

PARAMEDICA

 www.paramedica.hu

EGÉSZSÉGMAGAZIN

A hónap kérdése:

**HOGYAN HAT
EGÉSZSÉGÜNKRE
AZ OPTIMIZMUS?**

**Késői
gyermekvállalás
vagy
KORAI KLIMAX?**

**LENDÜLJÜNK
FORMÁBA
nyárra!**

**Fogápolás
= ANTI-AGING**

**BŐRÜNK
az egészség
záloga?**

**Termékenység
kontra túlsúly
+ hormonzavar**

**MIKROBIOM,
a láthatatlan
szerv**



**A TANULÁSI
NEHÉZSÉG,
autizmus és
ADHD nyomában**

**Furcsa tünetek
HÚSVÉT UTÁN**

**KÜZDELMÜNK
az űszógumi
ellen**

Fókuszban:

A SIKERES CSALÁDTERVEZÉS

Az Ön szaktanácsadója:

Hol tart a boldogságszintünk?

Kedves Olvasó! Most már tényleg tavasz van! Talán magunk mögött hagytuk a hideg, borús napokat, így több esélyünk nyílik jókedélyünk, elégedettségünk és boldogságszintünk növelésére. Ez azonban nem automatikus, tennünk is kell érte!

A régi emberek ilyenkor serényen dolgoztak a földeken, örültek a derős időnek, **a legfőbb kérdés** az volt, szépen hajt-e a vetés és mikor hajtsák ki a teheneket legelni. Napjainkban **nagyon más a fókusz!**

- Szó nincs nagy közös legeltetésről, inkább az a kérdés, **kinek maradhat életben** a tehene.
- A földművelő **számolgatja**, hogy a megélhetés mellett **marad-e** még annyi, hogy befizesse a megemelkedett adókat.
- Drukkol a család, hogy ha már megszűnt a közeli kórház és rendelő, **talán sikerül időben eljutni** a távolabbi szülészetre, amikor a menyük-nél eljön az idő.
- A gyerekeket, unokákat **a városba küldik**, hátha ott jobb a megélhetés, esetleg hosszú keresés, sok interjú után találnak valamilyen munkát, amiből az albérltet fizessék.
- Talán a gyerekek ösztöl még marad tanára az iskolában, ha a nyugdíjas pedagógus **elvállal még egy évet**.

• Közben a nagyszülők **titkon attól félnek**, nehogy a nagyobb unoka külföldön találjon jobb egyetemet, mert **sosem fogják látni**.

• Mi lesz, ha végül az egész család a szűkös megélhetés miatt elhagyja az országot, **ki fog akkor segíteni nekik**, amikor rászorulnak öreg napjaikban?

• Csak **nehogy betegek legyenek** és kórházba kerüljenek! Hiszen alig van orvos és a nővér is kevés, a rájuk jutó rengeteg betegből nem mindenkit tudnak megmenteni, ami érthető. Ráadásul a kórházi fertőzések, rezisztens baktériumok **nem válogatnak!**

Persze sokaktól hallják, hogy arra sincs pénz, hogy megfelelően fertőtlenítsenek – ezért a növekvő eset-szám. Így hogyan juthatna a kórházi számítástechnikai rendszerek szükség-es karbantartására, fejlesztésére?

Emiatt kellett februárban az időpontra érkező betegek óriási tömegében rengeteget várniuk, azt mondták nekik: **nem működik a „rendszer”!**

GYAKOROLJUK AZ OPTIMIZMUST!

Fontos tudnunk, hogy az optimizmus bizonyos fajtái bajba sodornak minket, mások viszont segítenek, hogy boldogabbak és egészségesebbek legyünk. Van erre néhány trükk.

Az optimizmushoz hasonló viselkedést számos állatfajnál tesztelték, és arra jutottak a kutatók, hogy **a pozitív szemlélet** fontos lehet a mi életünkben is, és **mélyen összefügg a jóllétünkkel**.

Az, hogy egy pohár vizet **félig tele vagy félig üresként** érzékelünk, illetve más felismerések is segítenek megérteni az **optimizmus alapvető hatását az egészségünkre**.

Daniel Dennett és Ryan McKay angol pszichológusok vizsgálata szerint az optimizmus egyik fajtája, a **pozitív illúziók segíthetik** olyan célok elérését, amelyek egyébként **elérhetetlennek tűnnének**. Biztosítják emellett, hogy például gyermekeinket, családunkat kivételesnek, szeretetünkre és gondoskodásunkra **méltnak érezzük**. Lehetővé teszik, hogy **mérsékeljünk** a nehézségekkel való találkozásakor tapasztalt **stresszt**. Talán az optimizmus segít abban, hogy **optimális** életet éljünk, **ne pedig tökéleteset!**

AZ OPTIMIZMUS ELŐNYEI

Számos tanulmány szerint **az optimisták jobban viselik a szívproblémákat, a cukorbetegséget, a meddőséget**, jobban megbirkóznak **a stresszel, a fájdalommal** és az olyan szélsőséges események következményeivel, mint **a természeti katasztrófák** és **a terrortámadások**. Az optimisták általában **jobb eredményeket** érnek el az iskolában és **a munkahelyen, elégedettebbek a munkájukkal**. Társadalmilag is jobban teljesítenek: mindenki szeret optimista emberek között lenni, és az optimistáknak **tartósabbak és ki-elégítőbbek a párkapcsolataik** is.

A kutatók szerint **az optimisták általában hosszabb, boldogabb és egészségesebb életet élnek** annak ellenére, hogy néha kockázatos döntéseket hoznak. Ennek ellenkezője igaz a **pesszimistákra**, akiknél gyakoribb a rossz mentális egészségi állapot, különösen a **depresszió**.

Összességében egy adott esemény vagy tapasztalat **túlzottan optimista** megítélése nem biztos, hogy előnyünkre válik, ám **a pozitív várakozások** fenntartása többnyire **jobb eredményekkel** jár.

HOGYAN VÁLJUNK OPTIMISTÁVÁ?

Mint a legtöbb pszichológiai tulajdonságot, az optimizmus szintjét is a **génjeink és a környezetünk** határozza meg, de amit a saját **tapasztalatainkból tanulunk**, az fontosabb tényező.

A gyerekek határtalanul optimistán

Ebben lehet valami.

Na, de tavasz van, szép idő, napsütés, virágok, madárdal, akkor örüljünk!

Hogy is áll az emberek elégedettségi és boldogságszintje?

Az év legszebb időszakában ezeknek **a csúcson** kellene lennie – mindez régen normális és természetes volt.

Most, ha körülnézünk, többnyire **túlhajsolt**, munkával, feladatokkal túlterhelt, gyakran több ember munkáját végző, családott, elégedetlen, fáradt, esetleg kilátástalan helyzetben lévő embereket látunk.

Az ő boldogságszintjük nagyon mélyen van, bár visszaemlékezve sokan elmondják: régen ez nem így volt. Nem tudni, milyen régre emlékeznek vissza.

Vannak persze kivételek, mint mindenhol. Léteznek ennél jóval magasabb boldogságszinttel élő emberek is.

Szerencsére egyre többen ébrednek rá, hogy ne várjanak máshonnan segítséget, jobb, ha **saját kezükbe veszik testi-lelki egészségük karbantartását, helyreállítását**.

Ehhez igyekszünk magazinunk cikkeivel a lehető legtöbb **segítséget, információt** nyújtani.



PRIESSNITZ MEDICAL VÉNA ÉS VISSZÉR KRÉM

- 125 ml

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

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



GINKGOMAX + BACOPA + LECITIN

lágyszselatin kapszula - 60x

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

Étrend-kiegészítő



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

DE-PRESS

kapszula - 60x

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

CANNADERM CAPILLUS SEBORRHEA SAMPON

- 150 ml

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



CANNADERM MENTHOLKA

hűsítő gél - 200 ml

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

Kozmetikum



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

PSSST! FORTE

szájspray - 25 ml

Horkoláscsökkentő termék, ami javítja a felső légutak átjárhatóságát, ezáltal csökkenti a horkolás mértékét. Nyugtítja és nedvesíti a nyálkahártyát, így megakadályozza a torokszárazságot és a kaparó érzést. Tisztán tartja a nyálkahártyát és csökkenti a reggeli rossz szájszagot.

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

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



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

DIAMIZIN

kapszula - 50x

Hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához. Szédése étvágycsökkenést eredményezhet. Napi alkalmazása hozzájárul a testtömeg megtartásához, illetve a fogyáshoz.

Étrend-kiegészítő



Étrend-kiegészítő

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

Fontos lehet még, hogy **ne bonyolítsuk**, hanem próbáljuk **egyszerűsíteni** a dolgokat! Némi tájékozódás után mindenki tudja, érzi, **mi a jó**, a fontos, az értékes számára. Menjünk ebbe az irányba! Örizzük meg és gyarapítsuk ezeket az értékeket, ami viszont nem kell, nem fontos, annak ne adjunk teret, mondjunk rá egyértelmű nemet! Életünket, hétköznapijainkat az igenek és nemek mentén egyszerűsítve talán **gyorsabban** eljutunk az általunk **vágyott boldogságszintre**.

Derős tavaszt, sikeres egészségmegőrzést és boldogságszint-emelkedést kívánok minden kedves Olvasónknak!

Illésné Hoffer Adrienne



átsap pesszimizmusba. Ha a társadalommal vagy **a világgal** kapcsolatos várakozásainkról kérdeznak, hajlamosak vagyunk úgy érezni, hogy **a dolgok egyre rosszabbra fordulnak**.

Ez az „**optimizmuskülönbőség**” az elmúlt években egyre fokozódott – főként **a fiatalabbak** körében –, és nemcsak a gazdaságra, hanem pl. a bűnözésre és a környezetre is kiterjed.

Ez azért fontos, mert ami ránk, egyénekre vonatkozik, az a **társadal-munkra** is érvényes lehet: **az optimizmus erőt adhat** ahhoz, hogy **megoldást keressünk és találjunk** közös problémáinkra. Hinnünk kell tehát az **optimizmus erejében**, hogy nemcsak a saját életünket változtat-hatja meg, hanem **mindannyiunk életét**. (Forrás: Sumit Paul-Choudhury: Why becoming the right kind of optimist, New Scientist, 1 January 2025, ford. Szendi Gábor, a teljes cikk a tonyek-tevHITEK.hu oldalon olvasható.)

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

Miért sportolunk? Testi vagy lelki egészség?

Az NN Biztosító kutatása szerint a futás továbbra is az egyik legnépszerűbb szabadidősport hazánkban: a 18–59 évesek 16 százaléka fut rendszeresen. Bár ez a sportág népszerűségét nagyrészt épp az egyszerűségének köszönheti, továbbra is nagy kérdés: vajon ki, miért fut?

Továbbra is töretlen idehaza a futás (mint szabadidősport) népszerűsége – bár a futási szokások némileg változtak az idők során, emiatt érdekes lehet az elmúlt évek adatainak összehasonlítása.

Az utóbbi 6 év során 16–23 százalékkal ingadozott a 18–64 éves korosztályban azok aránya, akik szabadidejükben valamilyen rendszerességgel futnak.

A futók aránya a COVID-pandémia időszakában érte el az eddigi csúcsot: akkor a megkérdezettek 23 százaléka mondta, hogy futással igyekszik enyhíteni a bezártságot és megmozgatni magát a korlátozások idején. Ehhez képest mostanra 16 százalékra csökkent a szabadidejükben futásnak is szentelők aránya, akiknek egyharmada sorolja magát a rendszeres futók közé, míg 43 százalékuk alkalmi futónak tartja magát.

EGYRE NŐNEK A TÁVOK!

