggy, őszibarack, burgonya, kiwi, avokádó.

Fűallergiásoknál: paradicsom, rozs, búza, szója, földimogyoró, bab, borsó, tamarin, szentjánoskenyér.

Földimogyoró-allergia esetében: dió

Diófélék: búza, rozs, mák, mogyoró, szezám

Latexallergiánál: gesztenye, avokádó, banán, spenót, citrusfélék, kivi



A kollagén szerepe

Fontos, hogy a bőrünk és hajunk védelmet kapjon a napsugárzás és a nyári környezeti hatások ellen. A hagyományos napvédő krémek mellett az egyik ilyen elengedhetetlen segítség a kollagén.

➔ A kollagén egy fehérje, amely a bőr szerkezetének és rugalmasságának megőrzésében játszik fontos szerepet. A napfény káros hatásai idővel csökkenthetik a szintjét, ami ráncokhoz, feszességvesztéshez és más bőrproblémák kialakulásához is vezethetnek.

Esszenciális összetevők

➔ A kollagéntartalmú termékek, mint például a szérumok, hidratáló krémek vagy étrend-kiegészítők hozzájárulhatnak a bőr kollagénszintjének megőrzéséhez és helyreállításához. Amikor kollagéntartalmú étrend-kiegészítőt vásárolunk, érdemes odafigyelni a minőségre és az összetevőkre. Ideális esetben ezeket a készítményeket úgy állították össze, hogy segítsék a kollagén szintjének megőrzését és a bőr rugalmasságának javítását. Rendszeres szedésével javíthatjuk a bőr hidratáltságát és rugalmasságát, valamint csökkenthetjük a ráncok megjelenését. Érdemes olyan termékeket választani, amelyek természetes alapanyagokat tartalmaznak, és nincs bennük egyéb káros vegyi anyag. Ilyen például a Herbiovit Collagen Beauty Complex kapszula, amelyben a kollagén mellett található C-vitamin is, mivel az segíti a kollagén felszívódását.

Hajápolás nyáron

➔ A napsütés a bőr mellett a hajunkat is károsíthatja, kiszáradhatja, töredezetté és fénytelené teheti. Ha megoldható, ne használjunk hajszárítót, hajsütőt, hagyjuk, hogy természetesen megszáradjon. Amikor kijöttünk a vízből, jó alaposan öblítsük le, így se a klór se a sós víz nem marad benne, ezzel is csökkenthetjük a károsodás kockázatát.

A kollagén hozzájárul a haj erősségének és rugalmasságának megőrzéséhez, valamint segít csökkenteni a károsodást

a napsugárzás és a klóros víz okozta hatások miatt. Kollagént tartalmazó hajmaszkok és kondicionálók rendszeres használata táplálja és hidratálja a haját, elősegítve annak egészséges kinézetét és ellenálló képességét.

Az aloe vera gél és kókuszolaj hidratáló és tápláló hatásúak, valamint segítenek megelőzni a haj kiszáradását és töredezését. A sheavaj és az argánolaj erősítik a hajszálakat. Ne felejtsük el megfelelően védeni a hajunkat külsőleg is a napfény káros hatásai ellen. Viseljünk kalapot vagy sálát, amely mellett, hogy véd, még divatos kiegészítője is lehet öltözékünknek.

Belső hidratálás és megfelelő táplálkozás

➔ A folyadékfogyasztásra minden évszakban érdemes odafigyelni, azonban nyáron különösen fontos a megfelelő folyadékpótlás. A legnagyobb forrásban akár napi 3-4 liter is jól eshet a szervezet számára. Természetesen nem mindegy az sem, hogy ez a folyadék milyen formában kerül a szervezetünkbe, legjobb a tiszta víz, a gyógyteák és a cukormentes limonádék fogyasztása. A zöld tea magas antioxidáns tartalma segíti a barnulást.

Érdemes nyáron csökkenteni a kávé fogyasztását, mert erősen vízhajtó hatású. Emellett a megfelelő táplálkozás hozzájárulhat a bőr és a haj egészségének javításához. Fogyasszunk olyan ételeket, amelyek kollagénben gazdagok, például húsok, halak, tojás, hüvelyesek és zöldségek. Növelhetjük a C-vitamin és az E-vitamin bevitelét, amelyek segítik a kollagéntermelést és antioxidáns tulajdonságaik révén védelmet nyújtanak a bőrnek.

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?

- ✓ Léghidegítő, 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!

