

GYÓGYHÍR

XIX. ÉVFOLYAM 2024. JÚLIUS

Magazin



**Babafényvédelem:
nem a naptej az első**

**Így csökkenthetjük
a kortizolszintet!**



**Fruktóz: tiltólistán
a gyümölcsök?**



**A kevesebb kalória
a hosszabb élet titka?**



**Gyors fogyás
izomvesztés nélkül**

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.

www.ialuset.hu



Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechikai eszköz.

IBSA

IBSA Hungary 1124 Budapest, Fodor u. 54/b

IASBRUJ015202005

VÁGOTT-
SZÜRT SEBEK

ÉGETT SEBEK

BŐRIRRITÁCIÓ,
HÁMSÉRÜLÉSEK

Tartalom

- ➔ **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- ➔ **5. NYÁRIDŐ**
Babafényvédelem: nem a naptej az első számú választás!
- ➔ **6. ÉLETMÓD**
Így csökkenthetjük a szervezet kortizolszintjét
- ➔ **7. EMÉSZTŐRENDSZER**
Fruktóz: tiltólistán a gyümölcsök?
- ➔ **8. TÁPLÁLKOZÁS**
A kevesebb kalória lehet a hosszabb élet titka?
- ➔ **10. GYÓGYÖVÉNYEK**
Szédülés, keringési problémák? 4 gyógynövény segíthet
- ➔ **11. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS**
A sófogyasztás egészségre gyakorolt hatásai
- ➔ **12. DIÉTA**
Gyors fogyás, jójóeffektus izomvesztés nélkül
- ➔ **14. INSZOMNIA**
Pszichiátriai- és alvászavarok

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

Kánikula felsőfokon

Amikor beköszöntenek a melegebb hónapok, az bizony nem csak a hangulatunkra, hanem a testünk működésére is hatással van. Nem hiába bosszankodnak néha vagy lélegeznek fel a krónikus betegséggel élők, hiszen a nyári időszakban javulhatnak bizonyos panaszok, de újabbak is jelentkezhetnek, illetve a meglévők romolhatnak. Ez nem is csoda, hiszen a melegebb időjárás és a magasabb páratartalom miatt az anyagcsere fokozódik, az erek kitágulnak, a test hűtése miatt jobban verejtékezünk, a vérnyomás csökken. Ezek mind befolyásolják az egészségi állapotot és a közérzetünket.

Minden szakértő kiemeli a bőséges folyadékbevitel fontosságát. Akinek erre jéghideg, párás falú palackok, jégkockával teli poharak jelennek meg a szemei előtt, meglepődhet azon, hogy a hőségben jobban segítik szervezetünk hőháztartását az alig lehűtött innivalók. A jéghideg folyadék ugyanis legfeljebb a torkunkat, a testünk belső részét hűti le, amire az érintett területeken az erek összehúzódnak, a keringés lassul, ami éppen nem segíti, hanem akadályozza a hűsítő verejték kiválasztását.

A verejték nem tiszta víz, így sokféle ásványi anyag, só, elektrolit is távozik vele a testünkből. A sok izzadás után a testünk maga is jelzi, hogy sóra van szüksége: nem véletlenül kívánjuk meg a strandon a sósperecet, a lángost, a sós csipszket, a főtt kukoricát sem!

Ha mód van rá, érdemes akár naponta többször frissítő zuhanyt vagy fürdőt venni. A túl hideg zuhany vagy az átmenet nélküli hideg vízbe csobbanás nem ajánlott, helyette langyos, frissítő zuhanyozást vagy enyhén meleg hőmérsékletűről fokozatosan lehűtött kádfürdőt tartják jobbnak a szervezet hőháztartása szempontjából a szakemberek.

Ha csak lehet, kerüljük a nagy meleget, töltsék pihenéssel a déli órákat, minél jobban csökkentsek az aktivitásukat.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

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

KUTATÁS

Félnek a ráktól, de nem járnak szűrésre

A magyarok több mint fele fél a daganatos megbetegedéstől, mégis csak minden ötödik megkérdezett tesz meg minden tőle telhetőt a megelőzés érdekében – összegezték az Affidea Magyarország által készített országos, reprezentatív kutatás eredményét.

"A felmérés lesújtó képet ad a magyarok rákprevenciók attitűdjéről, és részben magyarázza, hogy miért vagyunk világsők számos daganatos megbetegedésben".

"Elkeserítő eredménye a kutatásnak, hogy rákszűrő vizsgálatokra a lakosság majdnem fele, 49 százaléka egyáltalán nem jár" – emelték ki.

A szűrővizsgálatok országszerte elérhetőek az állami intézményekben, vagyis aki akar, az anyagi lehetőségektől függetlenül el tud menni ezekre a vizsgálatokra – idézték Farczádi Enikőt, az Affidea Magyarország onkológusát. A szakember felhívta a figyelmet arra, hogy a tumorhoz vezető állapot szűréssel felderíthető, és minél korábbi stádiumban veszik észre a daganatot, annál nagyobb az esély arra, hogy eredményesen gyógyítható.

Bányai Éva Széchenyi-díjas pszichológus (ELTE PPK) pedig arra hívta fel a figyelmet, hogy a stressz gyengíti az immunrendszert, amely így "nagyobb eséllyel ad lehetőséget a rákos sejtek burjánzásának".

Kiderült a kutatási eredményekből, hogy a passzív dohányzók nem járnak tüdőszűrésre, az aktív dohányzók nem akarnak leszokni. A nők közel fele évente jár tüdőszűrésre, míg a férfiaknak csak harmada.

A melanómaszűrésre 30 éves kor fölött évente ajánlott járni. A nőknek a mammográfiai vizsgálat 45 és 65 éves kor között kétfévente, a méhnyakrák-szűrés 21 éves kortól három évente ajánlott. A férfiaknak 50 éves koruk felett a rendszeres prosztatavizsgálat és a vastagbél-daganat szűrése javasolt.

LÉGSZENNYEZETTSÉG

Több ezer gyermek halálát okozza

Csaknem kétezer öt év alatti gyerek halálát okozza naponta világszerte a légszennyezettség, amely a kisgyerekekori halálozás második legnagyobb egészségi kockázati tényezőjévé vált az alultápláltság után – közölte a The Guardian egy új tanulmány alapján.

