

GYÓGYHÍR

Magazin

XVIII. ÉVFOLYAM 2023. NOVEMBER

Az epehólyag-betegség
diagnosztikája

A krónikus fejfájás
gyógymódjai

Hogyan lassíthatjuk
az öregedést?

Öt téli egészséges
és finom gyógytea

Interjú:
TENKI RÉKA
színművész



A LÉGÚTI VÍRUSOK BÁRHOL TÁMADHATNAK



**ELŐZZE MEG A NÁTHÁT, VAGY KEZELJE
A KIALAKULT TÜNETEKET
CARRE VIR ORRSPRAY-VEL**
**Már 1 éves kortól és terhesség ideje alatt
is alkalmazható.**

1,2 mg jóta-karragén (Carragelose®) és 0,4 mg kappa-karragén
Orvostechnikai eszköz/gyógyászati segédeszköz. CE 0482

Látogasson el honlapunkra:
www.carrevir.hu

Javallat: Vírus okozta influenzaszerű megbetegedések megelőzésének illetve kezelésének támogatására ajánlott. Nedvesítő és védő filmréteget képez az orrnyálkahártyán, ez a folyékony filmréteg fizikai akadályt képez a külső behatásokkal szemben. A Carrevir orrspray használata felnőttek és egy éven felüli gyermekek számára javasolt (1 befújás = 0,14 ml oldat). Adagolás és az alkalmazás módja: A megfázás első tüneteinek (pl. orrvízketés, orrfolyás, stb.) megjelenésekor legalább napi három befújás javasolt orrnyálkonként. A kezelést a megfázás első tüneteinek megjelenése után a lehető leghamarabb el kell kezdeni, és a tünetek csillapodásáig javasolt folytatni. Mikor ne alkalmazza: Ha allergiás a készítmény bármely összetevőjére. Lehetséges mellékhatások: Ez ideig a nagyon ritkán előforduló túlérzékenységi reakciókon kívül, mint például orrvérzés, a készítmény egyéb mellékhatásai nem ismertek. Különleges figyelmeztetések: Az influenza egy potenciálisan súlyos betegség, a Carrevir orrspray nem helyettesíti az influenzaoltást. Helyileg fejti ki hatását, nem szívódik fel a szervezetben, terhesség és szoptatás alatt is használható.

 **SAGER** PHARMA
Creating added value through partnership

Információ: Sager Pharma Kft.
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.
Email: sager@sagerpharma.hu Tel: 06-1-214-6559

Carragelose®

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

✓ LÁTJA?

VEGYE ÉSZRE A **VÖRÖSES** VIZELETET!

✓ TUDJA?

A VIZELET VÖRÖSES SZÍNE AKÁR VÉR JELENLÉTÉRE IS UTALHAT, AMI KÜLÖNBÖZŐ ÁLLAPOTOK, ÍGY AKÁR A HÓLYAGRÁK TÜNETE IS LEHET!

✓ ÉRTI?

AZ IDŐBEN FELISMERT HÓLYAGRÁK NAGYOBB ESÉLYEL KEZELHETŐ.

✓ MEGTESZI?

KERÜLJE AZ ÖNDIAGNÓZIST, ÉS A TÜNETTEL MINDENKÉPPEN KERESSE FEL ORVOSÁT!

Ha vöröses színű a vizelete, keresse fel házi orvosát!



Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. UROLÓGUS**
A férfiegészség hónapja
- **7. VIZSGÁLAT**
A jobb felhasi fájdalom epehólyag-probléma is lehet
- **8. ÉTKEZÉS**
Az éhséghormonok
- **9. DIÉTA**
Fitoösztrogének a táplálkozásban
- **10. ÉLETMÓD**
Hogyan lassíthatjuk az öregedést?
- **12. DAGANATOS BETEGSÉGEK**
Tudatosság a rákbetegség megelőzésében
- **13. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS**
Növényi alapú fehérjék
- **14. INTERJÚ**
Beszélgetés Tenki Réka színművésszel
- **15. TERMÉSZETES GYÓGYMÓDOK**
5 téli gyógytea
- **16. NEUROLÓGIA**
A krónikus fejfájás természetes gyógymódokkal
- **17. TÉLI BETEGSÉGEK**
Elhúzódó orrdugulás gyermekkorban

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: RTL (interjú)

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

Tesztoszteron: sok problémát érint

Amikor a tesztoszteronhormont említjük, akkor a legtöbb ember fejében a férfiak szexuális egészsége, illetve a szőrnövekedés vagy az izomtömeg jelenik meg. Ez érthető, mivel ez az androgén hormon a férfi nemi jellegekért is felelős, de hatásai ennél azért lényegesen szerteágazóbbak, vagyis ha probléma van a termelésével, az nagyon sok más területen is megmutatkozik.

A tesztoszteronra férfi hormonként tekintünk, de természetesen a nőkben is jelen van. Kapcsolatba hozható a térlátással, a képi memóriával és az agresszióval is, de a tesztoszteronnak az agyra gyakorolt hatásait sem szabad elfelejteni. A mentális egészséghez ugyanis a tesztoszteron megfelelő termelésére is szükség van, ami napjainkban nagyon sok esetben nem megfelelő.

A 21. században a férfiak termékenységének drasztikus hanyatlásával is szembekerülünk, de sokan nem kötik össze a tesztoszteron szintjének csökkenésével a jelenséget, holott ez is igen sok esetben kíséri a termékenységi hanyatlást. A kiváltó okok közt többnyire ugyanazokat érhetjük tetten, vagyis a környezeti ártalmak romboló hatásait, illetve az étkezéssel és a rendszeres mozgással sem mindig jól pótolható tápanyagokat – vagyis az ezekből következő tápanyaghiányos állapotokat.

A tesztoszteron a mentális egészségben is fontos szerepet játszik. Ahogyan azt mostanra sok tanulmány is igazolta, különböző reakciók révén nem csak az ingerlékenységet képes fokozni, de a fáradtságot, a szorongást és a depressziót is, sőt, hangulatingadozásokat is kiválthat a tesztoszteron alacsony szintje.

Mozgással, vitaminpótlással, szűrésekkel tehetünk egészségünk megóvásáért.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

KUTATÁS Új rákellenes hatóanyagot fejlesztettek ki

Kimagasló aktivitású, kis dózisban alkalmazható új magyar rákellenes gyógyszer-molekula-jelöltet fejlesztettek ki az ELTE kutatói.

Két fluor- és egy klóratommal speciális módon helyettesített származékot fejlesztettek ki mint minden eddiginél hatékonyabb rákellenes hatóanyagjelöltet – írták az ELTE.

A tumoros megbetegedések világszerte a vezető halálozási okok között szerepelnek. Az 1990-es évektől kezdve ugrásszerűen megemelkedett a rákbetegek aránya, 2022-ben a rákos megbetegedések miatt bekövetkező halálos esetek összesített száma az EU tagállamaiban és az Egyesült Királyságban megközelítette a másfél milliót.

A rákos elváltozások kezelése komoly kihívást jelent. A hagyományos kemoterápiás kezelések során gyógyszerként olyan hatóanyagokat alkalmaznak, amelyek elpusztítják ugyan a tumoros sejtek többségét, de az egészséges sejteket is jelentős mértékben károsítják, miközben számos mellékhatást okoznak. További súlyos probléma az áttétek megjelenésével járó daganatok újbóli kifejlődése és a kemoterápiás szerekkel szemben gyakran kialakuló rezisztencia is.

Az utóbbi években kiemelkedő szerep jutott az úgynevezett célzott onkológiai terápiás eljárásoknak. A Szerves Kémiai Tanszék munkatársai eddig több mint 140 új vegyületet állítottak elő, két fluor- és egy klóratommal speciális módon helyettesített származék minden eddiginél hatékonyabb potenciális rákellenes hatóanyagjelöltnek bizonyul.