Egy jókedvű, duci, negyvenes csaj

A tévéből, a filmekből ismerik a nézők, és nagyon örül annak, hogy egyre többen lettek rá kíváncsiak a színházban is. **BALÁZS ANDI** nyáron ismét megkapta a Karinthy Színházban a közönségdíjat, de a Nagy Duettben is a nézők kedvence volt. Keresztretjévenyt fejt és szójátékozik, hogy mindig mozgásban tartsa az agyát.

ne legyenek egyedül. Meghirdettem ezt a meghívást, és az első 15, aki a leghamarabb belátta, hogy nem szokott kimozdulni és jelentkezett, azt meghívtam. Persze a világot örökre fogadni nem lehet, de szeretem az embereket, és abban hiszek, hogy egyikőnk sem véletlenül van itt a Földön, és ha olyan embert látok, aki gonoszkozik a másikkal, azon gondolkodom, mi lehet a baja, mert ha minden rendben lenne vele, akkor nem lenne ilyen.

A rengeteg ember, akiket megismersz, nyilván adna municiót a szerepeid megformálásához is.

Az összes szerepemet úgy építem fel, hogy megpróbálok az életemből keresni hozzá kapaszkodókat. Bármennyire furcsa, de az egyik ilyen éppen egy pszicho-thriller, a Tortúra, amit már évek óta játszunk a Karinthy Színházban. Ebben a karakterem, aki egyébként egy pszichopata, olyan változásokon megy át, ami miatt nagyon sokat kellett gondolkodnom azon, hogy ezek a vonások mennyire vannak meg bennem. De minden emberben mennyi minden van jelen egy-egy helyzetben! Ezt minden szerepemnél végiggondolom.

Az évadzáró ülésen társulati tag lettél a Karinthy Színházban és ismét elnyerted a közönségdíjat. Sejtetted?

A tagságot megbeszéltük, a díjról nem tudtam. Azért tartom ezt nagyon nagy elismerésnek, mert a közönség helyben, a színházban adja le szavazatát. Nincs internetes és egyéb lehetőség. Tehát azok szavaznak, akik színházba járnak.

Éppen egy plakátfotózásról jössz, ami egy új darabhoz készül, pedig az ősz még messze van. Tudhatunk erről valamit?

Igen, már volt is olvasópróbája a következő évadban sorra kerülő második bemutatónak, ez Fejes Endre: Vonó Ignác című darabja. Verebes István rendezzi, aki szeret nagyon aprólékos lenni, nagy érzékenységgel bír, szereti, ha időben rákészülünk egy darabra, így aztán már el is kezdtük a munkát.

Egyszer elköltöztél a párodtól, és aztán újrakezdétek. Hogy volt ehhez erőd?

Az én drága édesapámnak csodálatos mondásai voltak. Az egyik ilyen, hogy mindennek megvan a maga helye és ideje, tehát a sírásnak, a nevetésnek és a szerelemnek is. És meg kell találni azokat, akik érdemesek arra, hogy társunk legyenek a bánat és a siker feldolgozásában is. Ezt felismerni idő kell. Gábor ilyen ember az életben, akinél nagyon jó helyen van a bánatom és az örömöm.

Nagyon intenzív életet élsz a közösségi médiában, de ott is a tartalmas szórakoztatásra törekszel. Miért fontos ez a felület neked?

Sokan tartanak ezektől, mert nem jól használják őket. Minden felületen meg kell választani, hogy mit nézünk meg, éppen úgy, mint a tévében. A TikTok régen kinőtte magát egy olyan platformmá, amire igenis figyelni kell. Én többek között a „Pallérozással” szoktam jelentkezni, ahol véletlenszerűen jelenítek meg fotókat kollégákról, és gyorsan fel kell ismerem őket. Hangsúlyozom ezzel azt, hogy érdemes az agyunkat tornáztatni, de egyúttal a nézőimnek megmutatom azokat a színészeket is, akik csak színházban láthatóak.

Mindig érzek veled kapcsolatban egy kis missziót, amit végzel, így például a szemüvegeseket is megtámogattad. Ez hogy jött?

Nagyon sokat foglalkozom gyerekekkel, több mint hat éve tanítok egy iskolában, pontosabban az oktatói csapat tagja vagyok, és segítek a gyerekeknek mindenféle elfogadásban, kommunikációban, és persze ápolom a lelküket. Még mindig csúfolják a szemüvegeseket, és azt, aki valamiért más, mint a többi – nagyon nehéz a mai világban gyerekeknek lenni. Érzem, hogy kedvelnek, sok követőm kerül ki közülük is, tőlem talán jobban elfogadják, hogy szemüvegesnek lenni menő.

