

GYÓGYHÍR

Magazin

XXI. ÉVFOLYAM 2026. JANUÁR

Miért csökken az energiánk télen?

Ünnepek utáni pesszimizmus

Méregtelenítés: tények és tévhitek

Hasznos időtöltés a téli napokra

Az újrakezdés sikerének titkai



Nátha? Influenza? Covid?

A LÉGÚTI VÍRUSOK BÁRHOL TÁMADHATNAK!



A Carrevir orrspray

- Egyedülálló **vírusblokkoló** hatással rendelkezik.
- Alkalmazása a **megfázás első tüneteinek megjelenésétől** javasolt.
- **Csökkenti a megfázás tüneteinek erősségét** és lerövidíti a megfázás lefolyási idejét.
- **1 éves kortól adható**, várandósok és szoptató anyák is használhatják.

Javasolt adagolás

MEGELŐZÉS: 4 óránként 1-1 puff

TERÁPIA: legalább napi 3x 1-1 puff

1,2 mg ióta-karragén (Carragelose®) és 0,4 mg kappa-karragén
Orvostechnikai eszköz/gyógyászati segédeszköz. CE 0482

Látogasson el honlapunkra:

www.carrevir.hu



Információ: Sager Pharma Kft.
1026 Budapest, Pasaréti út 122-124.
Email: sager@sagerpharma.hu Tel: 06-1-214-6559

Carragelose®

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

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



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

AROMA- ÉS THERMOTERÁPIÁS PLÜSSÖK 100% TISZTASÁGÚ GYÓGYNÖVÉNY TÖLTETTEL



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



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

WARMIES MELEGÍTHETŐ PLÜSSÖK



Fogadalommentes sikeres új esztendőt!

Sokan alig várják a szilvesztert, és nem feltétlenül a családi, baráti összejövetel, a pezsgőbontás, az ünneplés miatt, hanem úgy gondolják, hogy lezárhatják az évet – ami lehetett sikeres vagy zötyögős –, és tiszta lappal vághatnak bele a következő esztendőbe. Az év fordulója jó apropó a dolgaink átgondolására, az előző időszak számvetésére.

De akár fejben döntik el, akár papírra írják, hogy miben változtatnak a következő évben, tény, hogy a fogadalmak megszégése, elhagyása már hagyománynak tekinthető. Akkor miért miért is tartják ezt sokan fontosnak? Mert legtöbbször szeretnek célt állítani, fontosak a motivációk és a változások, ez perspektívát ad a továbbiakhoz.

Fontos, hogy konkrétumokat fogalmazzunk meg a változtatásokról, így jobban körvonalazódik bennünk az is, hogy mitől szeretnénk jobban érezni magunkat, mi kell ahhoz, hogy számunkra megfelelően alakítsuk az életünket.

A konkrét célok teljesíthetőbbek, mint az általános célkitűzések, de sokszor ez sem elég. Vajon miért nehéz kitarítani a fogadalmaink mellett? Az egyik ok, hogy sokszor az eltervezett, leírt vállalkozások túl általánosak, nem részletesen, kidolgozottan, pontosan fogalmazzuk meg, hogy mit szeretnénk, és milyen úton fogjuk elérni el a kívánt célt.

Egy másik gyakori akadályozó tényező, hogy egyszerre több területen szeretnénk változtatni, sok feladatot vállalunk magunkra, nagy lépésekben gondolkodunk. Ilyenkor a siker helyett inkább frusztrálódás lesz a vége, hiszen erőn felül kell hosszú távon teljesíteni.

Ezért inkább koncentráljon az ünnepek utáni visszatérésre a munkába, rázódjon vissza a mindennapi rutinba, mert bármelyik hónap tökéletesen alkalmas arra, hogy azt mondassa: most akarok változtatni!

Hollauer Tibor, főszerkesztő

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

Illusztrációk: 123rf.com

Hirdetés: Patika Pack Kft. **E-mail:** info@gyogyhir.hu
Telefon: (06-1) 349-6135

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

TARTALOM

- ➔ **4. HÍRZÓNA**
- A lítium lehet a válasz az Alzheimer-kórra
- Megálljt parancsolhat a ráknak az aszpirin
- Megfejtették a titkos agyi mechanizmust
- ➔ **5. ÉVKEZDET**
A sikeres újakezdés titkai
- ➔ **6. MENTÁLIS EGÉSZSÉG**
Miért csökken az energiánk télen?
- ➔ **8. MÁJVÉDELEM**
Tények és tévhitek a máj méregtelenítéséről
- ➔ **9. ÉLETMÓD**
Lendüljön formába!
- ➔ **9. GYÓGYNÖVÉNYEK**
Cékla: a test méregtelenítője
- ➔ **10. SZABADIDŐ**
Hasznos időtöltés a téli napokra
- ➔ **11. FOGÁSZAT**
Ne hanyagoljuk el a szájpolást!
- ➔ **11. LÉGÚTI MEGBETEGEDÉSEK**
Krákogás? Reflux is okozhatja!
- ➔ **12. RECEPTEK**
Immunerősítő italok
- ➔ **12. FÜL-ORR-GÉGÉSZ**
Fülfájás nátha után? Ez a teendő
- ➔ **13. PSZICHÉ**
Mi okozhatja az ünnepek utáni pesszimista hangulatot?

KUTATÁS

A lítium lehet a válasz az Alzheimer-kórra

Közel tíz év kutatásából kiderült, hogy lehet, hogy a lítiummal lehetne kezelni, megelőzni az Alzheimer-kórt – írja a Harvard és Rush Egyetem Nature-ben megjelent tanulmánya.

A tudósok kiemelték, hogy senki ne próbálja meg otthon így kezelni magát, további vizsgálatokra van szükség.

Ma inkább az akkumulátorokból lehet ismerős a fém, a lítiumot valójában már több mint száz éve használja az orvostudomány, bár leginkább hangulatingadozások, bipoláris zavar kezelésére.

A Harvard kutatói most először kimutatták, hogy a lítium az emberi testben is megtalálható – nagyon kis mennyiségben –, és a sejtjeinknek szüksége van rá az optimális működéshez. A kutatás alapján rendkívül fontos szerepet játszik az agy védelmében.

A kutatás során a lítium több formáját is vizsgálták, és arra jutottak, hogy a béta-amiloid plakkok egyet nem tudnak megkötni: a lítium-orongót, ami kapható étrend-kiegészítőként is. Alzheimeres egereknél a vegyület visszafordította a degeneratív folyamatot, csökkent a plakkok mértéke, és a kezelés hatására az egerek újra ki tudtak jutni útvesztőkből, és képesek lettek felismerni új tárgyakat.

Ez nem azt jelenti, hogy bárkinek el kell kezdenie lítiumot szedni, főleg nem orvosi konzultáció nélkül, mert a túlzott *lítiumbevitel* pajzsmirigy- vagy veseproblémákhoz vezethet. További kutatásokra van szükség, és az eredményeket az embereknél is replikálni kell.

A jó hír az, hogy több olyan élelmiszer is jó természetes lítiumforrás, amiket amúgy is egészségesnek tartunk: néhány mag, hüvelyesek, leveles zöldségek, a kurkuma és a kömény, valamint néhány ásványvíz.