A káros mellékhatások várható háttérbe szorítása mellett már több nagyságrenddel kisebb dózisban is fejt ki tumorelles hatást. Még kiterjedt biológiai kutatásokra van szükség.

FEJLESZTÉS

Magyarországon elsőként indulhat el a mióma vágás nélküli műtéti kezelése

A rádiófrekvenciás ablációval történő kezelés előnye, hogy a méhet nem kell eltávolítani, a szervezetet a beavatkozás csak minimálisan terheli, és az esetek egy részében még altatás sem szükséges.



Novák Zoltán szülész-nőgyógyász jelentős innovációnak nevezte az eljárást, és hangsúlyozta, hogy fejlesztésükkel a jóindulatú méhdaganat vágás nélküli műtéti kezelési módja elsőként Magyarországon érhető el Kelet-Közép-Európában.

A betegség kezelésében az új méhmegtartó eljárás kiemelten fontos, hiszen évente 13 ezer méheltávolítás történik hazánkban, negyed részében rosszindulatú, háromnegyed részben jóindulatú daganatok, az esetek többségében mióma miatt.

Az új eljárással a méh megmenthető hegek nélkül, a beavatkozás nem csökkenti

a későbbi gyermekvállalás esélyét. A miómák a leggyakoribb jóindulatú daganatok, a reprodukív korú nők mintegy 20-50 százalékánál előfordulnak. Az ellátás ambulánsan történik, pár óra kórházi tartózkodással, és bizonyos típusú miómák esetén elvégezhető akár a hasfalon keresztül is, így még altatást sem igényel.

Harmat Zoltán, a Premier Med radiológus főorvosa ismertette, hogy a rádiófrekvenciás ablációval (RFA) végzett kezelés során vékony kezelőtűvel megszúrják az elváltozást, felmelegítik, és a keletkezett hő elpusztítja a kóros sejteket. A kezelés a mióma vagy miómák méretétől függően nagyjából 30-40 percig tart.

A rádiófrekvenciás ablációt a kétezres évek elejétől hatékonyan használják számos tumorfajta kezelésére, leggyakrabban a máj, vese, csont, tüdő, olykor a hasnyálmirigy rosszindulatú daganatait vagy jóindulatú elváltozásait kezelésre. Ez az eljárás számos területen alkalmazható.

MARKETING

Károsak a tápszerreklámok a gyermekek egészségére

Az Egészségügyi Világszervezet szerint az anyatej-helyettesítő készítmények marketingje hátráltatja a szoptatás támogatására irányuló erőfeszítéseket.

Az anyatej-helyettesítő tápszerek piacát nehéz ellenőrizni a cégek sokrétű, nagy hatású és kifinomult marketingtevékenysége miatt. A WHO ezért létrehozott egy mesterségesintelligencia-vezérelt eszközt, és arra kéri az embereket, ha olyan reklámmal találkoznak, amelyek a gyerekekre negatív hatású termékeket népszerűsítenek vagy szoptatásellenesek, jelentsék azt az alkalmazáson keresztül.

Az anyatej-helyettesítők és a kisgyermeknek szánt élelmiszerek marketingje, különösen a digitális marketing, veszélyezteti a szoptatás védelmére, előmozdítására és támogatására irányuló erőfeszítéseket – fogalmaz a világszervezet.

Egyértelmű bizonyítékok vannak arra, hogy bizonyos marketingstratégiák

széles körben történő alkalmazása aláássa a csecsemők és kisgyermek optimális táplálási gyakorlatát, ideértve a szoptatást, valamint a biztonságos és megfelelő kiegészítő táplálást.

Ez veszélyezteti a gyermek növekedését és fejlődését. Emellett bizonyítékok vannak arra is, hogy a csecsemőknek és gyermekeknek szánt egészségtelem termékek népszerűsítése növeli a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri és a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát.

A gyorsételek és a cukros italok online marketingje pedig összefüggésben van a gyermekkori túlsúly és elhízás problémájával is.



GyógyHír Magazin



FIZETETT HIRDETÉS

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.

Majd 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 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, amikre szükségük van, hogy ideális körülmények között tudjanak az új csontszövetek képződni.

A CalciTrio Extra 50+-t ötven év feletti nőknek fejlesztették ki, és tartalmazza mind a nyolc felsorolt hatóanyagot. Ráadásul az ára is kedvező.



Ajánlott ára: 3100 Ft/50 db (62Ft/db)

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.

A férfiegészség hónapja

Minden évben van egy hónap, amikor a férfiaké, pontosabban a férfiegészségé a főszerep. Ez a hónap a november, amely egyben a Movember elnevezésű nemzetközi mozgalom hónapja is, melynek célja, hogy felhívja a férfiak figyelmét a szűrővizsgálatok fontosságára.



➔ De miért is van szükség erre a figyelemfelkelő akcióra, és miért fontos, hogy az urak ne csak novemberben figyeljenek magukra?

„A férfiak többsége hajlamos kibújni az orvosi vizsgálatok alól, főleg akkor, ha nincs különösebb panaszuk, vagy ha kényes területeket érint a probléma. Gyakran már csak akkor kerülnek szakorvoshoz, amikor komoly fájdalmakkal küzdenek, ez pedig akár egy betegség előrehaladottabb stádiumát is jelentheti. Éppen ezért fontos tudniuk, hogy bizonyos betegségek, mint például a prosztaták – amely a második leggyakoribb tumoros megbetegedés a férfiak körében – kezdetben akár tünetmentes lehet, így azt korai stádiumban csak rendszeres szűrővizsgálattal lehet kiszűrni, amely minden 40 év fölötti férfinak évente egyszer javasolt” – mondta **dr. Póth Sándor**, a Budai Egészségközpont urológus szakorvosa.

Melyek a leggyakoribb problémák?

Prosztatagyulladás – Bármelyik életkorban előfordulhat, okozója lehet bakteriális fertőzés vagy gyulladásos góc. Tünetei lehetnek a fájdalmas vizezés, csípő, égő érzés, hidegrázás, láz, véres vagy gennyes vizelet. A hosszabb ideje fennálló, úgynevezett krónikus prostatagyulladásnál lassabban alakulnak ki a tünetek, enyhébbek, viszont derékfájás, fájdalom és potenciazavarok is jelentkezhetnek.

Jóindulatú prosztatamegnagyobbodás – A betegség leggyakoribb tünete a vizelési nehézség. A prosztata tömege folyamatosan nő, idősebb korban a kiinduló méretének akár a többszörösére is, így elnyomja, elszorítja a vizelet áramlását. Mivel a prosztata jóindulatú megnagyobbodása miatt nem képes megfelelően kiürülni a vizelet, ezért bakteriális fertőzés, és húgyúti gyulladás is kialakulhat.

Prosztaták – Leggyakrabban az ötven év feletti férfiaknál fordul elő. Kialakulásának kockázatát megnövelheti az örökölt családi hajlam, a korábban lezajlott ivarszervi betegségek, káros szenvedélyek. Kezdeti stádiumában meglehetősen tünetszegény, sokáig nagyon hasonlít más prostataglandok okozta panaszokra, ezért a betegség csak a szakorvosi vizsgálattal diagnosztizálható.

Merevedési zavar – A prosztataglandokkal küzdő férfiaknál – elég gyakran – előfordulhatnak merevedési problémák is. Mivel a probléma a keringés állapotával szoros összefüggésben áll, így akár a merevedési zavar lehet az első jele a kialakulóban lévő érrendszeri károsodásoknak.

