

PARAMEDICA

f www.paramedica.hu

EGÉSZSÉGMAGAZIN

A hónap kérdése:

**EZ MÁR A TAVASZI
FÁRADTSÁG?**

**Tápláljuk
AZ AGYUNKAT!**

**SPORT =
életerő +
immunerősítés**

**AKTÍV
ÉLETMÓD
-javuló
kilátások**

Fókuszban:

AZ ÉVSZAKVÁLTÁS

**Fáj a
TORKOM!**

**Ezt is
VÍRUS
OKOZZA?**

**VEGÁN
lettem!**

**A FARKASÉHSÉG
okai**



Az Ön szaktanácsadója:

MEGFÁZÁS?

A SIMPLY YOU

AJÁNLATAI:



HERBAL SWISS MEDICAL

szirup - 150 ml

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

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.* Olvassa el figyelmesen a használati utasítást és az orvostechnikai eszköz biztonságos használatával kapcsolatos információkat!

HERBALMED MEDICAL

pasztilla - 20x

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

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.* Olvassa el figyelmesen a használati utasítást és az orvostechnikai eszköz biztonságos használatával kapcsolatos információkat!

HERBAL SWISS MEDICAL

balzsam - 75 ml

A Herbal Swiss Medical balzsam 10 gyógynövény-kivonatot tartalmazó hatékony készítmény, melyek segítenek a légutak szabadabb tételében.

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.* Olvassa el figyelmesen a használati utasítást és az orvostechnikai eszköz biztonságos használatával kapcsolatos információkat!

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.

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



Étrend-kiegészítő



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.

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.* Olvassa el figyelmesen a használati utasítást és az orvostechnikai eszköz biztonságos használatával kapcsolatos információkat!



ANGINEX orális spray - 30 ml

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

Olvassa el figyelmesen a használati utasítást és az orvostechnikai eszköz biztonságos használatával kapcsolatos információkat!

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.* Olvassa el figyelmesen a használati utasítást és az orvostechnikai eszköz biztonságos használatával kapcsolatos információkat!

ÓVJUK A BÉKÉT – LEGALÁBB ODABENN!

Kedves Olvasó! Jön a Kikelet! A Természet készülődik egy újabb „nagy körre”, melyre a tél folyamán jócskán rápihent, erőt gyűjtött, s most nagy levegőt vesz, mondván - akárcsak a színházi előadás előtt - „kezdünk!” Ezt teszi évmilliók óta mindig, és kevésbé érdekli, hogy eközben az emberek nyüzsgöngnek, stresszelnek, békétlenkednek, hogy épp szeretik és segítik, avagy gyűlölik és ölik egymást.

Nagy kár, hogy ilyen hatások közepette egyre kevésbé tudjuk átadni magunkat az újra és újra ismétlődő természeti csodának, a közelgő tavasz varázsának. **Természeti lényként** mindez ránk is építő, gyógyító hatással lenne, de – modern életformánk és a természettől való fokozódó elszakítottágunk miatt – sokak számára már **nem elérhető** és érzékelhető a kora tavaszi kirobbanó „**energiadömping**”.

Körülöttünk a világban egyre gyorsuló rezgések, nyugtalanság, békétlenség, szétziláltság, sok helyen fokozódó bizonytalanság uralkodik. Mindez – érthető módon – beköltözik az emberek lelkébe, uralja azt, meghatározza gondolataikat, cselekedeteiket, döntéseiket, és ennek nyomán közérzetüket, **testi-lelki egészségüket** is.

Hogyan lehet mégis békében élni? Nem egyszerű, de megvalósítható! Fenntartásához **bölcsesség és önuralom** szükséges. Az internet, a tévé és a napilapok a **figyelmünkért és időnkért versengve** szállítják folyamatosan az aggasztó, megdöbbentő, gyakran sokkoló híreket.

Aki „függővé” válik, az élet-energiájától rendszeresen megfosztva, „rabságban” éli az életét. Józanul gondolkodva azonban **dönthetünk arról**, hogy

- mi magunk milyen módon tudjuk befolyásolni a negatív események jobb kimenetelét,
- milyen **hatással** és eszközökkel rendelkezünk ehhez,
- mi az, amiben **ténylegesen segíteni tudunk**,
- mit tudunk **hozzáadni** ahhoz,

hogy szűkebb vagy tágabb környezetünk, esetleg az egész világ szebb, jobb, **élhetőbb, egészségesebb és békésebb** hely legyen. Amennyiben rendelkezünk ilyen lehetőségekkel, ne várjunk, **ne habozunk** megtenni azt – feltéve, hogy az valóban nem saját gyarapodásunkat, hanem tágabb környezetünk, nagyobb közösségek, azaz **mindenki**, talán az emberiség érdekeit szolgálja!

Tény, hogy gyakran túl „kicsik” vagyunk ahhoz, hogy világméretű **csodát tegyünk**. Am e „csodára” – legyen az bármily apró – **óriási szükség van** mindenkinek, minden ember közöttiségnek.

Varázsló mindenki,

- ▶ aki másoknak ad, segít;
- ▶ aki saját kreativitását használva létrehoz, alkot hasznos dolgokat a „köz”, a világ számára;
- ▶ aki saját példájával elől járva, gyerekeket és felnőtteket tanít;
- ▶ aki évtizedeken át valamilyen módon „szolgál”.

Ennek megérdemelt hozadéka: a szorgalmasan végzett munka miatti elégedettség, **jó érzés, lelki nyugalom, bizonyosság** abban, hogy jó úton járunk, jó és értékes „ügyet” szolgálunk, **hasznosak vagyunk**.

Még ha nem is tudjuk a vágyott békét megteremteni a világban, ám **önmagunkban** mindenképp. **Őrizzük azt**, hogy mások, a külvilág ne háborgathassa, gyengítse, ne vehesse el tőlünk!

Igaz ugyan, hogy a bizonytalanságban, félelemben élő ember sokkal inkább manipulálható, de éppen ezért **óvjuk** békés belső világunkat, **a belső ÉN-t**, mely sok nehézségen átsegíthet!

Bizzunk benne, hogy talán a sok rendíthetetlen **belső ÉN fénye** békét sugároz majd a békétlenek felé!

Napsugaras tavaszszédést, békét, és jó egészséget kívánok minden Kedves Olvasónknak!

Illésné Hoffer Adrienne

Igaz ugyan, hogy a bizonytalanságban, félelemben élő ember sokkal inkább manipulálható, de éppen ezért **óvjuk** békés belső világunkat, **a belső ÉN-t**, mely sok nehézségen átsegíthet!

Bizzunk benne, hogy talán a sok rendíthetetlen **belső ÉN fénye** békét sugároz majd a békétlenek felé!

Napsugaras tavaszszédést, békét, és jó egészséget kívánok minden Kedves Olvasónknak!

Illésné Hoffer Adrienne

Kerüljük el a tél végi vitaminhiányt!

Nemzetközi tudományos vizsgálatok arra utalnak, hogy a lakosság **D-vitamin ellátottsága – különösen a hideg évszakokban – nem megfelelő. Számos, civilizációs betegségnek is tekinthető kórkép összefügghet a szervezet alacsony vitaminszintjével. Ugyancsak a vitaminhiány jelei lehetnek a napfényhiányos időszakban gyakoribbá váló vírusos és bakteriális légúti fertőzések.**

Napsütéses, meleg időben akár fél óra szabadban, fedetlen testtel eltöltött idő is elég lehet, hogy **napi D-vitamin szükségletünket** fedezzük. A téli, kora tavaszi hideg, sokszor borús időben azonban erre nincs mód, így nem csoda, ha könnyen elkapjuk az épp aktuális **légúti fertőzéseket**.

Az immunrendszer nem megfelelő működése ugyancsak fontos szerepet játszik az **allergiás panaszok** megjelenésében. A bőrgyógyászati eltérések, az atópiás dermatitis, az **ekcéma és a pikkelysömör** is általában jelentős javulást mutatnak a napfényes hónapokban. A kontrollált tudományos vizsgálatok azt mutatják, hogy a **bőrtünetek napfény hatására rendeződnek**, a napfényben szegény hónapokban pedig ismét **kiújulnak**. Mindez összefüggésbe hozható a **D-vitamin-szint** aktuális változásával is.

IMMUNSZABÁLYOZÁS

A kutatási eredményekből régóta tudjuk, hogy a D-vitamin szerepet játszik a szervezet **immunfolyamataiban**. Megfelelő mennyiség szükséges ahhoz, hogy védekezőrendszerünk **hibátlanul működjön**, a sejtek funkcióit aktiválja, ezáltal csökkenti a **gyulladásos** folyamatokat és az **oxidatív stresszt** – életkortól függetlenül. Ilyen módon járulhat hozzá a **fertőző betegségek** megelőzéséhez és a velük szembeni **védetség** kialakításához.

LÉGÚTI FERTŐZÉSEK, ALLERGIA

Vizsgálati eredmények bizonyítják, hogy a visszatérő **felső- és alsó légúti**

melynek egyik eszköze a megfelelő **D-vitamin-pótlás**. A terhesség és a szoptatás ideje alatt az anya megfelelő D-vitamin ellátottsága **segíti** ennek megelőzését. Egy korábbi vizsgálat arra hívta fel a figyelmet, hogy atópiás, azaz **allergiára hajlamos** egyének esetében nemcsak a terhesség alatt és gyermekkorban, de **felöltöttként** is gondolni kell a megfelelő D-vitamin pótlására.

Szív-érrendszeri betegségek, **elhízás** és 2. típusú **cukorbetegség** esetében is ajánlott a D-vitamin-szint **ellenőrzése**, illetve szükség esetén a pótlás.

Az élet előrehaladtával fokozódó **csonttritkulás** esetében a diagnózis felállításának és a kezelésnek is része a **D-vitamin-szint** meghatározása, illetve a **hiány** kezelése.

Fontos tudnunk, hogy a helytelen táplálkozáson és a napfényhiányon túl bizonyos **betegségek és gyógyszerek**

állandó szedése is vezethet D-vitamin-hiányhoz! A **felszívódási zavarral** vagy zsírszéklet ürülésével járó **béltbetegségek** akadályozott a tápanyagok és a vitaminok felszívódása. A D-vitamin feldolgozásához és hasznosulásához **ép máj- és veseműködés** szükséges – ennek hiányában normál mennyiségű D-vitamin-bevitel mellett is **hiányállapot** jöhet létre.

Annak eldöntésére, hogy kinek és **milyen adagú** D-vitamin szedése indokolt, **orvosi vizsgálat, vérvétel** szükséges. Ennek eredményei alapján lehet a személyre szabott, szükséges **napi dózist** megállapítani. Emellett töltünk minél több időt a **szabadban**, használjuk ki a napsütéses órákat!

dr. Polgár Marianne PhD
allergiaközpont.hu

Fontos tudnunk, hogy a helytelen táplálkozáson és a napfényhiányon túl bizonyos betegségek és gyógyszerek

állandó szedése is vezethet D-vitamin-hiányhoz! A **felszívódási zavarral** vagy zsírszéklet ürülésével járó **béltbetegségek** akadályozott a tápanyagok és a vitaminok felszívódása. A D-vitamin feldolgozásához és hasznosulásához **ép máj- és veseműködés** szükséges – ennek hiányában normál mennyiségű D-vitamin-bevitel mellett is **hiányállapot** jöhet létre.

Annak eldöntésére, hogy kinek és **milyen adagú** D-vitamin szedése indokolt, **orvosi vizsgálat, vérvétel** szükséges. Ennek eredményei alapján lehet a személyre szabott, szükséges **napi dózist** megállapítani. Emellett töltünk minél több időt a **szabadban**, használjuk ki a napsütéses órákat!

dr. Polgár Marianne PhD
allergiaközpont.hu

Fontos tudnunk, hogy a helytelen táplálkozáson és a napfényhiányon túl bizonyos **betegségek és gyógyszerek**

Fontos tudnunk, hogy a helytelen táplálkozáson és a napfényhiányon túl bizonyos **betegségek és gyógyszerek**

Fontos tudnunk, hogy a helytelen táplálkozáson és a napfényhiányon túl bizonyos **betegségek és gyógyszerek**

Fontos tudnunk, hogy a helytelen táplálkozáson és a napfényhiányon túl bizonyos **betegségek és gyógyszerek**

Fontos tudnunk, hogy a helytelen táplálkozáson és a napfényhiányon túl bizonyos **betegségek és gyógyszerek**



FÁJ A TORKOM!

Amikor torokfájást tapasztalunk, általában megtagogatjuk a manduláinkat és tátott szájjal, tükör segítségével ellenőrizzük, látható-e a torokban valamilyen elváltozás, például vörösség, duzzanat vagy fehér foltok a mandulák területén. A látott jelek persze többféle betegséget is jelezhetnek. Szükség esetén kérhetünk orvosi segítséget, enyhébb esetben pedig igénybe vehetjük a házilagos gyógymódok széles tárházát.

Bosszantó, ha reggel torokfájásra ébredünk, vagy a nap végére egyre inkább elmegegy a hangunk, és kaparó, szűrő érzés erősödik a torunk körül. Lássuk a leggyakoribb okokat!

• Torokgyulladás

A torokfájás mellett láz, a nyaki nyirokcsomók duzzanata és fejfájás is jelentkezhet. A mandulán esetleg megjelenő fehér foltok általában Streptococcus okozta bakteriális fertőzés, mely különösen gyermekkorban gyakori. Kezelése orvosi segítséget igényel, hogy megelőzzük az esetleges szövődeményeket: reumás láz, fül és arcüregi fertőzések.

• Vírusos mandulagyulladás

Bizonyos esetekben a Streptococcus által okozott tiszós mandulagyulladás képét is utánozhatja, de a panaszokat valójában vírus

okozza. Az ilyen eredetű gyulladás tünetei lehetnek a duzzadt, esetenként lepedékes mandulák, a fájdalmas nyelés, a láz, fülfájás és a nátha, orrdugulás, orrfolyás.

• Mononukleózis

Az Epstein-Barr vírus által okozott fertőző betegség a torok hátsó részén és a mandulákon látható, szinte összefolyó fehér foltok mellett lázat, torokfájást, megduzzadt nyaki nyirokcsomókat és erős fáradtságérzetet okozhat. Ez utóbbi akár hónapokkal a többi tünet megszűnését követően is megmaradhat.

• Mandulakő

Mandulakövek akkor keletkeznek, ha az összegyűlt anyag (kórokozók, elhalt sejtek és nyák) megkeményedik és a mandulák járataiban marad. Ezek olykor szabad szemmel is látható fehér foltokat okoznak a mandulákon. A mandulakő legjellemzőbb tünete a rossz lehelet.

• Szájpenész

Nemcsak csecsemőknél jelentkezhet, hanem bizonyos gyógyszerek – orális szteroidok – mellékhatásaként felnőtt korban is előfordulhat. Kialakulásának a kockázata magasabb a legyengült immunrendszerű emberek körében. A szájpenész valójában gombás fertőzés, amely a nyelven és a szájpadlason megjelenő fehér foltok mellett torokfájást, nyelési nehézséget és ízérzésvessztést is okozhat.

Egyes esetekben hatásosak lehetnek a gyógynövények, a házilagos módszerek, a pihenés, a bőséges folyadékfogyasztás, esetleg a torok-

fertőtlenítő tablettá, ám előfordul, hogy antibiotikumra, vagy a kiváltó októl függően, más típusú kezelésre is szükség lehet.

Lássuk, mivel kúrálhatjuk magunkat otthon!

TEÁK, LEVESEK

A bőséges folyadékfogyasztás ez esetben is nagyon fontos, mivel a rendszeres hidratálás megkönnyíti a nyelést, segít csillapítani a gyulladt torok fájdalmát. A folyadékpótlást többségében inkább meleg (de nem forró) mézes tea és levelek segítségével oldjuk meg. A gyümölcslevek nem feltétlenül jelentenek jó alternatívát ebben az esetben, némelyek – például a narancslé – savtartalma irritálhatja a gyulladt nyálkahártyát.

SÓS VIZES GARGALIZÁLÁS

Kiválóan fertőtleníti és hidratálja, ha egy teáskanál tengeri sót feloldunk 1 dl langyos vízben, és kis adagokban gargalizálunk vele. Az izét nem mindegyik ta-



lálja kellemesnek, de egy próbát megér. Adhatunk a vízhez még egy teáskanál kurkumát is, de akár tablettá formájában is fogyaszthatjuk ezt az erős gyulladáscsökkentő hatással bíró gyógynövényt.

MÉZ

A méz számos kórokozóval veszi fel harcát, és a baktériumok nem válnak rá rezisztensé. A hagyományos orvoslás kezdi ismét felismerni hatékonyságát ott, ahol az antibiotikumok kudarcot vallanak. Ne csak torokfájás idején fogyasztsunk mézet, mert a benne található sok értékes anyag másra is jótékonyan hat. Méhpempővel együtt például fizikai fáradtság, álmatlanság vagy székrekedés leküzdésére is hatékony.

GYÖMBÉR

Ne feledkezzünk meg a gyömbérről sem, mert igen erős gyulladáscsökkentő. A megfázás és influenza megelőzésében és kezelésében is jelentős eredmény érhető el vele. Torokfájás esetén felforralt vízhez adjunk egy teáskanálnyi gyömbért és mézet, makacs köhögéskor adjunk hozzá csipetnyi szegfűszeget is. Házilag torokfertőtlenítő, fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő gyömbérszirupot úgy készíthetünk, hogy egy darab gyömbért meghámozzunk, lereszeljük, mézzel és citromlével elkeverjük, kevés fahéjjal ízesítjük és naponta több alkalommal, egy-egy teáskanállal fogyasztunk belőle.

FLAVONOIDOK

Igen hasznosak a flavonoidokban gazdag piros, sötétvörös, lilásfekete színű gyümölcsök. Például a fekete bodza és a csipkebogyó támogatja a szervezet természetes védekezőképességét, az immunrendszert, a torok és a garat egészségének megőrzését. A fekete ribizli szintén hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.

ECHINACEA

Az Echinacea purpurea kellemes, nyugtató hatású a torokra, garatra és a hangszálakra. Hozzájárul a szervezet természetes védekezőrendszerének működéséhez. Az Echinaceát már évszázadok óta használják gyógynövényként, kiemelkedik az immunrendszer támogatásában. Aktív vegyületei elősegítik a fehérvérsejtek termelődését, melyek az első vonalban harcolnak a kórokozók ellen. Gyulladáscsökkentő hatása is ismert: aktív komponensei enyhítik az irritációt és a duzzanatot, ami különösen hasznos légúti fer-



tőzések és nátha esetén. Hatékonyan képesek gátolni a vírusok terjedését, ezáltal csökkenthető a fertőzések súlyossága és időtartama.

Végül említést kell tennünk antioxidáns tulajdonságáról, mely segít megvédeni a sejteket a szabad gyökök káros hatásaitól. Így az egészséges sejtműködés fenntartása mellett még az öregedési folyamatok lassításához is hozzájárul.

FOKHAGYMA

A fokhagyma kiváló szelénforrás, mely sokféle kedvező hatása mellett fontos szerepet játszik a vírusos eredetű fertőzések megelőzésében és leküzdésében. Torokfájás esetén önmagában, mézbe keverve vagy citromlével is fogyaszthatjuk.