DAGANATOS BETEGSÉGEK

Megálljt parancsolhat a ráknak az aszpirin

Tízből négy betegnél hatékonyan segíti a vastagbélrák kezelését az egyik legnépszerűbb fájdalomcsillapítóként használatos gyógyszer, az aszpirin – fedezték fel a svédországi Karolinska Intézet kutatói.

Napi egy aszpirin jelentősen csökkentheti a vastagbélrák műtét utáni kiújulását, mutat rá egy átfogó klinikai vizsgálat. Anna Martling professzor, a kísérlet vezetője hangsúlyozta: a megállapításai jelentős változást hozhatnak a klinikai gyakorlatban. „Ha ezek a mutációk jelen vannak, a rák visszatérése kockázata több mint 50 százalékkal csökkent. Ez jelentős hatás” – húzta alá.

Világszerte csaknem kétmillió embernél diagnosztizálnak vastagbélrákot minden évben. Sok betegnél műtéti úton távolítják el a daganatot, ám hiába fejlődnek az egyes kezelési módok, a háttamaradt sejtek révén a rák kiújulhat – írja a The Guardia.

Az új vizsgálati eredményekből kiderül: az aszpirint szedőknél 55 százalékkal kisebb volt a daganat kialakulásának valószínűsége.

Az aszpirin mérsékli a gyulladást, beavatkozik a PI3K jelpályájába, sőt még a vérlemezke-aktivitást is csökkenti. Utóbbiak körbeveszik a tumorsejteket, és hatékonyan elrejtik azokat az immunrendszer elől.

Az eredmények tükrében valamennyi vastagbélrákos betegnél célszerű lehet genetikai vizsgálatot végezni, hogy azok, akiknél érvényesülhet az aszpirin jótékony hatása, megkaphassák a gyógyszert. A főleg fájdalomcsillapításra használt készítmény széles körben elérhető, a hosszútávú szedése kockázatai, mivel súlyos mellékhatásokkal járhat.

A gyógyszer bár rendkívül ígéretes, azért nem mentes a kockázatoktól, így ezt is számításba kell venni az alkalmazása előtt.



ALVÁSPROBLÉMÁK

Megfejtették a titkos agyi mechanizmust, amely alváskor kapcsol be

Régóta ismert a szakemberek számára, hogy az agy alvás közben növekedési hormont szabadít fel, ami felépíti és regenerálja az izmokat és a csontokat. De az eddig nem volt ismert, hogy mindezt hogyan teszi.

A tudósok egerek agyi áramköreinek elemzése során olyan speciális mechanizmusokat fedeztek fel, amelyek szabályozzák a növekedési hormon felszabadulását alvás közben. Az eredmények a jövőben segíthetik az olyan, az alvásproblémákkal együtt járó betegségek kezelését, mint a 2-es típusú cukorbetegség, vagy az Alzheimer-kór.

Xinlu Ding, a Berkeley Egyetem idegtudósa szerint most közvetlenül rögzítették az egerekben az idegi aktivitást, hogy lássák, mi történik a szervezetükben.



A túl kevés alvás csökkenti a növekedési hormon felszabadulását, a túl sok növekedési hormon pedig az ébrenlét felé terelheti az agyat. Az alvás serkenti a növekedési hormon felszabadulását, ami visszacsatolódik az ébrenlét szabályozásához. Ez az egyensúly elengedhetetlen a növekedéshez, a regenerálódáshoz és az anyagcsere egészségéhez.

Fő feladata mellett a növekedési hormon szabályozza a glükóz és a zsír feldolgozását a szervezetben. A hormon megfelelő mennyiségének hiányában, az alváshiány miatt, megnőhet az elhízás, a cukorbetegség és a szív- és érrendszeri betegségek kockázata.

Mivel a kék folt – az agyban található ébrenléttel kapcsolatos terület – szerepet játszik az agy éberségének szabályozásában is, lehetséges, hogy a most feltárt mechanizmusok a nappali kogníciót is befolyásolják.

A szakemberek szerint a felfedezés a jövőben komoly segítség lehet az egészség megőrzése érdekében.



➔ Újrakezdeni nem erőpróba, hanem döntések sorozata. A siker ritmusa nem a „holnaptól minden másképp” lendület, hanem a tudatos folytatás: apró, ismételhető lépések, saját magunk következetes megjutalmazása.

Mocselini Éva pszichológus szerint először tisztázni kell, hogy szokást cserélünk vagy függőséget kezelünk? A szokás többnyire nem rombol és könnyebben alakítható, viszont a függőség komplex biológiai, pszichés és szociális tényezők – sóvárgás, negatív következmények – ötvözte.

A kiindulópont egy egyszerű, őszinte mondat: „*Változtatni szeretnék.*” Innen jön a mikrolépések tudománya, azaz ma egy döntés, holnap még egy. Ahogy ezek összeadódnak, lassan nemcsak a szokásaink változnak meg, hanem a szemléletünk is: a változás nem kényszer, hanem szokás lesz – ahol a tudatosság lesz a természetes állapot.

Étrend, mozgás, alvás, stresszkezelés

➔ **Drégely Anikó** dietetikus szerint az életmódváltás egyik legfontosabb és legmeghatározóbb pillére az étrend. A valódi változás egy komplex rendszer, amelyben a rendszeres mozgás, a megfelelő alvás és pihenés, valamint a tudatos stresszkezelés mind kulcsszerepet játszanak. Ezek nem különálló tényezők, hanem egymást erősítve és kiegészítve vezetnek a sikerhez.

Az étrend-kiegészítők ebben a folyamatban ma már megkerülhetetlenek. De szerepük nem az, hogy önmagukban megoldják a problémákat, hanem hogy megfelelő étrendi alapra építve célzottan támogassák a szervezetet. A biztonság, a hatékonyság és szükségesség egyensúlya a legfontosabb – ezért érdemes tudatosan kiválasztani, mely készítményeket építjük be a mindennapokba.

Sokaknál felmerülő probléma a D-vitamin-hiány, az alacsony vasszint vagy a magnéziumhiány: ezek mind fáradtságot, ingerlékenységet, teljesítménycsökkenést okozhatnak. Az ilyen hiányállapotok felismerése és rendezése adhatja meg azt a plusz energiát, amelyre egy újrakezdéshez szükség van.

Kezdeként elegendő néhány jól megválasztott termék, illetve a megfelelő időzítés. A zsírban oldódó vitaminoknál – mint például a D-vitamin – előnyösek az olajban oldott, lágy kapszulás formák, míg a magnézium esetében érdemes kerülni az olcsó, kevésbé jól hasznosuló oxidkötéseket, és inkább szerves, bioaktív formát (pl. magnézium-biszglicinát) választani.

