

GYÓGYHÍR

Magazin

XXI. ÉVFOLYAM 2026. FEBRUÁR

Súlyosbodó
bőrbetegségek

Virtuális tér:
szép új világ?

A daganatkezelés
sikeréért

Kórokozók elleni
gyógynövények

Babavárás
vegán étrenddel



CalciTrio® Extra 50+

Komplex készítmény az
egészséges csontokért

Kalcium
500 mg*

D-vitamin
2000 NE*

K₂-vitamin
45 mcg*

Magnézium
112 mg*

C-vitamin
100 mg*

K₁-vitamin
45 mcg*

Cink
10 mg*

Mangán
0,8 mg*

7x
DÍJNYERTES
CalciTrio



www.calcitrio.hu

* Hatóanyag mennyiség
a napi adagban: 2 tablettában

Superbrands díj 2023, 2024, 2025
MagyarBrands díj 2022, 2023, 2024, 2025

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

Étrend-kiegészítő, mely nem
helyettesíti a vegyes étrendet és
az egészséges életmódot. Amennyiben
Ön várandós, szoptat vagy kumarin
típusú véralvadásgátló gyógyszert
szed, a készítmény alkalmazása előtt
konzultáljon kezelőorvosával.

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®

www.patikapack.hu • 1139 Budapest, Lomb u. 31/b
Telefon: +36 1 450-0897 • patikapack@patikapack.hu

Vérnyomásmérő az egészségmegőrzésért



A vérnyomásmérés fontossága kiemelkedő szerepet játszik az egészségmegőrzésben, különösen a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében és kezelésében.

A rendszeres vérnyomásmérés segít:

- a betegségek megelőzésében,
- az egészségi állapot nyomon követésében,
- a kezelések hatékonyságának értékelésében,
- a hosszú távú egészség megőrzésében.

Ajánlás! Évente legalább egyszer, 40 év felett gyakrabban, vagy orvosi javaslat alapján akár naponta is érdemes vérnyomást mérni.

Thuasne vérnyomásmérő - Classic

- Megkönnyíti a **pontos mérést** a Cuff Fit Check* technológiának köszönhetően.
- **Alakítható:** mandzsetta mérettartománya 22 - 42 cm (M-L).
- **Praktikus:** elemekkel működik.
- **Intelligens:** az utolsó 2 x 99 mérést tárolja a memóriájában, hogy megkönnyítse egy vagy két beteg orvosi nyomon követését.
- **Mellékelt tartozékok:** tárolótasak, egészségügyi útlevél, részletes útmutató és elemek.



Orvostechnikai eszköz

Patika  Pack®

www.patikapack.hu
1139 Budapest, Lomb u. 31/b
Telefon: +36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu

Hideg időben is szükséges a megfelelő folyadékfogyasztás

Januárban ugyancsak beerősített az évek óta nem látott téli időjárás, hóból, fagyból, hidegből jutott bőven minden napra. A klasszikus megfázásos, vírusos, légúti fertőzések megbetegedések mellett egészségügyi szakértők még egy fontos dologra hívják fel a figyelmet: a folyadékpótlásra. Ezt a kifejezést sokan a nyári időszakhoz kötik, pedig lehet okozója a téli depresszióknak, fáradtságnak, de növeli a súlyosabb veseproblémák kockázatát is.

A hidratálás kulcsszerepet játszik a bőr egészségének megőrzésében, de az immunrendszer is támogatja a megfázás és az influenza csúc szezonjában. Szakértők szerint az emberek gyakran alábecsülik a dehidratáció kockázatát a hidegebb hónapokban, pedig a szervezet szomjúságreakciója gyengébbé válik, az emberek sok esetben már a kiszáradás fenyegetésekor érzik meg a szomjúságot.

A száraz levegő elszívja a nedvességet a bőrből. A dehidratáció a tünetek széles skáláját okozhatja, attól függően, hogy mennyire válik súlyossá, beleértve a szédülést, a száraz bőrt, a kicserepesedett ajkakát, az ájulás és a ködösség érzését, valamint a fáradtságot.

A hosszabb ideig tartó dehidratáció sokkal súlyosabb lehet. Fokozhatja a mellékhatásokat is, beleértve a vesékkel kapcsolatos problémákat, például a veseelégtelenséget, a vesék kialakulásának fokozott kockázatát.

Ajánlott napi 2,5-3 liter folyadékot is elfogyasztani, hogy elkerüljük a kellemetlen problémákat, vagy a komolyabb egészségügyi betegségeket.

Hamarosan itt a tavasz, készítsük fel szervezetünket is az évszakváltáshoz.

Hollauer Tibor, főszerkesztő

Impresszum

Felelős kiadó: Patika Pack Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Lomb u. 31/B.
Telefon: (06-1) 349-6135
Mobil: (06-20) 320-7390
E-mail: info@gyogyhir.hu
www.gyogyhir.hu

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika

Illusztrációk: 123rf.com
Hirdetés: Patika Pack Kft. E-mail: info@gyogyhir.hu
Telefon: (06-1) 349-6135
Terjesztés: Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés: Patika Pack Kft., 1139 Budapest, Lomb u. 31/B.
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

TARTALOM

- ➔ **4. HÍRZÓNA**
- Így tompíthatók a csonttritkulás hatásai
- Napi pár perc elég lehet ahhoz, hogy évekkel tovább éljünk
- Sokan szedik ezt a gyógyszert, de súlyos mellékhatása lehet
- ➔ **5. ÉVSZAKOK**
Téli fáradtság vagy pajzsmirigyprobléma?
- ➔ **6. MOZGÁS**
Konditermes edzés sérülésmentesen
- ➔ **8. BŐRÁPOLÁS**
Télen súlyosbodnak a bőrbetegségek tünetei
- ➔ **9. NŐI EGÉSZSÉG**
A klimax tüneteinek enyhítése
- ➔ **9. GYÓGYKONYHA**
Köles: a jövő egyik alapélelmiszere
- ➔ **10. VIRTUÁLIS TÉR**
Összemosódó világok
- ➔ **11. FOGYÓKÚRA**
Nem ajánlott egyszerre többféle diéta
- ➔ **12. EMÉSZTŐRENDSZER**
Mit egyen, ha gyomorfekélyben szenved?
- ➔ **13. ÉTREND**
Mit tegyünk a daganatkezelés sikeréért?
- ➔ **14. BABAVÁRÁS**
A vega étrend gond a terhesség során?
- ➔ **14. GYÓGYNÖVÉNYEK**
Légúti kórokozók elleni növények

KUTATÁS

Így tompíthatók a csonttritkulás hatásai

Ausztrál kutatók szerint az idősebb nőknek kávé helyett érdemes lenne teát fogyasztaniuk, az ugyanis ellensúlyozhatja a csonttritkulás hatását.

A csonttritkulás gyakori probléma az 50 év feletti nők körében: minden harmadik nőnél diagnosztizálják a betegséget. Ez a csontok törékennyé és gyengévé válásához vezet, ami hajlamosabbá teszi őket a törésekre, és jelentősen nehezíti a gyógyulást is.

Az idősebb nőknél különösen nagy a probléma kialakulásának kockázata, mivel az ösztrogén, a csontanyagcserét támogató hormon szintje a menopauza után csökken – írja a Science Alert.

Az ausztráliai Flinders Egyetem kutatói nemrég egy szélesebb körű, a csonttritkulással foglalkozó tanulmány részeként elemezték 65 év feletti amerikai nő tea- és kávéfogyasztási szokásait.

