

GYÓGYHÍR

Magazin

XX. ÉVFOLYAM 2025. DECEMBER

Gombócérzés
a torokban

Karácsonyi menü:
újratervezés?

Teával a téli
zsírpárnák ellen

Tévhit
a mogorófélekről

BRASCH BENCE
színművész, énekes



innovelle®



D₃+K₂ MAX
vitamin vitamin + B1-vitaminnal

Hármas hatás:

**1 IMMUN-
RENDSZER**



D-VITAMIN:
Hozzájárul az immun-
rendszer normál
működéséhez és az
egészséges csont-
zat fenntartásához.

2 CSONTOK



K₂-VITAMIN:
Hozzájárul az egész-
séges csontozat
fenntartásához,
valamint a normál
véralvadáshoz.

**3 SZÍV
egészségéért**



B₁-VITAMIN:
Hozzájárul a szív
egészséges
működéséhez.

**4000 NE
D-vitaminnal**

**100 µg
K₂-vitaminnal**



**2000 NE
D-vitaminnal**

**100 µg
K₂-vitaminnal**



**PRÉMIUM
MINŐSÉG**

Nagy tisztaságú
**PRÉMIUM
K₂-VITAMIN**

www.innovelle.hu

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

AROMA- ÉS THERMOTERÁPIÁS PLÜSSÖK 100% TISZTASÁGÚ GYÓGYNÖVÉNY TÖLTETTEL



- »Természetes tisztaságú, köles-levendula keverék
- »Pihentető és nyugtató, lazító hatású.
- »Mikrohullámú sütőbe felmelegítve akár 2 órán át kellemes levendula illatot áraszt.
- »Ajánlott izomhúzódás, hasfájás, ízületi fájdalmak enyhítésére.
- »Hűtőbe téve hűtőpárnaként szolgál.
- »Kicsiknek és nagyoknak egyaránt.



KITŰNŐ KARÁCSONYI AJÁNDÉK!!!



Patika Pack®
www.patikapack.hu
1139 Budapest, Lomb u. 31/b
Telefon: +36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu

Vérnyomásmérő az egészségmegőrzésért



A vérnyomásmérés fontossága kiemelkedő szerepet játszik az egészségmegőrzésben, különösen a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében és kezelésében.

A rendszeres vérnyomásmérés segít:

- ♦ a betegségek megelőzésében,
- ♦ az egészségi állapot nyomon követésében,
- ♦ a kezelések hatékonyságának értékelésében,
- ♦ a hosszú távú egészség megőrzésében.

Ajánlás! Évente legalább egyszer, 40 év felett gyakrabban, vagy orvosi javaslat alapján akár naponta is érdemes vérnyomást mérni.

Thuasne vérnyomásmérő - Classic

- ♦ Megkönnyíti a pontos mérést a Cuff Fit Check* technológiának köszönhetően.
- ♦ Alakítható: mandzsetta mérettartománya 22 - 42 cm (M-L).
- ♦ Praktikus: elemekkel működik.
- ♦ Intelligens: az utolsó 2 x 99 mérést tárolja a memóriájában, hogy megkönnyítse egy vagy két beteg orvosi nyomon követését.
- ♦ Mellékelt tartozékok: tárolótasak, egészségügyi útlevél, részletes útmutató és elemek.



Orvostechnikai eszköz

Patika Pack®
www.patikapack.hu
1139 Budapest, Lomb u. 31/b
Telefon: +36 1 450-0897
patikapack@patikapack.hu



TARTALOM

- **4. HÍRZÓNA**
Egészségügy és tudomány
- **5. ÜNNEPEK**
Töltse kellemesen az ünnepeket!
- **6. ÉTKEZÉS**
Karácsonyi menü: újratervezés?
- **7. FÜSZEREK**
Fahéj: illatos varázslat
- **7. VITAMINPÓTLÁS**
Így változik a korral a vitaminszükséglet
- **8. TÉLI BETEGSÉGEK**
Gombócérzés a torokban: télen gyakori panasz
- **9. LÉGÚTI BETEGSÉGEK**
Nem beteg a gyerek, csak folyik az orra
- **9. EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS**
Régi tévhit dőlhet meg a mogorófélékről
- **10. INTERJÚ**
Beszélgetés Brasch Bence énekes, színművésszel
- **12. ÜNNEPI HANGULAT**
Ne a stresszt jelentse az ünnep!
- **13. TESTKONTROLL**
Teák a téli zsírpárnák ellen
- **14. PSZICHOLÓGIA**
Pánikbetegség: sokakat érint

Impresszum

Felelős kiadó: Patika Pack Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Lomb u. 31/B.
Telefon: (06-1) 349-6135
Mobil: (06-20) 320-7390
E-mail: info@gyogyhir.hu
www.gyogyhir.hu

Lapigazgató/főszerkesztő: Hollauer Tibor
Szerkesztőségvezető: Pfeil Mónika
Interjúfotó: Kaszner Nikolett

Illusztrációk: 123rf.com

Hirdetés: Patika Pack Kft. E-mail: info@gyogyhir.hu
Telefon: (06-1) 349-6135, (06-20) 255-2576
Terjesztés: Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés: Patika Pack Kft., 1139 Budapest, Lomb u. 31/B.
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

Hazai Nobel-díjasok

A Nobel-díjakat minden évben december 10-én, Alfred Nobel halálának évfordulóján adják át. A svéd kémikus és feltaláló úgy végrendelkezett, hogy vagyonának kamataiból minden évben részesüljenek az orvostudomány, a fiziológia, a fizika, a kémia és az irodalom nagyjai, valamint azok a személyek, akik meghatározó mérföldköveket tettek le a béke érdekében.

Két évvel ezelőtt több díjazottal is bővült a hazai lista. Karikó Katalin, az ELTE díszdoktora és Drew Weismann érdemelte ki a fiziológiai és orvostudományi Nobel-díjat, mellyel a kutatókat a hatékony Covid-19 elleni mRNS-vakcinák kifejlesztéséhez szükséges munkájukért jutalmazták. Szintén 2023-ban kapta meg Krausz Ferenc fizikus a fizika Nobel-díjat kutatótársaival, Pierre Augustinivel és Anne L'Hullierrel.

Idén ismét magyar díjazottal büszkélkedhetünk, ugyanis a svéd Királyi Akadémia 2025-ben Krasznahorkai Lászlónak ítélte oda az irodalmi Nobel-díjat.

Az indoklásban Krasznahorkai látnoki életművének jelentőségét emelték ki, ami az apokaliptikus terror közepette is képes megmutatni a művészet erejét. Méltatása során egyrészt az abszurdra, groteszk túlzásokra építő közép-európai prózairodalom Kafkától Thomas Bernhardig tartó hagyományához kapcsolták, de megemlégték, hogy munkájára hatással voltak a kínai, illetve japán utazásai is, melyek több művét is inspirálták. Krasznahorkai László a második magyar író, aki megkapta a legrangosabb irodalmi elismerést, Kertész Imrét 23 évvel ezelőtt, 2002-ben díjazták.

Büszkék vagyunk az eddigi díjazottainkra, és reméljük, hogy a következő években még több hasonló nemzetközi elismerésben részesülnek azok a magyarok, akik tudásukkal kiemelkedőt alkotnak.

Hollauer Tibor
főszerkesztő

KUTATÁS

Szívelégtelenség alakulhat ki, ha melatonint szed?

Amerikai kutatók arra figyelmeztetnek, a melatoninkiegészítők szedésének hosszú távú hatását még mindig nem ismeri a tudomány elég alaposan.

