

# GYÓGYHÍR

## Magazin

XIX. ÉVFOLYAM 2024. MÁRCIUS

Hogyan vészelje át az óraátállítást?

Műtét előtti kérdések a lézeres látásjavításról

Ne bagatellizálja el a demencia első jeleit!

Miben segíthet az asztmás gyerekeknek?

Interjú:  
PIKALI GERDA  
színművész



## Arthrevin®

NAPI 1x

Egyedülálló összetétel természetes kollagén tartalommal

Arthrevin UC-II® porckészítményt és tömjénfa (Boswellia) kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula mangánnal és C-vitaminnal

- UC-II®: nem denaturált (natív) II. típusú kollagént tartalmazó szabadalmazott standardizált porított porckészítmény étrend-kiegészítési célokra.
- A tömjénfa (Boswellia) gyanta kivonat hozzájárul az ízületek normál állapotának fenntartásához.
- A C-vitamin hozzájárul a normál kollagén-képződéshez és ezen keresztül a porcok normál állapotának és működésének fenntartásához.
- A mangán hozzájárul a normál kötőszövet-képződéshez.



5 doboz megvásárolt Arthrevin vonalkódjának beküldése után

1 dobozt ajándékba küldünk postán

Ajánlott fogyasztói ár: 7 349 Ft  
Hűségprogramban elérhető ár: 6 124 Ft

A Sager Hűségprogrammal kapcsolatban további információért látogasson el honlapunkra, ahol artrózisos betegek számára javasolt gyógytorna gyakorlatokat is talál:

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

Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

A UC-II® és emblémája a Lanza és társvállalatainak védjegyei.

 **SAGER** PHARMA  
Creating added value through partnership

**További információ:** Sager Pharma Kft.  
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.  
[www.sagerpharma.hu](http://www.sagerpharma.hu) Tel: 06-1-214-6559



# KÖNNYŰ LÉGZÉS, NYUGODT ALVÁS

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

Átmenetileg **enyhíti az allergia, megfázás vagy orrsövény ferdülés okozta orrdugulást, valamint a horkolást.**



Javítja a légzést és megkönnyíti a légvételt orron át.

A légzéskönnyítő orrtapasz kitéríti az orrjárat lágy, keskeny szakaszát, ezáltal könnyíti az orrlégzést.

A lágy szájpád nehezebben rezeg, a légzéshez kisebb energiára van szükség, a horkolás mérséklődik.

Segíti a légzést allergiás panaszok, megfázás és orrdugulás esetén.

**NAPPAL ÉS ÉJSZAKA IS ALKALMAZHATÓ, GYÓGYSZERT NEM TARTALMAZ.**

Magyarországon forgalmazza a  
**PATIKA PACK KFT.**

Patika  Pack

1139 Budapest, Üteg u. 49.  
Zöld szám: +36 80 200-351 • Telefon: +36 1 450-0897  
patikapack@patikapack.hu  
[www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu)

## Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**  
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. ALVÁSZAVAR**  
Hogyan vészelje át könnyebben az óraátállítást?
- **8. GYÓGYSZERFOGYASZTÁS**  
Mire figyeljen, ha fogyókúra gyógyszerrel használ?
- **9. SZEMÉSZET**  
A lézeres látásjavításról
- **10. INTERJÚ**  
Beszélgetés Pikali Gerda színművésszel
- **11. GYÓGYNÖVÉNYEK**  
Az év gyógynövénye: a borsmenta
- **12. IDŐSKORI PROBLÉMÁK**  
Nem szabad elbagatellázni a demencia első jeleit
- **13. ÉTREND**  
Fókuszban az egészség: fehérjeforrások
- **14. LÉGÚTI BETEGSÉGEK**  
Miben segíthet az asztmás gyerekeknek?

## 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](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)

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

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor  
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika  
Címlapfotó (interjú): Boldog Attila

Illusztrációk: 123rf.com  
Hirdetés: Z. K. Bt. E-mail: [kz2848@gmail.com](mailto: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](mailto: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

 OBSERVER

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

## Környezetvédelem: az újrahasznosítás

Ma már sokan tudatosan foglalkoznak a természetvédelemmel, hiszen számtalan figyelmeztető kampányt indítanak szervezetek, egyre szigorúbb szabályokat, előírásokat kell betartani környezetünk megóvása érdekében.

Az újrahasznosítás célja egyrészt bolygónk erőforrásainak kímélése, másrészt a természetbe kikerülő hulladék mennyiségének csökkentése, amely szennyezi Földünk talaját, vizét és levegőjét.

Az újrafelhasználás megnyújtja egy termék élettartamát, és erre sokféle módszer létezik. Például a kinőtt, megunt ruháinkat eladhatjuk vagy ajándékozunk el, hogy ezek további használatba kerüljenek a hulladéklerakó helyett.

Az ipari újrahasznosításban felhasználni azonban csak bizonyos dolgokat, anyagokat lehet, de szerencsére ezekből nagyon sok van.

Például a papír olyan univerzális anyag, amelyet szinte a végtelenségig újra lehet hasznosítani. A szelektíven gyűjtött papír jellemzően az újrahasznosító üzemekbe kerül, ahol kézi vagy gépi válogatással eltávolítják a különböző oda nem illő anyagokat, szennyeződésekkel.

Január 1-jétől vissza lehet váltani a PET- és üvegpalackokat, valamint az alumínium italosdobozokat. Az alumíniumból készült csomagolóanyag mellett nem csak az szól, hogy végtelenszer újrahasznosítható, hanem az is, hogy minden újrahasznosított aludoboz 95%-kal kevesebb energia felhasználásával készül el, egy új doboz előállításához képest. A fémek értékes anyagok, amelyek újra és újra hasznosíthatók anélkül, hogy tulajdonságaik romolnának.

Az üveg is végtelenszer újrahasznosítható anélkül, hogy vesztené minőségéből vagy tisztaságából. Az üveget be lehet olvasztani, és sokféle formát lehet belőle készíteni az ivópoharaktól kezdve egészen az üvegszálakig.

Hollauer Tibor  
főszerkesztő



## DAGANATOS BETEGSÉGEK Az immunterápia mellékhatásait vizsgálták

Minél inkább különböznek a ráksejtek az egészséges sejtektől, annál erősebbek a rák-immunterápia autoimmun mellékhatásai.