Örvendtes tény, hogy – a kutatás tanúsága szerint – 2020 óta négy év alatt megháromszorozódott azok aránya, akik alkalmanként 5-10 ki-

lómétert lefutnak – ez a futók 33%-át jelenti.

Ugyanakkor megnégyszereződött azok aránya, akik 10 kilométernél is többet lenyomnak egy-egy edzés alkalmával – ők a futók 8%-át képviselik.

MI A MOTIVÁCIÓ?

A felmérések során a futók az alábbi válaszokat adták:

- 74% az egészségmegőrzés és az edzettség miatt fut;
- 65% a feltöltődés és a szórakozás egy formájának tekinti ezt a sportot;
- 40% számára a cél a fogyás vagy a testsúly megőrzése.

A futás azonban legalább annyira szól a lelkünkéről, mint a testünkéről. Nem véletlen ezért, hogy magas azok aránya, akik a jó hangulatuk megőrzése és lelki egészségük védelme érdekében választják ezt a sportágat.

- 29% a stresszoldás eszközeként,
- 26% a lelki egyensúly fenntartása, a depresszió elkerülése vagy kezelése céljából,
- 26% a monotonitás megtörése érdekében fut, csak azért, hogy ki- szabaduljon a hétköznapi mókuskerekből.

A FUTÁS SZENVEDÉLYLÉ VÁLHAT

Aki elkezd futni, annak ez a sport gyorsan a szenvedélyévé válik. A kutatásban megkérdezett futók 36 százaléka állította, hogy többet és/vagy gyakrabban fut idén, mint az előző évben.

A futás szenvedélyévé válását még az is bizonyítja, hogy szintén emelkedett az egyre hosszabb ideje futók aránya: míg tavaly 47 százalék állította, hogy több mint 3 éve fut rendszeresen, idén már 59 százalék sorolta magát ide.

NŐ A VERSENYSZELLEME

A felmérések tanúsága szerint folyamatosan nő a futóversenyre járók, azon résztvevők elszántsága is: míg tavaly a megkérdezettek negyede mondta, hogy részt vesz futóversenyeken, addig idén már minden harmadik válaszolta ezt.

(Forrás: az NN Biztosító megbízásából a Micra Market Research által készített online felmérés a 18–64 éves internetezők és Facebook-használók körében)



Így készülj a tavaszi futószezonra

Itt a tavasz, most kezdődik és egészen őszig tart az az időszak, mely a legalkalmasabb, hogy a hobbi-sportolók nekivágjanak kitűzött céljaik megvalósításának. Aki már lefutotta az 5 km-t, annak logikus cél a duplázás. Mindez nem lehetetlen, sőt alapos felkészüléssel könnyebben elérhető, mint gondolnánk.

Milyen változások szükségesek ehhez az edzéstervben?

FOKOZATOS TELJESÍTMÉNYNÖVELES

Vegyük figyelembe, hogy 10 kilométer lefutása egy hobbi-sportoló számára nem csupán annyit jelent, hogy egyszerűen megduplázza az 5 km-en tett erőfeszítést. Aki próbálta már a Margitsziget 5,3 km-ét lefutni, pontosan tudja, hogy a duplázás kísérlete sokszor csak a másik hídig tart. Ugyanis a terhelést hetente csupán 10%-kal érdemes növelni, minden harmadik vagy negyedik héten egy kicsit csökkentett terheléssel. Így 2-3 hétig tart egy felépítő fázis, majd megengedjük a testünknek, hogy adaptálódjon az összességében 30%-os edzéstérhelés növekedéshez.



TERVEZD BE A HOSSZÚ FUTÁST!

Amikor a cél az 5 km, többnyire még nincs kijelölve egy nap, amikor a sportoló a lassabb, alacsonyabb intenzitású futásra koncentrál.

10 km-nél viszont már fontos megtervezni, mikor csökkentjük a tempót és futunk hosszabb távot, ugyanis ez alapvető eleme a fejlődésnek és a heti edzéstervnek. Különösen akkor, ha a jövőben ennél is hosszabb táv, például a félmaraton is szerepel a terveink között.

NÖVELD AZ EDZÉSEK SÚRÚSÉGÉT!

A cél az, hogy lassan, fokozatosan a heti edzések száma elérje a 4-5 alkalmat. Ez a gyakoriság természetesen azzal jár, hogy nem lesz minden futás 100%-os és nem tudunk tökéletesen felépülni az előző edzésből, de ez teljesen rendben van. Ahogyan fejlődünk a sportban, úgy fogjuk kitapasztalni, hogyan tu-



dunk regenerálódni és alkalmazkodni az edzéstérheléshez.

SZÁND RÁ AZ IDŐT!

A 10 km biztonságos lefutásához idő kell, mindig érdemes egy kis extra időt adni magunknak, hogy hozzásszokjunk a megnövekedett terheléshez. Legalább 2x4 vagy 3x3 hetes edzési ciklus kell ahhoz (az utolsó heteken csökkentve a terhelést), hogy az 5 km-ből stabil 10 km legyen.

AZ ÉLETKOR NEHEZÍTI AZ EDZÉST?

A sportteljesítmény szinte bármilyen életkorban javítható, ám 40-50 év felett előtérbe kell, hogy kerüljön a sporttármak megelőzése, kezelése, a biztonság.

Azoknak a hobbi-sportolóknak, akik középkorúként vágnak bele életük első 10 kilométerébe, tudniuk kell, hogyan érhetik el a képességeikhez mérten legjobb teljesítményt, ami még biztonságos. Ebben a korban a személyre szabott edzéstervhez fontos lehet felmérni a szervezet teljesítőképességét, terhelhetőségét, erőtartalmait. Ilyen mérési adatokra már épülhet egy olyan edzésterv, ami a lehető legjobbat hozza ki a sportolókból, az egészség megővése mellett.

TANÁCSOK IDŐSEBB SPORTOLÓKNAK

A sport számos pozitív hatása ismert: erősíti az immunrendszert, növeli a szív- és keringési rendszer teljesítőképességét, gazdaságosabbá teszi a test működését, ráadásul az idő előrehaladtával segít fenntartani az életminőségünket, lassítja a szervezet természetes leépülését. Éppen ezért az élethosszig tartó aktív élet nemcsak a fitt külsőn látszik meg, de az egészségünk is pozitívan hat. Az idősebb sportolóknak azonban gyakrabban kell szembenéznie a sporttármakkal – például porckopással, ízületi- és izomproblémákkal –, aminek két fő oka van.

1. Ezek az ártalmak a hosszú távon folytonosan ismétlődő terhelések összeadódásának eredményei. Nyilvánvaló tehát, hogy akik évek, évtizedek óta sportolnak, azoknál gyakrabban fordulnak elő.

2. Ismert, hogy 35 éves kor felett a szervezet olyan élettani változásokon megy keresztül, melyek hatására csökken a teljesítőképesség, az izomtömeg, a csontsűrűség, illetve gyengül az erek rugalmassága. Ez pedig magával hozza, hogy a regenerációs képesség is folyamatosan lassul.

Emiatt az alábbiakat javasoljuk:

• Védjük az ízületeket!

Bár a testmozgás segíti az ízületi mozgékony-ság megőrzését, ám a helytelenül végzett gyakorlatok és a túlterhelés rontja az ízületek állapotát. Ugyanakkor a kellő mértékű és típusú terhelés képes javítani is az ízületi egészséget, vegyük ezt figyelembe az edzésterv összeállításánál!



Egészséges izomfunkciók

Egészséges haj és bőr

Csontok és fogak védelme



ÉLVEZD A TAVASZT!

Mozdulj ki a bioheal termékeivel!

www.bioheal.hu

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

• Ügyeljünk a táplálkozásra!

Ebben az életkorban kiemelten fontos a tápanyagok, a legfőbb összetevők (fehérje, szénhidrát, zsír) megfelelő aránya, a szükséges ásványi anyagok és vitaminok rendszeres pótlása, illetve az elegendő folyadékbevitel.

Ezek összeállításához kérjük szakember segítségét.

Fülöp Tibor
Sportorvosi Központ



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.



ŐSIMAGNESIUM
FÜRDŐSÓ 1000 G,
TÖBBFÉLE
MAGNÉZIUM
SPORT IZOMRELAX
MEGFÁZÁSRA
JÓKEDV

NE LÉGY FAKÍR!

Mi fáj Feri?

Tapassz!

...és rúgd Te is!

Flector® 140 mg gyógyszeres tapasz
www.flectortapasz.hu

Flectorin® 140 mg gyógyszeres tapasz
www.flectorin.hu

12 ÓRÁS HATÁS

24 ÓRÁS HATÁS

A Flector® tapasz folyamatos és egyenletes fájdalomcsillapítást és gyulladáscsökkentést biztosít 12 órán át akut sérülések és reumás megbetegedések esetén.^{1,2,3}

EGYENLETES FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS Flector® tapasszal

A Flectorin® tapasz még hatékonyabb fájdalomcsillapítást* és hematoma csökkentést* biztosít 24 órán át akut sérülések esetén.^{4,5}

MÉG HATÉKONYABB FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS EGÉSZ NAP* Flectorin® tapasszal

* a referencia Flector 140 mg gyógyszeres tapaszhoz és a placebo (hatóanyagot nem tartalmazó) tapaszhoz képest. 1. Alkalmazási előírát: GYÉI/65319/2020 A szöveg ellenőrzésének dátuma: 2021. február 22. 2. McCarberg, B. H., & Argoff, C. E. (2010). International Journal of Clinical Practice, 64(11), 1546–1553. doi:10.1111/j.1742-1241.2010.02474.x 3. Assandri A., Canali S.; Local tolerability and pharmacokinetic profile of a new transdermal delivery system, diclofenac hydroxyethylpyrrolidine plaster; Drugs Exptl.Clin.Res. XIX(3) 89-95 (1993) 4. Alkalmazási előírát: OGYE/66050/2021 A szöveg ellenőrzésének dátuma: 2022. május 26. 5. K. D. Rainsford, Michael S. Roberts, Alessandro Nencioni & Clarence Jones (2018); Current Medical Research and Opinion 2019 Jun;35(6):989-1002.; DOI: 10.1080/03007995.2018.1551194

A Flector® tapasz és a Flectorin® tapasz diklofenák-epolamin tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszerek.

IBSA Hungary
1124 Budapest, Fodor u. 54/b

IBSA

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

Sportsérülés 40 felett?

Vegye komolyan!

A 40 évesnél idősebb sportolók – még ha hobbi-sportolók is – egyre gyakrabban szembesülhetnek kisebb-nagyobb sérülésekkel, amelyek nem csak az edzéseket, de akár a mindennapi tevékenységeket is megnehezíthetik – ráadásul minél idősebbek vagyunk, annál lassabb, körülményesebb lehet a gyógyulás is.

KÖZKEDVELT SPORTOK – GYAKORI SPORT-SÉRÜLÉSEK, SPORTTARTALMAK

• Térdsérülés

A térd igen sérülékeny testrész, emiatt gyakrabban fordul elő ezen a területen **ficam**, térdszalagszakadás, **porcsérülés** vagy porcleválás. Idősebb sportolóknál azonban nemcsak a sérülések, de a **sporttartalma** is gyakoribbak, ráadásul 40 éves kor felett nem ritka a **porckopás** sem, ami csak tovább ront a helyzeten.

Milyen sportokra jellemző?

Talán a leggyakoribb a **futballban** és minden olyan sportban, ami **fizikai kontaktussal**, illetve hirtelen irányváltásokkal jár.

• Bursitis – nyálkatömlő-gyulladás

Sérülés és túlterhelés is okozhatja, testszerte több ízületben is előfordulhat, de leggyakoribb talán a **csípőben** és a **térdben**. A bursa egyfajta **tömlő** az ízületekben, főként bizonyos **terhelési pontokon** helyezkedik el. Túlterhelés vagy lokális irritáció esetén a bursa belhártyája **gyulladásos folyadékot** termel.

