

# GYÓGYHÍR

XVIII. ÉVFOLYAM 2023. DECEMBER

## Magazin

Gyógyító illatok,  
áldott ünnepek

Néma gyilkos:  
a cukorbetegség jelei

Hogyan melegítsük  
fel a testünket?

Télen magasabb  
a szívrohamkockázat

Interjú:  
MOLNÁR PIROSKA  
színművész



## A csontok multivitaminja

# CalciTrio®

az egészséges csontokért

### Extra 50+



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 utca 3.

 **innovelle**  
PHARMA

# WARMIES

melegítő plüss párnák



warmies®

A hideg téli estén vagy a stresszes napokon mindenki vágyik egy kis kényeztetésre és melegségre. A WARMIES nevű melegíthető plüssjátékok tökéletes választás lehetnek, hogy megadják ezt az érzést magunknak vagy szeretteinknek. Ezek az ölelhető plüssállatok nemcsak meleget adnak, hanem kedves társak is lehetnek az élet bármely szakaszában.



A plüssök könnyen felmelegíthetők a háztartási mikrohullámú sütőben, így mindössze néhány percre van szükség ahhoz, hogy a plüssbarátunk meleg legyen és készen álljon a kényeztetésre. Az egyszerű használat teszi őket ideális ajándékká mind a fiatalabbak, mind az idősebbek számára.

A **WARMIES** kínálata széles választékot kínál kisállatoktól kezdve figurákon át párnákig, így mindenki megtalálhatja a saját stílusához és ízléséhez illő plüssbarátot. Az egyedi karakterek és designok teszik ezeket a melegíthető plüssöket még különlegesebbé.

A **WARMIES** plüssök tökéletes ajándékok lehetnek szinte minden alkalomra. Legyen szó születésnapról, karácsonyról, vagy csak egy apró kedvességről, ezek a plüssbarátok garantáltan mosolyt csálnak az arcokra és meleget hoznak a szívbe.

# Tartalom

→ **4. HÍRZÓNA**  
Egészségügyi  
és tudományos hírek

→ **5. ÜNNEPEK**  
Stresszmentes karácsony?  
Lehetséges!

→ **6. GYÓGYNÖVÉNYEK**  
Gyógyító illatok,  
áldott ünnepek

→ **7. HANGULATZAVAR**  
Ünnepek utáni depresszió:  
hormonzavar is okozhatja

→ **8. DIABÉTESZ**  
Néma gyilkos: a cukorbetegség jelei

→ **9. FÜLL-ORR-GÉGÉSZ**  
Gombóc van a torkában?  
Psichés okai is lehetnek

→ **10. TESTÁPOLÁS**  
Így maradhat télen is  
hidratált és ápolt a kezünk

→ **11. GYÓGYNÖVÉNYEK**  
Hogyan melegítsük  
fel testünket?

→ **12. SZÍV-ÉRRENDSZER**  
Télen magasabb a szívroham  
kockázata!

→ **13. ÉTELALLERGIA**  
Melyek a leggyakrabban  
panaszt okozó ételféleségek?

→ **14. INTERJÚ**  
Beszélgetés  
Molnár Piroska színművésszel

→ **16. RELAXÁCIÓ**  
Úzze el masszázssal  
a fáradtságát

→ **17. LÉGÚTI MEGBETEGEDÉS**  
Elhúzódó köhögés?  
Ezek okozhatják

→ **18. KVÍZ**  
Nyereményjáték

## 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](http://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](http://www.observer.hu)

## Fogyás minden áron?

December az ünnepek, a rokonlátogatások, a vendég-látás hónapja, ahol köztudottan főszerepet játszanak a felsorakoztatott finomságok, amit illik elfogyasztani. Manapság egyre "divatosabb" a diéta, fogyókúra, hiszen folyamatos a felhívás arról, hogy a legtöbb egészségügyi kockázatot a helytelen életmód – köztük elsősorban az étkezés – okozza. Az életmódbeli változáshoz a tudatosság, a rendszeresség, mozgás is hozzátartozik, és természetesen nagyfokú kitartás is szükséges.

Ezek hiányában vagy a gyorsabb eredmény érdekében sokan tiltott módszerekhez, szerekhez nyúlnak, vagy egyszerűen csak fel szeretnék gyorsítani a folyamatot. Egy ilyen manapság felkapott téma az Ozempic injekció használata, amelyet alapvetően azoknak a 2-es típusú cukorbetegeknek fejlesztették ki, akik jelentős túlsúllyal rendelkeznek, és a megfelelő étrend, valamint a rendszeres mozgás mellett sem indult el náluk a fogyás.

A legújabb fejlemények szerint már hamisítják is. Az Európai Gyógyszerügynökség arra figyelmeztetett, hogy ezeket a hamis injekciókat minden bizonnyal nem gyógyszertárakból adták ki, más úton kerülhetnek a felhasználókhhoz. Bár Magyarországon egyelőre még nem találtak hamisítványt, Ausztriában már kórházba került néhány személy emiatt, ugyanis a vércukorszintjük lezuhant és hipoglikémiás állapotba kerültek, valamint más mellékhatások is jelentkeztek. Az osztrák hatóságok vizsgálata szerint a hamisított készítmény inzulint tartalmazhatott az Ozempic hatóanyaga helyett.

Tehát érdemes inkább hosszabb távra tervezni az életmódváltást és betartani a szabályokat, mint kockáztatni az egészséget.

**Hollauer Tibor**  
főszerkesztő

## KUTATÁS

# Az étrend-kiegészítők mellékhatásait gyűjtik

**Az érkező bejelentéseket szakemberek elemzik, annak érdekében, hogy azonosítani tudják a közegészségügyi szempontból is jelentős jelzéseket.**

Az étrend-kiegészítők olyan élelmiszerek, amelyek megjelenésükben sokban hasonlítanak a gyógyszerekhez, mert koncentrált formában tartalmaznak vitaminokat, nyomelemeket, ásványi anyagokat, valamint egyéb, táplálkozási vagy élettani hatással rendelkező összetevőket.

A hazai étrend-kiegészítő piac dinamikusan bővül, a felnőtt lakosság jelentős része fogyaszt rendszeresen ilyen termékeket. Ezek a készítmények hosszú távú alkalmazás alatt sem veszélyeztethetik a fogyasztók egészségét, s a jó minőségű termékek esetén ez az elvárás teljesül is. Egyéni érzékenység, sok termék egyidejű fogyasztása vagy esetleges minőségi probléma esetén azonban olyan nemkívánatos hatások jelentkezhetnek, amelyek a szedés felfüggesztését tehetik indokolttá.

A MÉKISZ, a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) Klinikai Gyógyszerészeti Intézete és a Semmelweis Egyetem (SE) együttműködésével elindított honlapon (*nutrivigilancia.hu*) a fogyasztók vagy az egészségügyi szakemberek bejelenthetik, ha étrend-kiegészítők alkalmazása során feltételezett mellékhatást tapasztaltak.



## FEJLESZTÉS

# Az Alzheimer-kór korai felismerését lehetővé tevő megoldást fejlesztenek

**Mesterséges intelligencián alapuló, az Alzheimer-kór korai felismerését lehetővé tevő szűrési platformot fejlesztenek 15 ország tudományos, üzleti és klinikai szervezeteinek részvételével.**



Az Európai Unióban több mint 7 millió ember szenved demenciában, és ez a szám 2050-re megduplázódhat. Ez mind az emberi, mind a pénzügyi erőforrások tekintetében hatalmas terhet ró majd az egészségügyi rendszerekre világszerte. Az Alzheimer-kórra jelenleg nincs gyógy mód. Bár a lehetséges kezelések kutatása ígéretesnek tűnik, a várakozások szerint az új gyógyszerek a betegség korai szakaszában lesznek a leghatékonyabbak. A Predictom projekt olyan mesterséges intelligencián alapuló szűrési platformot fejleszt, amely még a tünetek megjelenése

előtt képes azonosítani azokat a pácienseket, akiknél fennáll a demencia kialakulásának kockázata. A platform a betegség korai felismerésében és a kezelés hatékonyabbá tételében segíthet. A projekt célja, hogy csökkentse az egészségügyi rendszerek terhelését azáltal, hogy lehetővé teszi a diagnosztika otthoni elindítását.

