GYÓGYHÍR Magazin

XIX. ÉVFOLYAM 2024. JÚNIUS

Lupusz: ezerarcú és veszélyes a nőkre

Ne okozzon szorongást a bikiniszezon!

Koleszteringyilkos élelmiszerek

A gluténmentes konyha titka

Oltsa szomjúságát változatosan!

NYÁR BŐRVÉDELEM SEBKEZELÉS

ialuset®

A bőrre szabott megoldás.

HIALURONSAVVAL

A hialuronsav bőrünk egyik fő alkotóeleme, biztosítja a bőr egészséges hidratáltságát, rugalmasságát, védekezőképességét. A ialuset® család minden tagjában magas tisztaságú, biofermentációval előállított hialuronsav található, mely hidratálja és visszaállítja a száraz és irritált bőr egyensúlyát, támogatja a természetes regenerációs folyamatokat nyáron is.

Kozmetikum.

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.

www.ialuset.hu

IBSA Hungary 1124 Budapest, Fodor u. 54/b

IBSA

IASBRUD152024O5

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

Tartalom

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

➔ **5. NYÁRIDŐ**
Szomjoltás változatosan!

➔ **6. ÖNÉRTÉKELÉS**
Ne okozzon szorongást a bikiniszezon!

➔ **7. AUTOIMMUN**
Lupusz: ezerarcú és veszélyes a nőkre

➔ **8. EGÉSZSÉG**
Koleszteringyilkos élelmiszerek

➔ **9. BŐRBETEGSÉG**
Makacs szemölcs a talpon?

➔ **10. SZÍVPROBLÉMÁK**
Tévhitek a szívelégtelenségről

➔ **12. DIÉTA**
Fontos, hogy a konyhája is gluténmentes legyen!

➔ **12. PREVENCIÓ**
Küzdje le a műtét előtti szorongást!

➔ **14. GYÓGYSZER NÉLKÜL**
Lelki problémák, testi tünetek

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

OBSERVER

www.observer.hu

A véradás életeket ment

A Nemzetközi Vöröskereszt és a WHO kezdeményezése nyomán 2004 óta minden június 14-e a véradók világnapja. Ez a világnap az önkéntes véradók és vérplazmadonorok tiszteletéről és megbecsüléséről szól – amit ők adnak, az milliók számára jelenti az életet és a reményt.

Számos betegség kezelésében és bizonyos sebészi beavatkozásokban alkalmaznak olyan készítményeket az orvosok, amelyeknek nélkülözhetetlen alapanyagait képezik a vér összetevői, így a vérplazma. Különleges anyagok ezek, amelyeket semmilyen laboratórium nem képes előállítani, azok forrása csakis az emberi test lehet.

A vérplazma teszi ki az emberi vér nagyobb részét. A vérplazma 90%-a víz, 2%-át zsírok, ásványi anyagok és hormonok, 8%-át pedig fehérjék alkotják. A vérplazmaadás sokban hasonlít a véradás folyamatához, de vannak alapvető különbségek. A plazmadonor vénájából is vért vesznek, amelyből egy készülék kiválasztja a vérplazmát, és a vér egyéb összetevőit – a vörös és fehér vérsejteket és a vérlemezkéket – ott helyben visszaáramoltatják a donor szervezetébe. Ennek a folyamatnak plazmaferezis a neve.

A véradás és a plazma adása is önkéntes. A nagykorú, de 60 évnél nem idősebb, legalább 50 kg súlyú egészséges emberek adhatnak vért vagy plazmát. Elsőrendű szempont a donorok egészségének védelme, ezért minden jelentkező orvosi szűrésen esik át, és ha rendszeres donor válik belőle, akkor is minden esetben sor kerül bizonyos vizsgálatokra. Sok donor számára a rendszeres és ingyenes szűrés is ösztönző, hiszen képet kapnak az egészségi állapotukról.

A véradás során kb. 450 ml vért vesznek le. A nők évente négy, a férfiak öt alkalommal adhatnak vért, és két véradás között legalább 56 napnak kell eltelnie. Ezekre a korlátozásokra azért van szükség, hogy a donor szervezete pótolni tudja a levett mennyiséget.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

INNOVÁCIÓ

Mit tud a legújabb flexibilis e-bőr?

Újabb, tudományos-fantasztikus történetbe illő e-bőr-fejlesztés látott napvilágot Austinban, a Texasi Egyetem laboratóriumában, ahol kutatók egy csoportja forradalmi, flexibilis mesterséges bőrt fejlesztett.

A Cell folyóiratban bemutatott eszköz az emberi bőr tulajdonságait utánozza: nyújtáskor is megőrzi az érzékenységét, puhaságát és pontosságát, ami jelentős előrelépést jelenthet a finom tapintást igénylő alkalmazásokban. Ilyenek például a törékeny tárgyakat megfogó robotok vagy az egészségügyben várva várt high-tech művégtagok.

„Az e-bőrnek ugyanúgy nyúlnia és hajolnia kell, ahogy az emberi bőrnek, hogy képes legyen alkalmazkodni a mozgásunkhoz" – idézi a TechXplore Nanshu Lu projekt vezetőt. Nem számít, hogy az általuk alkotott e-bőr mennyire nyúlik meg, „a nyomásválasza akkor sem változik, ami jelentős eredmény".

Ez az e-bőr-technológia érzékeli a tapintásból származó nyomást, ami egy ember számára természetes, de egy csatlakoztatott géptől elképesztő – egyben lényeges is, hiszen ez alapján tudja, hogy mekkora erőt kell kifejtenie például egy pohár megfogásához vagy egy ember megérintéséhez. A mesterséges bőr nyúlásának nem szabad torzítania a szenzorok nyomásérzékelő képességét. Ez alapvető probléma, és jó ideje megoldásra várt, mert enélkül nehéz továbblépni az e-bőr-fejlesztésekkel.

Létezik olyan e-bőr, ami, ha megsérül, a humán szövetekhez hasonló módon „begyógyul". A Coloradói Egyetemen évek óta fejlesztés alatt álló, ragtapasznál is vékonyabb, rugalmas eszköz bármilyen alakban felhelyezhető az emberi testre.

A technológia számos területen forradalmasíthatja az életünket, az egészségügytől a robotikán át a viselhető elektronikáig. Ötletekben és lenyűgöző megoldásokban nincs hiány.

GYÓGYSZERKUTATÁS

Az agyra ható gyógyszerek tesztelése

A korábbiaknál jobb vér-agy gát modellek létrehozását segítő eljárást dolgoztak ki a Szegedi Biológiai Kutatóközpont (SZBK) munkatársai, a megoldás segítheti az agyra ható gyógyszerek tesztelését is – közölte a Magyar Kutatási Hálózathoz (HUN-REN) tartozó intézmény.

