

PARAMEDICA

f www.paramedica.hu

A hónap kérdése:

MITŐL LEHETÜNK FIATALABBAK?

Maradjunk RUGALMASAK!

KLIMAX cukorbeteg

TÚL SOK SZÉNHYDRÁT = sokféle betegség?

9 lépés A DEMENCIA ellen

EGÉSZSÉGMAGAZIN

SZÉPSÉG- ÉS EGÉSZSÉGTIPPEK GESZLER DOROTTYÁTÓL

Nincs időd A SPORTRA?

ŐSZ = COVID + INFLUENZA?



HOVÁ LETT a tesztoszteron?

VIGYÁZZ: az immunrendszer öregszik!

Fókuszban:

A VÁLTOZÓKOR

Az Ön szakértője:

Amíg itt vagyunk

Kedves Olvasó! Van olyan nézőpont, mely szerint megöregedni jó. Ezzel sokan vitakoznának, de elfelejtik, hogy aki nem öregszi meg, az korán meghalt. Bár jelen földi életünk napjai, évei számosak, de nem végtelenek. Örök kérdés: hogyan tudnánk tovább itt maradni, ám az sem mindegy, milyen életminőségben.

A természet örök körforgásában az ősz a termés beérése után az elmúlás időszaka. Ilyenkor magazinunk cikkeiben is hagyományosan az időseddel kapcsolatos témák kerülnek előtérbe. Igyekszünk minél több hasznos tanácsot adni az **egészségmegőrzés, állapotjavítás, a fiatalító, anti-aging módszerek** terén.

Az **aktív életszakasz meghosszabbítása** fontos cél, érdemes tehát tennünk érte! Kérdés persze, hogy mi a cél: néhány szem alatti ránc eltüntetése, vagy a rugalmasság, a **mozgáskészség megőrzése**, valamilyen fájdalom enyhítése, esetleg az **ágyhoz kötöttség megelőzése**.

Nehéz és időnként fájdalmas témákról írunk, de ezek mind az élet – legalábbis a **hosszabb élet** – részei, gyakori velejárói. Lehet ezekről nem tudomást venni, **hárítani**, majd **sokkolódn**i, amikor velünk vagy hozzátartozóinkkal is megtörténik.

Talán nem lehetetlen megőrizni azt az **időskori bölcsességgel** járó derűt, mely – a gyarapodó nehézségek ellenére – fenntartja bennünk az élet szeretetét, és az adott helyzet elfo-

gadását. Ide tartozik az **elmúlás megértése** is, ami nagyon **nehéz** lecke. Érdemes ennek nem az utolsó pillanatban nekiállni, hanem jóval korábban, **bölcs idősekkel** beszélgetve, példájukat látva **tanulni, megérteni**, hogy végül tiszta, **békes lélekkel** tudjuk megtenni életünk utolsó, nagy lépését. Ehhez hasonlóan nehéz, nagy lépést tettünk már e világba való **belépésünk**, születésünk pillanatában is.

Régen, nagycsaládokban élve, a **hagyományokat** követve mindez természetesebb, könnyebben elfogadható volt. Napjainkban, a **generációk szétszakitottsága** közepette, az **elmúlást megértés helyett** sokkal inkább a tiltakozás, a merev elutasítás, a reménytelenségbe való **görcsös kapaszkodás** jellemzi.

Nagy segítség e téren az **emlékezés**: életünk fontos állomásaira, hogy mennyi minden történt velünk, milyen sok mindent **kipróbáltunk, tapasztaltunk, adtunk, alkottunk**, és ezáltal milyen nagymértékben **gazdagodtunk**. Mindez a miénk, ezt már senki el nem veheti tőlünk – fo-

ként ha idejében, megfelelő életmóddal vigyázunk a memóriánkra! Ha már **hasznosan** töltöttük életünk eddigi részét, igyekezzünk a még rendelkezésünkre álló időt is **jól kihasználni**, hogy még sok örömet, jóérzést, ölelést és mosolyt tudjunk adni és begyűjteni. S amikor mennünk kell, induljunk **bizalommal** Teremtőnk felé!

Addig is a legfontosabb üzenet, hogy se fizikai, se mentális téren ne **„rozsódásodjunk be”!**

„Az örökifjú sportolók számára azonban itt is kiemelném győgyor-násunk javaslatát, hogy **mindenki**

kerülje a fekvő helyzetben, teljes felüléssel vagy lábemeléssel járó gyakorlatokat! Ezek az iskolai tornaórán sok évtizeden át kötelező elemek voltak, de további rendszeres végzésükkel **mi magunk tehetjük tönkre** a gerinc alsó szakaszának porckorongjait, ami komoly fájdalommal és mozgáskorlátozottsággal járhat!

Vigyázzanak tehát magukra, de azért maradjanak **aktívak és rugalmasak!**

Egészségben töltött, derűs őszi napokat kívánok a Kedves Olvasónak!
Illésné Hoffer Adrienne



AJÁNLATAI

A SIMPLY YOU

Őszi



HERBAL SWISS MEDICAL szirup - 150 ml

5 gyógynövényt tartalmaz, amik enyhítik a száraz és a hurutos köhögést, megnyugtadják az irritált torkot, a torokparaszt és a torokfájást. Várandós és szoptató kismamák számára is fogyasztható.

www.herbalswiss.hu

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.*



HERBALMED MEDICAL pasztilla - 20x

Hatékonyan enyhíti a fájdalmat és az égető érzést a torokban, csillapítja a köhögést, a torok szárazságát és a rekedtséget. Várandós, szoptató kismamák számára is ajánlott.

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.*

www.herbalswiss.hu

HERBAL SWISS MEDICAL KID szirup - 150 ml, 300 ml

A külön gyermekek számára kifejlesztett köhögés elleni szirup lándzsás útifű és kakukkfű gyógynövény-kivonatokat tartalmaz, cukorral és édesítőszerrel. Kellemes hatású a szájra, a garatra és a hangszálakra béta-glükán és csipkebogyó tartalommal. 1 éves kortól használható.

www.herbalswiss.hu

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.*



STOPVÍRUS MEDICAL szirup - 150 ml

Korlátozza a vírusok és baktériumok tapadását a nyálkahártya sejteinek felületén, csökkenti azok számát és akadályozza további szaporodásukat.

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.*

www.stopvirus.hu



HERBAL SWISS HOT DRINK instant italpor - 24x

Hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez, valamint kellemes hatása van a torokra és a hangszálakra. Gyógyszerek szedése mellett is fogyasztható. Várandós és szoptató kismamák is fogyaszthatják.

www.herbalswiss.hu



ANGINEX orális spray - 30 ml

Torokba fújva egy vírus- és baktériumellenes védőréteget hoz létre, a gyógynövényeknek köszönhetően hatékonyan csökkenti a torok és gége gyulladását.

www.herbalswiss.hu

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.*



IMUNIT KALÓZ JACK tableta - 30x

Béta-glükán és homoktövis-kivonat tartalmazó tableta vitaminokkal és nyomelemekkel. Támogatja az immunrendszer normál működését.

Étrend-kiegészítő

www.immunit.hu

HERBAL SWISS MEDICAL balzsam - 75 ml

A Herbal Swiss Medical balzsam 10 gyógynövény-kivonat jótékony hatását egyesíti, melyek segítenek a légutak szabadabb tételében.

www.herbalswiss.hu



Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.*

FORGALMAZZA: SIMPLY YOU HUNGARY KFT. | 1068 BUDAPEST, VÁROSLIGETI FASOR 8/A. | E-MAIL: MARKETING-HU@SIMPLY-YOU.EU | WWW.SIMPLY-YOU.HU

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

Mennyire foglalkoztatja az embereket az öregedés gondolata?

Fiatalon fogj hozzá, ha lassan akarsz öregedni! Az öregedés folyamatával ugyanis már nagyon korán szembesülünk. Akár egy harmincas nő is észreveheti magán annak jeleit, amikor az első szarkalábak, apró szemránckok megjelennek.

Az öregedés ellen minden kultúra küzdeni próbált. Az **ősi kínai** orvoslásnak, a **tibeti gyógyászatnak** vagy az **ajurvédának** éppen úgy kialakultak a titkos receptjei, mint az **alkímia**nak. E módszerek közül sokról kiderült már, hogy **valódi hatással** rendelkeznek, így lett például gyógyszer a kínai gyógyászat által használt **ginkgo bilobából**.

Nem szeretünk megöregedni! – Az öszülést, a ráncokat, a kopaszságot és a pocokot sem szeretjük, a testi-szellemi leépülés lehetősége pedig egyenesen félelmetes. **Miért öregszenek, és voltaképpen miért is halunk meg?** Ezekre a kérdésekre a **gerontológiának**, az öregedés tudományának kellene válaszolni, de végleges eredmény helyett csak **elméletekkel** rendelkezünk. Íme néhány ezek közül:

- Öregszenek, mert **elhasználódnak**.
- Az öregedés oka a **génekben** van.
- Az öregedés a szervezet anyagainak **oxidálódása**.
- Az öregedés a **gyulladásos folyamatok** progresszív terjedése.

Tény, hogy az idült **gyulladások** látványosan az öregedéssel együtt járó **fizikai és szellemi leépülés** legfőbb okának. Az **érelmeszesedést** mára egyértelműen **gyulladásos** betegségeként tartják számon ugyanúgy, ahogy az **Alzheimer-kórt**, a korral jelentkező **ízületi** betegségeket, sőt az **emlőrákot** vagy akár a **depressziót** is.

A **gyulladáselmélet** és a **szabadgyök-elmélet** kiegészítik egymást: az oxidatív szabad gyökök által károsított molekulákat az immunrendszer **idegenként** támadja meg, így a szervezetben egyre több helyén alakulnak ki **krónikus gyulladások**, melyek a szabadgyök-képződés további fokozódásához, és ezzel a gyulladások **további** terjedéséhez vezetnek.

Az **öregedés** a különböző **hormonhatások** egyensúlyának felborulása.

Valóban, az endokrin-hormonális rendszer **döntő befolyással** van az öregedési folyamatokra. A korral a hormonok mennyisége általában **csökken** (pl. nemi hormonok), de néhány **„öregítő” hatású** hormoné (pl. kortizol, adrenalin, inzulin) többnyire nő.

A korral járó **testi-lelki változások** általában hormonális hatások következtében jönnek létre, mint például a szexuális képesség csökkenése, a kopaszkodás, a bőr ráncosodása, a has elhijásodása vagy akár a **térbeli memória** csökkenése. A kieső hormonok pótlásával ezek az eltérések részben vagy teljesen visszafordíthatók – legalábbis egy időre.

Szinte hihetetlen! – Olyan egyszerű dolgoknak, mint hogy **dohányunk-e**, mit és mennyit eszünk, **gyalogolunk-e** napi fél-egy órát, **alszunk-e** eleget, **ápoljuk-e** a családi, baráti kapcsolatainkat, **nagyobb hatása** lehet az **egészségünkre és életkilátásainkra**, mint bármilyen gyógyszernek.

Fontos! – A bioaktív anyagok, **vitaminok, ásványok, nyomelemek** rendszeres bevitele semmi mással nem pótolható! Ősszel-télen se mondjunk le az **antioxidáns** tartalmú színes zöldségekről, gyümölcsökről!

A **szelén** pedig **lassíthatja az öregedést**, például a ráncosodást, mert megvédi a sejteket a szabad gyökök okozta károsodástól.

Fejlődhetünk! – Sejt kutatók szerint már nem elérhetetlen, hogy **50 évesen is** úgy nézzünk ki, mint egy 35 éves. Az egészségi állapot valójában minden életkorban **„továbbfejleszhető”**. Előfordulhat, hogy megfelelő, **rendszeres tréning** hatására valaki **50-60 éves** korában **nagyobb fizikai teljesítményre** lesz képes, mint húszévesen.

Ne feledjük! – Egyszer **mindannyian meghalunk**, és szerencsés esetben **előzőleg meg is öregszenek!** De a rendelkezésünkre álló idő folyamán **móduink van ellenőrzésünk alatt tartani** az öregedés legfőbb tényezőit.

Dr. Eisler Olga emlékére



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

AMIKOR ELMEGYÜNK



A palliatív ellátás szakértői szerint az elmúlásra való felkészülés mélyen gyógyító utazás lehet. A folyamat megértése óriási segítséget nyújthat szeretteink távozására és majdani saját halálunk elfogadásában.

Napjaink hagyományoktól megfosztott kultúrájában a halál is dehumanizálódott. Elfélejtettük azt a régi tudást, amely néhány generációval ezelőtt a családokban még természetes módon öröklődött.

Ma a modern nyugati világban az emberek 80%-a egészségügyi intézményben vagy idősotthonban hal meg, pedig a legtöbben arra készültek, hogy otthonukban tölthetik majd utolsó napjaikat. Őseink a halottakkal való törődést megtisztelő, szent kötelességnek tekintették, mi pedig szakemberekre – ápolókra és halottkézmekre – bizzuk szeretteink testét.

Bár a modern orvostudomány meghosszabbította az életünket, de egyes szakértők szerint – ennek vannak lelket pusztító mellékhatásai. Félünk a haláltól, próbálunk nem tudomást venni róla, a gyógyíthatatlan betegségeinket túlkezeljük, és amikor a halál végül bekopogtat, általában nem vagyunk rá felkészülve.

Dr. Rebecca Gagne-Henderson palliatív ellátási szakértő szerint a nagyon idős és nagyon beteg emberek túlkezelésének korát éljük. A túlkezelés még jobban legyengíti őket, végül valamilyen intézményben kötnek ki, ahol nincs más dolguk, mint várni a halált.

Más szakemberek szerint is fontos a felkészülés az elkerülhetetlen halálra – szemben azzal, mintha egyszerűen csak váránk rá –, segít tisztázni, mi ad értelmet jelenlegi életünknek és a későbbi halálunknak. Lehetővé teszi, hogy szembenézzünk a félelmeinkkel, vajon mit csináltunk rosszul, és megbékéltessünk a szeretteinkkel.

Röviden: a halálra idejében való felkészülés, már fiatal korban segít jól élni és jól meghalni.



HOGYAN LÁTJUK A HALÁLT?

Sokak számára a halál egy rossz fiánál vagy egy titokzatos függöny, ami a felvonás közepén lehull. Pedig a bizonyítékok azt mutatják, hogy a test ezt másképp látja.

Szakértők szerint az öregség vagy gyógyíthatatlan betegség miatt haldokló test tudja, miként kell békésen vagy akár eufórikus módon meghalni.



Ritka kivételtől eltekintve a halál utolsó szakasza nem olyan fájdalmas és felzaklató élmény a haldoklónak, mint a szeretteinek, akik ezt végignézik.

A HALDOKLÁS FOLYAMATA

Dr. Gagne-Henderson meséli, hogy néhány éve egy kórházban dolgozott, és a sürgősségi osztályról egy kicsi, idős asszonyt küldtek hozzá, akit Delores néven említ.

A helyi hospice betegként Delores a természetes haldoklási folyamat utolsó napjait élte.

A férje kétségbe volt esve, mivel Delores egyre kevésbé reagált a szavaira, nem evett, nem ivott és nem mozgott többé.

Azt hitte, hogy a felesége a szomjúságtól és az éhségtől szenved, ezért nem a hospice-nak telefonált, hanem a mentőket hívta.

A mentősök nem kérdezték, hogy a nő végstádiumban van-e, a sürgősségin sem merült fel a kérdés, hogy az intravénás folyadékpótlás és a nyüzsgő, zajos kórház vajon jó-e De-

lores számára. Egy haldokló rehidratálása a túlkezelés egyik formája, mivel nem gyógyítja meg, nem javít az állapotán. Amikor a szervek működése leáll, azok nem képesek már megfelelően feldolgozni a folyadékot, így az beszívárog a tüdőbe és a szövetekbe.

Dr. Gagne-Henderson hangsúlyozza, hogy amikor a haldokló szervezet lemond a táplálkozásról és a folyadékpótlásról, bonyolult fiziológiai események kaskádja indul el, melyek olyan neurotranszmittereket szabadítanak fel, mint az endorfin, az oxitocin és a szerotonin.

Ezek a kémiai hírvivők a szenvedés helyett a haldokló komfortérzetét növelik, esetleg még eufóriát is kiválthatnak.

Delores férje ezeket megértve utólag nagyon bánta, hogy stresszel és kényelmetlenséggel járó kórházi tartózkodásnak tette ki a feleségét ahelyett, hogy otthon ült volna az ágya mellett, a kezét fogva és szeretteiket is összegyűjtve.

JELEK ÉS TÜNETEK AZ UTOLSÓ NAPOKBAN

A haldoklók a kórházakban gyakran vannak egyedül vagy olyan családtagokkal, akik félnek a haldoklás folyamatától, ezért ritkán látogatják őket. Emiatt a szakembereken kívül a legtöbben alig tudnak valamit a haldokló testről.

Bár az életből való távozásnak az utolsó hetekben és napokban vannak közös fizikai jellegzetességei, de ezek a betegség fajtájától, az illető személyes szükségleteitől és a halál elfogadásának a szintjétől függően változnak.

Egyes betegek többet emlékeznek és beszélgetnek, míg mások inkább magukba fordulnak. Az egyik beteg késlelteti a halált, amíg a szerettei megérkeznek, a másik viszont megvárja, amíg mindenki elhagyja a szobát.

Az utolsó napok néhány közös jele, tünete:

- az éhség és szomjúság teljes megszűnése;
- nagyon sok alvás;

- megváltozott tudatállapot: a haldokló gyakran álomszerű állapotba kerül vagy látomásai vannak;
- nem reagál a külső ingerekre;
- keveset mozog;
- drámai mértékű hullámvás figyelhető meg az energia és a tudatosság szintjében.

A MAGÁNYOS UTAZÁS

A hozzátartozók számára nehéz végignézni a halált. A haldokló azonban már nem érzi ezeket a nehézségeket. Ő magányos utazása alatt, amelynek során a lelke elszakad a testétől, egy álomszerűbb, esetleg spirituálisabb állapotba kerül.

A palliatív szakértők szerint a haldoklásban már nagyobb szerepe van a léleknek, mint a testnek. Ez az, amit mi, külső szemlélőként valószínűleg soha nem érthetünk meg teljesen. Vélhetően a neurotranszmitterek, illetve az agyban bekövetkező változások felelősek az álomkért, látomásokért és testen kívüli élményekért.

TANULJUK A HALÁLT!

Mivel a halál általános megítélése rosszabb lehet, mint a valóság, a szakértők azt javasolják, hogy konzultáljunk a hospice ellátásban dolgozókkal, hogy jobban megértsük, mi történik az élet végén. Így több segítséget nyújthatunk a távozóknak abban, hogy a lehető legbékésebben tudjon kilépni a testéből.

Amikor szerettünk légzése zihálva, szabálytalaná válik, gondoljunk arra, hogy ez teljesen normális, ahogy egyre gyengül. Mivel a garatreflexe már nem működik, az így keletkező váladék már nem okoz kellemetlenséget neki.

Ha a szeretett személy annak ellenére nyugtalan vagy izgatottnak tűnik, hogy mindent megtettünk a kényelme érdekében, gondoljunk arra, hogy valószínűleg most vajúdját magát a halálba. Ilyenkor ne féljünk közel menni hozzá, fogjuk meg a kezét és beszéljünk hozzá! Mivel a hallás az utolsó érzékszervünk, amit elveszítünk, a szavaink nagy valószínűséggel eljutnak hozzá.

Ha a haldokló olyasvalakihez beszél, aki nyilvánvalóan nincs jelen, akkor bizonyára vizsgálatok álmokat idéz fel halott szeretteiről, ez is lehet az ő titokzatos utolsó útjának a része.

És hogy mi mindennek a tanúi lehetünk, ezt a nehézségek és a fájdalom ellenére igyekezzünk megtiszteltetésnek érezni és megbecsülni!

(Forrás: Sharleen Lucas: What Dying Bodies Do, ford. Csárán Judit, a teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

PARAMEDICA



Élj tovább 5 évvel!

Korábban Nobel-díjjal jutalmazták azt a kutatást, mely felfedte a bennünk létező „genetikai óra” működését. Ez nem más, mint a kromoszómák vége, az ún. teloméra régió. Az ennek nyomán született öregedési elmélethez kapcsolódó, naponta végzendő fontos feladataink terén vélhetően komoly lemaradásban vagyunk. Ez adja a cikk aktualitását.

Úgy tűnik, a telomerában rejlik az öregedés kulcsa, ugyanis amikor a teloméra megrövidül, a sejt elkezd öregedni és végül elpusztul. Vagyis ha meg tudjuk óvni a teloméra hosszát, az lelassíthatja az öregedést.

Ahogy a cipőfűző végére erősített műanyag kupak védi a fűzőt, úgy óvja a teloméra is a DNS-t a kromoszómák végén. Német kutatók

Mitől lehetünk fiatalabbak?



Ahogy idősödünk, sejteink és egész szervezetünk öregedési folyamata felgyorsul. Ezzel együtt növekszik bizonyos betegségek kialakulásának kockázata is. Szerencsére a természet bővelkedik olyan anyagokban, amelyekkel késleltethetjük – ha nem is az idő múlását, de legalább – a látható nyomok és károsodások jelentkezését. Íme ezek közül néhány!