2021-ben a légszennyezettség több mint nyolcmillió ember – gyerek és felnőtt – halálát okozta a bostoni székhelyű szervezet tanulmánya szerint. A halálesetek száma a szabadban és a zárt térben belélegzett levegő szennyezettsége miatt is nő.

A szennyezett levegő globálisan a második legnagyobb gyilkossá vált megelőzve a dohányzást és a magas vérnyomást, és az általános populációban a halálozási kockázatok vezető okai közé került.

A levegőben szálló 2,5 mikrométernél kisebb részecskék a globális légszennyezés okozta halálesetek több mint 90 százalékát okozzák. A részecskék bejuthatnak a véráramba, és a vizsgálatok szerint a test minden szervére hatással vannak. A szálló por a tüdőbetegségeken kívül a szívbetegségekkel, a stroke-kal, a cukorbetegséggel, a demenciával és a vetéléssel is összefüggésbe hozható.

A klímaváltozás hatásai szintén rontják a levegő minőségét. A szárazság elhúzó-



dik és súlyosabb lesz, a fölterületek még jobban kiszáradnak, erdőtüzek pusztítanak, porviharok támadnak, és a szálló por hosszú időszakokra tölti meg a levegőt.

A nyári magasabb hőmérséklet miatt a levegőben lévő nitrogén-oxidok könnyebben alakulnak ózonná. Az ózon hosszú időn át tartó belélegzése közel félmillió haláleset-höz járult hozzá 2021-ben.

BŐRVÉDELEM

Bőrrák elleni nyári kampány: új, háromszintű prevenció stratégia

Új, háromszintű prevenció stratégiát javasolnak a bőrrák elleni nyári érzékenyítő kampányukban a Magyar Dermatológiai Társulat (MDT) onkodermatológus szakértői - közölte a szervezet.

Az MDT május végén induló kampányának célja, hogy a bőrrák, ezen belül kiemelten a melanoma elleni küzdelem mindhárom pillérére felhívja a figyelmet.

A prevencióban az UV-védelmen van a hangsúly: a korai felismerés alapja a rendszeres önvizsgálat; a diagnosztizált betegek kezelésében pedig az időben indított, megfelelő terápiaválasztás, illetve a beteg utánkövetése a legfontosabb.



Wikonkál Norbert bőrgyógyász arra hívta fel a figyelmet: időszerű leszámolni az öncélú napozáshoz, barnasághoz kapcsolódó tévhitekkel és egészségmítoszokkal. A bőr egészsége szempontjából a legegyszerűbb és leghasznosabb bőrgyógyászati tanács, hogy az esztétikai célzatú napozásnak, szoláriumhasználatnak nincs egészséges szintje.

Orvosi szempontból meg kell különböztetni a "napon tartózkodás" és a "napozás" fogalmát. A napon tartózkodás egyértelmű fiziológiai szükségesség, hiszen az UV-sugárzás – a D-vitamin képzésen túlmutatóan is – számos élettani folyamat fontos feltétele. A nagy testfelületet érintő, hosszabb ideig tartó, UV-védelem nélküli napozás ugyanakkor egyértelműen egészségkárosító hatású és kerülendő.

A nyári hónapokban a legalább 30-as, de még inkább az 50-es faktorszámú napvédő krémek és naptejek használata nemcsak nyaralás közben a vízparton fontos, de a szabadban végzett munka vagy sporttevékenység esetén is minden alkalommal.

A fényvédelem az élet minden szakaszában, így már csecsemőkorban is rendkívül fontos. Milyen fényvédő krémekkel óvhatjuk meg a babák bőrét a napsugárzás káros hatásaitól, és mikortól használhatjuk ezeket a készítményeket?



Babafényvédelem: nem a naptej az első számú választás!

Napfény és D-vitamin

➔ **Dr. Karászi Viktória** bőrgyógyász szerint a gyermekek fényvédelmével kapcsolatban jellemzően két információ okoz dilemmát a szülőknek. Egyrészt tudható, hogy a napfény fontos forrása a D-vitaminnak, és elengedhetetlen az egészséges csontozat fejlődéséhez, ugyanakkor azzal is egyre többen tisztában vannak, hogy a gyermekkori leégés a felnőttkori bőrrák kialakulásának ismert kockázati tényezője. Sokan tartanak attól, hogy miközben a fényvédő készítmények védelmet nyújtanak a leégés ellen, túlzott használatuk miatt a gyermek nem jut elegendő D-vitaminhoz.

„A D-vitamin-képzés miatt valóban fontos, hogy a gyermekek rendszeresen szabad levegőn játszassanak. Az optimális D-vitamin-szintézishez azonban tökéletesen megfelelő a reggeli és a késő délutáni mérsékelt napfényben eltöltött szabadidős tevékenység. Emellett ősztől kora tavaszig a D-vitamin-bevitelükéről is gondoskodni kell a gyermek háziorvosának útmutatásait követve.”

A csecsemőkori fényvédelem

➔ Mivel a csecsemők bőre nagyon érzékeny, ezért a 6 hónaposnál fiatalabb babákat óvni kell a közvetlen napfénytől. Az újszülött bőre (epidermisz) 20-30 százalékkal vékonyabb a felnőttek bőrénél, vagyis különösen érzékeny az napfény okozta égési sérülésekre, és a bőrápoló készítmények is könnyebben felszívódnak benne. Ezért az első fél évben a napsugárzás elleni védelmet elsősorban a lábakat, karokat eltakaró könnyű, világos ruházattal kell megoldani, és lehe-



tőleg kerülni kell a fényvédők használatát – figyelmeztet a Gyermekgyógyászati Központ szakembere.

A baba arcát, füleit és nyakát is védjük széles karimájú kalappal, és ne feledkezzünk meg a babakocsi-árnyékoló használatáról sem! Ha szabadtéri programot tervezünk a picikkel, mindig legyünk árnyékban! Praktikus és hatékony segítséget jelenthetnek a napfény elleni védelemhez speciális UV-védelemmel ellátott ruhák. Ezek közül is a 30 vagy annál magasabb UPF-értékkel rendelkező ruházatok javasoltak. 6 hónapos kortól a káros sugarak elleni védelem kiegészülhet a fényvédő krémek használatával, és elkezdhetjük hozzászoktatni a gyermekeket az UV-védelemmel ellátott napszemüveghez is.

