

GYÓGYHÍR

XIX. ÉVFOLYAM 2024. NOVEMBER

Magazin

Szezonális légúti
betegségek

Étrend az ízületi
gyulladás kezelésére

A kattintás-betegség
megelőzhető

Egészséges életmód:
hideg-meleg terápia

Interjú:
PÁSZTOR ERZSI
színművész



CalciTrio® Extra 50+

Komplex készítmény az egészséges csontokért

Kalcium
500 mg*

D-vitamin
2000 NE*

K₂-vitamin
45 mcg*

Magnézium
112 mg*

Cink
10 mg*

Mangán
0,8 mg*

K₁-vitamin
45 mcg*

C-vitamin
100 mg*

HÁROMSZOROS
DÍJNYERTES



Komplex összetétel

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

* Hatóanyag mennyiség a napi adagban: 2 tablettában

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

MAGYAR
TERMÉK

KÖNNYŰ LÉGZÉS, NYUGODT ALVÁS

Légzés könnyítő tapasz, az orrcimpák emelésével megnyitja az orrjáratokat, könnyebb légzést, nyugodtabb alvást biztosít.

Átmenetileg **enyhíti az allergia, megfázás vagy orrsövényferdülés okozta orrdugulást, valamint a horkolást.**



Javítja a légzést és megkönnyíti a légvételt orron át.

A légzéskönnyítő orrtapasz kitágítja az orrjárat lágy, keskeny szakaszát, ezáltal könnyíti az orrlégzést.

A lágy szájpád nehezebben rezeg, a légzéshez kisebb energiára van szükség, a horkolás mérséklődik.

Segíti a légzést allergiás panaszok, megfázás és orrdugulás esetén.

NAPPAL ÉS ÉJSZAKA IS ALKALMAZHATÓ, GYÓGYSZERT NEM TARTALMAZ.

Patika  Pack

1139 Budapest, Üteg u. 49.
Zöld szám: +36 80 200-351 • Telefon: +36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu
www.patikapack.hu

Magyarországon forgalmazza a
PATIKA PACK KFT.

TARTALOM

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. MEGFÁZÁS**
Az influenza és a légúti megbetegedések időszaka
- **7. FÉRFIGÉSZSÉG**
PSA-szűrés a megelőzésért
- **8. TÁPLÁLKOZÁS**
Legjobb élelmiszerek ízületi gyulladás esetén
- **9. MOZGÁSSZERVI PROBLÉMÁK**
Hogyan előzhető meg a „kattintás-betegség”?
- **10. INTERJÚ**
Beszélgetés Pásztor Erzsi színművésszel
- **11. PAJZSMIRIGY**
Milyen pozitív hatásai vannak a szelénnek?
- **12. ÉLETMÓD**
Az egészséges életmód 3. pillére: a hideg-meleg terápia
- **14. ALLERGIA**
A lakás öt pontja, ami mágnesként vonzza az allergéneket

Impresszum

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

www.gyogyhir.hu

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

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

Terjesztés: Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: (06-1) 349-6135 E-mail: info@pressgt.hu



Nyomdai kivitelezés: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádás 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

Nevelőszülők kerestetnek

A koraszülöttek világnapját minden év november 17-én tartják, ezzel hívják fel világszerte a figyelmet a koraszülésre és a koraszülöttek és családjaik küzdelmére. A Földön minden tizedik csecsemő koraszülöttként jön a világra, Magyarországon évente kb. 8000 újszülöttet érint.

Bár nem az újszülötteket érintő probléma, de érdemes szót ejteni arról a megdöbbentő, sok helyen megjelenő hírről, miszerint több száz csecsemő vár akár hónapokat is arra a kórházakban, hogy nevelőszülőhöz kerüljön.

Az SOS-Gyermekfalu Magyarországi Alapítványa egy közleményében kiemelte, hogy kritikus a helyzet a gyermekvédelemben, az országos nevelőszülő-hiány miatt több száz újszülött elhelyezése megoldhatatlan.

Kórházi információk szerint az újszülöttek egy része akár 4-12 hónapot is egészségügyi intézményekben tölt, sokszor egyikből a másikba helyezik őket szabad férőhely függvényében. A babák életük első hónapjait, aminek a kapcsolódásról, érintésről, ingerek megismeréséről kellene szólnia, egy kórházi rácsos ágyban fekvéssel töltik, egyedül.

„A gyermekvédelemben kerülő gyerekek túlnyomó többsége lemaradásokkal, idegrendszeri éretlenséggel és számos egészségügyi problémával küzd előlétele miatt, a gondozatlan terhesség, éhezés, elhanyagolás, a traumák mind nyomot hagynak a gyereken, sok esetben fejlesztésre, pszichológiai támogatásra szorulnak” – hangsúlyozta az alapítvány.

A kórházban hagyott csecsemőknek egy részre örökbe adható, róluk lemondtak a szülők. Egyetlen lehetőséget az egészséges túlélésre a nevelőszülői család jelentené, de az országban legalább kétezer nevelőszülő hiányzik a rendszerből.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

GYÓGYSZERFEJLESZTÉS

Autoimmun betegségekre fejlesztett készítmény

Kizárólagos kereskedelmi jogot kapott a Richter a Crohn-betegség, a fekélyes vastagbélgyulladás, a plakkos pikkelysömör és a pikkelysömörös ízületi gyulladás (arthritis) kezelésére fejlesztett bioszimiláris készítményre.

A bioszimiláris készítmények olyan gyógyszerek, amelyek hasonlóak egy már engedélyezett biológiai gyógyszerhez, az úgynevezett referencia-gyógyszerhez, vagyis végső soron azok másolatainak tekinthetők. A cél, hogy ugyanolyan hatékonyak és biztonságosak legyenek, mint az eredeti gyógyszerek, de olcsóbbak.

A Janssen Stelara® nevű termékének mintájára kifejlesztett BAT2206 részt vesz a gyulladásos és immunválaszokban, például a természetes ölüsejtek aktiválásában, fontos szerepet játszik a fekélyes vastagbélgyulladás, és számos más autoimmun betegség kialakulásában. Az EU-ban a Stelara®, azaz a referencia-gyógyszer jelenleg a következő esetekre:

1. közepesen súlyos vagy súlyos plakkos pikkelysömör kezelésére felnőtteknek engedélyezett és 6 évesnél idősebb gyermekek esetében, akiknek az állapota nem javult / vagy más szisztémás (egész testre kiterjedő) kezelés nem alkalmazható pikkelysömörre;
2. aktív pikkelysömörös arthritisz kezelésére, önmagában vagy metotrexáttal kombinálva, felnőttek esetében, amikor az állapot nem javult eléggé más, betegségmódosító antireumatikus (DMARD) gyógyszerek hatására;
3. mérsékelten vagy súlyosan aktív Crohn-betegség felnőtteknél, akiknek az állapota nem javult eléggé a Crohn-betegség egyéb kezeléseivel, vagy akik nem kaphatnak ilyen kezelést;
4. mérsékelten vagy súlyosan aktív fekélyes vastagbélgyulladás kezelésére felnőtteknél, akiknek az állapota nem javult eléggé a fekélyes vastagbélgyulladás egyéb kezeléseivel, vagy akik nem kaphatnak ilyen kezelést.