A bursitis jellemző tünete a **nyomásérzékenység**, a **duzzanat** és az éjszaka is jelentkező fájdalom.

Milyen sportokra jellemző?

Igen gyakran, főként egy-egy esés kapcsán jelentkező probléma, mely bármilyen sportnál, de főként futás közben, az azzal járó túlterhelés során keletkezik.

• Teniszkönyök

A teniszkönyöknek nevezett elváltozás főként akkor alakul ki, amikor a hajlítói izmok a feszítőizmok kárára erősebbek, és a feszítők tapadási pontjánál – ahol az ín a csonthoz rögzül – úgynevezett **mikrotraumák** keletkeznek. Ezek később állandó **gyullad**



dás állapotot hozhatnak létre. Ennek az az eredménye, hogy már a **kisebb mozdulatok is fájdalmasak** lehetnek. Eleinte csak a könyök behajlítása okoz fájdalmat, de később már a csavaró, szorító mozdulatok, sőt **az írás is** nehézséget okozhat. Előfordulhat, hogy az érintett az **izomgyengeség** miatt **kiejti a tárgyakat** a kezéből.

Milyen sportokra jellemző?

Teniszezőknél a leggyakoribb, de előfordulhat minden olyan sportnál, ahol emelő, csavaró, rántó mozdulatokat kell végezni.

• Golfkönyök

A csuklót a tenyér irányába hajlító izmok túlterhelése miatt jelentkező könyöktáji fájdalmat nevezzük golfkönyöknek. Elsősorban a **könyök belső oldalán** jelentkezik és gyakran **alkari izomgyengeség** is társul hozzá.

Milyen sportokra jellemző?

Nevéből adódóan főként a golfozókat érinti, de előfordulhat gerelyhajítók, falmászók és kézilabdázók körében is.

• Rotátorköpeny-sérülés

A **vállban** található rotátorköpeny sérülése miatt jelentkező fájdalom különösen a **kar felemelésekor** fokozódik. 40 éves kor felett a sérülés rizikófaktorának számít az ízület instabilitása, a vállizmok lazulása és a támasztó **ín-szalagok** gyengülése.

Milyen sportokra jellemző?

Főként azokat a sportolókat érinti, akik **vállmagasság feletti** terhelést igénylő sportágakat űznek, ilyen például kézi-, vízi- vagy röplabda, a tenisz és az úszás. Megfelelő kezeléssel nemcsak gyorsabb, de minőségibb felépülést érhetünk el ilyen panaszok esetében is.

Tény, hogy a sportsérülések, sporttartalma gyakran **maguktól is** gyógyulnak, enyhülnek valamilyen mértékben, de ez nem minden esetben valósul meg. Különösen igaz ez egy bizonyos életkor felett, hiszen tanulmányok bizonyítják, hogy egy **45 éves** személy közel **15-18%-kal lassabban épül fel** ugyanabból a sérülésből, mint egy 30 éves. Az életkor előrehaladtával a felépülési idő ennél még hosszabbra nyúlik.

Segíti a gyorsítást a gyógyulást sérülés esetén a pontos **diagnózis** és az annak alapján megválasztott kezelési mód. A sérülést követő legnehezebb időszak átvészeléséhez szükség lehet megfelelő **fájdalomcsillapításra**, esetenként a **gyulladás** csökkentésére is. Esetenként hatékony lehet és gyors javulást eredményezhet a **kollagén- és hialuronsav-injekció**, de vannak olyan állapotok, amikor már

Mozgásterápia



Dr. Chen Patika
Természetesen egészséges

ARTHRO HERBAL

KOLLAGÉN

FORTE IVÓAMPULLA

9600 mg hidrolizált kollagénpeptiddel



www.drchenpatika.com

csak a **műtét** jelenthet megoldást. 40 éves kor felett, különösen sérülékeny ízületek esetén a gyorsabb gyógyuláshoz, a sporthoz való biztonságos **visszatéréshez** segítséget kérhetünk **gyógytornásztól**, mozgásterápiás szakembertől is. A megfelelő prevenció és mozgásterápiás utókezelés ugyanis segítséget nyújt nemcsak a gyorsabb felépüléshez, hanem a visszaesés vagy az **újabb sérülések** elkerüléséhez.

dr. Magbade Gábor
fájdalomközpont.hu

FELESLEGES GÖRCÖSLNÖD!

Mg, B6-vitamin és cink

A magnézium, B6-vitamin és a cink támogatják az **izmok** és az **idegrendszer** megfelelő működését.

Vedd könnyebben az akadályokat!

Válassz a Vitamin Station Magnesium-B6-ot!



www.vitaminstation.hu

Keresd a patikákban, bioboltokban!



MI A KÖZÖS BENNÜNK?

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

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



Perui Kovaföld por 220g

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

Perui Kovaföldpor kapszula 150 db
nagyker. ár: 2225 Ft, fogyasztói ár: 2955 Ft

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

Forgalmazza: Gönc-Box Kft.
Tel.: 06-30-985-8957 e-mail: info@fitocentrum.hu
www.fitocentrum.hu

Étkezési stratégiák – javuló hatékonyság

A rendszeres testedzést, a szabadidős és a versenysport során elért eredményeket, a hatékonyságot és a sikert számos tényező befolyásolja – ennek egyik fontos láncszeme a megfelelő táplálkozás.

A fizikai tevékenység, a sport során elérhető hatékonyság és eredmények egyik fontos meghatározója az **öröklött genetikai háttér** – a test felépítése, fiziológiája, anyagcsereje –, de ugyanígy a **psziché** is. Ezek legalább olyan fontosak, mint az **edzésmódszer**, melynek célja, hogy növelje a **fizikai és mentális erőt**, biztosítsa a sportághoz szükséges **technika** elsajátítását.

Sok sportoló úgy próbál előnyhöz jutni, olyan teljesítményfokozó eszközöket és technikákat alkalmaz, melyeket **ergogén táplálkozási elemeknek** nevezünk. Ezek nem doppinglistás szerek, sokkal inkább **étkezési stratégiák** és olyan étrend-kiegészítők, melyek hatékonyak, biztonságosak és legálisak.

Ezek kiegészítik az étrendet **vitaminokkal, ásványi anyagokkal, aminosavakkal, gyógynövényekkel**, más növényi származékokkal, az anyagcsere ható kivonatokkal, ezek kombinációival, melyeket világszerte használnak a sportolók és a szabadidejükben testedzést végzők is.

E készítmények hasznosak lehetnek sok más élethelyzetben is, például **időseknek, vegánoknak, fogamzóképes korban lévő nőknek** és általánosságban a **diétázók** vagy egyoldalúan táplálkozók számára is.

Fokozott **fizikai igénybevétel** esetén mindenképp szem előtt kell tartani a **megnövekedett** vitamin- és ásványianyag-szükségletet. Különösen igaz lehet ez bizonyos **vitaminokra** – például thiamin, riboflavin, B₆- és D-vitamin –, valamint számos ásványi anyagra.



Amennyiben a testmozgás mellett fontos célként szerepel a **súlykontroll** vagy a túlsúly megszüntetését célzó diéta, még **vitaminhiányállapot** is előfordulhat.

Jobb eredményeket érhetünk el egy olyan **személyre szabott** étrenddel és kiegészítéssel, mely alkalmazkodik a terheléshez, az életkorhoz, a nemhez és a célokhoz, sőt a fizikai és mentális teljesítmény mellett lehetőséget ad a **regenerálódásra** is.

Angyal Viktória
Sportorvosi Központ

AMIKOR CSÖKKEN A TELJESÍTMÉNY

A tavaszi időszakban sokan tapasztalnak fáradtságot, romló szellemi és fizikai teljesítményt – különösen azok, akik a tél végi, kora tavaszi időszakban vírusos, influenzás fertőzésen estek át. Ilyenkor nem meglepő az átmenetileg csökkenő terhelhetőség. Ám ha valaki elmúlt 40 éves, és azt veszi észre, hogy korábban megszokott fizikai teljesítménye csökken, sőt még a lépcsőzés is jobban kimeríti, mint korábban, az okokat vélhetően máshol kell keresni.

IDŐVEL A TELJESÍTMÉNY CSÖKKENÉSE TERMÉSZETES LEHET

Bizonyított tény, hogy a sportolók, például a futók

- átlagosan 6 százalékkal lassabban futnak a negyvenes éveikben, mint korábban,
- az ötvenes, hatvanas éveikben 10 százalékkal lesznek lassabbak,
- hetven felett 15 százalékkal kevesebb teljesítményre képesek.

Az erő, a hajlékonyság, a csontok sűrűségének csökkenése természetes folyamatok, amelyek ellen a megfelelően kialakított edzéssel sokat lehet tenni.

Ilyenkor nagyobb hangsúlyt kell fektetni az **izomerő növelésére** és a **hajlékonyság** megőrzésére, ami később akár az állókép-

ességi teljesítmény fokozódását is eredményezheti.

Ugyanakkor van néhány olyan tünet, amely nem feltétlenül tudható be az idő múlásának vagy akár egy nem hatékonyan felépített edzéstervnek.

EZEKRE A JELEKRE FIGYELJÜNK!

- Ha rendszeresen mozgunk, és közben az olyan, bemelegítés nélkül végzett, **hétköznapi aktivitások**, mint például néhány emeletnyi **lépcsőzés** vagy egy **sprint a busz után** komolyan kimerít minket.
- Ha a futás vagy más kardioedzés után lihegünk, az természetes, de arra mindenképpen fel kell figyelni, ha **csökken** annak a terhelésnek az **ideje vagy intenzitása**, ami már **lihegésre készítet** minket.
- Ha a **pulzusunk** jóval lassabban rendeződik az edzés után, mint korábban, mindez jelezheti, hogy a szívnek több időre van szüksége az alkalmazkodáshoz.
- Nem feltétlenül kapcsolódik a terheléshez – bár gyakran összefügg a fizikai aktivitással –, de mindenképpen kivizsgálást igénylő panasz a **mellkasi szorítás** vagy fájdalom, esetleg a **szívdobogásérzés**. Ez eleinte még akár kötődhet is egy-egy **stresszhelyzethez**, amikor például nagyon a „**szívünkre veszünk**” egy helyzetet. Amennyiben azonban ez az érzés már különösebb

beazonosítható **ok nélkül, rendszeresen** jelentkezik, mindenképpen ajánlott a **kardiológiai kivizsgálás**.

● Ugyancsak kivizsgálást igényel, ha **bebedobban**, esetleg **kihagy** egy ütemet vagy egyszerűen úgy tapasztaljuk, hogy „rendetlenkedik” a szívünk.

Ilyen esetekben **ne halogassuk** a vizsgálatot, a szükséges kezelések megkezdését a komolyabb szövődmények és súlyosabb állapotok megelőzése érdekében!

dr. Vaskó Péter
Kardioközpont



Miért szedjek vitamint, ha egészséges vagyok?

nek megőrzésében, valamint segíthetnek a **csontok** erősségének fenntartásában is.

A multivitamin mellett a **kurkuma** is rendkívül hasznos étrend-kiegészítő, amelyet évezredek óta használnak gyógyászati célokra. Leginkább erőteljes **gyulladáscsökkentő és antioxidáns** hatásáról ismert, ami különösen előnyös lehet **ízületi problémák** esetén vagy a szervezet természetes védekezőképességének erősítésére.

Az **emésztés támogatásában** is kiemelkedő szerepe van, mivel serkenti az **epe** termelődését, ezáltal elősegíti a zsírok lebontását és csökkenti a **puffadást**.

