

GYÓGYHÍR

Magazin

XX. ÉVFOLYAM 2025. ÁPRILIS

Mi a böjtölés
mögötti igazság?

Húsvét utáni
rosszullétek

A zsibbadás
figyelmeztetés?

Önellenoőrzések
nem csak nőknek

Minden, amit
érdemes tudni
a tojáról



**Törődjön szeme
egészségével
*gazdaságosan!***

ReviLut[®] 12

A NORMÁL LÁTÁSÉRT*

Omega-3 zsírsavakat, vitaminokat, ásványi anyagokat
és luteint tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula



A REVILUT 12 előnyei:

- Optimalizált összetétele biztosítja az antioxidánsok, omega-3 zsírsavak és az ásványi anyagok bevitelét
- Lágy kapszula
- Napi egyszeri bevitel

Csatlakozzon a Sager Hűségprogramhoz!



**4 doboz megvásárolt
ReviLut 12 vonalkódjának
beküldése után**

**1 dobozt ajándékba
küldünk postán**

A Sager Hűségprogrammal kapcsolatos további információkért látogasson el honlapunkra:

www.revilut12.hu

Az étrendkiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.
A készítmény laktóz-, glükóz- és gluténmentes.

* A dokozahexaénsav (DHA) és a cink hozzájárulnak a normál látás fenntartásához.
A kedvező hatás 250 mg dokozahexaénsav (DHA) napi bevitelével érhető el.

WARMIES

melegítő plüss párnák



warmies®

A hideg téli estéken vagy a stresszes napokon mindenki vágyik egy kis kényeztetésre és melegre. 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.

TARTALOM

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügy és tudomány
- **5. DIÉTA/FOGYÓKÚRA**
Mi a tudományos igazság a böjtölés mögött?
- **6. MOZGÁS, SPORT**
Lendüljön formába idén tavasszal!
- **7. ÜNNEP**
Húsvét utáni rosszullét?
- **7. SZÉPSÉGÁPOLÁS**
Tegyük a sötét karikák ellen!
- **8. KONYHAI TIPPEK**
Minden, amit érdemes tudni a tojásról
- **9. EMÉSZTŐRENDSZER**
Szimbiotikumok: az immunrendszer és a bélflóra védelmében
- **10. MOZGÁSSZERVI PROBLÉMÁK**
Zsibbadás és bizsergés: Ártalmatlan tünet vagy komoly figyelmeztetés?
- **11. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS**
Nem mindig a superfood a legjobb választás
- **12. ALLERGIA**
Parlagfű-, feketeüröm-allergia? Ha időben lép, könnyebb lehet a szezon
- **14. SZŰRŐVIZSGÁLAT**
Önellenőrzések, amit a nőknek el kellene végezniük

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

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

Mindenkinek joga van az egészséghez

1948. április 7-én kezdte meg működését az Egészségügyi Világszervezet (WHO) – ez a nap azóta az egészség világnapja, amikor lehetőség nyílik reflektorfénybe állítani az egészségmegőrzést, egyes betegségeket, azok megelőzését, gyógyítását, valamint a szűrővizsgálatok fontosságát. De ne csak ezen a napon legyünk tudatosak!

Hiszen napi pár perc elegendő ahhoz, hogy jobban odafigyeljünk az egészséges életmódra. Ez sokszor nem egyszerű, ezért a tudatosság és a tervezés fontos szerepet kap. Gondoljuk át, milyen életvitelt folytatunk most, majd azt, hova szeretnénk eljutni. Kezdjük kis lépésekkel a változást, és apránként iktassunk be új szokásokat a mindennapiainkba.

Fontos a rendszeres sportolás, mert a mozgáshiányos életmódnak számtalan negatív következménye lehet. Keljünk fel minden nap 10-15 perccel korábban, mozgassuk át, nyújtóztassuk ki a testünket, heti rendszerességgel menjünk el futni, edzeni, jógázni. A mozgás erősíti az izmokat, jótékony hatással van a keringésre, csökkenti a stresszt és a feszültséget.

A rossz étkezési szokások megváltoztatása is fontos része az egészségmegővésnek. Fogyasszunk teljes értékű, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag ételeket, kerüljük az ultrafeldolgozott élelmiszereket. A megfelelő mennyiségű folyadékbevitel is nagyon fontos: már az enyhe dehidratáltság is növeli a kortizolstresszhormon-szintjét.

Ha az egészséges életmódról van szó, nem kerülhetjük ki a mentális jólétet sem. Legyünk tudatosak a kapcsolatainkban: szánjunk időt egymásra, barátainkra, családtagjainkra. Legyenek olyan időszakok, amikor lekapcsoljuk magunkat a digitális platformokról, sétáljunk, olvassunk, beszélgessünk. Egyszerűen: érezzük jól magunkat.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

KUTATÁS

A nanoműanyagok egészségügyi kockázatai

Az apró műanyag részecskék befolyásolhatják a különböző sejtfunkciókat, hatással lehetnek a termékenységre, a légúti és emésztőtraktusban található sejtekre.

Ezekről a hatásokról szisztematikus vizsgálatokon alapuló megbízható adatok egyelőre nem, vagy csak korlátozottan állnak rendelkezésre – közölték a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) kutatói, akik együttműködnek a Cambridge-i és az Ulmi Egyetemmel.

Azt vizsgálják, hogy a nanoműanyag-szenyveződés milyen hatást gyakorol egy élő szervezetre. Egyelőre nem ismert, hogy az esetleges hatások függenek-e a nanoműanyagok mennyiségétől, a kitettség időtartamától, az összetételtől, szerkezettől vagy alaktól.

A kutatók a nanoműanyagok biológiai mintákból történő kimutatására szolgáló módszerek továbbfejlesztésén dolgoznak. A különböző bejutási kapuk – mint a légutak, az emésztő- és bélrendszer – átjárhatóságát tanulmányozzák.

Az emésztőrendszeren belül olyan kórképek esetében, ahol a bélfal átjárhatósága megnő – ilyen a gyulladásos bélbetegség –, a nanoműanyagok akár az állapot súlyosbodását is eredményezhetik.

Az SZTE szakemberei különböző élő rendszerekben – a sejtektől egészen az élőlényekig – vizsgálják majd, hogyan képesek befolyásolni a nanoműanyagok az ép vagy a már eleve károsodott élettani funkciókat.

Összeállítanak javaslatokat egy új szabályozási környezet létrehozásához, mivel a cél az, hogy a bizonyítékokon alapuló ajánlásokkal támogassák a közegészségügy védelmét.

A Cambridge-i Egyetem élen jár a nanotartomány precíz vizsgálatához szükséges szuperrezolúciós mikroszkopias technikák alkalmazásában.

Az Ulmi Egyetem a legkomplexxebb intézet, amely háromdimenziós, organoid sejtkultúrákon dolgozik.

ÜNNEP

Fogyasztóvédelem: gluténmentes termékek, húsvéti sonkák, gyümölcslevek és vizsgálata

A mintavételek bevásárlóközpontokban, áruházláncokban, üzletláncokban, élelmiszerboltokban, vásárcsarnokokban, piacokon és az adott termékeket árusító kiskereskedelmi egységekben egyaránt történnek.