A tanulmány a nők csontjainak egészségéről is gyűjtött adatokat, megmérve a csontsűrűséget (BMD) a csípőben és a combcsont csípőhöz kapcsolódó szakaszában, emellett pedig a csontok ásványi anyag-tartalmát is meghatározták. A szakemberek arra jutottak, hogy azok a nők, akik rendszeresen fogyasztottak teát, általában kissé, de szignifikánsan magasabb csípőcsont-sűrűséggel rendelkeztek, mint azok, akik nem ittak ilyen italt.

Ennek hátterében az állhat, hogy a teában található katechin nevű vegyület felpörgetheti a csontok építéséért felelős sejteket. A tea-fogyasztás emellett különösen jótékony hatással volt az elhízással küzdő nőkre is.

A kávéfogyasztási szokások ezzel szemben vegyes eredményeket mutattak. Az elfogyasztott kávé mennyiségétől függetlenül csökkent azoknak a nőknek a csontsűrűsége, akik életük során nagyobb mennyiségű alkoholt fogyasztottak.

ÉLETMÓD

Napi pár perc elég lehet ahhoz, hogy éveket tovább éljünk

Már egészen apró, hétköznapiakba illeszthető életmódbeli változtatásokkal is jelentősen meghosszabbítható az élettartam – számolt be a Medical Xpress.

A fizikai inaktivitás a globális halálozások 7-9 százalékaért felelős. Az alvás, a testmozgás és a táplálkozás együttesen befolyásolja az összhálózást és a krónikus betegségek kockázatát. Ha ezeket a tényezőket külön-külön vizsgálják, gyakran elsikkadnak azok a viselkedési minták, amelyek a mindennapi életben valójában összefonódnak.

Egy norvég tanulmány metaanalízis alapján becsülte meg, mekkora arányban lennének megelőzhetőek a halálesetek. Eredményeik szerint napi öt percnyi közepes vagy intenzív testmozgás a halálozások mintegy 6-10 százalékát is megelőzhetővé tenné.

Ha valaki naponta harminc perccel kevesebbet ül, akkor a megelőzhető halálozások aránya 3, illetve 7,3 százalékra tehető.

Az alvás, a mozgás és az étkezés minőségének optimális kombinációját vizsgálva az derült ki, hogy a napi 7,2–8 óra alvás, a legalább 42 percnyi testmozgás, a magasabb táplálkozási minőségi pontszám átlagosan 9,35 évvel hosszabb élettartammal jár együtt.

Négy, egészségben eltöltött plusz év eléréséhez napi 24 perccel több alvásra, közel négy percnyi extra mozgásra és 23 pontos táplálkozási javulásra lenne szükség. Mindkét kutatócsoport hangsúlyozza, hogy a reálisan megvalósítható, apró lépések is érdemi egészségügyi előnyöket hozhatnak.



GYÓGYSZERKUTATÁS

Sokan szedik ezt a gyógyszert, de súlyos mellékhatása lehet

Egy új kutatás szerint a melatonin hosszú távú szedése összefüggésbe hozható a szívelégtelenség magasabb kockázatával, de a szakértők óvatosságra intenek az eredmények értelmezésével kapcsolatban.

Az elektronikus egészségügyi nyilván-tartások elemzése alapján azok a krónikus álmatlanságban szenvedő felnőttek, akik egy évig vagy tovább szedtek melatonint, 90%-kal nagyobb eséllyel tapasztaltak szívelégtelenséget a következő öt évben, mint az azonos egészségi állapotú, de melatonint nem szedő résztvevők. A melatonint használók több mint háromszor nagyobb valószínűséggel kerültek kórházba szívelégtelenség miatt, és körülbelül kétszer nagyobb valószínűséggel haltak meg bármilyen okból.



Dr. Ekenedilichukwu Nnadi, a kutatás vezető szerzője szerint meglepő volt látni ilyen jelentős egészségügyi kockázatnövekedést, mivel a melatoninkiegészítőket széles körben biztonságos és „természetes” alvástámogató opciónak tartják. Ugyanakkor hangsúlyozta, hogy a tanulmány nem képes ok-okozati összefüggést bizonyítani, és további kutatásokra van szükség a melatonin szívbiztonságának tesztelésére. A kutatás jelentős korlátokkal rendelkezik és még nem esett át szakértői bírálaton.

A tanulmány ellentmond korábbi kutatásoknak, amely szerint a melatoninkiegészítés javította a szívelégtelenségben szenvedő betegek életminőségét és szívfunkcióját. A melatonin antioxidáns tulajdonságokkal is rendelkezik, ami segíthet védeni a DNS-t az oxidatív stressz okozta károsodástól.

A szakértők azt javasolják, hogy mielőtt bárki altatószerekhez folyamodna, beszéljen orvosával a megfelelő diagnózis és kezelési mód meghatározásáról.

Ha gyakran fázik, egyre nehezebben tűri a hideget, alig van energiája és felszedett néhány kilót, akkor az ilyen jellegű tüneteket könnyű a tél számlájára írni. De ha az enyhébb időben sem múlnak el a panaszok, esetleg olyan további tünetek is társulnak hozzájuk, mindenképpen érdemes a pajzsmirigy-alulműködés irányában is elindítani a kivizsgálást.

Téli fáradtság vagy pajzsmirigyprobléma?

Miért sokfélék a pajzsmirigy tünetei?

➔ A pajzsmirigy, ez a légső előtt elhelyezkedő szerv, minden alapvető életfolyamatunkra, és ezáltal az egész szervezetünkre hatással van. Az általa termelt kétféle hormon (T4, vagyis tiroxin és a T3, vagyis trijód-tironin) számos folyamatért felel:

- ➔ az anyagcsere-bioenergia folyamatainak megfelelő működésért,
- ➔ a fehérjeszintézisért,
- ➔ a testhőmérséklet szabályozásáért,
- ➔ az oxigénfogyasztásért,
- ➔ a magzat idegrendszeri fejlődéséért,
- ➔ a koleszterinszint csökkentéséért,
- ➔ a szervezet növekedéséért,
- ➔ a központi idegrendszer, a szív, a gyomor-bél rendszer és a bőr megfelelő működéséért,
- ➔ a pszichés állapot megfelelő mederben tartásáért.

A pajzsmirigy-alulműködés tünetei

A sokféle feladatkör miatt érthető, ha a pajzsmirigy működésének zavara számos tünetet okozhat, alulműködés esetében jellemzően az alábbiakat:

- ➔ fáradékonyság, koncentrációs zavar,
- ➔ hízás,
- ➔ lassuló mozgás, beszéd, gondolkodás,
- ➔ csökkenő teherbíró képesség (ami könnyen összetéveszthető a depresszióval),
- ➔ székrekedés,
- ➔ fázékonyság, csökkent hidegtűrés,
- ➔ az arc felpuffadása,
- ➔ ritkuló, száraz haj,
- ➔ töredező körmök,
- ➔ hideg, száraz, sápadt és durva bőr,
- ➔ az ödémák kialakulása.

Mindenképpen fel kell figyelni, ha a tünetek száma és jellege túlmutat azon, amelyeket télen normál körülmények közt is tapasztalhatunk bizonyos mértékben.

Sokaknak a hízás okoz problémát

➔ A hízás az egyik leggyakoribb tünet, amivel a páciensek endokrinológushoz fordulnak. Ha felmerül a pajzsmirigy-alulműködés gyanúja, látni kell, hogy az összefüggés kétirányú.

„Az elhízás kapcsán a szervezetben valójában krónikus, alacsony intenzitású gyulladásos folyamat zajlik. A gyulladás a pajzsmirigysejtek jódfelvételét és a pajzsmirigyhormonok előállításáért felelős enzimeket is érinti. Az elhízással küzdőknél éppen ezért az autoimmun Hashimoto pajzsmirigygyulladás túl gyakrabban alakulnak ki más, autoimmun eredetű kórképek is, mint például az 1-es típusú cukorbetegség, sclerosis multiplex, sokizületi gyulladás és a pikkelysömört kísérő izületi gyulladás. Az is igaz, hogy a pajzsmirigy-alulműködés egyik tünete is lehet a túlsúly. A bonyolult kapcsolat felmérése miatt elengedhetetlen az endokrinológiai kivizsgálás” – hívja fel a figyelmet dr. Mutnéfalvy Zoltán, az Endokrinközpont Prima Medica endokrinológusa, kóros elhízásra szakosodott specialista.