Milyen az ideális fényvédő készítmény?

➔ Válasszunk *széles spektrumú, magas fényvédőfaktorú* készítményt, hogy a gyermek bőre védve legyen az UV-A és UV-B sugarak ellen – tanácsolja Karászi doktornő. Kerüljük az irritációt okozó összetevőket. A legújabb tanulmányok szerint a fényvédő termékek leggyakoribb allergén összetevői a hozzáadott illatanyagok, cinnamátok, dibenzoilmetánok és benzofenonok. Ugyanakkor a cink- vagy titán-dioxidot tartalmazó, illatanyagmentes, hipoallergén formula jó választás lehet az érzékeny bőrű babák számára.

Érdemes figyelembe venni, mennyire aktív a gyermek: ha szívesen pancsol, úszik és nehezen lehet kicsalogatni a vízből, akkor válasszunk vízálló készítményt, illetve adjunk a gyermekre hosszú ujjú úszópólót. A kisgyermek esetében praktikusabbak a könnyebben felvihető fényvédők, amelyek nem hagynak zsíros, ragacsos érzetet a bőrön. A könnyű texturájú, jól felszívódó géleket zsíros vagy pattanásos bőrű gyermekek számára javaslom, míg a hidratáló, bőrpuhító fényvédő krémeket száraz bőrű gyermekek esetében érdemes választani.

– Természetesen a legjobb minőségű, gyermekek számára készült fényvédő is csak akkor tudja kifejteni a hatását, ha helyesen alkalmazzuk – hangsúlyozza dr. Karászi doktornő. 20-30 perccel a tervezett szabadtéri tevékenység előtt vigyük fel a gyermek bőrére, és rendszeresen (minimum kétóránként, vízálló fényvédő esetén pedig 40-80 percenként) újra alkalmazzuk. A fényvédelem mellett ügyelni kell arra is, hogy a baba ne melegedjen túl, és sok folyadékot igyon.

A felnőttek kétharmada hetente legalább egy-két alkalommal intenzív stresszhelyzetbe kerül, szából tizenötön a krónikus stressz hatásaként fellépő betegségektől szenvednek. Ebben szerepet játszik a kortizolszint egyensúlyának tartós felborulása.



Így csökkenthetjük a szervezet kortizolszintjét

Mi a szerepe a kortizolnak?

→ A kortizol egy olyan mellékvesehormon, amely a szervezetünk napi ritmusát szabályozza. Az olyan ciklikus folyamatokért felelős, mint a zsírsavanyagcsere, az emésztés, bizonyos immunfunkciók, a vércukorszint, az éhségérzet, a koncentrációképesség, a bőr, a haj és a köröm növekedése. Emellett összefüggésben áll a stressz szintjével, az öregedéssel, a hasi hízással és az alvás-ébredési ritmusával.

A kortizol és a stressz

→ A kortizolt stresszhormonnak is nevezik, mivel a szervezet a kortizolszint hirtelen megemelésével készít fel minket a veszélyekkel való szembenézésre vagy a menekülésre. Ez a válaszreakció hasznos a stressz rövid, intenzív pillanataiban, de káros, ha a kortizol szintje tartósan magas marad. A kortizolritmus hibás működése súlyos egészségi problémák kialakulásához is hozzájárulhat.

Milyen tünetek jelzik a felborulást?

→ A szervezetünk számos külső hatást stresszként él meg. Ha sikerül ezeket az irányításunk alá vonni, úgy a stresszérzetünk is csökkenhet, ami segíti az egészséges kortizolritmus megteremtését. A következő tünetek az egyensúly felborulására figyelmeztethetnek:

- ♦ **Magas vércukorszint:** a krónikusan magas kortizolszint emelkedett glükózszinthez vezethet, ami hozzájárul az inzulinrezisztenciához és a 2-es típusú cukorbetegséghez.
- ♦ **Súlygyarapodás:** a kortizol növelheti az étvágyat, és jelezheti a szervezetnek, hogy az anyagcserét a zsírraktározásra állítsa át.

- ♦ **Alvászavarok:** a magas kortizolszint megzavarhatja az alvási szokásokat, megnehezítve az elalvást vagy a folyamatos alvást.
- ♦ **Csökkent immunfunkció:** idővel az emelkedett kortizolszint gyengíti az immunrendszert, így a szervezet fogékonyabbá válik a fertőzésekre.
- ♦ **Hangulatváltozások és mentális problémák:** a magas kortizolszint szorongással, depresszióval és más hangulatazavarokkal hozható összefüggésbe.
- ♦ **Memória- és koncentrációs problémák:** Csökkentheti a kognitív funkciókat, ami memória- és koncentrációs nehézségekhez vezethet.

Tegyünk ellene!

→ Mivel a stressznek számos egészségkárosító hatása van, fontos, hogy megismerjük saját stressztűrő-képességünket és határainkat. Hogy kinek mikor „túl sok” a stresszből, az egyénenként változik. A következő stresszkezelési gyakorlatok segíthetik a normális mentális és fizikai állapot fenntartását:

- ♦ **Rendszeres mozgás:** az olyan ütemes gyakorlatok, mint a gyaloglás, a futás, az úszás és a tánc különösen hatékonyak, főként akkor, ha mozgás közben tudatosan odafigyelünk a fizikai érzésekre.
- ♦ **Kapcsolatépítés:** már egy egyszerű beszélgetés is olyan hormonális változásokat idézhet elő, amely hozzájárul a stressz enyhítéséhez.
- ♦ **Relaxáció:** a stresszt nem tudjuk teljes mértékben kiküszöbölni az életünkben, de az ellenőrzésünk alatt tarthatjuk. A különböző relaxációs technikák rendszeres gyakorlásával csökkenhet a hétköznapi stressz-szint, fokozódhat az örömező érzet, és javulhat a nyugalom megőrzésének képessége.
- ♦ **Egészséges táplálkozás:** a feldolgozott élelmiszerek, készételek, finomított szénhidrátok, édességek fogyasztása súlyosbíthatja a stressz tüneteit, míg a friss gyümölcsökben, zöldségekben, jó minőségű fehérjékben és omega-3 zsírsavakban gazdag étrend segíthet legyőzni a nehézségeket.
- ♦ **Pihenés:** a fáradtság okozta irracionális gondolkodás fokozhatja a stresszt, a krónikus stressz pedig alvászavarokhoz vezethet. Fordítson gondot a pihentető alvásra.