INNOVÁCIÓ

Infúzió véna nélküli, fájdalommentes beadását kezdte meg a Heim Pál gyermekkórház

Elsőként egy kétéves gyermek kapta meg azt az immunglobulinpótló infúziót, melyet nem vénába szúrva, hanem fájdalommentesen, a hasbőrbe speciális pumpával adagolva alkalmaztak.



Tíz év alatti gyermeknél Magyarországon még nem használták ezt a subcutan (bőr alá) módszert.

Az intravénás úton beadott immunglobulin-terápia számos szisztémás mellékhatást okozhat, akár súlyos anafilaxiát is, emiatt mindenképpen kórházi körülmények között kell alkalmazni.

Ezzel szemben a subcutan módszerrel végrehajtott terápia esetében nincsenek súlyos mellékhatások, ezért otthon is biztonságosan adható, és szintén alkalmazható rossz vénás viszonyok mellett is.

A közleményben idézik **Müller Brigitta** immunológus főorvost, aki azt mondta: reményeik szerint ezzel a technológiai lehetőséggel még gyermekbarátabbá tehetik az immunglobulin-pótló kezeléseket.

Eddig olyan készítmény volt forgalomban, melyet hetente-kéthetente kellett adagolni.

Magyarországon nyár óta vált elérhetővé egy új subcutan készítmény, mely hialuronidáz is tartalmaz. Ez az enzim a bőr alatt átmenetileg fellazítja a szövetet, így nagyobb mennyiséget tudnak bejuttatni a bőr alá, lehetővé téve a ritkább, négyhetente történő kezelést.

FEJLESZTÉS

Egészségügyi adatok kinyerésére alkalmas okospólót fejlesztenek

Egészségügyi adatok kinyerésére és azonnali internetes továbbítására alkalmas okospóló kifejlesztésébe kezdtek a Pécsi Tudományegyetem (PTE) kutatói

A kutatók egy olyan okospóló kialakítását tűzték ki célul, amelynek segítségével hiteles egészségügyi adatokat nyerhetnek ki a szakemberek, s az így nyert információk komoly orvosszakmai döntéseket alapozhatnak meg.

A kinyert adatokat az okospóló online módon továbbítja majd a tervek szerint a keletkezésének másodpercében, így az orvos azonnal értékelni tudja azt, és később akár tanácsadás épülhet rá a diétetika és a mozgás tekintetében is.

A Humán Páciens Szimulációs Központjában már telepítettek is egy távfelügyeleti központot, amely különböző célcsoportok esetében fiziológiai paraméter monitorizálását teszi lehetővé krónikus betegségben, idős ellátásban és egészségtudatos páciensek számára.

A folyamatot később a mesterséges intelligencia is segítheti, hiszen az így



keletkezett adatbázisok elemzésével olyan applikációk szülehetnek, amelyek az átlagfogyasztó számára is könnyen értelmezhetővé tennék az adatokat.

A jelenleg fejlesztés alatt álló okospóló prototípusa várhatóan a jövő év tavaszán készül el.

Az okoseszközök megjelenése nemcsak az emberek életében indított el forradalmi változásokat, de a tudományos világban is.

Az okospólók által közvetített adatokra a későbbiekben gyógymódokat, életmódbeli tanácsokat lehet majd építeni, emellett tendenciákat lehet vele leírni.

Egészséges csontok 50 év felett is



Fizetett hirdetés

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

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

Tudta-e?

➔ A közelmúltban az Európai Bizottság közzétett egy listát, amiben felsorolták azokat a hatóanyagokat, melyekről nagyszámú vizsgálat bizonyította, hogy hozzájárulnak a csontok egészségének megőrzéséhez.

A CalciTrio Extra és CalciTrio Extra 50+ ezen lista alapján és a magyar igények szerint lettek összeállítva. Tartalmazzák az összes olyan vitamint és ásványi anyagot, melyek ezen a listán a csontok egészségével kapcsolatban szerepelnek – kivéve a foszfort, amiből már eleve túl sokat visz be a magyar lakosság.¹

Lássuk, mik ezek és miért fontosak a csontoknak.

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

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

Háromszoros díjnyertes

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

Ajánlott ára:

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



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

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

Az influenza és a légúti megbetegedések időszaka

A szezonális légúti betegségeknek számos formája létezik, amelyek háttérben többnyire valamely kórokozó által kiváltott fertőzés áll.



→ Hazánkban az évente bejelentett fertőző betegségek közel 40 százalékát a légúti (aerogen) fertőző betegségek teszik ki. A különböző kórokozók elsősorban cseppfertőzéssel vagy közvetlen érintkezéssel terjednek, a betegség egy-egy szakaszában vagy teljes időtartama alatt jelen vannak a légutakban és a légúti váladékban. Beszéd, tüszentés és köhögés során jelentős mennyiségben ürülnek a szervezetből, akár már a lapangási idő alatt is. A megbetegedések gyakran robbanásszerű kezdettel, járványos formában zajlanak, jellemzően őszi-téli, illetve kora tavaszi szezonaritást mutatva. Különösen gyakran fordulnak elő a nagy létszámú, zárt, fogékony közösségekben.

Fertőző légúti betegségek

→ A fertőző légúti megbetegedésekért elsősorban vírusok tehetők felelőssé. A vírusok olyan „élősködők”, amelyeknek a szaporodáshoz élő sejtre van szükségük, vagyis csak a gazdaszöveten belül képesek szaporodni. Légúti fertőzéseket baktériumok is képesek okozni, gyakran vírusos fertőzés talaján felülfertőzést alakítanak ki.