Milyen vizsgálatokra lehet szükség?

„A kivizsgálás során elengedhetetlen a páciens tüneteinek részletes kikérdezése és fizikális vizsgálata. A laboratóriumi vizsgálatok is minden esetben szükségesek, ugyanis a szerv aktuális működéséről adnak felvilágosítást” – ismerteti dr. Mutnéfalvy Zoltán. „A pontos diagnózist segíti a pajzsmirigy-ultrahangvizsgálat is, amely kitűnően alkalmas arra, hogy a pajzsmirigy szerkezeti eltéréseit kimutassa. Az ultrahanggal felfedezett gyanús eltérések esetén célzott tűszúrásos mintavétel, biopszia javasolt.”

A jó hír, hogy a pajzsmirigy-alulműködés egyszerű hormonpótlással kezelhető, alapja a levotiroxin (T4 hormon) pótlása gyógyszerrel, melyet életre szólóan szedni kell. A TSH-szint ellenőrzése és a gyógyszeradag finomhangolása érdekében szükséges a rendszeres endokrinológiai kontroll. A pácienseknek fontos tudni, hogy életmódbeli változtatások is szükségesek a jó állapot fenntartásához: jódban és szelénben gazdag étrend (tengeri hal, diófélék, tojás), rendszeres testmozgás, dohányzás kerülése, megfelelő alvás és stresszkezelés.

Konditermes edzés sérülésmentesen

Év elején minden az életmódváltásról, a megfelelő táplálkozásról és rendszeres testmozgásról szól. A nem megfelelő terhelés vagy rosszul megválasztott eszközök és hibásan elvégzett feladatok extrém módon terhelik meg az ízületeket. Rövid távon sérülést, hosszú távon fájdalmat, panaszokat és akár maradandó károsodást is okozva.

➔ A súlyzós edzés számos egészségügyi előnnyel jár, elég csak a testzsírszázalék csökkenésére, az erő, az izomtömeg, a jobb csontsűrűség meglétére gondolni. Ugyanakkor sok kezdő vagy rutinos konditermet látogató figyelmen kívül hagyja a biztonságot, ezzel pedig súlyos sérülések alakulhatnak ki.

Egy amerikai felmérés szerint a legtöbben futópádon, kettlebellel, illetve kézi súlyzóval elvégzett edzés után fordultak szakemberhez. A hát-, a gerinc-, a láb- és a kézsérülések a leggyakoribbak, ezek okai legtöbbször felkészületlenség, türelmetlenség és nem megfelelően megválasztott eszközök állnak.

A konditermes edzésnél a felső végtagok sérülései háromszor gyakrabban fordulnak elő, mint az alsó végtagok sérülései. A kéz-, ujj-, könyök- és csuklósérülések a kézi súlyzókkal kapcsolatos balesetek egyötödét teszik ki.

Rossz technika, helytelen fogás

➔ A kéz és az alkar izmai, ízületei és inai rendkívül érzékenyek. A súlyzók szorítása, a húzódzkodás vagy a nagy terhelésű gyakorlatok során az inahüvelyek és az apró ízületek fokozott stressznek vannak kitéve. A rossz technika, helytelen fogás, a túlterhelés és a nem megfelelő bemelegítés és nyújtás hosszú távon az ízületek, inak és inahüvelyek túlzott igénybevételéhez vezethet.

Gyakori probléma a teniszkönyök, az inahüvelygyulladás, a szalagos sérülések és az alagútszindróma, ezek pedig nemcsak fájdalmasak, hanem hosszú rehabilitációt igényelnek. A másik nagy csoportot a kéz-, csukló- és ujjtörések, illetve az izom- és az inasérülések jelentik a felső végtagi sérülések kapcsán.

„Sokan a látványos izomnövekedést vagy a gyors súlycsökkenést hajszolják, de közben megfelelnek a fokozatosságról és a nyújtásról. A súlyzós edzések közbeni rossz pozíció vagy hirtelen mozdulat könnyen krónikus panaszokat okozhat. A kéz- és csuklósérülések akut vagy krónikus formában jelentkezhetnek.



Ezek gyakran aluldiagnosztizáltak, pedig nagymértékben befolyásolják a rehabilitáció kimenetelét. A kéz és a csukló sérülései hónapokra leállíthatják az edzést, sőt akadályozhatnak a mindennapi tevékenységeinkben is, pedig egy kis tudatossággal megelőzhetők lennének” – figyelmeztet **Dr. Hetthéssy Judit Réka** PhD a Kézklinika kézsebésze, a Semmelweis Egyetem v. adjunktusa.

A terhelés fokozatos felépítése elengedhetetlen, a tükör előtt elvégzett súlyzós feladatok pedig lehetővé teszik a megfelelő csuklótartást. Ha túlságosan hajlított vagy hátra feszített csukló mellett végezzük a súlyzós gyakorlatokat, akkor teniszkönyököt, inahüvelygyulladást idézhetünk elő vagy szalagsérülést okozhatunk. Nem árt odafigyelni akkor is, amikor magunkhoz vesszük a súlyt vagy visszahelyezzük a helyére. A figyelmetlenség vagy a könnyelmű mozdulatok is gyakran sérülésekhez vezethetnek.

Kérje szakember segítségét!

➔ Az edzés mindig bemelegítéssel kezdődjön, nyújtással érjen véget és a regenerációt biztosító pihenőidő nagymértékben hozzájárulhat ahhoz, hogy megóvjuk magunkat a sérüléstől, illetve a túlterheléstől. Kezddőknek célszerű profi segítséget kérni: az edző a tapasztalatából kiindulva a megfelelő terhelést és eszközt választja ki, és segít a feladat helyes elvégzésében. Ha a könyéktájon, csuklóban vagy az ujjakban több napon át tartó fájdalmat, zsibbadást, bizsergést, a csukló, az ujjak mozgáskorlátozottságát tapasztalja, nyomásra erős duzzanat, deformitás látható, forduljon kézsebészhez. A korai diagnózis (célzott fizikális vizsgálat, röntgen, MRI) segít megmutatni az esetleges elváltozásokat és elkerülni a súlyosabb problémákat.



Mi kell a csontok egészségéhez 50 év felett?

Úgy gondoltam, hogy a kalcium szedésével biztosan jót teszek a csontjaimnak és az egészségemnek. Nagyon meglepett, hogy ennél bonyolultabb a helyzet.



HIRDETÉS

Tápanyagok a csontoknak

- ➔ **Kalcium** mellett szükség van **D-vitaminra**, mert ez segíti a kalcium felszívódását.
- ➔ A **K1**- és **K2-vitamin** segíti az egészséges csontozat fenntartását. A K2-vitamin különleges szerepéről számos kutatás jelent meg az utóbbi időben.
- ➔ Meglepő módon a **C-vitamin** is fontos a csontoknak, ugyanis a csontokat kollagénburok veszi körbe, a C-vitamin pedig segíti az egészséges kollagéneképződést.
- ➔ A csontoknak fontos alkotóeleme a **magnézium** is. A testünkben levő magnézium kb. 60%-a a csontokban található.
- ➔ A **cink** és a **mangán** olyan nyomelemek, melyek szintén hozzájárulnak a csontok egészségének megőrzéséhez.