Régóta ismert, hogy az agy által termelt melatoninhormon az alvási ciklust irányítja. Az álmatlanságban szenvedőknek ezért nagyon gyakran olyan készítményt ajánlanak az orvosok, amely ennek a hormonnak a működését utánozza. A dolog ártalmatlannak tűnik, ám egy friss kutatás alapján úgy tűnik, érdemes vele nagyon óvatosan bánni.

A Science Alert beszámolója szerint egy ezzel kapcsolatos vizsgálat eredményei azt mutatták, hogy akik hosszú távon szednek melatonint, 89 százalékkal volt nagyobb a szívelégtelenség kockázata öt év alatt, és kétszer nagyobb valószínűséggel haltak meg bármilyen okból, mint azok, akik nem szedtek ilyesmit.

A lap szerint az eredmény nem feltétlenül jelenti azt, hogy a melatonin szedése veszélyes következményekkel jár, sokkal inkább arra világít rá, hogy a hosszú távú alkalmazásával kapcsolatos esetleges rizikókat tovább kell vizsgálni.

A melatonint jellemzően biztonságosnak és jól tolerálhatónak tekintik rövid távú, nagyjából 1-2 hónapos használatra. A várandósok és a szoptató édesanyák számára azonban nem ajánlják a szedését.

A mostani vizsgálat alapján azok, akik több mint egy éven át szedtek melatonint, közel 3,5-szer nagyobb valószínűséggel kerültek kórházba szívelégtelenség miatt, mint azok, akik nem éltek a készítménnyel. Emellett a bármilyen okból bekövetkező halálozás aránya ebben a csoportban 7,8 százalék volt a nem szedők 4,3 százalékával szemben.

A kutatók ezért arra figyelmeztetnek, mindenki legyen óvatos, aki hosszú távon szed melatonint, ez a terület ugyanis további vizsgálatot kíván.

ALKOHOLFOGYASZTÁS

Az alkalmankénti iszogatás is súlyos következményekkel járhat

Egy friss, átfogó kutatás szerint már az is növelheti a demencia kockázatát, ha valaki csak olykor-olykor fogyaszt egy kevés alkoholt.

Azt kevesen vonják kétségbe, hogy az alkohol egészségtelen – azt viszont már gyakrabban hallani, hogy kis mennyiségben, mértékkel fogyasztva még nem árthat. Most ezt a vélekedést is alaposan megcáfolja a témában végzett tanulmány, mely kimondja: a legkisebb mennyiségben fogyasztott alkohol is növeli a demencia kockázatát.

A vizsgálat mögött álló nemzetközi kutatócsoport kiemeli, a későbbi korban kialakuló demencia kockázatának minimalizálására egy módszer van: az alkoholfogyasztás teljes elhagyása. Az eredmények azoknak a kutatásoknak is ellentmondanak, amelyek szerint a mérsékelt alkoholfogyasztás védheti is az embert a kognitív hanyatlással szemben.

A vizsgálat kimutatta, hogy az alkoholt nem fogyasztók, valamint a sokat ivók körében a legmagasabb a demencia kockázata.

A kutatás szerzői szerint a védőhatása csak látszólagos. Minél magasabb volt a becsült alkoholbevitel, annál inkább nőtt a demencia kockázata. Utóbbi az alkalmi ivók körében sem volt kisebb.

Mindent összevetve azonban elég bizonyíték van arra vonatkozóan, hogy minél több alkoholt fogyaszt valaki, annál nagyobb a valószínűsége a demencia és a kognitív hanyatlás kialakulásának időskorban.



FELMÉRÉS

Nehezebben érti a beszédet, akinek alacsonyabb az IQ-ja

Amerikai kutatók összefüggést találtak az intelligenciahányados és a beszédértés között, ami a jövőben segíthet például a nehezebben teljesítő diákoknak is.

Korábban több tanulmány is arra a megállapításra jutott, hogy a neurodiverz emberek nehezebben hallják azt, amit egy zajos szobában mondanak. A Washingtoni Egyetem kutatói érdekes megállapításra jutottak – számolt be róla a Science Alert.

A tudósok 12 autizmus spektrumzavarral élő, valamint 10, magzati alkoholszindrómában szenvedő embert vontak be a kutatásukba, mivel mindkét állapotot összefüggésbe hozták már a zajos környezetben való hallás nehézségeivel, valamint az intelligenciahányadosuk – vagyis az IQ-juk – eltérése.

Miután tesztelték az önkéntesek azon képességét, hogy megfigyeljék egy számítógépes program által generált beszélgetés részleteit, miközben több másik ember is beszélt még, a kutatók azt találták, hogy az alacsonyabb IQ-val rendelkezők nehezebben találták a feladatot. Mivel a szakemberek a vizsgálat előtt minden résztvevő hallását normálisnak találták, az eredmény arra utal, hogy a zajos környezetben tapasztalható hallási nehézségek inkább bizonyos kognitív funkciókkal, mintsem a füllel kapcsolatos problémákkal függhetnek össze.

Mindez logikusnak tűnik: valakinek a beszédét megkülönböztetni a háttérzajtól azt jelenti, hogy az ember képes szétválasztani a hangokat, és tudja azt, hogy melyikre kell figyelnie, és melyikre nem. Ahhoz, hogy a beszélgetés folytatódjon, figyelni kell a különböző audio- és vizuális jelekre, és adekvát módon kell reagálni rájuk.

Az eredmények segíthetnek javítani azok életét, akik ilyen problémákkal küzdenek.



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

Töltse kellemesen az ünnepeket!

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

Kerüljük a túlevést

➔ Sokan csak az ünnepek után jönnek rá, hogy nem kellett volna mindent megkóstolni az ünnepi asztalról. Karácsonykor még ez is megengedhető, viszont ügyeljünk arra, hogy inkább többször keveset, mint egyszerre sokat. A diéta betartása persze azon múlik, hogy milyen arányban jelenik meg az ételekben a fehérje-szénhidrát-zsír arány.

Karácsonykor nemcsak az ételek minőségére érdemes figyelni, hanem az alkoholfogyasztásra is, hiszen a szeszesitalok tele vannak szénhidráttal és kalóriával, ha tehetjük inkább a kevésbé tömény italokat részesítsük előnyben, mint például a fröccs, és kerüljük a tejszínes, szirupos koktélok.

Iktassunk be mozgást is

➔ Semmiképp se hagyjuk, hogy a karácsony kizökkentsen a mozgási rutinunkból. Szánjunk időt az ünnepek alatt is egy rövidebb kocogásra vagy akár otthoni edzésre. A nagybevásárlás, az ajándékcsomagolás, a konyhában sürgés-forgás és sütés-főzés egyébként is növeli a napi mozgásmennyiséget, így nem probléma, ha ebben az időszakban visszaveszünk kicsit a konditermes vagy akár a szabadtéri, otthoni edzésekből.

Kövessünk egy fix étrendet

➔ Számos étrend áll rendelkezésünkre, amelyekkel könnyen, tervezve dobhatunk le néhány kilót. Fontos kitűzni egy célt, egyrészt azért, hogy legyen motivációnk, másrészt pedig amiatt is, hogy megtaláljuk a számunkra megfelelő étrendet.

Először határozzuk el, hogy milyen hozzávalókon alapuló étrendet követnénk a legszívesebben, és milyen célt szeretnénk elérni. Többféle módon is étkezhetünk tudatosan az

ünnepek előtt és után is, húsmentes, növényi, vitaminokban gazdag, vízhajtó és könnyen elkészíthető ételeken alapuló étrendtervek közül válogathatunk céljainknak megfelelően.

Milyen panaszokat okoz a túlevés?