Fruktóz: tiltólistán a gyümölcsök?

Puffadást, hasi fájdalmakat, hasmenést, de akár rossz közérzetet és fejfájást is okozhat, ha szervezetünk nem tudja feldolgozni a gyümölcscukrot.

→ A fruktóz (gyümölcscukor) a természetben előforduló cukrok egyike, amit a gyümölcsök és zöldségek egy része, valamint a méz is tartalmaz. Fruktózt az étkezési cukorban (szacharóz) is találunk, és az inulin is javarészt ebből épül fel.

A fruktóztolerancia esetében egy ritka genetikai probléma (a fruktóz-1-foszfát-aldoláz enzim hiánya) miatt nem képes a szervezet átalakítani a fruktózt glükózzá. A gyümölcsökkel való első találkozáskor kezdődnek a tünetek (hasi fájdalom, hányás, hasmenés, alacsony vércukorszint) a babáknál, és csak szigorú fruktóz-, szacharóz- és szorbitmentes étrenddel kerülhetők el a későbbi súlyos szövődmények (pl. vese- és májkárosodás).

„A fruktóztoleranciánál jóval gyakrabban fordul elő az úgynevezett fruktózmalabszorpciós-szindróma, amely bármely életkorban jelentkezhet. Ilyenkor a fruktóz nem tud a vékonybélből felszívódni, ezért a vastagbélbe kerülve a normál baktériumflóra hatására erjedni kezd, és fokozott gázképződés alakul ki. Következésményei a jellegzetes és kellemetlen emésztőrendszeri tünetek, a gázképződés, puffadás, hasi fájdalom és görcsök vagy a hasmenés” – mondja **dr. Sárdi Krisztina** belgyógyász, gasztroenterológus szakember.

Emésztőrendszeri tünetek

→ Míg az örökletes tényezők miatt kialakuló fruktóztoleranciára kizárólag szigorú, teljesen fruktóz-, szacharóz- és szorbitmentes diéta lehet a megoldás, addig a fruktózmalabszorpció nem jelenti azt, hogy teljesen

ki kellene zárni például a zamatos gyümölcsöket a betegek étrendjéből. Érdekes alacsony fruktóz-, szacharóz-, valamint inulintartalmú diétát bevezetni, amely 2-6 héten belül már mérsékelheti a kellemetlenségeket.

– Sokféle ételben és italban található gyümölcscukrot. Nyáron az eper, a cseresznye és a barack szezonjában az érdeklő betegeket, hogy a gyümölcsök mennyire esnek szigorú korlátozás alá – osztja meg tapasztalatait a szakember.

A szárított-aszalt gyümölcsöket, a konzerveket és befőtteket, dzsemeket és lekvárokat, a rostos gyümölcsleveket és püréket egyelőre ne tegyék a bevásárlókocsikba, és otthon is tolják félre egy időre ezeket a házi finomságokat a kamrákban. Magas gyümölcscukor-tartalommal bír az alma, a görögdiñnye, a szőlő, a mangó, a cseresznye, a körte és a gránátalma.

Ha alacsony fruktóztartalmú gyümölcsökből szeretnénk falatozni, akkor érdemes az epert, málnát és szedret választani, de a citrusfélék és kivi is jó választás lehet. Az idénygyümölcsökből fogyasszunk kis adagokat, elsősorban az étkezések között.

– A fruktózmalabszorpció esetén elsősorban a feldolgozott, magas fruktóztartalommal bíró élelmiszerek (pl. szószok, öntetek, üdítők, alkohol-tartalmú italok, édesipari termékek) fogyasztásában érdemes önuralmat tanúsítani. A friss, nyers gyümölcsök és zöldségek ellenben nemcsak rostokkal, de vitaminokkal és antioxidánsokkal is ellátnak bennünket, ezért a napi még tolerálható fruktózmennyiséget igyekezzünk ezek révén elfogyasztani.



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.



WWW.NUTRIPHARMA.HU

MIKOR SEGÍTSÉG ÖNNEK A SZEM CSOMAG?

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

WEBSHOP ÁR: **10.775 Ft**

Rendelje meg weboldalunkon, **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!

A kevesebb kalória lehet a hosszabb élet titka?

Egy nemrégiben megjelent kutatás rávilágít a kalóriabevitel és a gyulladási betegségek közötti kapcsolatra. A szerzők szerint kalóriakorlátozással lassítható az öregedés, és növelhető a várható élettartam.

→ A vizsgálatban a kutatók egészséges, nem túlsúlyos férfiakat és nőket arra kértek, hogy két éven át 25 százalékkal korlátozzák a napi kalóriabevitelt. A kutatás célja az volt, hogy a korábbi állatkísérletek eredményeire alapozva megvizsgálják: a kalóriabevitel csökkentése az embernél is lassítja-e a biológiai öregedést?

Csekély korlátozás jó eredmény

→ Bár a vizsgálatban résztvevők átlagos kalóriacsökkentése összességében csak a 12 százalékot érte el, az adatok elemzése után megállapították, hogy már ez is az öregedés ütemének 2-3 százalékos lassulásával járt együtt. Más hasonló vizsgálatokban ez a szám a halálozási kockázat 10-15 százalékos csökkenését jelenti.

A gyakorlat nyelvére lefordítva: ha napi 2000 kalóriás étrendet követünk, a 12 százalékos csökkenés mínusz 240 kalóriának felel meg – ez néhány falatnyi étellel vagy mondjuk egy ízesített kávéitallal egyenértékű. A tanulmány szerzői szerint a kalóriabevitel ilyen kis mértékű korlátozása nem jár komoly lemondással, könnyen megvalósítható, mégis kimutathatóan kedvező hatással lehet az egészségre.

Csökkenő gyulladás, lassuló öregedés

→ A kutatás azt is megállapította, hogy a kalóriakorlátozás csökkentheti a szervezet gyulladási folyamatait, ami

Vezessen étkezési naplót!



