GYÓGYHÍR Magazin

XX. ÉVFOLYAM 2025. SZEPTEMBER

Az ülő életmód hatásai

Kockázatosak a víztisztítók

Migrénre sült krumpli és kóla?

Koffein: érvek és ellenérvek

Interjú: Sodró Eliza színművész

CalciTrio® Extra 50+

Komplex készítmény az egészséges csontokért

Kalcium 500 mg*

D-vitamin 2000 NE*

K2-vitamin 45 mcg*

Magnézium 112 mg*

Cink 10 mg*

Mangán 0,8 mg*

K1-vitamin 45 mcg*

C-vitamin 100 mg*

7x DÍJNYERTES** CalciTrio

AWARDED Superbrands HUNGARY'S CHOICE 2025

KIVÁLÓ FOGYASZTÓI MÁRKA MB MAGYAR BRANDS 2024

** MagyarBrands díj 2022, 2023, 2024
Az Év Terméke díj 2017
Superbrands díj 2023, 2024, 2025

* Hatóanyag mennyiség a napi adagban: 2 tablettában

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

MAGYAR TERMÉK

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 csalnak az arcokra és meleget hoznak a szívbe.

Megrendelhető: Patika Pack Kft. • 1139 Budapest, Lomb u. 31/b
Zöldszám: + 36 80 200-350 • Telefon + 36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

Patika Pack

TARTALOM

➔ **4. HÍRZÓNA**
Egészségügy és tudomány

➔ **6. ALLERGIA**
Ne diétázzon feleslegesen!

➔ **7. SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER**
Az ülő életmód keringési betegségeket okozhat

➔ **8. GYEREKSAROK**
Miért nem alszanak jól a gyerekek és a serdülők?

➔ **9. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS**
Kockázatot hordoznak az otthoni víztisztítók

➔ **9. ÉLETMÓD**
Tesztelje az életmódját!

➔ **10. INTERJÚ**
Beszélgetés Sodró Eliza színművésszel

➔ **11. SZÉPSÉGÁPOLÁS**
Mennyit árthatsz a hajadnak?

➔ **12. HÁZTARTÁS**
A világ legfurcsább háztartási praktikái

➔ **13. MEGELŐZÉS**
Koffein: érvek és ellenérvek

➔ **14. FEJFÁJÁS**
McMigrén-hack: valóban hatékony a migrén ellen?

Impresszum

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

www.gyogyhir.hu

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika
Interjúfotó: Bácsi Róbert 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

eds zrínyi

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

OBSERVER
www.observer.hu

Visszatérés a szabadságról

A szeptember több szempontból megterhelő lehet sokak számára. Akiknek iskolák gyerekük van, azoknak vissza kell szokniuk a napi rutinhoz, de a nyári szabadságok miatt is nehéz a mindennapi munkába járás, és időbe telik felvenni újból a ritmust.

Azoknak szerencsésebb a helyzetük, akik otthonról dolgoznak, mert könnyebb a visszaállás. Bár a home office továbbra is népszerű a munkavállalók körében, ám a cégek egy része már arra törekszik, hogy a munkavállalók visszatérjenek az irodákba. Ezért egyre több vállalat igyekszik a rugalmas távmunkát és az irodai jelenlétet kombináló hibrid modelleket bevezetni, amelyek hatékonyan tudják egyesíteni a munkavállalói igényeket és a vállalati célokat.

A magyarországi home office aránya a koronavírus-járvány miatti emelkedés után csökkenni kezdett, bár a munkavállalók továbbra is kedvelik a rugalmasságot, a munkáltatók egy része pedig inkább szigorítaná a szabályokat. Egy 2024-es kutatás szerint a dolgozók 30%-a legalább alkalmanként, 6%-a pedig rendszeresen otthonról dolgozik, ugyanakkor a cégek a válaszok alapján 10%-kal csökkentenék a home office napok számát. Ez ellentmondást teremt a munkavállalói igények és a vállalati elképzelések között, ami az irodák átalakulásához vezethet.

A felmérések alapján a hibrid munkavégzés még mindig prioritást élvez, vannak olyan területek, ahol az utóbbi fél év tapasztalatai alapján a munkavállalók egyre nagyobb számban nyitnak a csak irodai, vagy főként irodai munkavégzésre. Tekintettel az irodai munkavégzéssel járó esetleges többletköltségekre, a kutatások azt mutatják, hogy megfelelő ösztönzéssel az alkalmazottak egy része szívesen visszaül az íróasztala mögé.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

KUTATÁS

Az Alzheimer-kór kialakulásának okait vizsgálják

Az Alzheimer-kór kialakulásának okait vizsgálják a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) kutatói.

A projekt fő célja azonosítani olyan, az emberi agyra jellemző, de az állatokban nem előforduló jelenségeket, illetve sejttípusokat, amelyek talán szerepet játszhatnak az Alzheimer-kór kialakulásában.

Tamás Gábor professzor és munkatársai a kezdetektől fogva azt vizsgálják, hogyan működik az emberi agykéreg, az emberi idegsejtek működése mennyiben más, mint amit az állatmodellekben lehet tapasztalni. Az agykutatás helyzete hasonló, mint a fizikáé nagyjából száz évvel ezelőtt: adottak azok a technikai eszközök és elméleti megfontolások, amelyekkel az igazán komoly kérdéseket megoldhatják a kutatók. Ilyen például, hogy miben más az emberi agy, mint a többi élőlényé, hogy szükséges-e emberi agy ahhoz, hogy az intelligencia kialakuljon, illetve megőrződjön.

Az emberi agykéreg szerkezete rendkívül összetett, az előzetes eredmények alapján sejttípusokra lebontott összetétele – más szervekkel ellentétben – rendkívüli módon különbözik a klasszikusan használt állatmodellekétől. Míg például az emberi szív, máj vagy vese és orvosi szempontból más kulcsfontosságú szervrendszerek kutatása alapozható állatokon végzett vizsgálatokra, addig az emberi agyé nem. Különösen a magasabb rendű emberi agyfunkciókhoz köthető betegségek tanulmányozása lehetetlen bármilyen más fajon. Problémás Alzheimer-kórt vizsgálni akkor, ha a betegség, mint agytevékenység, olyan sejtekhez, azok hálózataihoz köthető, ami más fajban nem olyan formában fordul elő, mint az emberben. Minél mélyebbre ásnak a kutatók az emberi agy ilyen speciális tulajdonságaiba, annál inkább modell híján maradnak.

DAGANATOS BETEGSÉGEK

Egy állatka enyhíthet a sugárkezelés hatásain

A medveállatkák, nevüket meghazudtolóan, parányi lények, a többségük kisebb fél milliméternél. A méret ezúttal lényegtelen: tőlük vették ugyanis az ötletet amerikai kutatók, hogy segítsenek a sugárkezelések kellemetlenségeinek enyhítésében.

