

# GYÓGYHÍR

XIX. ÉVFOLYAM 2024. DECEMBER

## Magazin

Ünnepek: ne mondjon  
le kedvenc ételeiről!

Télen is erősítsük  
az immunrendszert!

Szilveszter: a fülzúgás  
a halláskárosodás jele?

Macskaallergiára  
hipoallergén cica?

Interjú:  
KECSKÉS KARINA  
színművész



innovelle® 

# D<sub>3</sub>+K<sub>2</sub> MAX

vitamin vitamin + B1-vitaminnal

## Hármas hatás:

**1** IMMUN-  
RENDSZER



**D-VITAMIN:**  
Hozzájárul az immun-  
rendszer normál  
működéséhez és az  
egészséges csontozat  
fenntartásához.

**2** CSONTOK



**K<sub>2</sub>-VITAMIN:**  
Hozzájárul az egész-  
séges csontozat  
fenntartásához,  
valamint a normál  
véralvadáshoz.

**3** SZÍV  
egészségéért



**B<sub>1</sub>-VITAMIN:**  
Hozzájárul a szív  
egészséges  
működéséhez.

**4000 NE**  
D-vitaminnal



**2000 NE**  
D-vitaminnal



**PRÉMIUM  
MINŐSÉG**

Nagy tisztaságú  
**PRÉMIUM  
K<sub>2</sub>-VITAMIN**

[www.innovelle.hu](http://www.innovelle.hu)

Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, 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 Bp., Dayka Gábor utca 3.

# OMRON VÉRNYOMÁSMÉRŐK

## megbízható egészségfigyelés otthon

Az Omron vérnyomásmérők a pontosság és a könnyű használat tökéletes kombinációját nyújtják. Az Intellisense technológia garantálja a kényelmes és pontos mérést, miközben az extra funkciók, például a szabálytalan szívritmus észlelése vagy az adatok memorizálása, még hatékonyabbá teszik az egészségfigyelést. Válassza az Omront, ha otthon is professzionális eszközre van szüksége a vérnyomás ellenőrzéséhez!

### OMRON M2 BASIC VÉRNYOMÁSMÉRŐ

Digitális, oszcillometrikus elven működő vérnyomásmérő (HEM-7121J-E). Az Intellisense mérési technológia gyors és kényelmes mandzsettafelfújást, személyre szabott, fájdalommentes vérnyomás-mérést biztosít. A csomagolás ajándék elemet tartalmaz. Normál méretű mandzsettával: 22-32 cm



### OMRON M2 INTELLISENSE VÉRNYOMÁSMÉRŐ

Az OMRON M2 (HEM-7143-E) készülék egy kompakt, teljesen automata, oszcillometrikus elven működő vérnyomásmérő. A csomagolás ajándék elemet tartalmaz. Normál méretű mandzsettával: 22-32 cm.



### ELYSIUM ADAPTER OMRON vérnyomásmérőhöz

Műszaki adatok:

Bemeneti feszültség: 220 V

Kimeneti feszültség: 6 V

Áramerősség: 700 mA

Kábelhossz: 1 méter



### OMRON EVOLV OKOS FELKAROS VÉRNYOMÁSMÉRŐ

Az OMRON EVOLV (HEM-7600T-E) egy mandzsettával egybeépített okos felkaros vérnyomásmérő, mely csövek és vezetékek nélkül teszi lehetővé a kényelmes és pontos mérést. A mozgásérzékelő szenzoroknak köszönhetően a mérés közbeni testmozgásról is riasztást kapunk. A készülék kompatibilis az OMRON connect mobilapplikációval, így a mért adatokat telefonon is nyomon követheti. A csomagolás ajándék elemet tartalmaz.



## TARTALOM

- **4. HÍRZÓNA**  
Egészségügyi és tudományos hírek
- **5. KARÁCSONY**  
Karácsonykor sem kell lemondani a kedvenc ételeinkről
- **6. IMMUNRENDSZER**  
Tudnivalók a téli immunerősítésről
- **7. BŐRÁPOLÁS**  
A stressz növeli az ekcéma kockázatát
- **8. TÁPLÁLKOZÁS**  
Hogyan tartsuk formában magunkat az ünnepek alatt?
- **10. INTERJÚ**  
Beszélgetés Kecskés Karina színművésszel
- **11. ALTERNATÍV GYÓGYÁSZAT**  
A gyertya az asztalra való, nem a fülbe
- **12. ALLEGIA**  
Macskaallergiára hipoallergén cica?
- **14. ÉLETMÓD**  
Halláskárosodást jelez a szilveszter utáni fülzúgás?

### 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](http://www.gyogyhir.hu)

**Lapigazgató/főszerkesztő:** Hollauer Tibor  
**Szerkesztőségvezető:** Pfeil Mónika

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

**Terjesztés:** Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

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



**Nyomdai kivitelezés:** EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8.  
**Felelős vezető:** Csontos Csilla vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára:  
fél évre 1200 Ft • egy évre 2400 Ft  
HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



[www.observer.hu](http://www.observer.hu)

## Ünnepek csak nyugodtan!

Statisztikák szerint a karácsony az utóbbi évtizedekben látványos negatív hatást gyakorolhat az emberek mentális jóllétére. Ennek hátterében pedig sokszor az elvárások, a társadalmi/fogyasztói nyomás és a saját illúzióink állnak. Olyan elképzelések, melyekhez annyira ragaszkodunk, hogy nem tudjuk miattuk meglátni és megélni a pillanat örömeit.

Ahhoz, hogy megelőzhessük az általános konfliktusok elhatalmasodását, először meg kell tudnunk magunknak fogalmazni, hogy mi az, ami számunkra az ünnepek kapcsán fontos és miért? Ha megtanuljuk felismerni, értelmezni, szétválasztani, megfogalmazni a saját gondolatainkat, hozzájuk kapcsolódó érzéseinket, rengeteget könnyíthetünk az életünkön.

Az ünnepi készülődésben könnyű fókuszot veszíteni. A környezetünkben ömlesztve érkeznek az újabb és újabb ingerek, nem csoda, ha elfáradunk, kimerülünk, feszültté válunk idejekorán, és a megihitség apró jelenlétét sem érezzük.

Az ünnepek jó esetben összehozzák az embereket, segítenek együtt emlékezni, értékelni amink van, örömet, reményt adni a jövőhöz. Ennek megélése számtalan módon megvalósítható, néha egyszerűbben, mint gondolnánk, de a variációk meglátásához el kell engednünk a kívülről jövő elvárásokat. Az összetartozás, a hálaadás, az ünneplés így lesz őszinte, egyedi és valóban emlékezetes.

Mindenki álljon meg egy pillanatra és figyeljen magára: próbálja megőrizni tisztánlátását. Tegyenek sétákat a szabadban, kiránduljanak, hiszen a mozgás önmagában is az egyik legtermészetesebb stresszoldó. Érdemes az ünnepek alatt mindenki magára is időt szakítani, a legtöbb embernek szüksége van egy kis egyedüllétre, visszavonulásra, ez is fontos, hogy fel tudjon tölteni az ünnep alatt, és ne kimerülten, fáradtan kezdje az új évet.

Hollauer Tibor  
főszerkesztő

## FELMÉRÉS

## Egy hónap alkohol nélkül: jobb mentális egészség

**Az ELTE PPK kutatói az egy-hónapos alkoholabstinencia program, a Száraz November pszichés hatásait vizsgálták.**

Eredményeik szerint a feladatot sikeresen teljesítők a kihívás után is könnyebben ellenállnak az alkoholnak, és az absztinens időszakban mentális egészségük is javul.

A programot sikeresen teljesítők körében jelentősen növekedett a visszautasítási énhatékonyság, míg a sóvárgás tekintetében nem volt jelentős változás a kampányt megelőző és az azt követő értékek összehasonlításakor. A kihívást teljesítők kedvezőbb értékeket értek el, mint a sikertelen próbálkozók a száraz november előtt és után is.



