

GYÓGYHÍR

Magazin

XX. ÉVFOLYAM 2025. MÁRCIUS

Mit látnak
a színvakok?

Egy ősi növény:
fekete nadálytő

Veszélyesek
a csodadiéták?

A vérképzés
serkentése

Interjú:
KÁLID ARTÚR
színművész



Arthrevin®

NAPI 1x

Egyedülálló összetétel
természetes kollagén tartalommal

Arthrevin UC-II® porckészítményt és tömjénfa (Boswellia) kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula mangánnal és C-vitaminnal

- UC-II®: nem denaturált (natív) II. típusú kollagént tartalmazó szabadalmazott standardizált porított porckészítmény étrend-kiegészítési célokra.
- A tömjénfa (Boswellia) gyanta kivonat hozzájárul az ízületek normál állapotának fenntartásához.
- A C-vitamin hozzájárul a normál kollagén-képződéshez és ezen keresztül a porcok normál állapotának és működésének fenntartásához.
- A mangán hozzájárul a normál kötőszövet-képződéshez.



5 doboz megvásárolt Arthrevin
vonalkódjának beküldése után

1 dobozt ajándékba
küldünk postán

Ajánlott fogyasztói ár: 7 749 Ft
Hűségprogramban elérhető ár: 6 458 Ft

A Sager Hűségprogrammal kapcsolatos további információért látogasson el honlapunkra, ahol artrózisos betegek számára javasolt gyógytorna gyakorlatokat is talál:

www.arthrevin.hu

Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

A UC-II® és emblémája a Lanza és társvállalatainak védjegyei.

 **SAGER**
PHARMA

További információ: Sager Pharma Kft.
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.
www.sagerpharma.hu Tel: 06-1-214-6559

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, visszernesség.
- 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.

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

Patika  Pack

TARTALOM

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügyi és tudományos hírek
- **6. ALLERGIA**
Tavaszi allergiaszezon: nem csak az alma lehet tiltott gyümölcs
- **7. LÁTÁS**
Mit látnak a színvakok?
- **8. TERMÉSZET PATIKÁJA**
Egy ősi gyógynövény, amely segít megszüntetni a fájdalmat
- **9. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS**
Ez történik a testtel az utolsó cigaretta után
- **10. INTERJÚ**
Beszélgetés Káld Artúr színművésszel
- **11. DIÉTA**
Veszélyesek a csodadiéták?
- **12. NEUROLÓGIAI BETEGSÉGEK**
Elrövedés, viselkedésváltozás? Ezek is lehetnek epilepsziatünetek
- **14. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS**
Vérsegenység: a vérképzés serkentése

Impresszum

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

www.gyogyhir.hu

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika
Címlapfotó: Büki László

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

Aludjunk az egészségünkért!

Az alvás világnapja idén március 15-ére esik. Ez a kezdeményezés az Egyesült Államokból indult és célja felhívni a figyelmet az egészség, az alvás, az életmód és a közlekedés összefüggéseire. Az alvás kiemelkedően fontos része a mindennapoknak, mégis egyre rosszabbul alszanak az emberek.

Az alvás létfontosságú része életünknek, ugyanolyan meghatározó testi-lelki egészségünk szempontjából, mint a rendszeres mozgás és az egészséges táplálkozás. A napunk hozzávetőlegesen 20-40%-át töltjük alvással, amely során számos fontos folyamat zajlik szervezetünkben: például enyhíti a mentális fáradtságunkat, javítja a memóriánkat, szabályozza az anyagcserénket, és kulcsszerepet játszik a szöveteink regenerációjában, a sejtjeink kapcsolódásának stabilizálásában és az immunrendszerünk szabályozásában.

A minőségi alvás és az alacsony stressz-szint kéz a kézben járnak, és mindkettő közvetlenül vagy közvetlenül felelős lehet a daganatos betegségek kialakulásáért. Ha megtanuljuk kezelni a stresszt, akkor javulni fog az alvásminőségünk és egyúttal csökkenthetjük a tumorok kockázatát is.

Az Amerikai Szív Társaság Stroke című szaklapjában megjelent kutatás szerint az álmatlanságban szenvedőknél a stroke kockázata is sokkal – akár 54%-kal – nagyobb, mint azoknál, akiknek nincs alvászavaruk.

Ha alvászavarral küzd, akkor az a jó hír, hogy a probléma szakember segítségével, nagy eséllyel orvosolható. Ha csak a rendszertelen életmód, a túlhajszoltság az ok, akkor pedig tudatosan alakítsa úgy mindennapjait, hogy legyen idő a megfelelő alvásra, pihenésre is. Ezzel nem csak az egészségi kockázatok csökkennek jelentősen, de az életminőség is határozottan javulni fog.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

DAGANATOS BETEGSÉGEK A candida gombafertőzésre mRNS-alapú kezelés

A candida gombafertőzés okozta gyulladás ellen fejlesztenek mRNS-alapú kezelést a Szegedi Tudományegyetemen.

A szakma irányító Gácsér Attila professzor, az SZTE Biológiai Intézetének vezetője, aki húsz éve foglalkozik patogén gombák kutatásával. A kutatásokban részt vesz Pardi Norbert a Pennsylvania Egyetem professzora, aki az mRNS-konstrukciók tervezésében és azok célbajuttatási technológiáiban szerzett már komoly tapasztalatokat, valamint Julian Naglik, a londoni King's College professzora, aki a gombafertőzések kezelésére alkalmas új terápiás eljárások kutatásának világszerte elismert szakértője.

Az elgondolás hátterében az áll, hogy az egész szervezetet érintő gombás megbetegedések és a nyálkahártyákon, például a szájjüregben vagy a női reproduktív traktusban kialakuló fertőzések kórélettana alapvetően eltér. Míg az előbbi egy hagyományos értelemben vett fertőzéses, az utóbbi inkább gyulladásos betegség.

Míg a megelőző vakcinák immunválaszt generálnak a gomba ellen, addig a nyálkahártyákon kialakuló gombás megbetegedések a kialakuló gyulladás következtében okoznak panaszokat a pácienseknél. Ebben az esetben az immunválaszt aktiváló terápiás eljárások akár súlyosítanak is a tüneteket, mivel további gyulladást válthatnának ki. A nyálkahártya-fertőzések esetében a cél azonban a gyulladás csökkentése, mégpedig azáltal, hogy semlegesítik a gomba azon komponenseit, amelyek ezt a kóros folyamatot kiváltják.

A candida gombák az egészséges emberek testfelületein is jelen vannak. Gácsér Attila kutatócsoportja olyan megoldást dolgoz ki, amely a nyálkahártya sejtjeit teszi ellenállóbbá a gomba károsító hatásaival szemben.

