

# GYÓGYHÍR

Magazin

XX. ÉVFOLYAM 2025. FEBRUÁR

Őrizze meg ízületei egészségét

Időjárás okozta panaszok

A fűtési szezon buktatói

Gyógynövények megfázásra

Interjú:  
GYÖNGYÖSSY KATALIN  
színművész



## CalciTrio® Extra 50+

Komplex készítmény az egészséges csontokért

Kalcium  
500 mg\*

D-vitamin  
2000 NE\*

K<sub>2</sub>-vitamin  
45 mcg\*

Magnézium  
112 mg\*

Cink  
10 mg\*

Mangán  
0,8 mg\*

K<sub>1</sub>-vitamin  
45 mcg\*

C-vitamin  
100 mg\*

5x  
DÍJNYERTES\*\*



\*\* MagyarBrands díj 2022  
MagyarBrands díj 2023  
MagyarBrands díj 2024  
Superbrands díj 2023  
Superbrands díj 2024

### Komplex összetétel

- ▶ **Kalcium:** a csontok fontos alkotóeleme.
- ▶ **D-vitamin:** segíti a kalcium felszívódását.
- ▶ **K<sub>1</sub>- és K<sub>2</sub>-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 kollagénképződést.
- ▶ **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 véralvadást gátló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft. 1118 Budapest, Dayka G. u. 3.





# WARMIES

melegítő plüss párnák



warmies

A hideg téli estéken vagy a stresszes napokon mindenki vágyik egy kis kényeztetésre és melegre. 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 csalnak az arcokra és meleget hoznak a szívbe.

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

## TARTALOM

- **4. HÍRZÓNA**  
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. ASZTMA**  
Enyhe légúti fertőzés is belobbanthatja az asztmát
- **7. LÉGÚTI BETEGSÉGEK**  
Mit mond a tudomány az időjárás okozta panaszokról?
- **8. MOZGÁSSZERVI FÁJDALMAK**  
Őrizze meg ízületei egészségét a hideg időkben
- **10. INTERJÚ**  
Beszélgetés Gyöngyössy Katalin színművésszel
- **11. TERMÉSZET PATIKÁJA**  
Milyen gyógynövényeket fogyasszunk megfázásra?
- **12. EMÉSZTŐRENDSZER**  
A fogyásban is segíthet a bélfóra helyreállítása
- **14. PSZICHÉ**  
A szaglástérápia segíthet a depressziós betegeken

### 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](mailto:info@gyogyhir.hu)

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

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor  
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika  
Címlapfotó: Eöri Szabó Zsolt

Illusztrációk: 123rf.com  
Hirdetés: Press GT Kft. E-mail: [info@gyogyhir.hu](mailto: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](mailto: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)

### Epilepszia: mi a teendő?

Szent Bálint (Valentin) nem csak a szerelmesek mentora, de az epilepsziások védőszentje is, február 14-e ezért az epilepszia világnapja.

Az epilepszia az agy olyan működési zavara, melynek során elektromos túlműködés alakul ki, bizonyos agysejtek gátlásuk alól felszabadulnak. Ennek következményeként elektromos kisülések, illetve kisülési hullámok keletkeznek, melyek tudatzavarban (akár eszméletvesztésben), zavartságban, izomgörcsben, vizelet/székkletartási képtelenségben nyilvánulnak meg.

Magyarországon mintegy 60 ezer ember él együtt epilepsziával, a leggyakoribb krónikus neurológiai betegséggel. A sok szempontból rejtélyes állapotot egyre nagyobb arányban lehet rohammentessé tenni gyógyszerekkel, illetve meggyógyítani műtéttel.

Hogyan segíthetünk? Az első és legfontosabb teendő meggyőződni arról, hogy a beteg testi épségét semmi sem veszélyezteti. Legtöbbször elég, ha a beteget oldalára fektetjük (stabil oldalfekvés helyzet), megnézzük, hogy szabadon lélegzik-e, feje alá egy párnát helyezünk, ruháját megoldjuk. Fontos, hogy ne rögzítsük, mozgásában ne korlátozzuk, elég, ha biztosítjuk, hogy a rángások miatt ne sérüljön. Érdemes ezért az epilepsziás beteg közeléből eltávolítani a veszélyes tárgyakat. A beteg állapota az esetek nagy részében teljesen magától rendeződik. Amennyiben nem a szabadban kerül sor a rohamra, segít a megfelelő oxigénellátás biztosítása is, az ablaknyitás.

A legsegítőkészebb ember is többet érthet, mint amennyit használ, ha pl. a nyelv elharapásának megakadályozására valamilyen eszközt tesz a rohammal küzdő szájába. Ez könnyen sérülést okozhat, ezért mindenképpen kerülendő. Amennyiben közterületen vagyunk tanúi a rohamnak, várjuk meg, amíg a beteg magához tér, és ajánljunk fel segítséget a hazajutáshoz.

Hollauer Tibor  
főszerkesztő



## DAGANATOS BETEGSÉGEK Innovatív eljárás a rákos betegek kezelésében

**A Szegedi Tudományegyetem (SZTE) országos szinten kiemelkedő szerepet tölt be az innovatív orvosi módszerek alkalmazásában, különösen a daganatos betegségek kezelésében.**

Az intervenciók onkológia viszonylag fiatal tudományág, mely új távlatokat nyit a daganatos betegségek kezelésében. Ezek a minimálisan invazív eljárások képalkotó diagnosztikai eszközök, például ultrahang, CT és MRI segítségével végzett beavatkozásokat jelentenek. Az elektrokemoterápiás eljárást Szegeden már évek óta alkalmazzák. Ez az elektromos impulzusok segítségével nyújt célzottabb és hatékonyabb terápiát a betegeknek.

Lázár György, az SZTE dékánja hangsúlyozta: az intervenciók radio-lógiai eljárások aránya az onkológiai kezeléseknél világszerte növekszik. Szegeden is az intervenciók onkológia fejlesztésére és széles körű alkalmazására törekuszenek, hiszen ez a módszer képezi a jövő egyik meghatározó pillérét a daganatos betegek kezelésében.

Oláh Judit, az SZTE Onkoterápiás Klinikájának vezetője kifejtette: az onkológiai kezeléseknél ma már nemcsak a túlélés meghosszabbítására és a tünetmentességre fókuszálnak, hanem a betegek életminőségének javítására is. Rávilágított, hogy a betegek számára sokszor az életminőség, a függetlenség és az önellátás képessége fontosabb, mint az élet-tartam pusztán meghosszabbítása.