A program során a résztvevők többször kerülhetnek olyan helyzetbe, amikor barátaik alkoholt fogyasztanak társaságukban vagy megkínálják őket, és ha így is sikerül megőrizniük az absztinenciájukat, akkor fokozottan érezhetik úgy, hogy képesek lennének különböző helyzetekben elutasítani az alkoholt. A kutatás további fontos eredménye, hogy a programot sikerrel befejezőknél jelentősen csökkentek a depresszív-szorongásos tünetek a részvétel időszakában.

A kapott eredmények rámutathatnak a visszautasítási énhatékonyság fejlesztésének fontosságára az alkoholabstinenciát célzó programok esetében, valamint felhívják a figyelmet a száraz november program mentális egészségre gyakorolt lehetséges kedvező hatásaira.

## DIGITALIZÁCIÓ

## Egyre több fiatal diagnosztizálja magát félre pusztán az internetre hagyatkozva

**TikTok-videók hatására a fiatalok majdnem fele hajlamos diagnosztizálni magát vagy másokat nem létező, kitalált mentális betegséggel, valamint a fiatalok sok esetben hajlamosak kritikus kétely nélkül valószínűként elfogadni az online térben eléjük táruló, bizonytalan eredetű információkat**



Manapság számtalan, valamilyen mentális betegséget ismertető videó található a közösségi médiában, ám ezek minősége és megbízhatósága sokszor megkérdőjelezhető. A pszichológusok egyre gyakrabban szembesülnek azzal, hogy egészséges serdülők orvosi kontroll nélkül, kizárólag az interneten terjedő információkra támaszkodva mentális betegségekkel, például autizmussal vagy ADHD-vel diagnosztizálják magukat.

A jelenség alapján az online terjedő káros tartalmak körét indokolt lehet kiterjeszteni az edukációs célúnak láttatott, valójában azonban kifejezetten félrevezető, álhíreket terjesztő videókra, valamint segíteni a felhasználókat az ilyen tartalmak felismerésében – mutatott rá a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság.

Az egyes mentális betegségekről, zavarokról az interneten található, gyakran félrevezető, szenzációhajász információk hatására a fiatalok túlzásba vihetik az online egészségügyi tartalmak fogyasztását, ami betegségorongást alakíthat ki bennük.

Ronthatja a helyzetüket, ha olyan virtuális közösségekhez, "buborékokhoz" csatlakoznak, amelyeket hasonló betegségtudattal rendelkező emberek alkotnak.

## KUTATÁS

## Van kutyája? Képes lehet arra, hogy kiszagolja a Parkinson-kórt

**A vakvezető, drogkereső kutyákat gyakran célzottan tenyésztik, és sok éves kemény képzéssel nevelik feladatuk elvégzésére. Amerikai kutatók most azt állítják, hogy tulajdonképpen az egyszerű, kedvelésből tartott kutyák is képesek egy bravúrra: a Parkinson-kór diagnosztizálására.**

Jelenleg nincs szűrőeszköz a Parkinson-kór diagnosztizálására. A remény ugyanakkor már felcsillant: miután 2015 októberében kiderült, később pedig a Edinburghi Egyetem szakemberei is megerősítették, hogy egy nővér észleli a Parkinson-kórban szenvedő betegektől származó illatot, kutatások feltárták a jelenség hátterét: bizonyítékokat szolgáltatott arra, hogy a Parkinson-kórban szenvedők bőrükön faggyúmirigyekből speciális illékony vegyületek távoznak.

Kutyákkal foglalkozó szakembereknek így az az ötletük támadt, hogy ha egy ember képes érzékelni ezt az illatot, akkor a kutyák még inkább képesek lehetnek erre, akár a betegség korai szakaszában.



A PADs for Parkinson szervezet szakemberei 23 különböző fajtájú, korú és környezeti háttérű kutyát vontak be egy kontrollált és randomizált vizsgálatba.

A kutatók számára az eredmények nem hagynak kétséget: házi kutyáinkat ki lehet képezni, hogy megkülönböztessék a Parkinson-kórban szenvedő betegek faggyúmirigyéből az emberektől, akiket nem érint ez a neurodegeneratív betegség.

A jövőben kutyákat lehetne használni a korai Parkinson-kórban szenvedő betegek mintáinak szűrésére, azonosítva azokat, akiknek további vizsgálatra lehet szükségük.

# Karácsonykor sem kell lemondani a kedvenc ételeinkről

Az ünnepek alkalmából a legtöbb háztartásban megszokott menüsört tesznek az ünnepi asztalra. Sokan már előre tudják, hogy súlyfelesleggel zárják a decembert. Az egészséges táplálkozás jegyében nem kell semmiről lemondani, de nem árt, ha betartunk az ünnepek alatt is néhány arany szabályt.



tudjuk, hogy 1 dl sör 40-50 kalóriát, 1 dl száraz bor 60-70 kalóriát, 1 dl édes bor vagy pezsgő 80-100 kalóriát, 1 dl pálinka 200-300 kalóriát, a likőrfélék pedig akár 400-500 kalóriát is tartalmaznak.

### Édességek egészséges alapanyagokból

➔ A karácsonyi étkezések többnyire nem a mértékletességről szólnak. A legtöbb fogás azonban egy-egy alapanyag lecserélésével (pl. zabliszt, zsírszegény túró, cukormentes csokoládé stb.) egészségesebb és jobban támogatja a normál testsúly elérését, illetve megtartását. Édességet is lehet enni, de figyeljen a mennyiségre.

Vannak olyan sütemények, amiket nem lehet diétássá tenni, mert elvesztik a karakterüket. Ilyen a zserbó is: a dió és a csokimáz a tetején kalóriadús. Ha ezeket kispórolnánk, más süteményt kapnánk, és nem lenne meg az ismert ízlésméret. Azonban a mákos guba számos ponton tehető kalóriaszegényebbé úgy, hogy nem csorbul a megszokott ízvilág. Teljes kiőrlésű kifliből, édesítőszerrel felturbózott mákkal, mandula- vagy kókuszos itallal, hozzáadott cukortól mentes vaníliapudinggal felére csökkenthetjük egy adag mákosguba energiataralmát.

Miután befejeztük az étkezést, szedjük le a megterített asztalról a sok finomságot, tegyük a hűtőszekrénybe vagy kamrába. Ha folyamatosan csábításnak vagyunk kitéve, és bármikor megkívánhatja a szem az ételt, könnyebben engedünk az extra kalóriáknak.

Ha kiadósabbra sikerült az ebéd vagy a vacsora, ideális program lehet egy közös séta kényelmes tempóban. A friss levegőn végzett mozgásnak egyébként is jótékony hatásai vannak.

➔ Tudatosság nélkül nincs egészséges életmód, ugyanakkor azt is fontos tisztázni, hogy a legtöbb magyar nem a decemberi ünnepek alatt szedi fel súlyfeleslege nagy részét. De van megoldás arra, hogy karácsony és szilveszter után se kelljen büntudattal rálépni a szobamérlegre és ne legyen ellenségünk a tükör sem.

### Dözsölés után könnyebb ételek

➔ Karácsonykor megengedett, hogy azt együnk, amit a szemünk kíván. Élvezzük a finom falatokat és éljük meg a pillanatot az év egyik legszebb időszakában. Ne érezzünk evés közben büntudatot. Viszont az ünnepek után figyeljünk arra, hogy az egészségesebb étkezésre álljunk át, a legfontosabb minél több zöldség beiktatása, az ünnepek után ezekből legyen bőségesen a tányéron.

Étkezzünk lassan, hogy legyen ideje a szervezetnek jelezni a jóllakottság érzését. A legegyszerűbb, ha kisebb adagokat szedünk, ezzel megakadályozzuk a többlet-kalóriabevitelt.