KUTATÁS

A traumás élmények növelik az endometriózis kockázatát

A Jama Psychology folyóiratban megjelenő tanulmány szerint a kutatók most fedezték fel, hogy a rossz bánásmódban vagy bántalmazáson átesett nők nagyobb valószínűséggel szenvednek endometriózisban.

A tanulmány szerint ez az összefüggés különösen érvényes a fizikai traumák, például gyermekbántalmazást vagy szexuális zaklatást megélt nőkre. „Eredményeink különösen a közvetlen fizikai érintkezésből származó trauma és az endometriózis közötti lehetséges kapcsolatot mutatják, amely a betegségre való genetikai hajlamtól függetlenül létezik, – írják a felmérést végző New Haven-i Yale School of Medicine tudósai.

A szakértők látens osztályelemzést (LCA) is végeztek. Ez a módszer a hasonló tulajdonságokkal rendelkező embercsoportok azonosítására szolgál. Három csoport alakult ki: érzelmi és fizikai traumát szenvedett nők, szexuális traumát szenvedett nők és traumát nem szenvedő nők.

Az endometriózisban szenvedő nők gyakrabban szerepeltek az „érzelmi és fizikai



traumák” csoportban, valamint a „szexuális traumák” csoportban. Az endometriózis nélküli nőket gyakrabban sorolták a „nincs trauma” csoportban. A genetikai elemzések összefüggést mutattak ki az endometriózis és számos traumával összefüggő rendellenesség, köztük a poszttraumás stressz zavar (PTSD) között.

TÁVGYÓGYÍTÁS

Távolról és hosszú időn át nyújthatnak segítséget a Parkinson-kóros betegeknek

A Parkinson-kór, a disztónia (kóros izom-összehúzódnások által kiváltott akaratlan mozgás) és a különböző eredetű remegések kezelésében immár hosszabb időn át is tudnak segítséget nyújtani egy, a pécsi klinikán alkalmazott, a beteg kezelését távolról lehetővé tevő megoldással.

A remegéssel járó megbetegedések tüneti javulását eredményező eljárást azonban egy Pécsen két éve bevezetett megoldással távolról, az internet segítségével, távprogramozással is el tudják végezni a pácienseken, akik így otthonukban gyógyulhatnak.

A távprogramozás célja, hogy javítsa azon mély agyi stimulációs vagy gerincvelő



stimulációs kezelésben részesülő betegek ellátását, akik messze laknak a programozó centrumtól, vagy pedig külső körülmények, így például járványhelyzet miatt nem tudják a szakorvosukat felkeresni.

2022-ben bevezetett távprogramozási rendszer eddig kizárólag a nem újratölthető mély agyi stimulációs rendszereknél volt használható, így 3-6 évente generátorcseré válhat szükségessé a pácienseknél, ami műtéti kezeléssel járt.

Ehhez képest jelentősen előrelépést, hogy most először újratölthető, távprogramozásra is alkalmas mély agyi stimulációs rendszert is beültettek.

Ezek a rendszerek akár 20-25 évig is képesek lehetnek a beteg kezelésére. Számukra így egyszerre válik elérhetővé a távprogramozás lehetősége és a több évtizedig működőképes mély agyi stimulációs rendszerek előnye.

Az életminőség megőrzésén és javításán kívül a munkaképesség megőrzésében is segítséget jelentő mély agyi stimuláció az olyan Parkinson-kóros betegeknek nyújt javulást, akiknél a kombinált gyógyszeres kezelés már csak korlátozott hatékonyságú.

Egészséges csontok 50 év felett is



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

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

Tudta-e?

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

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

Lássuk, mik ezek és miért fontosak a csontoknak.

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

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

Ötszörös díjnyertes

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

Ajánlott ára:

CalciTrio Extra 50+: **3100 Ft/50db** (62Ft/db)

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



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

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

Tavaszi allergiaszezon: nem csak az alma lehet tiltott gyümölcs

Nyakunkon a tavasz, és egyre többen észlelik magukon a klasszikus szénanátha tüneteket, a szem- és torokviszketést, könnyezést, orrdugulást és orrfolyást, tüsszögést. Az allergiaszezon megpróbáltatásait fokozza, hogy sokan jelentkezik az úgynevezett orálisallergia-szindróma is.



A tényérunkról indít támadást

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

Milyen növények okozhatnak keresztallergiát?

➔ A nyír pollenére érzékenyeknek érdemes kerülni az almát, körtét, cseresznyét, őszibarackot, szilvát, sárgarépát, zellert, kivit, mandulát, mogyorót és diót. Ha **parlagfűallergiás**, akkor legyen óvatos a görög- és sárgadinnyével, banánnal, uborkával, cukkinivel, napraforgómaggal és a belőle készült olajjal is. A **fűfélék** pollenjére allergiások esetében a paradicsom, a burgonya, a narancs és az őszibarack okozhat tüneteket, de a kukorica és a búza is gyakran keresztreakcióba lép a fűpollenekkel. Nyers fehér burgonya hámozása során viszkető, vöröses csalánkiütések is kialakulhatnak.

Az orálisallergia-szindrómát kizárólag a növények okoznak, és többnyire olyanoknál alakul ki, akiknél korábban már fennállt bizonyos pollenekkel (pl. nyír, parlagfű, fűfélék) szembeni érzékenység. Becslések szerint a nyírfapollenre allergiás felnőtt páciensek kb. 50 százalékának lehet pollen-étel keresztreakciója.

A tünetek a szájüregben jelentkeznek

➔ Az orálisallergia-szindróma a kontakt allergiás reakció egyik formája. A tünetek (viszketés, égő fájdalom, az ajkak, a nyelv, a szápad vagy ritkábban a garat hirtelen fellépő ödémája) elsősorban a szájüreg nyálkahártyájára korlátozódnak. Az étel szájba vétele után percek alatt alakulnak ki, majd fokozatosan oldódnak. Elsősorban a nyersen elfogyasztott zöldségek, gyümölcsök okozhatnak galibát, de érdemes óvatosan bánni a szárított, aszalt készítményekkel és a fűszerekkel is. Előfordulhat, hogy valakinél egy sárgarépa vagy burgonya megpucolása is bőrpírt vagy enyhe duzzanatot okoz a kézfejen, és akár az egész testet érintő allergiás reakciók (a torok, mellkas szorító érzése, légzési nehézség, hányinger, hányás, hasmenés vagy eszméletvesztés) is jelentkezhetnek. Jó hír viszont, hogy a pollenérzékenyek többsége főzve vagy sütve minden probléma nélkül elfogyaszthatja kedvenc zöldségeit és gyümölcseit, hiszen a hő lebonthatja a reakcióért felelős fehérjéket. Ez a szabály nem érvényes a zellerre, az eperre, bizonyos diófélékre és a fűszerekre.