• **Kurkumin** – A kurkuma növényben található hatóanyag a kutatások szerint eredményesen csökkenti a szervezetben a gyulladást, az oxidatív károsodást. Emellett burjánzást fékező és antioxidáns hatásának köszönhetően késlelteti a sejtek öregedését. Antioxidáns hatóanyagai az A- és C-vitamin, illetve a béta-karotin.

Emellett támogatja a szervezetben a mitokondriális funkciókat, részt vesz az immunrendszer erősítésében. Rendszeres fogyasztása a mentális egészséget is támogatja, csökkenti a demencia kockázatát.

• **Kollagén** – Közismert fiatalító hatású anyag, mely nélkülözhetetlen az egészséges bőr szá-

metalálták a védelem legtermészetesebb módját, ami nem más, mint a hosszú távú fizikai aktivitás. A drága kozmetikai kezelések és a plasztikai sebészet helyett tehát sokkal olcsóbb és egészségesebb fiatalító kúrát is választhatunk: a testmozgást.

A Homburgi Egyetem tudósai megállapították, hogy a rendszeres és kitartó edzés aktiválja a telomeráz nevű enzimet, amely megállítja a teloméra rövidülését. Vagyis – bár az öregedés folyamata elkerülhetetlen – fizikai aktivitással sokkal tovább lehetünk „örök fiatalok”.

A rövidebb teloméra bizonyítottan összefüggésbe hozható számos egészségügyi problémával, ilyen például a cukorbetegség, a szívbetegségek bizonyos fajtái és a korai halál.

A kutatók szerint felnőtteknek hetente legalább 75 perc intenzív vagy 150 perc közepes intenzitású testmozgást és ezen felül súlyokkal történő edzést kellene végezniük. Minimum ennyi mozgás képes ellensúlyozni a teloméra stressz miatti rövidülését.

A mozgás tehát nem luxus, nem felesleges időpocsékolás, hanem szükségszerűség! Több testmozgás, a mindennapos stressz csökkentése megfelelő stresszoldó módszerrel, illetve az egészségesebb étkezés együttesen pozitív hatással vannak a teloméra hosszára, és így a hosszabb és egészségesebb életre.

Dr. Babai László

Életmód Orvosi Központ

mára, hiszen annak fontos alkotóelemét képezi. A kor előrehaladtával a kollagéntermelés csökken. A bőr kollagénvesztése pedig fokozottabb ráncépződést eredményez.

• **Koenzim-Q10** – Olyan antioxidáns hatású anyag, melyet a testünk is termel. Részt vesz az energiatermelésben, és bizonyos védelmet is nyújt a sejtkárosodások ellen. Szervezetünk koenzim-Q10 termelése a kor előrehaladtával sajnos csökken, így étrend-kiegészítő formájában érdemes pótolnunk. Vizsgálatok szerint a koenzim-Q10 javítja az idősebb emberek egészségi állapotát, ezért javasolt kúra-szerűen fogyasztani.

• **Aranygyökér** – Erős gyulladáscsökkentő és öregedésgátló hatásokkal rendelkezik. Fisetin nevű összetevőjével kapcsolatban megállapították, hogy elpusztítja az öregedő, hibás sejteket, így meghosszabbíthatja az élettartamot.

• **Resveratrol** – A szőlőben és más sötét színű gyümölcsökben, illetve a borban található. Erős antioxidáns vegyületként segíthet az öregedési folyamatok lassításában, és pozitívan hat az érrendszerre is. (forrás: gyogyszernelkul.com)



bioheal

Egészséges izomfunkciók

Megfelelő agyműködés

Csontok és fogak védelme

bioheal

AI EGÉSZÉSGES CSONTKÉRT

Kalcium 500 mg
B3-vitamin + P2-vitamin

bioheal

Ginkgo biloba 120 mg
Angiolitikus hatóanyagok kombinációja

ÉLJ KORLÁTOK NÉLKÜL!

Támogasd fizikai és szellemi aktivitásod a bioheal termékeivel!

www.bioheal.hu

RENDELJE MEG WEBÁRUHÁZUNKBAN VAGY KERESSE A HERBAHÁZ ÁRUHÁZAIBAN ÉS PARTNEREINÉL! FORGALMAZZA: BIOHEAL PHARMA

A TERMÉSZET AJÁNDÉKA

100%-ban természetes antioxidánsok, amely hatóanyag tartalmuknál fogva semlegesítik a káros szabadgyököket. Ebből következően fontos szerepet játszanak a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésében.



Az év pincészete 2024-ben a villányi Gere Attila Pincészet

PARAMEDICA



Az egészségügyi ajánlások szilárdan belénk rögzítették, mit tegyünk és mit ne a szív- és érrendszeri betegségek ellen. Az agy egészségének fenntartásáról viszont kevesebbet hallunk! „Együnk zabot reggelire, fogyasszunk naponta öt adag zöldséget, sportoljunk hetente háromszor” – és mindez elég? Semmi egyébre nincs szükség?



Az agyi rendellenességek napjainkban relatíve egyre gyakoribbak. Ez részben a **hosszabb élettartamnak** is köszönhető, de senki nem szeretne hosszú életet úgy, hogy közben szellemileg teljesen leépül.

ELMÉNK KARBANTARTÁSA

Több helyen olvashatjuk, hogy ha naponta megfajtuk egy-két sudokut rejtvényt, azzal megelőzhetjük a kognitív hanyatlást, a demenciát. Yaakov Stern, a Columbia Egyetem neuropszichológusa azonban

9 lépés a demencia ellen

kijelentette: **nincs olyan mágikus tevékenység, amellyel ezt el lehetne érni.** Ugyanakkor léteznek olyan tevékenységek, melyek **serkentik a mentális kapacitást**, azaz a „kognitív tartalékot”. Ez egy lökhárítóhoz hasonlítható, mely képessé teszi az agyat arra, hogy **több erőt** elviseljen, mielőtt káros hatás jelentkezne.

A kognitív tartalék összefüggésben van a **magasabb IQ-val** és a magasabb professzionális és edukációs teljesítménnyel. Szakértők szerint létezik néhány olyan aktivitás, amely bármely életkorban képes **kiépíteni és erősíteni** ezt a tartalékot. Ezek a lépések statisztikailag képesek **csökkenteni** a demencia kockázatát, de legáltalában egy ideig **enyhíteni a hatásait**.

1. Maradjunk szociálisan aktívak! – A rendszeres **beszélgetés** jó hatással van az idegsejtekre, kapcsolódásuk és „újrahuzalozásuk” aktív marad, így képesek új ötletek és emlékek tárolására. Tehát vagy használjuk, vagy elveszítjük őket!

Andrew Sommerlad londoni pszichiáter **házaspárok** analizésénél azt mutatta ki, hogy szignifikáns kapcsolat van a házasság és az **alacsonyabb demenciakockázat** között.

2. Testmozgás – Ami jó a szívnek, az jó az agynak is! Amikor mozgunk, arra készítjük az agyat, hogy neurotrofikus anyagokat bocsásson ki, amelyek az **új agysejtek növekedését** serkentik. A neuronok közötti kapcsolódások segítik a **memóriaképzést** és -megtartást.

3. Hallás – Arthur Wingfield idegtudós szerint még az **enyhe hallásvesztés** is hatással lehet az agyfunkcióra. Törekednünk kell tehát hallásunk épségének megőrzésére.

4. Gyulladás – Bei Wu, a New York Egyetem kutatója 8000 embert követett Kínában 13 éven át: a kognitív hanyatlás és a **fogak számának** kapcsolatát vizsgálta. Határozott összefüggést talált a **fogászati gyulladások** és a fogvesztés, illetve a kognitív leépülés között.

Bruce McEwen, a New-York-i Rockefeller Egyetemről megállapította, hogy amikor **krónikus gyulladás** áll fenn a szervezetben, például a folyamatos **stressz** vagy a finomított **szénhidrátok** fogyasztása miatt, az agy is károsodik. Az agyra is kiterjedő gyulladás lecsökkentheti az **agysejtek méretét**, és akadályozhatja az **új sejtek képződését**. A **stresszkezelés** tehát nemcsak az általános jóllét, hanem az agy egészsége miatt is fontos.

5. Életcélok – Az, hogy **tartozunk valahová**, kielégítő a munkánk, vagy más **hasznos tevékenységet** végzünk, például unokákra vigyázunk vagy épp valamilyen **képességünket fejlesztjük**, motiváltak vagyunk, új pályák kiépítését segíti az agyban. McEwen állítja, hogy kulcsfontosságú a „**mentális állóvíz**” elkerülése!

6. Alvás – Maiken Nedergaard, dán idegtudós az alvás agyra gyakorolt hatásait vizsgálta. Az ébren töltött órák alatt **sok tápanyagot** használunk el a feladatok elvégzéséhez. Az agyi anyagcsere hulladékait – melyek felhalmozódnak **toxikusak** az idegsejtekre –, az **éjszakai alvás** során az agy-gerincvelői folyadék távolítja el.

A mélyalvás hiánya megakadályozza az **agy méregtelenítését**. A REM „gyors szemmozgás” alvásfázisa pedig a memória megszilárdításához is szükséges.

7. Étrend – Martha Morris, a chicagói Rush Egyetem táplálkozási szakembere az agy egészsége érdekében tökéletesítette a **mediterrán étrendet**, és ezt **MIND étrendnek** nevezte el. Fontos szerepet kapnak benne az **antioxidánsokban** gazdag élelmiszerek, a leveles zöldségek, a bogyós gyümölcsök és a teljes kiőrlésű gabonák is, a cukrok (mint rizikófaktor) teljes kizárásával.

8. A vér-agy gát (BBB) egészségének megőrzése – Az agy rendelkezik egy beépített **mikroérrendszerrel**, amely esszenciális tápanyagokat szállít a sejtekhez, és megakadályozza, hogy bizonyos káros vegyszerek elérjék az agyat. A vér-agy gát diszfunkciója a keringő anyagok **szívárgásához**, elégtelen tápanyagellátáshoz és a mérgeanyagok felhalmozódáshoz, így az idegsejtek károsodáshoz vezethet. Ez kimutatható **sztrókon** átesett, a **szklerózis multiplex** és **Alzheimer-kóros** betegeknel is. Legnagyobb kockázatuk mégis a hosszú távú **stressznek** kitett embereknek van.

9. A toxinok kerülése – Valdez-Jimenez vizsgálatai során arra a következtetésre jutott, hogy a **fogkrémekben**, élelmiszerekben, egyes házkészítményekben található **fluor** teljes kerülése létfontosságú, különösen gyerekeknel. A fluor bármilyen koncentrációban **mérgező!** Hozzáköthetik az **alumíniumhoz**, így tevéhetővé, hogy áthaladjon a **vér-agy gáton**, ahol felgyülemlik a központi idegrendszerben. A sokéves fluorbevitel hatással lehet a kognitív fejlődésre, a **tanulásra**, a **memóriára**, de kapcsolatot mutathat a **viselkedészavarokkal** és a **degeneratív elváltozásokkal** is.



Az agyi anyagcsere hulladékait – melyek felhalmozódnak **toxikusak** az idegsejtekre –, az **éjszakai alvás** során az agy-gerincvelői folyadék távolítja el.

A mélyalvás hiánya megakadályozza az **agy méregtelenítését**. A REM „gyors szemmozgás” alvásfázisa pedig a memória megszilárdításához is szükséges.

7. Étrend – Martha Morris, a chicagói Rush Egyetem táplálkozási szakembere az agy egészsége érdekében tökéletesítette a **mediterrán étrendet**, és ezt **MIND étrendnek** nevezte el. Fontos szerepet kapnak benne az **antioxidánsokban** gazdag élelmiszerek, a leveles zöldségek, a bogyós gyümölcsök és a teljes kiőrlésű gabonák is, a cukrok (mint rizikófaktor) teljes kizárásával.

8. A vér-agy gát (BBB) egészségének megőrzése – Az agy rendelkezik egy beépített **mikroérrendszerrel**, amely esszenciális tápanyagokat szállít a sejtekhez, és megakadályozza, hogy bizonyos káros vegyszerek elérjék az agyat. A vér-agy gát diszfunkciója a keringő anyagok **szívárgásához**, elégtelen tápanyagellátáshoz és a mérgeanyagok felhalmozódáshoz, így az idegsejtek károsodáshoz vezethet. Ez kimutatható **sztrókon** átesett, a **szklerózis multiplex** és **Alzheimer-kóros** betegeknel is. Legnagyobb kockázatuk mégis a hosszú távú **stressznek** kitett embereknek van.

9. A toxinok kerülése – Valdez-Jimenez vizsgálatai során arra a következtetésre jutott, hogy a **fogkrémekben**, élelmiszerekben, egyes házkészítményekben található **fluor** teljes kerülése létfontosságú, különösen gyerekeknel. A fluor bármilyen koncentrációban **mérgező!** Hozzáköthetik az **alumíniumhoz**, így tevéhetővé, hogy áthaladjon a **vér-agy gáton**, ahol felgyülemlik a központi idegrendszerben. A sokéves fluorbevitel hatással lehet a kognitív fejlődésre, a **tanulásra**, a **memóriára**, de kapcsolatot mutathat a **viselkedészavarokkal** és a **degeneratív elváltozásokkal** is.

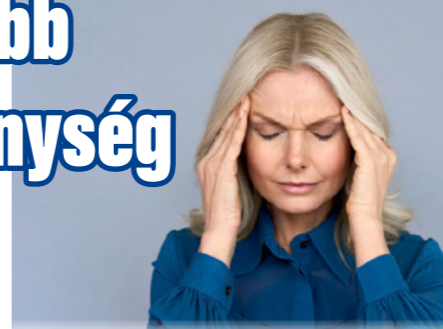
MIT TEHETÜNK MÉG?
Fentiekén kívül fontos lenne a dohányzás, a túl sok alkohol és a rekreációs drogok kerülése. A kevésbé magától értetődő dolgok közé tarthat például egy **új nyelv** vagy **egy új hangszer** megtanulása, mely **bármilyen életkorban** ki tudja védeni a kognitív hanyatlást.

Fontos tanács: nem jó ötlet **túl korán nyugdíjba menni!** Egy inaktív elmének, csakúgy, mint a testnek, negatív hatása van az agyra! (Forrás: Sam Nash: 9 Ways to Beat Dementia, ford. Mezei Elmira, a teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)



Egyre gyakoribb a frontérzékenység

Különösen a nők, az idősek és a gyengébb immunrendszerű, más betegségekkel is küzdő emberek viselik nehezen a mostanság igen gyakran változó időjárási frontokat. Mit tehetünk a kellemetlen tünetek csökkentése érdekében?



Hazánkban jellemzően néhány naponta **váltakoznak a frontok**, ami az arra érzékenyeket igencsak megviseli.

Vizsgálatok szerint ebből a szempontból a legveszélyeztetettebb csoport a leterhelt, **stresszes életet élő nők** közül kerül ki.

Egyes **kisgyerekeknel** is megfigyelhető, hogy ilyenkor többet sírnak, rosszábbul alsznak, megváltozik az étvágyuk, különösen az erősen szeles napokon.

A **pánikbeteg** állapotán is ronthatnak a frontok: felerősödhet a szorongás, ami kihathat a légzésre, a szívritmusra és a vérnyomásra. **• Aki a melegfrontra érzékeny**, annak nehezebbé válik a koncentráció, **fejfájás**, fáradtság vagy épp ingerlékenység jelentkeznek.

Emelkedik a **vérnyomás**, erősödik a **szívinfarktus- és a gyulladásai hajlam**, gyakrabban fordulnak elő **baulesetek**.

• Aki a hidegfrontra érzékeny, az idegességet, lobbanékonytápot tapasztal, esetleg **romlanak a reflexei** is. Ilyenkor általában emelkedik a **koraszülések** száma, szaporodnak a gyomor-, vese- és epepanaszok, illetve a **görcsök**, melyek a szív koszorúereit is érinthetik. Fokozódnak a **reumatikus fájdalmak**, **csökkenhet a vérnyomás**.

ÉLETMÓDTIPPEK

• A magas kálium- és magnéziumtartalmú ételek (pl. banán, alma, szőlő, kukorica, halak, olajos magvak) csökkenhetik a panaszok erősségét.

• Fontos még a B₁-, D- és E-vitamin pótlása is, de hasznos lehet a **levenduletea** vagy a **borsmentaolaj** szagolgatása például csuklóra, halántékre dörzsölve.

• A szabadban végzett testmozgás hangulatjavító hatású, serkenti az immunrendszert és csökkenti a vérben a **stresszhormonok** szintjét. **• Kedvező hatású tehát a stresszoldás**, a meditáció, a **relaxáció**, a jóga (mely harmonizálja az energiákat), a **masszázs** (mely beindítja a szervezet öngyógyító mechanizmusait), illetve a **szauna** és a váltózuhany is.

dr. Babai László
életmodorvoskozpont.hu



Dr. Chen Patika
Természetesen egészség

Fronthatás idején a gyógynövények erejével

Mit tartalmaz?

Olyan adaptogén gyógynövényeket, amelyek támogatják a szervezet stresszel szembeni ellenálló képességét:

- Rózsagyökér
- Schizandra
- Gyömbér



www.drchenpatika.com

Nem csak idősen romlik a memória?

A Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences című folyóiratban megjelent cikk **egy 27 éves fiatalemberről szól, aki azzal kereste fel orvosát, hogy már fél éve furcsa változásokat tapasztal: hallucinál és nagyon romlik a memóriája. A vizsgálat érdekes eredményeket hozott.**

A fiatalembert először antipszichotikumokkal kezelték, amitől tünetei tovább **súlyosodtak** és már agresszióról, inkontinenciáról és súlyosabb memória-problémákról panaszkodott. Az ezt követő CT vizsgálat kisebb mértékű **agyzsugorodást** (atrófiát), a vérvizsgálat pedig rendkívül alacsony **B12-vitamin-szintet** állapított meg. A B12-injekciók hatására idővel az inkontinencia, illetve a memória- és viselkedési problémák teljesen **elmúltak**, újra jól érezte magát.

Több tanulmány is bizonyítja, hogy a demencia két leggyakoribb formája, a **vaszkuláris demencia** és az **Alzheimer-kór** esetében a **vér magas homocisztein (Hcy) szintje** komoly kockázati tényező. Az emiatt kialakuló **agyi atrófia** leginkább a **hippokampuszt** érinti, mely az agynak a **memóriáért felelős területe**.

A magas homocisztein szint egyben a **B12-vitamin-hiány** jele, és mivel károsíthatja az **érfalakat**, más súlyos betegségek – például a **kardiovaszkuláris** megbetegedések és a **stroke** – rizikófaktorai között is szerepel.

A Hcy szintje azonban könnyen **csökkenthető**, és sok ember egészségi állapotát javítaná, ha ezzel tisztában lennének. Sokan úgy gondolják, hogy ez csak az idős emberek problémája, pedig B12-vitamin-hiány miatt – mint a fenti tanulmány mutatja – **fiataloknál is előfordul memóriavesztés**.

A vízben oldódó B12-vitamin kulcsfontosságú tehát az **agy és az idegrendszer** számára. Hiánya a memóriavesztésen túl **hallucinációkhoz**, **depresszióhoz**, **tudatzavarhoz** vezethet.

A vér homocisztein koncentrációjának csökkentése **B-vitamin-pótlással** érhető el. A B12 vitaminnal viszont **csak állati eredetű táplálékból** lehet hozzájutni, ez volt a problémája az említett 27 éves **vegetáriánus** fiatalembernek.

A kutatók azonban figyelmeztetnek, hogy a vitaminpótlás inkább a demencia **megelőzésére** alkalmas, **enyhébb kognitív zavarokban** szenvedőknél. A kezelés tehát elsősorban azoknak lehet hasznos, akiknél az agyzugsugorodás

még nem ért el kritikus szintet és **még nem** szenvednek **súlyosabb** demenciában. Véleményük szerint a Hcy-re történő **szűrést el kellene végezni** minden memóriaklinikán, hogy a magas értéket mutatók B-vitaminpótlást kaphassanak. Ez Svédországban már ma is így van, reméljük, hamarosan a többi ország is követi példájukat. (Forrás: Maria Cross: Vitamin B12, memory loss and dementia, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

A vízben oldódó B12-vitamin kulcsfontosságú tehát az **agy és az idegrendszer** számára. Hiánya a memóriavesztésen túl **hallucinációkhoz**, **depresszióhoz**, **tudatzavarhoz** vezethet.

A vér homocisztein koncentrációjának csökkentése **B-vitamin-pótlással** érhető el. A B12 vitaminnal viszont **csak állati eredetű táplálékból** lehet hozzájutni, ez volt a problémája az említett 27 éves **vegetáriánus** fiatalembernek.

A kutatók azonban figyelmeztetnek, hogy a vitaminpótlás inkább a demencia **megelőzésére** alkalmas, **enyhébb kognitív zavarokban** szenvedőknél. A kezelés tehát elsősorban azoknak lehet hasznos, akiknél az agyzugsugorodás

Cefavit® B12

Magas hasznosulású B12 vitamin a fáradtság, kimerültség csökkentéséhez, az idegrendszer normál működéséhez.

60 db rágótabletta természetes málna ízesítéssel

100%-ban vegán készítmény



Forgalmazza: Rubenza Kft.
www.aktivb12.hu

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

„A KÉK ELŰZI A ROSSZAT!”