Közönséges nátha

→ A közönséges nátha orrfolyással, orrdugulással, tüsszögéssel kezdődik. A melléküregek elzáródása miatt feszülő fejfájással, az érintett üreg nyomásra, kopogtatásra fokozódó fájdalommal folytatódik. A fájdalom olykor a felső fogcsor és a fülek felé sugározhat, és lefelé hajoláskor erősödhet. Bakteriális felülfertőződés hatására a néhány napos egyszerű nátha könnyen homlok- vagy arcüreggyulladás (sinusitis) fajulhat. Míg a közönséges nátha esetén a váladék hígabb állagú és átlátszó, addig az arc- és homloküreg-gyulladást általában

féloldali, csak az orr egyik felét érintő, nagy mennyiségű, sűrű, zöldes vagy sárgás váladékozás jellemzi.

Influenza

→ Az influenza kórokozója az *orthomyxovírusok* családjába tartozó influenzavírus A, B és C típusa, igen változékony, antigénjei évről évre módosulnak, a felső légutakat fertőzi meg. A megbetegedést magas láz, hidegrázás, fej-, izom- és torokfájdalom, orrnyálkahártya-gyulladás és köhögés kíséri, olykor emésztőszervi tünetekkel. A fokozottan veszélyeztetett csoportokba tartozó embereknél a betegség szövődményeként például vírusos tüdőgyulladás, agyvelőgyulladás, szívmeggyulladás vagy Reye-szindróma alakulhat ki.

Légúti betegségek megelőzése

→ A felső légúti fertőző betegségek megelőzésének módja a személyi higiénés szabályok és a tüszentési, köhögési etikett betartása, valamint a lakó- és munkahely fokozott tisztán tartása. Az őszi-téli időszakban ajánlott a zsúfolt nyilvános helyek kerülése, a friss levegőn való rendszeres mozgás és a vitaminokban gazdag, változatos táplálkozás.

Mit tehet otthon?

→ Légúti fertőzés esetén lázát és fájdalmát nem szteroid gyulladáscsökkentő szerekkel (NSAID) enyhítheti. Kiegészítésként, kezelőorvosa javaslatára nyákkoldó, köhögéscsillapító szereket használhat. A megfelelő orrlégzést lohasztó orrcseppekkel vagy orrspray-vel segítheti elő.

Ügyeljen továbbá környezetének hőmérsékletének és páratartalmának szabályozására. Betegség esetén törekedjen a kímélő életmódra, súlyosabb esetben ágynyugalom, valamint a fűszeres ételek, alkoholos, szénsavas italok kerülése javasolt. Gondoskodjon a bőséges folyadékfogyasztásról is.

A légutak vírusos betegségei

- Nátha, influenza, a torok és gége fertőzései (pharyngitis és laryngitis), a légcsőgyulladás és a hörgőgyulladás (bronchitis).
- A **parainfluenza-vírusok**: felső légúti hurutok, garatgyulladás, krupp, ritkábban hörgőgyulladás, esetenként tüdőgyulladás.
- Az **RSV-fertőzés**: lázas felső légúti gyulladás, hörgő- és tüdőgyulladás, járványos agyhártyagyulladás (meningitis epidemica) is kialakulhat.
- A **rhino- és az adenovírus**: a nátha leggyakoribb kórokozója, amelynek szövődményeként alsó légúti érintettség, illetve melléküreg-gyulladás alakulhat ki.

PSA-szűrés a megelőzésért

A Movember elnevezés egy világszerte megrendezésre kerülő kampányt jelent. Célja, hogy felhívja a férfiak figyelmét az egészségmegőrzésre, valamint a szűrővizsgálatok, kivizsgálások jelentőségére.

→ Későn fordulnak orvoshoz a férfiak Magyarországon, ezért kell széles körben tudatosítani a rendszeres prosztatarákszűrés jelentőségét. Az akár éveken át tünet- és panaszmentesen fejlődő prosztatarák a harmadik leggyakoribb daganatos halálok a magyar férfiak körében. Az egyszerű vérvételen alapuló PSA-szűrés azért fontos, mert a segítségével időben felfedezhető a prosztata-daganat, amikor még hatékonyan kezelhető vagy akár teljesen meggyógyítható.

Az egészségért tenni kell!

→ A magyar férfiak várható élettartama az egyik legalacsonyabb az Unióban, mindössze 73,4 év, ami 6 évvel kevesebb, mint a nőké. Háromból két férfi túlsúlyos vagy elhízott, és egynegyedük mindennap dohányzik.

„Ha egy férfi évente egyszer elmegy egy PSA-vizsgálatra, már óriási lépést az egészsége érdekében – fogalmazott **prof. dr. Nyirády Péter**, a Semmelweis Egyetem Urológiai Klinika igazgatója, a Magyar Urológusok Társaságának



főtitkára. Az egészségért tenni kifejezetten férfias dolog. Egy vérvétel minimális kellemetlenséggel jár, de túlzás nélkül életmentő lehet, hiszen a korai stádiumban – még a tünetek megjelenése előtt – felismert prosztatarák jól kezelhető vagy akár teljesen meggyógyítható. Tragikus, hogy ennek ellenére évente mégis több mint 1300 magyar férfi hal meg prosztatarákban.”

Egyre többen, akár fiatalon is

→ A prosztatarák jellemzően idősebb korban alakul ki, de akinek a családjában előfordult férfiágon prosztata-daganat, illetve anyai ágon emlő-, méh- vagy petefészek-daganat, annak már 45 éves kor felett ajánlott a prosztatarákszűrés. A betegség leggyakrabban az 50–70 év közötti korosztályt érinti, de egyre gyakoribb már fiatalabb korban is.

A betegség tünetei a jellemzően tünetmentes korai stádium után a következők lehetnek: a gyakoribb, nehezebb vizeletürítés, a sürgető vizeleti inger, a véres vizelet és/vagy ondó, illetve a vizelet-visszatartási, valamint a merevedési problémák. Ezekkel halogatás nélkül orvoshoz kell fordulni!



Kellemes illatú, baktériummentes otthon minden nap!

Az Antimicrobial Air Purifier Spray hozzájárul az egészségesebb környezet fenntartásához.

A borsosmenta tartalmú készítmények 6 éves kor alatt nem alkalmazhatók!



Legjobb élelmiszerek ízületi gyulladás esetén

Több érintett megfigyelhette már, hogy bizonyos ételek, étrend képes csökkenteni az ízületi gyulladás tüneteit. Szarka Dorottya dietetikus az erre vonatkozó kutatási eredményekről beszélt.