Egyre több kutatás támasztja alá, hogy a kurkuma kedvezően hathat az agyműködésre és a **szív- és érrendszer** egészségére is, ezért rendszeres fogyasztása hosszú távon is előnyös lehet. A multivitamin és a kurkuma **együttes** alkalmazása kiváló módja

lehet, hogy szervezetünk minden szükséges támogatást megkapjon, hiszen az egyik az alapvető tápanyagellátásról gondoskodik, míg a másik célzottan segíti a test **regenerációs és védekező** folyamatait.

Ha **energikusabbnak** szeretnénk érezni magunkat, erősítenénk immunrendszerünket vagy csökkentenénk a gyulladással járó folyamatokat, érdemes beépíteni ezeket a kiegészítőket a mindennapjainkba.

Te tudod, hogy mi az a rizskorpaolaj? A rizskorpaolaj az egyik legértékesebb természetes olaj, amely számos jótékony hatással bír a szervezetre. Gazdag **antioxidánsokban**, például **E-vitaminban** és gamma-oryzanolban, amelyek segítenek semlegesíteni a szabad gyököket, ezáltal lassíthatják az **öregedési folyamatokat** és támogatják a sejtek egészségét. Különösen előnyös lehet a **szív- és érrendszer** számára, mivel hozzájárulhat a koleszterinszint csökkentéséhez és az **erek rugalmasságának** megőrzéséhez, így csökkentheti a szívbetegségek kialakulásának kockázatát.

Az emésztés szempontjából is rendkívül hasznos, hiszen könnyen emészthető és gyulladáscsökkentő

tulajdonságokkal rendelkezik, amelyek segíthetnek az irritábilisbél-szindróma (IBS) vagy egyéb **emésztési problémák** enyhítésében. Emellett támogatja az **immunrendszert**, mivel olyan esszenciális zsírsavakat és fitonutrienseket tartalmaz, amelyek hozzájárulhatnak a szervezet természetes védekezőképességének erősítéséhez.

A **bőr és a haj** egészségének megőrzésében is fontos szerepet játszik, hiszen hidratáló és tápláló hatású, így segíthet megőrizni a bőr rugalmasságát és a haj fényét. Rendszeres fogyasztása vagy külső használata hozzájárulhat a **fiatalos és egészséges** megjelenéshez, miközben belülről is erősíti a szervezet működését.

(szponzorált cikk)



Bi Vitality

Egészség, jó áron!

TAVASZI KEDVEZMÉNYEK

60db 400mg/Csontpor LAH Kapszula Liquid alapú hatóanyag bevitel

60db 50mg/Csontpor LAH Kapszula Liquid alapú hatóanyag bevitel

30db 500mg/Csontpor LAH Kapszula Liquid alapú hatóanyag bevitel

60db 750mg/Csontpor LAH Kapszula Liquid alapú hatóanyag bevitel

30db 2000mg/Csontpor LAH Kapszula Liquid alapú hatóanyag bevitel

Multi-Vitamin
16 vitamint és ásványi anyagokat tartalmazó étrend-kiegészítő

Rizskorpaolaj + KURKUMA
50mg

Pro Biotikum
tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula 4 MILLIÁRD KOLONKÉPZŐ EGYSÉGBEN ÉLŐ BAKTERIUM PER KAPSZULA

E Vitamin
4000IE

KOLLAGÉN

www.vitality.hu

MIÉRT VAGYOK FOLYTON FÁRADT?

Az állandó fáradtság mindent tönkretesz: az életminőséget, a kapcsolatokat, a munkateljesítményt. Vannak emberek, akik akármennyit alszanak, fáradtnak és energiátlanak érzik magukat. Vajon miért?

Egy 3 kontinensre kiterjedő, 91 vizsgálatot áttekintő 2023-as metaanalízis szerint minden 5. egészséges felnőttből egy hosszú, akár 6 hónapig is tartó fáradtságot tapasztal. A National Sleep Foundation korábbi vizsgálatában a megkérdezettek 44%-a mondta azt, hogy heti 2-4 napon érzi magát fáradtnak, álmosnak. Több vizsgálatban is visszaköszött a megállapítás, hogy a nők gyakrabban érezték magukat fáradtnak, mint a férfiak, függetlenül attól, hogy volt-e gyermekük vagy sem.

MIT JELENT A FÁRADTSÁG?
Fizikai fáradtságot érezhetünk pl. hosszú túra, meg-

erőltető munka vagy edzés után – mindenki ismeri az izomfáradtság jelenségét. Vannak azonban a fáradtságnak kognitív és érzelmi aspektusai is – ez magyarázza, miért tapasztalunk néha „agyi ködöt”, amikor fáradtak vagyunk, miért esik nehezünkre ilyenkor a munka, miért vagyunk türelmetlenek, miért haragszunk meg másokra könnyebben. A tudósok képalkotó technológiák és biokémiai vizsgálatok segítségével térképezik fel az agyban ilyenkor bekövetkező változásokat, kezdik megérteni ezek neurobiológiai hátterét, például azt, hogy az agy mely részei érzékelik a fáradtságot.

MI INDUKÁL MÉG FÁRADTSÁGOT?

Sok akut és krónikus betegség járhat fáradtsággal, ilyen például a rák, a daganatos betegségek, a szklerózis multiplex, a szívelégtelenség, a covid utóhatásai, illetve a depresszió is. Fontos különbséget tennünk a betegségből és a nem betegségből eredő fáradtság között, a megfelelő terápia kialakítása érdekében.

LELEGENDŐ ALVÁS

A szakértők általában napi 7-9 órát javasolnak, de 7 óránál kevesebb idő alatt szervezetünk általában nem képes az izmok regenerálására, az immunrendszer karbantartására, az érzelmek szabályozására, az emlékek és az új információk feldolgozására stb. Érdemes tudnunk, hogy a gyakran fáradt emberek halmozási kockázata magasabb, ahogy a szorongás és a dep-

resszió előfordulása is. Az alvás és a házastársi elégedettség összefüggését vizsgáló kutatás azt mutatja, hogy ha az egyik fél gyakran alváshiányos, több a konfliktus a párkapcsolatban.

A fáradtság a munkahelyen mind a teljesítményre, mind a vezetői képességekre negatív hatással van. Az alváshiányos főnök kevesebb önkontrollal rendelkezik, gyakrabban ellenséges, jellemzőbb rá az ún. bántalmazó vezetői stílus. A kialvatlansággal összefüggő emberi hibák emellett számos balesethez, katasztrófához vezetnek.

Az alvás minősége is rendkívül fontos! Kevesebb órányi mély alvás többet ér, mint több órányi felületes vagy megszakított alvás. Agyunkban ugyanis ilyenkor zajlik a méregtelenítés, a felgyűlt szövettermék, például az Alzheimer-kórban is szerepet játszó, ragacos béta-amiloid plakkok eltávolítása. Ez az ún. glimfatikus rendszer a napnak mindig ugyanabban az időszakában működik a legjobban.

Az agy öntisztuló képessége hatékonyabb, ha mindig ugyanakkor alszunk. Ez magyarázza, hogy a több műszakos munkát végzők



miért küzdenek több egészségügyi problémával. Esetekben gyakran elmarad az alvási ciklus utolsó, gyors szemmozgással jellemzett (REM) fázisa, amikor álmodni szoktunk. Ilyenkor erősödnek az idegsejtek közti kapcsolatok, és feldolgozzuk a nap folyamán átélt érzelmeket. A REM-alvás elégtelensége összefüggésbe hozható a depresszióval, a demenciával, a Parkinson-kórral és más kognitív problémákkal. (Mindezt persze hiába mondjuk például egy kisgyermekes anyának, aki számára a zavartalan alvás sokszor elérhetetlen luxusnak tűnik.)

HIÁNYÁLLAPOTOK ÉS FÁRADTSÁG

A fáradtság esetén végzett vérvizsgálat hasznos lehet például a pajzsmirigyzavarok, az ösztrogén és más hormonok egyensúlyhiányának feltárásában, mely különösen nők esetében fordul elő. Ilyenkor az is kiderül, nem hiányoznak-e a szervezetből bizonyos tápanyagok, például B₁₂-vitamin, folát, D-vitamin, vagy bizonyos ásványi anyagok, például vas esetleg magnézium. E tápanyagok hiánya ugyanis jelentős szerepet játszhat a fáradtság-érzet kialakulásában.

ÉLETMÓD

Érdekes módon az esetek 90%-ában a vérvizsgálat normális értékeket mutat, emiatt gyakran további vizsgálat szükséges az okok kiderítésére. Ilyenkor merül fel a kérdés, hogy sportol-e az illető, hogyan táplálkozik, milyen

a mentális egészsége. Kimerítő hatású a krónikus stressz is, mely növeli szervezetünkben a kortizol hormon szintjét. Ez megemeli a testhőmérsékletet és a pulzusszámot, ami többek között nehezíti az elalvást és a nyugodt pihenést is.

Tipikus bűnös a koffein: nagyjából 5 óra a felezési ideje, ami azt jelenti, hogy ha délben megiszunk egy csésze kávé, a koffein negyede még éjjelkor is a szervezetünkben van.

Az alkohol – különösen lefekvés előtt fogyasztva – többféle módon is negatívan hat.

Lehet, hogy egy kicsit gyorsabban elalszunk tőle, de aztán súlyosbíthatja a légzési problémákat, megzavarhatja a cirkádian ciklust és blokkolhatja a REM-alvást.

Energiaszintünk javítása is csökkentheti a fáradtság érzését, ehhez több életmódbeli tényezőt érdemes változtatnunk: táplálkozzunk kiegyensúlyozottan, szüntessük meg a vitaminhiányt, aludjunk eleget, kezeljük a stresszt, mozogjunk rendszeresen és sokat, figyeljünk a folyadékpótlásra, valamint ha szükséges, vegyünk igénybe terápiát, építsünk magunk köré baráti, támogatói hálózatot. (Forrás: Sandy Ong – Why do some people feel tired all the time? – ford. Czárán Judit, a teljes cikk a te nyek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)



SEJTSZINTŰ VÉDELEM ÉS VITALITÁS FLAVONOIDOKKAL



Sejtjeink egészsége meghatározza szervezetünk állapotát és biológiai életkorát. A szabadgyökök folyamatosan támadják sejtjeinket, károsítva a sejtmembránt, az enzimeket és az örökítőanyagot is. Ez gyulladást, idő előtti öregedést, nem kívánt sejtburjánzást idézhet elő.

A növényi flavonoidok – erőteljes antioxidáns hatásuk révén – segítik a sejtek védelmét, fékezik az abnormális sejtek növekedést, lassítják azok osztódását.

RIAVITA FlaCyto – prémium gyógynövény-kivonatokat, antioxidánsokat tartalmazó, fejlett tudományos technológiával készült formula. Elősegíti a májban zajló méregtelenítési folyamatokat, a krónikus gyulladások mérséklését, támogatja a sejtszintű védelmet, az immunrendszer működését és fokozza az általános vitalitást.



www.riavita.com



Világelső a deutériumcsökkentésben

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



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

További információ, online megrendelés: www.preventa.hu

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

Elmúlt 25-30 éves? Érdemes minden nap pótolnia ezeket a tápanyagokat

Jó hír, hogy egyre kevesebben tekintenek úgy az öregedésre, mint a fizikai és szellemi hanyatlás elkerülhetetlen időszakára. Tény azonban, hogy az évek múlásával szervezetünk működése – és így a tápanyagszükséglete is – változik.

Sokan állítják, hogy az életkor csupán egy szám, és ez valóban igaz: az idősebbek az élet szinte minden területén képesek felvenni a versenyt a fiatalabbakkal. Ugyanakkor a szervezetükben lejátszódó folyamatokat nem lehet megállítani, csupán lelassítani.

