

GYÓGYHÍR

XXI. ÉVFOLYAM 2026. JÚLIUS

Magazin

A szívelégtelenséget
övező tévHITEK



Miért szeretjük a vízparti
nyaralásokat?



Omega-3 zsírsavak:
lassítják az öregedést



Egy hónap alatt
megfiatalodhatunk!



Strandolás visszerrel:
szabad vagy nem?



DR. OXYGEN

(stabilizált folyékony oxigén - SFO)

Természetes energiaforrás a szervezetnek!

ASZTMÁSOK SZÁMÁRA: segíthet könnyebbé tenni a légzést

MAGAS VÉRYOMÁS ÉS CUKORBETEGSÉG: támogathatja a normál értékeket

SEBGYÓGYULÁS: külsőleg alkalmazva hámosító hatású

Allergia és nátha: orrsprayként segíthet

BŐRPROBLÉMÁK (akné, ekcéma,

pikkelysömör): enyhítheti a tüneteket

SEZMCEPPKÉNT: 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

➔ Légzéskönnyítő 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 légzéskönnyítő 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



Robotok a munkahelyeken: fel vagyunk készülve?

A robotok kora közelebb van, mint gondolnánk: az intelligens robotikai rendszerek már nemcsak a gyártósorokon dolgoznak velünk, hanem helyet kérnek az egészségügyben, az oktatásban és ezzel együtt a mindennapjainkban is. Betekintettünk a Intelligent Robotics Fair 2026 nemzetközi innovációs fórum főbb témáiba.

Az egészségügyi robotika területén jelentkező innovációk jelentik ma a robottechnológiák egyik legígéretesebb irányát. Ismerhetjük a működő robotasszisztált sebészet világát, ahol különleges sebészeti robotkarok hajszál pontos mozdulatokkal segítik az orvosok gyógyító munkáját. Ezzel a megoldással az orvosi beavatkozások pontosabbak, biztonságosabbak és a betegek számára kevésbé megterhelők lesznek.

Az egészségügyi robotika egy másik fontos problémára, a gondozó- és ápolóhiányra is enyhülést hozhat. A robotok az időigényes, ismétlődő vagy fizikailag megterhelő ápolási feladatokra kínálnak hatékony megoldást, így több idő és kapacitás juthat majd a valóban emberi jelenlétet igénylő személyes gondoskodásra.

Hogyan segítheti a robotpszichológia az ember-robot együttműködést? A fő kérdés, hogy a rendszerek hogyan képesek természetes és bizalomra épülő kapcsolatot kialakítani az emberekkel. A robotpszichológia szakterülete pontosan erre keresi a választ: a jövő szociális robotjai ugyanis nemcsak a fejlett algoritmusokkal, hanem az emberi viselkedés, kommunikáció és társas interakciók mélyebb megértésének köszönhetően válhatnak hatékony segítőkké például az egészségügyben, az oktatásban vagy a szolgáltatások területén.

A higiénia területén is a robotika segítségével vehetjük fel a harcot a jövőben a kórokozókkal szemben. A fórumon olyan önjáró robot is bemutatkozott, amely UV-C fénnel járja végig a helyiségeket, ahol emberi kéz érintése nélkül fertőtleníti a levegőt és a felületeket. A futurisztikus gép kórházakban, időotthonokban, iskolákban vagy akár tömegközlekedési járműveken is használható lehet, vagyis szinte bárhol, ahol vegyszermentes, gyors fertőtlenítésre van szükség.

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**
 - GLP-1-kúra: kevesebb mozgás?
 - Ásvány- és gyógyvizek rontják a gyógyszerek hatékonyságát
 - HPV-oltás: egyetlen fiatal nő sem halt meg méhnyakrákban
- ➔ **5. NYÁR**

Miért szeretjük a vízparti helyeket?
- ➔ **6. KÁNIKULA**

Figyeljünk a jelekre!
- ➔ **7. ÉTREND**

Ezek a leghizlalóbb nyári ételek
- ➔ **7. ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ**

Omega-3 zsírsavak: lassítják az öregedést
- ➔ **8. BŐRVÉDELEM**

Fényvédők: hogyan értelmezzük a jelzéseket?
- ➔ **9. UTAZÁS**

Ezeket feltétlen tegye az útipatikába!
- ➔ **10. ÉLETMÓD**

Egy hónap alatt is fiatalodhat a szervezetünk
- ➔ **11. PLASZTIKAI SEBÉSZET**

Mindent a szépségért?
- ➔ **11. SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER**

A szívélgtelenséget övező tévhitek
- ➔ **12. TERMÉSZET PATIKÁJA**

Az immunrendszert serkentő spirulina
- ➔ **12. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS**

Miért különbözik az ásványvizek íze?
- ➔ **13. MOZGÁSSZERVI PROBLÉMÁK**

Hogyan használja helyesen a tapaszt?
- ➔ **14. VISSZÉRBETEGSÉGEK**

Strandolás visszerrel: szabad vagy kerülendő?

KUTATÁS

GLP-1-kúra: kevesebb mozgás?

A fogyást segítő GLP-1-receptor-agonisták alkalmazása mellett a páciensek hajlamosak elhanyagolni a rendszeres testmozgást egy friss amerikai kutatás eredményei alapján.

Az olyan szemaglutid alapú gyógyszerek, mint az Ozempic és a Wegovy használatával jelentős mértékű testsúlycsökkenés érhető el. Az elmúlt években rengeteg kutatási eredmény született azzal kapcsolatban, hogy milyen pozitív vagy negatív mellékhatása lehet a készítmények alkalmazásának, még mindig van olyan eredmény, ami csak most lát napvilágot.

Bár a készítmények rendkívül hatékonyak a testsúlycsökkentésben, a szakértők arra figyelmeztetnek, hogy a gyógyszeres kezelés nem helyettesítheti az egészséges életmódot, a fizikai aktivitás visszaesése mögött pedig egyfajta hamis biztonságérzetet adó pszichológiai mellékhatás állhat.

Az illinoisi Saint John's Hospital kutatói egy 753 fős, elhízással küzdő betegcsoportot vizsgáltak, akiknek orvosuk GLP-1-gátló készítmény alkalmazását javasolta. Az alanyok fizikai aktivitását aktivitásmérővel követték nyomon a kezelés előtti és az azt követő időszakban.

A gyógyszeres kúra megkezdése után a betegek átlagos napi lépésszáma 5047-ről 4487-re esett vissza, a mérsékelt vagy erőteljes napi aktivitással töltött idő pedig 28 percről 22 percre csökkent. A mozgáskedv mérséklődése még kifejezettebbnek bizonyult a férfiaknál, illetve a mozgásszervi fájdalommal küzdő pácienseknél.

A GLP-1-készítmények nem váltják ki a kiegyensúlyozott táplálkozást és a sportot. Úgy tűnik, a látványos fogyás miatt a betegek hajlamosak lazítani az életmódbeli szabályokon.

GYÓGYSZERFOGYASZTÁS

Ásvány- és gyógyvizek rontják a gyógyszerek hatékonyságát

Bizonyos lúgos ásvány- és gyógyvizek már néhány perc alatt meggyengíthetik a gyomornedv-ellenálló gyógyszerek védőbevonatát, ezért a készítmények így kevésbé hatékonyak lehetnek – derül ki a Semmelweis Egyetem (SE) gyógyszerészeinek legújabb kutatásából.

