


# PARAMEDICA

 [www.paramedica.hu](http://www.paramedica.hu)

EGÉSZSÉGMAGAZIN

A hónap kérdése:

**MIT KEZDJÜNK  
A STRESSZEL?**

**NYUGI!  
Ne görcsölj!  
LAZÍTS!**

**Korán kezdjük  
A SZORONGÁST!**

**NASSOLÁS,  
mint stresszoldás?**

**MENEDZSER-  
fitness**

**SZELLEMILEG  
a csúcson!**



Fókuszban:

**AZ ÉLETMINŐSÉG**

**ÖRDÖG NÓRA:  
„Az utazás  
szerelmesei  
vagyunk!”**

**Mérlegen:  
AZ ÁLLÓKÉPESSÉG**

**Nincs elég  
ENERGIÁM!**

**ÜLŐMUNKA,  
mint rizikófaktor!**

**Egyre hosszabb  
A POLLENSZEZON**

Az Ön szaktanácsadója:



# AJÁNLATAI:

## PRIESSNITZ MEDICAL VÉNA ÉS VISSZÉR KRÉM

- 125 ml

Természetes hatóanyagokat tartalmaz. Alkalmazása során csökkenti a visszerek és a vénák problémáját, a fájdalmat és a duzzanatot. Enyhíti a nehéz és fáradt lábak érzését. Megnyugtatja a bizsergést és az érzékeny végtagokat. Mentol tartalmának köszönhetően intenzív hűsítő hatása.

[www.priessnitz.hu](http://www.priessnitz.hu)



Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz



Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott étrendet és az egészséges életmódot.

## GINKGOMAX + BACOPA + LECITIN

lágyszalatin kapszula - 60x

A Ginkgo biloba szerepet játszik a normál szellemi teljesítőképesség, a koncentrációképesség és a memória megőrzésében. A bakopa kivonat támogatja a mentális funkciókat, az emlékezőképességet és a tanulást. A lecitin a sejtmembrán, az idegsejtek és az agy építőanyaga.

[www.ginkgomax.hu](http://www.ginkgomax.hu)

Étrend-kiegészítő

## NEUROSIM kapszula - 30x

Összetevői támogatják az idegrendszer normál működését. A B1-, B6-vitamin és a niacin az idegrendszer normál működésének megőrzésében játszik szerepet. A pantoténsav pedig a normál mentális teljesítményhez járul hozzá.



Étrend-kiegészítő  
[www.neurosim.hu](http://www.neurosim.hu)

Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott étrendet és az egészséges életmódot.



[www.de-press.hu](http://www.de-press.hu)  
Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott étrendet és az egészséges életmódot.

## DE-PRESS kapszula - 60x

Étrend-kiegészítő  
A DE-PRESS L-triptofán alapú kapszula növényi-kivonatokkal a testi és lelki jó közérzetért. Összetételének köszönhetően szerepet játszik a normál emocionális és lelki egyensúly megőrzésében. Segíthet a feszített életstílus okozta stressz legyőzésében.

## CANNADERM CAPILLUS SEBORRHEA SAMPON

- 150 ml

Hatékonyan kezeli az érzékeny, száraz, viszkető fejbőrt, és gyógyírt kínál a seborrhea, ekcéma, vagy pikkelysömör tüneteinek enyhítésére.

[www.cannaderm.hu](http://www.cannaderm.hu)



Kozmetikum



## CANNADERM MENTHOLKA hűsítő gél - 200 ml

Kozmetikum

A fekete nadálytő tartalmaz készítmény gyors, intenzív és hatékony segítséget nyújthat az ízületi merevségek vagy izomfájdalmak enyhítésében, illetve sportolás vagy nagyobb fizikai megterhelés után.

[www.cannaderm.hu](http://www.cannaderm.hu)

Kozmetikum

## OCUTEIN SENSITIVE PLUS szemcsepp - 15 ml

Síkosítja, hidratálja és megnyugtatja a száraz, fáradt és érzékeny szemet. Kontaktlencsét viselők is használhatják. Hatóanyaga: hialuronsav + áfonya kivonat. Felbontás után 90 napig felhasználható.

[www.ocutein.hu](http://www.ocutein.hu)



Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz

## OCUTEIN BRILLANT lágyszalatin kapszula - 120x

22 mg luteint és 3 mg zeaxantint tartalmazó lágyszalatin kapszula vitaminokkal, nyomelemekkel. A-vitamin és cink tartalma hozzájárul a normál látás megőrzéséhez.

A doboz tartalmaz 1 db OCUTEIN SENSITIVE CARE 15 ml szemcseppet is!

[www.ocutein.hu](http://www.ocutein.hu)

Étrend-kiegészítő

Simply You FORGALMAZZA: SIMPLY YOU HUNGARY KFT. | MARKETING:HU@SIMPLY-YOU.EU | WWW.SIMPLY-YOU.HU

# Tényleg itt az ÉLETMÓDVÁLTÁS ideje?

Aktuális

Kedves Olvasó! Beigazolódtam, amiről a tavaly szeptemberi lapszámban írtam. Igaznak bizonyul a klímatudósok jóslata, hogy a tavalyi nyár volt közös jövőnk leghűvösebb nyara. Kijózanítóak voltak az idei nyár kánikularekordjai, a földeken kiszült, kiégett termés és az erdőtüzek. El kellene kezdenünk komolyan venni az ezzel kapcsolatos közös feladatokat és egyéni életünk teendőit, mind környezetünk, élőhelyünk, mind családunk és saját egészségünk, életminőségünk megővése, fenntartása, helyreállítása érdekében!

„Az emberiség vékony jégen jár – és ez a jég gyorsan olvad” – figyelmeztet António Guterres, ENSZ főtitkár. Bizony, sok területe van életünknek, létezésünknek, ahol vékony jégen járunk. Mindez igaz globális szinten, de az egyes földrészek, országok és régiók tekintetében is. E bölcs kijelentés érvényes az emberiség súlyos – bár nem feltétlenül tudatos – mulasztására, melynek során rombolja, feláldozza bolygónk stabilitását, eltartóképeségét, „élhetőségét” a minél gyorsabb fejlődés, gazdagodás, profit és kényelem oltárán.

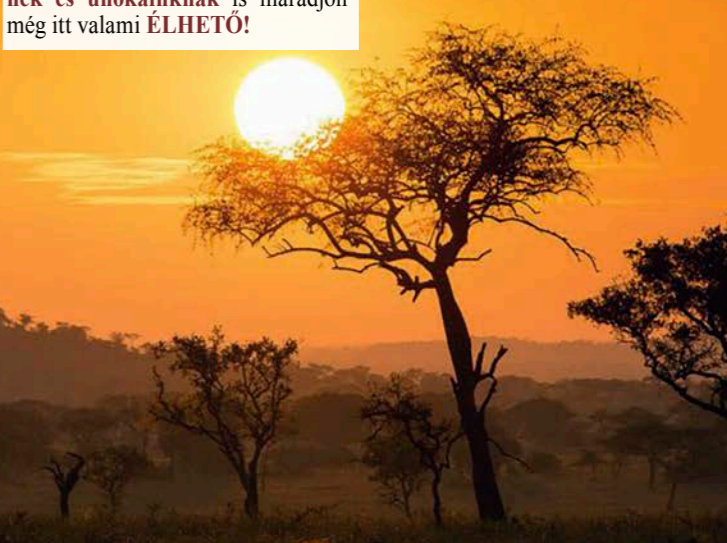
Érvényesnek tekinthetjük e figyelmeztetést a világban újra erősödő békétlenség, az egyre gyarapodó, feszültséggel teli konfliktushelyzetek terén is – kicsiben és nagyban egyaránt. Ezek ugyanúgy veszélyeztetik létezésünket, békés életünket, nyugalmunkat, egészségünket és gyermekeink jövőjét, mint a klímaváltság.

Tény, hogy nagyon nehéz a naponta érkező háborús hírek mellett, az országos- és világpolitikában tapasztalható érdekellentétek, véleménykülönbségek közepette, a kisebb emberi közösségekben, munkahelyeken is időnként tapasztalható feszültség, együttműködési képtelenség, a családon belüli eseti nézeteltérések ellenére békés, oldott, stresszmentes légkörben élni! Nem adhatjuk fel azonban ennek megteremtését saját jóllétünk, életminőségünk; a pihenéshez elengedhetetlen nyugalomunk; igényes, magas színvonalú munkavégzésünk; a gyermekneveléshez szükséges türelem, energia és jókedv;

végül a mindehhez szükséges jó egészség és állóképesség megőrzése vagy helyreállítása érdekében! Nézzünk körül! Ha fentiek mellett esetleg még maradna időnk és energiánk: felemelő, magasztos feladat tenni a jövőért, a környezet megővéséért, életben tartásáért! Ültesünk szárazságtűrő, árnyékot adó fákat; a földet a kiszáradástól megóvó talajtakaró növényeket! Varázsoljunk, tartsunk fenn sivatag helyett minél nagyobb „zöld foltokat” a JÖVŐNEK, hogy gyermekeinknek és unokáinknak is maradjon még itt valami ÉLHETŐ!

Változó világunkhoz a sikeresség alkalmaszkodás valóban komoly ÉLETMÓDVÁLTÁST igényel mindenkitől, melyhez magazinunk cikkeivel igyekszünk támogatást nyújtani. Nagymamák, figyelmeztetlek: itt a befőzés ideje! Hasznosítsák, tegyék el télire mindazt, amit a kora ősz még bőséggel kínál! Kreatív ötletekkel, derűs gondolatokkal kísért, stresszmentes őszt kívánok a Kedves Olvasónak!

Illésné Hoffer Adrienne



# Nyugi! Ne görcsölj! Lazíts!



Rohanó életmódunk közepette sokan úgy vélik: a stressz elől nincs menekvés. Még a vakációnk alatt is előfordulhat, hogy halálra idegesít a strandon mellettünk horkoló napfürdőző, nem is beszélve a munkába visszatérve ránk zúduló feladalmazról és teljesítménykényszerrel.

Legtöbbünk életének elkerülhetetlen velejárója a stressz, de van rá módszer, hogy felkészítsük szervezetünket, és megtanuljuk észrevenni a stressz figyelmeztető jeleit (alvászavarok, fejfájás, ingerültség). Ha felismertük, hogyan reagál szervezetünk a stresszre, begyakorolhatjuk, hogyan „kapjuk el” még a stresszciklus elején. Egyszerű technikákkal (tudatos relaxáció, pár perces meditáció, testmozgás) megelőzhetjük a tünetek súlyosbodását, sőt már a kialakulását is.

A relaxációs technikák egyik célja, hogy a stressz következményeivel ellentétesen ható relaxációs választ váltsanak ki, például lassuljon a pulzus és a légzés, illetve csökkenjen a vérnyomás.



Valójában életünkben minden fontos változás stresszel járhat, melynek során kialakul az ún. „üss vagy fuss reakció”: ilyenkor szervezetünk az „önvédelemhez” adrenalin választ ki, felgyorsul az anyagcsere, a pulzus, emelkedik a vérnyomás és szapora lesz a légzés. A túl gyakori hormonhatás számos betegséget okozhat: szorongást, depressziót, magas vérnyomást, infarktust, álmatlanságot stb.

Nincs olyan gyógyszer, amellyel a stressz gyógyítható lenne! Így nekünk kell változtatnunk a stresszes helyzeteken rendszeresen előidézett relaxációs választal. Míg a stresszreakció automatikus, a relaxációs válaszhoz két lépés szükséges.

1. Az ismétlés, ami lehet egy hang kiejtése – például az „om” –, vagy egy szó (például a „szeretet”, „béke”, „nyugi”), de lehet ima, egy mondat vagy akár egy ismétlődő mozdulatsor is.

2. Ha az ismétlés közben más gondolatok zavarnak, ne vegyünk róluk tudomást, hanem térjünk vissza az ismétléshez!

Naponta 1-2 alkalommal, 10-20 percig gyakoroljuk ezt a technikát. Ezen kívül a jóga, taj-csi vagy a kocogás is segíthet.

Tudományosan bizonyított, hogy a relaxációs válasz hatására megváltozik bizonyos hormonok – adrenalin, noradrenalin, kortizol – szintje, illetve egyes agyi folyamatok is – ettől nyugszunk meg. (bensonhenry-institute.org)

**Az idegrendszer támogatója**  
**B-Complex**  
 B-vitamin pótlás komplex formában. Összetevői támogatják a szív és az idegrendszer megfelelő működését.

**Felesleges görcsölnöd!**  
**Mg B6-vitaminnal**  
 Támogatja az izmok és az idegrendszer megfelelő működését.

[www.vitaminstation.hu](http://www.vitaminstation.hu)  
Keresd a patikákban, bioboltokban!

\*A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!



# Ovi? Suli? Újra közösségben! JÖNNEK A FERTŐZÉSEK?

Minden szülő tudja már tapasztalattól, hogy szeptembertől kezdve a közösségben eltöltött 10 hónap egyenlő a különböző fertőzések, betegségek, szezonjával. Hogyan lehet erre egyáltalán felkészülni?

Az óvodába járó gyerekek között nem ritka, hogy akár több héten át is köhögnek. Egészen kisiskolás korukig akár évi 6-8 légúti fertőzésen is áteshetnek az ősztől tavaszig terjedő időszakban.

A gyermekközösségekben a kórokozók gyorsan terjednek, könnyen átadják egymásnak a gyerekek, legtöbbször cseppfertőzéssel.

A szülőknek pedig az egymást gyorsan követő betegségek miatt úgy tűnhet, hogy a gyermek állandóan köhög. Nem ritka, hogy a betegség lezajlását követően a köhögés még 2-3 héten át tart, majd fokozatosan alábbhagy.

## MINDIG VAN KITŐL ELKAPNI!

Gyakori vitatéma, hogy mehet-e a beteg gyerek közösségbe. Nyilván nem szeretnénk, ha gyermekünk azért lenne újból és újból beteg, mert mindig van egy-két társa, aki nem

marad otthon betegen. A beteg gyerekeknek sem jó, ha közösségbe kell mennie, hiszen rossz a közérzete, bágyadt, inkább pihenésre, csendre lenne szüksége, a láz pedig egyértelmű kizáró ok.

Azt is tudni kell azonban, hogy a náthás beteg már a tünetek megjelenése előtt napokkal is fertőzhet, így egyáltalán nem biztos, hogy az éppen tüsszőgő, köhögő társa miatt lett beteg. Sőt néhány betegség lezajlása után a köhögés akár hetekig is megmaradhat, így – ha más panasz nincs – csak emiatt nem szükséges otthon tartani az egyébként gyógyult gyermeket, feltéve, hogy a napköziben, alvásidőben társai délutáni pihenését nem zavarja köhögésével.