Hererák – A kezdetben tünetmentes betegség rendszeres szűrővizsgálattal időben felfedezhető és a korán diagnosztizált betegség jó eséllyel gyógyítható. Nagyon fontos a szerepe van a hereönvizsgálatnak is. Zuhanyozáskor külön-külön a tenyérrel mérlegelve megállapítható, hogy a súlyukban nem következett-e be változás. Rendellenességre utalhatnak az esetleges csomók, kidudorodások, megkeményedések. Ha az önvizsgálat során a férfiak ilyet tapasztalnak, minél előbb forduljanak orvoshoz!

Vizelettartási problémák – A prosztata megnagyobbodása mellett akár gyógyszerek – vérnyomáscsökkentők, antidepresszánsok, vizelethajtók és altatók – is okozhatnak panaszokat, így ha ilyen gyógyszert szedünk, érdemes konzultálni a szakorvossal gyógyszerváltásról.

A problémák is megelőzhetők, ha:

- Naponta legalább fél órát sportolunk, sétálunk.
- Egészségesen étkezünk – részesítsük előnyben a halat és baromfihúst – kerüljük a felesleges kalóriabevitelt, rostban gazdag ételeket, sok zöldséget és gyümölcsöt fogyasztunk.
- Megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasztunk, kerüljük a túlzott mennyiségű koffeint.
- Kerüljük a rendszeres alkoholfogyasztást és napi egy pohár finom és jó minőségű bornál nem fogyasztunk többet.
- Bizonyos időszakokban – télen, influenzás időszakban – pótoljuk a szervezet számára szükséges vitaminokat.



„Szerencsére egyre több férfi ismeri fel, hogy rendszeres szűrővizsgálattal rengeteget tehetnek az egészségükért, és nem szabad megvárni a tünetek jelentkezését, vagy súlyosbodását. A prosztatavizsgálat csupán néhány perces, inkább kellemetlen mint fájdalmas, de életmentő lehet. Bizony előfordul az is, hogy nem csak prosztatageredtetű, komoly betegségre hívhatja fel az orvos és betege figyelmét. Figyeljünk magunkra egész évben, járjunk szűrővizsgálatra, ha pedig tapasztaljuk a tüneteket, keressünk fel mielőbb egy szakorvost” – tette hozzá a doktor úr.

A jobb felhasi fájdalom epehólyag-probléma is lehet



A hasi fájdalom gyakori panasznak számít. Ezek lehetnek banálisak, de akár komoly problémára is utalhatnak. Olykor a diagnózis nem egyszerű, és ehhez különböző képalkotó vizsgálatok is szükségesek lehetnek.

Az epe, az epehólyag szerepe

➔ Az epehólyag a máj alatt elhelyezkedő kis körte alakú, páratlan szerv a has jobb oldalán. A májsejtek által termelt epét tartalmazza, mely a zsírok emésztéséhez szükséges. Zsíros ételek fogyasztása után az epehólyag izomzata összehúzódik, így az epe a vékonybélbe kerül.

Epekő és epehólyag-gyulladás

➔ Az epehólyag gyakori betegsége az epekőesség, valamint az epehólyag-gyulladás. Az epekővek általában koleszterint tartalmazó, elmeszesedő képletek. Kialakulásukban genetikai tényezők is szerepet játszhatnak. Az epekővek jelenléte nem mindig okoz panaszokat (néma epekőesség), ám ha vannak tünetek, akkor a jobb bordaív alatti tompa

Kell böjt az ultrahang előtt?

Hasiultrahang-vizsgálat előtt 6 órával ehett utoljára a páciens. Ezzel biztosítható, hogy az epehólyagban elegendő epe legyen, melynek segítségével a betegségek (kőesség, gyulladás, daganatok) kiszűrhetők. A belek kevésbé gázosak éhgyomorra, így a hasi szervek könnyebben megítélhetők. Az alhasi szervek vizsgálatához elengedhetetlen, hogy a húgyhólyagban legyen megfelelő mennyiségű vizelet. Ehhez sima vizet kell fogyasztani. A többi ultrahang-vizsgálat előtt semmilyen előkészület nem szükséges. Az ultrahang hanghullámok segítségével alkot képet a szervekről, a testben zajló folyamatokról. A gép által keltett magas frekvenciájú hanghullámok visszaverődnek a belső szervekről és egyéb képletekről, és az így keletkezett visszhang képként jelenik meg a monitoron.

vagy görcsös fájdalom, hányinger, hányás jelentkeznek. A fájdalom gyakran a hátba, a lapockák közé sugárzik.

Az epehólyag gyulladását gyakran az epekővek okozzák a falának irritációja révén. Az epehólyag összehúzódásakor ráfeszül a kövekre, ami a falat felsérti. Gyulladás azonban kő nélkül is keletkezhet.

Az epekőesség nem mindig okoz panaszt, előfordul, hogy más tünetek miatt vagy szűrés céljából végzett hasi ultrahang vizsgálat kapcsán derül ki. Fontos tudni, hogy akár panaszos, akár nem, a sebészi beavatkozás elkerülhetetlen, ha az epehólyagban apró, néhány milliméteres kő vagy kövek vannak. Az ilyen kicsi kövek bejuthatnak az epevezetékbe, amit elzárnak, és az epehólyag ballonszerűen kitágul jelentős fájdalmakat okozva. Nagyobb veszélye az apró köveknek, hogy nem állnak meg az epevezetékben, hanem tovább sodródnak a hasnyálmirigy-vezetékkel alkotott közös szakaszba, aminek akut hasnyálmirigy-gyulladás a következménye. Ez a betegség pedig életveszélyes állapot.

Az epehólyag falának jóindulatú elváltozásai (polipok, papillómák, cisztás elváltozás, adenomyomatosis) ritkán okoznak tüneteket. Az összehúzó képességét ronthatják, így emésztési problémák keletkezhetnek.

Az epehólyagrak ritka betegség, kezdetben tünetmentes. Sokszor a gyakori akut vagy krónikus epehólyaggyulladás talaján alakul ki. Belátható, hogy az epekőesség reális következménye lehet az epehólyag falának rákja.

Miért fontos az ultrahang?

➔ A fentiekből látható, hogy az ultrahang igen fontos diagnosztikai módszer az epehólyag betegségeinek diagnosztikájában. Pontos képet alkotunk az epehólyag méretéről, falának állapotáról, belső tartalmáról, kövek, besűrűsödött epe jelenlétéről. Jól vizsgálhatók az epeutak a májon belül és kívül. A máj és a hasnyálmirigy állapota is megítélhető.

Ha felmerül a gyanú a panaszok alapján, ha valaki a magasabb kockázati csoportba tartozik (pl. túlsúly, magas koleszterinszint, pozitív családi anamnézis) az ultrahang a labor vizsgálattal együtt segít a diagnózis felállításában – mondja Dr. Horváth Ilona, az Ultrahangközpont radiológusa.



Az éhség-hormonok

A jóllakottságot vagy az éhségérzetet hormonok is befolyásolják. Ilyenek például a leptin és a ghrelin, amelyek a zsírok raktározásában és az anyagcserében is fontos szerepet játszanak. De vajon mi az összefüggés az éhség-hormonnak is nevezett ghrelin és a nem kívánt súlygyarapodás között?



→ A ghrelin létfontosságú a szervezetünk működéséhez. Az emésztőrendszerben termelődik, majd a véráramon keresztül jut el az agyba. Fő funkciója az étvágy növelése. Azonkívül, hogy táplálékfelvételre sarkall, befolyásolja az alvás-ébrenlét ciklust, a jutalomkeresési viselkedést, az ízérzést és a szénhidrát-anyagcserét is. Történetileg visszatekintve szerepet játszott az emberek túlélésében, hiszen az éhségérzet által segített fenntartani a mérsékelt testzsírszintet.