Tartós kezelés is létezik a problémára

➔ Az orálisallergia-szindróma esetében a legjobb, ha elkerüljük a tüneteket okozó növényeket, vagy megpróbáljuk hőkezelve fogyasztani azokat. A vény nélkül kapható antihisztaminok segíthetnek mérsékelni az enyhe tüneteket, például a viszketést vagy a száj, torok duzzanatát. Súlyos reakció vagy anafilaxia esetén szükség lehet epinefrin autoinjektorra is. Ha a tüneti kezelés nem jár sikerrel, az allergénspecifikus immunterápia is szóba jöhet, amivel deszenzitivizáljuk (elérzékeltelennítjük) a páciens szervezetét a pollenekre, potenciálisan csökkentve az orálisallergia-szindróma tüneteinek súlyosságát is.

Az allergén immunterápiát a tüneteket okozó növény pollenszórása előtt legalább kettő hónappal kell megkezdeni. A három-öt éven át tartó kezeléssel pedig tíz-tizenkét évre meg lehet szüntetni az allergiás tüneteket – mondja Moric doktor nő, az Allergiaközpont orvosa.



Mit látnak a színvakok?

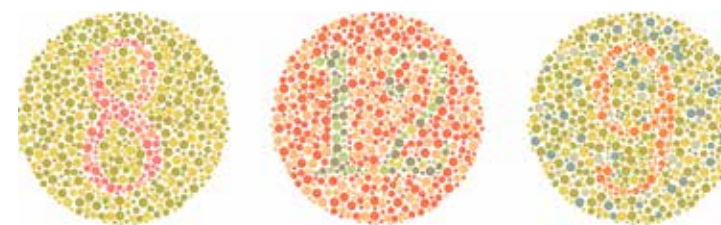
Amikor ránézünk egy-egy tárgyra, a kék égre, vagy egy gyümölcsre, automatikusan észleljük a színeket, és ezek az apró részletek teszik teljessé a világot körülöttünk. De mi történik akkor, ha valaki nem látja a színeket úgy, ahogy mi? Mi van azokkal, akik színvaksággal élnek?

Alacsony páratartalom

➔ A színvakság gyakran félreértett fogalom. Sokan a neve miatt azt feltételezik, hogy a „színvak” azt jelenti, hogy az illető csak fekete-fehérben lát. Valójában a színvakságban szenvedők túlnyomó többsége lát színeket, csak szűkebb színtartományban, mint a teljes színlátással rendelkezők. Becslések szerint egy normális színlátással élő akár 1 millió különböző színárnyalatot is láthat, egy színvak ehhez képest mindössze 10 ezer színt képes befogni, vagyis a normális színtartomány 1%-át.

Hogyan néz ki a világ egy színvaknak?

➔ Aki nem lát színeket, az nem képes érzékelni a színspektrum minden részét. Ez azt jelenti, hogy nehezen különböztet meg egyes színeket, vagy ugyanannak a színnek az árnyalatait.



„Az emberi szem három különböző típusú fényérzékelő sejtet (csapok) tartalmaz, amelyek a vörös, zöld és kék fényt érzékelik. Ezek kombinációja adja a látott színek széles palettáját. A színvakság akkor alakul ki, amikor ezek közül valamelyik sejt nem működik megfelelően vagy teljesen hiányzik” – mondja **Dr. Gaál Zsuzsanna**, a Budai Szemészeti Központ szemész szakorvosa.

Ők is látják a formákat, a textúrákat, a fényt, tehát a világ számukra ugyanolyan gazdag, csak épp nincs teli színekkel. Nem minden színvak látja egyformának a világot. Van, aki csak egy-egy színt nem érzékel, míg másoknak az egész színskála másként jelenik meg. A teljes színvakság, amikor valaki csak fekete-fehérben lát, rendkívül ritka, de létezik, ezek az emberek általában csökkent látóélességgel is rendelkeznek.

„A leggyakoribb a vörös-zöld színvakság, ami az esetek többségében örökletes, és leginkább férfiaknál fordul elő. Az érintetteknek a vörös és a zöld színek gyakran szinte ugyanolyan árnyalatúnak tűnnek, így nehéz számukra a két szín megkülönböztetése. Olyan, mintha egy zöld almát és egy pirosat egyszerre néznének, és mindkettőt szürkének látnák anélkül, hogy felismernék a különbséget” – magyarázza Dr. Gaál Zsuzsanna.

Kezelés és vizuális segédeszközök

➔ A színvakságra jelenleg nincs gyógymód. Azok, akik színvaksággal élnek, megtanulják, hogyan igazodjanak a színek hiányzó vagy torzított érzékeléséhez. Ma már számos technológiai újítás segíti őket a színek megkülönböztetésében, mint például a speciális szemüvegek vagy a színfelismerő alkalmazások (Color Blind Pal és a ColorAssist Lite), amelyek képesek a körülöttünk lévő színeket hangjelzésekkel vagy szóban is meghatározni. Így a színvakok is képesek színek alapján tájékozódni, legyen szó ruhák kiválasztásáról vagy egy festmény megértéséről.

Hogyan diagnosztizálják?

Színtáblateszt: Ez a leggyakrabban alkalmazott teszt a színvakság vizsgálatára, és általában ez az egyetlen szükséges vizsgálat a diagnózis felállításához. Ennél a tesztnél nincs más dolgunk, mint a különböző színekből alkotott számot felismerni. A színvakok számára nem rajzolódna ki a számok.

Anomaloszkóp: A teszt során egy speciális eszközt, az anomaloszkópot használják, amely lehetővé teszi a színek pontos keverését. Az eszköz segítségével két különböző fény színét kell úgy beállítanunk, hogy azok egyezzenek egy harmadik, előre megadott színnel. Ha valaki nem tudja pontosan elhelyezni a színeket, akkor gyanítható, hogy színlátási zavara van.

Árnyalateszt: A színárnyalateszt során 10 különböző színű tömböt kapunk, amelyeket növekvő sorrendbe kell helyezni a legvilágosabb árnyalattól (pl. rózsaszín) a legsötétebbig (pl. ibolya). Ha nehezen tudjuk őket sorrendbe állítani, akkor színvakságban szenvedhetünk. A szemspecialisták azoknál használják ezt a tesztet, akiknek pontos színlátásra van szükségük a munkájukhoz, például fotósok, webdesignerek és pilóták esetében.