A különbözőség a testalkatra is vonatkozik, sok gyerek szenved a duciságtól is, veled is így volt?

Szerető, építő családban nőttem fel, ahol nagyon hamar megtanultam, hogy nem csak egyfajta szépség létezik, és önmagunk elfogadása az első lépés a kiegyensúlyozott élet felé. Nyitott voltam, kezdeményező, jókedvű, sok barátom volt, akik elfogadtak olyannak, amilyen voltam. Tudom, hogy ma ez is más, az internet is torz képet mutat, de abban hiszek, hogy egy jó támogató közeg sokat segít. Engem nagyon mélyen érint minden emberi történet. Ezért is láttam vendégül immár második alkalommal követőim közül néhányat. Amikor ezt kitaláltam, arra gondoltam, hányan vannak, akik nem is próbálnak már lépéseket tenni azért, hogy például karácsonykor

ELYSIUM KULLANCS- ÉS SZÚNYOGRIASZTÓ



Az Elysium kullancs- és szúnyogriasztó termékek, teljesen növényi alapú, bőrbarát készítmények, melyek megfelelő védelmet nyújtanak különböző rovarok (mint pl. kullancs, szúnyog, tetű, hangya, légy) ellen.



Elysium kullancs- és szúnyogriasztó spray, 60 ml, 10 ml

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó tapasz

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó műbőr karkötő

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó szilikon karkötő és hajgumi

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

Patika  Pack

CLL: kíméletesebb társainál



A leukémia [fehérvérűség] egy vérképzőszervi rákos megbetegedés, amelyet a csontvelőben található fehérvérsejtek kontroll nélküli szaporodása okoz.

→ A burjánzó sejtek addig sokasodnak a csontvelőben, mígnem kitöltik azt és gátolják az egyéb vérszövetek képződését. Emellett a leukémiás betegek kóros fehérvérsejtjei nem tudják ellátni feladatukat; legyengül az immunrendszer, és nem lesz képes leküzdeni a szervezetbe jutó kórokozókat, baktériumokat, vírusokat. A burjánzó sejtek azt is megakadályozzák, hogy elegendő számú vörösvérsejt és vérelemzke képződjön a betegek vérében.

Dr. Gaál-Weisinger Júliával beszélgettünk a Semmelweis Egyetem Belgyógyászati és Hematológiai Klinikájáról.

Mit kell tudni a krónikus limfocitás leukémiáról?

→ A CLL az egyik leggyakrabban előforduló felnőttkori leukémiatípus, amely az összes leukémiás eset mintegy 20-30%-át teszi ki. Hazánkban 3-4 ezer embert érint. Jellemzően az idősebbeket fenyegeti ez a betegség; a pácienseink nagy része 60 év feletti. Fiatalabb korban sokkal ritkábban fordul elő ez a típusú daganatos elváltozás.

„Gyakran előfordul, hogy a betegségnek nincsenek tünetei, ezért sokszor véletlenül, egy rutin vérvizsgálat során derül ki, hogy baj van... Ezt úgy hívjuk, tünetmentes leukémia. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy akár vannak tünetek a diagnóziskor, akár nincsenek, a CLL általában nem igényel kezelést és a ma elérhető modern módszereknek köszönhetően az esetek nagy részében az életkilátásokat sem rontja jelentősen. Ez mondhatni, a leukémia egy szelídebb formája.”

Amikor tünetekkel jár a betegség, nyirokcsomó megnagyobbodás észlelhető, és a betegek gyengeségre, fogyásra, éjszakai izzadásra, lázra panaszkodnak, a laboreredmény pedig vérképeltéréseket, vérszegénységet mutat.”

A leukémia két fajtája

- az akut, azaz hirtelen fellépő leukémia,
- illetve a krónikus, azaz lassan kialakuló és lassú lefolyású leukémia.
- Az utóbbi csoportba tartozó, a fehérvérsejtek egy adott típusából, az úgynevezett nyiroksejtekből vagy limfocitákból kiinduló krónikus leukémiát krónikus limfocitás leukémiának, röviden CLL-nek nevezzük.

Milyen vizsgálatokra kell a betegnek elmennie?

