

GYÓGYHÍR

XIX. ÉVFOLYAM 2024. OKTÓBER

Magazin

**Koronavírus 2024:
ilyen tüneteket okoz**

**Anyajegyszűrés:
meddig kell várni?**

**A gluténmentes
étkezés buktatói**

**Valódi betegség:
a szorongás**

**Interjú:
ZSURZS KATI
színművész**



A légúti vírusok bárhol támadhatnak!

CARREVIR ORRSPRAY®
megelőzésre és kezelésre



**Már 1 éves kortól és terhesség ideje alatt
is alkalmazható.**

1,2 mg jóda-karragén (Carragelose®) és 0,4 mg kappa-karragén
Orvostechikai eszköz/gyógyászati segédeszköz. CE 0482

Látogasson el honlapunkra:
www.carrevir.hu

Javallat: Vírus okozta influenzaszerű megbetegedések megelőzésének illetve kezelésének támogatására ajánlott. Nedvesítő és védő filmréteget képez az orrnyálkahártyán, ez a folyékony filmréteg fizikai akadályt képez a külső behatásokkal szemben. A Carrevir orrspray használata felnőttek és egy éven felüli gyermekek számára javasolt (1 befújás = 0,14 ml oldat). Adagolás és az alkalmazás módja: A megfázás első tüneteinek (pl. orrvízketés, orrfolyás, stb.) megjelenésekor legalább napi három befújás javasolt orrműködésenként. A kezelést a megfázás első tüneteinek megjelenése után a lehető leghamarabb el kell kezdeni, és a tünetek csillapodásáig javasolt folytatni. Mikor ne alkalmazza: Ha allergiás a készítmény bármely összetevőjére. Lehetséges mellékhatások: Ez idáig a nagyon ritkán előforduló túlérzékenységi reakciókon kívül, mint például orrvérzés, a készítmény egyéb mellékhatásai nem ismertek. Különleges figyelmeztetések: Az influenza egy potenciálisan súlyos betegség, a Carrevir orrspray nem helyettesíti az influenzaoltást. Helyileg fejti ki hatását, nem szívódik fel a szervezetben, terhesség és szoptatás alatt is használható.

SAGER/CAR/2024/09/ADV
LEZÁRÁS DÁTUMA: 2024.09.19.

SAGER PHARMA
Creating added
value through
partnership

Információ: Sager Pharma Kft.
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.
Email: sager@sagerpharma.hu Tel: 06-1-214-6559

Carragelose®

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

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 éjszakai 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

TARTALOM

- | | | |
|---|---|---|
| → 4. HÍRZÓNA
Egészségügyi és tudományos hírek | → 8. KORONAVÍRUS
Koronavírus 2024: ilyen tüneteket okozhat! | → 11. ÉTREND
A gluténmentes étkezés buktatói |
| → 6. DIÉTA
Mitől lehet sikeres az őszi életmódváltás? | → 9. GYÓGYNÖVÉNYEK
Nyugtató, immunerősítő és bőrápoló | → 12. VÁLTOZÓKOR
Speciális étrenddel enyhíthetők a klimax tünetei |
| → 7. BŐRGYÓGYÁSZ
Anyajegyszűrés: meddig kell várni? | → 10. INTERJÚ
Beszélgetés Zsurzs Kati színművésszel | → 14. PSZICHOLÓGIA
Sokakat érintő valódi betegség |

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: (06-1) 349-6135, (06-1) 411-1866
Mobil: (06-20) 320-7390
E-mail: info@gyogyhir.hu

www.gyogyhir.hu

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika
Interjúfotó: MTI

Illusztrációk: 123rf.com
Hirdetés: Press GT Kft. E-mail: info@gyogyhir.hu
Telefon: (06-1) 349-6135

Terjesztés: Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: (06-1) 349-6135 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

Tegyen a stroke megelőzéséért!

Október 29-én tartják a Stroke világnapját, melynek célja, hogy a figyelem középpontjába állítsa a stroke-betegség megelőzését, felismerését, és hangsúlyozza a rehabilitáció fontosságát.

Az agyvérzés az egyik legveszélyesebb betegség, ami évente milliók életét veszélyezteti világszerte. Magyarországon minden harmadik haláleset az ischaemiás szívbetegséghez vagy a stroke-hoz köthető, amivel így a szerzett rokkantság is a leggyakoribb ok.

A stroke (agyvérzés, szélütés, gutaütés) az agy vérellátási zavara miatt bekövetkezett hirtelen működészavar. Ez a zavar, ha a beteg nem kap 3 órán belül megfelelő ellátást, akkor súlyos, maradandó károsodást, de akár halált is okozhat. A gutaütés hátterében leggyakrabban agyérögörccs áll, azaz amikor az agyat tápláló verőér elzáródik, az elzáródás következtében pedig az agysejtek nem jutnak elegendő oxigénhez.

Vérzés esetén egy felszakadt ér miatt vér szivárog az agyban. A károsodás mértéke és helye határozza meg a stroke súlyosságát, amely a minimálistól a katasztrofálisig terjedhet.

A stroke-túlélők közül négyből egy később újra agyvérzést kap. Az esetek háromnegyede megakadályozható tudatos hozzáállással és szemlélettel. A megfelelő életmód, a rendszeres testmozgás, a kiegyensúlyozott táplálkozás, valamint a vérnyomás- és koleszterinszint kontrollja mind fontos lépések a stroke kockázatának csökkentésében. Fontos, hogy mindenki tisztában legyen a megelőzési módszerekkel, és tegyen tudatos lépéseket az egészség megőrzése érdekében.

A stroke időben történő felismerése és a megfelelő rehabilitáció lehetőséget ad a betegeknek a teljes vagy részleges felépülésre.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

TANULMÁNY

Hogyan hasznosulhat a köldökzsínórvér?

A köldökzsínórvérről ismert, hogy 80 féle onkológiai és hematológiai betegség kezelésében alkalmazható, amit számos tudományos vizsgálat és a 35 éves klinikai gyakorlat is megerősít.

Emellett egyre növekszik azoknak a tanulmányoknak a száma is, amelyek a köldökzsínórvér lehetséges felhasználásával foglalkoznak autizmus spektrumzavarral küzdő gyermekek kezelésében.

Az autizmus – más néven autizmus spektrumzavar (ASD) – az agy fejlődésével kapcsolatos állapotok sokszínű csoportja. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint 100-ból 1 gyermek születik autizmus spektrumzavarral.

A jelenleg is folyó klinikai kísérletek eredményei azt mutatják, hogy a saját köldökzsínórvér intravénás felhasználása bizonyos életkorban jelentős javulást hozhat az autizmussal küzdő és 70 feletti IQ-val rendelkező gyermekek számára.