Kiderült az is, hogy a csontjaink az életünk során folyamatos átépülésben, megújulásban vannak. Épülnek és bomlanak, kb. 10 évente a teljes csontállományunk kicserélődik.

Az új, épülő csontoknak különösen fontos biztosítani azokat a tápanyagokat, amikre szükségük van, hogy ideális körülmények között tudjanak az új csontszövetek képződni. A hétszeres díjnyertes CalciTrio® legújabb termékét, a CalciTrio Extra 50+-t ötven év feletti nőknek fejlesztették ki, és komplexen tartalmazza mind a nyolc felsorolt hatóanyagot. Ráadásul az ára is kedvező.

Ajánlott ára: **3300 Ft/50db** (66Ft/db)

* Hatóanyag mennyiség a napi adagban: 2 tablettában

Kalcium
500 mg*

D-vitamin
2000 NE*

K2-vitamin
45 mcg*

Magnézium
112 mg*

C-vitamin
100 mg*

K1-vitamin
45 mcg*

Cink
10 mg*

Mangán
0,8 mg*

CalciTrio® Extra 50+

Komplex készítmény az egészséges csontokért

7x DÍJNYERTES

AWARDED
Superbrands
HUNGARY'S CHOICE
2025

KIVÁLÓ FOGYASZTÓI MÁRKÁ
MB
MAGYAR BRANDS
2025

www.calcitrio.hu

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 G. u. 3.

Télen súlyosbodnak a bőrbetegségek tünetei

A hideg, a száraz levegő és a kevesebb napfény a téli hónapokban súlyosbíthatja az olyan krónikus bőrbetegségek tüneteit, mint a pikkelysömör, a rozacea vagy a szárazságekcéma, az úgynevezett atópiás dermatitisz. Ezek a bőrápolási rutinnal, időben megkezdett kezelésekkel enyhíthetők.

➔ Az atópiás dermatitisz és a pikkelysömör azok közé a krónikus bőrbetegségek közé tartoznak, amelyek kifejezetten érzékenyek az évszakok változására. „Atópiás dermatitisz esetén míg nyáron a napfény gyulladáscsökkentő hatásának és a magasabb páratartalomnak köszönhetően sokak akár tünetmentessé is válhatnak, addig télen gyakran látványosan romlik a bőr állapota: piros lesz, hámlik és nagyon viszket” – mondja **dr. Kovács Anikó**, a Semmelweis Egyetem bőrgyógyásza.

A pikkelysömör téli fellángolása részben a napfény- és D-vitamin-hiánnyal magyarázható. A betegség jól reagál napfényre, a fénykezelés gyakori és hatékony eleme a terápiának.

Fűtött helyiségből a hidegbe

➔ A rozacea esetében elsősorban a hirtelen hőmérséklet-változás okoz problémát. Sokaknál már az is állapotromlást okoz, ha a fűtött helyiségekből kimennek a hidegbe, majd vissza. A pattanásos (aknés) bőrűek is gyakran tapasztalnak ilyenkor állapotrosszabbodást.

A panaszok erősödése a bőrszárazság, a nem megfelelő bőrápolás és a rossz szokások miatt következik be. A hosszú, forró fürdők, az erős illatanyaggal rendelkező szappanok és testápolók használata egyaránt ronthatják a bőr állapotát.

Hidegben jelentősen kevesebb verejték és faggyú termelődik, mint melegben, így a bőr eleve szárazabb. A fűtés szárítja a levegőt, ami tovább fokozza a bőr vízvesztését. A kézekcéma is sokkal gyakoribb a téli hónapokban a kézmosás, a hideg és a száraz levegő miatt. A szeborreás dermatitisz a hajas fejbőrön és az arcon okoz piros, hámló tüneteket. A sapkaviselés, a ritkább hajmosás és a napfény gyulladáscsökkentő hatásának hiánya szintén hozzájárul a panaszok gyakori előfordulásához.

Hasznos tanácsok

➔ Az érintettek a bőrápolásban használjanak zsírosabb készítményeket, fontos, hogy vizes bázisú krémek alkalmazása után ne menjünk azonnal a hidegbe: legalább fél-egy órát érdemes ilyenkor várni. A megfelelő ruházat is számít, különösen atópiás dermatitisz esetén, mert a műszál anyagok tovább irritálhatják a bőrt, ezért nekik a pamutruházt viselése ajánlott. Hideg időben különösen fontos, hogy ha tehetjük, kézmosás helyett kézfertőtlenítőt használjunk, s így sok esetben megelőzhetjük a kézekcémát vagy ennek súlyosbodását.

Krónikus bőrbetegségek

Pikkelysömör (psoriasis): egy krónikus, gyulladásos bőrbetegség, amelynek során a bőr sejtjei túl gyorsan osztódnak. Ez vörös, gyulladt, hámló foltokat és fehér pikkelyeket okoz leggyakrabban a könyökön, térdén, fejbőrön vagy deréktájon. Nem fertőző, időnként javul, máskor fellángol. A tüneteket ronthatja a stressz, a fertőzések, a hideg idő, a bőrsérülés vagy bizonyos gyógyszerek.

Rozacea: egy krónikus bőrgyulladás, amely főként az arcon jelentkezik tartós pirossággal, értágulatokkal és fokozott bőrérzékenységgel. Hullámozó, időszakosan fellángoló betegség. A panaszokat ronthatja a hőmérséklet-változás, a stressz, az alkohol, a fűszeres ételek, a napfény vagy bizonyos kozmetikumok. Nem fertőző, de kezeletlenül fokozatosan rosszabbodhat.

Atópiás dermatitisz (szárazságekcéma): egy krónikus, gyulladásos, erősen viszkető bőrbetegség, amely főként száraz, kipirosodott, hámló foltokkal jelentkezik. Gyakran már gyermekkorban megjelenik, és időnként javulhat vagy fellángolhat. A bőr vízmegtartó képessége ilyenkor gyengébb, ezért könnyebben kiszárad és irritálódik. A tüneteket fokozhatja a hideg, a száraz levegő, a stressz, az allergének, az erős tisztítószerek vagy bizonyos ételek. Nem fertőző, megfelelő bőrápolással jól kordában tartható enyhébb betegség esetén, súlyosabb esetben állandó kezelést igényel.

A klimax tüneteinek enyhítése

A menopauza természetes folyamat, egyik legkellemetlenebb tünete a hőhullám és az ezzel járó izzadás, amely a legváratlanabb pillanatokban jelentkezhet. Ha szeretné elkerülni a hormonok szedését, amelynek komoly mellékhatásai lehetnek, megoldást jelentenek a gyógynövények.

➔ A kényelmetlen tüneteket gyakran néhány életmódbeli változtatással is féken lehet tartani, ilyen például a dohányzás elhagyása, a stressz kerülése és feszültségoldó technikák elsajátítása, a rendszeres mozgás, valamint a zsírszegény, rostban és vitaminban gazdag, zöldségalapú étrend bevezetése. Az egészséges táplálkozás is fontos, mert a változókori idején lassul az alapanyagcsere, ami miatt könnyen gyarapodhat a testsúly.

A leghatásosabb gyógynövények

Az **orbáncfű** feszültségoldó, javítja a hangulatot és az alvási is jó hatással van, mivel a szerotonin lebontásáért felelős anyagot blokkolja. Használata óvatosságot igényel, mert befolyásolhatja bizonyos gyógyszerek hatékonyságát és fényérzékenységet is okozhat.

Köles: a jövő egyik alapélelmiszere

A klímaváltozás hatásai miatt a gabonákra teljesen más szemmel kell tekintenünk, mint korábban, mert ami régen alapvető élelmiszer volt, ma már kikopott a köztudatból, és alig fogyasztjuk.

