

GYÓGYHÍR

XVII. ÉVFOLYAM 2022. NOVEMBER

Magazin

Mi okozza az őszi szorongást?

Nézzünk másképp az öregedésre!

Étrend a rák megelőzéséért

Csendes reflux: nincs panasz

Interjú
Létay Dóra
színművész



Új Lady Pants

Akár egy fehérnemű,
a TENA Lady védelmével

Elsőként fekete színben!



TENA Lady Pants gyógyászati segédeszközök.

Keresse a gyógyszertárakban krém színű változatban is!

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL
A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY
KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

BÉRES CSEPP EXTRA

MAGYARORSZÁG ELSŐ SZÁMÚ IMMUNERŐSÍTŐJE*



2X20
CSEPP**

 **BÉRES**

*Alkalmazása javasolt nyomelempótlásra az immunrendszer működésének, a szervezet ellenálló képességének támogatására.
Forrás: IQVIA Pharmatrend adatbázis, ATC: A13A (roboráló gyógyszerek) és OTC3 O5F1 (immunerősítők) kategóriákban, gyógyszerértékelésből kimenő doboz- és értékelési forgalom 2020.01. hó - 2022. 06. hó országos adatok alapján.

**40 kg testsúly felett, nyomelem hiány megelőzésére. Béres Csepp Extra belsőleges oldatos cseppek. Vény nélkül kapható roboráló gyógyszer. Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4. BCSE2022sajtó_GYH

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL

A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

Tartalom

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. ÉVSZAKOK**
Mi okozza az őszi szorongást?
- **8. LÁTÁS**
Egy különleges zöldhályog:
az exfoliatív glaukóma
- **10. ÉLETLECKÉK**
Nézzünk másképp az öregedésre!
- **12. MOZGÁS**
Valóban hatékony
a mozgásszervi műtét?
- **14. ÉTREND**
Az étrend is segíthet a rák
megelőzésében
- **16. CUKORBETEGSÉG**
Mi az összefüggés a depresszió
és a cukorbetegség között?
- **17. GYOMORBÁNTALMAK**
Csendes reflux: nincs panasz
- **18. INTERJÚ**
Létay Dóra, színművész
- **19. SEGÍTÉS**
Tanuljunk meg az újraélesztést!
- **22. GERINCFAJDALOM**
Ősszel is őrizzük meg az
egészségünket!
- **23. ALVÁSZAVAR**
Horkolás:
nem csak bosszantó
- **24. GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK**
Muskátliolaj:
külsőleg is hatásos
- **26. ŐSZI EGÉSZSÉG**
Gesztenye,
az egészségéért

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: (06-1) 349-6135, (06-1) 411-1866, (06-1) 411-1867
Fax: (06-1) 452-0270
E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu

www.gyogyhir.hu

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika

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

Terjesztés: Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

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



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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért
felelősséget nem vállalunk!

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

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu

Movember, a férfi egészségért

A Movember minden év novemberében megtartott nemzetközi esemény. Résztevői november hónap során bajusznövesztéssel hívják fel a figyelmet a férfiak egészségügyi problémáira (például a prosztatákra, a hererákra és a lelki betegségekre) és azok megelőzésére.

Az ehhez kapcsolódó kampányok, felhívások fontosak, statisztikák szerint is többen mennek el ebben a hónapban szűrésekre, látogatnak el az urológushoz.

Tény, hogy az erősebb nem képviselőinek egész életükben gyengébb az immunrendszerük, és nem csak a specifikusan férfibetegségekre hajlamosabbak. Háromszor nagyobb náluk a szívinfarktus kockázata, háromszor gyakrabban szenvednek el agyvérzést és négyszer gyakrabban lesznek köszvényesek, mint női kortársaik. A férfiak kétszer többen halnak meg tüdőrákban és alkohol okozta májbetegségekből, mint a nők, és a sürgősségi osztályok pácienseinek kétharmada is hímnemű.

A szívbetegségek, a magas vérnyomás, a cukorbetegség és az ízületi kopások az esetek többségében a három „klasszikus” megbetegítő tényezőre vezethetők vissza: az egészségtelen táplálkozásra, a mozgásszegény életmódra és a stresszre, a felső- és középvizetők majd háromnegyede depressziós.

Szerencsére a férfiak egészségügyi problémái nem genetikai vagy alkati gyengeségből származnak, sokkal inkább az egészséges életmódot elutasító mentalitásukból. Ezen lehet változtatni!

A legfontosabb kritériumok a testmozgás, a táplálkozás megváltoztatása, a stressz kezelése és szükség esetén hormonpótló terápia.

Ez a movember kampány a figyelemfelkeltést célozza meg, de nem elég csak egyetlen hónap erejéig gondolni az egészségünkre, folyamatosan tegyünk a megőrzéséért!

Hollauer Tibor
főszerkesztő

KUTATÁS

Speciális illatból "szúnyogmágnes"

A bőr speciális illata tesz egyes embereket "szúnyogmágnessé", és ez a tulajdonság évek alatt sem változik – állapította meg egy új amerikai kutatás.

"Ha bizonyos vegyi anyagok nagy mennyiségben fordulnak elő egy ember bőrén, akkor ő lesz az, akiből a piknik alatt a legtöbbet lakmároznak a szúnyogok" - idézte a The Guardian *Leslie Vosshall*, a New York-i Rockefeller Egyetem neurobiológusát.

A kutatók olyan kísérletet terveztek, amelyben egyes emberek illatát vetették össze. Arra kértek 64 önkéntest, hogy alkarjukon viseljenek nejlonharisnyát, ami átveszi a bőrük szagát. A harisnyákat egy hosszú cső végén egyesével csapdába helyezték, ezután több tucat szúnyogot engedtek rájuk. "A rovarok a legvonzóbb szagú emberek mintája körül zsongtak, ez azonnal egyértelmű lett" - magyarázta *Maria Elena De Obaldia*, a tanulmány szerzője. A mintákat ezután "körmérkőzéseken" versenyeztették, míg kiderült, hogy a győztes illat nagyjából százszor vonzóbb volt a szúnyogoknak, mint az utolsó helyezett.

A kutatók az egyiptomi csípőszúnyogot (*Aedes aegypti*) használták a kísérlethez, ez a faj terjeszti többek között a sárgalázatot, a zika- és a dengue-lázatot. A szúnyogok kedvenceinek bőrén egyes savak nagyobb arányban fordultak elő, mint másokén. Ezek a "zsíros molekulák" a bőr természetes hidratálásában vesznek részt, az emberek különböző arányban termelik őket. A bőrön élő egészséges baktériumok ezeket megesszik, így állítják elő a bőr illatprofiljának egy részét.

A kutatás segíthet új módszereket találni, melyekkel távol tarthatók a szúnyogok. Talán lehetséges, hogy a bőrbaktériumok befolyásolhatók, és az ember vonzó illatán lehet változtatni.



EGÉSZSÉGÜGY

Egy donor akár hat ember életét is megmentheti

Egy elhunyt donor akár hat ember életét is megmentheti, hiszen két vesét, májat, szívet, tüdőt, hasnyálmirigyet is lehet transzplantálni - tudatta az Országos Vérellátó Szolgálat (OVSZ).



Nemzetközi adatok alapján egy elhunyt szervdonor átlagosan 30,8 életévet ad a társadalomnak. Magyarországon, a négy egyetemi városban működő hét szervtranszplantációs központban összesen 6027 szervátültetés történt, mely 5999 beteg életét mentette meg.

A szervátültetés életet ment, de az életmentő szervátültetésekhez szervadó-mányozó donorokra van szükség. A saját szerveink adományozásával kapcsolatos döntés először tájékozódást, majd mérlegelést és végül egy személyes döntést igényel, az elhunytból történő szervdonáció dobogó szívű agyhalottból történik, szabályozására Magyarországon is a feltételezett beleegyezés elvét alkalmazzák, amely szerint írásos tiltakozás hiányában az elhunyt szervdonációra vonatkozó beleegyezését kell vélelmezni. 10 évvel ezelőtt hazánk előzetes együttműködési megállapodást kötött az Eurotransplant nemzetközi szervcserezervezettel, majd a következő évben az OVSZ aláírta a teljes jogú tagságról szóló szerződést.

FEJLESZTÉS

Mesterséges intelligencia a tüdőrák-diagnosztikában

Mérföldkő lehet a tüdőrák-diagnosztikában az a szoftver, amely CT-felvételeket automatikusan elemző, mesterséges intelligencia alkalmazásával segíti a daganatos megbetegedés korai felismerését - mondta Merkely Béla, a Semmelweis Egyetem rektora.

A program lehetővé teszi, hogy a mellkas-CT-felvételekről automatikus és gyors diagnosztikát segítő elemzés készüljön, így nagyságrendileg több CT-felvételt lehet kiértékelni, miközben az orvosok terhelése csökken. A mellkasi szervek komplex vizsgálatára, a szív és tüdő egyéb betegségeinek diagnosztizálására is ki szeretnék terjeszteni a programot.

A nemzetközi szinten is élvonalbeli fejlesztés újabb lépés ahhoz, hogy elérhessék céljukat: az egyetem a világ száz legjobb és Európa legjobb öt gyógyító egyeteme közé tartozzon.

Wellisch Péter, az Ulyssys Számítástechnikai Fejlesztő és Tanácsadó Kft. ügyvezetője elmondta, hogy sikerült jó együttműködést kialakítani az egyetemi kutatószféra és a kkv-szektor között.

Régóta foglalkoznak mesterséges intelligenciával, de korábban nem gondolták volna, hogy az egészségügy is azon területek közé tartozik, ahol ezt alkalmazni tudják. Nem tud elképzelni felelősegteljesebb feladatot egy informatikus számára, mint hogy az egészségügyet szolgálják, ahol az elsődleges szempont az emberélet védelme, a gyógyítás, az életminőség fenntartásnak támogatása.

A tüdőrák Magyarországon is az egyik vezető halálok, Európában itt a legmagasabb a halálozási rátája. Ötéves túlélési arányát nagyban befolyásolja, mikor fedezik fel a daganatot.



TUDOMÁNY

A mai ember egészségére is hatott a 700 évvel ezelőtti pestisjárvány

A mai napig befolyásolja az emberi egészséget az 1300-as évben Európában pusztító pestisjárvány után elterjedt génmutáció - derült ki a korabeli áldozatok maradványainak DNS-vizsgálatából.

Amikor a Fekete Halál végigsöpört Európán és lakosságának csak a fele élte túl a járványt, olyan erős genetikai nyomot hagyott az emberiségen, amely jelenleg is összefügg egyes betegségek kialakulásával - idézte a Nature tudományos lap friss számában közölt tanulmányt a BBC hírportálja.

A több évszázados emberi maradványok úttörő jelentőségű DNS-elemzése megállapította, milyen mutációk segítettek túlélni a pestisjárványt, az emberi történelem legjelentősebb, leggyilkosabb és legsötétebb eseményeinek egyikét, mely a becslések szerint akár 200 millió ember halálát okozhatta. A kutatók úgy sejtették, egy ilyen mértékű katasztrófa befolyásolhatta az emberi evolúciót. Mintát vettek 206 korabeli csontváz fogaiból, és pontosan meg tudták határozni, hogy az egyes

maradványok a járvány előtti, alatti, vagy utáni időkből származnak.