➔ Ha a megszokottól eltérő terhelésnek tesszük ki az emésztőrendszerünket, akkor felborulhat a bélflóránk egyensúlya, ami alhasi görcsökhöz, hasmenéshez vagy székrekedéshez vezethet. Ha zsíros, fűszeres, nehezen emészthető ételeket fogyasztunk, eleve magas a puffadás kockázata is. Fokozhatja a problémát, ha szénsavas üdítőket, alkoholtartalmú italokat is fogyasztunk.

Gyomrunk az emésztéshez sósavat termel, aminek mennyisége összefüggésben áll az elfogyasztott étel mennyiségével, minél többet eszünk, annál több lesz a gyomorsavunk is. Ha mindehhez még magas koffein-, cukor- vagy alkoholtartalmú italokat is iszunk, előfordulhat, hogy a fokozott gázképződés miatt nem zár tökéletesen a gyomorszáj záróizma, így a gyomorsav nemcsak a gyomorfalat marja, hanem visszaáramlik a nyelőcsőbe is. Ekkor alakulhat ki gyomorégés, súlyosabb esetben pedig a refluxbetegség.

Főzzön egészségesebben!

➔ A karácsonyi húsoknak egészen új formát adhatnak az egészségesebb konyhatechnikák (a párolás, grillezés, csőben sütés, stb.) és az izgalmas, új köretek, például, ha a megszokott krumplit zínes, fűszeres aromájú zöldségekre, brokkolira, kelbimbóra, édesköményre vagy éppen gyümölcsökre cseréljük. A nehéz, húsos-májás töltelékeket felválthatjuk almával, gesztenyével, narancssal, aszalt szilvával: a karácsony jellemző gyümölcssei jóféle savakkal, rostokkal, ízekkel gazdagíthatják a sült húsokat, és egészségesebbé, könnyebben emészthetővé tehetik.

Fontos, hogy az étkezések, családi beszélgetések mellett ne felejtsük el a mediterrán országokban szokványos sziesztaórát, és a napi kellemes sétáról sem.



Karácsonyi menü: újratervezés?

Nagy vihart keltett az Egészségügyi Világszervezet (WHO) rákkutató intézetének tanulmánya, amely szerint a feldolgozott hústermékek és a vörös húsok fogyasztása növeli a bédaganatok kockázatát. A riasztó magyar rákstatisztikák ismeretében érdemes végiggondolni a téli ünnepkör magyar gasztronómiai hagyományait.

➔ *Vörös hús*nak számít a marha-, a bárány-, a borjú- és a sertéshús, a feldolgozott hústermékekhez pedig a tartósított sertés- és marhahúsfélék, például a füstölt sonka, kolbász, töltelékárúk, szalámik, májpástétom, húskonzervek tartoznak.

A *fehér húsok*, a csirke, a pulyka fogyasztása jóval kisebb arányú, hal még ritkábban kerül asztalra, az olyan, kiemelten egészséges húsfélék, mint például a gyöngytyúk, a galamb vagy a nyúl pedig szinte teljesen ismeretlenek. Ráadásul a legkedveltebb sertéshúst zsíros, erősen fűszerezett formában szeretjük leginkább, pörköltként vagy zsiradékban, bőséges kalória hozzáadásával sültöt, rántott szeletként.

A *magyaros konyha* különösen kedveli a szóva pácolt, füstöléssel tartósított húskészítményeket is, kolbászt, sonkát, ami jelentősen megnöveli a vastagbédaganatok kockázatát. A köret is nálunk leginkább a szénhidrátban gazdag krumpli vagy fehér lisztből készült tészta, nokedli, pedig zöldség-, gyümölcskörettel sokat lehetne javítani az összetételen.

A rizikócsökkentő pesco

➔ Kutatások kimutatták, hogy a rettegett daganatok kialakulásának kockázatát legjobban a sok gyümölcsöt, zöldséget, halat és fehér húst, csirkét tartalmazó étrend csökkenti. Összevetették a húsevők és a vegetáriánus étrendet követők daganatos statisztikáit, és kiderült, hogy az úgynevezett pesco-vegetarianizmus hívei körében a vastagbédaganatok száma 45 százalékkal kisebb, mint a húsevőké, de jóval kisebb a rizikójuk még a legszigorúbb, kizárólag növényi eredetű táplálékot fogyasztó vegetáriánus irányzat híveinél is.

Jó hír a húsmádóknak, hogy hasonló jó tulajdonságai vannak a mediterrán típusú étrendnek is, sőt nemcsak a bédaganatokkal szemben van bizonyos védő hatása, hanem a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának megelőzésében is. A mediterrán konyha könnyebben illeszthető a magyar étkezési szokásokhoz, mivel a gyümölcsök és zöldségek és a hal, a

tenger gyümölcsei mellett szívesen használja a szárnyasokat, a teljes kiőrlésű gabonákat, a sajtféléket és az olajos magvakat is.

Karácsonyi asztal, újratervezve

➔ A magyarok éves halfogyasztása messze elmarad a kívánatostól, és ennek nagyobb része éppen karácsonykor kerül asztalra. A zsír és szénhidrát hozzáadása nélkül készült, nem túl csípős halászlével nincs baj, annál több kifogásolnivaló akad a vastagon panírozott, bő olajban sült rántott halon, amelyhez többnyire sült krumplit vagy pürét tálalunk. Ez a fogás sokkal egészségesebbé tehető, ha megkóstoljuk a roston vagy csőben sült halat, színes, párolt zöldségágyon tálalva. Az unalmas ponty és a meglehetősen zsíros harcsa helyett érdemes megkóstolni legalább időnként a soványabb pisztrángot, csukát, lepényhalat is.



Az ünnepi reggelit sokan oldják meg a jó előre elkészíthető kocsonyával – mi lenne, ha idén a zsíros, bőrös, füstölt disznócsülök helyett csirke- vagy halkocsonyát főznénk? A hagyományos töltött káposzta alapja, a savanyú káposzta a legegészségesebb, rostban és vitaminban leggazdagabb téli ételféleségünk: a rizs is tápláló, annyit kellene tennünk csupán, hogy a töltelékbe zsíros disznócomb helyett darált pulykahúst teszünk, valamint nem a bő zsiradékban pirított hagymás alapra helyezzük a káposztát és a töltelékét, és így már nem is kell lemondani róla.

Teljesen persze a vörös húsokat sem kell kizárni, annál kevésbé, mert azoknak is van jótékony élettani hatásuk: például vasat tartalmaznak, a zöldségekben lévőnél könnyebben felszívódó formában. A WHO-vita kapcsán több dietetikus kifejtette a véleményét, hogy elegendő, ha az arányokat megváltoztatjuk a fehér húsok javára, de teljesen elvetni nem kell.

Fahéj: illatos varázslat

Ezt a fűszert már az ókori Egyiptomban is használták, és annyira értékesnek számított, hogy királyokhoz méltó ajándéknak tartották. A fahéj egy nagyon finom és kellemes illatú fűszer, nagyon sok rostot, kalciumot, A-, B- és K-vitamint és antociánokat tartalmaz.

➔ A fahéj nagy mennyiségben tartalmaz antioxidánsokat, azok közül is polifenolokat, amelyek hatékony elleneszei a szabad gyökök okozta sejtkárosodásnak. Rendszeres fogyasztása képes jelentősen megnövelni a vérben az antioxidánsok szintjét, így gyulladáscsökkentőként és a rákmegelőzésben is szuper alternatíva. Érdekessége, hogy annyira erős az antioxidáns hatása, hogy tartósítószerként is alkalmazható.

Hasznos lehet az olyan akut és krónikus fájdalom esetén is, mint például ízületi gyulladás. A fahéj ezen kívül keringésfokozóként is működik, az ízületekben is javítja a keringést, így csökkentve a fájdalmat.