Több milliárd mikroorganizmus

➔ A hatékony pótlás kulcsa azonban az emésztőrendszer egyensúlya. Ha a bélflóra állapota nem megfelelő, a tápanyagok felszívódása is kevésbé hatékony, ezért az első

A sikeres újrakezdés titkai

Diéta, edzésterv, új fogadalmak. Aztán jön egy nehéz nap, kimarad egy edzés, becsúszik egy pizza, és máris úgy érzi, elrontotta. Ilyenkor sokan inkább abbahagyják, pedig nem az számít, hányszor kezdett már bele – hanem az, hogy nem adta fel.

hetek egyik célja lehet a mikrobiom támogatása. Törekedjünk természetesebb alapanyagokra, minél kevesebb feldolgozott élelmiszerre, fogyassunk szezonális zöldségeket és gyümölcsöket, teljes értékű gabonákat, rostokat és prebiotikus ételeket, valamint elegendő folyadékot.

Ehhez jöhet kiegészítésként egy hosszabb, több hónapos probiotikum-kúra is. A mikrobiom – a bélrendszerünkben élő több milliárd mikroorganizmus közössége – nemcsak az emésztést, hanem az immunrendszert, a hormonális egyensúlyt és a hangulatot is befolyásolja. Ha jobban működik az emésztésünk, jobb a közérzetünk, kipihentebbek vagyunk, könnyebben tudunk koncentrálni – ez pedig az életmódváltás kihívásainak leküzdésében is segít.

A türelem szintén fontos: egy vitamin hatása 3–4 hónap, egy probiotikumé akár 3–6 hónap után érzékelhető igazán.

A rendszeresség a legfontosabb!

➔ A rendszeres mozgás beépítésével nő az energia- és mikrotápanyag-igény is, így például több antioxidánsra vagy magnéziumra lehet szükség, de intenzív mozgást követően a vasraktáraink is gyorsabban ürülhetnek. Az omega-3 is említést érdemel a sportolás újrakezdésekor is, mert fontos szerepe van a regenerációban. Az újrakezdéshez nem kell rögtön maratont futni: kezdésként már napi 20 perc séta is sokat számít, ha következetesen szokássá válik.



A szezonális fáradtság kialakulásában több tényező is szerepet játszik. A napfény mennyiségének csökkenése közvetlenül hat a hormonháztartásunkra: kevesebb fény jut a szemünkbe, a szervezetünk pedig több melatonint termel. Ez az „alváshormon” fokozott álomságot és tompultságot okozhat.

Miért csökken az energiánk télen?

→ A szerotoninszint is csökken, ami kihat a hangulatunkra és a motivációnkra – ezért érezhetjük magunkat levertebbnek, kedvetlenebbnek. A fényhiány mellett a táplálkozás is szerepet játszhat. Télen gyakran kevesebb friss zöldséghez és gyümölcshöz jutunk, miközben a szervezetünknek több energiára van szüksége a hőszabályozáshoz. Könnyen kialakulhat D-vitamin-, magnézium- vagy C-vitamin-hiány, ami fáradtsághoz és gyengébb immunműködéshez vezet. A rövidebb nappalok és a hideg időjárás kedvezőtlenül hathatnak a szociális életünkre is – nem lehet mindent online pótolni –, mindez pedig a hangulatunkra is negatívan hat.

Téli fáradtság más probléma?

→ Fontos felismerni, mikor van szó egyszerű szezonális fáradtságról, és mikor jelez valami komolyabb problémát. A néhány hétig tartó, enyhébb levertség, álmosabb reggelek vagy kissé csökkent teljesítmény természetes reakció a külső változásokra, és többnyire apró életmódbeli módosításokkal sokat tehetünk magunkért. Ha azonban a tünetek hosszú hetekig fennmaradnak, fokozódnak vagy az életminőséget is jelentősen rontják, nem szabad félvállról venni a dolgot.

A szezonális affektív zavar (SAD) például a depresszió egyik formája, amely kifejezetten ősszel és télen jelentkezik. Jellemző tünetei: tartós, mély levertség, motivációhiány, az érdeklődés elvesztése, az alvás-ébrenléti ritmus felborulása, fokozott szénhidrátszükséglet és testsúlyváltozás. Intő jel lehet a koncentráció romlása, a munkavégzés nehézsége vagy a társas kapcsolatoktól való visszahúzódás is.

Nem szabad megfeledkezni arról sem, hogy az alacsony energiaszint mögött testi betegségek is állhatnak – például pajzsmirigy-aluműködés, vashiányos vérszegénység, inzulinrezisztencia vagy cukorbetegség. Ha a fáradtság szokatlanul erős, és a pihenés sem hoz javulást, mindenképp indokolt az orvosi kivizsgálás.

A szezonális fáradtság természetes jelenség, de a szervezet így is jelezheti, hogy megbillent a belső egyensúly. Fontos, hogy kerüljük az öndiagnosztikát, és forduljunk szakemberhez (például háziorvoshoz).

Rendszeres fizikai aktivitás

→ A legjobb, amit tehetünk – nemcsak ebben az időszakban, hanem egész évben –, hogy tudatosan támogatjuk testünket és lelkünket. A rendszeres mozgás a leghatékonyabb természetes energiaforrás. Nem kell maratont futni: már napi 20–30 perc séta, könnyű jóga vagy biciklizés is érezhető változást hozhat. A mozgás fokozza a vérkeringést, oxigénnel látja el a szervezetet, és endorfint (boldogsághormont) szabadít fel. Ha mindezt a szabadban, napfényben végezzük, az plusz lendületet adhat, hiszen segíti a D-vitamin-termelést is.

Figyeljen a táplálkozásra!

→ Az étrendünk sokat számít az energiaszint természetes szabályozásában. A sötét és hideg hónapokban különösen fontos a D-vitamin pótlása. Az omega-3 zsírsavak (halak, diófélék, lenmag) támogatják az agyműködést és a hangulatstabilitást.

A magnézium és a B-vitaminok erősítik az idegrendszert, a szezonális, melegítő ételek – sütőtök, hüvelyesek, zabkása, gyömbér – pedig egyszerre táplálnak és melegengetnek.

Ne feledkezzünk meg a folyadékbevitelről sem: bár télen kevésbé érezzük a szomjúságot, a megfelelő hidratáltság elengedhetetlen a koncentrációhoz és a vitalitáshoz.

Rutinok, amelyek feltöltenek

- A napot indíthatjuk egy rövid, ötperces nyújtással vagy légzőgyakorlattal, amelyek a testet és az elmét is ébresztik.
- Napközben iktassunk be egy rövid sétát – ha lehet, természetes fényben –, hiszen a friss levegő és a mozgás vitalizál.
- Hetente legalább egy alkalommal érdemes digitális detoxot tartani, egy időre félretenni a kutyüket, és egy meghitt beszélgetés vagy jó könyv mellett kikapcsolni.
- Az estékhez kialakíthatunk egy nyugtató lefekvés rutinot: képernyőmentes félóra, egy csésze tea, pár oldal olvasás vagy rövid meditáció.

Mi kell a csontok egészségéhez 50 év felett?

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

Tápanyagok a csontoknak

- **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 különleges 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.



HIRDETÉS

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 komplexen tartalmazza mind a nyolc felsorolt hatóanyagot. Ráadásul az ára is kedvező.