A laboratóriumi vizsgálattal egybekötött ellenőrzés célja a fogyasztókat megtévesztő termékek kiszűrése, valamint az élelmiszerbiztonsági kockázatot jelentő tételek vizsgálata – írta a Nemzeti Kereskedelmi és Fogyasztóvédelmi Hatóság (NKFH).

A húsvéti ünnepek előtt a laboratóriumi vizsgálatok kiterjednek a nyers és hőkezelt sonkákra, a gyümölcslevekre, valamint a gluténmentes termékekre egyaránt.

A nyers sonkák és a gyümölcslevek esetén a vizsgálatok célja a címkén feltüntetett megnevezés és tápértékadatok valódiságának az ellenőrzése a jogszabályok és a Magyar Élelmiszerkönyv által meghatározott előírások teljesülésének szempontjából.

Egészségi okokból kiemelten fontos, hogy a gluténmentes jelöléssel forgalomba hozott élelmiszerek ténylegesen megfeleljenek a jelölésben foglaltaknak.



A vizsgált sonkák 25 százaléka nem felelt meg a jogszabályi előírásoknak, túlzottan magas volt a sótartalmuk. Gyümölcsleveknél a cukortartalomra vonatkozó előírások a termékek két százalékánál nem teljesültek, míg a gluténmentes termékek vonatkozásában a kifogásolási arány csupán 5 százalék volt.

NANOTECHNOLÓGIA

Mesterséges részecskékkel vizsgálják a stroke hosszú távú hatását

Magyarországon évente egy városnyi ember – 40-50 ezer fő – szenved el sztrókot, ami a teljes lakosságszámhoz viszonyítva magas arányt jelent. Az esetek körülbelül ötöde halállal végződik, és a túlélők jelentős része is maradandó károsodásokat szenved.

Az agy vérellátásában beálló súlyos hiányt az erek megrepedése vagy elzáródása okozza. Ez utóbbit nevezzük iszkémiás stroke-nak, ami az esetek túlnyomó részét teszi ki.

A stroke Európa-szerte a maradandó egészségkárosodás legfőbb oka. A betegség korai szakaszát azonban hosszú, akár hetekig elhúzódó szubakut fázis követi, amely

során az agy működése megváltozik, hiszen a szervezet próbál úrrá lenni a sztrók által előidézett káros folyamatokon. Ezt a fázist az orvostudomány egyelőre alig látja át, pedig sokszor ekkor dől el, hogy a páciens maradandó egészségkárosodást szenved el, vagy bízhat-e a teljes felépülésben.

A programban olyan fehérjék szerepét vizsgálják majd, amelyek fő feladata az emberi szervezetben a sejtek közötti fehérjehálózat lazítása, a szövetek vázának karbantartása. Stroke után ugyanezek a fehérjék az erek gyulladását, az idegsejteket védő vér- vagy gát lebomlását idézhetik elő. Agyszövetben felerősödő aktivitásuk nemcsak a stroke után bekövetkezett károsodásokat jelzi, hanem hozzájárulhat annak kialakulásához is.

A kutatók olyan, a sejteknél kisebb mesterséges részecskéken alapuló eljárást fejlesztenek ki, amellyel meg tudják jelölni, és hatóanyagokkal célzottan el is tudják érni ezeket a fehérjéket. Az eljárás egyrészt bepillantást enged majd az orvosok számára a stroke egyik fontos, mindeddig rejtve zajló folyamatába, másrészt eszközt ad a kezükbe, hogy megállítsák vagy mérsékeljék azt, ezáltal megelőzve a további károsodásokat.



Mi a tudományos igazság a böjtölés mögött?



A húsvét előtti negyvennapos nagyböjt időszaka alatt sokan a vallástól függetlenül is léböjtkúrába vagy méregtelenítésbe kezdenek, hogy tavaszra formába lendüljenek. Manapság egyre nagyobb divat az időszakos böjtölés is, amikor az evés és a koplalás váltakozik mindennap. De van-e tudományos igazság a böjtölés mögött? Erre ad választ a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

➔ Mindig keresték az emberek az örök fiatalság és megújulás forrását, nem meglepő tehát, hogy nagyon népszerűek az olyan étrendek, kúrák, módszerek, amelyek nemcsak gyors fogyást, de az idő kerekének visszafordítását is ígérik. Ezek közül ma a legnépszerűbbek az időszakos böjtök, azaz az autofágia-étrend.

A módszer tudományos háttere

➔ Az autofágia a görög autosz (ön/saját) és phago (eszik/fal) szavakból ered, ami önmérsztést jelent. Ez a sejtek önbontó folyamatára utal, amivel eltávolítják és újrahasznosítják a sérült sejtalkotókat. Köznapi példával olyan ez, mint amikor néhány alkatrész cseréjével felújítjuk az autónkat. Az autofágia hátterében álló apró sejtstruktúrákat már az 1950-es években felfedezték, de a tudományos áttörést Oszumi Josinori japán sejtbiológus érte el, aki ezért 2016-ban orvosi-életlen Nobel-díjat kapott.

És hogy jön a képbe a böjt? Úgy, hogy az autofágia folyamatát egy olyan hormon, a glükagon stimulálja, ami a csökkent tápanyagbevitel, illetve az éhezés során szabadul fel. Az éhezés mellett serkenti a növekedési hormon termelését is, a két hormon együttesen pedig a sejtek megújulását eredményezi.



Böjtvariációk

➔ Az autofágia sejtmeújító hatására alapozva több diétás koncepció is született az elmúlt évtizedekben. Napjainkban a legnépszerűbbek ezek közül az időszakos böjtök. A módszer lényege a meghatározott ideig tartó koplalás és az étkezés folyamatos váltogatása, vagyis elsősorban nem az a fontos, hogy mit eszik az ember, hanem az, hogy mikor. Ennek több változata is létezik, ezek közül a leggyakoribbak:

X 16/8, vagyis amikor 24 órán belül 16 órán át koplalunk és 8 órában lehet enni. A 16 órás böjt az esti pihenést is magában foglalja és általában reggelig tart, étkezni pedig a reggeli kihagyása után a késő délelőtti és a késő délutáni periódusban engedélyezett. Ez talán a legnépszerűbb forma, mert a legkönnyebben betartható.

X 24 órás koplalás hetente két alkalommal, leggyakrabban vacsorától-vacsoráig.

X 5:2 étrend, amikor két, nem egymást követő napon csak napi 500-600 kalóriát fogyasztunk, ám a többi napokon a megszokottak szerint eszünk.

Az időszakos böjtök hatását egyre többen kutatják, de egyelőre még kevés az embereken végzett, magas tudományos értékű vizsgálati eredmény. A pillanatnyilag rendelkezésre álló, kevés és rövid időn át tartó humán vizsgálat alapján az időszakos böjt hozzájárul a fogyáshoz, enyhén javítja a vérzsírok szintjét, illetve túlsúly és elhízás esetén javítja az inzulinérzékenységet és csökkenti a gyulladásos faktorokat.

A vizsgálati eredmények sok esetben ellentmondások, illetve az előnyök nem nagyobbak, mint a hagyományos, tartósan alacsonyabb kalóriabevittel járó étrendek esetén. A kutatók egyértelműen hangsúlyozzák, hogy további, hosszú távú és jól megtervezett tanulmányokra van szükség ahhoz, hogy az időszakos böjt például bekerülhessen a civilizációs betegségek terápiás fegyvertárába, illetve a megelőzés eszközei közé.