Vércukorszint-szabályozás

➔ A fahéj legismertebb „szuperereje”, hogy vércukorszint-szabályozóként is alkalmazható. Csökkenti az étkezés



után a véráramba jutó cukor mennyiségét azáltal, hogy még az emésztőrendszerben lelassítja a szénhidrátok lebomlását. Emellett képes utánozni az inzulin hatásait, így segíti a cukor sejtekbe való bejutását. Az ehhez szükséges mennyiség 1-6 gramm, azaz kb. fél-2 teáskanál fahéj naponta. Hozzájárul a rossz koleszterin szintjének csökkentéséhez is, amelynek köszönhetően segít megelőzni a szívbetegségek kialakulását. Sőt minimum 8 hétig történő fogyasztása a vérnyomást is képes szabályozni.

A fogyást is támogatja

➔ A fahéj rendszeres fogyasztása a vérnyomás csökkenésével jár együtt, ami a koleszterinszint normalizálásához és a szívbetegségek kialakulásának minimalizálásához is hozzájárul.

A fahéj rákellenes hatásokkal is rendelkezik. Gátolja a rákos sejtek növekedését és megakadályozza az erek kialakulását a daganatokban. A fahéj napi fogyasztása védelmet jelenthet a rákos betegségekkel, különösen a vastagbélrákkal szemben. De ez a fűszer enyhíti az emésztési problémákat, javítja a szem egészségét, és még a fogyást is támogatja.

Így változik a korrallal a vitaminszükséglet

Az évek múlásával jellemzően nő a szervezet vitaminszükséglete, ezt azonban számos más tényező is befolyásolja.

Diéta, dohányzás, sport

➔ Hogy kinek mennyi vitaminra van szüksége, azt számos tényező befolyásolja. Az életkorral általában növekszik a szükséglet, de befolyásoló tényező a táplálkozás, ha például vegetáriánus, vegán, vagy egyoldalúan táplálkozik, annak több és eltérő vitaminfajtákra és mennyiségre lehet szüksége. A dohányzás, az alkohol mellett a különböző betegségek is számítanak, ahogy a gyógyszerszedés, és a fokozott testi-lelki igénybevétel, például a fizikai munka, a versenysport vagy a tartós stressz.

Hogyan befolyásol az életkor?

➔ Idősebb korban több vitaminra van vagy lehet szükség, mert 40 éves kor felett a vitaminok felszívódása is romlik. A speciálisan idős emberek számára kifejlesztett vitaminkészítmények

ezt az igényt igyekeznek követni, de az egyéni paraméterek, betegségek, táplálkozás, életmód még fontosabbak. Orvosi vizsgálattal, vérképpel kideríthető, hogy hol van esetleges hiányállapot, miből szükséges pótlás.

Idősebb korban a bőr kevésbé képes előállítani a napfényből a D-vitamint, így 50 éves kor felett érdemes magasabb dózist szedni, különösen a téli időszakban. Hasonló a helyzet a B12 vitaminnal, amely többek között a memóriára, az idegrendszeri, mentális egészségre van hatással.

A kalcium bevitelére - különösen menopauza után - érdemes odafigyelni a nőknek, mert jelentős szerepe van a csonttritkulás megelőzésében, a csontok egészségének fenntartásában.

Az omega-3 zsírsavak az időseket fenyegető demencia, szellemi hanyatlás megelőzésében, a szívbetegségek és a stroke kockázatának csökkentésében segít. Az A-vitamin a látás, az immunrendszer és a bőr egészségének fenntartásában játszik szerepet. A megfelelő E- és a C-vitamin-bevitel pedig az Alzheimer-kór és a szürke hályog kialakulásának kockázatát csökkentheti. Idősebb korban is minden nap fogyasszunk friss gyümölcsöt vagy zöldséget, vagy ha szükséges, vitaminkészítményekkel pótoljuk a bevitelüket.



Gombócérzés a torokban: télen gyakori panasz

Úgy érzi, mintha valami megakadt volna a torkán? A nyakkendő és a sál szinte bilincsként szorítja a nyakát? A gombócérzéstől krákogással, torokköszörüléssel és bőséges folyadék-fogyasztással igyekeznek megszabadulni az érintettek, általában hasztalanul. Az őszi és téli hónapok légúti megbetegedései is gyakran váltanak ki hasonló panaszokat.

Gyakori tévhit

➔ „A torokban tapasztalható gombócérzést a latinul globus pharyngeusnak nevezik. A latin globus szó gömböt, labdát jelent, nagyon szemléletesen kifejezve azt az érzést, amikor egy oda nem illő (nem tapintható) csomót vagy duzzanatot érzünk torkunkban, ami a nyelés és köhögés ellenére sem moccan meg. Elsőként Hippokratesz tett említést az úgynevezett globus hystericus nevű betegségről, amit pszichológiai tényezőkkel hozott összefüggésbe. Manapság már nem használjuk ezt az elnevezést, ám a gyűrűporc magasságában jelentkező, nyelési nehezítettséggel járó, nyaki szorító érzést valóban sok esetben váltják ki megoldatlan konfliktusok, tartós stressz és trauma.

Mindannyian ismerjük az idevágó magyar szólást is (gombóc van a torkában), ami arra utal, hogy a túlzott izgalom és idegeskedés miatt elakad valakinek a hangja, és emiatt nem bír megszólalni. A probléma nem is olyan ritka” – mondja dr. Holpert Valéria fül-orr-gégész, foniáter szakember.

Olyannyira, hogy az emberek 45 százaléka tapasztalja meg élete során legalább egyszer, és statisztikai adatok szerint a betegek 4 százaléka keresi fel ezzel a panasszal a fül-orr-gégészeti szakrendeléseket.

Lehet elhanyagolt légúti allergia is

➔ „A globus-szindróma pontos oka nem ismert, valószínűsíthető, hogy többféle tényező is közre játszhat kialakulásában. A pszichológiai tényezőknél túl a helytelen beszédtechnika, a nyelöcső motilitási zavarai, a felső nyelöcső-záróizom rendellenes működése is előidézhetheti a gombócérzést. Az esetek többségében azonban főként kezeletlen refluxra derül fény a kivizsgáláskor: a nyelöcsőbe visszaáramló gyomorsavtartalom irritálja a légutakat, és okoz idegentestérzést a torokban” – magyarázza az Fül-orr-gége Központ orvosa.

Ez esetben a gasztroenterológus szakorvos által javasolt életmódbeli változtatásokkal, valamint szükség esetén savcsökkentő készítmények szedésével szabadulhatunk meg a torokszorító érzéstől. A gombócérzés számos egyéb betegségnek (pl. a pajzsmirigy-megnagyobbodásnak, daganatos betegségeknek) lehet alarmizáló tünete, illetve igen gyakran egy gyulladásos folyamat (mandulagyulladás, torokgyulladás, arcüreggyulladás és a fül fertőzésének) következményeként tapasztalhatnak a betegek égő, kaparó érzést a torokban.

Mit jelez a szárazságérzet?

➔ A garatnyálkahártya gyulladását (pharyngitis) leggyakrabban vírusfertőzés, ritkábban baktériumfertőzés okozza. A beteg a torok szárazságérzésre panaszkodik, fokozott köhögési inger, fülbe sugárzó, erős nyelési fájdalmat tapasztal. A tüneti kezelés (ágynyugalom, folyadékpótlás, gargarizálás, szükség esetén láz- és fájdalomcsillapító készítmények szedése) gyógyírt jelent erre a problémára is.

A garat nyálkahártyája az úgynevezett hátsó garatfali csorvás következtében is érzékenyebbé válhat. Ennek előidézője többek között a torokban és a melléküregekben a felsőlégúti gyulladás kapcsán nagy mennyiségben termelődő és a garat felé lecsordogáló váladék, illetve egyik leggyakoribb oka a kezeletlen vagy elhanyagolt légúti allergia.