A tanulmány kiemelkedő eredményei az ERAP2 elnevezésű génmutációival kapcsolatosak. Aki a megfelelő változatot hordozta, annak 40 százalékkal megnőtt az esélye, hogy a pestist túlélje. "Ez hatalmas, rendkívüli a hatása, és meglepő, hogy ilyesmit fedeztünk fel az emberi génekészletben" - mondta el a BBC-nek *Luis Barreiro*, a Chicagói Egyetem kutatója.

Az eredményeket a pestisbaktérium (*Yersinia pestis*) segítségével ellenőrizték: a hasznos génváltozatot hordozó mai emberek vérmintáján azt látták, könnyebben ellenáll a kórokozónak, mint azoké az embereké, akik nem rendelkeznek ezzel a mutációval. A pestissel szemben jól védő génmutáció még ma is gyakoribb, mint a Fekete Halál előtti időkben. Az a gond velük, hogy kapcsolatot találtak a gént változat és egyes autoimmun betegségek, köztük a bélgyulladásal járó Crohn-betegség között, vagyis ami egykor a túlélést segítette, ma ronthat a hordozója egészségi állapotán.

PREVENCIÓ

A dohányzás és egyéb rizikófaktorok okozzák a rákhalálozások felét

A rák a második vezető halálozási ok világszerte, és számos daganatos betegségben kulcsszerepet játszanak a kockázati tényezők. Bár a daganatos betegségek kialakulásának pontos okait az orvosok nem tudják, azzal tisztában vannak, hogy egyes rizikófaktorok növelhetik a rák kialakulásának kockázatát.



A The Guardian által ismertett tanulmány szerint a kutatók azt vizsgálták meg, hogy ezek a kockázati tényezők világszerte hogyan járulnak hozzá a rákos halálozásokhoz.

A kutatásból kiderült, a dohányzás, az alkoholfogyasztás és a magas testtömeg-index (BMI) járul hozzá leginkább a rákos halálozáshoz. A kockázati tényezők évente majdnem 4,45 millió rákos halálesetet felelősek, ami a világ összes daganatos halálozásának 44,4 százalékát teszi ki.

A férfiaknál a bekövetkezett rákos halálesetek fele (2,88 millió) a kockázati

tényezőkre vezethető vissza, a nőknél pedig a rákos haláleseteknek több mint egyharmadában (1,58 millió halálozásban) játszottak szerepet a rizikófaktorok. *Christopher Murray*, az egyetem igazgatója szerint eredményeik arra figyelmeztetnek, hogy a daganatos megbetegedések világszerte továbbra is súlyos közegészségügyi problémát jelentenek. A rákos halálozások vezető kockázati tényezője a nőknél és a férfiaknál is a dohányzás volt, amelyet az alkoholfogyasztás és a magas testtömegindex követett.

A rizikófaktorral összefüggő rákos halálozások legtöbbször légcső-, hörgő- és tüdőrák miatt következtek be.

FRAMELIM - IBS

TUDTA, HOGY AZ IBS SZÖVŐDMÉNYE A SZÁRAZ SZEM?

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

Irritábilis bél szindróma gyorsteszt férfiakra és nőknek is!

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

WWW.FRAMELIM.HU



8 dobozos IBS csomag

WEBSHOPBAN 30.920 FT HELYETT*
20.990 Ft

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

+36 20 254 4113

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

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

Mi okozza az őszi szorongást?

A megváltozott időjárás, a rövidebb nappalok és sötét hajnalok sokakban aggodalmat, félelmet, kellemetlen érzéseket idézhetnek elő. A jelenséggel foglalkozó kutatások a szezonális depresszió okait és lehetséges kezelését is vizsgálják.

➔ Színes levelek, hangulatos pulóverek, kellemes időjárás – nem meglepő, hogy sokan az őszt tartják kedvenc évszakuknak. Vannak azonban, akik szorongással élik meg ezt a csodálatos évszakot.



Mi az őszi szorongás?

➔ Az őszi szorongás – vagy másképp szezonális depresszió – az évszakok változásával összefüggő félelmek és egyéb kellemetlen érzések fokozódása. Feltételezések szerint a genetikai, életkori sajátosságok mellett a szervezet kémiai egyensúlyának felborulása is szerepet játszik a kialakulásában, amihez az évszakváltás és a napfény hiánya egyaránt hozzájárul. A kevesebb napfény ugyanis a szerotonin-, a noradrenalin- és a dopaminszint csökkenéséhez vezethet.

Ahogy az érzelmeket irányító neurotranszmitterek szintje csökken, a szervezet a stresszhormonnak nevezett kortizol fokozott termelésével válaszol. Ideális esetben a kortizol olyan helyzetekben szabadul fel, amikor fenyegetést érzékelünk. Ha azonban a szükségesnél több kortizol termelődik, akkor a szorongás hosszabb ideig velünk marad, és fizikai tüneteket is okozhat. Ezeket a kémiai változásokat és fizikai tüneteket együttesen szezonális affektív zavarnak nevezik.

Figyelmeztető tünetek

➔ A leggyakoribb panaszok az alvászavar, az elegendő alvás mellett is fennálló folyamatos fáradtság. Az alvási igény megnő, s az érintettek hajlamosak lehetnek a túlalvásra is. Fokozódhat az étvágy, különösen a szénhidrátban gazdag ételek iránt, ami kellemetlen súlygyarapodáshoz vezethet. Jellemző a rosszkedv, a súlyos hangulatromlás; az érintettek értéktelennek, alkalmatlannak érezhetik magukat, és elveszíthetik az érdeklődésüket olyan dolgok iránt, amelyekben korábban örömet lelték.

A problémás időszakban visszahúzódóvá válhatnak, munkahelyi, iskolai gondokat élhetnek át, nehézségeik adódhatnak a gondolkodás, a koncentráció és a döntéshozatal terén, sőt némelyeknél akár függőségek is kialakulhatnak. Ha a tünetekből egyidejűleg több is jelentkezik, és az állapot tartóssá válik, ajánlatos orvoshoz fordulni, mert a kezeletlen betegség akár tartós depressziót, szociális elszigetelődést, iskolai vagy munkahelyi problémákat idézhet elő. A szakszerű kezelés a tünetek enyhítésében és a komplikációk megelőzésében is segíthet.



Mit tegyünk ellene?

➔ Ha a tünetek súlyosak, az orvos valószínűleg antidepresszánsok szedését írja elő. Bevett gyógymód a fényterápia is: ennek során különböző színű fényekkel világítják meg a testet, ami növeli az agy szerotonin szintjét, és javítja a hangulatot. Ugyancsak hatásos a pszichoterápia, amely hozzájárul a rossz gondolatok, viselkedési minták felismeréséhez és átalakításához. Emellett a szakemberek a társas kapcsolatok, közösségi tevékenységek kedvező hatására hívják fel a figyelmet, illetve javasolják a rendszeres testmozgást és az egészségtudatos táplálkozást is.

Ezekkel oldhatjuk a szorongást

- ➔ Nappal húzódjon minél közelebb az ablakhoz, az esti órákban pedig használjon többféle, vidám fényforrást.
- ➔ Töltsön időt a friss levegőn. Még a felhős napokon is jót tesz a természetes fény.
- ➔ Amikor a szorongó gondolatok kezdenek bekúszni, fókuszáljon olyasvalamire, ami lehorgonyozza a pillanatban. Például figyelje a légzését addig, amíg úgy nem érzi, hogy képes elengedni az aggodalmakat.

D- és K2-vitamin párban: Egyedülálló hatások csontritkulás és érlelmeszesedés ellen

A D- és a K2-vitamin egyedülálló hatásairól írt könyvet egy kutatóorvos professzor és természetgyógyász orvos szerzőpáros. Különösen a K2-vitaminról szóló részből derülnek ki olyan információk, amiket eddig nem tudtunk, pedig nagy hatással lehetnek egészségünkre.



Dr. Grace McComsey

➔ Gyakran nem is gondoljuk, hogy olyan kézenfekvő dolgok, mint a vitaminok, milyen jelentős pozitív hatással lehetnek egészségünkre. Különösen, ha olyan vitaminokról van szó, melyeket nehéz az ételekkel bevinni. Az ilyen vitaminokból sokunknak hiánya van, és ez népbetegségek kialakulásához vezethet. A kutatók nemrég kezdték felismerni, hogy az olyan népbetegségek, mint a csontritkulás és az érlelmeszesedés hátterében gyakran K2-vitamin hiány is állhat. A K2-vitamin pótlásával jelentős lépéseket tehetünk azért, hogy megelőzzük ezeket a betegségeket.

„A világ még csak most kezd ráébredni a K2-vitaminban rejlő lehetőségekre.” – írja dr. Grace McComsey professzor, a clevelandi klinikai kutatóközpont vezetője, a Közelebb a Covid rejtély megoldásához című könyv szerzője. A könyvből kiderül, hogy milyen sokféle módon segít a K2- és a D-vitamin a különböző betegségek megelőzésében és kezelésében.



Párban az immunrendszerért

➔ Fertőző betegségek ellen a legjobb védekezés az immunrendszerünk megerősítése. Ebben játszik kulcsszerepet együtt a D- és a K2-vitamin ideális párosa, melyek egy csapatként támogatják az immunrendszer egészségét. Együtt, szinergikusan még pozitívabb a hatásuk, mint külön-külön. A felfedezések arra utalnak, hogy nagy szerepük van a betegségmegelőzésben és abban, hogy immunrendszerünk a lehető legjobban teljesítsen.

Vitamin, ami „tisztítja” az ereket

➔ Az erek meszesedése súlyos betegségeket okozhat a test különböző részein, például szívinfarktust, agyvérzést, veseelégtelenséget, impotenciát. Ezért különösen fontos az erek egészségének megőrzése, illetve állapotuk javítása. A K2-vitamin feladata a szervezetben, hogy gátolja az erek meszesedését, így segít megőrizni rugalmasságukat.

Egy holland vizsgálatban 4800 embert figyeltek meg 7-10 éven át, és azt találták, hogy a magas K2-vitamin bevitel drámaian csökkentette több szív- és érrendszeri betegség kockázatát és a halálozást. A magas K2-vitamin bevitel hatására a szív eredetű halálozás 57%-kal csökkent.

Kalciumra szükségünk van, de K2-vitamin nélkül árthat

Az érlelmeszesedés egyik fő oka a kalcium lerakódása az erekben. A kalcium fontos építőelem a csontok számára, azonban ha túl sok érkezik belőle a vérbe, az erekbe, és onnan nem megfelelően töltődik be a csontokba, akkor az artériák elmeszesedhetnek. Ezen a ponton kap fontos szerepet a K2-vitamin együtt a D-vitaminnal. A K2-vitamin két kulcsfontosságú fehérjét aktivál, ezzel juttatja a kalciumot az erekből a csontokba.