A projekt által vizsgált nyál, széklet, vér és digitális mintákat otthon vagy háziorvosi rendelőkben gyűjtik össze és a Predictom projektnek továbbítják. A szakemberek vizsgálják a betegségek kockázatának azonosítására szolgáló innovatív eljárásokat, beleértve a digitális technológiákat és az új MRI-, EEG-, szemkövetési vizsgálatokat is. A projektben több mint 4 ezer vizsgálati alany vesz részt, akiknek mintáit mesterségesintelligencia-algoritmusok dolgozzák fel, kockázatértékelésekkel, korai diagnózisokkal és prognózisokkal. A demencia korai jeleinek felismerése kulcsfontosságú a betegség előrehaladásának lassításához.

## TUDOMÁNY

# Az anyagcsere-folyamatok és a betegségek kialakulásának összefüggései

**Akár a páciens egészségi állapotára vagy a jövőben kialakuló betegségeire is következtetni lehet az anyagcsere-folyamatokból a jövőben egy új módszernek köszönhetően.**

A korábban a humán genom vizsgálatok során sikeresen alkalmazott megközelítést ültetik át az emberre jellemző anyagcsere-folyamatok evolúciójának megértéséhez. Huszonhat emlősállat – köztük az elefánt, patásállatok, majmok, rágcsálók, ragadozók – anyagcsere-jellemzőit vetik össze az emberével.

A kutatás során megállapították, hogy nagy arányú az átfedés a kiválasztott emlősállatok és az emberre jellemző anyagcsere-folyamatok közt, ami lehetővé teszi azok relatív összehasonlítását. Ez annak az eredménye, hogy az evolúciós múltban fellépő nagyobb elváltozások megbetegedéssel jártak. Ilyenkor a

természetes szelekció kénytelenül lecsapott, és az emlősállat nagy eséllyel elpusztult. Vagyis a ma élő emlősállatok összehasonlításával visszafejthető, mely anyagcsere-termékek – metabolitok – jelzik hatékonyan az egészségi állapot megváltozását. Ezeket a metabolitokat azután érdemes lesz az emberi vérben is nyomon követni, hogy láthatóvá váljon kiben mutatnak nagy eltéréseket.

Papp Balázs, a HCEMM kutatócsoport vezetője hangsúlyozta: "mivel a kiválasztott huszonhat emlősre jellemző anyagcsere-termékek nagy átfedést mutatnak, így fölállítható egy olyan anyagcseretérkép, amely lehetővé teszi az emberi szervezetben termelődő metabolitokban bekövetkező változások kiértékelését"

Az új eljárás hozzájárulhat a jövőben egy megbízható és hatékony, vérből kimutatható jelzőrendszer felállításához, ami segít a betegségek korai felismerésében, a megfelelő terápia felállításában.



A karácsonyi készülődés sokszor szorongással és frusztrációval jár: a zsúfolt időbeosztás, a családi konfliktusok, a vásárlás és az ajándékbeszerzés nehézségei könnyen beárnyékolják az év végi ünnepeket. A következő tippek segíthetnek, hogy túllépjünk a nehézségeken, és nyugodtan élvezzük a karácsonyi időszakát.

# Stresszmentes karácsony? Lehetséges!

→ Mivel a stressznek számos egészségkárosító hatása van, fontos, hogy megismerjük saját stressztűrő képességünk határait. Óriási különbség van abban, ahogy az egyes emberek az élet különböző kihívásaira tekintenek – és ez a különbség a stressz kezelésében is megmutatkozik. Aki általában reménytelen és optimista, azt kevésbé veszélyezteti a stressz. A támogató barátok és családtagok hálózata is fontos védelmet jelent.

Ne akarjon mindent egyedül megoldani: ha van kire számítani az ünnepi készülődés idején, a nehézségek nem is tűnnek olyan elviselhetetlenek.

Az sem mindegy, hogyan tekintünk saját magunkra: aki bízik önmagában és abban, hogy képes úrrá lenni a nehézségeken, az könnyebben elkerüli a stresszt, szemben azzal, aki úgy érzi, hogy mindig ki van szolgáltatva a körülményeknek. Érdemes felismerni és megfelelően kezelni az érzéseinket, ez segíteni fog, hogy jobban tűrjük a feszültséggel teli helyzeteket.

## Hogyan vértessük fel magunkat?

### 🌲 Rendszeres mozgás

A fizikai aktivitás fokozása jó taktika a stressz ellen. A rendszeres testmozgás javítja a kedélyállapotot, és elvonja a figyelmet a gondoktól. Az olyan ritmikus gyakorlatok, mint a gyaloglás, a futás, az úszás és a tánc különösen hatékonyak, főként akkor, ha mozgás közben tudatosan odafigyelünk a fizikai érzésekre.

### 🌲 Kapcsolatépítés

Már egy egyszerű beszélgetés is olyan hormonális változásokat idézhet elő, ami hozzájárul a stressz enyhítéséhez. Néhány kedves szó vagy barátságos pillantás segíthet csillapítani a háborgó érzelmeket. Töltsünk időt olyan emberekkel, akik jobb kedvre derítenek, és ne hagyjuk, hogy a kitűzött feladatok elszakítsanak a baráti, családi kapcsolatok ápolásától.

### 🌲 Engedje, hogy az érzékei vezessék

A stressz enyhítésének gyors módja az érzékek – látás, hallás, ízlelés, szaglás, érintés vagy mozgás – tudatos bevonása. A legfontosabb, hogy ki-kki megtalálja a számára leginkább működő kaput. Van, akit a zenehallgatás nyugtat meg, mást egy kellemes fürdő vagy masszázs, esetleg a kedvenc háziállatával töltött idő. Érdemes kísérletezni, hogy melyik érzékszervünkön keresztül nyugszunk meg leginkább.

### 🌲 Tanuljon meg relaxálni

A stresszt nem tudjuk teljes mértékben kiküszöbölni, de az ellenőrzésünk alatt tarthatjuk. A hitélet, a relaxációs technikák, a meditáció vagy a mély légzés a stressz ellenében ható nyugalmi állapotot eredményezhetnek. Rendszeres gyakorlással csökkenhet a hétköznapi stressz-szint, fokozódhat az örömező, és javulhat a nyugalom megőrzésének képessége, ami különösen jól jön az év végi ünnepi készülődés idején.

### 🌲 Táplálkozzon egészségesen

Az ételek is javíthatják vagy ronthatják a hangulatot, és befolyásolhatják a stresszel való megbirkózás képességét. A feldolgozott élelmiszerek, készételek, finomított szénhidrátok, édességek fogyasztása súlyosbíthatja a stressz tüneteit, míg a friss gyümölcsökben, zöldségekben, jó minőségű fehérjékben és omega-3 zsírsavakban gazdag étrend segíthet legyőzni a nehézségeket.

### 🌲 Ne törekedjen a tökéletességre

Bár mindannyian szeretnénk, hogy az ünnep jól sikerüljön, borítékolni lehet, hogy valahol hiba csúszik a dologba: ferde lesz a karácsonyfa, kireped a bejgli, viasz csöppen a padlóra. Fontos, hogy ezt ne éljük meg kudarcént, hiszen ahogy mi magunk esendők vagyunk, úgy az általunk szervezett karácsony sem lehet tökéletes.

# Gyógyító illatok, áldott ünnepek

Az illóolajokat az ókor óta nagy becsben tartják, és számtalan formában használják. Messze túlmutatnak a kellemes illaton: segíthetnek a közérzetünk javításában, és gyógyhatásuk is figyelemre méltó. Olyan illóolajokat gyűjtöttünk össze, amelyek hidegben is energiával töltenek fel.

## Borsmenta

➔ A fűszeres illatok egyik fejedelmének tekintik: egy sereg kozmetikai és gyógyszeripari készítmény fő összetevője. Illóolaja javítja a koncentrációképességet: ha a párologtatóba cseppentünk belőle, ideális légkört teremthetünk a munkavégzéshez és a tanuláshoz. Az egyik legkiválóbb szer az emésztési zavarok, például hányinger vagy a gyomor túlzott megterhelése esetén. Lelki roborálószerként és a stresszes állapot okozta fejfájás ellen is hatásos: egy-két csepp, növényi olajban feloldott borsmentaolajjal dörzsöljük be a halántékot. Depresszió ellen a segítségünkre lehet, ha egy-két csepp esszenciával átítatjuk a zsebkendőnket, és a kipárolgó illatot beszippantjuk.

## Keserű narancs

➔ A kellemes aromájú illóolaj gondúzó képességéről nevezetes. Kellemes és pihentető légkört teremthetünk a helyiségben, ha az aromamécses vizébe néhány csepp narancsolajat teszünk. A reggeli zuhanyozáshoz használt tusfürdőhöz is adhatunk pár cseppet, ugyanis élénkítő hatással van a szervezetre. Aggodalom vagy idegesség esetén egy-két cseppet ejtsünk belőle zsebkendőre, és szájon át lélegezzük be.