„Ebben az időszakban főként a beltéri allergénekre (poratka, penész, állatszőr) érdemes gyanakodnunk, ha éjszaka – főként fekvő testhelyzetben – a váladék kiváltotta gyakori köhögésre ébredünk. Az allergia adekvát kezelése megoldást jelenthet természetesen ezekre a tünetekre is” – mondja dr. Holpert Valéria, aki arra biztat mindenkit, hogy ne hagyja figyelmen kívül tüneteit. Amennyiben nyelési nehézséget érez, gombócérzést tapasztal, fül-orr-gégészeti kivizsgálás tisztázhatja panaszainak pontos okát.

Nem beteg a gyerek, csak folyik az orra



Az orrnyálkahártya által, egészséges gyerekeknél is termelődő váladék mennyisége megnövekedhet, ennek leggyakrabban nátha, megfázás az oka. Ilyen esetben egyéb panaszok, például láz, rossz közérzet, étvágytalanság, torok- és fülfájás is jelentkezhetnek. Előfordulhat azonban olyan eset is, hogy az orrfolyás az egyetlen tünet.

• Már gyermekkorban is kialakulhatnak **szőlőfürtszerű növekedések** az orr nyálkahártyáján, az úgynevezett orrpolipok. Orrdugulást és tartós orrfolyást okozhatnak, csakúgy, mint az orrsövényferdülés, ami gyerekeknél a szülés során, vagy később, egy orrot ért sérülés miatt alakulhat ki.

• Az **idegen test** orrdugulást okoz, jelenlétére a jellegzetes féloldali, sok esetben kellemetlen szagú orrfolyás hívhatja fel a figyelmet.

Az állandó orrfolyás az éjszakai pihenést is zavarja, a száj-légzés pedig további komplikációkhoz vezethet, az állkapocs és a fogak fejlődésére is kedvezőtlenül hat. Az elhúzódó orrfolyás szövődménye lehet még középfülgyulladás és gennyes arcüreggyulladás is.

Tartós panaszok esetén ezért mindenképp kérjük fül-orr-gégész segítségét! Az orrfolyás kezelése a kiváltó októl függ.

Amikor az orrfolyás az egyetlen tünet

• Néha a **náthás betegség elhúzódik**, az orrfolyás tartósan megmaradhat egyéb panaszok nélkül is. Ilyenkor a háttérben a nátha utáni szövődményként jelentkező gennyes orrmelléküreg-gyulladás is állhat.

• Lehet a háttérben **orrmandula-megnagyobbodás**.

Érdemes figyelni: ha az orrfolyás mellett a gyermek nyitott szájjal alszik, vagy horkol, az szintén erre utalhat.

• **Légúti allergia** már gyerekeknél egészen fiatal korban, bölcsődéseknél is kialakulhat. Tavasztól ősziig a pollenek, télen a lakáson belüli allergének, poratka és penészgomba miatt jelentkezhet allergia miatt orrfolyás.

Régi tévhit dőlhet meg a mogyorófélékről

A magvak fogyasztása tünetmentes időszakban nem növeli az egyik gyakori vastagbélgyulladás kockázatát, sőt akár enyhén csökkentheti is. Indokolt-e a régen sokszor hangoztatott tanács, miszerint a betegségben szenvedőknek kerülniük kell a mogyoróféléket – vagy ez csupán városi legenda?

➔ A Semmelweis Egyetem friss tanulmányában gyakran fogyasztott magvak hatásait elemezték – pl. földimogyoró, mandula, dió, pisztácia, napraforgó- és szezámmag, valamint egyes kutatásokban a kukorica és a pattogatott kukorica. Nem találtak összefüggést a mogyorófélék fogyasztása és a divertikulitisz (a vastagbél falán apró tasakok keletkeznek), kialakulása között – sőt, több adat védő hatásra utalt.

„A divertikulózisban szenvedőknek évtizedeken át azt tanácsolták, hogy kerüljék a mogyoróféléket és magvakat, mert ezek apró darabjai a bélfal tasakjaiba szorulhatnak és gyulladást okozhatnak, pedig ezt semmilyen komoly bizonyíték nem támasztotta alá” – mondta dr. Konstantinos Voniatis, a tanulmány első szerzője, a Semmelweis Egyetem rezidense.

Idősebb korosztályt érint

➔ A kutatók vizsgálták, hogyan befolyásolja az eredményeket, hogy a több mogyorófélét fogyasztók általában egészségesebb, rostban és zöldségben gazdag étrendet követnek, illetve hogyan változik a kockázat a fogyasztás mennyiségével. Az elemzés az egészségesebb étrend általános hatását is

figyelembe vette, a kockázati arány 0,75-re esett, ami 25%-os kockázatsökkenést jelent.

A divertikulózis elsősorban az idősebb korosztályt érinti: az 50–59 évesek 15–30 százalékánál, a 70 év felettiek akár 60 százalékánál mutathatók ki.

„A divertikulitisz megelőzésében továbbra is a rostban gazdag étrend, beleértve a mérsékelt mogyorófogyasztást is, a rendszeres mozgás, az egészséges testsúly, a dohányzás kerülése és a tünetek figyelemmel kísérése a legfontosabb” – tette hozzá dr. Voniatis.

Gyulladásos epizód esetén ajánlott mihamarabb felkeresni a házi- vagy kezelőorvost, aki tájékoztat a szükséges kezeléstről, a diéta és szükség esetén az antibiotikumkúra részleteiről.





◆ INTERJÚ ◆

VINCZE KINGA

Megszületett egy új Erkel Színház, melynek a színpadán évtizedeken át énekelt Bellini operájából Norma, számlálhatatlan estén haldoklott a Traviátában Violetta – és most fiatal magyar szerzők modern musicaljével dübörög a színpad. A kezdőcsapat oszlopos tagja **BRASCH BENCE**, akit egy tehetségkutató műsorban fedezett fel magának a közönség, aki népszerű művész lett, aki azóta énekel, játszik filmben és színpadon.

Fotó: Kaszner Nikolett

Teljesítmény nélkül nincs eredmény

Ott voltam a Trón című szuperprodukció premierjén. Az elején Ember Márkkal kijöttetek a színpadra és köszöntöttétek a nézőket, amelytől pillanatok alatt koncerthangulat lett. Ez a különleges hangulat számotokra is bizonyára korszakalkotó élmény.

Valami nagyon új dolog indult el, ezt mi is érezzük, átéljük. Bár akkor, azon az estén – sporthasonlatnál maradva – a kezdőrúgásnál csak azt éreztük, hogy ez megtörtént. Utólag fogja fel az ember, hogy részese egy színház újjászületésének, újragondolásának. Valahogy most az egész színházban megvan ez a hangulat, ez az érzés, amit nem mondunk ki mindennap, de érezzük, hogy valami különleges indult el, és azt érezzük, hogy nagyon kíváncsiak rá az emberek, és szerintem tudjuk a súlyát is, meg azt is, hogy bizalmat kaptunk, amit meg kell szolgálni. Árad felénk az emberek szeretete. Egyébként a premier előtti nap volt a Lázár Ervin program keretében egy olyan lehetőség, hogy eljátszhattuk a darabot kétszer, tulajdonképpen ők voltak az első tesztközönségünk. Nagy nap volt: nem semmi 1800 diák előtt játszani.

Egy interjúban azt mondtad, úgy érzed, hogy a jóisten a tenyerén hordoz. Külső szemlélőként úgy látszik, hogy valóban bejött az élet. Te is így érzed?