Hogyan működik?

→ A ghrelin akkor választódik ki, amikor a gyomor üres, étkezés hatására pedig csökkenni kezd a szintje. A véráramba kerülve hatással van az agy egy részére, a hipotalamuszra, amely segít szabályozni a hormonokat és az étvágyat. Minél magasabb a ghrelin szintje, annál éhesebbek vagyunk. De az éhség-hormon nem csupán arra ösztönzi a szervezetünket, hogy kezdjen el zsírt raktározni, hanem hatására a zsírok lebontásának üteme is csökkenni kezd.

Hátráltatja a fogyást

→ Bár a ghrelin a szervezet egészséges működésének fontos része, a fogyókúrázók dolgát nem könnyíti meg. Kutatások szerint a fogyókúra megkezdése után egy napon belül már emelkedni kezd az éhség-hormon szintje. Minél hosszabb a diéta, s ezáltal minél több testzsír és izomtömeg vesz el, annál magasabbra emelkedik a ghrelin szintet. Azt pedig már



tudjuk, hogy ennek nyomán fokozódik az éhség, ami megnehezíti a diéta megtartását, illetve megindul a zsírraktározás, ez pedig gátolja a fogyást.

A ghrelin párja, a leptin

→ A teltségérzet kialakulásában is szerepet játszik a hormonális tényező. A zsírszövetben termelődő leptin egyik fő feladata, hogy üzenetet küldjön az agynak, ha már eleget ettünk. A magas leptinszint következtében jóllakottságot érzünk, de ha csak alacsony koncentrációban van jelen a szervezetünkben (például fogyókúra idején), akkor éhesek vagyunk. Ugyanakkor a leptinszint az alvásminőséggel is összefügg: egy kutatás megállapította, hogy azoknál, akik csupán négy órát aludtak éjszaka, legalább húsz százalékkal csökkent az átlagos leptinszint, ami fokozott éhségérzetet eredményezett.

Így csökkenthető a ghrelin szintje

→ Vizsgálatok alapján úgy tűnik, hogy az éhség-hormon szintjét gyógyszerekkel, diétával vagy étrend-kiegészítőkkel nem lehet közvetlenül szabályozni. Azonban van néhány dolog, amit bárki megtehet az egészséges szint fenntartásáért.

- ▶ **Étkezzen rendszeresen:** A rendszeres étkezés az egyik legjobb módja a ghrelin csökkentésének. A lényeg, hogy beállítsunk egy olyan étkezési rutint, amit megszokhat a szervezetünk.
- ▶ **Tartsa fenn az egészséges testsúlyt:** A drasztikus súlyváltozások és a jojó-diéta megzavarhatják a kulcsfontosságú hormonok, köztük a ghrelin működését.
- ▶ **Aludjon eleget:** A rossz és kevés alvás növeli a ghrelin szintjét, és összefüggésbe hozták a fokozott éhséggel és a súlygyarapodással.
- ▶ **Egyen több fehérjét:** A fehérjében gazdag étrend növeli a telítettségérzetet, emellett csökkenti a ghrelin szintet.
- ▶ **Kerülje a feldolgozott élelmiszereket:** Az adalékanyagokat és tartósítószeret tartalmazó, feldolgozott élelmiszerek fogyasztása kedvezőtlenül befolyásolja a ghrelin-leptin egyensúlyt és az általános egészséget, ezért ajánlatos kiiktatni az étrendből.



Fitoösztrogének a táplálkozásban

A fitoösztrogénekről egyre többet hallani, sőt sokan külön diétát is építenek rá. De vajon tényleg annyi előnnyel bír? Léteznek hátrányai?

→ Az élelmiszerekben található fitoösztrogének segíthetnek enyhíteni az olyan állapotokat, melynek során a férfi nemi hormonok túlsúlyba kerülnek (pl. PCOS). Az ösztrogénszint menopauza során is csökken, így ezen anyagok jelentősen enyhíthetik a klimaxos tüneteket. Egy 2014-es tanulmány azt mutatta, hogy a fitoösztrogének jelentősen csökkentették a hőhullámokat, hozzájárultak a csonttritus megőrzéséhez, a megfelelő csontsűrűség fenntartásához is. De nem elhanyagolható a szív- és érrendszerre gyakorolt jótékony hatásuk sem, hiszen egyrészt mérséklék a koleszterinszintet, másrészt védik az ereket az „elzsírosodástól”.

Véd a ráktól vagy sem?

→ Megosztja a kutatókat az a kérdés, hogy vajon a fitoösztrogének segítenek a rák kialakulása ellen, vagy pont, hogy generálják a kóros sejtburjánzást? Az egyértelmű



válaszhoz még további vizsgálatok szükségesek, hiszen mindkét állításra léteznek alátámasztott kutatások.

A legfrissebb tanulmányok inkább a preventív hatásokról számolnak be, azon belül is a szója mellrák/endometrium/prostata/vastagbélrák elleni hatásairól. Éppen ezért azok, akik hajlamosan a rákos megbetegedésekre, táplálék-kiegészítő formájában inkább kerüljék a fitoösztrogének plusz bevitelét, ám az étrendjükbe bátran beleépíthetik.

A legtöbb kutatás a pozitív hatásokra mutat rá, bizonyos esetekben a fitoösztrogének blokkolhatják vagy megzavarhatják azokat a folyamatokat a szervezetben, melyeket az ösztrogén befolyásol. Éppen ezért, még mielőtt az étkezésébe beépíti nagyobb mennyiségben, fontos, hogy előtte beszéljen dietetikussal, mivel a hatást több tényező is befolyásolja!

Drégely Anikó, a Nőgyógyászati Központ dietetikusa elmondta, napi 10 mg biztonságos forrásból (étrend-kiegészítő) származó izoflavonoid képes lehet enyhíteni a menopauzás panaszokat. Emlődaganat esetén azonban kontraindikált (ellenjavallt)!

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!**

Hogyan lassíthatjuk az öregedést?

Bár az örök fiatalság titkát máig nem ismerjük, egy kis odafigyeléssel mindannyian tehetünk azért, hogy fiatalosabban, egészségesebben és hosszabb ideig éljünk. Ebben segíthetnek a következő, szakértők által is jóváhagyott tanácsok.

Étkezzen minél színesebben

→ A színes gyümölcsök és zöldségek tele vannak öregedésgátló antioxidánsokkal. Az értékes mikrotápanyagok az élelmiszerek színét alkotó pigmentekben találhatók, ezért piros, sárga, zöld, lila, bordó színekben pompázó gyümölcsök és zöldségek rendszeres fogyasztása hozzájárul az egészséghez, és lassítja az öregedés folyamatát.

Korlátozza a vörös hús fogyasztását

→ A vörös hús fogyasztása összefüggésbe hozható a rák, a szívbetegségek, a légzőszervi betegségek, a stroke, a cukorbetegség, a fertőzések, a vesebetegségek és a májbetegségek miatti halálozás magasabb kockázatával. Ezzel szemben a fehér húsok, például a hal és a csirke fogyasztása csökkenti a fenti betegségek kialakulásának esélyét.

Az ultrafeldolgozott élelmiszereket

→ Az „ultrafeldolgozott élelmiszer” kifejezést egy brazil táplálkozástudós, Carlos Monteiro vezette be a köztudatba. Az ő olvasatában ezek az élelmiszerek valamilyen ipari eljárással – hidrogénezéssel, extrudálással, átalakítással – készülnek, általában sokféle hozzáadott anyagot, ízfokozókat, tartósítószeret, színezékeket tartalmaznak, és természetes alapanyagból meglehetősen kevés van bennük.