A medveállatkák védekező rendszerének egyik kulcsfontosságú összetevője a Dsup nevű, károsodást elnyomó fehérje. Ez a fehérje vélhetően kivédi a sugárzás által kiváltott DNS-károsodást azáltal, hogy a DNS-szálakhoz kötődik, és megakadályozza, hogy azok a szokásos módon szétszakadjanak. Jelentős szerepet játszik abban, hogy a medveállatkáknak meg sem kottyan az ember által elviselhetőnél két-háromezerszer nagyobb sugárzás.

A daganatos betegek sugárzás elleni védelmét vizsgálva, a kutatóknak eszébe jutott, vajon képesek-e eljuttatni az említett fehérjét kódoló hírvivő RNS-t a páciens szöveteibe a sugárkezelés előtt. Az mRNS-technológia segítségével elérték, hogy kísérleti egereik bizonyos sejtjei átmenetileg (csak néhány órára) Dsup-ot termeljenek, majd a sejteket sugárzásnak tették ki. A kutatók kifejezetten a szájat és a végbélt bélelő sejteket célozták.

Nem véletlenül választották ezeket: a sugárkezelést sokszor használják a fej és a nyak daganatos megbetegedéseinek kezelésére, ahol károsíthatja a szájat vagy a torkot, és nagyon fájdalmassá teszi az evést vagy az ivást. Gyakran vetik be gyomor-bélrendszeri rákos megbetegedések esetén is, viszont a kezelés végbélvérzéshez vezethet A kutatók szerint a vizsgált fehérje a kemoterápiás gyógyszerek által okozott DNS-károsodások elleni védekezésre is használható lehetne.

Bár mindez nagyon ígéretesen hangzik, ez a kutatás még nagyon messze van attól, hogy rákos betegeknél alkalmazzák.

SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER

Lejjebb vitték a magas vérnyomás küszöbértékét

2017 óta először módosítottak az Egyesült Államokban a magas vérnyomásra vonatkozó szakmai irányelveken.

A szívbetegségek világszerte vezető haláloknak számítanak, a magas vérnyomás pedig az egyik olyan kiváltó oka, amit a legkönnyebben kezelni lehet. Arról nem is beszélve, hogy a vérnyomás kordában tartása a vesebetegségek, a 2-es típusú cukorbetegség és a demencia kialakulásának kockázatát is csökkentheti.

Ami az új irányelveket illeti, a normál vérnyomásérték nem változott: ez 120/80 higanymilliméter (Hgmm), az emelkedett pedig a 120-129/80 Hgmm. Ugyanakkor, 130/80 higanymilliméter feletti érték esetén az új iránymutatások szerint már magas vérnyomásról lehet beszélni. Ilyen esetben pedig az orvosok – jelenleg még csak az Egyesült Államokban – kérhetik a betegtől, hogy változtasson az életmódján.

Ha nem kezelik a problémát, a magas vérnyomás végül károsítja az artériákat, és növeli a stroke, valamint a szívroham kockázatát. Az új irányelvek értelmében, ha a vérnyomása szisztolés értéke – ami a per jel előtti, első szám – 130 és 139 között mozog, az orvosnak ösztönöznie kell a beteget arra, hogy változtasson az életmódján. Ha ez három-hat hónapon belül nem hoz látható változást, akkor gyógyszeres kezelés javallott.

Az új irányelvek már javasolják azt is, hogy mondjon le az alkoholról. A férfiak számára kettő vagy kevesebb, a nők esetében pedig legfeljebb egy ital javallott – de inkább a nullát sugalmazza az iránymutatás. A szakemberek szerint ma már sok bizonyíték van arra vonatkozóan, hogy az alkohol negatív hatással van a vérnyomásra.

Többet is tehetünk csontjaink egészségéért

HIRDETÉS

Úgy gondoltam, hogy a kalcium szedésével biztosan jót teszek a csontjaimnak és az egészségemnek. Nagyon meglepett, hogy ennél bonyolultabb a helyzet.

➔ Amióta a változókorba léptem, a barátnőim javaslatára szorgalmasan szedem a kalcium tablettákat. Azt gondoltam, hogy ezzel biztosan jót teszek a csontjaimnak. Nem szeretnék úgy járni, mint anyukám, akinek nehezen megy a mozgás. Nekem nagyon fontos az aktív élet, amiről idősebb koromban sem szeretnék lemondani.
Majd olvastam egy cikket arról, hogy noha a kalcium fontos, de közel sem elég a csontoknak, sőt önmagában, túl nagy mennyiségben szedve még akár problémákat is okozhat a szervezet más részein, pl. az erekben. Ez megdöbbentett, ezért utánaolvastam.
Megtudtam, hogy a csontoknak ugyan a legfőbb építőköve a kalcium, de a kalcium nem tud hatékonyan eljutni a csontokhoz bizonyos vitaminok nélkül.

- **Kalcium** mellett szükség van **D-vitaminra**, mert ez segíti a kalcium felszívódását.
- A **K1**- és **K2-vitamin** segíti az egészséges csontozat fenntartását. A K2-vitamin fontos szerepéről számos kutatás jelent meg az utóbbi időben.
- Meglepő módon a **C-vitamin** is fontos a csontoknak, ugyanis a csontokat kollagénburok veszi körbe, a C-vitamin pedig segíti az egészséges kollagénképződést.
- A csontoknak fontos alkotóeleme a **magnézium** is. A testünkben levő magnézium kb. 60%-a a csontokban található.
- A **cink** és a **mangán** olyan nyomelemek, melyek szintén hozzájárulnak a csontok egészségének megőrzéséhez.

Kiderült az is, hogy a csontjaink az életünk során folyamatos átépülésben, megújulásban vannak. Épülnek és bomlanak, kb. 10 évente a teljes csontállományunk kicserélődik.
Az új, épülő csontoknak különösen fontos biztosítani azokat a tápanyagokat, amikre szükségük van, hogy ideális körülmények között tudjanak az új csontszövetek képződni.

A hétszeres díjnyertes CalciTrio® legújabb termékét, a CalciTrio Extra 50+-t ötven év feletti nőknek fejlesztették ki, és tartalmazza mind a nyolc felsorolt hatóanyagot. Ráadásul az ára is kedvező.

Ajánlott ára: **3300 Ft**/50db (66Ft/db)

Ne diétázzon feleslegesen!

A pollen-étel keresztallergia egyre ismertebb, talán a legtöbben a parlagfű-görögdinnye kapcsán hallattak erről. Az érintetteknek bizonyos ételek fogyasztása is kellemetlen tüneteket okozhat. Keresztallergia azonban egyes pollenek közt is fennállhat, ilyenkor az allergiateszt pozitív lehet, miközben tüneteket valójában csak az egyik növény okoz.