Egy ősi gyógynövény, amely segít megszüntetni a fájdalmat

Természetes gyógyír mindennapi problémákra

➔ A fekete nadálytő, népies nevén forrasztófű egyik legnagyobb erőssége, hogy sokrétűen alkalmazható. Már a neve is sokat elárul erről a majd 2000 éve ismert és használt gyógynövényről, mely hazánkban őshonos gyógynövény. A népi gyógyászatban már évszázadok óta használatban van, és a modern tudomány is igazolta gyulladáscsökkentő, sebgyógyító és fájdalomcsillapító hatását. Leggyakrabban zúzódások, rándulások, ízületi fájdalmak és sportsérülések kezelésére használják.

Egy reprezentatív felmérésből kiderült, hogy a felnőtt magyar lakosság háromnegyede küzd valamilyen egészségügyi fájdalommal, a problémák közül a hátfájás, derékfájás (51%) és az ízületi fájdalom (46%) a leggyakoribb. Ezekre a problémákra tökéletes megoldás lehet a fekete nadálytő, hiszen a gyökerében található allantoin segíti a sejtek regenerációját, míg gyulladáscsökkentő komponensei enyhítik a fájdalmat és csökkentik a duzzanatot. Alkalmazásával gyorsíthatjuk a sérült szövetek gyógyulását, és már néhány nap alatt érezhető a javulás.

Hogyan alkalmazzuk?

➔ A gyógynövényt számos formában alkalmazhatjuk, de a legelterjedtebb készítmények közé a krémek és a gélek tartoznak. A gélformula előnye a krémmel szemben, hogy gyorsabban beszívódik és optimális felszívódást biztosít a hatóanyagok számára. A fekete nadálytő használata egyszerű és praktikus.

Íme néhány tipp:

X Rándulások és zúzódások esetén: Vigyen fel egy vékony réteg fekete nadálytő alapú krémet vagy gélrt a sérült területre napi 2-3 alkalommal! Finoman masszírozza be, hogy a hatóanyagok könnyebben felszívódjanak.

X Ízületi fájdalmakra: Használja rendszeresen a gyulladáscsökkentő hatás érdekében. Kombinálja meleg borogatással, így fokozva a vérkeringést.

Az emberiség évezredek óta fordul a természet erejéhez, ha egészségének megőrzéséről van szó. A fekete nadálytő már őseink patikájában is előkelő helyet foglalt el, és ma is előszeretettel használjuk, ha természetes megoldásokat keresünk.

X Sportolás után: Alkalmazza a túlterhelt izmokra regeneráció céljából! A fekete nadálytő segít csökkenteni az izomlázat és felgyorsítja a gyógyulási folyamatot.



Egyre népszerűbbek a természetes megoldások

➔ Az utóbbi években jelentős növekedés figyelhető meg a természetes alapanyagokat tartalmazó termékek iránti keresletben. Ennek okai között szerepel az egészségre és a környezetre való tudatos odafigyelés, valamint a hagyományos orvoslás mellékhatásainak elkerülése.

A természetes összetevők alkalmazása nemcsak kíméletes a szervezet számára, hanem hosszú távon fenntarthatóbb megoldást kínál az egészségmegőrzés és a gyógyulás terén. Az egyre szorosabbra fonódó kapcsolat a tudomány és a természet között lehetővé teszi, hogy a gyógynövényeket modern kutatásokkal támasszuk alá, így azok megbízható és hatékony alternatívaként szolgálhatnak.

„A gyógynövények, mint a fekete nadálytő, azért is vonzóak, mert az emberek egyre inkább visszatérnek azokhoz a természetes módszerekhez, amelyek évszázadokon keresztül bizonyították hatékonyságukat. A gyógynövény hatóanyagainak gondos kiválasztása és standardizálása biztosítja a készítmények egyenletes minőségét és hatékonyságát. Emellett nem csupán tüneti kezelést nyújtanak, hanem a megelőzésben is fontos szerepet játszanak. Ez a megközelítés segít abban, hogy a természetes megoldások versenyképesek legyenek a hagyományos gyógyszerekkel szemben” – emelte ki **Dr. Kelen Ákos** termékfejlesztő szakgyógyszerész.

Ez történik a testtel az utolsó cigaretta után

A dohányzással számtalan egészségre káros vegyi anyag kerül a szervezetbe, ám leszokás után már egészen rövid idő alatt érzékeli a test a pozitív hatásokat.



20 perccel később

A pulzus, és a vérnyomás normalizálódása megkezdődik, a tüdő is elkezd tisztulni.

72 órával később

Már könnyebb lélegezni, mert a tüdőhőrgök jobban kinyílnak, a tüdőkapacitás növekedni kezd, emiatt több oxigén jut a szervezetbe.

1 héttel később

Jelősen megnő az esély arra, hogy ne szokjon vissza, tudósok kiszámolták, egy hét után kilencszer nagyobb eséllyel hagyja abba a dohányzást.

2 héttel később

Javul a fizikai teljesítmény a tested jobb oxigénellátásának köszönhetően, akár 30 százalékkal is nőhet már a tüdőkapacitás.

1 hónappal később

Számos egészségügyi javulás tapasztalható. Érezhetően magasabb lesz az energiaszint, javul az állóképesség, meg-

szűnnek a légzésproblémák, a légzésfunkciós értékek javulhatnak.

3 hónappal később

Javul a termékenység, és csökken a koraszülött gyermek születésének kockázata.

6 hónappal később

Már stresszhelyzetben is csak ritkán jut eszébe, hogy de jó lenne rágyújtani. Sokkal kevesebb nyálkát és váladékot köhög fel, mert a légutak nem lesznek gyulladásban.

1 évvel később

Egy év után tüdő jóval egészségesebb lesz, szebb lesz a bőr, teljesen megszűnik a dohányzás okozta köhécseles.

3 évvel később

Légúti betegség kialakulása és szövődésének kockázata (súlyos tüdőgyulladás) már nem magasabb a sosem dohányzókkal összehasonlítva. A dohányzás nem csak a szív oxigénellátását korlátozza, hanem az artériák falát is károsítja. Érszűkület jöhet létre, ami szívrohamot vagy stroke-ot okozhat. A leszokás elősegítheti, hogy visszafordíthatók legyenek ezek a negatív hatások.

5 évvel később

A tüdő-, garat-, nyelőcső- és hólyagrák kockázata felére csökken.

15 évvel később

A szívroham, a stroke és más szív- és érrendszeri betegség kialakulásának kockázata olyan mértékre csökken, mintha sose dohányozott volna.

Floradix® Kräuterblut® szirup

Salus
...mert partnerünk a természet!

Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal



- A benne lévő vas, valamint a B₁, B₂, B₆ és B₁₂-vitaminok hozzájárulhatnak a normál vörösvértest-képződéshez, jótékony hatással lehetnek a fáradtság és kimerültség csökkentésére, valamint a normál anyagcsere-folyamatokra.
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, mesterséges színező- és aromaanyagokat és laktózt.

B-vitamin komplex

Étrend-kiegészítő szirup B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂-vitaminokkal



- A B-vitaminok segíthetik
- a vörösvértestek képződését
 - a fáradtság és kimerültség leküzdését
 - az immunrendszer és az idegrendszer egészséges működését
 - az egészséges bőr, valamint a testi és szellemi jó közérzet megőrzését.

Gyümölcsök, különféle növények és gyógynövények főzete.

Napi 20 ml szirup 100%-ban biztosítja a szervezet számára a B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂-vitaminokat.

Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, mesterséges színező- és aromaanyagokat, laktózt, glutént, élesztőt.

OGYÉI szám: 25136/2020

Kapható gyógyszerárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10
🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.



A műsorvezetés impulzív kihívás

FOTÓ: BÜKILÁSZLÓ

KÁLID ARTÚRNAK nem volt egyszerű a gyermek-kora, állami gondozásban nőtt fel. Nemcsak, hogy színész lett, de a legjobbak közé került: remek alakításai vannak a színpadon és filmen. Ő az egyik legnépszerűbb szinkronszínész, a legnagyobb sztárok szólalnak meg általa magyarul, így például Will Smith, akit húsz éve szinkronizál, és akivel egy budapesti forgatása alkalmával találkozott is. Felesége Murányi Tünde színésznő, két gyermekük van, a fia a szülei nyomdokaiba lépett, a lánya építőművész lett.

Rádiós műsorvezetőként egy éves évfordulót ünnepelethetél, hogyan jött ez az új „szerep”?

Egy beszélgetésre hívtak a Klubrádióban, ami sajnos most éppen csak interneten hallható, de így is nagy az elérése. Összefutottam Sugár Ágival, aki ott a kulturális szerkesztőség vezetője. Megkérdezte, hogy volna-e kedvem átvenni egy műsort Gálvölgyi Jánostól, mert ő szeretne már lassan visszavonulni.

Úgy tudom, azonnal nemet mondtál. Miért?

Voltam én már műsorvezető a TV2-nél egy évig, és annyira a lelkemre vettem, hogy biztosan jól felkészüljek a másnap reggeli vendégekből, hogy hajnal kettőkor feküdtem le és ötkor keltem, mert menni kellett a reggeli élő adásba. Megtapasztaltam, hogy nem úgy vagyok összerakva, hogy csak lazán bemelegyek és eldumálgatok. Nekem fontos, hogy felkészült legyek, ez pedig hatalmas energiabefektetést igényel. Aztán két hét múlva újra felhívtak egy új koncepcióval, hogy a feleségemmel, Murányi Tündével vezetnénk a műsort, így megoszlaná a felkészülés felelőssége is, és együtt izgalmas adásokat tudnánk produkálni. Ez tetszett. Tündét felhívtam, úgy éreztük ez egy izgalmas kihívás és új impulzus az életünkben, tehát bevállaltuk. Nagy örömünket leljük azóta péntekenként tíztől délig a műsorban. **Felnőtt gyerekeitek vannak. Az amit ti annak idején elgondoltatok, hogy milyennek nevelitek őket, megvalósult?**

Azt hiszem, még korai lenne bármilyen konklúziót levonni, hogy hogyan teljesítettünk, mint szülők, de az biztos, hogy mindig az volt bennünk, hogy olyan gyerekeket neveljünk, akik önállóan dönteni képesek, felelősségteljesen gondolkodó,

másokra is figyelemmel bíró felnőttekké tudnak válni. Nagyon büszkék vagyunk rájuk, hogy élnek életüket, mindketten azon a pályán indultak el, amire vágytak. Nem mondom, hogy a fiamat, aki színész lett, nem figyelmeztettük, hogy ez a pálya nagyon nehéz, de ez az ő döntése volt, ezt szerette volna, meghallgatott minket, de mégis a színészetet választotta. Innentől szorítunk a sikeréért. A lányunk a MOME-n, a mester szakot, summa cum laude és rektori dicsérettel végezte el. Határozott képük és véleményük van a világról és ezt én nagyon szeretem. **Láttam egy fotót, ahol te és Will Smith együtt vagytok, itt, Budapesten.**

Ó, igen. Érdekes volt a jelenet, néhány embert beengedtek, akik autogramot kértek tőle, nekem is készült aláírni, amikor mondtam neki, hogy én vagyok a magyar hangod. Egy pillanat alatt megváltozott a kommunikációja, őszinte érdeklődéssel nézett rám, és odahívta a producereket, a rendezőt és gyermeki őszinteséggel mondta, hogy íme, itt a hangom. Kedves pillanat volt. Ő is szinkronizál, tudja, hogy a jó hang hozzáadott érték egy filmhez, egy karakterhez. Will jó fej volt, átölelt a fotón, amit a fiam készített, mert fényképezni sem lehetett.

Akkor vissza a színpadra! Hol láthatunk?

Sűrű évadom van, ami igen örömteli. A Fém & Arts Café ad helyet az „Ahol a Svéd megpihent kedden” című darabnak, december 20-án volt a bemutatója, amelyben a feleségemmel, Murányi Tündével játszunk együtt és ez szakmailag és emberileg is nagyon szívmelengető nekünk. Január elején kezdtem próbálni *Mátfagyit*, amit a Rózsavölgyi Szalon vett fel a műsorára, Jeney Lucával játszunk. Hárs Anna új darabja érdekes kérdéseket vet fel: miért hozunk folyton rossz döntéseket, honnan van bennünk az indulat. A Veres1 Színházban pedig most kezdjük az *Akroyd gyilkosság* próbáit, ahol igen merész szereposztásban én vagyok Poirot, ami nem szokványos elképzelés.

Miért merész? Dunaújvárosban rád osztották a Hyppolitot, én láttam és zseniális! Érdemes volt odautaznom.

Rádásul ez a Kőszegi Várszínházzal közös produkció, tehát ketten is jónak találták az ötletet. Merész, de jó döntés volt, ez visszaigazolódt: ezért a szerepért kaptam meg a Hollósi Frigyes-díjat Kőszegen, a közönség szavazatai alapján.

Veszélyesek a csodadiéták?