A T-sejtek egyik fontos feladata, hogy felismerjék és elpusztítsák az idegen (azaz daganatosan mutált vagy fertőzött) sejteket. Az idegen sejteket pedig az új antigének különböztetik meg a saját sejtektől. Az eredmények azt mutatják, hogy minél inkább különböznek a ráksejtek az egészséges sejtektől, annál erősebbek az autoimmun mellékhatásai, azaz annál inkább támadja az immunrendszer az egészséges sejteket is – foglalták össze a kutatók.

Az úgynevezett immun-ellenőrzőpontokat gátló gyógyszerek forradalmasították az onkológiát. Ezek a gyógyszerek stimulálják az immunrendszert, mert a rendszer fékeit kapcsolják ki. Így viszont olyan előrehaladott daganatos betegeken is segítenek, akik a hagyományos terápiákra már rezisztenssé váltak. A fékek kikapcsolása azonban kiterjedt autoimmun mellékhatásokkal is jár. Az ellenőrző pontok blokádját nemcsak a daganatokra, de a létfontosságú egészséges szervekre is rászabódhat az immunrendszer. Az autoimmun mellékhatások a páciens életminőségének romlásához vezetnek, amelyek miatt a kezelést gyakran meg is kell szakítani. A mellékhatások mechanizmusának jobb megértése nagyban segíthet a terápia biztonságosabbá és hatékonyabbá tételében.

Az immunrendszer a saját sejtjeit folyamatosan ellenőrzi. Ezért a fékek gyógyszeres kikapcsolása nemcsak a tumorsejtek pusztítását fokozza, de közben az egészséges szöveteket is károsítja. Az orvosi feladat ezért nem az, hogy a tumorok pusztításáért felelős autoimmun reakciót szteroid gyógyszerekkel elnyomják, hanem hogy egy alacsony dózisu terápia alkalmazásával megszelídítsék.

## KUTATÁS

### A munkafüggő emberek gondolkodási folyamatait vizsgálták

Mivel eddig még nem született kutatás arról, hogy milyen gondolkodási folyamatok köthetők a munkafüggőséghez, az ELTE PPK kutatói és munkatársaik azt tűzték ki célul, hogy felállítsák a munkafüggőség kognitív profilját.



A munkafüggőség a negatív következmények tekintetében nagyon hasonlít más viselkedési addikciókhoz, például a játékszenvedélyhez vagy a szexfüggőséghez.

"Hivatalosan még nem tekintik mentális zavarnak, és általában elfogadott meghatározás a jelenségre továbbra sincs, de az bizonyos, hogy az ilyen személyeknek olyan túlzott az igénye a munkára, hogy az már észrevehető zavarokat okoz testi és lelki egészségükben, személyes kapcsolataikban és társas életükben. Ami-

kor nem dolgozhatnak, pszichológiai elvonási tüneteket tapasztalnak, és a munkamennyiségük csökkentésére tett kísérleteik rendszerint sikertelenek" - magyarázták.

A munkafüggőségben hangsúlyos szerepe lehet a multitaskingnak, ami összefüggésbe hozható a korlátozott munkamemória-kapacitással. Bár a függőségben érintettek több időt töltenek munkával, mint kollégáik, mégsem mutatnak jobb teljesítményt.

A kutatás rámutatott, hogy a függők rosszabb gátló kontrollal rendelkeznek. Nehezebben tudják elnyomni a nem odaillo gondolataikat és impulzusait, ezért gyakran alaposabb megfontolás nélkül, hevesen reagálnak. A gátló kontroll a szervezésben, tervezésben is szerepet játszik, így annak romlása a munkamániások életminőségét és teljesítményét is jelentősen befolyásolhatja. Túl sok feladatot vállalnak el, mert nem gondolják végig, mekkora a kapacitásuk.

## FELMÉRÉS

### Az időskori szellemi és fizikai frissesség megőrzését támogató életmódprogram

A nyolc hónapon át tartó csoportos programba a szakemberek 65 és 75 év közötti önkéntesek jelentkezését várják.

A program során egyidejűleg támogatják a fizikai és szellemi aktivitás megőrzését, a társas kapcsolatok létesítését és fenntartását, valamint az egészséges táplálkozási szokások elsajátítását. A legújabb kutatási eredmények ugyanis azt mutatják, hogy a demencia kialakulása egyénre szabott életmód-intervenciók megváltoztatásával késleltethető, és akár meg is akadályozható.

Az elmúlt évtizedekben a várható élettartam emelkedésével rohamosan nőtt az időskori agyi betegségek előfordulásának gyakorisága, és drámai méreteket öltött ezeknek a családokra, a társadalomra, a gazdaságra és az egészségügyre gyakorolt hatása. A hatékony gyógyszeres kezelés hiányában a tudományos és klinikai kutatások előterébe világszerte a demenciát okozó betegségek minél ko-



rábbi azonosítása és a szellemi hanyatlás megelőzése került. A program részeként a legkorszerűbb eszközökkel és módszerekkel mérik fel a fizikai és szellemi állapotot, valamint a szív- és érrendszeri kockázati tényezőket.

A HUN-REN TTK Agyi Képző Központja várja minden olyan 65 és 75 év közötti érdeklődő jelentkezését a programba, aki szívesen tenne szellemi és fizikai frissessége megőrzéséért, és szeretne egy aktív, egészséges életmód iránt elkötelezett közösség tagja lenni.

FIZETETT HIRDETÉS



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

# Egészséges csontok 50 év felett is

➔ Amióta a változókorba léptem, 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 korban 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 utánaolvastam. 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.
- ➔ Megleppő módon a **C-vitamin** is fontos a csontoknak, ugyanis a csontokat kollagénburok veszi körbe, a C-vitamin pedig segíti az egészséges kollagéneképződést.
- ➔ 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.

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

A háromszoros díjnyertes CalciTrio® legújabb termékét, 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 véralvadásgátló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft. 1118 Budapest, Dayka Gábor u. 3.



# Hogyan vészelje át könnyebben az óraátállítást?

Idén március 31-én állunk át a nyári időszámításra, azaz szombatról vasárnapra virradóan egy órát veszítünk az alvásidőből. Az óraátállítás miatt sokan a szokásosnál fáradtabbnak, levertebbnek érezhetik magukat. Mutatunk néhány tippet, amivel könnyebb átvészelni ezt az időszakot, és hosszútávon is javulhat az alvásminőség.



→ A szervezet biológiai órájának legkisebb ingadozása is felboríthatja az alvás és ébrenlét egyensúlyát, és hatással lehet az egészségre, amíg a szervezet nem alkalmazkodik a változásokhoz. Ezt az időszakot fáradtság, a koncentrációképesség csökkenése és alvászavarok kísérhetik, de az arra érzékenyeknél szívfrekvencia-ingadozás is jelentkezhet. Egy átlagos, egészséges szervezetnek 4–14 napra van szüksége, amíg megszokja a változást.