Tény, hogy bármilyen élelmiszert, vitamint vagy gyógyszert viszünk be a szervezetbe, a tápcsatornán keresztül az anyagok útja azonos. A bélnyálkahártyáján keresztül szívódnak fel, alkotóelemeikre bontódnak, egy részük beépül, másik részük kiválasztódik és kiürül.

A hatóanyagok az emésztőrendszeren keresztül, a gyomorból – a gyomorsav hatására módosulva – jutnak át a vékonybélbe, majd onnan felszívódva, a vérárammal a májba kerülnek, ahol további metabolikus folyamatokon esnek át.

Egyes hatóanyagok azonban már a szájüregből, annak vékony, gazdagon erezett nyálkahártyáján keresztül, változatlan formában gyorsan felszívódnak a vérkeringésbe, kihagyva a gyomorsav módosító hatásait és a máj metabolizáló folyamatait. Mindez különösen azok számára fontos, akiknek emésztőrendszeri, felszívódási problémái vannak. Így ők is biztosítani tudják szervezetük számára az állapotuk javulásához szükséges tápanyagokat.

A különféle okokból kialakuló torokfájás kapcsán fontos tudnunk, hogy a vírusos torokfájás erőssége általában pár napon belül fokozatosan enyhül.

A bakteriális eredetű ezzel szemben általában fájdalmasabb és hosszabb ideig tart. Ilyen esetekben gyakran már nem elegendők az otthoni gyógymódok, mert a szövődemények megjelenését kockáztatjuk. Ha a torokmandulák erősen gyulladtak, genny látható rajtuk, esetleg hányás, étvágytalanság, fejfájás és nyirokcsomóduzzanat is jelentkeznek, javasolt orvoshoz fordulni.

dr. Holpert Valéria
Fül-orr-gége Központ



SÁRKÁNYTŰZ A TOROK ŐRE



15% kedvezmény
2025.02.16-2025.04.15. között



Kuponkód:
paramedica02

A kupon csak a www.vivanatura.hu weboldalon használható fel és más kedvezményekkel nem összevonható.

www.vivanatura.hu



Természetes élőflórával a szeszélyes évszakokban is!

BioGaia®

Élőflórás
cseppek
D-vitaminnal



gyermeknek
6 hónapos kortól



felnőtteknek,
időseknek is!

www.biogaia.hu | patika.biogaia.hu

Az étrend-kiegészítő készítmények nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. A D-vitamin támogatja az immunrendszer normál működését. Lezárás dátuma: 2025. február 11. 2025/F/05

aromax

TÁMOGASD GYÓGYULÁSODAT AROMATERÁPIÁVAL!

Bár az aromaterápia sokkal több annál, mint hogy egy sor illatot végig szagoljunk, mégis sztereotípiaként csak finom illattal, jó esetben illatterápiával azonosítjuk az aromaterápiás illóolajokat. Alapvetés, bár kevesen tudatosítják, hogy az illóolajok olyan összetevőkből állnak, amelyek gyógyító tulajdonságokkal is rendelkeznek.

Ősi tudáson alapuló, jelenben használt csúcstechnológia

5000 éves hagyományhoz visszanyúlva, a babiloni agyagtáblákon is gyógynövényekkel való gyógyítás jeleneteit ismerték fel az archeológusok. Gondolhatunk a kínai medicinára, az indiai Ayurvéda integrált egészségmegőrző szerepére, esetleg Hippokratés által használt 240 gyógynövény erejére is. A gyógyfüvek ősidők óta az ember egészségét, jóllétét segítik.

Az illóolajok gyógynövények-, fűszernövények-, gyümölcsök különböző növényi részeiből készülnek, és e növények illóolaj tartalma igen változó. A legtöbb aromás növény 1-5% körüli mennyiségben tartalmaz illóolajat, de vannak olyan növények (pl. rózsa, citromfű) is, melyekben mindössze 0,01-0,05%-nyi mennyiségben halmozódik fel az illóolaj.

Ahhoz, hogy egy növényből a legmagasabb minőségű, tiszta illóolaj szülessen, egészen pontosan ismerni kell magát a növényt, az adott növény fejlődéséhez szükséges legideálisabb körülményeket, a betakarítás legszelídebb módját, a feldolgozás professzionális megoldásait, a minőségellenőrzés tudományos vizsgálati lehetőségeit.

Tudományos gyógynövény terápiát kutató háttérrel, 30 éves szakértelemmel, a gyógynövényekből kinyerhető esszenciális illóolajok minőségi fenntartásával csak kevesek foglalkoznak a világon. Az Aromax Zrt. egyike ezeknek a zászlóvivőknek.

Minden Aromax illóolaj bevizsgált és 100% tisztaságú.

LÉLEGEZZ KÖNNYEDÉN A MEGFÁZÁSOS IDŐSZAKBAN IS!

Az orvosi aromaterápia az aromás növények illóolajaiban lévő molekulák, kémiai összetevők terápiás hatásait használja. Kutatók az összes aromás molekulát azonosították és osztályozták hatásait és tulajdonságait szerint (pl. gyulladáscsökkentő, fertőzésgátló, fájdalomcsillapító, görcsoldó, nyákoldó, stb.) így használhatóak célzottan és biztonságosan adott tünetek kezelésére.

Az illóolajok légutakra gyakorolt hatása és javasolt 100% tisztaságú, bevizsgált illóolajok:

Az illóolajok elősegítik a légutakban letapadt kóros váladék elfolyósítását és kiürülését, melynek köszönhetően javul a légutak átjárhatósága; emellett egyes illóolajoknak (pl. kakukkfű) a hörgők görcsét oldó hatásával is számolni lehet.

A 100% tisztaságú illóolajokból készült **Légúttisztító illóolaj keverék** segít megtisztítani a légutakat és megkönnyíti a légzést. Az eukaliptusz, niaouli, borsmenta, kakukkfű és citrom illóolajok természetes erejének köszönhetően a belégzés friss, tiszta érzést kelt a légutakban, így hozzájárulva a légzés szabadságához.

Gyártó: Aromax Zrt., 1031 Budapest, Záhony utca 7.

www.aromax.hu



HOGY LESZ A NÁTHÁBÓL ARCÜREG- VAGY KÖZÉPFÜLGYULLADÁS?



A nátha tüneteit hajlamosak vagyunk elbagatellizálni, pedig ha elhanyagoljuk, számíthatunk a szövődmények megjelenésére. Ezek közül leggyakoribb az arcüreggyulladás vagy az erős fájdalommal járó fülpanaszok.

A nátha esetén az orrnálkahártya általában **gyulladt, duzzadt**, a váladék mennyisége fokozódik, **nem tud kiürülni**, összegyűlik az orrmelléküregekben. Ebben a zárt, nedves környezetben viszont elszaporodhatnak a **gyulladást okozó baktériumok**.

MI OKOZZA AZ ELZÁRÓDÁST?

Nátha esetén az orrnálkahártya duzzanatát orrcseppek enyhíthetjük. **Allergia** esetén azonban a duzzanat krónikussá válhat, rendszeresen visszatérő nátha alakulhat ki. Egyéb fül-orr-gégészeti panaszok is okozhatják az orrjáratok elzáródását, ilyen például az **orrövényferdülés** vagy az **orrpolip**, melyek csak műtéti úton orvosolhatók.

NÁTHA VAGY ARCÜREGGYULLADÁS?

Vírus okozta nátha esetén az orrváladék **színtelen, vízszerű**. **Bakteriális felülfertőződés** után viszont sárgásra, zöldegre színeződik. Az arcüreggyulladást jellemző az **eldugult**, gyulladt melléküregek, az **erős fejfájás**, a **feszítő érzés** az arcon, ami **lehajlaskor** tovább fokozódik. Az arc fájdalmassá, **nyomásra érzékeny** válik, a nagy mennyiségű váladék pedig a garat felé csorogva elhúzó **köhögést** okozhat. Ilyen esetben forduljunk orvoshoz, mert a gyógyulás-hoz szükség lehet antibiotikum szedésére.

MI SEGÍTHETI A GYÓGYULÁST?

► **Melegítsünk!** – Régi, jól bevált módszer az arcra tett meleg pakolás vagy az **infralámpás melegítés** naponta 2-3 alkalommal, 15-20 percig. Ha a területet **melegen tartjuk**, felgyorsul a vérkeringés és a gyógyulás is hamarabb bekövetkezik.

► **Igyunk sokat!** – Fontos a **bőséges folyadékfogyasztás** (víz, teák, levesek), mert ez biztosítja a legjobb **váladéköldést**.

► **Párástünk!** – A száraz levegő irritálja a gyulladt

ornálkahártyát, ezért használjunk párasítót, mely segít **nedvesen tartani** az orrnálkahártyát, így a gyulladás miatti feszítő érzés is enyhül, könnyebben távozik az orrváladék.

► **Inhaláljunk!** – Érdemes ezzel is kiegészítenünk az otthoni kezelést. A hatást fokozhatjuk néhány csepp **illóolajjal**, például borsmenta-, citrom-, eukaliptusz-, kakukkfű- vagy teaolaj használatával.

Ha nincs láz, este vegyünk egy hosszú, **forró fürdőt**, majd az alváshoz használjunk **magasabb párnát**, mivel a fej megemelése csökkentheti a feszítő érzést. Éjszakára a fejünk közelébe helyezett **illatpárnára** is cseppenthetünk illóolajat, hogy könnyebben át tudjuk aludni az éjjelt köhögés nélkül. Ha tüneteink esetleg rosszabbodnak, mindenképp forduljunk orvoshoz!

NÁTHA MIATT FÜLFÁJÁS?

Érdemes tudnunk, hogy nátha, influenza és allergia egyaránt okozhat fülfájást, a középfülgyulladás oka **vírusos és bakteriális fertőzés** is lehet.

A fület a garattal összekötő járat – **Eustachkürt** – biztosítja a középfülben a nyomás kiegyenlítését, a szellőzést, a termelődő váladék elvezetését. Felső légúti fertőzés vagy allergia miatt létrejövő **duzzanat, gyulladás** és túlzott **váladéktermelés** miatt a járatok könnyedén **elzáródhatnak**, így nem tudják funkciójukat ellátni.

► **Gyermekeknél** e járatok **szűkebbek**, vízszintesebben helyezkednek el, így könnyebben elzáródnak. Esetükben a fertőzést a járatok közvetlen közelében elhelyezkedő **mandulák** meggyógyodása

is előidézhetheti. A középfülgyulladás **kezdeti jele** a fekvő helyzetben erősödő fülfájás, nyűgösség, étvágytalanság, fejfájás, majd a váladékozó fül és a láz.

► **Felnőtteknél** a fülfájás és fülváladék mellett az átmeneti **hallásesőkkenés** a vezető tünet. A felgyülemlett váladék esetenként a **dobhártya átszakadásával** távozik a fülből.

A dobhártya átlagosan 72 órán belül meggyógyul, csak vigyázni kell, hogy ne kerüljön víz a fülbe.

A középfülgyulladások egy része a kezdeti fájdalmas tünetek után 1-2 hét alatt gyakran magától, spontán is meggyógyul. Ilyenkor a **fájdalomcsillapítás** mellett a tünetek **fülmelegítéssel** enyhíthetők.

Más esetekben **antibiotikum** és **fülcseppek** alkalmazására is szükség lehet.

dr. Augusztinovicz Mónika
Fül-orr-gége Központ

PARAMEDICA

Prevenció és terápia

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

NAP-FÉNY
Fül és Testgyertya

Minőség kedvező áron

Nap-Fény, ahol a minőség szakértelemmel párosul, magas méhviasztartalmú fül és test gyertyáink alkalmasak:

- különböző fül problémák kezelésére
- gyulladással járó nyhításhoz, feszültségoldásra, emésztési bántalmakra (babáknál is), izületi és reumatikus fájdalmakra, nőgyógyászati és prosztata panaszok kezelésére, ciszták kezelésére, működési zavarok helyreállítására, keringés harmonizálására, méregtelenítési folyamatok gyorsítására

Bővebb információ a „Nap-Fény” tájékoztató füzetben, vagy képzett természetgyógyász válaszol telefonon, e-mailben.

Egészségmegőrzés
Jótékony hatás
Relaxálás

Nap-Fény Z.T.M. Kft.
Tiszaroff
Tel, fax.: 06/56/342-765
Mobil: 06/30/960-3385
napfenyztm@freemail.hu
napfenyztm@gmail.com
www.napfenyztm.hu

Ambroxol-EGIS

A hurutos köhögés legyőzhető!

Köptetők az egész család számára.



Gazdaságosabb*
Kiszáradásban is

Gyermekek hurutos köhögése esetén keresd fel a gyermek orvosát!

*Ambroxol-EGIS 30 mg tableta (30 db) egységre vetített árúhoz képest.
Az Ambroxol-EGIS 30 mg tableta és az Ambroxol-EGIS 3 mg/ml szirup ambroxol-hidroklorid hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszerek.
Egis Gyógyszergyár Zrt. OTC és Patikai Üzletág. 1134 Budapest, Lehel utca 15. Tel.: +36 1 803-2222 Fax: +36 1 803-2459 Web: egis.health
Kiadványkód: HU22/23AMB4OT03 Lezárás dátuma: 2023.08.01.



A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL
A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT,
GYÓGYSZERÉSZÉT!



Köhögés SOKFÉLE OKKAL

egyértelmű **gyulladásos jelek** mutatják. Ilyen esetben a beteg a köhögés mellett gyakori torokgyulladást, gombócérzést és **rekedtséget** is tapasztalhat. A megoldást ez esetben az alapbetegség kezelése jelenti.

6. EGYÉB OKOK

Krónikus köhögést okozhatnak még például bizonyos **daganatok**, a légutakba került **idegen test**, az idült melléküreg-gyulladás, a **szív-elégtelenség**, de jelentkezhet **gyógyszer mellékhatásként** is. Egyes vérnyomáscsökkentő vagy szívritmusszabályzó készítmények több évi szedés után okozhatnak **száraz köhögést, krákogást**. A gyógyszerek cseréje 6 héten belül általában megszünteti a panaszokat.

Feltűnő jelenség, amikor a hétköznapokon jelentkező krákogás, torokkaparás, köhögés **hétvégén és a szabadság ideje** alatt enyhül, elmúlik. Ilyenkor felmerül, hogy a háttérben nem szervi eltérés, hanem pszichés tényezők, **lelki okok** állnak. Előfordul, hogy a köhögés **stressztűnet**, melynek forrása a munka, a munkahelyi környezet.

Ilyen esetben a megoldást **stresszoldó technikák** gyakorlása jelenti, melyet szükség esetén pszichológus, pszichiáter bevonásával gyógyszeres kezelés is kiegészíthet.

Indokolt esetben tehát mindig forduljunk szakemberhez, enyhébb panaszoknál azonban kihasználhatjuk a „természet erejét”, például a következő **gyógynövények és illóolajok** jótékony hatását is.

• **Teafa: vírus-, baktérium- és gombaölő, fertőtlenítő** hatása miatt dobogós helyet érdemel. **Köptető**, hurutoldó, **gyulladáscsökkentő** – párologtatóba cseppentve a lakás levegőjét is megtisztítja a kórokozóktól.

• **Hársfa: köptető, nyákdoldó** tulajdonságú, segít a rekedtségen is. A hársfateát 60 °C alá hűtve, **hársmézzel** gazdagíthatjuk.

• **Kakukkfű:** a tüdőre és a hörgőkre ható **köptető teák** fontos eleme. **Illóolaját** főként felső légúti panaszok esetén alkalmazzák inhalálás és párologtatás céljából.

• **Eukaliptusz:** nyákdoldó, fertőtlenítő, **légzéskönyítítő** tulajdonsága miatt inhalálás, párologtatás, **nátha és köhögés elleni** készítmények és torokfertőtlenítő cukorkák formájában is hasznosíthatjuk.

dr. Fülöp Györgyi, Fül-orr-gége Központ
dr. Csókáné Török Orsolya, Endokrinközpont



5. REFLUX

A gyomorból a nyelöcsőbe visszaáramló **savas nedv** is képes elhúzódnó – főként éjjel és reggel jelentkező – köhögést kiváltani. A nyálkahártya irritáció nyomait, a vizsgálat során a gége

PARAMEDICA

Prevenció és terápia

FLAVIN 7[®] QUERCETIN

Természetes úton a megelőzés felé



www.flavin7.hu

HASZNÁLJ ILLÓOLAJOKAT A HŰVÖS TÉL VÉGI, KORA TAVASZI IDŐSZAKBAN IS!

100%-os tisztaság, gyógyszerkönyvi minőség!

Eukaliptusz illóolaj 10 ml

• **Antibakteriális**, nyákdoldó, **légzéskönyítítő**, **antivirális**, gombaeellenes hatása miatt **párologtatása** is hatékony.

• Javítja a koncentrációképességet, csökkenti a **fáradtságot**, **hangulatjavító**.

• **Hűsítő** hatását sportsérülések, mozgásszervi betegségek esetén **izmokat, ízületeket nyugtató** készítményekben hasznosíthatjuk.



Teafa illóolaj 10 ml

Több mint 80 alkotóelemből álló gyógyhatású készítmény, mely **párologtatásra** is felhasználható. **Fertőtlenítő, gomba-, baktérium- és vírusölő** tulajdonsága hígítva, bőrfelületen is érvényesül.



Neuston
HEALTHCARE
www.neuston.hu

ÖN ÉS A MIKROBIOMJA

A kutatók szerint a mikrobiomunk valójában mi vagyunk! A bélrendszerünkben élő mikrobák, és azok testünkre és elménkre gyakorolt hatása az utóbbi időben a tudományos érdeklődés fókuszába került. Ma már teljesen világos, hogy a mikrobiom sokkal több, mint emésztést segítő baktériumhalmaz. Vajon hogyan határozza meg a bérflóránk az egészségünket, immunrendszerünk működését vagy akár pszichés állapotunkat, személyiségünket?



A testünkön, illetve a testünkben élőlények milliárdjai élnek. Ezek olyan jelentős hatással vannak ránk, hogy nem gondolhatunk magunkra többé úgy, mint eddig. A mikrobáink meghatározhatják, hogy valójában kik is vagyunk. Az „én” hagyományos definíciójának egyik pillére sem mentes a mikrobiális hatásoktól – állítja Thomas Bosch a németországi Kieji Egyetemről. A bennünk élő baktériumok, vírusok és gombák, melyeket együttesen mikrobiomnak nevezünk, megkérdőjelezik a független én fogalmát. Ezek a mikrobák való-

ban együttesen irányítják az immunrendszert, befolyásolják az agy működését és hatással vannak személyiségünkre, illetve érzelmi életünkre. Az emberi genomban található géneknek is több mint egyharmada bakteriális eredetű.

Bosch és tudóstársai arra a megdöbbentő következtetésre jutottak, hogy az emberi test nem egy egén, hanem egy „metaorganizmus”.