## AZ IMMUNRENDSZER ÉRÉSE

A gyermek immunrendszerének érése hosszú folyamat, mely nagyjából 10-12 éves korra fejeződik be. Ennek a folyamatnak fontos állomásai a csecsemőkori és kisgyermekkori egészséges táplálkozás, mely meg alapozza az egészséges bélflóra kialakulását. De lényeges szerepe van benne a védőoltásoknak is, sőt

azoknak a mikrofertőzéseknek is, amelyek még apró, kúszó-mászó korában érték a gyermeket. A közösségbe kerülő kisgyermek hirtelen sok kórokozóval találkozhat, ezért az óvodai évek alatt bizony nem ritka a több hetes hiányzás sem: a gyermek alig gyógyult meg, máris újra kezdődik az orrfolyás, köhögés.

Egészséges gyermek esetében ez az állapot már az iskolába kerülést követően látványosan javul, majd a kisiskolás évek alatt, az immunrendszer érésével együtt csökken a betegségek száma.

## HASZNOS TANÁCSOK

- Banálisnak tűnhet, de tanítsuk meg a gyermeket az alapos és rendszeres kézmosásra és arra, hogy a kezét tegye a szája elé, ha köhög vagy tüsszög!
- Az eldugult orr náluk az életkori sajátosságok miatt növeli a további betegségek kockázatát, ezért kisebbeknél fontos a rendszeres orrszívás, nagyobbakat pedig mielőbb tanítsuk meg az önálló orrfújásra is.
- Kutatások igazolják, hogy a dohányfüstös környezetben felnövő

gyermek hajlamosabbak a fülfájásra. Ne dohányozzunk a gyermekkel egy lakásban vagy autóban!

• Ne feledkezzünk meg a D-vitamin szedéséről sem! Az utóbbi években bebizonyosodott, hogy a meghűléses betegségek ellen is képes hatásos védelmet nyújtani.

A vitaminok szedése egyébként ajánlott ősztől egészen tavaszig. Ezek lehetnek multivitaminok, néhány készítmény nyomelemet is tartalmaz.

Fontos azonban tudnunk róla, hogy ha mégis jelentkezik a megfázás, nátha, akkor ezeket el kell hagyni, mert vastartalmuk a baktériumokat is táplálhatja.

Dr. Holpert Valéria  
Fül-orr-gégeközpont



# Szeretnék szép lenni!

## A PATTANÁSOK KIALAKULÁSÁNAK 7 FŐ OKA

Az általános iskolás évek vége felé lépnek a fiatalok a pubertáskorba, ami fizikai és érzelmi változásokkal egyaránt jár. Az ilyenkor megjelenő pattanások, aknék évekig megkeseríthetik életüket, de előfordul, hogy ezek időnként felnőttkorban is megjelennek. Tekintsük át röviden a legfőbb okokat!

A pattanásosság – bár „csak” esztétikai probléma – jelentősége messze túlmutat a külsőleges jegyeken. Tanulmányok szerint e zavaró bőrhibák akár depresszió kialakulásához is vezethetnek. A megfelelő kezelés kiválasztásához érdemes tisztázunk a kiváltó okokat.

1. Hormonális változások – A serdülőkorban termelődő hormonok hatására megnő a faggyútermelés, a zsírosabb bőr pórusai könnyebben eltömődnek, részben ez okozza ebben a korban a bőrhibák megjelenését. A menstruáció környékén és a változókor idején szintén okozhatnak pattanásokat a hormonális változások. A kezeléshez számos lokális készítmény áll rendelkezésre, csak komolyabb panasz esetén javasolunk gyógyszereseket.

2. Nem megfelelő arc tisztítás – A napi kétszeri, kíméletes arcmosás jót tesz a bőrnek, de kerüljük a túl gyakori és túl erős lemosást, arcradírozást!

3. Otthoni, szakszerűtlen „nyomkodás” –

A nem steril nyomkodás veszélye, hogy mélyebbre viszi a gyulladást, ami pirosodást, hegesedést eredményezhet.

4. Műszálas ruhadarabok – Ha a pattanások a ruhával fedett területeken jelentkeznek (háton, mellkason, vállon), ajánlatos jól szellőző, nem műszálas ruhadarabokat viselni!

5. Ritka hajmosás – Gyakori, kíméletes hajmosás javasolt, tartsuk távol a haját az arcától!

6. Kevesebb idő a szabad levegőn – A pattanásoknak jót tehet, ha szép időben, fűdőruhában a szabadban tartózkodunk, de egyeseknek a napsütés még ronthatja is a bőr állapotát.

7. Túl sok cukor, tejtermék – Amerikai kutatások szerint a tejtermékekben és a magas glikémiás indexű élelmiszerekben gazdag étrend fokozza a pattanások kialakulását. Fogyasszunk tehát minél kevesebb cukrot, és együnk sok friss gyümölcsöt és zöldséget!

Peterman Krisztina  
dermatica.hu

www.jimjams.hu

# Természetes élőflórával a szeszélyes évszakokban is!

Élőflórás cseppek a toroknak D-vitaminnal



gyermekeknek 6 hónapos kortól  
felnőtteknek, időseknek is!

www.biogaia.hu | patika.biogaia.hu

Amennyiben kitarunk az egészség mellett, a következő lépések segíthetnek.

BioGaia®

# Az iskolás is egyen egészségeset!

Az egészséges életmódra nevelés terén az igazi megmérettetés az iskoláskor kezdetén következik. Az iskolapadba kerülő gyermeknél jelentősen csökken az aktív mozgással tölthető idő, ugyanakkor az iskolai büfék kínálata nem mindig segíti az egészséges étkezésre irányuló törekvéseket. Sőt gyakran komoly csábítást is jelent.

A nagyobb városokban ma már mindenhol elérhető egy-egy gyorsétterem, mely kínálatával szintén komoly csábítást jelent a kisiskolások számára. A 7-10 évesek körében már intenzíven jelentkezik a kortársi csoportokhoz való tartozás igénye és a zsebpénz megjelenésével már nem tudjuk eltüntetni őket attól, hogy az iskolai büfében edességeket vegyenek vagy betérjenek társaikkal egy gyorsétterembe.

A közösségben elfogyasztott kevésbé egészséges ételeket a legtöbb szülő otthon igyekszik ellensúlyozni azzal, hogy az otthoni ételeket egészségesen készíti, sok nyers és párolt zöldséget iktat az étrendbe. Hogyan segíthetünk, ha gyermekünk ennek ellenére hallani sem akar a zöldségekről, hanem mindig cukrot, tésztát, péksüteményt enne, és mindezt cukros üdítővel, netán kólával öblítene le? Bár irreálisnak tűnhet, mégis azt javasoljuk, hogy adjanak neki több, lehetőleg nyers zöldséget, csökkentsék az édességfogyasztást, itassanak vele tiszta, szénasavmentes vizet.

Amennyiben kitarunk az egészség mellett, a következő lépések segíthetnek.

- Mutassunk jó példát gyermekünknek az étkezés és az egészséges életmód terén! Lehet, hogy ehhez saját szokásainkon, életmódunkon is változtatnunk kell.
- Ne cukrozzunk! Minél kevésbé használ-

lunk cukrot, annál kevésbé rontjuk el a természetes ízérzékelést!

• Adjunk egészséges reggelit, ne küldjük éhgyomorral iskolába, mert lehet, hogy a büfében édességgel csillapítaná éhségét!

• Beszéljük meg a gyerekekkel, mivel érdemes egy egészséges testet etetni, itatni és mivel nem!

• Legyünk türelmesek, mert a bosszankodástól mi is savasodhatunk! Láthatjuk, hogy az egészségesebb élet felé vezető út lépések sorozatából áll.



Antal Rita  
dietetikus

# OWOLOVO SZERETETTEL KÉSZÍTJÜK!

OWOLOVO GYÜMÖLCSPÜRÉK KICSIKNEK ÉS NAGYOKNAK!

- 100%-ban természetes
- gondosan válogatott gyümölcsökből
- hozzáadott cukor nélkül
- allergénmentes
- tartósítószer nélkül
- ízletes és egészséges



Forgalmazó partnereink: Herbaház áruházak, Varga Reformház, Pingvin Patikák, Bio Egészség bioboltok, Mamavita webshop, Kifli.hu

Yesmama Zrt.  
www.yesmama.eu





**FEDEZD FEL AZ AYURVEDIKUS GYÓGNÖVÉNYEK EREJÉT!**

**● STRESSZ GUARD kapszula:** segíthet a stressz okozta káros hatások mérséklésében, a fizikai és szellemi erőnlét, a **tűrőképesség** és a **teljesítmény** fokozásában. Édesgyökeret, hosszúborost, brahmit tartalmaz.

**● ASHWAGANDHA kapszula:** az ashwagandhát hagyományosan az **energiaszint növelésére**, az **immunrendszer** erősítésére alkalmazzák. Használata javíthatja a **memóriát**, fokozhatja a **koncentrációs** és a **stressztűrő** képességet, támogathatja a pihentető alvást.

**● GOTU KOLA kapszula:** a gotu kola a **memóriajavítás**, az éber elme gyógynövénye. Támogathatja az **agy működését**, a **mentális funkciókat**. Csökkentheti a fáradtságot, oldhatja a szorongást, javíthatja az **alvásminőséget**.



WWW.GARUDA.HU



**Cefasafra®**

Egyedülálló összetételű étrend-kiegészítő készítmény, értékes **sáfránykivonattal** és nagy dózisu **B-vitaminokkal**.

Használja az **idegrendszer**, a **mentális teljesítmény** és a **psziché** támogatására, ha **kimerültség**, vagy éppen **túlterheltség** jelentkezik!

Forgalmazza: Rubenza Kft. www.cefasafta.hu



Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot!

**Menedzserfitness**

Ön hogyan bírja a túlfeszített munkát, a mentális megerhelést, és hogyan kezeli a stresszt? Ha már a padlón érzi magát emiatt, jobb, ha tudja: nincs egyedül. A kiegészítő tünetei leggyakrabban a kommunikációval kapcsolatos szakmákban dolgozóknál jelentkeznek (orvosok, jogászok, ügyfélszolgálatosok, pedagógusok), és jelentősen rontják az érintettek teljesítményét és életminőségét. **Kérdés: mit tehetünk ilyen helyzetben?**

A krónikus, **emocionális megerhelések**, a stressz nyomán fellépő **fizikai és mentális kimerülés** gyakran jár a reménytelenség és inkompetencia érzésével, a célok és ideálok elvesztésével. Ilyen **kiégett, elfásult** állapotban lehetetlen fenntartani azt a **mentális jóllétet és lelki egészségét**, ami a sikeres munka elengedhetetlen feltétele. Amikor tehát megjelenik a **megfelelni képtelenség** érzése és erősödik a stressznyomás, ideje belekezdeni egy megreformált életstílus kialakításába.

A **mentális stressz** nem automatikusan vezet kiégeshez. A kimerültség és a reménytelenség érzése elkerülhető, ha **tesztünk is** ezért. Ma már létezik kifejezetten menedzserek számára összeállított **fitnessprogram**. Íme néhány hasznos módszer!

- **Tegyé, amit szeret!** – Emlékezzen vissza, **miért szerette** és választotta azt a munkát, amit most végez! Ha még mindig szereti, érezze magát szerencsésnek és álljon vissza a régi pozitív beállítottságára, próbálja **újraéleszteni** a régi elhivatottságát! Ha viszont már szenved a munkájától, vegye sorba, **miért foglalkozna szívesebben**, hiszen az élet túl rövid ahhoz, hogy olyan munkát végezzen, amit nem szeret.
- **Irányítsa a gondolatait!** – Mindenki el fordul, hogy örült gondolatok cikáznak a fejében, különösen akkor, ha valamiről nincs elég információ és elkezdünk **elméleteket gyártani**. Ezek leginkább **negatívak**, és kifejezetten ellenünk irányulnak. Jó hír, hogy meg lehet tanulni a gondolatok **pozitív irányba terelését**, ez pedig a stresszt is jóval kezelhetőbbé teszi.
- **Építsen fel egy belső kört!** – Gondolja végig, kik azok, akik **feltétel nélkül szeretik** önt és érdek nélkül a legjobbat akarják, és a végsőkig is elmenének önért. Kezdje el jobban ápolni ezeket a kapcsolatait, mindennap lépjen kapcsolatba legalább egyikükkel!
- **Ügyeljen az egészségére!** – Óriási különbséget jelenthet a közérzet szempontjából az egészségesebb **étkezés** és egy kis **testmozgás**. Ha ebben csak egy kicsit előre lépünk, már teltünk valamit magunkért.
- **Csendesedjen el!** – Akkor jönnek a legjobb ötletei, amikor kipihent és nyugodt? Ha folyton rohan, ritkán adódnak ilyen pillanatok! Szakítson rendszeresen időt, napi néhány percet a **relaxálásra!**



● **Használja a kreatív képzetét!** – Elménk csodálatos dolgokra képes. **Higgyen benne**, hogy képes jó döntéseket hozni és kreatívan megoldani a problémákat! Sokkal több ötletesség lakozik Önben, mint gondolná.

● **Tegyén rendet!** – Valóban **szüksége van** a rengeteg holmira, amivel körbeveszi magát? Ha rend és tisztaság veszi körül, ettől is csökken a **napi stressz-szintje**. Ha vesz valami újat, szabaduljon meg valami régittől!

● **Tartsa harmóniában a lelkét!** – Ha Önnél az **ima** jelenti az utat a felsőbb hatalomhoz, imádkozzon! Ha **spirituális könyvek** olvasgatásával szakad el a mindennapoktól, tegye azt vagy éppen **meditáljon!** A lényeg, hogy **rendszeresen** szakítson időt a lelke karbantartására is!

● **Mondjon köszönetet!** – Hajlamosak vagyunk arra **fókuszálni**, **ami hiányzik** vagy **ami rossz** az életünkben, és nem arra koncentrálni, **ami jó**, **amink van**. Próbálja kialakítani azt a szokást, hogy a nap végén legalább **három dologért köszönetet mond**, így a fókusz lassan a pozitívumokra kerül.

● **Fogadjá el, ami van!** – A dolgok nem mindig úgy alakulnak, ahogyan elterveztuk. Ha mindig azt várjuk az élettől, hogy sorban és kiszámíthatóan **megvalósuljanak a terveink**, hamarosan csalódnunk fogunk. Amennyiben a nyafogást és a panaszkodást választjuk, csak a **szenvédéseinket** hosszabbítjuk meg. Ami elé állít minket az élet, azon nem változtathatunk, de a **hozzáállásunkon** igen! **dr. Babai László** Életmód Orvosi Központ




Ajurvedikus gyógynövény a szellemi teljesítmény, a memória és a koncentráció támogatására. [www.biomenu.hu](http://www.biomenu.hu)

Ahogy elérkezik a szeptember, a nyári pihenés után sokan szembe-sülünk az iskolakezdés vagy munkába való visszatérés nehézségeivel. Ez az időszak egyszerre lehet pezsdítő és kihívásokkal teli, hiszen a vakációs üzemmódról át kell állnunk egy fókuszáltabb, produktívabb rutinra. A sikeres átmenethez érdemes kivülről **optimalizálnunk a folyamatokat**. Vizsgáljunk meg néhány stratégiát a kognitív funkciók javítására, és nézzünk meg, **hogyan lehetnek a segítségünkre egyes gyógynövények és tápanyagok!**



**SZELLEMLEG A CSÚCSON!**

**A SZEPTEMBERI ÁTMENET: EGY FRISS KEZDET**

A szeptember **új kezdet a diákoknak** – új tanév vagy új iskola, tele lehetőségekkel a tanulásra, fejlődésre. **A felnőttek** számára pedig visszatérés a korábbi intenzív, teljes sebességű működéshez. **A fókuszáláshoz**, a mindennapok hatékony szervezéséhez, eközben az egészségünk megőrzéséhez szükséges egyensúly fenntartásához pedig **sok energiára** lesz szükségünk.

