

GYÓGYHÍR

Magazin

XXI. ÉVFOLYAM 2026. ÁPRILIS



Mennyi édességet
egyenek a gyerekek?



Az allergiaszezon
megpróbáltatásai



Demencia ellen
irány a kert!

Tudatos étkezéssel az
egészséges időskorért

AROMA- ÉS THERMOTERÁPIÁS PLÜSSÖK

**100% TISZTASÁGÚ
GYÓGYNÖVÉNY TÖLTETTEL**

»Természetes tisztaságú,
köles-levendula keverék
»Pihentető és nyugtató, lazító hatású.
»Ajánlott izomhúzódás, hasfájás, ízületi
fájdalmak enyhítésére.
»Hűtőbe téve hűtőpárnaként szolgál.
»Kicsiknek és nagyoknak egyaránt.

warmies®

**HÚSVÉTI
AJÁNDÉKNAK**

Patika  Pack®

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

Mi is sokat tehetünk az egészségünkért

Az egészség világnapját minden évben április 7-én ünneplik, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 1948-as megalakulásának emlékére. A nap célja a globális egészségügyi figyelemfelhívás, a betegségmegelőzés és a szűrővizsgálatok fontosságának hangsúlyozása egy-egy kiemelt téma köré építve.

Becslések szerint jelenleg a Föld lakosságának 30 százaléka nem fér hozzá alapvető egészségügyi ellátásokhoz. Éppen ezért a kampány egyik pillére az univerzális egészségbiztosítási rendszer fejlesztésének ösztönzése. A másik pillér az alapellátási rendszer fejlesztésének és működőképességének fontosságát hangsúlyozza: az orvosi bizonyítékok mind azt támasztják alá, hogy az erős, lakosságközeli alapellátásra felépített egészségügyi rendszerek a leghatékonyabbak az egészségmegőrzésben.

Míg az orvostudomány objektív módszerekkel és mérőszámokkal írja le az emberek egészségi állapotát, addig az egyén szubjektíven ítéli meg. Az egészségérzet jól tükrözi az egészségi állapotot, amely köz-

vetlenül és közvetetten is befolyásolja a mindennapi teljesítményt. Az egészség elsősorban az egészségélmény, illetve megbetegedés esetén a gyógyulási élmény megélésével válik személyes értéké.

A KSH adatai szerint az utóbbi években valamelyest csökkent a mozgásszervi, valamint a szív- és érrendszeri betegségek előfordulási aránya, de nőtt az allergiás megbetegedések száma, gyakrabban diagnosztizáltak magas koleszterinszintet, és növekedett a cukorbetegség előfordulási gyakorisága is.

Az egészség világnapján gondoljunk arra, hogy mi egyénileg mit tehetünk testi- és lelki egészségünk megóvása érdekében. Összpontosítsunk a kiegyensúlyozott, érlelmi rostokban gazdag táplálkozásra, a rendszeres fizikai aktivitásra, hagyjuk el káros szokásainkat (dohányzás, mértéktelen alkoholfogyasztás), aludjunk eleget és nem utolsósorban minden nap szakítsunk időt magunkra.

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 tartalmaért 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**
– Ezeket kell enni, hogy csökkentse a rák kockázatát
– Szeretné leküzdeni a fáradtságot? Ezt is ihatja kávé helyett
– Hallott már a rózsaszín zajról?
- ➔ **5. ALLERGIA**
A pollen a tányérunkról indít támadást
- ➔ **6. ÉTREND**
A megfelelő étkezés segít az egészséges időskor megélésében
- ➔ **7. SZEMBETEGSÉGEK**
A tavasz felerősíti a látásproblémákat
- ➔ **7. ÉLETMÓD**
A szervezet egyensúlyt keres
- ➔ **8. KONGITÍV ZAVAR**
A kertészkedés pozitívan hat a demenciára
- ➔ **9. SZÉPSÉGÁPOLÁS**
Igy készítsük fel arcbőrünket
- ➔ **9. HÁZTARTÁS**
Csökkentsük az élelmiszer-pazarlást!
- ➔ **10. HÚSVÉT**
Mennyi édességet egyenek a gyerekek?
- ➔ **11. GYÓGYNÖVÉNYEK**
Az egészséges tavaszhihnök
- ➔ **11. FÜL-ORR-GÉGÉSZ**
Rossz lehelet, éjszakai köhögés
- ➔ **12. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS**
Miért alakul ki a tavaszi fáradtság?
- ➔ **12. SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER**
Elég, ha néha méri otthon a vérnyomását?
- ➔ **13. BŐRGYÓGYÁSZ**
Tavasszal elegendő napi 15 perc napfürdő

ELYSIUM

KULLANCS- ÉS SZÚNYOGRIASZTÓ



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

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó tapasz



Elysium kullancs- és szúnyogriasztó szilikon karkötő és hajgumi

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó műbőr karkötő



MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A PATIKA PACK KFT.

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

Patika  Pack

DAGANATOS BETEGSÉEK Ezeket kell enni, hogy csökkentse a rák kockázatát

A Miami Egyetem onkológusa, Mikkael Sekeres szerint a leggyakoribb kérdés, hogy mit és mennyit kell enni, ha valaki szeretné minimalizálni a rákos megbetegedések kockázatát.

Számos tanulmány foglalkozott már azzal, hogy a daganatos megbetegedésekért csak részben felelősek a gének, az egészségtelen életmód is jelentős mértékben járul hozzá a kialakulás kockázatának növekedéséhez. Mikkael Sekeres, a Miami Egyetem onkológusa azzal a kérdéssel találkozik leggyakrabban, hogy milyen módon kellene változtatni az étrenden. Van-e értelme, hogy az ember odafigyeljen ebből a szempontból az étkezésére.

„A fogyasztott és kerülendő ételek és italok tudatos megválasztása segíthet csökkenteni a rák kialakulásának kockázatát.”

A legfrissebb ajánlások szerint a gyümölcs- és zöldségfogyasztás napi 240 gramm zöldség és 300 gramm gyümölcs elfogyasztására kellene feltornáznia.

Az olyan zöldségek, mint a káposzta, a karfiol, a brokkoli, a kelbimbó és a fehérrépa zöldjének gyakoribb fogyasztása legalább hatféle rák kialakulásának kockázatát csökkentette a ritkább fogyasztáshoz képest.

Naponta mindössze 30 gramm teljes kiőrlésű gabona fogyasztása tudományos becslések szerint 30 százalékkal csökkenti a vastagbél- és végbélrák kialakulásának kockázatát. A fentiek mellett nem javasolt a vörös húsok és a feldolgozott húsipari termékek fogyasztása. Számos tudományos cikk vizsgálta a húsfogyasztás és a rák kialakulása közötti kapcsolatot.

A nem ajánlott dolgok sorából természetesen a cukros italok sem maradhattak ki, de a cukor fogyasztása nem serkenti közvetlenül a daganatok növekedését.

KOGNITÍV EGÉSZSÉG

Szeretné leküzdeni a fáradtságot? Ezt is ihatja kávé helyett

Japán kutatók arra voltak kíváncsiak, a kávé és az energiatalok helyett érdemes lehet-e valami mást fogyasztani annak érdekében, hogy az ember éber maradjon.

Az e-sportolók gyakran fogyasztanak kávé vagy energiatal, hogy fenn tudják tartani a koncentrációjukat, ám ezek az italok nagy mennyiségben fogyasztva egészségügyi kockázatot jelentenek. A japán Cu-kuba Egyetem kutatói megvizsgálták, hogy a szénsavas víz vajon képes-e elérni ugyanezt a hatást, csak egészségesebb formában.