A gyulladást kell visszazorítani

→ A középkorúaknál és az idősebbeknél az ízületi fájdalom leggyakoribb oka az ízületek kopása és az ízületi gyulladás. A jellemző tünetek iránymutatóak lehetnek, mint például a fájdalom, a duzzanat, esetleg a mozgáskorlátozottság, a bőrpír, a láz, levertség, étvágytalanság. A laborvizsgálatok is hamar jelezhetik a gyulladást, de elképzelhető, hogy szükségessé válik ultrahang, röntgen, CT- vagy MRI-vizsgálat. Az elsődleges lépés a szakorvos felkeresése, a pontos diagnózis felállítása és a terápia elrendelése.

Az Arthritis Foundation szerint az orvosi kezelés természetes kiegészítője lehet az étrend. Bár nincs kimondottan ízületi gyulladást gyógyító táplálkozás, bizonyos élelmiszerek gyulladáscsökkentő hatása jótékonyan hat a kínzó tünetek ellen.

A három fő szabály

Csökkenteni kell a gyulladást: A kiegyensúlyozott étrend lassíthatja, megelőzheti az ízületek károsodását. Kiemelkedő az antioxidánsok szerepe, beleértve az A-, C- és E-vitamint.

Redukálni kell a koleszterinszintet: Az ízületi gyulladással élők gyakran magas koleszterinszinttel is küzdenek, ennek csökkentése pozitívan hat a gyulladásra is.

Normál testsúlyt: A túlsúly extra terhet helyez az ízületekre, ráadásul a gyulladás fennmaradásához is hozzájárul. Egy megfelelően összeállított étrend (és nem fogyókúra!) a legfontosabb eszköz a tartós fogyáshoz.

A 8 legjobb élelmiszer

Olajos halak: A tengeri halak, azok közül is a zsírosabb példányok, rengeteg egészséges omega-3 zsírsavat tartalmaznak, amelynek gyulladáscsökkentő hatása jelentős az ízületi gyulladás tüneteinek enyhítésében. Hetente egyszer érdemes szardíniát, makrélát, tonhalat, lazacot fogyasztani. Aki nem kedveli a halat, omega-3 forrásként válasszon chiamagot, lenmagot vagy olaját és dióféléket.

Olajak: Az extra szűz olívaolajnak különösen magas a polifenol tartalma, ami nem csak a koleszterinszintre hat kedvezően, de a gyulladásokat is képes visszazorítani. Az avokádó- és a sáfrányoszeklice-olaj is jó választás. Jótékony hatásukat azonban főként hőkezeletlenül, pl. salátákra csepegtetve képesek kifejteni!

Tejtermékek: A tej, a joghurt, a sajt gazdag kalciumban és D-vitaminban, ami hozzájárul a csontok egészségéhez, közvetve pedig a teljes mozgásszervrendszer egészségére is kihat. A tejtermékek fehérjetartalma segít az izomépítésben, súlyproblémák esetén az alacsony zsírtartalmú változatokat érdemes választani.

Zöld leveles zöldségek: A spenót, a kelkáposzta, a mángold, a salátafélék gazdagok klorofillban, antioxidánsokban és fitokemikáliákban, amelyek segítenek a fertőzések elleni küzdelemben, a gyulladáscsökkentésben és erősítik az immunrendszert. A brokkoli sulforafán nevű összetevője a kutatások szerint képes lassítani az ízületi gyulladás előrehaladását. Ezen kívül nagyszerű K- és C-vitamin-forrás. Ügyeljünk rá, hogy mindig félpuhára főzzük.

Zöld tea: Ismert magas polifenol tartalmáról, amely a már említett módon gyulladáscsökkentő hatással bír.

Fokhagyma: A szakemberek úgy vélik, a fokhagyma diallil-diszulfid nevű hatóanyaga képes felvenni a harcot azon enzimek ellen, amelyek roncsolják a porcokat.

Diófélék: A diófélések jót tesznek a szív-ér rendszernek és gazdagok magnéziumban, kalciumban, cinkben, E-vitaminban és rostokban, valamint alfa-linolénsav-tartalmuk erősíti az immunrendszert. Napi 1 marék a javasolt fogyasztás!

Mi a helyzet a mediterrán diétával?

→ A mediterrán diéta lényege a naponta többszöri gyümölcs-, zöldségfogyasztás, sovány tejtermékek, a teljes kiőrlésű pékáruk, a fehér húsok, egészséges olajok és diófélék előtérbe helyezése, a halak legalább heti egyszeri fogyasztása és a vörös húsok háttérbe szorítása. Ez az étrend és a DASH-diéta bizonyítottan csökkenti a szív-ér rendszeri betegségek, az Alzheimer- és a Parkinson-kór rizikóját, valamint gyulladáscsökkentő hatása miatt nagyon jól beválhat az ízületi gyulladás terápiajában is – hangsúlyozza Szarka Dorottya, az Életmód Orvosi Központ dietetikus.

– A táplálkozásunk gyógyíthat is, és olyan változásokat hozhat az életünkbe, amelyek az egészségünkre, közérzetünkre is kihathatnak. Akik osteoarthritisről szenvednek, a szakorvosi ellátás mellett érdemes az étrendjüket is hatékonyan, személyre szabottan megtervezniük és kialakítaniuk.

Hogyan előzhető meg a „kattintás-betegség”?

Az okostelefonok, laptopok és egyéb számítástechnikai eszközök folyamatos használata miatt egyre több embernél alakulnak ki olyan mozgásszervi problémák, amelyek korábban ritkábban fordultak elő. Az egyik leggyakoribb ilyen jelenség a kéztőalagút-szindróma, közismertebb nevén „kattintás-betegség”, amely jelentős hatással lehet az életminőségre.

Mi az a kéztőalagút-szindróma?

→ A kéztőalagút-szindróma (vagy más néven carpalis-alagút-szindróma) a kéz és az alkar közötti szűk csatornában, az úgynevezett kéztőalagútban futó idegek nyomódása miatt kialakuló állapot. Ha az ideg nyomás alá kerül, olyan kellemetlen tünetek jelentkezhetnek, mint a zsibbadás, bizsergés, fájdalom és az ujjak szorítóerejének csökkenése.

A digitális világ térnyerésével párhuzamosan a kéztőalagút-szindróma terjedése jelentősen felgyorsult az utóbbi években, kiváltépp az irodai munkát végzők és azok körében, akik szabadidejükben is sokat használnak számítógépet vagy mobiltelefont. A nők itt is nagyobb kockázatnak vannak kitéve, mint a férfiak, részben a keskenyebb kéztőalagútjuk miatt, ezért fontos, hogy különösen figyeljenek a tünetekre, és időben kérjenek segítséget.