Az öregedés természetes velejárója például az, hogy bizonyos tápanyagokból kevesebbet vagyunk képesek előállítani vagy épp a tápanyagok felszívódása romlik. Ráadásul az évek során a szokásaink és az életmódunk is változik. Ezt is érdemes figyelembe vennünk, amikor az egészségünk megőrzését tűzzük ki célul. Íme néhány olyan tápanyag, melyet 25-30 év felett mindenkinek pótolnia kellene!

• **Kalcium:** Az idő múlásával – többek közt a bekövetkező hormonális változások miatt – csontjaink veszítenek a sűrűségükből, elvékonyodhatnak, elgyengülhetnek. A csonttritkulás a csonttörések és esések megnövekedett rizikójával, a mozgásszervi panaszok gyakoriságának növekedésével, a krónikus fájdalommal is kapcsolatban áll.

A kalcium segíthet a csontok egészségének megőrzésében, de az izmokra, az erekre és a folyadék-anyagcserére is jó hatással van.

• **B₁₂-vitamin:** Az idegrendszer, a vérképzés, a sejtosztódás és az anyagcsere megfelelő működéséhez nélkülözhetetlen B₁₂-vitamin felszívódása gyakran romlik az idősebb emberek szervezetében. Könnyen kialakulhat náluk vitaminhiány, ami csak tovább ronthatja az életkorral összefüggő neurológiai tüneteket.

Azt is fontos megjegyezni, hogy a B₁₂-vitamin főként állati eredetű élelmiszerekben található meg, így azoknál is lényeges a pótlása, akik nem fogyasztanak húst, halat, tejtermékeket, tojást, vagy egyoldalúan táplálkoznak.

• **Omega-3 zsírsavak:** Ez Omega-3 zsírsavak segítenek a szív- és érrendszer egészségének megőrzésében, de az agyműködésre is jótékony hatással vannak. Az Omega-3 zsírsavak pótlásával csökkenthetjük a mikroszkopikus gyulladásokat, megakadályozhatjuk, hogy az erek falán káros plakkok alakuljanak ki, sőt a vércukorszintet is normalizálhatjuk.

• **Q₁₀-koenzim:** A Q₁₀-koenzim támogatja a sejtek energiaellátását, anyagcseréjét és antioxidáns hatása is van. Szervezetünk képes ugyan előállítani a Q₁₀-koenzimet, ám ennek a vitaminszerű anyagnak a termelődése idővel lelassul, így szükségessé válik annak pótlása élelmiszerek vagy étrend-kiegészítők útján. Ez utóbbi azért praktikusabb, mert az ételekben csak kis mennyiségben találjuk meg a Q₁₀-et.

• **D-vitamin:** Egyre több bizonyítékot találunk a szakemberek arra, hogy a D-vitamin

nemcsak a csontok egészségének megőrzéséhez nélkülözhetetlen (hiszen segíti a kalcium hasznosulását), de az immunrendszer működésében, a krónikus betegségek megelőzésében és a megfelelő agyműködésben is fontos szerepet játszik. Szervezetünk a napfény segítségével maga is képes előállítani a D-vitamint, de ez a képessége az idő előrehaladtával csökken,

ráadásul modern életmódunk miatt nem töltünk elelegendő időt a szabadban, napsütésben – emiatt a legtöbb ember számára szükséges a D-vitamin rendszeres pótlása is. (Forrás: Egészségkalauz)



Túlságosan fáradt?



A mindennapi élet elég fárasztó lehet, azonban a Bio-Quinone Q10 Gold természetes módon segíthet Önnek.

A B2 vitamin és a vitaminszerű Koenzim Q10 kombinációja hozzájárulhat a normál sejtenergia-folyamatokhoz. Újratöltheti az akkumulátorainkat, ha azok lemerültek.

A Bio-Quinone Q10 Gold jó felszívódása és biohasznosulása, tudományos kutatások alapján többszörösen dokumentált, ezért ez a Koenzim Q10 márka az egyik vezető termék a piacon.

Az eredeti Q10 készítmény



Pharma Nord
www.pharmanord.hu

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



Igaz, hogy tavaszra a vitaminraktáraink kimerülnek, és emiatt gyakrabban jelentkezhet fáradtság. Ám ha a kimerültség érzése már huzamos ideje tart, felmerül, hogy valamilyen betegség vagy a helytelen életmód állhat a háttérben.

Ne fogjuk a tavaszi fáradtságra!

A Centers for Disease Control and Prevention kutatása szerint a nők 15,3 %-a és a férfiak 10,1 %-a érzi magát – évszaktól függetlenül – rendszeresen kimerültnek. Ez a fajta általános fáradtság nem azonos azzal, amikor egyszer-egyszer későig fennmaradunk, hanem ilyen esetekben komoly, **állandóan** jelen lévő kimerültségről van szó.

A STRESSZ ÉS SZORONGÁS MEGBETEGÍT

Sokan nem gondolnak arra, hogy **idegállapotunk** nagyon is befolyásolja a erőnlétünket, közérzetünket, egészségünket. Egy szorongó ember gyakrabban szenved **gyomorpanaszok** vagy **hányinger** miatt, sűrűbben betegszik meg, mert ez az állapot az **immunrendszerét** is legyengíti.

A stressz esetenként **hasznos** reakció is lehet, ám huzamos időn át a szervezet az állandó „készenlétben” **kimerül**. Ez negatívan befolyásolja a hormon-, illetve a szív- és érrendszer egészségét is. **Energiahiány**, emésztési problémák, **álmatlanság**, fejfájás, az emberi kapcsolatok és a **társasági élet** beszűkülése is jelezheti, ha túl sok a stressz az életünkben.

HELYTELEN ÉTREND

Az egyoldalú vagy tápanyagokban szegényes étrend nem biztosít **elegendő energiát** a szervezet számára, emiatt is jelentkezhet krónikus **fáradtság, gyengeség**.

A kiegyensúlyozott, **zöldegekre, gyümölcsökre**, teljes kiőrlésű gabonákra, fehérjékre és tejtermékekre épülő étrend önmagában is hatékony lehet a fáradtság ellen.

Csökkentsük a cukorfogyasztást! Étezzünk **tervszerűen**, lehetőleg azonos időpontokban!

TÚL KEVÉS FOLYADÉK

Sokan elfeledkeznek a hétköznapi rohanás során arról, hogy rendszeresen igyanak. A folyadékhiány, a dehidratáltság a **teljesítőképesség** romlását, **koncentrációs nehézséget**, fejfájást és kimerültséget okozhat.



VÉRSEZEGÉNYSÉG

Az állandó fáradtság az egyik legtipikusabb tünete a vérszegénységnek, legyen szó **vashiányos** vérszegénységről vagy a **B₁₂-vitamin és folsav hiányáról**, mindkettő fáradtságot eredményez az agy és izomzat **csökkent oxigén-szintje** miatt. Ilyenkor az érintettnél a fáradékonyság mellett **összpontosítási** problémák, **sápadtság, fejfájás és légszomj** is jelentkezhet.

• **Szapora pulzus:** A vérszegénység komoly befolyást gyakorol a **szív- és érrendszerre is**, mivel a hemoglobin előállításához **vas** szükséges, mely oxigént szállít a tüdőből a szervekhez. Vashiányos vérszegénység esetén a szervezet nem jut elegendő **oxigénhez**, a vérben kevés a **vörösvértest**, a **szapora szívverés** pedig annak az eredménye, hogy a kevesebb oxigént **gyorsabb keringéssel** igyekezik kompenzálni a szervezet.



• **Világos, szintelen fogíny:** Ínyünk állapota sok mindent elárul egészségünkkel, így komoly figyelmeztető jel, ha **megváltozik a színe**. Amennyiben már **szinte fehér**, az vérszegénységről árulkodik, mivel ekkor kevés vörösvértest van jelen. Minél világosabb, annál súlyosabb a vérszegénység. A fogíny színe gyakran **fontosabb jelző**, mint az arcszín, mivel előfordul, hogy az íny már világosabbá válik akkor, amikor az illető arca még nem sápadtabb a megszokottnál.

• **Világos, szintelen fogíny:** Ínyünk állapota sok mindent elárul egészségünkkel, így komoly figyelmeztető jel, ha **megváltozik a színe**. Amennyiben már **szinte fehér**, az vérszegénységről árulkodik, mivel ekkor kevés vörösvértest van jelen. Minél világosabb, annál súlyosabb a vérszegénység. A fogíny színe gyakran **fontosabb jelző**, mint az arcszín, mivel előfordul, hogy az íny már világosabbá válik akkor, amikor az illető arca még nem sápadtabb a megszokottnál.

IMMUNBETEGSÉGET IS JELEZHET!

Az autoimmun betegségek legyengítik az immunrendszert, így gyakrabban kaphatunk el fertőzéseket, és a felépülés is hosszabb lehet. Ha hosszabb ideje **fáradtsággal**, bőrkütiésekkel, álmatlansággal, **gyomor- és bélrendszeri** tünetekkel küzdünk, akkor érdemes immunológiai okokat is keresni a háttérben.

NE HAGYJUK ABBA A SPORTOT!

Számos kutatás bizonyította már, hogy a mozgásszegénység nem növeli, hanem **csökkenti az energiaszintet**. Talán nehéz elhinni, de testedzéssel **csökkenthetjük a krónikus fáradtságot**, és a lehető legnagyobb egészségnyereségre tehetünk szert.

dr. Kádár János
Immunközpont

Hogyan működünk?

Floradix® Kräuterblut® szirup
Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal

Salus
...mert partnerünk a természet!

- A benne lévő **vas**, valamint a **B₁, B₂, B₆ és B₁₂-vitaminok** hozzájárulhatnak a normál vörösvértest-képződéshez, jótékony hatással lehetnek a fáradtság és kimerültség csökkentésére, valamint a normál anyagcsere-folyamatokra.
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószeret, mesterséges színező- és aromaanyagokat és laktózt.



Ga-lexír Emésztést segítő étrend-kiegészítő

Az **articsóka** kivonat hozzájárulhat a bélrendszer egészséges működéséhez, az emésztéshez.



Összetevők: articsókakivétel, gyermekláncfűlevél, enciángyökér, kurkuma, cickafarkfű, gyömbér, kamilla, édeskömény, keserű narancshéj, benedekfű, kardamom, vidrafűlevél.

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

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon.

vashiany-verszegenyseg.hu/webaruhaz/
20/974-28-10

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

VenoprotEP

VenoprotEP Forte

filmtabletta

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

Vénavédelem
Ahogy tetszik!
Naponta egyszeri vagy kétszeri adagolás.



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



Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

www.venavedelem.hu

MAGYAR
GYÓGYSZER

ExtractumPharma zrt. • 1044 Budapest, Megyeri út 64.
Tel.: +36 1 233 0083 • budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

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

MIÉRT ILYEN GYAKORI A VISSZÉR?

Talán hihetetlenül hangzik, de a hazai lakosságnak több mint a felét (hormonális okok miatt főként a nőket) érinti a visszérbetegség. Közülük sajnos csak minden harmadik fordul orvoshoz.

A visszérbetegség főként a lábakon alakul ki. A kezdetben csupán esztétikai problémát jelentő **seprűvénáktól** egészen a nagy, **kidudorodó** visszértágulatokig romolhat az állapot.

Megjelenését nagyban befolyásolja a **genetikai hajlam**, gyakrabban alakul ki **túlsúlyos, álló- vagy ülőmunkát** végzőknél, **autóvezetőknél**, valamint a **terhesség** idején.