**Dr. Lukács Károly iharosberényi gyógyszerészmester
KÉK Lukács krémjei évtizedek óta bizonyítják, hogy valóban
működnek. És ez nem véletlen!**

Az 1951-ben született dr. Lukács Károly a budapesti Semmelweis Orvostudományi Egyetem Gyógyszerészeti Karán szerezte meg diplomáját. Kezdetektől azon gondolkodott, hogyan tudná szaktudását a lehető legeredményesebben, a gyakorlatban hasznosítani.

A gyógyszerkészítés mindig is szerteágazó szakmát igényelt. A gyógyszeripar kezdetben csak hatóanyagokat állított elő és szállított a gyógyszerárakba, ahol a gyógyszerész készítette el a gyógyszereket, sőt, a későbbi gyógyszerárak is részben gyógyszerárakból indultak.

Dr. Lukács Károlyt környezete mindig is örök kutatónak tartotta, aki a szorgalomban, kreativitásban és a munka szeretetében látja a megoldást. – Ha valamit szeretetből csinálunk, az mindenkinek csak jó lehet, nem igaz? – vallja manapság is.

Több mint 40 éve alkotta meg a KÉK Kenőcsöt, amelynek fogadtatása, kelendőse és hasznosága kiemelkedő. A fejlesztéshez sajnos saját sérülése adta a motivációt.

– Még 1983-ban, 600 fokok izzó fémtől megégett a kezem. Hiába kerestem fel szakorvosokat, folyton fáj és nem akart gyógyulni a seb. Centis var alakult ki, felhólyagosodott a bőr. Sokszor a hóba tettem a kezem, hogy ne lüktessen annyira. Muszáj volt megoldást találnom erre a problémára. Elkezdtem kísérletezni, s végül kitaláltam egy kenőcsöt a saját bajomra.

A legfőbb hatóanyagokat a különböző gyógynövények kivonatai alkotják, amelyekhez szintetikus összetevőket és megfelelő segédanyagokat kombináltam. Ahogy bekentem vele a sérülésemet, csillapodott fájdalom és végre átaludtam az éjszakát. A készítményt később többször is továbbfejlesztettem, de a kék színhez ragaszkodtam, legújabbban KÉK Kenőcs Zéróként ismert.

De mitől kék a KÉK Kenőcs? Jellegzetes kék színét a leszárított, majd párolt kamilla (orvosi székfű) és cickafark-kivonat adja.

A KÉK Lukács „csodakrém” mögött tehát sok munka, rengeteg tapasztalat, tudás és kísérletezés áll. Maga a KÉK szabadalom 1993-tól él itthon. Később az USA-ban is szabadalmaztatták, így az egész világra szólóan érvényes.

A KÉK Kenőcs Zéró az apróbb horzsolásoktól, a fekélyes sebekig, a napégéstől a műtéti hegig gyakorlatilag minden apróbb-nagyobb bőrproblémát hatékonyan, kiegészítően ápol. Közismert fájdalomcsökkentő hatása annak köszönhető, hogy a fájdalomérző receptorokról leszorítja az ingerlő irritációkat.

– Minden készítmény fejlesztésénél a „kísérleti nyúl” én vagyok, és ezzel azt is jelzem, hogy amit kiadok a kezeim közül, az veszélytelen bárki egészségére nézve – magyarázza a feltaláló-fejlesztő.

Kezdetben sokan nem hittek benne. Ugyan mit akar egy vidéki gyógyszerész? – kérdezték. Ő azonban nem adta fel, célja volt, hogy minden

21. századi követelménynek megfeleljen a készítménye. Fontos volt az is számára, hogy krémjeiben **gyógynövényeket** használjon, hiszen az a hitvallása, hogy „füben-fában van a megoldás”. És valóban, a KÉK Lukács krémek hasznosságáról a felhasználók számtalan pozitív visszajelzést adtak és adnak folyamatosan.

fiatalítója „tokától-bokáig”. Szintén nagy sikere van a KÉK Lukács Valódi szappannak.

Újabb termék az **Alakfesztető krém**, ami a narancsbőr elleni küzdelemben segíthet, az **Intenzív Arcfesztető Forte** pedig a mimikarancokra ajánlott.

Továbbra is **top terméknek** számít az **R-Stop**, mely a rosacea, a **P-Stop**, mely a pikkelysömör tü-

SOKAN HÁLÁSKA DR. LUKÁCS KÁROLYNAK

KÉK LUKÁCS

**A KÉK ELŰZI A ROSSZAT!
AZ ÁLMAIDAT SOHA NE ADD FEL!**

MERT A KÉK LUKÁCS VALÓBAN MŰKÖDIK

www.KEKLukacsBolt.hu

A KÉK Kenőcs több más KÉK Lukács krém kiindulási pontja lett. A gombás fertőzéseket a **G-Stop**, a pattanásokat pedig az **Akne-stop** krémmel lehet kiegészítően kezelni. A **Sárga Kenőcs** pozitívan hat a visszerekre, seprűvénákra és vädligörccsökre. A **Bőrhálynító krém** visszaadhatja az egyenletes bőrtónust, halványíthatja a bőrhibákat. Ez utóbbi KÉK Lukács termékek is mutatják, hogy dr. Lukács Károly fejlesztő munkája folytatódik, s emellett alkalmazkodik is az igényekhez. Már nemcsak különféle bőrpanaszokra fejleszt krémeket, hanem **kozmetikai problémák** okozta kihívásokra is választ keres: már 44 KÉK Lukács készítmény alkotja a **Boldogító Kosmetikum család**ot.

Egyes KÉK Lukács készítmények jótékonyan hatnak az **izületi problémákra porckopás, izomhúzódság, megerőltető munka** esetén. Kiemelkedően keresett termék a **Dolorosa** krém.

A **szájhygiéna** területén is van megoldási javaslat a **ajakherpeszre**, a fogínygyulladásra és az **aftára**.

A KÉK Lukács **samponok** növényi összetevői fokozzák a bőr természetes regenerációját és enyhítik az irritációt. Jótékonyan működnek közre a **korpás, viszkető, apró sebes, ekcémás, pikkelysömörös**, erősen száraz, sebes fejbőr kiegészítő ápolásában.

A termékfejlesztés új irányát mutatja a legutóbbi időkből megjelent **Rapid Arcszerum**, mely az **arcifiatalítás** új dimenzióját jelenti. Világszinten is egyedülálló, extra gyors hatású **ránctalanító, fesztető**, mely „**rapid randi**” krémként is ismert.

A **Mellfesztető krém** a dekoltázs bőrének simítója, a **Bőrtesztítő** pedig a megereszkedett bőr

neteivel, illetve a **Repa-Fresh**, mely a szem alatti sötét karikákkal számolhat le.

A **jövő fejlesztései** között szerepel a **szempilla erősítő** szérum, egy **hajerősítő** sampon, illetve a **kéz-ujj izületeink** megerősítésére és **gerincproblémákra** is készülő egy rozmarin alapú krém.

A KÉK Lukács termékek márkaképviselője a **KEKLukacsBolt.hu**. A webáruházat a vásárlók **megbízhatónak és pontosnak** jellemzik az összes felmérésben. Természetesen elérhető a közösségi felületeken is, például itt: www.facebook.com/KEKLukacsBolt

A vevők egyedülálló kiszolgálásához a keklukacsbolt.hu kifejlesztett egy **mobil applikációt**, amely elérhető Android és iOS operációs rendszereken is. Ez az alkalmazás a vevők számára igen sok **többéltelű szolgáltatást**, extra ajánlatokat, **kedvezményeket** biztosít.

A keklukacsbolt.hu **online és telefonos krémszakértői vevőszolgálatot** is biztosít (tel.: 06-1/211-00-22), ahol tájékoztatást kaphat az érdeklődő, hogy a problémájára **melyik krém** hozhat javulást. A weboldalon az egyes termékeknel **Dr. Lukács Károly ajánlásai és tanácsai** olvashatók azért, hogy valóban működjenek.

A KÉKLukacsBolt.hu büszkén vállalja:
● KÉK-Lukács – Made in Hungary,
● hitvallása: „a KÉK elűzi a rosszat”.

Dr. Lukács Károly gyógyszerészmester életének tanulsága nemcsak a termékekben jelenik meg, a különféle élethelyzetekre egyaránt azt javasolja mindenki számára: „**Álmaidat soha ne add fel!**”
*<https://n9.d/felmeres> (szponzorált cikk)

Nincs idő a sportra?



Napjainkban sokan kényelem vagy időhiány miatt teljesen felhagytak az egészséget, erőnléteket és állóképességet fenntartó rendszeres testmozgással. Ideje nekik is mielőbb aktivizálni magukat!

A testezés során a szervezet valójában **stresszhatásnak** van kitéve, melyhez egyre jobban alkalmazkodva javul a **teljesítmőképessége**. Ehhez viszont be kell tartanunk a **fokozatosság elvét**, ismerünk saját **korlátainkat**, hogy megterthassuk a **terhelés-pihenés** helyes arányát.

A sport előtti **bemelegítés** nemcsak azért fontos, hogy **lazábban** vegyük az akadályokat, hanem a **sérülések** esélyét is csökkenthetjük vele. Ez bármilyen sport esetében igaz. Bemelegítésként némi gimnasztika után érdemes lendületesen **gyalogolni**, amit később **lassú kocogás** válthat fel. Végezzünk **kardio- és**

izomfejlesztő mozgást is! Remek izületkímélő kardioedzés például az úszás.

Ne maradjon ki a **leveztetés** sem, mivel **lazítja** az izomzatot, gyorsítja a **regenerációt**, javítja a későbbi teljesítményt is. **Nyújtáskor** az izmokat **statikusan**, rugózó mozdulat nélkül nyújtjuk meg! Minden testhelyzetet 10-20 másodpercig tartsunk ki!

Számos kutatás bizonyítja, hogy az **erőnléti edzések** (biciklizés, futás, aerobic), illetve az **izomerősítő** módszerek (pl. súlyemelés) **kombinációja** jelentősen **lassítja az öregedést** és egészségvédő hatású. Egy német kutatócsoport megállapította, hogy a testezés növeli a **telomerek** hosszát, aktivitását, illetve a **mitokondriumok** (energiatermelő sejtalkotók) számát, melyek a hosszabb és egészségesebb élet zálogai.

Ne terheljük azonban túl az ízületeket! Óriási terhet jelent a térdízületnek például a kemény talajon való futás vagy az **ugráással** járó sportok. Különösen azok legyenek óvatossak, akiknél a **porckopás**, a kopásos **izületi gyulladás** több rizikótényezője is megtalálható – ilyen például a **túlsúly**, a korábbi **térdsérülés** vagy **műtét**, illetve a családban halmozódó térdproblémák.

Akut fájdalom esetén kerüljük a megerőltető sportágakat, például a futást vagy a teniszt! Ideális mozgásforma ilyen esetben is az **úszás**.

dr. Páll Zoltán
fajdalomközpont.hu

AZ AKTÍV ÉLETSZAKASZ MEGHOSSZABBÍTÁSA TESTMOZGÁSSAL

Sokan úgy gondolják, teljesen természetes, hogy az idős emberek csoszognak, hajlott háttal járnak, nem tudnak felegyenesedni, kezüket a magasba emelni, a földre lehajolni, esetleg leguggolni. Tényleg igazuk van ebben?

Az ízületi porcok kopása és az ízületi folyadék mennyiségének csökkenése valóban élettani folyamat, de rendszeresen végzett gyakorlatokkal elérhető, hogy
● izületeink a múlt évek ellenére **megőrizzék hajlékonyságukat**, rugalmasságukat;
● **mozgástartományunk** ne szűküljön be;
● ne váljunk **mozgáskorlátozottá**, azaz „ne rozsdásodjunk be”.

A testmozgás számos betegség ellenszere, melyet nem annyira a rehabilitációban, mint inkább a **prevenció** során érdemes hasznosítani.

Az egészséges öregedés az aktív életszakasz meghosszabbítását jelenti – azt, hogy az egyén képes **megőrizni szellemi és fizikai egészségét**. A **gyakorlatok célja**, hogy
● az izmok megerősödjenek,
● az izületi felszín elvékonyodása és rugalmassága megmaradjon,
● a sejtekből a lerakódott salakanyag a mozgás során eltávozzon,
● az izmok lazábbá, a mozgás könnyebbé, oldottabbá, fájdalommentessé váljon.

Mozgásterápiával még cukorbetegség, asztma, csontritkulás, hátfájás és depresszió esetén is segíthetjük a megelőzést, a karbantartást. **Soha nem késő** elkezdeni!

A gondok az **általános iskolás korosztálynál** kezdődnek. Ha ebben az időszakban nem szeretik meg a gyerekek a testedzést, akkor a kritikus serdülőkorban még rosszabb lesz a helyzet. Pedig a tanórák közé beiktatott mozgásprogram hatására a gyerekek valójában **terhelhetőbbé** válnak és jobban képesek **koncentrálni**.

Bizonyított tény, hogy a **sportoló gyerekek** idősorukban a többiekénél **nagyobb intelligenciahányadost** mutatnak, a mozgás ugyanis serkenti az **idegsejtek képződését**.

Mozgásterápia

Járjon egy lépéssel a fájdalom előtt!



CH-Alpha®
speciális kollagén-peptidek az ízületek támogatására
Egy ivóampulla naponta

www.avital.hu
www.ch-alpha.hu

Tart az egyre mélyülő ránctól?

Napi 1 ivóampulla a szép, fiatalos bőrért!
étrend-kiegészítő

QYRA®
A belülről fakadó szépség

www.qyra.hu



Forgalmazó: Atrima Group Kft.



FOLYTATÁS A 10. OLDALON



KÉK LUKÁCS BOLT

Dr. Lukács Károly ajánlásaival
Krémszakértő vevőszolgálat
[H-P: 9-15:00] 06-1/211-0022

KEKLukacsBolt.hu

A testi-lelki egészségért, a komfortos közérzetért a természet patikájából!

NaturComfort

Keresse termékeinket a patikákban, gyógynövényboltokban, aktuális akcióinkról érdeklődjön a +36 70/70-555-66 telefon-számon vagy weboldalunkon: www.naturcomfort.hu

Szeretne többet tudni az ízületi gyulladásokról és a természetes kezelési lehetőségekről?

Töltse le weboldalunkról Gyógyír-Tár füzetünket!

AZ AKTÍV ÉLETSZAKASZ MEGHOSSZABBÍTÁSA TESTMOZGÁSSAL

Ráadásul ez a **csontokkal** is csodát tesz. A mozgás során létrejövő izomösszehúzódnás **ingerként** hat a csontokra, javítja azok vérellátását, biztosítja a csontépítéshez nélkülözhetetlen **ásványi anyagok**, például a kalcium beépülését.

A kisebb **súlyzóval** vagy kisebb ellenállással (pl. gumiszalag) szemben végzett gyakorlatok intenzívebben erősítik az izmokat és a csontokat.

A gravitációval szemben végzett **aerob mozgások**, például a séta vagy a tánc szintén jobban serkentik a **csontépítő** folyamatokat.

A **mozgás hiánya** ugyanakkor mindig **csonttömegvesztéssel** jár, ami mérhető is. Ráadásul az **izmok is leépülnek**, elsovadnak.

Az egészséges csontanyagcseréhez egészséges **egyensúly** szükséges a **táplálkozás** (sok kalcium, kevés foszfor), aktív **mozgás** és a **hormonháztartás** terén. Emellett töltünk legalább napi **15 percet a napon**, ami az aktív D₃-vitamin képződéséhez szükséges!

A testmozgás a **koordinációs képességet** is javítja: a rendszeresen tornázók időskorban is biztonságosabban mozognak, és **ritkábban esnek el**, ami csökkenti a törések kockázatát.

Ízületi kopás – Leggyakrabban a csípő- és térdízületet érinti. Ilyen esetben a mozgásterápia célja a **védő izomfunkció** fenntartása. A torna során az egész test izomzatát erősítjük, kiemelten a csípő körüli izomzatot és a combizmokat.

Agyunk számára is kiváló stimuláló a testmozgás: a kocogás, úszás, biciklizés, kirándulás, nordic walking, sifutás. Tartsunk azonban szem előtt bizonyos **szabályokat!**

- **Mellúszás** közben ne tartsuk a fejünket mereven a víz fölött, tegyük be inkább a vízbe, hogy biztosítsuk a gerinc számára a megfelelő rugalmasságot. Legjobb azonban a **hátúszás**.

- **Biciklizés** közben ülünk mindig egyenes háttal.

- **Kocogáshoz** használjunk ízületkímélő, **rugalmas talpú** cipőt, hogy futás közben ne terheljük túlzottan a lábunkat.

Minél fejlettebb az izomzatunk, annál **védehetőbb** a gerinc és minden más ízület.

Hasznos tréningmódszerek tekinthető a **pilates**, az indiai **jóga** és a kínai **taj-csi** is.

A harmonikus, ízületkímélő mozgássorozatok nemcsak az izmokat erősítik, hanem javítják az érzékelést és test ellazuló képességét is.

Összességében a rendszeres sport hatására automatikusan javul a **szív-működés** és kiegyensúlyozottabbá válik a **vegetatív idegrendszer** állapota is.

A FIZIKAI AKTIVITÁS ALAPSZABÁLYAI

- Minden mozgás, a legkisebb fizikai aktivitás is **számít és hasznos**, ezért ragadjunk meg minden alkalommal erre!



- Ne terheljük túl a szervezetet, inkább **gyakrabban, keveset!**
- Naponta iktassunk be **30-40 perc tempós sétát** – rugalmas talpú cipőben, lehetőleg nem betonon!
- Mindig figyeljünk a **helyes testtartásra!**
- Kerüljük az **előrehajlást**, alacsonyabb tárgyhöz, emeléshez mindig **térdhajlítással** ereszkedjünk le!
- **Ne cipeljünk** nagy súlyokat, inkább többször, kevesebbet vásároljunk!
- Végezzünk **heti 3-4-szer** (lehetőleg szakembertől megtanult), saját állapotunknak megfelelő tornagyakorlatokat!

Figyelem! Vannak bizonyos gyakorlatok, amelyeket érdemes **kerülni**, mert **több kárunk** származik belőle, mint hasznunk.

Nem szabad például hanyatt fekvésben a két lábat nyújtva egyszerre emelgetni vagy teljes felüléseket végezni, mert ez nagyon komoly **nyíróerő** a **lumbális csigolyák porckorongjaira**.

Ne feledjük: hiába szedünk tablettákat, táplálkozunk egészségesen és csökkentjük a stresszt, igazán csak akkor maradunk egészségesek idős korunkra, ha **beépítjük minden napjainkba a testmozgást is!**

Varga Terézia
gyógytornász (Hévíz)



BioMenu
Reform- & Szuperélelmiszerek

Caleido
MSM KAPSZULA

Az MSM-et széles körben alkalmazzák az alternatív gyógyászat területén. Jótékony hatása lehet az ízületi fájdalmakra és a gyulladásra.
www.biomenu.hu

Ne hagyjuk kezeletlenül!

Magyarország lakosságának 20-30%-át érinti a **visszérbetegség**. Meglepő módon a panaszok – **pókhálóerek, seprűvénák, lábdagadás, éjszakai lábikragörcs** – egyre gyakrabban jelentkeznek már a **20-30 éves korosztálynál is**. A kezelést javasolt **mielőbb elkezdeni a súlyos szövődmények (például lábszárfekély, visszérgyulladás, lábhalás vagy a tüdőembólia) megelőzése érdekében**.

Évről évre növekszik a visszeres esetek száma. Egy korábbi felmérés szerint a férfiak 19, míg a **nők 45%-át érinti**. Előfordulása az **idősödéssel** együtt drámaian növekszik: 30-39 év között „csak” 20%, 50-59 év között már 47%, 60 év felett pedig már 59%!

A fiatalabb korban észlelt, **még visszafordítható** tünetek kezelés nélkül később **súlyosabb** formában jelentkeznek.

Kockázati tényezők: az öröklött hajlamon kívül az ülő- és állómunka, a hosszú autózézés, a túlsúly, a várandósság, illetve a diabétesz és magas vérnyomás.



ANTIVISSZÉR PROGRAM: 5 TIPP VISSZEREK ELLEN

1. Le a plusz kilókkal! – A túlsúlyos ember nehezebben mozog, így kevésbé működik az erek munkáját segítő **izompumpa**, ami lábdagadáshoz, lábszárvenyőhöz vezet.

2. Visszértorna – A visszérprogram **speciális** mozgássorozatot tartalmaz a súlycsökkentés mellett kifejezett **erősítő** elemekkel. Ülő- és állómunkát végzőknek is fontos, hogy időnként **megmozgassák lábaikat**, fokozva a **vékeringést**, csökkentve az erekben a nyomást.

3. Céltott táplálkozás – A keringés javítására és az érfalak erősítésére fontos a **C- és E-vitamin** bevitel. Fogyasszunk naponta 1-2 adag **sötét színű** gyümölcsöt vagy zöldséget, például **bogyósokat** vagy paradicsomot!

4. Megelőzés gyógynövényekkel – A szúrós csodabogyó, szőlőlevél, varázsmogyoró, tigrisfü és **vadgesztenye** tartalmú készítmények hatékonyan alkalmazhatók megelőzésre és kiegészítő kezelésre is.