A vér-agy gát megakadályozza, hogy kórokozók vagy káros anyagok kerüljenek a vérkeringésből az agyba, és egyben gátolja a gyógyszermolekulák legtöbbjének bejutását is. Ez óriási akadályt jelent az olyan idegrendszeri betegségek kezelésében, mint az Alzheimer-kór vagy az epilepszia.

A vér-agy gát működésének megértéhez olyan modellekre van szükség, melyek utánozzák annak komplexitását. A gyógyszerkutatások korai szakaszában is fontos előre jelezni, hogy egy adott hatóanyag képes lesz-e átjutni az emberi vér-agy gáton, erre azonban a jelenlegi sejttenyészetes modellek nem megfelelőek.

A PNAS-ban megjelent tanulmányban három, a vér-agy gát fejlődésében szerepet játszó jelátviteli út eddig ismeretlen kölcsönhatásáról számoltak be. Az útvonalak együttes célzásához a kutatók egy cARLA névre keresztelt kismolekula-koktélt hoztak létre, amellyel a vér-agy gát tulajdonságok

minden eddiginél jobban kialakíthatók az endotélsejtekben, melyek az erek belső falát formálják.

Az új eljárás segítségével az eddigieknél jelentősen megbízhatóbb vér-agy gát modellek hozhatók létre emberi őssejtekből. Ezek a modellek hozzájárulhatnak az agyi hajszálerek élettani és kóros folyamatainak pontosabb megértéséhez, valamint alkalmasak lehetnek gyógyszerek és gyógyszerhordozók agyi bejutásának vizsgálatára is.

FEJLESZTÉS

Mobilapplikáció nyújt exkluzív WC-térképet az IBD-vel élőknek

A gyulladásos bélbetegséggel (IBD) élők életminőségét támogató mobilapplikációt vezetett be a Magyarországi Crohn-Colitises Betegek Egyesülete (MCCBE).

A Crohn-betegség és a colitis ulcerosa, összefoglaló néven a gyulladásos bélbetegségek (inflammatory bowel disease, IBD) ma Magyarországon becslések szerint 60 ezer embert érintenek, de még nagyon sok a látens eset.

Az IBD leggyakoribb tünete a hasmenés, amely naponta akár 8-10 alkalommal is jelentkezhet, ezért a betegek jól tudják, hogy házon kívüli programjaik szerve-

zésekor fontos szempont az elérhető közelségben található WC.

A betegszervezet ezen probléma megoldása érdekében indította el több hónapos előkészítő munka után a „Nem tudok várni!" programot. Ennek keretében egy olyan mobilapplikációt fejlesztettek, amely térképen mutatja meg a betegeknek a közelben elérhető mosdókat. Jelenleg 2452 mosdó található a rendszerben országosan, a betegszervezet további elfogadóhelyek bevonását tervezi.

Ezek között akadnak nyilvános WC-k, de a jogosult felhasználók hozzáférhetnek mások számára „kulcsos" illemhelyekhez is, ha felmutatják az alkalmazásban elérhető kártyát. A kártyához csak azok a betegek juthatnak hozzá, akik a kezelőorvosuk által aláírt és pecsételt jogosultságot igazoló dokumentummal rendelkeznek és azt regisztrációkor az applikációba feltöltik, ezzel elkerülve a jogosulatlan használatot. Az alkalmazás azt mutatja meg, hol található a legközelebbi illemhely. Az app használói a nyilvános WC-ken felül kizárólag számukra elérhető listát vehetnek igénybe. https://nemtudokvarni.hu/

SZERDAHELYI KRISZTINA

Szomjoltás változatosan!

A változatosság nemcsak gyönyörködtet, de a folyadékpótlásban is segít. Ha többféle – magas víztartalmú – italból fedezzük a szervezetünk folyadékigényét, az a tápanyagháztartásunk egyensúlyához is hozzájárul.

➔ A víz a szervezet szinte valamennyi funkciójához nélkülözhetetlen. Többek között biztosítja a vérkeringést, a vér ozmózisos nyomását, a tápanyagok felszívódását, szállítását, a közel állandó belső hőmérsékletet. Ezzel szemben a hiánya csökkenti a szellemi és fizikai teljesítőképességet, károsítja a szervezet hőszabályozó képességét, szív- és érrendszer működését, és a koncentrálóképesség csökkenéséhez, gyengeséghez, fáradtsághoz, fejfájáshoz, ingerlékenységhez, álmossághoz vezethet. A hidratáció a felesleges anyagok kiürítéséhez is hozzájárul, ezért ha nem iszunk eleget, az székrekedést okozhat.

Az EFSA (Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság) a felnőtt nőknek és férfiaknak napi 2–2,5 liter víz fogyasztását javasolja közepes fizikai aktivitás mellett, mérsékelt hőmérsékleti viszonyok között. Az egy-két éves gyerekeknek 1,1–1,2 liter, a két-három éveseknek napi 1,3, a négy-nyolc éves gyerekeknek több mint 1,5 liter folyadékra van szükségük. Persze ezt nem mind vízzel vesszük magunkhoz: vízszükségletünk 20–30 százalékát a táplálékokkal (például magas víztartalmú zöldségekkel, gyümölcsökkel), a többit folyadék formájában fedezzük.

Mivel ez utóbbiak több mint 80 százaléka víz, szintén megfelelőek a folyadékpótlásra.

A változatosság nemcsak az optimális hidratáció, hanem a tápanyagszükségletünk biztosítása miatt is fontos: sok ital tartalmaz vitaminokat, ásványi anyagokat, antioxidánsokat, így fogyasztásuk fedezi a szervezetünk számára szükséges napi bevitel egy részét.

Víz, tea, gyümölcslé

➔ Nyáron, amikor a hőmérséklet emelkedésével nő a kiszáradás kockázata, még inkább figyelni kell a folyadékbevitelre. Alapszabály, hogy hőségben akkor is igyunk, ha nem érezzük magunkat szomjasnak. Egész nap, elosztva igyunk: készítsünk ki magunknak folyadékot, hogy ne feledkezzünk meg róla! Gyakran olyankor is éhséget érzünk, amikor valójában szomjasak vagyunk. Ha megéhezünk, előbb igyunk meg egy pohár vizet, teát vagy gyümölcslevet, hátha ennyi is elég lesz az éhségérzet csillapítására.