## Citrom

➔ Használjuk ki kiváló fertőtlenítő és baktériumölő tulajdonságát, és eukaliptuszolajjal együtt párologtassuk rendszeresen a megfázásos időszakokban. A citromillóolaj megtisztítja és felderíti a gondolatokat, ezért egyéb citrusfélékkel párosítva energiával teli jó hangulatot áraszt. Májbetegségek esetén is jótékonyak bizonyul: a gyógyszerkönyvi minőségű illóolaj egy-két cseppje mézben elkeverve, az étkezést követően két órával elfogyasztva javítja a májfunkciókat.

## Levendula

➔ Talán a legismertebb illóolaj, összeszámolni is nehéz, hányféleképpen alkalmazható a hangulatjavítástól az égési

sérülések kezeléséig. Jótékonyan hat az idegrendszerre: segíti a nyugalmi állapot helyreállítását, szabályozza a szorongásos élethelyzetekben jellemző szapora és felületes légzést. Elegendő pár csepp a párologtatókészülék vizébe, és máris frissességet, tisztaságot sugároz a zárt térben.

## Rozmaring

➔ Sok, gyógyászati szempontból értékes tulajdonsága ismert. Rendkívül jó testi-lelki erősítő, a szív és a máj megbetegedéseinél is jó szolgálatot tesz. Hozzásegíti az embert a koncentrációképesség fokozásához, enyhíti a stresszből és kimerültségből eredő fáradtságot. Ilyen esetekben jó a száraz belégzés. Két cseppet ejtsünk közvetlenül a zsebkendőre, és lélegezzük be az illatot. Illóolaja tisztítja és fertőtleníti a levegőt, néhány cseppje az aromalámpában elegendő, hogy egészségesebbé és kellemesebbé tegyük a szobát.

## Boróka

➔ Élénkítő, általános serkentő tulajdonságairól ismert. Aromalámpában párologtatva kedvezően hat fáradtság, kimerültség esetén, ilyenkor öt cseppjét három csepp fahéj-illóolajjal társíthatjuk. Hűléses megbetegedések esetén is alkalmazzuk, például borsmentával párosítva. Külsőleg – egy-két cseppjét bázisolajban feloldva – bőrgyulladások, reumatikus fájdalmak, menstruációs zavarok kezelésére ajánlott.

## Bazsalikom

➔ Számos jó tulajdonsága közül kiemelkedik általános erősítő, frissítő, antidepresszáns és a szellemi koncentrációt növelő hatása. Alkalmazzuk szorongás, idegesség, alvászavarok, depresszió és stressz okozta tünetek esetén. Egyedülálló görcsoldó képessége a kólika, fájdalmak, izomösszehúzódság és más hasonló bajok esetén is segít.



# Ünnepek utáni depresszió: hormonzavar is okozhatja

Az ünnepek legtöbbször felfokozott hangulatban telnek, az emberek általában ekkor tele vannak élményekkel, hiszen mennek a rég nem látott rokonokhoz, barátokhoz. Ha elmúlik ez az időszak, sokan mélabússá válnak, depresszív hangulat uralkodik el rajtuk.

Ünnepek utáni depresszió



## Ünnepek utáni depresszió

➔ Az ünnepi időszak lecsengése után sokan letargikus hangulatba kerülnek, nehezebben boldogulnak a mindennapokban, nem megy könnyen a visszazökkenés. Ezt angolul "holiday blues"-nak nevezik, ami ünnepek utáni depresszió-nak felel meg.

Néhány ember számára az ünnepi szezon vége nagy megkönnyebbülést jelent, hiszen a családi összejövetel is lehet stresszforrás, ráadásul a karácsony pénzügyileg, fizikailag és érzelmiileg is kimerítő időszak. A Mentális Betegségek Elleni Nemzeti Szövetség (National Alliance on Mental Illness) felmérése szerint az emberek 64%-át érinti az ünnepi depresszió. Ez azokra is vonatkozhat, akiknek a karácsony pozitív és jó élményekkel teli, hiszen elmúltával a fokozott jókedvől hirtelen visszazuhanhatnak a mindennapok szürkeségébe, ami szintén kiválthatja az apátiát.

Tünetei igen hasonlóak a "sima" depresszió okozta panaszokhoz, beleértve a fáradtságot, a szomorúság, a magány érzését, a rossz hangulatot és a koncentrációs nehézségeket. A klinikai depresszióval ellentétben azonban ez csupán rövid ideig tart.

## Hormonzavar is okozhatja

➔ A szakértők már régóta tudják, hogy szoros kapcsolatban van egymással a hormonális és a mentális állapotunk. Ha

### Hangulatbefolyásoló hormonok

**Pajzsmirigyhormonok:** a pajzsmirigy egy kicsi, pillangó alakú mirigy, amely nagy szerepet játszik test és a psziché egészségének megőrzésében. Pajzsmirigy-alulműködés esetén igen gyakran fordulnak elő depressziós tünetek. Depresszív zavarok akkor fordulnak elő, ha a mirigy túl kevés hormont termel (hypothyreosis, pajzsmirigy-alulműködés), így a jó hangulatért felelős hormonok mennyisége is csökken.

**DHEA:** a dehidroepiandrosteron (DHEA) az agyban, a nemi mirigyekben és a mellékvesékben termelődő hormon. Szerepe (többek között) a kortizol szintjének csökkentése a szervezetben, valamint fokozza az energiaszintet, javítja a hangulatot, ráadásul növeli a zsírégetést és csökkenti az inzulinrezisztenciát.

**Progeszteron/ösztrogén:** optimális mennyiségben a progeszteron kiegyensúlyozott hangulatot (is) biztosít. Azonban, ha túl kevés van belőle, akkor ösztrogéndominancia lép fel, ami depresszióhoz, ingerlékenységhez, szorongáshoz, alvászavarokhoz vezethet.

**Kortizol:** A kortizol normál mennyiségben egészséges, hiszen a stresszel való megküzdésünket támogatja. Amennyiben a kortizol szintje tartósan megemelkedik, akkor a mellékvese kifáradhat és kortizolhiány léphet fel, aminek az egyik fő megnyilvánulási formája a depresszió és a fáradtság.

hormonális egyensúlyhiány lép fel, az komoly hatással van az egész szervezetre, mind testileg, mind pszichésen, így ekkor pszichológiai problémákat, például depressziót tapasztalhat az illető.

## Érezze magát energikusnak

➔ Amikor hormonális egyensúlyhiány áll a szomorúság és az energiahány mögött, az antidepresszánsok nem fogják tudni megfelelően helyrebillenteni a mentális egészséget. Éppen ezért első körben érdemes hormonvizsgálatot végeztetni, hogy kiderüljön, ha esetleg hormonzavar húzódik a probléma mögött. Ilyenkor antidepresszáns helyett az adott endokrin probléma megfelelő terápiája hozhatja meg a kellő eredményt – mondja dr. Békési Gábor PhD, az Endokrin-központ endokrinológusa, pajzsmirigy specialista, aki hozzátette, hogy ez a legtöbb esetben gyógyszeres kezelést, hormonterápiát jelent.

# Néma gyilkos: a cukorbetegség jelei



Szervezetünk mindig jelez a benne zajló változásokról, csak ezeket az üzeneteket nem mindig tudjuk értelmezni. Így van ez sokszor a cukorbetegség tüneteinel is.

➔ A cukorbetegség alattomos kór, amely éveken, évtizedeken át rombolja a szervezetet anélkül, hogy komolyabb fizikális tüneteket okozna, azaz nem fáj, nem érezzük, hogy bajunk lenne. Ezért is nevezik néma gyilkosnak – magyarázza **prof. dr. Somogyi Anikó** az 1-es és 2-es típusú cukorbetegség specialistája, a Cukorbetegközpont belgyógyász, diabetológus, endokrinológus szakorvosa.

## Mindkét típusú cukorbetegségnek ezek a figyelmeztető jelei

**1 Éhség és fáradtság** – Amikor a szervezet nem termel elegendő inzulint, vagy a sejtek részére kevés inzulin termelődik ahhoz, hogy a szénhidrát beépüljön a sejtekbe (inzulinrezisztencia alakul ki), nem jutnak energiához. Ezért érezhetnek fáradtságot és éhséget megfelelő táplálkozás ellenére is a cukorbetegség.