Az orvosok, dietetikusok sokszor arra kérik pácienseiket, hogy legalább néhány héten keresztül vezessenek étkezési naplót. Ezzel felmérhetik, hogy naponta mennyi fehérjét, szénhidrátot, cukrot, gyümölcsöt, zöldséget, diófélélt, teljes kiőrlésű gabonát stb. fogyasztanak, mennyi folyadékot isznak – beleértve az alkoholt és a koffeintartalmú italokat is. Emellett érdemes feljegyezni az étkezések időpontját, a nassolásokat, megfigyelni az éhség és a jóllakottság váltakozását, és nyomon követni, hogy milyen a közérzetünk az egyes ételek fogyasztása után. Ha megfigyeljük, milyen hatást váltanak ki belőlünk a különböző élelmiszerek, az segítheti az étrendünk személyre szabott, egészséges átalakítását.

szintén összefüggésbe hozható az öregedés lassulásával. A szerzők ugyanakkor hangsúlyozták, hogy a kalóriacsökkentéssel együtt továbbra is biztosítani kell a szervezet számára szükséges alapvető vitaminokat és ásványi anyagokat. Az egészséges életmód szempontjából az a leghatékonyabb, ha az úgynevezett üres – például a túl sok cukorból és a feldolgozott élelmiszerekből származó – kalóriák csökkentése együtt jár a fizikai aktivitás növekedésével.

A kalóriakontroll minden életkorban fontos, de ahogy öregszünk, nagyobb valószínűséggel alakulnak ki a túlsúlyhoz kapcsolódó társbetegségek, így azt mondhatjuk, hogy a jelentősége idősebb korban felértékelődik. A tanulmány szerint a testsúlycsökkenés több mint ötven, az életkorral együtt járó társbetegség kezelésében segíthet az idősebbeknek, beleértve a cukorbetegséget, az ízületi porckopást és az olyan hangulati zavarokat, mint a szorongás vagy a depresszió.

Az eredmények a tudóscsoport szerint többek között azért is fontosak, mert bizonyítékot szolgáltatnak arra, hogy az emberi öregedés lassítása lehetséges. Emellett annak a megértéséhez is segíthetnek közelebb kerülni, hogy a szervezetre milyen hatást gyakorolhat a manapság egyre népszerűbb időablakos étkezés.

Hatékony segítség az emésztőrendszernek!



Az emésztőrendszered akadályai és a Lab2Pro eljárás

A szájon át bevitt probiotikumoknak számos akadályt kell leküzdeniük az emésztőrendszerben. Először is, a nyál antibakteriális összetevői, majd a gyomor savas környezete, és végül az emésztőenzimek és epesavak a vékonybélben. Ezek mind nehezítik a probiotikumok túlélését és hatékonyságát. Ezen kívül versenyre kell kelniük a már meglévő bélflórával a kolonizációs helyekért.

A FloraPro rágótabletta egyedi Lab2Pro technológiával készül, amely megvédi a jótékony baktériumokat az emésztőrendszer kedvezőtlen hatásaitól. Ez az eljárás biztosítja, hogy a baktériumok életképesek maradjanak a gyomor savas közegében és a bélben lévő enzimek között is, így hatékonyan elérhetik és kolonizálhatják a bélflórát.

CFU: Kolónia formáló egység

Amikor van egy baktérium, és olyan helyre kerül ahol jól érzi magát, szaporodik (osztódik), nagyjából 20 percenként megduplázódik a száma, ha jól érzi magát. Akkor is ha nekünk ez jó, akkor is ha nekünk nem jó.

Ha elkezdsz szaporodni, kolóniákat formál. Amikor kolónia formáló egységekről beszélünk, akkor olyan baktériumokról beszélünk, ami képes létrehozni egy kolóniát. Tehát a kolónia formáló egység azt jelenti, hogy hány ilyen életképes, szaporodásra képes baktérium található meg egy adott területen, mondjuk egy termékben, legyen az joghurt vagy étrend-kiegészítő. Például egy átlagos joghurtban minimum 106 van.

Ha bemegyünk egy boltba, szinte minden joghurton szerepel az élőflórás felirat. Ez az jelenti hogy a gyártáskor benne is volt ez a mennyiség. Az étrend-kiegészítőkből is ez a szám van feltüntetve.

Alapvetően kétféle baktérium típust használnak jellemzően az étrend-kiegészítőkből, mert ezek azok amik jó, ha nagy mennyiségben ott vannak az ember emésztő rendszerében. Ezek a bifidobaktérium, vagy laktobacilus.

A probiotikumok jelentősége az 1980-as években vált ismertté, amikor felfedezték, hogy egyes fertőzések védelmet nyújtanak az allergiás betegségekkel szemben. A kutatások kimutatták, hogy a bélflóra összetétele kulcsfontosságú az immunrendszer megfelelő működésében. A probiotikumok olyan élő mikroorganizmusok, amelyek jótékony hatással vannak az egészségre, ha megfelelő mennyiségben jutnak be a szervezetbe. Nézzük, hogy miben más a Vitaking újdonsága, a FloraPro élőflórát tartalmazó rágótabletta!

Ezek a baktériumok az emlősökben találhatóak meg, és nagyon érzékenyek az antibiotikumokra, a hőre és az oxigénre.

A FloraPro rágótablettánál egy szabadalmaztatott bevonási eljárással dupla bevonatot hozunk létre, megvédve a gyártás során fellépő behatásoktól (első réteg) és a gyomorban található erős savaktól (második réteg) őket. Vitaking FloraPro rágótabletta.



Miért válaszd a FloraPro-t?

A FloraPro termék hat különböző jótékony baktériumtörzset tartalmaz. Négy lactobacilus és két bifidobaktérium törzset, mindegyikből 1-1 milliárd élő sejtet, amik nagy mennyiségben jelen vannak az egészséges emésztőrendszerben minden emlős esetében – beleértve az embert is.

A FloraPro-ban található törzsek mindegyike a Lab-2Pro eljárással védett. Ezek a törzsek segítenek a bélflóra egyensúlyának fenntartásában és támogatják az immunrendszert. A probiotikus készítmények rendszeres fogyasztása elősegítheti az emésztőrendszer egészségét és csökkentheti az emésztési zavarok kockázatát.