Az agyi bénulás őssejtterápiájának sikere ihlette a kezelés alkalmazását a sokkal gyakoribb ASD esetén. Dr. Kurtzberg csapata a Duke Egyetemen 2014-ben indította el az első olyan klinikai vizsgálatát, amelyben autista gyermekeket kezeltek saját köldökzsínórvérükkel. A javulás sokkal nagyobb mértékű volt azoknál a gyerekeknél, akik 70 feletti, nem verbális IQ-val rendelkeztek.



GYÓGYSZERHAMISÍTÁS

Egészségüket kockáztatják, akik online próbálnak Ozempic injekciót beszerezni

Komoly egészségkárosító hatásuk lehet az interneten árult szemaglutid hatóanyagú szereknek – állapították meg a Pécsi Tudományegyetem (PTE) Gyógyszerésztudományi Kara és a Kaliforniai Egyetem kutatói.



Felhívták a figyelmet arra, hogy a fogyasztó hatása miatt Magyarországon is fokozottan keresett Ozempic injekció sokszor azokhoz a cukorbeteghez nem jut el, akiknek a legnagyobb szüksége lenne rá, a gyógyszer szűrkezőnás online beszerzése ráadásul óriási egészségügyi kockázatokkal járhat a szakemberek szerint.

Kiderült, majdnem minden második szemaglutid hatóanyagú szert kínáló web-

shop illegális online patikákhoz tartozik, és az általuk árult termékek komoly egészségkárosító hatással bírhatnak szennyezettségük, illetve a nem megfelelő hatóanyag-tartalom miatt.

Az interneten megvásárolható termékekben a hatóanyag tisztasága lényegesen elmarad az elvárttól, mennyisége viszont akár csaknem 40 százalékkal meghaladhatja a várt dózist, ami a túlادagolás veszélyét hordozza magában.

Mindez azért fontos, mert a szemaglutid már az orvosilag jóváhagyott adagolásban is emésztőrendszeri mellékhatásokkal járhat, ennek túllépése pedig nagyon súlyos egészségkárosodást is okozhat.

Az eredetileg a 2-es típusú cukorbetegség kezelésére szolgáló gyógyszereket rengeteg használják fogyás céljából. Emiatt a legnépszerűbb szemaglutid alapú gyógyszer évek óta hiánycikknek számít, sokszor a valóban rászorulóknak sem jutnak hozzá.

KUTATÁS

Több területen is visszaigazolták a deutériumcsökkentett víz hatását

A deutérium, más néven nehézhidrogén, egyre nagyobb figyelmet kap a tudományos életben. Az élő szervezetek deutériumszintjének jelentőségét, a deutériummegvonás szerepét egy magyar biológus, Somlyai Gábor kezdte vizsgálni, a világon elsőként.

A kutatások az elmúlt három évtizedben nemzetközivé szélesedtek. A csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz fogyasztása fontos szerepet tölthet be több krónikus betegség, így a daganatos és metabolikus megbetegedések megelőzésében és gyógyításában.

A természetben megtalálható nehézhidrogént, azaz a deutériumot csökkentett mennyiségben tartalmazó víz fogyasztásának számos kedvező élettani hatása van. Befolyásolja a sejtanyagcserét, gátolja a daganatos sejtek szaporodását, védi az idegsejteket, valamint gyulladáscsökkentő és öregedésgátló hatással is bír.

A DDW monoterápiaként, és kemoterápiával együtt történő alkalmazásának

lehetőségeit taglalja. A deutériummegvonás jelentős daganatellenes hatását szövettényeszetekben, in vivo körülmények közt, és humán vizsgálatokban is igazolták több tumorfajta esetében. Az idézett kontrollált és utánkövetéses klinikai vizsgálatok a tumorok teljes és részleges tumor regresszióját, hosszabb túlélést, és a rák kiújulási arányának drasztikus csökkenését mutatták ki.

A deutériummegvonás szinergikus hatást mutatott más daganatellenes szerekkel, és gátolta a daganatos sejtek migrációját, melynek jelentős szerepe van a daganatok kialakulásában és az áttétképződésben.

Somlyai Gábor, a deutériummegvonás élettani hatását, terápiás jelentőségét elsőként felismerő kutatóbiológus, a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. ügyvezetője elmondta: "Elérhető közelségbe került, hogy a rák kvantumfizikai alapokon nyugvó megközelítésére, a deutériummegvonás nemzetközivé szélesedett kutatásának eredményeire építve biztonságos és hatékony rákkezelés váljon elérhetővé."

Egészséges csontok a változókor után is

Többet tehetünk csontjainkért, mint ahogy eddig gondoltuk. Ma már tudható, hogy a kalcium csak egy a számos tápanyag közül, melyekre a csontoknak szüksége van.

➔ Régen nagyanyáink tojáshejat öröltek, anyáink kalcium tablettákat szedtek, hogy vigyázzanak csontjaik egészségére. Ma már a tudmánynak köszönhetően tudjuk, hogy a csontoknak kalcium mellett számos más tápanyagra is szükségük van.

Tudta-e?

➔ A közelmúltban az Európai Bizottság közzétett egy listát, amiben felsorolták azokat a hatóanyagokat, melyekről nagyszámú vizsgálat bizonyította, hogy hozzájárulnak a csontok egészségének megőrzéséhez. A CalciTrio Extra és CalciTrio Extra 50+ ezen lista alapján és a magyar igények szerint lettek összeállítva. Tartalmazzák az összes olyan vitamint és ásványi anyagot, melyek ezen a listán a csontok egészségével kapcsolatban szerepelnek – kivéve a foszfort, amiből már eleve túl sokat visz be a magyar lakosság.¹

Lássuk, mik ezek és miért fontosak a csontoknak.

- **Kalcium:** a csontok fontos alkotóeleme.
- **D-vitamin:** segíti a kalcium felszívódását.
- **K1- és K2-vitamin:** segítik az egészséges csontozat fenntartását. A K2-vitamin fontos szerepéről számos kutatás jelent meg az utóbbi időben.
- **C-vitamin:** szintén fontos a csontoknak, ugyanis a csontokat kollagénburok veszi körbe, a C-vitamin pedig segíti az egészséges kollagéneképződést.
- **Magnézium:** a csontok fontos alkotóeleme. A testünkben levő magnézium kb. 60%-a a csontokban található.
- **Cink és mangán:** olyan nyomelemek, melyek szintén hozzájárulnak a csontok egészségének megőrzéséhez.

Csontjaink az életünk során folyamatosan épülnek és bomlanak, kb. 10 évente a teljes csontállományunk kicserélődik. Ehhez a folyamathoz fontos biztosítanunk a szükséges tápanyagokat. 40 év felett a csontsűrűség csökkenni kezd. Ilyenkor már különösen érdemes odafigyelni csontjaink megfelelő „táplálására”.