→ A betegek jelentős részénél a diagnózis pusztán vérvizsgálattal megállapítható. „Ilyenkor a rutin vérképénél részletesebb teszteket végeznek, melyek során a kóros fehérvérsejteket, és ezek genetikai, molekuláris tulajdonságait térképezik fel. Ha a diagnózis így sem teljesen egyértelmű, szükség lehet kiegészítő vizsgálatokra is, például csontvelővizsgálatra, nyirokcsomó-mintavételre vagy képpalkotó vizsgálatokra.”

A kemoterápia még mindig elérhető, de a CLL esetén viszonylag ritkán alkalmazzák. Két új módszer is rendelkezésre áll, melyek sokkal kíméletesebbek, kevesebb mellékhatással járnak és nagyon eredményesek.

Az egyik módszert az úgynevezett „célzott kezelések” jelentik, és ahogy a nevükben is benne van, ezek egy meghatározott molekuláris célpontra hatnak. Ez a célpont általában egy olyan fehérje, mely a szervezetben lévő génmutáció hatására folyamatos növekedésre és osztódásra sarkallja a sejtet. A célzott terápia a hibásan működő molekula jelátviteli folyamatait gátolja, és így le tudja állítani a tumorsejt növekedésének folyamatát.

A másik lehetőség, az „antitestkezelések”, melyek a kóros sejtek felszínén található molekulák ellen irányulnak. Ezek az úgynevezett terápiás antitestek vagy magát a nemkívánatos molekulát támadják, és ezen keresztül pusztítják el a molekulát felszínükön hordozó sejteket, vagy a szervezet immunválaszát erősítik és ezáltal idézik elő a kóros sejtek pusztulását.

Ennek a két módszernek az az óriási előnye, hogy csak a kóros sejteket pusztítja el, a környező, ép sejtekben nem tesz kárt a kemoterápiával ellentétben.”

A kezelések eredményességének fejlődését nagyszerűen mutatja, hogy a '60-as évekhez képest 2016-ra a leukémiás betegek 5 évet meghaladó túlélési esélyei megnégyszereződtek: 14%-ról 66,4%-ra emelkedtek.

A kezelések elérhetősége

→ A modern kezelések, melyek megfelelnek a nemzetközi szakmai ajánlásoknak, jelenleg hazánkban TB-támogatással elérhetőek, tehát a betegek számára térítésmentesek. Világszerte számos kutatás folyik a leukémia kezelési lehetőségei kapcsán, így a jövőben az orvosok nagy eséllyel még több módszer és lehetőség közül választhatnak, melyek még hosszabb túlélést és kedvezőbb életminőséget biztosítanak majd betegek számára.

Felfázás vagy húgyúti fertőzés?

Felfázás nyáron? A mosdó használatkor jelentkező égő, fájdalmas érzés, alhasi fájdalom esetén gyakran szoktuk mondani, hogy felfáztunk. Ám a kellemetlen tünetek nem a felfázás miatt, hanem húgyúti gyulladás következtében jelentkeznek.

→ „A húgyúti fertőzés egy nagyon kellemetlen tünetekkel járó betegség, és mivel komolyabb szövődményekhez is vezethet, érdemes mihamarabb orvosi segítséget kérni. A panaszok nemcsak a nőket, de a férfiakat is érintik, bár őket jóval kevésbé. A férfiak húgycsöve ugyanis jóval hosszabb, mint a nőké, így a baktériumoknak hosszabb utat kell megtenni a húgycső nyílásától a hólyagig. A tünetek hátterében még mindig, a leggyakrabban a húgycsövön keresztül behatoló E. coli baktérium, valamint ennek húgyhólyagban történő elszaporodása áll” – mondta Dr. Póth Sándor, a Budai Egészségközpont urológus főorvosa.

„Az elszaporodás oka lehet a vizelet hólyagban való pangása, amelyért felelőssé tehető a nem megfelelően elosztott és nem kielégítő folyadékbevitel, mozgásszegény életmód, valamint férfiak esetében a jellemzően idősebbeket érintő prosztata-megnagyobbodás miatti vizeletürítési nehézség.”

Milyen tünetei vannak?

→ Húgycsőgyulladás esetén fájdalmas, égő érzéssel jár a vizeletürítés. A férfiaknál a nemi szerv duzzanata és váladékozása is előfordulhat. Hólyaggyulladásnál gyakrabban és sürgetőbben jelentkezik a vizelési inger, és a has alsó részén is jelentkezhet diszkomfort. Ha pedig a gyulladás a veséket is érinti, előfordulhat deréktáji- és hátfájdalom, valamint láz. Férfiak esetében, amennyiben a fenti panaszok mellé fáradtság, gyengeség, a gát részén jelentkező érzékenység, fájdalom is társul, mihamarabb érdemes felkeresni egy urológus szakorvost, ugyanis ezek a prosztatagyulladás vagy a here- és mellékheresyulladás jellemző tünetei is lehetnek.