Jótanácsok böjtöléshez

➔ A böjt nem való mindenkinek. Mindenképpen konzultáljunk orvosunkkal alultápláltság, étkezési zavarok, nőgyógyászati problémák, meddőség, anyagcsere- és keringési betegségek, daganatok esetén. Nem javasolt várandós és szoptató anyukáknak, illetve gyermekeknek sem. Böjtölés során előfordulhat fokozott éhségérzet, illetve tapasztalhatjuk a fizikai és szellemi teljesítőképesség átmeneti csökkenését. Ezen segíthet a fokozatosság, illetve ha a kúrát a kevésbé aktív napokon, például hétvégén kezdjük el.

Függetlenül a böjtöléstől az biztos, hogy a túlzott kalóriabevitel nem tesz jót az egészségünknek, viszont hasznos, ha a korunknak, nemünknek, aktivitásunknak megfelelő kalóriát tartalmazó, kiegyensúlyozott étrendet követünk.

Lendüljön formába idén tavasszal!

A tavasz közeledtével egyre többen érzik a vágyat, hogy új lendülettel vágjanak bele az aktív életmódba. A hideg hónapok alatt gyakran háttérbe szorul a mozgás, az anyagcsere lelassul, az izmok merevebbé válnak. Íme néhány szakértői tipp, hogyan hozzuk vissza fokozatosan a dinamikát a mindennapokba, és alakítsunk ki fenntartható, egészségtudatos rutint.



növény-kivonatokat tartalmazó készítményeket, amelyek fokozzák a vérkeringést.

2. Figyeljen az ízületeire! – Ha hosszabb kihagyás után kezdi újra a sportolást, fontos az ízületek védelme. A glükózamin és az MSM segít megőrizni azok rugalmasságát, csökkentve a túlterhelésből adódó kellemetlenségeket.

3. Mozgás után jöhet a regeneráció! – Az árnika és vadgesztenye kivonatot tartalmazó készítmények hozzájárulhatnak az izmok ellazításához és a gyulladások csökkentéséhez.

4. Ne felejtse el hidratálni! – Az elegendő folyadékbevitel segít a méreganyagok kiürítésében, támogatja az izmok működését és a bőr rugalmasságát is.

5. Kombinálja a mozgást egyéb egészséges szokásokkal! – A kiegyensúlyozott táplálkozás, a megfelelő alvás és a stresszkezelés ugyanolyan fontosak, mint maga az edzés.

„Az életmódváltás egy hosszú távú elköteleződés az egészség mellett, de a fokozatosság elve kulcsfontosságú: érdemes kisebb célokat kitűzni, majd fokozatosan növelni az aktivitás intenzitását. Az izmok és ízületek megfelelő támogatása elengedhetetlen ahhoz, hogy a mozgás örömforrás maradjon és ne terhelje túl a szervezetet. A gyógynövények erejét érdemes kihasználni az edzések támogatására is. Az izomlazító hatású készítmények hozzájárulnak a jobb teljesítményhez és a sérülések megelőzéséhez. Egy jól felépített mozgásprogrammal és a megfelelő regenerációs támogatással hosszú távon is fenntartható az aktív életmód” – emelte ki **Dr. Kelen Ákos**, termékfejlesztő szakgyógyszerész.

➔ A tél végével a természet újraéled, és testünk is hasonló változásokon megy keresztül. A hosszabb nappalok és a melegebb időjárás ideális környezetet teremtenek arra, hogy többet mozogjunk a szabadban, feltöltsünk energiával és visszanyerjük vitalitásunkat. A téli, hideg hónapokban gyakran csökken a fizikai aktivitás, ami izommerevséghez, lassabb anyagcseréhez és fáradékonysághoz vezethet.

A rendszeres testmozgás azonban fokozza a vérkeringést, javítja az oxigénellátást és elősegíti a méregtelenítési folyamatokat. Emellett a fizikai aktivitás serkenti az endorfin termelődését, amely a közérzet és a mentális egészség szempontjából is kulcsfontosságú. A rendszeres mozgás és a kiegyensúlyozott életmód nem csupán a fizikai állapotot javítja, az agyműködést is serkenti.

Így hozd ki a legtöbbet az edzésből

➔ Az izmok és az ízületek egészségének megőrzése érdekében elengedhetetlen a megfelelő bemelegítés és az edzések utáni regeneráció. A természetes összetevők, mint a gyógynövény-kivonatok, a koffein és az L-karnitin, hozzájárulhatnak a hatékonyabb mozgáshoz, elősegítik a zsírszövetek lebontását és fokozzák a sejtek energiatermelését. A keringést serkentő, bőrfeszesítő és ízületvédő hatóanyagok – például a mentol, rozmaring, árnika, vadgesztenye, MSM és glükózamin – segíthetnek a szervezet regenerációjában és az aktív életmód támogatásában.

1. Melegítsen be és nyújtson! – A bemelegítés csökkenti a sérülések kockázatát, míg az edzés utáni nyújtás segít az izmok regenerációjában. Használjon mentolt és gyógy-



Húsvét utáni rosszullét?

Hisztaminintolerancia esetén többek közt a füstölt húsok, sonkák mellett a csokitojás és a kalács is panaszokat okozhat.

➔ Egyes élelmiszerek hisztamintartalma magas, más élelmiszerek fokozzák a szervezetben a termelést, de léteznek olyan ételek, gyógyszerek is, amelyek a hisztamin lebontását akadályozzák meg. Ha ilyen ételeket fogyasztunk, a hisztamin mennyisége megnő a szervezetben. A problémát azonban nem önmagában ez jelenti, hanem az, hogyha valakinél nem áll rendelkezésre elegendő, a hisztamin lebontását végző diamino-oxidáz (DAO) enzim. Ezt az állapotot nevezzük hisztaminérzékenységgnek, vagy hisztaminintoleranciának.

Ezért jelent gondot a húsvéti menü

➔ Az ünnepek alatt sok olyan élelmiszert fogyasztunk, amelyek felerősítik a hisztaminintolerancia tüneteit. A hagyományos menü része a füstölt sonka, az élesztővel készült kalács, de a kakaós, diós sütemények, csokoládé és

az alkoholok – különösen a pezsgő és a vörösbor – is rontja a hisztaminérzékenyek állapotát. A felsorolt ételek mellett további élelmiszerek is kerülendők, ezekről dietetikus tud bővebb tájékoztatást adni, az orvosi kivizsgálást és diagnózist követően.

Ilyen panaszok jelentkezhetnek

➔ A tünetek valóban sokfélék lehetnek. A légúti panaszoktól kezdve az emésztőrendszeren át az izmokat és a csontozatot is érintheti. A hisztaminintolerancia tünete lehet orrfolyás, orrdugulás, szívritmuszavar, magas vagy alacsony vérnyomás, hőhullám, az arc kipirulása, csalánkiütés, ekcéma, viszketés, fejfájás, hangulati ingadozás, hányinger, puffadás, hasi görcsök, hasmenés, izom- és ízületi fájdalom. „Ha valakinél ezek közül több is jelen van egy időben, vagy a tünetei ugyan egy típusba sorolhatók, egy szervhez köthetők, de ott a szakorvos nem talált eltérést, akkor érdemes gasztroenterológussal is konzultálni, illetve a kivizsgálás során a hisztaminintolerancia lehetőségére is gondolni” – mondta **dr. Németh Alíz** gasztroenterológus, hepatológus.