Az autózézetés is összefüggésbe hozható a betegséggel. Hosszabb vezetés, szintén előidézhetheti az alagútszindróma tüneteit. Bizonyos sportok is – mint például a tenisz vagy a kerékpározás – is kockázatot jelentenek. Ezek is megterhelhetik a kéztőalagut, így a sportolóknak is figyelniük kell a megfelelő kéztartásra és a rendszeres pihenésre.

Hogyan alakul ki a betegség?

→ A kéztőalagút-szindróma kialakulásának egyik leggyakoribb oka a túlzott igénybevétel, például folyamatos gépelés vagy egérhasználat következtében. Az ismétlődő mozdulatok és a kéz helytelen tartása is növelheti a kéztőalagút terhelését. Az elhízás, a terhesség, a cukorbetegség, vala-

mint bizonyos hormonális változások is hozzájárulhatnak a szindróma kialakulásához.

A „kattintás-betegség” leggyakoribb tünete a kéz és az ujjak zsibbadása és bizsergése, különösen éjszaka vagy reggel, amikor a csukló behajlított helyzetben van. A fájdalom az alkaron és a csuklón keresztül is sugározhat. Gyakori tünet még az ujjak ügyetlensége, a tárgyak megfogásának nehézsége, ami akár a kéz szorítóerejének jelentős csökkenéséhez is vezethet. Az állapot előrehaladtával a tünetek tartósabbá válhatnak, és a kéz működésének károsodása is bekövetkezhet.

Mi okozza a betegséget?

→ Az alagút szűkülete miatt az idegnyomás megnövekszik, ezt okozhatják gyulladások, például inyhüvelygyulladás, sérülések vagy folyadékgyülem a területen. Az alagútszindróma kezelésével reumatológusok, neurológusok, kézsebészek foglalkoznak. Enyhébb esetekben a pihentetés, a gyulladáscsökkentő szerek, valamint a csukló rögzítése is segíthetnek a tünetek enyhítésében, de ezek nem mindig hatásosak. Ilyenkor érdemes próbálkozni az alagútba adott lokális szteroidos-analgetikus injekció beadásával, mellyel sokszor hosszú időre javítható az állapot. Súlyosabb esetekben műtétre is szükség lehet.

A legfontosabb a korai felismerés és a megelőző lépések megtétele. „Ha valaki észleli magán a tüneteket, azonnal érdemes szakemberhez fordulni, hogy elkerülje a súlyosabb következményeket. A műtéti megoldás hatékony, de egyéb kezelésekkal is jelentősen enyhíthetők vagy akár teljesen megszüntethetők a szindróma tünetei” – mondja dr. Ferenc Mária, reumatológus-fizioterápiás és mozgásszervi rehabilitációs főorvos.

Hogyan előzhető meg?

→ A megelőzés kulcsa a tudatosság és a helyes munkavégzési szokások kialakítása. Fontos, hogy figyeljünk a munkahelyi ergonómia: a monitor, a billentyűzet és az egér helyzetére, valamint a csukló helyes tartására. Rendszeres szünetek beiktatása, a kéz és a csukló nyújtása, valamint az ismétlődő mozdulatok minimalizálása szintén segíthet megelőzni a kéztőalagút-szindróma kialakulását. „Végezzünk rendszeresen kéztornát (szárazon és víz alatt), amely javítja a kéz vérkeringését és lazítja az izmokat. Egy egyszerű gyakorlat, például a kézfej és az ujjak nyújtása, majd ellazítása már napi néhány perc alatt is hatékony lehet” – tanácsolja a Budai Egészségközpont szakorvosa.





FOTÓ: TURAY IDA SZÍNHÁZ

❖ INTERJÚ ❖ VINCZE KINGA

PÁSZTOR ERZSI 88 Az örök fiatal

Ha az ember elmegy megnézni a Nyolc nő című darabot a Játékszínbe, ahol tizedik éve van műsoron a darab, egyszerűen nem hiszi el, hogy a színpadon parádézó PÁSZTOR ERZSI mindjárt kilencven éves lesz. Kossuth-díjas, Jászai Mari-díjas, érdemes művész, de leginkább a közönség kedvence, a Szomszédok Janka nénije, aki a szerepe szerint mindig iszogat, de a magánéletben soha. Ő maga mulat ezen a helyzeten a legjobban. Őszinte, nyíltszívű és hatalmas élet- és művészi tapasztalattal rendelkező nő, akit nem lehet nem szeretni.

Drága Erzsébet! Aki hallott már nevetni, az sose felejt el. Hogyan tartod ilyen jól magad?

A sérelmeket elengedem, azokkal nem tudunk mit kezdeni. A fejünkben sok minden eldől, akarnunk kell, hogy jól legyünk. Nagy baj, hogy az emberek rágódnak bizonyos dolgokon, amelyekre nincs ráhatásuk. Tudom persze, hogy nagyon nehéz ránevelni magunkat arra, hogy engedjük el, ami nekünk görcsöt okoz, mert abból testi betegség lesz. Nagyon fiatalon megtanultam ezt, mert az anyukám egyszerűen kényszerített rá, és mindig elmondta, hogy boldogtalan leszel, Erzsike, ha olyasmivel foglalkozol, amin nem tudsz változtatni. Én például sokáig küzdöttem a férjemért, akitől végül az alkoholprobléma miatt váltam el, de megértettem, hogy nem tudom megoldani a helyzetet, nem tudom megváltoztatni őt, és nem lehet, hogy feláldozzam magam. De persze én is, mint sok nő, hittem a mesét, hogy holnaptól másképp lesz, hogy holnaptól nem iszik. Nem így lett. Negyven voltam, amikor elváltam, addig én is sokat próbálkoztam, mert imádta a gyereket, imádot em, és nagyon tehetséges színész volt. De érzetem, nekem erre nincs több időm.

Utána nem mentél többször férjhez?

Nem, mert csak olyat találtam, hogy vagy részeg bolond, vagy józan bolond volt. Nem jött össze más.

Nagy életbölcseiségeket mondasz és nagyon őszintén. De a színpadon is, a most futó darabokban, ugye?

A Turay Ida Színházban a Fergeteges látogatás darabban nagymama vagyok. A családban mindenki másként szeretné élni az életét. Amikor a vidéki Mama váratlanul beállít a pesti lakásba, semmit nem úgy ért, ahogy a többiek, a nevetés kódolva van. De mégis kimondunk fontos dolgokat. Szerintem ez a színház küldetése. Legyen az tragédia, vagy vígjáték.

A TikTokon, a fiatalok közösségi felületén is ott vagy.

