

GYÓGYHÍR

Magazin

XX. ÉVFOLYAM 2025. MÁJUS

Stresszoldás
kismamáknak

Hajklimax:
nem betegség

Gyógyszertárolási
kisokos

A demencia és
a látás kapcsolata

Interjú:
Kocsis-M. Brigitta
műsorvezető



CalciTrio® Extra 50+

Komplex készítmény az
egészséges csontokért

Kalcium
500 mg*

D-vitamin
2000 NE*

K₂-vitamin
45 mcg*

Magnézium
112 mg*

Cink
10 mg*

Mangán
0,8 mg*

K₁-vitamin
45 mcg*

C-vitamin
100 mg*

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

* Hatóanyag mennyiség a napi adagban: 2 tablettában

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



ELYSIUM

KULLANCS- ÉS SZÚNYOGRIASZTÓ



Az Elysium kullancs- és szúnyogriasztó termékek, teljesen növényi alapú, bőrbarát készítmények, melyek megfelelő védelmet nyújtanak különböző rovarok (mint pl. kullancs, szúnyog, tetű, hangya, légy) ellen.



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

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó tapasz

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó szilikon karkötő és hajgumi

Elysium kullancs- és szúnyogriasztó műbőr karkötő

MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA A 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**
Egészségügy és tudomány
- **5. BŐRVÉDELEM**
Napbarnított bőr káros sugarak nélkül?
- **6. BABAVÁRÁS**
Hogyan oldja a stresszt a kismama?
- **7. VÁLTOZÓKOR**
Hajklímax: nem betegség, csak figyelmeztetés
- **8. ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ**
A vashiányos vérszegénység kevésbé ismert jelei
- **9. HÁZI PATIKA**
Gyógyszertárolási, alkalmazási kisokos
- **10. INTERJÚ**
Beszélgetés Kocsis-M. Brigitta műsorvezetővel
- **11. MOZGÁS/SPORT**
Ezért támadnak jó ötleteink sport közben
- **12. TUDOMÁNY**
Van kapcsolat a látás és a demencia között?
- **13. VITAMINPÓTLÁS**
Egészséges zöldségek
- **14. PSZICHOLÓGIA**
Ne pánikolj!

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

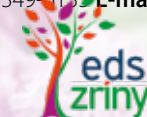
www.gyogyhir.hu

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika
Címlapfotó: Ridikül/Tőke Béla

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

Május 17. a hipertónia világnapja

A hipertónia, más néven magasvérnyomás-betegség, az egyik leggyakoribb szív- és érrendszeri betegség, amely világszerte milliókat érint. A világnap célja a betegség megelőzése és kezelése érdekében történő tudatosság növelése.

A betegség gyakran tünetmentes, így hosszú ideig fennállhat anélkül, hogy a beteg észrevenné azt. Ha időben felfedezzük és megfelelő hatékonysággal kezeljük, nem alakulhatnak ki szövődmények, életkilátásaink és életminőségünk nem lesz rosszabb, mint a nem hipertóniás embereké. A magasvérnyomás- betegség és ennek szövődményei tehetők felelőssé minden második ember szív- és érrendszeri halálzásáért annak ellenére, hogy a legkönnyebben, akár egy otthoni vérnyomásmérő segítségével is kiszűrhetők a hipertóniás személyek.

A magasvérnyomás-betegség olyan súlyos betegségek kialakulásáért lehet felelős, mint amilyen az agyvérzés, a szívinfarktus vagy a krónikus vesebetegség, felgyorsítja továbbá az érlemezsedést, felelős a szívbetegségek kialakulásáért.

Érdekes otthonra is beszerezni egy vérnyomásmérőt, amelynek segítségével rendszeresen ellenőrizhető a vérnyomásérték. A megfelelő orvosi kezelés segítségével a szív- és érrendszeri problémák miatt bekövetkező halálozás, az agyvérzés, a szívégtelenség kockázata csökkenthető. A vérnyomás gyógyszeres kezeléssel, valamint életmódbeli és étrendi változásokkal ideális szintre beállítható, így megelőzve a súlyos szív- és érrendszeri szövődményeket.

Fontos hangsúlyozni, hogy a hipertónia időben történő felismerése és kezelése rendkívül fontos a súlyos szövődmények elkerülése érdekében. Az egészséges életmód fenntartása, a rendszeres orvosi ellenőrzés és a megfelelő kezelés segítségével azonban sokat tehetünk a betegség megelőzése és kezelése érdekében.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

KUTATÁS

Vakcina: csökkenti egy népbetegség kockázatát

Egy új kutatás szerint az övsömör elleni védőoltás drámaian csökkentheti a demencia kialakulásának kockázatát.

A Stanford Egyetem tudósai által végzett vizsgálat kimutatta, hogy a beoltott idősök körében 20 százalékkal alacsonyabb a betegség kialakulásának esélye – írja a Daily Mail.

A Stanford Egyetem kutatói 71-88 év közötti walesi idős ember adatait elemezték. Összehasonlították azok egészségügyi nyilvántartását, akik megkapták a védőoltást, illetve a 80 év felettiekét, akik az NHS program keretében nem voltak jogosultak rá.

2020-ra az akkor már 86-87 éves idősök közül minden nyolcadiknál diagnosztizáltak demenciát. A Nature folyóiratban publikált tanulmány szerint azonban az övsömör elleni védőoltást megkapók körében ötödével alacsonyabb volt a betegség kialakulásának valószínűsége a be nem oltottakhoz képest.

„Rendkívül meglepő eredmény volt” – nyilatkozta **Dr. Pascal Geldsetze**, a kutatás vezetője. „Ez a hatalmas védőhatás minden szempontból megmutatkozott az adatokban. A tanulmány erejét az adja, hogy gyakorlatilag egy randomizált vizsgálatnak felel meg, kontrollcsoporttal – akik épp túl idősök voltak az oltásra – és egy beavatkozási csoporttal – akik épp elég fiatalok voltak ahhoz, hogy jogosultak legyenek.”

A kutatók megállapították, hogy a védőoltás demenciára gyakorolt hatása nőknél erősebb volt, ami valószínűleg annak tudható be, hogy a nők immunrendszere természetesen erősebben reagál a vakcinákra.

A Stanford kutatócsoport más országokban is hasonló eredményeket talált az oltási programok vizsgálata során. Azt is kutatják, hogy az övsömör elleni védőoltás újabb verziója – amely hatékonyabban előzi meg az övsömört – nagyobb hatással van-e a demencia kialakulásának kockázatára.

FEJLESZTÉS

Az agyimplantátumok terén Kína áttörésről számolt be

A Kínai Agykutató Intézet (CIBR) és a NeuCyber NeuroTech közös fejlesztésű agyimplantátuma, a Beinao No.1-t már három páciensbe ültették be, és az év végéig még tíz embernél tervezik a beavatkozást – jelentették be Pekingben.