Pollen-pollen keresztallergia

➔ A pollenek által okozott légúti allergia miatt szénanáthás tünetek jelentkeznek: orrfolyás, szem- és torokviszketés, tüszszögés a leggyakoribb panasz. Ilyenkor allergiateszt segítségével lehet megtudni, hogy mi okozza a tüneteinket, ám könnyen előfordulhat, hogy a pollen-pollen keresztallergia miatt a teszt tévesen allergiát jelez olyan növény pollenjére is, amely valójában nem okoz tüneteket. De hogyan lehetséges ez?

Feketeüröm-, vagy parlagfű-allergia?

➔ *„A pollen-pollen keresztallergia oka a botanikai rokonság, például a nyír-mogyoró-éger, a nyírfafélék családjába tartoznak, légúti allergiás panaszokat válthatnak ki, vagy a parlagfű-fekete üröm, mindkettő a fészkes virágzatúak családjába tartozik”* - magyarázza **dr. Balogh Katalin** allergológus, a Budai Allergiaközpont főorvosa.

„Sokszor ez a rokonság okoz együttes teszt-pozitivitást, holott tünetek csak az egyikre vannak. Azonban ezt sem mindig könnyű megítélni a beteg elmondása alapján, mivel az említett növények pollenszórásának ideje közt nagy lehet az átfedés, – a fekete üröm augusztus elejétől, a parlagfű augusztus közepétől októberig – így nem lehet egyértelműen kijelenteni, hogy a beteg az adott időszakban melyik növény miatt tüsszög. A teszt alapján mindkettő, valójában azonban csak az egyikre allergiás.”

Pollen-étel keresztallergia

➔ Ez további bonyodalmakhoz vezethet, ha a betegnél pollen-étel keresztallergia tünetei is jelentkeznek. Ilyen esetben az anyagok hasonló molekulaszerkezete miatt okoz tüneteket – szájüregben kellemetlen viszketés alakul ki, ajakduzzanat, nyelvduzzanat, garatvizenyő, hasi görcsök jelentkezhetnek – a pollenallergiásoknál bizonyos ételek fogyasztása.

Parlagfű-allergiásoknál a görögdinnye, sárgadinnye, paradicsom, uborka okozhat ilyen panaszokat. Feketeüröm-allergia esetén már hosszabb a lista, esetükben a kömény, csilibors, paprika, paradicsom, sárgarépa, petrezselyem, burgonya, koriander, kapor, articsóka, kamilla, tátika, napraforgó, krizantém, kivi, ánizs, dinnye, uborka, mangó, szerecsendió, bors, mustármag, borsmenta, bazsalikom, majoránna, oregánó és zeller fogyasztása jelenthet gondot.

A felesleges diéta vagy a tünetek?

➔ *„A keresztallergia tünetei nem minden pollenallergiásnál jelentkeznek”* – hangsúlyozza dr. Balogh Katalin. *„Diétázni csak akkor kell, ha valóban panaszokat okoz egyik vagy másik listán szereplő élelmiszer. A tapasztalat azonban azt mutatja, hogyha valakit érint a keresztallergia, és időnként viszket a torka, bizonytalan panaszai vannak, vagy esetleg meg is tapasztalta már a száj- és szemduzzanattal járó, sokszor ijesztő tüneteket, akkor a továbbiakban már nagyon óvatos lesz, és a megelőzés érdekében inkább nem fogyaszt egy olyan ételt, sem, ami esetleg panaszokat okozhat.”*

Fontos tudni, hogy mire allergiás

➔ Ha azonban a tünetei alapján parlagfűre és fekete ürömre is allergiás valaki, akkor így nagyon megnehezíti a saját étkezését a továbbiakban, ennyi összetevőt nehéz kizárni. Ilyen esetben érdemes lehet egy átfogó vizsgálatot végeztetni. A multiplex allergiateszt segítségével egy vérvétellel lehet kimutatni a pollenallergiát és a keresztallergiát okozó allergéneket is. A teszt segítségével azt is meg lehet állapítani, hogy keresztallergia esetén pontosan mi az, amit az étrendből a továbbiakban ki kell hagyni, és mi az, amit fogyasztani lehet, mert nem fog tüneteket okozni.

Az ülő életmód keringési betegségeket okozhat

Miközben életünk egyre kényelmesebbé válik, olyan láthatatlan veszélyeknek tesszük ki magunkat, amelyek hosszú távon komoly egészségügyi problémákat okozhatnak. Az egyik ilyen, sokak által alábecsült, ám rendkívül káros jelenség: az ülő életmód.

➔ A kutatások szerint a tartós ülés önálló kockázati tényező: megnöveli a szív- és érrendszeri betegségek, a visszér, a trombózis, az elhízás, sőt a mentális problémák kockázatát is – még akkor is, ha a nap más szakaszaiban sportolunk vagy aktívak vagyunk.

Anyagcsere és reflux is lehet

➔ Az egyik legnagyobb probléma, hogy ülés során a vérkeringés lelassul az alsó végtagokban. A lábakban található visszerek működését alapvetően az izompumpa segíti – amikor járunk, mozgatjuk a vádlinkat, a vér könnyebben visszajut a szív felé. Tartós ülésnél ez a pumpamechanizmus kikapcsol, és a vér pangani kezd. Ez először enyhébb tüneteket okoz, mint a feszülés, fájdalom, lábdagadás, de idővel komolyabb problémákat is előidézhet: visszérbetegség, gyulladások, sőt akár trombózis is kialakulhat.

A mozdulatlanság ráadásul az izomrendszert és az anyagcserét is érinti. Az izmok inaktivitása gyorsítja a leépülést, az energiafelhasználás csökkenése pedig növeli az elhízás és a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát. Az elhízás további kockázatokat von maga után: magas vérnyomás, magas vérzsírszint együttes fennállása, az ízületi kopások, a refluxbetegségek, sőt bizonyos daganatok kialakulásának esélyét is.

Nemcsak testileg, de lelkileg is árt

➔ Ha huzamosabb ideig ülünk, az a mentális állapotunkra is kihatással van: az oxigénellátás és az agyi vérkeringés csökkenése koncentrációs zavarokhoz, fáradékonysághoz, sőt hangulatzavarokhoz is vezethet. A test és az elme működése szoros kapcsolatban áll. Ha a vérkeringés lassul, az agy működése is kevésbé optimális – ezt sokan délutáni levertségként, „agyfáradásként” élhetik meg.

A jövő egészsége a jelen döntésein múlik

➔ A legfontosabb a rendszeres mozgás beépítése a mindennapokba – de ehhez nem feltétlenül órákig tartó edzésre van szükségünk. Íme néhány tipp a megelőzésre:

Mozgás kis adagokban: Már az is sokat számít, ha óránként néhány percre felállunk, átmozgatjuk a lábakat, nyújtózkodunk vagy sétálunk egy kicsit. A napi több ezer lépés nem luxus – tudatos döntés kérdése.