A jövőben ezért még nagyobb hangsúlyt kell fektetni a betegek és hozzátartozóik bevonására a kezelési döntésekbe, figyelembe véve az egyéni célokat és kockázatokat. Céljuk, hogy a kezeléseknél csak hatékonyak, de kíméletesek is legyenek, így a betegek kevesebb mellékhatással, jobb életminőségben élhessék meg a betegséggel töltött időt.

## INNOVÁCIÓ

### Az öregedéssel járó agyi érelváltozások kezelésére keresnek új lehetőségeket

**A Szegedi Biológiai Kutatóközpont kutatócsoportja a Stem Cell Research & Therapy folyóiratban ismertette az agyi keringés – betegség vagy öregedés során bekövetkező – sérüléseinek kivédésére irányuló kutatásának eredményeit.**

Az öregedés egyik legsúlyosabb következménye a kognitív hanyatlás, amely az agyi hajszálerkek diszfunkciójával jár együtt. Így az agyi érrendszer helyreállítása egészségesebb agyműködést eredményezhet.

Az agyi belső környezet dinamikus állapotának fenntartásához elengedhetetlen a neurovaszkuláris egységet alkotó neurális és vaszkuláris sejtek összehangolt működése. Ez a neurovaszkuláris egység két fő funkciójában nyilvánul meg: a neurovaszkuláris csatlós pontosan az energiafelhasználáshoz igazítja a vérellátást, a vér-agy gát pedig szigorúan szabályozza a vér és az agyszövet közötti anyagtranszportot. E funkciók sérülése súlyos következményekkel járhat: az öregedő agy elváltozásaiban és a legtöbb idegrendszeri megbetegedés kifejlődésében szerepet játszik az agyi erek működésvesztése.



Az érrendszeri sérülések kijavításában fontos szerepet töltenek be az erek belső felszínét borító laphám elődejtjei. A kutatócsoport felfedezte, hogy az előregedő sejtek eltávolításával fokozható az elődejtsek beépülése az agyi érhálózatba, valamint az általuk kiváltott szöveti regeneráció. Az eredmények új terápiás lehetőségeket nyithatnak az öregedés a vele kapcsolatos megbetegedések következtében kialakuló érsérülések kezelésére.

## KUTATÁS

### Az ülőmunka növeli a korai halál kockázatát

**Egy új kutatás eredményei alapján ideje lehet egy kis mozgást is beiktatni a mindennapokba a sok ülés mellé – a szív- és érrendszeri okokból bekövetkező halálozás kockázatát ugyanis akár 34 százalékkal is növelheti, ha valaki rendszeresen ülőmunkát végez.**

Újabb rossz hírt kaptak, akik a munkájuk miatt sokat ülnek: egy friss tajvani kutatás szerint a rendszeres ülőmunka 16 százalékkal növeli meg a bármilyen okból bekövetkező halálozás kockázatát.



A tanulmány megállapításai közé tartozik az is, hogy a szív- és érrendszeri megbetegedések miatti halálozás kockázatát már 34 százalékkal növeli meg az, ha valaki többnyire ülőmunkát végez.

Amikor kezdetét vette a vizsgálat, egyik résztvevőnek sem volt diagnosztizált kardiovaszkuláris megbetegedése.

Akad azért egy jó hír is a fentiek után. A megállapítások szerint ugyanis azok, akik kombinálták az ülő- és állómunkát, legalábbis időnként mozogtak egy keveset, azoknál nem volt megfigyelhető a korai halálozás kockázatának növekedése. Szintén fontos a rendszeres ülőmunkát végző egyéneknél, hogy maguk is csökkenthetik a vázolt kockázatokat, ha munkaidőn túl legalább 15–30 percet mozognak.

A tanulmány szerzői azt is megjegyezték, hogy már a munkahelyi változtatások is jó hatással lehetnek a munkavállalók egészségére; ide sorolhatók például az állóasztalok, valamint lehetőség a fizikai aktivitásokra. A folyamatban levő molekuláris, szövettani és egyéb vizsgálatok további értékes információkkal szolgálhatnak.

# Enyhe légúti fertőzés is belobbanthatja az asztmát

Tipikus náthás tünetekkel, tüsszögéssel, orrfolyással kezdődik, majd néhány nap elteltével súlyos nehézlégzéssé alakul az enyhe megfázás. Ha valaki asztmás, még jobban kell figyelnie a megelőzésre, kezdeti tünetekre és kezelésre.

## Érzékeny légutak

→ Az asztma krónikus betegség, mely a légutak állandó gyulladásával jár. Emiatt a légutakat borító nyálkahártya a nem asztmásokhoz képest jóval érzékenyebben reagál a különböző külső hatásokra. Míg egy egészséges ember szervezetét nem viseli meg oly nagymértékben, ha magas a légszennyezettség, dohányfüstös helyen tartózkodik, vagy a szabadban magas pollenkoncentráció idején, az asztmás betegeknek ezek a külső hatások akár rohamot is provokálhatnak.

Ez történik akkor is, ha a légutakba kórokozók (vírusok, baktériumok) kerülnek. Az érzékeny, gyulladásban lévő nyálkahártya védtelenebb és fokozottan reagál a betolakodókkal szemben.

## Köhögés vagy asztma?

→ A legjellemzőbb tünet, hogy a nátha kezdeti jeleit követően a betegeknek erős köhögés kezdődik, melyet egyaránt okozhat a légúti fertőzés is, de lehet az asztma rosszabbodásának jele. Ahhoz, hogy ezt el tudjuk dönteni, a peak-flow-meter néven is ismert csúcsáramlásmérő rendszeres használatát javaslom a betegeknek – mondja

**DR. POTE CZ GYÖRGYI**, tüdőgyógyász, allergológus.

Ezzel a készülékkel pontosan mérni tudjuk, hogy a légutak beszűkülése milyen mértékű. A beteg az adott értékhez

## Hazánkban is terjed a kínai vírus

→ Legtöbbször enyhe megfázásos tüneteket okoz a humán Metapneumovírus (hMPV), amely nem új kórokozó, 2001-ben fedezték fel – hívták fel a figyelmet a Semmelweis Egyetem Pulmonológiai Klinikájának szakemberei annak kapcsán, hogy sajtóhírek szerint Kínában terjed ez a vírus. A hMPV minden életkorban előfordulhat, de a leggyakoribb a gyermekeknél és idősebeknél. A kórokozó terjedésében a cseppfertőzés (emberről emberre pl. köhögéssel, tüsszentéssel) és a közvetlen kontaktus játszik főszerepet. Az 5-9 nap lappangási időt követően a légúti fertőzés tünetei általában egy hétig tartanak. A fertőzés legtöbbször enyhe, „megfázásos” tüneteket okoz. Ritkán, a legyengült immunrendszerű betegeknek okozhat súlyosabb légúti hurutot, tüdőgyulladást, nagyon súlyos esetekben akár lélegeztetés is szükségessé válhat. Krónikus légúti betegségben (asztma, COPD) szenvedőknél az alapbetegség akut fellángolásához (exacerbációjához) vezethet.