Akinek nem okoz gondot a tabletták lenyelése az használja úgy. Az ízesítése lehetővé teszi szopogató-tablettaként való fogyasztását is. Sem előnye, sem hátránya nincs egyik féle alkalmazásnak sem a másikhoz képest.

A FloraPro hatékonysága annak köszönhető, hogy képes túljutni az emésztőrendszer akadályain és elérni a bélflórát. Ez a termék különösen hasznos lehet azoknak, akik gyakran szenvednek emésztési problémáktól vagy szeretnék megerősíteni az immunrendszerüket. A FloraPro fogyasztásával biztosíthatjuk, hogy szervezetünk megkapja a szükséges támogatást a mindennapi egészség fenntartásához.

Szédülés, keringési problémák? 4 gyógynövény segíthet

Sokak számára sajnos mindennapos tünet a szédülés, ami keringési problémákkal függhet össze. Ezzel a tünettel azonban még nem szoktak orvoshoz fordulni (pedig ártani nem ártana), ezért összegyűjtöttük, hogy milyen gyógynövények segíthetnek.



Fehér fagyöngy

➔ Hatóanyagai jótékonyan befolyásolják a vérkeringést, erősítik a szívműködést, a hajszálerek falát, csökkentik a pulzusszámot és a magas vérnyomást, emiatt kiváló szédülés ellen is. Hatóanyagai közül érdemes megemlíteni a glikoproteineket, a viscotoxint, a flavonoidokat és a lektint. Gyógyászati célra a növény leveleit és ágvégeit használjuk.

TIPP: A fagyöngyteát kizárólag hidegen készítjük el úgy, hogy egy púpozott teáskanál fagyöngyöt adunk negyed liter vízhez, ezután egy éjszakát állni kell hagyni, másnap kicsit felmelegítve, leszűrve kell fogyasztani. Szédülésre, keringési problémákra, hetente 1-3 csészével érdemes meginni belőle. Kapszula és tinktúra formában is elérhető, viszont fontos, hogy az előírt mennyiségeket nem szabad túllépni a májunk miatt.



Cickafark

➔ A keringési problémákon kívül különösen hatásos számos nőgyógyászati problémára, ezért a legtöbb hölgy már jó ismeri. A cickafark rendkívül sokoldalú gyógynövény. Vértisztító és vérképző hatású is. A szédülésen kívül migrénes roham esetén igen hatásos cickafark teát iszogatni, rendszeres fogyasztásával a gyakori fejfájás is megszűnik.

TIPP: Tea készítéséhez egy evőkanálnyi cickafarkat öntsünk fel 3 deci forró vízzel, majd 15 percig hagyjuk állni, majd leszűrés után ihatjuk is, akár édesítve is. Gyakori szédülés esetén a gyógynövények használata mellett ajánlottak rendszeresen végzett, nyugodt légzési gyakorlatok, illetve a szép, lassú fejkörzés is. A reggeli szédüléseknél segít, ha beleállunk egy lavór vagy kád vádliig érő hideg vízébe.

Fontos figyelni a szervezet sóháztartására is, érdemes csökkenteni a szokásos napi sóbevitelt. A gyógynövények hatásainak vannak határai, emiatt ha nem segítenek, vagy már komolyabbak a tünetek, mindenképpen orvoshoz kell fordulni.

Körömvirág

➔ Tökéletes szédülés ellen, mert a hatóanyagai az illóolajok, a béta-karotin, karotinoidok, flavonoidok, poliszacharidok, szaponin, isoquercitrin, rutin és lupeol, melyek antibakteriális, gyulladásgátló, gombaölő és görcsoldó hatásúak. A körömvirág hatékony keringésvajító, tisztító hatású, elősegíti a sebgyógyulást, de akár a gyomor- és bélrendszeri betegségekre, májbetegségekre is ideális. Ami még a keringéssel összefüggő jó hatása, hogy kenőcsként hatékony visszereségnél és vénagyulladásnál is. Használata külsőleg is szebbé teszi a visszeres lábakat.

TIPP: Virágából, leveléből és szárából forrázással kell a teát elkészíteni, és nem szabad édesíteni. Napi 1-2 csésze tea csodát tehet a szervezettel, rendszeres fogyasztása vértisztító hatású.

Galagonya

➔ Közvetlenül befolyásolja a szívizom munkabírását, tágítja az ereket, javítja a szívizom vérrellátását, és a szívösszehúzóerő erősítését. Szíverősítő hatása a benne nagy mennyiségben megtalálható flavonoidoknak (főleg a proantocianidin complexoligomereknek (PCO)) köszönhető, amelyek hatékony antioxidánsok. Tágítja a verőereket, köztük a koszorúeret is. Hatóanyagai serkentik a keringést, a szív működését, és csökkenti a vérnyomást, és a káros koleszterinszintet.

TIPP: Naponta 2-3 csészével tea formájában elfogyasztva remek a szédülésre és a keringési betegségekre. A leveleket le kell forrázni, majd 10-15 percig állni hagyni, leszűrni, és iható is. Megelőzésre már heti 1 alkalommal is elegendő inni. Tabletta, tinktúra, por formájában is hozzá lehet jutni.

A sófogyasztás egészségre gyakorolt hatásai

A só – vagy tudományos nevén nátrium-klorid – az emberi táplálkozásban alapvető fontosságú ásványi anyag. Az emberiség évezredek óta használja nemcsak ételízestítőként, hanem konzerválószerként és gyógyszerként is. A só túlzott vagy hiányos bevitele komoly egészségügyi kockázatokkal járhat.



➔ A túlzott sófogyasztás egészségügyi problémákat okozhat. Számos tudományos bizonyíték van arra vonatkozóan, hogy a magas vérnyomás (hipertónia) egyik legfontosabb kockázati tényezője a nagy sóbevitel, de növeli a szív- és keringési rendszer, valamint a vese megbetegedéseinek gyakoriságát is.

A magas vérnyomás kialakulásának megelőzésében és nem gyógyszeres kezelésében a legfontosabb az egészséges táplálkozás, azon belül a sóbevitel csökkentése, a normál testsúly megőrzése, a túlzott alkoholfogyasztás és dohányzás kerülése, és a rendszeres fizikai aktivitás.

A sóbevitel csökkentésével a vérnyomás csökken, ezzel számos szív- és érrendszeri esemény és halálozás elkerülhető.