**STRATÉGIÁK A MENTÁLIS ERŐ ÉS A KONCENTRÁCIÓ FENNTARTÁSÁHOZ**

1. **Állítsunk fel rutinokat!** – A következetesség kulcsfontosságú a kognitív teljesítmény szempontjából. Készítsünk **napi ütemtervet**, amely magában foglalja a tanulás vagy munka meghatározott időpontjait, a szüneteket, étkezéseket és az alvást. Ez segít szabályozni a **test belső óráját**, javítva a fókuszot és a produktivitást. Ehhez érdemes tanulmányozni a **hagyományos kínai biológiai órát**, ami megmutatja, hogy melyik szervünk **mikor aktív** igazán és mikor van pihenő állapotban.
2. **Teremtünk produktív környezetet!** – Legyen munkaterületünk mentes a zavaró tényezőktől! Egy jól szervezett, nyugodt és csendes környezet jelentősen **javíthatja** a koncentrációs képességet.
3. **Tűzzünk ki tisztázott célokat!** – Minden nap határozzuk meg, **mit szeretnénk elérni** aznap. **Bontsuk a feladatokat** kisebb, kezelhető részekre, és egyesével foglalkozzunk velük! Ez nemcsak kevésbé teszi ijesztővé a nagy projekteket, hanem egy-egy részfeladat befejezése **sikerélményt** is ad, ami fenntartja a lelkesedést.
4. **Tartsunk rendszeres szüneteket!** – A **Pomodoro technika**, amely 25 perc munka és 5 perc szünet váltakozását jelent, különösen hatékony lehet. A rövid szünetek megakadályozzák a **kiégeszt** és frissen tartják az elmét.
5. **Maradjunk hidratáltak és tápláltak!** – A megfelelő folyadékfogyasztás és táplálkozás alapvető

az **agyműködés** szempontjából. Gondoskodjunk arról, hogy **elegendő vizet** igyunk, és kiegyensúlyozottan táplálkozzunk! Utóbbihoz segítséget nyújthat a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által publikált táplálkozási ajánlás, az **Okostányér**.

Iktassunk be az alábbi aktív anyagok közül néhányat a mindennapi étkezésbe:

- **Panax ginseng** – Erősítő, tonizáló gyógynövényként régóta alkalmazzák Keleten, segít fenntartani az állóképességet, vitalitásérzetet.
  - **Rhodiola rosea** – A rózsagyökér segíti a stresszhez való alkalmazkodást, a koncentrációt és a mentális teljesítményt stressz esetén.
  - **Ginkgo Biloba** – Ősi fafaj, melynek levele évszázadok óta használatos a Hagományos Kínai Orvoslásban. Hozzájárul a normális mentális teljesítményhez és támogatja a kognitív funkciókat.
  - **Withania somnifera (Ashwagandha)** – támogatja a szervezet stressztűrő képességét és az elalvást.
  - **B-vitaminok** – A B-vitaminsalád tagjai támogatják az idegrendszer megfelelő működését (B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>6</sub>-, B<sub>12</sub>-vitaminok, biotin)
  - **Magnézium** – Hozzájárul az idegrendszer megfelelő működéséhez, a fáradtság és a fáradás csökkentéséhez, a normál pszichológiai funkció fenntartásához.
- A Hagományos Kínai Orvoslás egyik alap-gondolata, hogy **az egészség a konyhában kezdődik**. Az erőteljesebb mentális megerheléssel járó időszakokban építsük fel úgy étrendünket, hogy a változatosság megtartása mellett olyan összetevőket tartalmazzon, amelyek támogatnak céljaink elérésében, az egészségünk megőrzéséhez fontos egyensúly megtartásában. Emellett **teremtjük meg a csendet** környezetünkben, és keressük meg magunkban is! A rend és a tisztaság segítségünkre lesz, hogy ne veszítsük el a fókuszot.

Chi-Huang Medical Center



Dr. Chen Patika  
Természetesen egészség

**Szellemi teljesítmény**

A koncentráció fenntartásához az idegrendszer optimális működése mellett a jó memória és a kognitív funkciók is fontos tényezők.

Ginkgo biloba - az optimális mentális és kognitív aktivitáshoz

Magnézium - az idegrendszer megfelelő működéséhez.



étrend-kiegészítő készítmények

[www.drchenpatika.com](http://www.drchenpatika.com)

### FLAVONOIDOK A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERÉRT!



Hippokratész már 2500 éve leírta: a gyaloglás a betegség-megelőzés legjobb módszere.

A mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás és a stressz – az emelkedett vérnyomás, vércukorszint útján – jelentősen növeli a szív- és érrendszeri betegségek rizikóját, főként a 40-60 éves korosztályban. A rendszeres testmozgás mellett a szív egészségét támogató, természetes, színes antioxidánsokban, főként változatos flavonoidokban bővelkedő étrend nem mindig megvalósítható a hétköznapok során.

A RIAVITA flaCARDIO olyan széles spektrumú, komplex antioxidáns-válogatást kínál, melyben a gránátalmából kinyert ellagsav, a keserűnarancsból kinyert heszperidin, az érvédő és rögzződést gátló diozmin és kvercetin, illetve a zöldteából kivont EGCG is szerepel.



www.riavita.com



### KENDERMAGOLAJ OMEGA 3-6-9 TARTALOMMAL

WWW.FLAVIN7.HU

FLAVIN 7



KERESSE A DROGÉRIÁK  
ÉS BIOBOLTOK POLCAIN!

## A ROMLÓ TELJESÍTMÉNY HÁTTERE



# Szedd össze magad!

Sokan rémülten tapasztalják vagy szomorúan nyugtázzák, hogy már középkoruként csökken a teljesítményük akár a munkában, akár az otthoni teendők ellátása során vagy épp a sport, a testedzés során. Egyesek az idősekre fogják, mások szerint a szívük már nem bírja a terhelést. Bizonyos társuló tünetek esetén azonban mindenképp érdemes utánajárni az okoknak.

Természetesnek tekinthetjük, ha 40-50 évesen nem tudunk már éjszakákat végigdolgozni vagy ha az edzés teljesítményünk nem ugyanolyan szintű, mint 20 évesen. Vannak azonban olyan tünetek, amelyek mögött más is állhat, mint az idősekedés.

#### FIZIKAI JELEK

- Természetes, ha kardioedzés közben és után szaporábban vesszük a levegőt, de az figyelemfelkeltő jel lehet, ha csökken annak a terhelésnek az ideje vagy intenzitása, ami már lihegésre kényszerít minket. Terheléstől függetlenül jelentkező légszomj esetén elengedhetetlen a kivizsgálás.



- Ha a bemelegítés nélkül végzett hétköznapi aktivitások, mint például a lépcsőzés vagy rövidebb futás komoly megterhelést jelent, esetleg ha a mozgás után jóval lassabban áll vissza a normál pulzus, javasolt orvoshoz fordulni.
- Érdemes utánajárni, mi okozza a lassabb regenerálódást, akár egy sérülés, akár csak komolyabb izommunka után.

#### MENTÁLIS JELEK

- Különösen a nők között gyakori, hogy szokatlanul erős fáradtságot vagy fokozott szorongást éreznek a szívinfarktus előszobájában. A krónikus kimerültség mögött is állhat kardiológiai ok, például szívelégtelenség.
- Az alvászavarokat nemcsak azért érdemes kivizsgáltatni, mert következtében napközben kevésbé tudunk koncentrálni, teljesíteni, hanem azért is, mert például az alvási apnoé betegség növeli a magasvérnyomás-betegség, a szívinfarktus, a stroke és a pitvarfibrilláció kockázatát is.

#### SZÍV-ÉRRENDSZERI TÜNETEK

- Feltétlenül ki kell vizsgálni a mellkasi szorítást és fájdalmat. A szív-érrendszeri okok miatt jelentkező mellkasi fájdalom jellemzően

zöen lassan alakul ki és egyre fokozódik. Többnyire akkor jelentkeznek, amikor az érintett aktív, de kisugározhat más testrészekbe is.

- A szívdobogásérzés és a magas pulzusszám nem ritka jelenség, gyakran párosul alacsony vérnyomással. Ez természetes jelenség, hiszen ha a túl alacsony vérnyomás nem tudja elég oxigénhez és tápanyaghoz juttatni a szöveteket, így felgyorsul a szívverés, hogy több vér kerülhessen a rendszerbe. Ugyanakkor a szívritmuszavar is okozhat alacsony vérnyomást, ami viszont magas pulzusszámmal jár.

Természetesen az aktuális állapot – például a fizikai terhelés és az idegesség – is befolyásolhatja a pulzust, de ha ez gyakran előfordul, akkor érdemes kivizsgáltatni. A „bedobbanásokkal” vagy kihagyott ütemekkel is javasolt orvoshoz fordulni.

#### A KARDIOLÓGIAI KIVIZGÁLÁS

A kivizsgálás felépítése mindig az adott szemből, a panaszoktól és az általános állapotától függ. Alapvetőnek tekinthető a szívultrahang, a terheléses EKG, a nagylabor, az arteriográfus és a szívstressz vizsgálatok. Sokan nagyon hasznos lehet az életmód orvoslás felmérése is.

#### SPORTKARDIOLÓGIA

A hobbisportolóknak is ajánlatos időnként részt venni egy sportkardiológiai kivizsgáláson, ahol az általános kivizsgálás mellett az anatómiai eltérések felderítése is megtörténik szívultrahang vizsgálattal. Vesezületett vagy szerzett vezetési zavarok, ritmuszavarok, elektrofiziológiai eltérések feltérképezése céljából nyugalmi és terheléses EKG készült.

Az eredmények ismeretében – ha szükséges – időben megtehető minden óvintézkedés a szív- és érrendszeri események és betegségek megelőzése érdekében.

dr. Vaskó Péter  
Kardioközpont.hu



## CSÖKKENŐ FÉRFIASSÁG – KARDIOLÓGIAI OKOK?



A férfiak merevedési zavara olyan panasz, melyet nem csak az egészséges párkapcsolat érdekében fontos kezelni, mert előfordul, hogy épp az erektilis diszfunkció az első jel, ami kardiovaszkuláris betegségre utal. E problémakörrel foglalkozik a szexuálkardiológia.

Több kutatás igazolja, hogy a rendszeresen előforduló merevedési zavarok nagyobb szív-érrendszeri kockázatra is utalhatnak.

A Vascular Medicine című szaklapban megjelent tanulmány szerint az összekötő kapocs az endotel diszfunkció, vagyis az erek romló tágulási képessége, aminek következtében egyre kevesebb vér képes áramlani bennük. Ez ugyanakkor az érmezseledés első stádiumának tekinthető, ami egyben a szívinfarktus és a stroke rizikófaktor.

A vér megfelelő áramlását az erekben számos rizikófaktor nehezítheti, ilyenek elsősorban a



Dr. Ferenczy Péter  
Kardioközpont

## Visszér, ami terméketlenséget okozhat?

Kevesen tudják, hogy a herevisszér-tágulat nem ritka jelenség, minden ötödik, hatodik férfit érinti, és a férfi terméketlenség egyik leggyakoribb oka. E betegségre genetikai adottság és sovány, magas testalkat is hajlamosíthat. Az elváltozás általában csak tapintással érzékelhető, de sokszor akár tünetmentes is maradhat.



A fájdalommal és húzó érzéssel járó herevisszér-tágulat elsősorban a bal herevénákra jellemző. Veszélye főként abban áll, hogy a romló véráramlás miatt a herén belüli nyomás növekszik, ami akár a here sorvadásához, méretcsökkenéséhez is vezethet. A vénás pangás pedig a here hőmérsékletének emelkedését eredményezheti, ami károsíthatja a spermiumtermelést. Egyes vélemények szerint a spermiumtermelés csökkenése annak tudható be, hogy a vénás visszaáramlás miatt a vesevénából toxikus anyagok kerülnek a herébe.

PARAMEDICA

### Férfiproblémák?

Világszerte riadózó módon csökken a férfiak termékenyítő-képessége. 2000 óta a csökkenés üteme a duplájára nőtt.

- ▶ **BIG GUN** étrend-kiegészítő – 9féle növényi és vitamínos összekeveréssel
- Fenyőkéreg kivonatot: védi az érfalakat, segíti a vérkeringést.
- N-acetyl cisztein: enyhíti a sperma minőségét rontó oxidatív stresszhatást.
- Szelén: részt vesz az egészséges spermaképződésben.
- Cink: hozzájárul a normál tesztoszteronszint és a termékenység fenntartásához.



▶ **ALPHA MAN** – férfi multivitamin a szervezet energizálására, a tesztoszteronszint fokozására, az immunrendszer erősítésére. A férfiak számára legfontosabb növényi kivonatok, ásványi anyagok, vitaminok, nyomelemek és koenzim. Magas NAD+ tartalom: az öregedés és a fáradékonyság mérséklésére. Idősebbek is biztonságosan szedhetik.



Érték és Minőség Nagydíjat nyert, világszínvonalú termék!

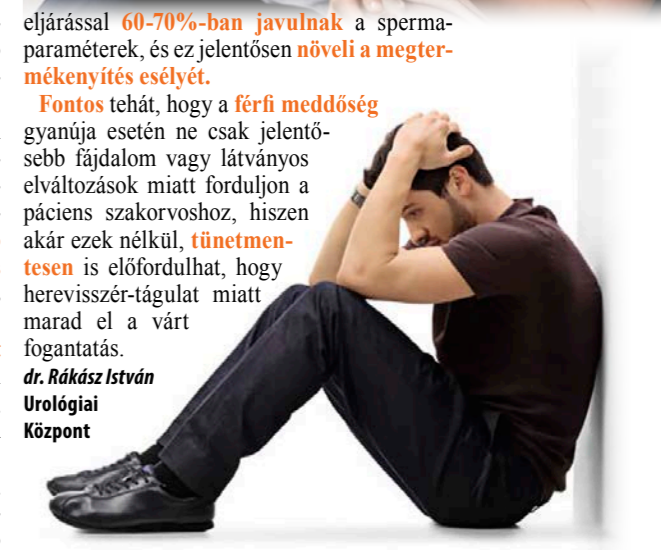
Forgalmazó: Perfect Play Kft.  
SUPERHERB.HU



eljárással 60-70%-ban javulnak a spermiumparaméterek, és ez jelentősen növeli a megtermékenyítés esélyét.