Háromszoros díjnyertes

➔ A háromszoros díjnyertes CalciTrio® termékeit, a CalciTrio Extra és CalciTrio Extra 50+ filmtablettát a csontok egészségének megőrzésére fejlesztették ki, és tartalmazzák mind a nyolc felsorolt hatóanyagot.

Ajánlott ára:

CalciTrio Extra 50+: **3100 Ft/50db** (62Ft/db)
CalciTrio Extra: **3490 Ft/50db** (69,8Ft/db)



¹OGYÉI: A felnőtt magyar lakosság ásványianyag-bevitele az OTÁP 2019 alapján.

Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön várandós, szoptat vagy kumarin típusú véralvadást gátló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft. 1118 Budapest, Dayka Gábor. u. 3.

Nyáron gyakran kevesebb figyelmet fordítunk az egészséges étkezésre, a vakációs diéta viszont nincs jó hatással az egészségünkre. Éppen ezért ősz elején sokan kezdenek életmódváltásba. Érdemes azonban szakember véleményét kikérni a folyamatról és a javaslatokról, hiszen a formába lendülésnél nem a mérleg kijelzője a mérvadó.

Mitől lehet sikeres az őszi életmódváltás?

➔ Az év során többször is megfogadjuk, hogy változtatunk életmódunkon: január elején az év eleji fogadalmak során, nyár elején, amikor a kívánt strandformát szeretnénk elérni, illetve az ősz beköszöntével, ahogy véget érnek a szabadságolások, és a nyáron esetlegesen felszaladt kilóktól szeretnénk megszabadulni. Saját testünk állapotáról otthon a tükör, illetve a mérleg adhat képet, azonban vannak ennél sokkal pontosabb mérési lehetőségek, melyek segítségével feltérképezhetjük testünk állapotát.

Ezért túlsúlyosak a magyarok

➔ Magyarországon a túlsúlyosak és elhízottak aránya az Európai Unióban a negyedik legmagasabb, az EU-27 %-os átlagát pedig 14%-kal haladja meg. A túlsúlyt felnőtt korban okozhatja a folyamatos ülőmunka, a stressz, az alváshiány, illetve az, hogy sokan nem foglalkoznak az egészségükkel, ameddig nincsen valamilyen látható vagy érezhető probléma. Ilyen helyzetben érdemes mérlegelni, hogy honnan szerezük be és milyen minőségű az étel, amit eszünk, azt magunk főzzük-e, illetve hogy van-e bármilyen betegségünk, ami miatt nem tudunk megfelelően mozogni, a munkánk mennyire megterhelő és hogy milyenek az alvási szokásaink.

Az életmódváltás első lépései

➔ A modern, ultrafeldolgozott ételekben gazdag táplálkozás károsíthatja bélflóráinkat. Ez betegségekhez, fáradtsághoz, és sokszor indokolatlan hízáshoz is vezethet. Emellett a stressz, valamint a kialvatlanság és a különböző drasztikus diéták kizsigerelik a pajzsmirigyet, melynek eredménye a fáradtság, és rendkívüli mértékben fokozódik a hízási hajlam is.



A kizsigerelt pajzsmirigy következtében való hízás esetében a klasszikus diéták nem működnek, így rendkívül fontos, hogy a diétát egy laborvizsgálat előzze meg. A vizsgálatok alkalmával a bélflóra speciális elemzésére is sor kerül, mellyel azonosítják a feldolgozott ételek által okozott flóraeltolódásokat, így személyre szabott dietetikai terápiát tudnak alkalmazni a sikeresebb fogyás érdekében.

„Dietetikai konzultációval több lépésben segítjük az életmódváltás előtt állókat. Egy testösszetétel-mérést követően felvesszünk egy részletes anamnézist, ahol igyekszünk mindent megtudni a páciens életkörülményeiről. Ezt követően az étkezési napló elemzése következik, majd egy ajánlást készítünk neki. Ezt még további számos találkozó követi, hogy hosszútávon is tartható legyen a terv” – mondja KOVÁCS VIRÁG, a Synlab sportspecifikus vezető dietetikusa.

Az otthoni mérleg kijelzője csupán testünk súlyát mutatja meg, arról viszont nem ad pontos képet, hogy mekkora izomtömeggel rendelkezünk. Ahhoz viszont, hogy sokáig egészségesek maradjunk, fontos, hogy megfelelő izomtömeggel rendelkezünk. Ezen egy nem jól összeállított diéta, fogyókúra tovább ronthat.



➔ A megfelelő táplálkozás mellett nagyon fontos szerepet játszik a mozgás is az életmódváltás folyamatában. Érdemes rendszeresen beiktatni a testedzést az életünkbe, emellett pedig a regenerációra és az alvásminőség javítására is oda kell figyelni. A megfelelő alvással is összefügg az érzelmi kiegyensúlyozottság és a mentális egészség, ami szintén nagy hatással van fizikális jóllétünkre.

„Az életmódváltás elkezdése és a tartós változáshoz szükséges kitartás fejben dől el, de ugyanúgy szükségünk van a laborvizsgálatok által biztosított adatokra is, hogy az út a lehető legjobban ki legyen kövezve és ne maradjanak el a motiváló eredmények” – teszi hozzá Kovács Virág dietetikusa.

Anyajegyszűrés: meddig kell várni?

A nyári hónapokban az UV-sugárzás hatására nemcsak a bőrünk, de az anyajegyeink is besötétednek. Ez természetesen nem téveszti meg a bőrgyógyászokat, de ha nincs gyanús jel, érdemes megvárni az anyajegyszűréssel a természetes bőrszín visszaállását.

➔ Természetes jelenség, hogy fény hatására a pigmentált részek, vagyis azok a bőrterületek, amelyeken több a festékanyag, szintén sötétebbé válnak. Az egységes színváltozás önmagában nem vészjelző tünet.

– Amennyiben nincs gyanút keltő változás az anyajegyekben, a rutinszerű anyajegyszűrést érdemes fényszegegyebbb hónapokra időzíteni. Legjobb, ha az évnek mindig azonos hónapjában vesznek részt a szűrésen, hiszen ha készült fotódokumentáció, akkor egy hasonló állapotú képpel hasonlíthatjuk össze az új képeket – ismerteti **DR. KARÁ-SZI VIKTÓRIA**, az Anyajegyszűrő Központ bőrgyógyásza, nemigyógyász szakorvos.

Ősz-tél az optimális idő

➔ Ha rosszindulatúság gyanúja miatt van szükség az anyajegy eltávolításra, akkor azt a lehető leggyorsabban meg kell tenni. Szövettan minden esetben készül, bármilyen okból is történik az eltávolítás.