Tegyünk a sötét karikák ellen!

Tényleg a fáradtság, kialvatlanság miatt karikás a szemünk? Valójában a háttérben sokkal több minden állhat: a genetika, a stressz, a dehidratáltság, sőt az öregedés is szerepet játszik abban, hogy a tekintetünk fáradtabbnak tűnik.

Mi okozza a sötét karikákat?

➔ A szem alatti sötét karikák bármelyik életszakaszban megjelenhetnek. Általában esztétikai problémáról van szó, de előfordulhat, hogy valamilyen betegség húzódik a háttérben, például asztma, allergia, rossz keringés, hormonális változások, alultápláltság, vérszegénység, valamint a májat vagy vesét érintő kórképek. Egyes gyógyszerek szintén hozzájárulhatnak a szem alatti bőr elsötétedéséhez.

A sötét karikák és az öregedés

➔ A sötét karikák gyakran az öregedéssel járnak együtt. „Ahogy egyre idősebbek leszünk, a bőr elvékonyodik, a kollagén és a zsír csökken, így az erek jobban láthatóvá válnak” – magyarázza **Dr. Gaál Zsuzsanna**, a Budai Szemészeti Központ szemész szakorvosa. „Az öregedés a szem alatti szövetek meglazulásához is vezethet, ami kiemelheti a sötétebb pigmentációt.” A bőr kiszáradása, a kollagén- és elasztintermelés csökkenése, valamint az irritáció szintén szerepet játszhatnak. A sötét karikák kék, lila vagy sötétbarna árnyalatokban jelenhetnek meg a szem alatti területen.



A bőrfiatalító eljárások segítenek?

➔ A sötét karikák, a szem alatti táskák, vagy a beesett szemkörnyék korrigálására megoldást jelenthet a hialuronsavas szemkörnyékfeltöltés. „Ez egyfajta rejuvenáló, bőrmegújító kezelés. A hialuronsav egy természetes anyag, amely megtalálható a testünkben, különösen a bőrben, ahol fontos szerepet játszik a nedvesség megőrzésében és a bőr feszségének fenntartásában. A kezelés eredménye akár hónapokig is kitarthat. Javasolom, hogy hialuronsavas kezeléshez keressen orvost, ne bízson az olcsó feltöltést ígérő hirdetésekben. Egy szemész szakorvos alapos ismeretekkel rendelkezik a szemkörnyék anatómiájáról, így a hialuronsavas töltéshez kapcsolódó kockázatok (duzzanat, véráláfutás, trombózis vagy látásproblémák) tovább mérsékelhetők” – hangsúlyozza Dr. Gaál Zsuzsanna.

Minden, amit érdemes tudni a tojásról

A húsvét egyik szimbóluma a tojás, amiből általában mindig kerül az ünnepi asztalra valamilyen formában, ez az egyik legsokoldalúbb élelmiszer. Az omlettől, rántottától kezdve a lágy tojáson át a főttig vagy kaszinótojásig számtalan variációban fogyasztjuk, és persze nem csak az ünnepeken, hanem a szürke hétköznapokon is.

➔ A tojás jól beépíthető az egészséges étrendbe, mert magas fehérjetartalma mellett egyéb értékes tápanyagokat, például A- és D-vitamint is tartalmaz.

1 tojás körülbelül 68 kilokalóriát tartalmaz, vitaminok közül A-, D-, B-vitaminokat, ásványi anyagok közül káliumot, kalciumot, magnéziumot, vasat, foszfort, rezt, cinket tartalmaz. Egy adag teljes értékű fehérjeforrásnak 1 tojás felel meg, amiből heti 2-6 darab fogyasztását ajánlják a dietetikusok.

Tárolás és eltarthatóság

➔ A tojást száraz, hűvös helyen (70-80% páratartalom mellett 2-18°C hőmérsékleten), vagy hűtőszekrényben kell tárolni, viszont ne az ajtón található tojástartórészen, mert a hűtő nyitáskor a tojáson kicsapódhat pára, ami elősegíti a héjon lévő baktériumok elszaporodását. Legjobb, ha felhasználásig eredeti csomagolásában tartjuk.

A főtt tojást maximum 1 hétig tároljuk hűtőben, függetlenül attól, hogy megpucoltuk-e vagy sem. A nyers és főtt tojást mindig elkülönítve tartsuk. Ügyeljünk rá, hogy a nyers tojás ne érintkezzen más élelmiszerekkel, mert baktériumok lehetnek a héján. Ugyanakkor a tojást nem kell felhasználás előtt megmosni, mert megsérülhet a természetes, külső védőrétege, és pont így juthat a belsejébe baktérium. Ha szükséges, inkább szárazon tisztítsuk meg, vagy csak közvetlenül felhasználás előtt öblítsük le. Kezet viszont többször is mossunk, amikor tojással dolgozunk.

A tojások frissességét „vízpróbával” ellenőrizhetjük. A friss tojás lesüllyed egy pohár vízben, a régi feljön a víz színére. Ha egy ételhez több tojásra van szükségünk, mindig egyenként törjük fel őket és ellenőrizzük a színét, szagát, állagát. Ha a fehérje zavaros, a sárgája folyós, vagy a színe, a szaga nem a szokásos, inkább dobjuk ki!

Mivel lehet helyettesíteni?

➔ Ha valakinek tojásallergiája van, és ezért nem eheti, vagy egyszerűen csak épp nincs otthon belőle, amikor kéne, ezzel a néhány tippel elég jól lehet helyettesíteni. 1 tojással megegyező állagjavító, összetartó hatása van 60 g sütőtöknek vagy joghurtnak (alaposan felferve), 15 g (1 evőkanál) darált lenmagnak 2-3 evőkanál vízzel keverve, 6 g (1 evőkanál) zselatin és 3 evőkanál víz, valamint 15 ml olaj és 1 evőkanál víz együttesének. Térfogatonövelésre 1 tojás helyett 15 ml olaj+5 g sütőpor+1 evőkanál víz is használható. Emellett ma már nagyon jó tojáshelyettesítő vagy -pótló porokat lehet kapni, amelyek ízre, állagra és színre is hasonlítanak a tojáshoz, ha a használati utasításnak megfelelően járunk el velük.

Megemeli a koleszterinszintet?

➔ Sokat szó esik a tojás és a koleszterin kapcsolatáról. Egyre több vizsgálat bizonyítja, hogy egészséges „vérzsírok” esetén nyugodtan elfogyaszthatunk hetente 5-6 tojást. A tojás, illetve más koleszterinben gazdag étel fogyasztása kevésbé befolyásolja az egyén koleszterinszintjét, és nem jelent szív-érrendszeri kockázatot sem, persze ehhez egy egészséges zsírányagcsere szükséges.