A folyadékpótlásban a változatosság is segíthet: bár sok ember tiszta vízzel szereti oltani a szomját, még többen inkább a gyümölcsleveket, teákat, üdítőitalokat kedvelik.

Vízből is lehet túl sokat inni!

➔ Bár a legtöbb ember figyel a kiszáradás jeleire, a túlhidratáltság ugyanolyan veszélyes lehet. Ha rövid időn belül nagy mennyiségű (3-4 liter) vizet iszunk, az felboríthatja a szervezet nátriumháztartását. Ezt az állapotot nevezzük „vízmérgezésnek" (hyponatremia), amit szédülés, hányás, fejfájás, zavarodottság, letargia, kimerültség jelezhet. A nem kezelt akut vízmérgezés, mely során a nátriumszint túl hirtelen zuhan, gyorsan agykárosodáshoz, kómához vagy halálhoz vezethet.

A legújabb trend, a #WaterTok

➔ Új vízfogyasztási divat terjed a TikTok-on: a #WaterTok közösség tagjai különböző mesterséges porokkal és szirupokkal készülő „vízrecepteket" osztanak meg a közösségimédia-csatornán, hogy maguknak és követőiknek „élménnyé tegyék a vízivást". A jelenségre dietetikusok is felfigyeltek. Többen úgy vélik, aggodalomra ad okot a receptekben szereplő édesítőszer, amely hosszú távon az édes íz függőségéhez vezethet; ráadásul ezek a porok és szirupok tele vannak mesterséges adalékanyagokkal, amelyekre semmi szüksége a szervezetnek.

Ne okozzon szorongást a bikiniszezon!

A nyár egyik legjobb programja, a strandolás nem mindenkinek felhőtlen kikapcsolódás: nagyon sok nő retteg attól, hogy fürdőruhára vetkőzzön mások előtt. Mint oly sok minden, ez is fejben dől el: érdemes végiggondolni, mi okozza a szorongást, és hogyan lehet megszabadulni tőle.

➔ A „bikini body” vagy „beach body” fogalom évek óta jelen van a közbeszédben. A kifejezés lényegében azzal szembesíti a nőket, hogy van egy testideál, amelynek meg kell felelni, ha fürdőruhában akarnak mutatkozni mások előtt. Csakhogy a nők többsége nem modellnek született, nem is tinédzser vagy huszonéves, így természetes, hogy az alkata eltér ettől a szépségipar által megalkotott szabványtól.

Ezért a „bikinitest” kifejezés sokakban szorongást okoz, azt az érzést kelti, hogy „nem vagyok elég jó, ha nem olyan a testem, mint annak a lánynak a címlapon”. A jelenség nem csak azért káros, mert a nők ezáltal kevesebbnek érezhetik magukat, hanem azért is, mert felhatalmazza az embereket, hogy a reklámipar értékrendje szerint ítéljenek meg másokat. Ez pedig az önelutasítás és a nyilvános testszégyenítés ördögi körforgásához vezet.

Ideális test nem létezik

➔ Tökéletes test valójában nem létezik, a modellfotók és reklámfilmek is hatalmas stábbal, speciális fényekkel, szűrőkkel és komoly digitális utómunkával készülnek. Az „ideális testet” bemutató felvételek lényegében azt szolgálják, hogy a nők rosszul érezzék magukat a bőrükben, és aztán olyan termékeket vásároljanak, amelyek „megszépítik” őket. A testi tökéletességre való törekvésnek valójában nincs helye a való életben.

A szépség nem egyenlő a tökéletessel

➔ Bár az egészséget és a szépséget általában hibátlan megjelenésű modellekkel reklámozzák, a valóság ennél szerencsére jóval árnyaltabb. Ugyanis sem az egészség, sem a szépség nem azonos a tökéletes külsővel. Szép lehet az is, ami nem felel meg az éppen divatos szépségideálnak. A szépség nagyon sokszínű, változatos és egy normális világban mindenkinek mást jelent. Ha nem szeretnénk, hogy bennünk vagy a körülöttünk élőkben az rögzüljön, hogy csak bizonyos megjelenés elfogadható, akkor mi se ítéljünk el senkit pusztán a külső alapján.

Az önbecsülés belülről fakad

➔ Sokan abban a tévhitben élnek, hogy ha diétával, böjttel vagy egyéb módon végre elérik az ideálisnak tartott külsőt, akkor jól fogják érezni magukat a bőrükben. Ám az igazság ennek épp az ellenkezője: aki megtanulja szeretni magát olyannak, amilyen, az képes lesz elfogadni a testét, és nem lesz szüksége önsanyargatásra.

A testünk csak egy része a teljes személyiségünknek, jó, ha ennek megfelelően viszonyulunk hozzá. Aki azon aggódik, hogy megjelenhet-e nyilvánosan fürdőruhában, inkább koncentráljon a meglévő jó adottságaira. Mindenkinek van ilyen! Nem véletlen, hogy az emberek sokszor annál szebbnek tűnnek, minél jobban megismerjük őket – az igazi szépség ugyanis belülről sugárzik.

Valódi vagy látszat?

➔ Amikor magával ragad minket az érzés, hogy „csúnyák, formátlanok, kövérek” vagyunk, jusson eszünkbe, hogyan alakítja véleményünket, a szépről alkotott fogalmainkat a reklámipar és a közösségi média.

Legyünk tudatosak, szűrjük meg a felénk áradó információkat! Gondoljuk végig, mennyi munka van a tökéletesnek tűnő megjelenés mögött, s ne feledjük: ezek a képek egy idealizált világot mutatnak, és többnyire semmi közük a valósághoz.

Lupusz: ezerarcú és veszélyes a nőkre

Különösen a nőkre veszélyes a lupusz néven ismert autoimmun betegség, amely a 20-30-as korosztályt is súlyosan érintheti, ugyanis a betegek 90 százaléka 18-45 év közötti nő.

➔ A lupusz egy autoimmun betegség, és egyre több embernél diagnosztizálják világszerte, több típusa és azon belül több súlyossági formája létezik. A szisztémás lupusz erythematosus (SLE) komolyabb tünetekkel jár, a beteg életét is veszélyeztetheti, mivel a szervezet immunrendszere a saját szerveire, alkotóelemeire támad, és ez a kóros folyamat érinthet majdnem minden szervet.