Miért ne lennék? Én ugyan nem értek hozzá, de nem álltam el lent, amikor rávettek, mert az idő halad, a technika is, ha jókat nevetnek a fiatalok a humoros megjelenéseimen, és egyáltalán tudnak színészként azonosítani – hát lássuk be: 88 évesen az a legnagyobb siker.

Hogyan telt a mai napod? Fodrásznál kezdted, aztán mi történt?
Meglátogatott egy kedves ismerősöm, majd jött a dél, főzőnem kellett volna, de ebédem tegnapról még maradt.

Mit főztél?

Paradicsomlevest és lecsót. Olyan jól sikerült a lecsó, hogy tegnap majdnem megettem az egészet. Három paprikából és másfél paradicsomból csináltam, kis kolbással és tarhonyával.

A frizura mihez készült? Valamilyen fellépésed lesz?

Lesz, persze, de a hajamat három hetente megcsináltatom, festetek és vágatok. Nemrég volt bemutatóm a Turay Ida Színházban, a Fogószínpad című darab premierje volt. Azt megelőzően semmire nem volt időm, most rendbe szedtem magam. Viszont a napom többi része nem telt jól. Próbáltam felhívni a körzeti orvost, de ez egyenlő a reménytelenséggel. Most már második napja próbálkozom, de nem veszik fel. Kénytelen leszek holnap odamenni, és lesz, ami lesz, csak nem akarom, hogy elküldjenek, ha már egyszer elvergődöm oda. Parkolni ott alig lehet, a lábam meg fáj, de nagyon. Megtudtam, hogy a Margit Kórházban van egy úgynevezett fájdalomambulancia, de nyilván van sok más kórházban is az országban. Szeptemberben töltöttem a 88. életévemet, szóval jogos, hogy fáj itt meg ott, de az ember úgy van összerakva, hogy amíg él, szeretne jól lenni, jobban lenni. Én szerencsére még tudok dolgozni, az emberek, a közönség szeretete annyi erőt ad, hogy az hihetetlen.

De te túl vagy egy rákbetegségen is!

Igen, amikor azt mondták tünetmentes vagyok, onnantól kezdve mindennapot ajándéknak érzek. Örülök a napnak, örülök, ha nem megyek játszani, és pihenhetek, de borzasztóan örülök annak, ha megyek játszani, és nem pihenek, hanem dolgozom. Szeretek elmenni vásárolni, mindig túlbiztosítom magam, és a családom kedvesen dorgál, és azt mondják: Mami, te boltot akarsz nyitni a WC papírokból? Mindig megígértetik, hogy csak azt vegyem meg, ami nagyon kell, de hát én úgy gondolom, hogy amit megveszek, az nagyon kell.

Milyen pozitív hatásai vannak a szelénnek?

A szelén a jód mellett igen fontos szerepet tölt be a pajzsmirigy megfelelő működése szempontjából, így hiánya gyakran a szerv alulműködését okozza. Hogy milyen pozitív hatásai vannak a szelénnek, és hogy milyen dózisban és mennyi ideig érdemes alkalmazni, arról a Budai Endokrinközpont főorvosnőjét kérdeztük.



Szelén

➔ A szelén számos enzim alkotórésze, ráadásul kiváló antioxidáns is, így véd a káros szabadgyökök ellen, sőt tanulmányok szerint rákmegelőző hatással is bír. Nagy mennyiségben található a vesében, ám fontos szerepe van még a máj, a pajzsmirigy, a hasnyálmirigy és az ivarmirigyek normál működésében is. Mivel az említett szervek megfelelő funkcióihoz elengedhetetlen a szelén, ezért hiánya esetén ezek zavarai fordulhatnak elő, így érdemes ekkor ellenőriztetni a szintjét!

Ezeket a betegségeket segíti megelőzni a szelén

- daganatos megbetegedések
- cukorbetegség
- pajzsmirigyzavar
- magas koleszterinszint
- érszűkület
- szív-és érrendszeri problémák
- meddőség

Szelén és a pajzsmirigy

➔ A szelén a jód mellett a pajzsmirigy megfelelő működéséhez szükséges ásványi anyag, hiszen a pajzsmirigyhormonok termelésében és lebontásában is fontos szerepet játszik, így a mirigy alul- és túlműködése esetén érdemes a szelén hiányára gyanakodni (főleg, ha az autoimmun eredetű). Tanulmányok igazolták, hogy a pajzsmirigy megfelelő

működéséhez egy szeléntartalmú enzimmal (a jodotironin 5-dejodinázra) is szükség van. Mivel hazánk nem csak jód, hanem szelénhiányos területnek számít, ezért igen sok embert érint a probléma.

Kutatások szerint már 3 hónap szelénpótlás után csökkent az ATPO szintje, mely a kóros autoimmun folyamatokat jelzi. Éppen ezért a tudósok azt javasolják, hogy a pajzsmirigybeteg ne csak a jódpótlásra fordítsanak figyelmet, hanem a szelén megfelelő bevitelére is!

Ki, mennyit szedhet?

➔ Általában 150 mikrogrammot javasolnak, ám fontos, hogy ez nincs minden esetben így, hiszen ezt befolyásolja a beteg állapota és szelénellátottsága. Amennyiben valaki túl nagy mennyiségben szedi, úgy az toxikus hatással bír, ezért mindig kérje ki orvosa tanácsát az adagolást illetően!

Dr. Bérczy Judit holisztikus szemléletű endokrinológus főorvosnő felhívja a figyelmet arra, hogy természetesen pajzsmirigyzavarok esetén a gyógyszeres terápia sem elhanyagolható, amire az esetek egy részében az érintetteknek életük végéig szükségük van. Ám ásványi anyag-pótlással a dózis csökkenthető, ráadásul az esetleges tünetek is mérsékelhetők így.

ENYHÍTI A SZEM IRRITÁCIÓJÁT,
FÁRADTSÁGÁT, SZÁRAZSÁGÁT.

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



WWW.NUTRIPHARMA.HU

MIKOR SEGÍTSÉG ÖNNEK A SZEM CSOMAG?

- ✓ jellemzően a szem és szemkörüli fájdalom, száraz szem érzés, égő érzés, homályos látás és fényérzékenység esetén.
- ✓ Léghidegkondicionáló, fűtés, füstös térben, szélben, erős napfényben tartózkodás esetén.
- ✓ Klóros vagy tengervíz, kontaktlencse, műtét utáni trauma, idegen tárgy, képernyő okozta fáradtság esetén.