Megfelelő munkakörnyezet kialakítása: Egy jól beállított szék, a képernyő megfelelő magassága vagy akár egy állítható asztal is sokat tehet a helyes testtartásért és a keringés élénkítéséért.

Egészséges étrend: A megfelelő folyadékbevitel, az antioxidánsokban gazdag étrend és a rendszeres, célzott mozgás kombinációja a hosszú távú megelőzés kulcsa.

„A megelőzés jóval egyszerűbb, mint gondolnánk. Már az is jelentős hatással bír, ha óránként néhány percre felállunk, átmozgatjuk magunkat, és beépítjük a rendszeres, akár rövidebb testmozgást a napirendünkbe. Emellett a megfelelő folyadékfogyasztás és az antioxidánsokban gazdag, gyulladáscsökkentő hatású étrend kulcsszerepet játszik a szöveti regenerációban és a keringés támogatásában” – mondta **Dr. Kelen Ákos** termékfejlesztő szakgyógyszerész.

A helyileg alkalmazható készítmények is hatékony kiegészítést nyújthatnak. A természetes összetevőket – például vadgesztenyét, koffeint vagy gyömbért – tartalmazó helyi készítmények hatékonyan frissítik a fáradt lábakat.

„Az ilyen hatóanyag-tartalmú krémek vagy gélek serkentik a vérkeringést, enyhítik az izomfeszülést és csökkentik a lábak nehéz, fáradt érzetét. Könnyű használni ezeket akár napközben is – például egy irodai ebédszünetben vagy este lefekvés előtt. Nemcsak kellemes, hűsítő érzést nyújtanak, de rendszeres alkalmazásukkal hozzájárulhatnak a visszérproblémák és a keringési elégtelenség megelőzéséhez is” – tette hozzá a szakértő.

Az ülő életmód nem csupán kényelmi kérdés, hanem egy sokoldalú, súlyos következményekkel járó egészségügyi kihívás. A tudatos életmód, a célzott mozgásprogramok, valamint a korszerű, természetes hatóanyagokra épülő készítmények együttesen már képesek lehetnek megelőzni vagy lassítani a komolyabb panaszok kialakulását.

Az iskolakezdés időszaka mindig izgalommal és előkészületekkel teli. A szülők bevásárlólistája hosszú, tele van tanszerekkel, ruhákkal és egyéb iskolai kellékekkel. Azonban gyakran megfeledkezünk arról, hogy a pihentető alvás kellékei éppen olyan fontosak lennének, mint a tanszerek vagy egy új íróasztal beszerzése.

Miért nem alszanak jól a gyerekek és a serdülők?

➔ Aggasztó eredményeket hozott a Pécsi Tudományegyetem gyerekek és serdülők körében végzett alváskutatása. Az úgynevezett Athén Insomnia Skálán elért eredmények alapján a vizsgált serdülők 17%-a insomniásnak tekinthető. Nem meglepő, hogy a gyermekkori alváshiányhoz és alvászavarokhoz a fokozott internet- és okoseszköz-használat, valamint az ezzel járó mesterséges fény is hozzájárul. A kutatás rámutat arra is, hogy a stressz az internethasználattal párhuzamosan nő. A vizsgált gyerekek és fiatalok közül jobban teljesítettek az iskolában azok, akik jobban alszanak.

Több alvásra van szüksége a gyereknek

➔ A kisebbeknél a nem megfelelő alváshigiéniás rutin mellett a szorongás, a sötétségtől való félelem, a koffein tartalmú édességek, például a csoki fogyasztása is ronthatják az alvásminőséget. Minden hatodik serdülő alvászavarral küzd, amely komoly hatással lehet az életminőségükre és iskolai teljesítményükre, és gyakran koncentrációs problémákkal küzdenek, romlik a tanulási képességük. Az alvás kulcsfontosságú a kognitív fejlődéshez, az emlékezet erősítéséhez és az érzelmi egyensúly fenntartásához.

Egészséges alvási rutin iskolaidőben

➔ Az iskolák korai órakezdése gyakran nincs összhangban a gyerekek természetes alvási ciklusával, különösen a tinédzserek esetében. A korai ébredés nehézségeket okozhat, mivel ebben a korban a késői lefekvés és a hosszabb alvás természetes igény. Azt gondolnánk, hogy a hétvégi sokáig alvással pótolható a kiesés, pedig a szervezet szempontjából egészségesebb, ha szabadnapokon is megpróbáljuk fenntartani a hétköznap megszokott alvási ritmust. A következetesség segít a cirkadián ritmus fenntartásában, ami hosszú távon javítja az alvás minőségét.

A nyári szünet után különösen fontos, hogy fokozatosan állítsuk vissza a gyerekek alvási ütemtervét az iskolai ritmusra. Fontos a lefekvés előtti telefonhasználatra és tévénézésre is egészséges szabályokat hozni. A példamutatással tudnak a legnagyobb hatással lenni a szülők.

A megfelelő matrac kiválasztása

➔ Egy gyereknél vagy tinédzsernél talán nem jelentkezik olyan gyorsan vagy fájdalmasan, például derékfájás formájában egy rossz minőségű fekhely hatása, mint a felnőtteknél, de egy rosszul megválasztott matrac hosszú távon hat a fejlődésükre. A nem megfelelő tartás és a kényelmetlen alvási pozíció gerincproblémákhoz vezethet, amelyek kihatnak a testtartásra és az általános egészségre. A matracnak elég tartósnak kell lennie ahhoz, hogy több évig használható maradjon. Figyelembe véve a gyermek növekedését és igényeit, nem szerencsés a legolcsóbb és alacsony minőségű matracot választani, mert ez még egy gyermek súlya alatt is megsüllyedhet.

Elsősorban nem az életkor, hanem a súly a meghatározó az ágy és matracválasztásnál. 2-5 éves kisgyermekek számára javasolt egy szilárd és jól támasztó matrac, amely védi a gerinc fejlődését. Általános iskolás korban, 6-12 évesen már szükséges lehet nagyobb, akár felnőtt méretű matrac, amely több helyet biztosít a növekedéshez. Nem szabad túl korán túl kemény matracot választani, mert az alacsonyabb testsúly terheli ugyanolyan mértékben a matracot, mint egy felnőtt esetében, így nem marad meg a rugalmasság, amely egyenletesen eloszlatja a testfelületre jutó terhelést.

Serdülőkorban pedig már mindenképp érdemes felnőtt méretű és minőségű fekvőhelyre váltani, amely hosszabb távon is kényelmes marad. Az anyagminőség és a légáteresztés szintén fontos szempontok, hiszen a hipoallergén anyagok segítenek elkerülni az allergiás reakciókat és az éjszakai izzadást.

Magyarországon általában semmi nem indokolja, hogy tisztított ivóvizet igyunk. A vélt szennyeződéseket eltávolító háztartási berendezések ugyanakkor számos egészségügyi kockázatot hordoznak, és sok esetben rontják a vezetékes víz mikrobiológiai minőségét.