## Mikor forduljunk orvoshoz?

- Gyerekek esetében, ha szinte szünni nem akaró köhögése jelentkezik, főként éjszaka.
- Ha a köhögés váladék felkötésével jár.
- Ha a tünetek egy hétnél tovább tartanak.
- Ha az asztmaakcióterv ezt írja elő.



tartozó tennivalókat kikeresi az asztmaakciótervből és követi az ott leírt utasításokat. Ha a leírtaknak megfelelően szedi a gyógyszereit, akkor meg tudja előzni az asztma súlyosbodását. Asztmaakciótervvel minden diagnosztizált asztmás betegnek rendelkeznie kell, azonban ha bizonytalanok vagyunk, akkor keressük fel kezelőorvosunkat személyes konzultációra vagy használjuk a telemedicina nyújtotta lehetőséget, így a távolból is van lehetőség az asztma akcióterv gyors módosítására.

## Hogyan előzhetjük meg?

→ Az őszi-téli időszakban gyakori légúti fertőzések ellen a jól ismert lépéseket tegyük meg mindenképp: az alapos kézmosás, a zsúfolt helyek kerülése segíthet. Ne látogassuk beteg ismerőseinket, a gyerekeket is figyelmeztessük rá, hogy ne iganak például közös pohárból, mert így könnyen átadhatják egymásnak a betegségeket. Az asztmások influenza elleni védőoltással is csökkenthetik a súlyosabb szövődmények kockázatát.

Az asztma folyamatos kezelést igényel, a betegnek a kezelőorvos által előírt adagban és rendszerességgel szednie kell a gyógyszereit. A fenntartókezelés fontos, mert csak így biztosítható a légutak gyulladásának tartós mérséklése. Jól kontrollált asztma mellett kisebb annak a kockázata is, hogy a légúti betegségek hatására belobbanjon az asztma.





**Sokak számára egyértelmű az összefüggés az időjárás és a különböző nyavaják, fájdalmak felbukkanása között. De, valóban létezik az a hatás, amit a frontnak, a szélnek vagy éppen a hirtelen jött lehülésnek tulajdonítunk?**

## Mit mond a tudomány az időjárás okozta panaszokról?

→ Egy kutatás alapján a megkérdezett páciensek 92 százaléka az esős vagy hideg időhöz kapcsolja a krónikus panaszait. A leggyakrabban az izületi gyulladások fellángolását szokták emlegetni az időjárás viszonylatában. **KODAK ADRIENN**, a Sherlock Rehab humánkineziológusa, rehabilitációs terapeutája egy rövid áttekintést ad a tudomány jelenlegi álláspontról.

### Nem is olyan ritka jelenség

**A témában számos kutatást végeztek:**

1. Redelmeier & Tversky a gyulladáshoz kapcsolódó fájdalom intenzitását vizsgálta a légnyomás, hőmérséklet, páratartalom változásának összefüggésében egy olyan módszerrel, ahol a vizsgált személyek maguk rögzítették a fájdalom szintet. Érdekes módon semmilyen kapcsolatot nem találtak a vizsgált tényezők között.
2. Egy másik kutatás a hőmérséklet, a légnyomás és a csapadék hatását vizsgálta, de szignifikáns kapcsolat egyedül a növekvő légnyomás és a kézizületi fájdalom között volt, az is kizárólag nők esetében.
3. Egy Angliában végzett tanulmány szerint azokon a napokon, amikor melegebb volt az idő és több a napsütéses órák száma, kevesebb fájdalmat jeleztek a vizsgált alanyok, mint a hidegebb, kevésbé napos időszakokban. Tudjuk viszont, hogy a kevesebb idejű napsütés jól korrelál a depresszióval, a szorongással és a pszichoszomatikus tünetek megjelenésével. Így tehát a borús időben növekvő fájdalomintenzitás inkább más tényezők következménye.

### Kellemetlen idő, kínzó fejfájás?

→ Az időjáráshoz kapcsolt másik gyakori kellemetlenség a migrén. Egy német tanulmány száz migrénes beteget vizsgált, de semmilyen igazolható hatását nem mutatták ki az időjárás-

nak a migrén gyakoriságára vagy súlyosságára nézve. Ha az egyéneket tekintjük, akkor a páciensek 13 százalékánál bizonyíthatóan befolyásolta a migrént a hőmérséklet, a légnyomás és a páratartalom.

### Ezek szerint mindez csak babona?

→ Úgy tűnik, hogy a krónikus fájdalmat nem befolyásolja az időjárás, vagy csak nagyon speciális körülmények között. Ha mégis összefüggést vélünk felfedezni, az nem tud tisztán, közvetlenül ok-okozati lenni, számos más tényező is közrejátszik. Van néhány elmélet, ami megpróbál logikus magyarázatot adni az időjárás és a fájdalom vélt kapcsolatára. Amikor a légnyomás leesik a környező levegő kevesebb erővel feszül neki az ízületeknek, a szalagok tágulnak, kinyúlnak, ami végül nagyobb nyomás alá helyezi az érintett ízületet. Ez magyarázhatja a gyulladáshoz kapcsolódó ízületi fájdalom fokozódását.

### Szöveteink zsugorodnak és nyúlnak

→ Van egy egészen új kutatási módszer is, ami a fascia oldaláról közelíti meg a kérdést: szöveteink éppúgy reagálnak a hőmérsékletváltozásra, mint más szerves vagy épp szervetlen anyagok, tárgyak, felületek: hidegre az aszfalt zsugorodik, megre megnynálnak a vezetékek. Könnyen megfigyelhetjük ezt magunkon is: az a gyűrű, ami nyáron pont jó, télen szinte leesik az ujjunkról.

Nincs egyértelmű bizonyíték arra, hogy a fájdalom intenzitásának növekedése valóban a meteorológiai tényezők szerint alakulna. Egy sor egyéb tényező is befolyásolhatja a fájdalom szintet, mint az alapbetegségek, korábbi traumák, fogékonyság, hangulat, életmód és az a tény, hogy hajlamosak vagyunk általánosítani. Kodak Adrienn szerint mindenféleképp érdemes keresni a megoldást a fájdalom kezelésére akár önerőből, akár szakember segítségével.