A kutatók a reakcióidők, a pupillaméret, a fizikai stressz és az önbevalláson alapuló fáradtság szintje alapján arra jutottak, hogy a szénsavas víz bizonyult a leghatékonyabbnak a figyelem fenntartása és a fáradtság minimalizálása kapcsán.

A sima vízhez képest a szénsavas víz jelentősen csökkentette a szubjektív fáradtságérzetet, valamint megakadályozta a pupilla szűkülését is. A pulzusszám, a vér-

korszint és a nyál kortizolszintje ugyanakkor nem volt eltérő a két esetben.

A korábbi vizsgálatok már kimutatták, hogy a szénsavas víz fokozza a teljesítményt bizonyos kognitív feladatok elvégzésénél. Ennek alapja az lehet, hogy a szén-dioxid hat a szájban található érzékszervi receptorokra, amely fokozza az agy működését.

A vizsgálat megerősítette: a szénsavas víznek valóban van hatása a kognitív funkciókra. A kutatók úgy vélik, az eredmények más olyan helyzetekben is hasznos lehet, amikor szükség van a koncentrációra. Ilyen lehet például az autózás.



KUTATÁS

Hallott már a rózsaszín zajról? Érdemes vele nagyon vigyázni

Amerikai kutatók vizsgálata arra mutatott rá, hogy a különböző, elvileg az alvást segítő hanghatások miatt valójában rosszabbul alszanak az emberek.

Számos olyan módszer van, amivel az ember megpróbálhatja nyugtatóbbá tenni az alvását. Az egyik legismertebb ezek közül a fehér zaj, amely segíthet elaludni, de van úgynevezett rózsaszín zaj is, ami szintén a pihenést hivatott segíteni. A YouTube-on keresve sok ilyen tartalom található, köztük olyan is, ami a gyerekek nyugodt alvását ígéri.

A Pennsylvanai Egyetem kutatói azt közölték, nem biztos, hogy aki ezt használja, az legjobb megoldást választja. A rózsaszín zaj valójában árthat az alvás minőségének – írja a Science Alert.

A rózsaszín zaj, amely alacsonyabb frekvenciákon nagyobb intenzitású, lágyabbnak és kevésbé statikusnak hat, mint a fehér zaj.



Gyakran hasonlítják az eső vagy a vizesés hangjához.

A Pennsylvanai Egyetem tudósai nemrég annak próbálták meg utánajárni, hogy valóban segítheti-e az alvást ez a fajta hang. A kutatók 25, 21 és 41 év közötti felnőttekbe a tanulmányba, akiknek nem voltak alvászavarai, és korábban nem használtak semmilyen zajt ahhoz, hogy elaludjanak. A résztvevők hét egymást követő éjszakát töltöttek egy alváslaboratóriumban, ahol változó körülmények között próbálták meg 8 órát aludni.

A kutatók megállapították, hogy azokon az éjszakákon, amikor környezeti és rózsaszín zajt is hallottak a résztvevők, mind a REM, mind a mély alvás szakaszai szignifikánsan rövidebbek voltak, mint amikor semmilyen hangot nem játszottak le nekik. A szakemberek vizsgálata ugyanakkor azt is megmutatta, hogy azokra, akik füldugót használtak, a zaj nem hatott olyan negatívan, mint a többiekre.

A pollenallergia a tányérunkról indít támadást

Nyakunkon a tavasz, és egyre többen észlelik magukon a klasszikus szénanáthatüneteket, a szem- és torokviszketést, könnyezést, orrdugulást és orrfolyást, tüsszögést. Az allergiaszezon megpróbáltatásait fokozza, hogy sokaknál jelentkezik az úgynevezett orális allergia szindróma is.

→ „Aki pollenallergiával küzd, megfigyelhette, hogy bizonyos zöldségek és gyümölcsök fogyasztásakor viszketni kezd a torka, és különös bizsergő érzés jelentkezhet a szájában. Ennek az az oka, hogy az érzékenységet kiváltó pollentípussal az adott élelmiszerek keresztallergénként viselkednek; azaz az immunrendszer tévesen pollenallergénként azonosítja az elfogyasztott gyümölcsökben, zöldségekben, fűszerekben és diófélékben található fehérjéket, amelyek a pollenhez hasonlóan túlérzékenységi reakciót váltanak ki” – magyarázza **dr. Moric Krisztina**, allergológus és klinikai immunológus, fül-orr-gégész.

„Fontos hangsúlyozni, hogy orális allergia szindrómát kizárólag a növények okoznak, a tejtermékek, a tenger gyümölcsei vagy húsok nem; és többnyire olyanoknál alakul ki, akiknél korábban már fennállt bizonyos pollenekkel (pl. nyír, parlagfű, fűfélék) szembeni érzékenység.”

A tünetek a szájüregben jelentkeznek

→ Az orális allergia szindróma a kontakt allergiás reakció egyik formája. A tünetek (viszketés, égő fájdalom, az ajkak, a nyelv, a szápad vagy ritkábban a garat hirtelen fellépő ödémája) elsősorban a szájüreg nyálkahártyájára korlátozódnak. Az étel szájba vétele után percek alatt alakulnak ki, majd fokozatosan oldódnak. Elsősorban a nyersen elfogyasztott zöldségek, gyümölcsök okozhatnak galibát, de érdemes óvatosan bánni a szárított, aszalt készítményekkel és a fűszerekkel is.

Milyen növények okozhatnak keresztallergiát?

→ A **nyír pollenére** érzékenyeknek érdemes kerülni az almát, körtét, cseresznyét, őszibarackot, szilvát, sárgarépat, zellert, kivit, mandulát, mogyorót és diót.

→ Ha **parlagfű-allergiás**, akkor legyen óvatos a görög- és sárgadinnyével, banánnal, uborkával, cukkinivel, napraforgómaggal és a belőle készült olajjal is.

→ A **fűfélék pollenjére** allergiások esetében a paradicsom, a burgonya, a narancs és az őszibarack okozhat tüneteket, de a kukorica és a búza is gyakran keresztreakcióba lép a fűpollenekkel. Nyers fehér burgonya hámozása során viszkető, vöröses csalánkiütések is kialakulhatnak.



Előfordulhat, hogy valakinél egy sárgarépa vagy burgonya megpucolása is bőrpírt vagy enyhe duzzanatot okoz a kézfejen, és igen ritkán akár súlyosabb, az egész testet érintő allergiás reakciók (a torok, mellkas szorító érzése, légzési nehézség, hányinger, hányás, hasmenés vagy eszméletvesztés) is jelentkezhetnek.

Jó hír viszont, hogy a pollenérzékenyek többsége főzve vagy sütve minden probléma nélkül elfogyaszthatja kedvenc zöldségeit és gyümölcsseit, hiszen a hő lebonthatja a reakcióért felelős fehérjéket. Ez a szabály nem érvényes a zellerre, az eperre, bizonyos diófélékre és a fűszerekre, ezeknél ugyanis a hőkezelés sem csökkenti a keresztreakció esélyét.