Ha a hatóanyag a bélrendszer helyett túl korán, már a gyomorban kioldódik, az mérsékelheti, vagy akár teljesen hatástalanná teheti egyes reflux elleni, gyomorvédő, pszichiátriai vagy gyulladáscsökkentő fájdalomcsillapító készítmények hatását.

A kutatók azt vizsgálták, hogyan befolyásolják a különböző folyadékok a gyomornedv-ellenálló gyógyszerek hatását. A legnagyobb változásokat a lúgos, magas ásványianyag-tartalmú palackozott vizek okozták a hatóanyagot védő bevonatnál. Nemcsak a víz lúgossága, hanem magas ásványianyag- és iontartalma is szerepet játszhatott a védőbevonat gyorsabb oldódásában – ez különösen egyes gyógyvizeknél volt látványos.

A vizsgálatok szerint egyes gyógyvizeknél a gyomornedv-ellenálló réteg már öt perc



után károsodni kezdett, 15-30 perces előzetést követően a hatóanyag több mint 90 százaléka idő előtt kioldódott. Ezzel szemben a savasabb folyadékok, például az almalé, sokkal stabilabban tartották a bevonatot.

A gyomornedv-ellenálló készítményeket úgy tervezik, hogy a hatóanyag ne a gyomorban, hanem a bélrendszerben szabaduljon fel. Erre azért van szükség, mert egyes hatóanyagokat a gyomorsav lebontana, mások pedig irritálhatják a gyomor nyálkahártyáját.

A vizsgálat nem azt jelenti, hogy az ásvány- vagy gyógyvizek fogyasztása problémás lenne. A gyomornedv-ellenálló gyógyszereket lehetőleg egyszerű vízzel érdemes bevenni, a kapszulák felnyitása vagy a tabletták felezése előtt javasolt egyeztetni a kezelőorvossal vagy gyógyszerésszel.

DANAGATOS BETEGSÉGEK

HPV-oltás: egyetlen fiatal nő sem halt meg méhnyakrákban

A humán papillomavírus (HPV) elleni oltási kampány eredményeként egyetlen fiatal nő sem halt meg méhnyakrákban Angliában a 2020-as évtized első felében – áll a Lancet című brit orvosi szakfolyóiratban.

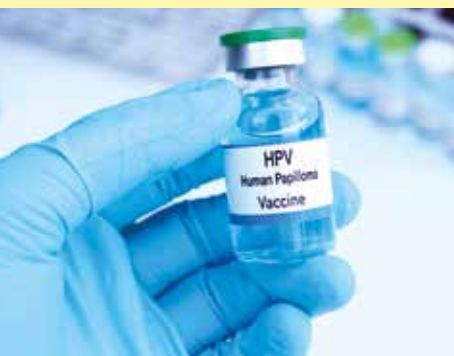
A felmérés a 20-24 éves korosztályra terjedt ki, és megállapította, hogy ebben a korcsoportban a 2020 eleje és 2024 vége közötti öt évben egyetlen olyan haláleset sem fordult elő, amelyet méhnyakrák okozott volna. Ez volt az első olyan ötéves időszak, amikor a vizsgált korosztályban senki nem halt meg ebben a súlyos betegségben.

A tanulmány szerzői szerint a beoltott nők minden korcsoportjára vetítve hozzávetőleg kétszáz, méhnyakrák okozta halálesetet sikerült elkerülni a HPV-vakcina alkalmazásával a 2024 végén zárult öt évben.

Valószínű azonban, hogy ez a szám is csak csekély töredéke az oltás potenciális hatásainak, mivel legalább a következő két évtizedben várhatóan exponenciális ívet követve emelkedik a vakcina által megakadályozott méhnyakrák-halálozások száma a HPV-oltásban részesített nők körében.

Azok körében, akik az oltást tizenéves koruk elején megkapják, gyakorlatilag nullára csökken annak a kockázata, hogy későbbi életszakaszaikban méhnyakrákban meghaljanak – áll a szakfolyóirat csütörtöki írásában.

Angliában az iskoláskorú lányoknak 2008 óta van lehetőségük a HPV-oltás beadatására, és 2019-ben a fiúk oltását is megkezdték, annak érdekében, hogy ne adják át másoknak a vírust.



Miért szeretjük a vízparti helyeket?

Közkedvelt olyan országokba, városokba utazni, a természetbe kirándulni, ahol adottak a vízközei élmények, legyen az akár tengerpart, tó vagy folyó. De vajon mi ennek az oka?

➔ Már számtalan tanulmány számolt be arról, hogy a víz bizonyítottan csökkenti a stresszt és a szorongást, ami a mentális állapotra pozitívan hat, de a fizikai egészségre is hatással van. A természetben vagy vízparti környezetben eltöltött idő csökkenti a légzésszámot, ami jól tesz a tüdő egészségének, illetve a szív- és érrendszerre is jó hatást gyakorol.

Jót tesz a mentális egészségnek

➔ A kutatások szerint a víz látványa előnyös a túlpörgött elme megnyugtató hatására, illetve hatással van a testi, a lelki és a szellemi pihenés elősegítésére. Hasznos lehet azok számára, akik stresszel, szorongással vagy depresszióval küzdenek, hiszen már évezredekkel ezelőtt felismerték a víz gyógyító tulajdonságait és hatásait. Az ókori görögök olyan természetes forrásokat és fürdőket kerestek, amelyek nyugtató hatást gyakoroltak a testükre és lelkükre.

Sok kutatást végeztek azzal kapcsolatban, hogy a víznek milyen pozitív hatásai lehetnek. A legtöbb eredmény azt mutatja, hogy a viselkedésünket, az élethez való hozzáállásunkat is megváltoztatja, segít a jobb gondolkodásban, és ösztönzi a proszociális viselkedést, növeli az empátiát.

Érzékszerveinkkel kapcsolódunk

➔ A víz illata, látványa és hangja is megnyugtató hatású, ez segíti egy boldog lelkiállapot érzésének elérését. A víz közelsége vonzó a fizikai aktivitást kedvelőknek is, akár evezésről, úszásról vagy búvárkodásról legyen szó, de számtalan sporttevékenységnek is kiváló helyszíne lehet. Ezek a mozgásformák edzik a testet, növelik az állóképességet, erősítik az izmokat, illetve a szív- és érrendszer egészségének is jól tesznek.

A víz közelsége stimulálja az érzékeinket, és gyógyító hatásokkal rendelkezik. Az áramló, mozgó hullámok hangja nyugtató hatású fehér zajnak minősül. A parton elvégzett meditáció például pozitívan hat az idegrendszerre, ettől boldognak és kiegyensúlyozottnak érezhetjük magunkat.



Tippek a hidratáltsághoz

- ➔ Naponta legalább nyolc pohár vizet igyon. Tartson egy vizes palackot az asztalon, és állítson be emlékeztetőt a telefonon.
- ➔ Kövesse nyomon a vízfogyasztását. Ha ingerlékenynek vagy szorongónak érzi magát, igyon meg egy pohár vizet, és figyelje meg, tapasztal-e változást.
- ➔ Javítsa az alvásminőséget, ha egy órával lefekvés előtt megiszik egy pohár vizet.
- ➔ Ha stresszesnek érzi magát, tartson szünetet, és igyon vizet. Ez segíthet csökkenteni a kortizolszintet és elősegítheti a relaxációt.
- ➔ Mielőtt szellemileg megterhelő feladatokba kezdene, igyon egy pohár vizet, ez fokozza a kognitív funkciókat.
- ➔ Kezdje a napot egy pohár vízzel, hogy beindítsa a teste méregtelenítési folyamatait. Adjon hozzá egy szelet citromot a plusz lendületért.