Kockázatot hordoznak az otthoni víztisztítók

➔ Az otthoni víztisztító berendezések népszerűsége annak ellenére nő, hogy a magyarországi ivóvizek jó minőségűek. *„Az ivóvíz a leggyakrabban vizsgált élelmiszerünk, a hatóság évente legalább négy alkalommal, településmérettől függően akár több százszor ellenőrzi minőségét, és az eredményt nyilvánosan közzé is teszi”* – mondja **dr. Pándics Tamás**, a Semmelweis Egyetem Közegészségtudományi Tanszékének vezetője.

Mikrobiológiai kockázatok

➔ Sokan azért vásárolnak víztisztító berendezést, mert úgy vélik, a csapvíz mikrobiológiai szempontból nem megfelelő, ez azonban a közműves ivóvízben nagyon ritka. Sőt, maga a víztisztító hordoz mikrobiológiai kockázatokat; gyakran lépnek fel olyan problémák, melyek a készülék nem megfelelő üzemeltetéséből adódnak.

„A műanyagokat kifejezetten szeretik a baktériumok, a nedves, párás környezetben akár kórokozók is megtelepedhetnek. Nem feltétlenül okoznak megbetegedést, de a kockázat fennáll” – mondja Pándics Tamás.

Nem indokolt a vízszűrők használata

➔ Egy másik gyakori érv a készülékek vásárlása mellett a kezelt vezetékes víz klóros íze és szaga. A készülékek többsége aktív szenet tartalmaz, amely ezeket csökkenti. Önmagában ez az előny eltörpül a készülékek használatából fakadó kockázat mellett a szakértő szerint. A legtöbbször nem indokolt a vízszűrök használata.

A csapvíz környezetvédelmi szempontból is a legjobb választás. A palackozott ásványvizek szükségtelen környezetterhelést okoznak, több ásványvizünket ugyanabból a vízműkútból nyerik, ahonnan a csapvizet. Vannak elemek, melyek csapvízből is jól felszívódnak, mint például a kalcium és a magnézium, ezek beviteléhez az ivóvíz – és nem csak az ásványvíz – akár húsz százalékkal is hozzájárulhat.

Tesztelje az életmódját!

Ma már nem kétséges, hogy az életmódunk milyen óriási hatással van az egészségünkre, betegségeket okozhat és gyógyíthat is, ezért is van kitüntetett szerepe az életmódorvoslásban a gondos felmérésnek.

A 12 legfontosabb kérdés

1. Követ-e speciális étrendet? A táplálkozástudomány szerint nincs egyetlen, mindenki számára ideális étrend, azt az egyéni egészségi állapot, ízlés és célok szerint érdemes összeállítani.

2. Aktuálisan cél-e a súlycsökkentés? Az elhízás önmagában számos betegség rizikófaktora, viszont a szélsőséges fogyókúra helyett tartósabb eredmény érhető el valódi életmódváltással.

3. Milyen gyakran főz otthon? Minél kevésbé feldolgozott és jobb minőségű egy élelmiszer, annál nagyobb a tápértéke, a vitamin- és ásványianyag-tartalma.

4. Mivel oltja a szomját? Ajánlatos vizet vagy édesítetlen italokat választani.

5. Hány órát ül naponta? A fizikai inaktivitás a negyedik vezető halálok világszerte. Hozzájárul a mell- és a vastagbélrák kialakulásához, emeli a cukorbetegség és az iszkémiás szívbetegség rizikóját.

6. Hány percet tölt hetente mozgással? Heti legalább 150 perc, közepesen intenzív testmozgás szükséges, legalább 3 alkalomra beosztva.

7. Milyen gyakran végez izomerősítő edzést? Például a csontritkulás ellen a heti legalább két alkalommal végzett izomfejlesztő edzés a leghatásosabb.

8. Dohányzik? A dohányzás a vezető halálok, amely a szívér rendszeri betegségektől a daganatokig számos betegség komoly rizikófaktora.

9. Mennyi alkoholt fogyaszt? A rendszeres alkoholfogyasztás súlyos egészségi és szociális következményekkel jár.

10. Stresszes az életmódja? A krónikus stressz bizonyítottan csökkenti az életminőséget és növeli számos betegség, például a szív- és érrendszeri kórok kockázatát.

11. Milyen támogató kapcsolatai vannak? A családi, baráti kapcsolatok és a közösségekhez való tartozás kimondottan egészségvédő hatású, ezek hiánya fokozza a depresszió, a szellemi hanyatlás rizikóját.

12. Hány órát alszik átlagosan éjjelente? Egy felnőttnek 7-9 óra jó minőségű alvásra van szüksége, az ennél kisebb mennyiség egészségi kockázatokkal jár.

Hat évesen döntött a színészet mellett

❖ INTERJÚ ❖

VINCZE KINGA

FOTÓK: DOMOLKY DÁNIEL

SODRÓ ELIZA Junior Prima-díjas, a Radnóti Színház tagja. Az utóbbi időkben az És mi van Tomival?, valamint a Magyarázat mindenre című filmekben láthattuk, de A mi kis falunk sorozatból is sokan ismerik. Az anyaszínházában öt darabban játszik, de van egy gyönyörű, megrázó előadása Rusznák Andrással, a férjével közösen a Bármi lehetséges, ha elég erősen gondolsz rá címmel a Loupe társulatnál.

A legutóbbi bemutató a Hullámtörés volt, amely azonnal siker lett a Radnótiban. Az 1996-os filmben Emily Watson alakította Bess karakterét, ami világhírűvé tette őt. Megnézted a filmet?

Régen láttam a filmet, most nem néztem meg újra, hogy ne a filmbéli megoldásokat kezdjem önkéntelenül is másolni, hanem a sajátjaimat találjam meg, de az az érzet, ami bennem volt a film után, munka közben is előjött. A nőiség, a szerelem és a hit mibenlétét boncolgatja ez a darab egy szélsőségesen kifeszített helyzetben. A kérdések, amiket felvet, provokatívak, és Bess kálváriáját nézve egyszerre érez az ember sajnálatot, haragot, zavart, lelkifurdalást. Szenteczki Zita rendező, egy női Krisztus-történetként tekintett erre a darabra, és úgy gondolom, hogy sikerült a filmtől különálló, érvényes előadást létrehoznunk.

Bess mélyen istenhívő, te hogy állsz a hittel?

Hiszek Istenben, szoktam is vele kommunikálni és imádkozni hozzá. Nyilván nem úgy, mint a darabban Bess, de van, hogy elképzelem, mit válaszolna, és ez egy megnyugtató dolog. Katolikus családban nőttem fel, meg vagyok keresztelve, bérmálkoztam és minden vasárnap jártunk szentmisére. Felnőttként is megmaradt a hitem, de nem gyakorlom olyan aktívan, mint szeretném.