### Az alkoholnak magas a kalóriatartalma

➔ Mindig maradjunk hidratáltak, hiszen a folyadékbevitel segíti az emésztést. Tévhit, hogy a szénsavas víz káros: ha nincs olyan betegségünk, amely esetén kerülni kell az ilyen italokat (pl. reflux), nyugodtan lehet ezt választani. A megfelelő folyadékfogyasztás azért is fontos, mert segít a teltségérzet elérésében és megelőzni a túlevést.

Az elfogyasztott folyadék lehetőleg hozzáadott cukortól mentes legyen, és ha alkoholt is fogyasztunk, tegyük azt mértékletességgel. Az alkoholnak ugyanis magas a kalóriatartalma, étkezés előtt elfogyasztva ráadásul megnöveli az étvágyat, és később jelentkezik a teltségérzet. Nem árt, ha

### Hisztamin-intolerancia

➔ Előfordulhat, hogy nem csak a túlevés miatt érzi rosszul magát az ünnep utáni napokban. Hisztamin-intolerancia esetén többek között a halak, savanyú káposzta, mák, dió és néhány alkohol is panaszokat okozhat. A hisztamin-intolerancia tünetei sokfélék lehetnek: a légúti panaszoktól kezdve az emésztőrendszeren át az izmokat és a csontozatot is érintheti. A tünet lehet orrfolyás, orrdugulás, szívritmuszavar, magas vagy alacsony vérnyomás, hőhullám, az arc kipirulása, csalánkiütés, ekcéma, viszketés, fejfájás, hangulati ingadozás, hányinger, puffadás, hasi görcsök, hasmenés, izom- és ízületi fájdalom.

# Tudnivalók a téli immunerősítésről

Az immunrendszer, vagyis a test komplex védelmi rendszere kulcsfontosságú a fertőzések, betegségek elleni küzdelemben. Egészséges működéséhez természetesen nélkülözhetetlen a vitaminok és ásványi anyagok megfelelő bevétele, támogatása azonban nem csak kizárólag ezek pótlásában merül ki.

➔ Bakk Brigitta dietetikus segítette összeszedni az immunerősítés legfontosabb tudnivalóit.

## Tegyük az immunerősítést rutinná

➔ A rendszeres testmozgás, mint a séta, a kocogás vagy a jóga, javítja a vérkeringést, segíti az immunsejtek jobb működését. Fontos, hogy mindennapos rutinná tegyünk a megfelelő hidratálást és az antioxidánsokban gazdag ételek, például a bogyós gyümölcsök fogyasztását, amelyek fokozzák a szervezet védekezőképességét.

## Ásványi anyagok: az elfeledett kincsek?

➔ Az ásványi anyagok olyan természetes eredetű elemek vagy vegyületek, amelyek nélkülözhetetlenek a szervezet megfelelő működéséhez. A vas ezek közül olyan nyomelem, amely az oxigén szállításáért felelős a szervezetben, hiánya súlyos vérszegénységet okozhat. A húsok, különösen a marhahús, a belsőségek és a hüvelyesek jelentős vasforrások, míg a C-vitamin bevétele segíti a vas felszívódását. A kávé és a tea cersavtartalma gátolja a vas hasznosulását, így ezek bevitelét időben toljuk el. Ha vasban gazdag ételeket, vagy más nyomelemeket (réz, cink, jód, szelén) fogyasztunk, étkezés után várjunk egy-két órát a fogyasztásukkal.

A kalcium, amely a makroelemek csoportjába tartozik, szintén létfontosságú a csontok és fogak erősségéhez, hiánya pedig csontritkuláshoz és gyakori csonttörésekhez vezethet. A makroelemek közül figyeljünk még a csontképződéshez foszfor, az az idegrendszer szabályozásához szükséges nátrium, valamint a kálium és a magnézium bevitelére.

## Vitaminhiányok

➔ A D-vitamin kulcsfontosságú, hiszen a kalcium felszívódásának segítségével szerepet játszik a csontok és fogak egészségének megőrzésében. Különösen a téli időszakban hiányos, ezért fontos, hogy olyan táplálékkiegészítők vagy ételek fogyasztásával pótoljuk a szükséges mennyiséget, mint a halmájolaj, a tojás vagy a D-vitaminnal dúsított margarinok.

Az egyik legfontosabb vitamin, az állati eredetű termékekben előforduló B12-ről, amelynek hiánya vérszegénységet, idegrendszeri zavarokat és emésztőrendszeri problémákat okozhat. Különösen a vegán és vegetáriánus étrendet követőknek érdemes rendszeresen fogyasztani B12-vitamin-tartalmú étrend-kiegészítőket.

A C-vitamin pótlására jó praktika lehet, ha a hideg időszakban elérhető zöldségeket és gyümölcsöket fogyasztjuk, például fekete retket, narancsot és egyéb citrusféléket, vagy savanyú káposztát és egyéb fermentált zöldségeket, amelyek különösen jó hatással vannak a bélflóra egészségére.

## A túlzott immunerősítés veszélyei

➔ A túlzott vitaminfogyasztás, különösen a zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K) esetében, toxikus hatásokat okozhat, mivel ezek a vitaminok a szervezetben elraktározódnak. A vízben oldódó vitaminok, mint a C-vitamin, nagy mennyiségben megterhelhetik a veséket, ezért mindig figyeljünk a mértékletes fogyasztásra, és ha étrend-kiegészítő formájában vesszük be, tartsuk be az előírt adagokat és a fogyasztás körülményeit (például étkezés után, bő folyadékkal).

Az ókorból származó mondás nem csupán hangzatos szállóige. Nem feltétlenül gondolunk rá, de testünk védekezőképességét a stresszkezelés is nagyban meghatározza, hiszen a különböző biokémiai folyamatok az egész immunrendszerre kihatnak. A krónikus stressz gyengítheti a szervezet védekezőképességét, amelyet azonban elegendő pihenéssel, mély és minőségi alvással elkerülhetünk. Ha úgy érezzük, forduljunk szakemberhez, hiszen elengedhetetlen, hogy a fizikai egészségünket nagyban befolyásoló mentális jóllétünkkel is foglalkozzunk.

# A stressz növeli az ekcéma kockázatát

A hideg időjárás beköszöntével sokan tapasztalják, hogy bőrük kiszárad, húzódik, viszket. Az ekcémával élők számára különös kihívást jelenthetnek a téli hónapok, amit a száraz levegő, fűtés és légszennyezés tovább ront.

## Az ekcéma típusai, tünetei

➔ Az ekcéma egy krónikus, gyulladásos bőrbetegség, amely a világ lakosságának 10 százalékát érinti. Viszketéssel, bőrpírral és száraz, repedezett bőrfelületekkel jár, tünetei bármelyik életkorban megjelenhetnek, illetve vissza-visszatérhetnek. Leggyakrabban az arcon, a kezeken, könyökön és térdén jelenik meg, de bármely testrészen előfordulhat. Rendszerint valamilyen alapbetegség kísérője, a kiváltó tünetegyüttes pontos oka sokszor nem, vagy nehezen azonosítható. Összefüggésben állhat más allergiás betegségekkel, mint például az asztma vagy az allergiás nátha, ezért a korai diagnózis és kezelés kiemelten fontos.

*Az ekcéma több formában jelentkezhet, és tünetei változatosak lehetnek:*

**Akut ekcéma:** A bőr kipirosodik, viszket, apró hólyagok jelennek meg rajta, melyek vakarás következtében sebekké, pörkökké alakulnak.

**Krónikus ekcéma:** Hosszan fennálló esetben a bőr megvastagszik, vöröses, hámlik, és utcakövezetszerű, érdes felszínűvé válik.