Fontos tehát, hogy a férfi meddség gyanúja esetén ne csak jelentősebb fájdalom vagy látványos elváltozások miatt forduljon a páciens szakorvoshoz, hiszen akár ezek nélkül, tünetmentesen is előfordulhat, hogy herevisszér-tágulat miatt marad el a várt fogantatás.

dr. Rákász István  
Urológiai Központ







**A MOZGÁS AZ ÉLET! – A SPORT FIATALÍT!**



## Original LLOYD Alpesi Gyógynövény Emulzió – 200 ml – sportkrém

Aktív sportolás utáni krém, akár teljes testmasszázsához is – fenyő, rozmarin, zsálya és citrom kivonattal. Az emulzióval végzett masszázst enyhítheti:

- az izom- és ízületi fájdalmat,
- a megerőltetett hát, váll és gerinc fájdalmát,
- az izommerevséget,
- sőt, a fejfájást is.

A magas minőségű, **alpesi gyógynövényekből és illóolajokból** készült krém **frissítő, hűtő hatásával** segíti a végtagok könnyebb mozgását is.



## Original LLOYD Alpesi Balzsam vöröszőlőlevéllel és vadgesztenyével – 200 ml – visszérkrém

Természetes balzsam

- visszérre, ● repedezett hajszálerekre,
- fájdalmas, duzzadt és „nehéz” lábra.

A balzsam javíthatja a mozgáshiány vagy egyéb okból legyengült  **vénás keringést**, enyhítheti a **láb fájdalmakat**. Jótékony hatású  **fizikai megerőltetés**, hosszú ideig tartó  **állás** vagy ülés okozta kényelmetlenség esetén is. A kellemes, friss illatú, vöröses színű balzsam hagyományos recept alapján, egyedülálló összetétellel készül **alpesi gyógynövényekből és illóolajokból**, például menta, fenyő, vadgesztenye, zsurló, fekete nadálytő, szőlőlevél kivonat, mentol...



A LLOYD termékeket keresse a gyógynövény és bioboltokban vagy rendelje meg nálunk: [newfitshop.hu](http://newfitshop.hu)  
**VISZONTELADÓI KISZOLGÁLÁS: VARGA REFORMHÁZ KFT.,**  
**SALUS ORTHOPÉDTECHNIKA KFT., VITAMINBOLT.NET**  
Tanácsadás, információk: e-mail: [info@newfitshop.hu](mailto:info@newfitshop.hu) ● tel.: 06 20 5144 524  
**Original LLOYD GmbH - TOM PLUS s.r.o.**

## Ülőmunka, mint rizikófaktor

A nők 25%-át (egyek felmérések szerint 50%-át), míg a férfiak 10%-át érinti a visszerezesség problémája. Amennyiben panaszt okoz, az leggyakrabban fájdalom, feszülés, „nehézlábérzés”. A tünetek estére általában fokozódnak, főként egész napos állást vagy irodai ülő munkát követően.

Leggyakrabban a lábszárakon alakulnak ki többé-kevésbé kanyargós, kidudorodó, kékes-lilás színű visszértágulatok. Ezekben a **véráramlása lassul**, esetenként **gyulladás** alakul ki, a bőr **vörössé, meleggé** válhat, akár ki is sebesedhet.

Nők esetében a visszértágulatok gyakran a **terhesség során** alakulnak ki, illetve a már meglévő **rosszabbodnak**. Jó hír, hogy ezek a szülést követően elmúlhatnak.

Amennyiben szeretné megőrizni **lábai szépségét, egészségét** fordítson kiemelt figyelmet a visszérkockázat csökkentésére, elkerülésére!

Ami adott, az a **genetikai hajlam**: jóval nagyobb a visszértágulat esélye ott, ahol a szülők, nagyszülők is visszérbetegek.

A **genetika** mellett szintén fontos **hajlamostító tényezők**:

- az elhízás, túlsúly,
- az ikerterhesség,
- tartós állással, ülésel járó munka.

Ne feledjük: az egész napos ülés és a láb lógatása a visszereknek sem tesz jót! Hagyjuk abba ezért időnként a munkát, **álljunk fel**, kicsit sétáljunk! Ha nincs időnk felállni, akkor lábunkat kinyújtva, a lábfejünket akár **az asztal alatt** is megtornáztathatjuk.

### A MEGELŐZÉS MÓDJAI

- Végezzen rendszeres, óránkénti **láb tornát!**
- Tartsa **testsúlyát** az egészséges tartományban!
- Pihentesse lábait **felpolcolva**: ülésnél magasabb széken, fekvésnél kispárnán!
- Ne üljön vagy álljon **tartósan!**
- Várandósság esetén aludjon a **bal oldalán!** A nagy hasi véna jobb oldalon halad, így a magzat kevésbé nyomja.
- Viseljen **kompressziós harisnyát!** Ez segíti a vénák falának tartását, a véráramlását.
- Segítenek a **vénafal-erősítő krémek és étrend-kiegészítők is!**

A tanácsok betartása különösen fontos **meleg** időben és fűtött helyiségekben, mert a magasabb hőmérséklet tovább rontja a vénás keringést, fokozza a visszerezességet. Jelentősebb panaszok



## Prevenció és terápia

### BIOFLAVONOIDOKAT TARTALMAZÓ GYÜMÖLCSLÉ KIVONAT



esetén **szakorvosi kezelés** válhat szükségessé szklerotizáló injekcióval, hagyományos műtéttel, lézerrel vagy modern rádiófrekvenciával.

**Dr. Sepa György**  
Trombózis- és Hematológiai Központ

## KEZELÉS NÉLKÜL NEM MŰLIK EL!



**dő tüneteket** okozhat: viszketés, fájdalom, gyulladás, váladékozás, majd vérzés, esetenként vérrög keletkezése.

- **Korai stádiumban** a csomók még nem tapinthatók, székeléskor kitüremkednek (ekkor idegterest-érzés is tapasztalható), aztán maguktól visszahúzódnak; székeléskor viszketés, enyhébb fájdalom jelentkezik.
- **Később** már csak kézzel helyezhetők vissza a csomók; székeléskor vérzés jelentkezhet.
- **Súlyosabb esetben** a csomók kézzel sem helyezhetők vissza, érzékeny, fájdalmassá válnak. **Előzzük meg a bajt: ne ülünk** egész nap egyfolytában és **kezeljük idejében** a panaszokat!

### KEZELÉS

Már az első, **enyhébb tünetek** észlelésekor forduljon orvoshoz, mert kezelés nélkül az aranyeres csomók **súlyosbodására** lehet számítani! Súlyosabb esetben viszont már **elkerülhetetlen** az orvosi beavatkozás. Senkit ne tévesszen meg a békés, gyulladásmentes aranyér. Stádiumtól függetlenül előfordulnak **tünetmentes epizódok**, de a panaszok ezután kiújulnak, fokozódnak, az aranyér magától nem gyógyul meg!

### TÜNETEK

A lábom kialakuló visszerekhez hasonlóan az **elhanyagolt aranyér** is idővel egyre **súlyosbo-**

### SEBÉSZETI ELLÁTÁST IGÉNYLŐ ÁLLAPOTOK

- A végbélből kifordult csomók már **nem** helyezhetők vissza,
  - szinte mindennapos a **vérzés**,
  - állandó diszkomfort, változó mértékű **fájdalom**,
  - **aranyeres krízis**: a fájdalom mellett gyulladással és lázzal is járhat.
- Dr. Medgyesy Gábor**  
Trombózis- és Hematológiai Központ

## Kellemetlen panaszai vannak?

### HEMORRELAX KÚP 10x ÉS KRÉM 30 g

**ARANYÉR** és más **VÉGBÉLBETEGSÉGEK** (repedés, viszketés) kezelésére



orvostechnikai eszköz

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

# VenoprotEP VenoprotEP Forte

## filmtabletta

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

### Vénvédelem Ahogy tetszik!

Naponta egyszeri vagy kétszeri adagolás.



EPI\_VTCS\_PW\_2024.05. Dokumentum lezárási dátuma: 2024.05.08.

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

Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

[www.venavedelem.hu](http://www.venavedelem.hu)

MAGYAR  
GYÓGYSZER

EXTRACTUMPHARMA  
a gyógyítás és az egészség szolgálatában!  
30 éve

ExtractumPharma zrt. • 1044 Budapest, Megyeri út 64.  
Tel.: +36 1 233 0083 • [budapest@expharma.hu](mailto:budapest@expharma.hu) • [www.expharma.hu](http://www.expharma.hu)

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

# NEM CSAK SZÉPSÉGHIIBA!

Még mindig elég meleg van, így várunk kell, míg a lehüléssel a visszeres panaszok is enyhülnek. Így még sokakat érint a jól ismert nehézlábérzés és a visszerek gyulladós állapota. A szerencséséknél a visszerek tünetmentesek – csak esztétikailag zavaróak –, viszont többen tapasztalnak jelentős fájdalmat, és nem árt tudni, hogy ez az állapot megnöveli a mélyvénás trombózis rizikóját, sőt könnyű is vele összekeverni!

A visszergyulladás kiváltó oka a **vénafal károsodása**. Legfőbb **tünetei**: a fájdalom, bőrpír, tapintható csomó, esetleg hőemelkedés vagy láz. Bár sok kellemetlenséggel jár, de a probléma általában nem súlyos. Ennek ellenére jobb az elővigyázatosság, a megfelelő **kezelés** időbeni elkezdése, hiszen egyrészt könnyű **összekeverni** a mélyvénás trombózissal, ami könnyen ki is alakulhat belőle, sőt sajnos **ki is újulhat**.

A **visszergyulladás** kialakulásának fontosabb **okai, rizikófaktorai**: 60 év feletti életkor, meglévő visszértágulat, a vénafal károsodása, mozgásszegény életmód, a lábat ért trauma vagy rovarcsípés, magas ösztrogéntartalmú szerek szedése, trombofília, mely nem csak mélyvénás trombózisra hajlamosít.

### VISSZERGYULLADÁS VAGY TROMBÓZIS?

A tünetek közötti **fő különbség**, hogy trombózis esetén jelentős a két végtag közötti **térfogatbeli különbség**, illetve visszergyulladásakor az adott **ér felett** tapasztalni **bőrpírt és csomót** (ami valójában a felületi vénában keletkezett vérrög), míg trombózis esetén az **egész végtagon** látni livid elszíneződést és az egész felület **meleg tapintású**.

Amennyiben nem tisztázott az állapot, az orvos **doppler ultrahangos** vizsgálat és a **D-dimer szint** mérése alapján diagnosztizál.

### TÉRÁPIA

• **Mélyvénás trombózis** esetén az első lépés a **vérrög oldása**. A beteg **nem mozoghat**, ne hogy leszakadjon egy vérrög és **tüdőembóliát** okozzon. Később **véralvadásgátló** terápia szükséges.

• **Felületes visszergyulladás** esetén viszont **kötelező a testmozgás**, emellett gyulladáscsökkentővel, esetleg fájdalomcsillapítóval, a terület borogatásával és **kompressziós** terápiával kezelik a beteget.

Prof. Dr. Blaskó György  
Trombózis- és  
Hematológiai  
Központ



## Sport pro és kontra – tanácsok visszereseknek

Számos tévhit kering a köztudatban a visszereseknek javasolt testmozgással kapcsolatban. Tekintsük át röviden, mi az, ami ajánlott és mi az, ami kerülendő.

### AMI KERÜLENDŐ

A visszérbetegség **oka** a vénákban megnövekedett **nyomás**, ami főként a **gravitációból** ered, és tartós fennállása a **vénabillentyűk** elégtelenségéhez, a **vér pangásához**, majd az erek **kitágulásához** vezet. Azok a sportok kerülendők, amelyek **fokozzák** ezt a nyomást és **nagy fizikai megterhelést** jelentenek, például a súlyemelés, a testépítés, az intenzív futás, a folytonos ugrálással járó testedzés. Mivel a **melegben** az erek **kitágulnak**, fokozódik a pangás, ezért kerülendő a **Bikram jóga**, a forró fürdő és a **szauna** is.

### AMI AJÁNLOTT

A visszeresek sem kaphatnak „felmentést” a testmozgás alól, hiszen az állapot romlása, a szövődmények kialakulása – az orvosi kezelések mellett – megfelelő életvitellel, **sportolással kiegészítve**. Főként a lábszárban működő

izompumpát kell edzésben tartani, hiszen **ez keringeti** a vénákban lévő vért.

E célra a legelőnyösebb sportok: **az úszás, a kerékpározás**, illetve a kevésbé terhelhető btegeknek a **séta**. Ezen mozgásformáknak több előnye is van:

• **Az úszás** során a **ritmusos lábtempók** remekül működnek az izompumpát, ráadásul a **vízszintes testhelyzet** miatt kisebb a lábakat terhelő véroszlop súlya is. Azoknak, akik a visszér mellett **túlsúlyos** is küzdenek, szinte csakis ezzel a sporttal szabad próbálkozniuk.

Amint a vízbe merülünk, a víz nyomása a testre nehezedik, így **kipréseli** a lábban pangó vért, vagyis a telt visszerek **kiürülnek**. Mivel az úszás kifejezetten **hideg vízben** ajánlott, azaz a pozitív hatással is számolhatunk, hogy a **hideg összehúzza** a vénák falában lévő simaizmokat, ezzel segíti a vénás visszaáramlást.

• Az úszáshoz hasonlóan a **biciklizés** is edzi a láb izompumpáit, így elősegíti a pangó vér kiürülését.

• Ugyanilyen a hatása a **sétának** is, amelyet érdemes a lehető **legintenzívebben** végezni.

## Prevenció és terápia

DAMONA  
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

### A belülről fakadó szépség



DAMONA KOLLAGÉN  
BEAUTY TABLETTA (80x)

Kollagén, Hialuronsavat, Cinket, Inozitolt, A- és E-vitamint, valamint Biotint tartalmazó étrend-kiegészítő tabletták a **belülről fakadó szépségért**.

Napi adag felnőttek számára:  
1 tablettát bőséges folyadékkal.

DAMONA PRÉMIUM  
KOLLAGÉN ITALPOROK 320 G

Meggy és Tutti Frutti ízben – cukormentes!

Azonnal oldódó italporok adagonként

- 10 000 mg Kollagén
- 2 000 mg C-vitamin
- 10 mg Hialuronsav
- 6 mg E-vitamin tartalommal.



✓ A kollagén a bőr természetes összetevője, segít megőrizni a **bőr feszségét, rugalmasságát**.  
✓ A hialuronsav vízkötő képessége révén támogatja a **bőr hidratáltságát**, a bőr és az ízületek **rugalmasságának** megőrzését.  
✓ Az E-vitamin hozzájárul a **fogak, csontok, haj, bőr és köröm** egészségéhez.