Tény, hogy a visszereesség általában **nem** jár, de azért nem szabad elbagatellizálni, mert elhanyagolt esetekben **gyulladás és lábszárfekély** alakulhat ki belőle. A létrejövő **ödéma** károsítja a **kapillaris keringést**: ahogy **feszül a bőr**, jelentősen csökken az erek átteresztőképessége, romlik a bőr vérellátása. Emellett kialakulhat a bőr **bakteriális és gombás fertőzése** is, ami jelentősen rontja az állapotot.

A visszeres panaszok az egyre **melegedő időben** általában **fokozódnak**.

Ilyenkor sokan panaszkodnak **nehézláb-érzésre**, és sajnos gyakoribb a **visszérgyulladás** is. Ez az állapot megnöveli a **mélyvénás trombózis** rizikóját, sőt könnyű is vele **összetéveszteni**.

A **visszérgyulladás kiváltó oka** alapvetően a vénafal károsodása.

További **kockázati tényezők**:

- 60 év feletti életkor,
- mozgásszegény életmód,
- visszértágulat,
- a lábat érő trauma,
- magas ösztrogéntartalmú szerek.

Tünetei közé tartozik a **fájdalom**, a területen megjelenő **bőrpír**, csomó, esetleg hőemelkedés. Bár a probléma nem annyira súlyos, mégis **elővigyázatosságot** igényel, mivel mélyvénás trombózis is kialakulhat belőle.

VISSZÉRGYULLADÁS VAGY TROMBÓZIS?

A felületes visszérgyulladás és a mélyvénás **trombózis jellemzői**:

- trombózis esetén jelentős a két láb közötti **térfogatbeli különbség**;
- visszérgyulladás esetén az adott ér felett **bőrpír és csomó** tapasztalható, ami valójában a felületi vénában keletkezett vérrög;



• trombózis esetén **az egész végtagon** látható az elszíneződés és az egész felülete meleg tapintású, kivéve ún. **néma trombózis** esetén, ami nem okoz tüneteket, ezért nagyon veszélyes. Amennyiben a tünetek alapján **nehéz különbséget tenni** a két állapot között, akkor doppler ultrahangos vizsgálat és D-dimer-szint mérés segíti a helyes diagnózist.

A TERÁPIA

A két állapot elkülönítése az alkalmazott terápia miatt is fontos.

• Mélyvénás trombózis esetén **fekvés** javasolt, nehogy **leszakadjon** a thrombus és tüdőembóliát okozzon. Az első lépés a **vérrög oldása**, ezt követően **véralvadásgátló** terápia szükséges.

• Felületes visszérgyulladás esetén az érintettnek viszont **kötelező mozognia**, például sétálnia, mert a mozgáshiány miatt a gyulladás könnyen **átterjedhet** a mélyen fekvő vénákra is. Ekkor NSAID típusú **gyulladáscsökkentővel**, esetleg fájdalomcsillapítóval kezelik a beteget, javasolhatják a **kompressziós** harisnya viselését, illetve a **borogatást** a problémás területre. Véralvadásgátló adására csakis akkor lehet szükség, ha magas a trombózis kockázata (pl. trombofiliás, mozgásában korlátozott, daganatos beteg esetén).

HORMONHATÁSOK

Terhesség: A várandósság során fokozódik a **vér alvadékonysága**, hogy el lehessen kerülni a szülés során a nagyobb **vérvesztést**. Emiatt a terhesség alatt nagyobb a **trombózis veszélye**, amit tovább fokoz a növekvő méh és a magzat súlya, mely **nyomást gyakorol** a medence vénáira.

Ronthatja az állapotot a várandósság alatt gyakori **mozgáshiány**, pedig ilyenkor is fontos lenne a rendszeres testmozgás, ami fokozza a vérellátást és csökkenti az esetleges súlyfelesleget, illetve a szövődmények kockázatát.

Hormonális fogamzásgátlók: Hormontartalmuk miatt erősen befolyásolják a **véralvadási** folyamatot, ezért használatuk ellenjavallt lehet olyanoknál, akiknek magas a **trombózis rizikójuk** és a családjukban már előfordult trombózis.

Klimax hormonterápiája: A klimax tüneteit, a hőhullámokat, hangulatingadozásokat, hűvelyszárazságot enyhítő, csonttrikulást lassító, **magas ösztrogéntartalmú** készítmények befolyásolják a véralvadást, növelik a trombózis esélyét, ezért használatuk előtt **trombózis rizikóbecslést** javasolt végezni.

Prof. Dr. Blaskó György
trombozisközpont.hu

Prevenció és terápia



Természetes támogatás

A HORMONRENDSZER SZÁMÁRA



netamin.hu/mehpempo

DAMMER'S®
Herbal Laboratories



ASHWA-MACA KAPSZULA 40 db

Az ashwagandha segíthet a fizikai és mentális **stressz**, a **szorongás** csökkentésében, a **jó alvás**ban, támogatja az **immunrendszert**, a **hormonális egyensúlyt**, növelheti az **energiaszintet**. Pozitív hatása lehet a **memóriára** és a **konzentrációra**.

SÁRGABARACKMAG KAPSZULA 40 db

A sárgabarackmag gazdag **antioxidánsokban**, melyek segítik a sejtek védelmét, az **öregedési folyamatok** lassítását. Magas **B17-vitamin** tartalma támogatja az immunrendszert, a nem kívánt sejtburjánzás elleni küzdelmet.



C-ACAI KAPSZULA 90 db

C-vitamint és Acai Berry gyümölcs-kivonatot tartalmaz. Az Acai bogyó az egyik legerősebb természetes **anti-oxidáns**, ásványi anyagban, rostban, nyomelemekben és vitaminokban gazdag **szuperélelmiszer**.

COLLAGEN PEPTIDES

HYALURON KAPSZULA 80 db

Segít megőrizni a **bőr** hidratáltságát, **rugalmasságát**, feszességét, támogatja az **ízületek egészségét**. Az életkor előrehaladtával ezen összetevők termelődése **csökken** a szervezetben, így pótlásuk különösen fontos.

Forgalmazó: **Dammer's Hungary Bt.**

A termékeket keresse a **Herbaházban** és partnereinél, a gyógynövényboltokban! herbahaz.hu

A TERMÉSZETES EGYENSÚLY FORRÁSA

VILLAROSA
KAPSZULA

FLAVIN 7



flavin7.hu

A szexualitást is befolyásolja a prosztatata állapota

A prosztatata aktuális állapota nemcsak a vizeletürítésre, de a párkapcsolatra, a szexuális életre is hatással van. Az esetleges panaszok, árulkodó tünetek jelentkezése általában hamar orvoshoz „kényszeríti” a férfiakat.

Férfiproblémák?

Happy Yeti kapszula 60x

- **Csökkenő vizeleti inger:** a szabálpálma kivonata gyulladáscsökkentő, enyhíti a sürgető vizeleti ingert
- **Enyhülő fájdalom:** az afrikai szilva hatóanyagai enyhítik a vizelés közben jelentkező fájdalmat
- **Javuló tünetek:** A béta szitoszterol enyhíti a jóindulatú prosztata megnagyobbodás vizeleti panaszait.
- **Karbantartás:** A kisvirágú fűzike hozzájárul a húgyutak normál működéséhez, csökkenti az éjszakai vizelések számát.



Érték és Minőség Nagydíjat nyert, világszínvonalú termék!

Forgalmazó: Perfect Play Kft.
SUPERHERB.HU

Késői gyermekvállalás vagy korai klimax?

Manapság egyre későbbre tolódik a családalapítás, a gyermekvállalás ideje. Nem ritka azonban, hogy 35 év körül már csökken a fogamzóképeség, és épp a meddőségi kivizsgálás során derül fény a korai klimaxra, ami ilyen fiatalon egészen hihetetlennek tűnik.

Napjainkban nem ritka, hogy a babaprojekt nem fejeződik be 30 éves korra, sőt még el sem kezdődik. Sok pár a megfelelő lakás, az önálló egzisztencia, a szórakozással, bulizással töltött hosszabb időszak után a harmincas éveire halasztja a családalapítást, amikor az anyagiak már rendelkezésre állnak, csak épp a termékenység már nem a régi.

HARMINCON FELÜL

Előfordul, hogy 35 körül már számolni kell a korai klimax rizikójával is, ami akár tönkre is teheti a saját gyermekről alkotott álmokat. Ez főleg akkor fordulhat elő, ha a családban volt már példa korai klimaxra, ha a nő cukorbeteg,



esetleg korábban kemoterápián vagy sugárkezelésen esett át. Ezek ugyanis mind olyan hatással vannak a hormonrendszerre és a reprodukciós szervekre, hogy megnő a korai petefészek-kimerülés esélye.

A KORAI KLIMAX JELLEMZŐ TÜNETEI

- hangulatingadozások,
- alvászavarok,
- gyakori fejfájás,
- depresszió,
- hőhullámok,
- hajhullás,
- súlygyarapodás,
- csökkent libidó,
- emlők konzisztenciájának változása,
- meddőség.

MIÉRT ILYEN KORÁN?

Normál esetben a változókor rendszerint 45-50 éves kor után köszönt be. Korai klimaxról tehát akkor beszélünk, amikor a nőnél már 30-35 éves korban megindul a menopauza. Ekkor a nők rendszerint még fitteknak és fiatalnak érzik magukat, ezért hihetetlen számukra, hogy már őket is érintheti ez az állapot.

Sokan épp akkor szembesülnek ezzel, amikor babát szeretnének és a sikertelen gyermekáldás, illetve az esetleges menstruációs zavarok miatt keresik fel a nőgyógyászt. Ott



kumos kezelés túl rövid ideig tartott vagy a baktériumok rezisztenssé váltak az adott antibiotikummal szemben.

► Nem bakteriális eredetű gyulladás esetén a betegség konkrét oka nagyon nehezen beazonosítható, emiatt a kezelése sem mindig könnyű. Leggyakrabban a korábbi baktérium, vírus vagy gomba okozta fertőzés után visszamaradó hegesezés és ennek az idegsejtekre gyakorolt nyomása a gyulladás oka.

Szintén kiindulópont lehet a krónikus kismencedei fájdalom szindróma és a stressz, illetve a prosztatata feszeisége, váladékkal való túltelítettsége is kórokként szerepelhet.

A kivizsgálás és a pontos diagnózis alapján hatékonyabb lehet a kezelés. Ennek része lehet az antibiotikus vagy akár az izomlazító és a gyulladáscsökkentő terápia, de bizonyos esetekben hasznos lehet a stresszkezelés is.

dr. Rákász István
Urológiai Központ

szembesülnek vele, hogy problémáik hátterében a korai klimax áll.

A menstruáció rendszertelenné válása a menopauza egyik legjellemzőbb tünete, ugyanis ekkor megváltozik a hormontermelés és a petefészkek elkezdnek kimerülni.

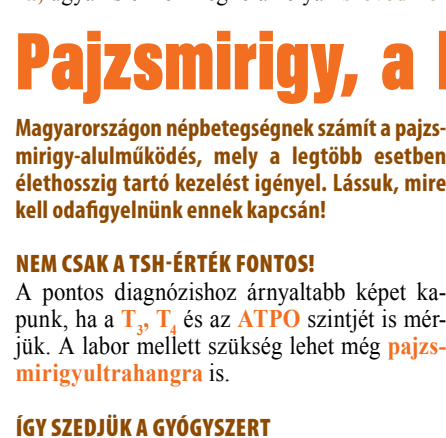
Maga a folyamat ugyanaz, mint a normál klimax esetén, ám minden idő előtt történik, vagyis hamarabb csökken a progeszteron, majd az ösztrogén szintje. Ezek miatt eleinte csak elvétve, később egyre többször lesznek anovulációs ciklusok, míg végül egyáltalán nem történik meg a peteérés.

LEHET MÉG SAJÁT GYERMEKEK?