„A Beinao No.1 egy félig invazív, vezeték nélküli agy-számítógép interfész (BCI), amely bénulással élő pácienseknek nyújthat segítséget. A kísérleti páciensek a beültetést követően képesek voltak robotkart irányítani, vagy gondolataikat képernyőn keresztül kifejezni” – közölte **Lo Minmin**, a CIBR igazgatója és a NeuCyber vezető tudósa.

„Jövőre, miután megkaptuk a hatósági engedélyt, hivatalos klinikai vizsgálatokat

fogunk végezni, amelyekben körülbelül 50 beteg vesz majd részt” – közölte Lo.

A fejlesztés gyorsaságával a kínai projekt a legnagyobb számú beültetéssel rendelkező agyimplantátummá válhat világszerte, megelőzve **Elon Musk** agyimplantátumokat fejlesztő Neuralink cégét, amely jelenleg három beültetést végzett el.

Míg a Neuralink invazív implantátumokat helyez közvetlenül az agyszövetbe, a Beinao No.1 az agy felszínére kerül, csökkentve ezzel a beavatkozás utáni komplikációk esélyét. A technológia valamivel alacsonyabb jelminőséggel dolgozik, de biztonságosabb a páciensek számára.

Az áttörés óta számos megkeresést kaptak, és már készül a Beinao No.2 vezeték nélküli változata is, amely várhatóan 12-18 hónapon belül léphet a klinikai vizsgálati szakaszba.

A NeuCyber közlése szerint a fejlesztés nem kapcsolódik katonai célokhoz, kizárólag a különféle bénulásos betegségekben szenvedők életminőségének javítására készül.

TUDOMÁNY

Az egész világ vizét megtisztíthatják azok a baktériumok, amiket most fedeztek fel

Mikrobák egy új törzsét fedezték fel az amerikai Michigani Állami Egyetem kutatói. Ezek az organizmusok talajban, 21 méterrel a felszín alatt élnek, a kutatók szerint nagy szerepük van a talajvíz megtisztításában.

James Tiedje, a kutatás vezetője szerint a most felfedezett mikrobák támpontot adhatnak a szennyező anyagok ivóvízből való kiszűrésére. A CSP1-3 nevű mikrobátörzset Iowa és Kína talajmintáiban sikerült azonosítani.

A DNS-elemzés azt mutatta, hogy a baktériumok ősei több millió évvel ezelőtt vízi környezetben, meleg forrásokban és édesvizekben éltek. Evolúciós fejlődésük során legalább egyszer jelentősen megváltozott az életterük: a vízből a talaj felső rétegébe kerültek át, majd onnan a talaj mélyén találtak új élőhelyet maguknak.

A talaj a Föld legnagyobb természetes vízsűrűje, amely különböző fizikai, kémiai



és biológiai folyamatokon keresztül tisztítja meg a vizet. Míg azonban a felszíni talaj csak kis térfogatot és gyors áramlást képes kezelni, a mély talaj lényegesen több vizet tart vissza, így biztosítva azt a környezetet, ahol a CSP1-3 is aktív.

Mivel a szén és a nitrogén kimosódik a felső talajrétegből, a törzs ezekből az elemekből táplálkozik, hogy elősegítse a víztisztítási folyamatot. „A CSP1-3 azok, amelyek feltakarítják azt a szennyeződést, ami a talaj felszínén átjutott” – magyarázza Tiedje.

Napbarnított bőr káros sugarak nélkül?

Megérkezett a jó idő és eljött a napozás ideje, hiszen sokan szeretnének „napbarnított” bőrt. De a napozással vagy a túlzott szoláriumozással káros UV-sugaraknak teszik ki a bőrüket. Ma már van más, biztonságosabb mód is a barnulásra.

➔ Az önbarnító krémek a napsugarakkal ellentétben kizárólag a bőr legfelső rétegeiben fejtik ki hatásukat és nem szükséges a működésükhöz UV-fény. Vannak, akik korábbi, rossz tapasztalatok miatt kerülnek a barnító hatásukat. A valódi önbarnítók azonban sokkal hatékonyabbak a régebbi készítményeknél, mivel természetes hatóanyagokat tartalmaznak, és a hiedelem ellenére nincs bennük festék sem. A megfelelő összetételű termékek foltmentes és egyenletes barnaságot adnak. A megfelelő krémek megtalálásához fontos tisztában lennünk, hogy milyen önbarnító hatóanyagok léteznek, és hogyan érdemes használni ezeket.

Még mindig sok a tévhit

➔ Foltos vagy túl sötét bőr? Sárgás szín az ujjak között? Ezek az önbarnítóval kapcsolatos félelmek, illetve a balul sikerült esetek részben annak köszönhetőek, hogy a korábban elérhető termékek többségében nem volt megfelelő a minőségi összetevők aránya, ezért nem kívánt elszíneződéseket eredményeztek.

Még ma is sok olyan krém érhető el, amelyek nem valódi önbarnítók. Ezek festéket tartalmaznak, és a dekorkozmetikumokhoz hasonlóan csak ideiglenesen festik meg a bőrt. Az ilyen készítményeket a termékösszetétel végén található „CI azonosító szám” alapján tudjuk felismerni.

„Ha szeretnénk elkerülni a kellemetlenségeket, érdemes valódi önbarnítót választanunk. Az ilyen termékek ugyanis nem tartalmaznak festéket, a bennük található összetevők a bőr legfelső rétegeiben előforduló aminosavakkal lépnek kapcsolatba és ez eredményezi a barnaságot. A fő hatóanyagok a nádcukorból vagy cukorrépából kinyerhető DHA és a szintén cukorszármazék Erythrulose, ami például a málnában is megtalálható. Ezzel a két összetevővel tehát UV-fény-terhelés nélkül is elérhetjük a nyári bronzos bőrszínünket” – mondta **DR. KELEN ÁKOS** szakgyógyász.

A DHA nem veszélyes

➔ A legtöbb önbarnító szer dihidroxi-acetont (DHA) tartalmaz. A dihidroxi-aceton, aminek származékai a humán anyagcsere termékei között is megtalálhatók, veszélytelennek tekinthető. A modern önbarnítóknak kisebb koncentrációban alkalmazzák a DHA-t, mint régebben. Ez alapján kijelenthető, hogy az önbarnítókkal nyert barnaság nagy valószínűséggel kevésbé veszélyes, mint a napozással, az UV-sugárzás révén nyert bronzos bőrszín.

Jól készítsük elő bőrünket!

➔ Abban az esetben, ha valódi önbarnítót választunk, már sokkal kisebb az esély arra, hogy nem tetsző eredményt érünk el, a tökéletes termék viszont csak megfelelő használattal tudja kifejteni teljes értékű hatását. Ehhez javasolt a használat előtti zuhanyzás és bőrradírozás, valamint epilálás. Fontos, hogy a krémet a teljesen száraz bőrre, egyenletesen, vékonyan, mindenhova vigyük fel. Ne felejtsük ki a hajtövet, a hajlatokat, az orrcimpát és a füleket sem.