Hogyha már szóba került a gyerekkorod: ugye te hegedültél évekig, de hogyan jött a színészet? Hogy kerültél a Vörösmarty Gimnáziumba?

Már általános iskola második osztályában tudtam, hogy a színészet, a történetmesélés érdekel a legjobban, de mellette rengeteg más különórára jártam. Sok örömemet nem találtam se az úszásban, se a hegedűórákban, de az utóbbit például pont azért nem hagytam abba, mert azzal biztattak, hogy jól fog jönni a hangszeres tudás, ha majd színésznő leszek. A Vörösmartyba is azért mentem, mert abban bíztam, hogy az ottani drámatagozaton olyan dolgokat tanulok majd, amik hozzásegítenek a célomhoz.

Alsó tagozatos kislányként döntötted ezt el?

Igen, és ez olyan erős meggyőződéssé vált bennem, hogy azóta sem kérdőjeleződött meg egy pillanatra sem. Attól évekig rettegtem, hogy nem fognak felvenni a színművészetire, de legbelül tudtam, hogy ez végül úgyse számít majd, mert nekem az a sorsom, hogy színházzal foglalkozzam. Az SZFE-re végül tényleg nem vettek fel, de a Kaposvári Egyetemen egy nagyon jó osztályba kerültem. Felmenőim között nincs színész, de Peller Anna apukám unokatestvére. Azt hiszem, hatodikos lehettem, amikor megtudtam, hogy felvették őt a főiskolára, és örültem neki, hogy más is van a családban, akit a színészet érdekel. Sokszor jártam az ő vizsgaelőadásaikra, és mindig örültem, hogy ilyen tehetséges rokonom van. Sajnos olyan igazán nagyot még nem játszottunk együtt, de A mi kis falunk sorozatban néha találkoznak egymással a szerepeink.

Komoly bevonódást jelent a néző számára a másik darabod is, amelyet a férjeddel ketten játszotok. Hogyan készül egy színész házaspár egy kétszemélyes darabra?

Az előadás előtti napon mondjuk össze a darab feléig, és másnap, amíg beérünk a színházba, akkor szoktuk a másik felét. Ez az út a Vérmezőn keresztül egyfajta rituálé is, hogy Andrisból és Elizából, Rupertté és Alexszé váljunk. Amikor hazafelé ugyanazon az úton sétálunk és beszélgetünk, Alextől, Ruperttől és a kisfiúnktól, Teddytől is elbúcsúzunk a sötétben.

A Kaszás Attila-díjra jelenleg is folyik a szavazás, a három jelölt egyike vagy. Mit szóltál, mikor ezt megtudtad?

Az, hogy engem jelölt a társulat, azt jelenti számomra, hogy a kollégáim nemcsak elismernek, de emberileg is elfogadnak, szeretnek, és ez hatalmas boldogsággal tölt el, mert én is nagyon szeretem őket, és úgy érzem, hogy a Radnóti Színház társulatában otthon vagyok. A második fordulóban már a jelöltek, azaz a színész kollégák szavaztak, és nagyon megtisztelő, hogy Bakonyi Csillával és Csathó Norberttel együtt a három végső jelölt közé kerülhettem. A harmadik körben pedig a közönség dönt majd, amit egy színészdíj esetében roppant igazságos dolognak tartok, végső soron mégiscsak miattuk csináljuk ezt az egészet.

A hajunk sokat elárul rólunk, és a frizura fontos önkifejezési eszköz, amely akár önbizalmunkat is növelheti. Őri Katalin trichológus szerint fontos odafigyelni, hogy ne kövessünk el olyan alapvető hajápolási hibákat, melyek károsíthatják hajunkat, sőt akár meg is rövidíthetik a hajunk életét.

Mennyit árthatsz a hajadnak?

A leggyakoribb hajápolási bakik

1. Vizes hajjal ne feküdj le!

A nedves haj szálai sokkal sérülékenyebbek, könnyen töredeznek. Ha így fekszünk le, a haj sérülhet. Mindig várjuk meg, hogy a haj legalább félig megszáradjon, vagy használjunk alacsony hőfokon hajszárítót lefekvés előtt.

2. Túl gyakori hajmosás

A mindennapos hajmosás leoldja a fejbőr természetes védőrétegét (hidrolipid réteg), ezzel kiszárítva és érzékennyé téve a fejbőrt. Legalább egy-egy nap szünetet érdemes tartani két hajmosás között, különösen vékony szálú vagy érzékeny fejbőr esetén.

3. Tőfestés előtt várj legalább két napot!

Tőfestésre ne frissen mosott hajjal menjünk, hanem legalább 2 nappal a hajmosás után. Ez azért fontos, mert a frissen mosott fejbőr érzékenyebb, és a festék jobban irritálhatja. Ha a fejbőrön irritáció vagy korpás lerakódás van, érdemes kérni a fodrásztól fejbőr védő protektort, amely megóvja a bőrt a gyulladástól és viszketéstől.

4. Rosszul megválasztott sampon

Nagyon fontos, hogy a hajunk állapota szerint válasszunk sampont. Ha például hullik és zsíros a haj, érdemes szakember segítségét kérni, melyik a megfelelő sampon a problémára. Patikában kapható olyan célzottan hajritkulásra kifejlesztett sampon, amely szőlőmagolajat és olivakivonatot is tartalmaz, ezzel megerősítve a hajkoronát.

5. Hajkondícionáló elhanyagolása

Sokan tévesen gondolják, hogy a kondicionáló csak opcionális extra, pedig különösen festett, sérült vagy gyakran formázott haj esetén elengedhetetlen a hajszálak védelméhez, hidratálásához és megerősítéséhez. A hajszál külső védőrétege a kutikula. A kondicionálók célja, hogy a kutikulát lezárják, ezáltal védjék a hajat károsodásoktól. Kondicionáló nélkül a haj gyorsabban töredezik, szárazabbá és sérülékenyebbé válik hosszabb távon. Érdemes a samponhoz tartozó kondicionálót választani, hogy egységesebb hatást kapjunk, és figyelve arra, hogy ez a fejbőrre ne kerüljön fel.

6. Állandó termékváltogatás

Sokan „próbálgatnak” különböző hajápoló szereket anélkül, hogy tudnák, mire van valóban szüksége a hajuknak – ez hosszú távon kárt okozhat. A haj szereti a kiszámíthatóságot: ha egy termék beválik, tartsuk meg, különösen akkor, ha célzott formulát használunk.

7. Figyelmen kívül hagyott összetevők

A hajritkulás, hajhullás elleni küzdelemben kulcsfontosságú lehet a célzott hatóanyagokkal dolgozó, egymás hatását erősítő termékeket kiválasztása. Egyes hajápolási termékcsaládok már komplex megoldást kínálnak: a szérum és étrend-kiegészítő kombinációja olyan összetevőket juttat a szervezetbe, mint az articsóka-kivonat, a kenderkefű vagy a biotin, amelyek bizonyítottan támogatják a hajhagymák működését.