A köles hatásai szervezetünkre

Antioxidánsban gazdag: a köles gazdag fenolvegyszerekben, különösen ferulasavban és katekinokban. Ezek a molekulák antioxidánsként védik a szervezetet a káros oxidatív stressztől.

Segíthet a vércukorszint szabályozásában: a köles rostokban és nem keményítőtartalmú poliszacharidokban gazdag. Ez kétféle olyan emészthetetlen szénhidrát, amelyek segítenek a vércukorszint szabályozásában. Emellett alacsony a glikémiás indexe, így speciális diétában is fogyasztható. Segíthet csökkenteni a koleszterinszintet: a köles oldható rostot tartalmaz, amely viszkozus anyagot termel a bélben. Ez felfogja a zsírokat, és segít csökkenteni a koleszterinszintet, sőt ehhez a kölesben lévő fehérje is hozzájárulhat.

Beilleszthető a gluténmentes étrendbe: gluténmentes gabona, így remek választás a cöliákiában szenvedők vagy a gluténmentes diétát követők számára.

Támogatja az emésztőrendszert: a benne lévő rost segít az emésztésben, prebiotikumokat is tartalmaz, amelyek táplálják a probiotikumokat a bélrendszerben. Ez fontos a belek egészsége és az immunrendszer szempontjából is.



A **vöröshere** ösztrogénszerű izoflavonoidokat, értékes ásványi anyagokat tartalmaz, amelyek segítenek helyreállítani az ösztrogénszintet és enyhítik a változókori tüneteket. Kapszulaként forgalmazzák, de ízletes teaként is fogyasztható.

A **poloskafű** ösztrogénszerű anyagokat tartalmaz, így jó-tékony hatással van a hormonháztartásra. Kutatások szerint csökkenti a luteinizáló hormon (LH) szintjét, így mérsékli a kellemetlen hőhullámokat. Remek gyógyír a stressz ellen, valamint segít a hüvelyszárazságon is. Májbetegség esetén nem alkalmazható, illetve túladagolása hasmenést okozhat.

A klimax okozta hőhullámok enyhítésére, az izzadás csökkentésére alkalmas a **zsálya**, ami összehúzza a pórusokat. Teája napjában kétszer-háromszor is fogyasztható, akár este, lefekvés előtt is, így csökkenti az éjszakai verejtékezést.

A **barátcserje** a hormonháztartás rendezésében segít, menstruációs panaszoknál csakúgy bevethető, mint a klimax tüneteinek enyhítésénél. Hatóanyagai az agyalapi mirigy serkentésével közvetett módon növelik a szervezet progeszterontermelését, egyensúlyt teremtve a női nemi hormonok szabályozásában. Teaként és kapszula formájában is fogyasztható.

Segít fogyásban: jó glikémiás indexe, koleszterin- és vércukorszintre gyakorolt hatása miatt diéta eleme is lehet.

Mit készítsünk belőle?

- ➔ Kását helyettesíthetjük főtt kölessel, dúsítható magokkal vagy gyümölcsökkel. Elkészíthető úgy is, mint a tejberizs, növényi vagy tehéntejjel felöntve és krémesre főzve.
- ➔ Adjon őrölt kölest kenyér- vagy süteménytésztához.
- ➔ Dobjon aprított zöldséget, sült tofukockákat a megfőtt, kihűlt kölesre, öntsön hozzá dresszingt és kész is egy tápláló salátaszerű egytálétel.
- ➔ Rizs vagy krumpli helyett köretként használjon kölest.



Összemosódó világok

A technológiai vívmányok korában szinte elkerülhetetlen, hogy a mindennapok egy részét a virtuális térben töltsük. Ez a jelenség valamennyi generációt érinti, de ez nem feltétlenül negatív, gondoljunk például arra, mikor – a szükséges mértékig – tájékozódásra, kapcsolattartásra vagy ügyintézésre használjuk az eszközeinket.

➔ A probléma akkor kezdődik, amikor a digitális eszközök használata háttérbe szorítja emberi kapcsolatainkat, illetve napi feladatainkat, sőt egy idő után függőssé válik, hiányuk pedig feszültséget, ingerlékenységet okoz. Nem baj, ha élünk a technológia nyújtotta lehetőségekkel, de ne hagyjuk, hogy uralják az életünket. Legyünk tudatos használók!

Az internetfüggőség sokféle formája

➔ A közösségimédia-használat gyakori mozgatórugója a szórakozás, az információkeresés vagy a rossz érzések elől való menekülés. Emellett az ilyen típusú oldalak rendszeres felkeresése mögött az „énmegjelenítés” és a valahová tartozás motivációja is állhat. Utóbbi esetében a társas impulzusokra, új kapcsolatok kialakítására vágyunk, míg az énbemutatós arra ad lehetőséget, hogy népszerűbbnek érezzük magunkat vagy alternatív szelfiket jelenítsünk meg. A közösségi média felületein olyan képet alkothatunk magunkról, amilyennek szeretnénk, hogy mások lássanak minket. Leginkább a szociális szorongók hajlamosak ezeken a felületeken olyan képet kialakítani magukról, ami a mindennapokban ki nem fejezett, ideális állapotot mutatja.

Önmagában a közösségi oldalakon eltöltött idő nincs összefüggésben a rossz hangulattal, sokkal inkább számít a használat problémás jellege. Aki eleve depressziós hangulatot él meg a mindennapokban, hajlamosabb addiktív használatra, hiszen ez a tevékenység számára a hangulatszabályozás eszközévé válik (eltereli a figyelmét, próbálja vele felvidítani magát).

Multitasking

➔ A multitasking megosztott figyelemmel jár, vagyis egyszerre több dolgot végzünk, miközben ugrálunk az egyes tevékenységek között. Bár hatékonynak tűnhet, ha egyidejűleg

több mindent el tudunk intézni, ez a fajta feladatvégzés csökkenti a figyelmet, rontja a problémamegoldó képességet és a teljesítményt is. A technikai eszközök párhuzamos használata ártalmas a tanulásra, a munkára és a társas kapcsolatokra is. Hatványozottan veszélyes, ha közben járművet vezetünk vagy gyalogosan közlekedünk, ahol ez a fajta viselkedés akár emberéleteket is követelhet.

Egészségügyi problémákhoz vezethet

➔ A virtuális valóság és a helytelen közösségimédia-használat másik veszélye a függőség kialakulása mellett a cyberbullying (internetes zaklatás). Mindannyiunkra igaz, hogy online hajlamosabbak vagyunk agresszívebben kommunikálni, mint ha személyesen beszélgetnénk. Ha valami felkerül a világhálóra, az a legváratlanabb helyzetekben kerülhet ismét elő az életünk során. Amit az interneten megosztunk az potenciálisan örök életű és nyilvános, ezért jól gondoljuk meg, mit teszünk fel magunkról vagy másokról.

A cyberbullying eredményezhet megnövekedett stresszszintet, szociális szorongást, szerhasználatot, depressziót, öngyilkossági gondolatot vagy kísérletet is, ezért nagyon komolyan kell vennünk.

A túlzott internethasználat egészségügyi problémákhoz is vezethet, például figyelem- és alvászavarhoz. Gyakran közrejátsszik olyan testi problémák megjelenésében is, mint a túlsúly, a nyak-, váll-, fej- és hátfájdalom, illetve a látásromlás.

Az élet igazából az interneten kívül zajlik. Ha az offline világban jelen tudunk lenni, akkor nem kell azon aggódnunk, hogy az igazán fontos dolgokból kimaradunk. A mindfulness jelentudatosságot jelent, vagyis azt a jelenlétet a pillanatban, ami hozzásegít, hogy teljesen át tudjuk élni azt, ami velünk történik, vagy amit éppen csinálunk.