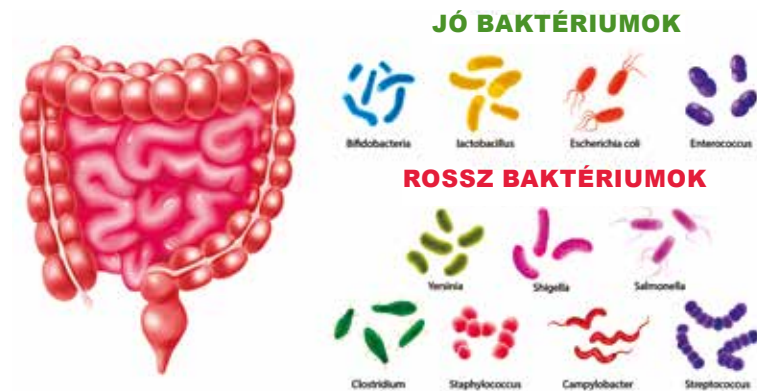
Természetesen tojás

➔ Bolti festékek helyett próbáljuk ki, milyen szépek lesznek a tojások természetes színezőekkel, amelyek minden háztartásban előfordulnak, hiszen a hagyma héja, a lilakáposzta, a cékla, a kurkuma, sőt a kávé is ételfesték lehet! A tojásfőzésnél tegyük a főzővízbe a zöldséget, vagy a héját és adjunk hozzá 1-2 evőkanál ecetet. A megfőtt tojásokat hagyjuk kihűlni a lében. A vöröshagyma héjával sárgásvörösre, a céklával lilásra, a kávéval barnára, a kurkumával sárgára, a lilakáposztával rózsaszínre lehet festeni a tojásokat.

Ha maradnánk a sima főtt tojásnál, semmiképp ne dobjuk ki a héját, hiszen remek házi kalciumpótlót készíthetünk belőle, csak 150 fokban sütőben legalább negyedórát szárítsuk, majd törjük porrá. Mehet belőle a reggeli smoothie-ba, keverhetjük joghurtba, de jót tesz a növények földjének is, mert táplálja a talajt és távol tarja a kártevőket.

Szimbiotikumok: az immunrendszer és a bélflóra védelmében

A modern életmód, a civilizációs táplálkozás óriási kihívások elé állítja az immunrendszerünket. Az egészség megőrzéséhez nélkülözhetetlen a bélflóra megfelelő egyensúlyának fenn-tartása. Ezt tudatos, egészséges, rostos táplálkozással és szimbiotikumok fogyasztásával is elősegíthetjük.



➔ Bár a probiotikumok egyre ismertebbek már az átlagemberek körében is, a szimbiotikumokról még az egészségügyi szakemberek is keveset tudnak. Pedig ezek a készítmények kulcsszerepet játszanak az immunrendszer megfelelő működésében és az általános egészségünk fenntartásában. „A probiotikumok jótékony baktériumok, amelyek támogatják a bélflórát, a prebiotikumok pedig olyan rostanyagok, amelyek ezeknek a baktériumoknak táptalajként szolgálnak. Ketten együtt alkotják a szimbiotikumokat, amelyek elengedhetetlenek az egészséges mikrobiom fenntartásához” – magyarázta dr. Bakanek György nőgyógyász, sportorvos és életmód-szaktanácsadó.

„A prebiotikumok olyan anyagok, amelyek egyedi változásokat idéznek elő a bélflóra összetételében és a bélben élő baktériumok aktivitásában, vagyis egyfajta hatásfokozó elemként működnek. Prebiotikumból többféle létezik, az egyik leggyakrabban alkalmazott a frukto-oligoszacharid (FOS), másnéven inulin” – fogalmazott.

Antibiotikum-kúra mellé szimbiotikum

➔ A bélrendszerben lévő jótékony baktériumok száma meghaladja az emberi testben található sejtek mennyiségét. „A mikrobiom – vagyis a vastagbélben élő baktériumok összessége – valójában egy önálló, egyedi ökoszisztéma, amely közvetlen hatással van az egészségünkre” – hangsúlyozta a szakértő. „Sajnos a modern életmód és a civilizációs szokások – például a finomított élelmiszerek fogyasztása és az antibiotikumok túlzott használata – komolyan veszélyeztetik ezt az érzékeny egyensúlyt” – tette hozzá.

Az antibiotikumok rendkívül fontosak a bakteriális fertőzések kezelésében, akár életmentőek is lehetnek, de a túlzott vagy indokolatlan használatuk nemcsak a káros baktériumokat pusztítja el, hanem a jótékony bélflórát is. Ennek következménye a legyengült immunrendszer, az emésztési problémák és számos más betegség.

„Kutatások bizonyítják, hogy a mikrobiom állapota kihat az egész szervezetünkre, beleértve az idegrendszer működését is. Ma már a tudósok „bél-agy tengelyről” beszélnek, ami azt jelenti, hogy a bélflóra összetétele hatással lehet a mentális állapotunkra, a degeneratív idegrendszeri betegségek – például az Alzheimer-kór vagy a Parkinson-kór – kialakulására is” – mondta dr. Bakanek György. „Ezért rendkívül fontos, hogy minden antibiotikum-kúra mellé szimbiotikumot is szedjünk!”

Szimbiotikumok a sportban

➔ Az egészség megőrzése érdekében naponta 60-80 dkg rostot kellene elfogyasztani, főként zöldségek, gyümölcsök, saláták, főzelékek, savanyúságok, teljes értékű élelmiszerek formájában. Az emberek többsége azonban ennek csak a töredékét viszi be a szervezetébe.

„A rosthány súlyosan érinti a bélflórát, mivel a prebiotikumként működő rostok nélkül a probiotikumok nem tudnak megfelelően szaporodni. Itt jön a képbe a szimbiotikumok szerepe: a pre- és probiotikumok együttes fogyasztása segíthet pótolni ezt a hiányt, és helyreállítani a bélflóra egyensúlyát” – fogalmazott az életmód-szaktanácsadó.

Milyen a jó szimbiotikum?

➔ „Több mint 50 éves orvosi praxisom alapján úgy vélem, a szimbiotikumokat évente több kúrában kellene szedni, legalább 15 napon keresztül minden évszakban. Ez különösen fontos lenne az immunrendszer támogatása és a betegségek megelőzése érdekében” – emelte ki dr. Bakanek György. „Ha szimbiotikumot vásárolunk, érdemes odafigyelni arra, hogy a készítmény legalább 7 különböző baktériumtörzset és természetes prebiotikumot is tartalmazzon, legyen megbízható, jól ismert márká, sok éves tapasztalat és elérhető tudományos kutatások eredménye bizonyítsa a hatékonyságát.”



Zsibbadás és bizsergés: Ártalmatlan tünet vagy komoly figyelmeztetés?

Amikor valaki zsibbadást érez, óhatatlanul azonnal gerincsérvre, vagy más neurológiai betegségekre gondol. Ha tényleg sérv okozná a panaszt, akkor sem érdemes kétségbe esnünk, hiszen a zsibbadás hátterében ettől sokkal összetettebb folyamatok is lehetnek.



➔ A hétköznapiak során sokféle típusú zsibbadással találkozhatunk: kezdve az olyan kellemes érzésekkel, mint a bizsergés, amint víz ér a bőrünkhöz, a libabőr érzése, vagy egy adott végtag ellazulásával járó zsigorgó érzés.