Megelőzni a csontritkulást

➔ A D- és a K2-vitamin ideális párost alkotnak, mert kiegészítik egymás hatását. Ez nemcsak az ereknél, hanem a csontoknál is tapasztalható. Az „értisztító” hatáshoz

- a D-vitamin segíti azon fehérjék képződését, melyek a kalciumot megkötik és nem engedik lerakódni az erekben
- ám ezek a fehérjék csak akkor kezdenek működni, ha a K2-vitamin „bekapcsolta” őket.

A csontvédő hatáshoz

- a D-vitamin segíti a kalcium felszívódását
- a K2-vitamin pedig kétféle módon javítja a csontok állapotát: egyrészt a kalciumot a csontokhoz irányítja, így fokozza az új csont képződését, másrészt gátolja a csontbontó sejtek túlzott működését.

A könyvben sok hasznos információt talál. Keresse a könyvesboltokban!

Kiadó: MD Publishing Kft.,
mdpublishingkft@gmail.com

A könyv tartalma az ott hivatkozott orvosi kutatásokon alapul, semmilyen módon nem helyettesíti az orvos által nyújtott egészségügyi tanácsokat vagy az egyéb szakmai útmutatásokat. A könyvben megfogalmazott megállapításokat a magyar egészségügyi hatóságok nem vizsgálták.

Egy különleges zöld hályog: az exfoliatív glaukóma

Az exfoliatív (pszeudoexfoliatív) glaukóma világszerte a leggyakoribb másodlagos nyitott zugú zöld hályog. Sajnos nem csak gyakori, de az egyik legsúlyosabb kimenetelű, legrosszabb lefolyású glaukómaforma is.



Mi az exfoliációs szindróma?

→ Az exfoliációs szindróma egy kóros fehérjetermelődésen alapuló, főként az 50 évesnél idősebb személyeken megjelenő, genetikai hajlamon alapuló betegség. A kóros fehérjét a szervezet egésze termeli. Hatása az, hogy a kötőszövet rugalmasságáért felelős elasztikus rostok kóros formában kerülnek felépítésre. Ennek következményei vannak a szervezetben mindenütt: pl. megnő a sérvek, nőgyógyászati problémák, egyes tüdőbetegségek gyakorisága, de a legjelentősebb eltérések a szem elülső részében alakulnak ki – mondja Prof. Dr. Holló Gábor szemész szakorvos, glaukóma specialistája.

Mit okoz a szemben?

→ A szemlencsét tartó úgynevezett lencsefüggesztő rostok elasztikus tartalmuk következtében exfoliatív szindrómában károsodnak. A szemlencse elmozdulhat a helyéről, szürkehályog-műtét során számos műtéti komplikáció, valamint sima, eseménytelen szürkehályog-műtét után évtizedekkel a műlencse elmozdulása alakulhat ki. Emellett a másik legfontosabb eltérés a szem ún. csarnokzugi területén van, ahol a szemben termelődő és keringő folyadék, a csarnokvíz a szemet elhagyja. A kóros fehérje ebben a csarnokzugi területben rakódik le, ezáltal nehezíti a csarnokvíz kijutását a szemből, ami a szemnyomás jelentős megemelkedéséhez, és következményes idegsejt-károsodásokhoz (exfoliatív glaukóma) vezet.

Mi jellemző az exfoliatív glaukómára?

→ Az exfoliatív zöld hályog nem csupán gyakori és rendkívül súlyos lefolyású idegsejtvesztést és ennek következtében vissza nem fordítható látásromlást okozó betegség, hanem gyakran jelentős oldalkülönbséget is mutat. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a beteg nem észleli az egyik szemén a szinte a vakságig előrehaladó állapotromlást, mivel az lassan, fokozatosan és fájdalomtalanul alakul ki, és a másik szem látása a látótérkiesést sokáig ellensúlyozza.

Exfoliatív glaukómában a szemnyomás igen jelentős ingadozást mutat. Egyes időszakokban szélsőségesen magas, míg máskor akár a normális értékre is visszatérhet. Éppen ezért pusztán szemnyomásméréssel nem mindig vetődik fel gyanú arra, hogy exfoliatív glaukóma áll fenn. Fontos különbség a zárt csarnokzugú, szintén nagyon magas szemnyomással járó glaukóma formákhoz (pl. glaukómás rohamhoz) képest az, hogy az exfoliatív glaukóma a nagyon magas szemnyomás ellenére is fájdalomtalan. Ha nem történik panaszmentesség alatt időszakos szemészeti szűrővizsgálat, a súlyos látásromlást csak akkor észleli a beteg, amikor már károsodó szem jelentős látásromlása is kialakul.

Az exfoliatív glaukóma kezelése

→ A betegséget hasonlóan kezeljük, mint a többi elsődleges, nyitott csarnokzugú zöldhályog-formát. Azonban a sokkal magasabb kiindulási szemnyomás miatt a hagyományos kezelésre ez az állapot kevésbé jól reagál, mint azt a nyitott zugú glaukómák más csoportjában látjuk. A csarnokzug lézeres kezelése (szelektív lézeres trabekuloplasztika, SLT) azonban lényegesen nagyobb hatásosságot mutat ebben a glaukómában. Éppen ezért ma a kezelést gyakran szemcsepp és SLT lézertérápia együttesével indítjuk, ami hosszú időre jelentős szemnyomáscsökkenést okoz anélkül, hogy sebési műtetre, vagy az életminőséget jelentősen befolyásoló sokféle szemcsepp alkalmazására lenne szükség. Később azonban szükségessé válhat szemnyomáscsökkentő műtéti beavatkozás elvégzése is, ha a szemnyomás a fenti módszerekkel már nem uralható kellőképpen.

Öröklődés

→ Fontos, hogy ha valakinek exfoliatív szindrómás vagy exfoliatív glaukómás elsőfokú vérrokona van, az 50 éves kora után évenkénti részletes szemészeti vizsgálaton vegyen részt panaszmentes állapotban is. Így a betegség korai stádiumban észlelhető és kezelhető, és elkerülhető a már kialakult, és ezért vissza nem fordítható súlyos látáskárosodás.

innovelle®

D3+K2 vitamin

+B1-vitaminnal

Új!



Hármas hatás:

1 IMMUNRENDSZER

2 CSONTOK

3 SZÍV

egészségéért



PRÉMIUM
MINŐSÉG

- ✓ Nagy tisztaságú, prémium norvég K2-vitamin
- ✓ Magyarországon fejlesztett és gyártott termék

2000 NE
D-vitaminnal

Gyerekeknek is
11 éves kortól



FINOM
VANÍLIA ÍZŰ
rágótabletta



4000 NE
D-vitaminnal



AJÁNLOTT ÁRA:

1990 Ft / 30x 2000 NE D3 + 100 µg K2 (1 havi adag)
2290 Ft / 30x 4000 NE D3 + 100 µg K2 (1 havi adag)
3990 Ft / 60x 4000 NE D3 + 100 µg K2 (2 havi adag)

A D-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.
A D- és K2-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat fenntartásához.
A B1-vitamin hozzájárul a szív egészséges működéséhez.

Kapható a patikákban. Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, 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 utca 3.

www.innovelle.hu

Nézzünk másképp az öregedésre!

„Minél tovább élek, annál szebb lesz az élet” – mondta egyszer Frank Lloyd Wright, a 20. századi építészet kiemelkedő alakja. S valóban, az időskort nem véletlenül hívják aranyéveknek. Bár az idő múlásával a test lassan elhasználódik, az öregedésnek jó oldalai is vannak.

Értelem és érzelem

→ Először is ott van az a rengeteg ismeret és élettapasztalat, ami a korábbi évek során felhalmozódott. Azokat nevezzük bölcs embereknek, akik időskorukban mindezt a tudást képesek hasznosítani. Azt is megfigyelték, hogy az évek múlásával sokan kiegyensúlyozottabbak, boldogabbak lesznek, és egyre kevésbé hajlamosak a dühöngésre. Hogy ennek mi az oka? Az idősebbek talán jobban kontrollálják az érzelmeiket, és arra összpontosítanak, hogy a legtöbbet hozzák ki a lehetőségeikből. Ezzel is összefüggésben lehet, hogy az idősebb felnőttek és a 70 év felettek kevesebb stresszről számolnak be, mint fiatalabb társaik, illetve, ha szükséges, több gondot fordítanak a stresszhelyzetek kezelésére.

Ugyancsak bebizonyosodott, hogy 40 éves kor fölött az ember képes jobban ráhangolódni mások érzelmeire. Az empátia – a rálátás arra, hogy társaink hogyan gondolkodnak és éreznek – megkönnyítheti a szeretteinkkel való együttélést, és segíthet, hogy kevesebb konfliktusba keveredjünk.



Jobb szex

→ Az idősebb nők talán ritkábban élnek szexuális életet, mint fiatalabb korukban. Ennek ellenére egy 40 évesnél idősebb nők körében végzett vizsgálat során a kutatók azt találták, hogy a szexuális elégedettség javult az életkor előrehaladtával. A 80 év feletti nők pedig nagyobb valószínűséggel mondták azt, hogy elégedettek a szexuális együttélések során, mint az 55 és 79 év közöttiek.

A közösség ereje

Ma már tudjuk, hogy az időskori depresszió egyik fő oka a társadalmi elszigeteltség. Bár a magány bármely életkorban megviselheti az embert, az életmódváltozás és a meggyengült fizikum okozta kiszolgáltatottság miatt az idősebbeknél fokozott kockázattal jár. Az újrainduló közösségi élet azonban erre is gyógyír: társaságba kerülve az idősek ismét szeretik, sőt fontosnak érezhetik magukat. Az együtt töltött idő, a társas tevékenységek, a beszélgetések, a közös szórakozás pedig nemcsak a mentális, de a fizikai egészségre is kedvező hatást gyakorolnak.

Viszlát, migrén!

→ Amint elérjük a 70-es éveinket, azok a migrénes rohamok, amelyekkel életünk nagy részében küzdöttünk, megszűnhetnek. A 70 év feletti nők mindössze 10 százaléka, a férfiak 5 százaléka számol be továbbra is migrénről. Sok esetben nem jár fejfájással, az évek múlásával ugyanis egyeseknél a migrénes roham vizuális vagy érzékszervi zavarok formájában, fájdalom nélkül zajlik le.

Maradjon aktív!

→ A tanulmányoknak, a sikeres karriernek, a kiegyensúlyozott családi életnek köszönhetően az életkor előrehaladtával az emberek önbecsülése egyre növekszik, 60 éves kor után azonban sokaknál visszaesés tapasztalható. Ebben szerepe lehet az egészségi problémáknak és annak, hogy a nyugdíjba vonulás után új célokat kell keresni. Ezért a szakemberek úgy vélik, hogy a korai nyugdíjazás nem feltétlenül használ a mentális és fizikai egészségnél – kivéve, ha a hobbink vagy más örömteli elfoglaltságok kitöltik az életünket. A jó barátok és a jó házasság lehet a kulcsa annak, hogy hosszú öregkort éljünk meg.