## Készüljön fel az óraátállításra

→ A kellemetlen hatások csökkennek, ha a szervezetet előre felkészítjük az óraátállításra. Néhány nappal a nyári időszámítás kezdete előtt vezesse be, hogy a szokásosnál 15 perccel korábban fekszik le, és az óraátállítást megelőző héten törekedjen arra, hogy minél kipihentebb legyen.

A nyári időszámítás első napján, ébredés után menjen ki a szabadba, és töltsön egy kis időt a napfényben. A természetes fény segít beállítani az alvás-ébrenlét ciklusát szabályozó belső órát.

## Pihenjen napközben

→ Ha ezekben a napokban álmosnak érzi magát, szundikáljon egy kicsit délután, de ez a pihenés ne essen túl közel az esti lefekvéshez. Reggelente ne aludjon tovább a szokásosnál. A belső órája néhány nap alatt magától átáll.

## Lassítson a tempón

→ Közvetlenül az átállítás után lehetőleg lazítson a napi-rendjén. Ha módjában áll, a fontos teendőket, például a munkahelyi prezentációkat halassa a hét későbbi szakaszára.

Már a mérsékelt testmozgás, például a séta is elősegítheti a jobb alvást. Hetente háromszor vagy többször törekedjen legalább 30 perc mérsékelt testmozgásra. Az intenzív sportolás azonban felpörgetheti a szervezetet, ezért az edzés után maradjon néhány nyugalmas óra a lefekvésig.

## Kerülje a stimulálószereket

→ Az alkohol, illetve a kávéban, teában, csokoládében és egyes fájdalomcsillapítóknál található koffein zavarhatja az alvást. Lefekvés előtt 4-6 órával kerülje ezek fogyasztását. Ugyanez vonatkozik a dohányzásra is, ami szintén élénkíti a szervezetet.

A túl sok étel vagy a fűszeres, zsíros fogások emésztési zavarokat és álmatlanságot okozhatnak. A vacsora legyen egyszerű és könnyű, és néhány órával előzze meg a lefekvés idejét. A túl sok folyadékot is érdemes kerülni este, hogy a vizeleti inger ne ébressze fel idő előtt.

## Pihenjen lefekvés előtt

→ A stressz és a túl sok inger megnehezíti az elalvást. Nyugtató, meleg fürdővel, kellemes zenével vagy egy jó könyvvel hangolódjon rá az alvásra. Sokat segíthet egy-egy relaxációs gyakorlat is. A hálószobát hagyja meg a pihenésnek, zárja ki a televíziót, a számítógépet és a hifit.

## Készüljön fel a következő napra

→ Az aggodalom fokozza a kortizol nevű stresszhormon termelődését, ami éberebbé tesz. Ha ébren tartja a szorongás, lefekvés előtt írja össze a következő napi teendőket, beleértve a lehetséges megoldásokat is. Ne dolgozzon késő éjszakáig, inkább keljen fel másnap korábban – a pihenés után valószínűleg gyorsabban fog végezni a feladattal.

## Keljen fel, ha nem tud aludni

→ Előfordul, hogy nem tud elaludni, vagy éjszaka felébred, és folyamatosan pörögnek a gondolatai. Ilyenkor nem érdemes nézni az órát, mert az további szorongást okozhat. Ha több mint 20 perce van ébren, keljen fel, és csináljon valami pihentetőt, ami segíthet elaludni. Igyon egy kis meleg tejet, olvasson egy könyvet, vagy írjon arról, ami éppen a fejében jár, amíg el nem álmosodik.

# CalciTrio® Extra 50+

## Komplex készítmény az egészséges csontokért

Kalcium mellett sok más tápanyag is segíti a csontok egészségét

Mik ezek és mi a szerepük?

### Kalcium

Szükséges az egészséges csontozat fenntartásához.

### D-vitamin

Segíti a kalcium normál felszívódását.

### K<sub>2</sub>-vitamin

Segíti az egészséges csontozat fenntartását.

### Magnézium

A csontok fontos alkotóeleme, a testünkben levő magnézium kb. 60%-a a csontokban található.

### Cink

Segíti a csontok egészségének megőrzését.

### Mangán

Segíti az egészséges csontozat fenntartását.

### K<sub>1</sub>-vitamin

Segíti az egészséges csontozat fenntartását.

### C-vitamin

Segíti a normál kollagénképződést, ezáltal a csontok egészségének megőrzését.

HÁROMSZOROS  
DÍJNYERTES\*



\* MagyarBrands díj 2022  
MagyarBrands díj 2023  
Superbrands díj 2023

www.calcitrrio.hu

Innovelle  
PHARMA

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.



# Mire figyeljen, ha fogyókúra gyógyszerrel használ?

A fogyókúra gyógyszerek egyik kevésbé ismert mellékhatása lehet a tápanyaghiány. Különösen a fehérjebevitelre kell odafigyelni azoknak, akik gyógyszerek segítségével szeretnének megszabadulni a felesleges kilóktól.



## Ki használhatja az Ozempicet?

Az egyik legismertebb fogyást segítő gyógyszer a szemaglutidhormont tartalmazó Ozempic-injekció. Ezt a vényköteles gyógyszert a vércukorszint stabilizálására hozták létre, mellékhatásaként pedig a fogyás is beindul. Azok a 2-es típusú cukorbetegségben szenvedők használhatják, akik jelentős túlsúlytól szenvednek, és a megfelelő étrend, valamint a rendszeres mozgás mellett sem indult el náluk a fogyás.

Ugyanakkor az Ozempic sem csodaszer: legfeljebb 15 százalékos testsúlycsökkenés érhető el a használatával, így a valódi életmódváltást nem helyettesíti. Mellékhatása is lehet: a hasnyálmirigy izgalma okozza, ami hasnyálmirigy-gyulladást idézhet elő.

Az Európai Gyógyszerügynökség arra figyelmeztet, hogy az Ozempic injekciót már hamisítják. Magyarországon egyelőre még nem találtak hamisítványt, de Ausztriában néhányan már kórházba kerültek emiatt. A betegek vércukorszintje lezuhant, hipoglikémiás állapotba kerültek, valamint más mellékhatások is jelentkeztek náluk.