**2 Szomjúság és gyakoribb vizelés** – A cukorbetegség megemeli a vércukorszintet, amely bizonyos szint felett (10 mmol/l) kiürül a vesén át. A cukor úgynevezett ozmotikus diuretikum, ezért amíg az emberek általában négy-hét alkalommal pisilnek 24 óra alatt, a cukorbetegség sokkal többször. Ha sok cukor ürül ki a veséken keresztül, sok kalóriát veszítünk, és gyorsan lefogyunk, ami nagyon jellemző.

**3 Szájszárazság és viszkető bőr** – A szervezet folyadékvesztésének egyenes következménye, hogy a szervezet más részein vízhiány alakul ki: a bőr, a nyálkahártya kiszáradhat, ami viszketést okozhat.

**4 Homályos látás** – A gyakori vizelés okozta folyadékvesztés nyomán megduzzadhatnak a szemlencsék, emiatt nem tudnak fókuszálni.

**5 Romló hallás** – A halláskárosodás a cukorbetegség egyik korai figyelmeztető jele is lehet, főként fiatalabb korban, mivel a diabétesz károsíthatja a belső fül idegeit és ereit, ami halláskárosodást okozhat.

**6 Édes illatú lehelet** – Az úgynevezett ketoacidózis jele lehet az édes lehelet, amit az okoz, hogy a szervezet glükóz híján alternatív üzemanyagként zsírt kezd el bontani, aminek anyagcseretermékei a ketonok. Az édes illatú lehelet mellett légszomj, gyengeség, zavartság, émelygés, fokozott szomjúság és hányás jelezheti ezt az állapotot. Ketoacidózis esetén kórházi kezelés szükséges, kezeletlenül életveszélyes ez az állapot. 1-es típusú cukorbetegségben jelentkezhet.

**7 Nyugtalan lábak** – Az úgynevezett nyugtalanláb-szindróma azt jelenti, hogy az illető kényszerrel érez arra, hogy a lábait mozgassa. Kutatások szerint a probléma háromszor gyakoribb a cukorbetegség körében, mint az átlag lakosságánál.

**8 Gombás fertőzések** – A gombák glükózzal táplálkoznak, a fertőzések jellemzően a körmökön vagy a bőrön jelentkeznek, különösen a nedvesebb területeken, így az ujjaknál és a lábujjaknál, a mellék alatt, a nemi szervekben vagy azok körül.

**9 Lassan gyógyuló sebek, vágások** – A cukor jó „táptalaj” a fertőzésekhez, ami a sebgyógyulást különösen hátráltatja. A megemelkedett vércukorszint befolyásolhatja a véráramlást, és idegkárosodást okozhat, ez pedig megnehezíti a sebek gyógyulását.

**10 Fájdalom, zsibbadás a lábakban** – Ez a tünet szintén az idegkárosodás következménye lehet.

**+1 A bőr elszíneződése** – A tarkón található sötét elszíneződés inzulinrezisztencia jele is lehet. A nyakon kívül a hónalj és az ágyék területén szokott még előfordulni.

A fenti jelek mindegyike utalhat tehát diabéteszre, amit vizsgálatokkal ki lehet zárni vagy meg lehet erősíteni. A cukorbetegség rendkívül romboló megbetegedés, fontos, hogy ha ezek közül a jelek közül egyet vagy akár többet is tapasztal, forduljon szakorvoshoz – hangsúlyozza prof. dr. Somogyi Anikó.



# Gombóc van a torkában?

## Pszichés okai is lehetnek

Mintha gombóc lenne a torkomban! Ennek az érzésnek a háttérében számtalan betegség állhat, ezért csak a pontos diagnózis megállapítását követően lehet a megfelelő kezeléssel orvosolni a tüneteket.

### Mi okozza a gombócérzést?

→ Globusszindróma (globus pharyngeus) esetén a páciensek a torok irritációjáról, feszülő, kaparó vagy duzzanatérzésről számolnak be. Gombócérzést számtalan betegség okozhat, így többek között mandula- vagy arcüreggyulladás, reflux, pajzsmirigybetegség és allergia, szívbetegség; de a garattájék anatómiai eltérései és daganat is állhatnak a háttérben.

A tünetek nyelés vagy evés hatására javulhatnak, míg stressz, szorongás és idegesség súlyosbíthat az állapoton. Mindenképpen érdemes fül-orr-gégész felkeresése, aki további szakembereket is bevonhat a diagnózis tisztázása érdekében, illetve képzett vizsgálatokat is javasolhat – mondta dr. Holpert Valéria fül-orr-gégész, foniáter, a Fül-orr-gége Központ orvosa.

### Amikor ne késlekedjünk!

A torokban tapasztalható gombócérzés az esetek többségében nem igényel beavatkozást, ám ha a tüneteink mellé a nyaki nyirokcsomó megnagyobbodása, nyelési képtelenség vagy fájdalom, fogyás, hőemelkedés vagy láz is társul, ne késlekedjünk, azonnal keressünk fel fül-orr-gégész szakorvost!

Amikor stressz ér bennünket, bekapcsol szervezetünk riasztórendszere, a felszabaduló stresszhormonok hatására felgyorsul szívverésünk, anyagcserénk és légzésünk, testünk izmai – a nyelésért felelős izmokat is beleértve – pedig megfeszülnek. Ha panaszaink pszichés eredetűek, pszichológus vagy pszichiáter bevonásával érdemes folytatni a kezelést, szükség esetén akár antidepresszáns-kezelés is szóba jöhet. Hatékonyan alkalmazható a kognitív viselkedésterápia, melynek segítségével az érintettek képesek lesznek a negatív érzéseik, gondolataik és testi tüneteik által fenntartott ördögi kört megszakítani, és saját erőforrásaikat is egyre inkább megtapasztalják.

A globusszindrómától szenvedő betegek azonban életmódváltással, néhány apró szokás megváltoztatásával és feszültségoldó technikák elsajátításával is sokat tehetnek magukért.

HIRDETÉS

**culevit**<sup>®</sup>  
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 webshoptól
- gondoskodó program
- mintabolt Budapesten és Pécsen
- gyógyszertárakban is kapható

**... mert hivatásunk az Ön jó életminősége!**

# Így maradhat télen is hidratált és ápolott a kezünk

A kézfejük bőre árulkodik leginkább az életkorunkról: a fizikai munkavégzés, az UV-sugárzás, a kézmosás szárító hatása mind összeadódik életünk során. Idővel a kézfejük bőre jóval szárazabb, durvább tapintású lehet, ráadásul a téli időszakban a hideg idő, a szél és a fűtött beltérek száraz levegője is gyakran okoz kézszárazságot. A regenerálásához éppúgy célzott hatóanyagokra van szükség, mint az arcbőr esetén.



➔ A kezünk az egyik leggyakrabban használt testrészünk, ezért a kézfejükön lévő bőr az egyik legjobban igénybe vett bőrfelület. Ennek következtében könnyen kiszáradhat, hajlamos a korai öregedésre és a napfoltosodásra. Míg sokan rengeteg időt és energiát ölnék az arcápolásba, addig a kéz érzékeny bőrére kevesebb figyelem irányul. Pedig dr. Asztalos Gabriella, a Helia-D bőrgyógyász szakértője szerint a téli időszakban különösen fontos, hogy törődjünk a kezünkkel is, amit ha megfelelően ápolunk, a korunknál jóval fiatalabbnak mutathat bennünket.

## Kíméletes kéztisztítás

➔ A világjárvány óta szokásunkká vált a gyakoribb és intenzívebb kézmosás, valamint a kézfertőtlenítők sokszor indokolatlan használata. Mivel ezek extrém módon igénybe veszik bőrünket, érdemes csak akkor használni őket, ha valóban szükségünk van rá. Ezért otthoni körülmények között válasszunk bőrbarát pH-jú kézmosókat, melyek olajokat is tartalmaznak, ezáltal kíméletesen, szárító hatás nélkül tisztítanak.

## A hidratálás a kulcs

➔ A szakértő szerint az első lépés egy jó hidratáló kiválasztása, amelyet egész évben érdemes használni, de az őszi és a téli időszakban mindenképp javasolt napi szinten többször is.

Érdemes gyorsan felszívódó termék mellett letenni a voksunkat, amely nem hagy maga után ragacsos érzetet, és melynek ápoló hatása egy-egy kézmosás után is érezhető. Praktikus tanács közvetlenül a kézmosó mellé helyezni.