5. Rendszeres kontroll – A rizikócsoportba tartozók számára különösen ajánlott az éventéki szakorvosi kontroll.

dr. Antal Szilvia
Érközpont

HOL FÁJ?
ÍZÜLETI PANASZ,
IZOMGÖRCs,
VISSZÉR PROBLÉMÁK?
SEGÍT A SUN MOON PATIKA!

SUN MOON GYÓGNÖVÉNYES TAPASZ 1 pár

- Ízületi fájdalom, zúzódás, ficam, rándulás, vállmerevség, derékfájás, változókori és idősödéssel járó egyéb panaszok esetén.
- Gyógynövény-összetevői támogatják a **természetes fájdalomcsillapítást**.
- Gyors, kényelmes megoldás, kompakt csomagolás, egy női táskában is elfér.

SUN MOON VISSZÉR ELLENI TAPASZ 7 db

Természetes összetevői serkentik a **vékeringést**, javítják a **visszerek állapotát**, a bőr tónusát, egészséges megjelenést biztosítanak a lábnak.

Ajánljuk:

- ▶ tartós álló- vagy ülőmunkát végzőknek,
- ▶ magas sarkú cipőt viselőknél,
- ▶ érpanaszok esetén.

Keresse a **SUN MOON PATIKA** logós termékeket a **gyógyszertárakban és bioboltokban!**

Big Star Street Kft.
www.bigstar.hu

Tévhitek a bőr öregedéséről

A **bőr rugalmasságának elvesztése már a 30-as éveinkben kezdődik, 50 felett pedig egyre gyorsabbá válik, de e folyamat lassítható. Érdemes azonban tisztáznunk a bőr öregedésével kapcsolatos néhány tévhitet, mely a köztudatban él.**

A bőr frissességének csökkenése az **öröklött** hajlamtól, a **káros szokásoktól** (pl. dohányzás, kevés alvás, hiányos folyadékfogyasztás) és a **napon töltött időtartamoktól** is függ. Idővel csökken a **kollagén** és **elasztin** termelődése, illetve a bőr vízmegkötő képessége. A bőr megereszkedése sajnos elkerülhetetlen, jó hír azonban, hogy jelentősen **lassítható**.

1. tévhit: A futás és ugrálás fokozza a bőr megereszkedését. – Az arcbőr megereszkedésének **biológiai okai:** kevesebb **kollagén** és **elasztin** termelődik, illetve csökken az arcon a **zsírsvövet mennyisége**, így nyúzottabbnak tűnhetünk. Ha **UV-védelem** nélkül hosszan sportolnánk a szabadban, a **napfény** valóban

csökkenthetné a kollagéntermelést, fontos tehát a fényvédelem.

2. tévhit: A testsúlyváltozás nem hat az arcbőr állapotára. – Mindkettő hat az arcbőrre: **ha hízzunk**, bőrünk kifeszül, **ha fogyunk**, láthatóvá válik a szem alatti és az állkapocs környéki bőr megereszkedése.

3. tévhit: A hason fekvés fokozza a megereszkedést. – Az alvási pozíció csak **alvási ráncokat** okoz, melyek az idő múlásával egyre lassabban tűnnek el a bőrről.

4. tévhit: Az otthoni bőrkezelések kevésbé hatékonyak. – Egy jól megválasztott, **A- és C-vitamin** tartalmú hidratálóval, **retinolos** szérummal, **AHA-tartalmú** kozmetikummal életel lehetünk a fáradt bőrre is.

5. tévhit: A profi kezelések csak a ráncok ellen hatnak, a megereszkedést nem kezelik. – Mikrofokuszált ultrahangos eljárással be lehet indítani a **kollagén újratermelődését**. A kezeléseket követően azonnal érzékelhető a bőr **tömörsege**, „**visszaemelkedése**”. Ez a speciális ultrahangos kezelés a korszerű lézeres eljárásoknál **mélyebben**, a rádiófrekvenciás kezeléseknél pedig **céltobbabban** fejti ki a hatását.

Sutka Beáta
oxygenmedical.hu

Solanie
PROFESSIONAL COSMETICS
So Fine

SZÉPSÉGÁPOLÁS PROFESSZIONÁLIS SZINTRE EMELVE!

A So Fine termékek nagyszerű érzést nyújtanak a rugalmas és erős bőrért!

Zsírégető krém • Bőrtesztelő krém
Botox ráncalanító krém

www.solanie.hu

BioContour® —FibrePlex—

by Geszler
Dorottya

natúr
&
organikus
összetevők

Keratin

Hialuronsav

Kollagén

Növényi olajok
& kivonatok



„A kortalan haj élményéért!”

A termékeket keresse a Herbaház üzleteiben, a kijelölt Rossmann üzletekben, az Online Drogériában, vagy a ROSSMANN mobilapplikáción.

Kampányszerű szépségápolás helyett folyamatos odafigyelés

Geszler Dorottya számára a rendszeres testmozgás, a természetes szépségápolás és az egészséges táplálkozás nem pusztán egy aktuális program, hanem életforma, amit régóta követ. Ennek részleteiről kérdeztük őt.

PM: Mi volt számodra az egészséges életmód első lépése?

– Gyermekkorom óta sportolok. Onnantól, hogy felvettem a **Balettintézetbe**, számomra természetes volt ez az életforma. Az iskolatársaimmal **figyelnünk kellett a súlyunkra**, de azért jóízűen megettük a vajás kiflit is, mert utána úgyis **ledolgoztuk**. Dél előtt balettórák, délután tanítás, este próbák, utána esetleg előadás, például Diótörő, Hattyúk tava vagy valamelyik operában a gyerekszereplős táncos betétek.

PM: Ezután jött felnőttkorodban a táplálkozási reform. Mikor lettél vegetáriánus?

– Körülbelül a lányom születése óta, már kimondani is sok: 29, lassan 30 éve, de amolyan **toleráns vegetáriánus** vagyok, nincs semmi bajom azzal, ha valaki mellettem húst eszik. **Mindenki a saját maga ura**, nem akarok senkit megteríteni. Inkább abban hiszek, hogy **meg kell ismerni magunkat**, mi az, **ami nekünk jó**, amitől jól érezzük magunkat, ami energiát ad.

PM: Milyen előnyeit tapasztalod a megváltozott étrendnek?

– Már előtte sem voltam nagy húsevő, ez számomra tehát nem egy **„fogcsikorgató” lemondás** volt. Vannak, akik nagyon szeretik a húst, de valamilyen okból nem fogyasztják, és ez komoly **önmegettartoztatás** részükről.

Tény, hogy amikor vegetáriánus lettem, utána egy ideig érzékeltem, hogy **könnyebb és energiával teltebb** vagyok, de ennyi év után ezt már észre sem veszem.

PM: Valójában mit ad, mit jelent számodra a sport?

– Tulajdonképpen **mindent**. Tudom ugyanakkor, hogy sokaknak a **rendszerességgel** van gondja. Ebben is **különbözőek vagyunk**: van, aki imád konditerembe vagy csoportos órákra járni, többen együtt futni, így a **sport társasági esemény is lehet**. Mások inkább otthon, egyedül szeretnek tornázni. Itt is fontos az **önismeret**. Nekem is vészőparipám a **rendszeres sport**, de fáradtan, kimerülten nem érdemes erőltetni, esetleg emiatt **lesérülni**.

A **pilatesz** is arra tanít, hogy **különbözőek vagyunk**, a napjaink sem egyformák. Embertől vagyunk, fogadjuk el, hogy van olyan nap, amikor több, máskor pedig kevesebb megy.

PM: Mekkora feladat számodra a szép, hosszú hajad ápolása? Milyen trükköket alkalmazol?



– Nagyon odafigyelek rá, de **egyszerűsítetek is** a dolgokon. Vigyázok, hogy **ne törjön**, megmaradjon a feje, és **ne száradjon ki**. Meleg időben nem használok hajszárítót, hagyom a szabad levegőn megszáradni.

Nincs vasalás, göndörítés, mert **minden hőhatás** szárítja, károsítja a haját.

Van egy trükköm: a hajpakolást nemcsak vízesen, hajmosás után, hanem sokszor **szárazon is** ráteszem a hajamra, ezzel gyakran megúsom a formázást. Mások hajerősítő sprayt fújok a száraz hajra, majd összenyomkodom, ettől hullámosabb leszek, és már kész is a frizurám!

PM: Mi a trükköd, hogy rajtad szinte nem látszik az idő múlása?

– Köszönöm a kérdést, nincs semmiféle trükköm. **Összszedődik** mindaz, amit teszek: az odafigyelés, a szépségápolás, a hajápolás és a rendszeres sport. Ezeket **szintén folyamatosan** végzem – tehát **nem kampányszerűen csinálom** –, mert úgy gondolom, hogy így **sokkal eredményesebb!**

Szépségünk és egészségünk ősi őrei

Sok millió évvel ezelőtt az őstengerekben éltek olyan moszatok, melyek nagy mennyiségű kalciumot, vasat, szilíciumot, káliumot, magnéziumot és egyéb fontos nyomelemeket szűrték ki a vízből, majd beépítették saját szervezetükbe. Ezek közül néhányhoz – az idő múlásával – már nehezebben jutunk hozzá, pedig nekünk is nagy szükségünk van rájuk.

Az evolúció során ezek az algák fokozatosan **kihaltak**, és a tenger fenekére süllyedve fehér, pórusos, üledékes közet keletkezett belőlük, amely legnagyobb százalékban szilícium-dioxidot tartalmaz.

A szilícium és vegyületei az élőlények szervezetében manapság is a legfontosabb **támasztóelemek** közé tartoznak, melyek az emberi testben a **kötőszöveti sejtek** szerkezeti intenzitásához járulnak hozzá.

Az emberi kötő- és támasztószövetek, így a **bőr, a haj és a köröm** is, igen nagy mennyiségű szilíciumot tartalmaznak. Mivel a **szövetek**

vízmegkötő képessége, feszsége a szilíciumtartalomtól is függ, ennek hiánya a csontok, az izmok és a bőr **rugalmasságának csökkenéséhez** vezethet. A bőr lehámló, elhalt hámsejtjeivel, a széklettel és a vizelettel nap mint nap amúgy is szilíciumot veszítünk.

A szervezetnek a **csontképződéshez és a fogzúshoz** is szüksége van szilíciumra, melynek hatására csökkenhet a **csontok törékenysége**, fokozódhat az inak, izmok, ízületi porcok és porckorongok **rugalmassága**, illetve felgyorsulhat a sebek és törések **gyógyulási folyamata**.

A szilícium a szervezet felépítésében egyszerre biztosítja a **keménységet, szilárdságot**, ugyanakkor javítja a **rugalmasságot** is. Fontos szerepet játszik a **haj, bőr és köröm** állapotának javításában. Hatására a **törékeny haj** újra erős és dús lesz, a **repedezett köröm** rugalmassá, míg a petyhüdt, **ránkosodó bőr** ismét feszsé válik.

Tekintettel arra, manapság táplálékaink még **nyomokban is alig** tartalmaznak szilíciumot, ennek az értékes – szépségünk és egészségünk szempontjából létfontosságú – nyomelemnek a rendszeres pótlása vitathatatlan előnyökkel jár szervezetünk számára. (x)

Anti-aging



A szilícium bevitel segít fenntartani a haj, a bőr és a köröm egészségét.



www.flavin7.hu

ŐSZ = COVID + INFLUENZA?

A járványügyi szakembereket egyre inkább aggasztja, hogy az őszi forduló időjárás miatt még több időt töltünk zárt térben, nemcsak az iskolában, a munkahelyen, hanem szabadidőnkben is. Ez a fertőzések gyorsabb terjedésének tökéletes receptje, ami sok kérdést vet fel a pandémia 5. évében.

Nyár elején még sokan azt remélték, hogy a Covid előbb-utóbb nem lesz több, mint a szokásos, szezonális légúti betegségek egyike.

William Schaffner MD, a Vanderbilt Egyetem Klinikájának fertőző betegségek megelőzésével foglalkozó szakértője aggódva figyel az egyre erősödő fertőzhullámot, mondván: **mi lesz később**, amikor majd jön a téli hideg, a páras idő?

Az adatok alapján ez az ősz minden idők **legmagasabb fertőzésarányú** iskolakezdése, melynek során **1 beteg kb. 24 másik személyt fertőz meg**, így a gyerekek esetében az iskolából „hazavitt” fertőzés **enyvi családot** érint. Amerikában egyes iskolák **zárlatot** ren-

deltek el, hogy átfogó, alapos **fertőzéspolitikával** csökkentsék a fertőzés terjedését. Másról viszont a diákok és tanárok nagyarányú **megbetegedése** miatt zártak be iskolát. Ott a **levegő minőségének javításával**, szellőztetőberendezések telepítésével igyekeznek megoldani, hogy az iskola **újra működhessen**.

A CDC (Centers for Disease Control and Prevention) a legtöbb amerikai államból – szennyvízben mért adatok alapján – **„nagyon magas” fertőzöttségi szintet** jelentett.

A mintavételezések úján szerzett adatok azért pontosak, mert már olyan **korai szakaszban** is mutatják a fertőzöttséget, amikor még **tünetek nem is jelentkeznek**.

Arra buzdítják a lakosságot, hogy a számukra feltétlenül szükséges védelem megítéléséhez mérjék fel **saját kockázati tényezőiket**.

Schaffner véleménye szerint ezek közül a **legfontosabbak**:

- a 65 év feletti életkor,
- a várandósság,
- valamilyen krónikus betegség,
- gyenge immunrendszer,
- a védőoltás hiánya vagy lejárt aktualitása.

Amennyiben e kockázati tényezők közül valamelyik fennáll, javasolja egy újabb csomag **maszk** beszerzését, illetve a tömeg, a **zsúfolt helyek kerülését**.

A **Nemzeti Népegészségügyi Központ** tájékoztatása szerint hazánkban is a megbetegedések egyre növekvő hányadát okozza a koronavírus **XEC** elnevezésű új variánsa.

Ez a változat nem Amerikából érkezett hozzánk, nagyarányú terjedése **Európában** indult el.

Az első megbetegedéseket **Olaszországból** jelentették. A fertőzöttség **legerősebb növekedése** Németországban, Franciaországban, Hollandiában és Dániában tapasztalható.

A szakemberek szerint október végére a XEC már **uralkodó variánsá** válhat egész Európában és ugyan ez várható **november** folyamán az **Egyesült Államokban** is.

A XEC nevű variáns nem tűnik veszélyesebbnek vagy **nem okoz súlyosabb betegséget**, mint a korábbi Covid-19-változatok.

A WHO sem jelölte „aggodalomra okot adónak”, mert jelenleg úgy tűnik, **enyhébb lefolyású**, mint a korábbi törzsek. A veszélyt

inkább a nagyon könnyű, **gyors terjedése** jelenti, illetve az, hogy a korábbi uralkodó variánsokhoz hasonlóan ez is **egyesülhet** más változatokkal.

Szimptomái alapján nehéz megkülönböztetni akár a korábbi variánsoktól, akár az **influenzától**, mert jellegzetességei nem túl egyediek.

Ráadásul a késő őszi hűvös időben gyorsabban terjedő vírusok, baktériumok közepette nehéz lesz eldönteni, hogy **Covid, influenza vagy egyéb légúti fertőzés** okozza-e panaszainkat.

Jelenleg az XEC variáns esetében **a következő tüneteket** jegyezték fel:

- láz vagy hidegrázás,
- orrdugulás vagy orrfolyás,
- köhögés, esetenként légszomj,
- tüszögés,
- torokfájás, fejfájás,
- fáradtság, izomfájdalmak,
- ritkábban hányinger, hányás, hasmenés. (webMD, Világgazdaság)



Ha nem teszel semmit, az immunrendszered öregszi!

rünk, és annál nagyobb a valószínűsége egy komolyabb betegségnek. Ahogy egy átlagos **őszi-téli influenza** szezonban, úgy a **koronavírus** esetében is jóval ritkább a kórházi ápolás szükségessége a 60 év alattiak körében, mint például 75 év felett.

Sokak számára az immunöregedés távoli fenyegetésnek tűnhet, de mindannyian előbb-utóbb belefutunk ebbe a problémába. A hanyatlás meglepően korán, már a **pubertáskorban** kezdődhet, és sokféle **életmódbeli tényező** felgyorsíthatja. A **dohányzó** vagy **elhízott, mozgásszegény életmódot** folytatóknál különösen valószínű, hogy immunrendszerük idősebb a kronológiai éveiknél.

AZ IMMUNRENDSZER ÉLETKORA

A biológiai életkor és a kronológiai életkor általában szorosan összefügg, de akár **20 évvel is eltérhet** egymástól az életmód és sokféle tényező miatt. Ugyanez igaz az immunológiai életkorra is.

Az immunrendszerrel kapcsolatos ilyen jellegű gondolkodásmódnak számos haszna van. **Segíthet** mindannyiunknak abban, hogy **fenn-tartsuk** immunrendszerünk hatékony működését és könnyebben **megítélhessük**: vajon az adott vitamin vagy egyéb immunerősítő szer, illetve **életmódbeli változtatás** jó irányba befolyásolja-e majd immunrendszerünk életkorát.

Ennek pontosabb megítélésére a kutatók – az ember genomját, immunrendszerét és fehérjefunkcióit mérve – 20–31, illetve 60–96 éveseket 10 éven át követve és vizsgálva megállapították, hogy az emberi immunrendszer **kiszámítható pályát követ**. Mérhető, hogy **hol tartunk** ezen a pályán, ez az immunrendszer kora, ami igen **jó előrejelzője lehet** a várható egészségi problémáknak. Immunrendszerünk korának ismerete nélkül is tudunk azonban **fontos lépéseket tenni** annak megfiatalítására.

Ahogy **öregszi**nk, egyes immunsejtjeink **hibásan** kezdenek működni. Ez különösen az immunsejtek egy fajtája, a **fehérvérsejtek** leggyakoribb típusa, a **neutrofilek** esetében jelent problémát. Ezek a **veleszületett immunrendszer** részei, melyek a szervezet **első védelmi vonalát** képezik a fertőzésekkel szemben, tehát az immunrendszer végvárait alkotják, fardhatatlanul járőröznek a véráramban kórokozók után kutatva. Amikor betolakodót észlelnek, **átjutva az érfalon** a célpontjuk felé tartanak, és többféle módszerrel végeznek a betolakodóval.

Azt a folyamatot, melynek során a szöveteken keresztül haladnak, **kemotaxisnak** nevezik – ez a folyamat az életkor előrehaladtával egyre kiszámíthatatlanabbá válik. Az idősebb neutrofilek még mindig képesek felismerni a betolakodókat, de sokkal sikertelenebbé válnak a „levadászásukban”, gyakran **eltévednek**, rossz irányba indulnak el, azaz **elvesztik a navigációs rendszerüket**.

FOLYTATÁS A 16. OLDALON



IMMUNERŐSÍTÉS

Az alga erejével!



BIORGANIK.HU

FEDEZD FEL AZ AYURVEDIKUS GYÓGNÖVÉNYEK EREJÉT!



Garuda Ayurveda Immun Guard kapszula

Immunerősítő étrend-kiegészítő, mely alkalmas lehet a vírusok, baktériumok, gombák okozta **fertőzések** megelőzésére, a szervezet védekező mechanizmusainak támogatására.

Gyógynövény-összetevői: tulsí, kurkuma, ashwagandha, amla, fokhagyma.

Dabur Honitus gyógynövényes szopogató tabletták gyömbér – méz – narancs ízben

Gyógynövény-összetevői – pl. méz, indiai egres (amla) – **antioxidáns** hatásának köszönhetően támogatják a szervezet **védekezőképességét**, segítséget nyújthatnak a **légutak egészségének** megőrzésében. Természetes módon enyhíthetik a **torokfájás** tüneteit.



WWW.GARUDA.HU



Ascorvita Immuno MAX

Étrend-kiegészítő bevont tabletták C-, D-vitaminnal és cinkkel

Hármas védőpajzs az immunrendszernek

Az immunrendszer normál működéséért*

3x

ELNYÚJTOTT C-VITAMIN HATÓANYAGLEADÁS

GAZDASÁGOS KISZERELÉSBN IS! 2 HAVI ADAG

Adagolási javaslat: Naponta 1 bevont tablettát vízzel bevenni.

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

Forgalmazza: Dr. Theiss Naturprodukt Kft. 1116 Budapest, Barázda utca 42. www.drtheiss.hu

Ha nem teszel semmit, az immunrendszered öregszik!

FOLYTATÁS A 15. OLDALRÓL

Míndez csökkenti a **védelem sebességét és hatékonyságát**, így a támadóknak több idejük marad, hogy megvethessék a lábukat.

Emellett **gyulladást is okoznak**. A tévelygő neutrofilek 2-5-ször nagyobb kárt okoznak, mint a még újjukat megtaláló társaik.

Az ilyen eltévedt „baráti tűz” az egyik fő oka az öregedéssel járó **alacsony szintű gyulladásnak**.

FIATALÍTSUK IMMUNRENDSZERÜNKET!

A neutrofilek navigációs rendszere azonban **újraindítható**. A probléma gyökere egy krónikusan **túlműködő enzim**, amely az irányításban vesz részt.