Tartós kezelés is létezik a problémára

→ „Az orális allergia szindróma esetében a legjobb, ha elkerüljük a tüneteket okozó növényeket, vagy megpróbáljuk hőkezelve fogyasztani azokat. A vény nélkül kapható antihisztaminok segíthetnek mérsékelni az enyhe tüneteket, például a viszketést vagy a száj, torok duzzanatát. Súlyos reakció vagy anafilaxia esetén azonban szükség lehet epinefrin autoinjektorra is. Ha a tüneti kezelés mégsem jár sikerrel, az allergén-specifikus immunterápia is szóba jöhet, amivel deszenzitalizáljuk a páciens szervezetét a pollenekre, potenciálisan csökkentve az orális allergia szindróma tüneteinek súlyosságát is. Az allergén-immunterápiát a tüneteket okozó növény pollenszórása előtt legalább kettő hónappal kell megkezdeni. A három-öt éven át tartó kezeléssel pedig tíz-tizenkét évre meg lehet szüntetni az allergiás tüneteket” – mondja dr. Moric Krisztina, az Allergia-központ orvosa.

A megfelelő étkezés segít az egészséges idősor megélésében

A megfelelő fehérjebevitel, különösen, ha az növényi eredetű, hozzájárul a fizikai és mentális egészséghez az idősödés ellenére is. Az erre vonatkozó kutatás részleteiről és a középkorúaknak ajánlott táplálkozás alapelveiről beszélt az Életmód Orvosi Központ dietetikusa.



Több fehérje, könnyebb idősor

→ Az eredmények azt mutatták, hogy a növényi fehérjék megfelelő mennyiségű és minőségű fogyasztása jobb fizikai funkciókkal, mentális egészséggel, kevesebb orvosi szolgáltatás igénybevételével és magasabb szintű vitalitással jár az időseknek. (Ezzel szemben a középkorban nagyobb mennyiségben fogyasztott állati eredetű fehérje növeli a szív-ér rendszeri eredetű betegségekhez köthető idő előtti halálozás kockázatát.)

Mindez azért fontos és aktuális, mert bár a fehérjefogyasztás esszenciális jelentőségű a csontok és izmok szempontjából, az amerikai adatok szerint meglepően sok felnőtt nem fogyaszt elegendő és megfelelő minőségű fehérjét. Egy előregedő társadalomban mindent meg kell tenni az egészséges idősorért, vissza kell szorítani többek közt a csonttrikulásból eredő törések és más mozgásszervi problémák előretörését.

A középkorúak táplálkozása

→ „A dietetikai tanácsadás segít a gyógyulásban, megelőzésben. A stresszes, hajsolt középkorú páciensek gyakran a legegyszerűbb, leggyorsabb megoldásokat keresik az étkezésben is. És valljuk be, könnyebb lehet bekapni egy kakaós csigát vagy egy fél zacskó kekszet, mint kicsit átgondoltabban étkezni. Ezért érdemes emlékeztetni a pácienseket, hogy ne csak a jelenbeli, viszonylag egészséges testüket és szellemüket táplálják, de a jövőbelit, az idősebbet is” – hangsúlyozza **Szarka Dorottya** dietetikus. „Mindent összevetve a középkorúaknak naponta 0,8-1,2 g/testsúly kg fehérjét kellene fogyasztaniuk, előtérbe helyezve a növényi forrásokat.”

Ezen túl az egészséges életmód irányelvei a követendő, amelynek leginkább a mediterrán diéta képezheti az alapját. A középkorú nőknek különösen nagy hangsúlyt érdemes fektetni a menopauza esetleges kellemetlen mellékhatásainak, főként a hízásnak, valamint a megnövekedett szív-ér rendszeri megbetegedések és csonttrikulás rizikójának a visszaszorítására. Mindkét nemnél a középkor az, amikor a legtöbbet lehet tenni az egészséges idősorért, és ebben a rendszeres mozgás és személyre szabott étrend lehet a leghatékonyabb segítség.

„Egy dietetikai konzultáción nem csak egészségi problémákról eshet szó, sőt mindig nagyon örülünk annak, ha valaki „csak” megelőzni szeretne” – mondja a szakember. „A személyre szabás ebben az esetben azt jelenti, hogy olyan étkezési ajánlást állíthatunk neki össze, ami nemcsak az ízlésének, lehetőségeinek és céljainak felel meg, de már a középkorban előkészíti az egészséges idősödést, a fizikai-mentális egészség minél további megőrzését.”

→ Amerikai kutatók tették közzé nemrégiben azt a tanulmányt, amely a középkorúak fehérjefogyasztásának hatásait vizsgálta 70-93 éves koruk közt. Az American Journal of Clinical Nutrition című szaklapban megjelent átfogó kutatás a fehérjebevitel forrásait a következőkben jelölte meg: állati eredetű, tejtermék forrású és növényi eredetű fehérjék. Az eredmények szerint a leginkább egészséges „öregedés” a növényi eredetű fehérjékkel érhető el, különösen, ha már a középkorúak is hangsúlyt fektetnek erre. (Bár idős korban is szerepe van a növényifehérje-bevitelnek, ugyanis csökkentheti a törések kockázatát.)

A kutatók a növényi fehérjék étrendbe való beillesztéséhez is adtak tanácsokat, hogy eloszlassák a tévhitet, miszerint a marhahúst végleg le kellene cserélni a szójára. Azt javasolták például, hogy a nassolás ne chipset, hanem a maréknyi diófélét jelentsen, illetve minél többször szerepeljen a tányéron bab, borsó, lencse, tofu, magvak és teljes kiőrlésű gabonák. Az ilyen alapokra felépített étrend nemcsak oldható és oldhatatlan rostokban gazdag, de antioxidáns és gyulladáscsökkentő hatású polifenolokban és más bioaktív vegyületekben is.

A tavasz felerősíti a látásproblémákat



A modern életmód, a tartós közeli fókus és a digitális eszközök fokozódó használata jelentősen befolyásolja a szem működését, és a kutatások szerint összefüggést mutat a rövidlátás kockázatával.

→ A hosszú ideig változatlan távolságra történő fókusálás, a ritkább pislogás és az intenzív koncentráció egyaránt hozzájárulhat a szem túlterheléséhez. A szemfáradtság, a homályos látás, a fejfájás vagy a gyors kontrasztváltások nehézsége gyakran a nem megfelelő korrekció vagy a tartós

közeli terhelés első figyelmeztető jelei. Tavasszal, amikor többet tartózkodunk a szabadban, erősebb a természetes fény, és gyakrabban nézünk távolra, ezt különösen gyakran tapasztalhatjuk.

Tavaszi fényviszonyok

→ Ahogy világosabbá válik az idő, erősödik a napsütés és nő a kültéri aktivitás, a szemnek újra alkalmazkodnia kell a nagyobb kontrasztokhoz és távolabbi fókuszpontokhoz. Ilyenkor derülhet ki, hogy egy korábban alig érzékelhető dioptrialtérés valójában jelentősen befolyásolja a látás minőségét. Ez sokszor nem a napszemüveg hibája, hanem a nem friss vagy nem megfelelő dioptria eredménye.

Az Egészségügyi Világszervezet, a WHO előrejelzése szerint 2050-re akár minden második ember érintett lehet a rövidlátást illetően. A nem megfelelő korrekció fejfájást és fokozott szemfáradtságot is okozhat, ami tovább rontja a koncentrációt és a figyelmet. Ezért a látás minősége nem csupán komfortérzet kérdése, hanem konkrét biztonsági tényező autózóknak, kerékpárosoknak, motorosoknak egyaránt.

A látást is tavaszra „hangolhatjuk”

→ A tavasz a megújulás időszaka. Ahogy a szervezetünk átáll az aktívabb szakaszra, úgy a szemünk működésének is alkalmazkodnia kell a változó környezethez. A rendszeres látásellenőrzés a biztonság, a teljesítmény és a jó közérzet alapja.