WEBSHOP ÁR:
10.775 Ft

Rendelje meg weboldalunkon,
INGYENESEN kiszállítjuk az
egész országban!

Rendelését telefonon is leadhatja!
+36 20 254 4113

A készítmény csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható, nem használható egyedüli tápanyagforrásként! Használat előtt olvassa el a részletes felhasználói tájékoztatót, illetve érdeklődjön kezelőorvosánál!

Az egészséges életmód 3. pillére: a hideg-meleg terápia

A fizikai aktivitás és a kiegyensúlyozott táplálkozás mellett a szaunázás és a hideg fürdő, a jégkamra lehetnek azok az elemek, amelyek jelentősen hozzájárulnak a gyógyuláshoz, az egészség fenntartásához.

Miért jó a meleg?

→ A Mayo Klinika tanulmánya szerint a szaunázás nem csak a relaxálás remek eszköze. A rendszeresen szaunázóknál ugyanis alacsonyabb a magas vérnyomás, a szív-ér rendszeri betegségek előfordulása, valamint kisebb arányban küzdenek tüdőbetegségekkel, kognitív- és mentális zavarokkal. Korábbi tanulmányok azt is bizonyították, hogy csökken a gyulladások előfordulása és az immunrendszer is megerősödik az extrém meleg hatás által, japán szakemberek enyhe depresszió kezelésében is használják a szaunát.

A szakemberek szerint a pozitív hatások egyik fő oka, hogy ha rendszeresen (hetente egyszer) 80-100 Celsius fok közti hőmérsékleten tartózkodunk 5-20 percig, a szívverés akár a percenkénti 120-150 ütést is elérheti, hasonlóan egy edzéshez, miközben test többi izma nem aktiválódik. Ugyanakkor érdemes mértékletesnek lenni: akik jelentősen túllépik a heti egyszeri alkalmat, egyes tanulmányok szerint megnövelik a magas vérnyomás és a szívinfarktus rizikóját. Érbetegeknek, szívbetegnek pedig ajánlott kezelőorvosukkal konzultálniuk a szaunázásról.

zsírt egy egészségesebb zsírtípussá képes alakítani, így közvetve megkönnyíti a testsúlycsökkentést. Más tanulmányok szerint a 2-es típusú cukorbetegség kezelésében is szerepe lehet a hidegterápiának.



Miért építsük be az életmódba?

→ Az extrém meleggel és a hideggel való „megküzdés” ismert módszer a fitnessben, környezeti kondicionálásnak is hívhatjuk. Ezen a módon növelhető a test rezilienciája, vagyis az a rugalmas ellenállási képessége, amellyel akár egy sokszerű külső hatáshoz is képes sikeresen alkalmazkodni. Ez az életmódnak egy olyan eleme lehet, amelyet érdemes beépíteni az alapok, vagyis a mozgás és a táplálkozás mellé. Ugyanis akár fogyás, akár a fittség megőrzése, akár gyógyulás a cél, az életmód minden esetben döntő jelentőségű. Ennek kialakításában tud segíteni az életmódorvoslás, ezen belül a mozgásterápia – hangsúlyozza **Dvorák Márton**, az Életmód Orvosi Központ mozgásterapeuta.

– Szerencsére sokaknál tapasztalható, hogy szakszerű vezetés mellett mind a motiváció, mind a hatékonyság megnő a mozgás és a táplálkozás terén is. A speciálisan felépített, felügyelt életmódprogram pedig erősíti a szívizomzatot, segíti a fogyást, javítja a hangulatot, csökkenti a vérnyomást és a koleszterinszintet. Bizonyítottan gyógyít. Ha pedig ilyen jól kialakított alapokra építkezve heti rendszerességgel alkalmazzuk a meleg-hideg terápiákat, azzal már óriási lépést tehetünk a gyógyulás, az egészség és a jó kondíció irányába.

Lökéshullám-terápia

A lökéshullám-terápia a keletkezett hanghullámok útján a különféle szöveteket mechanikai stimulussal vetik alá, és ez a keringés fokozásával segítik elő a gyógyulást. A lökéshullám terápia (ESWT - Extracorporeal Shock Wave Therapy) egy gyors és operációs beavatkozást nem igénylő konzervatív kezelés a mozgásszervi betegségekben szenvedőknek. A lökéshullámok ingerlik a szöveteket, azok átalakulására, újrendeződésére kerül sor, ami egy alkalmazkodási reakció. Így a természetes úton is végbemenő gyógyulási folyamat ideje is jelentősen lecsökkenthető, a fájdalom is hamarabb múlik el.

Miért jó a hideg?

→ A hidegterápia – amely jelentheti akár a szaunázás utáni vagy anélküli hideg zuhanyt, merülőmedencét, a jeges vízbe mártózást, úszást vagy akár az ún. krioterápiát – szintén számos előnnyel kecsegtet. Serkenti az immunrendszer működését, gyulladáscsökkentő és ráadásként a fogyást is elősegítheti.

A Nature magazinban publikált tanulmány szerint ugyanis az extrém hidegnek való kitettség a testünkben lévő



Hirdetés

JÖJJÖN MÁR A BABA! FERULANT™

Megtermékenyítő képesség támogatására

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

A tervezett fogamzás előtt 3 hónapos FERULANT-kezelés szükséges

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



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

Hirdetés

A csontok és a szív egészségéért

Az Innovelle D3+K2 MAX nagy dózisban tartalmaz D-vitamint és prémium K2-vitamint. A készítmény hármass hatású: a csontok egészségét a benne levő D- és K2-vitamin, a szív egészségét a B1-vitamin, az immunrendszer egészségét pedig a D-vitamin támogatja.

www.innovelle.hu



AJÁNLOTT ÁRA:
2290 Ft/30x 2000NE D3 + 100µg K2
2490 Ft/30x 4000NE D3 + 100µg K2

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

HIRDETÉS

Hirdetés

22 ÉVE HATÉKONYSÁGÁVAL BIZONYÍT A CRAN-C étrend-kiegészítő

Sikeres TÖZEGÁFONYA-kivonatos készítmény, 60x.

Proantocianidin (PAC) hatóanyaga gátolja a húgyútban a baktériumok megtapadását. Sokaknak nyújtott már segítséget.

A kapszula pora kisgyermekeknek joghurtba keverve adható.

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



Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!



Hirdetés

Állandóan fáradt?

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

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



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



THUASNE

Gyógyhatás természetesen! ► VENOFLEX

Fáradt a lába?

Vénás elégtelenségben szenved? Hosszú utazásra készülő? 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 erősségekben kaphatók.