8. A változókor elbagatellizálása

Az 50-60 éves kor komoly hormonális változásokat hoz, amelyek hajhullást, hajritkulást, száraz, viszkető fejbőrt okozhatnak. Ez nem elbagatellizálható probléma, hanem fontos, hogy tudatosan készüljünk fel rá, és időben kezdjük el a megelőzést, kezelést. Ma már patikában elérhetőek kifejezetten 50+os hajápolási termékcsaládok.

9. Vitaminhiány

A hajnak különösen fontosak a B-vitaminok (pl. B7-vitamin, más néven biotin), az E-vitamin, valamint az omega-3 zsírsavak – ezek hiánya látványosan rontja a haj szerkezetét, növekedési sebességét és fényét. A táplálkozás, az étrend-kiegészítés és a stresszkezelés ugyanúgy része a haj egészségének. Aki csak kívülről próbálja kezelni a problémát, gyakran csalódik.

A világ legfurcsább háztartási praktikái

Mindannyian ismerünk legalább egy „nagymamatrükköt”, amit a családban már generációk óta továbbadnak: szódabikarbóna a hűtőbe, ecet az ablakra, krumpli a megégett serpenyőbe. De a világban, egyre furcsább és furcsább háztartási praktikákkal találkozunk.

Japán: rizsvíz, a tisztaság titka

➔ Japánban a rizsfőzés vize nem a lefolyóban végzi. A „komenuka” néven ismert rizsvíz náluk igazi csodaszer: nemcsak a hajra és bőrre kenik, hanem még a fabútorokat is áttörlik vele, mert visszaadja azok fényét. Állítólag zsíroldásban is verhetetlen. Egyszerre tisztít, hidratál és políroz. Ha legközelebb rizst főzünk, talán érdemes egy tálkával félretenni – csak ne keverjük össze az öblítővel!

Görögország: kávézacc a padlón

➔ A görög háziasszonyok gyakran szórnak frissen főzött kávézaccot a csempére vagy a padlóra, majd egy seprűvel összegyűjtik. Nemcsak a port szedi fel, de közben kellemes kávéillat lengi be a lakást. Egyszerű, természetes és meglepően hatékony – sokkal több, mint konyhai hulladék.

India: tehéntrágya, mint tisztítószer

➔ Indiában a szárított tehéntrágyát évezredek óta használják fertőtlenítésre. Persze nem a nappali közepén kenik szét, hanem szabályos „tapaszokat” formálnak belőle, amelyekkel például a falakat kezelik, mivel antibakteriális és rovarűző hatású. A modern vegyészek csak most kezdenek felfigyelni a természetes „biofertőtlenítőre”, ami számunkra inkább egy extrém túlélőshow-ba illik, mint egy tavaszi nagytakarításba.

Mexikó: citrommal a rozsda ellen

➔ A mexikói háztartásokban gyakran alkalmazzák: egy félbevágott citromot sóba mártanak, és ezzel dörzsölik le a rozsdás evőeszközöket vagy zománcos edényeket. Egyszerre savas és súroló hatású – és a végeredmény citrusosan friss illatú. Ezzel az egyszerű trükkel a rozsdás edények új életre kelnek – súrolás, vegyszerek és bosszankodás nélkül.

Magyarország: a mindentudó ecet

➔ Persze mi sem maradunk ki a buliból. A magyar háztartások örök kedvence az ecet, amit mindenre is használunk: vízkőre, zsíros edényre, ablakra. És ki ne emlékezne az ablakpucolás végén a kinyúlt férfinadrágszárra, amit rongyként használtunk? Ez már-már hungarikum.

Nigéria: hamu, mint mosószer

➔ A vidéki Nigériában a fából nyert hamu évszázadok óta szolgál természetes mosószerként. A hamut vízzel keverik, majd az így kapott lúgos folyadékkal mossák a ruhákat – ez egyébként valóban működik, hiszen a lúg zsíroldó hatású. Egyes szappangyártók még ma is használják ezt az elvet. Egy próbát talán nem mindenki vállalna be otthon, de a tudomány mögötte egészen meggyőző.

Franciaország: újságpapír az ablakon

➔ Hiába a sokféle modern tisztítószer, a franciák egy régi trükkre esküsznek, ugyanis az ottani háztartásokban még mindig divat az ecetes víz és az újságpapír kombó: egyszerű, környezetbarát, és nem hagy csíkot. Egyedül arra kell vigyázni, hogy ne egy színes magazint használjunk – különben úgy néz majd ki az ablak, mintha Picasso festette volna.

Néha érdemes nyitott szemmel tenni

➔ Bármilyen meglepőek is ezek a háztartási praktikák, mindegyik mögött ott van a józan paraszti ész – vagy legalább a próbálkozás szándéka. És bár sokszor inkább csak mosolygunk rajtuk, néhány tényleg működik, és ihletet adhat a saját otthonunk tisztán tartásához is. Mert végső soron mindannyian ugyanazért küzdünk: hogy egy kicsit tisztább, rendezettebb, otthonosabb világ vegyen minket körül – akár kávézaccal, akár hamuval, akár modern tisztítószerekkel.

Koffein: érvek és ellenérvek

Az emberiség számára talán legismertebb és egyik legkedveltebb élelmiszer a kávé, azaz maga a kávébab, amelyet egyedi pörkölés és különféle aromák használatával tesznek még vonzóbbá a fogyasztók számára, és így világszerte emberek millióit varázsolja el ízvariációival és egyedi illatával. De valójában milyen hatásai is vannak ennek a vegyületnek az emberi szervezetre?

➔ A kávébab mellett természetesen más növények is tartalmaznak koffeint, mint például a tealevél, a kakaóbab, a kóladió vagy a guarana bogyók, de adalékként számos más élelmiszerben is megtalálható: egyes péksüteményekben, fagylaltokban, kólás italokban, étcsokoládéban vagy az energiaitalokban is jelen lehet bizonyos mennyiségben.

A központi idegrendszerre hat

➔ Rövid távon élénkít, tehát magasabb pulzusszámot okoz, és akár 5-10%-al magasabb vérnyomást is eredményezhet (1–3 órás időtávlatban). Fokozza az anyagcserét, aminek legfőbb jelentősége, hogy vizet von el a szervezettől, úgynevezett diuretikus hatása van.

A koffeinnek fizikai állóképességet javító hatása is van, ezért fogyasztása alkalmassá teszi az embert arra, hogy a reggeli vagy napközbeni fáradtságát érzésre egy szempillantás alatt, de legalábbis 15-30 perc elteltével mérsékelje.

Ahogy más központi idegrendszerre ható szert, a koffeint sem érdemes túlfogyasztani, számos rendkívül kellemetlen hatása lehet (pl. szédülés, heves szívdobogásérzet, hányinger vagy émelygés). Ezek egy-két alkalommal még nem okoznak komolyabb gondot, megmaradnak a kellemetlen tünetek szintjén, de hosszú távon ezek a tünetek anyagcsere-problémákhoz vezethetnek.