Hogyan kezelhetők a húgyúti fertőzések?

→ Betegség esetén nagyon hasznos lehet, ha minél több folyadékot – főleg vizet –, lédús gyümölcsöket fogyasztunk, amelyek átmoszák a húgyutakat, így csökkentik a gyulladást.

Mi okozhat húgyúti fertőzést?

- Kevés folyadékfogyasztás, amelynek következtében a ritkábban ürülő hólyagban könnyen elszaporodhatnak a baktériumok.
 - A nem megfelelő intim higiénia, illetve nagy figyelmet kell fordítani a rendszeres és alapos kézmosásra is!
 - A helytelen törülési technika wc-zés után.
 - Ha valaki a közelmúltban húgyúti műtéten esett át.
 - Tartós idegentest-viselés (katéter, különféle fogamzásgátló eszközök, stb.)
 - Ha valakinek diabétesz betegsége van.
 - Túl hosszú ideig viselt vizes, nedves fürdőruha.
- Fürdés után nem elegendő, ha megszáritjuk a fürdőruhát, hanem javasolt mielőbb száraz öltözetre cserélni.

A szakorvos bizonyos esetekben antibiotikumot írhat fel, amit mindig az utasításoknak megfelelően kell szedni. Az antibiotikus kezelés előtt helyesen leadott vizelettenyésztéssel fontos azonosítani a kórokozót.

„A nyár a fenti panaszok mellett további problémát is okozhat a hölgyek számára, ha nem kellően körültekintőek, vagy ha arra érzékenyebbek. Ilyen például a megborult intimflóra-egyensúly kapcsán kialakuló hüvelygyulladás, amelyet okozhat ugyan idegen bakteriális vagy vírusos fertőzés, élősködő vagy gomba, azonban a leggyakoribb tényező a saját mikrobiom-egyensúly eltolódása. A gyakoribb nőgyógyászati betegségek között szerepel a chlamydia infekció, a herpesz genitalis, de a meleg miatt felborult lokális sav-bázis háztartás is okozhat kellemetlen panaszokat. A hőségben ugyanis gyakrabban előkerülnek a parfümös törülközők, nem testbarát illatosított szappanok és tusfürdők, valamint az intimspray-k, ám ezek helyett inkább a tiszta vizes zuhany, majd megfelelő szárítkozás javasolt” – tette hozzá a főorvos.



Öt tévhit és tény az időskori szexről

A hollywoodi filmek alapján azt hihetnénk, hogy a szex csak a huszonéveseknek való, pedig az idősebbek akár még a hetvenes, nyolcvanas éveikben is kielégítő szexuális életet élhetnek. Lássuk, milyen tévhitek tartják távol az embereket attól, hogy ötvenéves kor fölött is szexuálisan aktívak legyenek.

→ K1. tévhit: Egy bizonyos életkoron túl az embereket már nem érdekli a szex.

Tény: A szexualitásnak nincs korhatára, de egy bizonyos életkor után a szexuális kielégülés jobban függ a kapcsolat általános minőségétől, mint a fiatalabb párok esetében. A Michigani Egyetem 65–80 éves felnőttek körében végzett, az egészséges öregedésről szóló felmérése szerint négy idősebb felnőttből majdnem három (73%) jelezte, hogy elégedett a szexuális életével.

→ 2. tévhit: Ahogy a férfi öregszik, elveszíti az erekcióra való képességét.

Tény: Az öregedés önmagában nem okoz merevedési zavarokat, a hormonműködés csökkenése azonban előidézhet bizonyos változásokat. A férfinak több fizikai stimulációra lehet szüksége ahhoz, hogy izgalomba jöjjön, és az erekciója valószínűleg kevésbé lesz erőteljes, mint fiatalabb korban, de ettől még a szex nem kevésbé élvezetes.

→ 3. tévhit: Érzelmi és pszichológiai tényezők felelősek azért, hogy a középkorú és idősebb nők nem érdeklődnek a szex iránt.