A szervezet egyensúlyt keres

Bár a tavasz a megújulás évszaka, de a testünk nem mindig vált ilyen gyorsan. Belső nyugtalanság, torokszorítás, lassabb emésztés vagy visszatérő ajakherpesz, sokaknál jelentkeznek ezek a furcsa, mégsem betegséget jelző tünetek.

A 4 leggyakoribb jelre **dr. Sebő Zsuzsanna** mentőorvos, gyermekgyógyász, homeopátiás orvos hívja a fel a figyelmet.

1. Belső nyugtalanság

Tünet: feszültség, ingerlékenység.

Mi állhat mögötte? A téli hónapok csendes kimerültsége. Az idegrendszer még nem érkezett meg a tavaszba, hiába hosszabbak a nappalok.

Természetes támogatás: Egy napi séta segít újrarendezni a belső ritmust. A magnéziumban gazdag ételek és az esti citromfű- vagy levendulatea finoman oldhatják a feszültséget.

2. Visszatérő torokszorítás

Tünet: gombócérzés, szorító érzés, fertőzés nélkül.

Mi állhat mögötte? A torok érzékenyen reagál a szeles, változó időre – és arra is, amit nem mondunk ki.

Természetes támogatás: A melegítő gyömbéres tea vagy a kakukkfű illata szó szerint feloldhatja a feszültséget. A nyak melegen tartása és a levegő párasítása segít, de fontos a belső lassítás is – adjunk időt magunknak.

3. Fáradt emésztés

Tünet: puffadás, teltségérzet, nehézkes emésztés.

Mi állhat mögötte? A tél „maradék” az emésztőrendszerben – nehezebb ételek, kevesebb mozgás, lassabb ritmus.



A homeopátiás Lycopodium vagy a Nux vomica alapanyag kiváló hatású lehet ezekben az esetekben.

Természetes támogatás: A könnyebb, meleg fogások és a keserűanyag-tartalmú növények – például a pitypanglevél vagy a rukkola – segítenek felébreszteni az emésztést. A fermentált ételek támogatják a bélflóra egyensúlyát.

4. Gyakori ajakherpesz

Tünet: visszatérő hólyag az ajkakon.

Mi állhat mögötte? Stressz, kimerültség, immunrendszeri gyengülés az évszakváltás idején.

A kiváltó kórokozó a Herpes simplex vírus, amely a szervezet túlterheltsége esetén aktiválódhat. Az első szakaszban Apis + Rhus toxicodendron homeopátiás alapanyagok megakadályozhatják a kiütések kifejlődését.

Természetes támogatás: külsőleg a hólyagokra aloe vera vagy antivirális illóolajok (eukaliptusz, kakukkfű bázisú) hígítva. Az argininban gazdag ételek fokozzák a herpeszes fellángolásokat (csokoládé, diófélék), míg az L-lizin (lazac, joghurt) csökkenti a kiütések megjelenését.

A kertészkedés pozitívan hat a demenciában küzdőkre

A kertészkedés a demencia gyógyszeres kezelésének hatékony kiegészítője és alternatívája lehet, mindez azért is fontos, mert az átlagéletkor kitolódásával a demencia korunk népbetegsége lesz.



→ A vizsgálatban a zöldterápia hatására javult az úgynevezett kognitív, vagyis a gondolkodás, az információfeldolgozás, valamint az érzékszervek és az agy közötti összehangolt működés zavaraival küzdő idős betegek egyensúlya, a szellemi funkciók állapotát is jelző lépéstempója, emellett a betegek szívesebben vettek részt más közösségi tevékenységekben is.

A Semmelweis Egyetem a kertészkedés egyensúlyra és járássebességre gyakorolt hatását vizsgálta időskori kognitív zavarokkal és demenciával küzdő betegek körében. A kutatásban idősoththonban élő betegek 12 héten át hetente kétszer, alkalmanként egy órán át kertészkedtek, emellett részt vettek más, az otthon által szervezett közösségi tevékenységekben is. A kontrollcsoport tagjai szintén részt vettek közösségi eseményeken, de nem dolgoztak a kertben. A három hónapos időszak végén a zöldterápiában résztvevők statikus egyensúlya nem, a kontrollcsoporté viszont romlott. A lépéssebesség a kísérleti csoport esetében javult, a kontrollcsoport tagjainál nem változott. A dinamikus egyensúly egyik csoport résztvevőinél sem változott.

Kognitív hanyatlás

→ „A zöldben, növényekkel töltött idő és velük foglalkozás mentális egészségre gyakorolt pozitív hatását többen leírták. Mi arra voltunk kíváncsiak, hogyan hat a kertészkedés az egyensúlyra, és a kognitív funkciók állapotát is jelző járássebességre” – mondja **Farkas Valéria**, a Semmelweis Egyetem munkatársa.

Az életkorral romlik az egyensúlyszabályozás és a járáskontroll, amit a kognitív hanyatlás is befolyásol. Ezért időskorban az egyensúly megtartása és a biztonságos járás több tudatos idegi szabályozást, nagyobb figyelmet igényel.

A demencia egy tünetegyüttes

A betegség bizonyos agyi funkciók hanyatlásával, ennek következtében értelmi gondolkodási képesség és a mindennapi önálló életvitelhez szükséges készségek romlásával jár. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint világszinten körülbelül 55 millió embert érint. Előfordulása 65 év felett körülbelül 1,5 százalék, 90 éves korra a harminc százalékot is elérheti.

„Ezzel magyarázható, hogy az időskorúak nehezen tudnak egyszerre két feladatra összpontosítani, mivel két egyidejű tevékenység egymás kivitelezését zavarja. Például, ha egy idős ember járás közben beszélni kényszerül, sokszor megáll és elsősorban a beszélgetésre koncentrálnak” – mondja **dr. Kovács Éva**, a Semmelweis Egyetem főiskolai tanára.

„A kognitív zavarokkal küzdők gyakran befelé fordulnak, keveset vagy nem kommunikálnak a külvilággal, nehézséget jelent számukra a másokkal történő érintkezés, interakció” – magyarázza Farkas Valéria.

A demencia aránya emelkedik

→ A zöldterápia hatására az érintettek szociálisabbak lettek: gyakrabban beszélgettek egymással a foglalkozásokon kívül is, szívesebben vettek részt más közösségi programokon. Kedélyállapotuk javult, kevésbé viselkedtek agresszívan, ritkábban szitkozódottak. Az őket látogató családtagokkal is nyitottabbak voltak: büszkén vezették őket körbe a kertben, amit gondoztak.

„Magyarországon 250 ezer ember rendelkezik pontos diagnózissal, ám ennél jóval többre becsüljük a betegek számát” – mondja dr. Kovács Éva. Az átlagéletkor növekedésével a demencia aránya várhatóan emelkedni fog a következő évtizedekben, így egyre nagyobb szerepet kapnak alternatív, nem gyógyszeres kezelések.

Kutatási eredményeink megerősítik, hogy a zöldterápia hatékony módszer lehet a kognitív zavarok és a demencia tüneteinek enyhítésére – hangsúlyozzák a szerzők, kiemelve a karon több öregedéssel és további (társ)témákkal foglalkozó magas besorolású tudományos cikket publikáltak az elmúlt években.



Így készítsük fel arcbőrünket

Most már elkerülhetetlenül itt a tavasz, ami sokkal több napsütést, de szelet, esőt is hozhat, és éppen e változékonyság miatt érdemes felkészíteni az arcbőrt, különösen, ha esetleg aknékkal is küzdünk.