Az úszás, a fürdés csökkenti a stresszt, hiszen egyensúlyba hozza a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszert. A vízparti nyaralás szabályozza a kortizolszintet, amellyel csökkenhetnek a stressz miatt kialakuló krónikus betegségek esélyei. Sokszor ezért javasolják a szakértők ezt a pihenési formát azoknak, akik poszttraumás stresszben, pánikbetegségben, szorongásos betegségben, szociális szorongástól vagy depresszióban szenvednek.

A hidratáltság fontossága

➔ A víznek nemcsak a látványa tesz jót a lelki egészségnek, hanem maga a hidratáltság is nagy szerepet játszik az egészség megőrzésében. A rendszeres vízfogyasztás az egészséges agyműködést is biztosítja. A kevés folyadékfogyasztás csökkenti a figyelmet, a pszichomotoros és szabályozó funkciókat, illetve a gondolkodást és az észlelést is. A dehidratáció csökkenti a reakcióidőt és a koncentrációt, tompítja az éberséget, fokozza a fáradtságot.

A megfelelő folyadékbevitel közvetlen összefüggésben áll a hangulat szabályozásával. A kiszáradás ingerlékenységhez, szorongáshoz és hangulatingadozásokhoz vezethet. A megfelelő hidratáltság fenntartásával támogatjuk a hangulatot szabályozó neurotranszmitterek termelését.

Figyeljünk a jelekre!

A nyári hőség az egészséges szervezetet is megviseli. Jellemző ilyenkor a vérnyomás-ingadozás, hőségriadó esetén a ritmuszavarok kockázata is megnövekedhet, de gyakoribb a szédülés, ájulás is. Milyen kevésbé ismert kockázatainak vannak a hőségnek, elsősorban kiket veszélyeztet, és hogyan tudunk védekezni ellene?

➔ A magyar felnőtt lakosság közel 30%-a szenved magas vérnyomásban. Az egészséges emberek mellett rájuk, valamint az idősekre és a várandósokra még inkább veszélyt jelent a nyári kánikula. Fáradtság, gyengeség, rossz közérzet, izomgörcsök jelentkezhetnek, a ritmuszavarok kockázatát pedig a jelentős izzadás, ionzavar is elősegítheti. Hosszan tartó állás miatt gyakori lehet a szédülés, ájulás is. A magas páratartalom légzőszervi panaszokat is okozhat, de romlik ilyenkor a levegő minősége is, mely fokozott keringési- és légzőrendszeri rizikót hordoz magában.

A klimatizált helyiségek és a hideg víz

➔ Előszeretettel védekezünk a hőség ellen mesterséges hűtéssel. Már számos zárt térben található például klíma, azonban a hirtelen jelentős hőmérsékletváltozás is megterheli a szervezetet. A hidegről kilépve szédülést, rossz közérzetet, légzési panaszokat észlelhetünk, de a keringési rendszert is megviseli a változás. Éppen ezért érdemes odafigyelni a légkondicionáló hőmérsékletének megfelelő beállítására, hogy az ne térjen el drasztikus mértékben a kinti hőmérséklettől.

A strandon töltött napokon pedig érdemes megfontoltnak lennünk: a felhevült testtel hideg vízbe ugrás időnként reflexszerű légzési- és keringési változásokat okozhat, valamint izomgörcsök kialakulását is előidézhetheti.

A szív- és érrendszer védelme nyáron

➔ A magasabb hőmérséklet miatt szervezetünk más bántásmódot igényel a nyári hónapokban. Ahhoz, hogy kevésbé viseljen meg minket a kánikula, fontos odafigyelniünk

a bő folyadékfogyasztásra, valamint az ásványi anyagok és az ionok pótlására is. Az ionok közé ez esetben a nátrium és a kálium tartoznak, melyeket értendileg egyszerű pótolni többek között sózással, valamint a kalcium és magnézium bevitelére is ügyeljünk.

A legmelegebb időszakban, azaz 11 és 15 óra között érdemes kerülni a tűző napon való tartózkodást, néhány órát javasolt klimatizált helyiségben tartózkodni. Az alvásmi-nőség romlása okozhat kimerültséget, ingerlékenységet, teljesítménycsökkenést is, emiatt fontos fokozottan figyelni a pihenésre is.

Népbetegségek Magyarországon

➔ A magyarországi keringési rendszer betegségeihez köthető halálozás világszerte vezető helyen áll. A leggyakoribb rizikófaktor szív- és érrendszeri halálozás szempontjából a magas vérnyomás, a cukorbetegség, az elhízás, a dohányzás és a magas vérzsírszintek.

„A gyakori szív- és érrendszerhez köthető kórképek egy részének kialakulása optimális életmóddal megelőzhető lenne: fontos a zöldségek, rostok bevitele, az olajban sült ételek kerülése, helyette a tengeri halak fogyasztása. Érdemes elhagyni a cukrokat és finomított szénhidrátokat is. A táplálkozási tényezőkön túl a rendszeres testmozgás és az egészséges testsúly fenntartása alapvető fontosságú. Érdemes kerülni a dohányzást, valamint fontos odafigyelni az alváshigiénés és stresszkezelő módszerek alkalmazására is. Fennálló betegség gyanúja esetén pedig fontos felismerni, diagnosztizálni a problémát. Megfelelő kezelés mellett ugyanis az állapotromlás és a szövödmények megjelenésének esélye csökkenthető, ehhez azonban részletes kivizsgálás, pontos diagnózis szükséges” – ismerteti Dr. Bartók Róza, a SYNLAB sportdiagnosztikai tanácsadó orvosa.

Tünetek és a betegségek kivizsgálása

➔ Szívbetegség jelenlétekor fáradékonyság, csökkent terhelhetőség, légszomj jelentkezhet, sok esetben csak terheléskor és testmozgás közben, előrehaladott esetben pedig nyugalomban is. A magas vérnyomás tünetei lehetnek a fejfájás, mellkasi fájdalom, ingerültség, orrvérzés. Sokszor azonban tünetmentesen kezdődik, így fontos a rendszeres ellenőrzés. A betegségek kezelés nélkül súlyosabb szövödményekhez vezethetnek. Magas vérnyomás esetén jelentősen megnő a szívinfarktus, a stroke és a szívelégtelenség kockázata, de hatással lehet a vesére is, a szemet érintő szövödményekhez és a demenciához is hozzájárulhat.

Ezek a leghizlalóbb nyári ételek

A meleg hónapokban sokszor észre sem vesszük, hogy több kalóriát viszünk be, mint általában. Íme az öt leghizlalóbb étel!

Cukros üdítők: Nyáron, a nagy melegben különösen fontos, hogy egyensúlyban tartsuk vízháztartásunkat. Ha cukrozott teát, szörpöt, energiatalkokat, gyümölcsleveket vagy sört iszunk, az poharanként 150 kalóriát is jelenthet. **TIPP:** Készítsünk limonádét citrommal, bogyós gyümölcsökkel vagy házi jegesteát gyümölcsteából, cukor helyett használjunk édesítőszert!

Jégkrémek és egyéb hideg nyalánkságok: Egy pohárnyi jégkrémbe vagy egy méretes fagyiban akár 500 kalória is lehet, és zsírtartalmuk is jelentős. A tejes turmixok és a tejszínhabos jegeskávé is jócskán bővelkednek kalóriákban.