## Tippek a megelőzéshez

Az ekcéma fellángolása nemcsak kellemetlen, de az életminőséget is befolyásolhatja, éppen ezért kiemelt figyelmet kell fordítani a megelőzésre. A legfontosabb lépés a bőr megfelelő hidratálása és védelme, különösen a hideg hónapokban, amikor a száraz levegő és a hőmérséklet-csökkenés tovább ronthatja a bőr állapotát. A megfelelő krémek a bőr hidratálása és visszazsírozása mellett hatékonyan csökkentik a viszketést és elősegítik a bőr természetes regenerálódását, amely nélkülözhetetlen a sebgyógyulás folyamatában. Télen különösen ajánlott a párasítók használata a beltéri levegő nedvességtartalmának növelésére, a természetes, légáteresztő ruházat viselése, amely kíméletes a bőrhöz. Kerüljük a túl forró vízzel való fürdést is, mert ez tovább száríthatja a bőrt. Ehelyett alkalmazzunk inkább langyos zuhanyt és ezt követően rögtön hidratáljunk. Szintén nagyon fontos, hogy törekedjünk a stressz kezelésére is.



Az ekcémát kiváltó okok alapján megkülönböztethetjük a genetikai és a környezeti eredetű ekcémát. A genetikai eredetű ekcéma gyakran már gyermekkorban megjelenik, míg a környezetit külső tényezők okozzák. Ezek a tünetek kizárólag a beteg egyéni bőrreakciói, és semmilyen módon nem fertőznek, azonban személyre szabott kezelés javasolt.

## Gyakori probléma a városiak körében

➔ Az ekcéma előfordulása az elmúlt évtizedekben világszerte növekedett, különösen a városi lakosság körében. A városi környezetben magasabb a levegőszennyezés, a pollen- és poratka-koncentráció, valamint az egyéb allergének, amelyek jelentősen fokozhatják a bőr gyulladásos reakcióit.

Emellett a modern higiéniai szokások, a stressz, az étrend és a mozgáshiány mind hozzájárulnak a bőr állapotának romlásához. A gyakori tisztálkodás és antibakteriális szerek felborítják a bőr mikrobiomját és PH-ját, így szárazabbá és irritáltabbá teszi azt. A stressz és a helytelen táplálkozás gyulladást okoznak a szervezetben, ezáltal közvetlenül is kiválthatják az ekcémás panaszok súlyosbodását. A hidegebb hónapokban a mozgáshiány csökkenti a bőr oxigénellátását, ami lassítja a regenerálódást és növeli a kiszáradás kockázatát.

## Gyógynövényekkel a tünetek ellen

➔ Ekcéma esetén a szteroidos krémek alkalmazása bár rövid távon hatékonyan csökkentheti a gyulladást és a viszketést, hosszú távon káros mellékhatásokkal járhat. Elvékonyíthatja a bőrt, és idővel a bőr természetes védekezőképessége is csökkenhet. Érdemes kíméletesebb, gyógynövényalapú készítményeket választani, amelyek természetes módon nyugtatják a bőrt és segítik annak regenerációját.

„A megfelelő kezelés alapja a bőrbarrier helyreállítása – ezt speciális, hipoallergén, illat- és színezékmentes lipid-pótló krémekkel érhetjük el, amelyek segítenek megőrizni a bőr nedvességtartalmát, minimalizálják a gyulladást és megelőzik a tünetek súlyosbodását. A gyógynövényalapú lipokrémek ideálisak az ekcéma kezelésére és megelőzésére. A gyógynövényes összetevők, mint a panthenol, arginin és teafaolaj, kíméletesen, természetes módon nyugtatják a bőrt, segítik annak regenerációját, és antibakteriális hatásukkal megelőzik a felülfertőződést, így támogatva a bőr védekezőképességének fenntartását” – emelte ki **Dr. Kelen Ákos**, a Dr. Kelen márka termékfejlesztő szakgyógyász.



# Hogyan tartsuk formában magunkat az ünnepek alatt?

A karácsony egyik legjobb részei a családi összejövetelek, ebédek és vacsorák, és persze a végtelen evés. Ezeket az ünnepi étkezéseket nem is érdemes kihagyni, hiszen ki tudna ellenállni egy finom húslevesnek, töltött káposztának vagy a frissen kisült mézeskalácsnak?

→ Típek, hogy az ünnepek előtt és után egy kis odafigyeléssel és megfelelő étrend kialakításával hogyan engedhetjük meg magunknak a "bűnözést".

Karácsonykor számos tradicionális finomság kerül az asztalra, amiket egy betartott étrend alatt kár lenne kihagyni, és nem is kell. Azonban ha nem figyelünk oda, később meggyűlhet a bajunk a felszedett kilókkal.

## Kerüljük a túlevést!

→ Sokan csak karácsony után jönnek rá, hogy nem kellett volna mindent megkóstolni az ünnepi asztalról. Ügyeljünk arra, hogy mindenképp csak kicsit fogyasszunk, inkább többször keveset. Bár a diéta nem azon fog múlni, hogy hányszor eszünk egy nap, sokkal inkább azon, hogy milyen arányban jelenik meg az ételekben a fehérje-szénhidrát-zsír arány.

A másik mumus a diéta alatt az alkohol. Nem csak az ételek minőségére érdemes figyelni, hanem az alkoholfogyasztásra is, hiszen a szeszesitalok tele vannak szénhidráttal és kalóriával, így érdemes ezzel is óvatosan bánni az ünnepek alatt. A kevésbé tömény italokat részesítsük előnyben, mint például a fröccs, és kerüljük a tejszínes, szirupos koktélok.

## Iktassunk be mozgást

→ Semmiképp se hagyjuk, hogy a karácsony kizökkentsen a mozgási rutinunkból. Szánjunk időt az ünnepek alatt is egy rövidebb kocogásra vagy akár otthoni edzésre. Ezeknek a mennyiségén persze lehet csökkenteni, hogy ne izomlással a testünkben töltsük a meghitt ünnepi napokat. A nagybevá-

## Ünnepi betegségek

**Gyomorrontás, ételmérgezés:** A folyamatos lakomák során könnyen előfordul, hogy túlesszük magunkat, gyomorrontásunk lesz, ez pedig könnyen tönkre teheti a legjobb közös ünnepléseket is. Ilyenkor jó, ha kéznél vannak a megfelelő készítmények, melyekkel enyhíthető az esetleges hányás és hasmenés. De a leghatékonyabb a megelőzés: csak megfelelő mennyiséget fogyasszunk a kínált ételekből és nem eszünk össze túl sokféle dolgot egyszerre. Az ételmérgezés már komolyabb dolog, hiszen súlyos következményei is lehetnek, ezért ilyen esetben jó orvost hívni, vagy az ügyelethez fordulni. Fontos, hogy megtudjuk, mi okozta a problémát, hogy más családtagok ne betegedhessenek meg.

**Allergia:** Az ünnepek alatt is előfordulhat, hogy egy-egy családtagnál például egy különleges étel vagy összetevő hatására allergiás reakció lép fel. Amennyiben ez enyhébb, és például csak gyorsan múló kiütésekre, könnyezésre korlátozódik, akkor elég enyhíteni ezeket. Azonban, ha ennél erősebb reakciót tapasztalunk, orvoshoz kell a beteget vinni, hiszen akár légzési nehézségei is lehetnek.

sárlás, az ajándékcsomagolás, a konyhában sürgés-forgás és sütés-főzés egyébként is növeli a napi mozgásmennyiséget, így nem probléma, ha ebben az időszakban visszaveszünk kicsit a konditermes vagy akár a szabadtéri, otthoni edzésekből.