Ha esztétikai oka van a levételnek, azzal érdemes megvárni az őszi-téli hónapokat. A friss hegeknél az egyik legfontosabb szabály a fényvédelem. Az a legoptimálisabb,

7 ok az őszi anyajegyszűrésre

Minél előbb bőrgyógyászhoz kell fordulni, az alábbi változások vagy előzmények esetén:

- ➔ Gyakori nyári napozás, leégés és/vagy rendszeres szolárium használat.
- ➔ Változás az anyajegy színében. Feltűnő jel lehet, ha keveredik benne a barna, a fekete, a piros, a fehéres, a kékes, a szürkés vagy a rózsaszínes árnyalat.
- ➔ Az anyajegy méretének növekedése, határainak változása, a felszín változásai, megvastagodás, kiemelkedés.
- ➔ Új anyajegy jelentkezése.
- ➔ Az anyajegy alakjának aszimmetrikussá válása.
- ➔ Az anyajegy felmaródása, kisebesedése, vérékenysége.
- ➔ „Rút kiskacsa” képlet: a többi anyajegytől méretben, színben eltérő, látszólag változást nem mutató folt a bőrön.

ha a heg területét legalább fél évig nem éri nap. Ezzel időzítéssel és gondos sebkezeléssel érhető el a lehető legbiztonságosabb és legeresztékusabb sebgyógyulás.

HIRDETÉS

Dexoblok dexketoprofén 25 mg filmtabletta
VISSZATÉR A MOZGÁS ÖRÖME!

Enyehe és közepesen súlyos fájdalmak, mint például

- mozgásszervi fájdalmak,
- menstruációs fájdalom,
- fogfájás tüneti kezelésére.

EXTRACTUM PHARMA 30 éve
 1044 Budapest, Megyeri út 64. • 06 1 233 0083
 budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

Vény nélkül kapható, dexketoprofén hatóanyagú gyógyszer.

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

Koronavírus 2024: ilyen tüneteket okozhat

Ha köhögő, tüsszentő emberekre leszünk figyelmesek a környezetünkben, sokféle betegségre gondolhatunk: a szezonális allergia mellett a klasszikus légúti fertőzések is okozhatnak hasonló panaszokat, és a világiárványért felelős koronavírus sem tűnt el.

Ekkor kérjen orvosi segítséget!

- légzési zavarok;
- tartós fájdalom vagy nyomás a mellkasban;
- zavarodottság, tudatzavar;
- rendkívüli fáradtság (a beteg képtelen felkelni vagy ébren maradni);
- az ajkak, a körömágy és a bőr sápadtsága, szürke vagy kék elszíneződése.

Koronavírus tünetlista

→ A CDC (Centers for Disease Control and Prevention – amerikai Betegségmegelőzési és Járványügyi Központ) szerint a koronavírus-fertőzés jellegzetes tünetei a hőemelkedés, láz, torokfájás, köhögés, orrdugulás, orrfolyás, általános fáradtság, fejfájás. Vagyis tipikusan olyan tünetekről van szó, amelyek könnyen összetéveszthetők a nyári náthával, influenzával vagy akár a szezonális allergiával.

Ezen kívül gyomor- és bélrendszeri panaszokat (étvágytalanság, hasmenés, hányinger vagy hányás), az íz- és szagérzékelés romlását vagy elvesztését is tapasztalhatják a betegek. Az új Covid-variánsal való megfertőződés azonban új, szokatlan tünetekkel is járhat. Ezek egyike az ún. covid-nyelv (a nyelven és a szájnyálkahártyán megjelenő fekélyek, fehér foltok), ami a fertőzés korai szakaszában jelentkezik.

A betegség tünetei tehát nagyon változatosak lehetnek, és jellemzően a fertőzést követő 2-14 nappal jelentkezhetnek. A koronavírus-fertőzés elsődlegesen a légutakat támadja, akár tartós vagy maradandó tüdőkárosodást is okozva, emellett neurológiai károsodásokkal is járhat, és súlyos szövődményként többszervi elégtelenség (szív, máj, tüdő, vese) is kialakulhat. Bár a betegek többségének nincs, vagy csak enyhe tünetei vannak, a fertőzöttek kis része azonban súlyos légzési elégtelenség miatt intenzív osztályos-ellátásra (gépi lélegeztetésre) szorul – hangsúlyozza a szakember.

Kiket a veszélyeztetettek?

→ A kórkép főként az idős, 65 év feletti, valamint a gyenge immunrendszerű vagy immunhiányos állapotú egyéneknek (transzplantáltak, kemoterápiás vagy immunszuppresszív kezelésben részesülők) okozhat súlyos lefolyást. A magas kockázati csoportba tartoznak az alapbetegségben érintettek (daganatos megbetegedések, krónikus vese- vagy májbetegség, szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, neurológiai, autoimmun betegségek), és továbbra is kiemelt figyelmet kell fordítani a cisztás fibrózisban és a krónikus tüdőbetegségben (közepes és súlyos asztma, bronchiectasia, COPD, bronchopulmonális dysplasia, tüdőembólia, pulmonális hipertónia, intersticiális tüdőbetegség) szenvedő betegekre.

→ A koronavírus idén nyáron is folyamatosan hallatott magáról, a zsúfolt repterek, a fesztiválszezon és az olimpiai játékok pedig ideális körülményeket teremtettek a fertőzés terjedésének. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szakértői arra hívják fel a figyelmet, hogy a koronavírus-fertőzések száma világszerte növekszik, és 84 ország jelentett nagyobb esetszámokat a nyári szezonban is. Négy évvel a járvány kezdete után tehát nyilvánvalóvá vált, hogy a Covid-19 immár nem mutat szezonális jelleget, és bármikor felütheti a fejét.

Koronavírus-helyzet Magyarországon

→ „Hazánkban április-május végén jelent meg a koronavírus új variánsa, a nagy fertőzőképességgel bíró FLIRT, bár a WHO 2024 június végi összefoglalója szerint továbbra is az Omicron JN.1 alvariánsa okozza a legtöbb megbetegedést” – ismerteti dr. Potecz Györgyi, a Tüdőközpont tüdőgyógyász, allergológus szakembere.

„Míg más légúti megbetegedések, mint például az influenza, tipikusan az őszi-téli, illetve a kora tavaszi hónapokban fordulnak elő, a koronavírus különböző variánsai bármely évszakban támadhatnak. Növekvő számú légúti megbetegedésekre (influenza, koronavírus, RSV) mégis elsősorban az iskolakezdéssel, a nagyobb tömegek zárt terekbe történő visszaszorulásával, illetve az idő húvösebbre fordulásával számíthatunk.”

Nyugtató, immunerősítő és bőrápoló

Rohanó világunkban egyre többen szenvednek a szorongás és a depresszió tüneteitől, és problémájukkal rögtön nyugtatókhoz és antidepresszánsokhoz fordulnak. Sok esetben azonban a gyógynövények ereje is hatékony lehet.