Dr. Asztalos Gabriella felhívja a figyelmet arra, hogy fontos, hogy a krém tartalmazzon hialuronsavat, amely a bőrben is megtalálható, úgynevezett természetes hidratáló elem, hiszen saját súlyának akár ezerszeresét is képes megkötni vízből, aminek hatására a bőr rugalmasabbá, puhább tapintásúvá válik. A hialuronsav mellett ureát és argánolajat is érdemes keresni a termékekben, hiszen előbbi a vízmegkötésért és a bőrszárazság enyhítéséért felel, utóbbi pedig ápoló zsírsavakat tartalmazó összetevő.

Egyes kézkrémek pedig már C-vitamint is tartalmaznak, amely képes halványítani a pigmentfoltokat, erősíteni a bőr kollagéntermelését, ezáltal javíthatja annak rugalmasságát, feszségét is.

## Éjszakai regenerálódás

➔ Az esti bőrápolási rutinunk mintegy lezárásaként krémezzük be bőségesen kezünket, csuklónkat. Ilyenkor használjunk zsírosabb krémekeket, illetve maszkokat. A krémek hatásának növelésére húzzunk puha pamutkesztyűt, mely segítségével még jobban felszívódnak a hatóanyagok.

## Télen fokozott figyelem

➔ A hideg, szeles időben különösen fontos, hogy extra figyelmet fordítsunk a kezeinkre. Ha kint tartózkodunk, viseljünk kesztyűt, még rövidebb időszakokra is. Kerüljük a forró vizes kézmosást, és alaposan töröljük szárazra a bőrt. Mosogatáshoz, takarításhoz használjunk gumikesztyűt. A szakértő arra is felhívja a figyelmet, hogy a kezeinket és a bőrünket általában nemcsak kívülről, belülről is ápolni kell, ezért a téli időszakban is fogyasszunk sok folyadékot, víz vagy tea formájában, a megfelelő hidratáltság ugyanis sokat segíthet a bőr állapotának javításában is.

## Forduljunk szakemberhez, ha baj van

➔ Minden bőrtípus más, és a legjobb megoldás a személyes körülményektől és a bőr egyedi állapotától függ. Bőrproblémák vagy súlyos és tartós kézszárazság esetén mindenképpen konzultáljunk bőrgyógyással, aki a legmegfelelőbb kezelést tudja ajánlani.

# Hogyan melegítsük fel testünket?

Télen szervezetünket számos hűvös, hideg és nedves behatás éri, amelyek hatására testünk jellegzetes tüneteket produkál: folyik az orr, fáj a torok, fázik a kéz és a láb...

➔ Az évszaknak megfelelően öltözzön, vagy aktívan mozogjon. A fokozottabb izommunka egyúttal a keringési rendszert is élénkíti, ami ezáltal a test külső zónáiban található hajszálerekbe is több friss vért juttat. A belső szervek friss oxigénnel való ellátása, valamint az izommunka által termelt hő még a legfázósabb embereket is hamar felmelegíti!

## Melegítő hatású gyógynövények

➔ Szervezetünket mindemellett különféle, melegítő hatású gyógynövényekkel és fűszerekkel is segíthetjük. A holisztikus szemléletmód alapján a gyógynövényeket egyebek mellett hűtő és fűtő hatású csoportokba is rendezhetjük. A fűtő hatású gyógynövények azonosításában ez esetben is segítségünkre van saját anyanyelvünk: a „tüzes” erejű **paprika** például egészen biztosan ide tartozik, de vegyünk sorra még néhány hasonlót!

HIRDETÉS

Számos ételben és italban találkozhatunk a csombornak nevezett **borsikafüvel**. A méretében és megjelenésében a kakukkfűhöz hasonló növény leveleinek íze rendkívül intenzív, erősen borsos. A csípős ízű növényt nemcsak teákban, de fűszerként levesekben és húsos ételekben is használhatjuk.

Az **édeskömény** is melegítő hatással bír. Az érett termésből készített főzete nem csupán a tejelválasztást serkentő hatása miatt őt választó édesanyák, de a fázósabb embertársaink téli teakeverékének is hatékony összetevője lehet. Édeskés, mégis fűszeres ízvilága a termések illóolaj-tartalmának köszönhetően már akkor is jól érzékelhető, ha a teakeverékekhez csak kis mennyiségben adagoljuk.

Bár vírusölő hatása miatt az elmúlt években amúgy is reflektorfénybe került a **fokhagyma**, azt a téli hónapokban ettől függetlenül is érdemes fogyasztani.

A **gyömbér** édes és sós étellekkel is jól harmonizál, és segít a test felmelegítésében. A gyömbér a hányinger elleni hatásáról ismert elsősorban. Hatékony és széles körben alkalmazott természetes gyógymód a gyomorpanaszok kezelésében.

## VenoprotEP VenoprotEP Forte filmtabletta

500 mg mikronizált flavonoid, amely 450 mg diozmint és 50 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidot tartalmaz vagy 1000 mg mikronizált flavonoid, amely 900 mg diozmint és 100 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidokat tartalmaz

## Vénavédelem

A VenoprotEP filmtabletta érvédő hatású **gyógyszer**, gátolja a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az idült vénabetegség tüneteit. Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

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

A forgalombahozatali engedély jogosultja:



**EXTRACTUMPHARMA**  
Gyógyszergyártó, Forgalmazó és Szaktanácsadó zrt.  
[www.expharma.hu](http://www.expharma.hu)

**30** éve  
a magyar betegért

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

e-mail: [budapest@expharma.hu](mailto:budapest@expharma.hu)



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

# Legyen körültekintő: télien magasabb a szívroham kockázata!

A szívproblémák kockázata az évszakokkal együtt változik: tudományos kutatások igazolják, hogy télen megnőhet a szívelégtelenség, a szívroham és más szív- és érrendszeri problémák gyakorisága. Nézzük, milyen tényezők állhatnak a háttérben.

→ Kanadai kutatók az Environment International című szaklapban tették közzé azt a 2017-es, 113 ezer emberre kiterjedő tanulmányt, amely szerint minden egyes 1°C-os átlaghőmérséklet-csökkenés 0,7 százalékkal növeli a szívelégtelenség kockázatát. A szívelégtelenség nem azonos a szívrohammal; ez a szívizom gyengeségével járó krónikus állapot, amelyben a szív a kellenél gyengébben pumpálja a vért.

Ellenben a szívroham (ahogy a neve is sugallja) hirtelen esemény: gyakran egy plakkkdarab leválása után valamelyik artéria elzáródik, ami gátolja a véráramlást. A súlyos vérellátási elégtelenség következtében kialakult szívizomelhalást nevezzük szívinfarktusnak.

## Hidegben az erek összeszűkülnek

→ Amikor a testünk azon dolgozik, hogy melegen tartson minket, leginkább a létfontosságú szerveket, például az agyat és a tüdőt védi a szélsőséges hőmérséklettől. Az erek összeszűkülnek, hogy megőrizzék a véráramlást a létfontosságú szervekhez, a szívnek pedig keményebben és gyorsabban kell vernie, hogy a szervezetet a szükséges oxigénnel ellássa. A pulzusszám és a vérnyomás emelkedésével pedig nő a vérrögleválás, a stroke és a szívroham kockázata. Ez ellen meleg öltözködéssel védekezhetünk, hogy a szívnek ne kelljen olyan keményen dolgoznia a hőmérséklet-szabályozáson. Különösen a kezet, a lábat és a fejet védjük a hidegtől, mert ezeken a helyeken sok testhő távozik.



## Télien magas az influenza kockázata

→ Egy, a tekintélyes Journal of the American Medical Association orvosi folyóiratban publikált 2013-as tanulmány szerint az influenza elleni védőoltás körülbelül egyharmadával csökkenti a szívbetegség – beleértve a szívroham, a stroke és akár a halál – kockázatát a következő egy év során. Az influenza leginkább télen támad, a betegséggel való küzdelem pedig súlyosan megterhelheti a szervezetet, ami különösen a szívgyengeséggel élők számára veszélyes. Ha valaki az oltás felvétele után fertőződik meg influenzával, valószínűleg kevésbé lesz beteg, mint oltás nélkül lett volna, így a szervezetét nem terheli meg annyira.



## Magányos ünnepek

→ Aki egyedül tölti az ünnepeket, annak öröm helyett bánatot hozhat a karácsony. A rossz társas kapcsolatok vagy a kapcsolatok hiánya pedig közel 30 százalékkal növelik a szívroham kockázatát – olvasható a British Medical Journal Heart című orvosi szaklap egy 2015-ös tanulmányában. A depressziót is összefüggésbe hozták a szívroham nagyobb kockázatával, mégpedig azért, mert rossz mentális állapotban az emberek kevésbé figyelnek az egészségükre. Aki elszigeteltnek érzi magát, annak segíthet, ha az ünnepek alatt bekapcsolódik valamilyen önkéntes segítő munkába.