A túlzott sóbevitel további hátránya, hogy a vesékben növeli a kalcium ürítését, ezért hozzájárulhat a csontok ásványianyag-sűrűségének csökkenéséhez, így gyorsíthatja a csonttritkulás kialakulását.

Mennyit fogyasszunk?

➔ Felnőttek számára maximum napi körülbelül napi 5 g só javasolt, ami nagyjából összesen egy teáskanálnak felel meg. A sóbevitel csökkentésére sokféle ételkészítési eljárás alkalmazható. Ilyenkor a nyersanyagok természetes ízét hangsúlyozzuk, a felhasznált só mennyiségét csökkentjük, kismértékű „ízathangolást” alkalmazunk.

Csökkenthető a sóbevitel, ha étrendünket változatosabbá téve az alacsony nátriumtartalmú élelmiszerek, nyersanyagok közül választunk, mint például a zöldségek, gyümölcsök, a natúr müzlik, pelyhek, a lisztek, a tojás, hús, hal, a hüvelyesek és a tej, valamint a savanyított tejtermékek (túró, kefir, joghurt). Az ezekből készült ételeket ne, vagy csak kevés sóval ízesítsük!

aromax

KÉSZÜLJ A NYÁRRA AZ AROMAX SLÁGER TERMÉKEIVEL!



**ELŐZD MEG
A SZÚNYOGCSÍPÉST!**
Kezeld a viszketést!

ÁPOLD HAJADAT ÉS KÖRMÖDET
a napozás és fürdőzés után!
Csökkentsd a gyulladást
tápláló körömolajjal!

TISZTA ÉS FRISS LEVEGŐ
bármely közösségi
térben, szálláshelyen!

www.aromax.hu

Keresd nyári Aromax termékeinket a gyógyszertárakban!



Gyors fogyás, jójóeffektus izomvesztés nélkül

Sarcopenia az orvosi neve a jelentős izomtömegvesztésnek, amely az elhízáshoz kapcsolódóan jelentős, ám ritkán diagnosztizált problémát jelent főként az idősebbeknél, de gyakorlatilag bárkinél. Ez az állapot leginkább az egészségtelen szokások, a túl gyors fogyás és a visszahízás miatt alakul ki. De hogyan lehet megakadályozni?



A rosszul felépített fogyás veszélyei

➔ A most divatos fogyókúrára alkalmazott gyógyszerek jelentős és gyors fogyást ígérnek, de tudni kell, hogy a zsírral együtt az izom is elveszik. Ezért is nagy körültekintés szükséges az ilyen szerek használatakor, a komoly fogyás mellett biztosítani kell a megfelelő fehérjebevitelt és a rendszeres, főként izomerősítő edzést, máskülönben a gyógyszer nagyobb károkat okozhat, mint a betegség.

Néhány páciensnél úgynevezett sarcopeniás elhízás alakul ki glukagonszerű peptid-1 (GLP-1) analógok alkalmazása, súlycsökkentő műtét vagy erős megszorító diéták következtében. Ez azt jelenti, hogy miközben a páciens elhízott, egyre kevesebb a mérhető izomtömege. Ez leggyakrabban a jelentős, gyors fogyást követő visszahízás, vagyis a jójóeffektus miatt alakulhat ki.

♣ Akár gyógyszerrel, akár életmóddal elért fogyásról van szó, eléggé háttérbe szorul az a tény, hogy a súlyvesztés az izomszövetet is érinti, ugyanakkor a visszahízás kizárólag zsír formájú – magyarázza dr. Mutnéfalvy Zoltán, az Endokrinközpont endokrinológusa, kóros elhízásra szakosodott specialista.

♣ Ennek pedig az az eredménye, hogy azoknak a krónikus elhízással élő pácienseknek, akik gyakran „jójóznak”, megváltozik a testösszetétele, még akkor is, ha végső soron némi fogyást érnek el. Ha fogynak is, metabolikusan bizto-

Hogyan előzhető meg?

A sarcopeniás elhízás megelőzésének két fő összetevője: a táplálkozás és a mozgás.

Ha el is rendelünk fogyást elősegítő gyógyszereket, mindig fel kell hívni a páciens figyelmét a kardiomozgás, az izomerőfejlesztő edzés és a magas fehérjetartalmú étrend jelentőségére – hangsúlyozza dr. Mutnéfalvy Zoltán.

➔ Az orvosi kivizsgálás és kezelés mellett fontos a dietetikai és mozgásterápiás tanácsadás, hiszen így nagyon konkrét, praktikus és személyre szabott sorvezetőt kaphatnak az érintettek. Vannak általános szabályok, amelyeket érdemes betartani.

➔ Kiegyensúlyozott étrendet kell felépíteni, amelynek jó alapja a mediterrán étrend vagy a DASH-diéta.

➔ A fehérjebevitelt érdemes 3-4 étkezésbe beépíteni.

A fehérjét magas tápértékű forrásokból ajánlott bevinni, mint marhahús, csirkehús, halak, tojás, tenger gyümölcsei, sovány sajtok, tej, joghurt. A dietetikai javaslata alapján lehetséges tejsavófehérjét tartalmazó táplálékkiegészítőkkel fokozni a fehérjebevitelt.

➔ A mozgásprogram ideális esetben napi 30 perc kardiomozgást és heti 3-4 alkalom izomerőedzést kellene, hogy tartalmazzon.

Az egészséges, tartós és biztonságos fogyás nem épülhet kizárólag a gyors eredménnyel kezelhető gyógyszerekre.

san egészségtelenebbek lesznek, mint a gyors fogyás előtt voltak, és erősen veszélyeztetni őket a sarcopeniás elhízás.

A probléma rejtett maradhat

➔ Az izomtömegvesztéssel járó elhízás nagyon sokszor rejtve marad, és ennek az az oka, hogy leginkább csak a testtömeg válik ismertté, a testtömeg-összetétel nem. Az európai irányelvek azt javasolják, hogy a BMI-n (testtömeg-indexen) kívül a derékkörfogatot, valamint az izom-és csontrendszer is mérjék fel a szakemberek.