## A fűtési szezon buktatói

A fűtési rendszerek beüzemelésével számos olyan beltéri allergén kerülhet a levegőbe, ami panaszt okozhat az allergiások számára. A beltéri levegő minőségének az sem tesz jót, hogy a fűtési szezonban sokan igyekeznek megővni otthonaik melegét, és a fűtési költségeket is szeretnék minimalizálni, ezért ritkábban és rövidebb ideig szellőztetik a lakótereket.

### Alacsony páratartalom

→ Sokan alig várják, hogy a hidegebb idő beálltaival bekuckózhassanak meleg otthonaikba egy bögre tea kíséretében. A kandallók és cserépkályhák, radiátorok és gázkonvektorok jóleső melege azonban allergiás panaszaink felerősítésével járhat.

– A fűtés többféle módon befolyásolhatja az allergiások panaszait, többek között szárazra teszi a beltéri levegőt, ami az orrnyálkahártya és a torok szárazságához is vezethet. Ez azért probléma, mert a nyálkahártya meggátolja a kórokozók átjutását, és a mirigyei által termelt váladék elpusztítja a mikroorganizmusok jelentős részét. Fontos őrző-védő funkciót tölt be a betegségek és fertőzések kapcsán – mondja **DR. HIDVÉGI EDIT** gyermek- és felnőtt-tüdőgyógyász szakember.

A kiszáradt orrnyálkahártya érzékenyebbé válik a beltérben található allergénekre is. A folyamat ellensúlyozására a rendszeres HEPA-szűrővel ellátott porszívóval történő takarítás, a gyakori nedves portörletés, a bőséges folyadékbevitel és a levegő párasítása is jó megoldás. Ezen felül javasolt a gyakori sós vizes orrmosás, amivel a nehezen elérhető helyekről is eltávolíthatók az allergének, és csökkenthetők a légúti allergiák gyulladáshoz vezető tünetei. Az orrmosás hatékonyságát rengeteg tudományos bizonyíték támasztja alá, ezért használatát számos szakmai ajánlás javasolja.

### A fűtési szezon nyertesei: a poratkák

→ A beltéri allergének toplistáján előkelő helyen szerepel a poratka is. Allergiás panaszainkat a beszáradt és mikroszkopikus méretűre szétrepedezett ürülékében lévő fehérje okozza, ami légúti és bőrtünetek formájában nyilvánul meg.

– Mivel a poratka leginkább a meleg, párás lakásokban érzi igazán elemében magát, így ne tekerjük fel túlzottan a termosztátot, és a párasítással sem érdemes túlzásba esni – javasolja a szakember. A lakókörnyezetünkben célszerű a kb.

40-60 százalékos páratartalmat és a 20-22 fok közötti hőmérsékletet megcélozni (a hálószobában ennél alacsonyabb hőmérsékletet is beállíthatunk).

### A cirkuláló levegő is okoz panaszokat

→ A fűtés elindítását követően a feláramló meleg levegő felkavarja a fűtőtesteken és az alattuk lerakódott port, és vele együtt a benne lévő allergének (poratkák, pollenek, penészgombaspórák, háziállatok beszáradt és feltöredezett faggyú- és hámsejtjei) is a levegőbe kerülnek – ezek légúti panaszokat váltanak ki az arra érzékenyeknél.

Takarításkor szenteljünk kiemelt figyelmet a fűtőtestek portalanításának is, ha split klímával oldjuk meg a fűtést, akkor a ventilátoron, szűrőkön és lamellákon megtelepedett por és szennyeződés eltávolításáról se feledkezzünk meg.

### Megjelenhet a penész is

→ A fűtés általában csökkenti a páratartalmat, ezáltal mérsékli a penész kialakulását, a nem megfelelően szellőző helyiségekben azonban fokozott páralecsapódás jöhet létre, ami kedvez a penészgomba szaporodásának.

– Az allergénekkel teli áporodott és elhasznált levegő, a dohos szag, a nedves-penészes falak nemcsak allergiás panaszainkat súlyosbíthatják, de általános közérzetünkre és egészségi állapotunkra is rányomhatják bélyegüket. Egy kellemes hőmérsékletű, megfelelő páratartalmú, tiszta levegőjű és allergénminimalizált lakóterben jól érezzük magunkat, ellenben a rossz beltéri levegőminőség a rendkívül kellemetlen allergiás tüneteken túl indokolatlan fejfájást, fáradtságot, koncentrációs zavarokat is okoz. Ha úgy érzi, hogy a felsorolt panaszoktól szenved, és tünetei zárt környezetben felerősödnek, akkor javasolt allergológus szakembert felkeresnie – tanácsolja Dr. Hidvégi Edit, az Allergiaközpont pulmonológus szakorvosa.





# Őrizze meg ízületei egészségét a hideg időben



A téli időjárás hatására az ízületi fájdalmakkal élőknek gyakran nehezebbé válik a mozgás. A hideg fokozhatja a merevséget, az ízületi gyulladások tüneteit, a párás időszakok jelentős fájdalomérzettel járhatnak. Ezek a problémák nemcsak a mindennapi tevékenységek elvégzését nehezítik meg, hanem az életminőséget is jelentősen rontják.

### 3. Mozogjon rendszeresen!

Az aktív életmód és az alacsony terhelésű mozgásformák, mint a jóga, úszás vagy kerékpározás kíméletesen erősítik az izmokat és ízületeket, valamint hozzájárulnak az ízületek rugalmasságának megőrzéséhez. Mozgás előtt pedig ne felejtse el bemelegíteni és bemelegítő sportkrémeket használni!

### 4. Masszírozzon és használjon lokális készítményeket!

Az ízületvédő komplex tartalmú ízületmasszázs-emulgelek használata támogatja az ízületek regenerációját, enyhíti a fájdalmat és javítja a vérkeringést, különösen télen.

### 5. Védekezzen a hideg ellen!

Télen vastag ruházattal és ízületvédő eszközökkel érdemes a testet melegen tartani.

### Természet erejével hideg időben is

➔ A helyi fájdalomcsillapítás és gyulladáscsökkentés hatékony eszközei lehetnek a külsőleg alkalmazható készítmények, mint például az ízületmasszázsgelek. Célszerű olyan készítményeket választani, amelyek egyedülálló aktív anyagokat tartalmaznak, mint például MSM, glükózamin és boswellia (indiai tömjénfa) kivonatot, mindemellett gyógynövényeket is, így célzottan segítenek az ízületi fájdalmak enyhítésében. A tartósítószer- és színezőanyag-mentes, bőrbarát formulákat részesítsük előnyben.