[rendeles@damonavital.hu](mailto:rendeles@damonavital.hu)



• A **speciális értornák** célja, hogy fekvő helyzetben a comb és a lábfejek tornáztatásával kiürítsék a vénákat.

Dr. Sepa György  
Trombóziközpont



# MY KIND

BY NÁNÁSIÉK



BŐRÁPOLÁS • OTTHONÁPOLÁS • TERMÉSZETESEN



Ördög Nórával augusztus végi nyaralásuk előtt készítettünk interjút, melyben elmondta, hogy számukra az egyetlen igazi kikapcsolódás az utazás. Munka- és célorientált személyként nehezen kapcsol ki a napi feladatokról, így akkor tud pihenni, ha fizikailag ki van „rángatva” hagyományos környezetéből, és el tud távolodni a napi ügyektől.

**PM: Mit jelent számotokra az utazás?**

– Ilyenkor tud minőségi időt együtt tölteni a családdal. Fontosnak tartom, hogy a gyerekeink világot lássanak, és felnőtt korukban majd ők is tovább vigyék ezt a hagyományt.

Még nagyon kicsik voltak, amikor – főként munka kapcsán, az Ázsia Express forgatásán – nagyon szép helyekre jutottunk el, elrejtettünk ott egy-egy „időkapszulát”, és szeretnénk, hogy majd felnőtt korukban – akár a saját családjukkal – visszamenjenek Vietnámba, Kambodzsába, Thaiföldre, Amerikába, a világ számos pontjára, és megtalálják majd ott ezeket.

**PM: Ki szeret leginkább utazni a családból?**

– Vannak bakancslistás úti célok, és ha van egy kis időnk utazni, megnézzük, melyik válik elérhetővé, de próbáljuk valóra váltani mindenkinek az álmát. A lányommal Finnországba mentem az általa vágyott hobby horse versenyre, a kisfiam inkább a fűsőbb szórako-

## AZ UTAZÁS SZERELMESEI VAGYUNK!

zásokat keresi (gokartpálya, legopark). Én nagyon szeretek városokat felfedezni, de a tengerparti pihenés is fontos az életünkben. Következő bakancslistás helyszín, ahová szívesen utaznék, Japán lenne.

**PM: Melyik évszakban szerettek utazni?**

– Nyáron minket ezer szál köt a Balatonhoz. Itt annyira élhető és fantasztikus, hogy emiatt nyáron kevesebbet mozgunk, csak rövidebb utakra megyünk. Hagyomány viszont, hogy a nyár utolsó hetében családi utazásra indulunk, tavaly Dubrovnikban voltunk, idén a Maldív-szigetekre megyünk. Szeretek a téből a nyárba utazni, mert fantasztikus élmény, de szeretjük a hideg égtájakat is, sielni is örömmel megyünk.

**PM: Utazáskor a pihenés mellett jut idő sportra, testmozgásra?**

– Elég aktívan szoktunk pihenni a gyerekekkel. A tengerparton snorkelozunk, én nagyon szeretek supplni, majdnem mindig bérlünk valamilyen „evezhető dolgot”. A férjemmel a bajorországi túrán bringáztunk, de a gyerekekkel is tervezünk biciklitúrát. Bárhová megyünk, a férjem nagyon szeret futni, én pedig jógázni szoktam, azt is lehet bárhol gyakorolni.

**PM: Figyeltek-e ilyenkor az egészséges étkezésre?**

– Igen, ilyenkor lehet erre igazán odafigyelni, mert a tengerparton rengeteg halat, zöltséget, salátát, tengeri finomságot lehet enni, ezeket nagyon imádjuk.

**PM: Meg tudsz szabadulni a stressz és munkafeladatok nyomásától?**

– Megfigyeltem, hogy nálam kb. 4 nap után

kapcsol be a teljes relax, ezért is érdemes egy hétnél kicsit hosszabb időre menni. Számomra a legnehezebb kihívás, hogy teljesen lekapcsolódjak az itthoni teendőkről, de úgy látom, egyre jobb vagyok ebben. Nem szeretem azért azt az érzést, ha valamit nem intéztem el, és egész nap ott motoszkál a fejemben. Emiatt a reggeli órákban, amikor a család még pihen, csendben elintézem a legfontosabb e-maileket, és utána nyugodtan, jó érzéssel tudom tölteni a napot.

**PM: Mit hoztok haza? Élmények, ötletek, melyeket itthon megvalósítotok?**

– Nagyon sok inspiráció születik ezeken az utazásokon. Általában valamilyen ötlettel jövünk haza, amit szeretnénk megvalósítani. Aztán bele is vetjük magunkat, még több elfoglaltságot generálva.

Annak idején a Nekem a Balaton ötlete is valamelyik utazásunkon fogant, kíváncsian várom, hogy a mostani utunk vajon milyen „ötletcunamit” hoz majd a fejünkre.



## Kiszáradt a bőröm!



Hónapokon át nyári napfény, szél vagy épp forróság, időnként fürdőzés, majd újabb fürdőzés, s az eredmény: testszerte és az arcon is kiszáradt bőr, fokozódó ráncosodás. Most, hogy vége a nyárnak, ideje helyrehozunk az elmúlt 3 hónap következményeit!

Nyár végére sokan tapasztalják, hogy bőrük veszített puhaságából, víztartalmából, rugalmasságából, netán újabb szarkalábak is feltűntek a szemük körül – melynek a nyári bőrápolás hiányosságai mellett a napszemüveg nélküli időnkénti hunyorgás is okozója lehet.

Tény, hogy a bőr szerkezete az életkorral változik. Idősebb korban elvékonyodik, kevesebb nedvességet köt meg, ami hamarabb kiszáradáshoz, viszketéshez vezet.

A kiszáradt bőr fokozott és még rendszer-

esebb ápolást igényel. Ennek alapját a bőrtípusnak megfelelő bőr- és arcápoló készítmények, hidratáló krémek rendszeres használata képezi. Javasolt szakemberhez fordulni, ha az arcon a bőrszárazság foltokban jelentkezik, esetleg viszketéssel párosul, vagy a bőr hámlani kezd, feszül, berepedezik, a ráncok szabad szemmel is jól láthatóan elmélyülnek.

Száraz bőr kezelésére a készen kapható krémek és maszkok mellett eredményesek a különféle természetes anyagok, például a tiszta növényi olajok, melyek kiváló antioxidánsok, flavonoidokban és vitaminokban gazdag készítmények. Típustól függően fertőtlenítő, tápláló, sejtvédő, restrukturáló és gyulladáscsökkentő hatással rendelkeznek. Ajánlott olajok például: a geránium, jázmin, kamilla, levendula, szantálfa, ylang-ylang.

Érdemes tudnunk, hogy a kötőszöveti sejtek fontos támasztóelemei a szilícium és vegyületei. A szövetek – így a bőr – vízmegkötő képessége, feszsége, a szilíciumtartalomtól is függ. Ennek hiánya a bőr rugalmasságának csökkenéséhez vezet.

Válasszunk tehát körültekintően, bőrtípusunknak megfelelő kozmetikumokat, illetve természetes kiegészítőket, de legalább ennyire fontos, hogy használjuk is őket rendszeresen a kívánt eredmény eléréséhez!

Peterman Krisztina  
dermatica.hu

FITOVITAL

## MI A KÖZÖS BENNÜNK?

- Haj, bőr, köröm
- Csontok, fogak
- Inak, ízületek...



Egyik fő alkotóelemük a SZILÍCIUM-DIOXID, melynek gazdag forrása a PERUI KOVAFÖLD, ami plusz 14 fontos ásványi anyagot és nyomelemet is tartalmaz.



Perui Kovaföld por 220g

nagyker. ár: 915 Ft, fogyasztói ár: 1215 Ft

Perui Kovaföldpor kapszula 150 db

nagyker. ár: 2225 Ft, fogyasztói ár: 2955 Ft

Kapható márkaboltjainkban – Calendula Fitopontok, Fitocentrum Nagykereskedés és Diszkont, Herbaház, Mediline és Herbária szaküzletek, gyógynövény- és bioboltok.

Forgalmazza: Gönc-Box Kft.

Tel.: 06-30-985-8957 e-mail: info@fitocentrum.hu

www.fitocentrum.hu



## ŐRIZZÜK MEG A NYÁRON TERMETT GYÜMÖLCSÖKET!

következők szinte mindenkinél szerepelnek: **fekete berkenye, fekete áfonya, fekete bodza, fekete ribizke, kékszőlő, fekete szeder, kökény.** Utóbbi (a gránátalmához hasonlóan) egy további értékes összetevőt, **ellagsavat** is tartalmaz, ami egy fontos anticarcinogén, daganatmegelőzést segítő polifenol.

Az egészségügyi ajánlások szerint naponta 40-50 dkg gyümölcsöt, zöldséget kellene elfogyasztanunk, hogy ellássuk szervezetünket a szükséges vitaminok, ásványi anyagok, mikroelemek, polifenolok – ezen belül is a flavonoidok – minél szélesebb választékával. Most még gyümölcsdömping van, hasznosítsunk mindent: ami nem fogy el, tegyük el télre!

Mivel minden gyümölcs érték – bogós és nem bogós, a sárgától a feketéig –, fogyasszuk belőlük változatosan, minél többfélélt most frissen, de tegyük el télre is! Ehhez többféle **tartósítási módszer** is rendelkezésünkre áll.

Minden gyümölcs fontos és hasznos, de egészségünket leginkább talán a magas rosttartalmú, flavonoidokban is gazdag, színes gyümölcsök támogatják. Ezek közül is talán legértékesebbek a piros, lila, kék és fekete bogós gyümölcsök – ezek a leggazdagabbak az egészségünket védő antioxidánsokban. A növények ún. antioxidáns kapacitását többféle nemzetközi mértékegységgel mérik, talán legismertebb az ORAC-érték. A kutatók eltérő sorrendeket állapítanak meg a hatékonyságot illetően, de a

▶ A gyümölcsök **fagyasztása** rengeteg energiát emészt fel, melynek előállítását jelentős környezetszennyezéssel jár.

▶ A legökologikusabb módszer az **aszalás**, mellyel a legnagyobb arányban őrizhetjük meg a gyümölcsök **beltartalmi értékeit**. Igaz, több munkával jár a gyümölcsök szárítása, állandó forgatása, a napenergiával működő aszalót pedig kevesen engedhetik meg maguknak.

▶ Ha erre nincs módunk, marad a hagyományos **befőzés**, de érdemes

ezt is **egészségesebb összetevőkkel** végeznünk!

**Kérdés: cukor vagy tartósítószer?** – Ha sok cukrot használunk, elhagyhatjuk a tartósítószeret. Ha keveset – vagy **cukormenteset** – szeretnénk, akkor vagy tartósítószer adagolunk vagy alkoholt vagy **sokáig kell főzünk**, így sok tápanyag megy veszendőbe. Ma már többféle **korszerű összetevő** is rendelkezésünkre áll, ha például valaki **allergiás** a tartósítószerre vagy **cukorbeteg**, vagy egyszerűen **egészségesebb alternatívát** keres. Tartósítószernek érdemes **nátrium szorbátot** használni, amit a **vörörsáfonyából** vonnak ki, így nincs káros hatása, a szervezetben lebomlik. Sajnos nem mindig kapható.

**Természetes növényi tartósítószer**: fahéj – védelmet nyújt a baktériumos és gombás fertőzések ellen; ánizs – baktériumölő hatású; szegfűszeg – fertőtlenítő.

**Szörp, dzsem, lekvár** – Amiből **szörp és dzsem** is nyerhető (például meggy, szamóca, málna, ribizli), érdemes **egyszerre** eltenni, s a szörpből visszamaradt gyümölcshúst feldolgozni dzsemnek.



Íme néhány ötlet röviden:

• **SZAMÓCADZSEM** – A szörp-készítéskor visszamaradt gyümölcshúst megmérjük és kilónként 20 dkg cukorral felfőzzük (nem kell sokáig főzni). Előmelegített üvegekbe teszük, száraz gőzben hűl ki.

• **BODZABOGYÓDZSEM** – Az érett bodzabogyót leszemezzük, megmossuk, kilónként 25 dkg virágmézet adunk hozzá, 25-30 percig főzzük, majd előmelegített üvegekbe töltjük. Tetejét tartósítószeres vízben nedvesített celofánnal zárjuk, száraz gőzben hagyjuk kihűlni.

Ugyanezt a **fekete eperfa** termésével is elkészíthetjük.

• **KÖKÉNYKOCSONYA** – 1 kg megmosott kökényt 1 kg hámozatlan, gerezdere vágott almával összekeverünk, kevés vízzel puhára főzzük, levét leszűrjük és cukorral felfőzzük. Zselét adunk hozzá, üvegbe töltjük, száraz dunsztba tesszük. (paramedica.hu, receptek: Temesvári Gabriella)

Világszintű probléma a daganatos megbetegedések számának növekedése, és ez alól hazánk sem kivétel. A KSH adatai alapján: 2001 óta évről évre emelkedik a rákdiagnózisok száma. [1] Tekintsünk át néhány tényezőt, ami hozzájárulhatott e tendencia alakulásához!

## Egyes növényi hatóanyagok vizsgálata a kemoprevenció tükrében

A romló statisztikai adatok több oldalról megközelíthetők:

• a fejlett országokban használt **újabb diagnosztikai eljárások** egyre több kórkép feltárását teszik lehetővé,

• a daganatképződésben kulcsszerepet játszó **káros környezeti hatások** száma és mértéke folyamatosan emelkedik mind a mai napig.

**E karcinogén hatások ellensúlyozása** számos tudományterület visszatérő, esetenként központi témája. Nem meglepő tehát, hogy a **természetes, növényi hatóanyagok éntrendi potenciáljának kutatása** is előtérbe került az elmúlt években.

• A **máriatövis** (Silybum marianum) évelő növény, kivonatait előszeretettel használják étrend-kiegészítés céljából. A népi gyógyászat mellett **tudományos keretek között is** vizsgálják a növény biológiailag aktív hatóanyagait egyes **májbetegségek** (például hepatitis fertőzések, májcirrózis), illetve **epehólyag-betegségek** kezelése során. [2] Ezzel kapcsolatosan olvashatunk a növény egyik legaktívabb hatóanyaga, a **sylimarin** onkológiai, kiegészítő jellegű alkalmazásáról. A daganatkezelésben a lehetséges irányok közé tartozik a kemoterápia utáni **„tisztítás” és méregtelenítés**, a kezelés alatt/után esetleg fellépő **hepatotoxicitás** megelőzése, a regeneráció támogatása. [3]

• Az **EGCG** (epigallocatechin-3-gallát) egyre több tudományos vizsgálat tárgyát képezte az utóbbi időben szerteágazó **pozitív élettani potenciálja** miatt. 2022 februárjában a **Bio-molecules** nevű tudományos folyóiratban a **zöld tea** (Camellia sinensis) ezen alapvető polifenoljának sokoldalúságát taglalták. [4] A szerzők szerint az EGCG kiegészítő alkalmazása hatékony lehet olyan **neurodegeneratív betegségek** esetén, mint az Alzheimer- és a Parkinson-kór, de olvashatunk **gyulladás-csökkentő és anti-aging** perspektívákról is.