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

Viselje a Venoflex kompressziós harisnyákat megelőzés céljából is!

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



Patika Pack

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

A lakás öt pontja, ami mágnesként vonzza az allergéneket

A hűvösebb őszi időjárás miatt egyre több időt töltünk zárt, fűtött terekben, ahol az allergiás betegek tünetei is fokozódhatnak. Az otthonainkban kialakuló allergiás tünetekért elsősorban a poratka és a penészgomba, ritkábban a lakásban tartott állat felelős.

Beltéri allergének

➔ Ősszel a beltéri allergének is támadásba lendülnek, megkeserítve az allergiás emberek életét. Otthonaikban elsősorban a poratka és a penészgomba válthat ki magas koncentrációban súlyos panaszokat, légúti irritációt, tüszögést, orrdugulást, orrfolyást, krákogást, súlyosabb esetben asztmás tüneteket az arra érzékenyeknél. Ha a tünetek kezelés nélkül maradnak, akkor komoly szövődmények (visszatérő középfülgyulladás, idült arcüreggyulladás) alakulhatnak ki.

Poratka és penész: a betolakodók

➔ A poratka-allergiát a háziporatka mikroszkopikus méretűre feltoredezett, levegőben szálló, beszáradt ürülékének belélegzése váltja ki. A hűvös idő kezdetétől többet tartózkodunk zárt térben. Amikor beindul a fűtési szezon, változik a lakás légáramlása, szárazabbá válik a levegő, így a poratka ürüléke is könnyebben megtapad a szőnyegekben, ágyneműben és a bútorkárpitban. Innen aztán a levegőbe kerülve és belélegezve okoz súlyos panaszokat az arra érzékenyeknél.

A másik gyakori lakáson belüli allergén a penészgomba, ami bárhol felbukkanhat a lakásban, de előszeretettel bújik meg a nedves, sötét helyeken, a vizesblokkok körül, lambéria, gipszkarton fal mögött, a csaptelepek és a nyílászárók környezetében, nem megfelelően páramentesített vizes helyiségekben.

A penészgomba sokszor észrevétlen marad, csak a makacs légúti tünetek és a jellegzetes dohos szag hívja fel rá a figyelmet. Mivel az őszi-téli hónapokban a lakás szárazabb levegőjének páratartalmát sokan párasítókkal szeretnék növelni, ezért fontos tudni, hogy a túlzottan párás lakás (tartósan 70 százalék feletti relatív páratartalom) ideális környezetet biztosít a poratka és a penészgomba elszaporodásához.



A lakás kritikus pontjai

Szőnyegek és padlószőnyegek: A szőnyegek szárai könnyen összegyűjtik a port, a poratkákat, az állati szőrt és más allergéneket, melyeket nem, vagy csak körülményesen lehet eltávolítani. Praktikusabb, ha inkább parketta vagy hidegburkolat fedi lakótereinket. Ha ragaszkodunk a szőnyegekhez, válasszunk inkább rövid szálú, könnyebben porszívózható és mosható darabokat.

Ágynemű: Az ágyneműk, matracok, párnák (különösen a tollpárnák és pehelypaplanok) a háziporatkák kedvelt élőhelyei. A kellemetlen tünetek elkerülése érdekében cseréljük rendszeresen az ágyneműt, rendszeresen porszívózzuk a matracot. Érdemes antiallergén, az atka átjutását akadályozó matracvédővel és ágyneműhuzatokkal helyettesíteni a hagyományos huzatokat.

Plüssjátékok: A gyermekek plüssjátékaiban rövid idő alatt is igen nagy mennyiségű poratka halmozódhat fel. Rendszeres, akár hetente 60 fokon történő mosással, majd szárítógép használatával azonban jelentősen mérsékelhető az atka mennyisége. Az atkák fagyos hőmérsékleten elpusztulnak, ezért jó megoldás lehet, ha a plüssöket nejlonzacskóba téve a fagyasztóba helyezzük 48 órára.

Tapétával borított nedves falak: A nem megfelelően szellőztetett vagy nedves falakat fedő tapéták mögött is sokáig észrevétlen maradhat a penész. A tapétán felbukkanó szokatlan folt, hámlás és buborékosodás nedvesség jelenlétére hívhatja fel a figyelmünket, ami a penész előfutára. A falakon tenyésző penészfoltok ellen gombaölő és penészgátló tisztítószerrel, valamint penészölő festékekkel vehetjük fel a harcot.

Ha arra gyanakszunk, hogy tüneteinket allergén okozza, akkor érdemes allergológus szakembert felkeresni, aki a kórelőzmények ismeretében allergiateszt elvégzését javasolhatja, pozitív eredmény esetén pedig megfelelő antiallergén készítményekkel lát el bennünket – hívja fel a figyelmet **Dr. Augusztinovicz Monika**, az Allergiaközpont allergológus, klinikai immunológus és fül-orr-gégész szakorvosa.



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

ANTIBAKTERIÁLIS
FERTŐTLENÍTŐ HATÁSÚ
NEDVES TÖRLŐKENDŐ



ORVOSI PAPIRLEPEDŐ
2 réteg 100% cellulóz.

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

FOLYÉKONY SZAPPAN
FERTŐTLENÍTŐ HATÁSSAL
500 ML PUMPÁS



MIKROZID
FELÜLETFERTŐTLENÍTŐ
500 ML



LUCART TOALETTPAPÍR

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

Forgalmazza: Patika Pack Kft. • 1139 Budapest, Üteg u. 49.

Zöld szám: +3680 200-351 • Telefon: +361 450-0897 • patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu Patika Pack

Actimove®



AZ A JÓ, HA NEM FÁJ!

Számunkra mindegy, hogy maraton futásról, egy korábbi sérülés utáni felépülésről, dolgozó irodai mindennapokról, vagy épp a legkalandosabb játszótéri kihívásokról van szó.

Az Actimove célja az, hogy ott legyünk és biztonságot, kényelmes védelmet tudjunk nyújtani ott, ahol szükség van rá.

Olyan, nemzetközileg is elismert termékek segítségével törekszünk csökkenteni a felmerülő fájdalom érzetet és támogatni Önt, amik minden korosztály számára gondoskodást biztosítanak. Felnőtteknek és az idősebb korosztály számára is.

Patika Pack

Forgalmazza: Patika Pack Kft. • 1139 Budapest, Üteg u. 49.

Zöld szám: +3680 200-351 • Telefon: +361 450-0897

patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

WARMIES

melegítő plüss párnák



warmies®

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



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

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

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