„A mentol és a kámfor hűsítő, fájdalomcsillapító hatása azonnali enyhülést nyújt, míg az MSM, glükózamin, boswellia komplex ízületvédő és gyulladáscsökkentő tulajdonságai hosszú távon is segítenek fenntartani az ízületek rugalmasságát. Az eukaliptuszolaj fokozza a vérkeringést, így hozzájárul a hatóanyagok gyors felszívódásához és a regenerációs folyamatok támogatásához. Az ízületmasszázs-emulgél célzott, kíméletes megoldást kínál, különösen a hideg időszakban, amikor az ízületek extra gondoskodást igényelnek” – emelte ki **Dr. Kelen Ákos**, egészségközvetítő szakgyógyász.



➔ A hideg időjárás okozta ízületi merevség és fájdalom főként az idősebb korosztályra jellemző, valamint azokra, akiknek már egyébként is van valamilyen ízületi betegsége. Az idősebbek esetében már általában van porckopás, vagy degeneratív elváltozás, ami miatt hajlamosabbak a hideg időben jelentkező ízületi fájdalomra. Az ülő életmód miatt viszont egyre fiatalabb korban is megjelennek a reumatológiai vagy ortopédiai betegségek, ízületi panaszok.

Ezekben a hónapokban kiváló megoldást nyújthatnak bizonyos gyógynövényalapú készítmények, amelyek kifejezetten az ilyen kihívások kezelésére készültek, hogy a téli hónapokban se kelljen lemondani az aktív életmódról.

### Az ízületi problémák háttere

Az ízületeink kulcsszerepet játszanak a testünk mozgásában, hiszen ezek kötik össze a csontokat, és biztosítják a hajlékonyságot. Az ízületi problémák kialakulásának számos oka lehet:

- ❖ Túlterhelés vagy sérülések a sportolók és fizikai munkát végzők körében gyakoriak
- ❖ Arthritisz és reuma, amelyek krónikus gyulladásos állapotok
- ❖ Porckopás és az életkor előrehaladásával jelentkező degeneratív elváltozások

### Tippek a megelőzésre

Az ízületek védelme és egészsége érdekében íme néhány egyszerű és praktikus tipp, amit érdemes beépítenünk a mindennapjainkba:

#### 1. Alakítson ki megfelelő étrendet!

Kövessen omega-3 zsírsavakban (halak, diófélék), antioxidánsokban (gyümölcsök, zöldségek) és D-vitaminban gazdag étrendet, amely segíti a kalcium felszívódását.

#### 2. Ellenőrizze a testsúlyát!

Az ízületekre, különösen a térd- és csípőízületekre a túlsúly jelentős terhelést ró, növelve a porckopás kockázatát.

# ÁLMATLAN ÉJSZAKÁK A DUGULT ORR MIATT?

**Az új légzés könnyítő tapasz megoldást kínál azok számára, akik küzdenek az orrjáratok elzáródásával és a horkolással.**

*Az egyszerű, ám hatékony tapasz az orrcimpák emelésével megnyitja az orrjáratokat, ezáltal könnyebbé téve a légzést és biztosítva egy nyugodtabb alvást.*



Ez a forradalmian új termék nemcsak átmenetileg enyhíti az allergia, megfázás vagy orrsövényferdülés okozta orrdugulást, de javítja is a légzést hosszú távon. A légzéskönnyítő tapasz megnyitja az orrjáratok keskeny szakaszát, így könnyíti az orrlégzést. Emellett segíti a lágy szájpad rezgésének csökkentését, ezáltal mérséklődik a horkolás és a zavaró éjszakai zajok.

Egyszerű használata és az azonnali hatás teszi a légzés könnyítő tapaszt kiváló választássá allergiás panaszok, megfázás vagy orrdugulás esetén. Felejtse el az éjjeli küzdelmeket azáltal, hogy átadja magát a nyugodt alvásnak és a friss, szabad légzésnek!

Patika  Pack

Magyarországon forgalmazza a  
**PATIKA PACK KFT.**

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





UDVAROS DOROTTYÁVAL A MACSKAJÁTÉKBAN FOTÓ: EÖRI SZABÓ ZSOLT

**Egészen döbbenetes, hogy mennyire nem látszik a kora, senki nem mondaná meg, hogy 85 éves. Mit tesz azért, hogy ez így legyen?**

Sok múlik a géneken, jók az adottságaim, de ugyanennyire fontos, hogy egész életemben folyamatosan játszottam, sokat dolgoztam és a gyermekkorom is sok munkával telt. Ahol felnőttem, ott a gyerekek is beszálltak a mezőgazdasági munkákba: kapáltam, csalánt vágtam, a vizet vödörökben vittük haza a kútról, sokszor tettük meg a háromszáz métert a kúttól a házig. **A rendszer, amelyben ön színész nő lett, nem adta meg a lehetőségeket. Mi az, ami leginkább megmaradt azokból az évekből?** Már a főiskolára is nagy nehézségek árán kerültem be, hiszen apám nem kívánatos személy volt a rendszer számára. De okos és bátor ember volt: mikor megértette, hogy kitelepítés vár ránk, ő előre gondolkodott. Elvitt minket az erdő közepére, hogy ne legyünk a hatóság látókörében, meghúztuk magunkat új otthonunkban. Sok szerencse segített az égien kívül az utamon, ott volt mindjárt Gellért Endre, aki annak ellenére vett fel a főiskolára, hogy a papírjaimon szerepelt „apja politikailag megbízhatatlan”.

**Eredetileg nem színész akart lenni.**

Nagyon érdekelt a matematika és az ábrázoló geometria, építész mérnöknek jelentkeztem, de oda egyértelműen azért nem vettek fel, mert úgynevezett „X-es” voltam, azaz, nem támogattott a szülői háttér miatt. Hamar kiderült, hogy érzésem van a festészethez, a művészetekhez, szerencsét próbáltam, de végül a színészet lett az életem.