→ Érdemes felkészíteni a bőrt az erősebb tavaszi napsütésre. A tiszta, felkészített arcbőr jobban viseli a napot, a szabad levegőt. Az erősen mitesszeres, pattanásos bőr esetében előfordulhat, hogy az aknék begyulladnak a nap hatására. A hegek akár tartós nyomokat is hagyhatnak maguk után.

kék és piros színűek. Mindkét fény hullámhossza az UV-fény tartományán kívül esik, bőrkárosodás veszélye nélkül, biztonsággal alkalmazható.

Nyár előtti mélyhámlassztás

→ A mélyhámlassztás remek eredményeket ígér a korai ráncképződésre hajlamos, élettelen, idősödő bőr esetében. Ugyanakkor a kezelés beválik a tág pórusú, seborrhoeás bőr korrekciójára, a fakó, sápadt, rossz keringésű bőr élénkítésére és akár a pattanásos, aknés hegek, májfoltok, szeplők eltüntetésére is.

„A mélyhámlassztás történhet kémiai vagy szintetikus hámlasztó hatóanyagokkal és gyógynövények segítségével is” – mondja Peterman Krisztina. „Mivel mind a szintetikus anyagokkal, mind a gyógynövényekkel végzett mélyhámlassztás egy korpázó és lemezes hámlást előidéző beavatkozás, fontos, hogy a kezelések alatti néhány hétben lehetőleg ne érje fénytérhelés a bőrt, ezért jó, ha ilyenkor keveset tartózkodunk a szabadban.”

A tisztítás után jöhet a kezelés

→ „Kitágult pórusok, aknés hegek, fokozott faggyútermelés esetében a speciális kozmetikai kezelések hozhatnak jó eredményt, de ezek kúrában a leghatékonyabbak. A gyulladt, pattanásos bőr tisztítása lehetővé teszi, hogy a felpuhított bőrön, a kitágult pórusokon keresztül megtisztíthassuk a gyulladt aknés területet. Ezután választhatunk az egyes célzott kezelések közül” – ismerteti **Peterman Krisztina**, a Dermatica mesterkozmetikusa, gyógykozmetikusa.

Jó eredmények érhetők el ózonkezeléssel, amely baktériumölő és mély fertőtlenítő hatása miatt kiválóan alkalmas a pattanásos bőr, tág pórusú arcbőr, seborrhoeás bőr kezelésére. Beválhat az aknelámpás kezelés is, amelynek fénysugarai

Csökkentsük az élelmiszer-pazarlást!

Egyre égetőbb problémát jelent az élelmiszer-hulladék és a túlfogyasztás: a háztartásokban keletkező felesleg nemcsak gazdasági, de környezeti terhet is ró a bolygóra.

Amikor a szemetesbe kerül valahol egy szikkadt szendvics, egy fonnyadt alma vagy a hétvégi ebéd maradáka, kevesen gondolják végig, hogy ez az egyszerű mozdulat mekkora kárt okoz, nem csak energiapazarlással, de felesleges kiadásal és az üvegházhatás növekedésével is jár.

Vásároljon kevesebb élelmiszert!

→ Globális szinten nap mint nap hatalmas mennyiségű étel és alapanyag végzi a szemetesben ahelyett, hogy fogyasztásra vagy felhasználásra kerülne, viszont a pazarlás nagy része megelőzhető lenne tudatosabb vásárlással és fenntartható szemléletmóddal. Egy magyar felnőtt átlagosan 62 kg élelmiszer-hulladékot termel évente. Számos maradékmentő trükk alkalmazható: a szikkadt zöldségekből krémleves, a maradék sült csirkéből melegszendvics, a száraz kenyérből pedig kenyérpuding készíthető.

Az emberiség gyorsabban használja fel a természeti erőforrásokat, mint amennyit a bolygó ugyanennyi idő alatt képes újratermelni. A túlzott mennyiségű élelmiszervásárlás elkerülhető a heti menü megtervezésével és bevásárlólista készítésével. Plusz pont, ha fenntartható csomagolásra – például üveg – esik a választás az üzletben.

Ne csak ételt, erőforrást is mentse

→ Az élelmiszer-hulladék sorsa a szemetesnél kezdődik, de útja ezzel korántsem ér véget. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy amikor nem kerül elfogyasztásra egy étel, annak termesztési, betakarítási, szállítási, előállítási, csomagolási, tárolási és kereskedelmi energiái is kárba vesznek. Az üvegházhatású gázok kibocsátása főként három ágazatból származik: az állatok, például a tehenek, juhok és kecskék húsából, a tejtermékekből, valamint a rizsből.

Az olyan döntések által, mint heti egy húsmentes nap vagy a gyermekek tudatoságra nevelése, egy fenntarthatóbb jövő biztosítható számukra. Az élelmiszer-pazarlás súlya egyre inkább nehezedik a bolygóra, ezért szükséges szem előtt tartani, hogy minden kisebb-nagyobb lépés tehermentesítheti. Közös érdek tehát, hogy ez mielőbb megváltozzon, és fenntarthatóbb, tudatosabb fogyasztási szokások alakuljanak ki.



Döbbenetes mennyiségű cukrot fogyasztanak a gyerekek a húsvéti ünnepek alatt. Egyes becslések szerint egy hétre elegendő kalóriamennyiséget és 1 kg cukrot is megesznek csokinyulak és tojások formájában, és többnyire a teljes ajándékba kapott édességkészlet el is fogy a tavaszi szünet végére.



Húsvét: mennyi édességet egyenek a gyerekek?

➔ Ami allergénmentes, az nem feltétlenül egészségesebb, különösen, ha édességekről van szó, hiszen cukrot mind a mentes, mind pedig a nem mentes élelmiszer is tartalmazhat. Ha például valaki tejmentes diétát tart, étcsokoládékat többnyire fogyaszthat – de itt is mindig el kell olvasni az összetevők listáját – ám étcsokoládén belül is létezik cukorral és cukormentesen készült termék. A gluténmentesség is könnyen becsapós lehet.

„Felnőttek is sokan esnek abba a tévedésbe, hogy a fogyás reményében választják a gluténmentes étkezést, ám a gluténmentes lisztek sokszor épp a magas keményítőtartalmuknál fogva hizlalóbbak a normál lisztekkel készült társaiknál, tehát a lisztérzékeny gyermek étkezése sem lesz egészségesebb csupán attól, mert kerülnie kell a glutént” – mondta **Rajcsik Enikő**, a Budai Allergiaközpont dietetikusa.

Nyomokban tartalmazhat

➔ Az ételallergia különböző érzékenységi fokban jelentkezhet gyerekeknél is. Mivel a csokoládét előállító üzemekben a legtöbb esetben mogyoróval is dolgoznak, ezért az édességek zömén a „nyomokban mogyorót is tartalmazhat” felirat megtalálható. Sokan a tejallergiások közül sem bírják a „nyomokban” termékeket, így ha biztosan szeretnénk elkerülni a diétahibát, ételallergiások számára csak a megadott, gyártó által garantáltan mentes termékekből választunk édességeket ajándékba.