Ha ez így van, újra kell gondolnunk, mit jelent embernek lenni. Fel kell tennünk a kérdést, hogy hol ér véget az én és hol kezdődik a külső világ – véli Geraint Rogers, ausztrál kutató. – Végül is egy mikrobiális bolygón fejlődöttünk ki, ahol a mikrobák már jóval előttünk itt voltak.

A Homo sapiens mégis évszázadokon át a természetől elkülönült lénynek tekintette magát, ám ha megnézzük, mi van a testünkben, kiderül, hogy az tele van más élőlényekkel.

BÉLMIKROBIOM ÉS A KRÓNIKUS BETEGSÉGEK

A bélfalrával kapcsolatos egyik legfontosabb felfedezés az immunrendszerrel való kapcsolata. Az immunsejtek 70-80%-a a bélben található, ahol azok folyamatosan kommunikálnak a mikrobákkal. Ez a kommunikáció segít a betegségek leküzdésében, az immunválaszok erősítésében és a gyulladás szabályozásában, ami szervezetünk első védelmi vonala a fertőzésekkel szemben.

A bélmikrobiom szerepet játszik a különbö-

ző krónikus betegségek kialakulásában is, az ízületi gyulladástól egészen az Alzheimer-kórig. Ma már tudjuk, hogy például a szklerózis multiplexben, 1-es és 2-es típusú cukorbetegségben, Parkinson-kórban vagy akár asztmában szenvedő emberek bélmikrobiomja jelentősen különbözik az egészségesekétől.

A krónikus fáradtság szindrómában szenvedők székletében kevesebb a Faecalibacterium prausnitzii, mely egyébként gyulladásgátló molekulákat termel, hiánya tehát magyarázatot ad a betegségben szenvedők magas gyulladászintjére.

Az F. prausnitzii alacsony szintje gyulladást okozó bélbetegségekben szenvedőkönél is megfigyelhető. Általában krónikus betegségek esetén magasabb lehet a belekben a patogén baktériumok száma.

VÍRUSFERTŐZÉSEK KÖVETKEZMÉNYE

A változások valamilyen korábbi fertőzéssel is összefügghetnek. Krónikus fáradtságban szenvedők számoltak be arról, hogy tüneteik egy korábbi vírusfertőzés után kezdődtek. Az ilyen fertőzések tartós zavarokat okozhatnak a bélmikrobiomban, melyek hozzájárulhatnak krónikus betegségek kialakulásához.

Vajon megváltozott mikrobiom a betegség kiváltója vagy következménye?

A vizsgálatok az előbbire utalnak. Egészséges emberekből krónikus betegségekben szenvedőkbe történő székletátültetés hatására a panaszok a vizsgálati személyek egy részénél

csökkentek, nagyobb résznél pedig jelentős javulás állt be. Ez arra utal, hogy a mikrobiom valamilyen módon részt vett a betegség kialakulásában. Egyszerűbb megoldásnak tűnik a javulást megfelelő probiotikumokkal elérni.

PROBIOTIKUMOK

A probiotikumok olyan mikrobák, melyek segíthetnek helyreállítani a bélrendszer egészségét. Általában természetes erjesztett élelmiszerek, például joghurt vagy savanyú káposzta, kovászos uborka fogyasztásával juthatunk hozzájuk.

Felnőttként azonban – a tapasztalatok szerint – ezek a mikrobák valószínűleg már nem telepednek meg az ember beleiben, így csak átmeneti segítséget nyújtanak: serkentik a bél im-



munsejtjeit, hogy csökkenték a gyulladást, növeljék a nyálkatermelést, illetve tejsavtermeléssel elriasszák a kórokozókat. Mivel csak átmeneti látogatók a bélrendszerben, ezért érdemes naponta pótolni őket.

Kimutatták, hogy a túlsúlyos embereknél segítheti a fogyást, és egyre gyakrabban alkalmazták őket más betegségek, például húgyúti fertőzések kezelésére is, ráadásul csökkentik az antibiotikumok szedésével járó hasmenés kockázatát is.

BÉL-AGY KAPCSOLAT

A bélmikrobiom hatással lehet a mentális egészségünkre is. Bélmikrobáink neurotranszmittereket – például dopamin, szerotonin, GABA – is termelnek, ezek segítségével kommunikálnak egymással és velünk.

Ezeket a jeleket a vagus-ideg közvetíti a bélben lévő idegsejtektől az agy felé, ami szerepet játszhat például a depresszió és a szorongás kialakulásában és oldásában is. E kapcsolat ékes példája, hogy amikor idegesek vagyunk, akkor esetenként összeszorul a gyomrunk vagy hasmenésünk lesz.

Egyes tanulmányok szerint a bélfloora probiotikus támogatása lehetővé teheti a stresszel szembeni ellenálló képesség fokozását, a szorongás csökkentését, valamint idősebb emberek hangulatának és gondolkodásának javítását. (Forrás: Hooper R, Wade G, Angerson S: You and your microbiome – New Scientist 2023.10.07, ford.: Czárán Judit – a teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon olvasható)

ImmunPro kapszula 60 db



● **Immunerősítő** – A cink, C- és D-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.
● **Antioxidáns** – A quercetin, béta-glükán és pycnogenol hozzájárul a szervezet antioxidáns kapacitásának fenntartásához.
● **Csökkenti a fáradtságot** – A C-vitamin hozzájárul a szervezet energiaszintjének és vitalitásának fenntartásához.



Huminicum kapszula és folyadék

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

MIKROBIOM-24 30x

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



Keresse a Herbaház áruházában és a gyógynövényboltokban!



Hymato Products Kft.
www.hymato.hu

Mindenki beteg körülöttem!

A légúti betegségek időszakát éljük. Bár az influenza előfordulása egyre csökken, sokan küzdenek még a betegség szövődményeivel. Mindez nem csoda, hiszen a tél végére kimerült szervezet könnyen esik áldozatul a változékony időjárás mellett gyorsan terjedő kórokozóknak. Mit tehetünk a megelőzés érdekében?

A tél végi, kora tavaszi időszakban gyakoribbak a felső légúti megbetegedések. Ezért részben az időjárás változékonysága, részben pedig az ilyenkor szokásos életmódunk felelős.

Tél folyamán sokat ülünk a lakásban, keveset mozgunk, ritkán vagyunk friss levegőn, kevés vitamindús gyümölcsöt, zöldséget fogyasztunk, így a fertőzésekre fogékonyabbá válunk.

A légúti betegségek megelőzésének első lépése, hogy változtassunk az életmódunkat érintő eddigi rossz szokásainkon. Ne várjunk, amíg mi is elkapunk egy fertőzést, inkább előzzük meg! Ha már néhány módosítást be tudunk vezetni a mindennapokba, máris sokat tettünk azért, hogy mi legalább megússzuk a fertőzést.

A KÓROKOZÓK TERJEDÉSÉT MEGELŐZŐ LÉPÉSEK

● Az alapvető higiéniai szabályokat tartjuk be: ügyeljünk a rendszeres kézmosásra, szükség esetén a kézfertőtlenítő használatára!
● Ha meg vagyunk fázva, akkor a fertőzés továbbterjedését megakadályozandó, használjunk mindig zsebkendőt a tüsszentésnél, kö-

högésnél. Mások védelme érdekében vegyünk fel egészségügyi maszkot, hogy ne adjuk tovább a kórokozókat.

● Szellőztessünk gyakran, rövid ideig, intenzíven – így csökkenthetjük a zárt térben lévő kórokozók mennyiségét, főként, ha a lakásban valamelyik családtag beteg.

● Legyenült immunrendszerű, idősebb ember ne látogassa az influenzás vagy egyéb fertőző légúti betegségben szenvedő ismerőst, mert ő is könnyebben elkaphatja a fertőzést!

● Ne zárkozzunk be a négy fal közé hideg időben sem! Mozogjunk rendszeresen a szabadban! Legalább hétvégén tegyünk nagyobb sétákat friss, jó levegőjű környezetben!

● Ügyeljünk a táplálkozásra, együnk minél több friss gyümölcsöt, nyers zöldséget!

● Immunrendszerünk támogatására pótoljuk rendszeresen a vitaminokat és ásványi anyagokat, különösen igaz ez a krónikus légúti betegséggel élők esetében.

● Aludjunk eleget, rendszeresen pihenjük ki magunkat, ezzel is támogathatjuk a hatékony védekezést.

dr. Tárnok Ildikó
Tüdőközpont

A téli családi programok elengedhetetlen kelleke

CLEANIC
Próbáld ki a legnépszerűbb FRISZÍTÓ TÖRLŐKENDŐNKET!

Bio Vitality

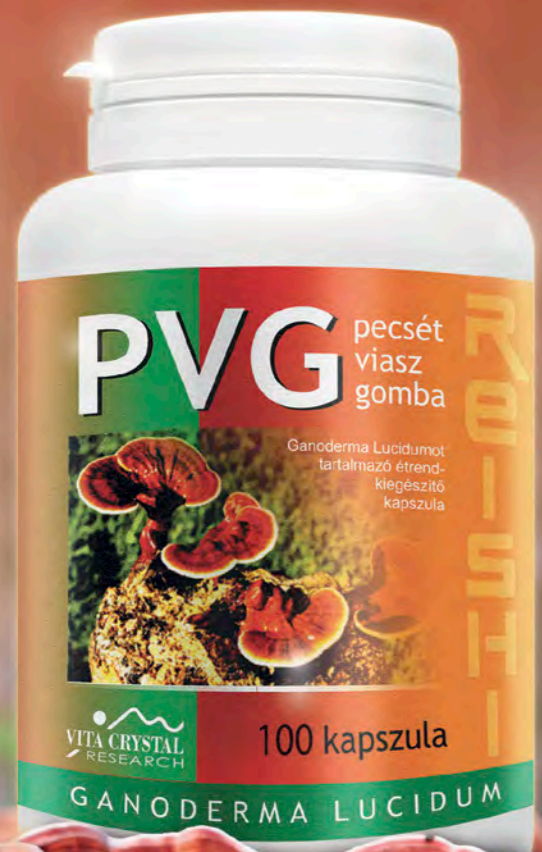
Egészség. jó áron!



WWW.VITALITY.HU



A GOMBÁK KIRÁLYNŐJE



Az ókori Ázsia immunmoduláns növénye a 21. századi mentális egészségért

A ganoderma, azaz magyar nevén pecsétviaszgomba Ázsiában a „szellemi potencia gyógnövénye”, a siker, a jólét és a hosszú élet szimbóluma. Számos jótékony hatását már a modern tudomány is vizsgálta és bizonyította.

A pecsétviaszgomba már az ókorban is kiemelkedő népszerűségnek örvendett, hatékonyságát nem csak Ázsiában ismerték. A kor meghatározó gyógnövény-enciklopédiája, a *Materia Medica* is taglalja pozitív hatásait, emellett gyakran tűnik fel festményeken, fagyványokon, bútorokon, esetenként női kiegészítőkn is.

Bár a Ganoderma lucidum egészségügyi előnyeivel kapcsolatos tapasztalatok annak idején nagyrészt szájhagyomány útján terjedtek, a hagyományos használaton és egyéb kulturális szokásokon alapultak, napjaink tudományos eredményei is alátámasztják az egészségre gyakorolt jótékony hatásairól szóló állításokat.

• **A triterpenoidokkal** főként a vérnyomás-csökkentő, májvédő hatást hozták összefüggésbe, de említést tesznek a **vércukor** megfelelő szinten tartásában mutatott hatékonyságukról is.

• **A poliszacharidok** elsődleges potenciáljának az immunmodulációt, vagyis az immunrendszer működésének optimalizálását tekinthetjük. A poliszacharidok kapcsán olvashatunk emellett az **angiogenezis-gátlásról** is, ami lényegében az új erek kialakulásának megakadályozását jelenti a szervezetben. Ennek jelentősége többek között a **daganatok fejlődése** során mutatkozik meg. A tumorok növekedéséhez elengedhetetlen **glükózt** ugyanis az



A pozitív élettani hatásaival foglalkozó tudományos publikációk száma csaknem háromszorosodott az utóbbi 15-20 évben. Korunk technológiai lehetőségei rávilágítottak, hogy az **ókori kínaiak** nem véletlenül sorolták a pecsétviaszgombát a „kiváló gyógnövények” közé.

ÉRTÉKES ÖSSZETEVŐK

A Ganoderma lucidum-ot – jelenlegi ismereteink szerint – több mint **400 bioaktív vegyület** alkotja, melyeket a tudományos szakirodalom 2 fő csoportba oszt: **triterpenoidok és poliszacharidok**. Egyes publikációk részletesen taglalják e két vegyületcsoport pozitív hatásait az emberi szervezet vonatkozásában.



újnonnan kialakuló erek hivatottak a célhelyre szállítani. A szakirodalom beszámol továbbá arról, hogy a poliszacharidok hatékonyan vesznek részt a **sejtek szabad gyökök elleni védelmében**.

SKOKRÉTU FELHASZNÁLÁS

A pecsétviaszgomba tartalmú készítmények – porok, szirupok, kapszulák és teák a gomba különböző részeiből készülnek, beleértve a micéliumot, a spórákat és a termőtestet. Mivel a Ganoderma lucidum teljes tömegének mintegy 90 százalékát víz alkotja, a készítmők a fennmaradó 10 százalékból nyerik ki a fentebb említett hatóanyagok mellett az olyan esszenciális ásványi anyagokat és nyomelemeket, mint a **kalcium, magnézium, réz és a vas**.

Források:

- Benzie IFF, Wachtel-Galor S, editors. Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects. 2nd ed. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis; 2011. PMID: 22593937.
- Cör D, Knez Ž, Knez Hrnčič M. Antitumor, Antimicrobial, Antioxidant and Anti-acetylcholinesterase Effect of Ganoderma Lucidum Terpenoids and Polysaccharides: A Review. Molecules. 2018 Mar 13;23(3):649. doi: 10.3390/molecules23030649. PMID: 29534044; PMCID: PMC6017764.



AGYUNK ABBÓL TÁPLÁLKOZIK, AMIT MEGESZÜNK!

Az emberek sokféle okból fordulnak dietetikushoz: azért, hogy energikusabbak legyenek, javítsák az emésztésüket vagy fogyjanak. Manapság egyre gyakoribb cél a mentális egészség javítása is.

Az emberek legtöbbször testi panaszokkal jelentkeznek, pedig valójában a **lelki problémákra** keresnek megoldást.

Az agy működését számos **étrenddel** kapcsolatos tényező befolyásolhatja. Ezek közül kiemeltük az 5 leggyakoribbat.

1. EGYENSÚLYOZZUK KI A VÉRCUKORSZINTJÜNKET!

Az étkezési szénhidrátok nagyban befolyásolhatják az olyan **érzelmi és kognitív** tüneteket, mint a **szorongás és a koncentráció nehézsége**.

A **hangulati zavarok** leggyakrabban a **vércukorszint egyensúlyhiányára** vezethetők vissza. A vérünkben lévő cukor főleg a **szénhidrátokból** származik. Minél több szénhidrátot fogyasztunk, **annál magasabb** lesz a vércukorszintünk, és vele az **inzulinszintünk** is, mely normalizálni próbálja a glükózsztent.

Ezek a **hullámzások** végül **inzulinrezisztenciát** okozhatnak, amikor az inzulín már nem képes kezelni a vércukorszint kiugrásait.

Az inzulínrezisztencia **metabolikus szindrómához** vezet, ami növeli a **szív-érrendszeri** betegségek és a **sztrók** kockázatát, nem is beszélve a különböző **idegrendszeri** problémákról, mint például a bipoláris zavar, a **depresszió** és a **szorongás**.

Cukorbetegknél **2-szer olyan gyakori** a depresszió, mint az átlagpopulációban.

A **dietetikus tanácsa**: fogyasszon **kevésbé** cukrot, finomított szénhidrátot, **kerülje** a kenyér- és tésztaféléket, a rizst, a süteményeket! Ennek hatására várhatóan visszatér a fizikai ereje és javul a hangulata is.

2. DERÍTSÜK KI, NEM VAGYUNK-E GLUTÉNÉRZÉKENYEK!

Az orvosi szakma ma már komolyan foglalkozik a **nem cöliakiás gluténérzékenység** (NCGS) vizsgálatával. Ennek **tipikus tünetei**: alhasi fájdalom, puffadás, bélműködési zavarok (hasmenés vagy szorulás), neuro-pszichiátriai rendellenességek, például tompaság, depresszió, fejfájás, fáradtság, esetleg láb- vagy karbénulás.

A **legtöbb páciens** a következő panaszokat jelzi: alacsony energiaszint, depresszió, szorongás, krónikus gyomor- és bélhurut. Ilyen esetekben javasolt a gluténteszt elvégzése és az étkezés ennek megfelelő átállítása, melynek hatására észrevehetően javul az energiaszint és a koncentrációképesség is.

RÓZSAGYÖKÉR KIVONAT

Magas hatóanyag-tartalom, minőségi összetevők!



A Rózsagyökér támogatja a fizikai és szellemi erőnlétet. Hozzájárulhat a normál vérkeringéshez, az optimális szellemi és kognitív teljesítményhez. Kapszulánként 250 mg 4:1 Rózsagyökér kivonatot tartalmaz, ami 1000 mg friss növénynek felel meg.



3. ETESSÜK LÁTHATATLAN BARÁTAINKAT!

A következő néhány év kutatásai vélhetően teljesen világossá teszik az összefüggést a **bélbaktériumok és a neurológiai betegségek** között.

Nem véletlenül nevezzük a mikrobiomot „**második agynak**”, hiszen a bél mikrobiomjának megváltozása kimutatható hatással van **érzelmi viselkedésünkre**.



FOLYTATÁS A 14. OLDALON

A Proinsulin C-peptid a kutatások tükrében

Több mit fél évszázaddal a felfedezése után napjainkban ismét a tudományos érdeklődés középpontjába került a Proinsulin C-peptid. Vajon mi a C-peptid, és miért foglalkoznak vele ennyit a tudósok?



Az **összekötő** (connecting) peptid, röviden C-peptid egy 31 aminosavból álló polipeptid, mely összeköti az **inzulin A- és B-láncát** a **proinzulin** molekulában.

A Proinsulin C-peptid elsőként **1967-ben** szerepelt tudományos közleményben az inzulín bioszintézis-útjának felfedezése kapcsán. **1971** után a C-peptid **humán szérumban** történő első kimutatását követően az inzulín bioszintézisének és szekréciójának leghasznosabb **független indikátorává** vált, és egyre több klinikai vizsgálatban talált alkalmazást.

Kezdetben a C-peptid kizárólag arra szolgált, hogy a **hasnyálmirigy** inzulintermelésének pontos mutatója legyen, és mint ilyen, nagy értékű volt az **1-es és 2-es típusú cukorbetegség** patofiziológiájának megértéséhez. **Cukorbetegség** vagy **hipoglikémia** esetén a C-peptid **vércukorszintjének** mérése ugyanis **segít megkülönböztetni** egymástól hasonló klinikai jellemzőkkel járó egészségügyi problémákat. A **C-peptid-teszt** első dokumentált alkalmazása **1972-ben** volt.