A csodadiéták olyan fogyókúrák vagy étkezési módszerek, amelyek azt ígérik, hogy gyors és látványos eredményeket hoznak. Esetükben gyakran divatról is beszélhetünk, amiket sokszor influencerek vagy hírességek nevével adnak el.

➔ Jellemzőjük, hogy általában nem tarthatók hosszú távon, és sok esetben nem alapulnak tudományos bizonyítékokon. Radikálisan korlátozzák a kalóriabevitelt, vagy bizonyos élelmiszer-csoportokat teljesen eltávolítanak az étrendből, ami hosszú távon káros lehet az egészségre – figyelmeztet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

Néhány ok, amiért károsak lehetnek

Tápanyaghiány: A csodadiéták gyakran bizonyos makrotápanyag-csoportokat (pl. szénhidrátok, zsírok vagy fehérjék) teljesen kiiktatnak, ami egyoldalú táplálkozáshoz és súlyos tápanyaghiányhoz vezethet. Ha nem jutunk hozzá minden szükséges vitaminhoz, ásványi anyaghoz és makrotápanyaghoz, az gyengítheti az immunrendszert, valamint árthat a bélflóra, a haj, a bőr és a csontok egészségének.



Jójóeffektus: A csodadiéták nem tarthatóak hosszú távon, a legtöbb ember visszahízik, amint abbahagyja őket. A drámai súlycsökkenés és -növekedés ingadozása káros hatással lehet az anyagcserére, és még nagyobb zsírtömeg felhalmozódásához vezethet.

Anyagcsere-problémák: A túl szigorú kalóriakorlátozás vagy az extrém diéták lelassíthatják az anyagcserét, ami hosszú távon megnehezíti a fogyást. A test alkalmazkodik a kevés kalóriához, és igyekszik energiatakarékosan működni, így kevesebb kalóriabevitel mellett sem következik be súlyvesztés.

Mentális és érzelmi hatások: A szigorú diéták pszichésen is nagyon megterhelőek. Az étkezési korlátozások frusztrálóak, és akár étkezési zavarokat is okozhatnak. A gyors eredmények miatti elvárások csalódottságot kelthetnek, és ha a súlycsökkenés nem bizonyul tartósnak, negatívan befolyásolja az önértékelést.

Szív- és érrendszeri problémák: Egyes csodadiéták túlzott mértékben korlátozzák a zsírbevitelt vagy egyes tápanyagokat, ami hosszú távon károsíthatja a szív- és érrendszert. A helytelen étrend hozzájárulhat a vérnyomás, a koleszterinszint és más szívbetegségekkel kapcsolatos egészségügyi problémák kialakulásához.

ÚJRATÖLTHETŐ Láthatatlan HALLÓKÉSZÜLÉK

*Már nem hall mindent olyan tisztán, mint a régi időkben?
Mindig vissza kell kérdezni, mert nem hallotta a lényegét?*

Ez a **Láthatatlan Hallókészülék** segít a televíziót alacsony hangerőn is élvezni, és hallani a beszélgetéseket, vagy akár a suttogásokat is érthetővé tenni. Ezentúl nem jelenthet problémát a moziban, színházban vagy templomban elhangzott szavak megértése.

Előnyei:

- Nem kellene hozzá elemek, a telefonhoz hasonlóan töltheti fel a hallókészüléket
- Mini méret, egyszerű és kényelmes
- Diszkrét, könnyű kivitel
- Alkalmazkodik a fülhöz

Tartozékok:

- 1 db hallókészülék, mely a jobb és a bal fülben is használható, 1 db töltő (amit a teleföntöltőhöz hasonlóan kell használni),
- 3 db különböző formájú, méretű szilikonpárna



Ára: 19 900 Ft Ft/db

A termék megrendelhető: Hétköznapokon 9-17 óra között a vevőszolgálaton: 06 30 5890535

E-mailban: info@ntckft.com • Webboltunkban: www.mini-hallokeszulek.hu

Levéiben: NTC New Trend Kft. 1037 Budapest, Bécsi út 267. 18-as épület 1. emelet

Szállítási határidő: 2-5 munkanap



Használata:

- Töltse fel a készüléket
- Válassza ki a megfelelő méretű szilikonpárnát, húzza rá a készülékre
- Állítsa be a megfelelő hangerőt
- Helyezze a fülébe

Elrévedés, viselkedésváltozás? Ezek is lehetnek epilepsziatünetek

Az epilepszia egy agyi működési zavar, amely rohamokat vált ki. Az úgynevezett nagyroham, a grand mal annyira feltűnő és jellegzetes, hogy azt viszonylag könnyű epilepsziás rohamként felismerni, de vannak bizonyos kevésbé karakteres tünetek, amelyek fölött esetleg elsiklik a laikus vagy más betegség tüneteként könyveli el, holott azokat szintén epilepszia okozza.

Az epilepszia gyakori betegség

➔ Az epilepszia – bár ijesztőnek tűnő diagnózis – viszonylag elterjedt betegség, amerikai adatok szerint az emberek 1,2%-át érinti, kortól, nemtől függetlenül. Amikor bekövetkezik az agyban egy bizonyos működési zavar, olyan elektromos kisülések keletkeznek, amelyek az esetek egy részében úgynevezett generalizált nagyrohamot okoznak. Ilyenkor jellemző az eszméletvesztés, a végtagok szimmetrikusan megfeszülése vagy rángatózása, előfordulhat, hogy a véres hab ürül a szájból (a vért a nyelv elharapása okozhatja), esetleg vizelet- vagy székletvisszatartási képtelenség is jelentkezik. A beteg magához térve legtöbbször nem tudja felidézni, mi történt vele.

Ugyanakkor az epilepszia tünetei a roham típusától függenek, és nem mindig feltűnőek. Előfordulhat, hogy csak egy néhány másodperces elrévedés utal az epilepsziára, mintha csak a páciens igen rövid ideig „lekapcsolódna” – ismerteti dr. Para Szabolcs neurológus.

Többek közt ezért is fontos már a kevésbé jellegzetes tünetek okát is kivizsgálni, amennyiben a tünetek többször is jelentkeznek. Egyetlen roham – méretétől függetlenül – még nem jelenti azt, hogy mindenképpen epilepsziabetegség áll a háttérben, azt számos más ok is kiválthatja. A betegség diagnosztizálásához éppen ezért fontos annak megállapítása is, hogy legalább két, nem provokált roham jelentkezzen, legalább 24 óra eltéréssel.

Ezek lehetnek a tünetei

➔ Mivel az epilepsziára jellemző összehangolt elektromos kisülések az agy bármely folyamatát érinthetik, így az ezáltal kiváltott tünetek is változatosak lehetnek.