Nem ajánlott egyszerre többféle diéta

Nem túlzás azt állítani, hogy az egyik legnépszerűbb fogadalom az új évre, hogy egészségesebben fogunk élni és lefogyunk. Ezzel alapvetően semmi baj nincs, de veszélyes is lehet akkor, ha a cél elérése érdekében hirtelen többféle diétás trendet is követni kezdünk.

➔ Az ausztrál Swinburne Technológiai Egyetem kutatói szerint a diéták kombinálása olyan problémákat erősíthet fel, mint például a tápanyagok bevitelének hiánya. Ilyen lehet például, ha valaki vegetáriánus, és alacsony fermentálható szénhidrátot (FODMAP) tartalmazó diétát tervez. A vegetáriánusok ugyanis a fehérjeforrást a magas FODMAP-tartalmú élelmiszerekből viszik be a szervezetükbe.

A fermentálható szénhidrátok olyan rövid szénláncú cukrok, amelyek a vékonybélben nehezen szívódnak fel. Emiatt a vastagbélben a bélbaktériumok erjesztik, ami gázképződéssel és puffadással, hasmenéssel járó tüneteket okozhat, különösen az irritábilisbél-szindrómában (IBS) szenvedőknél. Ezek a szénhidrátok olyan élelmiszerekben fordulnak elő, mint a hagyma, alma, búza, tejtermékek vagy a hüvelyesek. Utóbbiakból fogyasztanak többet a vegetáriánusok, hogy pótolják a húsmentes étkezéssel kieső fehérjebevitelt egy részét. Ezért a két diéta kombinálása alapos odafigyelést és tervezést igényel.

Krónikus betegségekhez vezethet

A különböző betegségek esetében az emberek többféle diétát is alkalmazhatnak egyszerre, ám ezeket mindig az orvos írja elő és szakemberek kísérik ezt az utat. Ha azonban valaki magától fog bele ilyesmibe, az komoly bajt okozhat. „Ez potenciálisan súlyosbíthatja a tüneteket, csökkentheti az étrend minőségét, rendellenes étkezést válthat ki, és fizikai és mentális kimerültséghez vezethet” – mondják a kutatók. Hosszú távon ez olyan krónikus betegségeket okozhat, mint például szívbetegség, a 2-es típusú cukorbetegség, bizonyos daganatos megbetegedések, az elhízás, a legyengült immunitás, a rossz mentális egészség, a csontritkulás és a fáradtság.

Dicséretes, hogy valaki oda akar figyelni az étkezésére, ám ha ezt nem megfelelő körülményekkel teszi, az a fenti problémákhoz, és adott esetben az állapot súlyosbodásához vezethet.



HIRDETÉS

15 éve küldetésünk a Törődés!

A NaturComfort immár 15 éve azon dolgozik, hogy természetes, megbízható megoldásokat nyújtson a mindennapi egészségmegőrzéshez és jó közérzethez. Hiszünk abban, hogy a gondoskodás nem divat, hanem hosszú távú elköteleződés.

Magyar Családi Balzsam

BALZSAM HÁTRA, LÁBRA, DERÉKRA!

A Magyar Családi Balzsam egy sokoldalú, gyógynövényes krém, amelyet évek óta használnak családok szerte az országban.

- ✓ frissítő, nyugtató érzet
- ✓ gyorsan felszívódó állag
- ✓ hátra, lábra, derékra – amikor jól esik
- ✓ mindennapi használatra is ideális

Egy balzsam, amely otthon van minden háztartásban.

Flexigén – ÉMIN díjas kollagén ital

Erős csontok, rugalmas ízületek, fiatalos bőr!

Mindez 60+osan. Lehetséges ez?

TERMÉSZETESEN!

A KOLLAGÉN PÓTLÁSA A SZERVEZETBEN ÖNNEK IS SEGÍTHET!

A Flexigén nemcsak a vásárlók bizalmát nyerte el, hanem ÉMIN díjjal is elismert termék, amely a minőséget, az innovációt és a szakmai megalapozottságot díjazza.

NaturComfort

NaturComfort – több mint egy márka

15 év tapasztalat Gondosan ♥ válogatott alapanyagok ♥ Természetes megoldások, valódi odafigyeléssel.

Nem csak termékeket kínálunk, hanem hosszú távú támogatást a mindennapokra!

20% kedvezmény! Kuponkód: GYH2 Érvényes 2026.03.31.

www.naturcomfort.hu

Mit egyen, ha gyomorfekélyben szenved?

Gyomorfekély esetén a gyomor védőnyálkahártyáján nyílt seb alakul ki. Milyen jelek utalnak erre, és hogyan segíthetjük megfelelő diétával a gyógyulást?

➔ A gócos, vagyis az egy adott ponton érzett, égő, éles gyomorfájdalom hátterében gyakran van a gyomornyálkahártya sérülése, sebe, azaz a gyomorfekély. Nem ritka elváltozás és (antibiotikumokkal, savtermelést szabályozó készítményekkel, megfelelően kialakított diétával) jól kezelhető, de kezelés nélkül súlyos következményeket is okozhat.

Leggyakoribb oka a *Helicobacter pylori* baktériumfertőzés, illetve a vény nélkül kapható, nem szteroid fájdalomcsillapítók túlzott használata. Ritkábban más (pl. gomba) fertőzés, a gyomorsav túlermelődése, illetve súlyos stressz is okozhatja, és a túlzott alkoholfogyasztás, valamint a dohányzás, a fűszeres és a zsíros ételek túlzott fogyasztása is elősegítheti a gyomorfekély kialakulását.

Tünetek és szövődmények

➔ A has felső részén, a szegycsont és a köldök között érzett égő, maró fájdalom mellett az érintettek emésztési zavarokról, savtúlermelődésről, gyomorégésről, puffadásról, hányinger-ről is beszámolnak. Nem ritka az úgynevezett csendes fekély sem, amikor a betegnek csak akkor jelentkeznek panaszai, amikor már szövődmény, vagyis vérzés, gyulladás is kialakult. Ilyenkor sápadtság, szédülés, gyengeség, nem múló, éles hasi fájdalom és a hányásban és a székletben megjelenő (kávészacc, illetve szurok jellegű) vér figyelmeztethet a veszélyre.

A fekély perforációja szerencsére ritka, de nagyon súlyos állapot, hiszen a hasüregből a fertőzés a véráramba is belekerülhet, és súlyos szepszist okozhat. A gyomorfekélyre utaló tünetekkel mielőbb orvoshoz kell fordulni.

Ajánlott ételek gyomorfekély esetén

➔ Vannak olyan táplálkozási szempontok és élelmiszerek, amelyek segíthetnek a panaszok csökkentésében és a gyógyulás támogatásában. Akut, tünetekkel járó időszakban érdemes kerülni a gyomrot irritáló ételeket, így a túl savas, erősen fűszeres, puffasztó vagy mechanikailag sértő (aprómagvas) alapanyagokat. A diéta azonban mindig egyénre szabott. Bizonyos élelmiszerek jótékony hatásúak lehetnek: az antioxidánsokban és flavonoidokban gazdag gyümölcsök, például a szeder, málna, eper, cseresznye, áfonya, valamint egyes zöldségek, mint a paprika, karfiol, káposzta, brokkoli, spenót, az A-vitaminban gazdag édesburgonya és sárgarépa.

A probiotikumok fogyasztása támogatja a bélflóra egyensúlyát és kiegészíthetik az orvosi kezelést. Ilyen élelmiszerek például a joghurt, a kefir vagy más erjesztett tejtermékek. A zöld tea, a kurkuma, valamint az egészséges zsírokat tartalmazó élelmiszerek – például az olívaolaj – szintén hozzájárulhatnak a gyulladás mérsékléséhez.