Van egy gyógyszermentes módja a neutrofilek megfiatalításának: a **testmozgás**.

Janet Lord és munkatársai idős emberek testmozgási szokásait és a neutrofil vándorlás mértékét vizsgálták.

Azoknak, akik átlagosan **10 000 lépést** teljesítettek, olyan **jó neutrofilek** voltak, mint a fiatal felnőtteknek.

Fontos tudnunk, hogy a neutrofilek **nem vírusellenesek**, így nem fogják megakadályozni az influenzát vagy a koronavírus-fertőzést, nem segítenek legyőzni azokat, de megvédhetnek az igazi veszélytől, a **tüdőgyulladástól**. Általában ami elviszi az embereket az ilyen vírusfertőzésekben, az a **másodlagos fertőzés**.

LÉTFONTOSSÁGÚ VITAMINOK

Az immunsejtek egy másik fajtája, mely az életkor előrehaladtával meghiúsodik, a **T-sejtek**. Ezek kulcsszerepet játszanak az adaptív, azaz **szertett immunválaszban**, de az immunöregedés kétféleképpen károsítja őket: egyrészt a neutrofilekhez hasonlóan **romlik a navigációjuk**, másrészt a **gyulladásos folyamatok** is gátolják őket.

- **E-vitamin** – Dayong Wu, táplálkozás-immunológus szerint a károsodás mérsékelhető **E-vitaminnal**. Állatkísérletekben már régóta ismert, hogy **fokozza az immunfunkciókat**, de korábbi humán vizsgálatok az E-vitamin-kiegészítést károsnak ítélték. Dayong Wu véleménye szerint a toxicitás csak a T-sejtek fiatalításához szükséges dózis **kétszeresénél** jelentkezik. Kollégáival sok idős emberen tesztelték az E-vitamint, és jelentős különbséget találtak a felső légúti fertőzések arányában az E-vitamint és a placebót szedő csoport között. Wu azt javasolja a 65 év feletti embereknek, hogy rutinszerűen szedjenek **200 NE** (nemzetközi egység) E-vitamint, ami anélkül segíti az immunrendszer működését, hogy káros hatása lenne. A szintetikus dl-alfa-tokoferolnál hatékonyabb a természetes forma.

- **D-vitamin** – A D-vitaminpótlással kapcsolatos bizonyítékok áttekintése arra a következtetésre jutott, hogy az **megelőzhető** a felső légúti fertőzéseket.

- **Cink** – Egy harmadik, immunerősítő hatású kiegészítő a **cink**, mely nagyon hatékony-

nak bizonyul vírusfertőzések esetében, ám Dayong Wu felhívja a figyelmet, hogy legyünk óvatosak, mivel a **hatásos** ablak igen szűk (15-30 mg), a **túladagolás** viszont elnyomja az immunrendszer!

LÉPJ FELJEBB!

A hibásan működő immunsejtek mellett másik bizonyíték arra, hogy immunrendszerünk az életkor előrehaladtával hanyatlík, egy létfontosságú, de kevésbé ismert szervből, a **tímuszból** (csecsemőmirigy) származik, ami a mellcsont alatt található. Ez a szív alakú nyirokszövet az a hely, ahol az **új T-sejtek érnek**, mielőtt aktív szolgálatba lépnének. A tímusz **gyermekkorban nagyon aktív**, de később degenerálódik, és a pubertás kezdetétől évente kb. 3%-kal zsugorodik. A középkorúak esetében, az idő előrehaladtával már csak néhány morzsányira zsugorodik, és a T-sejtek száma meredeken zuhan.

Míndez hatással van a kórokozók elleni védekezés képességére. **Idős embereknél**, akiknek alig maradt meg a tímusza, az adaptív immunrendszer működése komolyan lecsökken.

A **tímusz regenerációja** az öregedés elleni kutatás egyik intenzív területe. Janet Lord és munkatársai egy tanulmányt publikáltak 125 amatőr **kerékpárosról**, akik 55-79 év közötti életkorúak voltak. A legtöbben évtizedek óta rendszeresen tekertek hosszú távokat. Nem meglepő módon az átlagnál **karsúbbak, fittebbek és erősebbek** voltak, de az immun-



rendszerük is jobb volt. T-sejtjeik száma hasonló volt a sokkal fiatalabbakéhoz, és a tímuszuk is fiatalos volt.

A tímusz hanyatlásához ugyanis a **fizikai inaktivitás** csökkenése is hozzájárul. Állatkísérletek határozottan arra utalnak, hogy a testmozgás nemcsak **megelőzhető** a tímusz degenerációját, de **viszsa is fordíthatja azt**. Egy 2021-es humán vizsgálat szintén igazolta, hogy a rendszeres testmozgás **javitja a sejtes immunműködést**.

SPORTOLJ, GYALOGOLJ!

A testmozgásnak más jellegű immunerősítő hatása is van. A fizikailag aktív vázizomzat **gyulladáscsökkentő** hatású és serkenti a makrofágokat. A vázizomzat valójában egy **immunregulációs szövet** a szervezetben, és ennek **fizikai aktivitással** való működésben tartása valóban sok jótékony hatással bír az egészségre. A testmozgás **minden korosztály**

számára előnyös. Arra a kérdésre, hogy mi az az egy dolog, amit az immunrendszer erősítésére javasolnánk: **növelje a lépésszámát napi 10 000-re!**

A BÉLFLÓRA SZEREPE

Az immunrendszer szempontjából az is fontos, hogy **mit eszünk**. Számos bizonyíték van arra, hogy a **probiotikumok** erősíthetik az immunrendszert, és hogy a rossz bélflóra a **korai öregedés** egyik oka. Sőt az **egészséges mikrobiom** csökkentheti az immunrendszer korát.

Janet Lord és munkatársai olyan betegek csoportját vizsgálták, akiknél Clostridium difficile bélbaktérium **hasmenést** okozott. Immunrendszerük kora átlagosan 10-20 évvel meghaladta a kronológiai életkorukat. Miután **bélflórájukat regenerálták**, immunrendszerük kora pár héten belül csökkenni kezdett, és helyreállt.

A stabil, egészséges bélflóra fenntartása érdekében fogyasszunk rendszeresen **növényi rostokban gazdag** élelmiszereket, illetve **fermentált ételeket**.

KALÓRIACSÖKKENTÉS

A valaha felfedezett egyik legsikeresebb öregedésgátló stratégia a **kalóriacsökkentés**. Ez az energiabevitel akár 50-60%-os tartós csökkentését jelenti.

A kalóriacsökkentett étrenden élők általában **karsúbbak, fittebbek**, rendszerint **erősebb az immunválaszuk**, anyagszere szempontjából is egészségesebbek, szellemileg élénkebbek, mint azok, akik bőségesen étkeznek. Az időszakos **bőjtölés**, az átmeneti kalóriakorlátozás is jelentős előnyökkel járhat.

Különböző rendszerek léteznek, köztük a **16:8 diéta**, amely során 16 órán keresztül teljesen mellőzzük a kalóriabevitelt, és csak egy **8 órás időablakban** étkezünk. Akár heti egyszer alkalmazva is hatékony módja az öregedés lassításának és az immunrendszer erősítésének.

Ha nem szeretne koplalni, egyszerűen a **testsúlya alacsonyan tartása** is immunerősítő hatású lehet. Az **elhízás** ugyanis hasonló mértékben **károsítja az immunrendszert**, mint az immunhiányos állapot.

Az öregedés – akárcsak az elhízás – az immunrendszer **B-sejtjeinek** működésében bekövetkező hanyatlással és a **vakcinákra**, védőoltásokra adott **gyenge immunválasszal** jár. A zsírszövet tehát negatívan befolyásolja az antitestválaszt. Fontos tudnunk, hogy az elhízás még **fiatal embereknél is** gyenge immunválaszt eredményez.

Röviden összefoglalva: immunrendszerünk életkora az **életmódunk** kritikus összetevője. Valójában mi is az immunrendszer célja? Nyilvánvalóan az **életben maradás!** (Forrás: Graham Lawton: You're only as young as your immune system – New Scientist, ford. Szendi Gábor, a teljes cikk a tenyektvitelek.hu oldalon olvasható.)



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



Világelső a deutériumcsökkentésben

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



A termékek megvásárolhatók a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. mintaboltjában, országosan a gyógynövényboltokban és gyógyszertárakban.

További információ, online megrendelés: www.preventa.hu

www.preventa.hu info@hyd.hu 1118 Budapest, Villányi út 97. +36 1 365 1660 [/preventa.hu](https://www.facebook.com/preventa.hu)

Mecsek Tea

Mecsek Prostatata filteres teakeverék

Prostatata megnagyobbodás? Vizelési gondok?

A Mecsek Prostatata teakeverék komplex gyógynövény összetétele révén segíthet a tünetek enyhítésében.

Keresse a patikákban, fitotékákban vagy rendelje meg webáruházunkból! www.mecsektea.hu

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

Hová lett a tesztoszteron?

FÉRFI KLIMAX?
A hormon normál szint alá csökkenése nem csak testi tüneteket produkál. A tesztoszteron az **önbizalom és a koncentrációképesség** fenntartásában is fontos szerepet játszik. **Hiányában** depresszió, szétszórtság és fáradtságérzet tapasztalható.

Az erősebbik nem tagjai nem szívesen beszélnek a férfiaságukat érintő problémákról, így orvosi segítséget is ritkán kérnek. Pedig például az **alacsony tesztoszteronszint a testi tünetek mellett az életminőséget is jelentősen befolyásolja.**

JELLEMZŐ TÜNETEK

A tesztoszteron a **férfi nemi jelleg** – az izomtömeg, a szőrnövekedés, a libidó és az erekció képességének – kialakításáért felelős hormon. Ennek normális **magasabb** értéke esetén a külső férfias jellegek **erősödése**, illetve a magatartás változása, esetenként **agresszív** viselkedés figyelhető meg. Az átlagosnál **alacsonyabb** érték is kedvezőtlen hatásokat idéz elő a szervezetben. A hormon képtelen betölteni eredeti funkcióit, megjelennek az alacsony tesztoszteronszint **jellegzetes tünetei**: gyengébb izomzat, ritkuló testszövet, a herék méretének csökkenésével párhuzamosan az emlők növekedése.

FÉRFI KLIMAX?

A hormon normál szint alá csökkenése nem csak testi tüneteket produkál. A tesztoszteron az **önbizalom és a koncentrációképesség** fenntartásában is fontos szerepet játszik. **Hiányában** depresszió, szétszórtság és fáradtságérzet tapasztalható.

A **nemi vágy csökkenése** mellett **erekciós problémák** is jelentkezhetnek. A felsorolt tünetek középkorú férfiak esetében az **andropauza**, azaz a férfi klimax kezdetét is jelezhetik, melynek gyakori velejárója – csakúgy, mint nők körében – a **csonttrikulás** rizikójának növekedése.

Kevesen tudják, de oszteoporózis a **férfiaknál is** jelentkezhet, kialakulását nagymértékben elősegíti az alacsony tesztoszteronszint. A hormon mennyiségének normál szint alá esése a csontállomány csökkenését, a csontok elvékonyodását okozza, ezáltal fokozódik a **csonttörések** veszélye.

TESZTOSZTERON ÉS MEDDŐSÉG

Az alacsony hormonszint sok esetben a szexuális együttléteket és a **gyermekvállalást** is megnehezíti. Az erekció képessége mellett ugyanis a tesztoszteron felel a szervezetben a **spermiumok előállításáért** is. Ilyen esetben a gyermekáldásra váró pároknak arra is gondolnia kell, hogy a megtermékenyítés esetleg az **elégtelen mennyiségű spermium** miatt nem jön létre.

IDŐSÖDÉS VAGY BETEGSÉG?

A tesztoszteronszint csökkenése az életkor előrehaladtával **természetes** folyamat. Előfordul azonban fiatalabb korban is, például bizonyos betegségek – **2-es típusú diabétesz, máj- vagy vesebetegség, COPD, hipofízisrendellenességek** – szövődésüként. A felsoroltak mellett balesetek, a férfi nemiszerveket érintő **sérülések** is járhatnak a tesztoszteronszint csökkenésével. Bizonyos orvosi **kezelések**, pl. a **kemoterápia** és egyes **szteroidtartalmú** készítmények is előidézhetik.

HORMONPÓTLÁS

A tesztoszteronszint **ellenőrzését** a felsorolt betegségek és tünetek esetén mindenképp javasolt elvégeztetni. A hormonszint mértéke **vérvizsgálattal** kimutatható, melyet javasolt a **reggeli órákra** időzíteni, amikor a hormon



mennyisége a legmagasabb. Alacsony érték esetén a vizsgálatot rendszerint megismétlik. Amennyiben az eredmények és a tünetek alapján diagnosztizálják az alacsony tesztoszteronszintet, a kezelőorvos a páciens kérésére **hormonpótlást** írhat fel. Ez történhet **injekció, tablettá vagy tapasz** formájában.

A **kezelés eredményessége** egyéntől függő, sok esetben valóban képes teljesen **megszüntetni** a korábbi panaszokat. Számolnunk kell azonban bizonyos **mellékhatások** jelentkezésével is. Leggyakoribb mellékhatások:

- **alvási apnoé,**
- **prostatata-megnagyobbodás,**
- **pattanások a bőrön,**
- **szív- és érrendszeri betegségek** fokozódó kockázata.

Az utóbbi évek ez irányú kutatásai is hangsúlyozzák a **hosszú távú hormonpótlás** alkalmazásainak **veszélyeit**. A családban előforduló **prostatata daganat** esetén 40 éves kor felett, egyéb esetben 50 év felett minden tesztoszteronpótlásban részesülő férfi számára javasolt az **évenkénti szűrésen** való részvétel.

Dr. Koppány Viktória
endokrinkozpont.hu

Férfiproblémák?

Long Love kapszula 4x

A **korai magömlés** számos férfi szexuális életét megkeseríti. **Leggyakoribb okai:** a helytelen fiatalkori beidegződés, a rosszul begyakorolt maszturbáció, a stressz, megfelelő kényeszer vagy izomfeszültség. A Long Love **korai magömlés elleni készítmény** összetevői támogatják:

- ▶ a **stressz** leküzdését,
- ▶ az **állóképességet**,
- ▶ a férfi **húgyúti rendszer** egészségét.

Megújult készítmény 9 növényi és vitaminoz hatóanyaggal. Próbáld ki!

Happy Yeti kapszula 60x

• **Csökkenő vizelési inger:** a szabálpálmá kivonata gyulladáscsökkentő, enyhíti a sürgető vizelési inger, megelőzőként, gátolja a prostatata megnagyobbodását.

• **Enyhülő fájdalom:** az afrikai szilva hatóanyagait enyhítik a vizelés közben jelentkező fájdalmat és a jóindulatú prostatatamegnagyobbodást.

• **Javuló tünetek:** A béta szitoszterol gyulladáscsökkentő, enyhíti a jóindulatú prostatatamegnagyobbodás vizelési panaszait.

• **Karbantartás:** A kisvirágú füzike gyulladáscsökkentő, hozzájárul a húgyutak normál működéséhez, csökkentve az éjszakai vizelések számát.

Érték és Minőség Nagydíjat nyert, világszínvonalú termék!

Forgalmazó: Perfect Play Kft.
SUPERHERB.HU

ProstaCell kapszula 60x

Hatóanyagai hozzájárulnak a **prostatata egészséges működéséhez.**

- **Csalán gyökér** – Támogatja **45 éves kor feletti férfiaknál** a normál vizezési funkcióit, a prostatata egészségét.
- **Fűrészpálma** – Hatóanyagait segítik a **prostatata normál méretének** megőrzését.
- **Béta szitoszterol** – Hozzájárul a **prostatata és a vese** normál működéséhez.

• **Cink, Bór, Szelén** – Hozzájárulnak a prostatata egészséges működéséhez, a normál **tesztoszteronszint** megtartásához. Ajánlott napi adag: 1 kapszula.

Huminiqum kapszula és folyadék

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

VasMenta Liposzómás Vas tartalmú folyékony étrend-kiegészítő 150ml

A vas hozzájárul a vörös vérsjitek és a hemoglobin termeléséhez, a **fáradtság** és a **kimerültség** csökkentéséhez, a szervezet normál **oxigén-ellátásához**. Fogyasztása ajánlott vasfeszülődési zavarok és **vashiány** esetén.

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

Hymato Products Kft.
www.hymato.hu

JÁTSSZON VELÜNK!

Az **Hymato Products Kft.** üzenetét megfertőző és nyílt levelezőlapra, név és cím megadásával a rejtveny@paramedica.hu e-mail-címre beküldő pályázók között a cég termékeit sorsoljuk ki.

BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ:

2024. november 15.

CÍMÜNK:

Paramedica „Bio-rejtvény”
1625 Bp. Pf. 85.

A hatályos jogszabályoknak megfelelően, a helyes megfertőzés beküldése előtt kérjük elolvasni és elfogadni Adatvédelmi Szabályzatunkat, mely a paramedica.hu oldalon olvasható. Adatait bizalmasan kezeljük.

A nyertes pályázók névsorát következő számunkban közöljük, **kérjük a nyertesek jelentkezését!**

ELŐZŐ PÁLYÁZATUNK HELYES MEGFERTŐZÉSE:

Netamin termékkel a stressz ellen

NYERTESEINK:
Dr. Sefcsik Judit, Debrecen,
Farkas Imréné, Zalazántó,
Fodor Lajos, Budapest,
Hegyesi László, Gyula,
Schmidt Józsefné, Sopronkőhida,

GRATULÁLUNK!
Terméksomagjukat a Netamin biztosítja.

REPÜLŐ CSÉSZELŐ	BEKÜLDŐZŐ, VAGY, ANGOLUL	AZ ILLETŐ SZÁMÁRA	AMERICUM VJ.	ITAL ARGÓ	NEZZI.
		BEKÜLDŐZŐ 1. IRÁNYÍTÓ-SZÁMA 8482			1
LÉNYEGES JELENTŐS	SILBAK				PORTUGÁL A JÉGVÁRÁZS HÓSE
		MINDEN RENDBEN PEST M-4 KISVÁROS	LEVEGŐ, GÖRÖGÜL HACSATURJÁN ZENESZ.		
ISZONY, VISZOLY-GÁS VÁLAMITÓL				LÁSD OTT, RÓV. URBIET ... PÁPAI ÁLDÁS	
ILONA, BECÉZVE			GABONA-NÖVÉNY NEIM TEGEZ.		
SPANYOL SVÉD GL.		SAVVAL KEZEL MAGAS TESTHOM.			
TENYÉSZ-TETT MADAR					NEVELŐ DAGÁLY ELLEN-TETE
		GALLY, HALTÁS RÉGISÉG		OLÁSZ OSZTRÁK, KUBAI GL. ÉPÍTESI TORNYELEK	
ASSZONY-NEMERZŐ HÚSTARTÓSTÍTÁSA					PEST FELE LÁNG OTTÓ SZIGÓNÓJA
A MAGYAR ABC UTOLSÓ BETŰJE		SZÁLAIRA SZED, KUSZÁL FELKÉSZI			MADAR TESTÉT FEDI SUGÁR L.
					YARD, RÓV.
TERMÉNY-TÁROLO ESZKÖZ					

Prostatata-megnagyobbodás? Van segítség!

A **férfiak idősödésével** gyakran együtt jár a **prostatata jóindulatú megnagyobbodása, melyet nemcsak a kellemetlen tünetek miatt, hanem az esetleges komplikációk megelőzése érdekében is fontos kezelni.**

A jóindulatú prostatata-megnagyobbodás az **idősödés és a hormonális változások** miatt bizonyos mértékben természetes folyamat, mely optimális esetben nem okoz komoly panaszokat. A korábban enyhe tünetek azonban idővel **súlyosbodhatnak.** Ezek a következők:

- gyakori, sürgető vizezési inger
- éjszakai gyakori vizezés
- vizeletürítési problémák: nehéz elindítani, gyenge vizeletsugár, szakaszos vizezés, a teljes kiürítés nehézsége.

Súlyosabb, kezelést igénylő panaszok:

- fájdalmas vagy véres vizezés,
- utócepegés,
- vizezési képtelenség,

Mindez fordítva is igaz: a jóindulatú prostatata-megnagyobbodás növelheti **más betegségek** kockázatát, így ezek megelőzése vagy kezelése is fontos célt jelent.

Lehetséges szövődmények:

- **Húgyúti fertőzés** – A nem tökéletesen kiürülő vizeletben könnyebben elszaporodhatnak a **kórokozók**, visszatérő, kínzó panaszok alakulhatnak ki.
- **Hólyagkő** – A pangó vizeletből hólyagkő alakulhat ki, mely később fertőzéshez, irritációhoz, **véres vizelethez** vagy gátolt vizeletürítéshez vezethet.

• akut gyulladás, mely lázzal, hidegrázással, gát- és deréktáji, herékbe sugárzó fájdalommal járhat.

Panaszmentesség esetén is javasolt 55–60 év felett kétfévente a **prostataszűrés.** Egyesek ágon (apa, testvér) előforduló **rosszindulatú** prostatataváltozás esetén tanácsos az ellenőrzést **45 éves kortól** elkezdeni.