**Olyan kalandos életpályát futott be, hogy az egyenesen filmre illik. A Nyár a hegyen című film olyan kapukat nyitott meg, amely keveseknek adatik meg.**

Több díjat is bezsebelt a film, de a legnagyobb dolog az volt, hogy meghívták a produkciót Acapulcoba, ahol földiját nyertünk. Nem mellékes, hogy csodálatos portrékat készítettek rólam, a képeket rengeteg helyen láthatták a világban. Egészen mesébe illő fordulat volt, amikor a IV. Riói Popdalfesztivál zsűrijébe hívtak meg. A fesztivál elnöke tudta, hogy hazánkban nemcsak filmszínész nő vagyok, hanem színpadon is játszom, sőt éppen Eliza szerepét a My Fair Ladyben, és ahhoz jól kell

❖ INTERJÚ ❖

VINCZE KINGA

## A csillogást a színpad adta

**GYÖNGYÖSSY KATALINT** általában nagy tragikus szerepek találták meg, de volt ő My Fair Lady is. Mindig szép volt, elegáns, de soha nem volt sztáralkat, nem úgy élt, de tehetségét elismerték, a közönség szerette. Most Budapesten, a Nemzeti Színházban játszik a Macskajátékban Udvaros Dorottyával. Játszott „Az anyám és más futóbolondok” filmben, „Az emigránsban” pedig a főszerepet, Márai Sándor feleségét, Lolát alakította. 2019-ben, nyolcvanadik születésnapja előtt megkapta a Kossuth-díjat.

tudni énekelni. Akkoriban ritkaság volt, hogy valaki filmen is játszik főszerepet és a színpadon is.

**Sőt, az is ritkaság volt, hogy egyáltalán kimehetett külföldre.**

Nem is akartak eleinte kiengedni, de ideutazott a fesztivál elnöke, és minden követ megmozgatott, hogy megértsék itthon, hogy ő ragaszkodik hozzám. Sikerült. 1969-ben ott voltam Rio de Janeiróban, és akkor megéreztem azt is, hogy milyen sztárnak lenni. Hihetetlen sok fotózásra hívtak, és ennek köszönhetően itthon is több címlapon szerepeltem. Egyébként Pelé volt a fesztivál díszelnöke, ami már csak hab volt tortán.

**Ha ott kint belekóstolt a sztárelételebe, itthon miért nem akarta ennek előnyeit kihasználni?**

A neveltetésemből, az egyéniségemből adódóan nem voltam sztáralkat, nagy társasági személyiség, jobban éreztem magam otthon. Az úgynevezett „csillogás” megvolt nekem a színpadon és a filmen. Kevesekkel voltunk „összejárások” a szakmából. Pécsi Sándor, Haumann Péter és Márton András voltak azok a kollégák, akikkel a családjukkal együtt szívesen jöttünk össze, sokszor megvendégtük egymást.

**Orvos férjével szeretetben éltek, azonban dr. de Chatel Rudolf, a Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Karának egykori dékánja már nem lehet közöttünk. A gyermekük, Andrea a saját maga választotta utat járja.**

Róla soha nem mondom semmi személyest, hiszen az, amiben él, az az ő élete. De az alma nem esett messze a fájától, New Yorkban járt egyetemre, bölcsészkarra, aztán szakosodott filmrendezőnek. Dolgozott is a szakmában, de most más utakat akar még felderíteni.

**Az évtizedek alatt olyan sok minden élmény érte, mi az, ami különös volt?**

A covid világjárvány nekem is, mint mindenkinek, korábban soha nem megtapasztalható dolog volt. A nagy lezárás előtt, emlékszem, még próbáltunk, játszottunk és nem hittük, hogy kiforoghat alólunk a színpad. Olyan sok mindent átéltem életemben, velem haladt a történelem, erre nem számítottam. Ma is szorongok, ha visszaemlékszem arra az időszakra. Ugyanakkor, amikor végre „nagy levegőt” vettünk, egy új korszak kezdetét érzetük, nagyszerű volt újra játszani.



## Milyen gyógynövényeket fogyasszunk megfázásra?

A tél a megfázás és az influenza évszaka. A köhögés, a torokfájás, a rekedtség, a bedugult orr ellen sok gyógynövény nyújthat hathatós segítséget, lerövidítve így a kellemetlen tünetekkel járó betegség lezajlását.

➔ Az immunerősítéssel csökkenthető a meghűlés kockázata, de a betegséghez sokszor elég egy vírusfertőzés is, ami ellen sokat nem lehet tenni. Ilyenkor minél hamarabb szeretnénk talpra állni, ennek érdekében pedig a természetes gyógymódokkal is kiegészíthetjük a gyógyulás folyamatát.

### Kakukkfű: az immunrendszer védelmében

A kakukkfű nemcsak a konyhában tesz jó szolgálatot, hanem akkor is, ha megfázásról van szó. Fertőtlenítő, immunerősítő tea készíthető belőle, mely egyúttal javítja a vérkeringést és a vérszegénység remek ellenszerének is bizonyul. Köhögés, torokfájás, orrdugulás ellen is bevethető, inhalálás után nyákolódó, köptető hatásait élvezhetjük.

A vad kakukfűből tea készíthető, illóanyaga mellett flavonoidokat, cserzőanyagokat és fahéjsav-származékokat is tartalmaz, így hatásos a gyulladásos és hurutos légúti megbetegedések esetén is.



### Bodza: felső légúti megbetegedések ellen

A bodza már az ókorban is ismert és használt alapanyag volt. Hurutos megfázásra alkalmazták, és ez a jótékony hatása máig népszerű. Napi két-három csésze bodzatea a felső légúti megbetegedéseket okozó vírusok remek ellenszere. Nem csak megfázásra, hörghurutra érdemes fogyasztani, hanem izzasztó és immunrendszert serkentő hatásai is ismertek.

### Gyömbértea: az igazi csodaszer

A gyömbér a távol-keleti konyha kedvelt fűszernövénye, de nem csak főzéshez érdemes használni. A gyömbér felszeletelve, vagy lereszelve kitűnő teaalapanyag. Erősíti az immunrendszert, jótékony hatással van az emésztésre és baktérium- és vírusölő tulajdonságai is ismertek. Akár ízesítés nélkül is finom – bár kicsit csípős –, de jól megy hozzá a méz is.

### Vöröshagyma: köhögés ellen

A megfázással gyakran jár együtt a köhögés. Nem ritka, hogy hetek múlva sem enyhül, de sok vírusfertőzés is együtt jár

az elmulaszthatatlannak tűnő problémával. Megnehezíti a mindennapokat az állandó köhögés, így célszerű hatékony megoldást találni arra. A vöröshagymából készült tea tipikusan ilyennek számít. Héjastól főzzünk meg néhány vöröshagymát, majd haelkészült, az igen ízletes teát kortyolgassuk. A hatás azonnal érezhető.

### Édesgyökér: Ázsia kedvelt gyógynövénye

Segítségét jelent torokfájásra, a köhögés enyhítésére, és egyéb, légzőszervi problémák esetére is. Köptető hatású, antimikrobiális és gyulladáscsökkentő hatása van. Az édesgyökérből bepárolt kivonatot, vagyis fekete színű medvecukrot készítenek.