TIPP: Kerüljük a túl nagy adagokat és az édes feltéteket! Válasszuk az alacsonyabb kalóriatartalmú sörbetet, vagy készítsünk házilag egy botmixer segítségével fagyasztott gyümölcsök, jég és méz felhasználásával jégkrémet!

Öntetes saláták: A saláták fontos részei az egészséges táplálkozásnak. Nem mindegy, hogy milyen öntetet és feltétet választunk hozzá: a majonézben tocsogó változat igazi kalóriabomba, s ha még megszórjuk sajttal, sült szalonadarakokkal vagy krutonnal is, az biztosan nem tesz jót a vonalainknak.

TIPP: Öntetként használjunk balzsamecetet, dijoni mustárt, extraszűz olívaolajat, gazdagítsuk a salátát aszalt vagy sült zöldségekkel, szárított fűszerekkel, főtt tojással!

Nassok: Egy dekagramm chips nagyjából 60 kalóriát tartalmaz, egy dekagramm sajtos nachosban 250 kalória, 14 gramm zsír és 580 milligramm nátrium, egy doboz pattogatott kukoricában 550 kalória van. **TIPP:** Készítsünk chipset házilag, zellerből, céklából, édesburgonyából – a neten számtalan kiváló receptet találhatunk –, de a nyers répa és hozzá a fokhagymás-tejfölös mártogatós is kiváló és egészséges alternatíva!

Zsíros, olajban sült húsok:

A grillezett húsok bizony hizlalhatnak, egy fél kilós steak elfogyasztása 1600 kalória bevitelét jelenti, ami egy átlagos testalkatú nő csaknem egy napi teljes kalóriabevitelének felel meg. A bő olajban, zsírban sült húsok az artériáinknak is ártanak.

TIPP: A sertés- és a marhaborda helyett válasszunk szűzpecsenyét, csirkemellet, vagy a marha soványabb részeit, pl. combot. Az elkészítés módja pedig lehet a grillezés vagy sütőzacskóban sütés.

Omega-3 zsírsavak: lassítják az öregedést

Egy nemrégiben megjelent tanulmány szerint az omega-3 zsírsavakat tartalmazó étrend-kiegészítők napi fogyasztása lelassíthatja a biológiai öregedést.

➔ A biológiai életkor nem azonos a születésünk óta eltelt évek számával, azt úgynevezett metilációs órák segítségével határozzák meg, amelyek a DNS-ünkhöz kötődő metilcsoportok mennyiségét mérik. Ezek a csoportok befolyásolják a gének működését, és ezáltal az öregedés ütemét is.

A kutatásban résztvevőket különböző csoportokba osztották aszerint, hogy placebót, omega-3 zsírsavakat, D-vitamint szedtek-e, vagy rendszeresen edzettek-e. Az eredmények azt mutatták, hogy az omega-3 zsírsavak önmagukban is lassították a biológiai öregedést, de a hatás még jelentősebb volt, ha testmozgással és D-vitaminnal kombinálták őket.

Miért fontos a biológiai életkor?

➔ A biológiai életkor fontosabb lehet, mint a kronológiai, mert jobban tükrözi az egészségi állapotot és élettartamot. Például egy 60 éves kronológiai életkorú ha egészséges életmódot él, akkor a biológiai életkora lehet alacsonyabb. Ezzel szemben a 40 éves kronológiai életkorú ha dohányzik, rosszul táplálkozik és nem mozog rendszeresen, akkor a biológiai életkora lehet magasabb.

Számos tényező befolyásolhatja a biológiai életkort, beleértve az életmódot, a genetikát és a környezetet. Az egészséges életmód, amely magában foglalja a kiegyensúlyozott étrendet, a rendszeres testmozgást és a megfelelő mennyiségű alvást, segíthet lelassítani a biológiai öregedést. Ezenkívül egyes táplálékkiegészítők, például az omega-3 zsírsavak, szintén hozzájárulhatnak a biológiai életkor csökkentéséhez.

Az omega-3 zsírsavak hatásai

➔ Az omega-3 esszenciális zsírsavak, az emberi szervezet nem képes önmaga előállítani őket. Fontos szerepet játszanak a szervezet számos funkciójában, beleértve az agy működését, a szív egészségét és a gyulladásos folyamatokat. Az omega-3 zsírsavak megtalálhatók például a lenmagban, dióban, lazacban, spenótban és kelkáposztában. Egyes kutatások szerint az omega-3 zsírsavak fogyasztása hozzájárulhat a biológiai öregedés lassításához. Az omega-3 zsírsavaknak számos pozitív hatása van, legyen szó kognitív funkciókról vagy anyagcseréről, gyulladáscsökkentésről.



Fényvédők: hogyan értelmezzük a jelzéseket?

A napfény és a belőle származó ultraibolya sugárzás (UV) kettős hatással van a bőrre: elengedhetetlen a D-vitamin termelődéséhez, ugyanakkor túlzott mennyiségben károsíthatja a bőrt, gyorsítja az öregedést, növeli a bőrdaganatok kialakulásának kockázatát.

➔ A fényvédők olyan készítmények, amelyek fizikai vagy kémiai módon védelmet nyújtanak a bőrnek a káros ultraibolya sugárzás ellen, csökkentve ezzel a napégés és a hosszú távú bőrkárosodás kockázatát. A termékek helyes megválasztása és alkalmazása kulcsfontosságú a hatékony védelem szempontjából, ugyanakkor sok tévhit kering arról, milyen faktorú, típusú vagy összetételű termék a legjobb. A fényvédelem célja, hogy csökkentse az UV-sugarak okozta bőrkárosodás mértékét. Ennek eszközei közé tartoznak a ruházati védelem, a kalap, az árnyékban tartózkodás, valamint a megfelelő fényvédő készítmények alkalmazása.

Esetleges mellékhatások

Bár a fényvédők többsége biztonságosan alkalmazható, előfordulhatnak nem kívánt hatások is, különösen érzékeny bőrűeknél.

A fényvédők lehetséges mellékhatásai:

- ➔ allergiás bőrreakciók (bőrkirritációk, bőrvizsgálatok);
- ➔ szemirritáció (főleg, ha a termék a szembe kerül);
- ➔ akné vagy pattanások fizikai fényvédők esetén;
- ➔ ritkán az összetevők (pl. oxybenzone) hatással lehetnek a hormonháztartásra, ezért ezek használata gyermekeknek és várandósoknak nem ajánlott.

Mit jelentenek a jelölések?

➔ Az SPF (Sun Protection Factor) a fényvédő készítmény UVB-sugárzás elleni védőképességét jelzi. A szám azt mutatja meg, hogy hányszor hosszabb ideig tartózkodhat a napon leégés nélkül a fényvédővel, mint fényvédő nélkül. Fontos tudni, hogy a magasabb SPF nem jelent arányosan hosszabb védelmet; a megfelelő mennyiség és a gyakori újrakenés sokkal fontosabb, mint a faktor száma.

Az Európában gyártott fényvédőkön gyakran találkozhatunk az UVA-PF (UVA Protection Factor) megjelöléssel. Ez a szám az SPF-hez hasonlóan értelmezhető: minél magasabb az érték, annál nagyobb védelmet nyújt a bőr öregedéseért és a pigmentfoltok kialakulásáért felelős UVA-sugárzás ellen. Az UVA-védelem hatékonyságának megállapításához nem a bőr kipirosodását (amit az SPF-teszteknél mérnek), hanem a bőr tartós pigmentációját, vagyis a melanin sötétedését figyelik.