## Többet eszünk a kellenél

→ Télen – különösen az ünnepek idején – a kiadós étkezés is növelheti a szívroham kockázatát. Evés után az emésztőrendszernek bővebb vérellátásra van szüksége az emésztéshez. Ilyenkor kevesebb vér jut a szívbe, a gyomor mégis azt mondja: az emésztéshez több vérre van szükségem! Ha közvetlenül egy tartalmas étkezés után kimegyünk a hidegbe, a vérkeringés nehezen tud lépést tartani a megnövekedett igényekkel, ami növeli a szívroham kockázatát. Ezért bármilyen csábító is az ünnepi ebéd, legyünk mértéktelések, ne terheljük túl az emésztőrendszerünket. Ha mégis többet ettünk a kellenél, maradjunk nyugalmi állapotban, hogy a szervezetünk az emésztésre koncentrálhasson. Ha némi pihenő után kimegyünk a szabadba, meleg öltözékkel is segítsük a test megfelelő vérellátását.

# Melyek a leggyakrabban panaszt okozó ételféleségek?

Hányinger, gyomorfájdalom, felfújódás és puffadás – csak néhány tünet azok közül, amelyeket az ételintolerancia okozhat. Mely ételek felelősek leginkább ezekért a kellemetlenségekért?

➔ „Ételintolerancia akkor alakul ki, ha szervezetünk az elfogyasztott ételt valamilyen oknál fogva nem tudja tökéletesen megemészteni, emiatt pedig különböző tüneteink (puffadás, hasi fájdalmak, hasmenés, hányinger, fejfájás, fáradtság vagy szénanátha) jelentkeznek. Az ételintolerancia hátterében a bélműködés zavara áll” – tudtuk meg dr. Pásztory Erzsébet gasztroenterológus, belgyógyász, háziorvos szakorvostól.

## Ezek az ételek okozzák a legtöbb panaszt

**Laktóz (tejcukor):** A tejtermékek fogyasztása után jelentkező panaszok (gázosodás, hasmenés) oka a tejcukor bontásáért felelős laktáz-enzim elégtelen működése. Az elégtelenség ritkán veleszületett, gyakrabban szerzett, mivel az életkor előrehaladásával az enzim aktivitása csökken, emellett antibiotikus kezelés vagy emésztőszervi betegség is okozhat átmeneti enzimhiányt.

A tünetek mértéke a károsodás mértékétől függ, súlyosabb esetben minden tejtermék, enyhébb formában csak magas laktóztartalmú ételek (nyers tej, lágy sajtok) fogyasztása után jelentkeznek panaszok.

A laktózérzékenység diagnózisa laktózmentes étrend hatására bekövetkező javulás vagy pozitív laktózkilégzési teszt alapján megállapítható, a hajlam kimutatására vérből genetikai vizsgálat végezhető.

A laktózintolerancia kezelése nem feltétlenül jelent teljes laktózmentes étrendet. Részleges enzimhiány esetében az erjesztett tejtermékek (joghurt, kefir, kemény sajtok) gond nélkül fogyaszthatók, illetve az enzimpótló készítmények használata is sokat segíthet.



**Tejfehérje:** Ha a tehéntejben levő fehérje (kazein) okozza a panaszokat, minden tejterméket ajánlott kiiktatni az étrendből (a kecsketej fogyasztása megkísérélhető). A diagnózisban segíthet az ételintolerancia-teszt során mért emelkedett IgG-szint.

**Fruktóz (gyümölcscukor):** A gyümölcsökben, zöldségekben, mézben és édesítőszerekben lévő fruktóz felszívódása – a GLUT-5-enzim működési zavara miatt – károsodik. Ilyenkor tehát nem valódi emésztési zavar áll fenn (bár szerepet játszhat még a szacharázenzim csökkenett aktivitása is). A bélben rekedt cukrok hasmenést és gázképződést okoznak. Vizsgálata fruktózkilégzési teszttel történik.

Pozitivitás esetében sem szükséges teljes fruktózmentes étrendre törekedni, a napi fruktózfogyasztás csökkentése (maximum napi 50 g) mellett fontos a szorbitol és magas fruktóztartalmú ételek együttes fogyasztásának kerülése.



**Fruktánok:** A fruktánok a FODMAP-csoportba tartozó szénhidrátok, melyeket a gabonafélék és bizonyos zöldségek és gyümölcsök (pl. citrusfélék, cékla, görögdió) is nagyobb mennyiségben tartalmaznak. Ha a panaszok gabonafélék fogyasztása után jelentkeznek, és a lisztérzékenység kizárható, az ok valószínűleg a fruktánok elégtelen emésztése. Személyre szabott fruktánszegény étrend tartása a megoldás.

**Hisztamin:** Hisztaminban gazdag ételek (pl. halak, csokoládé, erjesztett ételek) fogyasztása után jelentkeznek az ételintolerancia és allergia tüneteit ötvöző panaszok. Bizonyos gyógyszerek (pl. szalicilátok, gyulladáscsökkentők) vagy a stressz, fizikai megterhelés is növelhetik a hisztaminszintet.

A hisztaminintolerancia diagnózisa sokszor nem könnyű: ételnapló és a hisztamint bontó DAO-enzim aktivitásának mérése segíthet.

Hisztaminszegény étrend tartása, enzimpótló szerek, tünetileg antihisztaminszerek szedése és a stresszfaktorok csökkentése javasolt.

„Az ételintolerancia nem szervi betegség, kezelése nem igényel szigorú diétát. Mielőtt bármelyik, mostanában divatos „mentes” étrend hosszas alkalmazásába kezdenénk, egyeztessünk orvosunkkal! Személyre szabott étrend megtervezésénél pedig kérjük dietetikus segítségét!” – hangsúlyozta az Allergiaközpont munkatársa.



# Egyet pislogunk és megint itt a karácsony

**MOLNÁR PIROSKA** annyi díjat és elismerést kapott pályája során, hogy felsorolni is lehetetlen, említsünk párat: a Nemzet Színésze címmel kitüntetett művész, a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja.

próbaidőszakom, majd márciusban kezdjük próbálni a Mesterkurzust, amely egy monodráma és Maria Callas számvetése az eltelt évekről, évtizedekről, a művészetről és az emberről.

**Néha egy-egy nyilatkozatban említetted, hogy lassan befejezed. Szerencsére nem úgy tűnik, hogy ez bekövetkezne.**

A jelenleg menő darabok már száz fölötti előadásokat értek meg, és még mindig telt házzal mennek. Hacsak nem történik velem valami, nem hagynám cserben a kollégáimat, nem tudnám kimondani, hogy holnaptól nem jövök. Újat már nem nagyon vállalok, csak az anyaszínházamban, a Tháliában, ahol szerződött tag vagyok, de ott is mindig olyan szerepet keresnek nekem, amit fizikailag bírok, a memóriámmal pedig szerencsére semmi gond nincs.

**A tanulásban segít, végszavazik valaki?**

Nem, dehogy. Általában egyedül tanulok, ha bonyolultabb vagy nehezebb a szöveg, akkor meg szoktam kérni azt a hölgyet, aki az előadást súgni fogja, hogy ülünk össze és vegyük át együtt, hogy ne legyen benne hiba. De valójában a szöveg a próbák alatt épül be és mélyül el a színészben. Az egész egyszer csak úgy megragad.

**Hogy szoktál kikapcsolódni?**

Nincs ilyen, én a színpadon kapcsolódom ki, nem is ismerem ezt a szót, hogy kikapcsolódás. Munkával, színházzal telnek a napok, az évek, egyet pislogunk és azt mondjuk, már megint itt a Karácsony.

**Ha már itt tartunk, kiket látsz vendégül, mit sütsz-főzöl az ünnepre?**

Dehogy sütsök-főzök, ilyesmire nincs időm, de energiám sem. Volt egy unokabátyám, akit sajnos elvesztettünk, az ő családjával szoktam az ünnepeket tölteni.

**Ha nincs is idő sok mindenre, tudom, hogy figyelemmel követed, hogy milyen könyvek jelennek meg, azokból sokat olvasol, és moziba is jársz.**

Sok mindent le lehet már tölteni, de el is megyek egy-egy filmre. Nagyon érdekelt Reisz Gábor alkotása, a Magyarázat mindenre. Egy volt tanítványommal elmentünk, és a Puskin Moziban megnéztük. Hihetetlenül jó volt, remek filmnek tartom, van mondanivalója, üzenete, jó ritmusban van megvágva, jók a színészi játékok, és nagyon hűen tükrözi a mai viszonyokat. Nagyon tanulságos.