Sokszor láthatatlan és ezer arca van

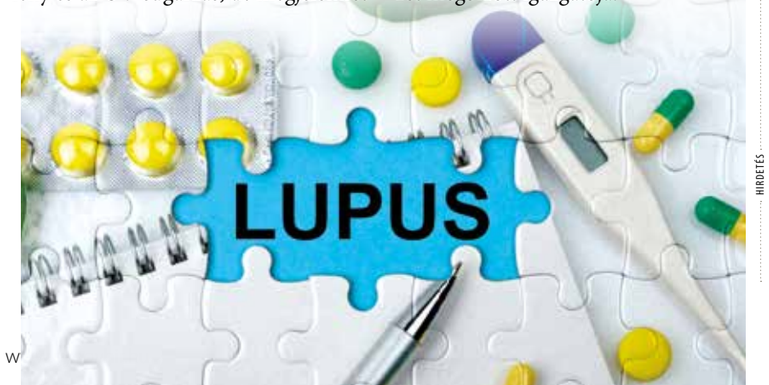
➔ A SLE leggyakoribb tünetei közé tartozik a fáradtság, láz, jellemzőek a bőrtünetek, ízületi és izomfájdalmak, illetve vérképeltérések. Jellegzetes bőrtünet az arcon megjelenő pillangó alakú bőrpír. A változatos tünetek közé tartozik még a hajhullás, veseérintettség, vesekárosodás, valamint vérképzőszervi és laboratóriumi eltérések is. A tünetek sokszínűsége és eltérő időbeli megjelenése nehezíti a betegség diagnózisát, így a betegek egy részénél már a diagnózis felállításakor is visszafordíthatatlan szervkárosodás figyelhető meg.

A betegségre a hullámzó aktivitás jellemző, azaz a lefolyása során lehetnek fellángolások, amikor a betegség aktív, és úgynevezett remissziós fázisok, amikor nincsenek tünetek. Aktiválhatja a lupuszt például a napfény és az UV-sugárzás, de megjelenhet fertőzések, sérülések, gyógyszerek, sebészeti beavatkozások, stressz és terhesség hatására is.

Egyénre szabott kezelés és edukáció

➔ „A kezelést minél korábban meg kell kezdeni, a gyulladásos aktivitás károsítja az érintett szervek működését és további szervkárosodás egyik legkomolyabb rizikófaktora a már meglévő idült szervkárosodás. Kialakul egy ördögi kör, amit mielőbb meg kell szakítani. A kezelés egyik alapelve a gyógyszeres terápia mellett azoknak az életmódbeli tényezőknek a kiküszöbölése, amelyek ismerten szerepet játszanak a lupusz kiváltásában vagy súlyosbításában (dohányzás, UV-sugárzás, fertőzések, stb.).

A másik alapelv a szteroidtartalmú gyógyszerek alkalmazásának minimalizálása, mivel egyértelmű bizonyítást nyert ezek kifejezett hatékonysága mellett kedvezőtlen mellékhatásprofiljuk. Az újabb és újabb készítmények egyre inkább lehetővé teszik ebben a sokszínű, heterogén betegségben a személyre szabott (perszonalizált) terápiaválasztást, ami a betegek szempontjából a leghosszabb élettartamot és a legkedvezőbb életminőséget tudja biztosítani." – mondta ***Prof. Dr. Kiss Emese***, az Országos Mozgásszervi Intézet megbízott igazgatója.



ENYHÍTI A SZEM IRRITÁCIÓJÁT, FÁRADTSÁGÁT, SZÁRAZSÁGÁT.

A **Nutripharma® SZEM 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.

LUCIBEL+BIGUAN

WWW.NUTRIPHARMA.HU

MIKOR SEGÍTSÉG ÖNNEK A SZEM CSOMAG?

- jellemzően a szem és szemkörüli 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 fáradság esetén.

WEBSHOP ÁR: 10.775 Ft

Rendelje meg weboldalunkon, INGYENESEN kiszállítjuk az egész országban!

Rendelését telefonon is leadhatja! +36 20 254 4113

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

2024.05.22. NPH/BIGU/2024/0006

HIRDETÉS

Koleszteringyilkos élelmiszerek

Van néhány olyan élelmiszer, ami nem csupán az egészséges étrend része, de segít a koleszterin-csökkentésben is.

➔ A koleszterincsökkentés első lépése a táplálkozásban a telített zsírsavak lecserélése telítetlen zsírsavakra. Ez utóbbiak gazdag forrásai a növényi olajak (pl. olíva, kukorica, napraforgó, repce), az avokádó, a magvak, a diófélék, az olajos halak.

Zöldségek, gyümölcsök

➔ A zöldségek és a gyümölcsök vitaminokat, ásványi anyagokat és fitokemikáliákat (például flavonoidokat) tartalmaznak, amelyek segítenek az egészségünk fenntartásában, alacsony az energiatartalmuk, és többségükben alig van zsír. A növények magas rosttartalma szerepet játszik a koleszterin csökkentésében, megakadályozza a koleszterin egy részének felszívódását a belekből a véráramba. Az olyan hüvelyesek, mint a bab, a borsó és a lencse különösen gazdagok az ilyen típusú rostokban. Jó választás az édesburgonya, a brokkoli, a padlizsán, az alma, az eper, az aszalt szilva.

A keményítőt tartalmazó zöldségek (például burgonya, manióka) sem számítanak ebből a szempontból ideálisnak, úgy kell rájuk gondolni, mint a rizsre vagy a tésztára.

Szterol- és sztanoltartalmú élelmiszerek

➔ A szterol és a sztanol olyan fitokemikáliák, amelyek szerkezetükben hasonlóak a koleszterinhez. Ezek az anyagok a bélből felszívódnak a vérbe és megakadályozzák bizonyos koleszterinek felszívódását.

Az élelmiszergyártók bizonyos termékeket – joghurtot, tejet, kenhető zsíros tejtermékeket – növényi szterollal és sztanollal dúsítanak. Egyes kutatások szerint ezek a termékek a leghatékonyabbak a koleszterin csökkentésében, akár az orvos által rendelt ilyen célú gyógyszerek mellett. Nem ajánlottak terhességben, szoptatás alatt, illetve olyan gyerekeknek, akiknél nincs örökletesen emelkedett koleszterinszint. Fontos elolvasni az élelmiszerek összetevőit felsoroló címkéket, ahol fel van tüntetve, ha valami hozzáadott szterolt, sztanolt tartalmaz.

Zab és árpa

➔ A zab és az árpa gazdagok béta-glükánoknak nevezett rostokban, amelyek egyfajta gélt képeznek, megkötik a belekben a koleszterinben gazdag epét. Ez segít korlátozni a bélből a vérbe felszívódó koleszterin mennyiségét.