A kivizsgálás azért is fontos, mert **más betegségek** (például prostatatagyulladás, hólyag- vagy vesekő, húgycsőszűkület, idegi szabályozási zavarok és daganatok) kapcsán is jelentkezhetnek hasonló tünetek.

Sok férfi **nem törődik** a prostatata-megnagyobbodásával, mondván **ez a korral jár.** Kialakulásában azonban más tényezők, például **túlsúly, cukorbetegség, szívbetegség, mozgásszegény életmód** is szerepet játszhat, így e kiinduló okok is kezelésre, korrigálásra szorulhatnak.

Az idősödés és a hormonális változások miatt a jóindulatú prostatata-megnagyobbodás növelheti **más betegségek** kockázatát, így ezek megelőzése vagy kezelése is fontos célt jelent.

Lehetséges szövődmények:

- **Húgyúti fertőzés** – A nem tökéletesen kiürülő vizeletben könnyebben elszaporodhatnak a **kórokozók**, visszatérő, kínzó panaszok alakulhatnak ki.
- **Hólyagkő** – A pangó vizeletből hólyagkő alakulhat ki, mely később fertőzéshez, irritációhoz, **véres vizelethez** vagy gátolt vizeletürítéshez vezethet.

• **Hólyagkárosodás** – Ha a hólyag nem tud teljesen kiürülni, az a megnyúlását és **elgyengülését** okozhatja. Így a szerv izmos fala nem lesz képes teljesen összehúzódnia, még nehezebbé válik a vizezés.

• **Vesekárosodás** – A hólyagban pangó vizelet **nyomása** közvetlenül is károsíthatja a vesét, illetve a hólyagban elinduló **fertőzés** átterjedhet a vesére is.

• **Hirtelen vizezési képtelenség** – Azonnali orvosi segítséget igényel, mivel sokszor csak a hólyagba vezetett **katéter** teszi lehetővé a vizelet elfolyását.

Dr. Rákász István
Urológiai Központ

Teszteld magad otthon!

Prostatata gyorseszti

Önellenőrzésre szolgáló gyorseszti, a **PSA** (Prostatata-Specifikus Antigen) kimutatására egy csepp véréből.

Keresd a patikákban, bioboltokban!



www.vitaminstation.hu

Säba
Intim

ÉRTED ÉS ÉRTE



Együttélés előtti és utáni intim mosakodással megelőzhető az intim fertőzések

Hogy az intimitás 50 felett is fiatalos élmény legyen!

Magyar urológus és nőgyógyász javaslatával.

www.saba.hu

Ma sincs kedved hozzá?

A női klimaktérium hormonális változásai és azok következményei sok középkorú pár számára jelenti az intim együttélék ritkulását, problémássá válását. A hüvelyhám elvékonyodása, sérülékenysége és szárazsága kétségtelenül fájdalmassá teheti az együttélést. Hogyan segíthetünk ezen?

Normális körülmények között a menopauza, az ún. **perimenopauzális krízis** (PMC) az utolsó menzesz táján, vagyis a nők többségénél **49-52 éves korban** kezdődik és kb. **5 évig tart**. Esetenként ez az időszak 5 év helyett akár 15-20 évig is elhúzódhat.

Lélek és hormonok – Gyakori eset, hogy a PMC tüneteire nem feltétlenül a hormonális eltérések felelősek, hanem sokkal inkább a **pszichés állapot**. Az extrém **stressz**, a folyamatos lelki terhelés, a nagyobb **konfliktusok** blokkolják a **hőháztartásban** is fontos szerepet betöltő petefészekhormon, a **progesteron** termelését. Ennek következtében alakulnak ki például a **hóhullámok**.



Veszélyben a hormonháztartás – Életkortól függetlenül igaz, hogy a hormonok főként a **zsírszövetben** raktározódnak, a **túlzásba vitt diéta, fogyókúra** a „biztonsági tartalékok” elvesztéséhez vezethet. A **kóros soványság** a másodlagos nemj jegyek eltűnéséhez és az összes hormonális funkció beszűküléséhez vezethet. A nagyobb mennyiségű **alkohol** fokozza a hormonok vizelettel történő kiürítését, így csökken a vér és a szövetek hormonszintje is. A **vitaminok**, nyomelemek, ásványi anyagok



hiánya is ronthatja a hormontermelődést. A hosszú távú **fogamzásgátlás** hatására is előfordul, hogy **hamarabb** jelentkezik a PMC.

Hormonpótlás? – A száraz hüvely valóban **fájdalmassá** teszi mindkét fél részére a közösülést. A nőgyógyászok előszeretettel írnak fel ilyenkor hormontapaszt, tablettát vagy hormontartalmú krémet. A **szintetikus hormonok** tartós vagy rendszeres alkalmazása azonban korántsem veszélytelen. Számos klinikai tanulmány felveti ennek kapcsán a trombózis-készség, a **gombásodásra való hajlam**, a méhnyakrák és az emlődaganat kockázatának kérdését.

Mi lesz veled, házaselet? – A férfiak talán sokszor csak jó **kibúvónak**, mentegetőzőnek tekintik a panaszt a szexuálisan is **egyre érdektelebbről** feleségük részéről. Lehet, hogy

egy esetben a hüvelyszárazság oka valóban a **libidó csökkenésében** keresendő: ha egy nő nem kívánja párját, nem is tud olyan sikos lenni a hüvelyhám, mint korábban volt.

Ilyen esetekben természetesen leginkább a **kapcsolat újraértékelése**, rendezése, a férj megértő és türelmes közeledése, a házasság „újraromantizálása” hozhat jelentős segítséget. Ezt kiegészíthetik **feszültségoldó, relaxáló módszerekkel** is.

JAVASLATAIM

- A hüvelyhám védelmét segítik a **tejsavas kúpok**. A **külső intim területeken** intim mosakodó rendszeres használatával elkerülhető a gombásodás vagy más fertőzések.
- A libidó fokozására szedhet kúraszerűen **maca és ginzeng** kapszulát.
- A klimax okozta tünetek enyhítésére, a hormonháztartás természetes aktiválására hatékony a **Villa Rosa** nevű növényi készítmény, a **méhempő, orbáncfű** és **citromfű** tartalmú szerek.
- Nagyon jó harmonizáló hatású a **magnézium** és a **B-vitaminok** kombinációja.
- A **Q10** és az **NADH** javítja a szervezet energiaháztartását, vitalitását.
- A hüvely síkoságát erre kifejlesztett, a gyógyszertárakban és a fitotékákban kapható **gélek és krémek** segítségével javíthatja.
- A vagina rugalmassága, a gátizmok erősítése és a szexuális teljesítmény **intim- és medencetornával** is fokozható.
- És ha mindez nem segített, keresse fel **nőgyógyászt**, forduljon **pszichológushoz!**

Remélhetőleg a felsoroltak segítségével megoldódnak e kényes problémák is.

Dr. Balaicza Erika
belyógyász főorvos
Biológiai daganatkezelés, vitamininfúziók,
immunerősítés, allergiák, intoleranciák,
emésztési zavarok kezelése
www.balaicza.hu



SEGÍTSÜK A NŐI EGYENSÚLYT TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐKKEL!

Minden életkorban a hormonális egyensúly fenntartása olyan komplex rendszer munkájának eredménye, ami számos faktor összehangolt működésének eredményeképp jön létre a szervezetben. A mindenkori egészség és jóllét szempontjából ez a kiegyensúlyozott ökoszisztéma kulcsfontosságú, hiszen egy egész életet át hatással van a női szervezet számos fontos folyamatára.

A szervezetben létfontosságú hormonok szabályozzák többek között

- a menstruációs ciklust,
- a várandósság alatti folyamatokat – annak létrejöttétől egészen a gyermek megszületéséig,
- a hangulatot befolyásoló tényezőket,
- az energiaszintet és még számtalan más, fontos biológiai mechanizmust.

A **hormonális egyensúly** megbomlása számos negatív következménnyel járhat, azt többféle tünettel jelzi szervezetünk. Az egyensúlyhiány gyakran vezet olyan kellemetlen panaszokhoz, mint például a **fájdalmas, rendszertelen menstruáció**, a hormonális okok miatt kialakuló **akné** vagy a nagyobb mértékű **hajhullás**, illetve a más okkal nem magyarázható **hangulati ingadozások**.



Abban az esetben, ha a szervezet hormonális egyensúlya, a **homeosztázis** felborul, és ez az állapot **hosszú távon** fennmarad, növekedhet olyan betegségek kialakulásának rizikója, mint például a **csonttritkulás** vagy az **emlőtumor**.

Napjainkban egyre nagyobb az igény az **alternatív megoldásokra**, a természetes hatóanyagokban rejlő potenciál minél szélesebb körű kihasználására. A **fitoterápia** területén több **gyógynövény** ismert, amelyek támogatják a **hormonális egyensúly** helyreállítását, fenntartását.

Például a **Dioscorea villosa** egy olyan Észak-Amerikában őshonos élő növény, melynek kivonatait számos kultúrában használták gyógyászati célokra. Alkalmazása elterjedt az **ösztrogénpótló terápia** természetes alternatívájaként a nők egészségének javítására, valamint **gyulladások, izomgörcsök**, illetve az **aszma** kezelésére.

A **hormonháztartás egyensúlyhiányának** többek között az **emlőrák** kialakulásában is jelentős szerepe lehet. Ezt az álláspontot helyezi előtérbe egy korábbi kutatás, amely a **Dioscorea villosa kivonatot**, mint potenciális de-



metilálószert vizsgálja két emlőrák-sejtvonalon, amelyek mindegyike szervesen kapcsolódik az **ösztrógenhez**, illetve az ösztrogénreceptorokhoz.

A vizsgálat megállapításai között szerepel, hogy a Dioscorea villosa kivonat koncentráció függvényében, **jelentősen csökkentette** mindkét sejtvonalon életképességét. A hatóanyag potenciáljának pontos feltárása érdekében a jövőben a kutatók **további vizsgálatokat** helyeztek kilátásba.

Fontos szem előtt tartanunk, hogy a hormonális homeosztázis fenntartásában, a női egészség megőrzésében szintén kiemelt szerepe van a **tudatos életmódnak**.

Szorosan e témakörhöz tartozik egyrészt a rostokban, vitaminokban, flavonoidokban gazdag **táplálkozás**, másrészt a rendszeres **testmozgás**, ami a **fizikai erőnlét** megőrzése mellett fontos **hangulatjavító** eszköznek számít.

A **testedzés** legtöbb fajtája alkalmas a hétköznapi **stressz**, a munkával járó esetleges **feszültség** levezetésére, ami nemcsak közérzetünket, de egyben **hormonális állapotunkat** is javíthatja.

Szintén fontos tényező az **alvás minősége**, ugyanis a rendszeresen, elégtelen mennyiségű és/vagy minőségű pihenés **felboríthatja** a hormonháztartás természetes egyensúlyát.

Összességében az évek múlásával a nők számára egyre fontosabb lesz, hogy **minél több eszközzel és módszerrel**, tudatosan segíthessék **hormonális egyensúlyuk** megőrzését vagy annak helyreállítását, hiszen ez **hosszú távú egészségük** és jóllétük nélkülözhetetlen feltétele. (x)

Források:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10415229/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23970424/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25148825/>



A TERMÉSZETES EGYENSÚLY FORRÁSA

VILLAROSA KAPSZULA

FLAVIN 7



flavin7.hu



HORMONVÁLTOZÁS ÉS A KLIMAX OKOZTA TÜNETEK ENYHÍTÉSÉRE!



netamin.hu/klimaxra

Klimax cukorbeteg?

Menopauza + cukorbetegség = a szövődmények magasabb rizikója

A menopauza már önmagában nagy változásokat hoz, több élettani folyamatra hatással van és megnöveli egyes betegségek rizikóját. De mi a helyzet, ha valaki már eleve beteg, például diabéteszrel lép be a változókorba? Hogyan hat a cukorbetegségre a klimax?

A klimax hosszú éveket is elhúzódnak: először a **progeszteron** szintje csökken, majd az **ösztrogén** mennyisége csappan meg. E hormonok nagyban összefüggnek a **szénhidrát-anyagcserével**, ráadásul a menopauza okozta **tünetek** könnyen **összekeverhetők** a **hipoglikémia** jeleivel.

▶ A **fáradtság** és a **hüvelyszárazság** betudható a klimaxnak, de az alacsony vércukorszintnek is.

▶ A **gyakori fertőzések** utalhatnak a csökkenő ösztrogénszintre, de a megemelkedett glükózmennyiségre is. A progeszteron és az ösztrogén hormonok nagyban **befolyásolják** azt, hogy **miként reagálnak a sejtek az inzulinra**. Ezért könnyen előfordulhat, hogy a jól beállított vércukorszint klimax idején – a hormonváltozás miatt – **elkezd ingadozni**.

Ráadásul a menopauza idején gyakori **súlygyarapodás**, a növekvő zsírréteg szintén negatívan hat a szénhidrát-anyagcserére.

Ebben az időszakban jellemzően **gyakoribbá válnak:**

- a vércukorszint-ingadozások,
- a fáradtság és alvászavar,
- a hangulatingadozások,
- a szexuális problémák,
- a különféle fertőzések.

Emellett fontos tudnunk, hogy a diabétesz és a klimax együttesen még inkább növelik az olyan súlyos szövődmények rizikóját, mint például az **érelmeszesedés**, a **trombózis**, illetve a **csonttrikulálás**.

Amikor tehát belép a változókorba, szükségessé válhat a **gyakoribb vércukorszint-ellenőrzés**, illetve az alkalmazott **terápia módosítása** is. Emellett érdemes egyes **életmódbeli** tényezőkre – így a **táplálkozásra és a testmozgásra** – jobban odafigyelni a felesleges és veszélyes **súlygyarapodás** megelőzése érdekében is.

dr. Porohnavecz Marietta
cukorbetegközpont.hu



Egészségvédő finomságok

Német kutatóorvosok vizsgálati eredményei szerint a magas rosttartalmú gyümölcsök, zöldségek és gabonafélék rendszeres fogyasztása kifejezetten egészségvédő hatását, még a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát is csökkenti!

Egy 11 éven át folyó kutatásban 25 000 felnőttet vizsgáltak meg, akiknek életkora 35 és 65 év közötti volt. Kérdőívek segítségével folyamatosan nyomon követték a páciensek táplálkozási szokásait, azon belül is a **rostfogyasztás** mértékét. A vizsgálat kimutatta: a növényi rostokban gazdag táplálkozás **28%-kal csökkentette** a 2-es típusú diabétesz kockázatát.

Az eredmények alapján mindenkinek – tehát az egészséges emberek számára is – ajánlott a finomított szénhidrátok helyett a **lassú felszívódású, élelmi rostokban gazdag ételek, italok** fogyasztása. Az ajánlott napi rostbevitel minimum **25-40 gramm**. Ehhez **sütésnél-főzésnél** fehérlistát helyett használjunk magasabb rosttartalmú, **teljes kiőrlésű lisztet**, illetve **alternatív** rostúdszórókat, például **kölest, hajdinát, amarantot, kókusz** vagy **magliszteket**. Sütéskor még hozzáadott **ítífűmághéjjal** is növelhetjük a rosttartalmat.

Köretként sült és párolt zöldségeket, az étkezések között pedig gyümölcsöket fogyasztva biztosítani tudjuk a szükséges napi rostbevitelt. Ne feledjük, a most őszelező **friss almák** magas **pektintartalma** a



„szivacs” szerepét tölti be az emésztőrendszer megtisztításában.

Emellett javítja a **szénhidrát- és zsírszanyagcserét**, csökkenti nemcsak a vércukor-, de a koleszterinszintet is. Támogatja a **szív- és érrendszeri** betegségeket, illetve az **aranyeres** panaszok megelőzését, ráadásul még az **étvágyat** is mérsékli, ami túlsúly és **fogyókúra** esetében fontos előnyt jelent. Összességében a magas rostfogyasztás számtalan egészségvédő hatással bír, ezek között szerepel a szervezet **méregtelenítését** segítő tulajdonsága is, ami egyben a **jó közérzet és erőnlét, a fiatalos frissesség** záloga is. (paramedica.hu)



EGÉSZSÉGES FINOMSÁGOK AZ INDONÉZ SZIGETVILÁGBÓL!

KARA KÓKUSZKRÉM 200 ml
Az egyik legmagasabb zsírtartalmú kókuszkrém. Ajánljuk **sütéshez, főzéshez, italok** készítéséhez, hűtve **kókusztejszínhabbá** verhető.

TRIGRAMM KÓKUSZTEJPOR 100 g
Kiváló minőségű, allergénmentes, vegán! **Krémek, sütemények, desszertek, fagyaltok, turmixok** készítéséhez, ízesítéséhez. **Kávé** mellé is kitűnő! Házi **kókusztej** készítéséhez is ajánljuk.

Keresse a Herbaházban és partnereinél!
Ko-Ko Impex Kft. - a kókusz specialista!

PARAMEDICA

Nem megfázás, nem allergia – akkor mi a bajom?

Amikor szó sincs megfázásról, vírusos vagy bakteriális fertőzésről és az allergiavizsgálat eredménye is negatív, értetlenül állunk: vajon mi egyéb okozhatja a hetek óta fennálló náthát, orrdugulást?

A legújabb kutatások középpontjában áll ez a szokatlan tünetegyüttes, melyet **vazomotoros náthának** neveznek. Ebben az esetben a tüneteket általában az orrnyálkahártyában futó **erek tágulata** és az így előidézett **duzzanat** okozza. A diagnózist nehezíti, hogy ez a jelenség játszódik le **légúti allergia** esetén is, ráadásul a hideg őszi időszakban már a **felső légúti kórokozók** támadásával is számolnunk kell. A vazomotoros nátha esetén azonban nem lehet **sem allergént, sem kórokozót** kimutatni, amely a tünetek megjelenését magyarázná.

POR, HIDEG, STRESSZ, KLIMAX...

Ha valaki erős **vegyszerekkel** vagy illatokkal (pl. festékanyagok, oldószerek vagy parfümök) dolgozik, **szmogos környezetben** él vagy az otthonában **dohányoznak**, akkor ezek a körülmények mind fokozhatják az orrnyálkahártya gyulladásának, így a betegség kialakulásának kockázatát.

A **forró, fűszeres ételek** fogyasztása szintén felerősítheti a panaszokat, de aszpirinérzékeny-

ség, stressz, **hisztamin** túlerzékenység, illetve **hormonális változások** is előhozhatják a tüneteket, nőknél például igen gyakori **klimax idején**. Szintén gyanúra ad okot, ha a tünetek **reggel** (hideg hatására, a meleg ágyból kikelve), vagy a **szabadban**, a meleg lakásból a hidegbe lépve törnek ránk.

A fül-orr-gégészeti vizsgálat során a kezelőorvos a beteg kikérdezése után endoszkóppal vizsgálja az **orrnyálkahártya** és az orrmelléküregek állapotát.

Ekkor akár egy **orropolipra** is fény derülhet, melynek eltávolítása megszüntetheti a panaszokat. Szintén felmerülhet az **orsróvénnyferdülés** vagy akár a krónikus **orrmelléküreggyulladás** gyanúja, mely szintén okozhat hasonló panaszokat.

Attól függően, hogy valójában mi okozza a tüneteket, a kezelés történhet gyógyszerekkel, orrspray alkalmazásával, szükség esetén pedig műtéti beavatkozással.

dr. Augustinovicz Mónika
Fül-orr-gége Központ

aloe vera ORGANIC

- Értékes tápanyagokban gazdag
- Támogatja az immunrendszer működését
- Fermentálható élelmi rostforrás (acemannán)



www.aloe-vera-alveola.hu
Forgalmazza: Alveola Kft.
1143 Budapest, Gizella út 28/A

ÉDESSZÁJÚ VAGYOK VAGY KRÓMHIÁNYOS?

Szénhidrátokra szükségünk van, hiszen **nagyrészt a bennük található cukor biztosítja a szervezetünk számára nélkülözhetetlen energiát**. Azonban a **szénhidrátok utáni állandó sóvárgás, az esetleges falási rohamok bizony problémára, akár krómhiányos állapotra is utalhatnak**.

A krómnak fontos szerepe van a megfelelő szénhidrát-anyagcsere biztosításában, a vércukorszint **egyenletesen** tartásában, az **inzulinrezisztencia és a cukorbetegség** megelőzésében. Már az enyhe mértékű **krómhiány** is problémákat okozhat!

Jellemző tünetei:

- ha folyton **édességek után sóvárgunk**;
- ellenállhatatlan **vágyat** érzünk arra, hogy magas szénhidrát-tartalmú ételeket – süteményeket, kekszet, kenyeret – együnk;



• egyik pillanatról a másikra tör ránk a **farkaséhség**.

Ha szénhidrátokat tartalmazó ételeket vagy italokat fogyasztunk, azok feldolgozása során glükóz kerül a véráramba, a **vércukorszintünk emelkedik**, melyre a szervezetünk az **inzulintermelés fokozásával** válaszol.

Az inzulin arra utasítja a sejteket, hogy **hasznosítsák**, esetleg **elraktározzák a glükózt**, így az kikerül a véráramból, a vércukorszint **csökken**, a sejteinknek pedig **elegendő energia** áll rendelkezésre a megfelelő működéshez. Ideális esetben ez a folyamat gördülékenyen halad, a vércukorszintünk nem lesz sem kiugróan magas, sem túlságosan alacsony, és a sejtek is éppen úgy reagálnak az inzulinra, ahogyan kell.