Tény: A fizikai tényezők az érzelmiéknél is nagyobb szerepet játszhatnak. Az Észak-Amerikai Menopauza Társaság kutatása szerint a menopauza idején bekövetkező hormonális változások befolyásolhatják a nő szexuális viselkedését. Az alacsony ösztrogénszint következtében hüvelyszárazság léphet fel, ami kellemetlenséget okozhat a szex során. Egyes nőknél pedig az alacsonyabb tesztoszteronszint energiahányhoz és a nemi vágy csökkenéséhez vezethet. Más nők úgy találják, hogy a menopauzát követően nő a szexuális érdeklődésük, ami részben annak köszönhető, hogy a szervezetben megváltozik a tesztoszteron, az ösztrogén és a progeszteron aránya.

→ 4. tévhit: Valószínűleg érzelmi okok állnak amögött, ha egy férfi képtelen az erekcióra.

Tény: Valójában a legtöbb merevedési zavar mögött fizikai okok – például gyógyszer-mellékhatások, keringési problémák vagy prosztatata-rendellenességek – állnak.

→ 5. tévhit: Azok a középkorú és idősebb párok, akik nem élnek rendszeres szexuális életet, elvesztették érdeklődésüket a szex vagy egymás iránt.

Tény: A rendszeres szexuális élet elmaradásának leggyakoribb oka az egyik partner betegsége. Természetesen igaz, hogy az életkor előrehaladtával az egészséges párok szexuális élete átalakul, de a változások kedvezőek is lehetnek. Sok pár könnyebben ellazul, és várja az együttléteket, amint a nő túl van a menopauzán, mert már nem aggasztja őket a teherbe esés.

Szintén jellemző, hogy a középkorú férfiak és nők már jól ismerik a saját testüket és a másikat, és remélhetőleg megtanulták, hogyan fejezzék ki kívánságaikat és egymás iránti gyengédségüket. Idősebb korokra valószínűleg már levetették szexuális gátlásaikat is, és magabiztosságuk, tapasztalatuk jó eséllyel mindkét fél számára élvezetesebb szexuális életet eredményez.

Ugyanilyen fontos, hogy a szex érzelmileg is teljesebb lehet, az évek múltával ugyanis a hormonok helyett sokkal inkább az a vágy vezérli a partnereket, hogy kifejezzék szeretetüket, és megosszák önmagukat a másik féllel. A nyugdíjas vagy csak részmunkaidőben dolgozó pároknak pedig gyakran több idejük és energiájuk marad egymásra. Egyszerűen lehet, hogy ötven felett ritkábban kerül sor a szexre, de sokan úgy találják, hogy az együttléteik kielégítőbbek, mint valaha.

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 gyógyszert árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba.

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

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

MINDANNYIUNK KÖTELESSÉGE EZ a környezetünkkel szemben is!

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

Ide dobja, ez a helye!



Otthonában gyűjtse össze lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit!



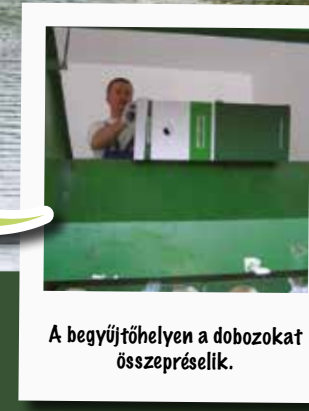
A gyógyszereket dobja be a gyógyszertárban/egyéb gyógyszert árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba!



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



Végül a tömörített dobozokat szakszerűen ártalmatlanítják.



A begyűjtőhelyen a dobozokat összepréselik.

Keresse a zöld dobozt!

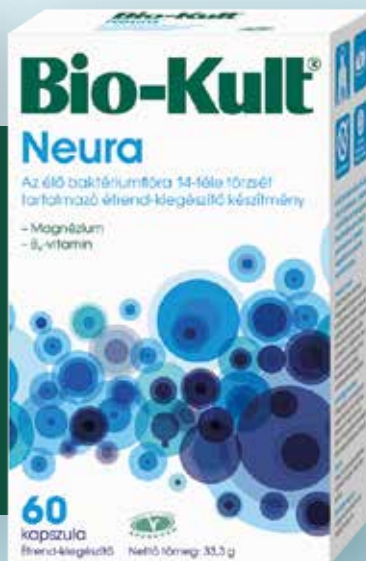


RECYCLOMED Nonprofit Kft.
1134 Budapest, Lehel u. 11.
Tel.: (06-70) 342-1712
www.recyclomed.hu

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.