Amikor benne vagy sok-sok sikerprodukcióban, és azt érzed, hogy egyszerűen megtörténnek veled a nagyon jó dolgok, akkor ezt tényleg csodaként éled meg. Nyilván benne van a teljesítményed, a tehetséged, az akarásod, a munkád, az erő, de a lehetőséget mégiscsak a sors hozza.

A sikerszéria kellős közepén, hogyan döntötted el magadban, hogy a Vígyszínházból átigazolysz egy izgalmas, de mégis kezdődő újfajta produkcióba?

Érzés alapján szoktam dönteni, hogy hogyan lépek tovább. Négy csodálatos évet töltöttem a Vigben, de azt is éreztem, hogy jó lenne megtapasztalni egy új közeget, jó lenne egy másik levegőbe is beleszipantani. És akkor jött a megkeresés Szente Vajktól. Izgalmas volt, hogy része lehetek egy induló

színháznak, remek szerepajánlatokkal kínáltak meg, annyi-ra impozáns volt az egész. De kétségtelen, hogy elég komoly döntési helyzetbe kerültem.

Hogyan viszonyult a döntésedhez a Vígyszínház?

A legkorrektebbül, ahogy csak lehet. Szinte minden szerepemet megtarthattam, játszom *A nagy Gatsbyben*, maradt a *Barátom, Harvey*, *Az imposztor*, és *A Pál utcai fiúk is*.

Mennyit időt tudsz otthon, a családdal tölteni?

Amikor nem dolgozom, otthon vagyok. És persze segítek, amiben tudok, a feleségem, *Gál Réka Ágota* szintén színésznő, igyekszem, hogy ő is tudjon pihenni, feltöltődni, a saját szerepeire koncentrálni. Gerő most nyolc hónapos, hatalmas és nagyon új dolog átélni, hogy apa vagyok, hogy a feleségemmel szülők lettünk, hogy az életünkben a kisfiunk a legfontosabb.

Terveztek több gyermeket is?

Meglátjuk. Szerintem ez a világ egyik legjobb és legnehezebb dolga, hogy felelős leszel valakiért, aki félig-meddig lényegében te vagy. Egyelőre most a kisfiunkra koncentrálnunk, de abszolút nem zárkozunk el attól, hogy újabb életet teremtsünk. **Jól mennek a dolgaidd, látszik, hogy a tehetséghez párosul a szerencse. A sikerek mennyiben változtatottak meg téged?** Nyilván az ember változik, és fura is lenne, ha olyan lennék, mint 18 évesen, az azt jelentené, hogy nem fejlődöm, és akkor nem tudnám csinálni ezt az egészet. Valahogy egyre több dolog történik velem, sok impulzus ér, és érdekes, hogy mindez azt váltja ki belőlem, hogy még sokkal többet kell tennem, felelősségem megdolgozni a sikerért. Nem emlékszem olyan helyzetre, amikor egyszerűen csak bele kellett ülni a készbe. Teljesítmény nélkül nincs eredmény. Minél komolyabb, felnőttébb az ember, minél több mindent él át egy művész, annál inkább tudja, mi az, ami egyensúlyban tarthatja: a folyamatos fejlődés iránti vágy, a befektetett munka és az alázat, mert soha nem szabad azt hinni, hogy „készén vagyunk”.

A tükör néha könyörtelen. Egy-egy fáradt reggelen az ember hajlamos megijedni az első ránctól, és azonnal a legújabb csodakrém után nyúl. A bőrápolás piac ma már hatalmas, tele ígérettekkel: feszesség, ragyogás, fiatalosság – mintha csak néhány csepp elixír választana el bennünket a tökéletes arcbőrtől. Van azonban egy tényező, amit semmilyen szérum nem tud ellensúlyozni: a dohányzás.



A BŐR ÁRULKODÓ FÜSTJELEI

A cigaretta füstje nemcsak belülről támadja a szervezetet, hanem látványos nyomokat hagy kívül is. A dohányzás csökkenti a bőrben a kollagén- és elasztintermelést, ezek a fehérjék felelnek a feszességért és a rugalmasságért. A füstben lévő káros vegyületek rontják a bőr vérkeringését, emiatt kevesebb oxigénhez és tápanyaghoz jutnak a sejtek. A következmény: gyorsabb öregedés, mélyebb ráncok, fakóbb, szárazabb bőr, lassabb regeneráció – ezek mind összefüggnek a dohányzással és a cigarettafüsttel.

A cigaretta égése során keletkező füst közel 7 ezer vegyi anyagot tartalmaz, amelyek közül 93-ról állapította meg az Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerengedélyeztetési Hivatala (FDA), hogy káros vagy potenciálisan káros az egészségre. Ezért a legjobb, ha egyáltalán nem dohányzunk, azaz el sem kezdjük, vagy mihamarabb leszokunk róla. Már az első cigarettamentes naptól jelentősen csökken a megbetegedések kockázata, ezért aki a leszokás mellett dönt, azt mindenben támogatni kell.

Sokan vannak azonban, akik az ismert kockázatok ellenére mégis tovább dohányoznak. Ők tájékozódhatnak az ártalomcsökkentésről. A tudomány mai állása szerint ugyanis nem elsősorban a nikotin, hanem az égés során keletkező füst és kátrány felelős a dohányzással kapcsolatos megbetegedésekért. Léteznek azonban olyan technológiák, amelyek égés nélkül működnek, így használatuk során nem keletkezik sem füst, sem kátrány.

A füstmentes technológiák – mint a hevítéses technológia, elektronikus cigaretta vagy a dohánymentes nikotinpárna – így akár 70–95 százalékkal kevesebb káros anyagot

bocsáthatnak ki, mint a hagyományos cigaretta, azonban az egészségügyi hatás és a károsanyagkitettség-csökkenés közötti összefüggést még vizsgálják. Ezek az alternatívák sem kockázatmentesek, illetve tartalmaznak nikotint, amely függőséget okoz, és számos káros hatása is ismert, így például emeli a vérnyomást, a szívfrekvenciát, és hatással lehet a reprodukciós képességre is, de nem felelős a daganatos betegségek kialakulásáért. Bár a füstmentes technológiák mögött évtizedes kutatások állnak, azonban a hosszú távú hatások megismerésére még további vizsgálatok szükségesek. Épp ezért a legjobb, ha egyáltalán nem fogyasztunk semmilyen dohány- vagy nikotintartalmú terméket.

Nem véletlen tehát, hogy a kozmetikusok és bőrgyógyászok azonnal felismerik a dohányos bőrt, hiszen máshogy öregszik, mint a nem dohányzóké. Sokan próbálnak krémekkel, kezelésekkel javítani a helyzeten, de ezek csak enyhítik a következményeket, azonban az igazi okot nem szüntetik meg. A bőr egészségének kulcsa nemcsak a megfelelő hidratálás és a napfény elleni védelem, hanem a káros szokások mellőzése is.

A jó hír, hogy a bőr képes a megújulásra. Aki lemond a cigarettáról, és egészségesebb életmódot választ, gyakran már hetek múlva látja a különbséget: frissebb arcszín, élénkebb tónus, lassabb ráncosodás. A fiatalosság titka tehát nem a csodaszerekben, hanem a tudatos döntésekben és a füstmentes életben rejlik.

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

Ne a stresszt jelentse az ünnep!

Nem ritka, hogy a feszített munkával, rohanással, kapkodással teli, kimerítő hetek után szinte rémálommá válik az ünnep. Mit tehetünk a legfontosabb karácsonyi buktatók, stresszforrások ellen?