Dió- és mogyorófélék

➔ A diófélék nem csak telítetlen zsírsavakban gazdagok, de olyan rostokat is tartalmaznak, amelyek gátolják a koleszterin vérbe jutását. Ezen kívül remek forrásai a fehérjéknek, az E-vitaminnak, a magnéziumnak, a káliumnak, a növényi szteroloknak, és képesek jóllakottság-érzést is kelteni. Ezért snack-ként és a főétkezések részeként is ajánlatos mandulát, bármilyen diófélét, mogyorófélét fogyasztani.

Szójából készült élelmiszerek

➔ A szójabab és a belőle készült ételek gazdagok fehérjében, vitaminokban, ásványi anyagokban, miközben szegények telített zsírokban. Nagy előnyük, hogy remek hús- és tejtermék-helyettesítők, sőt snack formájában is fogyaszthatók.

A személyre szabott étrend és a mozgás

➔ A koleszterinszint csökkentésének első lépése az életmód reformja, vagyis a megfelelő táplálkozás és a rendszeres mozgás, de bizonyos esetekben, például az öröklötten magas koleszterinszint esetében, szükség van gyógyszeres kezelésre is. Azonban ebben az esetben is döntő jelentőségű az étrend – hangsúlyozza ***Drégely Anikó***, a Your Power Med Health Center dietetikusa.

– A koleszterincsökkentéshez szükséges egy követhető táplálkozási rendszer. Ezért jelenthet valódi támaszt a dietetikai tanácsadás, ahol nemcsak általános irányelveket ismerhet meg egy páciens, de konkrét recepteket, táblázatokat, tippeket is kaphat, így sokkal gyorsabban elérheti a céljait.

Makacs szemölcs a talpon?

A talpi szemölcs a humán papillomavírus által okozott ártalmatlan bőrnövekedés, ami azonban járás közben rendkívüli fájdalmat okozhat a gyermeknek.

➔ Ha a gyermek sarkánál, talpán vagy lábujjainál apró, érdes, piszkosszürke bőrelváltozást fedezünk fel, amelyben sötét kis pöttyök láthatók, akkor nagy valószínűséggel a HPV-vírus által okozott talpi szemölccsel van dolgunk. Mivel a talpon a bőr folyamatos nyomásnak van kitéve, ezért a szemölcs a bőr mélyebb rétegei felé nőhet, ami igencsak fájdalmas lehet a gyermek számára – mondja ***Dr. Karászi Viktória*** bőrgyógyász szakorvos.

A talpi szemölcsöket okozó HPV-törzs szereti a meleg, nedves környezetet. A mezítláb futkosó gyerkőc pedig könnyedén összeszedheti a fertőzést a medencék környékén, nyilvános zuhanyzókban, iskolai öltözőben, különösen, ha immunrendszere legyengült, és a lábán sérülés, seb vagy száraz bőrrepedés is található. De a közös törölköző- vagy papucshasználat is elegendő ahhoz, hogy a gyermek megfertőződjék, ha valamelyik családtagja vírushordozó.

Hogy történik a szemölcs kezelése?

➔ Ha az immunrendszer elég aktív, akkor a szemölcsök többnyire kezelés nélkül is elmúlnak pár hónapon belül. Kisebb szemölcsök esetén meg lehet próbálkozni az otthoni eltávolítással is, amihez gyógyszertárban kapható hámlasztó készítmények használhatók. Fontos azonban, hogy az elhalt szaruréteget is rendszeresen távolítsuk el mechanikusan habkővel vagy reszelővel. Fokozottan ügyeljünk arra, hogy az ép bőrt ne sértsük fel az eszközzel, mert a keletkezett apró sérülések utat nyitnak a vírusnak, és újabb szemölcsök keletkeznek. Amennyiben a helyi kezelés nem jár sikerrel, a szemölcs fagyasztása vagy lézeres eltávolítása, bizonyos esetekben szájon át szedett gyógyszeres kezelés jöhet szóba.

Tippek a szemölcs megelőzésére

- Rendszeresen ellenőrizze a gyermekek lábát!
- A gyermeknek legyen saját törölközője és papucsa!
- Uszodában, vizes környezetben és tornatermi öltözőben ne járkáljon a gyermek mezítláb!
- Tanítsa meg gyermekének, hogy fürdés után alaposan törölje szárazra a lábfejét és az ujjait!
- A gyermeklábbeliket is fertőtlenítse rendszeresen!
- Gondoskodjon a fürdőkád és zuhanytálca rendszeres fertőtlenítéséről!

Mikor forduljunk orvoshoz?

➔ A talpi szemölcsök kezelése nagy kihívást jelenthet, a befelé növő szemölcsök esetében a biztonságos otthoni eltávolítás pedig szinte lehetetlen. Ha a szülő bizonytalan a gyermek lábán megjelenő bőrelváltozással kapcsolatban, vagy a talpi szemölcs fájdalmat okoz, vérzik, küllemében megváltozik, feltétlenül mutassa meg gyermekbőrgyógyásznak. Ha a gyermek cukorbeteg, ne kísérletezzen az otthoni eltávolítással, ez esetben is kérjen szakszerű segítséget! – tanácsolja ***dr. Karászi Viktória***, a Gyermekgyógyászati Központ szakembere.

HIRDETÉS

FLEXI-MAXI
speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer
Ízületek FLEXIbilitásának MAXImális segítésére

Az ízületi betegségek vagy porckopás korrigálására 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 webáruházban és telefonon: 06/30-2100-155

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

22 ÉVE HATÉKONYSÁGÁVAL BIZONYÍT A
CRAN-C
étrend-kiegészítő

Sikeres TŐZEGÁFONYA-kivonatos készítmény, 60x.

Proantocianidin (PAC) hatóanyaga gátolja a húgyútban a baktériumok megtapadását. Sokaknak nyújtott már segítséget.

A kapszula pora kisgyermekeknek joghurtba keverve adható.

Kapható patikákban, bioboltokban, a shop.pharmaforte.hu webáruházban és telefonon: Tel: 06/30-2100-155

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

Tévhitek a szívelégtelenségről

A szívelégtelenség több mint 64 millió embert érint világszerte, és ahhoz képest, mennyire gyakori betegség, rengeteg hiedelem és félelem övezi. Hamis feltételezésekre hagyatkozni azonban rendkívül veszélyes lehet, amelyek mind a betegség megelőzését, mind pedig a páciensek gyógyulását, illetve partnerként történő együttműködését hátráltathatják. Az alábbiakban összegyűjtött néhány fontos tévhit megcáfolásával mindezt elkerülhetjük.