A felvitel utáni alapos kézmosás és a köröm bő, langyos vizes öblítése segít elkerülni a kontrasztos átmeneteket. A barnulási folyamat időigényes, 3-5 óra múlva kezd kialakulni és 5-6 óra múlva éri el a végleges szintet.

„Amennyiben nem vagyunk gyakorlottak az önbarnításban, érdemes először szolidabb árnyalattal kezdenünk, hiszen így elkerülhetjük a kellemetlen meglepetéseket. Ha később fokozni szeretnénk a barnaságot, ezt a következő napon történő ismételt önbarnítással tehetjük meg mindaddig, amíg a kívánt mélybarna színt el nem érjük” – javasolta a szakgyógyász. „Egy-egy alkalommal az önbarnítók hatása 4-6 napig tart, ezért ha szeretnénk fenntartani a megszerzett bőrszínt, akkor javasolt ennyi időközönként újra barnítani” – tette hozzá.



A várandósság időszakában kiemelten fontos a felesleges stressz kerülése, a feszültséget okozó események hatásának csökkentése a különféle stresszkezelő technikákkal, mert a kismama tartósan stresszes állapota nemcsak az anyai egészséget érinti hátrányosan, hanem kedvezőtlenül befolyásolhatja a magzat fejlődését is.

Hogyan oldja a stresszt a kismama?

➔ A várandósság időszakában a stresszt számos pszichoszociális tényező kiválthatja, ha tartósan fennáll, akkor csökken a szervezet ellenállóképessége, ami pszichoszomatikus problémákat – fejfájást, étvágytalanságot vagy túlevést, valamint hangulatingadozást, depressziót – okozhat. Egyes kutatások szerint az anya stressz-szintje a születendő gyermek immunrendszerének fejlődését is befolyásolhatja. A kezeletlen stressz extrém esetben vetéléshez és koraszüléshez is vezethet. A stressztűrő képesség fejlesztése mellett számos egyszerű gyakorlat tudatos használatával csökkenthető a várandósság alatti feszültség. A meditáció, a mindfulness és az autogén tréning is segíthet.

Légzőgyakorlatok: A stressz felületes, kapkodó légzésre kényszeríti a szervezetet, míg a mély levegővétel viszont több oxigénhez juttatja azt. Erős negatív érzelmi hatások esetén néhány mély levegővételből álló légzőgyakorlat segíthet megküzdni a stresszreakcióval.

A levegőt az orron keresztül kell beszívni, majd a szájon át erőteljesen kifújni; kilégzés közben pedig gondoljunk arra, hogy a feszültségeket is kifújjuk magunkból. A rendszeresen végzett légzőgyakorlatok vagy lazító gyakorlatok segítenek csökkenteni az általános stressz-szintet.

Izomlazítás: Stresszhatás alatt az izmok megfeszülnek, de ez hatékonyan csökkenthető az izmok tudatos ellazításával. Az izomlazító gyakorlatokat érdemes rendszeresen végezni. Fontos odafigyelni a gyakorlatok precíz kivitelezésére. Vannak rövidebb, egyszerűen akár adott stresszhelyzetekben kivitelezhető gyakorlatok is. Ilyenkor a lazításhoz célszerű az izmokat előbb tovább feszíteni (pl. jó erősen ökölbe szorítani a kezét), majd lassan elengedni. Sok feszültség tárolódik a csuklyásizmokban (nyaktól a váll felé húzódó izom), ezért jó gyakorlat, ha stressz esetén a vállakat erőteljesen felhúzzuk, majd laza mozdulattal hirtelen leengedjük.

Kreatív tevékenységek: Klinikai vizsgálatok bizonyították, hogy a stressz kikapcsolja a jobb agyféltekét, ezért minden olyan tevékenység csökkenti a stresszt, ami mozgásba hozza az agy kreatívabb felét. Ilyen tevékenység például a rajzolás vagy a színezés. Ajánlott az éneklés is: éneklés közben a tüdőbe több oxigén jut, hatására nő az endorfin

(boldogsághormon) szintje, csökken a feszültség.

Leleki feltöltődés: Töltsünk minél több időt kellemes dolgokkal, mint például: jó társaság, kirándulás, mozi, színház, hangverseny, olvasás, zenehallgatás stb., bármivel, ami örömet okoz.

Mozgás, sport: A mozgás az egyik legjobb stresszűző és kedélyjavító módszer. A kismamának ajánlott legalább heti háromszor 30-45 percet mozgással tölteni, ami lehet gyaloglás (a séta a várandósság minden szakaszában ajánlott), vagy kismamajóga, kismamatorna.

Kiegyensúlyozott táplálkozás: Javasolt az alacsony glikémiás indexű ételek, a teljes kiőrlésű szénhidrátok, a barnarizs, valamint minél több zöldség-gyümölcs és kevés cukros étel fogyasztása. A várandósság alatt különösen az édességfogyasztást kell korlátozni; viszont a legalább 50-60%-os kakaótartalmú étcsokoládéból 1-2 kocka jó hatású lehet, mert növeli a szerotonin szintjét. Emellett fontos a megfelelő mennyiségű vitamin és ásványianyag bevétele is.

Gyógynövények, illóolajok

➔ A kismamának az immunrendszerük erősítése, a stressz oldása érdekében érdemes kipróbálni az alábbi gyógynövényeket is:

Mentatea: izomlazító és nyugtató hatású mentolt tartalmaz, ezért természetes módszer a várandósság alatti stressz csökkentésére, koffeinmentes, tehát nyugodtan fogyasztható.

Gyömbér: antioxidánst tartalmaz, mely megküzd a szervezetben levő, előnytelen kémiai anyagokkal, enyhíti a gyomorrontást, a légzési problémákat, csökkenti a hányingert és a hányást (nagy mennyiségben nem ajánlott).

Levendulás illóolaj: csökkenti a stresszt és a szorongást, enyhíti depressziót és az álmatlanságot.

Kamilla: az egyik legismertebb stresszoldó tea, napi egy csésze segít legyőzni a várandósság alatti feszültséget (túl sokat nem ajánlott belőle fogyasztani).



A hajunk a testünk tükre. A változókori sok testi és lelki változással jár, amelyekből az egyik legszembe-tűnőbb a hajhullás. Hogy mi áll a háttérben, mit tehetünk ellene, és hogyan kezeljük, arra dr. Lieber Andrea orvos, természetgyógyász, kozmetikus ad praktikus tanácsokat.

Hajklimax: nem betegség, csak figyelmeztetés

➔ A hormonális egyensúly felborulása, különösen az ösztrogénszint csökkenése, közvetlenül hat a haj növekedési ciklusára. Az ösztrogén segít fenntartani a haj sűrűségét, így annak hiánya a haj ritkulásához és gyengüléséhez vezethet, amely a változókori alapvető tünete.