Az osztrák hatóságok vizsgálata szerint a hamisított készítmény inzulint tartalmazhatott az Ozempic hatóanyaga helyett. A vásárlók arra figyelhetnek fel, hogy a hamis termékeken nincs márkajelzés, és a színük is eltér az eredetitől.

## Hogyan előzheti meg a fehérjehiányt?

Ha fogyni szeretne, a kitérőt célnak megfelelően kérjen útmutatást szakorvostól vagy dietetikus szakembertől a személyes fehérjeszükséglete megállapításához. A fogyókúra ideje alatt érdemes rendszeresen ellenőriztetni szervezetének fehérjeszintjét, hogy az esetleges hiányállapotot idejekorán felismerjék.

A sovány fehérjék nélkülözhetetlenek a szervezet számára, csirke, pulyka, hal, tojás, bab, szójatermékek és alacsony zsírtartalmú tejtermékek fogyasztásával megelőzheti a hiányállapot kialakulását. Ezek az alapanyagok biztosítják, hogy a szervezet hozzájusson az esszenciális aminosavakhoz.

Ha a fogyókúra gyógyszeres kezelés miatt nincs étvágya, esetleg émelyeg, az alacsony kalóriatartalmú fehérjeitalok fogyasztásával biztosíthatja a fehérjebevitelét anélkül, hogy rosszul érezné magát.

→ Az utóbbi években népszerűvé váltak a szemaglutidot vagy limagrutidot tartalmazó fogyást segítő gyógyszerek. Lassítják a gyomor ürülését, teltségérzetet okoznak, az agy jóllakottság-, éhségérzet- és jutalmazóközpontjára hatva csökkentik az étvágyat, kikapcsolják az ételek örömszerző szerepét. A falási rohamokat is megszüntetik, és kismértékben növelik a raktározott energia felhasználását.

A New England Journal of Medicine című folyóiratban 2021-ben megjelent tanulmány szerint a szemaglutid-tartalmú készítményeket használók egy része az általános fogyás részeként jelentős mértékben, majdnem 40 százalékos testtömegéből, beleértve az izmokat és a csontokat is. Mivel a legtöbb fogyókúra módszer (nem csak a gyógyszeres) csökkentheti az izomtömeget, az egészséges izmok és csontok megőrzéséhez létfontosságú a rendszeres fehérjebevitel.

Szakértők egyetértenek abban, hogy a fogyókúra gyógyszerek önmagukban nem jelentenek megoldást, az egészséges testsúly eléréséhez viselkedés- és életmódbeli változtatásokra is szükség van. Végezzen naponta legalább 30 perc mérsékelt testmozgást, részesítse előnyben a magas fehérjetartalmú étkezést, minimalizálja a cukros italokat, összpontosítson a teljes értékű élelmiszerekre, továbbá aludjon minden éjjel legalább hét órát, hogy optimális legyen az anyagcsere-működése.

# A lézeres látásjavításról

A lézeres szemműtét biztonságos, hatékony, az életminőségünket megváltoztató kezelés. Világszerte ez az egyik leggyakrabban választott beavatkozás. Mivel a látásunk vitathatatlanul nagyon értékes kincsünk, a legfontosabb lépés annak eldöntése, hogy hol, kire, milyen szempontok alapján bízzuk a lézeres szemműtét elvégzését.

→ A lézeres látásjavítás az évtizedek során jelentős fejlődésen ment keresztül, ezért a beavatkozás ma már rutinműtétnek számít, mégsem szabad félvállról venni, hiszen mint minden műtétnek, ennek is vannak kockázatai. A kockázatok akkor tudjuk minimalizálni, ha a megfelelő látásjavító központot választjuk, ahol modern lézerekkel dolgoznak tapasztalt szakorvosok, és a műtétet alapos alkalmassági vizsgálat előzi meg. **Dr. Nagymihály Attila**, a Budai Szemészeti Központ szemész szakorvosa segítségét kértük, aki több mint 25 éve végez látásjavító szemműtétet.

## Hogyan válasszunk?

### Nézzünk a marketing mögé!

Ne csak a hangzatos marketing szlogenekre figyeljünk, hanem járjunk a téma végére alaposan. Nézzük meg a látásjavító intézmények ajánlásait, a róluk írt véleményeket a közösségi médiában és az interneten.

### Látásjavító központ vagy orvos?

Mindenképpen orvost! Lehetséges, hogy egy látásjavító intézményben már több mint százezer műtétet végeztek el, de a választott orvosunk csak a 10. beavatkozásnál tart! Mindenképpen tájékozódjunk, hogy kinek a kezébe adjuk a látásunkat!

### Ár alapján döntsünk?

Bár a lézeres szemműtét költsége jelentős kiadást jelent, ne feledjük, hogy a szakértelemért és a minőségi szolgáltatásért fizetünk. A kontaktlencsére, szemüvegre fordított összeg

HIRDETÉS

## FLEXI-MAXI

speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer  
Ízületek FLEXibilitásának MAXimális segítésére

Az ízületi betegségek vagy porc-kopás korrígálására szolgál.  
Lelassítja, sőt visszafordítja az ízületi gyulladást, fájdalmat.  
Hatóanyagai: Kurkumin- és Boswellia-kivonatok, hialuronsav, MSM, II. típusú kollagén, kondroitin, glükózamin

Kapható patikákban, bioboltokban,  
a [www.shop.pharmaforte.com](http://www.shop.pharmaforte.com) webáruházban  
és telefonon: 06/30-2100-155



EP-kártyára kapható  
Nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

## STRESSZES AZ ÉLETE? Védje szíve egészségét!

Polifenol és vitamin hatóanyagai kedvező hatással vannak **szívünk egészségére**.

A GRÁNÁTALMA+szőlőmag-kivonat hatóanyagai, a rezveratrol **segítik a szívet, az artériákat és vénák keringését**.

Antioxidánsaik védik a szívet és erek sejtjeit, a folsav **segíti a vérképzést**.

Kapható patikákban, bioboltokban.  
A [www.shop.pharmaforte.com](http://www.shop.pharmaforte.com) webáruházban.



Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

igen magas lehet az évek során, így a lézeres látásjavítás költsége alig pár év alatt megtérülhet.

### Melyik lézergép a legjobb?

"A rendelkezésre álló technológiák ugyanolyan fontosak, mint maga a sebész. Érdemes olyan lézert választani, aminek gyártója világszínvonalú technológiáról ismert. Ma már létezik olyan lézer, ami 1 dioptriányi szövetet 1,3 másodperc alatt képes eltüntetni, és 7 mozgásirány mentén, térben és időben is követi a szem mozgását, így nagyon precíz kezelést tesz lehetővé" – meséli Dr. Nagymihály Attila.