A szívelégtelenség nem a szív leállása

➔ Szívelégtelenség esetén a szív tovább működik, azonban a szívizom nem megfelelő működése miatt nem tudja úgy pumpálni a vért, ahogy kellene. Ennek eredményeként a vesék visszatarthatják a sót és a vizet, és az így felgyülemlett folyadék duzzanatot okozhat testszerte, a bokában, a lábfejben, illetve a hasüregben. A tüdő keringését megterhelő folyadék légszomjat, tartós köhögést és sípoló légzést okozhat.

Csak az időseket érinti

➔ Az, hogy jelenleg milyen életmódot folytatunk, meghatározó hatással van arra, hogy mekkora a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázata életünk későbbi szakaszában. Noha a szívbetegségek gyakran idős korban jelentkeznek, már akár gyermekkorban és serdülőkorban elkezdhetnek plakkok felhalmozódni az artériákban, amelyek később az artériák elzáródásához vezethetnek.

Gyógyíthatatlan betegség

➔ A szívelégtelenség egy krónikus betegség, amellyel hosszú távon együtt lehet élni. Bár a szívelégtelenség nem gyógyítható, ma már számos olyan kezelés létezik, amelyek megfelelő életmódbeli változtatásokkal kiegészítve nagyon hatékonyan csökkentik a tüneteket és késleltetik a betegség előrehaladását.

A szívbetegek hamarabb meghalnak

➔ A szívbetegség nem halálos ítélet. Ráadásul ez egy gyűjtőfogalom, amely a szívet érintő állapotok széles körét fedi le, beleértve az érrendszeri betegségeket, például a koszorúér-betegséget, a veleszületett szívhibákat, a szívritmuszavarokat (aritmiák) és a szívbillentyű-betegséget. Minden állapotnak megvannak a jellegzetes tünetei, kezelési lehetőségei, amelyek befolyásolják a várható élettartamot. Továbbá az életmódbeli döntések, a kezelés sikere és a kezdeti tünetek súlyossága mind-mind hatással vannak a beteg életkilátásaira.

A családban előforduló szívbetegség

➔ Noha azok, akiknek a családjában előfordult szívbetegség, valóban nagyobb kockázatnak lehetnek kitéve, rengeteget tehetünk azért, hogy drasztikusan csökkentsük azt. Többek között étkezzünk egészségesen, figyeljünk oda a koleszterinszintünkre, mérjük rendszeresen a vérnyomásunkat, tartsuk testsúlyunkat normál tartományban, ellenőrizzük a vércukorszintünket, kezeljük a mindennapi stresszt, aludjunk eleget és hagyjunk fel a dohányzással. Ne feledkezzünk meg a testmozgásról sem, a fizikailag aktívabb emberek kisebb valószínűséggel kapnak szívrohamot vagy szélütést, még akkor is, ha genetikailag fennáll náluk a szívbetegség kockázata.

Csak az egészségtelen életmód az ok

➔ Igaz, hogy ha telített zsírokban, transzzsírokban és koleszterinben gazdag az étrendünk, túl sok alkoholt iszunk, dohányzunk és nem mozgunk eleget, magasabb kockázatnak tesszük ki magunkat. Vannak olyan emberek, akik esetében minden előre meghatározott kockázat nélkül alakul ki szívbetegség, vagy más kezeletlen betegségek, többek között magas vérnyomás, cukorbetegség szövődményeként jelentkezik.

Nincsenek tüneteim, jól vagyok

➔ Sok ember nem tapasztal szívbetegségre utaló tünetet, egészen addig, amíg valami komoly dolog nem történik. Nem tudják, hogy szívkoszorúér-betegségben szenvednek, amíg az első mellkasi fájdalmak nem jelentkeznek és szívrohamot kapnak, vagy szívük hirtelen leáll.

A szívbetegeknek nem szabad edzeni

➔ Nagyon fontos, hogy amint az orvos engedélyezi, a szívelégtelenségben szenvedők újra elkezdjenek mozogni. Fontos, hogy ne vigyék túlzásba. A megfelelő mennyiségű, kezelőorvos által javasolt testmozgás javíthatja a vérkeringést, hozzájárulhat a testsúly megőrzéséhez, segíthet a vérnyomás szabályozásában, és javíthatja az általános szív- és érrendszeri állapotot. Az egészséges döntések meghozatala, valamint a jelek és tünetek ismerete akár élet-halál kérés lehet. Probléma esetén kérjen a lehető leggyorsabban orvosi segítséget. A szakember segíthet a megfelelő kezelési terv felállításban, hogy szíve a lehető legjobban működjön, amíg csak lehet.

ELYSIUM
KULLANCS- ÉS SZÚNYOGRIASZTÓ

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

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

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó szilikon karkötő és hajgumi

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó tapasz

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó műbőr karkötő

MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A PATIKA PACK KFT.

1139 Budapest, Üteg u. 49., Zöld szám: +3680 200-351,
Telefon: +361 450-0897 • patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

Patika Pack

Fontos, hogy a konyhája is gluténmentes legyen!

A lisztérzékenység (cöliákia) egyetlen kezelési módja a szigorúan betartott gluténmentes diéta. Ez korántsem könnyű feladat az érintettek számára, különösen egy olyan háztartásban, ahol a többi családtag fogyaszt gluténtartalmú ételeket.

➔ Egy cöliákiás beteg esetében a legtöbb tünet heteken vagy hónapokon belül megszűnik, amennyiben biztosítani tudja a gluténmentes diétát. Előfordulhat, hogy porszem kerül a gépezetbe, és a beteg diétahibát követ el, azaz véletlenül glutént tartalmazó ételt fogyaszt – hangsúlyozza ***dr. Sárdi Krisztina*** belgyógyász, gasztroenterológus.

Ehhez nem kell feltétlenül megennie egy szelet gluténos pizzát, bekövetkezhet úgy is, ha egészen jelentéktelennek tűnő konyhatechnológiai hibát követ el az érintett. Esetleg családtagjai voltak figyelmetlenek, és egy óvatlan mozdulattal gluténnal szennyezték az ételét.

Fontos tudatosítani a cöliákiás páciensekben, hogy a glutén a legkisebb mennyiségben, akárcsak egy piciny morzsa formájában is újra kiválthatja a kóros ellenanyag képződését és a tünetek kiújulását.

Így lehet gluténmentes a konyhája

➔ A cöliákiás betegek esetében létfontosságú, hogy ételeiket, főző- és tárolóeszközeiket elkülönítve és gluténmentesen tartsák. Amennyiben a lisztérzékeny beteg háztartása nem teljesen gluténmentes, törekedni kell arra, hogy konyhájának legyen egy meghatározott területe, ahol kizárólag gluténmentes ételek készülnek. A saját felhasználásra szánt gluténmentes alapanyagokat (gluténmentes lisztek, fűszerek) szintén külön szekrényben, jól láthatóan felcímkézve érdemes tárolni.