## Kövessünk egy fix étrendet

→ Számos étrend áll rendelkezésünkre, amelyekkel könnyen, tervezve dobhatunk le néhány kilót. Fontos kitűzni egy célt, egyrészt azért, hogy legyen motivációnk, másrészt pedig amiatt is, hogy megtaláljuk a számunkra megfelelő étrendet. „Ha diétázni szeretnénk, a legfontosabb mindig az, hogy milyen hozzávalókon alapuló étrendet követnénk a legszívesebben, illetve mi az elérni kívánt cél. Többféle módon is étkezhünk tudatosan az ünnepek előtt és után is, húsmentes, növényi, vitaminokban gazdag, vízajtó és könnyen elkészíthető ételeken alapuló étrendtervek közül válogathatunk céljainknak megfelelően” – mondja **Gyöngyösi Szilvia**, a MyEatrend márkanagykövete.

Karácsonykor tehát engedjük meg magunknak a finomságokat, sőt még egy-két pohár bor is lecsúszhat, azonban ha szeretnénk megőrizni alakunkat, akkor érdemes már az ünnepek előtt és persze utána is tudatosabban étkezni.

# Sütés-főzés kockázatok nélkül – így lehet füstmentes az ünnep

**Hoppá, ez odaégett – ugye, veled is előfordult már az ünnepi kapkodásban? Nem vagy egyedül – az ünnepek során a sietség ugyanúgy rossz tanácsadó lehet, mint a rutin. Mindegy, hogy a gyakorlatlanság, a túlzott magabiztosság vagy egy rosszul értelmezett régi recept miatt sütöd túl kissé az ételt, az eredmény ugyanaz: nem lesz olyan egészséges, mint amilyen lehetne. Állj meg egy pillanatra még az ünnepek előtt, és gondold végig, mit tehetsz, hogy ne csak ízletesek, de táplálóak is legyenek az ünnepi finomságok.**



Te is úgy tudod, hogy akkor lesz igazán finom a csirkecomb, ha egy kicsit megkapatják sütés közben? De pontosan hány fokon süljön, hogy „legyen egy kis színe”, de ne égjen oda? Az a vélekedés, hogy egy-egy ételnek jót tesz, ha egy kicsit odaégettük, ma már teljesen elavult, semmi köze a korszerű konyhához. Túlságosan magas hőmérsékleten az étel nem megsül, hanem megég. Égés közben káros égéstermékek keletkeznek: szén-monoxid, szén-dioxid és más anyagok, amelyek nem tesznek jót az egészségünknek.

## **Ha nincs (oda)égés, nincs káros égéstermék**

Ez egyszerű fizika, meg egy kis kémia: alap – a konyhában is –, hogy ahol nincs gyulladási hőmérséklet, ott nincs égés, nincs füst, és nincsenek veszélyes égéstermékek. Így hát nincs az égéshez kapcsolódó egészségi kockázat sem, bónuszként pedig a tűzveszély is sokkal kisebb. Ez az egyik ok, amiért sokkal jobban járj, ha betartod az ajánlott sütési hőmérsékletet, illetve megpróbálkozol az olyan garantáltan füstmentes ételkészítési technikákkal, mint a dinsztelés, a párolás, a szuvidálás vagy a forrólevegős sütő használata. De van itt egy másik fontos szempont is: a túlságosan magas hőmérséklet az ételek tápértékét is radikálisan csökkenti. És hiába látszik finomnak, amit sütöttél, ha a fehérjék kicsapódnak a vitaminok lebomlanak, az értékes rostok szétesnek benne.

## **Füstmentes, tehát ártalomcsökkentett**

Ha már a tudományról tartunk: a füstmentesség az élet más területein is az ártalomcsökkentés szinonimája – nem

csak ünnepnapokon. Vegyük például a dohányzást, ahol a füstmentes technológiák működési elve ugyanaz, mint a konyhában: égés híján az egészségre ártalmas égéstermékek (például kátrány) sem keletkeznek. A füst nélküli, de nikotint tartalmazó alternatívák emiatt lényegesen alacsonyabb károsanyag-kitettséggel járnak, mint a cigarettázás. Jó, ha tudod: a különböző füstmentes technológiák között is jelentős különbség van a működési mechanizmus tekintetében. Igaz, valamennyi füstmentes alternatíva tartalmaz például nikotint, ami erősen függőséget okozó anyag, és egyéb káros hatásai mellett megemeli a szívfrekvenciát és a vérnyomást, valamint káros hatással van az emberi reprodukciós rendszerre is.

## **Ezért fontos a tájékozódás**

A legjobb természetesen az, ha el sem kezdünk dohányozni. Ha pedig már dohányozunk, szokjunk le, mivel kizárólag a leszokással csökkenthető a legnagyobb valószínűséggel a dohányzáshoz kapcsolódó betegségek kialakulásának kockázata. Ezért aki elhatározta, hogy leszokik, azt elhatározásában támogatni kell, valamint érdemes igénybe venni a különféle leszokástámogató programok segítségét is. Abban az esetben, ha nem szokunk le, érdemes tájékozódni az ártalomcsökkentésről. A kockázatoktól ugyanis a mítoszok helyett csak a valóság tud megvédeni.



**A CIKK TÁRSADALMI FELVILÁGOSÍTÁS CÉLJÁBÓL LÉTREJÖTT, REKLÁMCÉLOKAT NEM SZOLGÁLÓ TÁJÉKOZTATÁS, AMELY A PHILIP MORRIS MAGYARORSZÁG KFT. HOZZÁJÁRULÁSÁVAL KÉSZÜLT.**



# Nincs idő tévutakra

**KECSKÉS KARINA** három gyermek édesanyja, egyedül neveli őket. A lánya mindjárt 18, a srácok 13 és 9 évesek. Karinát több sorozatban is láthattuk. Az Üvegtigris és a Presszó hozott számára ismertséget, de játszott a Kisvárosban, Korhatáros szerepben, a Tóth János, a Mi kis falunk, a Mintaapák és a Keresztanyu tévés sorozatokban is, és láthattuk nagyjátékfilmekben számos színpadi szerepe mellett. Most a Dunaújvárosi Színházban játszik Őze Áron rendezésében, és több, izgalmas projektben, előadásban is benne van. Nagy mesélő!

Valahogy a napi láthatóságból egyszer csak eltűntél, aztán a visszatérés különleges utakat hozott neked. Az első gyerekem megszületése után a fontossági sorrend megváltozott az életemben. Nekem elképezhetetlen lett volna, hogy ne én altassam, hogy ne én neveljem. Egyedül maradtam egy kislánnyal, és minden pillanatban úgy éreztem, hogy velem szeretnék lenni. Én nagyon magányos gyerek voltam. Nincsenek testvéreim, nincsenek rokonok, nem volt megtartó erejű hatalmas család körülöttem, pedig mindig is erre vágytam. Valószínűleg ezért is lett három gyerekem, nagyszerű csapat csodálatos társaság vesz körül. Önazonos vagyok az életemben. Egy trauma vagy egy katarzis segít tisztán látni, hogy kirajzolódjanak a fontos illetve a lényegtelen dolgok az életben. Amikor ki merünk lépni az ismerős, de tarthatatlan helyzetből az ismeretlenbe, nekem az a tapasztalatom, hogy nem a semmi vár, hanem lesz a lábunk alatt talaj.

**Szép gondolatok, és az első után jött is még két gyermek, azonban egyedül vagy velük. Nem lehet könnyű.**

Nem láttam tisztán, rosszul választottam, nem ismertem fel, hogy milyen egy valódi társ – ennyi történt. Az élet hosszú, izgalmas változásokkal teli kaland, ha jön valaki jön, ha nem, akkor nem. Nincs bennem elvárás, csak nyitottság. Teljes életet élek, színes izgalmas munkák várnak rám. Pszichodramát kezdek tanulni és úgy tűnik, hogy jövőre Földessy Margit színtanodája tanári karának leszek a tagja. Januárban Bécsben, a Pagony kiadó családi napján én leszek a háziasszony. December 14-15-én ismét lesz közös, felnőtteknek szóló mese-workshopunk Tátrai Vanda meseterapeuta barátnőmmel. Arról lesz szó, hogy hogyan segítenek, adnak iránymutatást számunkra a történetekben rejlő szimbolikus képek. December 8-tól 13-ig a Kolping Hotelben lesz újra az immár hat éve tartó mesehetem. A mesékbe zárt titkok című mese-CD-m a Spotify-on is meghallgatható.