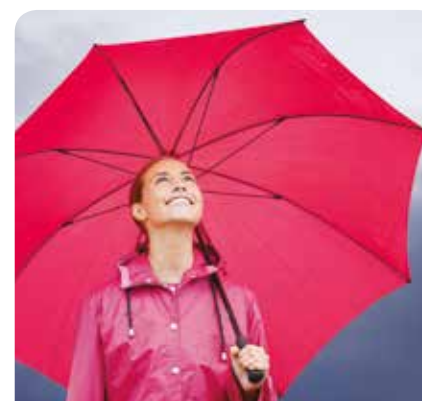


D3+K2 vitamin

+B1-vitaminnal

Hármas hatás:

1 IMMUN-RENDSZER



D-VITAMIN:

Hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez és az egészséges csontozat fenntartásához.

2 CSONTOK



K2-VITAMIN:

Hozzájárul az egészséges csontozat fenntartásához, valamint a normál véralvadáshoz.

3 SZÍV egészségéért



B1-VITAMIN:

Hozzájárul a szív egészséges működéséhez.



PRÉMIUM MINŐSÉG

- ✓ Nagy tisztaságú, prémium norvég K2-vitamin
- ✓ Magyarországon fejlesztett és gyártott termék

AJÁNLOTT ÁRA:

1990 Ft / 30x 2000NE D3 + 100µg K2 (napi 1x)
2290 Ft / 30x 4000NE D3 + 100µg K2 (napi 1x)
3990 Ft / 60x 4000NE D3 + 100µg K2 (napi 1x)

2000 NE D-vitaminnal

Gyerekeknek is 11 éves kortól

4000 NE D-vitaminnal



FINOM, VANÍLIA ízű rágótabletta

Valóban hatékony a mozgászszeri műtét?

Mielőtt egy gyógyszer piacra kerülne, számos kísérlet és vizsgálat előzi meg az engedélyezését, viszont a legtöbb mozgászszeri műtét esetén nincs megfelelő bizonyíték arra, hogy a beavatkozás mennyire lesz hatékony. De honnan tudhatjuk azt, hogy a műtétek utáni javulás nem az eltelt időnek, vagy az orvosba vetett hitnek köszönhető?



→ Andrew Carr, az Oxfordi Egyetem ortopédiai sebészténekek professzora, több sebészeti implantátum fejlesztője, a sebészeti placebo-kísérletek úttörője szerint csak „vak” kísérletekkel lehet megállapítani egy-egy sebészi beavatkozás valódi hatásfokát.

Amíg gyógyszerek esetén a placebo egy hatástalan cukortabletta, addig a műtéteknél a placebo csoportot az úgynevezett álmműtöttek képviselik. A kísérlet előtt a pácienseket véletlenszerűen két csoportra osztják, mindkét csapat ugyanazon a beavatkozáson vesz részt – műtéti előkészületek, érzéstelenítés, altatás –, annyi különbséggel, hogy míg az egyik táborban az orvos valóban eltávolítja a kóros szöveteket, addig az álmműtétnél csupán egy vágást végez a bőrön, majd összevarrja. A kísérlet további részében megfigyelik a páciensek állapotát.

Ha a „valódi műtéti” csoportban a betegek javulásról, míg az „álmműtét” átesett csapatban további panaszokról számolnak be, akkor a műtét sikerült. Amennyiben viszont mindkét táborban gyógyulás tapasztalható, akkor a beavatkozás nem hatékony, hiszen a változás a placebo-hatásnak köszönhető.

Műtét, injekció vagy gyógytorna?

→ Nehéz döntés, hiszen az orvos gyógyszert, injekciót vagy műtéti beavatkozást javasol, a gyógytornász tornát, a masszőr masszázst és így tovább. Fontos azonban tudni, hogy számos olyan kísérleti eredmény született, amelyekben gerincműtétet hasonlítottak össze konzervatív terápiával – gyógytornával, fizioterápiával, masszázssal. Gerincprob-

léma esetén placebo-műtéteket ugyan még nem végeztek, mégis érdekes következtetésekre jutottak a szakemberek. A kutatások során például összevetették a gerincfúziós műtét hatását a gyógytornával, az utánkötés során pedig nem találtak különbséget az eredményekben. Emellett tudjuk, hogy a derékfájdalom injekcióval is kezelhető – vizsgálatok bizonyítják, hogy a beavatkozást követően hirtelen javulásról számolnak be a páciensek, azonban placeboinjekció után is hasonlóan reagálnak.

Hiszünk benne, hogy segít

→ Tudjuk, hogy az agyban placebohatás során hírvőanyagok (endorfin, dopamin) szabadulnak fel, amelyek erős fájdalomcsillapító hatással rendelkeznek. Továbbá azt is tudjuk, hogy az orvos-páciens kapcsolat egyik fontos tényezője, hogy a beteg miként érzi magát a kezeléstől, hogyan reagál rá – magyarázta Ted Kaptchuk professzor, a Harvard egyetem placebo-kutatója.

A műtéti szertartás nagyon erős placebohatást vált ki: az érzéstelenítés, a szag, a fűró hangja, a megnyugtató szavak, vagy a műtét végén, amikor az MR-felvételen az orvos megmutatja, hogy honnan vágta ki a sérvet. Mindezek a tényezők megerősíthetik az agyban azt a hitet, hogy olyan dolog történt, ami segíteni fog.

Ha felvágjuk, meggyógyul?

→ Ha valaki elmegy az orvoshoz térdfájdalommal, és az MR-felvétel porcleválást mutat, akkor sokszor úgy gondolunk a sérült részre, mint mikor szálka megy az ujjunkba. Ha felvágják az adott testrészt és eltávolítják a baj okozóját, akkor meggyógyulunk. Az emberi szervezet működése azonban rendkívül bonyolult és összetett folyamat – ha valami fáj vagy feszül, még nem biztos, hogy a testünkben elromlott/elkopott egy „alkatrész”. Nem alkatrészekből épül fel a testünk, ne akarjuk kicserélni.

Számos tanulmányra hivatkozva Jonas Bloch Thorlund dán professzor és kutató így nyilatkozik: „Lehet neked térdízület-szakadásod, anélkül hogy valamilyen panaszod lenne”.

Ugyanez érvényes a derékfájdalmakra is. Sokan keresnek meg a derekukról készült MR-felvétellel, ami bizonyítja a gerincsérvet és úgy gondolják, ezért fáj a derekuk. Azonban fontos tudni, hogy a röntgenen/MR-en látott elváltozások és a panaszok között nincs mindig szoros összefüggés.

Egészséges csontok 50 év felett is

A csonttritkulás világszerte jelentős egészségügyi probléma. Mit tehetünk azért, hogy csontjaink 50 éves kor felett is megőrizzék egészségüket?

→ A csonttritkulás napjainkra világszerte jelentős egészségügyi problémává vált. Magyarországon közel 1 millió embert érint a betegség. 50 éves kor felett jobban oda kell figyelni csontjainkra. A CalciTrio Extra 50+-ban levő kalcium és D-vitamin segít csökkenteni a csont ásványianyag-vesztést a változókor után lévő nőknél. Az alacsony csontsűrűség ugyanis a csonttritkulás miatt bekövetkező csonttörés kockázati tényezője.¹

A kalcium nagyon fontos a csontjainknak, de nem elég csak a kalciumot pótolni. A csontképződésben ugyanis a kalciumon kívül még sokféle vitamin, nyomelem és ásványi anyag vesz részt. Akkor teszünk jót csontjainkkal, ha megadjuk a szervezetünknek mindazt, ami fontos ahhoz, hogy csontjaink egészségesek maradjanak.

A CalciTrio Extra 50+ filmtablettát 50 év feletti nőknek fejlesztették ki.

A fogaknak is segít



A CalciTrio Extra 50+ számos összetevője a fogak egészségéhez is hozzájárul. A kalcium, a magnézium, a C- és D-vitamin mind segítenek, hogy fogaink 50 év felett is megőrizhessék egészségüket.



A benne levő számos hatóanyag - így a kalcium, D-vitamin, K2-vitamin, magnézium, cink, mangán és C-vitamin - sokféle módon járulnak hozzá a csontok egészségének megőrzéséhez:

- A kalcium segít csökkenteni a csont ásványianyag-vesztést a változókor után lévő nőknél.¹
- A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását.
- A K2-vitamin segíti az egészséges csontozat megtartását.
- A magnézium a csontok egyik fontos alkotóeleme, a testünkben levő magnézium kb. 60%-a a csontokban található.
- A cink és a mangán olyan nyomelemek, melyek támogatják a normál csontozat fenntartását.
- A C-vitamin pedig segíti az egészséges kollagénképződést, ezáltal hozzájárul a csontok és a fogak egészségének megőrzéséhez.

A megfelelő táplálkozás és a rendszeres testmozgás is nagyon fontos a csontok egészsége szempontjából. Szánjunk ezekre időt, megéri.



Ajánlott bevezető ára: 2490 Ft/50db (49,8 Ft/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.

¹Az állítás kifejezetten az 50 éves és idősebb nőkre vonatkozik. A jótékony hatás legalább napi 1200 mg kalcium és 20 µg D-vitamin valamennyi forrásból történő bevitelével érhető el. A csonttörésnek több kockázati tényezője is van. Az alacsony csontsűrűség megváltoztatása kedvező hatást eredményezhet, vagy nem eredményezhet.

Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft. 1118 Budapest, Dayka Gábor u. 3.

Az étrend is segíthet a rák megelőzésében

Önmagában egyetlen élelmiszer sem képes megelőzni a daganatos betegségek kialakulását, de a megfelelően összeállított étrend csökkentheti a kockázatot. Rákkutatók ajánlása szerint érdemes arra törekedni, hogy legalább kétharmad részben növényi eredetű táplálék kerüljön az asztalunkra.

→ Számos kutatás összesített eredménye azt mutatja, hogy az étrendnek szerepe lehet a rákos megbetegedések megelőzésében. Meggyőző adatok szólnak amellett, hogy a gyümölcsök, zöldségek és a teljes kiőrlésű gabonafélék rendszeres és bőséges fogyasztása csökkenti egyes ráktípusok – a tüdőrák, az emlő- és vastagbélrák, a szájüregi-nyelőcső- és gyomorrák – kialakulásának kockázatát. Ételeink rosttartalma, vitamin- és nyomelemtartalma, illetve antioxidáns hatása egyaránt szerepet játszhat a megelőzésben. A védőhatás elsősorban valamely sejt rákos sejté váló átalakulásának gátlásában nyilvánul meg. A növényi alapanyagokban bővelkedő étrend további előnye, hogy segít elérni és megtartani az egészséges testsúlyt. A plusz kilók cipelése többféle daganatos megbetegedés kockázatát növeli, beleértve a vastagbél-, a nyelőcső- és a veserákot is.



Tápláló színekavalkád

→ A dietetikusok ajánlása szerint annál jobb, minél többféle színű – piros, kék, zöld, narancssárga – zöldséget és gyümölcsöt illesztünk az étrendbe. Egyes tanulmányok alapján például az élénkpiros paradicsom fogyasztása összefüggésbe hozható számos ráktípus, köztük a prosztatatarák kockázatának csökkenésével. A feldolgozott paradicsomtermékek, mint a paradicsomlé vagy a sűrített paradicsom ugyancsak hordozzák a rákellenes potenciált.