A gluténmentes és gluténos ételek készítése ne egyidőben történjék. Fontos, hogy a már kész gluténmentes ételeket is külön dobozban és edényben tároljuk, jól láthatóan felcímkézve.

– A keresztszennyeződés kiküszöbölése talán az egyik legnehezebb feladat egy olyan háztartásban, ahol a család többi tagja nem gluténmentesen étkezik. Az óvatlanul kinyitott liszteszacskóból felszálló lisztszemcsék pillanatok alatt beszennyezhetik a gondosan elkészített és az asztalon felejtett gluténmentes kenyerünket. A gluténtartalmú részecskék akár egy napig is a levegőben maradhatnak. Fontos arra is felhívni a családtagok figyelmét, hogy már az is következményekkel jár, ha például véletlenül hozzáér a gluténos szendvicsükhöz a ketchupos tubus teteje, amit aztán a cöliákiás családtag is használni fog – sorolja dr. Sárdi Krisztina.

Le kell cserélni a konyhai eszközöket?

➔ Bár a gluténmentesség nem jelenti azt, hogy az összes konyhai felszerelést le kell cserélni, ám a teljes gluténmentesség biztosításához bizonyos konyhai eszközöket (pl. vágódeszka, sodrófa, fakanál, öntöttvas edények) külön kell használni a gluténmentes ételek elkészítéséhez. Ezek nehezen tisztíthatóak, esetleg mosogatógépben sem moshatók.

A glutén nagyon „ragadós”, és bizonyos felületekről, a porózus, fából készült vagy barázdált eszközökről (pl. szűrőedények, rácsok) nem távolítható el teljesen. Sárdi doktornő szerint a szendvicssütő és kenyérpirító szintén problémás lehet, ezekből mindenképpen be kell szerezni egy saját használatú eszközt, de jó megoldás a sütőzacskók használata is. A konyharuhával, mosogatószivaccsal szintén átvihetjük a glutént az edényekre és tányérokra, ezekből is legyen saját, jól felismerhető darabunk.

- Azt tapasztalom, hogy a gluténmentes diéta szigorú követése sokszor nehézségbe ütközik a páciensek számára. Fontos, hogy a betegek értsék és alaposan elsajátítsák a diéta alapjait, és fegyelmezetten betartsák annak szabályait. Ezt nekünk és a dietetikus szakembernek is követnünk kell, hogy az esetleges hibák korrigálhatók legyenek. A be nem tartott diéta vagy a tartós diétahiba folyamatosan fennálló gluténfogyasztást eredményez, ami a bélbolyhok regenerációjának elmaradásához és a panaszok megmaradásához vezet – hangsúlyozza dr. Sárdi Krisztina, a Gasztroenterológiai Központ szakembere.

Küzdje le a műtét előtti szorongást!

A szorongás ördögi kör lehet, egyre súlyosbodó tünetekkel, amiből nehéz aztán kiszakadni. Ezért nagyon fontos, hogy megelőzzük vagy már a tünetek jelentkezése elején megakadályozzuk a további panaszok kialakulását.

➔ Nem ritka állapot, hogy műtét vagy egyéb orvosi beavatkozás előtt szorongunk. A szorongás élettani reakció, érthető, hogy tartunk egy orvosi beavatkozástól, és hogy aggódunk, ha nem tudjuk, mi vár ránk. Félhetünk az esetleges fájdalomtól, a kiszolgáltatottságtól, az ismeretlentől, vagy mert nem tudjuk, mi hogyan fogunk reagálni majd egy helyzetre.

Mit tehetünk a szorongás ellen?

1. Informálódjunk

➔ Fontos, hogy bátran tegyük fel kérdéseinket. Az információk segítenek a legjobban a szorongás leküzdésében. Ezt személyesen is megtehetjük az első vizsgálatkor, amikor felmerül a műtéti indikáció, de kérdezhetünk a műtét idejének megbeszélésekor, a beavatkozásra érkezéskor is, illetve az operáló orvosok készségesen válaszolnak bármikor, ha kérdés merül fel. Emellett – szükség és kérdés esetén – a telefonos előjegyzést intéző szakképzett asszisztenseink is hívhatók, készségesen segítenek a műtétre való felkészülést illetően.

2. A szorongás csökkentésében segíthet néhány egyszerű technika:

- *Hasi légzés:* ennek során igyekszünk mélyen a hasunkba belélegezni, majd elnyújtottan kilélegezni;
- *Színesnégyszög-légzés:* magunk elé képzelünk egy színes négyzetet, belégzéskor elképzeljük, hogy lassan felfelé haladunk a négyzet bal oldalán, közben orrunkon keresztül vesszük a levegőt, majd gondolatban vízszintesen haladva benn tartjuk a levegőt, a jobb oldalon lefelé haladva szájunkon keresztül lassan kilélegzünk, majd az utolsó oldalon gondolatban visszaérve szünetet tartunk;
- Zenehallgatás;
- Könnyű séta, akár a beavatkozás napján is, ha belefér időben;
- Nyugtató hatású gyógynövényes tea;
- Figyelemelterelés, pl. beszélgetés, olvasás;
- Gondoljunk arra, hogy jó kezekben vagyunk, a személyzet minden tagja azért dolgozik, hogy mi biztonságban legyünk, így *nincs mitől tartani*;
- Képzeljük el, hogy milyen jó lesz, amikor túl leszünk a beavatkozáson, és ez milyen *megkönnyebbülést okoz* majd;
- Ha erős a szorongásunk, jelezzük a személyzet felé, így ők *tudnak segíteni*;
- Amennyiben rendszeresen vagy alkalomszerűen, szükség esetén szedünk *szorongásoldó gyógyszert*, azt ne mulasszuk el a beavatkozás reggelén is bevenni, és erről tájékoztassuk az operáló orvost és az aneszteziológust!

HIRDETÉS

Salus ...mert partnerünk a természet!

Floradix® Kräuterblut® szirup

Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal

- A benne lévő **vas**, valamint a **B_1**, **B_2**, **B_6** és **B_{12}-vitaminok** hozzájárulhatnak a normál vörösvértest-képződéshez, jótékony hatással lehetnek a fáradtság és kimerültség csökkentésére, valamint a normál anyagcsere-folyamatokra.
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószert, mesterséges színező- és aromaanyagokat és laktózt.