A menopauza hosszú folyamat, ami több évet ölel fel. Tehát még a kezdetén megtörténhet a teherbe esés – főleg hormonpótló készítményekkel –, ám minél tovább vár a nő, annál kevesebb esélye lesz saját gyermekre, mert a petefészkek kimerülnek, az AMH-érték lecsökken. Ilyen esetben tehát érdemes a gyermekvállalási terveket további késlekedés nélkül, mielőbb valóra váltani!

SZÖVŐDMÉNYEK MEGELŐZÉSE

Amennyiben az érintett nem szeretne gyereket, és a korai klimaxra a menstruációs zavarok hívták fel a figyelmét, akkor sem érdemes fél vállról venni a diagnózist. Tekintse ezt jelzésnek, hogy jobban oda kell figyelnie magára, ugyanis ekkor megnő az olyan szövődmé-



Pajzsmirigy, a hormonzavarok hátterében

Magyarországon népbetegségnek számít a pajzsmirigy-alulműködés, mely a legtöbb esetben élethosszig tartó kezelést igényel. Lássuk, mire kell odafigyelnünk ennek kapcsán!

NEM CSAK A TSH-ÉRTÉK FONTOS!

A pontos diagnózishoz árnyaltabb képet kapunk, ha a T₃, T₄ és az ATPO szintjét is mérjük. A labor mellett szükség lehet még pajzsmirigyultrahangra is.

ÍGY SZEDJÜK A GYÓGYSZERT

A pajzsmirigyhormon-gyógyszert érdemes reggel, éhgyomorra, vízzel bevenni, majd fél órát várni még a reggeli előtt, mivel az egyes ételek, italok csökkentik a felszívódását. A



nyek kialakulásának kockázata, mint például a csonttrikulás vagy a szív- és érrendszeri problémák (hipertónia, érszűkület, infarktus), illetve a klimax egyéb kellemetlen tünetei is jelentkezhetnek.

Az, hogy milyen teendők lehetnek klimax esetén az egészséges életmód betartásán kívül, mindig az aktuális hormonszint és a panaszok függvénye.

Enyhe esetben elegendő igénybe venni a „természet patikáját”, a természetes, növényi készítményeket, komolyabb panaszok esetén azonban orvosi javallatra hormonterápiára is szükség lehet.

dr. Lőrincz Ildikó
Nőgyógyászati Központ



ronhiány, IR, PCOS, mellékvesezavar vagy alacsony AMH-szint.

Ez utóbbi ellenőrzése különösen fontos meddőség esetén, mert így képet kaphatunk arról, hogy mikor „fogynak el” az érett petesejtek.

dr. Bérczy Judit
endokrin-központ.hu

NAJA FOREST N6 CORDYCEPS, MÉHPEMPŐ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ



HORMONRENDSZERÜNK TERMÉSZETES TÁMOGATÓI
A Cordyceps sinensis gombát évszázadok óta használja a hagyományos kínai orvoslás. Hatékonyságát nemzetközi klinikai vizsgálatok is bizonyították. A méhpempő acetyl-kolin és B-vitamin forrás. A pajzsmirigyhormonok megfelelő termelődéséhez elengedhetetlen a B-vitaminok komplex pótlása, ennek az egyik legkitűnőbb forrása a méhpempő.

WWW.NAJAFOREST.HU



A NŐI ÉS FÉRFI TERMÉKENYSÉGÉRT

NŐI TERMÉKENYSÉG

Támogatja a hormonális aktivitás szabályozását, a normál sejtosztódást.

OMEGA VARÁZS

A vér normál koleszterinszintjének és az egészséges véretek fenntartásáért.

Dr. Letoha Tamás kutatóorvos által kifejlesztett gyógynövény alapú étrend-kiegészítők.

www.noitermekenyseg.hu

PHARMACOIDEA

Termékenység kontra túlsúly és hormonzavar?

Egyre több nő – és férfi – küzd manapság meddőséggel, melynek hátterében számtalan tényező állhat. Fontos tudnunk, hogy túlsúly esetén nehezebb a teherbe esés, ráadásul a plusz kilók gyakran valamilyen hormonális problémára hívják fel a figyelmet, mely szintén késleltetheti a gyermekáldást.

PLUSZ KILÓK – GYAKORIBB MEDDŐSÉG

Ez az összefüggés már régóta bizonyított. A megfelelő életmód, az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás jelentősen megkönnyíti a teherbe esést, hiszen így a test már eleve fel van készítve a megtermékenyített petesejt befogadására és az embrió táplálására.

Amennyiben az illető egészségtelen életet él, az bizony a testsúlyán is meglátszik, ráadásul a magasabb BMI-érték gyakran hormonzavarra hívja fel a figyelmet. Mindez fordítva is igaz: a túlsúly könnyen provokálhat hormonzavart.



MIÉRT OKOZ GONDOT A SÚLYFELESLÉG?

● Egyrészt azért, mert a túlsúly mellett gyakran **inzulinrezisztencia (IR)**, **PCOS**, **pajzsmirigyzavar** vagy egyéb olyan **hormonális betegség** áll fenn, ami annyira felborítja a női hormonháztartást, hogy akár meddőséget is okozhat.

● Másrészt maga a **zsírszövet** nagyban hozzá-

járul az **ösztrogén termeléséhez**, ezért minél vastagabb a zsírréteg, annál nagyobb eséllyel alakul ki **ösztrogéndominancia**, ami jelentősen **csökkenti a teherbe esés valószínűségét**.

● Ráadásul a **tüszőfolyadék** is lényegesen magasabb zsírtartalmúvá válik, ami szintén rossz hatással van a megtermékenyülésre, mivel **sérül a petesejt** anyagcsereje.

A TÚLSÚLY OKOZ HORMONZAVART VAGY A HORMONZAVAR OKOZ TÚLSÚLYT?

Mindkettő igaz.

Köztudottan vannak olyan hormonális problémák (például PCOS), melyek **túlsúlyt eredményeznek**.

A hormonális zavar kialakulásában ugyanakkor nagy szerepe van a nem megfelelő **életmódnak**, és az ennek következményeként kialakult **súlyfeleslegnek** is.

Tehát nehéz megválaszolni, hogy mi volt előbb, a tyúk vagy a tojás, ám az biztos, hogy **normál testtömeggel** és egészséges életmóddal **kisebbségi esélye** annak, hogy hormonzavar alakuljon ki.

ELÉG LEFOGYNI A SIKERHEZ?

A plusz kilók már önmagukban is rontják az esélyeket, ráadásul mint tudjuk, a túlsúly megzavarhatja a hormonrendszer működését. Jó hír, hogy ha az illető megszabadul a **felesleges zsírrétegtől** akár csak egy **kis résztől** is, máris **javul a termékenység**.

Ám az is igaz, hogy **ha már kialakult** vala-



milyen **hormonzavar** – például PCOS, pajzsmirigy-alulműködés –, akkor **nem elegendő** csupán a súlyfelesleg leadása, hanem a betegséget is **kezeltetni kell**, hogy teherbe tudjon esni a nő és zavartalan legyen a várandóssága.

MIT LEHET TENNI A GYERMEKÁLDÁS ÉRDEKÉBEN?

Hogy mihamarabb pozitív mutasson a terhességi teszt, ahhoz az kell, hogy a lehető legjobb feltételeket teremtsük meg az embrió befogadásához. Ehhez az **életmódváltáson** kívül akár **gyógyszeres kezelésre** is szükség lehet attól függően, hogy a túlsúlyhoz **kapcsolódik-e** valamilyen hormonzavar.

Ennek megállapításához néhány vizsgálatot szükséges elvégezni, melyek eredménye alapján szükség esetén sor kerülhet az orvos által javasolt terápiára, hogy mielőbb megérkezhesen a várva várt gyermekáldás.

Dr. Lőrincz Ildikó
nőgyógyászati központ.hu

x-epil

KORAI TERHESSÉGI GYORSTESZT



Akár már **6 nappal** az **esedékes menstruáció elmaradása előtt** alkalmazható

- ✓ gyors
- ✓ megbízható
- ✓ csaknem 100%-os pontossággal



x-epil.hu

Forgalmazza: Alveola Kft.
1143 Budapest, Gizella út 28./A

A sikeres családtervezés fontos tényezője

1989-ben született meg az első magyar lombikbébi, aki egy afrikai nagykövet kislánya volt. Már akkor egyértelművé vált, hogy a családtervezés első lépése a hüvelyfertőzés- és gyulladásmentes állapotának megteremtése.

Az intim higiénia egy életen át, tehát már **újszülöttkortól** fontos. Minden anyukának meg kell tanulnia, hogy a **lányok nemiszervét** mindig előlről hátrafelé kell törölni és megmosni, a vizet ugyanis steril, a hüvelyben lassan kialakul egy **mikroflóra**, a vastagbél a baktériumok millióival együtt egészséges. A helytelen tisztálkodás során a hüvelybe és a húgycsőhöz kerülő baktériumok azonban **fertőzést** okozhatnak.

Fiúknál a fityma alatti terület tisztántartása fontos, mivel az itt elszaporodó mikróbák fájdalmas gyulladást okozhatnak.

A **nemi élet** kapcsán az **intim területek** napi rendszerességgel, megfelelő **tisztítása** támogatja a kényes területek egészségét.

● A **szexuális együttlét előtti** mosakodással partnerünket tiszteljük meg.

● Az **együttlét utáni** mosakodással **önmagunk egészségét** őrizhetjük meg.

Az orvosi tankönyvek ajánlása a **szex utáni vizelés**, mivel ez steril atmoszféra jelent a húgyutak számára. Szintén leírják, hogy azon népcsoportokban, ahol a **körülmetélest** csecsemőkorból elvégzik, lényegesen **kevesebb** a hüvelyi fertőzés, a férfiaknál pedig a **húgycső és a prosztata gyulladása**. Hogy lehet ez?

A hüvely természetes védőflóráját képező

baktériumok a **fityma alatt** – mint egy melegágyban – órákon belül elszaporodhatnak és intim fertőzés alapjául szolgálhatnak. Így érthető, mennyire fontos szerepet játszik az intim mosakodás a **megelőzésben**.

A **családtervezés, a várandósság és a gyermekágy** időszaka alatti, illetve különösen az ezt követően **visszatérő házasság** időszakában kiemelt figyelmet érdemel az intim higiénia.

Tapasztalatok alapján napjainkban a szülés során eredményesen használják a **gátvédelemhez** az **intim siksítót**, mely a gyermekágyi időszak után **visszatérő házasságban** is nagy segítséget jelenthet.

Dr. Kiss Rita
orvos, mikrobiológus



A várandósság időszakában észlelt kóros szénhidrát-anyagcsere zavart gestációs diabétesznek nevezzük. Kialakulását örökletes hajlam, helytelen életmód és a terhesség hormonális változásai is elősegíthetik.

Ismerjük fel időben a terhességi cukorbetegséget!

Az **inzulinhormon** felelős azért, hogy a szénhidrátokat a szervezet megfelelő módon használja fel és tárolja, egyben **segíti a normál vércukorszint** fenntartását. **Terhesség idején** a hormonális változások miatt megváltozik a szövetek **inzulinérzékenysége**. Emiatt **fokozódik** az inzulintermelés, de amikor a hasnyálmirigy **kimerül**, nem képes **elegendő** mennyiséget előállítani, s az inzulin sem tud megfelelően **hatni** a szövetekre, a vércukorszint emelkedik, megjelenik a **terhességi cukorbetegség**.

Az **emelkedett vércukorszint** jelei könnyen összetéveszthetők más terhességi tünetekkel: fokozott szomjúság- és éhségérzet, gyakoribb vizeletürítés. Felismerését segítik a **szűrővizsgálatok**, melyeket **fokozott rizikóval** élőknek még gyakrabban szükséges elvégezni.