A japán és koreai fényvédőkön gyakran találkozhatunk a PA-jelöléssel, amelyet pluszjelek követnek (pl. PA++, PA+++). A pluszjelek száma mutatja meg, milyen erős

A fényvédők típusai

A különböző igényekhez és élethelyzetekhez számos fényvédő forma áll rendelkezésre.

A leggyakoribb fényvédők:

- krémek, tejek:** klasszikus forma, könnyen kenhetők, jól fedik a bőrt;
- spray-k:** praktikusak, de nehezebb egyenletesen felvinni, szélben kerülendők;
- stickerek:** kisebb területekre (pl. arc, ajkak) ideálisak;
- gélerek:** zsíros vagy aknéra hajlamos bőrre ajánlottak;
- sminktermékek (pl. alapozók) SPF-fel:** kiegészítő védelemre jók, de önmagukban nem elégségesek.



az adott készítmény UVA-védelme: minél több plusz szerepel, annál magasabb a védelem. A PA++++ a legmagasabb szintet jelzi, ami nagyjából megfelel az Európában gyártott SPF 50-es fényvédők UVA-szűrő képességének. Európai előírások szerint az UVA-védelmi faktornak legalább az SPF-érték egyharmadát kell elérnie.

A bőrreakció kialakulásának megelőzése

A rendszeres, megfelelő fényvédelem alkalmazása bizonyítottan csökkenti a bőrdaganatok, különösen a melanoma malignum és a laphámrák kialakulásának kockázatát. A fényvédelem mellett az önvizsgálat és a bőrgyógyászati szűrések (melanomaszűrés) is kulcsfontosságúak a bőrdaganatok korai felismerésében.

A bőrreakció megelőzése érdekében az alábbiakat teheti:

- ➔ évente legalább egyszer nézze át bőrét bőrgyógyászal;
- ➔ figyelje az anyajegyeit, és ha a méretük, színük vagy alakjuk megváltozik, forduljon orvoshoz;
- ➔ kombinálja a fényvédő használatát fizikai védelemmel (ruha, kalap, napszemüveg).

Ezeket feltétlenül tegye az útipatikába!

Amikor izgatottan készülünk a várva-várt nyaralásra, a csomagunk összeállításakor a legutolsó, ami eszünkbe jut, az az orvosi csomag.

Milyen panaszra mi lehet hatásos?

Láz és fájdalom: A legfontosabb a fájdalom csillapítására szolgáló paracetamol, acetilszalicilsav vagy naproxen hatóanyagú gyógyszerek. Ezeket a problémákat a szabadság ideje alatt is érdemes kezelni kell.

Enyhe nátha, megfázás: A kellemetlen tüneteket – mint például orrfolyás, orrdugulás, torokfájás – enyhíthetjük forró vízben oldódó készítményekkel, de segítségünkre lehet egy torokfertőtlenítő tableta, vagy akár a légzésünket könnyítő orrspray is.

Napszúrás (hőguta): Ha észleljük a tüneteket (fejfájás, hányinger, hányás, láz) javasolt a fájdalom- és lázcsillapító alkalmazása, valamint a pihenés a hűs, sötét szobában, míg jobban nem leszünk.

Napégés: Ha már megtörtént a baj, a napégésre használható spray segít a panaszok enyhítésében és a bőr nyugtatásában.

Gyomorrontás, hasmenés: A tünetek enyhítésére érdemes görcsoldóról és Imodium tablettáról gondoskodnunk, melyet a lehető legrövidebb ideig használjunk.



Hasmenés esetén javasolt a sok folyadékfogyasztás, valamint fokozottan figyelni kell a sópótlásra is.

Horzsolások, sebek: Semmiképpen se maradjon itthon a kötszer, a rugalmas pólya, a steril gézlap, a fertőtlenítő folyadék és a sebtapasz, amelyekkel el tudjuk látni a könnyebb sérüléseket.

Rovarcsípések: Ha rovarok csípése allergiás reakciót válthat ki nálunk, akkor mindenképp vigyük magunkkal az orvos által felírt gyógyszerünket, súlyos esetben nem hiányozhat az EpiPen sem. Csípésekre jók bizonyos krémek, spray-k, de a rovarriasztó használatával meg is előzhetjük a rovarok támadását. Kullancsriasztó és kullancscsípés-kezelő szettek lehet kapni a patikákban és a drogériákban.

Allergiagyógyszerek: Ha allergiánk van, nagyon fontos, hogy mindenképpen vigyünk magunkkal megfelelő mennyiségben az általában alkalmazott gyógyszerünkől. Javasolt még bekészíteni egy lázmérőt, kézfertőtlenítőt és fertőtlenítő kendőt is.

A cikk a Budai Egészségközpont belgyógyász szakorvosainak közreműködésével készült.

ELYSIUM

KULLANCS- ÉS SZÚNYOGRIASZTÓ



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



Elysium kullancs- és szúnyogriasztó szilikon karkötő és hajgumi

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó tapasz



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

Egy hónap alatt is fiatalodhat a szervezetünk

Egy friss ausztrál kutatás szerint már négy hét étrendváltás is mérhető változást hozhat az idősebbek biológiai életkorához kapcsolódó markerekben. A legkedvezőbb eredményeket a komplex szénhidrátokban és növényi összetevőkben gazdag étrendeknél figyelték meg a kutatók.



➔ Az öregedésre sokan még mindig úgy gondolnak, mint egy megállíthatatlan, lineáris folyamatra: telnek az évek, a test pedig egyszerűen „öregszik”. A valóság azonban ennél árnyaltabb. A kronológiai életkor – vagyis az, hogy hány évesek vagyunk – mindenkinél ugyanúgy halad előre, a biológiai életkor viszont már jóval változékonyabb képet mutat. Ezt vizsgálta a University of Sydney kutatócsoportja is, amely arra volt kíváncsi, hogy egy rövid, mindössze négyhetes étrendi beavatkozás képes-e befolyásolni az öregedéssel összefüggő biomarkereket idősebb korban.

Komplex szénhidrát, növényi étrend

➔ Az Aging Cell folyóiratban megjelent tanulmány több mint száz, 65 és 75 év közötti résztvevő adatait elemezte. A résztvevőket négy étrendi csoportba osztották: két csoport mindenevő étrendet követett, kettő pedig részben húsmentes étrendet, amelyben a fehérje 70 százaléka növényi forrásból származott. A csoportok között az is különbséget jelentett, hogy az étrendjük inkább zsírban vagy szénhidrátban volt gazdag.

A kutatók 20 különböző biomarkert vizsgáltak, köztük például a koleszterin- és inzulinszinteket. Ezek alapján becsülték meg a résztvevők biológiai életkorát, vagyis azt, hogy a szervezetük állapota a mért egészségügyi mutatók alapján mennyire tűnik „fiatalnak” vagy „idősnek”.

A négy hét elteltével a négy étrendi csoportból háromnál csökkent a biológiai életkorhoz kapcsolódó érték. Egyedül a magas zsírtartalmú, mindenevő étrendet követő csoportnál nem láttak érdemi változást. A legmarkánsabb javulást azok-

nál figyelték meg, akik komplex szénhidrátokban és növényi összetevőkben gazdagabb étrendet követtek.