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

* Hatóanyag mennyiség a napi adagban: 2 tablettában

- Kalcium** 500 mg*
- D-vitamin** 2000 NE*
- K2-vitamin** 45 mcg*
- Magnézium** 112 mg*
- C-vitamin** 100 mg*
- K1-vitamin** 45 mcg*
- Cink** 10 mg*
- Mangán** 0,8 mg*

CalciTrio® Extra 50+

Komplex készítmény az egészséges csontokért

7x DÍJNYERTES

AWARDED Superbrands HUNGARY'S CHOICE 2025

KIVÁLÓ FOGYASZTÓI MÉRKŐ MB MAGYAR BRÁNDS 2025

www.calcitrio.hu

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

Tények és tévhitek a máj méregtelenítéséről

Év elején sokakban felmerül az úgynevezett májméregtelenítés gondolata, különösen néhány átmulatott éjszaka után. De vajon valóban méregteleníthető a máj? Megvédhetjük-e a májunkat a károsodástól, és ha igen, mit kell ehhez tennünk?

➔ A máj a szervezet elsődleges szűrőrendszere, amely többek közt salakanyagokká alakítja a méreganyagokat és lebontja a tápanyagokat, valamint a gyógyszereket. Mivel tehát alapvető része a szervezet általános szabályozó rendszerének, az egészsége és a jó működése kiemelt jelentőségű. Nem véletlen, hogy az elmúlt években számos olyan termék árasztotta el a piacot, amely a máj „méregtelenítését” célozza, például a nagy evés-ivások után, sőt sok termék a már sérült májműködés helyreállítását ígéri. **Dr. Németh Aliz**, a Hepatológiai Központ hepatológusa, gasztroenterológus segítségével érdemes áttekinteni a tényeket és a tévhiteket a témában.

1. tévhit: A máj méregtelenítése fontos a mindennapi működés fenntartásához és különösen hasznos túlevés, túlivás esetén.

A máj méregtelenítését célzó termékekkel kapcsolatosan a legnagyobb probléma, hogy nem ellenőrzik egységesen mindegyiket, hogy azt és annyiit tartalmaz-e az adott anyagból, ami és amennyi rá van írva. Miközben egyes összetevőkről már tudjuk, hogy valóban hasznosak lehetnek – a máriatövis például jó hatású lehet a májgyulladás kiegészítő

kezelésében, a kurkuma kivonat pedig egyfajta preventív védőhatást gyakorolhat –, még ezekről sem áll rendelkezésre elég klinikai adat ahhoz, hogy azt mondhassuk, érdemes beépíteni a szedésüket a mindennapi rutinba. A túlevés, túlivás kapcsán sem bizonyosodott még be, hogy bármilyen étrend-kiegészítő eliminálni tudná a túlzott fogyasztás okozta károkat.

2. tévhit: A máj méregtelenítése biztonságos és egészséges módja a fogyásnak.

Sok „májméregtelenítő” terméket úgy is árulnak, mint fogyókúra szert, bár nincsenek klinikai adatok arról, hogy önmagukban támogatnák a fogyást. Sőt, egyes étrend-kiegészítők károsíthatják is a májat. Egy friss kutatás szerint az étrend-kiegészítők használata egyre nagyobb részét teszi ki a gyógyszeres májkárosodási eseteknek. A gyógyszer/étrend-kiegészítő okozta akut vagy krónikus májkárosodás többek között a sárgasággal, kimerültséggel, kiütéssel és a has jobb oldalán jelentkező fájdalommal is járhat. A szakértők szerint a fogyasztóknak tudatosnak kell lenniük az összetevőkkel és az adagolással kapcsolatban, főként, ha többféle kiegészítőt is fogyasztanak, erről érdemes orvos tanácsát is kérni.

3. tévhit: Nem védekezhetünk a májbetegségek ellen.

Ennek éppen az ellenkezője az igaz, számos lehetőségünk van a máj egészségének megvédésére. A legfontosabb a visszafogott alkoholfogyasztás, hiszen már bebizonyosodott, hogy nincs az a kis mennyiség, ami nem ártana. Hazánkban különösen gyakori az alkoholos zsírmáj, majd májkárosodás megjelenése. A normál testsúly fenntartása is igen jelentős, hiszen a nem alkoholos zsírmáj kialakulásának elsődleges okozója az elhízás. A vírusos májgyulladás ellen a tudatos, védekezéssel megélt szexuális élet és a droghasználat mellőzése védhet, illetve bizonyos típusok ellen az oltás felvétele. Akinek pedig bármilyen rizikófaktor van jelen az életében – családban előforduló májbetegség, elhízás, alkoholfogyasztás, droghasználat, stb. – érdemes tünetek nélkül is részt vennie hepatológiai szűrésen.

4. tévhit: A májméregtelenítés gyógyítja a kialakult májbetegségeket.

Nincs bizonyíték a táplálékkiegészítőkkel történő méregtelenítés gyógyító hatásáról, ellenben annál több az orvosi kezelésről és az életmód változtatásáról. A helyzet rendezéséhez a hepatitisz-C ellen gyógyszeres kezelésben kell részesülni. Ha megfelelő időben érkezik a megfelelő kezelés, az jó esélyt ad a májnak arra, hogy az egyébként is csodálatos regenerációs képessége meghozza a kívánt eredményt.



➔ Az életmódváltásra való törekvés dicséretes, de hosszú távon egyre kevesebben tartják meg ezen fogadalmait. Mutatunk olyan szemléletváltási tippeket, amelyeket beépítve könnyűszerrel a legjobb formánkba lendülhetünk.

Legalább napi 30 perc mozgás: Kezdetnek januárban dolgozzunk kisebb súlyokkal vagy akár súlyzó nélkül, és fokozatosan növeljük a terhelést edzésről edzésre, és igyekezzünk változatos, kombinált gyakorlatokkal felkészíteni minden izmunkat és ízületünket a később következő nagyobb intenzitású verziókra. Részesítsük előnyben az alapgyakorlatokat, mint amilyen a guggolás és a vállból nyomás, és egészítsük ki funkcionális gyakorlatokkal, mint például a kisétálás vagy a plank.

Minőségi alvás: Nem lehet elégszer hangsúlyozni az alvás fontosságát az életmódváltásban. Minden éjjel egyéntől függően 7-9 óra pihenés szükséges a szervezet megfelelő működéséhez. Alvás közben az agyunk rendkívül fontos munkát végez, ugyanis ekkor működik legerősebben az

Lendüljön formába!

Az ünnepi lakomázások után rengetegen megfogadjuk, hogy szeretnénk változást elérni, legyen szó alakformálásról, izomépitésről vagy akár tartós életmódváltásról. Januárban sokaknál felütheti a fejét az a bizonyos „bűntudat”, melynek hatására életmódváltók és újévi fogadalmat tevők sokasága tódul be az edzőtermekbe.

immunrendszerünk, és éjszaka frissül a memóriánk is. Ráadásul az izmok alvás vagy pihenés közben regenerálódnak, így amikor alszol, az izmaid a stimulációnak megfelelően alkalmazkodnak, így akár fejlődnek is.