A rostokban gazdag alapanyagok, mint az alma, a körte vagy a zabpehely segíthetnek a tünetek enyhítésében: csökkentik a gyomorsav mennyiségét, és hozzájárulnak a kellemetlen teltségérzés és fájdalom mérsékléséhez. A tünetek javulásával az étrend fokozatosan bővíthető, egyéni tolerancia alapján.

Kerülendő ételek

➔ Gyakran panaszt okozhatnak, ezért kerülendőnek tartják a kávé, az alkoholt, az erősen fűszeres vagy túl zsíros ételeket, a csokoládét és a savas ételeket, például a citrusféléket és a paradicsomot. Sokáig a tejet ajánlották, ma már azonban a tej is felkerült a gyomorsavat növelő ételek sorába, így inkább kerülendőnek számít. A teák esetében sem mindegy, melyiket választjuk: az erősen koffeines fajták ronthatják a tüneteket, míg egyes gyógyteák akár kedvező hatásúak is lehetnek. A legjobb, ha az érintettek megfigyelik, feljegyzik, hogy számukra mely ételek azok, amelyek fokozzák a gyomorsavtermelést és esetleg súlyosbítják a panaszait. Inkább többször, de kisebb adagokat ajánlatos fogyasztani, lefekvés előtt két-három órával már jobb tartózkodni az evéstől.

A cikk a Budai Egészségközpont gasztroenterológus és dietetikus szakembereinek lektorálásával készült.

A daganatos betegekben sokszor erős szándék él, hogy maguk is hozzájáruljanak a kezelés sikeréhez. Ez nagyon pozitív hozzáállás, hiszen a kompetencia érzése elősegítheti a gyógyulást.

Mit tegyünk a daganatkezelés sikeréért?

➔ Együnk egészségesen! A daganatos betegek számára jól összeállított étrend segít csökkenteni a mellékhatásokat, rendezheti a székélést, javíthatja az étvágyat, összességében pedig roboráló hatással bírhat.

➔ Építsünk be a legtöbb étkezésbe zöldséget és magas rosttartalmú ételeket (pl. teljes kiőrlésű gabona, magvak, diófélék, hüvelyesek).

➔ Pro- és prebiotikus élelmiszerekkel javíthatjuk az emésztést, pl. válasszunk joghurtot, kefirt, fermentált termékeket.

➔ A feldolgozott hústermékek és a vörös húsok fogyasztását ajánlatos lecserélni halakra, szárnyasokra és növényi alapú fehérjékre.

➔ Keressük az omega-3 és telítetlen zsírsavakban gazdag ételeket, mint például az olívaolaj, diófélék, lenmag, hidegvízi halak.

➔ Limitáljuk az alkoholfogyasztást, a tömény szeszek kifejezetten kerülendőek.

Mozogjunk rendszeresen! Szakértő segítséggel érdemes felépíteni egy napi mozgási rutint, amibe belefér egy kis kardiomozgás, ami megdolgoztatja a szív-érrendszert, és egy kis izomerőfejlesztés, ami nemcsak a csonttritkulás ellen hat, de szinte minden szervrendszernek jót tesz.

Tegyünk meg mindent a jó alvásért! Napi 7-8 óra alvás nem csak a fizikai egészséghez szükséges. Ajánlott gondot fordítani az alváshigiéniára, lehetőleg sötétben, megfelelő körülmények közt, képernyő nélkül elaludni, még éjjel előtt.

Kezeljük a stresszt! A stresszt nem lehet kiiktatni az életünkéből, de kezelni, a hatásait csökkenteni lehet (pl. séta, meditáció, jóga, beszélgetés).

Fogadjuk el a segítséget! Kutatások bizonyítják, hogy azok, akiknek van támogató érzelmi hátterük, jobb minőségű és hosszabb életet élnek. Nagy segítség, ha megfelelő fizikai támogatást kapunk és fogadjuk el, nemcsak a családtól, barátoktól, de akár a fájdalomcsillapítás terén is.

AROMA- ÉS THERMOTERÁPIÁS PLÜSSÖK 100% TISZTASÁGÚ GYÓGYNÖVÉNY TÖLTETTEL

- »Természetes tisztaságú, köles-levendula keverék
- »Pihentető és nyugtató, lazító hatású.
- »Mikrohullámú sütőbe felmelegítve akár 2 órán át kellemes levendula illatot áraszt.
- »Ajánlott izomhúzódás, hasfájás, ízületi fájdalmak enyhítésére.
- »Hűtőbe téve hűtőpárnaként szolgál.
- »Kicsiknek és nagyoknak egyaránt.

WARMIES MELEGÍTHETŐ PLÜSSÖK

Patika  Pack®

www.patikapack.hu
1139 Budapest, Lomb u. 31/b
Telefon: +36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu

A vega étrend gond a terhesség során?

Az egészségre való törekvés, a klímaváltozás szorítása, illetve az állatokkal való bánásmód miatt érzett felelősség visz rá sokakat, hogy a vegetáriánus, vagy a vegán életmód felé forduljon. A húsfogyasztás elhagyása némi odafigyelést igényel.

Árt a babának a vega életmód?

➔ Tudjuk, hogy a terhesség során vannak olyan élelmiszerek, amiket kerülni kell. Ilyenek az alkoholok, a nyers tojást vagy húst tartalmazó ételek, vagy éppen a tengeri herkentyűk.

A legtöbb diéta kiiktat egyfajta élelmiszert, vagy élelmiszercsoportot az étkezésekből, ezzel pedig lehet gond. Így bizonyos tápanyagokból hiányállapot léphet fel a szervezetben. Ez többnyire jól orvosolható, és ha ezt szem előtt tartjuk, akkor a vegetáriánus vagy vegán nőknek is tökéletesen nyugodt babavárás lehet a jutalma.

Mire kell figyelni?

➔ Nem véletlen, hogy ma már a szakemberek döntő többsége, valamint a WHO is javasolja a terhes nőknek a tápanyagpótlást várandós vitamin formájában. A vega és vegán életmód mellett ennek még nagyobb jelentősége van.

A növényi táplálékokból minden szükséges tápanyag beszerezhető, de azért vannak olyan részletek, melyek másképpen működnek, ha a hús tiltólistára kerül. Ezek közt az egyik legjelentősebb a vas, pontosabban annak hasznosulása.

„A vas nagy mennyiségben van jelen például a spenótban, ám a szervezet állati fehérje hiányában csak nagyon alacsony határfokkal képes azt hasznosítani” – mondja **dr. Angyal Géza**, szülész-nőgyógyász főorvos. „A vas legtekélyesebb forrása a vörös húsok. A vas hasznosulását rontják például a teljes kiőrlésű gabonák. A vas pedig elengedhetetlenül szükséges, lehetővé teszi a gázanyagcserét, a sejtszétválásban, sejtdifferenciálódásban, a nukleinsav- és fehérjeszintézisben is elengedhetetlen szerepe van.”

A megfelelő táplálékkiegészítővel az egyik leggyakoribb hiányállapot, a vashiány elkerülhető, sok összetevős készítményt válasszunk. Fontos a hasznosulás szempontjából, hogy a vas szerves kötési formában legyen jelen. A dobozon keressük a -citrát és -glükonát formákat, vagyis például a cink-citrát, vas-glükonát összetevőket.

Légúti kórokozók elleni növények

A gyógynövények sikeresen bevethetők a vírusokkal szemben. A már kialakult gyulladást is hatékonyan képesek gyógyítani, segítségükkel megelőzhető a bakteriális felülfertőződés.