**Óriási alakításaid vannak a színházakban, de manapság a fiatalabbak inkább a Munkaügyekből, a Keresztanyuból ismernek. Zavar ez a kettősség?**

Ó nem, a tévésorozatok, amiket említettél, egyszerű játékok jelentenek a színész számára, bár kemény munka, mert nagyon megterhelő minden forgatás, és ugyanúgy szöveget kell tanulni, de az mégsem színház. Azt látom, hogy sok fiatal van a nézőtéren, nem aggódom amiatt, hogy nem jutnak el hozzánk fontos, komoly darabok, vagy éppen igényes szórakozást nyújtó komédiák. A Tháliában most öt darabban játszom, a Rózsavölgyi Szalonban háromban. Az Orlai Produkcióban pedig a Jaj, Nagyi! sírós-nevetős darabban játszom. Nincs sem kedvenc szerepem, sem kedvenc virágom, mindig azt szeretem, amivel az élet megkínál.

**Olvasóink jól tudják, hogy úgy ötven fölött már mindig fáj valami. Azonban úgy tűnik, a színészeken kevésbé fog az idő.**

Pedig múlik az, bizony, és ez a szakma különösen sokat kivesz az emberből. A felfordult napirend, az esti munka, a késői elalvás nem tesz jót a szervezetnek. Szerencsések, akik jó géneket örökölnek, de amire mindenképp szükség van az az, hogy az ember meg tudja őrizni a gyermeki kíváncsiságát, a játékkedvét, ameddig csak lehet.

**Hogy néz ki egy napod?**

Iszonyúan. Reggeltől estig mindig van valami. Délelőtt tíztől kettőig próba van, ha nincs délután is előadásom, akkor picit tudok pihenni, de szinte minden este játszom. Ha forgatok, akkor hajnali kelés van, gyakran reggel négykor indul a nap, a napi felvételek után bevisznek a színházba a próbára és aztán este megint színpadon vagyok. Mire ágyba kerülök, sokszor azt sem tudom, hogy fiú vagyok-e vagy lány. Koromnál fogva nehezen alszom sajnos, három óra alvás után felébredek, és akkor jön a küszködés, hogy hogyan aludjak vissza. Aztán reggel hatkor meghallgatom a híreket és utána tudnék még egy jót aludni, de akkor már hamarosan kelni kell. Most nincs

# Az ártalomcsökkentés széles skálán mozog: az egészségedről te döntesz!

**Hajlamosak vagyunk a betegségekre sorscsapásként tekinteni, pedig a tudomány mást mond: a személyes döntéseinknek meglepően nagy hatásuk van az egészségünkre. Mutatunk pár tippet, amellyel hatalmasat léphetsz előre az egyéni ártalomcsökkentés útján!**

A WHO adatai szerint a krónikus betegségek világszerte az összes haláleset közel 70 százalékáért felelősek. Ezek a betegségek leginkább négy életmódtényezőhöz kapcsolódnak: a helytelen táplálkozáshoz, a mozgásszegény életmódhoz, a dohányzáshoz, valamint a túlzott alkoholfogyasztáshoz – csupa olyasmire, ami választható. Szintén a döntéseink súlyát mutatja, hogy **akik hetente legalább 2,5 órát mozognak, átlagosan 4,2 évvel élnek tovább**. Az ártalomcsökkentés nem csak azt jelentheti, hogy nem teszek meg valamit, ami árt, hanem azt is, hogy olyan változtatásokat iktatok be az életrendembe, amelyek csökkentik a kockázatot.

Ma már a dohányzáshoz kapcsolódó ártalomcsökkentés lehetőségei is széles skálán mozognak. Az egyik végpont a

cigaretta: ha nem változtatunk semmin, az a legártalmasabb az egészségre nézve. A másik véglet, ha nem dohányzunk - ez a lehető legjobb, amit tehetünk. De ha nem tudjuk teljesen megszüntetni az ártalmat, akkor is van lehetőség csökkenteni!

A magyarok közel egynegyede dohányzik, ám tízből négyen nem tudják, hogy a hevített dohánytermékek, az e-cigaretta, a nikotinpárna használata során nincs égés, így nincs füst és hamu sem, ezért jócskán csökkenthető a dohányzáshoz kapcsolódó károsanyag-tartalom: a cigaretta esetében akár 70-95 százalékkal is. Azonban a füstmentes termékek esetén is fontos tudni, hogy ezek is tartalmaznak például nikotint, amely egyéb káros hatásai mellett megemeli a szívfrekvenciát és a

vérnyomást, továbbá a károsanyag-tartalom csökkenés és az egészségügyi hatás közötti összefüggés vizsgálatára hosszútávú kutatások szükségesek.

A Füstmentes formába hozunk! kampány ismeretterjesztő tartalmakkal irányítja rá a figyelmet az ártalomcsökkentés mindennapi lehetőségeire. A leszokásnál nincs jobb megoldás, de a le nem szokó felnőtt dohányzók számára kulcsfontosságú lehet az ártalomcsökkentésről a hiteles forrásból történő tájékozódás, hiszen minden lépés számít az ártalomcsökkentés felé vezető úton!

Kattints további hasznos, figyelemfelhívó tartalmakért, és hozd magad füstmentes formába! [www.fustmentes.hu/formabahozunk/](http://www.fustmentes.hu/formabahozunk/)

**A cikk társadalmi felvilágosítás céljából létrejött, reklámcélokat nem szolgáló tájékoztatás, amely a Philip Morris Magyarország Kft. hozzájárulásával készült.**



# Úzze el masszázssal a fáradtságot



➔ A szakértők szerint a szezonális depresszió kialakulása is elsősorban a szervezet kémiai egyensúlyának megbillenéséhez köthető. Tünetei többek között az ingerlékenység, az aluszékonyság, a nehezebb koncentráció vagy az alacsony energiaszint. A tünetek jelentkezésekor mindenképpen érdemes szakemberhez – pszichiáterhez, pszichológushoz – fordulni, azonban szakember segítségével kiegészítő kezelésként érdemes szakképzett masszőr segítségét is kérni – javasolja **Krammerhofer Csaba**, a Fagus masszörje. A masszázs ugyanis többféleképpen is hatással van testünkre és közérzetünkre, és számos típusa ismert, amelyek mindegyike segíthet javítani fizikai kondíciónkat és lelki egyensúlyunkat.

## Így hathat testünkre a masszázs

➔ Több elmélet is létezik azzal kapcsolatban, hogy az évezredek óta ismert és alkalmazott masszázs miért van jótékony hatással testre és lélekre. Abban mindegyik egyetért, hogy stimulál: egyes kutatások szerint az örömszeptorokat, mások szerint a bolygóideget, és olyan megfigyelések is vannak, amelyek szerint a dopamin és szerotonin termelődését serkenti. A masszázs ellazítja az izmokat, fokozza a bőr, az izmok vérkeringését, a szövetek sejttanyagcseréjét, és a magas vérnyomás csökkenéséhez is hozzájárulhat.

## A léleknek is gyógyír

➔ A masszázs a mentális állapotunkat is támogatja. Mivel fokozza a boldogsághormonok termelődését, oldja a stresszt, enyhítheti a szorongást és kedélyjavító hatású. Emellett stimulálja az oxitocin termelődését is, amely a szakirodalom szerint egyrészt szintén segít a stresszhormon lebontásában, másrészt a bizalom növelésével párhuzamosan csökkenti a félelemérzetet és javítja az egymás közötti kommunikációt.



Télen a nappalok rövidülésével és az időjárás hidegre fordulásával gyakran levertnek, fásultnak, fáradtnak érezhetjük magunkat, és a szezonális depresszió is megkörményezhet. Mindezek ellen hatásos kiegészítő kezelés lehet a masszázs.

## Hagyományostól az egzotikusig

➔ Ma már számos masszázsfajta közül választhatunk, a legismertebb svédmasszázsztól az egzotikusabb keleti masszázsig. Krammerhofer Csaba szerint többnek a svédmasszázs az alapja, ami különböző fogások kombinálásával elsősorban simító, dörzsölő és gyúró mozdulatokra épül.