→ Az orbáncfű egyike a legismertebb gyógynövényeknek. Antidepresszánsként, általános hangulatjavítóként, stresszoldóként és nyugtatóként is alkalmazzák. Ezen felül segít az immunrendszer erősítésében, a nikotin- és alkoholfüggőség leküzdésében, valamint a különböző bőrproblémák kezelésében is hatékony megoldást jelent.

Immunerősítő hatása mellett vírusölő tulajdonsága is kiemelkedő. A HIV, a herpesz, a hepatitisz B- és C-vírusok kezelése során is előszeretettel alkalmazzák. De epehajtóként, görcsoldóként, vízajtóként is bevetethető, és nyálkaoldásra is alkalmas, sőt emésztésjavító és savcsökkentő hatása miatt is népszerű.

Tea vagy olajos kivonat

→ Az orbáncfű fogyasztásának egyik legelterjedtebb módját a növény szárított, virágos hajtásvegeiből készült tea jelenti. Álmatlanságra, alvászavarokra, idegi panaszokra, vírusfertőzés kezelésére, illetve az emésztés javítására egyaránt alkalmas.

FONTOS TUDNI: a belsőleges felhasználás nagy körülmekintést igényel. Ésszerűen, mértékkel és odafigyeléssel használjuk, akkor nem lehet belőle baj.

- Külsőleg is alkalmazható, olajos kivonata a frissen szedett, zöld növényből készül, és megannyi probléma megelőzésére, kezelésére is megoldást jelent.
- Gyakran használják különböző égési sérülések, például napégés esetén. Fertőtlenítő és sebgyógyító tulajdonsága miatt apró vágott sebeket is kezelhetünk vele.
- Bőrbetegségek kezelésében is hatékony, jótékony hatással van a pikkelysömörre, ekcémára, kiütésekre, és a nők életét megkeserítő narancsbőrrel szemben is hatékony fegyver. Rosacea, dermatitisz esetén gyulladásgátló, nyugtató hatása miatt használható.
- Kosmetikai célú felhasználása elsősorban a ráncatlanítás. Arcbőrbe masszírozva szinte minden ráncatlanító krémnél hatásosabb.

Alkalmazása előtt mindig konzultáljunk háziorvosunkkal abban az esetben, ha erős vérhígítót, szívgyógyszert, altatót vagy antidepresszáns készítményt szedünk. Az orbáncfű fogyasztása rendszeresen gyógyszert vagy egyéb gyógynövénykészítményt szedőknek nem ajánlott.

Floradix® Kräuterblut® szirup

Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal

- A benne lévő vas, valamint a B₁, B₂, B₆ és B₁₂-vitaminok hozzájárulhatnak a normál vörösvértest-képződéshez, jótékony hatással lehetnek a fáradtság és kimerültség csökkentésére, valamint a normál anyagcsere-folyamatokra.
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, mesterséges színező- és aromaanyagokat és laktózt.



B-vitamin komplex

Étrend-kiegészítő szirup B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂-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 B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂-vitaminokat.

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

OGYÉI szám: 25136/2020

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

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10
www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

Abigél halhatatlannak bizonyul

ZSURZS KATI a Halhatatlanok Társulatának tagja, Zsurzs Éva Kossuth díjas rendező lánya. Bár rengeteg nagyon jó szerepet tudhat maga mögött, most is több darabban láthatjuk, és jelenleg is benne van tévés produkcióban, játszik a *Mi kis falunk* sorozatban, mégis a legtöbbször azzal állítják meg az utcán, hogy „nagyon szeretjük az Abigélt”. Idén ő kapta meg a Gobbi Hilda-díjat.

Mit jelent számodra ez az elismerés?

Megtisztelő, hiszen nekem semmilyen állami kitüntetésem nincs, azok valahogy elkerülnek, de amit kapok, azok viszont a szakmából jönnek, vagy a közönség szavazati alapján. Ezekre a díjakra viszont nagyon büszke vagyok. A Halhatatlanok Társulatába is a közönség szavazatai alapján kerültem be, de úgy, hogy a kollégáim is „dolgoztak” érte. Volt olyan, hogy előadás végén *Pásztor Erzsé* a saját tapsát állította le, hogy megkérje a közönséget, szavazzanak rám. Rendkívül jó érzés volt ez.

Szeretnek a kollégák és a közönség is.

Igen, a színházba járók valóban, ugyanakkor az utcán még mindig az *Abigél* miatt állítanak meg, ami teljesen abszurd. Már, hogyha egyáltalán mai valóban felismernek. Akkoriban nem tudtuk, hogy mennyire maradandó produkcióban vagyunk benne, de Abigél halhatatlannak bizonyul.

A Nyolc nő című darabban is játszol, a filmes változatban világsztárok szerepelnek. Valami egészen különleges alakítást nyújtasz, zseniális humorral...

Sokszor előfordul, hogy valaki rám csodálkozik, hogy milyen jó tudok lenni, ez mindig megmosolyogtat. Sok függ attól, hogy az ember kap-e olyan szerepet, amiben meg tudja magát mutatni, a *Nyolc nőben* lubickolok, remek feladat.

A hangodat sokszor felismerik, hiszen sokat szinkronizálsz.

Vannak színészek, akikkel „összenőttem”, ilyen például *Sally Field*. Az első filmjeitől adom a hangom, mondhatnám, hogy együtt öregedtünk meg. Érzek vele egy színészi alkati hasonlóságot is. Vannak párhuzamaink, ilyen az *Acélmagnóliák*, amit ő játszott filmben én pedig színpadon. Az egyik első nagy sikere, *A lányom nélkül soha* című film óta kísérem a pályáját, de az utóbbi években nem volt vele feladatom. Nemrég kértek fel, hogy újra szinkronizáljam, de aggódtam kicsit, hogy vajon „rajta vagyok-e még”, meg van-e még az a természetes azonosulni tudás, de megnyugodtam, mert semmi sem változott. **Úgy tudom, hogy a Gobbi Hilda-díj nagy meglepetés volt neked.**

Igen éppen a *Nyolc nő*t játszottuk, és az előadás végén *Hege-dús D. Géza* megjelent, és átadta a díjat. Meglepődtem, mert

Pásztor Erzsé kolléganőmnnek szoktak lenni köszöntései, születésnap, névnap és gyakran kap kitüntetéseket is. Most is ott állt mellettem és már sírt, mert ő előre mindig meghatódik és borzasztóan tud örülni az ilyen alkalmaknak. Megszervezték a kollégák azt is, hogy a lányom és három unokám is ott legyen, erre sem számítottam. A lányom sokszor mondja, hogy szeretné megnézni valamelyik előadásomat, de ezt nehéz megszervezni, mert amikor este dolga van, én vigyázok a gyerekekre. Ha el is megy színházba, aznap este én nem játszom, mert a gyerekekkel vagyok. Az unokáim egyébként most láttak először színpadon. Nagyon meg voltak hatódva, valahogy nem is értették, hogy van az, hogy a nagyi, aki otthon főz, meg mosogat rendületlenül, meg játszik velük, most ott van a színpadon. Számomra ez volt a legnagyobb ajándék, hogy van valami olyan respektum náluk, amiről még nem tudtak.