Tünetként jelentkezhet többek közt:

- » átmeneti zavartság,
- » az izmok megmerevedése,
- » kontrollálhatatlan kar- és lábrángás,
- » eszméletvesztés (és emiatt elesés),» elrévedés (ez

kívülről úgy látszik, hogy a beteg arca kifejezéstelen lesz, „elbambul”, majd pár másodperc múlva onnan folytatja a tevékenységét, ahol abbahagyta).

Az epilepszia úgynevezett auratüneteket is produkálhat, mint például az érzécsalódás, a hallucináció, a beszédzavar, a zsibbadás, de mivel ezek más betegségek, például migrén tünetei is lehetnek, csak szakorvos tudja megmondani a pontos okot.

Ritkább tünetként jelentkeznek olyan pszichológiai jelenségek is, mint a szorongás, a déja vu érzése, és az is előfordulhat, hogy az érintett személy viselkedésváltozáson megy át. Amennyiben pszichózisra utaló jelek fedezhetők fel, a kivizsgálás minél előbb szükséges. Az epilepsziás epizódok jellemzője, hogy minden alkalommal hasonló tünetek mutatkoznak.

Milyen kivizsgálásra lehet szükség?

➔ Ha valaki először tapasztal epilepsziás rohamot, erősen a környezet segítségére van utalva. A legfontosabb a beteg biztonságba helyezése, de vannak olyan esetek, amikor mentőt is szükséges hívni. Ilyen, ha a roham 5 percnél tovább tart, ha több roham jelentkezik egymás után, ha a beteg megsérült vagy nem tért magához, illetve ha láza van, ha cukorbeteg vagy terhes. Amennyiben ilyen körülmények nem állnak fenn, akkor csak a roham után kell neurológushoz fordulni – hangsúlyozza dr. Para Szabolcs, a Neurológiai Központ orvosa.

A neurológiai kivizsgálás során, a kikérdezésre, a laborvizsgálat és az EEG, MRI vagy CT eredményeire támaszkodva meg tudjuk állapítani, hogy valóban epilepsziabetegségről van-e szó, és azon belül is meghatározhatjuk a típust. Az eredmény függvényében pedig megkezdődhet a kezelés, ami az esetek nagy részében gyógyszeresen történik.

Tavaszi feltöltődés – kezd apró lépésekkel a megújulást!

Itt a tavasz, a megújulás és a feltöltődés időszaka. De ne csak otthonunkat rázzuk fel, vagy a kertünket tervezzük virágzóvá az első napsugarak beköszöntével, hanem magunkra, legfőképp testi-lelki harmóniánk elérésére is szánjunk kellő energiát!

Téli üzemmódról tavaszi frissességre váltani, és szervezetünk felborult egyensúlyát helyreállítani egyik hónapról a másikra sokrétű feladat. Hiába köszöntött be végre a jobb idő, sokunk érezheti magát ebben az időszakban is elcsigázottnak és fáradtnak – ami egyáltalán nem meglepő! Jogosan merül fel a kérdés: mit tehetünk azért, hogy minél hamarabb kiélvezhessük az évszak nyújtotta lehetőségeket, a közös baráti piknikeket, a hétvégi kertészkedéseket vagy akár a családi kirándulásokat?

A lényeg, hogy ne támassz magaddal szemben irreális elvárásokat! Ne akard hirtelen máról holnapra megváltoítani a világot, de legalábbis semmiképp ne forgasd fel eddigi, jól megszokott napi rutinod és életviteled, hanem sokkal inkább haladj apró lépésekkel, és kezd a leghétköznapiabb szokásaid kapcsán a változtatást! Lehetőség szerint aludj legalább napi nyolc órát, tölts minél több időt a természetben, mozogj eleget a friss levegőn, táplálkozz vitaminokban, ásványi anyagokban gazdagon, fogyassz kellő mennyiségű folyadékot, szaunázz, vagy iktass be reggelente hideg-meleg vizes zuhanyt, és gondold át jó pár egyéb – sok esetben ártalmas és felesleges – szokásodat is! Lelki harmóniánk ugyanis nagyban összefügg testünk és egészségünk kiegyensúlyozottságával, így miképpen egy jól megválasztott diéta, úgy például a cigarettázás abbahagyása is hozzájárulhat testi-lelki megújulásunkhoz.

A Földön jelenleg több mint 1 milliárdan, hazánkban pedig több mint 2 millióan dohányoznak, ezért ez nemcsak egyéni, de társadalmi jelentőségű kérdéskör is, amely mindenkit érint, dohányzókat és nem dohányzókat egyaránt. A dohányzás minden formája káros az egészségre, és ma már egyértelmű, hogy a dohányzás számos betegség kialakulásáért felel. A tudomány jelenlegi állása szerint nem elsősorban a nikotin, hanem az égés során keletkező füst és kátrány felelős a dohányzással kapcsolatos megbetegedések kialakulásáért.

A cigaretta égése során keletkező füstben több ezer vegyi anyag van, amelyek közül az Amerikai Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerengedélyeztetési Hivatala (FDA) 93-ról megállapította, hogy káros, vagy potenciálisan káros az egészségre. A cigarettafüst ráadásul nemcsak a dohányosokra, hanem közvetlen környezetükre is káros, tehát szinte mindenki ki van téve a cigarettafüst okozta ártalmaknak. Épp ezért a legjobb, ha eleve el sem kezdjük a dohányzást, így tudjuk a legjobban megvédeni saját magunk és szeretteink

egészségét. Ha már dohányzunk, akkor törekedni kell arra, hogy mihamarabb abbahagyjuk ezt a káros szokást, hiszen hosszú távon csak a nikotin- és dohánytartalmú termékek végleges elhagyásával szüntethetők meg 100 százalékban a dohányzás ártalmai. Ezért aki a leszokás mellett döntött, azt minden lehetséges módon támogatni kell.

Ugyanakkor vannak olyan felnőtt dohányosok, akik az egészségügyi kockázatok ismeretében sem szoknak le. Nekik érdemes tájékozódniuk az ártalomcsökkentés lehetőségeiről. A cigarettánál akár 70-95 százalékkal alacsonyabb károsanyag-kibocsátással járó füstmentes alternatívákkal a felnőtt dohányzók is csökkenthetik a dohányzás ártalmait a cigarettázáshoz képest. A károsanyag-kibocsátás csökkenésének mértéke és az egészségkárosító hatás mértéke közötti összefüggésre vonatkozóan azonban jelenleg még nem állnak rendelkezésre pontos információk. A hasonló elven működő technológiákon belül is nagy működésbeli különbségek lehetnek, így fontos a hiteles forrásból történő tájékozódás.