Ha elkezdjük tudatosan figyelni a kezünket, akkor is érezhetünk egy kis bizsergést, ami az idegsejtek alapműködésének eredménye. Vannak kellemetlenebb érzések is, ilyen az, amikor éjszaka felébredve a helytelen alvási póz miatt zsibbadó, érzéketlenné váló végtagjaink okoznak gondot. Az eddig felsorolt tünetek legtöbb esetben teljesen ártalmatlanok, nem kell azonnal idegkárosodásra vagy más súlyos betegségekre asszociálni – hívják fel a figyelmet a cikk szerzői, **Tiba Fanni** és **Szabó Réka**, a Sherlock Rehab gyógytornászai.

Honnan jön a bizsergő, zsibbadó érzés?

➔ Az agyunk a hétköznapiak során sok információt kiszűr, nem tudatosul minden inger, ami bennünket ér. Ez tehermentesít bennünket, így a fontosabb feladatokra tudunk figyelni. Ha a figyelmünket a testünkre irányítjuk, olyan jeleket is megtapasztalhatunk, amiket addig nem, azaz a figyelem felerősítheti az addig még észrevétlen érzékeléseket is.

A zsibbadás érzésének a megjelenése járhat félelem megjelenésével is, hiszen olyan új dolgot érzékelünk, ami a megszokottól eltér. A félelmünket tovább növelheti, ha az interneten utána nézzünk a zsibbadásunk okainak, ami még ijesztőbbé teszi az egészet. A figyelem már önmagában is testérzeteket generál, a tudatunk pedig a félelem miatt még jobban szűkül, még inkább figyelni kezdjük a testünket. Ha félünk a bizsergéstől, és emiatt elkezdjük figyelni magunkat, felerősítjük vele a bizsergést - kialakul az ördögi kör.

Mi okozhat bizsergést?

Paresthesia – az ideg „bántalma” – ez általában hosszan tartó mechanikai stimulus hatására alakul ki azért, mert az

idegsejtek vérellátása csökken, és a tápanyag- és oxigénhiány bizsergő érzést okozhat. Átmeneti állapot, a kényelmetlen pozíció megváltoztatásával a tünet mérséklődik.

Perifériás neuropathia - nem érinti a központi idegrendszert, kialakulhat végtagsérülések kapcsán. Ide tartoznak az alagútszindrómák, amikor egy adott ideg tartósan nyomás alá kerül. Ma már tudjuk, hogy az idegi bántalom az adott ideg lefutása mentén bárhol kialakíthat fájdalmat, akár távolabbi szegmensben is, mint ahol az idegi bántalom ténylegesen jelen van.

Centrális neuropathia – az idegek kompresszióját nyaki eredetű porckorongsérv is kiválthatja, nyomhatja a kilépő idegyököket. A tünetek azonban a nyaktól távolabb is megjelenhetnek akár az arcon, a felső végtagon, a lapockatájék területén attól függően, hogy melyik csigolya magasságában alakult ki a mechanikai elváltozás.

Centralis szenzitizáció – ha az inger hosszan fennáll, akkor egy idő múlva már nemcsak az adott szerv receptorai lesznek érzékenyek, hanem az információt szállító idegekben és a gerincvelőben is gyulladásos mediátorok jelennek meg. Emiatt kialakulhat generalizált fájdalom, vagy generalizált zsibbadás. Ekkor már az agyunk képtelen eldönteni, hogy honnan indul a probléma és megjelenik a másodlagos vagy kisugárzó viscerális fájdalom, zsibbadás, bizsergés.

Valóban fennáll az idegi érintettség?

Idegi érintettségre gondolhatunk például akkor, ha:
❖ mindig ugyanott – azon a vonalon/sávon/ponton – zsibbad vagy érzékeny a terület, illetve mindig ugyanazoknál a mozdulatoknál jelentkezik.

❖ fájdalmas a gerinc területe és/vagy bizonyos mozgásokra fokozódik a zsibbadás.

Vannak olyan esetek, amikor a zsibbadás kezelése nem a gyógytornász feladata – az intenzív, gyorsan romló tünetek esetén mindig forduljunk orvoshoz.

Milyen kezelési lehetőségei vannak?

A megfelelő kezelési módszereket a részletes anamnézis, mozgásvizsgálat és palpációs vizsgálat után választjuk ki.

Ezek lehetnek:

- ❖ ortopéd manuálterápiás módszerek (Maitland, Mulligan manuálterápia)
- ❖ neurodinamika, más néven idegmobilizáció
- ❖ stecco-féle fasciamanipuláció.

Az emberi test bonyolult és összetett, működését rengeteg külső-belső tényező befolyásolja. Fontos, hogy ismerjük a testünk jelzéseit, és megtanuljuk megfelelően kezelni azokat.

Nem mindig a superfood a legjobb választás

A szuperhősök korszakát éljük a mozivásznon, és a táplálkozásunkhoz is superfoodokat hívunk segítségül. Ez a megjelölés olyan élelmiszerekre vonatkozó marketing fogalom, amelyekről egyesek azt állítják, hogy tápanyagsűrűségük kiemelkedő, ebből adódik kivételes egészségügyi hatásuk.

➔ Bár tudományos bizonyítékok nem igazolják a hirdetett és kivételes tápanyagtartalmat, mégis újabb és újabb, eddig ismeretlen, egzotikus és távolról érkező termények, nyersanyagok bukkannak fel superfoodnak kikiáltva. A superfood-helyzet úgy elharapódzott, hogy egy Európai Uniói jogszabály betiltotta a kifejezés használatát az élelmiszereken mindaddig, amíg az egészségre gyakorolt jótékony hatásukat valamilyen hiteles, tudományos kutatással igazolni nem lehet.

Egzotikus superfoodok helyett hazai



Lazac helyett például válasszunk pisztrángot: mivel a hazánkban is élő pisztráng omega-3 zsírsav tartalma kb. 0,7 g/100 g, így ha heti egyszer fogyasztanánk belőle 250 grammot, akkor a minimum szükségletet fedezni tudnánk. Kisebb mennyiségben minden hazai halban jelen van omega-3 zsírsav. Érdemes hangsúlyt fektetni a növényi omega-3 bevitelre is, ami például a dióból, kendermagból, lenmagból származhat.

A chiamag helyett lenmagolaj: kiváló növényi omega-3 zsírsav forrás, ezen növényi esszenciális zsírsavaknak is jelentős szerepe van többek között a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, a vérnyomás és a vércukorszint csökkentésében, az étkezés utáni vércukor-emelkedés késleltetésében a gyulladásellenes folyamatokban, gátolja a koleszterin termelődését és felszívódását. A lenmagolaj, magas telítetlen-zsírsav-tartalma miatt könnyen oxidálódik, így fontos, hogy hőtől és fénytől védjük, legjobb, ha hűtőben tároljuk!