Minden ételmiszer máshogyan emeli a vércukorszintet: vannak olyanok, melyek **lassan**, egyenletesebben látják el a szervezetünket glükózzal, mások viszont **hirtelen „cukorlöketet”** jelentenek. A vércukorszintre emellett természetesen más, külső és belső tényezők is hatással vannak, így a **szedett gyógyszerek**, illetve az is, hogy **mennyit sportolunk**.

MIÉRT VÁGYOM ANNYIRA A SÜTÉREZ?

Időnként mindenkinél előfordul, hogy ellenállhatatlan vágyat érez egy szelet sütemény, egy kis csoki vagy néhány szem keksz elfogyasztására. Ez teljesen normális folyamat! Ha azonban a szénhidrátok utáni sóvárgás rendkívül erős **vagy állandósul**, az nemcsak helytelen étrendi

szokások kialakításához, de **túlsúlyhoz**, illetve az ehhez kapcsolódó egészségügyi problémákhoz, **inzulinrezisztenciához, cukorbetegséghez**, magas **vérnyomáshoz** is vezethet.

A **sóvárgás** ugyanis leginkább a **túlságosan alacsony** vagy a **túl gyorsan lecsökkenő** vércukorszinttel függhet össze.

Ha alacsony a vércukorszintünk, akkor ezen a lehető leggyorsabban és leghatékonyabban szeretnénk változtatni, vagyis olyan ételek után nyúlunk, melyek könnyen felhasználható cukrokat tartalmaznak, lehetőleg nagy mennyiségben. Ilyenkor a **túlévésre** is hajlamosabbak lehetünk.

A hirtelen szervezetünkbe kerülő nagy mennyiségű cukor azonban **felboríthatja az inzulinháztartást** és a **glükózanyagcserét**, majd a vércukorszint legalább olyan gyorsan lecsökkenhet, mint amennyire gyorsan megemelkedett – ez pedig örökös körként újra elindítja a folyamatot és az édességek utáni sóvárgást.

A **króm pótlásával** nemcsak a sejteink **inzulinválaszát javíthatjuk**, hanem az édességek utáni sóvárgás mértékét is csökkenthetjük. Ennek oka, hogy a króm segít kiegyensúlyozni, **szinten tartani a vércukorszintet**, megakadályozva azt, hogy hirtelen túlságosan lecsökkenjen. (paramedica.hu)



„..... mert van választásod!”

- 12% gyümölcstartalom
- plusz vitaminok, ásványi anyagok
- nincs hozzáadott cukor
- 12-féle íz



R-Water Kft.
www.r-water.hu



Rendben van a vércukorszintje?



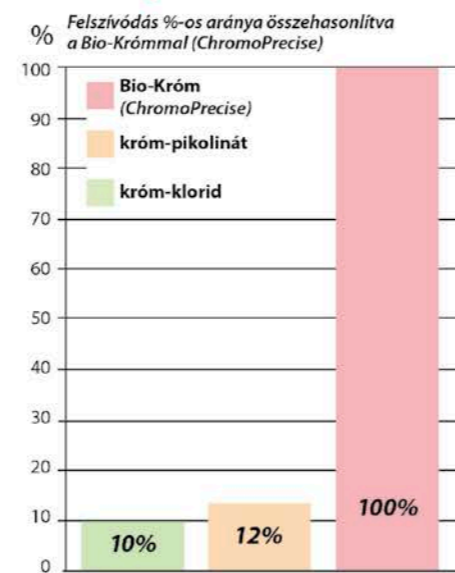
Szabályozza vércukorszintjét

A normál stabil vércukorszint sokféleképpen megkönnyíti az életet. A stabil vércukorszint biztosításának egyik módja, ha csökkentjük a szénhidrátok bevitelét (pl. tésztafélék, burgonya, vagy fehérkenyér) és az üdítőitalok és édességek fogyasztását, mivel ezek nagy mennyiségben tartalmaznak keményítőt és cukrot, melyek mindegyike megemeli a vércukorszintet. Az étrendváltás és a rendszeres testmozgás támogatásához hozzájárulhat a Bio-Króm DIA szedése is. Az étrend-kiegészítő az egyedülálló ChromoPrecise króm élesztőt tartalmazza, amely dokumentáltan segít fenntartani a normál vércukorszintet.

A ChromoPrecise az egyetlen Európai Unió által is jóváhagyott króm élesztő, mely hozzájárul a normál vércukorszint fenntartáshoz.

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

Tízszer jobb felszívódás



A szerves ChromoPrecise élesztőnek jobb a felszívódása. Az EFSA* szerint tízszer jobb felszívódással rendelkezik, mint a króm-pikolinát vagy a króm-klorid, melyek szintetikus króm források.

* Az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság Európa „házorjője” élelmiszer-biztonsági kérdésekben.

Pharma Nord
www.pharmanord.hu

Túl sok szénhidrát = sokféle betegség?

Egy cseh kutatócsoport publikálta „A kardiovaszkuláris megbetegedések globális kockázati tényezői” című tanulmányt, mely 158 ország táplálkozási adatainak elemzése alapján azt mutatja, hogy a szív- és érrendszeri betegségeket főként a szénhidrátok, elsősorban a gabonafélékből készült ételek okozzák. Az állati zsírok és fehérjék viszont inkább védenek a kardiovaszkuláris megbetegedéssel szemben.



A kutatók 8 éven át 60 különböző ételféleség átlagos fogyasztását vetették össze a kardiovaszkuláris betegségek mutatóival 42 európai, 47 észak-afrikai, ázsiai és óceániai, 29 amerikai és 40 szub-szaharai afrikai országban. Vizsgálták többek közt az elhízással kapcsolatos mutatókat, a magas vérnyomást, a magas vércukorszintet, a gyógyszerfogyasztást, az egészségügyre fordított kiadásokat, a születéskor várható élettartamot, hogy minél pontosabb képet kapjanak az országok lakóinak egészségi állapotáról és étkezési szokásairól.

A leggyakrabban fogyasztott táplálékok: a búza, a burgonya, a rizs és a sör. Búzából például a napi átlagfogyasztás 800 kalória energiabevitelnek felel meg.

A kutatók rámutatnak, hogy a magas szénhidrátfogyasztás (főleg gabonafélék, különösen búza formájában) áll a legszorosabb összefüggésben a szív és érrendszeri betegségek kockázatával.

Izgalmas eredmények:

1. A magas koleszterin (5,00 mmol felett) a legtöbb országban fordított összefüggést mutatott a szív- és érrendszeri halálozással, azaz nem növelte, hanem csökkentette annak gyakoriságát. Ez az eredmény egyébként már 2010-ben megtalálható volt a WHO 192 országra vonatkozó adat-bázisában (7).

2. A magas vérnyomás és a szív-érrendszeri halálozás közti összefüggés nőknél erősebb, mint férfiaknál. (A férfiak sok országban nem élnek elég hosszú ideig ahhoz, hogy a vérnyomásuk okozta szívhalálozás miatt kelljen aggodniuk.)

3. A kutatók meglepő eredményre jutottak például a tojásfogyasztás kapcsán: akik több tojást ettek, azoknál alacsonyabb volt a szívhalálozás gyakorisága.

4. Meglepően erős összefüggést mutattak ki a napraforgóolaj-fogyasztás és a szív-érrendszeri halálozás között, de negatív hatását bizonyították a magas vérnyomás és magas vércukorszint tekintetében is.

5. Európában a gabonafélékből származó szénhidrátok, valamint a keményítőtartalmú gyökerek fogyasztása különösen erős összefüggést mutat a szív- és érrendszeri halálozással.

6. Jótékony hatást mutatott viszont a szív-érrendszeri halálozás tekintetében az összes állati zsiradék, az összes fehérje (növényi és állati egyaránt, beleértve az összes húsfélést és sajtot is). A kutatók hangsúlyozták, hogy eredményeik szerint az állati zsírok és fehérjék szívvédő hatásúak.

7. A gabonafélékből és keményítőkből származó glükóz



A CUKORBETEG SZEM

A diabétesz okozta szemkárosodás egyes esetekben csak a kezdetektől végzett rendszeres kontrollal és a szükséges kezelések időbeni elvégzésével előzhető meg.

A diabétesz nem megfelelő kezelése, illetve társult magasvérnyomás-betegség esetén a szemfenéken egyre fokozódó mértékű elváltozások alakulhatnak ki. Először ún. diabéteszes háttér retinopátia jöhet létre, ahol az ideghártyában kisebb-nagyobb vérzések alakulnak ki, szövetszöveti folyadékkielégés jelenik meg, romlik a látásélesség. Ilyenkor korábban indulhat el a szemlencse előregedése, azaz a szürkehályog képződése is.

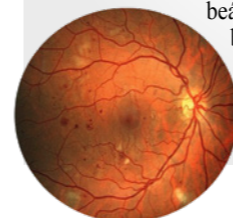
Ebben a stádiumban még eredményre vezethet a lézerkezelés, amivel (a vércukorszint beállítása mellett) a látás a beteg teljes élete során megőrizhető. Kezelés nélkül komoly vérzések és kóros érképződés alakulhat ki. A beteg

ilyenkor homályos látótér területeket, úszó foltokat észlel. A folyamat innen tovább romolhat egészen a retina leválásáig, amikor a tökéletes látás már műtétileg sem igen hozható vissza.

A cukorbetegség előrehaladott állapotban a látóideget is súlyosan károsíthatja, emellett másodlagos szemnyomás-emelkedés (glaukóma) is kialakulhat, mert az éjszakai éjszakai járó hegesezés elzárja a szemben folyamatosan termelődő csarnokvíz kivezető útját, ami már csak műtétileg korrigálható.

Tartsuk szem előtt, hogy a látás végleges elvesztésének és az ezzel járó életminőségromlás megelőzésére idejében, már a diabetes gyanúja esetén javasolt a rendszeres szemorvosi kontroll.

Prof. Dr. Holló Gábor
Szemészeti Központ



Prevenció és terápia

NAJA FOREST N1 BIO MAITAKE, BIO MANDULAGOMBA ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ



CUKOR ŐR
AZ EGÉSZSÉGES ANYAGCSERÉÉRT
A Mandula gombában (Agaricus Blazei Murrill) és Maitake gombában (Grifola frondosa) lévő hatóanyagokkal kapcsolatban egyre több tudományos cikk jelent meg, melyben igazolták, hogy ezek a hatóanyagok képesek az inzulin termelésének fokozására, ezáltal segítik szabályozni a vércukorszintet.
A legfontosabb azonban, hogy érvédő hatást fejtenek ki.

WWW.NAJAFOREST.HU

valószínűleg jobban megnöveli a vércukorszintet, mint a finomított cukor! Dr. David Unwin egy külön tanulmányt is készített arról, mennyi cukor van a napi rendszerességgel fogyasztott kenyereinkben és gabonapelyheinkben.

Felmerül a kérdés: vajon a gabonafélék fogyasztása okozója vagy jele a rossz egészségi állapotnak? Erre sokan azt válaszolják, hogy a tehetősebbek megengedhetik maguknak, hogy több steaket és kevesebb kenyeret egyenek, márpedig a tehetősek mindig is egészségesebbek voltak. Ma is sokan úgy gondolják, hogy a tészta meg a kenyér a szegények eledele. A fejlett, nyugati országok hivatalos táplálkozási ajánlásaiban mégis az szerepel, hogy az étrendünket alapozzuk a szénhidrátokra, keményítőfélékre, és legyünk mértékletesek az állati eredetű táplálékok bevitelével. Pedig ma már tudjuk, hogy a gabonafélék, a búza és a keményítők nem egészséges ételek!

Segítsük inkább a szegény országokat, hogy hozzájussanak a jobb minőségű ételekhez, a gazdagabbaknak pedig ne tanácsoljuk azt, hogy táplálkozzanak úgy, mintha szegények lennének! (Forrás: Dr. Zoë Harcombe: Carbohydrates & Cardiovascular disease, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyék-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

Segítsük inkább a szegény országokat, hogy hozzájussanak a jobb minőségű ételekhez, a gazdagabbaknak pedig ne tanácsoljuk azt, hogy táplálkozzanak úgy, mintha szegények lennének! (Forrás: Dr. Zoë Harcombe: Carbohydrates & Cardiovascular disease, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyék-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

Segítsük inkább a szegény országokat, hogy hozzájussanak a jobb minőségű ételekhez, a gazdagabbaknak pedig ne tanácsoljuk azt, hogy táplálkozzanak úgy, mintha szegények lennének! (Forrás: Dr. Zoë Harcombe: Carbohydrates & Cardiovascular disease, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyék-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

Segítsük inkább a szegény országokat, hogy hozzájussanak a jobb minőségű ételekhez, a gazdagabbaknak pedig ne tanácsoljuk azt, hogy táplálkozzanak úgy, mintha szegények lennének! (Forrás: Dr. Zoë Harcombe: Carbohydrates & Cardiovascular disease, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyék-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

Segítsük inkább a szegény országokat, hogy hozzájussanak a jobb minőségű ételekhez, a gazdagabbaknak pedig ne tanácsoljuk azt, hogy táplálkozzanak úgy, mintha szegények lennének! (Forrás: Dr. Zoë Harcombe: Carbohydrates & Cardiovascular disease, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyék-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

Segítsük inkább a szegény országokat, hogy hozzájussanak a jobb minőségű ételekhez, a gazdagabbaknak pedig ne tanácsoljuk azt, hogy táplálkozzanak úgy, mintha szegények lennének! (Forrás: Dr. Zoë Harcombe: Carbohydrates & Cardiovascular disease, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyék-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

Segítsük inkább a szegény országokat, hogy hozzájussanak a jobb minőségű ételekhez, a gazdagabbaknak pedig ne tanácsoljuk azt, hogy táplálkozzanak úgy, mintha szegények lennének! (Forrás: Dr. Zoë Harcombe: Carbohydrates & Cardiovascular disease, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyék-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

Segítsük inkább a szegény országokat, hogy hozzájussanak a jobb minőségű ételekhez, a gazdagabbaknak pedig ne tanácsoljuk azt, hogy táplálkozzanak úgy, mintha szegények lennének! (Forrás: Dr. Zoë Harcombe: Carbohydrates & Cardiovascular disease, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyék-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

Segítsük inkább a szegény országokat, hogy hozzájussanak a jobb minőségű ételekhez, a gazdagabbaknak pedig ne tanácsoljuk azt, hogy táplálkozzanak úgy, mintha szegények lennének! (Forrás: Dr. Zoë Harcombe: Carbohydrates & Cardiovascular disease, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyék-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

Segítsük inkább a szegény országokat, hogy hozzájussanak a jobb minőségű ételekhez, a gazdagabbaknak pedig ne tanácsoljuk azt, hogy táplálkozzanak úgy, mintha szegények lennének! (Forrás: Dr. Zoë Harcombe: Carbohydrates & Cardiovascular disease, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyék-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

Segítsük inkább a szegény országokat, hogy hozzájussanak a jobb minőségű ételekhez, a gazdagabbaknak pedig ne tanácsoljuk azt, hogy táplálkozzanak úgy, mintha szegények lennének! (Forrás: Dr. Zoë Harcombe: Carbohydrates & Cardiovascular disease, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyék-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

*JAMA, 2013 May 15;309(19):2005-15. Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a változatos étrendet és az egészséges életmódot! Gyártja és forgalmazza: Goodwill Pharma Nyrt. 6724 Szeged, Cserny Mihalov u. 32.



OREGÁNÓOLAJ KAPSZULA

+500 NE/kapszula
D3 vitamin

AROMAX Oregánóolajat és D3-vitamint tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula, mely hozzájárulhat az emésztés normál működéséhez



OGYÉI notifikációs szám: 34545/2024



Ellenőrzött, vegyszermentes út a növény fejlődésétől



Szakszerű betakarítás, válogatott gyógynövények



30 éves tudás az illóolajok kinyerésében



Zöld dobozos Aromax illóolajok szerteágazó felhasználási lehetőséggel



Illóolajtartalmú étrend-kiegészítő kapszula

Hogyan használd az oregánóolaj kapszulát?

Mi a napi ajánlott mennyiség?

Naponta kétszer 1 db kapszulát vegyünk be szájon át, bő víz segítségével, étkezés előtt. A kedvező hatás elérése érdekében 2 hétig javasolt az alkalmazása, ezt követően 2 hét szünetet tartunk.

Figyelmeztetés

A terméket kisgyermekektől elzárt helyen kell tartani. Az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet. Csecsemők, kisgyermek és 14 évnél fiatalabb gyermekek nem fogyaszthatják. Várandósság és szoptatás alatt a kapszula fogyasztása nem ajánlott.



Gyártja: Aromax Zrt., 1031 Budapest, Záhony u. 7.

SIKERÜLT FOGYNOM!

A túlsúly nagy terhet ró az egész szervezetre, és számos betegség rizikófaktorát képezi. A 2-es típusú cukorbetegséggel küzdők is az esetek többségében súlyfelesleggel rendelkeznek, ami csak ront az állapotukon. Emiatt a terápia fontos része a plusz kilók mielőbbi leadása.

A túlsúly fokozott munkára készíti a szervezetet, provokálhatja a **vércukorszint emelkedését**, melynek fő oka a túlsúllyal megjelenő **inzulinrezisztencia**. Elhízás esetén a szervezet kevésbé képes **reagálni az inzulinra**: a sejtek nem tudják felvenni a vérből megfelelő mennyiségben a cukrot, így gyakran **éheznek**. Ennek hatására **egyre több inzulin termelődik** – ami segítené a glükóz sejtekbe való beépülését –, ám egy idő után **a hasnyálmirigy kifárad**, és kialakul a már relatív inzulinhányalal is járó diabétesz. Emiatt is fontos a súlyfelesleg leadása, hiszen enélkül egyetlen diabéteszterápia sem lehet maximális hatékonyságú.

HOGYAN FOGYHATOK LE?

A diabétesz elsődleges kezelése az **életmódterápia**, mely korlátozott szénhidráttartalmú diétát és **rendszeres testmozgást** foglal magába. Ezek segítségével **könnyebb** megszabadulni a felesleges kilóktól is, ami nemcsak a köz-



érzet **javulását** eredményezi, de csökken a diabétesz okozta **szövődmények rizikója** is.

LEFOGYTAM! HOGYAN TOVÁBB?

A csökkenő zsírtarték hatására általában **javul a sejtek inzulinérzékenysége**, így a **vércukorszint is csökken**.

Mindez azt is jelenti, hogy vélhetően módosítani szükséges a korábbi terapiát. Előfordulhat ugyanis, hogy az túlzott mértékben **lecsökken** a glükóz szintjét és nagyobb eséllyel alakulna ki **hipoglikémia**, ami szintén káros lehet a **szív- és érrendszeri szövődmények** szempontjából.

Előfordulhat, hogy **inzulin helyett** elegendő lesz a gyógyszeres kezelés, esetleg csökkenteni kell a gyógyszerek dózisát, vagy a jövőben az életmódterápián kívül egyáltalán **nem lesz szükség gyógyszerre**. Természetesen a rendszeres kontroll ez esetben sem mellőzhető.

dr. Bibók György
Cukorbetegközpont

Emésztési panaszok – szerteágazó okok

A helytelenül összeállított étrend, a mozgáshiány, az elégtelen folyadékfogyasztás, de **többféle hormonális eltérés is okozhat időnként vagy krónikus jelleggel emésztési panaszokat. Mit tehetünk ilyenkor?**

Modern, rohanó világunkban a leggyakoribb és talán legzavaróbb emésztési panasz, ha nem tudunk **pillanatok alatt** túllenni a **székletürítésen** akkor, mikor erre épp időt tudunk szakítani sürgős teendőink közepette.

Emellett gyakori panasz még a **puffadás, a hasi fájdalom és a teltségérzés**, melyek általában rossz közérzetet is eredményeznek.

A probléma lehet elsődleges és másodlagos is attól függően, hogy áll-e valamilyen kiváltó zavar a háttérben.

Székrekedés kortól és nemtől függetlenül, bárkinél jelentkezhet, és legtöbbször a helytelen életmód okozható érte.

A széklet **menyiségének és gyakoriságának csökkenése** együtt járhat a **bélmozgások lanykulásával**, illetve

azzal, ha túl sok víz szívódik vissza a vastagbélben.

Amennyiben a probléma zavaró és krónikus méreteket ölt, érdemes a **másodlagos** formájára is gyanakodni, ugyanis előfordulhat, hogy valamilyen autoimmun betegség, hormonális zavar, idegrendszeri probléma, illetve belgyógyászati betegség okozza a panaszt.

Érdemes a következő **kiváltó okokat** is figyelembe vennünk: stressz, anorexia, bulimia, bizonyos gyógyszerek hatása, aranyér, IBS, Crohn-betegség, neurológiai problémák (pl. Parkinson-kór), rosszindulatú daganat (pl. vastagbélrák).

Bizonyos **hormonális állapotok** szintén gyakoribbá tehetik a panaszokat, ilyen például a **várandósság** időszaka, illetve a **változókor**.