A sötétzöld leveles zöldségek, például a rukkola, a kelkáposzta, a cikória, a spenót vagy a mángold bőségesen tartalmaznak rostot, folsavat és karotinoidokat. Vizsgálatok szerint ezek a tápanyagok segíthetnek a szájüregi, a gége-, a hasnyálmirigy-, a tüdő-, a bőr- és a gyomorrák megelőzésében.

A narancssárga színű indiai fűszer, a kurkuma fő összetevője a kurkumin, amit potenciális rákellenes szerként azonosítottak. A humán kutatások egyelőre folyamatban vannak, de laboratóriumi vizsgálatok azt mutatják, hogy a kurkumin képes gátolni a sejtek rákos sejté alakulását, illetve azok szaporodását.

A jótékony folsav

→ Az élelmiszerekben természetesen előforduló folsav, másként a B9-vitamin ugyancsak védelmet jelenthet egyes ráktípusok kialakulásával szemben. Bőségesen megtalálható a gabonafélékben és a teljes kiőrlésű búzából készült termékekben, de a narancs, a dinnye, az eper, a spárga, a tojás, a napraforgómag, a spenót vagy a római saláta is megfelelő folsavforrás. Legjobb, ha nem étrend-kiegészítők, hanem gyümölcsök, zöldségek és gabonafélék kiegyensúlyozott fogyasztásával juttatjuk elegendő folsavhoz a szervezetünket.



Főzzünk kíméletesen!

→ A feldolgozatlan ételekből természetes formában jutnak a szervezetbe a különböző vitaminok és rákmegelőző, szabadgyökmegkötő, sejtregeneráló antioxidánsok, ezért is hasznos, ha minél több nyers zöldséget és gyümölcsöt fogyasztunk. Természetesen a húsféléket nem ehetjük meg főzés nélkül, de nem mindegy, hogy milyen hőkezelési eljárást választunk. A forró zsiradékban sütés vagy a grillezés során keletkező vegyi anyagok növelhetik a rák kockázatát, ezzel szemben az alacsony hőfokon, hosszú ideig tartó hőkezeléssel (pl. konfitálás) vagy a főzéssel, párolással kevesebb káros anyag képződik.

A csontok multivitaminja

CalciTrio®

az egészséges csontokért

Extra 50+



Ajánlott ára:
2490 Ft/50db



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. Ajánlott ára: 2490 Ft/50db (49,8 Ft/db). Kapható a patikákban és számos webáruházban. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft. 1118 Budapest, Dayka Gábor utca 3.

Mi az összefüggés a depresszió és a cukorbetegség között?

A diabétesz (vagy cukorbetegség) egy magas vércukorszintet okozó anyagcsere zavart, mely során a szervezet nem megfelelő módon termeli vagy használja fel az inzulint, vagyis azt a hormont, amely a táplálékból nyert glükóz (cukor) feldolgozását segíti a szervezetben.

Mentális problémák is felléphetnek

➔ A 2-es típusú diabétesz diagnosztizálása után nemcsak magának a cukorbetegségnek a kezelése jelent kihívást, hanem számos más velejáró egészségügyi kockázatra is fel kell készülni. A 2-es típusú cukorbetegséggel együtt jár azonban számos olyan egyéb egészségügyi probléma, amelyről sokan nem tudnak, ilyen például a szív- és érrendszeri betegségek kockázata, azonban nem elhanyagolható a retinopátia – szemészeti problémák –, vagy nefropátia – veseproblémák –, de a depresszió megjelenése sem ritka. A szövődmények jelentkezése során nehezítő körülmény, hogy a cukorbetegséggel való összefüggésüket sokszor nem könnyű észrevenni. A cukorbetegség és a depresszió együtt körülbelül kétszer olyan gyakran fordul elő, mint ahányszor önmagukban. Sajnos, mindkét állapot kimenetelét rontja a másik. Bár a cukorbetegség pszichés terhe hozzájárulhat a depresszió kialakulásához, ez nem magyarázza meg teljesen a két állapot közötti kapcsolatot.

➔ A két betegség együttes jelenlétére, hogy mindkét állapot kialakulásának indikátorai részben megegyeznek, ezek:

- biológiai és viselkedési mechanizmusok, mint például a hipotalamusz-hipofízis-mellékvese tengely aktiválódása (hormonális változások az agyi területeken),
- gyulladás,
- alvászavar,
- inaktív életmód,
- helytelen táplálkozási szokások,
- valamint környezeti és kulturális kockázati tényezők is lehetnek (például adott népcsoport étkezési szokásai, elérhető ételalapanyagok).

Természetesen, nem minden cukorbetegséggel élő embernél alakul ki depresszió. Ha azonban mégis, akkor mind a pszichológiai terápiák, mind az antidepresszánsok hatékonyak a depresszió tüneteinek kezelésében, de vegyes hatásuk lehet a

glikémiás szabályozásra. Ezért nagyon fontos, hogy a beteg minden esetben konzultáljon kezelőorvosával, a legjelentéktelenebbnek tűnő tünetekről is!

Cukorbetegség önmenedzselése?

➔ Mint minden betegség esetében, diabétesznél is a prevenció kulcsfontosságú. Az étrendet érdemes dietetikus segítségével összeállítani, de a fehér liszttel készült ételeket, a finomított szénhidrátokat, édességeket mindenképpen mellőzni kell. Fontos több magas rosttartalmú ételt, zöldséget, gyümölcsöt fogyasztani. Érdemes az étkezés rendszerességére is odafigyelni, inkább többször és kevesebbet enni. Fontos, hogy a testsúly a magassághoz képest normál tartományban legyen, amelyet nem csak a táplálkozási szokások megváltoztatásával lehet elérni, hanem az életmódszerű, rendszeres testmozgással is. A hangsúly a rendszerességen van, ugyanis testmozgás közben az inzulinreceptorok érzékenység jelentősen megnő – azaz jobban tudják a vércukor szintjét szabályozni –, azonban ez a hatás csak 1-2 napig tart, így újabb testmozgásra van szükség, hogy a folyamatos jó hatást elérjék.

Sokféle mozgás hasznos lehet, akár napi fél óra, de rendszeres intenzív sétának is megvan a prevenció hatása. Emellett a túrázás, biciklizés, tornázás, lépcsőzés vagy akár a táncolás is hasonló hatással van a szervezetre, több szempontból is: erősödik az immunrendszer, javul a vérkeringés és a szív működés, kiegyensúlyozottabb, aktívabb és kevésbé fáradékony az, aki rendszeresen mozog. Ha átgondoljuk, hogy a hétköznapiak során milyen alkalmakkor iktathatunk be egy kis testmozgást, máris tettünk valamit az egészségünk érdekében: lift helyett használjuk a lépcsőt, induljunk korábban az úti célhoz, és gyalogoljunk le 1-2 megállót. Ez a hozzáállás nem kizárólag a cukorbetegség megelőzésében segíthet!



Csendes reflux: nincs panasz

A reflux népbetegség, sokan küzdenek a gyomorégés, gyomorfájás tüneteivel. A betegségnek létezik azonban egy másik formája is. Csendes reflux esetében nem jelentkeznek a jellegzetes panaszok, gombócérzés, gyakori fertőzések és kialvatlanság figyelmeztethet rá.

Köhögés és rekedtség is lehet a tünete

➔ A reflux igen szerteágazó tüneteket okozhat. A köztudatban elterjedt gyomorégés, gyomorfájdalom, maró érzés, savas szájíz és gyakori böfögés mellett a betegség számtalan egyéb tünet formájában megnyilvánulhat, sok betegnél ezért nehezen születik meg a diagnózis – mondja dr. Sárdi Krisztina belgyógyász, gastroenterológus.

A betegség a felsorolt típusos tünetek nélkül is fennállhat, így a nem emésztőszervi tünetek hátterében is meghúzódhat mint krónikus köhögés, rekedtség, torokköszörülés, gombócérzés, orrmelléküreg-gyulladás. Reflux esetén a savas gyomortartalom visszaáramlik a nyelőcsőbe, a torkot és a gégét is irritálja. Mivel sem a gége, sem a torok nem ellenállók a savassággal szemben, így gyakran jelentkeznek olyan tünetek, amelyek nem az emésztéshez, hanem a légutakhoz kapcsolódnak.

Reggelente fáradtan ébred?

➔ Egy másik érdekes összefüggés, amikor a beteg napközben erős fáradtságérzésre panaszkodik, hiába kerül ágyba este időben, napközben továbbra is egyre kialvatlanabb. Ennek oka is lehet a néma reflux, amely a betegnél egyedül éjszaka okoz tüneteket. Fekvő testhelyzetben a savas gyomortartalom könnyebben visszaáramlik, ez okozhat alvászavart.

Ugyanakkor a reflux úgynevezett mikroébredéseket is okozhat, amikor az érintettek ténylegesen nem ébrednek fel, csak az alvásuk felületes marad, a mélyalvás-periódusok száma csökken, így az alvásuk nem pihentető – magyarázza dr. Sárdi Krisztina. Hiába alszanak tehát eleget, reggel és napközben fáradtságtól szenvednek.

Fertőzés is okozhatja

➔ A H. pylori egy baktérium, amely gyulladást okozhat a gyomorban, valamint gyomor- és nyombélfekélyek kialakulásához is vezethet. A felsorolt panaszok esetén érdemes elvégezni ennek kivizsgálását is, így rövid időn belül juthatunk eredményhez, amivel kizárhatjuk vagy megerősíthetjük a kórokozó jelenlétét.



**Nappal lendületben! Éjjel tünetmentesen...
Gyomorégési panaszok nélkül.**



Az állandó rohanás és a rendszertelen étkezés savtúltengést okozhat. A Quamatel® Mini csökkenti a gyomorsav mennyiségét és koncentrációját – így segít megszüntetni a gyomorégést. Ráadásul, megelőzésre is alkalmas!

Quamatel® Mini. Gyomorégésre és megelőzésére!

RICHTER GEDEON

Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., www.gedeonrichter.com
A Quamatel® Mini 10mg filmtabletta famotidin tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
Mellékhatás / Nemkívánatos esemény bejelentése és a biztonságos alkalmazással összefüggő kérdés esetén elérhetőség: +36 1 505 7032; medinfo@richter.hu. A termék alkalmazásával kapcsolatos információkról a termékinformáció@richter.hu címen érdeklődhet. Document ID: KEDP/DAES8H. Lezárás dátuma: 2022.10.12.

MAGYAR
GYÓGYSZER

www.quamatelmini.hu

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



„Szeretném behívni a nagy lehetőséget”

Sok színpadi alakításod közül az én egyik legnagyobb élményem a József Attila Színház Anna Karenina előadása, amiben a címszerepet játszottad.

Szerepálmaim sosem voltak, de ez egy álomszerep volt. A darab Nagy András lírai adaptációja, csodálatosan szép szövegekkel. Anna figurája pedig örök, hiszen nagyon sokan élnek látszat boldogságban, és közülük csak kevesen vannak, akik ezen változtatni tudnak vagy akarnak.

Elváltál, ami neked azt jelenti, hogy tudtál változtatni.