Folyadékbevitel: A szükséges mennyiség mellett olyan folyadékot fogyasszunk, amely nincs tele cukorral. Az az általános koncepció, hogy testsúlykilogrammonként 0,5 dl víz fogyasztása ajánlott.

Kiegyensúlyozott étkezés: Az egészséges életmód kialakításához elengedhetetlen egy tápláló étrend kialakítása. Koplalásba semmiképpen se kezdünk bele, mert nem lesz elég energiánk az edzések végrehajtásához. Januárban próbáljuk meg elsőként a 80/20 elvét követni. Tehát az étkezéseink 80%-a egészséges hozzávalókból álljon, 20%-ban azonban megengedett a bűnözés.

Cékla: a test méregtelenítője

A cékla gazdag forrása a rostoknak, rendszeresen fogyasztva csökkenti a magas koleszterinszintet és vércukorszintet is.

➔ A cékla erős májtisztító hatású, a máj pedig az egyik legfontosabb méregtelenítő szerv. Bizonyos fitokemikáliák – például a methionin nevű pigment – stimulálják, élénkítik a máj sejtjeit, így azok hatékonyabban tudnak küzdeni a felhalmozódott méreganyagok ellen. A cékla erősíti a bélrendszert is, a benne lévő betain segíti a zsírok lebontását, ezért zsírégető hatása is van. Sárgaréppával és uborkával fogyasztva még inkább segít lebontani a zsírt.

A céklában található rostok segítenek az emésztőrendszer zavartalan működésében. Mivel tudjuk, hogy a rostban gazdag étrend meggátolja a székrekedés kialakulását, így aki ilyen jellegű problémával küzd, fogyasszon céklalevet rendszeresen.

A szép bőrért

➔ Méregtelenítő, gyulladáscsökkentő és vérkeringést fokozó hatásának köszönhetően a cékla nagyon jó hatással van a bőrünkre is. Rendszeres fogyasztásával sikeresen küzdhetünk a pattanások, a gyulladások és más bőrproblémák ellen,



magas antioxidáns-tartalma pedig az öregedés első jelei ellen véd. A cékla rendszeres fogyasztásával támogathatjuk a bőr folyamatos megújulását, ennek hatására a bőrünk egyenletesebb árnyalatú, ragyogóbb, egészségesebb megjelenésű lesz.

A demencia ellen, a szem egészségéért

➔ A cékla nagyszerűen javítja a vérkeringést, többek között az agyunkban is. Keringésfokozó hatása, valamint a benne található vegyületek miatt rendkívül hasznosnak bizonyul az idegrendszer egészségének megőrzésében. A cékla rendszeres fogyasztásával csökkenthetjük a különböző típusú demenciák, így az Alzheimer-kór rizikóját, és a memóriánkat is élesen tarthatjuk.

A cékla zöld levele jó luteinforrás, antioxidáns, amely segít megvédeni a szemet a korral járó makuladegenerációtól és a szürke hályogtól. Sokféle fitokemikáliát is tartalmaz, amelyek javíthatják a szemek és az idegszövetek egészségét.

Hasznos időtöltés a téli napokra

Sokan kedvelik a téli bekuckózós időszakot, de vannak, akik a hideg évszakokat az egyik legunalmasabb időszaknak gondolják. Mutatunk néhány programötletet, amelyeket az otthon melegében, akár a barátaival, családtagjaival is kipróbálhat.

➔ Ha szeret kipróbálni új dolgokat, és nyitott a kreativitás felé, ez az időszak alkalmas arra, hogy új rutinokat, szokásokat sajátítsd el.

Kezdd el turmixolni!

➔ A szürke időben a színes turmixok feldobhatják a kedvünket, ráadásul a könnyen emészthető, finom és főként vitamingszorgalmas italokkal azt is érezhetjük: már reggel is teszünk az egészségünkért.

Sokan szembesülnek azzal, hogy nehezen tudnak reggelizni: egy finom, gyümölcsökből és zöldségekből álló turmix könnyen elfogyasztható, ráadásul beleépíthető a szezonális alapanyagok, így ez gazdag vitamin- és ásványianyagforrás. Mivel könnyen emészthető, nem nehezíti el, ráadásul nagyon egyszerű elkészíteni: válasszuk ki kedvenc gyümölcsünket, zöldségeinket, és tegyük kisebb darabokra vágva a turmixgépbe.

Egy kis víz hozzáadásával turmixoljuk néhány másodpercig, és már iható is, így nem éhgyomorral indulunk útnak, később pedig reggelizhetünk valami tartalmasabbat. A bátrabbak tehetnek bele több zöldséget, leveles zöldeket, gyömbért, sőt akár kurkumát is.



Induljon jól a nap

➔ Reggelizzenek közösen! Hétvégéken tartson lassú reggelit: terítse meg az asztalt, készítsen zöldségekben és fehérjékben gazdag ételt, például frittatát, azaz zöldségekkel felturbózott olasz eredetű tojásos lepényt. De akár az édesszájúak kedvencei is szóba jöhetnek: palacsinta, gofri. Az édes reggelikhez kis tálban helyezd el a feltéteket, így mindenki magának kengethet. Dobjuk fel az édességeket finom kakaós krémmel vagy különleges lekvárokkal, például csipkebogyóval, sommal, áfonya- és szederlekvárral, amelyeknek magas a C-vitamin-tartalma.

Téli egészséges finomságok

Narancs, mandarin, kivi, káposzta – C-vitamin-bombák, a savanyú káposztából kiváló ételeket is készíthetünk.
Zeller, burgonya, bimbóskel és banán – nélkülözhetetlen B6-vitamin források.
Szőlő, amely gazdag káliumban, vasban, magnéziumban és cinkben, segíti az emésztést, oldja a feszültséget.
Alma – Minden nap egy alma, az orvost távol tartja, szól a mondás. Magas flavoidtartalmának köszönhetően segít a vírusok és baktériumok leküzdésében, erősíti az immunrendszert, valamint gazdag A-vitaminban, kalciumban és cinkben is.

Energiagolyók a jobb hangulatért

➔ A hideg napok tökéletesek arra, hogy a főzés ne feladat, hanem élmény legyen. Próbáljon ki új recepttípusokat: a házi energiagolyókat például több ízben is elkészítheti. A kekszalapozhoz adjunk hozzá egy kevés növényi tejet, olvasztott margarint és kakaóport, amíg gyúrható állagot nem kapunk. Szórjuk bele kedvenc fűszereinket, ezt követően pedig már indulhat is a formázás. Forgassuk a golyókat egy kevés jó minőségű matcha- vagy kakaóporba, dióba, mandulába, és már kész is a délutáni harapnivaló vagy vendégváró.

Programok, amik feltöltötenek

➔ Gyűjtsen meg egy pattogó kanócu gyertyát, a diffúzorba csepegtesse kedvenc illóolajait. Nem kerül sok időbe házi készítésű teakeveréket összeállítani: gyűjtse össze a kedvenc gyógynövényeit – a kamilla, bodza és citromfű együtt kiváló választás – és keverje össze egy befőttesüvegben. Címkézze fel, és indulhat is a teázás egy kis mézzel, finom házi kekszszel. A gyógynövényes teakészítés ráadásul baráti program is lehet, vagy ajándékba is adható. Ezek az apró szertartások segítenek lelassulni és megőrizni a lelki egyensúlyt.