Nem mindegy, hogyan étkezzünk

➔ Fontos ugyanakkor, hogy a kutatók óvatosan fogalmaztak. Caitlin Andrews, a tanulmány vezető szerzője szerint még korai lenne kijelenteni, hogy egy adott étrend bizonyítottan meghosszabbítja az életet. A vizsgálat inkább azt mutatja, hogy az étrendváltás idősebb korban is gyorsan mérhető hatással lehet bizonyos egészségügyi mutatókra. Ez különösen fontos üzenet, mert sokan hajlamosak úgy gondolni, hogy az étrendváltásnak csak fiatalabb korban van igazán jelentősége. A mostani eredmények ezzel szemben azt sugallják, hogy később sem érdemes legyinteni az egészséges életmódra: a szervezet idős korban is jól reagálhat az étkezési szokások megváltoztatására.

A kutatás nem azt állítja, hogy egy hónap alatt vissza lehet fordítani az öregedést, és nem is bizonyítja, hogy a növényi étrend önmagában hosszabb életet garantál, habár sok más tanulmányban találtak erre utaló bizonyítékokat. Arra viszont újra felhívja a figyelmet, hogy a zsírban szegényebb, növényi elemekben gazdagabb, teljes értékű élelmiszerekre épülő étrend kedvezően hathat azokra a markerekre, amelyek összefüggésbe hozhatók az egészséges öregedéssel.

Ez összhangban van több korábbi táplálkozástudományi ajánlással is. Az Academy of Nutrition and Dietetics állásfoglalása szerint a megfelelően összeállított húsmentes és vegán étrend minden életszakaszban kielégítő lehet, miközben bizonyos krónikus betegségek kockázatának csökkentésével is összefüggésbe hozható.

Nem csodadiéta, de fontos jelzés lehet

➔ A tanulmány egyik legizgalmasabb tanulsága tehát nem az, hogy megtalálták volna az „örök fiatalság” titkát, hanem az, hogy a test állapota idősebb korban is rugalmasabban reagálhat az életmódra, mint azt sokan gondolják. Ez pedig jó hír mindazoknak, akik nem tökéletes étrendet, hanem reális, fenntartható változást keresnek – akár rövidebb ideig tartó életmódváltással is.



Mindent a szépségért?

Egy felmérés szerint tízből három magyar nő elégedetlen a külsejével, ezért megnövekedtek a szépsészeti beavatkozások. Ez lehet belső indíttatás is, de fontos befolyásoló szerepe van a kívülről érkező szépséggel kapcsolatos elvárásoknak is.

➔ Magyarországon vannak a legkisebb arányban azok, akik elégedettek azzal, ahogy kinéznek. Míg Európa-szerte minden második ember megfelelőnek találja a kinézetét, addig ez csak a magyar férfiak 35, a magyar nőknek pedig csupán 30 százalékról mondható el.

Vitaminok edzőterembérlet helyett

A lakosság jelentős része már befektetett vagy legalábbis érdeklődik a külső megjelenést javító termékek és eljárások iránt, ami alátámasztja a testkép és az önbizalom közötti összetett kapcsolatot. A vitaminok és ásványi anyagok sok európai számára kulcsfontosságúak a fizikai megjelenés támogatására, a magyarok az európai átlagnál jóval nagyobb arányban költenek az étrend-kiegészítőkre. Az edzőterembérletre, sporttagságra, szükséges felszerelésekre fordított kiadások nálunk elmaradnak az európai átlagtól.

Az esztétikai fogászat a legnépszerűbb

➔ Magyarországon több nőnek van tetoválása és piercingje, mint férfinak. Plasztikai műtéten is inkább a nők gondolkoznak: tízből hárman alávetnék magukat egy komolyabb

beavatkozásnak is, ha a pénz nem számítana; a férfiak között ennek a fele ez az arány. Esztétikai arckezelést, pl. botoxot minden ötödik nő vállalna be, a férfiaknak a 7 százaléka. A lézeres szőrtelenítés különösen vonzó a nők többségének, de a férfiak közül is érdekel minden negyediket. Egyértelműen az esztétikai fogászati beavatkozás viszi a prímet a különböző szépsészeti eljárások között; ettől csak ötből egy magyar zárkózik el.

Az eredmények alapján úgy tűnik, hogy az irreális szépségideálok leküzdésére tett erőfeszítések ellenére továbbra is jelentős a nőkre nehezedő nyomás, hogy akár belső indíttatásból, vagy akár a kívülről érkező szépséggel kapcsolatos elvárásoknak megfeleljenek.

Az önmegvalósítás mint korrekció

➔ A testmódosítások motivációit azonban elsősorban az egyéni érdekek vezérlik, nem pedig a mások megnyugtatósnak vágya, a legtöbben meg vannak győződve arról, hogy az ilyen beavatkozások segíthetnek az önbizalmán. A felmérés szerint sokan folyamodnak olyan kezelésekhez, amelyekkel visszafordítják az öregedés hatásait.

A szívelégtelenséget övező tévhitek

A szívelégtelenség több mint 64 millió embert érint világszerte, rengeteg hiedelem és félelem övezi. Hamis feltételezésekre hagyatkozni rendkívül veszélyes lehet.

Tévhit: Csak az időseket érinti

Az életmód meghatározó hatással van arra, hogy mekkora a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázata életünk későbbi szakaszában. A szívbetegségek gyakran idős korban jelentkeznek, de már akár gyermekkorban és serdülőkorban elkezdhetnek plakkok felhalmozódni az artériákban, amelyek később az artériák elzáródásához vezethetnek. Egyre többször alakulnak ki szívproblémák fiataloknál és középkorúaknál is.

Tévhit: Gyógyíthatatlan betegség

A szívelégtelenség egy krónikus betegség, amellyel hosszú távon együtt lehet élni. Bár nem gyógyítható, ma már számos olyan kezelés létezik, amelyek megfelelő életmódbeli változtatásokkal kiegészítve nagyon hatékonyan csökkentik a tüneteket és késleltetik a betegség előrehaladását.

Tévhit: Ha a családban előfordult szívbetegség, akkor nincs mit tenni

Akiknek a családjában előfordult szívbetegség, valóban nagyobb kockázatnak lehetnek kitéve, de rengeteget tehetünk azért, hogy drasztikusan csökkentsük azt. Többek között

étkezzünk egészségesen, figyeljünk oda a koleszterinszintünkre, mérjük rendszeresen a vérnyomásunkat, tartsuk testsúlyunkat normál tartományban, ellenőrizzük a vércukorszintünket, kezeljük a mindennapi stresszt, aludjunk eleget és hagyjunk fel a dohányzással. Továbbá ne feledkezzünk meg a testmozgásról sem, a fizikailag aktívabb emberek kisebb valószínűséggel kapnak szívrohamot vagy szélütést még akkor is, ha genetikailag fennáll náluk a szívbetegség kockázata.

Tévhit: Csak az egészségtelen életmódot folytató emberek lesznek szívbetegek

Igaz, hogy ha telített zsírokban, transzzsírokban és koleszterinben gazdag az étrendünk, túl sok alkoholt iszunk, dohányzunk és nem mozgunk eleget, magasabb kockázatnak tesszük ki magunkat. Azonban vannak olyan emberek, akik esetében minden előre meghatározott kockázat nélkül alakul ki szívbetegség, vagy más kezeletlen betegségek, többek között magas vérnyomás, cukorbetegség szövődményeként jelentkeznek.