Milyen tervek vannak az évadra?

Játszom a régi szerepeimet a Játékszínpadon, a *Nyolc nő* már 10 éve megy, műsoron van az *Éltrevalók*, és egy különleges darab, a *Chaplin* is, amiben nincs beszéd, az egy némafilm jellegű színpadi produkció. Új darabban nem vagyok, de vannak azért tervek, amelyekről kabalából nem beszélek, mert van olyan, ami éppen íródik, remélem, hogy lesz belőle valami. A *mi kis falunkat* még forgatjuk, az folytatódik. Tavaly nyáron forgattunk egy filmet, az úgy tudom, nemsokára látható lesz a mozikban, a címe *Véletlenül írtam egy könyvet*. Ebben egy nagyobb szerepem van, szerettem játszani, és izgulok, hogy legyen nagy sikere, mert ez egy nagyon kedves, izgalmas családi film.

Neked is volt terved az írással kapcsolatban.

A nagymamám rengeteg történetet mesélt, anyukám kevésbé, és nagyon fontos lenne megörökíteni ezeket, hogy legyen mit továbbadni a következő generációknak is. Velünk véget ér egy korszak, a történelemnek egy olyan szakasza, amiben számtalan megrázó, vagy fontos esemény volt, amelyeket az előző generációk éltek át, nekünk pedig küldetésünk kell legyen, hogy megőrizzük ezeket a majd megszületendőik számára. Az ő emlékeiknek mi vagyunk az őrzői, van ezzel feladatunk.



A gluténmentes étkezés buktatói

Egy autoimmun gluténérzékenységgel rendelkező esetében élet-hosszig gluténmentes étkezést kell tartani, ezért a bevásárlás, főzés, a konyhaeszközök használata és az alapanyagok tárolása során is több mindenre oda kell figyelni.

A búza tilos!

➔ A gluténmentes étkezésben nem megengedett a búza, az árpa és a rozs fogyasztása. Gyakran felmerülő téma, hogy például bizonyos ősgabonák, a tönkölybúza vagy a durum esetleg a teljes kiőrlésű változat fogyaszthatók-e. A válasz egyértelműen nem, nincs olyan formája a búzának mely egy cöliakiás étrendjébe beleférne, egyértelműen tiltólistás összetevő.

Mi a helyzet a zabbal?

➔ „A zabot sok cöliakiás jól tolerálja, számos kedvező tulajdonsága miatt én mindenképp javasolni szoktam, hogy próbálják meg, először csak kis mennyiségben bevezetni az étrendbe – mondja Varga Dóra dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember.

„A gluténmentes étkezés gyakran roszszegény, ha csak a hagyományos gluténmentes liszteket (kukorica, rizs, burgonyakeményítő stb.) használjuk, ezért előnyös lehet a magasabb rosttartalmú zab rendszeres fogyasztása. Fontos, hogy garantáltan gluténmentes zabot, zablisztet vagy zabpelyhet vásároljunk, hiszen ezen cereália esetében minden normál termék esetében fennáll a keresztszennyeződés lehetősége!”

Milyen köret legyen?

➔ A gluténmentes étkezésben gyakran használt köret a burgonya és a rizs, ám ezek mellett, szintén a rosttartalom növelésének érdekében javasolt más alapanyagokat is kipróbálni. Gluténmentes a quinoa, a köles, a hajdina és az amarant, de párolt káposzta, saláta is természetesen fogyasztható, gluténmentes fűszerekkel készítve. Gluténtartalma miatt kerülendő viszont az árpagyöngy,

vagy más néven gersli, a bulgur, és a durumbúzából készült kuszkusz is.

Olvassuk át az összetevőket!

➔ Meglepő élelmiszerek összetevői közt is előfordulhat glutén: felvágottak, májkrémek, ízesített joghurtok és fagyasztott burgonya is tartalmazhat, ezért mindig fontos átolvasni az összetevőket, mielőtt egy terméket megvásárolunk. Rutinból se vegyünk meg semmit, mert az élelmiszerek összetevői időnként változhatnak, és megeshet, hogy a korábban mentes termék az új összetételben már tartalmazza a számunkra problémás alapanyagot is.

Főzés és konyhai eszközök

➔ A vásárlási szokások mellett a konyhai tárolásban is változtatnunk kell, különösen, ha gluténmentesen és nem gluténmentesen étkező is van a családban. Ilyenkor javasolt egy kisebb, külön tároló-szekrény beszerzése a gluténmentes alapanyagok számára.

Nem kell az összes konyhai berendezést lecserélni, többségük alapos átmosással biztonságossá tehető, ez alól kivételt a faeszközök jelentenek, ha teljes mértékben szeretnénk kizárni a glutént a konyhánkban. A korábban használt eszközöket érdemes lecserélni, vagy külön felcímkézni azt a vágódeszkát, fakanalat, sodrófát, amit a gluténmentes ételek készítéséhez használunk. A piritóshoz kapható mosható zacskó, de a gofri- és szennivessütőből kettőt – egyet a gluténmentes ételekhez – érdemes beszerezni, vagy nagyon alaposan tisztítani őket gluténmentes és gluténtartalmú ételkészítés során. A hűtőben tároljuk külön polcon, vagy címkézzük fel a gluténmentes ételeket!



ENYHÍTI A SZEM IRRITÁCIÓJÁT,
FÁRADTSÁGÁT, SZÁRAZSÁGÁT.

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



MIKOR SEGÍTSÉG ÖNNEK A SZEM CSOMAG?

✓ jellemzően a szem és szemkörüli fájdalom, száraz szem érzés, égő érzés, homályos látás és fényérzékenység esetében.

✓ Léghangkondicionáló, 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!

Nemcsak az elhízás megelőzésében, hanem a változókorról járó egyéb tünetek csillapításában is segíthet az alábbi étrend.

Speciális étrenddel enyhíthetők a klimax tünetei

➔ Az ösztrogén fontos szerepet játszik az anyagcsere és a testszírelasztás szabályozásában. A hormontermelés csökkenésével ez átalakulhat, és több zsír rakódhat le az alhas tájékán.

Fontos az energiabevitel csökkentése

➔ „Az anyagcsere a kor előrehaladtával lelassul, és a szervezet egyre kevesebb kalóriát éget el. Az ösztrogén-csökkenés ezt tovább fokozza, ezért a nők a változókori könnyebben szednek magukra plusz kilókat” – mondja **DR. PÁLFI ERZSÉBET**, a Semmelweis Egyetem főiskolai docense.