A későbbiekben a C-peptidet önmagában is **bioaktív peptidnek** találták, mely pozitív hatást gyakorol a **mikrovérerekben** a **véráramlásra és a szövetek egészségére**. Kimutatták, hogy **fokozza** többek között két olyan enzim működését, melyek **csökkent** aktivitást mutatnak az **1-es típusú cukorbetegségben** szenvedőknél, és szerepet játszanak olyan **szövődmények** kialakulásában, mint a **perifériás és autonóm neuropátia**.

További vizsgálatok kimutatták, hogy a C-peptid jelentős **javulást** eredményezhet az **ideg- és a vesefunkciókban**. Olyan esetekben, ahol a cukorbetegség által kiváltott **neuropátia korai jelei** mutatkoznak, a C-peptid-kezelés olyan **javulást** eredményezett, amit az idegvezetési sebesség növekedése és az idegszerkezeti változások jelentős javulása bizonyít.

Hasonlóképpen, a C-peptid beadása nephropathiával járó C-peptid-hiány esetén javította a **vese működését és szerkezetét**.

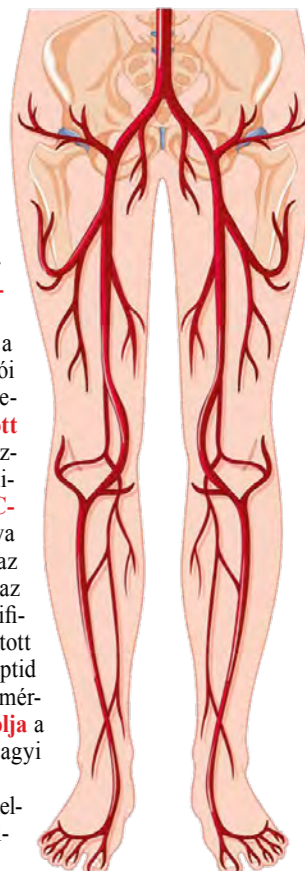
Más kutatók a C-peptid **gyulladáscsökkentő** hatásáról is beszámoltak. Amikor egy beteg **saját inzulintermelését** szeretné felmérni, az inzulín helyett gyakran a **C-peptid szintjét** mérik, mivel az pontosabb adatot mutat, különösen, ha a beteg külső **inzulínpótlást** is kap. A **nagyon alacsony** C-peptid-szint megerősíti az 1-es típusú cukorbetegség gyanúját, ami inzulínfüggőséget és a **szövődmények** fokozott kockázatát is mutatja. A C-peptid szintje **jelzésértékű lehet** a policisztás petefészek-szindró-

mában – **PCOS** – szenvedő nőknél is az **inzulinrezisztencia** mértékének meghatározására.

Több tudományos publikáció szerint a C-peptid elősegíti a **jó mikrovérkeringést** mind az **agyan**, mind a **végtagokban**. Ezt az összefüggést **túlsúlyos emberekre** vonatkozóan először **magyar tudósok** mutatták ki.

2021-ben a Semmelweis és a Debreceni Egyetem kutatói megállapították, hogy a diabeteses betegekben **károsodott mikrocirkuláció** **obezitás**, azaz **túlsúly, elhízás** esetén is kimutatható. A neuropathia és **C-peptid-szint** hatását vizsgálva megállapították, hogy mind az **alsó végtagok**, mind pedig az **agyi mikrokeringés** szignifikáns pozitív korrelációt mutatott a **C-peptid-szinttel**. A C-peptid **magasabb szintje** tehát nagymértékben és **pozitívan befolyásolja** a betegek alsó végtagi, illetve agyi mikrokeringését.

(Források, szakirodalom terjedelmi okokból a paramedica.hu oldalon olvashatók.)



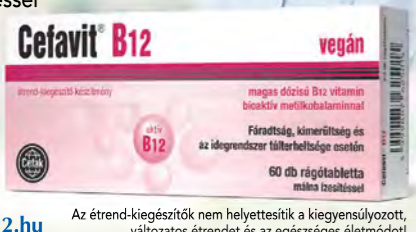
Cefavit[®] B12

Magas hasznosságú 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-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot!

FOLYTATÁS A 13. OLDALRÓL



AGYUNK ABBÓL TÁPLÁLKOZIK, AMIT MEGESZÜNK!

Először 2005-ben, a **Medical Hypothesis** című szaklapban jelent meg az a felvetés, hogy a **probiotikumok** talán hatásosak lehetnek a **depresszió** ellen, ezt napjainkban már számos klinikai vizsgálat bizonyította.

4. EGYÜNK NAPOT!

A D-vitamin-hiányos emberek szignifikánsan nagyobb valószínűséggel lesznek **depressziósak**, mint azok, akik megfelelő mennyiségű **D-vitamint** fogyasztanak.

A legtöbb embernek a D-vitaminról a kalcium felszívódása és a **csontok** egészsége jut eszébe. **Az agy egészségében** játszott szerepe kevésbé ismert, pedig a **hiánya depressziót**, a kor előrehaladtával pedig **memóriavesztést** is okozhat. Az agy különböző pontjain receptor helyek vannak a D-vitamin számára.

A D-vitamin erendően a **bőrünkben termelődik** a nap ultraibolya B-sugarának hatására. Számunkra itt az északi féltekén problémát jelent, hogy **csak tavasszal és nyáron** jutunk elegendő napfényhez. Bár a szervezetünk tud D-vitamint raktározni, a raktározási kapacitása azonban limitált, így általában **októberre kifogyunk** a D-vitaminból.

Nem meglepő módon a D-vitamin-hiány gyakori, **minden korosztályban** jelen van, sőt akár **népbetegségnek** is tekinthető.

5. NÖVELJÜK A DHA-SZINTÜNKET!

A DHA (dokozahexánsav) egy **omega-3 zsír-**

sav, ami fontos az **idegrendszer** egészséges fejlődéséhez. A **DHA-hiány fizikai tünetei** között szerepel a száraz bőr, száraz szemek, ízületi fájdalmak, menstruációs és hormonális problémák.

A hiány **mentális tünetei** közé tartozik a **depresszió** és több más pszichiai rendellenesség.

Igaz ugyan, hogy a szervezetünk képes **DHA-t előállítani** bizonyos növényi táplálékokból – ilyenek például a **diófélék, olajos magvak** –, de csak elhanyagolhatóan kis mennyiségben.

Ezért, ha nem fogyasztunk rendszeresen **olajos halat** vagy ezt pótló étrend-kiegészítőt, akkor nagy valószínűséggel **omega-3 hiányosak** leszünk. Tény, hogy az olajos halak a legtöbb embernek nem tartoznak a kedvencei közé.

Összességében nem hagyhatjuk figyelmen kívül az **étrendünk agyunkra gyakorolt hatását!** Tartsuk szem előtt, hogy agyunk az elfogyasztott ételek által működik.

Az agy valójában egy kocsonyás zsír-, fehérje-, koleszterin- és víztömeg, amit vitaminok, ásványi anyagok, zsírsavak és aminosavak működtetnek.

Az agy kémiaja tehát **élelmiszerkémia**, úgy hogy tegyük a konyhánkat a laboratóriumunkká! (Forrás: Maria Cross: The Five Best Diet Hacks to Transform Your Mental Health, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)



40-50 éves kor felett se mondatunk le a remek fizikai kondícióról és állóképességről! Az edzés intenzitását igazítsuk azonban életkorunkhoz, erőnlétünkhöz, aktuális egészségi állapotunkhoz, mely a rendszeres sport eredményeként, remélhetőleg javulni fog.

Idősen se hagyjuk abba a sportot!

A sport – számos pozitív hatása mellett – az idő előrehaladtával segít fenntartani az **életminőséget**, lassítja a szervezet természetes leépülését. Az **élethosszig tartó** fizikai aktivitás nemcsak a **fitt külsőn** látszik meg, de az időskori egészségünkre is **pozitívan hat**.

▶ **Aktívan** segíthetjük a gyógyulást rendszeres **gyógytornával**, rehabilitációs edzésekkel.
▶ A **passzív** módszerekhez tartoznak a különböző **masszázsok**, a **fizioterápiás** és a gyógyszeres kezelések.

TESTEDZÉSSEL A CSONTRITKULÁS ELLEN

Az életkor előrehaladtával egy másik fontos tényezőre is gondolnunk kell, ez pedig a **csonttritkulás**.

Tény, hogy a csontok épségének leghatékonyabb őrzője egészen biztosan nem az inaktív élet vagy az agnyugalom, hanem épp ellenkezőleg: a rendszeresen végzett **erősítő gyakorlatok**.

Az **osteoporosis** a csont anyagcsere-betegsége, melynek következtében **csökken a csonttömeg**, szerkezete gyengül, a **csontgerendák** elvékonyodnak, emiatt a csont **törékennyé** válik.

RIZIKÓFAKTOROK

A csonttritkulás mértéke **függ az életkortól és a genetikától**, de a következő rizikótényezők is befolyásolják mértékét:

- ▶ **dohányzás,**
- ▶ **túlzott alkoholfogyasztás,**
- ▶ **egésztelen táplálkozás,**
- ▶ **mozgásszegény életmód.**

Fekvő betegneknél például már néhány nap múlva túlsúlyba kerülnek a **csontbontó folyamatok**, aminek jelzője a vizelettel ürített kalcium növekvő mennyisége.

KOMBINÁLT EDZÉSPROGRAM

Ma már egyértelmű, hogy a sport – azon belül is különböző **edzésprogramok kombinációja** – a csonttritkulás megakadályozásának, illetve fékezésének **leghatékonyabb** módja. Azoknál a nőknél, akik **felülva** gyalogoltak, kocogtak, táncoltak és intenzívebb erősítést végeztek, kevésbé volt kimutatható a csonttritkulás, mint az **egyoldalú tevékenységet** végzőknél vagy az inaktívknál.

Bebizonyosodott, hogy a **rezisztenciaedzéseknek**, az izomerősítő gyakorlatoknak döntő szerepük van a csontvesztés lassításában. Az úszás ugyanakkor nem ösztönzi annyira a csontképzést, mint a **direkt tengelyirányú**, tehát **álló helyzetben** végzett mozgások. Egy több évtizeden át végzett svéd

bioheal

Egészséges izomfunkciók

Megfelelő agyműködés

Csontok és fogak védelme

KALCIUM 500 mg
D3-vitamin + K2-vitamin

Ginkgo biloba 120 mg
Soproni fokhagyma kivonat

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

Sportolj a hosszú távú szellemi egészségéért!

Napjainkban a demencia, az időskori elbutulás gyakoribb, mint a mellrák, ám a legtöbb ember mégsem veszi komolyan ezt a veszélyt. A nők 8%-a néz szembe mellrákdiagnózissal, az elbutulás réme viszont a 70 felettek 14%-át, a 85 felettieknél pedig a 30%-át fenyegeti. A ma 40-50 évesek kilátásai ennél sokkal rosszabbak.

A '90-es évek elején mért statisztikai adatokhoz képest az arány mintegy 30 év alatt **megkétszereződött**, így a mai középkorúak kockázata 25 év múlva eléri a 30%-ot. A szakirodalomban úgy becsülik a leggyakoribb demenciátípus, az Alzheimer előfordulási gyakoriságát, hogy **húszévente megduplázódik**.

Tipikus történet: az idős demens ember magáról és környezetéről mit sem tudva, élete utolsó 10-15 évét ágyban fekve, csukott szemmel vagy a plafont bámulva tölti. Hiába él a mai ember 80-90 évet, ha már 70-75 éves korától élőhalott.

Az életmód okozta betegségeket csak életmódváltással lehet megelőzni vagy visszafordítani. Így az Alzhei-

mer esetében a kockázatot nem is annyira a **gén**, sokkal inkább az **életmód** jelenti.

Emellett kutatási eredmények bizonyítják, hogy a különböző **vitaminok és ásványi anyagok** pótlásával **csökkenthető** a demencia kockázata, illetve **lassítható** az állapotromlás. A magas homociszteinszint, ami **folát** és **B₁₂-vitaminok** hiányában lép fel, **károsítja az érfa-** **lat, gyulladást** idéz elő. Több vizsgálat megerősítette, hogy a magas homociszteinszint **kétszeres** kockázatot jelentett Alzheimer-betegségre. Egy újabb kutatásban antioxidáns **E-vitaminnal** (napi 2000 NE alfa-tokoferollal) évi 20%-kal sikerült **lassítani** az Alzheimer-tünetek romlását.

MOZGÁS ÉS DEMENCIA

A testmozgás pozitív hatásaival kapcsolatban általános vélekedés, hogy **serkenti a vérkeringést**, javítja az **agy oxigénellátását**, ezáltal pedig élénkíti és javítja a **hangulatot**. Az izommozgás több száz millió éves evolúciójától azonban ennél sokkal komplexebb hatásokat várhatunk el.

Az izommozgás, különösen a lábizomrostok összehúzódása következtében megemelkedik a **gyulladáscsökkentő** interleukinok szintje, ez magyarázza, hogy a **depressziót** – mint a szervezetszintű gyulladásra adott **agyi reakciót** – a lábmozgást igénylő sportokkal **sikeresen lehet gyógyítani**.

Tudva, hogy a gyulladás és az inzulinrezisztencia fontos szerepet játszik a memória-problémák kialakulásában, a **sport pozitívan hat a demenciákra**. Ezt vizsgálatok igazolták.

AZ AGY ENERGIAHÁZTARTÁSA

Az agyban a neuronok nem annyira cukrot, mint inkább **laktátot**, azaz a **tejsavat** használnak elsődleges energiaforrásként. **Intenzív sport** esetén az izomsejtek **nagy mennyiségben** termelnek tejsavat. Vizsgálatok igazolták, hogy tanulás után végzett sportaktivitás jelentősen javítja a **tanultak memorizálását**, mivel a memória működéséhez tejsav szükséges. Így a rendszeresen **intenzív sportot űző idősök védettebbek** az Alzheimer-betegséggel szemben, de ebbe a sport **gyulladáscsökkentő hatása** is erősen beleszlik.

A felmérések szerint az Alzheimer-betegek 80%-ánál **cukorbetegség vagy inzulinrezisztencia** áll fenn. A mesterségesen az **agyba juttatott inzulin** átmenetileg **javítja az emlékezeti folyamatokat**. Az agyi inzulinrezisztenciához hozzájárulhat az **elhízás** során kialakult **szervezetszintű gyulladás is** – így a gyulladás gátlása átmeneti **memóriajavulást** eredményez. (A teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

Szendri Gábor

MEDEVBALZSAM COLD

MEDEVBALZSAM HOT

FÁRADT TESTRÉSZEK REGENERÁLÁSÁRA

WWW.KREMMESTER.HU

kutatás eredménye szerint a **korai menopauza** duplájára növeli a csonttritkulás veszélyét.

Akiknél már **47 éves kor előtt** jelentkezett a menopauza, azoknál **gyakoribb** volt a **csonttritkulás, a csonttörés**, sőt a **77 éves kor előtti halálozás** is.

Különösen fontos tehát a korai menopauzán átesett nők számára a rendszeres testmozgás, az élethosszig tartó aktív életmód.

dr. Dobos Márta
oxygenmedical.hu



NAJA FOREST N5 BIO CORDYCEPS, MANDULA, MAITAKE, SHIITAKE, REISHI



ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ - 100ML



AZ IMMUNRENDSZER ERŐSÍTÉSÉRE SPORTOLÓKNAK, NEHÉZ FIZIKAI MUNKÁT VÉGZŐKNEK AZ AKTIVITÁS NÖVELESE CÉLJÁBÓL

- Támogatja a fizikai és szellemi teljesítőképességet.
- Segíti a szervezetet a napi stressz okozta káros hatások leküzdésében.
- A gombák tartalmaznak természetes antibiotikumokat és immunstimulánsokat, a belőlük kivont vírusellenes poliszacharidok elejét vehetik a vírusfertőzéseknek azáltal, hogy beavatkoznak a vírusok életciklusába, illetve fokozzák a szervezet antivirális immunválaszt.

WWW.NAJAFOREST.HU

Ez már a tavaszi fáradtság?

„Alig vonszolom magam”, „reggel iszonyúan fáradt vagyok”, „teljesen kidőlök a munkaidő végére”. Ha mindez nem valamilyen vírusfertőzés velejárója vagy egyéb betegség tünete, akkor szerencsés esetben csak a szokásos tél végi, kora tavaszi fáradtsággal kell megküzdünk. Lássuk, ez esetben mit tehetünk, hogy mielőbb feltöltődünk, regenerálódjunk!

• **Revitalizáló teák** – A ginzeng, a rozmaring-, a vörös és a Maté-tea nemcsak az agyi véráramlást javítja, hanem az agysejteket is aktiválja, fokozza a szellemi teljesítőképességet, javítja a memóriát és a koncentrációt.

• **Készítsünk energiát!** – 2 deci joghurtot, 1 citrom levét, 1 evőkanálnyi apróra vágott petrezselymet és kaporot, 2 evőkanál búzacsírt keverjük össze, adjunk hozzá csipetnyi fehérborsot és Cayenne-borsot. A petrezselyem és

a kapor sok C-vitamint és keringést serkentő illóolajat tartalmaz, a joghurtban és a búzacsírban rengeteg az agysejtek számára is szükséges vitamin, aminosav és ásványi anyag. Reggelihez kiváló!

• **Léböjtnapok** – Tartson a kora tavaszi időszakban heti egy léböjtnapot, amikor csak folyadékot (ásványvizet, gyógyteákat, hígított zöldség-, gyümölcslevet) és szűrt, rántás és habarás nélküli zöldséglevest fogyaszt. Ha teljesen egészséges, normál testsúlyú vagy súlyfelesleggel rendelkezik, akkor egy 5-7 napos tisztítókurát is tarthat.

• **Torna tusolás közben** – Meleg vízes zuhanyozás közben lélegezzen mélyen, majd guggoljon le és fújja ki a levegőt. Folyassa végig háttérincén a meleg vizet, majd lassan egyenesedjen fel, ismétlje meg ezt ötször, végül rövid hideg zuhany következik. Ez a gyakorlat felpezsdíti a keringést, felfrissít, reggeli kávé helyett ajánlom.

• **Pihentető, frissítő tartás** – A munkavégzés közben jelentkező fáradtság gyors oldására fekdőn hanyatt a szőnyegen, térdeit behajlítva, tegye fel lábait egy székre vagy fotel-



A HIMALÁJA KINCSE - A TERMÉSZET CSODÁJA!

Tudta, hogy van egy gomba, melynek kilónkénti ára elérheti a 30 millió forintot? Ez a Cordyceps Sinensis, a Tibeti Hernyógomba, mely a Himalája havas csúcsain nő 3000 méter felett, s egykor csak a császárok kiváltsága volt. Hatóanyagai számtalan igazolt előnnyel bírnak. Egyik legismertebb a sejtek energiaforrásául szolgáló ATP termelésének serkentése, mely javítja a sejtek energiaszintjét, különösen fizikai terhelés alatt. Bizonyítottan támogatja a vese- és májfunkciókat, a méregtelenítést, mérsékli a koleszterinszintet és a degeneratív sejtek növekedését is. Antioxidáns hatása révén lassítja az öregedést, segíti a stressz és fáradtság leküzdését.

A Mycelium-technológia lehetővé tette laboratóriumi termesztését, így már szélesebb körben elérhető és értékes kiegészítője lehet a modern orvosi terápiáknak.