A **hormonális zavarok** közül ebből a szempontból említést érdemel a **pajzsmirigy-alulműködés**. A túl kevés pajzsmirigyhormon jelenléte ugyanis az egész szervezet működését **lelassítja**, így lassul az emésztés is.

Amennyiben gyógyszerrel normalizálni lehet a **TSH, T₃ és T₄** hormonszintet, az emésztési panaszok is rendszerint megszűnnek. Segíthet a **szelén és jód** pótlólagos bevétele is, de utóbbit csak a kezelőorvossal egyeztetve alkalmazzuk!

dr. Békési Gábor PhD
endokrinközpont.hu



PARAMEDICA

Dr. Aliment KRÓM-INULIN 500 mg – 120 db étrend-kiegészítő tablettá

A cukoranyagcsere segítője

- **SZERVES KRÓM (króm-pikolinát)**
A króm nélkülözhetetlen nyomelem, mely
→ hozzájárul a normál **vércukorszint** fenntartásához,
→ részt vesz a makrotápanyagok anyagcseréjében.
- **INULIN**
Értékes **prebiotikum**, vízben oldódó növényi rostanyag, mely táplálékul szolgál a **bélfóra** probiotikus baktériumai számára.

Könnyen lenyelhető, pici, ovális tabletták édes illattal.



Adagolás: 2x2/nap

Kapható a gyógyszertárakban és bioboltokban.
Telefon: +36 30 7464 124
E-mail: dr.aliment.megrendes@gmail.com



A FELICIA BIO TÉSztAGSALÁD (8 TERMÉKKEL) AZ OLASZ MOLINO ANDRIANI CSALÁDI SPECIALITÁSA.



BIO ZAB

- Mezzi Rigatoni csótésza 250g 1x8
 - Linguine tészta 250g 1x18
- A zab értékes **vas- és rostforrás!**

BIO VÖRÖSLENCSE

- spagetti tészta 250g 1x18
- A vöröslencse értékes **vas-, foszfor- és fehérjeforrás!**



- ✓ 100%-ban BIO ✓ Gluténmentes
- ✓ Vegán, növényi eredetű, kiváló minőségű alapanyagokból

Javasolt felhasználás:

- ▶ Lány és könnyű ízével ideális **köröt** bármilyen feltét mellé.
- ▶ Ajánljuk különböző **szósos ételekhez**.
- ▶ Kiváló **hideg tésztasaláta** készíthető belőle.

www.asix.hu • Asix Distribution Kft



Könnyedség – karcsúság – egészség?

ÚTIFŰ MAGHÉJ KAPSZULA 90db:
Nagyker. ár: 1035 Ft • Ajánlott fogy. ár: 1690 Ft

ÚTIFŰ MAGHÉJ 100g:
Nagyker. ár: 749 Ft • Ajánlott fogy. ár: 1225 Ft

Természetes **rostforrás!**
Segítheti az **emésztést**, növelheti a **teltségérzetet**, így elősegítheti a **sikeres fogyókúráját**.



EGYÜNK ZSÍRT VAGY NE?

Napjainkban évről évre nő az epeköbetegség gyakorisága, az epehólyag eltávolítása pedig ma már szokványos rutinműtét, mely szintén nagyon gyakori. Valami gond lehet a táplálkozásunkkal! Vajon javul vagy romlik az epeköhelyzet az alacsony szénhidrát- és magas zsírtartalmú étrendtől?

A máj által termelt epeváladék egy sárgás-zöldes színű anyag, melyet az epehólyag tárol, és fontos szerepet játszik az étellel elfogyasztott zsíradékok megemésztésében.

JÓ VAGY ROSSZ AZ EPEHÓLYAGNAK, HA ZSÍRT ESZÜNK?

Gyakori orvosi válasz erre, hogy a zsíros ételek fogyasztása okozza az epekövet. Mindez onnan ered, hogy ha epeköve van valakinek és emellett zsíros ételt fogyaszt, akkor **epeköroham**, azaz éles fájdalom jelentkezik a has jobb felső részében. Az ilyenkor **szokásos tanács**: egyen kevesebb zsírt, szedjen fájdalomcsillapítót, ha epeköroham van. Ha azonban a panaszok folytatódna, az epehólyagot rutinnal **eltávolítják** és a probléma általában megszűnik. Persze mellékhatásként jelentkezhet a **zsiremésztés** és általában a tápanyagok emésztésének **lecsökkent képessége**. Valójában azért van epénk, hogy képesek legyünk a zsíros ételeket is megemészteni.

HOGYAN KELETKEZIK AZ EPEKŐ?

Ha kevés zsírt fogyasztunk, **kevesebb epe** szükséges az ételek megemésztéséhez, több marad belőle tehát az epehólyagban. Kimutatták, hogy azoknak az embereknek, akik **kevesebb zsírt** és inkább több szénhidrátot fogyasztanak, azoknak **fokozott a kockázatuk az epeköre** (Tsai és mtsi., 2005). Az alacsony zsírtartalmú étrend epekö kockázatot növelő hatását emellett számos vizsgálat bizonyítja.

ÉS HA MÉGIS ZSÍRT ESZÜNK?

Mi történik, ha a javallattal ellentétben, **rendszeresen zsírt** fogyasztunk a táplálékunkkal? Ez esetben **több epét fogunk elhasználni** a zsírok emésztésére, így az epezeték és az epehólyag rendszeresen **ki fog ürülni**. Valószínűleg nem lesz idő arra, hogy kő alakuljon ki, és a már meglévő kövek – ha szerencsénk van – **feloldódnak vagy kiürülnek** a vékonybélbe. Elvileg csak akkor áll fenn az epeköro-

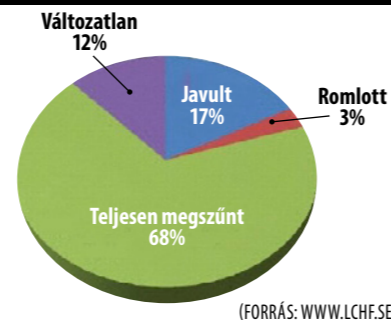


ham kockázata, ha már **eleve volt** kialakult epekövünk.

Logikus lenne azt gondolni, hogy a magas zsírtartalmú étrend **epékömentes** epehólyagot eredményez – ez sok esetben valóban így is van. Azonban sokan számolnak be arról, hogy az alacsony szénhidrát- és magas zsírtartalmú étrend hatására **megszűnt az epeköbetegségük**, mégpedig olyan áron, hogy átéltek egy-egy **epekörohamot**, melynek során a már meglévő epekö távozott, kiürült.

Összességében a felmérések támogatják azt a feltevést, hogy az alacsony szénhidrát- és magas zsírtartalmú (lowcarb) étrend **javít** az epekövel kapcsolatos problémákon.

EPEKÖPROBLÉMÁK LOW CARB ÉTREND ESETÉN



EPEKŐ ÉS VESEKŐ

A veseköveseknek azt szokták javasolni: **igyanak sok vizet**, amitől sok vizelet képződik, így kevésbé tudnak vesekövek kialakulni. Ha már kialakult a vesekő, akkor is jó tanács a sok folyadék fogyasztása, mert bár kialakulhat egy fájdalmas vesekőroham, de egyúttal a **kő is eltávozhat**.

A víztől szerencsére **nem félünk**, ezért ezt a javallatot csaknem mindenki megfogadja. A zsírtól – a korábbi évtizedeken át uralkodó étrendi ajánlások miatt – viszont igen sokan tartanak. Ennek a hozzáállásnak vélhetően még a jövőben is **sok epehólyag** látja kárát!

Gyakori kérdés: ha már valakinek **eltávolították az epehólyagját**, fogyaszthat-e zsírt?

Az eddigiekben jól bevált tanács a következő: akinek már eltávolították az epehólyagját, kezdjen el **fokozatosan növekvő mennyiségű zsírt** fogyasztani, időt hagyva a szervezetének, hogy alkalmazkodjon a zsírfogyasztáshoz. Epe ugyanis **továbbra is termelődik a májban**, csak nem az epehólyagban tárolódik, hanem közvetlenül a vékonybélbe ürül. (Forrás: Dr. Andreas Eenfeldt: Gallstones and Low Carb, DietDoctor.com, ford. Szendi Gábor, a teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)



Mit jelent a rostús étrend?

Az elmúlt 2,5 millió év során az ember vadon termő növényekből és vadon élő állatokból álló, változatos, rostban gazdag étrenden élt. Egy 10 000 éves lelet napi 100-250 gramm mennyiségű rostfogyasztásról tanúskodik. Ehhez képest ma „rostdús étrendnek” számít ennek a töredéke, a napi 20-30 gramm rost is. Valóban ennyivel kevesebb is elég a modern ember számára?

A nyugati világra jellemző rendkívül **alacsony rostfogyasztás** és az **antibiotikumok** túlzásba vitt használata miatt kialakult többszörösen **rezisztens kórokozónak** „köszönhető” nagyléptékű **genetikai átkódolás** kárvallottjai: az ember és evolúciósan hozzánőtt „potyautasai”, illetve a köztük kialakult létfontosságú **szimbiózis**.

A rostmennyiségen kívül azonban a **változatossággal** is gond van. Régészeti adatok szerint egy **23 000 éves, 90 000 növényből álló** leletben

142 különböző fajta rostos növény – fűmagvak, gabonafélék, makk, mandula, málna, szőlő, vadfüge, pisztácia és sok más gyümölcs – bizonyítja, hogy régen a rostok milyen **gazdag palettáját** fogyasztották.

Ehhez képest 2007-es adatok szerint például az amerikaiak 57%-a mindössze **ötféle zöldséget** eszik, **gyümölcsfogyasztásuk** 71%-át szintén 5 fajta teszi ki. Ez a minimális változatosság már-már táplálkozási **holtpontra** viszi a bennünk, velünk szimbiózisban élő baktériumokkal létrejött természetes egyensúlyt.

Hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy az emberi faj jelenlegi evolúciós sikerének nagy részét továbbra is a bennünk élő **apró mikroorganizmusoknak** köszönheti, melyeknek nincs szüksége egyébre, mint biztonságos lakóhelyre és **megfelelő mennyiségű, változatos rostra**. (Forrás: Jeff Leach – a teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)



ERRE IS FIGYELJÜNK ODA!

A napjainkban jellemző ülőmunka, kevés mozgás, alacsony folyadékfogyasztás mellett a rostszegény étkezés is hozzájárul néhány kellemetlen panasz megjelenéséhez. Több ételmi rost fogyasztásával hatékonyan segíthetnénk emésztőrendszerünk működését.

Sajnos a naponta kívánatos **30-40 gramm** rostmennyiségnek általában **csak a felét** fogyasztjuk el. A teljes kiőrlésű gabonákkal, lisztérte-nyeknek **gluténmentes** alapanyagokkal (pl. köles, hajdina, olajos magvak, zabpehely-, mandula-, kókusz-, lenmag- és más, magas rosttartalmú maglisztek), gyümölcsökkel és zöldségekkel biztosítható **rostbevitel az egészséges bélműködés** fenntartása mellett a **fogyásban, a szív- és érrendszeri betegségek**, sőt az **aranyeres panaszok** megelőzésében is segíthet. Ha egy étel kevés rostot tartalmaz, fogyasszuk mellé **rostban gazdag** kiegészítőt! Például ha valahol csak fehér rizst tudunk köretként választani, együnk mellé egy nagy tál **salátát**.

Túlsúly esetén gyakrabban jelentkezik **haspuffadás és gyomorégés**. Erre a **hasi területen** lerakódott felesleg még inkább hajlamosít. Igyekezzük tehát megszabadulni a **plusz kilóktól**, csökkentjük az egyes étkezések alkalmával elfogyasztott mennyiségeket! Együnk naponta több-

szőr, **kis adagokat!** **Bérendszerünk** aktívabb működését hosszabb távon – lehetőség szerint – ne hashajtókkal érjük el, mivel azok még kényelmesebbé, lustábbá teszik a beleket. A kulcsszerep legyen inkább a **magas rosttartalmú ételmiszerek** és az **ételmi rostoké**.

Ne feledkezzünk meg azonban emellett a rendszeres – naponta **legalább 2 liter** – folyadékfogyasztásról sem, hiszen az egészséges bélműködéshez ez is nélkülözhetetlen.

Dr. Hidvégi Edit PhD
Gaszterológiai Központ



KÖTÖRŐFŰ KAPSZULA

flavin7.hu



ÉLVEZD A TERMÉSZET NEMES AJÁNDÉKÁT

MINDEN FALATBAN!

hozzáadott cukor nélkül · vegán · tejmentes

www.nakednoble.hu

KÓKUSZOS MANDULAKRÉM

édesítőszerrel



MÁLNAS ÉTSCOKOLÁDÉKRÉM

édesítőszerrel



TÖRÖKMogyorókrém

édesítőszerrel

gluténmentes üzemben készült · pálmaolajat nem tartalmaz · ételmi rostban gazdag

MARADJUNK RUGALMASAK!



Testünk minden ízülete egy kifinomult mérnöki alkotás. Ízületek nélkül testünk csaknem merev, mozdulatlan lenne. A legtöbb ízület szabadon mozgatható, felületük porccal borított, melyet az ízületi folyadék táplál. A porcok egyik legfontosabb alkotóeleme (67%-ban) a kollagén, mely anyagával hálószerűen védelmezi és táplálja azokat. Idővel – a kollagéntermelés csökkenésével – romlik a porcok rugalmassága, emiatt egyre nehezebb lesz mozogni, szaladni, ugrálni.

A kollagén olyan rostképző fehérje, mely az izmok, ízületek, porcok, kötőszövetek, csontok, bőr, fog és a köröm természetes összetevője. Ezen belül az I. típusú kollagén alkotja a bőrt, az inak és a csontok kollagénállományát. Testünk fehérjétömegének 30%-át a kollagén alkotja, de a bőrben ez az arány eléri a 70%-ot.



A kollagén kóros elváltozása és bomlása számos kötőszöveti betegség okozója. Ezek a betegségek jel-

lemzően az ízületeket, a szívet, az izmokat és a bőrt érintik. A kollagének fontos szerepe van a test öregedési folyamatában, melynek során a szervek – melyeknek legfőbb alkotóeleme a kollagén – nem képesek normál életteni funkciójukat ellátni.

Szervezetünkben a kollagén termelése valójában már 25 éves kor felett csökkenni kezd, és 50 éves kor felett már észrevehetően visszaesik. Ennek következménye az ízületek rugalmasságának csökkenése, gyakori merevség, a bőr ráncosodása, kiszáradása, sőt a körmök és a haj töredezése is.

Mai ismereteink szerint a porcok pusztulásának hátterében a porcszövet alapállományának szerkezeti változása áll. A prágai Károlyi Egyetem Ortopédiai Klinikáján osteoarthrosisban szenvedő betegekkel végzett vizsgálat során a kollagént a glükózaminhoz hasonlóan hatásosnak ítélték a fájdalom enyhítésének gyorsaságában.

Úgy találták, hogy a kollagén rendszeres, kúraszerű alkalmazása elősegítheti a porcok regenerálódását, pótolja az öregedés, a genetikai hajlam vagy a rendszeres fizikai megterhelés miatt kialakult kollagénhiányt.

Az emberi szervezet a bőrön keresztül is képes felvenni azokat az anyagokat, amelyekből hiányt szenved. Ez a magyarázata például a gyógyfürdők, gyógyvizek hatékonyságának, és a kozmetikai ipar is emiatt alkalmazza sikerrel a különféle krémek összetevőiben a kollagént, a hialuronsavat és sok egyéb hatóanyagot. Egyes esetekben a fájdalmas ízületek kollagénes borogatása is hasznos lehet.

Dr. John M. Stuart, a Tennessee-i Egyetem belgyógyász-reumatológus professzora úgy találta, hogy a szájon át adott kollagének nincs mellékhatása, azonban nagyon fontos a megfelelő molekulaméret, hogy a készítmény minél jobban felszívódjon, hasznosuljon. (Medical Tribune News Service)

Táplálékaink közül a húskokban, főleg a szárnyasokban és a halakban van sok kollagén, mely főként ezen állatok ináiban, porcaiban és bőrében található, amit gyakran fel sem használunk az ételekben. A húskok kisült zsírja is sok kollagént tartalmaz, ebből érdemes húslevest főzni.

Egyes gyógynövények képesek stimulálni a szervezetben a kollagéntermelést. E téren szinte első helyen áll az aloe vera, és a belőle készült ital. A körömvirág a kollagéntermelést fokozó krémek egyik fontos összetevője, mely enyhíti a finom ráncokat, hidratálja a bőrt. A fekete áfonyát főként finom lekvárról ismerjük, pedig magas antocianozid- és antioxidáns-tartalma miatt a kollagéntermelést is javítja.

A galagonyát évszázadok óta a szívbetegségek kezelésére használják, de hatékonyan enyhíthető vele a porckárosodás, az ízületi gyulladás, emellett serkenti a kollagéntermelődését is. (paramedica.hu)



FIATALÍTÓ RECEPTÖTLETEK

A magas kollagéntartalmú csontleves tápanyagokban gazdag, finom és igazi SZUPERÉLELMISZER!

GYÓGYÍTÓ CSONTLEVES

Csontos, porcok, bőrös részek felhasználásával készül. Hosszú ideig, akár 12-24 órán keresztül, lassan gyöngyöztetve fő. Így tudnak a csontokból és a porcok, bőrös részekből a kollagén típusú fehérjék kifőni. Ezek nélkülözhetetlenek az ízületek felépítéséhez, táplálják a bél nyálkahártyáját, fontosak a sebek gyógyulásához és segítők a szépségápolásban, a ráncok feltöltésében, kisímitásában.

Hozzávalók: marha kuglicsont vagy más porcok, csirkeleves, bőrös, porcok részek, fokhagyma, vörshagyma, kurkuma, petrezselyem, zellerlevél, gyömbér, babérlevél, safrány, só, bors ízlés szerint.

Elkészítés: A csontokat, csirkeleveset, bőrös részeket egy nagy fazékban felteszem főni annyi hideg vízben, hogy bőven ellepje. Amint felforr, lassú tűzön folytatom a főzést, hogy a leves éppen csak gyöngyözve főjön. Beleteszem a sót, a

fűszereket és legalább 12-24 órán át (lehet tovább is) főzöm.

Ez az alapleves, amennyiben zöldségeket is (sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, karalábé, kelkáposzta stb.) főzünk bele, azonnal fogyasztható, de más ételek készítésénél is – ételízesítő helyett – felhasználható. A csontleves nagyon finom ízt ad például a zöldségkrémleveseknek, raguknak, rizsnek stb. Jól fagyasztható, ezért érdemes egyszerre nagyobb mennyiséget főzni belőle.

MAJORÁNNÁS ROPOGÓS CSIRKESZÁRNY

Hozzávalók (4 személyre): 1,5 kg csirkeszárnny, 5-6 gramm szárított, morzsolt majoránna, 1 teáskanál pirospaprika, 1,5 teáskanál só.

Elkészítés: A csirkeszárnnyak végeit levágom (a gyógyító csontlevesbe belefőzhető). A majoránna, pirospaprikát, sőt összekeverem. A csirkeszárnnyakat a fűszerkeverékbe beleforgatom és sorban lerakom egy tepsibe. Kevés vizet teszek alá, és 180 °C-ra előmelegített sütőben piros-ropogósra sütöm (kb. 1-1,5 óra).



A receptet Szabó Monika készítette • facebook.com/egyensulypont.hu • instagram.com/egyensuly_pont/

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 kötetelt megrendeléssel. A szerkesztőség a hirdetések tartalmáért nem vállal felelősséget. A hirdetésekben szereplő akciók a készlet erejéig érvényesek. Minden jog fenntartva.
ISSN: 1589-035X

2024. OKTÓBER-NOVEMBERI LAPSZÁMUNK SZAKÉRTŐI:

DR. BABAI LÁSZLÓ életmód-orvos	DR. POROCHNAVEZ MARIETTA belgyógyász, diabetológus szakorvos
DR. PÁLL ZOLTÁN sebész, traumatológus főorvos	DR. AUGUSZTINOVICZ MÓNIKA fül-orr-gégész szakorvos
VARGA TERÉZIA gyógytornász	PROF. DR. HOLLÓ GÁBOR az MTA doktora, kandidátus, glaukóma specialista
DR. ANTAL SZILVIA éresbész szakorvos	DR. BIBOK GYÖRGY belgyógyász, diabetológus főorvos
SUTKA BEÁTA természetgyógyász, reflexológus	DR. BÉKÉSI GÁBOR PhD belgyógyász, endokrinológus, egyetemi docens
DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA endokrinológus szakorvos	DR. HIDVÉGI EDIT PhD gastroenterológus, pulmonológus szakorvos
DR. RÁKÁSZ ISTVÁN urologus szakorvos	SZABÓ MONIKA funkcionális táplálkozási és életmód mentor
DR. BALAIÇA ERIKA belgyógyász főorvos	

Dia-Wellness

KOLLAGÉNES ITALPOR

édesítőszerrel



- pektinnel
- acerolával
- prebiotikus rosttal
- hialuronsavval
- szerves vassal



intenzív málna ízzel

zamatos mangó ízzel



QR kóddal gyorsabban megtalálod!

www.dia-wellness.com

FLAVIN 7[®]

QUERCETIN

Természetes úton a megelőzés felé



www.flavin7.hu