• A témával kapcsolatban fontos megemlíteni egy 2021 áprilisában publikált kutatást, [5] melynek tárgyát olyan növényi alapú polifenolos vegyületek képezték, mint például a japán viaszbogóból kivont **myricetin**, a vörösbogyós gyümölcsökből kinyert **rezveratrol** és a zöld teában található katechinek egyike, a már említett **EGCG**.

A kutatás eredményei szerint a fenti hatóanyagok mindegyike **csökkentette** a DMBA (7,12-dimetilbenz(a)antracén) nevű, környezetünkben is előforduló **rákkeltező anyag** indukálta LINE-1 DNS-metilációját, ezáltal **gátolva a karcinogenezist, a daganatképződést** a kísérleti állatok szervezetében.



Régóta elfogadott, de sokszor vitatott nézet szerint gyakran a **genetikai hajlamot** tesszük felelőssé a daganatképződésért és **felmenőink** esetleges daganatos betegségeire alapozva következtetünk **saját rizikóinkra**. Ez a gondolkodás azonban csak részben (az esetek kb. 5%-ában) állja meg a helyét. Tény, hogy ha valaki édesanyjánál, nagyszüleinél előfordult daganatos betegség, akkor **örökölhette** az erre hajlamosító **génváltozatot** (allélt), de megfelelő **életmóddal** és jól megválasztott **étrenddel** nem szükséges, hogy a daganat nála is kialakuljon.

WHO-adatokból tudjuk, hogy a **krónikus betegségek** (így a rák is) **40–50%-ban elkerülhető egészséges életmóddal**, ami javarészt a **saját döntéseinken** alapszik. [6]

Az elmúlt évtizedek epigenetikai jellegű kutatásai azonban egyre inkább a **környezeti hatások dominanciáját** hangsúlyozzák, kiemelve az **éntrendi szempontokat** és a **preveniót** (helyes táplálkozás, rendszeres testmozgás, káros szokások kerülése, megfelelő BMI-index, gyakori szűrővizsgálatok). (x)

[1] [https://www.ksh.hu/stadat\\_files/eg/hu/eg0025.html](https://www.ksh.hu/stadat_files/eg/hu/eg0025.html)

[2] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32877720/>

[3] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17548794/>

[4] <https://www.mdpi.com/2218-273X/12/3/371>

[5] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8057585/>

[6] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4842185/>

**FLAVIN 7**

**POLIFENOLOKAT TARTALMAZÓ**

**GYÜMÖLCS ÉS GYÓGYNÖVÉNY SZIRUP**

**CYTO**

**FLAVIN 77**

GYÜMÖLCS ÉS GYÓGYNÖVÉNY SZIRUP

250 ml

**Keresse a patikákban és gyógynövényboltokban!**

**WWW.FLAVIN7.HU**

**Étkezési Zselatin**

**Nature Cookta**

www.naturecookta.hu, info@naturecookta.hu, +36/70-675-6351

**Pektin**

**Citromsav**

## Jól működik az immunrendszered?

Az őszi kezdete nehéz időszak, hiszen még tart a pollenszezon, így sokan szenvednek az allergiás panaszok miatt. Ugyanakkor egyre több időt töltünk zárt helyen (iskolában, munkahelyen), ami növeli a különféle, főként légúti fertőzések gyakoriságát. Ilyen körülmények között immunrendszerünk normálistól eltérő működése növeli bizonyos betegségek, fertőzések, allergia, autoimmun és degeneratív betegségek kockázatát.

### HÁ TÚLPÖRÖG

Az immunrendszer fokozott működésének egyik leggyakoribb megjelenési formája az **allergia**. Az allergiás beteg immunrendszere a környezetben található ártalmatlan anyagokat is **veszélyesként** értelmezi, ezért **védekező immunreakciót**, „támadást” indít ellene. Az immun-

rendszer érintettsége kapcsán fontos megemlítenünk a komoly légúti tüneteket okozó **asztmát** is, melynek kezelésében a **tüneteket mérséklő** természetes anyagok és gyógyszerek mellett fontos szerepet játszanak az **immunrendszer túlműködését csökkentő** készítmények.

### HÁ ÖNMAGA ELLEN FORDUL

A túlműködés másik megjelenési formái az **autoimmun betegségek**, melyek során az immunrendszer **önmaga ellen fordul**: a test saját szöveteit pusztítja el. A terápia elsődleges célja itt a **túlműködés mérséklése**, mellyel az egyes betegségek tünete jelentősen javíthatók. Az autoimmun betegségek gyakrabban fordulnak elő **hölgyek** körében. Legismertebb formái a sokizületi gyulladás, a gyulladással járó bélbetegségek, a lupusz, a szklerózis multiplex, az autoimmun pajzsmirigybetegségek és az 1-es típusú cukorbetegség. Ezek kialakulásának pontos oka még nem

tisztázott, de megfigyelhető a **családi halmozódás**.

### HA ELÉGTELENÜL MŰKÖDIK

Immunhiányos állapot **genetikai rendellenesség** következtében is kialakulhat, de **alulműködést** eredményezhetnek bizonyos betegségek, hiányállapotok vagy gyógyszerek is. Az immunrendszer működését csökkentő betegség például az **AIDS**: a HIV-fertőzés hatására az **immunsejtek elpusztulnak**, így a betegség előrehaladtával a szervezet egyre védtelenebbé válik a kórokozók szemben.

Bizonyos **gyógyszerek** ugyancsak elnyomják az immunrendszer működését, így szintén növelik a különböző fertőzések kockázatát.

Az **egészségtelen életmód** – nem megfelelő étrend, kevés alvás és a rendszeres testmozgás hiánya – mellett a mindennapi **stressz** is próbára teszi védekezőrendszerünket.

A **stressz** immunrendszerre gyakorolt hatását több vizsgálat is alátámasztja. Ennek egyik magyarázata, hogy a stresszhelyzetekben termelődő – és a vészhelyzethez való jobb alkalmazkodást segítő – **kortizol hormon** tartós vagy túlzott mértékű megterhelés esetén **gátolja az immunrendszer működését**.

A fokozott stresszterhelés **vérvizsgálattal** is igazolható. A **C-reaktív protein (CRP)** az akut **gyulladásos folyamatokban** megjelenő fehérje. A folyamat kezdetekor szintje hamar megemelkedik, a gyulladás múltával pedig gyorsan csökken, így segítségével könnyen lehet követni az **immunrendszer működésére**, vagy akár a szervezetet érő **pszichoszociális stressz** mértékére is.

Az immunrendszer kimerülését elsősorént rendszerint a **különböző betegségek iránti fogékonyság növekedése** jelzi. Érdemes tehát akár megelőzésként is **támogatást** nyújtanunk **immunrendszerünknek**, lehetőség szerint **természetes készítményekkel**.

Dr. Kádár János  
immunközpont.hu



## Nem csak képzeled: a pollenszezon tényleg évről évre rosszabb!



A **pollenallergiások száma világszerte folyamatosan emelkedik**. A **klimaváltozás több módon is hozzájárul, hogy egyre több a szénanáthás, egyre tovább tart a szezon és erősebbek a tünetek**.

A The Lancet Planetary Health cikke szerint az **átlaghőmérséklet** emelkedése miatt világszerte olyan mértékben megnőtt a **pollenkoncentráció**, hogy még a **nem allergiásoknál is légúti tüneteket** okozhat, ráadásul a pollenszezon egyre **hosszabbá válik**.

A **leggyakoribb** allergiát okozó növény, a **parlagfű** pollentermelése **megduplázódott**.

A kutatók megfigyelték, hogy az időjárási tényezők változása mellett a **szén-dioxid szint** is fontos tényező. A korábbi 280 ppm helyett a szén-dioxid koncentráció napjainkban már **400 ppm**.

A szén-dioxid fontos **tápanyagot** jelent a növényeknek, ami nemcsak a fejlődésüket serkenti, de hatására **több pollent** is termelnek. Az előrejelzések további aggasztó növekedést jeleznek: 2100-ra a koncentráció elérheti a 730-1020 ppm-et is. Ennek hatását már jóval koráb-

ban érezni fogjuk: kb. 2040-re a pollenszám a jelenlegi **kétszerese lesz**. A kedvezőtlen hatás az összes légúti allergiás beteget érinti.

### KETTŐS CSAPÁS: AGRRESSÍVEBB POLLENEK

A magasabb pollenszám mellett a növekvő szén-dioxid koncentráció növeli az **allergén peptid**ek számát is. Ezek „molekuláris szignálok”, melyek kiváltják az **immunválaszt**, a több peptid pedig növeli az **allergia súlyosságát**.

A **fokozódó** tünetek és az egyre **hosszabbodó** allergiaszezon miatt a betegeknek fontos a naprakész tájékozottság, ugyanis nem hagyhatunk már a korábbi pollennaptárra. A panaszok megfelelő, időbeni kezelése még fontosabbá vált, hogy elkerüljük a szövődményeket, az **újabb allergiák** vagy az **asztma** kialakulását. A **tüneti szerek** – antihisztamin és szteroid orrspray – mellett érdemes a tartós megoldást nyújtó allergén specifikus **immunoterápiáról** is érdeklődni a kezelőorvosnál.

Dr. Moric Krisztina  
Allergiaközpont



## IMMUNRENDSZER ERŐSÍTÉS ÉS KELLEMETLEN TÜNETEK MEGELŐZÉSE AZ ALLERGIASZEZONBAN!

KERESSE TERMÉKEINKET GYÓGYNÖVÉNY- ÉS BIOBOLTOKBAN!

WWW.BALINTCSEPPEK.HU

MAX-IMMUN

Varga  
GYÓGYGOMBA

## - Évezredek tapasztalatával -

A gombák természetes erejének ismerete több évezredre nyúlik vissza. A gyógygombakivonatok az immunrendszer szabályozásán keresztül nyújtanak segítséget az egészség megőrzésében.



Max-Immune Gyógygomba  
Információs Központ

Budapest, XII. Kék Golyó utca 28.  
Budapest, VI. Izabella utca 82.  
Budapest, XX. Szent Erzsébet tér 8.  
Debrecen, Cegléd utca 2.  
Győr, Árpád út 75.  
Kaposvár, Pete Lajos utca 13.  
Kecskemét, Csongrádi utca 3.  
Komárom, Igmándi út 43/B  
Miskolc, Lehel utca 2.  
Pécs, Hungária utca 6.  
Sopron, Erzsébet utca 23.  
Székesfehérvár, Jedlik Ányos utca 1.  
Szekszárd, Tinódi utca 12/C  
Szombathely, Kossuth Lajos utca 17.  
Tatabánya, Táncsics Mihály utca 93.  
Veszprém, Szeglethy u. 1. (Belvárosi ü.)

Tanácsadói telefonszám

+36 1 700 91 88, +36 70 423 1127  
www.vargagyogygomba.hu



## ÍGY SEGÍTI AZ IMMUNRENDSZERT A SZELÉN

A szelén nélkülözhetetlen immunrendszerünk megfelelő működéséhez is. Nemcsak a fertőző betegségek rizikóját csökkenthetjük a megfelelő szelénbevitellel, de – erős antioxidáns hatásainak köszönhetően – a **krónikus problémák elleni küzdelemben is segít**.

Immunerősítés kapcsán a legtöbb embernek elsősorént a **C-vitamin** jut eszébe, és bár a vitaminok is nélkülözhetetlenek az immunrendszer megfelelő működéséhez, a **nyomelemekről**, elsősorban a **szelénről** sem szabad megfeledkezni. A szelén több irányból is támogathatja szervezetünk **kórokozók**kal, **betegségek**kel szembeni ellenálló képességét. Akinek alacsony a szelénszintje, **gyakrabban kaphat el** fertőzéseket és általában **nehézben gyógyul** fel ezekből.

### A SZELÉN ERŐS ANTIOXIDÁNS

Különböző biokémiai folyamatok és oxidáció során szervezetünkben **szabad gyökök** kelet-

keznek, melyek **károsíthatják a sejtjeinket**, sőt akár sejtpusztulást is okozhatnak. Ez pedig jelentős mértékben növelheti bizonyos **krónikus betegségek** kialakulásának rizikóját is. Emellett az **öregedéssel** összefüggő egészségügyi problémák egy részéért is a szabad gyökök tehetőek felelőssé. A szabad gyökök káros hatásait az **antioxidánsok** semlegesíthetik, ilyen például az **A-, C- és E-vitamin, a melatonin**, illetve a **Q<sub>10</sub>-koenzim**.

A **szelén** (pontosabban a szelenoproteinnek nevezett vegyületek) is az antioxidánsok közé tartozik, és nemcsak önmagában rendkívül hatékony a szabad gyökök elleni harcban, de más antioxidánsok, elsősorban az E-vitamin hatásait is **felderősítheti**.

### NÁTHA, INFLUENZA MEGELŐZÉSÉRE IS

A szelén emellett lassíthatja, akadályozhatja szervezetünkben a **vírusok elszaporodását**, de nemcsak az **immunválaszért** felelős sejteket stimulálhatja, hanem azokat a sejteket is védi, melyeket a vírusok közvetlenül megtámadnak. Az előttünk álló őszi-téli időszak vagy az **influenzaszezon** különösen megviselheti azokat, akiknek a szervezetében túl kevés a szelén, hiszen **egyik megfázásból a másikba** esnek. Állatkísérletek során kimutatták, hogy a szelénhiány súlyosabb gyulladásokkal és kiterjedtebb fertőzésekkel hozható összefüggésbe.

### PÓTLNOM KELLENE A SZELÉNT?

Azt sajnos nem lehet kijelenteni, hogy a szelén minden betegségtől és fertőzéstől megvédő „csodaszert”, hiszen a biokémiai és fiziológiai folyamatok igen bonyolultak.

Az viszont egyértelmű, hogy minél kevesebb a szelén valakinek a szervezetében, **annál fogékonyabb** lehet bizonyos problémákra, ráadásul ezek **súlyosabb** formában is jelentkezhetnek nála. Nem szabad elfeledkezni arról sem, hogy **ételeink szeléntartalma** a termőtalaj szeléntartalmával függ össze. Magyarországon (és Európa más országaiban) sajnos nincs elég szelén a talajban, ezért még az is enyhe mértékű szelénhiánnyal küzdhet, aki egyébként egészségesen és változatosan táplálkozik.