Mivel a garantáltan allergénmentes termékek beszerzése több utánjárást igényel, sok termék csak speciális webáruház-

zakban, diétás szaküzletben elérhető, ezért sokan készülnek alternatív ötletekkel, hogy meglepjék gyermeküket. A több fajta édesség helyett egy-két mentes terméket választanak csak, a húsvéti ajándékkosarat pedig inkább apróbb játékokkal, például kisautókkal, nyomdakészlettel, matricákkal, csokitojás helyett műanyag csoki formájú játékkal, ceruzával, színezővel töltik meg. Ezzel a megoldással tehát az ételallergiával élő gyerekek valóban kevesebb édességet és cukrot fogyasztanak az ünnepek alatt, ami valójában egyáltalán nem hátrány.

Túlpörögnek a gyerekek

➔ Rajcsik Enikő szerint az ajándékok ilyen arányú elosztását mindenkinek érdemes megfontolni. A hirtelen nagy mennyiségben bevitt cukor hatására a gyerekek egész nap túlpöröghetnek, este is nehezen alszanak el, az alvásuk is nyugtalanabb lehet. Egyáltalán nem teszünk tehát jót, ha túlzott mennyiségben ajándékozunk édességeket, majd hagyjuk őket korlátlan mennyiségben elfogyasztani.

„Óhatatlan, hogy a családi összejöveteleken is több az édesség ebben az időszakban, de nem is kell túl szigorú szabályokat bevezetni. Arra ügyeljünk, hogy ne a főétkezések helyett, hanem például tízórára, uzsonnára vagy ebéd után fogyasszák. A nap többi részében pedig lassú felszívódású, magas rosttartalmú ételekkel ellensúlyozzuk a nassolás hirtelen vércukorszintemelő hatását. Teljes kiőrlésű kenyér, vagy cukormentes keksz, zabkása, köretként köles, vagy zöldségek segíthetnek elkerülni a vércukorszint ingadozását.”

Hisztaminintolerancia

Hisztaminintolerancia esetén a hagyományos húsvéti menü több alapanyaga is problémát okozhat. Minden csokoládé, kakaótartalmú élelmiszer problémás lehet. A füstölt húskok, sonkák is panaszokat okozhatnak magas hisztamintartalmuk miatt, és az élesztővel készült kenyér, kalács és kakaós, diós sütemények fogyasztása is kellemetlen tünetekkel járhat. A hisztaminintolerancia kezelése elsősorban diétával, a magas hisztamintartalmú ételek, italok elkerülésével lehetséges. Hogy kinek milyen mértékben szükséges hisztaminszegény diétát tartani, azt érdemes dietetikussal egyeztetni már az ünnepek előtt a kellemetlen panaszok elkerülése érdekében.

Az egészséges tavaszhírnök

A tavasz beköszöntével a friss zöldségfélék is megjelennek a piacon, köztük elsőként az újhagyma, ami nemcsak finom, de ha elegendő mennyiséget fogyasztunk belőle, segít a megcsappant vitaminkészlet feltöltésében is.



Megelőzi a rák kialakulását: Az újhagyma hasonlóan jótékonyan hat a szervezetünkre, mint a fokhagyma. Számos kutatás eredménye bizonyította már, hogy a növényben lévő vegyületek némelyike, köztük például a kén, segíthet a rák megelőzésében, illetve a betegséggel folytatott küzdelemben.

A csontritkulás egyik ellenszere: Az újhagyma üreges zöld szára tele van K-vitaminnal, amely a csontsűrűség kritikus összetevője. Érdemes már gyermekkortól beiktatni az étrendbe, mert a benne lévő A-vitamin segíthet megelőzni a csontritkulás későbbi kialakulását.

Javítja a memóriát: Az újhagyma kolint és folsavat egyaránt tartalmaz. Ezen összetevők mindegyike külön-külön is nagyon fontos szerepet játszik a memóriafunkciók javításában. Akik kolint tartalmazó ételt fogyasztanak, azoknál kisebb az Alzheimer-kór kialakulásának kockázata. A kolin és a folsav kombinációja javíthatja a memóriát és megelőzheti a demenciát.

Csökkenti a vércukorszintet: Az újhagyma nem csak abban lehet segítségünkre, hogy megelőzzük a cukor-

betegség kialakulását, de hasznos kiegészítője lehet diabétesz vagy inzulinproblémák esetén a gyógyszeres kezelésnek is.

Felgyorsítja az emésztést: A zöldhagyma magas rost-, ásványianyag- és vitamintartalmának és alacsony kalóriatartalmának köszönhetően a fogyás és a testsúly megőrzésében is segít. A zöldség hatékonyan serkenketheti az emésztést, azoknak ajánlott, akik székrekedéssel, illetve renyhe bélműködéssel küzdenek. A zöldhagyma természetes antibakteriális tulajdonságokkal is rendelkezik, így növelheti a bélrendszer tápanyagfelvételi hatékonyságát, biztosítva, hogy a lehető legtöbb tápanyaghoz jusson hozzá a szervezet.

Erősítheti az immunitást: Az újhagymában lévő magas C-vitamin-szint fokozza az immunrendszer hatékonyságát azáltal, hogy serkenti a fehérvérsejtek és a kollagén termelődését, melyek elengedhetetlenek a sejtek, szövetek és izmok fejlődésében.

A zöldhagyma a légúti megbetegedések tüneteit is enyhítheti, betegség esetén pedig segíthet a gyógyulásban, miután a hagymában lévő illóolajok gyorsan és hatékonyan feloldják a letapadt váladékokat.

Rossz lehelet, éjszakai köhögés

Nem mindenki tudja, hogy az orrban vagy az orrmelléküregben termelődő váladék jó része nem előrefelé, az orron keresztül távozik, hanem a garat hátsó falán csorog le a torok irányába. Ez alapvetően nem számít kóros jelenségnek.

➔ Hátsófali garatcsorgásról vagy hátsó garatfali váladékcorgásról akkor lehet beszélni, ha a váladék nem az orron keresztül előrefelé távozik, hanem a garat hátsó falán csorog le a torokba. Ezt normális esetben észre sem vesszük, hiszen a szervezet minden nap termel orrváladékot. Probléma abból adódhat, ha a váladék túl sok, nagyon besűrűsödik vagy nem tud szabadon kiürülni az orrüregből.

Milyen tünetek utalhatnak erre?

- ➔ Fájdalom vagy kaparó érzés a torokban,
- ➔ gyakori torokköszörülés, krákogás,
- ➔ gombócérzés a torokban,
- ➔ kellemetlen szájíz, rossz lehelet,
- ➔ éjszakai erős köhögési inger a fekvő testhelyzet miatt,
- ➔ esetleg émelygés a váladék lenyelése következtében.

Ilyen okai lehetnek a hátsófali garatcsorgásnak

„A hátsófali garatcsorgás mögött számtalan dolog állhat, ez önmagában nem betegség, hanem tünet. Azért fontos a kivizsgálás, hogy kiderítsük, igényel-e kezelést ez a kellemetlen állapot. Egy jellegzetes nátha vagy influenza kapcsán ugyanis a nyálkahártya megduzzad és fokozott váladéktermelés indul

be, de ez rendeződik, amikor levonul a betegség” – mondja **dr. Holpert Valéria**, fül-orr-gégész, foniáter, a Fül-orr-gége Központ – Prima Medica orvosa.

Egyéb okok a hátsó garatfali váladékcorgáshoz:

- ➔ Az allergiás nátha gyakori kiváltó tényező.
- ➔ A krónikus arcüreggyulladás is járhat ilyen panaszokkal.
- ➔ Orrsövényferdülés vagy orrpolipózis is meghúzódnak a háttérben.
- ➔ Refluxnak is lehetnek ilyen jellegű tünetei.
- ➔ Gyakran okoz hátsófali garatcsorgást a kevés folyadék fogyasztása és a száraz levegő.