Tévhit: Nem szabad edzeni

Nagyon fontos, hogy amint az orvos engedélyezi, a szívelégtelenségben szenvedők újra elkezdjenek mozogni. Ugyanakkor az is fontos, hogy ne vigyék túlzásba. A megfelelő mennyiségű, kezelőorvos által javasolt testmozgás javíthatja a vérkeringést, hozzájárulhat a testsúly megőrzéséhez, segíthet a vérnyomás szabályozásában, és javíthatja az általános szív- és érrendszeri állapotot.





Az immunrendszert serkentő spirulina

A spirulina egy egysejtű növény, amely az édes-vizeket kedveli. Rendkívül gazdag fehérjékben, enzimekben, vitaminokban, ásványi anyagokban, növényi rostban, klorofillban és karotinoidokban.

A spirulinát az emberiség már ősidők óta használja táplálékként, betegségmegelőzés, gyógyítás és szépségápolás céljából. Tápanyag-összetétele hatékonyabb, mint bármely más ételé, növényé vagy gabonáé. Ez a csodálatos alga nem kevesebb mint négyezer nyomelemet és kétezer enzimet tartalmaz. Mivel jelentős mennyiségű esszenciális aminosavat és a növényi táplálékokból teljes mértékben hiányzó B12-vitamint is tartalmazza, a vegetáriánusok ideális táplálékkiegészítője is lehet. Tápanyag-összetétele hatékonyabb, mint bármely más ételé, növényé vagy gabonáé.

Miért fogyasszunk?

- Támogatja a vérképzést, magas vastartalma megelőzi a vashiányos vérszegénységet.
- Magas vitamin-, ásványianyag-, nyomelem-, aminosav-, klorofill-, zsírsav-, fitocianin- és B-vitamin-tartalma miatt serkenti a sejttépítést, fokozza a regenerálódást, javítja a bőr és kötőszövetek rugalmasságát.
- Magas mangán- és antioxidáns-tartalma miatt mérsékli az allergiás tüneteket, megelőzi a daganatok kialakulását, erősíti az immunrendszert, és lassítja az öregedési folyamatokat.

- Tisztítja a beleket, helyreállítja a bélflórát diszbakteriózis esetén, nagy segítséget nyújtva azok számára, akik krónikus bélbetegségben szenvednek.
- A spirulina magas fehérjetartalma egyenletesebb vércukorszintet eredményezhet, blokkolja a hipoglikémiás éhségérzetet.
- Hatásos fogyókúrákban, salaktalanítja a szervezetet.
- Csökkenti a vér koleszterinszintjét, a káros hatású LDL-koleszterin koncentrációját, miközben növeli az érvédő HDL-koleszterin arányát.
- Védi a veséket és a májat, segít megelőzni a máj elzsírosodását, és csökkenti a nehézfémek és egyes gyógyszerek vesekárosító hatását.
- Magas fehérjetartalma miatt ajánlott sportolók számára mint izomnövelő és szállkásító étrend-kiegészítő.
- Baktérium- és vírusellenes tulajdonsága révén bizonyos bőrbetegségek ellen is hatékonyan alkalmazható, valamint képes gátolni az influenzavírus szaporodását.
- Az idegi és agykárosodás esetén a spirulina képes elősegíteni a regenerálódást, ezért használják nagy sikerrel Alzheimer- és Parkinson-kór kezelésénél is.

Miért különbözik az ásványvizek íze?

A természetes ásványvíz emberi fogyasztásra szánt víz, melynek számos feltételnek kell megfelelnie: nem tartalmazhat olyan mennyiségben mikroorganizmust, parazitát, kémiai vagy fizikai anyagot, ami az egészségre veszélyt jelenthet.

Ásványvizek összetétele

→ Az ásványvizek ásványianyag-összetétele a kőzetekből kioldott ásványi anyagok függvényében változik, ezért vásárlásuk az ásványianyag-tartalmuk figyelembevételével ajánlott. Fontos tudni, hogy bizonyos ásványi anyagok nagy mennyiségben történő fogyasztása károsan hathat az egészségre. Ezt különösen a nagyobb ásványianyag-tartalmú vizek esetében kell szem előtt tartani, mivel kizárólagos, hosszú időn keresztül történő fogyasztásuk kedvezőtlen lehet, például vesekő kialakulásához is vezethet. Nem tanácsos hosszú időn keresztül ugyanazt a fajta ásványvizet inni.

Kalcium: Ásványvizeink kalciumtartalma 30-280 mg/l értékek között változik, ezért a legnagyobb értékű víz is csak a napi szükséglet 35 százalékát teszi ki 1 liter természetes ásványvíz elfogyasztása esetén.

Kálium: A kálium a szervezet számára létfontosságú ásványi anyag, amely számos nélkülözhetetlen élettani funkcióban részt vesz. Ásványvizeink káliumtartalma 0-15,3 mg/l értékek között változik, ezért a legnagyobb értékű víz is csak a napi szükséglet 0,44 százalékát biztosítja 1 liter természetes ásványvíz naponta történő elfogyasztása esetén.

Magnézium: A magnézium olyan nyomelem, amelyre az emberi szervezet minden sejtjének szüksége van, sejtimpulzustól függően változó mennyiségben. Napi 350-400 mg szükségünk, ásványvizeink magnéziumtartalma 13-62 mg/l értékek között változik, ez a napi szükséglet 18 százalékát teszi ki 1 liter természetes ásványvíz elfogyasztása esetén.

Nátrium: A nátrium elengedhetetlen szerepet játszik számos élettani folyamatban. Az idült betegségek megelőzése érdekében a napi nátriumbevitelt ajánlott 2,3 g alatt tartani, ami körülbelül 5 gramm sónak felel meg. Ásványvizeink nátriumtartalma 4-186 mg/l értékek között változik, ezért a legnagyobb értékű víz is csak a napi szükséglet 10 százalékát biztosítja 1 liter természetes ásványvíz elfogyasztása esetén.



Hogyan használja helyesen a tapaszt?

A kineziológiai tapaszt egy rendkívül rugalmas tapaszt, ami az izmok, az inak és az ízületek sérülései vagy gyulladása esetén segíti azok stabilizációját anélkül, hogy megakadályozná a mozgathatóságukat.

→ A tapaszt a bőrre kell felhelyezni, így az alatta található szövetek is eltolódnak, ennek az állandó ingernek hála pedig olyan receptorok aktiválódnak, melyek szabályozzák az izomfeszültséget, továbbá helyettesítik a jelek átvitelét a központi idegrendszernek. A kineziológiai tapasztnak köszönhetően továbbá a fájdalmak is enyhülnek, és még a véráramlás is javul.

Milyen esetekben használható?

→ Számos különböző sebesülés esetén használhatók a kineziológiai tapasztok annak érdekében, hogy felgyorsítsuk a gyógyulási folyamatot és enyhítsünk a fájdalmakon. Más terápiákkal kiegészülve ajánlott alkalmazni ezeket a tapasztokat. Jelenleg még nincsenek tudományosan alátámasztva a jótékony hatásai, de az esetek többségében pozitívak az eredmények: izomsérülések (fájdalom, húzódások, túlterhelés, gyulladások), ízületi sérülések (fájdalom, túlterhelés, gyulladások, duzzanatok, instabilitás), inszalagsérülések (fájdalom, túlterhelés, gyulladások, inszalagszakadás), migrén, ödémák.



Milyen veszélyei vannak?