**Akkor nincs benned keserűség.**

Miért lenne? Annak idején kívülről sikeres, irigylet pályakezdőként vágtam neki a színészi pályának, és ma már tudom, hogy voltak gyáva döntéseim. A biztos egzisztencia fontos volt számomra, de aztán az élet megtanított arra, hogy nem csak az a siker, amit a világ visszaigazol, hanem az is, ha van bennünk bátorság a saját belső igazságunk szerint cselekedni. Azt is megtapasztaltam, hogy ha az ember nagyon nehéz helyzetben van, mindig jönnek a segítők. Éppen mint a mesékben. Ha én segítek másnak, akkor én is kapni fogok, nem pont attól, akinek én adok, de a nagy egészben egyensúly van. **Érzékenyen az elesettebbek felé fordultál, és a mesék nyelvén szólitod meg a gyerekeket.** 13 évig tanítottam és játszottam a Baltazar Színházban. Büszke vagyok rá, hogy értek a gyerekek nyelvén. Lélekmadár iskola-program előadásunkkal Karsai Veronika pantomimművész barátnőmmel évek óta járjuk az ország általános iskoláit, ahova elhívunk bennünket a pedagógusok. A visszajelzések alapján úgy hiszem, ez az előadás végtelenül fontos a mai gyerekeknek, mert segít értelmezni, megérteni, felismerni a bennünk dúló érzéseket. Tíz éve szervezzük a Gyimesben önerőből a mélyszegénységben élő csángó gyerekeknek a Derék Jankó Csángó mesetábort. Sajnos nincs állandó támogatónk, így táborunk léte kérdéses. **A mesékkel gyógyítasz lelkeket, elakadásokat ismertetsz fel és megmutatod, hogyan kell dolgozni vele. Neked ki segít, ha kell?** A természet erejéből tudok töltekezni és nagyon szeretek játszani és együtt lenni a gyerekeimmel, a hétköznapi életben megtalálni az ünnepi pillanatokot és hálásnak lenni értük. A Bajor Gizi Színházmúzeumban havonta van a Fényből szőtt mesék zenés családi programunk Fehérvári Lilla muzsikussal. Emellett óvodás gyerekeknek heti rendszerességgel tartok mesecsoportot a Downtog jóga-stúdióba. Fejből mesélek, a hallgatóság inspirál, interaktív módon mindig élő a történet. A mesehősöktől sokat tanulok, például azt is, hogy cselekedni kell, nem szabad feladni a reményt, de tenni is kell azért, ami igazan fontos. A döntés a kezünkben van és mindig van egy kis fény a legsötétebb gödör legmélyén is, nincs olyan rossz helyzet, amin ne lehetne változtatni.

Valahogy a napi láthatóságból egyszer csak eltűntél, aztán a visszatérés különleges utakat hozott neked.

Az első gyerekem megszületése után a fontossági sorrend megváltozott az életemben. Nekem elképezhetetlen lett volna, hogy ne én altassam, hogy ne én neveljem. Egyedül maradtam egy kislánnyal, és minden pillanatban úgy éreztem, hogy velem szeretnék lenni. Én nagyon magányos gyerek voltam. Nincsenek testvéreim, nincsenek rokonok, nem volt megtartó erejű hatalmas család körülöttem, pedig mindig is erre vágytam. Valószínűleg ezért is lett három gyerekem, nagyszerű csapat csodálatos társaság vesz körül. Önazonos vagyok az életemben. Egy trauma vagy egy katarzis segít tisztán látni, hogy kirajzolódjanak a fontos illetve a lényegtelen dolgok az életben. Amikor ki merünk lépni az ismerős, de tarthatatlan helyzetből az ismeretlenbe, nekem az a tapasztalatom, hogy nem a semmi vár, hanem lesz a lábunk alatt talaj.

**Szép gondolatok, és az első után jött is még két gyermek, azonban egyedül vagy velük. Nem lehet könnyű.**

Nem láttam tisztán, rosszul választottam, nem ismertem fel, hogy milyen egy valódi társ – ennyi történt. Az élet hosszú, izgalmas változásokkal teli kaland, ha jön valaki jön, ha nem, akkor nem. Nincs bennem elvárás, csak nyitottság. Teljes életet élek, színes izgalmas munkák várnak rám. Pszichodramát kezdek tanulni és úgy tűnik, hogy jövőre Földessy Margit színtanodája tanári karának leszek a tagja. Januárban Bécsben, a Pagony kiadó családi napján én leszek a háziasszony. December 14-15-én ismét lesz közös, felnőtteknek szóló mese-workshopunk Tátrai Vanda meseterapeuta barátnőmmel. Arról lesz szó, hogy hogyan segítenek, adnak iránymutatást számunkra a történetekben rejlő szimbolikus képek. December 8-tól 13-ig a Kolping Hotelben lesz újra az immár hat éve tartó mesehetem. A mesékbe zárt titkok című mese-CD-m a Spotify-on is meghallgatható.

**Akkor nincs benned keserűség.**

Miért lenne? Annak idején kívülről sikeres, irigylet pályakezdőként vágtam neki a színészi pályának, és ma már tudom,

# A gyertya az asztalra való, nem a fülbe

Az alternatív gyógymódok iránt érdeklődők körében nagy népszerűségnek örvendő fülgyertyát előszeretettel ajánlják a fület és arcüregeket érintő betegségek gyógyításához, de használata számtalan veszélyt rejt.

## Mire való a fülgyertya?

➔ A fülgyertya nem valódi gyertya, hanem egy kúpos kiképzésű, viasszal átitatott természetes textília, melynek nincs kanóca. A gyertyát a kezelés során a külső hallójáratba illesztik, a másik végét meggyújtják, és megvárják, hogy a gyertya leégjen, mialatt a fület egy kendővel vagy papírgallérral védik a lehulló égéstermék-től.

Az eljárás befejezése után egy barna, viaszszzerű anyag marad a gyertya csontjában, amely azonban – a közhiedelemmel ellentétben – nem a fülből származó fülzsír vagy baktérium, hanem magának a gyertyának az égéstermeke. Elsősorban nyugtató és stresszoldó hatását szokták kiemelni, de a krónikus nátha, allergiás orrfolyások, arcüreggyulladás, rágóízületi panaszok, fülzúgás és szédülések kezelése mellett fülzsírdugó eltávolítására is előszeretettel javasolják a gyártók. A fülgyertyák alkalmazása azonban nem bizonyított és veszélyes is lehet – ismerteti **dr. Holpert Valéria** fül-orr-gégész.

## Valóban kiszívja a fülzsírt?

➔ A fülgyertyával kapcsolatos egyik általános tévhit – mondja Holpert doktornő, hogy az égés során az úgynevezett kéményeffektusnak köszönhetően enyhe vákuum lép fel a külső hallójáratban, ami „kiszippantja” a fülzsírt és a felhalmozódott szennyeződések. Mindezt azonban már 1996-ban megcáfolta egy, a Laryngoscope című orvosi folyóiratban megjelent tanulmány: ezek szerint a Tympanometerrel végzett vizsgálat egyértelműen

igazolta, hogy fülgyertyák nem fejtenek ki semmiféle szívóhatást. Ha a felgyülemlett fülzsír problémát okoz, keressünk fel fül-orr-gégészeti szakrendelést, ahol megfelelő eszközökkel, biztonságosan eltávolítják azt.