Ha az otthoni kezelés nem elég

➔ A hátsó garatfali váladékcorgás tüneteit csökkenthetjük naponta többszöri orrmosással, amelyhez a patikában kapható speciális öblítőkészüléket és fiziológiás sóoldatot kell beszerezni. A fűtési szezonban érdemes a lakásban párasítani, ha a túl száraz levegő okozza a problémát. Nyáron fontos a bőséges folyadékfogyasztás. Ha úgy érezzük, hogy a tünetek nem javulnak egy hét alatt sem, mindenképpen forduljunk orvoshoz.



Miért alakul ki a tavaszi fáradtság?

A tavaszi fáradtság gyakori jelenség a szezonváltáskor, de nem kell elviselni: a szuperélelmiszerek segíthetnek visszanyerni vitalitását és gyorsan búcsút inthet ennek a kellemetlen állapotnak.

➔ Mindent elkövet a jó közérzetért, de mégsem érzi magát elég energikusnak? Ez nem meglepő, hiszen a tavasz kezdetére szervezete az utolsó tartalékait éli fel. Ha híján van azoknak a tápanyagoknak, amelyekből energiát nyerhet, kedvetlennek, levertnek érzi magát. Tápanyagraktárainak feltöltésével azonban sokat tehet a tavaszi fáradtság leküzdése érdekében, pontosabban gyorsan megszüntetheti.

Miért érdemes előnyben részesíteni?

➔ A legtöbb vitamin csak akkor szívódik fel maradéktalanul, ha természetes formában vesszük magunkhoz. A szuperélelmiszerek tökéletesen megfelelnek erre a célra. Összetételüknél fogva, más ételekkel ellentétben kedvezőbb hatást gyakorolnak az egészségre, az általános közérzetre, és a szellemi frissességre, fogyasztásukkal gyorsan elmúlik a gyógyszeres kezeléssel is kezelhető tavaszi fáradtság.

A leghatásosabb szuperélelmiszerek

➔ Számos olyan élelmiszer létezik, amelynek fogyasztása egyrészt gyorsan megemeli az energiaszintet, másrészt rövid idő alatt megannyi, a tavaszi fáradtság elmúlására alkalmas értékes tápanyagot szolgáltat.

Macagyökér – koffeinmentes teljesítménynövelő:

A macagyökér nem tartalmaz koffeint, mégis természetes teljesítménynövelő. Ásványi anyagai és vitaminjai fokozzák a vitalitást, növény fehérjéi pedig pozitívan befolyásolhatják a teljesítőképességet. Fehérjéi révén jelentősen fokozhatja a teljesítményt, mindez hozzájárulhat a tavaszi fáradtság leküzdéséhez.

Gyógygombák – a természetes energizálók:

A gyógygombák remek immunerősítők, valódi energizálók. A megfelelő gyógygombák fogyasztásával akár néhány nap alatt elköszönhetünk a tavaszi fáradtságtól. A kínai hernyógomba remek megoldás lehet a fáradékonyság leküzdésére, mivel jelentősen javíthatja a szervezet oxigénellátását úgy, hogy stimulálja az adozin-trifoszfát (ATP) termelődését, ami a sejtek egyik legfontosabb energiaforrása. Fogyasztásával nemcsak hangulatunk és fizikai erőnk javulhat, de redukálódhat a degeneratív betegségek kialakulásának esélye is, és lassulhat a korral járó sejtlerjedés.

Spirulina – a sejt szintű energiaforrás:

A Spirulina alga kiváló multivitamin, és a macagyökérhez hasonlóan páratlan fehérjeforrás. A tápanyagraktáraink feltöltéséhez nélkülözhetetlen vitaminokat, nyomelemeket, antioxidánsokat, esszenciális aminosavakat, enzimeket és ásványi anyagokat tartalmaz. Ha beiktatjuk az étrendünkbe, jelentős mennyiségű antioxidáns vegyületet is bevihetünk a szervezetünkbe.

Zöld turmixok – a leggyorsabb vitaminpótlás:

Igyunk olyan zöld turmixot, ami többféle, könnyen felszívódó vitamint, ásványi anyagot és növényi rostokat tartalmaz, elfogyasztása pedig azonnali energiához juttat. Kedvünk szerint variálhatjuk az összetevőket, felhasználva a tavaszi zöldségeket. Kerülhet bele például spenót, zöngesárgarépa, sóska, brokkoli és petrezselyem.

Cékla – a természetes teljesítményfokozó:

Ha szeretne tudatosan étkezni, és ezáltal is óvni az egészségét, ez a zöldség nem maradhat le a tányérról. A cékla egyaránt fokozhatja a fizikai és a szellemi teljesítményünket: szénhidrátjai energiával látnak el, és a préselt céklalé természetes nitrátokban gazdag, amit a szervezetünk nitrít és nitrogén-monoxid előállítására használ fel. Előbbi óvja az ereket, utóbbi pedig rugalmasabbá teszi azokat, ezáltal nő a vér- és oxigénáramlás a sejtekhez, megnőhet az izmok teljesítőképessége, illetve az állóképesség.



Elég, ha csak néha méri otthon a vérnyomását?

Havonta néhányszor méri otthon a vérnyomását? Ez önmagában nagyszerű, hiszen tudatosságra, odafigyelésre utal. De vajon tudja elemezni a kapott értékeket?



➔ Ha valaki időnként otthon ellenőrzi a vérnyomását, az nagyon hasznos szokás, de önmagában csak pillanatnyi állapotot tükröz. Amennyiben rendszeresen alkalmazza az otthoni vérnyomásmérést és az eredményeket egy naplóban vezeti, az már értékes információval szolgálhat az orvosnak, amikor elemzi azokat.

További előnyökkel is számolni lehet:

➔ A rendszeres otthoni vérnyomásmérés segít felismerni a magas vérnyomást és kiszűrni a fehérköpeny-szindrómát.
➔ Láthatóvá teszi a kezelőorvos számára, hogy a rendelt gyógyszerek vagy az életmódbeli változások működnek-e. Ugyanakkor az otthoni mérés önmagában nem elég, az csak kiegészítője lehet a rendszeres orvosi vizsgálatoknak, ugyanis vannak bizonyos korlátai.

Mikor kell orvoshoz fordulni?

Ha valaki többször mér emelkedett vérnyomást, ha bármelyik vérnyomásértéke magas, akkor is fontos kivizsgáltatnia magát, ha csak néhány otthoni mérése volt gyanút keltő. „A kivizsgálás sosem csupán egy vérnyomásmérésről kell, hogy szóljon. A laborvizsgálatoknak, az EKG-nak és más kiegészítő vizsgálatoknak az a szerepe, hogy felmérjük a szervezet állapotát, és kiderítsük, honnan ered az eltérés, és okozott-e már valamilyen következményes problémát. Kiemelendő a 24 órás vérnyomásmérés, az úgynevezett ABPM jelentősége. Ez a vizsgálat részletes képet ad a vérnyomás alakulásáról a nappali és éjszakai órákban, munka és pihenés közben, arra, hogy hogyan reagál a vérnyomás a fizikai terhelésre, vannak-e eltérések éjszaka, alvás közben. Ezek az eredmények a nyugalmi vérnyomásmérés eredményeivel együtt sokkal pontosabb diagnózist eredményezhetnek” – hangsúlyozza dr. Petrőczy Natália belgyógyász, magasvérnyomás-specialista.