Kutatások összefüggéseket tártak fel az ultrafeldolgozott élelmiszerekben gazdag étrend és a rák, a szív- és érrendszeri betegségek, a depressziós tünetek, a 2-es típusú cukorbetegség, az elhízás és a gyomor-bél rendszeri rendellenességek között.

Használjon fogselymet

→ A fogselyem napi használata csökkenti a fogínygyulladás kialakulásának esélyét. A szervezetben lévő gyulladásos folyamatok jelentősen hozzájárulnak az öregedéshez. Összefüggenek a szívbetegségekkel és a stroke-kal, és gátolják az immunrendszer működését, ami növeli a fertőzések, a rák és az agyműködési zavarok kockázatát. A fogínybetegség az egyik leggyakoribb gyulladásos ok, de fogselyem használatával és rendszeres fogorvosi ellenőrzéssel megelőzhető.

Ne hagyja eluralkodni a stresszt

→ A stressz és a különböző stresszfactorok mindenütt jelen vannak, és kihatnak az egészségre. Aki megtanulja, hogyan kezelje a stresszt irányított képekkel, meditációval, mély lélegzéssel vagy más gyakorlatokkal, évekkel meghosszabbíthatja az életét.

Ismerje a legfontosabb számokat

→ Hat értéket érdemes nyomon követni ahhoz, hogy kézbe vegye az irányítást az egészsége és az öregedés felett. Ezek a napi kalóriabevitel, a derékbőrsége, a koleszterinszintje, a vérsírszintje, a vérnyomása, a reggeli pulzusszáma és a vércukorszintje. Ha orvosa segítségével rendszeresen ellenőrzi, és az egészséges tartományban tartja ezeket az értékeket, akár évekkel meghosszabbíthatja az életét.

Vegyen részt szűrővizsgálatokon

→ A rendszeres szűrővizsgálatok lehetővé teszik, hogy az orvosok időben észrevegyék a súlyos betegségeket, amikor azok még eredményesen kezelhetők. Nemtől, életkortól és egyéb kockázati tényezőktől függ, hogy kinek milyen gyakran tanácsos részt venni a vizsgálatokon.

Éljen céltudatosan

→ Egy néhány évvel ezelőtt publikált tanulmány szerint azok, akik céltudatosan élnek, nagyobb eséllyel követik az egészséges életmódra vonatkozó tanácsokat. Például több zöldséget fogyasztanak, rendszeresen mozognak, odafigyelnek a minőségi alvásra és a mentális egészségre – amivel nap mint nap tesznek fiatalságuk megőrzéséért.



D₃+K₂ MAX

vitamin vitamin + B1-vitaminnal

3 az 1-ben

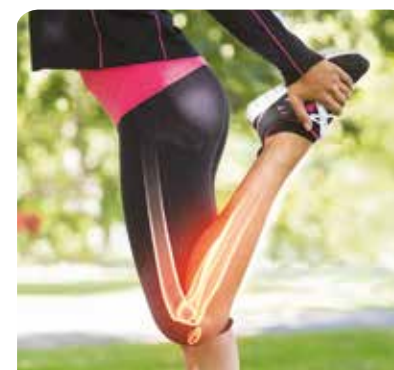
1 IMMUN-RENDSZER



D-VITAMIN:

Hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez és az egészséges csontozat fenntartásához.

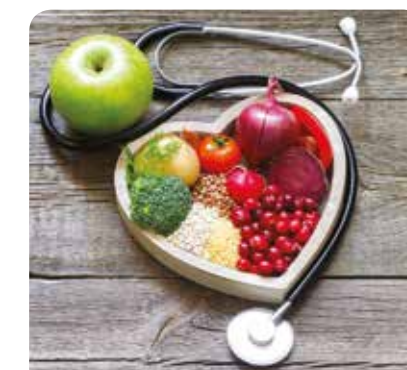
2 CSONTOK



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

Tudatosság a rákbetegség megelőzésében

Az ősz a rákos megbetegedésekre való figyelemfelhívás, a megelőzési, szűrési lehetőségek tudatosításának évszaka. Szeptember a petefészekrák-tudatosság hónapja, októberben a mellrák elleni küzdelem van a fókuszban, majd a novemberi aktivitások a prosztatáról és a hasnyálmirigyről szólnak.

➔ Szükség van erre a kiemelt figyelemre, hiszen évente hazánkban több mint 70 ezer új megbetegedést regisztrálnak, és évente 16-17 ezer ember halála vezethető vissza a rosszindulatú daganatos megbetegedésekre. A rákbetegségek sokféle ok miatt alakulhatnak ki, de az emlőrák, petefészekrák, prosztaták és a hasnyálmirigyrák is azok közé a daganatos betegségek közé tartozik, melyek kialakulásánál az örökölt génállomány is nagyon meghatározó. A tudomány fejlődésének köszönhetően azonban ezeket a kockázatokat proaktívan ki lehet szűrni, nem kell megvárni a betegség kialakulását.

Prosztaták: örökletes

➔ A prosztaták a második leggyakoribb daganatos megbetegedés a férfiaknál. Hazánkban évente mintegy 4 ezer, jellemzően 50 éves kor feletti új beteget regisztrálnak, és mintegy 1300 férfi halálát okozza. Kialakulhat genetikai vagy hormonális okok miatt, de életmódbeli tényezők is kiválthatják. A genetikai tényezők olyannyira fontosak, hogy a prosztatárakos betegek vér szerinti férfirokonainál kétszer gyakoribbak a prosztatárakos megbetegedések. Kettő vagy több prosztatárak által érintett szülő vagy testvér esetében ezen rizikó akár 5-10-szeresére is emelkedhet.

Petefészekrák: idősebbeknél jelentkezik

➔ Évente 1300-1500 új petefészekrák-megbetegedést regisztrálnak évente hazánkban, ez a nőknél a 6. leggyakoribb rosszindulatú elváltozás. Az idősebb nőknél gyakoribb a betegség kialakulása, mint a fiatalabbaknál; átlagosan a 60. életév környékén jellemző a megjelenése. A betegséget kiváltó okok többnyire ismeretlenek, de az esetek 5-10%-ában a petefészekrák kialakulása genetikai változásokra vezethető vissza (az ún. BRCA-gén mutációira). Amennyiben a családban már előfordult mellrák vagy végbélrák, még az említett génhiba nélkül is nagyobb az esélye a betegség létrejöttének.

Hasnyálmirigyrák: a legfélelmetesebb

➔ A hasnyálmirigyrák a mai napig a legtitokzatosabb és legfélelmetesebb rákfajta, aminek gyógyítása szinte lehetetlennek tűnik. Hasnyálmirigyrákban hunyt el Esterházy Péter, Steve Jobs és Patrick Swayze is. A legfontosabb kockázati tényező az életkor, mivel a hasnyálmirigy-daganat leggyakrabban az 50 év feletti korcsoportban fordul elő, de a megbetegedések 10-15%-ánál bizonyítható a családi halmozódás.

Genetikai vizsgálat segítheti a szűrést

➔ A rákbetegségeknek kulcsfontosságú, hogy minél előbb történjen a felismerés és a diagnózis, mert akkor sokkal nagyobb az esély akár a teljes gyógyulásra is. De az önvizsgálaton és a rákszűrésen túl vannak más korszerű eszközök is, amivel segíthetjük a korai felismerést.