Az aromaterápiás masszázs alapja szintén a svédmasszázs, a testet ennek során vivőolajjal, például lenmagolajjal és illóolajjal, így akár levendulaolaj keverékével masszírozzák át. Az illóolajok fokozzák a masszázs stressz- és szorongáscsökkentő hatását. A wellnesshotellek gyakran kínálnak lávaköves masszázst, amelynek során felmelegített, vulkanikus eredetű simaköveket helyeznek a test energiaközpontjaira. Ez az eljárás lazító, stresszoldó hatással bír, így ugyancsak segíthet elűzni az őszi rossz hangulatot.

Egzotikus japán masszázstechnika a shiatsu, amely a svédmasszázsnál bevett fogások helyett nyomást alkalmaz a testrészekre a testet behálózó energiapályákon, és mivel olaj sem szükséges, így akár puha ruhában is lehetünk kezelés közben. A masszázsfajták és -technikák felsorolását természetesen tovább lehetne folytatni, mindenki találhat izlésének és szükségleteinek megfelelőt, ami kényeztet és javítja a kedélyállapotot.





# Elhúzódó köhögés? Ezek okozhatják

A tartós köhögésnek számos légzőszervi vagy más szervrendszeri oka is lehet. Dr. Tárnok Ildikó tüdőgyógyász, allergológus, a Tüdőközpont orvosa néhány gyakori kiváltó okot sorolt fel az elhúzódó panaszok hátterében.

## Váladékcsgorgás

➔ Krónikus orrmelléküreg-gyulladás, orrpolip, a közelmúltban lezajlott felső légúti betegség következtében is jelentkezhet hátsó garatfali csorgás. Ilyenkor a termelődő orrváladék hátrafelé, a garat irányába csorog. Emiatt ingerköhögést okoz, mely főként fekvő testhelyzetben jelentkezik, a nyugodt alvást is zavarja. Hátsó garatfali csorgást fel nem ismert, vagy nem megfelelően kezelt légúti allergia is okozhat.

## Szívbetegség

➔ A szívelégtelenség miatt jelentkező köhögés lehet száraz vagy hurutos. A köhögés mellett az állapot romlásával nehézlégzés is fellép. A panaszok jellegzetesen éjszaka, fekvő helyzetben fokozódnak és felülésre javulnak. Ilyen esetben a szívbetegséget kell kezelni a köhögés megszűnéséhez.

## Reflux a háttérben

➔ Ha a gyomorsav visszajut a nyelőcsőbe, akkor nemcsak mellkasi égő érzést, kellemetlen szájszagot – a reflux jellegzetes tüneteit – okozhatja, hanem légúti tüneteket is. Gyakran torokfájás és köhögés – különösen éjszaka, fekvő helyzetben – lehet a következménye. Ilyen esetben a köhögés ellen a reflux kezelésével védekezhetünk.

## Stresszbetegség

➔ Az elhúzódó köhögés bizony lehet a stressz, az idegesség és depresszió következménye is. Gyanúra ad okot, ha a kivizsgálás során nem találnak szervi rendellenességet, és megfigyeljük, hogy panaszaink súlyosbodnak stresszhelyzetben.

## Asztma

➔ Az asztma krónikus légúti gyulladással jár, első tünete lehet a tartós

köhögés is. Jelentkezhet éjszaka is, de az allergéneken kívül kiválthatja különböző irritáló anyagok – illatanyagok, por és füst – belélegzése is. Esetenként a hideg levegő és a testedzés szintén kiváltó ill. súlyosbító tényező is lehet. A diagnózishoz tüdőgyógyászati, allergológiai kivizsgálásra van szükség.

## Vérnyomáscsökkentő mellékhatása

➔ A jelenség nem ritka, az ACE-gátlót szedők körében megközelítőleg 5-ből 1 embert érint. A köhögés hetekkel, de akár hónapokkal később is jelentkezhet azután, hogy elkezdtek szedni a gyógyszert. Ha mégis erre gyanakszunk, jelezzük kezelőorvosunknak, mivel ilyen esetben a makacs köhögés ellen csak a gyógyszer cseréje jelent megoldást.

## Krónikus hörghurut

➔ Ha a légutakat borító nyálkahártya begyullad, a nyáktermelő mirigyek megduzzadnak, és fokozott váladéktermelés lesz a következmény, ez tartós köhögést fog fenntartani.

Előfordulhat hörgőszűkület nélkül is, mint egyszerű idült hörghurut, vagy hörgőszűkülettel, mint a COPD tünete. Mindkét eset elsősorban a dohányosokat érinti, ilyenkor alapvető a dohányzás teljes elhagyása is a megfelelő gyógyszeres kezelés mellett.

## Tüdőgyulladás

➔ Kezdeti tünet is lehet, de akár hetekkel a betegség lezajlását követően is megmaradhat a köhögés. A tüdőgyulladás járhat lázzal, de jelentkezhet láz nélkül is. Életkoronként eltérő tüneteket okoz, emiatt a felismerése nem mindig könnyű. A diagnózishoz mellkasröntgenre van szükség.

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?

- ✓ Léghőszűrő, fűtés, füstös térben, szélben, erős napfényben tartózkodás esetén.
- ✓ Klóros vagy tengervíz, kontaktlencse, műtét utáni trauma, idegen tárgy, képernyő okozta fáradtság esetén.



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!

Kedves Olvasóink!

Az Innovelle Pharma által felajánlott 3 db ajándécsomag egyikét nyerheti meg az, aki helyesen válaszol a kérdésekre.

A megfejtéseket 2023. december 31-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

## KVÍZ – DECEMBER

- Milyen mennyiségben tartalmaz D-vitamint az Innovelle D3+K2 MAX?
  - 1600 NE
  - 3200 NE
  - kétféle változata van: 2000 NE és 4000 NE
- Milyen K2-vitamint tartalmaz az Innovelle D3+K2 MAX?
  - MK4 típusú K2-vitamint
  - prémium, nagy tisztaságú, bioaktív, all-trans MK-7 típusú K2-vitamint
  - Milyen az íze az Innovelle D3+K2 MAX étrend-kiegészítő rágótablettának?
    - semleges
    - finom vaníliás
    - málna ízű



**Gyógyhír Magazin • 1139 Budapest, Üteg u. 49. • info@gyogyhirmagazin.hu**

Promóció

HIRDETÉS

**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 higiéniaról, és ezek a termékek segítenek abban, hogy ez könnyebb és hatékonyabb legyen.



**FOLYÉKONY SZAPPAN  
FERTŐTLENÍTŐ HATÁSSAL  
500 ML PUMPÁS**



**MIKROZID  
FELÜLETFERTŐTLENÍTŐ  
500 ML**



**LUCART TOALETTPAPÍR**

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



# KEDVES AJÁNDÉK, HASZNOS ESZKÖZ!

Tablettatartók, tablettafelezők és  
porítók nagy választékban.



Patika  Pack

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

## LÉGZÉSKÖNNYÍTŐ ORRTAPASZ

Nappal és éjszaka is alkalmazható, gyógyszert nem tartalmaz



Légzőkönnyítő tapasz, az orrcimpák emelésével megnyitja az orrjáratokat,  
könnyebb légzést, nyugodtabb alvást biztosít.

- ▶ Átmenetileg enyhíti az allergia, megfázás vagy orrsövény ferdeülés okozta orrdugulást, valamint a horkolást.
- ▶ Javítja a légzést és megkönnyíti a légvételt orron át.
- ▶ légzőkönnyítő orrtapasz kitágítja az orrjárat lágy, keskeny szakaszát, ezáltal könnyíti az orrlégzést.
- ▶ A lágy szájpad nehezebben rezeg, a légzéshez kisebb energiára van szükség, a horkolás mérséklődik.
- ▶ Segíti a légzést allergiás panaszok, megfázás és orrdugulás esetén.



Forgalmazza: **Patika Pack Kft.** ▶ 1139 Budapest, Üteg u. 49. ▶ Zöld szám: +3680 200-351  
Telefon: +361 450-0897 ▶ [patikapack@patikapack.hu](mailto:patikapack@patikapack.hu) ▶ [www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu)

Patika  Pack

# VIZSGÁLJA ÁT ÖN IS HÁZIPATIKÁJÁT!

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

Lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit dobja be a gyógyszertárakban és egyéb gyógyszer árusító helyeken e célra rendszerített 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!**

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



Otthonában gyűjtse össze lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit!



A gyógyszereket dobja be a gyógyszer-tárban/egyéb gyógyszert árusító helyeken e célra rendszerített 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.

Idé dobja, ez a helye!



**NE DOBONN BE HIGANY TARTALMÚ TERMÉKET!**

**Keresse a zöld dobozt!**



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