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

Tavasszal elegendő napi 15 perc napfürdő

Nemzetközi és hazai kutatások is alátámasztják, hogy a helyes UV-védelmi szokások korai kialakítása nemcsak a gyerekek bőrvédelmében játszhat kulcsszerepet, hanem a megelőzés fontosságának generációkon átívelő továbbadásában is. Már tavasszal érdemes a hatékony napvédelemre fokozottabban figyelni!



→ A melanoma – a bőr pigmentsejtjeiből kiinduló rosszindulatú daganat – mára komoly népegészségügyi kihívássá vált. Fontos, hogy bármilyen gyanús bőrelváltozással forduljunk mielőbb bőrgyógyászhoz, hiszen a késlekedés komoly következményekkel járhat.

Nem lehet elég korán kezdeni!

→ Bár a melanoma vagy egyéb bőrrák gyermekkorban csak ritkán fordul elő, ám a teljes élet során elszenvedett UV-terhelés 50–80 százaléka már 18 éves kor előtt bekövetkezhet. Tudományos adatok szerint már egyetlen gyermekkor, súlyos, hólyagos napégés is jelentősen növelheti a későbbi melanoma kialakulásának kockázatát.

Elengedhetetlen a gyerekek és szüleiük célzott, életkorra adaptált napvédelmi edukációja. A hosszú távú adatok igazolják, hogy azoknál, akik gyermekkorától kezdve következetesen védekeznek az UV-sugárzás ellen, akár 30 százalékkal csökken felnőttkorban a melanoma kialakulásának az esélye.

Önvizsgálat és korai felismerés

→ A bőr rendszeres önellenőrzése kulcsfontosságú a már kialakult melanoma korai felismerésében. Pigmentált bőrelváltozások esetén az úgynevezett ABCDE kritériumok – aszimmetria, a határvonal szabálytalansága, több szín vagy kiemelkedő részlet megjelenése, az átmérő növekedése

– valamint a „rút kiskacsa”-jel – azaz a többitől jelentősen különböző anyajegy – felismerésére építő edukációs programok hatékonyan ösztönözhetik az embereket arra, hogy időben forduljanak bőrgyógyászhoz.

Áttörés a melanoma kezelésében

→ Az elmúlt évtizedben jelentős előrelépések történtek a melanoma terápiaiban, különös tekintettel az immunterápiás eljárásokra és a molekulárisan célzott kezelésekre, amelyek számottevően javították a betegek túlélési esélyét. Azonban ezek a korszerű kezelések is akkor a leghatékonyabbak, ha a betegséget még korai stádiumban felismerik. A szakirodalmi adatok egyértelműen alátámasztják, hogy a korai stádiumban diagnosztizált betegek túlélési aránya lényegesen jobb, mint az áttétes betegeké.

Tegyem – ne tegyem

- A melanoma megelőzésében az elsődleges stratégia a bőrt érő UV-sugárzás csökkentése. A szakértők ennek kapcsán a következőket javasolják:
 - 11 és 16 óra között, illetve magas UV-index esetén ne tartózkodjon közvetlen napsütésben, keressen árnyékos helyet.
 - Használjon a bőrtípusának megfelelő, magas faktorszámú napvédő készítményt, és kétóránként vagy fürdőzés/úszás után ismét kenje be a bőrt.
 - A naptejet 15-30 perccel azelőtt vigye fel a bőrére, hogy napra megy, és ne hagyja ki a lábfejét, a kézfejét, a fülét és az orrát sem.
 - Ha tartósan a szabadban tartózkodik, viseljen arcot árnyékoló kalapot vagy sapkát, illetve a teljes testet takaró, jól szellőző (esetleg UV-szűrős) ruházatot.
 - A tűző napsütés ellen mindig – nemcsak a strandon, de a kertben, sportolás és szabadtéri munka közben is – védekezzen.
 - Mutasson jó példát a gyermekeinek: vigyázzon rájuk, tanítsa őket is a fényvédelemre, hogy minél korábban kialakuljanak náluk a helyes prevenciók szokások.
 - Ismerje meg a bőrtípusából adódó lehetséges kockázatok, és tartsa szem előtt azokat, amikor szabadba megy.
 - Ne járjon szoláriumba, mert már egy alkalom is növelheti a bőrrák kialakulásának kockázatát.
 - A D-vitamin-készletek pótlása céljából nem kell napoznia. Tavasszal elegendő napi 15 perc napfürdő, télen D-vitamin szedése javasolt.
 - Viseljen UV-szűrős napszemüveget.



DR. OXYGEN

(stabilizált folyékony oxigén - SFO)

Természetes energiaforrás a szervezetnek!

ASZTMÁSOK SZÁMÁRA: segíthet könnyebbé tenni a légzést

MAGAS VÉRNYOMÁS ÉS CUKORBETEGSÉG: támogathatja a normál értékeket

SEBGYÓGYULÁS: külsőleg alkalmazva hámosító hatású

Allergia és nátha: orrsprayként segíthet

BŐRPROBLÉMÁK (akné, ekcéma, pikkelysömör): enyhítheti a tüneteket

SZEMCSEPPKÉNT: időskori látásromlásnál

támogathatja a szem egészségét

Egy speciális eljárással készült, magas oxigéntartalmú oldat, amely támogatja a szervezet oxigénellátását.



Patika  Pack®

MEGRENDELHETŐ:

www.patikapack.hu

1139 Budapest, Lomb u. 31/b.

Telefon: +36 1 450-0897

patikapack@patikapack.hu

NYUGODT ÉJSZAKÁK ÉS NAPPALOK

- Légzőkönnyítő tapasz, az orrcimpák emelésével megnyitja az orrjáratokat, könnyebb légzést, nyugodtabb alvást biztosít.
- Átmenetileg enyhíti az allergia, megfázás vagy orrsövényferdülés okozta orrdugulást, valamint a horkolást.

Patika  Pack®



- Javítja a légzést és megkönnyíti a légvételt orron át. A légzőkönnyítő orrtapasz kitágítja az orrjárat lágy, keskeny szakaszát, ezáltal könnyíti az orrlégzést.
- A lágy szájpaddás 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



Stabil tartás, gyorsabb felépülés MOZDULJON SZABADON!

SPORT KÖNYÖKRÖGZÍTŐ
GUMI, VILÁGOSSZÜRKE

Az ortézisek tehermentesítik a sérült vagy fájdalmas testrészeket, így csökkentik a mozgással járó fájdalmat és elősegítik a gyógyulást. A hiedelmekkel ellentétben a gyógyulást sok esetben a megfelelő mozgás és nem a túlzott pihentetés segíti.

NEOPRÉN CSUKLÓVÉDŐ
FEKETE, EGY MÉRET

X A különböző erősségű gumiszövetes rögzítők, támasztó rögzítők viselése ajánlott fájdalom, sérülés, duzzanat, gyulladás, rehabilitáció, az aktív mozgáshoz, sporttevékenységhez való visszatérés vagy megelőzés esetén.

X A rugalmas anyagból készült gumiszövetes rögzítők proprioceptív hatással is bírnak, azaz **helyes pozícióban tartják a sérült testrészt** és egy agyi visszacsatoláson keresztül azt is támogatják, hogy ez a helyes tartás újra rögzüljön.

SPORT ELASZTIKUS BOKAGUMI
VILÁGOSSZÜRKE

SPORT ELASZTIKUS TÉRDGUMI
VILÁGOSSZÜRKE

Patika  Pack[®]

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