Szerencsére már kisebb mennyiség is elegendő lehet a szervezetünk szelénraktárainak feltöltéséhez, de mielőtt étrend-kiegészítőt választunk, ellenőrizzük azt is, milyen formában található benne a szelén – a **szerves szelén** ugyanis jobban hasznosul a szervezetben, mint a szervetlen szelénforma. (Egészségkalauz)



Hogyan támogassuk szervezetünk

# EGÉSZSÉGÉT

– mindössze egy tablettával naponta

-  **HAJ**
-  **KÖRMÖK**
-  **BŐR**
-  **ANYAGCSERE**
-  **IMMUNRENDSZER**
-  **ENERGIA**

A **Bio-Szelénium+Cink+Vitaminok** Európa egyik legalaposabban tesztelt szelénium készítménye.

Több mint 45 ország milliányi fogyasztója részesülhetett már a termék egészségre gyakorolt támogató hatásából, az elmúlt 25 évben. A Bio Szelénium+Cink+Vitaminok étrend-kiegészítő szabadalmaztatott dán szelén és cink tartalmú (SelenoPrecise), mely dokumentáltan garantálja a szelén mikrotápanyagok kiváló biológiai hasznosulását.

Hozzájárul az egészséges haj megőrzéséhez<sup>2,4</sup>. Segít fenntartani az egészséges bőrt<sup>1</sup>. Hozzájárul az egészséges körmök fenntartásához<sup>4</sup>. Segít biztosítani a pajzsmirigy normál működését<sup>2</sup>. Támogatja az immunrendszer megfelelő működését<sup>1,2,3,4</sup>. Segíthet csökkenteni a fáradtságot és az energiahányt<sup>2,3</sup>.

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



 **Pharma Nord**  
www.pharmanord.hu

A tudomány fejlődésével egyre bővül az egészséges élethez és a jó életminőséghez szükséges tápanyagok listája. Fialaton szervezetünk látványosan „automatikusan” jól működik, ám az évek múltával egyre több a teendőnk, hogy megőrizzük jó erőnlétünket, energiánkat és fiatalos különket.



## MÉG MINDIG JÓL VAGYOK!

Egyre több kutatás bizonyítja, hogy az **oxidatív stressz**, szervezetünkben a **szabad gyökök** képződésének folyamata **sejtkárosító** hatású. A következmény: számos működési rendellenesség, gyulladás, kóros elfajulás, mely gyorsítja a szervezet **öregedési folyamatát**.

A szabad gyökök ellen az **antioxidánsok** – például a C- és E-vitamin, szelén – nyújtanak védelmet. Ezek **anti-aging** hatásúak, vagyis csökkentik az **öregedés jeleit** és javítják az agyműködést is. Azokban az országokban – például Japánban –, ahol jobb a talaj szelénellátottsága, **magasabb az átlagéletkor**, mivel a japánok táplálkozásukkal fedezni tudják a napi **50-70 mikrogramm** szükségletet.

A vizsgálatok szerint a szelén javítja az **immunrendszer működését**. Nem véletlen, hogy számos súlyos fertőző betegség a Föld szelénhiányos területeiről, például Kongóból vagy Kínából indul ki. Emellett fekezi a szervezet **öregedési folyamatait** is.

► **Természetes szelénforrások:** búzacsíra, zabpehely, barna rizs, narancslé.  
Szinte minden élő szervezet számára alapvető fontosságú elem a **vas**. Legfontosabb formája a vér oxigénszállító fehérjéje, a **hemoglobin**. A szervezet a **bakteriális fertőzések** elleni küzdelemben vasat raktároz el a sejtekben, így a kórokozók nem férnek hozzá.



A Pennsylvania Egyetemen végzett korábbi klinikai vizsgálatban nőknél étrend-kiegészítőként vasat adtak, és kimutatták, hogy javult a rövid és hosszú távú **memóriájuk**, valamint a **kognitív funkciójuk**.

► **Vasban gazdag** élelmiszerek: búzacsíra, lenecse, kaviár, sörélesztő, spenót és sóska.  
Étrendünk nem tartalmaz elegendő **krómot**, az átlagos bevitel alig **egyötöde** a napi ajánlott **120 mikrogramm** mennyiségnek. Ráadásul az ételek elkészítése közben a króm-tartalom **tovább csökken**, sőt a szénhidrátban gazdag étrend és a **stressz** is **küiriti** a szervezet króm-tartalmát. Króm-készletünk az **életkorral is csökken**, ezért idősebbeknek, inzulin-rezisztenciában vagy cukorbetegségben szenvedőknek érdemes növelniük a bevitelt. A kutatások szerint ennek hatására már **néhány hét múlva** lényegesen **javul** a szénhidrát-anyagszere, a vércukorszint, csökken a **nassolás iránti vágy**, hatékonyabb a **fogyókúra**, és megszűnik a cukorbetegkéknél tapasztalható fáradtság is.

► **Természetes krómforrások:** sörélesztő, gombák, brokkoli, bizonyos növényi magvak, osztriga.

A **cink** szerepe rendkívül sokrétű, a fehérjésztézis mellett például az egyik legfontosabb **antioxidáns** enzim, a **szuperoxid-dizmutáz** alkotóeleme, ezért segíti a kóros szénhidrát-anyagcserében megnövekedett **oxidatív stressz** káros szövődményeinek megelőzését. A cink megfelelő szintje a szervezetben hozzájárul az **immunrendszer** optimális működéséhez is.

► **Természetes cinkforrások:** marha-, bárány- és csirkehús, mogyoró- és diófélék, hüvelyesek, babfélék.

A **kobalt** a **B<sub>12</sub>-vitamin** alkotóeleme, mely részt vesz többek között a **vasanyagcserében**, egyes enzimek szabályozásában, a **fáradtság** és a **szellemi leépülés** mérséklésében.

► **Természetes kobaltforrásként** a szervezet számára egyedül a **B<sub>12</sub>-vitamin** használható,

## Életminőség és mikrobiom

Az ún. „bél-agy tengely” területén végzett kutatásokból kiderült, hogy az életminőség, a mentális egészség és az emberi mikrobiom összetétele egyértelmű összefüggést mutat.

Mivel a bélflóra **szimbiózisban** él a gazdaszervezettel, alapvetően hat annak teljes homeosztázisára. Eddig is tudtuk, hogy a bélflóra összetétele meghatározza az **emésztés** minőségét és az **immunrendszer** működését, de most már azt is tudjuk, hogy **életminőségünk, jó közérzetünk és mentális egészségünk** megőrzésében is döntő fontosságú.

Számos vizsgálat mutatja, hogy a **stressz szintje** és a **hangulati zavarok** szintén befolyásolhatók a mikrobi-

om helyreállításával. **Magas életminőséget** mutató emberek bélflórájában nagy számban kimutathatók egyes baktériumok, míg ezek mennyisége például **depressziók** esetében nagyon alacsony. A bélflóra minőségi és mennyiségi szempontból **jellemző az egyénre**, de azt az **életkor**, az **étkezési szokások** és a **környezeti hatások** is befolyásolják. Ahogy idősödünk, egyre fontosabb tehát a tudatos, **élelmi rostokban gazdag** táplálkozás! (paramedica.hu)



### PreBioMax 300g

Élelmi rostokat tartalmazó **prebiotikus** étrend-kiegészítő por **málna** ízesítéssel.

Hatóanyagai segítik:

- a **hasznos bélflóra** szaporodását, helyreállítását;
  - a **bélrendszer normál** működését;
  - a **teltségérzet** kialakulását.
- Fermentált lenmag összetevője: magas **omega-3** tartalmú **SUPERFOOD**.



### Huminicum kapszula és folyadék

**Ásványi anyagokat**, mikro- és nyomelemeket, C-vitamint, **huminsavakat** és máriatövis mag kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény.



### MIKROBIOM-24 30x

Élőflórát és butirátot tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula. Probiotikus élő törzsei hozzájárulhatnak az **egészséges bélflóra** kialakításához és fenntartásához. Butirát (vajsav) tartalma hozzájárulhat a **normál bélfunkciók** és emésztési folyamatok kialakításához. Különösen ajánlott **antibiotikus kezelések** közben és után!

Keresse a **Herbaház** áruházaiában és a gyógynövényboltokban!



**Hymato Products Kft.**  
www.hymato.hu

melynek forrásai: a hús, tej, tojás és a káposzta.

Fenti antioxidánsok, nyomelemek **hiánya** esetén érdemes étrendünk módosításával a **pótlást** mielőbb megkezdni, mert hiányuk nemcsak **gyorsabb öregedést** eredményez, de már fiatalon is tartós, esetleg **maradandó károsodásokhoz** vezethet.

dr. Kökény Zoltán



Naja Forest bio SÜNGOMBA étrend-kiegészítő (100 ml)



A poliszacharidok (béta-glükánok) a **gyógymagbák** fő hatóanyagai, melyek:

- fokozzák az **immunrendszer** vírusokkal szembeni védekezését, az őlősejtek aktivitását;
  - üzemenyagként szolgálnak a **jótevényes bélbaktériumok** számára, támogatva az immunrendszer működését.
- A **Süngomba** egyes vegyületei **jótevényesen** befolyásolhatják az **emésztőrendszer** és az **idegrendszer** regenerációját.

WWW.NAJAFOREST.HU

### Vega-Farm VEGÁN KÉSZÍTELEK

Vegán székelykáposzta  
Bolognai lencseragu  
Vegán babgulyás

Házias ízek - Minőségi növényi alapanyagokból készítve - Adalékanyagmentes - Nem igényel hűtést - Pár perc melegítés után már fogyasztható is!

www.vegafarm.hu  
+36 (70) 726-2828  
Vega-Farm  
vegafarmhungary

VEGAN

## Egészségvédő program a munkahelyen

Az Egyesült Államokban néhány éve zajlott a „Kronikus Betegségeket Megelőző Munkahelyi Program” nevével kezdeményezés, melynek során induláskor, 6 hét, illetve 6 hónap után felmérték a programban résztvevő munkahelyek dolgozóinak fizikai állapotát, táplálkozási szokásait és számos betegség rizikófaktorainak jelenlétét. Olyan meglepő mértékű javulást tapasztaltak, hogy a tanulságok számunkra is követendők lehetnek.

A program során már a 2. mérés alkalmával, azaz 6 hét múlva azt tapasztalták, hogy a résztvevőknek csökkent a vérnyomása, a testzsír- és a koleszterinszintje. A program hatására a megkérdezettek 39%-a teljes körűen változtatott életvitelén: a munkahelyen kívül is egészségesebben táplálkozott és növelte fizikai aktivitását.



A prevenció program költsége később a cégeknek megtérült: nőtt az egészséges munkavállalók teljesítménye, és csökkent a betegségállományban töltött napok száma. Mivel a dolgozók érezték, hogy a vezetőség erőfeszítéseket tesz a jó közérzet biztosításáért, megnőtt személyes elköteleződésük a cég felé, és még inkább a közösség részének érezték magukat. Lássuk, mit tettek ennek érdekében!

• **Alternatív reformtrendszer a menzán** – Kiderült, hogy ha a munkavállalók maguk döntetik el, maradnak-e a hagyományosabb étrendnél vagy az egészségesebb, alacsonyabb kalóriatartalmú, teljes értékű fogásokat választják, sokan szavaznak a vörös húsok helyett a fehérre, fehér kenyér helyett a teljes kiőrlésűre, a túl sok állati fehérje helyett a zöldségekre, vagy épp a krémes süteményeket váltják fel egészségesebb desszerttel vagy friss gyümölcsökkel. Az eredmény nemcsak a kilók csökkenésében, de az energikusabb fizikai állapotban is mérhető.

• **Mindennapos rövid, szervezett testmozgás** – Ha a dolgozóknak van módja akár az ebédidőben (még evés előtt) 10-15 percre tornázni, nemcsak felfrissülnek, de gyorsul az anyagcseréjük is, így kevésbé rakódik rájuk súlyfelesleg. Egy kis gerinctornával pedig megelőzhetik az ülőmunkával járó mozgásszervi elváltozásokat.

Nem kell ehhez gyógytornász, egy szakember által felkészített, kellően lelkes kolléga is

képes levezetni a nyakra, vállra és gerincre koncentrált gyakorlatokat. A munkavégzés ilyen módon történő megszakítása a képernyős munkahelyeken gyakran fellépő szempanaszokra is jótékony hatású.

• **Ülőlabdák és térdeplőszékek biztosítása** – Ahhoz, hogy stabilan ülhessünk a labdán, folyamatosan egyensúlyoznunk kell, ami olyan kicsi, gerincközeli izmokat mozgató, melyeket egyébként alig használunk vagy egyoldalúan terhelünk. Speciális gyógytornát is lehet rajta végezni. A térdeplőszék megpróbálja visszaállítani a gerinc normális görbületét, hiszen medencénk előrebillen rajta, hátunk pedig kiegyenesedik. Mindkét eszköz a gerincfájdalmak és deformitások megelőzését szolgálja.

• **Kímélő monitorok** – A szemkímélő monitorok a fényerőt és a kép egyéb beállításait automatikusan a helyiség fényviszonyaihoz és a képernyőn megjelenő tartalomhoz igazítják, így kiküszöbölik a szem megerőltetését.

A monitor elhelyezésénél előnyös, ha enyhén lefelé kell néznünk, ez a nyakunknak és szemünknek is kényelmesebb. Így is fontos óránként szünetet tartani!

Az évente végzett szemészeti szűrésen kiderül, hogy szükségünk van-e szemüvegre vagy annak cseréjére.

• **Kommunikációs, konfliktuskezelő tréningek** – A konfliktuskezelés és a megfelelő kommunikáció tanulható. Sőt ez a képesség



szinte elengedhetetlen ahhoz, hogy a főnökebeosztott viszony hatékonyan működjön. A munkahelyeken igen gyakori pszichoterror is csak jól kommunikálni tudó munkatársak között kerülhető el.

• **Munkahelyi egészségzsűrés** – A munkahelyeken szervezett egészségzsűrés nemcsak a dolgozók lojalitását növelik, de olyan rejtett betegségekre is fényt deríthetnek, amelyek súlyos problémát, ezáltal kiesést jelentenek a munkából. A szokásos fogászati, látás- és hallásvizsgálatokon kívül ma már elérhető többek között allergiavizsgálat, anyajegyszűrés, komplex kardiológiai vizsgálat vagy akár stressz-szintmérés is.

dr. Budavölgyi Attila  
oxygenmedical.hu

### SZERETNÉL AZ IRODÁBAN, MUNKANAPOKON IS GYORSAN, FINOMAT, EGÉSZSÉGESET KÉSZÍTENI?

Cupster Pasta 5 ízben!

- gluténmentes ● növényi alapú
- mesterséges ízfokozóktól mentes
- akár mikróban is elkészítheted

### FINOM LEVESRE VÁGYSZ?

Cupster Instant levesek  
10 féle szuper ízben:  
Tanyasi, Paradicsom, Erdei gomba, Minestrone, Tikka Masala, Erőleves...  
3 perc alatt kész!

www.edenpremium.hu

EDEN PREMIUM

### Miért nassolunk? Milyen erő bír rá minket, hogy akkor is együnk, ha nem vagyunk éhesek? Mit csillapítunk ezzel, éhséget vagy valami mást? Vagy talán a nassolás is lehet egészséges?