A gojibogyó helyett a csipkebogyó: tipikus superfood, antioxidáns hatása egészen kimagasló, fájdalomcsillapítónak is hatásos. Szárítás során veszít ugyan C-vitamin-tartalmából, de még így is jelentős marad, ha a bogyót nem forrázzuk, hanem hideg vízben 12 órát áztatjuk teakészítéshez. A benne lévő C-vitamin és egyéb fitokémikáliák aktívan vesznek részt a daganatellenes folyamatokban. A szárított terményből készült őrlemény kiváló része lehet a manapság népszerű zabkásáknak, turmixoknak, smoothie-knak, különösen a vitaminszegénynek titulált téli, kora tavaszi időszakban.

Wasabi helyett a torma: őshonos nálunk és régen gyógynövényként termesztették, hiszen ismert antibakteriális és gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkezik. Rége óta alkalmazzák a népi gyógyászatban fájdalomcsillapításra, például arcüreggyulladásra, hörgőgyulladásra vagy a húgyhólyagot érintő fertőzésekre. Az antioxidáns tartalma segít védekezni a sejtkárosító oxidatív stressz ellen, mert megköti a szabad gyököket, nem beszélve az izgalmas ízvilágáról.



A sort még folytatni lehetne, például a mandulával, ami ugyanolyan jó, mint a kesudió, vagy a drága fenyoag helyett a napraforgómaggal, a quinoa helyett pedig jobban járunk a kölessel. Igazi hazai superfood a homoktövis az immunerősítő hatása miatt, a sokoldalú túró, ami alacsony kalóriatartalmú fehérjebomba és kalciumforrás vagy az antioxidánsokban gazdag kékszőlő.

A superfood definíciója a dietetikusok szerint az, hogy vegyesen, változatosan, ízletesen elkészítve, bármi lehet superfood, azaz az egészségmegőrzés és betegségmegelőzés támogatója, ha az minél inkább hazai, helyi, szezonális és minél kevésbé feldolgozott. Válasszuk az egzotikumok helyett a hazait, semmivel sem fogunk rosszabbul járni, sőt, az étrendünk olcsóbb lesz és fenntarthatóbb! megoldást találni arra. A vöröshagymából készült tea tipikusan ilyennek számít. Héjas-tól főzzünk meg néhány vöröshagymát, majd haelkészült, az igen ízletes teát kortyolgassuk. A hatás azonnal érezhető. fogyasztani, úgy még jobban kihasználhatjuk a C-vitamin jótékony hatásait.



Parlagfű-, feketeüröm-allergia?

Ha lép, könnyebb lehet a szezon

Hazánkban a leggyakoribb allergén a parlagfű, az allergiások tudják, hogy a nyár vége, az ősz eleje akár súlyos, de mindenképpen kellemetlen tüneteket hozhat. Azok közül, akik már túl vannak a diagnózison, sokan szembesülhettek vele, hogy a parlagfű mellett a fekete üröm is allergénként hat rájuk, és ez csak súlyosbíthatja a panaszokat.

Időben forduljunk orvoshoz!

➔ Az allergén immunterápiát ideális legkésőbb a parlagfűpollenek megjelenése előtt 3-4 hónappal el kell kezdeni. Érdeemes azonban már most elkezdni a felkészülést, mert a kezeléshez szükséges készítményeket allergológus tudja felírni, részletes kivizsgálást követően.

Bizonyos állapotok, betegségek esetén – például várandósság alatt vagy súlyos asztmánál – az allergén immunterápiát nem kezdhető el – ismerteti **dr. Balogh Katalin** fül-orr-gégész, allergológus.

Többek közt ezekről a kérdésekről kérdezzük ki a terápiát iránt érdeklődőket, ahogyan az allergiás tünetekről is. Természetesen szükség van allergiavizsgálatra is, hiszen pontosan ismerni kell az allergént, ami a tüneteket okozza. Ennek eredményét a páciens által elmondottakkal együtt értékeljük, és előfordulhat, hogy további vizsgálatot javasolunk.

Az allergén pontos ismerete azért nagyon fontos, mert az allergén immunterápiás kezelés során azt az anyagot kell szedni, ami az allergiás tüneteket okozza. Ezek a készítmények az allergén magas fokban tisztított kivonatát tartalmazzák, melyet szigorúan előírt adagolás szerint kell használni. A készítményeket a nyelv alatt kell megadott ideig tartani, a hatóanyagok innen szívódnak fel.

Parlagfű és/vagy fekete üröm?

➔ A parlagfű és a fekete üröm virágzása majdnem egy időpontra esik – az üröm valamivel korábban, július közepétől virágzik –, de az időjárásváltozások miatt a kettő gyakran egy időben kezdi a pollenszórását. Előfordulhat, hogy valaki

mindkettőre allergiás, ilyen esetben egyszerre elvégezhető mindkettőre az immunterápiát kombinált szerrel.

Allergén immunterápiát előtt, a hagyományos allergiavizsgálat mellett komponens alapú allergiateszt elvégzésére is sor kerülhet. Ennek eredménye a kezelés sikerét is befolyásolja – magyarázza dr. Balogh Katalin főorvos, az Allergiaközpont főorvosa.

Az allergének egyes komponensei eltérő tulajdonságokkal rendelkeznek, amelyeket a molekuláris allergia diagnosztika segítségével be lehet azonosítani. Ha a betegnél csak az Amb a1 parlagfű magas rizikójú komponens mutat magas értéket, akkor a parlagfűre allergiás. Ha viszont kizárólag az Art v1 fekete üröm magas rizikójú komponensre kapunk pozitív eredményt, akkor a tüneteit valójában nem a parlagfű, hanem a fekete üröm okozza. Ha pedig mindkettő magas, akkor valóban mindkét növény szerepet játszik a szénanáthás tüneteinek megjelenésében. Ezzel a vizsgálattal az is előre látható az ellenanyagszint meghatározás eredményéből, hogy az allergén immunterápiát várhatóan eredményes lesz-e, vagy inkább más módszerrel kell próbálkozni.

A kezelés első évében csökkenhetnek a panaszok

➔ Ha a páciens alkalmas az allergén immunterápiás kezelés megkezdésére, a kezelőorvos felírja a készítményeket. Ezeket már a szezon kezdete előtt el kell kezdeni, majd egész szezonban kell alkalmazni otthon, naponta egy alkalommal. A kezelést a következő években folytatni kell, minimum három éven keresztül. A változás azonban már az első évben is jelentős lehet.

Az allergiások többsége az orr- és szemtünetek jelentős javulásáról számol be. Többségük már az első évben is jelentősen csökkenteni tudja a tüneti szereket – orrspray, szemcsepp, allergia elleni gyógyszerek – használatát. A teljes terápiát követően az allergiás tünetek megszűnése várható 6-8, optimális esetben 10 évre – foglalja össze Balogh főorvosnő.

Hirdetés

Nátha? Megfázás? Légúti vírusok?

CARREVIR ORRSpray®
megelőzésre és kezelésre

- Egyedülálló **vírusblokkoló** hatással rendelkezik
- Alkalmazása a **megfázás első tüneteinek megjelenésétől** javasolt
- **Csökkenti a megfázás tüneteinek erősségét** és lerövidíti megfázás lefolyási idejét
- **1 éves kortól adható**, várandósok és szoptató anyák is használhatják



Orvostechnikai eszköz/gyógyszeri segédeszköz. CE 0482
Carrevir® orrspray - 1,2 mg jóda- és 0,4 mg káppa-karagént tartalmaz.

www.carrevir.hu

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

Hirdetés

OXIGÉN KONCENTRÁTOR

Oxigén terápia otthona kényelmében
Támogassa immunrendszer működését
AZ OXIGÉN EREJÉVEL!