Mindenki számára elérhető az a genetikai szűrővizsgálat, a proaktív teszt, mellyel már az egészséges fiatal embereknél is meg lehet állapítani, hogy hajlamosak-e bizonyos betegségekre. Ez a szűrővizsgálat a rejtetten jelen lévő, de nagy kockázatot jelentő betegségekre hajlamosító géneket vizsgálja. Ha a proaktív genetikai teszt kimutatja, hogy mely tumorbetegségek kialakulására nagyobb a kockázat, akkor életmódbeli változtatásokkal, gyógyszeres kezeléssel vagy műtéttel késleltethetővé, de akár megelőzhetővé is válhat a betegség kialakulása. Azoknak, akiknek családjában halmozottan fordultak elő daganatos megbetegedések, ez a teszt különösen nagy segítség lehet egészségük megőrzésében.

Az új, genetikai alapú, személyre szabott megelőzés, illetve orvoslás a jelenleg elérhető legkorszerűbb módszer, a genetikai tanácsadással egybekötött vizsgálat elvégzése után lehetőség van az adott betegség vonatkozásában prevenciósterv felállítására is, mely a megelőzés sikerességét garantálja. Ne feledjük a daganatos betegségek esetén a korai diagnózis az egyik legfontosabb faktor, mely életet menthet! És ha a kockázatokat már a betegség kialakulása előtt ki lehet mutatni, akkor annál nincs korábbi diagnózis.

Növényi alapú fehérjék

Sokan azt gondolják, hogy növényi fehérjéket csak vegetáriánus vagy vegán sportolók fogyasztanak, mert többet hallani az állati eredetű fehérjékről.

➔ Ha gyakran puffadunk különböző ételek elfogyasztása után, esetleg pattanások jelennek meg az arcon, érdemes lehet elmenni egy kivizsgálásra, mert lehet, hogy ételallergiával, intoleranciával küzd a szervezet. Napjainkban sok ember többé-kevésbé érzékeny például a laktózra vagy a tejfehérjére. Ha tejsavfehérje fogyasztása után felfúvódást, hasmenést, hányingert vagy hasi görcsöket észlelünk, ajánlott lehet áttérni egy allergénmentes, jó minőségű, növényi alapú fehérje étrend-kiegészítő fogyasztására, hogy tehermentesítsük az emésztőrendszert.

Támogatják az emésztőrendszert

➔ Az állati fehérjék felszívódása nem feltétlenül olyan jó, mint sokan azt gondolják. Az emésztőrendszerbe kerülve gyakran puffasztó hatásúak, mert a rostok hiánya miatt a fehérje nem tud megfelelően haladni a belekben, így megterhelheti a szervezetet. „A növényi alapú fehérjeforrások rostban gazdagok, így nagyban hozzájárulnak az emésztőrendszerünk egészségéhez. Továbbá a bennük lévő élelmi rostoknak és a természetes fitonutriensnek köszönhetően jobban és könnyebben szívódnak fel” – tette hozzá Gyöngyösi Szilvia, a MyEatrend márkanagykövető.

Diétához is jó választás lehet

➔ A növényi fehérjék további előnyei között említhető, hogy a cukor- és zsírtartalmuk minimális, így nem okoznak számottevő inzulin- és vércukorszint-ingadozást. A növényi-fehérje-kiegészítők ezen felül pedig akár 70-90%-os fehérjetartalommal rendelkezhetnek, így megkönnyítik egy magas fehérjebevitelű, de alacsony zsírtartalmú diéta megvalósítását, és az áhított forma elérését.

Támogatják a szív- és érrendszert

➔ A pálma- és a kókuszolaj kivételével a növények csak kis mennyiségben tartalmaznak telített zsírsavakat, így akik kevesebb állati, azonban több növényi eredetű fehérjét fogyasztanak, általában alacsonyabb koleszterinszinttel is rendelkeznek. Továbbá a szív egészségének megőrzésében a növényi szterinek is sokat segíthetnek.

Fő a változatosság!

➔ Ha több növényi fehérjét fogyasztunk, azzal nem csupán a környezetünket óvhatjuk, de az étrendünket is színesíthetjük. Ha már unjuk a mindennapos csirke és rizs kombinációt, fogyassunk bátran fehérjepótlásként a hús helyett tofut vagy hüvelyeseket. Így számtalan antioxidánst juttathatunk be a szervezetünkbe és új ízeket is beemelhetünk a diétánkba.

Floradix® Kräuterblut® szirup

Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal



- A benne lévő vas, valamint a B₁, B₂, B₆ és B₁₂-vitaminok hozzájárulhatnak a normál vörösvértest-képződéshez, jótékony hatással lehetnek a fáradtság és kimerültség csökkentésére, valamint a normál anyagcsere-folyamatokra.
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, mesterséges színező- és aromaanyagokat és laktózt.

B-vitamin komplex

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



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

Gyümölcsök, különféle növények és gyógynövények főzete.

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

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

0674 szám: 7521/2010

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10
www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.



Amikor az idő összesűrűsödik

Két kisgyerek mellett, egy olyan hivatásban, ahol szinte estéről estére dolgozik a színész, szép kihívás a komoly könyvek olvasását is beiktatni.

Amióta anya vagyok, az idő összesűrűsödik: sokkal több mindent tudok megcsinálni egységnyi idő alatt, mint korábban. Olvasás közben simán megsütök jó pár sütőtökös muffint, és altatás közben pedig remekül megy a szövegmondás. Amíg az embernek nincsenek gyermekei, addig az egész anyaságról sokkal romantikusabb elképzelésünk van, mint amilyen a valóság lesz. Megtapasztaljuk azt a soha nem szűnő, folyamatos készenlétben állást, amit csak a gyermekeinkkel kapcsolatban érzünk. Szülőként ösztönösen és folyamatosan reagálunk az újabb és újabb helyzetekre. Az aggodás zsigerből jön. És képek vagyunk olyasmire is, amit sosem gondoltunk volna. Azt hiszem életem nemcsak legfontosabb, de leghosszabb szerepe is az, hogy édesanya vagyok.

Az anyasággal függ össze az egyik legnagyobb alakításod, az Egyasszony című monodráma is, amiért a Színkritikusok díját is elnyerted, mint a legjobb női főszereplő. Mérheterlenül elfáradhatsz az előadás végére.

Hiszem, hogy a színházból a néző hazavisz egy gondolatot, ami így vagy úgy, de beépül az életébe. Én nem vagyok orvos, nem tudok embereket gyógyítani, de gondolatokat közvetíthetek. Színészként segíthetek abban, hogy életigenlő, a problémamegoldások iránt nyitottabb legyen a néző, de ezt csak úgy érhetem el, ha beleteszek mindent az előadásba, ami bennem van. Ahogy az Egyasszony, A döntés vagy az Örkenyben játszott előadásokban jó elfáradni, mert nem azt nézed, hol spórolhatnál, hanem azt, hogy mennyit adhatsz az embereknek. Egyébként a próbákon ugyanígy vagyok, hiszen 10 és 14 óra között mindent meg kell tennem, hogy megvalósítsam a rendező elképzelését, kihozzak magamból mindent, mert az idő ott is szorít: kettőkor indulnom kell a gyerekekért.