➔ A változókori járó hormonális ingadozások fokozhatják a stresszt, ami növeli a kortizolszintet a szervezetben. A magas kortizolszint is hozzájárulhat a hajhulláshoz, mivel befolyásolja a haj növekedési ciklusát, lerövidíti a növekedési fázist, ezzel elősegítve a hajszálak idő előtti kihullását.



➔ Bár a hajhullás gyakran a változókori velejárója, nem mindig ez az elsődleges ok. Számos más tényező is okozhatja, például tápanyaghiány, keringési probléma vagy stressz. Ezért érdemes alaposan kivizsgálni a problémát.

➔ A megfelelő táplálkozás elengedhetetlen. Fogyasszunk olajos magvakat (dió, mandula, lenmag), leveles zöldségeket (spenót, articsóka), zsíros halakat (lazac, makréla) és kollagénben gazdag ételeket.

➔ Az egészséges ételek mellett a vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek is segítenek. A szelén és a cink támogatják a hajhagymák működését, a vas és a réz segítik az oxigén-szállítást a fejbőrben. A D-vitamin a haj növekedési ciklusát támogatja, az Omega-3 és az Omega-7 hidratálják a fejbőrt és csökkentik a gyulladást.

➔ A hajápolási rutin a változókori kiemelten fontos. Kerüljük az agresszív samponokat, válasszunk hajerősítő formulákat természetes összetevőkkel. Érdemes olyan, kifejezetten változókori hajhullásra kifejlesztett hajápoló termékcsaládot használni, amelyben sampon, balzsam,



étrend-kiegészítő tabletta és szérum is található. Ez utóbbi a problémásabb területeket bemasszírozva fejti ki hatását. De ne mossuk túl gyakran a haját, hogy megőrizzük természetes védőrétegét.

➔ A változókori panaszokra való hajvitaminoknál keressük a jó biohasznosulású növényi forrásból származó összetevőket. A patikában kapható étrend-kiegészítőknél érdemes megnézni, hogy milyen hatóanyagokat tartalmaznak. Az 50 év feletti nőknek a wakame alga és a borágóolaj két fontos, speciális összetevő. Az előbbi segíti a fejbőr vérkeringését és támogatja a hajhagymák működését, a borágóolaj pedig csökkenti a fejbőr gyulladását. Rézzel és cinkkel együtt fejtik ki a legteljesebb hatásukat.

➔ A test és a lélek harmóniája, valamint a hajhullás csökkentése érdekében érdemes stresszkezelő technikákat bevezetni, úgymint a jóga, pilates vagy Aviva-torna, meditáció és légzőgyakorlatok. Mindezek mellett pedig elengedhetetlen a minőségi alvás és megfelelő pihenés.

➔ Ha a hajhullás súlyos vagy hosszan tart, mindenképpen forduljunk szakemberhez. Bizonyos vizsgálatok segítenek a folyamat hátterét megérteni: teljes vércép (vas, cink, szelén, pajzsmirigyhormonok érintésével), nőgyógyászati hormon-vizsgálatok, csontsűrűség-vizsgálat, stb.

➔ Legyünk türelmesek. A haj regenerálódása időbe telik. A hajápoló termékek és étrend-kiegészítők hatása 4-8 hét alatt kezd megmutatkozni, de érdemes hosszú távon alkalmazni ezeket a tartós eredményhez.

Hajhullás elleni gyógynövények

A népi gyógyászatban a hajproblémák kezelésére gyakran használták a **csalánból, bojtorjából vagy mezei zsurlóból** készült főzeteket. Ezek a gyógynövények magas kvasavtartalmuknak köszönhetően sok szilíciumot tartalmaznak. Ez az ásványi anyag segíti a hajszálak keratinvázáinak megerősítését. A **nyírfalevél** hajhullás elleni hatékonysága évszázadok óta ismert, a **diólevélből** készült hajöblítőket pedig a haj szépségének, csillogó fényének megőrzésére használták. A **hajerősítő, hajhullás elleni gyógynövények** rengeteg vitamint, ásványi anyagot és aminosavakat is tartalmaznak, amelyekre a hajhagymáknak egytől egyig szüksége van.

A vashiányos vérszegénység kevésbé ismert jelei

Az általános fáradtság, a fizikai teljesítőképesség csökkenése, a fejfájás és a szédülés a vashiányos vérszegénység jól ismert általános tünetei lehetnek.

Csendben lappangó tünetek

➔ „Vashiányos vérszegénységet az elégtelen vasbevitel, a fokozott felhasználás, a vasvesztés, valamint a vas felszívódásának zavara idézheti elő” – magyarázza **dr. Fehér Ágnes**, a Trombózis- és Hematológiai Központ belgyógyász, hematológus szakorvosa.

„A szervezetünk kezdetben tolerálja a vashiányos állapotot, és amikor a tünetek enyhék, nem tulajdonítunk nagy jelentőséget a mindennapos fáradtságnak, a teljesítőképesség csökkenésének, a fejfájásnak vagy a fésűben ragadt hajszálaknak. A panaszok viszont idővel kifejezettebbé válhatnak, és befolyásolhatják mindennapi életünket is.”

Szokatlan tünetek, amelyek vashiányra utalhatnak

Pica (latin szó, szarkát jelent): A pica az étkezési zavarok közé sorolható állapot, amelyben a beteg ellenállhatatlan késztetést érez különféle – fogyasztásra többnyire alkalmatlan – anyagok szája vételére, megrágására (kávézacc, papírfélék, krémek, babahintőpor, agyag stb.). A pica sajátos kulturális vonzatát jelzi, hogy a vashiányos betegek kultúránként más és más anyagok, textúrák iránt mutatnak érdeklődést. Szerencsére a pica mint tünet, ma már extrém ritkaságnak számít, mivel a betegegyógyításnak, a rendszeres orvosi szűrővizsgálat részeként elvégzett laborvizsgálatoknak köszönhetően a pácienseknél hamarabb kiderül a latens vashiány, illetve a vashiányos vérszegénység, minthogy ez a tünet kifejlődjön. Amennyiben a pica fennáll, általában a páciens a szegényérzet miatt (helytelenül) nem beszél kezelőorvosának az étkezési szokásának változásáról.

Kanálkörülm: Sokszor elegendő egyetlen pillantást vetni körmeinkre, hogy egészségi állapotunkról informálódjunk. A gyenge és törékeny körömök mellett az ún. kanálkörülm (koilonychia) is árulkodhat vashiányról. Ilyen esetben a köröm konkávszerű bemélyedése, ellaposodása tűnhet fel, amihez a körömlemez töredezettsége is társulhat, és amit a betegek többnyire egy trauma következményének könyvelnek el. A kanálkörülm a krónikus vashiányos vérszegénység tünete is lehet, amelyet alultápláltság, krónikus vérvesztés vagy felszívódási zavar egyaránt okozhat. Továbbá a jelenséget az ujjak és lábujjak rossz vérellátása is előidézhetheti, ami gyengíteti a körömágy alatti kötőszövetet.