A friss levegő feltölt

➔ Bár a hűvös idő csábít a bekuckózásra, egy rövid séta a parkban, valamint a napfény segít a mentális egészség fenntartásában, ezen felül hozzájárul a megfelelő alváshoz és emésztéshez. Gondoljon rá úgy, mint egy kis mini kirándulásra a mindennapokban – akár húsz perc is elég ahhoz, hogy javuljon a hangulata és csökkenjen a stressz. A friss levegő és a mozgás endorfint termel, ami természetes boldogsághormont jelent a szervezetnek.



Ne hanyagoljuk el a szájaápolást!

A megfelelő szájhigiéné kedvezően befolyásolhatja az egészségi állapotunkat, a társas kapcsolatainkat, magabiztossággal ruház fel bennünket a munkavégzés során és a magánéletben is.

➔ Fontos, hogy szájunk és fogaink egészségének a megőrzése a mindennapi rutinunk része legyen, a fogorvosi kontroll pedig fél évente, évente legyen előre beütemezett programunk.

A szájüreg tisztításának elhanyagolása számos problémát okozhat: az érzékeny fogak, a gyakori, erős fájdalom, a foghiány, illetve az egyéb esztétikai elváltozások rontják az életminőségünket, ráadásul szorongást is okozhatnak. A fogágy betegsége jelentősen növeli az agyvérzés, a szívinfarktus és a koraszülés kockázatát.

Milyen főbb problémák léphetnek fel

➔ Rágási nehézség alakulhat ki, ha a szájban nincsen elegendő fog, vagy a meglévők terhelhetősége csökken. Gondot okozhatnak az állkapocsízület betegségei is. A szájban fájdalom keletkezhet a fogszuvasodás következményeként fellépő fogból (az „ideg”) gyulladása, egy elhalt, fertőző vagy például fogcsikorgatás miatt túlterhelt fog miatt, továbbá panaszt okozhat a szájnyalvákhártya elváltozása, illetve a nyálmirigyek betegsége is.

Krákogás? Reflux is okozhatja



➔ „A téli infekciós időszakban hamar azon kaphatjuk magunkat, hogy az enyhe tünetek elhúzódnak – mondja **Dr. Hidvégi Edit**, tüdőgyógyász, gasztroenterológus, pulmonológus.

A refluxbetegségről szinte mindenkinek a klasszikus tünetek, a gyomorégés és a savas felbőgösés jutnak eszébe. Ezeket a tüneteket a betegek elsősorban az étkezéseket követően tapasztalják, de lehajlaskor, fekvő helyzetben vagy a hasi nyomás fokozódásakor is jelentkezhetnek. Így a köhögés is kiválthat refluxot.

„Elképzeltető tehát, hogy a beteg hetek, hónapok óta fennálló köhögésről, torokkösörülésről és rekedtségről számol be, miközben sem gyomorégést, sem savas felbőgösést nem okoz

A fogkö eltávolításának hiánya idővel fogágybetegséget okozhat, ekkor nemcsak az íny gyulladása az egyedüli probléma, hanem a fogakat tartó csont károsodása is. A megfelelő szájhigiénés szokásokkal, illetve rendszeres, professzionális megelőző kezelésekkel mindez megelőzhető.

Dentális plakknak nevezi a szakirodalom azt, ami a fogainkon a szájban élő baktériumokból képződik. Ez olyan erősen tapad a fogak felszínéhez, hogy semmiféle öblögetéssel vagy vízsugárral nem lehet eltávolítani. Csak mechanikusan, dörzsöléssel tudunk megszabadulni tőle, ami ajánlott, mivel a fogak betegségeinek jelentős részéért éppen ez felel.

A fogszuvasodás és fogvesztés

➔ Legalább a főétkezések után, naponta háromszor, két percen keresztül mossunk fogat! Akkor járunk el a legprofesszionálisabban, ha étkezés után 30 perccel tesszük mindezt, és ha a fogmosások között elkerüljük a nassolást.
 ➔ Naponta használjunk fogselymet és fogkőtisztító kefét!
 ➔ Járjunk el rendszeresen (fél évente–évente) fogorvosi kontrollra!

Az elhúzódó, száraz köhögés, gyakori torokkösörülés és a környezet számára rendkívül irritáló krákogás nemcsak légúti problémákat jelezhet, hanem nagyon sokszor a csendben lappangó reflux egyik tünete is lehet.

nála a reflux. Ennek az a magyarázata, hogy ha nem erősen savas a nyelőcsőbe visszajutó gyomortartalom, akkor nem érezni a savas ízt. A légúti tünetek kiváltásában kétféle módon játszik szerepet a reflux” – magyarázza a szakember.

„Egyrészt a gyomorból a nyelőcsőbe visszaáramló, majd a garatba is feljutó refluxtartalom okoz irritációt; másrészt reflexes úton, a nyelőcső falának érző idegvégződéseit ingerelve okoz panaszokat a gyomorsav irritáló hatása.”

Mi a teendőnk, ha a tünetek tartósak?

➔ Ha rekedtséget, a torokban tapasztalható idegentest-érzést tapasztalunk, akkor azonnal kérjünk fül-orr-gégészeti kivizsgálást, mert tüneteink akár súlyosabb betegségeket is jelezhetnek! Mindenképpen indokolt a pulmonológiai kivizsgálás a hosszasan (8 hete) fennálló köhögés egyéb lehetséges okainak (pl. allergia, légzőszervi megbetegedések, gyógyszerhasználat) kizárása érdekében.

Immunerősítő italok

Ha a szervezetünk védelmi vonala gyengül, folyamatosan egészségi problémával kell megküzdenünk, akkor felmerülhet, hogy nem működik megfelelően az immunrendszerünk. Ezen segíthet például ez a két nagyszerű immunerősítő ital.

Gyömbéres-mézes-fahéjas ital

Hozzávalók: 2 pohár víz • fél teáskanál kurkumapor • fél teáskanál fekete bors • 5-6 bazsalikomlevél • 1 fahéjrúd • 3 db szegfűszeg • egy ujjnyi gyömbér • 1 citrom • ízlés szerint méz
Elkészítése: Forraljuk fel a vizet, hagyjuk egy kicsit hűlni, majd adjuk hozzá az összes hozzávalót. Hűtsük le, tároljuk hűtőszekrényben, és mindennap fogyasszunk el belőle 1-2 evőkanálnyit.

Hatás: A kurkuma kurkumin nevű vegyületet tartalmaz, amely gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik, továbbá



hozzájárul az immunrendszer erősítéséhez. A fekete bors megakadályozza a mikroorganizmusok növekedését, emellett gyulladáscsökkentő, antioxidáns és antibakteriális hatással rendelkezik. A bazsalikom C-vitaminban és cinkben is bővelkedik. Mindkét tápanyag fokozza az immunitást, és megelőzheti a fertőzések kialakulását.