Már jócskán benne vagyunk az őszben, a nyárra pillantunk vissza, hiszen két film forgatásában is részt vettél. Dolgozhattam végre Hartung Attila filmrendezővel. Attila nemcsak jól instruál, de jó ember is. Imádja a színészeket és fontos neki, hogy a stáb minden tagja érezze, hogy nélkülöz-

INTERJÚ

VINCZE KINGA

Fotó: Horváth Judit

TENKI RÉKA csillaga azóta ragyog, amióta megismertük őt friss diplomásként. Folyamatos a jelenléte a mozivászonon, a színpadon és tévéfilmekben is. Legutóbb a Mellékhatás második évadában láthattuk. Jelenleg is több előadásban játszik az Örkeny Színházban. Amikor felhívtam a megbeszélte időpontban, éppen a Bűn és bűnhődést olvasta, csak azért, mert a színháza műsora tűzi a könyvből készült darabot, és bár ő nem szerepel benne, fel akarta eleveníteni a történetet, hogy jobban átélhesse majd az előadást.

hetetlen. A pokol élővilága a film címe, Cserhalmi György, Alföldi Róbert, Mészöly Anna, Nagy Márk, Hay Anna és Lengyel Tamás játszanak még benne. Forgattam Lakos Nóri új filmjében is, ami egy ifjúsági vígjáték. Egy 13 éves kislány életéről és arról is szól, hogy mennyire kinyílik a világ, amikor olvasunk. Fontos üzenet az is a fiataloknak, hogy sokkal jobb, ha kommunikálunk egymással szemtől szemben, sírunk, ha kell, panaszkodunk egymásnak és felvállaljuk a konfliktusokat is. Tisztelegesebb így, mint a közösségi oldalakon elbújva valami profilkép mögé, arctalanul sértegetni másokat. Egyébként is érdemes lenne visszatérni ahhoz a szellemiséghez, ahogyan nagyszüleink éltek. Ők a nehézségeik ellenére is igyekeztek boldogok lenni. Ott volt a kezükben a húsjegy, sorban álltak mindenért. Nekünk megvan, ami kell, tudunk venni kenyeret kenyérjegy nélkül is, és mégsem kerek az életünk. Sokszor sodródunk a hétköznapiakban, pedig meg kellene állni, átgondolni a jelenünket és főként a jövőt.

Te mit teszel ezért?

Odafigyelek arra, hogy miből főzök. Nem szeretem a pazarlást, a felesleges energiafelhasználást. Próbálunk húsmentes napokat tartani, szelektíven gyűjtjük a szemetet, nem égetjük a villanyt és nem folytatjuk a vizet feleslegesen, minden nap sportolunk. A Heros of the future előadás után, ami a fenntarthatóságról szólt, komolyan elgondolkodtam, hogy rajtam is múlik, mi marad a természetből az unokáimnak.

Férjeddél, Csányi Sándorral első közös munkátok az Edith Eva Eger könyvből készült előadás, A döntés. A holokausztúlélő pszichológus művére hogyan esett a választás?

Láttam az íróval készült riportfilmet az On the Spot sorozatában és nagyon nagy hatással volt rám, főleg úgy, hogy olvastam a könyveit is. A darab mottója Eger fontos üzenete: „Te döntesz. Arra figyelsz, amit elvesztettél, vagy arra, ami még megvan.” Sanyival mindketten hiszünk benne, hogy Eva történetén keresztül, másképp látod majd az életedet és erőt ad, hogy tegyél valamit magadért! Nagy élmény együtt játszani, és érezni azt, ahogyan a mondanivaló eljut oda, ahova kell, miközben fogjuk egymás kezét.

TERMÉSZETES GYÓGYMÓDOK

5 téli gyógytea

A hideg időben jó megpihenni a lakásban, miközben odakint sűrült a szél. Mivel fokozhatjuk még a hangulatunkat, mi segíthet a stressz oldásában és a feszültség levezetésében?

→ A gyógyteákat mindenképpen az első helyre sorolhatjuk, de nemcsak azért, mert egyik-másik hatása valóban felér bármely pszichére ható gyógyszerrel, hanem azért is, mert jólesik egy-egy csésze forró gyógyteát kortyolgatni. Az már plusz, ha csökkentik a stresszt vagy oldják a szorongást. Mutatunk 5 olyan fantasztikus gyógyteát, amelyek valódi felüdülést adnak, miközben a meleg lakásban bekuckózunk, és közben nemcsak olvasunk, hanem teázgatunk is.

A ragyogásért

→ A téli időszak egyik nagy kedvence a csipkebogyó és a gyógynövényből készült tea. Gazdag forrása az antioxidánsoknak és a C-vitaminnak. Az antioxidánsok megakadályozhatják a krónikus betegségek kialakulását. Ezen kívül a gyógynövény csökkenti a szervezetben kialakuló gyulladást, így az ízületi gyulladás tüneteit is enyhíteni tudja. Az antioxidánsok ezen felül a bőr természetes ragyogását is segítenek megőrizni.

Az artéria rugalmasságért

→ A tél másik kedvenc gyógyteája lehet a citromfűtea, amely szintén jótékony hatással van az egészségre. A citromfű fokozni tudja az artériák rugalmasságát. Ez azért nagyon hasznos tulajdonság, mivel a merev artériák lehetnek az okai a szívbetegségek, a stroke kialakulásának. A citromfű is tele van antioxidánsokkal, amelyek nemcsak egészségesen tartják a bőrt, de meg is szabadítják a különféle mérgeanyagoktól.

A kognitív egészségért

→ A zsályatea terápiás tulajdonságokkal és hatásokkal bír. A gyógynövénynek nagy szerepe lehet a kognitív teljesítmény fokozásában. Nemcsak az Alzheimer-kór megelőzésében lehet a segítségünkre, hanem a betegségben szenvedő betegek kognitív teljesítményét is fokozni tudja. A zsályatea hatékonyan javítja a hangulatot, a memóriát és a mentális funkciókat is.

Nem csak vírusellenes

→ A hibiszkusztea vírusellenes tulajdonságokkal rendelkezik, emellett a magas vérnyomás csökkentésében is a segítségünkre lehet, hiszen fokozza a véráramlást a szervezetben. Ezen kívül csökkenti az oxidatív stressz okozta károsodásokat is.



Az immunrendszerért

→ A téli hónapokban nagy szükségünk lehet olyan tea fogyasztására, amely nemcsak gyulladást csökkent, de immunrendszert is erősít. Ilyen gyógynövény a gyömbér, amelyből nagyszerű tea készülhet. A gyömbér nagyon hatékonyan csillapítja az emésztési panaszokat és a székrekedést, de a gyömbérteát ihatjuk a vércukorszint és a lipidszint szabályozására is. A gyömbér ugyanis korlátozza azoknak az enzimeknek a felszabadulását, amelyek megzavarják az inzulin felszívódását a szervezetben.



FRAMELIM - IBS

TUDTA, HOGY AZ IBS SZÖVŐDMÉNYE A SZÁRAZ SZEM?

A **FRAMELIM**[®] baktérium lizátum tartalmaz 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!



Amennyiben a fájdalom naponta jelentkezik, akkor krónikus fejfájásról beszélünk. Az nem olyan érzés, mint a migrén, mert ott a betegek fény-, hang- és szagérzékenységet tapasztalnak, illetve hányinger, szédülés és rendkívüli fáradtság is jellemzi őket.

A krónikus fejfájás természetes gyógymódokkal

→ A krónikus fejfájás kialakulásának kockázatát sok minden megnövelheti: krónikus fájdalom más testterületeken, túlzott mennyiségű koffein fogyasztása, stressz, szorongás, női nem, horkolás, elhízás. A krónikus fejfájásban szenvedő betegek számára az egyik leghatékonyabb megoldás a napi rutin kialakítása, következetes alvási minták, étkezési idők betartása, rendszeres testmozgás. Ezek segítenek szabályozni a test belső óráját, illetve elősegítik a belső egyensúly kialakítását.

Két óra fejfájásmentességet nyerünk

→ A borsmenta mint gyógynövény is sokféleképpen működhet azok számára, akik krónikus fejfájástól szenvednek. Lehet alkalmazni teaként, aromaterápiás hatását is kiélvezhetjük, illetve hordozóolajjal összekeverve masszázsolajként is használhatjuk. Ha a fejünkön, nyakunkon alkalmazzuk a borsmentaolajat (illóolaj és hordozóolaj összekeverve), mintegy két óra enyhülést nyerhetünk ezzel a módszerrel.