DE-Q1W

- egyszerű használat
- negatív ion funkció
- 1 év garancia

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

DE-2AW

HIRDETÉS

Hirdetés

Egészséges csontokat szeretne?

Akkor ne csak a kalciumra figyeljen!

A csontoknak kalcium mellett még sok más tápanyagra is szükségük van. Ezért az ötszörös díjnyertes **CalciTrio® Extra 50+** változata kalciumon felül számos más tápanyagot is tartalmaz. Kalcium mellett 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

Állandóan fáradt?

A **Kräuterblut szirup** szerves kötő vasat, valamint **B1-, B2-, B6- és B12-vitaminokat** tartalmaz, melyek segíthetik a vörösvértest - és hemoglobin termelődését, így a fáradtság és kimerültség leküzdését. Gyógynövények, zöldségek és gyümölcsök főzete, folyékony állagának köszönhetően könnyen fogyasztható.

Kapható patikákban, bioboltokban, vagy megrendelhető:
www.vashiany-verszegenyseg.hu
Tel: 06-20-974-2810



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

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

Önellenzőrzések, amit a nőknek el kellene végezniük

Rendszeres szűrővizsgálatokkal, egészséges életmóddal, önvizsgálatokkal sokat tehet egészsége megőrzéséért, a hosszan tartó jó életminőség kialakításáért.

Néhány egyszerű, otthon is elvégezhető ellenőrzés

A mell otthoni vizsgálata

→ **Amiért indokolt:** Hazánkban, több országhoz hasonlóan, a nők körében leggyakrabban előforduló daganatos betegség az emlőrák: évente 5-6 ezer nőnél alakul ki, és annak ellenére, hogy javulnak a kezelési eredmények, mégis 2 ezer nő hal bele évről-évre a betegségbe.



Amit tehetünk: Havonta egyszer érdemes a szűrővizsgálatok közötti időszakban is elvégezni a mellék otthoni kontrollját, megfigyelni az esetleges változásokat, domborodást, vörösséget, duzzanatot, kiütést vagy fájdalmat. Probléma esetén pedig mindenképpen keressük fel a szakorvost.

A bőr otthoni vizsgálata

→ **Amiért indokolt:** Az utóbbi tíz évben közel másfélszeresére nőtt az UV-sugárzás okozta melanómák esete száma, átlagosan 2300 új beteget regisztrálnak Magyarországon évente.

Amit tehetünk: A bőrrák rendkívül veszélyes ráktípus, ugyanakkor odafigyeléssel könnyű időben felfedezni. A bőr rendszeres vizsgálata különösen a fehérbőrűek, világos szeműek, vörös hajúak, többszörös anyukák esetében létfontosságú, valamint az olyanoknál, akiknél korábban már jelentkezett bőrdaganatos elváltozás. Az otthoni önvizsgálathoz szükséges egy egész alakos tükör, valamint egy kézi tükör. Figyelje meg teste minden centiméterét, még az olyan területeket is, amelyek nincsenek közvetlenül kitéve a napnak (pl. fejbőr, köröm alatti bőrrész, mellék töve, nemi szervek, talpak).



Kövese az angol betűszóból kialakul ABCD-szabályt, ami az anyajegy tulajdonságaira utal:

- ❖ A, mint aszimmetria
- ❖ B (border), az anyajegy szegélyének tulajdonságait nézi
- ❖ C (colour), az anyajegy színére utal
- ❖ D (diameter) pedig az átmérőt veszi figyelembe

Azok az anyajegyek adhatnak okot az aggodalomra, melyek alakjukat tekintve aszimmetrikussá válnak, ha körvonaluk elmosódó és nem éles, illetve a megváltozott szín és a megnövekedett méret is veszélyes jelek. Ha új anyajegy jelenik meg a testén, vagy egy régebbinek megváltozik a mérete, színe, alakja, viszket, esetleg vérzik, mielőbb forduljon bőrgyógyászhoz!

A pulzus otthoni vizsgálata

→ **Amiért indokolt az otthoni vizsgálat:** A túl gyors szívverés vagy pulzus lehet a túlműködő pajzsmirigy (hyperthyreosis), pitvarfibrilláció (szívritmuszavar) vagy más szívproblémák jele is.

Amit tehetünk: Havonta egyszer ellenőrizze a pulzusát! A csukló belső részén és a nyak oldalán futó verőér kitapintásával lehet a legkönnyebben mérni. Ehhez a fizikális vizsgálathoz 3 ujjra és egy időmérőre lesz szükség. Tegye a hüvelyujját az ütőérre, a másik kettővel pedig tartsa egy helyben. Az ujjakat kissé nyomja le, amíg meg nem érzi a lüktetést. Állítsd be az időzítőt és számolja a pulzusát egy percen át. A normál nyugalmi szívfrekvencia 60 és 100 között van. Ha 60/perc alatti az eredmény, bradycardiát (szívritmuszavar, amikor a szív lassan ver), ha 80/perc feletti, az tachycardiát (túl gyors szívverés) jelez. A normál értéktől való eltérés esetén érdemes felkeresni egy kardiológust.

A vérnyomás otthoni ellenőrzése

→ **Amiért indokolt az otthoni vizsgálat:** A rendszeres vérnyomásmérések ablakot nyithatnak a jelenlegi és a jövőbeli egészségre.



Amit tehetünk: Szerezzen be otthonra egy vérnyomásmérőt! Mérés előtt üljön vagy pihenjen 5 perccel. Kerülje a dohányzást, a koffeint, az alkoholt és a testmozgást is a vérnyomásmérést megelőző fél órában, mivel ezek mindegyike befolyásolhatja a mért eredményt. Érdemes minden mérést ugyanarra a napszakra időzíteni a pontosabb eredmények érdekében. Probléma esetén forduljon orvoshoz!



Gyógyhatás természetesen! ► **VENOFLEX**

Fáradt a lába?

Vénás elégtelenségben szenved? *Hosszú utazásra készül? 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

„CUKORBETEG” FELNŐTT SZILIKON KARKÖTŐ, MAGYAR FELIRATTAL FLEXIBILIS MŰANYAG KARKÖTŐ „CUKORBETEG VAGYOK” FELIRATTAL, TÖBB SZÍNEN.

Szélessége 13 mm, vastagsága 3 mm, belső átmérője 65 mm.

A cukorbetegség a mindennapi élet számos területére hatással van, és különleges odafigyelést igényel. A cukorbeteg karkötők azonban nemcsak praktikus eszközök, hanem stílusos kiegészítők is, amelyek életmentők lehetnek vészhelyzet esetén.

Ezek a karkötők arra szolgálnak, hogy baleset vagy rosszullet esetén azonnal tájékoztassák a környezetet a viselő egészségi állapotáról.

A modern cukorbeteg karkötők már nemcsak a funkcionalitásra, hanem a design-ra is nagy hangsúlyt fektetnek.

Gondoskodjon szeretteiről, vagy akár saját magáról egy cukorbeteg karkötővel – kicsi befektetés, amely nagy biztonságot nyújthat!



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

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