### Hárs: hatásos megfázásra

Akár egy kellemes illatú tea, akár cukorka formájában fogyasztható, hiszen az egész testre jó hatással lesz. Hatóanyagai alkalmazhatók lázas állapotban izzasztóként és lázcsillapítóként, de sokat segíthet a légúti megbetegedéseknél mint köhögéscsillapító, nyákolódó és köptető. A gyomrot sem nem irritálja, jótékony hatással van rá.

### Borostyánlevél: a köhögés ellen

Felveszi a harcot a légúti hurutok ellen. Köptető és nyákolódó hatású, gyulladáscsökkentő, de vírusellenes, gombaölő és erős antioxidáns tulajdonságai is vannak.

### Csipkebogyó: a C-vitamin pótlásához

A csipkebogyó sok C-vitaint tartalmaz. Azonban, hogy az megmaradjon a teában, hideg kivonatot kell készíteni a csipkebogyóból. Tegyük az alapanyagot körülbelül négy óra hosszára hideg vízbe, majd fogyasszuk el. Érdemes langyosan fogyasztani, úgy még jobban kihasználhatjuk a C-vitamin jótékony hatásait.





# A fogyásban is segíthet a bélflóra helyreállítása

A túlsúlytól is segít megszabadulni, és többek között a puffadás, hasmenés és székrekedés leküzdésében is megoldást jelenthet a bélflóra helyreállítása.



## Mentális betegségek és a bélflóra

Kutatások bizonyítják, hogy a felborult bélflóraegyensúly és az olyan mentális zavarok, mint a depresszió, a figyelemzavar vagy az autizmus között szoros összefüggés van. Sőt, az alvászavar, az állóképesség-csökkenés és a motivátlanság háttérben is nagyon sokszor a bélflóra áll. Megfelelő táplálkozással viszont helyreállítható a bélflóra állapota, ami csökkentheti vagy akár teljesen meg is szüntetheti a tüneteket.

A bél és az agy közötti kapcsolat olyannyira erős, hogy bizonyos mentális betegségek kialakulásért is a mikrobiom lehet a felelős. Az emberi szervezetben akár 1-2 kilogrammot is kitevő mikrobiom egyensúlyának eltolódása a kutatások szerint okozhat depressziót, ADHD-t, és az olyan súlyosabb kórképekért is felelős lehet, mint az autizmus spektrumzavar vagy a Parkinson-kór. Az étrend megváltoztatása rendkívül hatékonyan és gyorsan képes regenerálni a bélbiomot, sokszor már az első héten érezhető a hatása, de két-három hónapon belül szinte minden esetben a látványos javulás.

## Táplálkozásunk és a mikrobiom

→ Ha az étrendünkben túlnyomó részt gyorsan felszívódó szénhidrátok és magas zsírtartalmú élelmiszerek szerepelnek, kevés rostot fogyasztunk, akkor előbb vagy utóbb érezni fogjuk, hogy szűkebbek a ruháink és a mérleg is elárulja, hogy bizony felszedtünk néhány plusz kilót. A nem megfelelően összeállított étrend azonban nem csak az elhízás miatt, hanem a mikrobiom egészsége szempontjából is kockázatot jelent.

A mikrobiom minden embernél egyedi, a szervezetünkben lévő mikroorganizmusok összessége. Többségük – kb. 2000 baktériumfaj – a bélrendszerben, ezen belül is

a vastagbélben található. Szerepet játszanak a vitaminok előállításában, részt vesznek a szénhidrátok lebontásában, az immunrendszer működésében.

A bélmikrobiom számára az étrendünk szolgál táplálékul. Ha nem jut a mikrobiom őket tápláló, bélfalat védő tápanyagokhoz, akkor hasmenés, székrekedés, puffadás, helyi gyulladás, következményes áteresztőbél-szindróma alakulhat ki. Táplálkozásunkkal tehát befolyásolni lehet, meg tudjuk változtatni a mikrobiom összetételét – mondta DR. NÉMETH ALÍZ gastroenterológus, hepatológus.

## Mikor forduljon orvoshoz?

→ A mikrobiom-diéta segítségével a túlsúlytól is megszabadulhat és a kellemetlen panaszai is megszűnhetnek. A diéta azonban nemcsak emiatt lényeges. Az elhízás mellett a bélbaktériumok összetétele hatással van az idegrendszer működésére (bél-agy tengely) is, de szerepet játszhat többek közt a gyulladáshoz vezető betegségek, allergiák, immunbetegségek és IBS kialakulásában is.

Amennyiben tehát a panaszaink nem szűnnek, puffadás, hasfájás, görcsök, hasmenés vagy épp székrekedés okoz problémát, akkor mindenképp javasolt a kivizsgálás! Ilyen esetben a háttérben olyan elváltozások is állhatnak – például kontamináltvékonybél-szindróma (SIBO), vagy laktóz-intolerancia – amelyek orvosi kezelést igényelnek. A bélflóra egészségének helyreállításához ilyenkor – az étrendi változtatások mellett – célzott gyógyszeres kezelésre is szükség lehet.

## A baktériumokat is táplálni kell

→ A mikrobiom diéta során lényegében a bélflóra helyreállítására törekszünk. Ennek érdekében kerülnünk a feldolgozott szénhidrátok és a tejtermékek nagy mennyiségben történő fogyasztását.

→ Javasolt a vörös húsok és az alkoholfogyasztás minimalizálása.

→ Lényeges a napi rutin, a rendszeres étkezés, ügyelve az ajánlott napi rostmennyiségre, az omega-3 zsírsavak fogyasztása – lehetőleg heti 2-3 alkalommal szerepeljen tengeri hal az étrendben, ill. javasolt az olívaolaj, repceolaj, lenolaj használata.

→ A rendszeres testmozgás a bélflóra egészségére is jó hatással van, emellett a probiotikumok alkalmazása is segíthet a mikrobiom összetételét kedvezően befolyásolni.

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/gyógyászati segédeszköz. CE 0482  
Carrevir® orrspray - 1,2 mg jóda- és 0,4 mg kappá-karagént 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)



DE-ZAW

Hirdetés

## Egészséges csontokat szeretne?

Akkor ne csak a kalciumra figyeljen!

A csontoknak kalcium mellett még sok más tápanyagra is szükségük van. Ezért az ötszörös díjnyertes **CalciTrio® Extra 50+** változata kalciumon felül számos más tápanyagot is tartalmaz. Kalcium mellett K2-, K1-, C- és D-vitamint, magnéziumot, cinket és mangánt.