Dr. Pham Truong Son PhD
- gyógyszervegyész mérnök,
korábbi MTA kutató



www.riavita.com



MIT MOND A TUDOMÁNY?

Olvasóink közül többen érdeklődtek a deutérium-megvonás esetleges jótékony hatásáról daganatos megbetegedéseknél. A Nutrients című tudományos folyóirat egyik tavalyi számában találtunk e témában egy összefoglaló tanulmányt, mely hasznos információval szolgálhat.

A deutérium (D) a hidrogén (H) stabil izotópjá, melynek tömege kétszerese a „normál” hidrogénatoménak, ezért kémiai és fizikai tulajdonságai is jelentősen különböznek.

A természetben előforduló deutérium meghatározó tényezője a sejtnevelkedésnek, fontos szerepe van a sejtikus és a mitokondriális oxidációs-redukciós egyensúly szabályozásában. A D-megvonás a tumorsejtek apoptózisát (programozott sejt-halál), a daganat részleges vagy teljes regresszióját indukálja. A tumorsejtek D/H arányának csökkentése ugyanis oxidatív stresszt vált ki, illetve hatással van a daganatképződésben szerepet játszó gének működésére. Emellett befolyásol egy olyan jelátviteli útvonalat, mely kulcsfontosságú a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelmében, ezáltal gátolja a tumorsejtek növekedését. A csökkentett D-tartalmú víz (DDW) fogyasztása – a hagyományos onkológiai kezelés kiegészítéseként – előnyösnek bizonyult daganatos betegeknél.

A csökkentett deutériumtartalmú víz rákterápiában való alkalmazásáról szóló egyik új tanulmány az eddig elvégzett klinikai és laboratóriumi vizsgálatok eredményeit foglalja össze. A kutatás célja annak feltárása, hogy a DDW milyen mértékben és milyen módon járulhat hozzá a daganatos betegségek kezelé-

séhez. Az elemzés során 2008 és 2023 között publikált 67 tudományos közleményt összegezték, amelyek laboratóriumi kísérleteket és a klinikai vizsgálatok eredményeit mutatták be. A tanulmányok többféle daganattípusra koncentráltak, köztük az emlőrákra, tüdőrákra, prosztatarákra, vastagbélrákra és a leukémiára.

A tanulmány megállapítja, hogy a DDW önmagában alkalmazva vagy más kezelésekkel kombinálva is ígéretes eredményeket hozott. A DDW monoterápiaként lassította a daganatok növekedését és csökkentette a tumorsejtek aktivitását.

Még jelentősebb hatást figyeltek meg, amikor a DDW-t a hagyományos kemoterápiás kezelésekkal kombinálták. Ebben az esetben a kezelés hatékonysága nőtt, miközben a kemoterápiával járó mellékhatások mérséklődtek. A kombinált kezelés így nemcsak a daganatok csökkentését segítette elő, hanem hozzájárult a betegek életminőségének javításához is.

Az eredmények biztatóak, de a tanulmány rámutat arra, hogy a DDW pontos hatásmechanizmusa és hosszú távú hatásai még nem teljesen

ismertek. A kutatók véleménye szerint további átfogó klinikai vizsgálatokra van szükség annak érdekében, hogy pontosan meghatározható legyen a DDW optimális dózisa és alkalmazásának időtartama, illetve tisztázódjanak a különböző daganattípusok esetében mutatott hatásai.

Összességében a deutériumcsökkentés olyan innovatív megközelítést képvisel, amely a hagyományos onkológiai kezelésekkal kombinálva jelentős potenciállal bírhat. Bár jelenleg még nem áll rendelkezésre elegendő bizonyíték a széles körű klinikai alkalmazás alátámasztására, a meglévő eredmények azt mutatják, hogy a DDW hosszú távon a rákterápia fontos eszköze lehet.

Forrás: Deuterium-Depleted Water in Cancer Therapy – A Systematic Review of Clinical and Experimental Trials. Nutrients, 2024, 16, 1367 https://www.mdpi.com/2072-6643/16/9/1397



ba. Karjait maga mellé fektetve, lehuny szemmel lazítsa el izmait 5 percre. Ezután nyújtózkodjon egy nagyot és lassan álljon fel. A gyakorlat ellazítja a feszült izmokat és javítja az agy vérátáramlását.

• **Napfogat simító masszáz**s – Reggelente az ágyban vagy este elalvás előtt tegye jobb tenyerét a köldök fölé, bal tenyerét a köldök alá, a hasra. Jobb kezével végezzen simító, körkörös masszázst az óramutató járásával ellenkező irányban tiszszer a köldök és a szegycsont közötti területen. Majd csúsztassa a köldök alá a bal kezét a jobb tenyere alá, és egy-két percig lazítson. Ettől az emésztőszervek, a szív és a légzés is „megnyugszik”.

• **Tenyérmasszáz**s – Vegyen egy kb. 4 cm átmérőjű fa- vagy agyaggyalót a tenyerébe, szorítsa össze 4-5 percig előbb a jobb, majd a bal kezében. Ettől kiegyensúlyozódik a légzés és a szervezet feltöltődik energiával.

Dr. Balaicza Erika
belgyógyász főorvos
biológiai daganatkezelés, vitamininfúziók, immunerősítés, allergiák és intoleranciák, emésztési zavarok...
kezelése. – www.balaicza.hu

Kell egy kis „áramszünet”!

Ahogy a kemény munka nyomot hagy kezeinken, úgy az állandó, megfeszített gondolkodás, koncentráció hatással van agyunk állapotára. Kutatások bizonyítják, hogy éjjel-nappal „üzemelő” agyunknak is szüksége van némi pihenőre, hogy regenerálódni tudjon. Mindez egyszerűen hangzik, de a megvalósítás nem is olyan könnyű!

A University of California kutatói bizonyították, hogy ingergazdag környezetben az agy jobban fejlődik, sokkal komplexebbé válik, mint unalmas körülmények között. A sok új inger hatására az agyi sejtek száma növekszik, és az agy vérellátása is fokozódik – mindez idősebb korban is így van.

A University of Illinois orvosai kísérleteikkel igazolták, hogy az agy eltérő ingerek és igénybevétel hatására differenciált módon fejlődik, tehát például egy informatikus agya egészen biztosan különbözik egy sportolóétól.

Általánosságban fontosak a gyakori és változatos ingerek, de mi történik, ha túl erős vagy állandó ingerhatás éri elménket?

Amennyiben a gondolkodás során keletkező vegyi anyagoknak nincs elegendő idejük, hogy távozhassanak az agyból, valóságos mérgeanyagként károsítják azt. A Uni-

versity of Pennsylvania kutatóorvosai kikapcsolódni, relaxálni képelen férfiak csoportját vizsgálva megállapították, hogy saját maguk sincsenek tudatában gondolataik folyamatos áramlásának. Mindez általánosságban is igaz lehet.

Elménk még éjszaka sem pihen, sőt fokozottan „üzemel”, álomképek formájában közvetíti gondolataink kivetítését. Első lépés, hogy tudomást szerezzünk a fejünkben rendszerint önkéntelenül is zakatoló gondolatokról. Ezután sajátítsunk el valamilyen egyszerű technikát, hogy képpessé váljunk gondolataink akaratlagos irányítására, majd teljes kikapcsolására. Ekkor kellemes meglepetésben lesz részünk.

Megfelelő gyakorlás után már néhány perc is elég lesz, hogy rendet tegyünk gondolataink között, majd rövid pihenőt engedélyezzünk elménk számára, melyért egész szervezetünk nagyon hálás lesz.



Shakitsunk legalább időnként a túlhajszoltsággal, pihenjünk, töltsünk sok időt a szabadban könnyű fizikai munkával, nem megerőltető sporttal, kellemes sétával! Tudatos lazítást, stresszoldást jelent a relaxáció vagy például a váltott orrllyukkal végzett jógalégzés is. – Tegye jobb keze mutató és középső ujját az orra tetejére! Fogja be gyűrűsujjával a bal orrllyukát, a jobbon 8-ig számolva lassan szívja be a levegőt! 4 másodperc légzésvisszatartás után hűvelykujjával jobb orrllyukát befogva, fújja ki lassan (8-ig számolva) a levegőt a bal orrllyukon! Ismét 4 másodperc légzésszünet, majd ismétlje a gyakorlatot a baloldalon kezdve, naponta 5-10 percen át!

(webmd.com)

MAX-IMMUN Varga Gyógygomba

VARGAPEPTIDE SPRAY

Dózis: 0,25/0,5/1/2

A mikro-vérerek egészséges vérellátásának támogatására. Az első olyan kereskedelmi forgalomban elérhető termék, ami az emberi szervezet számára fontos proinzulin C-peptid összetevőt tartalmazza.



Max-Immun 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, Tánicsics Mihály utca 93.
- Veszprém, Szeglethy u. 1. (Belvárosi ü.)

Tanácsadói telefonszám

+36 1 700 91 88, +36 70 423 1127

www.vargagyogygomba.hu



A GYÓGYÍTÓ MELEG

Az emberiség már évezredekkel ezelőtt felfedezte a meleg gyógyító hatását, és használta is többféle formában, különféle panaszok enyhítésére, betegségek gyógyítására.

Eleinte felmelegített kőveket, majd meleg vízzel töltött palackot és meleg, gyakran gyógynövényekkel, ásványokkal gazdagított fürdőt alkalmaztak.

Később a finnek meghonosították a napjainkban is töretlen népszerűségnek örvendő szaunát, melyet eredetileg vallási szertartásaként, fizikai,

mentális és spirituális megtisztulás céljából használtak. A finnek többsége valójában manapság is legalább heti 2 alkalommal szaunázik, így talán nem véletlen, hogy a születéskor várható élettartamuk még ma is 7-8 évvel több, mint más európai országok lakóié.

A szaunázás a közérzet javítása mellett edzi az ereket, ráadásul a forróságban elpusztulnak a kórokozók, így a légúti fertőzések és járványok idején kifejezetten jótékony hatású lehet, de megelőzőként is hasznos.

A szaunázás éppolyan edzés a szívnek, mint a futás a lábizmoknak. A forróságban az erek kitágulnak, majd a kinti hidegben vagy a hűvös zuhany alatt villámgyorsan összehúzódnak. Az izzadás önmagában nem elegendő: csak a forró és a hideg hatások váltakozása hozza létre az igazi szaunaeffektust. Ráadásul a felgyorsult keringés a verejtékmirigyeket is arra ösztönzi, hogy felszabadítsák a felgyűlt salakanyagokat,

így a méregtelenítés is beindul. Emellett a szaunázás kiváló stresszoldó módszer is.

Hasonlóan kellemes ellazulást, pihentető élményt nyújthat egy meleg fürdő, melyet a szaunához képest jóval többen alkalmaznak. Önmagában a fürdés is igen jótékony hatást gyakorol nemcsak a bőrre, hanem az egész szervezetre, segíti annak megtisztítását, méregtelenítését, ami az évszakváltások idején különösen aktuális. A kedvező hatást fokozhatjuk különféle ásványok, fürdősók, gyógynövényes készítmények fűdővízhez adagolásával. Számos növényi alapanyag, illetve különféle illóolajok a fürdővízbe keverve fokozzák a kívánt hatást, akár a méregtelenítést, a toxinok eltávolítását, akár a relaxációt, az izmok ellazítását vagy a fáradtság csökkentését, a kedélyállapot javítását, az elalvás megkönnyítését.

Dr. Arnold Dénes Arnold, fájdalomspecialista véleménye szerint a melegek terápia jelleggel jótékony lehet krónikus fájdalmak esetén is. Elsődleges cél ilyen esetekben az izmok görcsösségének csökkentése, a fájdalom enyhítése. A melegterápia során fontos eltalálnunk azt a hőmérsékletet, ami kellemesen melegen tart, de nem túl forró, nem égeti a bőrt. A fürdő időtartama ilyen esetekben mindig az adott probléma jel-

legétől függ. Egy enyhébb hátfájással elegendő rövidebb idő, azonban elhúzódó, krónikus fájdalmak esetén érdemes hosszabb fürdőt venni vagy melegvizes palackkal fenntartani az izmokig hatoló hőhatást.

A felmelegíthető zselés tasakok általában 20-30 percig tartják a meleget, de jó hatású lehet egy melegvizes borogatás is, ami enyhébb derékfájdalom esetén, jól „bedunasztolva” órákig is képes tartani a kellemes hőmérsékletet.

Ugyanakkor van néhány eset, amikor érdemes orvossal konzultálni a melegterápia alkalmazásáról, például magas vérnyomás, szívbetegség vagy visszértágulás esetén. Bizonyos helyzetekben pedig egyenesen kerülendő a meleg, ilyen például a mélyvénás trombózis, a dermatitis, a nyílt seb, a perifériás érbetegség vagy a cukorbetegség.

Fájdalomközpont



Vannak esetek, amikor nem a megfázás vagy influenza okozza a fáradtságot, hanem pajzsmirigyproblémák. Ráadásul az érintettek állapota a tél végi hűvös időben gyakran még romlik is.

Mindjárt itt a tavasz, ÉN MÉGIS FÁZOM!

A C.I. Parhon Institute egyik kutatásában bebizonyították, hogy az időjárás is hatással van a pajzsmirigy működésére. Hideg időben a szervezetnek több pajzsmirigyhormonra lehet szüksége, ez pedig azt eredményezheti, hogy a TSH-szint megemelkedik, miközben a T4 és T3 szintje lecsökken.

A hideg évszakban a testben egyébként is több változás megy végbe. Egyrészt a szervezet általános anyagcsereje lelassul, másrészt a hideg miatt fokozott a szervezet energia – és így pajzsmirigyhormon – szükséglete is. Ezért a hűvösebb hónapokban a pajzsmirigy-alulműködésben érintett betegeknél az emelkedett TSH-szint miatt, az addig sikeres terápia módosítására lehet szükség.

Nemcsak az anyagcsere lassul azonban, hanem vele együtt az emésztés, a pulzus és a vérnyomás is csökken. Székrekedés alakulhat ki, a plusz kilók gyorsabban felrakódnak, ráadásul nehezebb is tőlük megszabadulni.

Akinek a pajzsmirigye alulműködik, az általában nehezebben viseli a hideget. Sokan

csupán alkati sajátosságnak tekintik a csökkent hidegtűrést, és belenyugszanak, hogy számukra a hideg időszak kész szenvedés. Ennek az ellenkezője is igaz: pajzsmirigy-túlműködésnél a melegtűréssel van gond, ami többek között fokozott izzadással is jár, így ők a nyári kánikulában szenvednek.

A pajzsmirigy-alulműködés sok embert érint, és nagy számban vannak azok is, akik nem tudnak betegségekről.

Ennek oka, hogy legtöbbször igen általános tüneteket produkál: túlsúly, menstruációs zavarok, hajhullás, depresszió, fáradékonyság, székrekedés stb.

Nagyon fontos a megfelelő kezelés, mivel ez az állapot komoly szövődményeket is okozhat (pl. meddőség, vetélés).

Sikeres terápia esetén nemcsak a túlsúly, hanem a hideggel szembeni érzékenység is megszűnik, így a tél végi időszakban is bátrabban vállalkozhat szabadtéri programokra.

Dr. Koppány Viktória
Endokrinközpont

Dr. Aliment

Ne feledkezzen el a napi szelénpótlásról!



magyar termék

• Kiválóan felszívódó, jól hasznosuló szelénforma!

• SZELÉN hozzájárul az immunrendszer és a pajzsmirigy normál működéséhez

• E-VITAMIN hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez

Kapható a patikákban és bioboltokban.

Info: +36 30 746 4124

E-mail: dr.aliment.megrendeles@gmail.com

ŐSİMAGNESIUM

Bőrön át felszívódó, természetes eredetű magnézium a Zechsteini tenger mélyéről.

www.osimagnesium.hu

Keresse folyamatosan bővülő választékunkat viszonteladó partnereinknél: országosan a gyógynövény-nagykereskedésekben és -boltokban.



ŐSİMAGNESIUM
FÜRDŐSŐ 1000 G,
TÖBBFÉLE
MAGNÉZIUM
SPORT IZOMRELAX
MEGFÁZÁSRA
JÓKEDV

ORVOSI TANÁCSOK A FELFÁZÁS MEGELŐZÉSÉRE

Akik már megtapasztalták a felfázással járó tipikus fájdalmat, kellemetlenséget, nem csoda, ha a tél végi hidegben félnek annak kiújulásától. A hólyaghurut valójában nem a fázás miatt alakul ki, mégis van összefüggés az időjárás és az úgynevezett felfázás között. Lássuk, mit tehetünk a megelőzés érdekében!

ÍGY FOKOZZA A HIDEG A FELFÁZÁS ESÉLYÉT

A felfázásnak nevezett bakteriális húgyhólyag-gyulladás nőket érintő betegség, amelynek számos rizikófaktorra van:

- bizonyos fejlődési rendellenességek,
- nem rendszeres vizeletürítés,
- közös meleg vizes medence és nyilvános WC használata,
- hüvelyi és egyéb nőgyógyászati gyulladások,
- menopauza,
- a személyes higiénie hiányosságai,
- az immunrendszer működését gátló betegség, pszichés stressz, gyógyszer.

Érdemes vizeletvizsgálatot végeztetni minden olyan esetben, amikor a vese és húgyutak tekintetében valamilyen panaszt, vál-

tozást tapasztalunk. Ilyen lehet például a vizelet gyakoriságának vagy a vizelet mennyiségének változása, nehezen induló vagy akadozó vizelet, égő, csípő érzés stb.

Mi köze ehhez a hidegnek? Erre több elmélet létezik. Egyes kutatások szerint a nőknél kapcsolat van a láb felől érkező hideghatás és a hólyaghurut kialakulása között.

Más magyarázatok szerint annak, hogy télen gyakrabban újul ki a felfázás, az lehet az oka,

hogy a hideg, száraz levegőben a szervezet hajlamosabb a dehidrációra, ami az egyik legnagyobb rizikófaktor e tekintetben.

Akármi is az oka a dehidrációnak – leggyakrabban a kevés folyadék fogyasztása –, ez mindenképpen hozzájárul a kockázat növekedéséhez, hiszen a kevesebb folyadék miatt kevesebb vizelet termelődik, így kisebb az esély, hogy a kórokozók kimosódjanak a vizelettel a szervezetből.

FOLYTATÁS A 22. OLDALON

A VESÉK ÉS A MÁJ NORMÁL MŰKÖDÉSÉHEZ AJÁNLJUK



Dr. Letoha Tamás kutatóorvos által kifejlesztett gyógynövény alapú étrend-kiegészítők. Termékeink kaphatók a budapesti, győri, pécsi és szegedi HerbaHázban és a Herbária üzletekben.

www.pharmacoidea.eu

PHARMACOIDEA



Mecsek Tea

VIRUCISZ TEA
Segíti a felső légúti megbetegedések leküzdéséhez szükséges ellenállóképeség kialakulását. Mérsékelheti a vírusos és bakteriális fertőzések tüneteit.