Lenmagos-almás sárgarépaital

Hozzávalók: 3 darab sárgarépa • 1 nagyobb alma • 1 teáskanál lenmag (egy éjszakán át áztatva) • ízlés szerint méz
Elkészítése: Az összetevőket turmixoljuk össze.

Hatás: A sárgarépa A-vitaminban gazdag, amely elengedhetetlen az immunrendszer egészségéhez. B6-vitamint is tartalmaz, ami segíti az immunsejtek fejlődését és az antitestek képződését, ezek segítik a fertőzések leküzdését. Az almahéj kvercetinben gazdag, egy olyan flavonoidban, amely csökkenti a gyulladást és erősíti az immunrendszert. A lenmag omega-3 és omega-6 zsírsavakban bővelkedik, ezek a zsírsavak szintén megvédik a szervezetet a fertőzésektől, ezenkívül gyulladáscsökkentő hatással is bírnak.

Fülfájás nátha után? Ez a teendő

A náthával járó orrdugulás miatt gyakran jelentkezik a megfázás kísérő tüneteként fülfájás. A tünet fülkürthurutot is jelezhet, ha nem kezeljük, akár középfülgyulladás is kialakulhat.

➔ A fület az orrüreggel a fülkürt köti össze. Biztosítja a nyomás kiegyenlítését a középfülben, és a megfelelő szellőzést. A kiegyenlítetlen légnyomás miatt a dobhártya behúzódik, ez okozza a fülfájást, melyet dugulásérzés, enyhe halláscsökkenés is kísérhet.

A középfülgyulladás tünetei és kezelése

➔ Ha a fülkürthurut elhúzódik, szövődményként középfülgyulladás jelentkezhet. A különösen fekvő helyzetben vagy előrehajlaskor erősödő fülfájás mellett a fül váladékozik, láz, átmeneti halláscsökkenés is kialakulhat. A gyulladás következtében felgyülemlett váladék gyakran a dobhártya átszakadásával távozik a fülből. A jelenség rendszerint nem jár komolyabb komplikációval, a dobhártya átlagosan

72 órán belül gyógyul, ezalatt arra kell ügyelni, hogy víz ne kerüljön az érintett fülbe.

A középfülgyulladások egy része az első pár nap alatt erősödő tünetekkel jelentkezik, majd 1-2 hét alatt sokszor magától, spontán is gyógyul. Ilyenkor fájdalomcsillapítók szedésével, fülmelegítéssel a tünetek enyhíthetők. Más esetekben antibiotikum szedésére, fülcseppek alkalmazására lehet szükség. A kezelést minden esetben a beteg fül-orr-gégészeti vizsgálata alapján, a tünetek függvényében határozzák meg.

A fülkürthurut otthoni kezelése

- ➔ A legfontosabb az orrdugulás megszüntetése, a fülkürt működésének helyreállítása. Ehhez patikában vény nélkül kapható orrspray-t használjunk, a betegtájékoztatóban leírt adagolás szerint.
- ➔ A fülfájásra szedhetünk fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő gyógyszert.
- ➔ Hatásos otthoni praktika fülfájásra az infralámpa használata, ezt naponta többször ismételjük, egy alkalommal maximum 20 percig.
- ➔ Az otthoni kezelés során kerüljük a fülcsepp használatát, ne cseppentsünk a fülbe orvosi vizsgálat nélkül, mert nem tudjuk a dobhártya milyen állapotban van.



Hirdetés

Nátha? Megfázás? Légúti vírusok? CARREVIR ORRSPRAY® megelőzésre és kezelésre

- Egyedülálló **vírusblokkoló** hatással rendelkezik
- Alkalmazása a **megfázás első tüneteinek megjelenésétől** javasolt
- **Csökkenti a megfázás tüneteinek erősségét** és lerövidíti megfázás lefolyási idejét
- **1 éves kortól adható**, várandósok és szoptató anyák is használhatják



Orvostechnikai eszköz/gyógyászati segédeszköz, CE 0482
Carrevir® orrspray - 1,2 mg lóta- és 0,4 mg kappa-karagént tartalmaz.

www.carrevir.hu

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

Hirdetés

HORDOZHATÓ MESH INHALÁTOR

Légúti betegségek, megfázás, asztma estén ajánlott orvostechnikai eszköz

- Kis méret, könnyű kezelhetőség.
- Elemmel és USB töltéssel is használható.
- Csendes, diszkrét működés.
- Kisgyermekeknek is ajánlott.
- Alacsony ár.

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



Hirdetés

Egészséges csontokat szeretne?

Akkor ne csak a kalciumra figyeljen!

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



www.calcitrio.hu

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

Hirdetés

LÉGZÉSKÖNNYÍTŐ ORRTAPASZ Könnyű légzés, nyugodt alvás!



- Kitágítja az orrjárat lágy, keskeny szakaszát, ezáltal könnyíti az orrlégzést.
- Enyhíti az allergia, megfázás, orrdugulás, orrsövény ferdülés tüneteit.
- Gyógyszer hatóanyagot nem tartalmaz.

GYŰJTŐDOBOZOS KISZERELÉSBEN IS KAPHATÓ.

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

Actimove®



AZ A JÓ, HA NEM FÁJ!

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

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

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

Patika  Pack®

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



❖ PSZICHÉ ❖

Az ünnepek legtöbbször felfokozott hangulatban telnek, az emberek általában ekkor tele vannak élményekkel. Azonban ezen időszak elmúltával sokan mélabússá válnak, depresszív hangulat uralkodik el rajtuk. Ha ez idővel megszűnik, úgy nincs ok aggodalomra, ám ha megmarad, ne csak pszichés problémára, hanem hormonzavarra is gyanakodni kell.

Mi okozhatja az ünnepek utáni pesszimista hangulatot?

Ünnepek utáni depresszió

➔ Az ünnepi időszak lecsengése után sokan letargikus hangulatba kerülnek, nehezebben boldogulnak a mindennapokban, nem megy könnyen a visszazökkenés. Ezt angolul „holiday blues”-nak nevezik, ami ünnepek utáni depresszió-nak felel meg, ez egy felmérés szerint az emberek 64 százalékát érinti.

Néhány ember számára az ünnepi szezon vége nagy megkönnyebbülést jelent, hiszen a családi összejövetel is lehet stresszforrás, ráadásul a karácsony pénzügyileg, fizikailag és érzelmileg is kimerítő időszak. Vannak, akiknek a karácsony pozitív és jó élményekkel telt, de az ünnepek elmúltával a fokozott jókedvből hirtelen visszazuhannak a mindennapok szürkeségébe, ami szintén kiválthatja az apátiát.

Az ünnepek utáni depresszió tünetei: a fáradtság, a szomorúság, a magány érzése, a rossz hangulat és a koncentrációs nehézségek. A klinikaival ellentétben az ünnepek utáni depresszió csupán rövid ideig tart. Viszonylag kevés kutatás áll rendelkezésre ennek biológiai okáról, a mentálhigiénés szakértők általában egyetértenek abban, hogy az ünnepek utáni adrenalin-zuhanás a felelős a szomorúság érzéséért.