### Melyik kezelés a legmegfelelőbb számunkra?

A lézeres szemműtétnek több fajtája létezik, különbség főleg a gyógyulási időben és a kezelése árában mutatkozik meg. Az, hogy ki milyen kezelésre alkalmas, csak egy alapos szemészeti vizsgálat után dönthető el. "Ma már van olyan lézeres szemműtét, ami után csak pár órányi kellemetlenséget jelent a gyógyulás és másnap enyhe korlátozások mellett akár dolgozhat is az ember" – folytatja Dr. Nagymihály Attila.

### Tájékozódjunk milyen garanciát vállalnak!

A lézeres látásjavítás eredménye a műszeres méréseket követően nagyon jól megtervezhető. "Mivel a lézeres szemműtét során élő szövetet dolgozunk, így a legalaposabb tervezést követően is előfordulhat, hogy a várt eredmény nem valósul meg teljesen. Az az intézmény, ahol fontos a páciensek elégedettsége, figyel arra, hogy ilyen esetben költségmentesen biztosítsa a korrekciós beavatkozást, amennyiben azt anatómiai és egészségügyi szempontokat figyelembe véve lehetséges elvégezni" – magyarázza Dr. Nagymihály Attila.

### Nem vagyok alkalmas? Hogyan tovább?

Mielőtt véglegesen döntenék egy látásjavító központ mellett, mindenképp menjünk el vizsgálatra! Érdemes olyan helyet választani, ahol nem csak lézeres szemműtétet végeznek, hanem további látásjavító kezelések kivitelezésében is van tapasztalatuk, hiszen így olyan alternatív, modern megoldások kerülhetnek a látókörünkbe, amelyre laikusként nem is gondoltunk.





FOTO: KALLAI-TÓTH ANETT/JÓZSEF ATTILA SZÍNHÁZ

**PIKALI GERDA** kategorizálhatatlan színésznő, egyszerűen ezer színe van. Régóta a Duna TV állomáshangja. Számtalanszor szerepelt tévében, még műsorvezetőként is, filmszerepekben láthattuk, a Jóban rosszban sorozat pedig csak hozzá tett az ismertségéhez. Szinkronizálta Halle Berry-t, Salma Hayeket, Mila Kunist, Jessica Bielt is. Heltai Jenő Naftalin című alkotása alapján Hargitai Iván rendezésében a József Attila Színházban most mutatták be a Naftalint, amelyben Pikali Gerda, két kolleganőjével, Fehér Annával és Kovalik Ágival örömlányt alakítanak.

## Nem én énekelek, hanem a szerep

**Úgy tudom, mindössze hat mondatod van, de a darabban játszó színészek úgy nyilatkoztak, hogy nemcsak kitaláltál valamiféle új hanghordozást ehhez a karakterhez, de valósággal sziporkázol a színpadon.** Jó ezt hallani, főleg kollégáktól. Igen, jó kis szerep ez, ilyen karakter bőrébe még nem bújtam eddigi pályám során. Szinte folyamatosan jelen vagyunk a színpadon, táncolunk, barokkos alapú modern koreográfiát álmódott meg Horváth Ádám, és nagyon különleges világa van az egésznek. Jó kis helyzetkomikumok vannak benne, és mindig van egy szekrény, ahová a szeretők rendre bezáródnak. Felhőtlen kacagást ígérő darab ez. **Nagyon változatos szerepeket játszol és sokat, az évadod egy zenés darabbal indult.**

45 évesen kaptam egy musical főszerepet, úgy éreztem, hirtelen kinyílt a világ. Pedig nem szoktam és nem is nagyon szeretek énekelni, és mégis azt mondták nekem: na, most fogsz. Félttem ebbe belemenni, mert én inkább prózai színész vagyok, az énekléssel kapcsolatban még fiatalabb koromból ragadt bennem egy félsz. Azt kérdeztem a József Attila Színház vezetésétől, hogy ti hisztek bennem? Azt mondták, hogy hiszünk. És teljesen váratlanul azt éreztem, hogy ez a lehetőség más dimenziókat nyitott meg bennem. Olyan furcsa, hogy előadás előtt nem úgy szólok meg a dal, ahogy az majd a színpadon előjön belőlem. A kollegák is csak néznek, hogy ez hogy van, és arra jöttem rá, hogy nem én énekelek, hanem a szerep. Fura, ahogy a lélek indul el és az énekel. Egy sokgyerekes anyát játszom, nagyon kemény a nő élete, nagy hatással van rám az egész személyisége. Az éneklés során kiszakad belőlem annak a nőnek minden fájdalma, gondja, baja, öröme, az egész élete. Egy anyukának a sorsát élhetem, annak minden izgalmával. Nekem két 18 éves fiam van, nincs köztük 10 hónap, így tökéletesen átérzem ennek az asszonynak a gondjait, akinek azért jóval nehezebb, mint nekem, hiszen a darabban sok gyereke van és nagyon sok a probléma, el kell tudnia tartani őket. De nagyon kedvelem azt, hogy bármilyen rossz a helyzete, mindig képes pozitívan

gondolkodni, és mindig azt mondja: megoldódik minden. Ez a saját életemhez is hozzátesz, hiszen sok erőt ad. Érdekes még az is, hogy úgy érzem, ez a karakter jobban dolgozik bennem, abban az értelemben, hogy mielőtt elkezdjük játszani, mindig gondolkodom azon, hogy vajon ma este mit tudok még kihozni ebből a nőből, milyen színfoltot tudok még hozzátenni az egyéniségéhez. Tizenegy dalom van a Vértestvérekben, nagyon élvezem. De ugyancsak most mutattuk be a Sírpişik című fekete komédiát, amiben Szabó Gabival és Fehér Annával három özvegyasszonyt alakítunk, az ő barátságukról szól a darab, ez persze egészen más, de ugyanolyan jó benne játszani, másképp izgalmas, mint a musical.

**Akik ismernek, tudják, hogy te nem változtál semmit, te ugyanolyan ember vagy, mint fiatalon voltál, és ahogy mondani szokták, te „nem szálltál” el a sikerek okán.**

Vidéki kislány voltam. Még nem érettségiztem le, amikor már felvettek a színművészetre, hiszen a felvételi több forduló. Akkor, 1996-ban ezer ember jelentkezett, tizenhetünket vettek fel, az osztályból ma már csak négyen-öten vagyunk a pályán. Mertem nagyot álmodni, pedig vidékről följutni nullának tűnt az esély. De olyan támogató tanárim voltak, akik megerősítettek abba, hogy nekem ez az utam. És nagyon jó alapértékeket hoztam a családomtól, meg hű maradtam a szülővárosomhoz is. A mai napig fontos, hogy visszatérhessek Hódmezővásárhelyre, a barátaim mindig megkeresnek, ha otthon vagyok. Nem szükségszerű, hogy az ember változzon, főleg nem, ha olyan szeretet teljes, átölelő biztonságból indulhat, mint ahogy nekem megadatott.