FELFÁZÁS ELLENI TEA
Gyulladáscsökkentő és antibakteriális összetevői révén felfázás esetén gátolhatja a húgyutakban jelen lévő baktériumok szaporodását. Megelőzésre is megfelelő, felfázásra való hajlam esetén.



www.mecsektea.hu

ORVOSI TANÁCSOK A FELFÁZÁS MEGELŐZÉSÉRE

FOLYTATÁS A 21. OLDALRÓL

Megint más feltételezések szerint a hidegben a **testünk hőmérséklete csökken**, ami ún. **hideg diurézishoz**, azaz a szervezet hideg hatására történő vizelet kiválasztásához vezet. A szervezetünk – az elmélet szerint – azzal reagál a hidegre, hogy **leszűkíti a véreket**, ezzel is csökkentve a bőrfelszín közelébe jutó vér mennyiségét, hogy **így tartsa melegen** belső szerveinket. Emiatt fokozottan működésbe lépnek a **vesék** is: elkezdik kiszűrni a **felesleges folyadékokat** a vérből, ami miatt gyakrabban megyünk vécére, és ha nem történik folyadék-pótlás, szintén **dehidrációval** kell számolni.

MIT TEHETÜNK A MEGELŐZÉS ÉRDEKÉBEN?

• **Igyunk sokat!** Legalább **napi 8 pohár vízzel** vagy szükség esetén a húgyutakra jótékonyan ható **gyógynövényekből** – például zsurló, aranyvessző, pásztortáska, cickafark, apróbojtorján – készült **teával** rendszerben tarthatjuk a vizeletkiválasztó rendszert, mely így hatékonyabban végezheti a mérgeanyagok kiszűrését.

• **Ne tartogassuk a vizeletet!** A hólyaghurut

esélyét az is csökkenti, ha vizeleési inger esetén a **lehető leghamarabb** ürítünk.

• **Figyeljünk a higiénára!** Vizeles után a vécépapírral alaposan meg kell tisztítani a genitáliákat, előlről hátra irányuló mozdulattal.

• **Viseljünk pamut alsóneműt!** A pamut képes szellőzni, ami lehetővé teszi, hogy a műszál anyagok miatt kialakuló nedves környezettel ellentétben, így ne tudjanak elszaporodni a kórokozók.

• **Figyeljünk a C- és D-vitamin pótlására!** A C-vitamin támogatja az **immunrendszer** hatékonyságát, a D-vitamin pedig a **megelőzésben** és a már kialakult felfázás **gyógyulásában** is segít.

• **Fogyasszunk áfonyát!** A nyers áfonya, az áfonyalé és a **tőzegáfonyából** készült étrendkiegészítők a hatóanyagok – főként a **proantocianidok** – miatt képesek védekezni a hólyaghurutot okozó **E-coli baktérium** elszaporodása ellen.

Mindezek ellenére mégis előfordulhat, hogy valaki igen komoly tünetekkel küzd a hólyaghurut miatt. Ha tehát

- nem múlik a **fokozott vizeleési inger**,
 - **égető érzés** jelentkezik vizeles közben,
 - olyan érzése van a betegnek, mintha nem tudná teljesen **kiüríteni** a hólyagját,
 - a vizelet **zavarossá, bűzösé, véressé** válik,
 - esetleg **láz** is jelentkezik,
- mindenképpen orvoshoz kell fordulni, mert egyes esetekben csak **antibiotikus kezeléssel** lehet hatékonyan megszabadulni a kínzó panaszoktól.

Dr. Rákász István
Urológiai Központ

Ezt is vírus okozza?

Több mint 200 vírus okozhat megfázást, mely felnőtteknél évente akár több alkalommal is jelentkezhet. Ne vegyük félvállról, a szövődmények megelőzése érdekében kezeljük a panaszokat!

Előfordul, hogy megbetegedés esetén **hiányznak** a jellegzetes náthás tünetek, másoknál viszont komolyabb, akár antibiotikus kezelést is igénylő **szövődmények** jelenhetnek meg.

A vírusfertőzést követően kialakulhat a fület vagy az orrmelléküregeket érintő **bakteriális felülfertőződés** is. A szövődmények főként a **6 év alatti** gyermekeknél, **idősebbeknél**, a krónikus betegeknél és a **dohányzók** körében

gyakoribbak. Ezek megelőzésére már az **első tünetek** megjelenésekor figyeljünk oda!

Leggyakoribb tünetek (a teljesség igénye nélkül): tüsszögés, eldugult orr, száraz torok, rekedt hang, köhögés, fejfájás stb.

Ritkább tünetek: izomfájdalom, hidegrázás, gyengeség, étvágycsökkenés, erős kimerültség stb.

Tudjuk, hogy az **antibiotikumok vírusok ellen hatástalanok**, így – ha nincs bakteriális felülfertőzés miatti szövődmény – **felesleges szedni**. A betegség leküzdését az **immunrendszer** támogatásával, például **C + D-vitamin és cink** tartalmú táplálékiegészítők segítségével segíthetjük, tüneti szerként akár **forró italporokat** is alkalmazhatunk.

A megfázásos panaszok általában **7-10 napig** tartanak. A gyógyulást jelentősen befolyásolja az **életmód**, például az **alvásidő**, a pihenés mennyisége, a **dohányzás** stb. Néhány tünet, például az elhúzódó, macacs **száraz köhögés** azonban még hetekig megmaradhat.

Amennyiben a panaszok az első pár napban **nem enyhülnek**, hanem **fokozódnak**, és javulás egy hét után sem észlelhető, forduljunk orvoshoz!

Meddig fertőz? A vírusfertőzés után a **tünetek** nem jelennek meg azonnal, általában csak **1-3 nap mul-**

va. A fertőzés azonban már a tünetmentes szakaszban is **továbbadható**, sőt a **cseppfertőzés** miatt **tárgyak útján** (pl. kilincis, távirányító, evőeszköz) is terjedhet, mert a vírusok a szervezeten kívül néhány órán keresztül **életképesek** maradnak.

Dr. Holpert Valéria
Fül-orr-gége Központ



STOP ORRSPRAY + SZÁJSPRAY
AZ INFLUENZÁNAK, FERTŐZÉSNEK, MEGFÁZÁSNAK!
orvostechnikai eszköz
Kizárólag gyógyszerárakban és gyógynövényboltokban kapható.

www.virostop.hu

- segíti a felső légúti fertőzések megelőzését, a vírus továbbterjedését
- erősíti az immunrendszert a vírusokkal szemben

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

KOMPLEX TÁMOGATÁS AZ ERŐS IMMUNRENDSZERÉRT

Ce De Zin FORTE
Szent-Györgyi Albert
Szelén

C-vitamin 1000 mg	Cink 20 mg
D3-vitamin 2000 NE	Szelén 100 µg

Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a változatos étrendet és az egészséges életmódot! Gyártja és forgalmazza: Goodwill Pharma Nyrt. 6724 Szeged, Cserzy M. u. 32.

Goodwill

A vírusok megszelídítve a segítőink is lehetnek!

Egy brit kutatásban a **közönséges náthavírus egy törzsét használták a hólyagrákban szenvedő betegek kezelésére. Minden betegnél megfigyelték a rákos sejtek fokozott, szelektív pusztulását, sőt az egyik páciensnél a betegség minden nyoma eltűnt.**

A **Clinical Cancer Research** című szaklapban közzétett vizsgálatban a brit Surrey Egyetem kutatói tizenöt beteget kezeltek a CVA21 nevű, közönséges **megfázást okozó vírussal**, és lenyűgöző eredményeket értek el.

A vizsgálatban szereplő ráktípus a **nem izom-invazív hólyagrák**, mely az Amerikai Rákellenes Társaság szerint **évente kb. 40 000** amerikaiat érint. A jelenlegi kezeléseket erősen **invazívak**, jelentős **mellékhatásokkal** járnak, és a betegek gyakran **visz-szaesnek**.

Prof. Dr. Hardev Pandha, a Surrey Egyetem orvosi onkológia professzora úgy vélekedik, hogy ez a ráktípus egy igen **elterjedt**

betegség, ami komoly, gyakran **hosszadalmas** kezelést igényel, ráadásul a terápia a betegek egy részénél **hatástalan és toxikus**, emiatt sűrűn új terápiaira van szükség.

A vizsgálatban részt vevő betegek katéteren keresztül, közvetlenül a **hólyagjukba** kapták a CVA21, a coxsackie vírus egy törzsét. Egy héttel később a kutatók megvizsgálták a hólyagjukból vett szövétmintákat, és azt találták, hogy a vírus **csak a rákos sejteket fertőzte meg**, az egészséges szöveteket nem. A betegek vizeletmintáit azt mutatták, hogy a vírus **továbbra is szaporodott** és még **több rákos sejtet támadott meg**. Az egyik páciensnél egyáltalán **nem találták a rák nyomát** egy héttel azután, hogy a beteg megkapta a vírussterápiát. Minden páciensnél megfigyelték tehát a **tumorterhelés csökkenését** és a rákos sejtek **fokozott pusztulását**, ami a víruskészítmény potenciális **hatékonyágát** mutatja.

A hólyagdaganatok jellemzően **védve vannak az immunrendszerrel**, ami azt jelenti, hogy az nem tud beavatkozni és megtámadni a rákot: ezt a jelenséget az orvostudományban **„hideg” daganatoknak** nevezik. A kutatók azt gyanítják, hogy a CVA21-kezelés **gyulladás** okoz a tumorsejtekben, ami az **immunsejtek beáramlásához**, és így a **rákos sejtek elpusztításához** vezet – úgy is mondhatnák: a daganatok **„forróvá” válnak**.

A „hideg” daganatok **„forróvá” tétele** kulcsfontosságú **cél** a különféle immunterápiás ke-

zeléseknél. A „hideg” tumorok ugyanis **nem reagálnak** a kezelésre, így a kutatás fontos célja kideríteni, hogyan lehet a tumorokat fogékonytá tenni az immunterápiára. A **vírusokat** számos különböző ráktípusnál tesztelik, ennek során különösen megdöbbentő eredményeket értek el az **áttétes melanómában** az FDA által valaha is engedélyezett első, TVEC nevű **vírusos rákterápiával**.

Ígéretesnek tűnik, hogy a betegek egyikenél sem tapasztaltak súlyos **toxicitást** a vírusos kezelés hatására. A kutatók fontosnak tartják azonban a betegek hosszú távú nyomon követését, és törekednek a víruskezelés után az **immunválasz további fokozására**.

Hagyományosan a köztudatban a vírusokat mindig bizonyos **betegségekkel** hozzák összefüggésbe, ehhez képest forradalmi lépés, hogy ma már bizonyos vírusok a **rákos sejtek elpusztításával** javíthatják általános egészségünket és jólétünket. Az olyan **onkolitikus vírusok**, mint a coxsackie vírus, átalakíthatják a **rák kezelésének módját**, és a jövőben (bizonyos esetekben) a szokásos kezeléseket, például a kemoterápiát is helyettesíthetik – hangsúlyozta Dr. Nicola Annels, a Surrey Egyetem kutatója, a tanulmány első szerzője. (Forrás: Victoria Forster: Common Cold Virus Completely Eliminates Tumor In Patient With Bladder Cancer, Forbes, 2019.07.04. – ford. Szendi Gábor, a teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

PARAMEDICA

A LEKTINEKRŐL MELY ÉLELMISZEREKBE TALÁLHATÓK ÉS HOGYAN SEMLEGESÍTHETJÜK ŐKET?

Az utóbbi években egyre többet hallhatunk a **lektinekről**, azok **egészségünkre gyakorolt számtalan káros, sőt veszélyes hatásáról. De mik is a lektinek és mi a baj velük?**

A növényi (és állati) lektinek olyan **fehérjék**, melyeket az élő szervezetek elsősorban azért termelnek, hogy **védekezzenek** az őket ért **támadások** (például rovarok, gombák) **ellen**. A lektinek specifikusan képesek **bekötődni** az emberi és állati szervezet bizonyos struktúráiban (pl. bélnyárkahártya, vörösvértestek felülete, hasnyálmirigy, szívkoszorúterek stb.). A legtöbb **egészségügyi problémát** akkor okozzák, ha a bélrendszerből kikerülnek a keringési rendszerbe (szívárgó bél), ahol az **immunrendszerünk megtámadja őket**, és velük együtt **azt a szervrendszert is**, ahova specifikusan bekötődtek. Ezek a folyamatok vezethetnek az ún. **autoimmun** problémákhoz.

A lektinek nagyon sok kellemetlenséget okozhatnak, és ott vannak a mai korra jellemző számos **civilizációs betegség** hátterében is.

A **táplálkozási lánc** elmúlt 50-100 évben tapasztalt súlyos **hiányosságai** okozta problémák (ásványi anyag, vitamin- és enzimehiány, növényvédőszer-maradványok, nehézfémek, tartósítószer, gyógyszer-maradványok, sok kozmetikum, környezeti ösztrogének, elektroszmog, GMO-növények és -állatok) sajnos már a **népbetegségek** szintjére emelkedtek.

Érdemes tudnunk, hogy a **GMO-növényekbe** beültetett gének túlnyomó része **lektin**. Kevesen gondolnak bele, hogy a világ **antibiotikum** termelésének túlnyomó részét az állatoknak adják – ezek aztán az állati zsírokkal és hússal az emberek szervezetébe kerülnek.

Ezek a **káros anyagok** leginkább az emberi **hasznos bélflórát** károsítják, melynek **következményei**: az immunrendszerünk gyengülése, a szivárgó bél kialakulása, állandósult gyulladások, elhízás, ködös agy, az autizmus terjedése, ízületi és pajzsmirigyproblémák, keringési rendellenességek, ételintolerancia, allergiák stb. Emiatt rendkívül fontos, hogy **megismerjük a lektineket**, és tudatosan **védekezhessünk** ellenük, **eltávolítva** őket ételünk-ből vagy hatásukat **semlegesítve**.

Az európai emberek táplálkozási lánc Kolumbusz óta jelentősen megváltozott. Ma **étrendünk** jelentős részét az **Amerikából behozott növények** alkotják (babfélék, kukorica, krumpli, paprika, paradicsom, tökfélék stb.), amik tele vannak **káros lektinekkel**. Sajnos az európai emberek bélflórája az elmúlt kb. 400 év alatt **nem tudott alkalmazkodni**, felkészülni ezen **lektinek semlegesítésére**.

Természetesen az európai kultúrnövényekben is vannak lektinek, de azok legfőképpen semlegesítésére a bélflóránk többnyire képes.

Fontos megemlíteni a **búzát** is, ami ugyan őshonos európai növény, de nem tartozik az

eredetileg fogyasztott **ösgabonák** közé. A benne lévő két legismertebb lektin – a **glutén** és a búzacsíra **agglutinin** (WGA) – talán a legtöbb **egészségügyi problémát** okozza az embereknek. A búzát a Római Birodalom terjesztette el, kizsírva az ösgabonákat – **köles, cirok, hajdina, zab** –, melyeket elődeink fogyasztottak. A világon manapság természetbúzákat általában **gluténmentesen** (és egyéb káros anyagot) a bélflóránk nehezen tudja kezelni.

Sajnos azzal is szembesülnünk kell, hogy pár **GMO-növénybe** olyan **géneket** is beültettek, amik régebben természetes módon nem voltak bennük, így nem is okoztak problémát, most viszont okozhatnak.

A tudományos publikációk szerint az **mRNS-oltások** által termelt **„tüskefehérjék”** nagy része is **lektin**.

FOLYTATÁS A 24. OLDALON



netamin

TEDD RENDBE EMÉSZTÉSED!

4 nagyszerű összetevővel a bélfóra egészségéért



netamin.hu/utifu-maghej



Szervezetünk fizikailag, mentálisan és energetikailag egyaránt szennyeződik. Korábban bizonyos rituálékat, vallási előírásokat követve az élet természetes része volt az időnkénti böjt, a testi-lelki megtisztulás. Erre ma már nincs is szükség?

A modern kor a korábbiaknál hatványozottan több szennyező anyaggal árasztja el szervezetünket, ezért manapság még fontosabb lenne a rendszeren végzett, tudatos méregtelenítés. Egy-egy tisztítóóra után lényegesen jobb lesz a közérzetünk, több az energiánk, fürgébb a mozgásunk, tisztább a gondolkodásunk, szebb a bőrünk és laposabb a hasunk – szerencsés esetben még a mérleg is kevesebbet mutat.

A méregtelenítő kúra fontos része a bélrendszer megtisztítása, melynek hagyományos módszere a beöntés. Ezt végezhetjük tiszta, testmeleg vízzel vagy gyógynövényteával (pl. fehér mályvagyökér, kutyabengekéreg, citromfű, orbáncfű, apróbojtorján, cickafark vagy körömvirág felhasználásával). A beöntés hatékonyságát hasmasszázzsal is fokozhatjuk. Veséink munkáját zsurló-, arany-

Évszaktváltás: külső -belső „nagytakarítás”

vessző-, medveszőlő- vagy nyírfalevélteával segíthetjük.

A vér- és nyirokrendszer működését a flavonoidtartalmú, sötét, lila, kék, piros színű gyümölcsök, zöldségek javítják, mellé teaként citromfű, orbáncfű, galagonyavirág, szúrós gyöngyajak, komló, macskagyökér javasolt.

A vesék és a belek megtisztítása önmagában még nem jelenti a szervezet méregtelenítését! A zsírszövetek például igen sok mérgeanyagot raktározhatnak, a kúránk során felszabaduló mérgeanyagok pedig nagyrészt a májba kerülnek. A mérgeanyagokkal telítődött máj egy idő után már nem tudja maradéktalanul ellátni

méregtelenítő funkcióját, így egyre több toxin kerülhet a szövetekbe.

Sokan azt hiszik, hogy epekövek csak az epében lehetnek, pedig a májban lényegesen több képződik belőlük – helytelen étkezés, alacsony folyadékbevitel és bizonyos krónikus betegségek esetén óriási mennyiségű epekő halmozódhat fel a májban. Ezek elzárják az epecsatornákat, hátráltatva az epeáramlást.

Májtisztítók sorozatával tudunk csak megszabadulni tőlük, melyhez máriatövismag és egyéb olajok, citrusfélék, illetve gyógynö-

vényteák (pl. katáng, cickafark, benedekfű) alkalmazása szükséges.

A méregtelenítés hatékonyságát tisztá, friss levegőn végzett légzőkúrával is fokozhatjuk, melyet kiegészíthetünk gyógynövényes vagy illóolajos inhalálással is – ettől arc-, homlok- és orrmelléküregeink is megtisztulnak. A tüdő tisztítását segítő tea alkotói: kakukkfű, martilapu, tüdőfű, ánizs, kömény, ökörfarkkóró, lándzsás útifű és szappanfű.

A méregtelenítés napjainkban is népszerű módja az izzasztás, szaunázás, mely a bőrön keresztül segít eltávolítani a mérgeanyagokat. Eredményességét bőséges folyadékfogyasztással segíthetjük. Szívbetegnek csak orvosi javallattal alkalmazzák ezt a módszert!