Napjainkban a nassolás szokásának elterjedéséhez a stressz, a sikerélmény hiánya, frusztráció, fáradtság, a fűtékezések időhiánya miatti rendszertelenné válása, illetve társadalmi és személyes szokások is hozzájárulnak.

Nagyon gyakori a tévész alatti nassolás, amikor szinte automatikusan eszünk, miközben az étvágy feletti kontroll köny-

## Nassolás, mint stresszoldás?

nyen elvész. Ugyanez történik a számítógép előtt ülve, munka közben is. Ezzel jelentős kalóriafelesleget juttatunk be, ami súlygyarapodáshoz vezethet.

Valójában azért vonzódnak a cukorban és szénhidrátokban gazdag élelmiszerekhez, mert olyan „boldogsághormonok” termelődését serkentik, mint a szerotonin és a dopamin. Ezek ellazító és szorongóoldó hatása a vonzó, amiért újra és újra megkivánjuk őket, ám ez fokozatosan szokássá válik. E szokás megtörésében segíthet pár tipp.

• **Igyunk vizet!** – A test képes félreértelmezni az agy jeleit, így előfordul, hogy az étel utáni sóvárgás csupán a szomjúság jele. Ilyen esetben egy pohár víz is képes csökkenteni a vágyakozást. Napi 1,5 literrel több víz szignifikáns étvágycsökkenést, így kevesebb testsírt eredményez. Cukoréhség esetén tehát érdemes először az ivással próbálkozni.

• **Mozgjunk!** – Egy 15 perces gyors gyaloglás hatékonyabban csökkenti a nass utáni sóvárgást, mint a passzív ülés. Ha szénhidrát után kezdünk vágyakozni, gyalogoljunk vagy lépcsőzünk pár percig! A mozgás hatására fokozódik az izmok, szövetek inzulinérzékenysége, így a vérben található energia, (vér)cukor könnyebben jut el a sejtekhez.



### NASSOLNI EGÉSZSÉGESEN?

Ha már nassolni szeretnénk, tegyük ezt egészséges rágesálnivalókkal! Együnk a megszokott nasik helyett például csikokra vágott zöldségeket, néhány falat zabkorpával, müzliel kevert natúr joghurtot vagy kefir, gabonaszeleteket stb.

Talán hihetetlenül hangzik, de a nassolás jó hatással is lehet egészségünkre, főleg ha nem veszélyes, hizlaló, hanem egészséges finomságokkal és mértékletesen tesszük.

Jó választás e téren, ha sütemény helyett olajos magvakat ropogtatunk, aszalt, szárított gyümölcsöket, esetleg teljes kiőrlésű gabonaszeleteket vagy müzlit majszolunk, mértékkel.

### VÁLTOZATOS ÉS EGÉSZSÉGES

Chick cake  
Rice cakes

REGGELIZŐ TALLÉROK

www.lestello.hu



Bár az olajos magvaknak köztudottan magas a kalóriatartalmuk, cserében viszont bővelkednek telítetlen zsírsavakban, ásványi anyagokban és zsírban oldódó vitaminokban, ezek egyes kutatások szerint akár 30%-kal is csökkenthetik a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát.

Az aszalt és szárított gyümölcsök alapvetően egészségesek, főként ha nem tartalmaznak hozzáadott cukrokat, amire semmi szükség, hiszen eleve édesek.

Itt is fontos mértéket tartani, mert hajlamosak vagyunk kisebb tömegük miatt nagyobb mennyiséget enni belőlük.

Nem kell tehát feltétlenül lemondanunk a nassolásról, de tegyük ezt egészségtudatosan!

Varga Dóra  
Életmód Orvosi Központ

### Lam❤️re Homoktövises VITAGYÜMI szeletek minden homoktövis rajongónak!

- Vitalizáló, immunerősítést támogató homoktövis termékek felturbózza fontos élettani hatású komponensekkel – az egészséges étrendért!
- A szeletek az értékes, biológiailag aktív hatóanyagokat természetes formában tartalmazzák biztosítva azok hatékony felszívódását.
- A kollagénes szeletet kivéve, vegán, glutén- és laktózmentes termékek, hozzáadott cukor és tartósítószer nélkül!
- Természetes egészségtámogatás minden korsztály számára!

www.homoktövisvelo.hu

### bombus CRUNCHY PROTEIN

EXTRA ROPOGÓSSÁG  
KEVESEBB CUKOR • TÖBB FEHÉRJE!

Többrétegű fehérjeszeletek tejszínnel, roppanós gyöngyökkel, édesítőszerrel.  
Glutén- és pálmaolajmentes!

BANÁN  
CSOKOLÁDÉ  
MÁLNA  
VANÍLIA

BOMBUSENERGY.COM

www.asix.hu • Asix Distribution Kft ASIX DISTRIBUTION KFT

## A környezet hatása az életmódváltás sikerére

Étkezés és testmozgás terén a szokásokat épp elég nehéz megváltoztatni. A téged körülvevő emberek komoly hatással vannak rád. Íme néhány tanács, miként védheted ki az ellenállásukat, és hogyan kaphatsz támogatást, melyre oly nagy szükséged van.

Sugárzó arccal feltálad az általad egészségesnek tekintett vacsorát: grillcsirkét és párolt zöldségeket, majd figyeled a reakciókat. A kislfiad az etetőszékből messzire elhajít egy brokolirózsát. A tizenéves lányod annyira lecsúszik az asztalnál, hogy csak a szemöldöke és a mobilja látszik ki. A férjed próbál udvarias lenni, már két perce rája az első falatot, ám nem nyeli le. A kutyád mindig izgatottan szaglászik az asztal körül, most viszont mélyet sóhajtvá elvonul. Egyedül érzed magad.

**Hogyan tovább?** A te életmódváltásodhoz muszáj meggyőzni a környezetet? **Te már döntöttél.** Egy ideje több zöldséget eszel, az

irodai ebédszünetben gyalogolni mérs, hétfvégen edzel. A tested jobban néz ki, egészségesebbnek érzed magad, reménységet és inspirációt érzel. Folytatni akarod, de szeretnéd, ha a környezeted is veled tartana, támogatna.

**Miért?** Egyrészt, mert **egyedül nehéz** a változtatás, másrészt szeretnéd, hogy ők is egészségesebben éljenek. **A szokások** azonban **ferőtőzőek**. Kutatások szerint a **körülöttünk élők** testösszetétele, életmódja és szokásai **hatnak ránk**:

- A hozzánk **közel állók testsúlya** meghatározhatja saját testsúlyunkat. Egy elhízott barát 57, egy kövér testvér 40, egy dagi házastárs 37%-kal növelheti a saját elhízási rizikókat.
- Testsúlyunkra nagyobb hatással vannak **azonos nemű** ismerőseink, rokonaink.
- Az elfogyasztott étel mennyiségét befolyásolja, hogy **kivel eszünk**: egy nagyevő mellett mi is többet falatozunk a kelleténél.
- Ismerőseink arra is hatással lehetnek, hogy **mit eszünk**.

E dolgok jó része **tudat alatt** működik. Az evolúció során kisebb csoportokban éltünk, nagy egymásra utaltságban, ahol az **összetartás** életben tart, míg az elhagyatás az **életveszéllyel** volt egyenlő.

A modern orvostudomány is bizonyította: **a magány tényleg ölhet**. Az egyedüllet elleni védekezés genetikailag **belénk van kódolva**.

Ha egy társaságban például salátát rendelsz, amikor a többiek egy hegynyi chipset, akkor máris **kilögsz a sorból**. Te is lehetsz persze hatással a környezetedre: **úttörőnek lenni** a változásban nagyon inspiráló dolog! Íme pár javaslat ehhez:

**1. Fogadd el, hogy esetleg nem**



**neked van „igazad”!** Kezdd el gyakorolni a **győzni nem akarást!** Légy nyitott, megértő és érdeklődő, hallgasd meg a többiek véleményét is. Lehet, hogy a bátyád azért iszik, mert így tudja oldani a munkahelyi stresszt. A legjobb barátod a túlsúlya miatt lesz mindig ideges, amikor felhozod az egészséges táplálkozás témáját.

**2. Légy kitartó, de nem akaratos!** Az ellenállás gyakran a változástól való félelemből fakad.

**3. Magaddal foglalkozz!** A saját bátorságod, kitartásod és erőfeszítésed inspirálni fog másokat is.

**4. Tegyél szelíd javaslatokat, és minél inkább vond be a szeretteidet** az új életmódodba!

- Kérd meg a párod, **segítsen** az edzés utáni nyújtásban, vagy jöjjön el veled sétálni, edzeni!
- Kérd meg a gyerekeket, segítsenek **megtervezni** a heti menüt!

- Ne felejtse el megmondani nekik, milyen **sokat jelent** neked a támogatásuk! (Forrás: Alex Picot-Anand: 3 crucial strategies for getting loved ones to support your healthy lifestyle. Ford.: Mezei Elmira, a teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

neked van „igazad”!

**PARAMEDICA**  
EGÉSZSÉGMAGAZIN

**Kiadja a ParaMedica Kft.**  
Kiadásért felelős: a Kft. ügyvezetője  
Főszerkesztő: Illésné Hoffer Adrienne  
Szerkesztőség, hirdetésfelvétel: 1163 Budapest, Cziráki u. 26-32.  
Postacím: 1625 Bp. Pf. 85.  
Telefon: 402-4088  
E-mail: info@paramedica.hu  
Nyomdai kivitelezés: EDS Zrínyi Zrt.

**Terjesztés:** ingyenesen, országosan a gyógynövény- és bioboltokban, gyógyszertárakban, egyes gyógypontokban, szakmai konferenciákon, valamint egyedi és kötegel megrendeléssel. A szerkesztőség a hirdetések tartalmáért nem vállal felelősséget. A hirdetésekben szereplő akciók a készlet erejéig érvényesek. Minden jog fenntartva.  
**ISSN: 1589-035X**

**2024. SZEPTEMBERI LAPSZÁMUNK SZAKÉRTŐI:**

<b>ANTAL RITA</b> dietetikus	<b>DR. SEPA GYÖRGY</b> sebész, érsebész szakorvos
<b>DR. KOVÁCS BOGLÁRKA</b> klinikai szakpszichológus	<b>DR. MEDGYESI GÁBOR</b> sebész szakorvos
<b>DR. VIDA ZSUSANNA</b> neurológus, szomnológus főorvos	<b>PROF. DR. BLASKÓ GYÖRGY</b> belgyógyász, klinikai farmakológus főorvos
<b>DR. HOLPERT VALÉRIA</b> fül-orr-gégész szakorvos	<b>DR. KÁDÁR JÁNOS</b> belgyógyász, allergológus, immunológus szakorvos
<b>PETERMAN KRISZTINA</b> gyógykozmetikus mester	<b>DR. MORIC KRISZTINA</b> fül-orr-gégész, allergológus főorvos
<b>DR. JENEI ZSIGMOND MÁTÉ</b> belgyógyász, kardiológus szakorvos	<b>DR. KÖKÉNY ZOLTÁN</b> Péterfy Sándor utcai Kórház főigazgatója
<b>DR. MEGYASZAI MÁRTA</b> reumatológus szakorvos, sportorvos	<b>DR. BUDAVÖLGYI ATTILA</b> foglalkozás-egészségügyi szakorvos
<b>DR. VASKÓ PÉTER</b> kardiológus szakorvos	<b>VARGA DÓRA</b> vezető dietetikus
<b>DR. BABAI LÁSZLÓ</b> életmóddorvos	<b>SZABÓ MÓNKA</b> funkcionális táplálkozási és életmód mentor
<b>DR. FERENCZY PÉTER</b> kardiológus, diabetológus, életmóddorvos	
<b>DR. RÁKÁSZ ISTVÁN</b> urológus szakorvos	

## CAPRI SUN, A VIDÁMSÁG ÍZE!

Tedd még emlékezetesebbé a különleges pillanatokat! **Vidd magaddal utazáshoz, kiránduláshoz, családi-, baráti összejövetelekre.** Capri Sun, bárhol, bármikor!



www.fcbhungary.hu

## Kezdő életmódváltóknak (és válogatós családtagoknak)

A következő egészséges (glutén-, tej-, tojás- és cukormentes), tápanyagokban gazdag ebédet a legválogatósabb családtagok is örömmel elfogyasztják.

### ALTERNATÍV FISH AND CHIPS

Panírozott hal sült édesburgonyával, avokádó-majonézzal

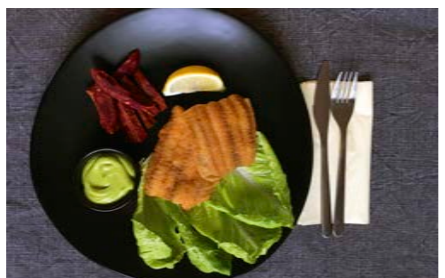
**Hozzávalók 3-4 személyre:** 70-80 dkg afrikai harcsa (vagy más halszeletek), 1 kg édesburgonya tisztítva, hasábokra vágva (a fotón lila édesburgonya van, de jó a narancssárga is), 1 érett avokádó, 1 gerezd fokhagyma, 1,5 dl olívaolaj, maniókaliszt (vagy édesburgonyaliszt), kókuszliszt, kókuszolaj a sütéshez, só ízlés szerint.

**Elkészítés:** A hasábokra vágott édesburgonyát

összekeverem az olvasztott kókuszolajjal, sózom, sütőpapírra sorban lerakom és 200 °C-os sütőben 30-35 perc alatt megsütöm.

Az avokádót összeturmixolom a gerezd fokhagymával, az olívaolajjal és egy csipet sóval. A beszórt halszeleteket maniókaliszt és kókuszliszt 1:1 arányú keverékébe forgatom és bő, forró kókuszolajban kisütöm.

**Tálalás:** hagyományos **tányéron** vagy – a gyerekek lelkesedését fokozandó – **sütőpapírral bélelt tálca**n (mint a Római-parton a halstűtőben). Jó étvágyat!



A RECEPTET SZABÓ MONIKA KÉSZÍTETTE  
facebook.com/egyensulypont.hu • instagram.com/egyensuly\_pont/



## Változtatnál? Életmódot váltanál?

**Kezdd a Dia-Wellness lisztkeverékekkel!**



Egyedülálló lisztkeverékeink minimum **30-50%-kal kevesebb szénhidrátot** tartalmaznak, mint a hagyományos búzaliszt!

Élelmi rostban és fehérjében gazdag termékek! Ideális választás sütéshez, pékárukhoz és általános konyhai használathoz!

www.dia-wellness.com



# POLIFENOLOKAT TARTALMAZÓ GYÜMÖLCS ÉS GYÓGYNÖVÉNY SZIRUP

KERESSE A DROGÉRIÁK ÉS BIOBOLTOK POLCAIN!



**FLAVIN 7**  
WWW.FLAVIN7.HU