Nemet is lehet mondani: miért kellene ragaszkodni például ahhoz, hogy olyanokkal ünnepeljünk együtt, akikkel nem érezzük jól magunkat, vagy olyan ételeket tegyünk az asztalra, amelyek nem felelnek meg sem anyagi helyzetünknek, sem egészségi állapotunknak? Manapság egyre többen döntenek úgy, hogy radikálisan szakítanak a családi rituálékkal, és a karácsonyt a teljes lazításnak, pihenésnek, együttlétnek szentelik: például közös ajándékképpen elutaznak egy pár napra egy wellnesshotelbe, és hagyják kényeztetni magukat.

A kevesebb több is lehet

➔ Sokak számára a karácsonyi költségek is súlyos stresszforrást jelentenek. Hajlamosak vagyunk ilyenkor sokkal több mindent megvenni, mint amire a család bármely tagjának valaha is szüksége lehet, illetve sokkal többet költeni az ünnepi előkészületekre, vendégváró finomságokra, mint amennyit megengedhetünk magunknak. Ezt a csapdát csak tudatosan lehet elkerülni: határozzuk meg az erre számítható pénzüsséget, és ezt semmiképpen ne lépjük át.

A karácsony sem ok arra, hogy felrúgjuk a szokott életvitelünket, netán diétánkat, nem kell feltétlenül „kitenni magunkért”! A hagyományos, „kötelező”, zsíros, nehéz fogások helyett kínálhatunk például idén svédasztalt olyan ételekkel, amelyek között mindenki megtalálja a kedvencét.

Tervezzük meg a tennivalókat!

➔ Elő a papírt, ceruzát, naptárat: az ünnepi készülődés stresszén, a kimerüléshez vezető kapkodáson leginkább tudatos tervezéssel enyhíthetünk. A megajándékozandók, az ajándékkötletek listája mellett ajánlatos összeállítani a menüt, hozzá egy részletes bevásárlólistát. Sehol nincs az megírva, hogy ezeket a fogásokat csakis mi készíthetjük el: számos étterem kínál házhoz rendelhető ünnepi ételeket. Azt sem fogja senki számon kérni rajtunk, hogy frissen végigtakarítottuk-e a házat, de ha mégis belevágunk, osszuk fel a munkát a családtagok között! Bármilyen nehéz elérni, de a jó hangulatú készülődés és az ünnep csak akkor valósulhat meg, ha hagyunk időt a pihenésre is.



Kerüljük a családi konfliktusokat!

➔ A tapasztalatok szerint az egyik legsúlyosabb feszültségforrás maga a család. Az ünnepek alatt a szokásosnál jóval több időt töltünk együtt, és ilyenkor az év közben meg nem beszélt konfliktusok nagy eséllyel kiéleződnek a közvetlen családtagok és a távolabbi rokonság körében is. A szociológusok, pszichológusok tapasztalatai szerint a karácsony sok családban ingerült veszekedéseket vagy éppen csalódott, sértődött elhallgatásokat hoz.

Legjobb, ha sikerül a közösen végzett előkészületek során megbeszélni ezeket az ellentéteket. Az ünnepi együttlét ideje a legkevésbé alkalmas arra, hogy hozzátartozóinkat a bosszantó hibáikra figyelmeztessük, az esetleges korábbi sérelmeket rendezzük. Divatos szóval „engedjük el”, tegyük félre ezeket, vagy fogjuk fel a humoros oldaláról. Ha valamin képesek vagyunk nevetni, már sokkal kevésbé bánt.

Hozzásegíthet a családi ellentétek türelmesebb elviseléséhez, ha belegondolunk, mennyivel nagyobb stresszforrás ezeknél a család hiánya. Az egyedül élők számára különös megpróbáltatást jelent a karácsony, hiszen magányukat, szeretteik elvesztését még fájóbban élik meg ilyenkor. Nekik az hozhat enyhülést, ha találunk olyan közösséget, ahol emberek között lehetnek, örömet szerezhetnek, és hasznosnak érezhetik magukat.

Semmi sem kötelező

➔ Miért kellene „leutánoznunk” a giccses családi filmekben, reklámokban látottakat? Törjük meg a rutint bátran, és ki fog derülni, hogy a család hálásan fogadja az újításokat, ha idén változtatunk a családi karácsony programján, helyszínén, külsőségein, ételein, bármilyen elemén.



A téli hónapokban hajlamosak vagyunk többet bűnözni, olyan ételeket fogyasztani, amelyek köztudottan hizlálnak. Léteznek azonban olyan gyógyteák, amelyek segíthetnek kordában tartani az étvágyunkat, csökkentik a szervezetünkben a zsírsavak számát, és segítenek a fogyásban.

➔ A teák fogyasztása mellett oda kell figyelniük az egészséges életmódra, a helyes étrend kialakítására és a rendszeres mozgásra.

Illatos, finom teák

➔ Az egyik legnépszerűbb és talán legízletesebb testsúlycsökkentő a zöld tea, amely tele van katekin nevű vegyületekkel, ezek segítenek a zsírégetésben, az anyagcsere fokozásában, a kalóriaégetésben is.

Ha fogyni szeretnénk, akkor a fekete tea is ideális választás, amely gazdag forrása a flavonoknak. Számos tanulmány számolt be arról, hogy minél több flavonoidban gazdag ételt és italt fogyasztunk, annál alacsonyabb lesz a testtö-

Teák a téli zsírpárnák ellen

megindexünk. A fekete tea sok koffeint tartalmaz, de jóval kevesebbet, mint a kávé.

A fehér tea szintén bővelkedik katekinekben, így a fogyókúránk nagyszerű kiegészítője lehet, mert megakadályozza az új zsírsavak képződését, segít a már meglévő zsírsavak lebontásában.

Az oolong teát nagyon sokan kedvelik gyümölcsös ízvilága és nagyon kellemes illata miatt. Az oolong tea felgyorsítja a zsírsavak égetését és az anyagcserét is, lipidcsökkentő és antioxidáns hatásokkal is rendelkezik, amelyek fontosak a fogyáshoz.

A hibiszkusztea egy fanyar ízű tea, amely olyan katekinet tartalmaz, mint például az EGCG, amellyel kapcsolatban kimutatták, hogy csökkenti a vérnyomást és a magas koleszterinszintet. A hibiszkusz abban is segíthet, hogy egészséges tartományban tartsuk a testsúlyunkat.

A tea fogyasztás javíthatja a hidratációt, és növelheti az anyagcserét, de a fenntartható testsúlykontroll érdekében étrendi és életmódbeli változtatásokra is szükség van.



KEDVES AJÁNDÉK, HASZNOS ESZKÖZ!

Tablettatartók, tablettafelezőporítók nagy választékban.



Pánikbetegség: sokakat érint

A pánikbetegséggel nehéz együtt élni, különösen, ha úgy érezzük, kicsúszik a kezeink közül a kontroll a rohamok kapcsán. Érdeemes-e arra várni, hogy majd „magától” elmúlik a nehézség?

➔ A pánikbetegség egy olyan mentális probléma, amely kontrollálhatatlan és kiszámíthatatlan pánikrohamokat okoz az érintettnél. Általánosságban a szorongás egy formájáról van szó, ami mögött nem húzódik meg más egészségi ok és nincs specifikus trigger, kiváltó oka sem. Nem mindenki pánikbeteg, aki pánikrohamot él át, bár ha valaki folyamatosan tart attól, hogy rohama lesz, általában már pánikbetegnek mondható.

A másik diagnosztikus elem, hogy a pánikroham újra és újra kialakul – ahogyan az érintettek fogalmaznak, a „semmi-ből”, vagyis nem akkor, amikor egyébként benne vannak egy feszült, stresszes helyzetben. Egy roham megközelítőleg 15-20 percig tart, majd elmúlik, de ez az időtartam sokkal többnek tűnik a páciensnek, aki eközben reménytelennek és félelmetesnek érezheti a helyzetet.