Eletviteltől függően szükség lehet még további tisztítóókúrára is, például negyedévente 1-2 napra vagy akár heti egy napra, amikor csak zöldség-gyümölcsleveket, gyógyteákat, ásványvizet iszunk, esetleg nyers gyümölcsöt-zöldséget fogyasztunk. A számunkra megfelelő böjt gyakorlati kivitelezéséhez kérjük szakember tanácsát.

Ne feledjük: az éves nagy méregtelenítő kúra szokásos ideje a hagyományok szerint a tavaszi nagyböjt időszaka, ami idén március 5-én kezdődik. (paramedica.hu)



A méregtelenítés fontos kiegészítője lehet!

Alga Complex 90 és 250 db



A Spirulina és Chlorella algák hozzájárulnak a méregtelenítési folyamatok elősegítéséhez.

Keressd a patikákban, bioboltokban!



www.vitaminstation.hu

FOLYTATÁS A 23. OLDALRÓL

A LEKTINEKRŐL

Ugyancsak fontos megemlíteni az A1-A2 tej problémáját is. Az A1 tejet adó tehének (pl. fekete Holstein) olyan kazeint (β-kazeinA1) termelnek, ami a bélfalon kijutva a hasnyálmirigybe kötődhet be, ahol az inzulintermelést veszélyezteti.

Bizonyos vörös húsookban (sertés, szarvasmarha, bárány, bölény, kecske, őz, bivaly) lévő Neu5Gc ún. cukorkötő lektin, ha átjut a bélfalon, akkor a szívkoszorúérhez kötődik, ahol veszélyeztetheti annak épségét, de összefüggésbe hozták már vastagbélrákkal is.

A lektinek valójában akkor kerültek a tudomány fókuszába, amikor 1940-ben W. Boyd felfedezte, hogy a Lima-babból kivont Agglutinin kicsapja (koagulálja) az A-vércsoportú vörös vértesteket, míg a többi vércsoportét nem. Ő használta először a „lectin” szót, ezen vegyületek „selecting” (specifikus) képességére utalva. Ebből kiindulva jött létre később a Dr. D’Adamo nevével fémjelzett vércsoport szerinti étrend, aminek azóta több verziója is létezik.

A teljesség kedvéért meg kell említeni, hogy van néhány pozitív hatású lektin is (pl. a fagyöngy lektin, ami a vizsgálatok szerint daganatellenes hatású). Az első átfogó könyvet a növényi lektinekről Dr. Pusztai Árpád írta.

A lektinprobléma könnyebb megértése és

megoldása érdekében készült egy táblázat, mely a <https://hymato.hu/wp-content/uploads/2025/02/lektin-tablazat.pdf> oldalon található. Ez a táblázat összefoglalja a mindennapi étkezésünk során használt legfontosabb alapanyagok lektin tartalmát és a semlegesítés lehetőségeit. A táblázatban több helyen szerepel semlegesítési módként a csíráztatás és/vagy fermentálás, ezekről az eljárásokról az Erjesztett élet – éltető étkeink című könyvben található bővebb leírás.

A legtöbb lektin egyébként a növények magjában és héjában található, így elég őket meghámozni és a magokat eltávolítani (paradicsom, paprika, cukkini, padlizsán, tökfélék). Az érett len gyümölcsök ugyancsak sok lektint tartalmaznak, ezért fontos mindig érett gyümölcsöt enni. A zölden leszedett és kényszerrelt gyümölcsökben benne maradnak a lektinek.

A babfélék és néhány gabona esetében a kuktában főzés a legegyszerűbb lektinmentesítő módszer (lebomlik a glikoprotein komplex), előtte érdemes beáztatni, de a fermentálás is lebontja a lektineket. A bolti konzerv babfélék általában lektinmentesek, mert a gyártás során nyomás alatt megfőzték, a levét azonban inkább öntsük le.

A lektintartalmú olajos magvakból (napraforgó, szója, kukorica, magyóró, búzacsíra stb.) sajtoló olajok is tartalmaznak lektineket,



ezért ezeket kerüljük! A legtöbb gabonafélét – kivéve a búzát – elég beáztatni 3-5 szörös mennyiségű langyos vízbe minimum 12 órára, majd az áztatóvizet leönteni.

A lektintartalmú zöldségeket és néhány gabonát (búza, árpa, rozs) fermentálással szabódhatunk meg a lektintól (pl. kovászos kenyér, savanyú káposzta). A gabonák fermentálásához célszerű „starter” kultúrát adni (kefir, savanyú káposzta leve, natúr joghurt, kovász).

A csíráztatás is fontos része az egészségesebb táplálkozásnak, elsősorban gabonamagvak esetében. A magokban az ásványi anyagok fitáz-sav komplexben vannak jelen, amiből szervezetünk nem tudja felvenni azokat. A csírázás során felszabaduló fitáz-enzim képes lebontani a fitáz-savat, így az ásványi anyagokat szervezetünk fel tudja venni. Amennyiben a csírázó magokat még fermentáljuk is, akkor egy egészen új minőségű ételt állítunk elő, tele ásványi anyagokkal és megváltozott aminosav profillal, ami sokkal jobb emésztést és hasznosabb jelent – ráadásul a csíráztatás során a maghéjban lévő lektinek is elbomlanak.

Dr. Csicsor János
vegyésszermérnök, kutató



PARAMEDICA

ŐRIZZÜK MEG A STABIL VÉRCUKORSZINTET!

A stabil vércukorszint megteremtése és hosszú távú megőrzése, a veszélyes vércukorszint-ingadozások elkerülése nemcsak a cukorbetegségben szenvedőknek, illetve prediabetes állapotában lévőknek szükséges, hanem mindenki számára fontos az egészség megőrzéséhez. A vércukorszint szabályozásában számos tényező játszik szerepet, ezek egyike a króm.

Kutatások bizonyítják, hogy a szerves króm hozzájárul a vércukorszint-egyensúly kialakításához és a szervezetben termelődő inzulin optimális működéséhez. Mindemellett a króm rendkívül alacsony toxicitású, biztonságosan adható ásványi anyag.

A króm egy olyan fontos nyomelem, mely különféle élelmiszerekben fordul elő, és az inzulin által elősegíti a cukormolekulának a véráramból a sejtekbe való bejuttatását, ahol a cukor aztán energiává alakul át. A szerves króm jótékony hatással bír a zsírsavcsere és természetes módon csökkentheti a koleszterinszintet is.



ÚTON AZ IDEÁLIS TESTSÚLY FELÉ

A króm általában hasznosnak bizonyul azok számára is, akik szeretnék leadni testsúlyukból. Önmagában ez a nyomelem nem rendelkezik fogyaszthatósággal, de képes megelőzni a hirtelen „vércukorszint-ingadozásokat”, amit sajnos gyakran megtapasztalnak az instabil cukoranyagcserevel élők.

Alacsony vércukorszint esetén olyan tünetek jelentkeznek, mint a fáradékonyság, kimerültség, illetve a győtrő éhség. Annak köszönhetően, hogy a króm hozzájárul az optimális vércukorszint megtartásához:

- helyes útra tereli a táplálkozást,
- csökkenti az édességevés utáni vágyat,
- redukálja az éhségrohamokat még alacsonyabb kalóriabevitel esetén is.

A szervezetnek folyamatosan szüksége van krómra annak érdekében, hogy a cukrot közvetlenül a véráramból a sejtekhez tudja közvetíteni, ahol a cukor energiává alakul.

Krómihiány esetén zavarok léphetnek fel a vércukorszint-egyensúlyban. Ennek következménye az indokolatlan cukor utáni sóvárgás, amikor nagyon nehéz megállni, hogy ne együnk egy kis süteményt, csokoládét vagy más édességet, ami viszont hizáshoz vezet.

A finomított élelmiszerek – például a cukor és a liszt – kisebb mennyiségben tartalmazzák ezt az alapvető ásványi anyagot. Feldolgozás és melegítés hatására tovább csökkenhet az élelmiszerek króm-tartalma.

JOBB FELSZÍVÓDÁS SZERVES KRÓMMAL

A krómnak szerves és szervetlen formája is létezik. A kettő közti különbség a tápanyag biológiai hozzáférhetőségében rejlik.

Míg a szervetlen króm felszívódása nem kielégítő, addig a szerves króm magasabb biológiai hatékonysággal, jobb felszívódással rendelkezik.

A SZÜKSÉGES MENNYISÉG

A szakértők általában egyetértenek abban, hogy a legtöbb ember napi krómigénye valahol 50–200 µg között van. A nyugati országok étrendje krómban rendkívül szegény, éppen ezért érdemes gondoskodni a rendszeres pótlásról. Különösen a vércukorszint ingadozására hajlamos szervezet számára jelenthet hasznos segítséget a szerves króm, különösen a GTF-króm rendszeres bevétele. (paramedica.hu)



ITT AZ IDŐ: MÉREGTELENÍTS!

Segítsd szervezeted tisztulását, ezzel energiaszinted növelését! Használj természetes méregtelenítő módszereket!



SUN MOON HAS DETOX Teakeverék filteres 20 db



Minőségi gyógynövények keveréke segíti

- a szervezet méregtelenítését,
- a túlsúly csökkentését,
- a máj méregtelenítését,
- az emésztést javítását.

Fogyasszuk diétához vagy hosszú tél után!

SUN MOON MÉREGTELENÍTŐ Talptapasz Levendula 3 pár

A hagyományos kínai orvosláson alapuló módszer: a talpon található akupunktúrás pontok stimulálásával segíti a szervezet méregtelenítését. Gyógynövényes esszenciát és turmalint tartalmaz.



Keressd a SUN MOON PATIKA logós termékeket a gyógyszertárakban és bioboltokban!

Big Star Street Kft.
www.bigstar.hu



Rendben van a vércukorszintje?



Szabályozza vércukorszintjét

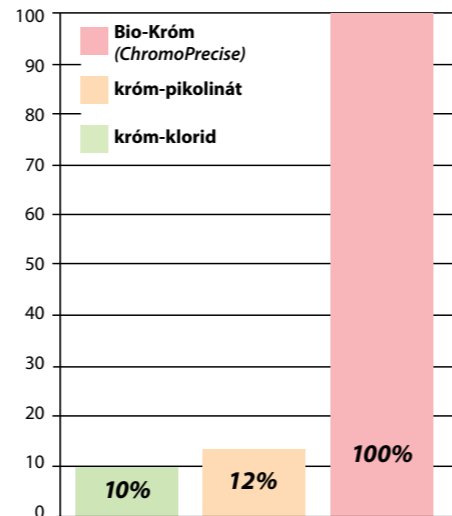
A normál stabil vércukorszint sokféleképpen megkönnyíti az életet. A stabil vércukorszint biztosításának egyik módja, ha csökkentjük a szénhidrátok bevitelét (pl. tésztafélék, burgonya, vagy fehérkenyér) és az üdítőitalok és édességek fogyasztását, mivel ezek nagy mennyiségben tartalmaznak keményítőt 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

Felszívódás %-os aránya összehasonlítva a Bio-Krómmal (ChromoPrecise)



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 „házőrője” élelmiszer-biztonsági kérdésekben.

Pharma Nord
www.pharmanord.hu

Farkaséhség: a rugalmatlan anyagcsere jele

A gyakori falási roham, a farkaséhség, a szénhidrátús ételek iránti túlzott vágy és az ehhez társuló kimerültség, energiahiány a rugalmatlan anyagcsere árulkodó jele lehet.

Az anyagcserénk egyensúlya olyan, mint egy kétkarú mérleg, melynek egyik serpenyőjében az építő, másikban pedig a lebontó folyamatok találhatóak. Az egészséges anyagcsere hatékony energiatermelést, tápanyag-felhasználást, szabályozott vércukor- és hormonszinteket jelent. Ha azonban ezekbe a precízen szabályozott folyamatokba hiba csúszik, akkor anyagcserezavar alakul ki, ami hosszú távon számos krónikus betegség (cukorbetegség, szív- és érrendszeri, illetve daganatos betegségek) kialakulásának kockázatát jár.

A CUKOR RABSÁGÁBAN

A szénhidrát-anyagcsere egyensúlyának felborulása a lakosság jelentős részét érintő népegészségügyi

gond. Számtalan oka közül kiemelendő a metabolikus szindróma, ami hasi elhízással, kóros vérzsírtételekkel, magas vérnyomással és emelkedett vércukorszinttel jár. Ennek katalizátora egyértelműen a helytelen életmód.

Rugalmatlan anyagcsere esetén a glükózsztintünk jellemzően magasabb a normálisnál, és hosszabb ideig marad ezen az emelkedett szinten. Így a sejtek egyre érzékenyebbé válnak az inzulinra – erre utal az inzulinrezisztencia kifejezés. Emiatt a hasnyálmirigynek egyre több inzulint kell termelnie ahhoz, hogy a vércukorszintet kordában tarthassa és a sejteket elegendő energiával láthassa el. Ennek során a hasnyálmirigy inzulintermelő sejtjei túlterhelte, lassanként működésképtelenné válnak.

A farkaséhség, illetve a szénhidrátús étkek iránti vágyakozás a cukorháztartás zavarának árulkodó jele. Mivel a szervezet nem jut hozzá a

szükséges energiához, a krónikus fáradtság miatt testünk fokozott étvágygal reagál a sejtek vércukorhiányára. A rugalmatlan anyagcserejű ember folyamatos szükségét érzi az evésnek, a nassolásnak, egyre rövidebbül az étkezések közti idő. Eközben mégis fáradtnak, enerváltan érzi magát, különösen a délutáni órákban. Ezért kávéval, energiataitallal vagy további nassolással próbál úrrá lenni ezen az állapotban. A szénhidrátok azonban csak ideig-óráig jelentenek megoldást, hamarosan újra jelentkeznek az idegesség, fáradtság, koncentrációs zavar.

Az inzulinrezisztens állapot a laborértékekben is megmutatkozik. Ilyenkor az elsődleges teendő a személyre szabott életmódterápia beállítása dietetikus által összeállított étrenddel, illetve rendszeres kardió- és erősítő edzést is magában foglaló mozgásprogrammal.

Amennyiben ez nem lenne elegendő, akkor a kezelés következő lép-



csőfoka a gyógyszeres terápia. Frissen diagnosztizált inzulinrezisztensek esetében a vércukorszint valós idejű nyomon követése is elengedhetetlen. Ehhez a folyamatos glükózmóntitor (CGM) használatát javasoljuk, hogy az érintettek folyamatosan ellenőrizhessék a cukorháztartásukat befolyásoló életmódtényezők hatását.

dr. Para Györgyi
Cukorbetegközpont

A cukorbetegség alattomos szövődménye



A Semmelweis Egyetem több mint 3 millió 40–89 év közötti magyar páciens adatait feldolgozó kutatásának eredményei azt mutatják, hogy a diabétesz jelentősen megnöveli a daganatos betegségek kockázatát, különösen a 40–54 éves korosztályban. A kutatók javasolják, hogy az életmódbeli tényezők mellett fektessünk jóval nagyobb hangsúlyt a diabétesz szűrésre.

A Diabetes Research and Clinical Practice nevű szaklapban publikált kutatás eredményei szerint az 1-es és 2-es típusú cukorbeteg esetében a hasnyálmirigy rák kockázata a legnagyobb, csaknem 2,5-szer magasabb, mint az egészséges populációban. A májrák kialakulásának pedig 83%-kal nagyobb az esélye diabéteszeseknél.

A Semmelweis kutatói 2010–2021 között 3 681 774 ember adatait elemezték a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő adatbázisából, közülük 86 537-en voltak cukorbetegek. Az elemzésbe a 40–89 év közötti korosztályt vonták be.

A hasnyálmirigy- és májtumoron kívül a kutatók más ráktípusok –

vese-, prosztata-, emlő-, vastag- és végbélrák – kockázatát is vizsgálták. Arra a megállapításra jutottak, hogy mindegyik daganattípusnál nagyobb kockázata a rák kialakulásának. A diabéteszes betegeknek 44,2%-kal volt magasabb a veserák, 30%-kal a vastag- és végbélrák, 17,1%-kal a prosztatarák, 13,7%-kal az emlőrák kialakulásának kockázata az egészséges populációhoz képest.

A kutatók egyik meglepő eredménye, hogy a rákos megbetegedések arányában a cukorbeteg és a kontrollcsoport közötti különbség a fiatalabb, 40–54 éves korosztályban a legjelentősebb, míg a 70–89 éveseknél minimális volt.

A kutatók azt is megfigyelték, hogy a diabétesz diagnosztizálása és a daganatok kialakulása között nagyon kevés idő telt el, illetve a betegségek tünetei gyakran egyszerre jelentkeztek. Ennek okát elsősorban az inzulinrezisztenciában látják, amikor a vércukorszint még normális, de a szervezetnek már több inzulinra van szüksége, hogy a sejtek a cukrot a vérből fel tudják venni. Vélhetően a magasabb inzulinszint lehet a fokozódó rákkockázat magyarázata.

A kutatók felhívják a figyelmet a szűrési irányelvek átgondolására, hangsúlyozva, hogy óriási jelentősége lenne a fiatalabb generációnál végzett rendszeres diabétesz- vagy inzulinrezisztencia-szűrésnek.

Ugyancsak javasolják, hogy a negyvenes korosztályt a vizsgált ráktípusokra is szűrjék.

CUKORBETEGSÉG ÉS RÁK

Régi megfigyelés, hogy bizonyos daganatokkal gyakrabban találkozunk a cukorbeteg körében. Ebből a szempontból mindkét betegség közös kockázati tényezője lehet a túlsúly, az elhízás. Prevencióként tehát fontos szerep jut a rendszeres testmozgásnak, a kiegyensúlyozott étrendnek és a szűrővizsgálatoknak.

A cukorbetegséggel és az elhízással összefüggő magasabb inzulinszint serkenetheti a rákos sejtek növekedését és blokkolhatja az apoptózist (a programozott sejthalált). A magas vércukorszint krónikus gyulladást vált ki, ami növeli a sejtek elváltozásának, daganatok kialakulásának kockázatát.

MIKOR MENJÜNK DIABÉTESZSZŰRÉSRE?

A cukorbetegséget egyértelmű tünetek híján sokszor későn diagnosztizálják,

így az érintett nem is tud róla, csak a szövődmények kialakulása után.

- **Javasolt a szűrés, ha valaki: 45 évnél idősebb, túlsúlyos (25 BMI felett), magasvérnyomás- és/vagy szív-érrendszeri betegsége van, mozgásszegény életmódot folytat.**

- **Szintén érdemes szűrésre menni csökkent glükóztolerancia (IGT) vagy emelkedett vércukorszint (IFG) esetén, vagy ha a családban volt már cukorbetegség, ha a várandósság során terhességi diabétesz jelentkezett, illetve a gyermek 4000 g fölötti súllyal született.**

Fontos tudnunk, hogy vannak olyan gyógyszerek – például glükokortikoidok, antipszichotikumok –, melyek szintén hajlamosíthatnak cukorbetegségre, ezért ezek rendszeres szedése esetén is javasolt a szűrés elvégzése.

Prof. Dr. Somogyi Anikó
Cukorbetegközpont



Könnyedség – karcsúság – egészség?