→ A kineziológiai tapasztoknak csak abban az esetben van jótékony hatásuk, ha helyesen vannak felhelyezve, sőt helytelen rögzítés esetén akár duzzanatok keletkezhetnek, de még az adott végtag mozgathatóságát is korlátozhatják. Amennyiben túl szorosan helyezik fel a tapaszt, akkor lelassulhat a vér áramlása, aminek következtében olyan keringési zavarok léphetnek fel, mint a zsibbadás, fájdalmak vagy a bőr fehéres, illetve kékes elszíneződése. Legrosszabb esetben a romló vérellátásból adódóan akár kompartment (rekesz) szindróma is kialakulhat, mely egy, a végtagot veszélyeztető állapot, és legtöbbször sebészeti ellátást igényel. Utóbbi mellékhatások azonban szerencsére ritkán fordulnak elő.

Mire kell figyelni?

→ A kineziológiai tapaszt felhelyezése után rendszeresen ellenőrizzük, hogy érzünk-e fájdalmat, nem zsibbadt-e az adott végtag, rendesen tudjuk-e azt mozgatni, továbbá nem hideg, kékes vagy sápadt a bőrünk. Amennyiben bármi szokatlan tapasztalunk, azonnal keressünk fel egy orvost!

KINEZIOLÓGIAI TAPASZ

A kineziológiai tapaszt rendkívül rugalmas, ami az izmok, az inak és az ízületek sérülései vagy gyulladása esetén segíti azok stabilizációját, csökkentik a fájdalmat anélkül, hogy akadályozná a mozgásukat.

A tapaszt az alábbiakra használható:

- túlfeszült (hipertóniás) izmok gátlása
- a fascia (izompólya) korrekciója
- az izmok védelme a túlzott terheléstől
- ízületek védelme
- a propriocepció rendszer (testérzékelés) javítása
- fájdalom, gyulladás, nyirokódéma, vérömleny (hematóma) csökkentése
- a mozgástartomány befolyásolása
- alulműködő (hipotóniás) izmok stimulálása

Patika  Pack®

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



Strandolás visszérrel: szabad vagy kerülendő?

A nyári hónapokban sokan tapasztalják, hogy a visszeres panaszaiuk felerősödnek. A melegben nehezebbnek érezzük a lábunkat, estére fokozódhat a dagadás és a fájdalom is. Emiatt sokakban felmerül a kérdés: vajon a strandolás használ vagy inkább árt?

➔ A válasz szerencsére nem az, hogy le kell mondani a nyári pihenésről. Sőt, bizonyos körülmények között a víz és a mozgás kifejezetten kedvezően hathat a vénás keringésre. Ugyanakkor fontos tudni, mire érdemes odafigyelni, hogy a strandolás valóban felfrissülést jelentsen, ne pedig a panaszok rosszabbodását.

Mi történik a nyári melegben?

➔ A magas hőmérséklet hatására az erek kitágulnak. Ez egészséges vénák esetén is megterheli a keringést, visszérbetegség esetén azonban a panaszok jóval intenzívebbé válhatnak. A vénák falának és billentyűinek működése ilyenkor még kevésbé hatékony, ezért a vér könnyebben pang a lábokban. Ennek következménye lehet: a bokaduzzanat, a nehézlábérzés, a lábfeszülés, az esti fájdalom, vagy akár az éjszakai lábgörcsök is.

Különösen igaz ez akkor, ha valaki hosszú ideig mozdulatlanul ül vagy fekszik a napon. A forró homok, a tűző napsütés és a kevés mozgás együtt jelentősen ronthatja a tüneteket.

A víz kifejezetten jól tehet

➔ A strandolás egyik legnagyobb előnye, hogy a hűvösebb víz természetes módon támogatja a vénák működését. A hidegebb közeg enyhén összehúzza az ereket, ezáltal javíthatja a vér visszaáramlását a szív felé. Ezért sok visszérbeteg érzi azt, hogy vízben könnyebbé válik a lába.



Az úszás ráadásul az egyik legjobb mozgásforma visszesség esetén. A lábizmok pumpáló mozgása segíti a vénás keringést, miközben az ízületeket nem terheli meg. Már egy könnyed séta a sekély vízben vagy néhány hossz a medencében is sokat javíthat a komfortérzeten. Nem véletlen, hogy az orvosok gyakran ajánlják a rendszeres úszást a visszérbetegség korai stádiumában is.

Mire kell odafigyelni a strandon?

A strandolás önmagában tehát nem tiltott, de néhány szabály betartása sokat számíthat.

Kerüljük a túlzott felmelegedést: A hosszan tartó napozás nem kedvez a visszereknek. Érdeemes időnként árnyékba húzódni, illetve rendszeresen lehűteni a lábakat vízzel. A forró köveken vagy homokon való hosszabb állodálás szintén fokozhatja a panaszokat.

Mozgassuk át rendszeresen a lábunkat: Ha sokáig egy helyben ülünk vagy fekszünk, a vérkeringés lelassul. Már néhány perc séta vagy bokakörzés is segíthet aktiválni a vádli izompumpáját.

Figyeljünk a folyadékpótlásra: A nyári melegben könnyebben besűrűsödhet a vér, ezért a megfelelő folyadékbevitel különösen fontos. A rendszeres vízfogyasztás a keringés szempontjából is lényeges.

A termálvízzel érdemes óvatosnak lenni: A nagyon meleg vizes medencék, jakuzzik vagy termálfürdők nem minden esetben tesznek jót a visszeres lábaknak. A magas hőmérséklet tovább fokozhatja az értágulatot, ezért ezek használata inkább rövidebb ideig ajánlott.

Nem csak kozmetikai probléma

➔ Sokan hajlamosak a visszérbetegséget kizárólag kozmetikai kérdésként kezelni, pedig a háttérben valódi keringési probléma áll. A kezdeti enyhébb tünetek idővel súlyosbodhatnak, és kezeletlen esetben gyulladás, bőrszíneződés vagy akár fekély is kialakulhat.

Forduljon orvoshoz, ha rendszeresen dagad a láb, fájdalom vagy feszülés jelentkezik, kidudorodó, érzékeny vénák láthatók, éjszakai görcsök jelentkeznek, a tünetek nyáron érezhetően rosszabbodnak.

A modern visszérkezelések ma már jóval kíméletesebbek, mint sokan gondolnák. A Sonovein® ultrahangos visszérműtét például az első noninvaszív, nyáron is elvégezhető beavatkozás, amely után nincs szükség hosszú regenerációra. A páciensek gyorsan visszatérhetnek a mindennapi aktivitáshoz, és az ultrahangos beavatkozás esetén még kompressziós harisnya viselésére sincs szükség.

A legfontosabb azonban az, hogy a visszérproblémákat ne bagatellizáljuk el. A megfelelő életmód, a rendszeres mozgás és az időben megkezdett kezelés sokat segíthet abban, hogy a nyár valóban a pihenésről és ne a fájó lábokról szóljon.

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.



Orvostechikai eszköz

Patika  Pack®

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



Gyógyhatás természetesen! ► **VENOFLEX**

Fáradt a lába?

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

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

Viselésük kényelmes, különböző kompressziós erősségben kaphatók.

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

Viselje a Venoflex kompressziós harisnyákat megelőzés céljából is!

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



Patika  Pack

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



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 (TESZTCSÍKOS)

Égő érzés vagy gyakori vizezés?

Mintavétel vizeletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

MENOPAUA (FSH) GYORSTESZT VIZELETBŐL (TESZTPÁLCÁS)

Tünetek, amelyek a változókort 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