Az ajánlott súlyvesztés körülbelül fél-egy kiló hetente, elsősorban a zsírból, az izomzat megtartásával. Ez nagyjából 15-30% energiabevitel-csökkenésnek felel meg a megszokotthoz képest, mely azt is jelenti, hogy naponta ideálisan 25 kalóriányi energiát kell bevinnünk testsúlykilogrammonként.

A változókori egyéb, gyakori tünetei a hőhullámok, az éjszakai izzadás, fejfájás és ízületi fájdalom. A tünetek intenzitása és gyakorisága tehát változó, de életmódváltással befolyásolható.

„Csupán 5 kilogramm leadásával a hőhullámok 30%-kal elviselhetőbbek. A rendszeres testmozgás szintén segíti az anyagcserét és csökkentheti a hőhullámok súlyosságát. A hormonális átalakulás éveiben rengeteg változás megy végbe a női testben, melyek közül bár az elhízás és a hőhullámok a legnyilvánvalóbbak, de ezek további kockázatokat hordoznak magukban, ha nem figyelnek rájuk” – magyarázza **ERDÉLYI ALÍZ**, az MDOSZ főtitkára.

Az immunsejtek szerepe

➔ A zsigeri zsír gyarapodásához a szervezet is „alkalmazkodik” új hajszálereket kialakítva és több oxidatív szabadgyököt termelve, mely aztán intenzív védekezőreakciót vált ki. Az immunsejtek elszaporodhatnak a zsírszövetekben, melyek előbb kisebb fokú helyi gyulladásokhoz, hosszútávon pedig érrendszeri károsodáshoz vezethetnek. A menopauzába lépő nők ezért hajlamosabbak a kardiovaszkuláris betegségekre. Emellett a rákos daganatok, az inzulinrezisztencia, a kettes típusú cukorbetegség és a csonttritkulás kockázata is magasabb náluk.

Az ajánlott étrend*

- ➔ Kevesebb, mint 5 g só naponta.
- ➔ Legalább napi 300 g zöldség és 200 g gyümölcs.
- ➔ Napi 1-1,2 g fehérje testsúlykilogrammonként, melynek fele növényi forrásból, például szójából, lencséből, babból, csicseriborsóból, quinoából vagy diófélékből származik; egyébként az alacsony zsírtartalmú fehérjeforrások előnyben részesülnek.
- ➔ Hetente legfeljebb 350-500 g főtt/párolt/sült vörös hús fogyasztása.
- ➔ Hetente legalább két adag zsíros húsu mélytengeri hal vagy édesvízi halak közül pisztráng, busa fogyasztása.
- ➔ Feldolgozott húskészítmények fogyasztása csak alkalmanként.
- ➔ Hüvelyesek hetente legalább egyszer.
- ➔ Napi 30 g sótlan dióféle vagy egyéb olajos mag.
- ➔ Hetente egy húsmentes nap.
- ➔ 30-45 g rost/nap, főként teljes kiőrlésű gabonafélékből.
- ➔ A mérsékelt zsiradékfogyasztás elengedhetetlen, a növényi zsírok fogyasztása preferált.
- ➔ Napi 33 ml/testsúlykilogrammm folyadékbevitel.
- ➔ Kerülni kell az egyszerű, gyorsan ható cukrokat.
- ➔ Megfelelő kalcium-, D-vitamin-, C-vitamin-, B-vitamin-, n-3 LCPFA- és omega-3-zsír-sav-bevitel.
- ➔ Napi fél liter tej kalciumtartalmának megfelelő tejtermék fogyasztása.
- ➔ Dohányzás és alkohol mellőzése.
- ➔ Rendszeres testmozgás.

* A Semmelweis Egyetem kutatói, nőgyógyászai és dietetikusai, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ), a Magyar Menopauza, valamint a Magyar Szülészeti és Nőgyógyászati Endokrinológiai Társaság ajánlásával.

Bár nem teljesen szünteti meg a tüneteket és a kapcsolódó betegségek kialakulásának kockázatát, az időben elkezdett életmódváltás késleltetheti a megjelenésüket, javítva a változókori nők életminőségét.

Hirdetés

JÖJJÖN MÁR A BABA! FERULANT™

Megtermékenyítő képesség támogatására

- növeli a spermiumok számát, mozgékonyágát.
- csökkenti a spermiumok DNS fragmentációját, ezáltal óvja a leendő babát a veleszületett betegségektől.

A tervezett fogamzás előtt 3 hónapos FERULANT-kezelés szükséges

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



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

Hirdetés

22 ÉVE HATÉKONYSÁGÁVAL BIZONYÍT A CRAN-C étrend-kiegészítő

Sikeres **TÖZEGÁFONYA**-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!



Hirdetés

Egészséges csontokat szeretne?

Akkor ne csak a kalciumra figyeljen!

A csontoknak kalcium mellett még sok más tápanyagra is szükségük van. Ezért a háromszoros díjnyertes **CalciTrio® Extra 50+** változata kalciumon felül számos más tápanyagot is tartalmaz. Kalciumot, K²-, K¹-, C- és D-vitamint, magnéziumot, cinket és mangánt.

www.calcitrio.hu



Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Hirdetés

HORDOZHATÓ MESH INHALÁTOR

Légúti betegségek, megfázás, asztma esetén ajánlott orvostechnikai eszköz



- Kis méret, könnyű kezelhetőség.
- Elemmel és USB töltéssel is használható.
- Csendes, diszkrét működés.
- Kisgyermekeknek is ajánlott.
- Alacsony ár.

■ Forgalmazza: Patika Pack Kft.
■ Tel.: 06 1 450-0897
■ www.patikapack.hu



Gyógyhatás természetesen! ► **VENOFLEX**

Fáradt a lába?

Vénás elégtelenségben szenved? *Hosszú utazásra készülsz?*
Szeretné megőrizni lábai frissességét,
s elkerülni a vénás elégtelenséget, pangást?

A Thuasne cég több, mint 175 évre visszanyúló tapasztalatainak köszönhetően a Venoflex gyógyharisnyák, harisnyanadrágok kialakítása maximálisan megfelel az orvosi és gyógyászati követelményeknek.

Viselésük kényelmes, különböző kompressziós erősségben kaphatók.

Természetes anyagok – len, pamut, gyapjú – felhasználásával készülnek, nőknek és férfiaknak egyaránt esztétikus, divatos kialakításban!

Viselje a Venoflex kompressziós harisnyákat megelőzés céljából is!

Megrendelhető: **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

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!
Orvostechnikai eszköz

A 2020-as években nem nehéz olyan élethelyzetre gondolni, amikor erősebben szorongunk a szokásosnál. Elég csak a ránk zúduló hírek és tévhírek (fake news) özönére gondolni, amelyeket még ellenőrizni sem tudunk, és könnyű beleesni a szorongás csapdájába.