A füstmentes technológiák közé tartoznak a többi között az e-cigaretták, a dohányhevíteses technológiák vagy a dohányt nem tartalmazó nikotinpárnák. Előbbi dohány helyett nikotintartalmú folyadék felhasználásával állít elő nikotinpárát, míg a dohányhevíteses technológia olyan hőmérsékletre hevíti a dohányt, amely már elég ahhoz, hogy a dohány- és nikotinpára felszabaduljon, de még ne történjen égés, és így füst, valamint hamu se képződjön. Ugyanakkor ezen technológiák sem kockázatmentesek, hiszen ezek is tartalmaznak például nikotint, ami függőséget okoz, illetve egyéb káros hatása mellett megemeli a szívfrekvenciát, valamint a vérnyomást is. A füstmentes alternatívák használatának hosszú távú hatásait még vizsgálják, ugyanakkor fontos azt is tudni, hogy ezek nem leszoktató eszközök, mint azt sokan tévesen hiszik.

Egy dolog azonban biztos: a dohányzás okozta ártalmakat kizárólag úgy szüntethetjük meg, ha véglegesen felhagyunk a dohány- és nikotintartalmú termékek fogyasztásával, azaz, ha el sem kezdünk dohányozni, vagy ha már rászoktunk, akkor pedig minél hamarabb leszokunk róla.

A cikk társadalmi felvilágosítás céljából létrejött, reklám-célokat nem szolgáló tájékoztatás, amely a Philip Morris Magyarország Kft. hozzájárulásával készült.





A vérünk feladata az oxigén, a szén-dioxid, a tápanyagok, a víz, az oldott anyagcseretermékek szállítása, és fontos szerepe van az immunreakcióknál, a hormonok szállításában, továbbá a testhőmérséklet-szabályozásban. A vörösvértestjeink felelősek az oxigén szállításért, hiányukat vérszegénységnek, anémiának nevezzük.

Vérszegénység: a vérképzés serkentése

➔ A hiány kialakulhat nagyobb vérvesztés következtében, örökletesen, betegség hatására, helytelen étkezési szokások miatt, stb. Amennyiben nincs elég vörösvértestünk, bágyadtnak, erőtlennek érezhetjük magunkat, szédülést, fejfájást, légszomjat is tapasztalhatunk. Hosszú távon súlyos károkat okoz a szívnek, az agynak, életveszélyt okozhat.

Az anémia elkerülése

Fogyasszunk sok magas vastartalmú ételt

➔ A test vastartalmának a 70%-a vörösvértestjeinkben található, komplex fehérjében, a hemoglobinnal tárolódik. A vastartalmának köszönhetően, a tüdőben megkötö az oxigént, és elszállítja a sejtekig, a sejtektől pedig a szén-dioxidot vissza a tüdőig. A hemoglobin termelődéséhez vasra van szükség, amihez magas vastartalmú ételeket kell fogyasztanunk. Ilyenek: a magvak (pl tökmag, a szezámmag, a kendermag és a lenmag), diófélék, paradicsompüré, a lencse, a vörös hús, a csirke, a pulyka, a hal, a tengeri herkentyűk és a sertéshús, illetve a tofu, a csicseriborsó, a szójabab és a szilvalé.

Sok C-vitaminban gazdag ételt együnk

➔ A C-vitamin segít a szervezetnek a vas felszívódásában, ezért fontos a megfelelő vérképzéshez. Az ajánlott napi minimum mennyiség a nőknek 75 mg, férfiaknak 90 mg, gyermekeknek pedig 1-3 éves korig 15 mg, 4-8 éveseknek 25 mg, és 9-13 év között 45 mg. Ezek a minimum értékek, és fontos tudni, hogy nagyon gyorsan kiürül a szervezetből, ezért a pozitív egészségügyi hatások eléréséhez legalább 250-500 mg napi 2-szeri szedése szükséges (500-1000 mg/nap). Együnk sok zöldpaprikát, paradicsompaprikát, acerolát, fekete ribizlit, kivit, epert, mandarint, kelbimbót, káposztát, paradicsomot, paprikát, brokkolit és leveles zöldeket.

Figyeljünk a folsavfogyasztásra

➔ A folsav vagy B9-vitamin segíti a fehérvérsejtek és a vörösvérsejtek termelődését is, a hiánya vérszegénységet okoz. A felnőtteknek napi 400 mikrogramm folsavra van szükségük, a terhes nőknek pedig 600 mikrogrammra. Jó forrása a narancslé, a sötétzöld leveles zöldségek, a földimogyoró, a tojás, a babfélék, a hüvelyesek, leveles zöldségek, gyümölcsök, sütőélesztő, sörélesztő, zöldbab, spenót. A főzés során a folsav nagy része elvész. Az orvosok a folsav napi szedését étrend-kiegészítő formájában javasolják.

Rendkívül fontos a B12-vitamin-pótlás

➔ A B12-vitamin a vérképzés folyamatában játszó fontos szerepén kívül, kulcsfontosságú az agy és a központi idegrendszer működésében. 2,4 mg van szükség belőle naponta, a hiánya akadályozhatja a szervezetben a vörösvértestek képződését, ami veszélyes vérszegénységet és idegrendszeri zavarokat eredményez. Olyanoknál fordul elő a hiánya, akiknek a szervezete nem képes élelmiszerekből felszívni a B12-vitamint, nekik inkább étrendkiegészítők szedése javasolt. Kizárólag állati szervezetekben, főleg a májban, marhahúsban, a halban, a baromfihúsban, tojásban, és tejben található. Növények és gombák nem jelentenek forrást, ezért a szigorú vegetáriánusoknak különösen ügyelniük kell a pótlásra.

Vágjuk be a rezet!

➔ A réz azért lényeges ásványi anyaga a szervezetünknek, mert a vassal összefogva segíti a vörösvértestek termelődését, sőt magát a vas felszívódását is. Sok van belőle a diófélékben, a babfélékben, a teljes kiőrlésű gabonákban, a burgonyában, a májban, és az osztrigában is.

Igyunk csalánteát!

➔ Az egyik legkiválóbb vérképző növény. A csalánlevél növeli a hemoglobinszintet, és biztosítja a szervezet jobb oxigénellátását. Egyben tartalmazza a már korábban említett két fontos vérképzőt is: vasat és C-vitamint. Teában elterjedt a fogyasztása, de manapság már étrendkiegészítő tablettában, vagy különböző kivonatok formájában is hozzá lehet jutni.

Actimove®



AZ A JÓ, HA NEM FÁJ!

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

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

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

Patika  Pack

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

„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

Patika  Pack

WARMIES

melegítő plüss párnák



warmies®

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



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

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

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