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

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

Hirdetés

## Állandóan fáradt?

A **Kräuterblut szirup** szerves kötésű vasat, 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.



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

Kapható patikákban, bioboltokban, vagy megrendelhető:  
[www.vashiany-verszegenyseg.hu](http://www.vashiany-verszegenyseg.hu)  
Tel: 06-20-974-2810

# 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. Felnötteknek 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](mailto:patikapack@patikapack.hu) • [www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu)



# A szagláterápia segíthet a depressziós betegeken

Évente több mint 700 ezer depressziós követ el öngyilkosságot világszerte, ezért egyre fontosabbá válik a betegség okainak feltárása. Több mint 300 ezer depressziós és egészséges férfi és nő profilját elemezve arra keresték a választ, mely csoportoknál lehet magasabb a depresszió kialakulásának kockázata, és ez mely génavariánsokkal hozható összefüggésbe.

→ A szaglász és a szervezet védekező rendszerének depresszióval való kapcsolatát mutatták ki a Semmelweis Egyetem kutatói. Azt találták, hogy a magas testzsír-százalék és az alacsonyabb iskolai végzettség együttesen nagyobb kockázatot jelent a depresszió megjelenésében mindkét nem esetében, a nőknél ehhez hozzáadódik a negatív érzelmek túlsúlya (gyakori szorongás, lehangoltság, düh) is. A negatív érzelmeket ritkábban megelőző, soványabb és iskolázottabb kutatási alanyok kevésbé voltak hajlamosak erre a betegségre.

## WHO: A depresszió gyakoribb a nők körében

→ Az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint a felnőtt lakosság 5%-a, körülbelül 280 millió ember szenved depresszióban, és hatására világszerte több mint 700 ezren követnek el öngyilkosságot évente. A depresszió „gyakori és súlyosan megterhelő pszichiátriai állapot”, melynél sok esetben a gyógyszeres kezelés hatástalan. Ezért is sürgető olyan megbízható úgynevezett biomarkerek azonosítása, melyek a különböző terápiás igényekkel rendelkező betegek alcsoportjait jellemezhetik.

„Azért választottuk a fenti változókat, mert a szakirodalomban ezeket külön-külön már összefüggésbe hozták a depresszió kialakulásával, de együttesen még nem vizsgálták őket” – mondta DR. ESZLÁRI NÓRA, a Semmelweis Egyetem Gyógyszerhatástani Intézet tudományos segédmunkatársa.

„A legtöbb kutatás a depressziós betegek már meglévő tüneteiből kiindulva közelíti meg a kezelési lehetőségeket” – teszi hozzá. „A mi célunk az volt, hogy a betegség kialakulása szempontjából rizikót jelentő tulajdonságok alapján csoport-

## Mi a szaglásztréning?

→ A szaglásztréninget a szaglászavarok kezelésére használják, leggyakrabban vírusfertőzés után. Lényege, hogy a páciensek minimum 12 héten át naponta kétszer koncentráltan olyan alapillatokat szagoljanak, mint a virág-, a fűszeres- vagy gyümölcsillat, felidézve azok eredeti érzetét.

*tosítsuk az általános népesség köréből toborzott résztvevőket, akik között egészségesek és depressziósok egyaránt vannak. Ezért eredményeink a betegség megelőzésében is hasznosíthatók lehetnek.”*

## Genetikai háttér

→ A Semmelweis kutatói arra is kíváncsiak voltak, hogy a beazonosított kockázati csoportokba tartozókban van-e közös genetikai háttér a depresszióknak. Ilyen összefüggést csak a nőknél azonosítottak, a férfiaknál nem.

A nagyobb kockázati csoportba tartozó nők (negatív emocionális, magas testzsír-százalék, alacsonyabb iskolai végzettség) esetében az immunrendszer bizonyos génavariánsai mutattak összefüggést a depresszió kialakulásával. Azaz, ha egy ebbe a rizikócsoportba tartozó nő a kutatók által beazonosított génavariánsokat is hordozza, akkor nagyobb valószínűséggel alakulhat ki nála depresszió.

## Depresszív tünetek és a szaglász

→ Az alacsonyabb kockázati csoportba tartozó nőknél pedig a szaglászreceptorok egyes génavariánsai és a depresszió között találtak hasonló kapcsolatot. Ha egy nőnél a negatív érzelmek ritkábbak, a testzsír-százaléka alacsony, és magasabb iskolai végzettséggel rendelkezik, illetve a szaglászhoz kapcsolódó bizonyos génavariánsokat is hordoz, esetében szintén nagyobb a valószínűsége a depresszió kialakulásának.

Az már ismert, hogy a depresszív tünetek és a szaglász funkciók között kölcsönös, kétirányú kapcsolat lehet, sőt létezik szakirodalom az úgynevezett szaglásztréning hatásairól is. A vizsgálati eredmények azonban megosztók: egy korábbi tanulmány szerint depressziós betegekben a szaglásztréning nem volt hatásos, más vizsgálatokban viszont demens betegek és enyhén depressziós idősök esetén javított a tüneteken.

„A mi eredményeink segíthetnek meghatározni azt az alcsoportot, ahol akár a depresszió kialakulásának megelőzésében, akár kezelésében hasznos lehet ez a szaglásztréning” – magyarázza dr. Eszlári.



Gyógyhatás természetesen! ▶ **VENOFLEX**

## Fáradt a lába?

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

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

Viselésük kényelmes, különböző kompressziós erősségben kaphatók.

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

Viselje a Venoflex kompressziós harisnyákat megelőzés céljából is!

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

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

## „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






# Dexoblok

dexketoprofén  
25 mg filmtabletta

## VISSZATÉR A MOZGÁS ÖRÖME!

Enyhe és közepesen súlyos  
fájdalmak, mint például

-  mozgásszervi fájdalmak,
-  menstruációs fájdalom,
-  fogfájás

tüneti kezelésére.



Vény nélkül kapható,  
dexketoprofén hatóanyagú gyógyszer.

 **MAGYAR  
GYÓGYSZER**



**EXTRACTUMPHARMA**

a gyógyítás és  
az egészség  
szolgálatában!

**30**  
éve

ExtractumPharma zrt. • 1044 Budapest, Megyeri út 64.  
Tel.: +36 1 233 0083 • [budapest@expharma.hu](mailto:budapest@expharma.hu) • [www.expharma.hu](http://www.expharma.hu)

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el  
a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg  
kezelőorvosát, gyógyszerészét!