## Biztonságos a használata?

➔ A fülgyertyák alkalmazása során a legnagyobb gondosság mellett is előfordulhat, hogy a kezelést végző személy túl mélyre nyomja a hallójáratba a gyertyát, illetve viaszpára vagy égési termék kerül a hallójárat érzékeny bőrére és a dobhártyára. A gyertyázás további veszélye, hogy mélyebbre tömheti a fülzsírt, akár egészen a dobhártyáig. A hallójárat-gyulladás és -elzáródás mellett a dobhártya sérülésével, az arcüreg és a fül felülfertőzésével és akár halláskárosodással is számolhatunk a helytelen használat következményeként – figyelmeztet a szakember.

A fülgyertyát használják kellemes, melegítő hatásáért is, amit elsősorban a fül és az arcüreg egyes betegségeinek gyógyításához szoktak ajánlani. Meleg sóval vagy infravörös lámpával is elérhetjük ezt a melegítő hatást, a sérülés veszélye nélkül és biztonságosabb körülmények között. Az otthoni fülgyertyázás másik veszélyforrása, hogy a páciensek nem fordulnak időben fül-orr-gégészhez olyan súlyos problémákkal sem, mint az arcüreg- vagy a fülgyulladás.

Bízunk ezeknek a problémáknak az orvoslását elsősorban szakemberre, aki alapos vizsgálatot követően megfelelő útmutatással lát el bennünket – javasolja a doktornő.

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.
- ✓ Léghidegít, 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!

# Macskaallergiára hipoallergén cica?

A macskák a világ legnépszerűbb társállatai közé tartoznak. Az állatok által kiváltott allergiák közül azonban a macskaallergia a leggyakoribb, és az allergiás asztmás esetek harmada is kedvenc doromboló néglábúinkhoz köthető. Megoldást jelenthet ilyen esetben egy hipoallergén cica?

## Macskaszőr-allergia

➔ A macskaszőr-allergia nem túl szerencsés kifejezés, hiszen ha valaki allergiás a cicákra, akkor immunrendszerében az állat elhalt és elhullajtott hámsejtjeiben, nyálában vagy vizeletében található fehérjékre reagál túlzott mértékben. A macskák esetében az állat faggyúmirigye, valamint nyálmirigye választja ki, illetve vizelete tartalmazza a tüneteket okozó fehérjeallergént – magyarázza **dr. Augusztinovicz Monika** allergológus, klinikai immunológus és fül-orr-gégész szakorvos.

A cicák köztudottan a tisztaság mintaképei, akik nagy gondot fordítanak bundájuk nyalogatására, a mosakodás során azonban szétterítik testükön a panaszokat okozó allergént. Ezek a rendkívül apró, beszáradt és feltoredezett faggyú- és hámsejtek a levegőbe jutva akár hosszú ideig képesek keringeni a légtérben, könnyedén belelegezhetők, és allergiás panaszokat okozhatnak az arra érzékenyeknél.

A macskák hámsejtjei kisebbek és ragadósabbak, mint a kutyáké, ezért könnyen felhalmozódnak a porózus felületeken. A szálló allergének megkapaszkodnak a bútorok kárpitjában, megtapadnak a ruházaton és a szőnyegben, így növelve az allergénnek való kitettséget. Emiatt a macskaallergiásoknak nem csak akkor lehetnek tüneteik, ha érintkeznek egy állattal: már az is tüneteket válthat ki, ha egy macskatulajdonos munkatárs dolgozik a közelében, hiszen az illető az allergéneket ruhájával is behurcolhatja a munkahelyre. Allergiás egyénnél az állat karmolása, harapása is súlyos allergiás tüneteket okozhat.

## A hipoallergén cica lehet a megoldás?

➔ Ha allergiások vagyunk a cicákra, tüszögös, köhögés, orrdugulás, orrfolyás, szem- és orrviszketés, de akár légzési nehézség, asztmás roham (zihálás, sípoló légzés) és viszszatérő hörgőgyulladás is felléphet. A háziállat-allergiában szenvedők az állat simogatása után az allergiás dermatitis tüneteit, bőrvizsktetést, csalánkiütést és ekcémát tapasztalhatnak magukon.



## Egyesek allergiások, míg mások nem?

➔ Az, hogy valaki allergiás lesz a macska által termelt fehérjére, genetika, az egész szervezet aktuális állapota és a környezeti tényezők kölcsönhatásának következménye – mondja Augusztinovicz doktornő.

Az úgynevezett hipoallergén cicák sem jelentenek biztos megoldást a problémára. A WHO jelen ismeretei szerint összesen nyolcféle macskaallergén-molekuláris komponenst tart számon, ezek közül a Fel d1 az egyik legjelentősebb, ami az állat nyálmirigyében és a hámon választódik ki.

– Enyhébb tünetek esetén a macska rendszeres ápolásával és fürdetésével csökkenthetjük a bundájukban lévő allergének mennyiségét. Érdekes nagy hatékonyságú részecskeszűrővel ellátott (HEPA szűrős) porszívót és légszűrőt is beszerezni, ezek alkalmazása szintén csökkentheti a lakótérben előforduló allergének mennyiségét. A tünetek mérsékléséhez javasolt macskamentes zónák kialakítása is a lakásban, ahová soha nem teheti be a tappancsait kis kedvencünk (a hálószobát érdemes elzárni az állat elől).

Ha az allergiás cicatulajdonos panaszai nem kontrollálhatók az expozíció csökkentésével és a tüneti szerek (antihisztamin-készítmények, szteroidorrpray, asztmainhalátorok) alkalmazásával, akkor meg lehet próbálni az allergén immunterápiát. A kezeléssel hozzá lehet szoktatni a szervezetet az allergén jelenlétéhez, bár a többféle lehetséges macskaallergén miatt nem garantált a siker, de eredményes esetben hosszú távon is csökkenthetők az allergiás tünetek – tanácsolja az Allergiaközpont szakembere.



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](http://shop.pharmaforte.hu) webáruházban és telefonon: Tel: 06/30-2100-155



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

Hirdetés

## Nátha? Megfázás? Légúti vírusok? CARREVR ORRSPRAY® megelőzésre és kezelésre

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



Orvostechnikai eszköz/gyógyszeres segédeszköz. CE 0482  
Carrevir® orrspray - 1,2 mg jóta- és 0,4 mg kappa-karagén tartalmaz.

[www.carrevir.hu](http://www.carrevir.hu)

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

Hirdetés

## OXIGÉN KONCENTRÁTOR Oxigén terápia otthona kényelmében Támogassa immunrendszere működését AZ OXIGÉN EREJÉVEL!

- egyszerű használat
- negatív ion funkció
- 1 év garancia
- Forgalmazza: Patika Pack Kft.
- Tel.: 06 1 450-0897
- [www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu)

Hirdetés

## LÉGZÉSKÖNYÍTŐ ORRTAPASZ Könnyű légzés, nyugodt alvás!



- Kitágítja az orrjárat lágy, keskeny szakaszát, ezáltal könnyíti az orrlégzést.
- Enyhíti az allergia, megfázás, orrdugulás, orrsövény ferdülés tüneteit.
- Gyógyszer hatóanyagot nem tartalmaz.

GYŰJTŐDOBOZOS KISZERELÉSBEN IS KAPHATÓ.  
Forgalmazza: Patika Pack Kft. ■ Tel.: 06 1 450-0897 ■ [www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu)

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](http://shop.pharmaforte.hu) webáruházban és telefonon: Tel: 06/30-2100-155



Az étrend-kiegészítő 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.



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.