Hormonzavar is okozhatja

➔ Hormonális és mentális állapotunk szoros kapcsolatban van egymással. Ha hormonális egyensúlyhiány lép fel, az komoly hatással van az egész szervezetre, mind testileg mind pszichésen, így ekkor pszichológiai problémákat, például depressziót tapasztalhat a beteg.

Hangulatot befolyásoló hormonok

Pajzsmirigyhormonok: pajzsmirigy-alulműködés esetén gyakran fordulnak elő depressziós tünetek. A pajzsmirigy hormonjai ugyanis számos neurotranszmitter előállításában vesznek részt, beleértve a dopamint, a szerotonint

és a GABA-t – ezek mindegyike részt vesz a hangulatszabályozásban. Depresszív zavarok akkor fordulnak elő, ha a mirigy túl kevés hormont termel, így a jó hangulatért felelős hormonok mennyisége is csökken.

Dehidroepiandroszteron (DHEA): az agyban, a nemi mirigyekben és a mellékvesékben termelődő hormon. Szerepe (a többi között) a kortizol szintjének csökkentése a szervezetben, valamint fokozza az energiaszintet, javítja a hangulatot, ráadásul növeli a zsírégetést és csökkenti az inzulinrezisztenciát.

Progeszteron/ösztrogén: optimális mennyiségben a progeszteron kiegyensúlyozott hangulatot (is) biztosít. Azonban ha túl kevés van belőle, akkor ösztrogéndominancia lép fel, ami depresszióhoz, ingerlékenységhez, szorongáshoz, alvászavarokhoz vezethet.

Kortizol: A mellékvesék által termelt kortizolt stresszhormonként is emlegetik, hiszen feszültség esetén megemelkedik a szintje. A kortizol normál mennyiségben egészséges, hiszen a stresszel való megküzdésünket támogatja. Amennyiben a kortizol szintje tartósan megemelkedik, akkor a mellékvese kifáradhat és kortizolhiány léphet fel, aminek az egyik fő megnyilvánulási formája a depresszió és a fáradtság.

Érezze magát ismét energikusnak

➔ „Amikor hormonális egyensúlyhiány áll a szomorúság és az energiahiány mögött, az antidepresszánsok nem tudják megfelelően helyrebillenteni a mentális egészséget. Éppen ezért első körben érdemes hormonvizsgálatot végeztetni, hogy kiderüljön, esetleg nem hormonzavar húzódik-e a probléma mögött. Ilyenkor antidepresszáns helyett az adott endokrin probléma megfelelő terápiája hozhatja meg a kellő eredményt, ez a legtöbb esetben gyógyszeres kezelést, hormonterápiát jelent” – mondja dr. Békési Gábor, az Endokrinközpont endokrinológus, pajzsmirigy-specialistája.

TÖKÉLETES HIGIÉNIAI VÉDELEM BÁRHOL, BÁRMIKOR

Fedezd fel, milyen nyugodt és biztonságos lehet az élet, ha mindig egy lépéssel a veszélyek előtt jársz!

❖ **NYARALÁS:** ahol egyetlen liftgomb vagy ajtókilincs érintése is észrevétlen kockázatokat rejt.

❖ **ÜZLETI ÚT:** számtalan kézfogás, érintőképernyő és nyilvános felület vesz körül, amelyeken láthatatlan veszélyek bújhatnak meg.

❖ **KÓRHÁZ:** ahol minden érintés kiemelten kritikus, akár egyetlen óvatlan mozdulat is problémához vezethet.

❖ **SZABADIDŐ:** éppen táborozol, túrázol a szabadban, ahol egy apró sérülés vagy rovarcsípés is könnyen elronthatja a kikapcsolódást.

A PERSONAL GO PACK TÖBB MINT EGY EGYSZERŰ MEGOLDÁS:

kompakt, gyengéden hidratálja bőröd, és bárhol, bármikor gondoskodik rólad és családjáról. Alkoholmentes, észrevétlenül állítja meg a kockázatokat, 99,99%-os antimikrobiális hatékonyságot nyújt a ReSilver adalék erejével.

RESILVER – A LÁTHATATLAN PAJZS

Felejtse el a folyamatos fertőtlenítést! Forradalmi technológiánk önfertőtlenítő hatásával folyamatosan semlegesíti a baktériumokat és vírusokat, vegyszerek nélkül!



- ReSilver Protect+ Cream, ReSilver First+ Cream: hidratáltálja és védi a bőrt.
- ReSilver Textil+ Full Deo: frissességet és antimikrobiális védelmet biztosít minden textíliának.
- ReSilver Shield+ Spray: takarítástól takarításig védi a felületeket extra önfertőtlenítő hatással.



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

DR. OXYGEN

(stabilizált folyékony oxigén - SFO)

Természetes energiaforrás a szervezetnek!

ASZTMÁSOK SZÁMÁRA: segíthet könnyebbé tenni a légzést
MAGAS VÉRNYOMÁS ÉS CUKORBETEGSÉG: támogathatja 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.



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



ÁLTALÁNOS GYORSTESZTEK

VASHIÁNY GYORSTESZT UJJBEGYVÉRŐL (TESZTKAZETTÁS)

Szapora szívverés/sápadtság?

Mintavétel ujjbegyvérből, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

PAJZSMIRIGY-ALULMŰKÖDÉS (TSH) GYORSTESZT UJJBEGYVÉRŐL (TESZTKAZETTÁS)

Szapora szívverés/sápadtság?

Mintavétel ujjbegyvérből, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

NŐGYÓGYÁSZATI GYORSTESZTEK

HÜVELYI PH GYORSTESZT MINTAGYŰJTŐ PÁLCÁVAL (TESZTPANELES)

Égő érzés? Szokatlan folyás?

Mintavétel tesztpálcával, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

HÚGYÚTI FERTŐZÉS GYORSTESZT (TESZTCSIKÓS)

Égő érzés vagy gyakori vizelés?

Mintavétel vizeletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény

MENOPAUA (FSH) GYORSTESZT VIZELETBŐL (TESZTPÁLCÁS)

Tünetek, amelyek a változékort jelzik?

Mintavétel vizeletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, percek alatt eredmény



EMÉSZTŐRENDSZERI GYORSTESZTEK

GLUTÉNÉRZÉKENYSÉG GYORSTESZT UJJBEGYVÉRŐL (TESZTKAZETTÁS)

Gyakori puffadás? Emésztési zavarok?

Mintavétel ujjbegyvérből, otthon könnyedén elvégezhető, 5-15 perc alatt eredmény

FOB SZÉKLETVÉR ELLENŐRZŐ GYORSTESZT (TESZTKAZETTÁS)

Törődj a vastagbél egészségével! Segít a vastagbélrák korai felismerésében.

Mintavétel székletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, 0 perc alatt eredmény

HELICOBACTER PYLORI GYORSTESZT SZÉKLETMINTÁBÓL (TESZTKAZETTÁS)

Gyomorfájás? Puffadás? Gyomorfekélyt okozó baktérium kimutatására.

Mintavétel székletmintából, otthon kényelmesen elvégezhető, 0 perc alatt eredmény