Szájzuggyulladás: A szájzugban megjelenő gyulladást (cheilitis angularis) általában egy apró sérülés váltja ki, ami aztán fájdalmas berepedéseket, a bőr kipirosodását és megvastagodását idézheti elő. A szájzug berepedéséhez, gyulladáshoz az irritációt okozó sokféle tényező (fogszabályzó, ajkak harapdálása, hideg időjárás) mellett a bakteriális vagy gomba okozta felülfertőződése is hozzájárul. A gyulladás gyakran megfigyelhető gyermekeknél és idősebbeknél is, akik esetében a szájzug tartósan nedves és felázik. A gyakran visszatérő vagy makacsul fennálló tünetek mindenképpen további kivizsgálást igényelnek, mert a vashiányos állapot mellett az immunrendszerrel érintő betegségek is állhatnak a háttérben.

Nyelvgyulladás: Vashiányos vérszegénység esetén, előrehaladott esetben a nyelv fájdalmassá, felszíne ellapulttá válhat, melynek háttérben az ízlelőbimbók atrófiája áll. Nyelvgyulladást (glossitist) viszont számtalan egyéb állapot (pl. B12-vitamin-, folsav-, cinkhiány) is okozhat, ezért a laborvizsgálat elengedhetetlen a diagnózishoz.

– A vashiányos vérszegénység az esetek jelentős részében jól kezelhető szájon át adott vastartalmú készítményekkel, viszont súlyosabb esetben intravénás vaspótlás is szükségesé válhat (a vasraktárak gyors feltöltése céljából). A vashiányos anaémia azonban nem önálló betegség, hanem egy tünetegyüttes – hívja fel a figyelmet dr. Fehér Ágnes –, ezért nem elegendhetünk megkizárólag a vaspótlással. Szakorvos segítségével fény derülhet a vashiányos anaemia kialakulásának okára.



Gyógyszertárolási, alkalmazási kisokos

A gyógyszerek helyes alkalmazása kulcsfontosságú a hatékony és biztonságos terápia érdekében. A megfelelő gyógyszerhasználat nemcsak egészségünk megőrzését szolgálja, de hozzájárul a kezelés sikeréhez is. A felmerülő kérdésekről mindig érdemes a gyógyszerészekkel konzultálni!

➔ A gyógyszer speciális termék, amelynek tárolása, előkészítése, a szedés módja és az esetleges mellékhatások kérdéseket vethetnek fel a felhasználókban. Az egyik ilyen fontos kérdés a készítmények megfelelő adagolása.

Ha például egy tablettából háromszor kell szednünk a nap folyamán egy-egy szemet, akkor ez legtöbbször nem reggeli-déli-esti felhasználást jelent, hanem arányos szétosztást a nap 24 órájára, vagyis nagyjából nyolc óránként kell bevinnünk egy darabot – mondja dr. Sebők Szilvia, a Semmelweis Egyetem főgyógyászere.

Hogyan tároljuk?

➔ A hűtve tárolandó gyógyszereket ne a hűtő ajtajába tegyük, mert ott általában a javasolt 2-8 Celsius foknál magasabb a hőmérséklet! A szobahőmérsékleten tartható készítmények esetében maximum 25 fok ajánlott, ezért a nyári hőségben helyezzük el őket a lakás egy hűvösebb pontján, például a kamrában, vagy tegyük a hűtőszekrény alsó polcára! A fürdőszoba a magas páratartalom miatt szintén nem ideális a gyógyszerek tárolására.

A gyógyszerek felezhetősége

➔ Nem minden gyógyszer osztható ketté, de ha egy készítményen van felezővonal, az arra utalhat, hogy elfelezhető az adott gyógyszer. A felezést ne késsel végezzük, mert morzsalódhat a tableta, inkább használjunk patikákban kapható, kifejezetten erre szolgáló eszközt. A gyermekeknél alkalmazott kúpoknál is előfordulhat, hogy olyan kicsi dózis szükséges belőlük, amilyen erősségű készítmény nem létezik a piacon, ezért felezni kell őket. A kúpok hosszanti elvágásával biztosítható az, hogy a két kúpfél azonos mennyiségű hatóanyagot tartalmazzon.

A lejárt gyógyszereket nem szabad felhasználni. A kommunális szemétbe ezek nem dobhatók, ezért a gyógyszertárakban található gyűjtőkben kell őket elhelyezni!

Floradix® Kräuterblut® szirup

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 anyagcseré-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 gyógyszertárakban, 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.

Érdemes a jelenben itt és most élni

KOCSIS-M. BRIGITTA már 17 éves kora óta televíziózik és rendkívül sokoldalú. 2005-ben az akkor általam vezetett (szerk.) Újbuda TV szervezésében rendezett „Múzsák csókja” tehetségkutató verseny alkotói kategóriájának 1. helyezettje lett verseivel, novelláival, és azóta több kötete is megjelent. A közmédia Novum című tudományos műsorát 11 évig szerkesztette és vezette, de a televíziózásban az egyik legnagyobb lehetőséget, egy önálló beszélgetős műsor vezetését, most kapta meg.

megpróbálom belőlük a legjobbat kihozni. Ezért ezen a szemüvegen keresztül is nézem a dolgokat, igyekszem a nézőknek is megoldásokat mutatni különböző helyzetekre, praktikákat adni, hogy hogyan tudnak tudatosabban ránézni az életükre. De leginkább azt szeretném megmutatni, hogy nem kell mindenben egyetérteni, de attól még lehet egy jót beszélgetni, sőt kell. Ez a szemlélet sokat adhat.

Ahogy mondtad, érdemes tudatosabban nézni az életünkre. Többnyire csak akkor gondolkodunk el, amikor veszteség ér bennünket. Legutóbbi közös bánat az 55 éves Bényi Ildikó elvesztése, amely megrázta a szakmát, a tévénézőket egyaránt.

Az, hogy az élet véges, éppen azt mutatja meg, hogy érdemes a jelenben, itt és most élni. Ha az ember azzal áltatja magát, hogy ez egy végtelenített játék, akkor nem próbálja meg a napokból a legtöbbet kihozni. Ha valakinek véget ér az út, akkor a szomorúság mellett inkább arra kell nekünk, itt maradónak gondolni, hogy mennyi mindent élhettünk át vele, akit szerettünk. Mit adott nekünk, és mi mit tudtunk adni. Amikor én valakit elveszítettem, azt tapasztaltam, hogy megnyugvást és kapaszkodót adhat a gyászfolyamatban, ha azt érezzük, hogy kimagoltunk mindent a közös kapcsolatunkból, nem maradnak kérdő- és hiányjelek. Tehát az a lényeg, hogy az életében mindent megtettünk-e érte, vagy azt sajnáljuk, hogy nem.