OGYÉI szám: 7521/2010

B-vitamin komplex

Étrend-kiegészítő szirup B_1, B_2, B_3, B_6, B_7 és B_{12}-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_1, B_2, B_3, B_6, B_7 és B_{12}-vitaminokat.

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

OGYÉI szám: 25136/2020

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

36/431-001 20/974-28-10

www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

Lelki problémák, testi tünetek

Hogyan betegítheti meg a lélek a testet, milyen betegségek kialakulásában van szerepe a pszichés zavaroknak, hogyan válhat egy lelki beteg teste is beteggé.

➔ Annak megértésére, hogy lelki, érzelmi állapotunk testünkre is befolyással van, elég csak néhány példát felsorolni, és ehhez szólásaink is segítségünkre vannak. Ha izgatottak vagyunk, libabőrösök leszünk, a rossz hír megfekszi gyomrunkat, ha mérgesek vagyunk, elönt bennünket az epe, de erős szívdobogással is reagálhatunk rá.
Tartós negatív érzelmek, mint például a gyűlölet, a düh szívproblémákat okozhatnak, a gyomrot is károsíthatja. A feszültség magas vérnyomást, fejfájást generálhat. Túlzott igénybevétel rándulást, törést, ficamot okozhat, ha bármi zavarja és azon nem tud változtatni, akkor testrészei működésében is zavar keletkezik. A szellemi, lelki szintű akut terhelés gyulladást is okozhat.

Magyarországon gyakori betegségfajták lelki okai

➔ Az allergiás tünetek mögött gyakran nem is tudatos, így nem levezethető erős agresszivitás és görcsös védekezési szándék, az élettől való félelem állhat. Segít, ha nyitottabbá válik, ha elfogadja az élet realitásait, ha az értékelés és ítélkezés nem válik mindennapjai részévé.

A test és lélek egymásra hatása legjobban az étkezési szokásokban mutatkozik meg. Az étkezés nem csupán alapvető szükséglet, de összefügg (ld. a csecsemőket) a szeretettséggel és gondoskodással is. Így a szeretetéhség, de a hamis énkép, a belső üresség, a gyöngédség utáni vágy is túltáplálkozáshoz, elhízáshoz vezet.

Konkrét bajok és problémák

➔ **Gyomorfekélyt** okozhat a feladatokkal való sikertelen küzdelem, ami lelkileg és testileg is megterhelő. A hasmenés a test és lélek számára emészthetetlentől való minél gyorsabb megszabadulás vágyát jelzi, míg a székrekedésre való hajlam ezzel ellentétben a kellemetlen lelki benyomások felhalmozását, feldolgozásuk hiányát jelezheti.

Ha „olyan dühös vagy, hogy elönt az epe”, ez nemcsak átvitt értelemben, de a testre vetítve is igaz. Az elfojtott düh, agresszió, az indulataid kezelésének hiánya zavart okozhat **epeműködésedben**.

Ha a **hajhullás** mögött nem betegség vagy hiányos táplálkozás áll, kimerültségre, csökkenő életerőre, terhelt pszichére gyanakodhatsz.

A **hátfájdalmak** lelki túlterhelésre, érzelmi támogatás hiányára utalhatnak. Letehetetlennek gondolt lelki terhek, például bánat, félelem, bűntudat, de a görcsös akarat is vezethet háttáji fájdalomhoz.

A lelkiállapot a szervezet belső mirigyeit is befolyásolja. Például a **pajzsmirigytúltengés** elnyomott, elutasító és agresszív érzelmekre utalhat.

Szívbetegségek és a rák

➔ A rák, ami gyakorlatilag minden szervünket megtámadhatja. Legveszélyeztetettebbek a negatív érzelmekkel megbirkózni képtelenek, az érzelmeiket elfojtók, a személyes tragédiáknak áldozatul esők, a csökkent védekezőképességűek.

Bármilyen közvetlen emberi kapcsolattal összefüggő, feldolgozatlan, belső elszigetelődéshez vezető egyéni tragédia emlő- vagy hörgőrákhoz vezethet. Szexuális konfliktusok **méhnyakrákot** okozhatnak, a megemészthetetlen problémák a gyomor- és bélrendszert támadhatják.

Stroke mögött lelki tényezőként az érzelmi képesség hiánya vagy/és szűklátókörűség állhat.

Általánosságban a **szívbetegeket** az értelem dominanciája jellemzi, infarktushoz az érzelmi élet beszűkülése, kicsinyesség de nagy ego is vezethet. A szívritmuszavarok az érzelem és értelem egyensúlyának megbomlására, befolyásolhatatlanságra utalnak. A trombózist pedig, legyen az a test bármely táján, akár a szívben is, leragadt nézetek, megmerevedett álláspontok idézhetik elő.

ÁLMATLAN ÉJSZAKÁK A DUGULT ORR MIATT?

Az új légzés könnyítő tapasz megoldást kínál azok számára, akik küzdenek az orrjáratok elzáródásával és a horkolással.

Az egyszerű, ám hatékony tapasz az orrcimpák emelésével megnyitja az orrjáratokat, ezáltal könnyebbé téve a légzést és biztosítva egy nyugodtabb alvást.

Ez a forradalmian új termék nemcsak átmenetileg enyhíti az allergia, megfázás vagy orrsövény ferdülés okozta orrdugulást, de javítja is a légzést hosszú távon. A légzéskönnyítő tapasz megnyitja az orrjáratok keskeny szakaszát, így könnyíti az orrlégzést. Emellett segíti a lágy szájpad rezgésének csökkentését, ezáltal mérséklődik a horkolás és a zavaró éjszakai zajok.

Egyszerű használata és az azonnali hatás teszi a légzés könnyítő tapaszt kiváló választássá allergiás panaszok, megfázás vagy orrdugulás esetén. Felejtse el az éjjeli küzdelmeket azáltal, hogy átadja magát a nyugodt alvásnak és a friss, szabad légzésnek!

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**

EPI_VTCS_GYH_2024.04. Dokumentum lezárási dátuma: 2024.04.22.

VenoprotEP
VenoprotEP Forte

filmtabletta

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

Vénavédelem Ahogy tetszik!

Naponta egyszeri vagy kétszeri adagolás.

A VenoprotEP filmtabletta érvédő hatású **gyógyszer**, gátolja a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az idült vénabetegség tüneteit.

Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

MAGYAR GYÓGYSZER

EXTRACTUMPHARMA
a gyógyítás és az egészség szolgálatában!
30 éve

ExtractumPharma zrt. • 1044 Budapest, Megyeri út 64.
Tel.: +36 1 233 0083 • budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

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