– Egyetértek azokkal az aktuális trendekkel, amely a túlsúlyra, az elhízásra másként tekintenek, és kitérítik a fogalom meghatározását, hiszen itt jóval többről van szó, mint esztétikai kihívásról. Az izomvesztéssel járó elhízás sem csak a külsőségek miatt jelent problémát, hanem nagyban befolyásolja a mindennapokat, az életminőséget és az életkilátásokat is – foglalja össze az endokrinológus. Ennek szellemében viszont a megoldás sem szorítkozhat arra, hogy azt javasoljuk: „tessék fogyókúrázni”.

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 tapasz

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó szilikon karkötő és hajgumi

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

Pszichiátriai- és alvászavarok

A pszichés betegségekkel élők pontosan tudják, mennyire képes rontani az állapotukon a rossz alvás, az alvászavarban szenvedők pedig szembe kell, hogy nézzenek számos betegség, így például a depresszió növekvő kockázatával, illetve meglévő pszichés betegségeik súlyosbodásával. Hogyan segíthet ennek az ördögi körnek a megszakításában a pszichiáter?

A kialvatlanság növeli egyes betegségek rizikóját

→ Az elégtelen (tehát napi 7-8 óránál kevesebb) alvás, az elalvási és átválási nehézségek, a gyakori megébredések, a horkolás miatti felületes alvás, az alvási apnoé és a nyugtalanláb-szindróma és más alvászavarok mind-mind jelentősen rontják az alvás minőségét és természetesen a mennyiségét is. Ez pedig nemcsak nyilvánvaló fáradtságot okoz, de jellemző a distressz érzése, a szorongás, az ingerlékenység és a nappali teljesítmény csökkenése is. Emellett a rossz alvás számos betegség kialakulásának kockázatát is növeli.

AGYI ÉS SZÍV-ÉR BETEGSÉGEK

A nem megfelelő mennyiségű és minőségű alvás megemelheti a vérnyomást, ami elősegíti az érlemeződést és számos egyéb szövödménnyel jár.

ELHÍZÁS

A hosszú távon fennálló rossz alvás felboríthatja a hormonális egyensúlyt, így az étvágy nehezebben kontrollálhatóvá, az anyagcsere lassabbá válhat. Jellemző, hogy az alvászavar miatti napközbeni fáradtság és alacsony energiaszint hatására a fizikai aktivitás is csökken – így pedig igazán nehéz lehet a testsúlycsökkentés.

CUKORBETEGSÉG

A rosszul alvóknál gyakoribb a 2-es típusú cukorbetegség.

GYENGÜLŐ IMMUNRENDSZER

Mivel számos olyan anyag termelődik alvás közben, amely alapvető az immunrendszer hatékony működéséhez, a rossz alvás hatására gyengül az immunrendszer, ami növeli a fertőzések és bizonyos rosszindulatú daganatos betegségek kialakulásának kockázatát.

SZORONGÁS, DEPRESSZIÓ

Az alvás minőségének vagy mennyiségének romlása memóriazavarokhoz, a koncentrációs képesség zavarához, lassult reakcióidőhöz, akár napközbeni aluszékonysághoz vezet. Az alvászavarok, különösen az alvási apnoé ronthatja a memóriát, valamint növeli a depresszió esélyét is.

Az alvászavar következményei

→ Aki kezeletlen stressztől, szorongástól szenved, problémáit, kérdéseit sokszor magával viszi az ágyba is, és akár egész éjszaka ezek miatt forgolódik, „jár az agya”. Ezen túlmenően a legtöbb pszichiátriai kórkép önmagában is fokozhatja az alvászavarok kialakulásának valószínűségét, erre bizonyítékok vannak többek közt a depresszióval, szkizofréniával, autizmus-spektrumzavarral, ADHD-val, bipoláris zavarral kapcsolatban is.

– A nem megfelelő alvás és a pszichés probléma oda-és-oda hatnak egymásra, sajnos rossz irányban – hangsúlyozza dr. Veres Andrea főorvos, a Pszichiátriai Központ pszichiátere. Minél rosszabbul alszunk, annál kevésbé tudnak végbe-menni az egészséges alvás során zajló élettani folyamatok, ami rontja a beteg állapotát. Ez pedig további szenvedéssymórást okoz, ami szinte ellehetetleníti a kielégítő alvást. Mindezek mögött lelki és biológiai összefüggések, okok is felfedezhetők, tehát a kezelést is érdemes több oldalról megközelíteni.

A kezelés legtöbbször összetett

→ Ha az alvásproblémák állandósulni látszanak, ha a beteg elkezd szorongani az elalvás miatt, ha úgy érzi, egész éjszaka jár az agya, ha nappal nehezen koncentrálni, ingerlékeny, fáradékony, és esetleg súlyosbodik a pszichiátriai betegsége, mindenképpen segítséget kell kérni.

– Az alvásproblémák kezelésének nagyon széles a tárháza. Amennyiben kiderül például, hogy szervi ok húzódik meg a háttérben, úgy annak kezelésével nyilván az alvás is rendeződhet. Az alvászavart magát a szomnológus tudja vizsgálni és kezelni. Sokszor szükséges a pszichiátriai segítség, a kognitív viselkedésterápia, a relaxációs technikák, vagy bizonyos paradox ébrenléti technikák például nagyon hatékonyak lehetnek az álmatlanság kezelésében – ismerteti Veres doktornő.

– Gyakran gyógyszeres kezelésre is szükség van, bár ezekre csak limitált ideig ajánlott támaszkodni – egyes kritikus szakaszokon azonban átsegíthetnek, és ezáltal enyhülhetnek a pszichés betegség tünetei is. Vagyis a pszichiátriai betegek alvászavarait nagyon komolyan kell venni, és minden oldalról meg kell támogatni azok enyhítését, hiszen ezzel sokkal hatékonyabb lehet az alapbetegség kezelése is, jelentősen javulhat az állapot.

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 orrsövényferdülés 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 éjszakai küzdelmeket ezáltal, hogy átadja magát a nyugodt alvásnak és a friss, szabad légzésnek!

Patika  Pack

1139 Budapest, Üteg u. 49.

Zöld szám: +36 80 200-351 • Telefon: +36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

Magyarországon forgalmazza a
PATIKA PACK KFT.

VenoprotEP VenoprotEP Forte

filmtabletta

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

**Vénvédelem
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 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!