Borostyánlevél-kivonat: Leginkább a köhögés természetes kezelésére, légúti hurutok és krónikus bronchitis esetén vehető be. A borostyánlevél-kivonat javítja a tüdő oxigénellátását, oldja a hörgők görcseit, természetes köptető és nyákdoldó hatású, gyulladáscsökkentő, de vírusellenes, gombaölő és erős antioxidáns tulajdonságokkal rendelkezik.

Kakukkfű: Évszázadok óta alkalmazzák megfázások, köhögések, torokfájás és egyéb légúti megbetegedések, légcsőhurut kezelésére. Fertőtlenítő tulajdonságán kívül a kakukkfű nyálkaoldó, köptető, a kínzó köhögési inger csillapítja és remek görcsoldó. Alkalmazzák még asztma, dohányosok idült hörghurutja, időskori tüdőgyulladás, hörgőgyulladás kezelésében is. Fertőtlenítő hatásán túl illóolaja serkenti az

immunrendszer működését, hatására fokozódik a fehérvérsejtek termelődése.

Tavaszi kankalin: A tavaszi kankalin virága flavonoidokat tartalmaz, antibakteriális hatású, emellett a szív- és érrendszer természetes támogatója. Levelei magas C-vitamin-tartalmúak. A növény gyökeréből készült tea vagy kivonat pedig kiváló köptető, görcsös, hurutos légúti megbetegedések, a nehezen múló köhögés ellenszere.

Vadsóska: Kiváló gyulladáscsökkentő, bakteriális eredetű fertőzések megelőzésére, immunrendszer erősítésére, a bélbolyhok regenerálására alkalmas gyógynövény.

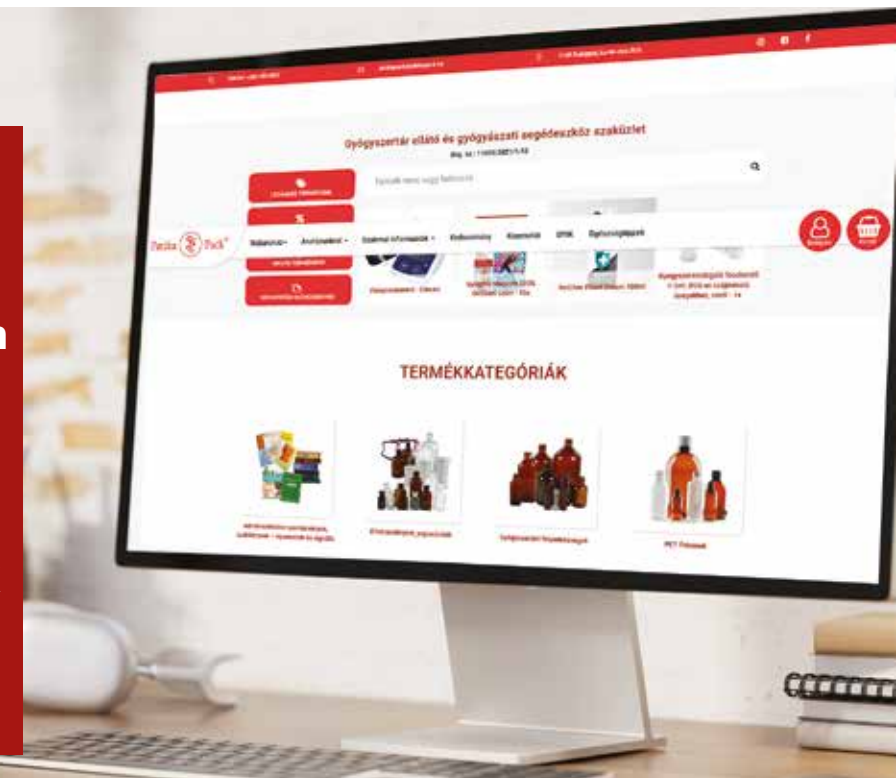
Fekete bodza: Virágzata flavonoidokat, fahéjsav-származékokat, illóolajat és nyálkát, bogyója a flavonoidokon kívül gyümölcssavakat, C-vitaint, A-vitaint tartalmaz. Meghűléses megbetegedések, hurut gyógyítására, izzasztószerként és immunrendszeri serkentőként használják, de bevethető köhögéscsillapításra is. A leveléből készült tea pedig lázcsillapító is egyben.

Közönséges vassfű: Nyálkaoldó, immunerősítő, köhögést csillapító hatású, felső légúti hurutok kezelésére, a népi gyógyászatban a légző- és emésztőrendszeri panaszok enyhítésére használják. Általános roboráló tulajdonságokkal is rendelkezik.

Rendelje meg
A PATIKA PACKTÓL
NYITÓ PATIKÁJÁNAK
felszerelési és eszközlistán
szereplő termékeit!

-10%
EXTRA KEDVEZMÉNY ADUNK

Teljes körű kínálat!



NYUGODT ÉJSZAKÁK ÉS NAPPALOK



➔ Légzéskönnyítő tapasz, az orrcimpák emelésével megnyitja az orrjáratokat, könnyebb légzést, nyugodt alvást biztosít.
➔ Átmenetileg enyhíti az allergia, megfázás vagy orrsövényferdülés okozta orrdugulást, valamint a horkolást.

➔ Javítja a légzést és megkönnyíti a légvételt orron át. A légzéskönnyítő orrtapasz kitágítja az orrjárat lágy, keskeny szakaszát, ezáltal könnyíti az orrlégzést.
➔ A lágy szájpaddal nehezebben rezeg, a légzéshez kisebb energiára van szükség, ezáltal a horkolás mérséklődik.
➔ Segíti a légzést allergiás panaszok, megfázás és orrdugulás esetén.



MEGRENDELHETŐ:

www.patikapack.hu

1139 Budapest, Lomb u. 31/b

Telefon: +36 1 450-0897

patikapack@patikapack.hu



ÁLTALÁNOS GYORSTESZTEK

VASHIÁNY GYORSTESZT UJJBEGYVÉRŐL (TESZTKAZETTÁS)

Szapora szívverés/sápadtság?

Mintavétel ujjbegyvérből, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

PAJZSMIRIGY-ALULMŰKÖDÉS (TSH) GYORSTESZT UJJBEGYVÉRŐL (TESZTKAZETTÁS)

Szapora szívverés/sápadtság?

Mintavétel ujjbegyvérből, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

NŐGYÓGYÁSZATI GYORSTESZTEK

HÜVELYI PH GYORSTESZT MINTAGYŰJTŐ PÁLCÁVAL (TESZTPANELES)

Égő érzés? Szokatlan folyás?

Mintavétel tesztpálcával, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

HÚGYÚTI FERTŐZÉS GYORSTESZT (TESZTCSIKÓS)

Égő érzés vagy gyakori vizelés?

Mintavétel vizeletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

MENOPAUA (FSH) GYORSTESZT VIZELETBŐL (TESZTPÁLCÁS)

Tünetek, amelyek a változókorát jelzik?

Mintavétel vizeletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény



EMÉSZTŐRENDSZERI GYORSTESZTEK

GLUTÉNÉRZÉKENYSÉG GYORSTESZT UJJBEGYVÉRŐL (TESZTKAZETTÁS)

Gyakori puffadás? Emésztési zavarok?

Mintavétel ujjbegyvérből, otthon könnyedén elvégezhető, 5-15 perc alatt eredmény

FOB SZÉKLETVÉR ELLENŐRZŐ GYORSTESZT (TESZTKAZETTÁS)

Törődj a vastagbél egészségével! Segít a vastagbélrák korai felismerésében.

Mintavétel székletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, 0 perc alatt eredmény

HELICOBACTER PYLORI GYORSTESZT SZÉKLETMINTÁBÓL (TESZTKAZETTÁS)

Gyomorfájás? Puffadás? Gyomorfekélyt okozó baktérium kimutatására.

Mintavétel székletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, 0 perc alatt eredmény