Senki sem azért vág bele egy házasságba, hogy elváljon, de ha két ember már nem ugyanazt érzi egymás iránt, amit az elején, és nem is képesek változtatni, akkor el kell válni. Csak tragikus vége lehet, ha valaki kényszerből vagy félelemből beleragad egy rossz kapcsolatba. Én szerencsére nem voltam kényszerhelyzetben, de az, hogy van egy közös kislányunk, nyilván nehézzé tette a válást. A sors kegyetlensége, hogy volt férjem, Józsa Imre a válásunk után két évvel meghalt, így nem látja felnőtt Emmát.

Aki már 10 éves. Tudom, hogy sztereotip kérdés, de színésznő akar lenni?

Nem az anyai elfoglaltság beszél belőlem, de olyan sok mindenhez van tehetsége a rajzolástól, a zenén át a műugrásig, hogy se ő, se én nem foglalkozunk ezzel. Nyilván látom, hogy milyen remek megfigyelő, hogy milyen humora, milyen improvizációs képessége van, de a kérdés még nagyon korai. Az, hogy én már négyéves koromban kijelentettem, hogy színésznő akarok lenni, tulajdonképpen teljesen abszurd, pedig erről az útról senki és semmi nem térített el. Hogy Emmából végül mi lesz, arra térjünk vissza mondjuk 10 év múlva.

Rendszeresen szinkronizálsz. Felejthetetlen, amikor a hangodon hallhattam Audrey Hepburnt a Várj, míg sötét lesz című filmben. Hogy kaptad meg ezt a munkát?

Ma már sokszor a külföldi gyártó dönti el hangminták alapján, hogy ki legyen egy-egy országban a szinkronhang. Amikor ezt a filmet csináltuk, nem volt ilyen kényszer: Aprics László szinkronrendező rám gondolt, és hálás is vagyok érte, mert ki ne szeretne egy kicsit Audrey Hepburn lenni?

LÉTAY DÓRA Jászai Mari-díjas színművész, aki a Domján Editről és a Sztankay Istvánról elnevezett díjakat is megkapta. Hangját jelentős színeknek kölcsönzi, így ott van szinte mindennap az otthonunkban, színpadon pedig drámaian erős jelenség. De jó őt látni a népszerű sorozatokban is.

Amikor szinkronizálsz valakit, eszedbe jut, hogy te más-hogy oldottad volna meg a feladatot?

Nyilván vannak zseniális és kevésbé zseniális színészek azok között, akiket szinkronizálsz, de ilyesmi eszedbe sem jut a munka során. Csak akkor tudsz „rajta lenni” a figurán, ha egyé válsz azzal, akinek a hangodat kölcsönzöd. Ez így volt Hepburn esetében, de így van Charlize Theron vagy a Szex és New York Samanthája, Kim Cattrall esetében is. Rég rossz, ha valaki engem hall, miközben őket látja.

És mi van veled most?

Szabadúszóként dolgozom, és remélem, hogy jobbnál jobb szerepek találhatnak meg. Unatkozni azért most sincs időm. Egy nő és egy férfi címmel fut egy élő beszélgetős műsorom a Rádió Bézsén, hétfőként délután. A műsor célja – ha úgy tetszik, szlogenje –, hogy megtudjam, mit gondolnak rólunk, nőkről a férfiak. Vendégem volt már Szolnoki Péter, Gerendás Péter, Csapó Gábor Czutor Zoltán, Quintus Konrád és Simon Kornél, novemberben pedig többek közt Szilágyi Jánossal beszélgetek. Bár nem színház, nagyon élvezem. Természetesen játszom is, az RS9 Színházban fut Felvidéki Judit rendezésében a *Toprongyozó* című előadás, amelynek alcíme az, hogy „Ő, azok a 90-es évek!”. A rendszerváltás utáni kaotikus időszakban játszódik a darab, amikor mindenki a helyét kereste. A korszak persze csak díszlet, az előadás valódi, hétköznapi emberi drámák körül forog, néhol viccesen, néhol szomorúan. Líviát, a turkáló tulajdonosát játszom, akinek újjazdagságként és vállalkozóként is rengeteg titka és félelme van. Kis színház, de fontos előadás és egy nagyon „szeretem szerep”.

Bár rengeteget játszottál színházban, neked is egy sorozat, a Jóban Rosszban hozta meg az országos ismertséget. Mikor láthatunk újra tévében?

Azt a szerepet is casting után kaptam meg és ma is folyamatosan járok meghallgatásokra. Nagyon remélem, hogy nemsokára konkrét választ adhatok a kérdésre – most még abban a fázisban vagyok, hogy pozitív gondolkodással szeretném „behívni” az újabb nagy lehetőséget. Mert egy színész számára is az az egészséges, ha magánéletében is boldog és sokat is dolgozik – jó feladatokon.

Tanuljuk meg az újraélesztést!

Az időben megkezdett újraélesztés a mentő kiérkezéséig életmentő lehet. Nagyon lényeges az azonnali mellkasnyomás megfelelő ritmusban, ugyanis 4-5 perc oxigén nélkül az agy visszafordíthatatlanul károsodik. Mostanság már a technika csodákat tesz. Számos defibrillátor áll rendelkezésre, ám az emberek többnyire nem tudják ezeket használni.

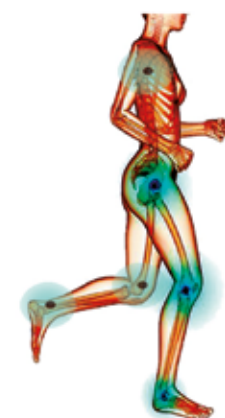
→ Kortól, nemtől, fizikai állapottól függetlenül sok esetben előjel nélkül bármikor bekövetkezhet egy hirtelen szívéleállás. Létfenntartás, hogy a mentő kiérkezéséig tegyünk meg minden tőlünk telhetőt, mert valakinek az élete a mi segítségünkön múlhat. Adott esetben pedig nélkülözhetetlen az életmentéshez a nem szakképzett emberek által is használható defibrillátor és a használatához kapcsolódó oktatás.

Időben tegyünk meg a lépéseket!

→ Szívéleállás esetén az újraélesztést és a defibrillátor használatát haladéktalanul meg kell kezdeni. A mentők kiérkezéséig - ami ma Magyarországon, átlagosan tíz-tizenöt perc – a bajba jutott személy élete a helyszínen tartózkodó emberek hozzáállásán, azonnali segítségnyújtásán múlhat. Nemcsak ott indokolt ilyen életmentő készülék kihelyezése, ahol sokan megfordulnak, hanem bárhol, ahol a mentő megérkezése négy-öt percen túl várható – mondta Varga Erika, egy defibrillátort forgalmazó cég ügyvezetője, oktatója.

Sok helyen szükség van készülékre

→ Napjainkban az egészségtudatos magatartást tanúsító cégek és intézmények egyre inkább felismerik, megteszik a szükséges lépéseket a megelőzés érdekében. Az elsősegélynyújtás ismerete nem csupán műveltség és főleg nem kor kérdése. Előnyt jelenthet az élet minden területén, a szabadidő eltöltésénél, otthon, a családban és a munkahelyen is. – Az általunk forgalmazott készülék (rövid betanítás után) külön szakképzés nélkül is bevezethető, automata külső defibrillátor (AED). Egyedi sajátossága, hogy nem csak elektromos sokkot tud leadni (ha az egyáltalán szükséges, hiszen az esetek felében ez nem is javasolt), de végigvezet a teljes újraélesztési folyamaton. Egyedülálló grafikus felülettel rendelkezik: jelzőfények, ábrák, feliratok, hangutasítások és visszajelzések kombinációja segíti az életmentő minden mozdulatát. Egyetlen, összeépített elektródapárral működik – részletezte Varga Erika.



FLEXI-MAXI

speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer

Ízületek FLEXibilitásának MAXimális segítségére

A túlterhelés okozta ízületi betegségek vagy porc-kopás ellátására szolgál. Célja, hogy visszafordítsa az ízületek károsodását.

Miért újdonság? 7 alapvető hatóanyagot tartalmaz. A Flexi-Maxi hatása gyors és tartós, javasolt idősnek, sportolóknak.

1. A **hialuronsav** elősegíti az ízületi folyadék normális állapotának visszaállítását.
2. Az **MSM** támogatja a porcszövetek újraképződését.
3. A **II. típusú kollagén** elősegíti a kollagénképződést.
4. A **kondroitin-szulfát** blokkolja a porcokat lebontó enzimeket, segíti felépülésüket.
5. A **glükózamin-szulfát** segíti az ízületek normál mozgathatóságát.
- 6-7. A **Kurkumin** és a **Boswellia** növények kivonatai segítik az ízületekben a gyulladások és a fájdalom csökkenését, megszűnését.



Termékinformáció: flexi-maxi.hu

A termék forgalmazója: Pharmaforte Kft., Budapest, 1066. Teréz krt. 20.

Rendelés: shop.pharmaforte.hu, információ: +36-30-2100-155,



„A készítmény csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható. Nem használható egyedüli tápanyagforrásként!”

Szétnyílt hasizom a kismamák rémálma

A szétnyílt hasizom, azaz a rectus diastasis leggyakrabban várandós nőket érintő probléma. Esztétikailag okozhatja középen a has kidudorodását – vagy épp behorpadását –, de nagyobb gond, hogy egészségügyi kockázattal is járhat, derék- és hátpanaszokat okozhat.

➔ A terhesség ideje alatt ahogy nő a has, a hasfal izmai megnyúlnak és eltávolodnak egymástól. Hiába egy erős szövetről van szó, a nyomás és a várandósság során termelődő hormonok hatására a hasizom elvékonyodik és fellazul. Mindez teljesen természetes, nem fáj, nem okoz panaszt. Csakhogy szülés után előfordul, hogy ez a bizonyos kötőszövet nem tudja visszanyerni korábbi méretét, állapotát.

Nem csak esztétikai probléma

➔ „A szülést követően a hasfal fokozatosan elkezdi visszaalakulni, de ez számos körülménytől függ. Függ a kötőszövet állapotától, az életkortól, a testsúlytól, de még attól is, hogy hányadik terhesség, illetve hány magzat születik. A rectus diastasis nem csak esztétikai probléma, hanem egészségügyi is, mert a has előredomborodása miatt kialakul egy atípusos testtartás, ami a gerincen elváltozásokat okozhat, de megjelenhetnek emésztési zavarok is” – hívta fel a figyelmet a betegségre Dr. Bor Mihály *plasztikai sebész*, aki a kezeléssel kapcsolatban elmondta, a legfontosabb a prevenció, vagyis a szétnyílt hasizom kialakulásának a megelőzése.

„Sokkal jobb megelőzni, mint megvárni a kialakulását, mert ennek a mérséklésére konzervatív eszköz nem nagyon van. Már a napi rendszerességű séta is segíthet ennek a megelőzésében, és fontos, hogy ha valaki nem veszélyeztetett terhes, akkor terhesség alatt is érdemes mozogni, tornáztatni. Bár a terhességet követően fokozatosan visszarendeződik a has,



a végleges állapot csak egy év múlva látható. Rectus diastasisról akkor beszélünk, ha a távolság a két izom között 2 cm feletti, ha ez alatt van, akkor még normálisnak tekinthető” – árulta el a *plasztikai sebész*.