Amibe eddig belefogtál, azt mindig „kimagoltad”. Hogy állsz most ehhez az új feladathoz? Itt a Ridikül, az országos ismertség lehetősége. Lehet tervezni, lesz ebben is 10 év, mint az előző műsorodban?

Nagyon szeretek dolgozni, szeretem a munkáimat, szerencsére csak olyannal foglalkozom, amiben örömet lelem. De 10 év hosszú idő és én nagyon szeretnék gyereket is szülni, édesanyává válni. Ha ez megtörténik, akkor az az ember életében sok mindent átalakít. Hogy ezt mikor adja meg a Jóisten, azt nem tudom, ez nem az én döntésem. Valamennyire befolyásolni tudjuk, de hiszem azt, hogy ez valójában egy isteni döntés. De az biztos, hogy én ezt szeretném mindenképpen megélni.

Ezért támadnak jó ötleteink sport közben

A testedzésnek legalább olyan erős hatása van az idegrendszerre, így az agyra is, mint az izmokra, tehát nem csak a testi egészség miatt javasolt rendszeresen mozogni.

➔ Közismert, hogy a rendszeres sport a fizikai egészség egyik kulcsa. Ha valaki hetente többször végez valamilyen testmozgást, akkor jelentősen csökkentheti bizonyos betegségek kialakulásának kockázatát. Még felsorolni is sok, hogy hányféle probléma előzhető meg jó eséllyel rendszeres testmozgással: többek között a szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, az agyi érkatasztrófa, a 2-es típusú cukorbetegség, a metabolikus szindróma, a csonttritkulás, valamint a daganatos betegségek egyes típusai.

A fizikai egészség mellett a sport jót tesz a mentális állapotnak is, csökkenti a stresszt, a depressziót, a szorongás kialakulásának esélyét, és javítja az alvás minőségét is.

Nem csak a fizikai erőnlét a tét!

➔ Kevésbé köztudott, hogy a hosszabb időn át, rendszeresen végzett testmozgás a szellemi képességeink, kreativitásunk, munkavégzésünk hatékonyságának javítására is képes lehet. Bármilyen meglepő, de már egy rövid, akár félórás séta a friss levegőn is jótékony hatással lehet az agytevékenységünkre. Ha ezután ülünk le tanulni, valószínűleg hatékonyabbak lehetünk, mint ha előzetes mozgás nélkül nyitjuk ki a könyveket. A tartós edzés pedig képes a problémamegoldó képesség, a kreativitás, a szellemi teljesítmény hosszabb távú növelésére is.

Bármilyen meglepő, a mozgás hatása az agyra, az idegrendszerre nagyon hasonló ahhoz, ahogy az edzés az izmainkra hat. A folyamatos, egyre növekvő fizikai terhelés megnöveli az izmok méretét és erejét, fokozza a teljesítményüket. Nagyjából ez történik az aggyal is. A kitartó testedzés hatására az agyban új idegsejtek jönnek létre az izomzat növekedéséhez hasonlóan.

Javítja az oxigénellátást

➔ De nemcsak az idegsejtek száma nő, hanem a köztük lévő, folyton változó kapcsolatok is erősödnek, vagyis javul a neuroplaszticitás, az agy keringési rendszere. Ez a jelenség állhat a háttérben annak, hogy régóta tudjuk, az idősebb korban végzett sport csökkenti a demencia – mint például az Alzheimer-kór – kialakulásának esélyét is.

Mivel a mozgás az egész testben, így az agyban is élénkíti a vérkeringést, javítja az oxigénellátást, a sport hatására az agy „aktívabbá” válik. Javul a koncentráció, a memória, a reakciók gyorsabbak lehetnek, könnyebben keletkeznek eredeti ötletek. Ha ugyanis az agy vérellátása javul, akkor jobban „összeérnek a vezetékek”, vagyis észrevehetünk olyan összefüggéseket, amelyeket korábban nem láttunk meg.

Emellett az edzés hatására a test hormontermelése is változik, egyebek mellett megnő a szervezet kortizolszintje. Ez a szteroid típusú hormon egyéb más szerepei mellett támogatja a kreatív, a problémák, váratlan helyzetek megoldását segítő gondolatok előterbe kerülését. Ráadásul a mozgás hatására az agyalapi mirigy (hipofízis) működése is felélénkül, endorfin hormonokat juttat a szervezetbe. Ez okozza a sokak által ismert öröm- és elégedettségérzést, ami sport közben és sportolás után jelentkezik.

A cikk a Budai Egészségközpont neurológusainak közreműködésével készült.

Fiatal korodhoz képest már nagyon sok minden van mögötted. Melyek azok a fordulópontok, amelyek jelentősen alakították az életedet?

Volt egy irány, amely a vágyaim felé mutatott és volt egy másik, amelyben a végzettségeimet szereztem, ez a kettő nem mindig fedte egymást. A Műegyetemre jártam, ott végeztem kommunikáció, majd menedzsment szakon is, de nálatok, az Újbuda TV-ben nagyon beleszerettem a televíziózásba. Úgyhogy elmentem a Komlói Oktatási Stúdióba, ahol 2013-ban szerkesztő-riporter oklevelet szereztem, és még abban az évben szerkesztő-műsorvezető lettem az M5 kulturális csatorna Novum című tudományos műsorában. Ez egy következő fordulópontra, itt 11 évig dolgoztam. Nagyon sok dolgot megismertem a szerkesztői munka kapcsán és persze megtanultam a képernyős jelenlétet. Nekem sokat jelentett, amikor a Magyar Tudományos Akadémia „Akadémiai Újságírói Díjban” részesített, ez ma hazánkban a legmagasabb elismerés tudományos újságírók számára. Megválasztottak a Tudományos Újságírók Klubja elnökének is, amely ezt a tisztséget közel egy évig, lemondásomig töltöttem be, azt hiszem, rekordot döntöttem azzal, hogy ezt a pozíciót ilyen fiatalon kaptam meg. Televíziós és rendezvény-műsorvezetői munkáim folytatása mellett coach diplomát szereztem a Miskolci Egyetemen, fő területem a karrier-, business-, vezetői- és innováció coaching. Most pedig jött a Ridikül, ami országosan ismert, napi műsor, a műsorvezetőre épül, szép kihívás.

Az elődöket lemásolni nem lehet és nem is kell, de te miben tudsz többet adni a műsornak?

Nem is többet, inkább mást. Egyrészt más a személyiségem, másrészt én coachként is dolgozom, ami tulajdonképpen edzőt jelent, az ügyfeleimmel is ugyanazt teszem, amit a tréner csinál:

FOTÓ: RIDIKÜL/TÓKE BÉLA



Van kapcsolat a látás és a demencia között?