**100 %-ban természetes**  
Alkohol, színezék, glutén, cukor és édesítőszer-mentes

**Egyedülálló összetétel**  
Gyógyszerkönyvi minőségű alapanyagokat tartalmaz

**Kiváló minőség**  
Magyar gyógyszerészek által fejlesztett és gyártott

**Koala csepp**

**Dona Herbae**  
A gyógynövények ajándéka

**Maci csepp**

**Támogatja az emésztést**  
Enyhíti a hasi fájdalom, görcs és puffadás tüneteit

Borsmentaolaj, natív olívaolaj, eukaliptuszolaj, édesnarancsolaj, erdeifenyőolaj, kurkuma kivonat

**Összetevők**

**Támogatja a bélműködést**  
Elősegíti a székrekedés rövid távú kezelését

Tisztított víz, glicerin, rebarbara száraz kivonat, édesköményolaj, rozsmaringolaj, kamillaolaj

**Figyelmeztetések**  
Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a változatos étrendet és az egészséges életmódot. 12 éven aluli gyermekeknek, várandós anyáknak, illetve szoptatás idején nem ajánlott az alkalmazása.

**Keresse a legközelebbi patikában!**  
[www.donaerbae.com](http://www.donaerbae.com)  
Forgalmazó: ALIZO Hungary Kft. 1094 Budapest, Balázs Béla u. 15-21

# Halláskárosodást jelez a szilveszter utáni fülzúgás?

2025

Ha az újév első napjaiban fülzúgástól szenvedünk, érdemes orvoshoz fordulni. A zajos szórakozóhelyen töltött éjszaka és az egyéb ártalmak – munkahelyi környezetben tapasztalt vagy túl hangos zenehallgatás fül-, vagy fejhallgatón – összeadódnak, és halláskárosodást okozhatnak.

## Ha nem szűnik a fülzúgás

→ Ha a zajos szórakozóhelyet elhagyva zúg vagy cseng a fülünk, azt jelzi, hogy a fülünkben található szőrsejteket megviselte az átmulatott éjszaka. A szőrsejteket a legfontosabb érzékelő sejtek. Az agyból ki, ill. befelé futó hallóidegrostok működtetik, sérülésük következtében tehát a fül nem képes a hangokat megfelelően érzékelni. A zajártalom a szőrsejteket károsodásának egyik lehetséges oka, melynek első tünete a tartós fülzúgás.

Szerencsés esetben a fülcseggés egy nagy alvást követően megszűnik, a szőrsejteket ez idő alatt regenerálódnak. A fülzúgás azonban napokig is tarthat vagy állandósulhat. Súlyosabb esetben kísérheti szédülés, tompa hallás, egyensúlyproblémák is és hallásvesztés is bekövetkezhet.

## Így védjük a hallásunkat!

→ Munkahelyi környezetben a megfelelő zajvédelem kiemelten fontos. Koncertre, buliba javasolt zajsűrűsítő füldugóval érkezni, illetve olykor egy szünetet beiktatva csendesebb helyen tölteni egy kis időt, a zajos tömegtől távol. A hétköznapi életben pedig kerüljük a túl hangos zenehallgatást fej- vagy fülhallgatón keresztül.

A tartós, 85 dB feletti hangerő valóban maradandó halláskárosodást okozhat, de tudnunk kell, hogy pl. egy koncerten nem egyszer 110 dB-el terhelik a fülünket. Ha rendszeresen, nagy hangerőn hallgatjuk kedvenc zene-számainkat, akkor a fülzúgás mellett azzal is számolnunk kell, hogy a hallásunk is romolhat – figyelmeztet **dr. Kiss Sándor** fül-orr-gégész, audiológus.



## A leggyakoribb vészhelyzetek

**Ittas vezetés:** Nemcsak önmagunkra, de másokra nézve is végzetes lehet. Ne üljön volán mögé, ha már fogyasztott alkoholt, sétáljon, szálljon fel tömegközlekedésre vagy üljön be egy taxiba. Ez nemcsak életet menthet, de a jogosítvány is megmarad.

**Tűzijáték és petárda:** Az éjféleli nagy durrogatás során tartsák be a pirotechnikai szabályokat, hogy ne történjen baleset. A pirotechnikai eszközöket tárolják az előírásoknak megfelelő helyen, és kellő távolságban, messze a vendégektől használják fel azokat.

**Pezsgőbontás:** Az üveg felbontása során ügyeljünk arra, hogy a kirobbanó parafadugóval ne sértsünk meg másokat. A nagy erővel kilövő dugó komoly baleseteket és károkat okozhat az emberi testben.

**Gyertyák:** A szilveszteri házibulikban előszeretettel díszítik fel a házigazdák a lakást égő gyertyákkal, holott ez rendkívül veszélyes is lehet. A mámoros állapotban lévő emberek figyelmé hajlamos átsuhanni a kis égő vészhelyzet fölött, így akár beleülve, vagy lelökve végzetes problémát okozhatnak. Lehetőség szerint a házibulikon mellőzzük az égő gyertyák használatát, de ha már mindenképpen hangulatvilágításra vágyunk, akkor lehetőség szerint tegyük egy magasabb és biztonságos helyre azokat.

**Törött üvegek:** A szilveszteri dorbézolás során megcsappanhat a pohárkészletünk. Az elszóródó, hanyagul feltakarított üvegszilánkok balesetveszélyesek lehetnek a cipő nélkül máskáló vendégekre, nem beszélve az egyensúlyukat elveszített, jókedvű emberekre.

## Ilyen esetben forduljunk orvoshoz

→ Ha szilveszteri buli után fülzúgás jelentkezik, fontos, hogy ügyeljünk az elegendő folyadékbevitelre, pihenésre, mert sokszor önmagában ez is segíti a keringést és így a panaszok spontán javulását.

Ha azonban a fülzúgás nem múlik el néhány nap alatt, vagy társul mellé halláspanasz, akkor mindenképp forduljunk orvoshoz! Rövid ideje, legfeljebb 10 napja fennálló fülzúgás, vagy halláspanasz esetén rendszerint gyógyszerrel – szteroiddal és keringésvajókkal – lehet kezelni a problémát.

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

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

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

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

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

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



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

Patika  Pack



## AROMA- ÉS TERMOTERÁPIÁS ESZKÖZ, 100% TISZTASÁGÚ GYÓGNÖVÉNYTÖLTETTEL

Tegye mikrohullámú sütőbe maximum 90 másodpercig, maximum 800 W teljesítményen, (vagy sütőbe maximum 100 °C-on maximum 10 percig). A felmelegített állatkatestrészek (has, mellkas, fül, orr-, és arcüregek) melegítésére, aromaterápiás célokra használható, ami a felvett hő és aromaanyagokat kb. 90 percig adja le.

Forgalmazza: PATIKA PACK KFT. • 1139 Budapest, Üteg u. 49. • Zöld szám: +3680 200-351 • Telefon: +361 450-0897  
patikapack@patikapack.hu • [www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu)

Patika  Pack



# ÚJ TERMÉKEK

## MINŐSÉGI kompressziós harisnya- nadrágok és zoknik

- A gyógyharisnyák, másnéven kompressziós harisnyanadrágok, combfixek, és zoknik a vénás elégtelenségben szenvedő betegek kezelésére szolgálnak.
- A vénás elégtelenség leggyakoribb tünetei: nehézláb-érzés, éjszaka jelentkező lábgörcsök, fáradékonyság, feszülés, dagadásérzés, melegségérzés, visszeresség.
- A tünetek mögött a vér pangása áll. Az összegyűlt, pangó vér elszíneződik és a vénák pókhálószerű kirajzolódását és elszíneződését okozza. A kompressziós harisnyák ezt a fajta vérpangást hivatottak csökkenteni.
- A vénás elégtelenség különböző súlyossági szintjein, különböző kompressziós fokozatú (szorító erősség) harisnya viselése ajánlott. A visszerek kialakulási helyétől függően pedig különböző modellek javasoltak: harisnyanadrág, combfix vagy zokni.
- A kompressziós harisnya viselése műtétet követően is ajánlott, hiszen segíti a vér gyorsabb áramlását és így a sebek gyorsabb gyógyulását is.