**Családként emlegetted egy interjúdban a József Attila Színház társulatát is.**

Fél az ember ilyet kimondani, de most úgy érzem, hogy a helyemen vagyok. Egy nagyon impulzív, tehetséges csapat tagja vagyok, olyan mintha alkotóműhelyben lennék mindennap. Feltöltődünk a közös munkában.

## Az év gyógynövénye: a borsmenta

2024-ben az év gyógynövénye a sokak által kedvelt borsmenta (*Mentha × piperita*) lett, mely gyógyteák, mellkástisztító krémek és koktélok kedvelt alapanyaga.

### Menthe, a nimfa

➔ Ha egy laikust megkérünk, hogy soroljon fel néhány gyógynövényt, a „menta” nagy eséllyel köztük lesz. Az ajakosvirágúak rendjébe és az árvacsalánfélék családjába tartozó nemzetsége szerte a világon népszerű: kellemes ízűk és jótékony gyógyászati hatásai okán a legrégebben termesztett gyógynövények közé tartoznak. Különböző mentafajokkal szinte az egész Földön találkozhatunk, nemzetségükbe közel 40 faj és hibrid tartozik.

A fűszerként is kedvelt gyógynövénynemzetség neve görög eredetű. A történet szerint az alvilág istene, Hádész szemét vetett egy gyönyörű, Menthe nevű nimfára. A szerelmi viszony azonban még beteljesülése előtt kitudódott, s hogy a további gondoknak elejét vegye, Perszephoné, Hádész felesége a nimfán szörnyű bosszút kívánt állni. Hogy féltékeny neje bosszújától megmentsse, Hádész a nimfát illatos gyógynövénygyé változtatta.

### Bors, fodor vagy fürtös

➔ Bár a mentának számtalan faja, fajtája és hibridje van, a laikus emberek számára leginkább az íz dominanciája jelenti köztük a különbséget. A három mentát (fodor- és borsmenta, fürtös menta) nemcsak külső határozóbélyegeik alapján, de eltérő íz-illat intenzitásuk szerint is elkülöníthetjük, amely jórészt

a bennük található illóolaj mennyiségének köszönhető. Míg a lómentának is nevezett fürtös menta illóolaj-tartalma 1% körül alakul, a borsmentában ennek akár háromszorosát is megtalálhatjuk!

### A sokoldalú növény

A mentaféléknek a gyógyászatban az illóolaja mellett leggyakrabban a szárítottanyagát használják, de alkoholban vagy mézben kivonatolva, sőt fermentált formában is alkalmazhatjuk. A népi gyógyászatban elsősorban megfázásos tünetek kezelésére, valamint epe- és bélpanaszok kezelésére javasolják. Külsőleg görcsoldásra, fertőtlenítésre is alkalmazhatjuk, valamint antibakteriális hatásának köszönhetően a különféle szájápolási készítményeknek (fogkrémek, szájvizek stb.) is kedvelt összetevője. Kedvelt inhalációszer, de a vérkeringést lokálisan serkentő összetevőinek köszönhetően egyben sportkrémek és kozmetikumok hűsítő hatású alkotója is.

Míg saját égővünkön teáját leggyakrabban télen fogyasztják, az arab világ embere még a sivatagban is literszám issza a jóféle gyógynövényekből erősre főzött teát. A forró mentatea nemcsak az emésztésre gyakorol kedvező hatást, de izzasztó hatásának köszönhetően a szervezet hőháztartását is kedvezően befolyásolja. A hőségben elsősorban egyáltalán nem kívánt forró mentatea sokkal jobb hűsítő, mint bármelyik cukros üdítőital.

### A finom fűszernövény

➔ A mentát a konyhában fűszerként is kiválóan alkalmazhatjuk. Gyümölcslevesben, limonádékban szinte mindenki találkozott már vele, a kísérletező kedvű szakácsok, szakácsnék húsételekben, köretekben is kipróbálhatják. Teák mellett nyáron limonádékban, szörpökben, sőt a világszerte ismert és kedvelt Mojito koktélokban is találkozhatunk vele.



ENYHÍTI A SZEM IRRITÁCIÓJÁT,  
FÁRADTSÁGÁT, SZÁRAZSÁGÁT.

A NutriPharma® SZEMVÉDŐ CSOMAG szemmel kapcsolatos problémákra nyújt segítséget: számítógép, okostelefon, TV és más képernyő rendszeres használata, tartós közeli munka és olvasás során kialakuló szemfáradtság (szaknyelven asthenopia) tüneteinek enyhítésére.



WWW.NUTRIPHARMA.HU/BIGUAN

### MIKOR SEGÍTSÉG ÖNNEK A SZEMVÉDŐ CSOMAG?

- ✓ Jellemzően a szem- és szem körüli fájdalom, száraz szem érzés, égő érzés, homályos látás és fényérzékenység esetében.
- ✓ Légkondicionáló, fűtés, füstös térben, szélben, erős napfényben tartózkodás esetén.
- ✓ Klóros vagy tengervíz, kontaktlencse, műtétek utáni trauma, idegen tárgy, képernyő okozta fáradtság esetén.

WEBSHOP ÁR:  
**10.775 Ft**

Rendelje meg weboldalunkon és 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!



# Nem szabad elbagatellizálni a demencia első jeleit

Jelentősen javítható az életminőség és növelhető a várható élettartam, ha időben elkezdődik a demencia kezelése. Ehhez azonban az szükséges, hogy időben felismerjük és helyén kezeljük az első tüneteket.

Az elmúlt 50-60 évben azonban kutatások révén fény derült rá, mely kémiai anyagok aránya változik gondolkodás-, memória- és mozgászavar esetén. A jelenlegi gyógyszerek ezeknek a kémiai anyagoknak az átalakulásába, illetve hatásmechanizmusába avatkoznak bele.