Kevesen gondolnák, hogy a látásromlás ugyanúgy, mint a halláscsökkenés, nemcsak a mindennapi életet nehezíti meg, de akár a demencia megjelenésének kockázatát is növelheti. Egy friss kutatás szerint bizonyos szembetegségek – mint a makuladegeneráció, a szürkehályog vagy a cukorbetegséggel összefüggő szemproblémák – kapcsolatba hozhatók a demencia megnövekedett kockázatával.



Központ szemorvosa.

A romló látás az alábbiak szerint befolyásolhatja a mentális egészséget:

Érrendszeri problémák: A szem és az agy egészsége szorosan összefügg. A magas vérnyomás vagy a cukorbetegség nemcsak a szem, hanem az agyi erek állapotát is befolyásolhatja.

Csökkent agyi stimuláció: A látásromlás miatt kevesebb vizuális inger éri az agyat, ami hosszú távon a kognitív funkciók hanyatlásához vezethet.

Társas elszigetelődés: A rosszabb látás megnehezítheti a mindennapi tevékenységeket, csökkentheti az aktivitást és a társas érintkezések számát, ami szintén szerepet játszhat a demencia kialakulásában.

Mit tehetünk a megelőzés érdekében

➔ A látás és a mentális frissesség megőrzése érdekében fontos, hogy odafigyeljünk néhány alapvető dologra:

Rendszeres szemvizsgálat: A korai felismerés segíthet a szembetegségek kezelésében és a további romlás megelőzésében. Szükség esetén műtéti beavatkozások segíthetnek a látás hosszú távú megőrzésében.

Egészséges életmód: Az egészséges életmód alapja a kiegyensúlyozott táplálkozás, a rendszeres mozgás, a dohányzás kerülése és a mértékletes alkoholfogyasztás. Ezen szokások mind hozzájárulnak a szem és az agy optimális működéséhez, segítve azok hosszú távú egészségét.

Szellemi és társas aktivitás: Az olyan kedvelt tevékenységek, mint az olvasás, a rejtvenyfejtés, a társas kapcsolatok ápolása, közös utazás és az aktív életmód segíthet az agyi funkciók megőrzésében. A tavasz tökéletes alkalmat ad arra, hogy új kihívásokat keressünk, friss levegőn mozogjunk, és közösségi élményekkel gazdagodjunk. Érdeemes fontolóra venni, hogy csatlakozzunk egy városi vagy erdei sétákat szervező klubhoz.

Egészséges testsúly és vérkeringés: A testsúly, a koleszterinszint és a vérnyomás kontroll alatt tartása segíthet csökkenteni a demencia és a szembetegségek kockázatát. Bár a British Journal of Ophthalmology című szakfolyóiratban megjelent tanulmány rávilágít bizonyos szembetegségek és a demencia közötti összefüggésre, a szerzők hangsúlyozzák, hogy nem a szembetegségek okozzák a demenciát.



➔ A British Journal of Ophthalmology című szakfolyóiratban megjelent tanulmány szerint az olyan szembetegségek, mint az időskori makuladegeneráció, a szürkehályog és a cukorbetegséggel összefüggő látásromlás fokozhatják a demencia kockázatát. A kutatás során több mint 12 ezer 55-73 év közötti résztvevő egészségi állapotát követték nyomon, több mint egy évtizeden keresztül. Az eredmények szerint azoknál, akiknél ezek a szembetegségek jelen voltak, nagyobb eséllyel alakult ki demencia.

A kutatások az alábbi összefüggésekre mutattak rá:

- ❖ A cukorbetegséggel összefüggő szembetegség 61%-kal növeli a demencia kockázatát.
- ❖ Az időskori makuladegeneráció 26%-kal növeli a demencia kockázatát.
- ❖ A kezeletlen szürkehályog 11%-kal növeli a demencia kockázatát.

A látás a memória kapcsolata

➔ Bár elsőre talán meglepőnek tűnhet, a látás és a memória valóban kapcsolatban állnak egymással. „Az agyunk az információfeldolgozás központja, és ahhoz, hogy jól megértsük és memorizáljuk a dolgokat, szükség van a pontos érzékelésre. Ha valami nem tiszta a szemünk előtt, például elmosódottan látunk, akkor a memóriánk nem kapja meg a szükséges információkat, ami hosszú távon zavarokat okozhat” – mondja **Dr. Lendvai Zsanett**, a Budai Szemészeti

Egészséges zöldségek

A hideg hónapokat követően fellépő vitaminhiányt pótolnunk kell. A tavaszi zöldségek bővelkednek a szervezetünk számára létfontosságú vitaminokban, fehérjékben, rostokban és ásványi anyagokban.

Brokkoli

➔ A brokkoli az alacsony kalóriatartalma miatt remek választás azok számára, akik szigorú étrendet követnek, esetleg diétázás alatt állnak. Mindazonáltal minden egészséges életmódot követő ember számára javallott ennek a zöldségnek a fogyasztása, hiszen 100 grammjában mintegy 89 milligramm C-vitamin található, amivel kiemelkedik a mezőnyből.

Bővelkedik K-vitaminban is, ami a csontok egészséges állapotát hivatott elősegíteni, de többféle B-vitamint és E-vitamint is tartalmaz.



Az ásványi anyagok közül nagy mennyiségben tartalmaz vasat, így a vérszegénységben küzdőknek nagy segítség lehet. Ezen felül magnézium, kalcium és cink is fellelhető benne.

Karfiol

➔ A karfiol Európa egyik legnépszerűbb zöldsége. Szulforafán tartalma miatt a vesefunkciókat és a vérnyomást is javítja, továbbá gyulladáscsökkentő anyagokat tartalmaz. Található benne kolin, ami egy olyan B-vitamin, mely az agy fejlődésében fejt ki jótékony hatást. Gazdag rosttartalma mi-

HIRDETÉS



att segíti az emésztést, antioxidánsai révén pedig a méregtelenítésben is komoly szerephez jut.

Bővelkedik C-vitaminban, amivel erősíthetjük az immunrendszerünket, de sok béta-karotint is tartalmaz. További remek forrása a K-vitaminnak, amely a csontok megerősítésében segít. Az ásványi anyagok közül a magnézium, foszfor és kalcium emelkedik ki.

Retek

➔ A káposztafélék családjába tartozó retek a tavaszi zöldségek egyik legkedveltebb választása. Igazi télvégi vitaminbombának tartják, az ázsiai országokban sok esetben még gyógyszerként is bevetették a különféle megbetegedések ellen. Nagy mennyiségben tartalmaz C-vitamint, ráadásul a fogyasztásával a keringési problémákra is megoldást találhatunk.

A retek a fogyókúrázók számára kitűnő választás, hiszen vízajtó hatása köztudott, ráadásul az emésztést is segíti. Májtisztító hatása is ismert, de ami miatt igazán közkedvelté vált, hogy önmagában is fogyasztható a kellemes íze miatt. Reggelikhez tökéletesen passzol.