Elmúlhat-e magától a pánikbetegség?

➔ „Alapvetően azzal érdemes tisztában lenni, hogy a pánikbetegség nem gyógyítható teljes mértékben, de nagyon jól lehet kezelni. Magától, mindenféle rásegítés nélkül nagyon ritkán múlik el, de számos önszorgító módszert megtanulhat a páciens, amelyekkel kézben tudja tartani az állapotát és visszaszoríthatja a kísérő tüneteket” – foglalja össze **Dr. Veres Andrea**, a Pszichiátriai Központ pszichiáttere.

„Itt akár olyan egyszerűnek tűnő lépésekre is érdemes gondolni, mint az egészséges életmód, amely a testet és a lelket is karbantartja. A kiegyensúlyozott étrend, a rendszeres testmozgás, az elegendő és jó minőségű alvás, az élénkítőszerek visszaszorítása mind fontos lépés jelent a javulás felé. Hasznos segítség lehet továbbá a légzőgyakorlatok végzése, a naplózás, a pozitív gondolkodás, a relaxációs és vizualizációs technikák elsajátítása, amelyeket érdemes szakember, például pszichológus segítségével elsajátítani. Ezek a technikák segíthetnek a rohamok előtt és alatt visszaszerezni az ellenőrzés érzését, akár meg is előzhetők segítségükkel a krízishelyzetek.”

Az orvosi segítség is elérhető

➔ Amikor valaki pánikbetegségre gyanakszik, a pszichiáter valószínűleg előbb fizikális kivizsgálást fog javasolni, hogy kizárhatók legyenek olyan betegségek, amelyek hasonló tüneteket okozhatnak, akár kardiológiai, akár diabetológiai, akár hormonális eredettel. Amennyiben a kivizsgálás után mégis a pánikbetegség-diagnózis tűnik helytállóknak, két terápiát is érdemes lehet alkalmazni:

Pszichoterápia: A terápia célja, hogy a páciens felismerje a negatív gondolati mintáit, viselkedésformáit, érzelmeit és azt, hogyan hatnak ezek az életére, illetve hogyan tudja megváltoztatni, átírni ezeket.

Gyógyszeres terápia: A gyógyszerek közül elsősorban az antidepresszánsok és a szorongásoldók, főként benzodiazepineket válhatnak be. Ha a rohamok elmúltak, ezeket a szereket fokozatosan el is lehet hagyni a megfelelő kivezetési időszak után – ismerteti dr. Veres Andrea főorvos.

A pánikbetegség kezelésére több hatékony lehetőség is kínálkozik, érdemes tehát arra biztatni a pácienseket, hogy ne várjanak a kezeléssel és ne egyedül bolyogjanak ezen a nehezített terepen, hanem kérjenek segítséget. A megfelelően kezelt pánikbetegség mellett ugyanis visszanyerhető a jó életminőség, a teljes élet lehetősége.

Elérhető lelkisegély-szolgálatok

Az ünnepek alatt többen fordulnak a lelkisegély-szolgálatokhoz, mivel ilyenkor felerősödhetnek a magány, a szomorúság és a krízishelyzetek érzései. 10-15 százalékkal többen hívják a lelkisegélyvonalakat karácsonykor, mint az év többi időszakában.

Magyar Lelki Elsősegély Szolgálatok

Szövetsége (LESZ): 116-123 (éjjel-nappal hívható, ingyenes). E-mail: sos116123@gmail.com

Ifjúságért Mentálhigiénés Szövetség (IMSZ): 137-000 (hétköznapokon 17–21 óra között)

Caritas Lelkisegély: 06-80-505-503 (este 6-tól reggel 6-ig, vezetékes számról hívható, ingyenes). E-mail: emmavonal@emmaegyesulet.hu

Kék Vonal (gyermek- és ifjúsági telefonszolgálat): 116-111 (éjjel-nappal, vezetékesről hívható)

Délután telefonszolgálat: lelki segély idősöknek, 06-80-200-866, 18–21 óráig hívható

Zöldszám anyáknak: +36 80 414 565 (anyasággal, szüléssel kapcsolatban); minden munkanapon 10–12 és 21–23 óra között hívható.

E-mail: emmavonal@emmaegyesulet.hu

Kapcsolj egyből! anonim chat, iOS- és Android-rendszerrel is elérhető alkalmazás. Megoldást azoknak, akik nem tudnak, vagy nem mernek telefonon segítséget kérni. A lelki támogatás mellett az alkalmazás a felhasználó GPS-koordinátái alapján megmutatja, hogy az információkérés helyszínéhez mely intézmények esnek a legközelebb, amelyekhez bántalmazottként bizalommal fordulhat.

DR. OXYGEN

(stabilizált folyékony oxigén - SFO)

Természetes energiaforrás a szervezetnek!

ASZTMÁSOK SZÁMÁRA: segíthet könnyebbé tenni a légzést

MAGAS VÉRYOMÁS ÉS CUKORBETEGSÉG: támogatja a normál értékeket

SEBGYÓGYULÁS: külsőleg alkalmazva hámosító hatású

Allergia és nátha: orrsprayként segíthet

BŐRPROBLÉMÁK (akné, ekcéma,

pikkelysömör): enyhítheti a tüneteket

SZEMCSEPPKÉNT: időskori látásromlásnál

támogathatja a szem egészségét

Egy speciális eljárással készült, magas oxigéntartalmú oldat, amely támogatja a szervezet oxigénellátását.

Patika  Pack®



MEGRENDELHETŐ:

www.patikapack.hu

1139 Budapest, Lomb u. 31/b.

Telefon: +36 1 450-0897

patikapack@patikapack.hu

NYUGODT ÉJSZAKÁK ÉS NAPPALOK

➔ Légzéskönnyítő tapasz, az orrcimpák emelésével megnyitja az orrjáratokat, könnyebb légzést, nyugodtabb alvást biztosít.

➔ Átmenetileg enyhíti az allergia, megfázás vagy orrsövényferdülés okozta orrdugulást, valamint a horkolást.

Patika  Pack®

➔ Javítja a légzést és megkönnyíti a légvételt orron át. A légzéskönnyítő orrtapasz kitágítja az orrjárat lágy, keskeny szakaszát, ezáltal könnyíti az orrlégzést.

➔ A lágy szájpaddlás nehezebben rezeg, a légzéshez kisebb energiára van szükség, ezáltal a horkolás mérséklődik.

➔ Segíti a légzést allergiás panaszok, megfázás és orrdugulás esetén.



MEGRENDELHETŐ:

www.patikapack.hu

1139 Budapest, Lomb u. 31/b

Telefon: +36 1 450-0897

patikapack@patikapack.hu



Gyógyszertárellátó és gyógyászati segédeszköz szaküzlet



Betét nélküli-, betétes- és pipettás kupakok, pumpák



Gyógyszeres- és kozmetikai tégelek, ajakápoló tokok



Gyógyszeres-, kozmetikai- és pumpás flakonok



Orrcseppek- és szemcseppek flakonok, szettek, szűrők, fecskendők



Gyógyászati segédeszközök, ápolási termékek, multivitaminok



Légzésterápiás eszközök



Orrtapaszok



Ortézisek, kompressziós gyógyharisnyók (férfi+női), fáslik, pólyák



Betegség kimutató tesztek



Szájmaszkok, védőkesztyűk, higiénias termékek



Névkítűzők



Irodaszerek

**Rendelje meg
A PATIKA PACKTÓL
NYITÓ PATIKÁJÁNAK
felszerelési és eszközlistán
szereplő termékeit!**

-10%

EXTRA KEDVEZMÉNY ADUNK

Teljes körű kínálat!