Laparoszkópos eszközök

➔ Bár folyamatos tornával lehet ezt a távot szűkíteni, de ha már kialakult, akkor csak a különböző műtéti beavatkozások segítenek a két izom összehúzásban. „A helyreállító műtétek eddig csak teljes hasplasztika segítségével valósulhattak meg, mely során a mellkastól a szeméremdombig húzó izmokat teljes hosszában fel kellett tárjuk a komplett és korrekt ellátás érdekében. Viszont sebész kollégákkal együtt elkezdtünk alkalmazni egy új módszert, mely segítségével kicsi metszéseken keresztül, laparoszkópos eszközöket felhasználva a teljes hasplasztika során végzett hasfal-helyreállítást kivitelezük. Úgy kell ezt elképzelni, mint egy vakbélgyulladás során a vakbél eltávolítását” – ismertette a beavatkozás lényegét a *plasztikai sebész*.

Rutin és sok gyakorlás

➔ Egy sebész és egy *plasztikai sebész* együtt dolgozva fejlesztette ki ezt a módszert. Mind a két terület szakértésére kellett hozzá. Ez a fajta műtéti technika Magyarországon egyáltalán nem volt ismert. Nyugat-Európában használják, több változata is van, de itthon egyedinek számít.

„Igazából a páciensek adták az ötletet, akik elmondták, mik a panaszuk, hogy nem szeretnék hatalmas vágást, de szeretnék a problémájukra megoldást találni. A beavatkozást egyébként kombinálni is lehet akár bőrfelesleg-eltávolítással vagy zsírsvívással, így átléphetjük a mini- és midi hasplasztika határait is. Felhasználva a modern technológia vívmányait juthatunk előrébb, de mint minden újdonság ez is rengeteg gyakorlást és haladó gondolkodást igényelt, nekünk is rutint kellett szerezni benne” – mondta Dr. Bor Mihály.

Titkos segítővel szabadulhatunk ki a négy fal közül

Ne zárjon be az inkontinencia!

A mindennapi cselekvések – bevásárlás vagy buszozás – alatt is sokan igyekeznek minimumra csökkenteni a biztonságos lakástól – és fürdőszobától – távol töltött időt. Pedig létezik tökéletesen kényelmes és biztonságos megoldás, ha el kell menni otthonról!

Furcsa érzés, amikor a gyerekből felnőtt lesz és a korábban bizsogást adó, erős, határozott, rendíthetetlen szülőről kiderül, hogy már korántsem tud legyőzni minden akadályt. És bizony van, hogy eljön az a pillanat, amikor a gyermek aggódik úgy édesanyjáért, ahogy éveken át ő féltették. Pár hónapja vettem észre először, hogy édesanyám viselkedése megváltozott. Ő volt az igazi szupernagyi, aki ha szükség volt rá, mindig itt termett. Bár sajnos elég messze lakunk egymástól, de bármikor hívtuk, hóban, fagyban, nap-sütésben, ő buszra pattant és már jött is. Aztán először csak egyszer mondta le a meghívásunkat, mondván, fejfájással ébredt, nem esne jól az utazás. Természetesen megértettem, bár sosem volt egy migrénes alkalmat. Aztán az ilyen elutasítások egyre gyakoribbá váltak.

Mivel a viszonyunk mindig harmonikus volt, azt a lehetőséget kizártam, hogy valami sértődöttség állna a háttérben, az pedig fel sem merült, hogy a gyerekekkel ne akarna találkozni, hiszen imádja őket, ráadásul, amikor mi látogattuk meg, mindig olyan kedves és lelkes volt, mint korábban. Végigpörgettem magamban minden forgatókönyvet, de nem találtam logikus magyarázatot. Így egy nap felke-



rekedtem, a gyerekeket leadtam a másik nagyszülőknél és meglátogattam édesanyámat, egyedül, azzal az elhatározással, hogy mindenképp megtudom az igazat.

A viszonyunk mindig harmonikus volt

Amikor rákérdeztem, miért ritkulnak a látogatásai, először hallgatott, majd elmesélte mi is áll a háttérben. Kiderült, hogy **évek óta vannak vizelettartási panaszai**, amit sokáig remekül tudott kezelni egy erre alkalmas betéttel, ám egy idő után azt vette észre, hogy ez nem nyújt neki elegendő védelmet. Őszintén beszélt arról, hogy a hosszú útra azért nem mert vállalkozni, mert tartott attól, hogy sehol nincs módja "rendbe tenni magát" - ahogy ő fogalmazott. Egyfelől hihetetlen megkönnyebbüléssel hallgattam, másfelől viszont szomorúan, hogy az én étellel teli, mind szellemileg, mind fizikailag rendkívül friss édesanyámat a négy fal közé zárja egy ilyen probléma.

Ám ekkor eszembe jutott, hogy a második gyermekem születése után átmenetileg nekem is voltak hasonló panaszaim. Akkor a patikában gyógyszerész javaslatára egy nagyon kellemes anyagból készült, **fehérneműhöz hasonló bugyipelenkát** vettem. Mivel maradt még egy pár darab, adtam anyukámnak, hogy próbálja ki.

A következő héten váratlanul csengettek nálunk. Ő volt az, mosolygósan, kedvesen, mint mindig. Elmesélte, hogy kipróbálta a bugyipelenkát, ami **neki is nagyon bevált**. Úgy tudta végezni a rendszeres napi teendőit, ahogy korábban és senki sem vette észre, hogy nem hagyományos fehérneműt visel! Idefelé az úton sem kellett megállnia rendbe tenni magát, mert a korábbi betétjéhez képest sokkal hosszabb ideig nyújtott biztonságot számára a fehérneműhöz hasonló pelenka. Azóta ismét rendszeres vendég nálunk és jön, amikor csak szükség van rá. Végre újra élvezhetjük a közösen töltött délutánokat!

Ősszel is őrizzük meg az egészségünket!

A hűvösebb idő beköszöntével nehezebben mozdulunk ki az otthonunkból, azonban néhány lényeges pont betartásával nagyon sokat tehetünk egészségünk, egyúttal jó közérzetünk megőrzéséért. Ehhez szeretnék segítséget nyújtani most a tanácsaimmal.

Legfontosabb az immunerősítés

→ A vitaminok és ásványi anyagok szerepe a hideg idő beköszöntével egyre fontosabbá válik. A legegyszerűbb módja, hogy minden szükséges elemet a szervezetünkbe juttassunk, ha naponta végigesszük a szivárvány minden, de legalábbis minél több színét.

A **fehér zöldségek és gyümölcsök** immunerősítés, szív- és gyomor- és bélrendszer védelme, valamint alacsony koleszterinszint területén kiemelkedő jelentőségűek.

A **sárga színűek** az alacsony koleszterinszint és a szív- és gyomor- és bélrendszer védelme mellett az egészséges izületekért, a szemünk védelméért és a rákmegelőzésért is felelnek.

A **pirosak** a szív- és gyomor- és bélrendszer védelme mellett az egészséges vérnyomás megőrzésére, a bőrvédelemre és a rákmegelőzésre vannak jótékony hatással.

A **lilák** az egészséges vérnyomáson, a szív- és gyomor- és bélrendszer védelme mellett az egészséges izületekért, a szemünk védelméért és a rákmegelőzésért is felelnek.

A **zöld színűek** a rákmegelőzésről, az immunerősítésről, a gyomor és a szemek védelméről, továbbá az egészséges csontról is gondoskodnak.

Nélkülözhetetlen vitaminok

→ Amint egyre kevesebb lesz a napsütés, azzal arányosan válik egyre lényegesebbé a D-vitamin pótlása. Ezzel együtt a C-vitamin egész évben hasznos és szükséges az egészségünk megőrzéséhez, amit még kiegészíthetünk cinkkel, szelénnel és jó minőségű probiotikummal is.

A komfort ételekről sem kell lemondani!

→ Az egészséges táplálkozás nem azt jelenti, hogy mindenről, amit szeretünk, le kell mondani. Kis találmányokkal szinte az összes kedvelt csemegének meg lehet találni a jótékonyabb megfelelőjét, amit jóérzéssel, lelkiismeret-furdalás nélkül fogyaszthatunk. De akkor is csak mértékkel! A hangsúly a minőségen van. Ha csokira vágyunk, lehetőség szerint válasszunk magas kakaótartalmú, cukormentes, bio változatot. Még a legádázabb ellenségünknek tartott chipsnek is van alternatívája, amit bátran fogyaszthatunk, ehhez csupán vékony szeletekre kell vágnunk céklát, répát, zellergumót, retket, sütőtököt vagy padlizsánt. Ha sütőben, olaj nélkül kisütjük, máris kész a ropogtatni való finomság.



Ne hagyjuk abba a mozgást

→ Azt gondoljuk, hogy amint egy kicsit is hűvösebbre fordul az idő, az okot szolgáltat arra, hogy kevesebbet menjünk ki a szabad levegőre. Pedig mindennek a kulcsa a helyes, réteges öltözködés. Ha ezt megvalósítjuk, bátran elindulhatunk egy kis kocogásra, futásra, de egy kiadós túrázásra is.

Csökkentsük a környezeti mérgeket!

→ Próbáljuk meg számítani vagy legalább csökkenteni a vegyszerek és a különböző környezeti mérgek alkalmazását. Kezdve onnan, hogy lehetőleg szűrt vizet fogyasszunk és figyeljünk oda arra is, hogy milyen összetételű termékeket kenünk a testünkre, illetve mivel mossuk a ruháinkat. Ha tehetjük, válasszunk mindenmentes, természetes alapanyagokból készült termékeket. Ezzel hozzájárulhatunk hormonháztartásunk egészségéhez és immunrendszerünk megfelelő működéséhez.

Stresszkezelés és alvás

Már a helyes táplálkozással és a mozgással is sokat teszünk egészségünkért, de ahhoz, hogy az eredmény még teljesebb legyen, elengedhetetlen, hogy megtanuljunk úgy kezelni a stresszel járó helyzeteket, hogy azok a legkisebb mértékben legyenek ránk hatással. Ehhez különböző relaxációs technikák is a segítségünkre lehetnek, de fontos, hogy megtaláljuk azt a módszert, ami leginkább hozzánk és az egyéniségünkhöz passzol.

Emellett a megfelelő alvásmennyiség – 7-8 óra – is elősegíti jóllétünket, hiszen az alvás fontos a testnek, az agynak, az immunrendszernek, a sejteknek és nem utolsósorban a léleknek is. A szakemberek a kevés alvást egyre inkább az elhízás új rizikófaktoraként emlegetik.

Horkolás: nem csak bosszantó

A horkoló sok álmatlan éjszakát okozhat hálótársának. Hallgatni azonban még mindig kisebb kellemetlenség, mint horkolni, ugyanis a zavaró tünet háttérben több fül-orr-gégészeti betegség is állhat, melyek kezeléséhez akár műtétre is szükség lehet.