Póréhagyma

➔ A póréhagyma az emberiség egyik ősi zöldsége, mely már az ókori Egyiptomban is fontos szerephez jutott. Kedvező élettani hatásai miatt a rómaiak kedvelt táplálékává vált, de később az egész világot meghódította különleges ízével és kiemelkedő tápértékeivel. A-, B1-, C- és E-vitaminban gazdag, ruténtartalma révén a vérerek falát erősíti, valamint kedvezően hat a koleszterinszintre.

Megnehezítik a mindennapjaid az ízületi, kopásos és visszeres panaszok?

Egy felmérés szerint a magyar felnőttek 76%-a él valamilyen mozgásszervi problémával.

A Magyar Családi Balzsam Extra Hűsítéssel nemcsak hatékonyan csökkenti a gyulladást és enyhíti a fájdalmat, hanem a megnövelt kámfor-, menta- és eukaliptusztartalmának köszönhetően intenzív hűsítő hatást is biztosít.

- Fáradt, sérült és visszeres lábak védelmére!
- Egész napos kemény fizikai munka utáni pihenéshez!
- Fejgörcs ellen is a tarkóra, halántékra kenve!



Ne pánikolj!

A pánikbetegség (pánikzavar) olyan szorongásos betegség, amely során a beteg rendszeresen hirtelen bekövetkező félelmet érez. A visszatérő pánikrohamok a mindennapi életet, tevékenységet is akadályozzák.



➔ Az első pánikroham gyakran spontán jelentkezik, azaz „derült égből villámcsapásként” éri a beteget, általában nem azonosítható közvetlen kiváltó ok, de gyakori, hogy valamilyen szempontból nehéz, kritikus élethelyzetben éri a beteget az első roham (pl. betegség, gyász, munkahelyi nehézségek).

A betegség tünetei

➔ A pánik a szorongás súlyos formája. Minél gyakrabban következik be, a beteg annál inkább igyekszik elkerülni bizonyos helyzeteket, mert attól tart, hogy ezek újabb rohamot váltanak ki. Ez hozza létre a „félelem a félelemtől” ördögi körét, ezzel növelve a pánik súlyosságát, előidézve további rohamokat, amelyek során intenzív mentális és fizikai tünetek jelentkeznek.

Pánikroham során a tünetek közül legalább négy jelentkezik, és ezek hirtelen, nagyjából 10 percen belül elérik teljes intenzitásukat. A legtöbb pánikroham 5 és 20 perc közötti időtartamig tart, ám a szakirodalom ennél lényegesen hosszabb ideig tartó pánikrohamról is említést tesz.

Mit tegyünk pánikroham esetén?

➔ Amennyiben egy hónapon belül többször is átél súlyos szorongást, félelmet, pánikrohamot, keresse fel háziorvosát. A kivizsgálás, a tünetektől függően, első körben kiterjedhet a szervi betegségek kizárására is. Amennyiben környezetében egyértelműen pánikrohamot észlel, bánjon az érintettel türelmesen, beszéljen lassan, megnyugtatóan, próbálja a légzését irányítani, lassítani, fogja meg a kezét és minden módon éreztse vele, hogy biztonságban van.

Lehetséges szövődmények

➔ A nem kezelt pánikbetegség az élet több területét érintő szövődményekhez vezethet, és a mindennapokban a munkavégzés képtelenségét okozhatja.

A pánikrohamra jellemző tünetei

Fontos! Ha a pánikrohamhoz hasonló tünetegyüttes először jelentkezik, és erős mellkasi fájdalmat észlel, hívja a 112-t és kérjen mentőt, mert a szív vagy a tüdő érintettségét mielőbb ki kell zárni!

➔ A rendkívül magas pulzusszám; verejtékezés („jeges veríték”); hányinger, hányás; mellkasi fájdalom; légszomj, fulladás érzése; hidegrázás, remegés; hőhullámok; akár testszerte jelentkező zsibbadás, térbeli bizonytalanság, szédülés; hirtelen székelési inger; rettegés, halálfélelem; összeszoruló gyomor érzése; testképzavarok, „testen kívüliség” érzése; félelem a megőrüléstől; önkontroll elvesztésétől való félelem.

Gyakori szövődmények: fobiák kialakulása (pl. agorafóbia); depresszió, szorongás; alkoholbetegség, droghasználat; öngyilkossági gondolatok.

A pánikbetegség kezelése

➔ A kezelést minél korábban el kell kezdeni, mert a stresszreakció okozta vegetatív tünetek feltételes reflexként beépülnek, fixálódnak és egyre gyakrabban lépnek fel, ha a kiváltó okhoz hasonló esemény következik be. Beavatkozás nélkül önmagát gerjesztő folyamatként, az úgynevezett circulus vitiosus (ördögi kör) hatásmechanizmus mintájára a beteg állapota idővel romlik.

A betegség kezelésében pszichológus vagy pszichiáter segíthet kognitív viselkedésterápiával. A kezelés célja a pánikrohamok számának csökkentése és a tünetek enyhítése.

A különféle szorongásoldó gyógyszerek a betegséget átmenetileg enyhíthetik, de a gyógyszeres terápiát személyre szabottan kell alkalmazni, a többi kezelési mód hatékonyságának erősítésére.

Pánikroham kezelésére javasolható egyéb módszerek: légzéstechnikák elsajátítása, egyéb stresszoldó technikák, rendszeres testmozgás.

A pánikbetegség megelőzése

➔ Kifejezetten a pánikbetegséget célzottan megelőző módszer nem ismert. Törekedni kell a minél egyszerűbb, kevés lelki-furdalással járó, áttekinthető, kezelhető „életre”. Vágyait igazítsa a lehetőségeihez, kerülje a szélsőséges életmódot. Mentális és fizikai ereje határait minél ritkábban feszegetse. Szánjon elegendő időt pihenésre, alvásra, rendszeres sporttevékenységre, gondtalan kikapcsolódásra.



Gyógyhatás természetesen! ➤

VENOFLEX

Fáradt a lába?

Vénás elégtelenségben szenved? Hosszú utazásra készülsz? 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



Patika  Pack

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

Orvostechnikai eszköz

HIRDETÉS

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 érzetét 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

VenoprotEP VenoprotEP Forte

filmtabletta

500 mg mikronizált flavonoid, amely 450 mg diozmint és
50 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidot tartalmaz vagy
1000 mg mikronizált flavonoid, amely 900 mg diozmint és
100 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidokat tartalmaz

Vénavédelem Ahogy tetszik!

*Naponta egyszeri vagy
kétszeri adagolás.*



A **VenoprotEP filmtabletta** érvédő hatású **gyógyszer**, gátolja a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az idült vénabetegség tüneteit.



EXTRACTUMPHARMA

a gyógyítás és
az egészség
szolgálatában!

30
éve

Citrus flavonoidokat tartalmazó,
vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

 MAGYAR
GYÓGYSZER

ExtractumPharma zrt. • 1044 Budapest, Megyeri út 64.
Tel.: +36 1 233 0083 • budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

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