## Enyhe eseteknél alkalmazható

→ A definíció szerint akkor beszélhetünk demenciáról, amikor már felmérhető károsodás alakult ki, és nehézségeket tapasztal a beteg a mindennapokban. Több típusa is létezik a betegségnek, amelyre elérhető gyógyszeres tüneti terápia. Az elmúlt néhány évtizedben azonban indultak kutatások előremenetelt lassító kezelési céllal is. Magyarországon ennek még korlátozott a hozzáférhetősége, de a következő 5-10 évben ezen a területen jelentős áttérés várható.

Ami fontos, hogy az új terápia csak enyhe esetekben indítható. Aki már súlyos stádiumban jut el szakorvoshoz, az minden bizonnyal a kezelhető tartományon kívül esik majd.

## Éveket lehet nyerni

→ Az eddigi tapasztalatok szerint az időben elkezdett kezelés révén akár négy-öt évvel is kitolható az önálló ellátás képessége. Azaz ennyivel tovább lesz elegendő a kevesebb, családi segítség, ennyivel később szorul a beteg intézményes támogatásra.

„Nézzük az Alzheimer-kórt! Hazánkban jellemzően későn diagnosztizálják, így mindössze néhány éve marad a betegeknek, pedig a nemzetközi tapasztalatok alapján a várható élettartam ennek többszöröse is lehetne időben történő felismerés és terápia mellett. Ez is mutatja, mennyire fontos, hogy probléma esetén minél hamarabb merüljön föl a neurodegeneratív betegség gondolata, és kerüljön minél hamarabb szakellátóhoz a beteg, majd maradjon gondozásban” – hangsúlyozza dr. Balázs Nóra neurológus.

Rizikófaktorok számát a demencia kapcsán a dohányzás, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, az erek rossz állapota, és a magas vérzsír szint is. Ezek karbantartásával nemcsak egy szív- vagy agyi infarktust tudunk megelőzni, hanem az Alzheimer-betegség kialakulásának esélyét is csökkenthetjük. Preventív hatása van a testmozgásnak is, amelyet természetesen össze kell hangolni az életkorral és a fizikai állapottal.

Az Alzheimer-kór a nők körében sokkal gyakoribb. Van azonban olyan demenciaforma, amely a férfiaknál jelentkezik nagyobb számban, ilyen például az Alzheimer-betegségtől eltérő képet mutató vaszkuláris demencia. A legfontosabb tehát az, ha felmerül bennünk a kétely a hozzátartozónk viselkedésében bekövetkezett változás kapcsán, akkor érdemes felkeresni egy neurológust, és megosztani vele az aggasztó tapasztalatainkat egy demenciaszűrés keretében.

## Melyek az intő jelek?

→ „Ha már tíz éve ugyanaz a mikrója a családtagnak, majd egyszer csak nem tudja, hogy melegítsen benne ételt, ugyanígy, ha eddig gond nélkül bánt az okostelefonnal, ám hirtelen problémát okoz a használata, vagy eddig rutinosan járt bevásárolni, de most már fél, hogy eltéved, akkor fennáll a gyanú, hogy elindult egy káros folyamat, amely nem az öregség számlájára írható” – hívja fel a figyelmet dr. Balázs Nóra neurológus, akinek kiemelt szakterülete a demencia.

A betegség spektrumon értelmezhető. A kezdeti állapotban a páciens már érzékel nehézségeket a mindennapjaiban, de még tökéletesen el tudja látni feladatait. Igaz, kicsit lassabban, több energiáfordítással. A szűrés, részletes átvizsgálás alkalmával a gyanújelek azonban már ebben a fázisban is felfedezhetők, és szorosabb követés alá vonja a szakorvos a beteget, hogy tetten érhető legyen az a pillanat, amikor az intakt állapot felbomlik, és segítséget igényel a páciens.

## Javíthat az életminőségen

→ Az alkalmazott gyógyszeres készítmények mind neurológiai szakorvosi kompetenciához kötöttek, és a panaszok, tünetek enyhítését szolgálják. Egy könnyebb torna, séta a szabadban – mind-mind segíthetnek az állapotromlás feltartóztatásában, és hogy minőségi időt nyerjünk a betegnek és a hozzátartozóknak.

# Fókuszban az egészség: fehérjeforrások

A hüvelyesek kiváló növényi fehérjeforrások, fogyasztásuk előnyeire és jótékony tulajdonságaikra a magyar gasztronómiában is elindult egy újító egészségtrend, azonban még az út elején járunk a többi európai országhoz képest.

→ A magas rost- és fehérjetartalmú, koleszterinben szegény és vasban gazdag növényi élelmiszerek stabil és kiegyensúlyozott energiaszintet biztosítanak, ennek ellenére a magyarok napi fehérjebevitelének nagyobb része állati, nem pedig növényi eredetű. Egy kis újragondolással a hüvelyesekből sokkal több minden készíthető, mint főzelék vagy egyszerű köret.

## Segítség a szervezetünknek és a Földnek

→ A sokszor mellőzött hüvelyesek amellet, hogy tápanyagban gazdag alapanyagok, fehérjetartalmuk jelentős, számottevő vas- és rostforrások, fenntarthatósági szempontból is előnyös lehet a fogyasztásuk. Hosszú eltarthatóságuk miatt az élelmiszer-pazarlás elleni küzdelemben egyaránt kiemelkedő szerepük van.

## Hüvelyesek újragondolva

→ A hüvelyesek legismertebb képviselői a fehér- és vörösbab, a csicsoriborsó, a sárgaborsó és a lencse. A leggyakrabban ezek az izgalmas alapanyagok a régóta megszokott leves vagy főzelék formájában kerülnek az asztalunkra, pedig számtalan módja van még a felhasználásuknak. Gondolhatunk rájuk köretek vagy saláták, változatos egytálételek, illetve krémek vagy mártogatósok formájában is, de akár édes süteményekként is.

„Egészségünk érdekében törekednünk kell a növények változatos felhasználására, így a gabonák, diófélék, magvak, hidegen sajtolt növényi olajok és persze a hüvelyesek változatos felhasználására” – mondta a téma kapcsán Varga Dóra dietetikus, táplálkozástudományi szakember.

„A hüvelyeseket minél gyakrabban érdemes beilleszteni az étkezésünkbe, az idénynek megfelelően fogyaszthatjuk a hüvelyeseket frissen, zöld állapotban, és teljesen megérve, száraz formájában, de hónapokig tárolva sem romlanak meg vagy veszítik el tápértéküket. Merjünk kísérletezni a konyhában új ízekkel és ételekkel, hiszen rengeteg különféle fogás, akár csokoládés desszert is készíthető ezekből a zöldegekből” – folytatta.