Sokakat érintő valódi betegség

→ „A generalizált szorongás jellegzetessége az állandóan fennálló, változóan intenzív szorongás és aggodalmaskodás, valamint legalább három a következő tünetek közül: alvászavar, izomfeszülés, fáradékonyág, koncentrációs problémák, irritabilitás és nyugtalanság. A 21. században a híreket nézve, hallgatva szinte mindenki szorong, az utóbbi évek információs özöne valóban meghaladja az ezt feldolgozó képességünket, és ez fokozza a szorongásunkat.

A szorongásnak, mint általában minden betegségnek genetikai alapja van, amit a környezeti tényezők és a gyermekkorban vagy az élet más szakaszaiban átélt traumák felerősíthetnek, ezek a kiváltó triggererek lehetnek” – foglalja össze **DR. BLAZSEK PÉTER**, a Pszichiátriai Központ pszichiátere, gondozóvezető főorvos.

Az öndiagnózis veszélyes lehet

→ A szorongásos zavar diagnosztikai kritériumai nem csak a páciens szubjektív megélései. Az Amerikai Pszichiátriai Társaság által használt DCM-5. diagnosztikai rendszernek éppen az a lényege, hogy szigorúan meghatározott kritériumokhoz köti egy adott betegség fennállását. Fontos a beteg alapos kikérdezése, és a kritériumok alapján felállított diagnózis.

Az állapotra jellemző, hogy az nehézséget okoz a páciens mindennapi életében, legyen az a családi élete, a szociális funkciók területe vagy a munka. Az is a kritériumok közé tartozik, hogy ezek a tünetek ne valamilyen szer (alkohol vagy drog) használatának következményei legyenek, illetve ne másik pszichiátriai betegség tüneteiként jelentkezzenek. Ezért fontos a differenciáldiagnózis, fontos elkülöníteni,

A generalizált szorongás

- legalább 6 hónapig fennálló fokozott szorongás és aggodalmaskodás,
- az érintett személy nehezen tudja ezt kontrollálni,
- a már említett 6 tünetből legalább 3 jelenléte: nyugtalanság, fáradékonyág, koncentrációs nehézség, irritabilitás, izomfeszülés, alvászavar.

hogy a tünetek nem egy másik zavar, például depresszió miatt jelentkeznek-e.

– Amivel a páciens felkeres bennünket, az általában egy egyszerűen megfogalmazható probléma: maga a szorongás. Fontos az alapos anamnéziszfelvétel, tudnunk kell, mióta tapasztal tüneteket, milyen erősségűek ezek, milyen hatással van mindez az életének különböző területeire, milyen nehézségeket okoz. Akkor beszélhetünk betegségről, ha ez a zavar már túllép egy adott határt és életminőség-romlást okoz – hangsúlyozza dr. Blazsek Péter pszichiáter.

Az életmódnak nagy szerepe van

→ Érdekes szempont, hogy míg a szerhasználat miatt bekövetkező zavarokat el kell különíteni a klasszikus szorongásos zavaroktól, a két állapot társulhat is. Például a szerhasználati zavarhoz komorbid zavarként társulhat pánikbetegség, generalizált szorongás, depresszió vagy más pszichiátriai betegség. Ilyenkor duális diagnózis születik és a kettőt együttesen kell kezelni, addiktológiai és pszichiátriai szempontból is. A szerhasználat rizikófaktoraként lehet a pszichiátriai zavaroknak, és az sem ritka, hogy a páciens a már meglévő pszichiátriai betegségét alkohollal, droggal „kezeli”, egyfajta „öngyógyításként”. Ez sosem fog eredményt hozni, csak időlegesen homályosítja el a problémákat, hosszú távon viszont határozottan ront a helyzeten.

„Az életmódnak egyértelműen szerepe van a pszichiátriai zavarok gyógyításában, csak ezek után jöhetnek a gyógyszerek – azoktól az esetektől eltekintve, amikor a gyógyszernek életmentő vagy elsőrendű szerepe van. A napirend kidolgozása és betartása, a rendszeres testmozgás, a megfelelő étrend és folyadékfogyasztás, valamint a szerhasználat kiiktatása alapvető szerepűek. A mai rohanó világban nehéz az életmódon változtatni, egyszerűbbnek tűnik csak a gyógyszerekre támaszkodni, de ezek hatékonyságát is lehet fokozni a megfelelő életmóddal, a jó állapot fenntartásához pedig mindenképpen szükséges.

A mai korszerű gyógyszeres (antidepresszív) kezelés biztonságos, nem okoz függőséget, az esetleges mellékhatások néhány nap alatt elmúlnak és a hatásuk 3-4 hét alatt kialakul, ellenkező esetben más gyógyszerre váltunk, amíg megtaláljuk a beteg számára legmegfelelőbb és leghatékonyabb terápiát.”

TUDJUK, HOGY A TISZTASÁG ÉS HIGIÉNY KÜLÖNÖSEN FONTOSAK MOSTANÁBAN, ezért azt szeretnénk, hogy mindenki megkapja a szükséges eszközöket és termékeket a mindennapi igényeikhez.

**ANTIBAKTERIÁLIS
FERTŐTLENÍTŐ HATÁSÚ
NEDVES TÖRLŐKENDŐ**



ORVOSI PAPIRLEPEDŐ
2 réteg 100% cellulóz.

Az orvosi papírlapedőink pedig kiváló minőségűek, és biztonságosak a fertőzések terjedése ellen. Fontos, hogy mindig gondoskodjunk a megfelelő higiéniáról, és ezek a termékek segítenek abban, hogy ez könnyebb és hatékonyabb legyen.

**FOLYÉKONY SZAPPAN
FERTŐTLENÍTŐ HATÁSSAL
500 ML PUMPÁS**



**MIKROZID
FELÜLETFERTŐTLENÍTŐ
500 ML**



LUCART TOALETTPAPÍR

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

Forgalmazza: 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



Actimove®

AZ A JÓ, HA NEM FÁJ!

Számunkra mindegy, hogy maraton futásról, egy korábbi sérülés utáni felépülésről, dolgozó irodai mindennapokról, vagy épp a legkalandosabb játszótéri kihívásokról van szó. **Az Actimove célja az, hogy ott legyünk és biztonságot, kényelmes védelmet tudjunk nyújtani ott, ahol szükség van rá.** Olyan, nemzetközileg is elismert termékek segítségével törekszünk csökkenteni a felmerülő fájdalom érzetet és támogatni Önt, amik minden korosztály számára gondoskodást biztosítanak. Felnőtteknek és az idősebb korosztály számára is.

Patika  Pack

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

WARMIES

melegítő plüss párnák



warmies®

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



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

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

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