A krónikus fejfájás során az agytörzsben és a környékén lévő erek kitágulnak, és gyulladt állapotba kerülnek. Ha azonban hideg borogatást helyezünk a fejünkre, akkor ezzel tompíthatjuk, hiszen az erek ismét összehúzódnak, és ez csökkenti a gyulladást is. Tegyük jégkockákat egy törülközőbe, majd helyezzük azt legalább 30 percre a homlokunkra, a nyakunkra és a halántékunkra. A fejfájás hamarosan enyhülni fog, de akár meg is szűnhet.

A kávé napközben segíthet

→ A koffein is összehúzhatja a gyulladt ereket, vagyis mértékkel fogyasztva a kávé szintén sokat segíthet a csillapításban. A fejfájás ugyanis akkor fordul elő, amikor a szervezet hozzá szokik a koffein fájdalomcsillapító hatásához. Ezen

kívül a koffein vízajtó hatású is, ami kiszáradást is okozhat, és megzavarhatja az alvás minőségét és időtartamát, ami szintén oka lehet a fejfájás kialakulásának. Fontos, hogy a kávé mellé mindig igyunk sok vizet, illetve délután már ne fogyasszunk kávé.

Mi segíthet a fájdalomcsökkentésben?

→ Néhány életmódbeli változtatás segíthet csökkenteni a rohamokat, és ezek az életmódbeli módosítások krónikus fejfájás esetén is nagyon hatékonyak. Az egyik ilyen módszer nem más, mint a meditáció. A meditáció egy jól ismert eszköz a stressz kezelésére, ami különösen fontos lehet, hiszen alapja lehet a fejfájásnak. A meditáció rendszeres gyakorlása összefüggésbe hozható a krónikus fejfájás okozta rohamok csökkenésével és a megnövekedett fájdalomtűréssel.

Azok számára, akik hajlamosak a krónikus fejfájásra, javasolható az is, hogy minél kevesebb időt töltsenek el az elektronikai eszközök használatával, legyen szó televízióról vagy számítógépről. A vizuális koncentráció ugyanis szemfáradtságot és feszültséget okoz, ami pedig egyenes utat jelent a fejfájáshoz. Minél kevesebb időt töltünk ezen eszközök előtt, annál kevesebb ideig vagyunk kitéve az úgynevezett kék fénynek. A kék fény ugyanis több neuront aktivál az agyban, mint más fények színei, ez pedig irritálja a szemet. Nem mellesleg minél kevesebb időt töltünk a közösségi médiában, annál kevesebb stressz ér bennünket.

A rendszeres testmozgás is segíthet csökkenteni a stresszt, javítja az alvást, fokozza az agyban a vérkeringést, elősegíti az optimális véráramlást és oxigénellátást. Ez pedig segít a fejfájás kezelésében az érrendszeri egészség fenntartásával, a neurotranszmitterek szabályozásával és a gyulladáscsökkentésével.



FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS HATÉKONYAN* a Flector® Extra géellel



www.flectorextragele.hu www.nelegyfakir.hu

Diklofenák-epolamin tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer

*Klinikai tanulmányok összehasonlítása alapján a lecitin tartalmú gél hatékonyabb, mint a lecitin nélküli gél. Alkalmazási előírat: OGYÉI/65323/2020 - A szöveg ellenőrzésének dátuma: 2020. február 22.

IBSA Pharma Kft.

1124 Budapest, Fodor u. 54/b



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

Elhúzódó orrdugulás gyermekkorban

A gyermekek különösen nehezen viselik a rendszeres orrfújást, orrcseppeket és az orrdugulással járó egyéb kellemetlenségeket.

➔ Az orrdugulás leggyakoribb oka a nátha, mely a közönségbe kerülő bölcsődés, óvodás korú gyermekeknél gyakrabban jelentkezik, egy szezonban 6-7 nátha még normálisnak tekinthető. A nátha kezelésének legfontosabb része a rendszeres orrtisztítás. Erre csecsemőknél különösen fontos ügyelni, mivel kizárólag orron át lélegeznek, ezért az eldugult orr az alvásban és evésben is akadályozza őket. Orvosi segítséget az elszíneződő, sárgás-zöldes orrváladék igényel – mondja dr. Holpert Valéria fül-orr-gégész. A légúti allergia már óvodáskorban is jelentkezhet, elhúzódó orrdugulás, tüsszögés, köhögés jelezheti. Télen, a lakáson belül a háziporlatka okoz panaszokat, tavasztól-őszig pedig a pollenek.

Orrdugulás, orrhang, horkolás

➔ Tartós orrdugulást okozhat még gyermekkorban a megnagyobbodott orrmandula is. Figyelmeztető jel, ha a gyermek horkol, a légúti akadály zavarja a nyugodt alvásiban.

A beszédfejlődésben, hangképzésben is érezhető a hatását, de a szagérzékelésben is gondot okozhat, előfordulhat, hogy a gyermek nem, vagy csak alig érez szagokat. A megnagyobbodott orrmandula nátha esetén gátolhatja a váladék kiürülését, ezáltal fülbetegségekre, visszatérő arcüreggyulladásokra hajlamosíthat. A műtét szükségességét a panaszok súlyossága határozza meg, ennek elbírálása fül-orr-gégész feladata. A megnagyobbodott orrmandula normál esetben a gyermek 6 éves kora körül kezd el visszafejlődni.

Orrpolip, orrsövényferdülés

➔ Az orrpolip az orrmelléküregekből kitérőmehető, halvány rózsaszínű, hosszabb-rövidebb nyelű nyálkahártya-képződmény. Megjelenése fertőzéssel, allergiával, specifikus gyulladással függhet össze. Kialakulására a tartós, gyakran teljes orrdugulás, szaglás-csökkenés, orrfolyás figyelmeztethet. Rendellenességre utal az egyoldali, vagy változó orrdugulás, de gyakran csak a szövődmények hívják fel a figyelmet az elváltozásra: gyakori fejfájás, fülészeti és garatproblémák.

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

TUDJUK, HOGY A TISZTASÁG ÉS HIGIÉNYA KÜLÖNÖSEN FONTOSAK MOSTANÁBAN, ezért azt szeretnénk, hogy mindenki megkapja a szükséges eszközöket és termékeket a mindennapi igényeikhez.

**ANTIBAKTERIÁLIS
FERTŐTLENÍTŐ HATÁSÚ
NEDVES TÖRLŐKENDŐ**



ORVOSI PAPIRLEPEDŐ

2 réteg 100% cellulóz. Az orvosi papírlapedőink pedig kiváló minőségűek, és biztonságosak a fertőzések terjedése ellen. Fontos, hogy mindig gondoskodjunk a megfelelő higiéniáról, és ezek a termékek segítenek abban, hogy ez könnyebb és hatékonyabb legyen.

Forgalmazza: Patika Pack Kft. • 1139 Budapest, Üteg u. 49.

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

**FOLYÉKONY SZAPPAN
FERTŐTLENÍTŐ HATÁSSAL
500 ML PUMPÁS**



**MIKROZID
FELÜLETFERTŐTLENÍTŐ
500 ML**



LUCART TOALETTPAPÍR

A Strong sorozat minden terméke 100%-ban szűz cellulózzrostokból készül. A megoldás, amely a kiemelkedő teljesítményt kiváló minőséggel ötvözi.



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

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 szerelékét!

MINDANNYIUNK KÖTELESSÉGE EZ a környezetünkkel szemben is!

Ide dobja, ez a helye!



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 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