ÚTIFŰ MAGHÉJ KAPSZULA 90db:
Nagyker. ár: 1270 Ft • Ajánlott fogy. ár: 1700 Ft
ÚTIFŰ MAGHÉJ 100g:
Nagyker. ár: 1065 Ft • Ajánlott fogy. ár: 1420 Ft
ÚTIFŰ MAGHÉJ 300g:
Nagyker. ár: 2055 Ft • Ajánlott fogy. ár: 2740 Ft

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



FITOVITAL MÁRIATÖVISMAG OLAJ 100 ml:
Használata megelőzheti a májkárosodást, segítheti a máj regenerációját, a **méregtelenítést**. Hasznos lehet a **betegségmegelőzésben**.

Nagyker. ár: 1505 Ft • Ajánlott fogy. ár: 2000 Ft

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

Forgalmazza: Gönc-Box Kft.
Tel.: 06-30/990-2790 e-mail: info@fitocentrum.hu
www.fitocentrum.hu

A máj számos létfontosságú funkciót ellátó, hihetetlen teherbírási szerv, melyet változatos módokon tudunk károsítani, sokszor akartunkon kívül.



A máj nem csak méregtelenít!

A máj fáradhatatlanul épít termel, tápanyagokat állít elő, megtisztítja a vért a mérgeanyagoktól, lebontja az alkoholt és a gyógyszereket, szabályozza a vércukor- és a hormonszinteket, tárolja a vasat és még számos feladatot lát el. A máj nélkülözhetetlen az életben maradáshoz, ezért panasz esetén ne várjuk meg a súlyos tüneteket, melyek májkárosodásra utalhatnak!

Fontos tudnunk: a máj károsodása egy bizonyos ponton túl már nem visszafordítható.
Intő jelek: sárgaság, jobb oldali hasi fájdalom, étvágytalanság, fogyás, zavartság, véres vizelet vagy széklet.

A MÁJKÁROSODÁS FŐ RIZIKÓFAKTORAI

- **Túl sok alkohol** – Az alkoholos zsírmáj betegség kezeletlenül a májgyulladás, hepatitiszhez vezethet, amiből a hegesezés miatt cirrózis, sőt májrák is kialakulhat. Ehhez elég férfiaknak napi 4 adag, nőknek napi 2 adag alkoholt inni. Mára már bebizonyosodott, hogy alkoholtól **nincs** olyan minimális mennyiség, ami még egészségesnek mondható.

- **Elhízás, cukorbetegség, magas koleszterinszint** – Ezek nem alkoholos zsírmáj betegséget okozhatnak, melynek kimenetele azonos az alkohol okozta állapottal. A zsírmáj a világon a májtranszplantációk leggyorsabban terjedő oka. A megoldás egyik fontos alappillére a **testsúlycsökkentés**. E tekintetben a **kávéfogyasztás** is előnyös lehet, de önmagában nem jelent megoldást.
- **Meglévő májbetegség** – A hepatitisz-B és -C önmagában is a májdaganat rizikófaktora. Ha egy közeli hozzátartozónak genetikai eredetű májbetegsége van (pl. hemokromatózis, Wilson-kór, Alpha-1 antitripszinhiány), akkor az **alkoholtartalom** mellett évenként javasolt kontrollálni a májenzimek szintjét.
- **Mérgeknek való kitettség** – Akinek májbetegsége van, ne válasszon olyan munkakört, ahol májkárosító anyagokkal kell dolgoznia. **Mossuk meg** fogyasztás előtt a zöldségeket, gyümölcsöket, hogy eltávolítsuk róluk a **rovarirtó szereket!**

Dr. Németh Aliz
Hepatológiai Központ

Epekő, vesekő – hogyan előzzük meg?

A veseköveseknek azt javasolják, igyanak sok vizet, ezt a tanácsot a legtöbben elfogadják. Epekő esetén komolyabb diétás tanácsokat adnak – például együnk több zsiradékot –, amitől sokan viszolyognak. Ennek a hozzáállásnak a jövőben vélhetően még sok epehólyag látja kárát!

Aki odafigyel a napi **elegendő folyadékfogyasztásra**, annak kisebb az esélye a vesekőre. Ha viszont már kialakult a **vesekő**, akkor is jó tanács, hogy igyunk rendszeresen, mert – bár kialakulhat egy fájdalmas **vesekőroham** – de egyúttal a kő is **eltávozhat**.

A **víz**től szerencsére nem félünk, ezért ezt a javallatot csaknem mindenki megfogadja.

A **zsírtól** – a korábbi, évtizedeken át uralkodó étrendi ajánlások miatt – viszont igen sokan. Így nem csoda, hogy évről évre nő az **epebetegség száma** és az **epehólyag eltávolítása** is „futószalagon” végzett, szokványos rutintű műtét.



Az **epehólyag** tárolja a máj által megtermelt epét, mely a zsiradékok megemésztéséhez szükséges. Ha **kevés zsírt** fogyasztunk, **több epe marad** az epehólyagban. Számos vizsgálat bizonyította már az alacsony zsír- és magas szénhidrát-tartalmú étrend **epekő-kockázatnövelő** hatását.

Ha több zsírt eszünk, **több epét használunk el** a zsírok emésztésére, így az epehólyag rendszeresen **ki fog ürülni**, és vélhetően nem alakulnak ki epekövek. Az esetleg már meglévő kövek – ha szerencsénk van – **feloldódnak vagy kiürülnek** a vékonybélbe. Sokan számolnak be arról, hogy a magasabb zsirtartalmú diéta hatására **megszűnt az epekőbetegségük**.

Gyakori kérdés: ha már valakinek **eltávolították az epehólyagját, fogyaszthat-e zsírt**. A szakemberek azt tanácsolják, hogy kezdjen el **fokozatosan növekvő** mennyiségű zsírt fogyasztani, időt hagyva a szervezetének a zsírfogyasztáshoz való alkalmazkodásra. **Epe 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 nyektevhitok.hu oldalon olvasható.)

KÖTÖRŐFŰ KAPSZULA

flavin7.hu



VEGÁN LETTEM!

A tiszta növényi, vegán étrendnek számos egészségügyi előnye van, s mellé szellemi frissesség, energikusság is társul. Így célt érhet az is, aki fogyni, és az is, aki izmosodni szeretne.

MI A CÉLUNK AZ ÚJ ÉTRENDEL?

• **Fogyás, százkásítás**
Amennyiben a testsúly csökkentése a cél, törekedjünk rá, hogy **ne vigyük túlzásba** a gabonák és egyéb szénhidrátok fogyasztását! Növeljük az étkezések során a **zöldségek, hüvelyesek** arányát.

Gyümölcsök közül válasszuk az **alacsonyabb** cukortartalmú!

• **Izomépítés**
A főétkezések mindig egyidejűleg tartalmazzanak **gabonát, hüvelyeset és olajos magvakat** is. Kukoricás ételek mellé pedig hüvelyeseket is tervezzünk.

A szervezet számára szükséges **fehérjebevitel** például egy 70 kg-os ember esetében naponta **140 gramm**. Amennyiben nem sikerül a napi étrenddel elegendő fehérjét fogyasztani, azt esetenként pótolhatjuk **növényi fehérje** készítményekkel, vegán proteinnel.

• **Állóképesség növelése**
Aki áttért a növényi alapú étrendre, hamarosan tapasztalni fogja **állóképessége javulását**. Ennek oka, hogy a zöldségekre, gyümölcsökre épülő étrend jóval **magasabb vitamin és ásványianyag-bevitelt** jelent a szervezet számára, amittől az anyagcsere „olajozottabban” működik.

Amennyiben sikerül az étrendbe jó minőségű – **nem finomított** – szénhidrátokat iktatni, akkor elkerülhető a **vércukorszint ingadozása** és az abból adódó teljesítményromlás, illetve a koncentrációs problémák.



ARANY LENMAG ÉS ARANY LENMAGPEHELY 250 gramm

Kitűnő, egészséges **ROSTFORRÁSOK**. Fogyasztását ajánljuk ételbe vagy italba keverve.

Lágy, diós ízűk és sokoldalú felhasználhatóságuk miatt kiváló kiegészítők **salátákhoz, pékárukhoz** vagy smoothie-khoz.

Az Arany lenmagpehelyt ajánljuk **panírozáshoz is**.

www.denes-natura.hu

Ne feledkezzünk el a megfelelő **folyadékpótlásról**, illetve a hiányzó **ásványi anyagok, vitaminok** – például B₁₂-, C-, D-vitamin, vas, cink, Omega-3 zsírsav – beviteléről sem!



Intenzív sport, fokozott izzadás esetén gondoljunk a szükséges elektrolitok – Na, Ca, Mg – kiegészítésére is! (paramedica.hu)

KIS-HUÁN BEKÜLDENDŐ, 2	RÓMAI 49	COTANGENS RÓV.	SZELLEMI JÁTEK SPORT	SPELBERG HÖSE	...RÖL	3,14
SZÉN VI. JOZSEF ATTILA VERSE	GÉPKOCSI R. TEREG, ÖVEZET, ANGOLL	KICSINYTÓ-KEPZŐ PASSZOL, KLAPPOL	TÜZHELY SÚTÓJE AMERICUM, TRICULUM VI.	LESOTHO GJ. SZTRÁDA-FELÜGYELŐ	OXIGÉN VI. TITOKBAN LEMÁSOLO	B
DÍSZ. CIFRÁZAT, CICOMA NÁTRIUM VI.	ERIKA BECEZVE	IDEIG-ORÁIG TARTÓ SÚTBA DÖR. VISSZAVON	FEHÉR HAJÚ AKCI VIDEÓJÁTÉK FORG. CEG	KÉN VI. PISZOK, SZENNY	EGYHÁZI GYÜLES	
BEKÜLDENDŐ, 1.	MINDEN ANGOLL BEKÜLDENDŐ, 3.	NEMI JELLEG FÜZET, TRÉFÁSAN	FÉLRETETT, TARTALEK VER-CSPORT	TABULA... TISZTA LAP LITER. RÓV.		
ÉJFÉL	HALLÁS-SERÜLT	LAURENCIUM VI.	PAGA-DOZÓ ÁLLAT			

JÁTSSZON VELÜNK!
A Biorganik Online Kft. üzenetét megfejtő, név, cím és elérhetőség megadásával postán vagy a rejtveny@paramedica.hu e-mail címre beküldő pályázók között a cég termékeit soroljuk ki.
BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ:
2025. március 25.
CÍMÜNK:
Paramedica „Bio-rejtvény”
1625 Bp. Pf. 85.
A hatályos jogszabályoknak megfelelően, a helyes megfejtés 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 MEGFEJTÉSE:
Teekanne a tea íze: gyümölcs- és herbateák
NYERTESEINK:
Baumgartner Norbert, Véménd
Dr. Prodán Gézáné, Vácduka
Jakab András, Medgyesbodzás
Litresits Gyuláné, Feketeerdő
Pikó Lajosné, Nyíregyháza
GRATULÁLUNK!
Termékesomagjukat az **Asix Distribution Kft.** biztosítja.

Új!
VEGÁN RÁNTOTTA

Keresd a HERBAHÁZ üzleteiben!
veganchef.hu

Fiatalnak érezzük magunkat vagy annak is látszunk?



Miért lesz egyre nehezebb szaladni, ugrálni, sportolni az évek múlásával? Ahogy öregszi, fokozatosan csökken a porcok rugalmassága. Ennek fő oka szervezetünk kollagéntermelésének egyre alacsonyabb szintje. A hiányállapot a nehezedő mozgáson túl külső megjelenésünkre is hatással van.

Testünkben a legnagyobb mennyiségben előforduló fehérje, a kollagén megtalálható az izmainkban, bőrünkben, vérünkben, csontjainkban, az inakban és porcszövetekben is. Valójában a porcok egyik legfőbb alkotóeleme (aránya 67%), mely zselés anyagával hálószerűen védelmezi, táplálja azokat, miközben erős és rugalmasságot biztosít.

Az inak is nagyrészt kollagénből, tömött, rostos kötőszövetből állnak, de az ízületek számára is fontos „kenőanyagot” jelent a kollagén.

E létfontosságú fehérje többek közt

- strukturálja az ízületeket és inakat,
- összetartja az izmokat és a csontokat,
- védi a belső szerveket,
- rugalmassá teszi a bőrt.

Hiánya egy ideig még nem okoz tüneteket. A porcok például nem tartalmaznak ereket és idegvégződéseket, így nem érzékeljük azonnal a porcokban fellépő kollagénhiányt, csak akkor, amikor az már jelentős mozgásszervi nehézséget, egyre erősödő fájdalmat okoz.

Jó hír, hogy a szervezet folyamatosan termel kollagént. Igaz, hogy ennek mennyisége a kor előrehaladtával csökken, főleg ha étrendünk nem tartalmaz kollagéntermelőket és C-vitamint.

Ráadásul vannak olyan életmódbeli tényezők is – például a dohányzás, a túlzott napozás és az egészségtelen táplálkozás –, amelyek csökkentik a kollagénszintet.

Ilyen esetekben is szükségünk lehet kollagénpótlásra, hiszen nélkül a bőrünk megerecskedik, ráncosabbá válik és fokozódhatnak az ízületi problémák, fájdalmak.



NÉHÁNY ÉRV A MAGASABB KOLLAGÉNSZINT MELLETT

1. Csökkenti az ízületi fájdalmakat – Porcaink a kor előrehaladtával gyengülnek, állaguk romlik, az ízületek merevebbé válnak. Magasabb kollagénszint mellett enyhíthetők az ízületi gyulladás okozta panaszok is.

2. Visszafordítja a bőr öregedését – Hozzájárul ahhoz, hogy a bőr megőrizze a rugalmasságát, fiatalosabb és egészségesebb legyen.

3. Segít az izomépítésben – A kollagén az izomszövetek egyik fő összetevője. Akik idősebb korban növelni szeretnék izomtömegüket, különösen nagy szükségük van kollagénnel, mely koncentráltan tartalmaz glicint, ami a kreatin előállításában kulcsszerepet játszó aminosav. A glicin látja el az izmokat energiával, melyre nagy szükség van az edzés során.

4. Csökkenti a cellulitist – Amellett, hogy simává teszi a bőrt, segít csökkenteni a makacs cellulitist is.

5. Javítja az emésztést – A kollagén a belek kötőszöveiben védelmi funkciót lát el, segít megelőzni a szivárgóbél-szindrómát, hogy ne kerüljenek gyulladások a részecskék a véráramba.

A KOLLAGÉN ÉLELMI FORRÁSAI

► Hús és csontleves – Főleg a szárnyasokban és halakban van sok kollagén. A húskisült zsírja is sok kollagént tartalmaz, ebből érdemes húsleveset főzni. A csontok is sok kollagént tartalmaznak, ezeket érdemes lassú tűzön, sokáig főzni. A csontleves hasznos kollagéntartalommal rendelkező étrendbe illeszteni.

► Zselatin – A zselatin a kollagén főzött formája, melyet sertés- vagy marhabőrökből, csontból, porcokból állítanak elő. Sok édesség és deszert készül belőle.

► Kiegészítők – A kollagéntartalmú kapszulák közül például a cápaorc kalciumot és kén-t tartalmaz. Használhatunk hidrolizált kollagént is, melyben a kollagéntermelőket lebontható állapotban vannak a könnyebb emészthetőség és jobb felszívódás érdekében.

A kollagénporcokat pedig turmixokba, gyümölcslevekbe, forró italokba vagy akár süteményekbe is keverhetjük.

KOLLAGÉNTERMELÉST STIMULÁLÓ GYÓGYNÖVÉNYEK

► Aloe vera

Már Kleopátra idejében is bőrápolásra használták. Húsos levelei olyan gélt termelnek, ami képes előmozdítani a sebgyógyulást és égési sérülések gyorsabb regenerálódását. Számos bőrápoló termékben megtalálhatjuk, de kiegészítőként is fogyasztható. A kollagéntermelést akár 93%-kal is fokozhatja.

► Körömvirág

A körömvirág (Calendula) dísznövényként is ismert, de kiváló gyógynövény, melyet krémekben is használnak. Fokozza a kollagéntermelést, eltünteti a finom ráncokat, emellett antibakteriális tulajdonságokkal is rendelkezik, hidratálja a bőrt, segíti a bőrfertőzések, bőrsérülések gyógyulását.

► Fekete áfonya

A fekete áfonya egy vadon termő



bokron nő. Kicsi, sötét bogyói gyógynövényként használható, de lekvárként és befőttként is kiváló. Hasmenés és gyomorproblémák enyhítésére is használják, de magas antocianozid és antioxidáns tartalma miatt serkenti a kollagéntermelést is.

► Galagonya

A tüskés bokor gyógyító ereje a bogyóiban, virágaiban és leveleiben rejlik. A galagonyát évszázadok óta használják a szívbetegségek kezelésére, de emellett jótékony hatású porckárosodás és ízületi gyulladás esetén is.

Gazdag antioxidánsokban, antocianidinekben és proantocianidinekben is, melyek serkentik a kollagén termelődését.

(Forrás: Dr. Josh Axe: How Collagen Can Boost Your Body's Skin, Muscle, and Gut, ford.: Czárán Judit, a teljes cikk a tenyek-tevitek.hu oldalon olvasható.)

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 biobalokban, gyógyszertárakban, egyes gyógypontokban, szakmai konferenciákon, valamint egyedi és kötegelte megrendeléssel.

A szerkesztőség a hirdetések tartalmáért nem vállal felelősséget.

A hirdetésekben szereplő akciók a készlet erejéig érvényesek.

Minden jog fenntartva.

ISSN: 1589-035X

2025. FEBRUÁR – MÁRCIUSI LAPSZÁMUNK SZAKÉRTŐI:

DR. POLGÁR MARIANNE PhD

gyermekgyógyász,

gasztroenterológus főorvos

DR. HOLPERT VALÉRIA

fül-orr-gégész szakorvos

DR. AUGUSZTINOVICZ MÓNIKA

fül-orr-gégész szakorvos

DR. FÜLÖP GYÖRGYI

fül-orr-gégész, audiológus

DR. CSÓKÁNÉ TÖRÖK ORSOLYA

fitoterapeuta

DR. TÁRNOK ILDIKÓ

tüdőgyógyász, allergológus,

klinikai immunológus szakorvos

SZENDI GÁBOR

klinikai szakpszichológus

DR. APOR PÉTER

c. egyetemi tanár, belgyógyász,

szívrehabilitációs szakorvos

DR. VÁRADI ÉVA

belgyógyász, reumatológus,

fizioterapeuta főorvos

DR. DOBOS MÁRTA

ortopéd szakorvos

DR. BABAI LÁSZLÓ

életmódrvos

DR. BALAI ERIKA

belgyógyász főorvos

DR. ARNOLD DÉNES ARNOLD MSc

sebész szakorvos

DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA

endokrinológus szakorvos

DR. RÁKÁSZ ISTVÁN

uroológus szakorvos

DR. CSICSOR JÁNOS

vegyészmérnök, kutató

DR. PARA GYÖRGYI

diabetológus,

belgyógyász szakorvos

PROF. DR. SOMOGYI ANIKÓ PhD

diabetológus, endokrinológus,

belgyógyász szakorvos

DR. NÉMETH ALÍZ

hepatológus, gasztroenterológus

szakorvos

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



WWW.FLAVIN7.HU