## Innovatív és finom termékek

→ A hüvelyesek magas fehérjetartalmuk miatt a hús alternatívájaként is megállják a helyüket, emellett kifejezetten előnyös a fogyasztásuk, hiszen koleszterinben szegény és kalóriában alacsony zöldegek.

# Floradix® Kräuterblut® szirup

Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal



- A benne lévő vas, valamint a B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> és B<sub>12</sub>-vitaminok hozzájárulhatnak a normál vörösvértest-képződéshez, jótékony hatással lehetnek a fáradtság és kimerültség csökkentésére, valamint a normál anyagcsere-folyamatokra.
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószeret, mesterséges színező- és aromaanyagokat és laktózt.

# B-vitamin komplex

Étrend-kiegészítő szirup B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub> és B<sub>12</sub>-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 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub> és B<sub>12</sub>-vitaminokat.

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

OGYÉI szám: 25136/2020

Kapható gyógyszerárakban, 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](http://www.vashiany-verszegenyseg.hu)

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.



# Miben segíthet az asztmás gyerekeknek?

Az inhalációs terápiák légúti betegségeken való alkalmazása már régóta ismert. A só tisztítja a tüdőt, a hörgőket, segít a váladék oldásában, és így kiegészítő terápiaként az asztmás gyermekek kezelésében is jótékony hatású lehet.

## A gyermekkori asztmáról

➔ Az asztma a kis légutak összehúzódásával, szűküléssel járó megbetegedés, amely szűkülést a légutak simaizma-összehúzódása, a kislégutak nyálkahártyájának gyulladása és fokozott nyákszekréciója adja. Az asztma jellemző tünetei a rohamszerű nehézlégzés, száraz, kínzó köhögés és sípoló légzés. Az asztma az egyik leggyakoribb krónikus betegség gyermekkorban, előfordulása gyerekek körében 8 és 12 százalék közé tehető.

Kiváltó okai között szerepel az allergia (házipor-, atka-, állatizőr-, pollen- vagy penészgomba-allergia), a különböző vírusfertőzések, a fizikai terhelés, a hideg vagy párás levegő, és az irritációt okozó légszennyező anyagok – mondja **dr. Somogyi Éva** gyermektüdőgyógyász, csecsemő- és gyermekgyógyász szakembere.

Mai ismereteink szerint az asztma nem gyógyítható, de jól kezelhető megbetegedés. A tünetek csökkentésére, illetve teljes megszüntetésére számos lehetőség, széles gyógyszer-és eszköz kínálat áll rendelkezésre. A gyermekkori asztma kezelése alapvetően gyógyszeres kezelést jelent, melyben fenntartó és akut rohamoldó terápiára van szükség. A gyógyszerformák többsége inhalációs készítmény, melyekkel helyileg, a tüdőben magas gyógyszerkoncentráció biztosítható mikrogrammnyi mennyiség bevitelével.

## A haloterápia, azaz sóterápia

➔ A gyógyszerek mellett kiegészítő kezelésként ajánlható az asztmás gyermekek számára a sópára belégzésén alapuló kúra, melynek hatékonysága már az ókor óta ismert. A száraz sóterápia (haloterápia), melyhez a sóbarlangok mikroklimáját mesterséges úton hozzák létre, ideális antiszeptikus közeget biztosít az asztmás gyermekek számára. A haloterápia az asztma mellett segít enyhíteni az allergia tüneteit is, szénanátha, nátha és egyéb felsőlégúti megbetegedésekben



is jótékony hatású lehet. Az aktív sószobákban, sóbarlangokban található halogenizátor mikron méretű száraz, tiszta sórészecskéket juttat a légtérbe, amelyeket a gyermek belélegz – magyarázza Somogyi doktornő.

## Enyhül a nehézlégzés, köhögés

➔ Mivel az aktív sóbarlangokban a levegő páratartalmát alacsony értéken tartják, így a sószemcsékhez nem kötődik nedvesség, így azok nem tapadnak le a felső légutakban. A belélegzett 2-5 mikronnyi nagyságúra porlasztott sórészecskék a tüdő mélyére jutva reakcióba lépnek a nyálkahártyán lerakódott szennyeződésekkel is, amelyek így könnyebben távoznak a szervezetből. Az asztmával küzdő kisgyermekek nehézlégzése, köhögése enyhül, javulnak a légzésfunkciós paraméterei, és kevesebb gyógyszerre lesz szükségük.

A kezelések a légúti betegségekkel szembeni ellenállást is növelik – sorolja a sóterápia előnyeit a szakember. A sóterápiás szoba mellett a haloterápiának több formája is ismert, ezek egyike az otthoni körülmények között is alkalmazható sópára. Ez egy könnyen használható kézi inhalációs eszköz, ami természetes sókristályokat tartalmaz. Az eszköz szülői felügyelettel óvodáskortól használható – mondja dr. Somogyi Éva.

A gyermek a készülék csutoráján át normál intenzitású belélegzést végez, majd a levegőt az orrán keresztül fújja ki. A készüléken áthaladó levegőt belélegezve a benne található mikro sórészecskék behatolnak a felső és alsó légutakba, ahol feloldódnak, és a légutak nyálkahártyáját intenzív tisztító munkára serkentik.

– A sóterápia természetes, szelíd és biztonságos kezelési forma, melynek nincsenek ismert mellékhatásai. Ugyanakkor a sóterápia egy kiegészítő terápia, amely mellett továbbra is szükséges a tüdőgyógyász szakorvos által felírt gyógyszeres készítmények használata is! – hangsúlyozza dr. Somogyi Éva, a Tüdőközpont orvosa.



**Warmies®**  
Melegíthető plüss állatka

**AROMA- ÉS TERMOTERÁPIÁS ESZKÖZ, 100% TISZTASÁGÚ GYÓGNÖVÉNYTÖLTETTEL**

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

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

Patika  Pack

**Actimove®**

**AZ A JÓ, HA NEM FÁJ!**

Számunkra mindegy, hogy maraton futásról, egy korábbi sérülés utáni felépülésről, dolgozó irodai mindennapokról, vagy épp a legkalandosabb játszótéri kihívásokról van szó.

**Az Actimove célja az, hogy ott legyünk és biztonságot, kényelmes védelmet tudjunk nyújtani ott, ahol szükség van rá.**

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

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)

www.gyogyhir.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 gyógyszer 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 szerelést!

## MINDANNYIUNK KÖTELESSÉGE EZ a környezetünkkel szemben is!

*Íde 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 gyógyszer 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](http://www.recyclomed.hu)