A horkolás kivizsgálása

→ Alvás közben a garatot kifeszítő izmok ellazulnak, a ki-be áramló levegő rezgést okoz a garat-algarat területén. A horkolás tehát tünet, mely a felső légutak alvás alatt kialakuló szűkületét jelzi, a horkoló hangot a felső légutak lágy szöveteinek rezgése hozza létre. A fül-orr-gégészeti vizsgálat során az orvos endoszkópos, szükség esetén CT-vizsgálat segítségével átfogó képet kap az orrüreg, melléküregek, és garat-algarat állapotáról, így meg lehet határozni, ha valamilyen fül-orr-gégészeti rendellenesség áll a horkolás háttérben – mondja Dr. Augusztinovicz Monika fül-orr-gégész, allergológus.

Gyakori kiváltó okok

→ A horkolás oka sok esetben valamilyen orrlégzést akadályozó kórkép, például orrpolyip, orrsövényferdülés, krónikus orrmelléküreg-gyulladás vagy nem megfelelően kezelt szénanátha. Némely esetben olyan elváltozások is állhatnak a horkolást okozó orrdugulás háttérben, amire ritkán gondo-



lunk. Az orrdugulás jelentkezhet például bizonyos gyógyszerek szedésének következtében, okozhatja reflux, de lehet orrcsepp-függőség tünete is. Ezekre a kivizsgáláson túl, a beteg részletes kikérdezése során lehet fényt deríteni.

Ezért veszélyes a kezeletlen horkolás

→ A kiváltó októl függően, a horkolás akár műtéti úton vagy gyógyszerrel, orrspray segítségével is kezelhető. A kivizsgálást nem szabad sokáig halogatni, mert a horkolás mellett komoly alvási zavar, például alvási apnoe is fennállhat. A légzési-maradásokkal és mikroébredésekkel megzavart alvás nappali fáradékonyságot, romló koncentrációt és gyakoribb fejfájást okozhat, emellett megnöveli a magas vérnyomás, a stroke és a szívbetegségek kialakulásának kockázatát is. A szövődeményeket megelőzhetjük, ha horkolás esetén időben orvoshoz fordulunk- és érrendszer egészségének fenntartásában.

HIRDETÉS

CULEVIT

TÖBB MINT 20 ÉVE A DAGANATOS BETEGEKÉRT!

www.culevit.hu
facebook.com/culevit
Rendelés, Tanácsadó Szolgálat: +36 1 321 2111, +36 20 556 7345

A termékeket megvásárolhatja a Culevit webshopjában, mintaboltjában, illetve gyógyszertárakban is.

Muskátliolaj: külsőleg is hatásos

A muskátliolaj nemcsak az egészségünket védheti, hanem a szépség-ápolásban is nagy hasznát vehetjük. Az egyik legjobb tulajdonsága, hogy eredményesen csökkenti a depressziós tüneteket, illetve a szorongást is jól oldja.

➔ Ez a gyógynövény még a gyulladás csökkentésében is a segítségünkre lehet. A muskátliolajban két olyan vegyület is van, melyek lehetővé teszik, hogy egyes egészségügyi problémák orvoslására is alkalmazzuk. A muskátliolaj antimikrobiális, antibakteriális és antiszeptikus hatással rendelkezik. A benne található fontos vegyület, a citronellol csökkenti a gyulladást, mely leginkább az agyban fejt ki a hatását, amivel az agysejtek rohamos pusztulását is megakadályozhatja. Egyes tanulmányok szerint éppen emiatt nagyon hatékony lehet az Alzheimer-kór és a szklerózis multiplex kiegészítő kezelésében.

A kozmetikai ipar is használja

➔ Amennyiben túl sok folyadék halmozódik fel a testben, a szövetekben, úgy ödéma alakulhat ki. Ilyenkor nemcsak egy-egy végtag duzzadhat meg, de a bőr is fényessé válik, illetve



fejfájás és más fájdalom is megjelenhet. Mivel a muskátliolaj gyulladást is csökkent, így hasznos lehet az ödéma kezelésében is.

A muskátliolajat a kozmetikai ipar is előszeretettel használja különféle szépség- és kozmetikai termékekben. De az aromaterápiában is használhatjuk, mivel pozitívan hat az agy limbikus rendszerére, jó hatással van a tanulási funkciókra, a hangulatra, és még a memóriára is kedvező hatást gyakorol. Az olajat csakis külsőleg, és az aromaterápiában lehet alkalmazni, belsőleg fogyasztani tilos, mivel mérgező hatásokkal rendelkezik.

Lassítja az öregedést

➔ Az muskátliolajat pattanásokra és gyulladásos bőrproblémákra is használhatjuk, lassítja az öregedési folyamatokat, hiszen kisimítja a bőrt és csökkenti a finom vonalak és a mélyebb ráncok megjelenését.

Amennyiben valamilyen bőrsérülésben szenvedünk, a muskátliolaj nagyon hasznos lehet ebben az esetben is, hiszen megakadályozza a baktériumok elszaporodását és a fertőzések kialakulását, összehúzó hatással is rendelkezik, így a sebre akkor is használhatjuk, ha a vérzés nem akar elállni.

Dohánymentes hevítőrudak

Fizetett hirdetés

Tedd le a cigit 3 lépésben!

A zöldtea és menta alapú hevítőrudak dohány és egyéb káros anyagok NÉLKÜL segítenek, akár a teljes leszokásban.



Unicco: 4% nikotinsó tartalommal



FoOzZ: 1% nikotinsó tartalommal



Ccobato: nikotinmentes



Fokozatosan csökkenthető a bevitt nikotin mennyisége

Válts dohánymentesre!

Az Unicco, FoOzZ és Ccobato hevítőrudak megvásárolhatók a ccobato.eu webáruházban és közel 1000 benzinkúton, bioboltban, élelmiszerboltban országszerte. Szinte minden forgalomban lévő hevítőkészülékkel kompatibilisek. (A termék csak hevítőkészülékkel együtt használható.)

További információk: ccobato.eu



A termék használata 18 év alattiak, várandós és szoptató nők, illetve szív- és érrendszeri megbetegedésekben szenvedők számára tilos!

Hajgyógyász

Nőknek és férfiaknak ajánljuk ANDROGÉN HAJHULLÁS esetén. Belsőleg fogyasztva és fejbőr bedörzsölésére, leöblítésére. Összetevői szabályozzák a hajhullásért felelős hormontermelést és erősítik a hajhagymákat.

www.gyogyfu.hu

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJE!

Stannah
www.stannah.hu

POLIZO Kereskedelmi és Szolgáltató KFT.
2011 Budakalász, József A. út 75. (Ipari park)
Ker. képviselő: 06/20/550-2774, Iroda: (26) 540-315
E-mail: info@stannah.hu



Gesztenye az egészségéért

A gesztenye nagyon megosztó, mert sokan nagyon kedvelik, míg nagyon sokan már a sült gesztenye illatától is rosszul vannak. Pedig kiemelkedőek a táplálkozási előnyei. és a benne található hasznos tápanyagok miatt az egészségügyi előnyei is.

➔ A gesztenye az emésztés javításában is aktívan részt vesz, mivel nagy mennyiségben tartalmaz rostokat, amelyek segítik a rendszeres székletürítést, illetve csökkentik a székrekedés kialakulását. A magas rosttartalmának köszönhetően segíti a jó bélbaktériumok elszaporodását és így tartja fenn a bélflóra egyensúlyát. Mivel a gesztenye gluténmentes, így a gluténérzékenyek is bátran fogyaszthatják.

Alacsony a glikémiás indexe

➔ A gesztenye magas rosttartalma miatt a vércukorszint szabályozásában is aktívan részt vesz. Rendszeres fogyasztásával

megelőzhetővé válik a vércukorszint ingadozása, ami nemcsak a cukorbetegség számára hasznos, hanem már a cukorbetegség megelőzésében is. Nem mellesleg a gesztenye alacsony glikémiás indexszel rendelkezik, ami megint csak pozitívan hat a vércukorszintre.

A gesztenyének kiemelkedő a tápanyagtartalma. Nagy mennyiségben található benne C-vitamin, E-vitamin, A-vitamin, B-vitaminok, kalcium, cink, vas, réz, magnézium és mangán. A gesztenye számos antioxidánsot tartalmaz, ilyen például a C-vitamin, az ellagsav és a tanninok. Az antioxidánsoknak nagy szerepe van abban, hogy ne legyünk a krónikus betegségek áldozatai.

A szívünket is védi

➔ A gesztenye ellagsavtartalma a szív sejtjei számára jelenthet védelmet, ugyanis felveszi a harcot az oxidatív stresszel szemben. Ezen kívül nagy mennyiségben tartalmaz káliumot is, amely a vérnyomást szabályozza, így pedig a szívbetegségektől óvhat meg bennünket.

A gesztenye bővelkedik rostokban, ezzel lassítja a táplálékok emésztését, emiatt csökkenti az étvágyat. Ráadásul alacsony a zsírtartalma és kevés kalóriát tartalmaz.

HOZZON FELELŐS DÖNTÉST!



Otthon, kényelmesen bizonyosodhat meg arról, hogy esetleges tüneteit koronavírus fertőzés okozza-e. Az eredmény orrgaratból, vérből vagy nyál mintából, mindössze 15 percen belül kimutatható! Az otthon elvégezhető, öntesztelésre engedélyezett COVID-19 antitest és antigén gyorstesztjeinket keresse kedvezményes áron a webáruházunkban a www.patikapack.hu/kereses?stext=covid oldalon. Személyes átvétellel, sorban állás nélkül átveheti aznap gyorstesztjét a 13. kerületi irodánkban!

A pontos termékismertető és használati utasítás megtalálható a weboldalunkon:

www.patikapack.hu/covid-onteszt
patikapack@patikapack.hu ■ 06 80 / 200-351

Aspicont tabletta, 500 mg acetilszalícilsav és 50 mg koffein

Csak 16 éven felülieknek!



Ha letöri a fájdalom, ha nem tudja tenni a dolgát...

... akkor gyors segítség kell!

A tabletta egészben, vagy vízben feloldva is bevehető.

Vény nélkül kapható gyógyszer. Négy napnál tovább csak orvosi javaslatra szedhető.

www.aspicont.hu
www.facebook.com/aspicont



MAGYAR GYÓGYSZER

Egy tabletta Aspicont!

Az acetilszalícilsav fájdalomcsillapító hatását a készítményben lévő koffein fokozza, így hatékonyan csökkenti például a fogfájást, fejfájást és nőgyógyászati fájdalmakat, kezeli a gyulladós állapotokat.



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

több mint **25** éve
 a magyar betegekért

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



FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS HATÉKONYAN* a Flector® Extra géellel



www.flectorextrage.hu www.nelegyfake.hu

Diklofenák-epolamin tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer

*Klinikai tanulmányok összehasonlítása alapján a lecitin tartalmú gél hatékonyabb, mint a lecitin nélküli gél.

Alkalmazási előirat: OGYÉI/65323/2020 - A szöveg ellenőrzésének dátuma: 2020. február 22.

IBSA Pharma Kft.

1124 Budapest, Fodor u. 54/b



FLCEXUJ/001/202203

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