Mennyi koffein fogyasztása ajánlott?

➔ Egy átlagos felnőtt számára a napi 200 mg (1-2 csésze kávé) koffein fogyasztása nem jár semmiféle egészségügyi kockázattal. A napi koffeinfogyasztás felső határértéke 400 mg/nap, ezt a mennyiséget semmilyen formában nem ajánlott túllépni. Egy csésze feketekávéban nagyjából 80–100 mg koffein van. Figyeljünk oda a fogyasztás mértékére, napi 3–5 csésze kávénál többet ne igyunk, illetve 400 mg-ot meghaladó egyéb koffeintartalmú ételt vagy italt se fogyasszunk.

HIRDETÉS

❖ FEJFÁJÁS ❖

A fejfájás elleni „mekis” sült krumpli és kóla egy közösségi médiahack, ami azt sugallja, hogy a só, a cukor és a koffein enyhítik a migrén tüneteit. Bár egyesek a kombináció sikeréről számolnak be a fórumokon, ez nem tudományosan bizonyított vagy ajánlott kezelés, sőt egyeseknél akár súlyosbíthatja is a migrént.

McMigrén-hack: valóban hatékony a migrén ellen?

Miről szól a McMigrén-hack?

➔ Gyakorlott „fejfájósok” tudják, hogy mihez érdemes nyúlniuk, ha közeledni érzik a fájdalmat. Ez legtöbbször egy vény nélküli fájdalomcsillapító. Az utóbbi időben azonban egy vírusként terjedő, úgynevezett lifehack terjed, miszerint egy nagy kóla sült krumplival megállíthatja a migrént.

„*Furcsa módon ez nem teljesen butaság*” – mondja **dr. Para Szabolcs**, a Neurológiai Központ neurológusa. „*A kólában található koffein érszűkítő hatású, ami segíthet ellensúlyozni a migrén során bekövetkező értágulást, a fájdalom egyik fő kiváltó okát. Ez az értágulat az agyhártyában futó erekben vezet az ismerős lüktető fejfájáshoz. Ezért a vény nélkül kapható fejfájás elleni gyógyszerek is gyakran tartalmaznak koffeint. Eközben a kólában és a sült krumpliban található cukor és só segíthet helyreállítani a vércukorszint és az elektrolitok egyensúlyát, amely felborulása idézhette elő a migrénes rohamot. De nem lehet a „mekis” hacket biztos módszernek nevezni, mert a migrén kezelése egyénfüggő, és ami az egyik embernél beválik, az a másiknál nem biztos, hogy működik. Egyesek számára a koffein és a só hasznos lehet, míg másoknál kiváltó ok vagy súlyosbító tényező lehet. Vagyis az érintetteknek mindenképpen érdemes orvossal konzultálniuk a kezelés lehetőségeiről.*”

Első stádium: fontos a tudatosság

➔ **A migrénnek 4 stádiuma van:** a prodroma, az aura, a fájdalmas periódus, a prosztdroma. A kezelés szempontjából különösen érdekes a prodroma, vagyis a bevezető szakasz. A migrénes betegek az esetek nagy részében megfigyelik, hogy a rohamot megelőző órákban vagy akár napokban közérzetükben, a viselkedésükben változások következnek be. Ilyenkor olyan tünetek jelentkezhetnek, mint a hangulatváltozás, kimerültség, gyakori ásítozás, koncentrációs nehézség, gyakori vizelés, hasmenés vagy székrekedés, étvágycsökkenés vagy sóvárgás valamilyen étel, akár a gyorséttermi fogások után.

Ez utóbbit ugyanakkor körültekintően kell kezelni, mert előfordulhat, hogy ha valaki kóla-sült krumpli után sóvárog, de éppen az váltja ki nála a migrént. Ez lehet a „mekis” hack csapdája is.

A migrén első jeleinek felismerése

➔ A prodroma szakaszban jelentkező reakciók nem véletlenszerűek. Mindezek tudattalan kísérletek arra, hogy egyensúlyba hozzák azokat az idegrendszeri változásokat, amelyek migrént okozhatnak. Ilyen jellemzően a szerotonin-, a dopaminháztartás változása és az idegrendszer szabálytalan működése.

Ha például az alacsony szerotoninszint a migrén kiváltója, gyakran kívánunk csokoládét, ami gazdag olyan vegyületekben, amelyek segítenek megemelni a szerotoninszintet. Egyeseknél tehát egy kis csoki a korai szakaszban segíthet elhárítani a rohamot. Igaz, másoknál éppen kiválthatja, tehát itt is az egyéni megoldás a járható út.

Fájdalomcsökkentés és a prevenció

➔ „*A migrén összetett, személyes és frusztrálóan kiszámíthatatlan, ezért a kezelés sem egyetlen módszerre épül, különösen krónikus migrén esetén. Ilyen esetben felállítunk egy kezelési tervet, ami megelőző kezelésre, vagyis folyamatosan szedendő gyógyszerekre és specifikus rohamgyógyszerekre épül. Ugyanakkor nagyon hatékony lehet a botoxterápia is, amellyel hónapokra kiküszöbölhetőek lehetnek a rohamok*” – ismerteti dr. Para Szabolcs.

„*A botoxinjekciókat a fej és a nyak területére adjuk, hogy a benne található exotoxin nevű anyag csökkentse azt a feszültséget az ott elhelyezkedő izmokban. A kúraszerűen alkalmazott botoxterápia már néhány kezelés után hatékony, és ha 12 hetente megismételjük a kezelést, az akár tartósan is leszámolhat a migrénes rohamokkal.*”

THUASNE®

Gyógyhatás természetesen! ▶ VENOFLEX

Fáradt a lába?

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

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

Viselésük kényelmes, különböző kompressziós erősségben kaphatók.

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

Viselje a Venoflex kompressziós harisnyákat megelőzés céljából is!

Megrendelhető: Patika Pack Kft. • 1139 Budapest, Lomb u. 31/b
Zöldszám: + 36 80 200-350 • Telefon + 36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

Patika Pack

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

HIRDETÉS

„CUKORBETEG” FELNŐTT SZILIKON KARKÖTŐ, MAGYAR FELIRATTAL

FLEXIBILIS MŰANYAG KARKÖTŐ „CUKORBETEG VAGYOK” FELIRATTAL, TÖBB SZÍNBEN.

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 rosszullét 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, Lomb u. 31/b
Zöldszám: + 36 80 200-350 • Telefon + 36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu • www.patikapack.hu

Patika Pack®

EPI_VTCS_GYH_2025.04. Dokumentum lezárási dátuma: 2025.04.17.

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.

Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

MAGYAR GYÓGYSZER

EXTRACTUMPHARMA
a gyógyítás és az egészség szolgálatában!
30 éve

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

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