Fokozottan veszélyeztetettek:

- a 35 év feletti először terhesek,
- a 40 év feletti várandósok,
- akinek korábbi terhességnél már volt gestációs diabétesze,



- van 4 kg felett született gyermeke,
- a családban volt 2-es típusú diabétesz,
- túlsúlyos, fizikailag inaktív kismamák,
- PCOS-ben szenvedők.

A vércukorszint **helyreállításának** első lépését az előírt **étrend** (kvantitatív diéta) és a rendszeres **testedzés** jelenti. Sokaknak már napi **fél óra séta** is segíthet a vércukorértékek karbantartásában. Ha ez az **életmódváltás** nem elegendő, akkor **inzulinra** is szükség lehet az ilyenkor biztonságos vércukorszint **pontos** beállításához. A terhesség alatti magas cukorérték ugyanis a magzatot és az anyát egyaránt **veszélyeztet**. Megelőző **szülési komplikációk** – koraszülés, 4 kg-nál nagyobb súlyú gyermek, a szülőtutak sérülése, császármetszés – kockázata. A kismamák vércukorértékei a szülést követően többnyire **rendeződnének**, de fontos komolyan venni ezt a **korai jelzést**, hogy magasabb a későbbi diabétesz kockázata.

Dr. Turi Zsuzsanna
nőgyógyászati központ.hu

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

A cukoranyagcsere segítője

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

Könnyen lenyelhető, pici, ovális tabletták édes illattal.



Adagolás: 2x2/nap

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

A LÁTHATATLAN SZERV

Bélfőlránk életünk első három évében „alapozódik meg”, fiatal felnőttkorra alakul ki teljesen, életmódunk mindvégig jelentős nyomot hagy rajta. Mivel a bélflóra összetétele az egészség-betegség skálán meghatározó szerepet tölt be, érdemes megértenünk a működését, és helyrehozni, ami esetleg elromlott.

Az 1900-as évek elején a nagyobb felbontású mikroszkópok kifejlesztése alapjaiban megváltoztatta az **élővilággal** kapcsolatos ismereteinket. Ennek köszönhető a **mikrobióta** – az emberi szervezet nélkülözhetetlen, szabad szemmel láthatatlan „szervének” – felfedezése is, mely a testfelszínen, a légutak, a bőr, a húgyutak és a bélrendszer felszínén élő milliárdnyi mikroorganizmus összessége.

A bélflóra kifejezés nem egészen pontos, mivel a latin „flóra” szó növényzetet jelent, a mikrobióta alkotóelemei azonban nem növények. Gyakran használják a **mikrobiom** elnevezést is, mely a mikrobióta genetikai állományára utal. Mivel a köznyelvben mégis a **bélflóra** kifejezés terjedt el, ezért a továbbiakban ezt használjuk.

Tekintsük át elsőként a **bélflóra kialakulásának** legfontosabb fázisait!

• Méhen belüli élet

A közhiedelemmel ellentétben az első baktériumtelepek **már a méhen belül** megjelennek a magzat bélrendszerében. A **harmonikus**, illetve a **stresszes** terhességből született újszülöttek között már a bélfőrakezdemény szempontjából is kimutatható **különbségek** vannak:

utóbbiaknál kisebb számban mutathatók ki a Lactobacillus- és Bifidobacter-, illetve nagyobb számban a Proteobacter-törzsek.

• Szülés

A második meghatározó tényező a **szülés módja**: hüvelyi szülés során az **anyai hüvelyflóra** Lactobacillusai megteremtik az **egészséges bélflóra** alapjait, míg **császármetszés** esetében ez elmarad, helyükbe a bőrfelszínen élő és kórházi törzsek (Staphylococcus, Acinetobacter) lépnek. Ennek sajnos hosszú távú **következményei** vannak: a császármetszéssel született gyerekeknél gyakoribbak az **allergiás betegségek**, például az asztma és az ekcéma.

A születés pillanatában az újszülött bélrendszere még baktériumokban szegényes, a születés alatt és az azt követő időszakban indul meg igazán a **baktériumok nagy számú betelepítése**. Ebben az érzékeny életszakaszban különösen lényeges a **kedvező összetételű bélflóra** kialakítására törekedni, mely képes a káros baktériumok mennyiségét visszaszorítani, és az **immunműködést** kedvezően befolyásolni.



• Csecsemőtáplálás

Az **anyatejes** táplálás jelentősége ma már nem kérdés, és a bélflóra szempontjából is **meghatározó** jelentőségű. Az **anyatej baktériumai** (Lactobacilli, Bacteroides, Bifidobacterium) gazdagítják a csecsemő bélfőlráját, ugyanakkor olyan **szénhidrátokat** is tartalmaznak, melyek a kialakuló bélflóra **táplálását** biztosítják. Ezek olyan szénláncú cukrok, melyek a **vastagbélben** bomlanak le, jelenlétükkel elősegítik a **prebiotikumok** számának növekedését, amik aztán serkentik a kedvező hatású baktériumok, a probiotikumok szaporodását.

Tápszeres csecsemőknél a bélflóra összetétele másképpen alakul: nagyobb számban mutathatók ki kórokozó tulajdonságokkal bíró (E. Coli, Bacteriodes, Clostridium) törzsek.

Ha nincs vagy kevés az anyatej, akkor **prebiotikum** tartalmú tápszer adása is javíthat a helyzeten. Az ilyen típusú készítményekkel a **szoptatás időszaka után**, akár a kisdedkor végéig is gondoskodhatunk a természetes **immunvédelem** erősítéséről.

• Három éves korig

Általában ekkorra alakul ki a bélflóra **sze-mélyre szabott** mintázata. A fokozatos **hozzátáplálás** és minden, amit a gyerek a szájába vesz, újabb és újabb adalékot jelentenek a bélflóra gazdagodása szempontjából. A megfelelő szülői szemlélet sokat segíthet: felmérések igazolják, hogy a **természetközeli**, „lazábban” nevelt gyerekek bélfőrlájra **gazdagabb**, immunrendszerük erősebb, mint az aggályosan tiszta környezetben felnövő társaiké.

• Fiatal felnőttkor

Bár az idők során módosul, de a bélflóra alapvető összetétele már nem változik. Ugyanakkor az **életmód**, az **étrend**, az **életesemények** nyomot hagynak a bélfőlrán (is), befolyásolva az egészség-betegség alakulását.

• Időskor

Körülbelül **65 éves kor után** – az egész szervezet idősödésével együtt – a **bélflóra is gyengül**, csökken a diverzitás, könnyebben kapnak erőre a kórokozó elemek, amiben a meglassult életvitel és az egysíkúvá váló táplálkozás vélhetően jelentős szerepet játszik.

Tanulságos megfigyelés, hogy az időskorban **szellemileg-fizikailag aktív** életet élő emberek **ál bélflóra is fiatalos marad**, vagyis nagyobb diverzitást mutat, mint az átlagos kortársak esetében.

Minden életszakaszra igaz: a betegségek hátterében felfedezhető a **bélflóra összetételének változása**.

A bélflóra átlagosan **2000-féle** baktérium-törzsből, vírusokból, gombákból és egyéb mikroorganizmusokból álló életközösség. Sejtjeinek számát az emberi szervezet sejtszámának **többszörösére**, akár 10-szeresére is becsülhetjük. Bár a szájüregtől a végbélig, a tápcsatorna teljes hosszában élnek mikroorganizmusok, túlnyomó többségük a **vastagbélben** található.

A **bélflóra összetétele** minden emberben más, **egyedi** mintázatot mutat,



akárcsak az ujjlenyomat. **Alkotóelemei** között vannak egyértelműen **pozitív élettani hatású** baktériumok, mint például a Lactobacillusok, Bifidobacteriumok, ugyanakkor egyes Coli, Clostridium- és Staphylococcus-törzsek **betegségeket** is okozhatnak.

Minél több faj alkotja, minél színesebb összetételű, annál ellenállóbb, egészségesebb – ezt nevezzük **diverzitásnak**. A magas diverzitású bélflóra egy jól működő, multikulturális társadalomhoz hasonlítható, melyben képességeihez mérten **mindenki hozzájárul** a közösség jóllétéhez, így a negatív hatások kevésbé tudnak érvényesülni.

Ha csökken a diverzitás, a kórokozók meg erősödhetnek, ami különböző **betegségek** kialakulásához vezethet. Ezt láthatjuk **idős, le-gyengült betegek** Clostridium difficile által okozott életveszélyes vastagbélgyulladásá-e esetében, amikor a szegényes bélflóra nem tudja kordában tartani a korábban ártalmatlan baktériumokat.

Számos kórkép esetében a bélflóra összetételének jellegzetes **változása** mutatható ki, ilyen például az **irritábilisbél-szindróma** (IBS), a **gyulladásos bélbetegségek**, az anyagcsere-zavarok, így a **cukorbetegség**, **elhízás**, **érelmeszesedés** és az **idegrendszeri betegségek** (autizmus, hangulatzavarok, Parkinson-kór, skizofrénia). A tünetek csökkentését, a gyógyulást a szükséges kezelést mellett a **bélflóra rendezésével** is támogatathatjuk.

MIT TEHETÜNK A BÉLFŁÓRA EGÉSZSÉGÉÉRT?

A boldog terhesség, a természetes szülés, a szoptatás és a **megfelelő hozzátáplálás** a legjobb megalapozója a nagy diverzitású bélfőlrának.

Az egészséges étrend, a magas rosttartalmú, nyers zöldségekben és telítetlen zsírsavakban gazdag étrend növeli a hasznos bélbaktériumok arányát. A **fermentált** (erjesztett) ételek előemésztett rostokban gazdagok, gyulladás-csökkentő, **bélfal-regeneráló**, emésztést segítő anyagokat tartalmaznak.

A nyugati típusú, egyszerű szénhidrátokban és telített zsírokban gazdag, rostokban szegény étrend **ellenkező hatású**: csökken a diverzitás és a hasznos bélbaktériumok aránya.

Óvatosan a gyógyszerekkel! Az **antibiotikumok** károsítják a bélfőlrát, ezért csak orvosilag indokolt esetben szedjük őket. Egy ilyen kúra után a bélflóra regenerálódása akár hónapokig is tarthat.

Jó választás lehet például antibiotikus kezelések, bélbántalmak esetén a **szimbiotikumok** kúraszerű alkalmazása. Ezek a probiotikumok mellett a meglévő bélfőlrát erősítő **prebiotikumokat** is tartalmazzzák.

Emésztőszervi panaszok esetén a gasztroenterológiai kivizsgálás és kezelés során kérjük a kezelőorvos véleményét, tanácsát is!

dr. Pászthory Erzsébet
Allergiaközpont



A BABÁNAK ÉS A MAMÁNAK

Bőrgyógyászatilag igazolt borbárat formulák



NÉZD MEG VIDEÓSorozatunkat!

jimjams.hu | Forgalmazza: Alveola Kft.
1143 Budapest, Gizella út 2B/A



Boldog baba,
boldog mama

BioGaia

A babák
bélfőrlájra számára
természetes,
ANYATEJBŐL
SZÁRMAZÓ
baktériummal



Anyatejjel és vegyesen (tápszerrel is) táplált babáknak is javasolt • adagolás: napi 5 csepp • ajánlott életkor: 0-3 éves korig • D-vitaminos változatban is kapható

www.biogaia.hu | patika.biogaia.hu

*Az IQVIA 2024. évi adatai alapján. | Az étrend-kiegészítő készítmények nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Lezárás dátuma: 2025. március 14. 2025/F/14

LipoCell MultiKids

Liposzómákba (mikroszkópikus kapszulákba) zárt **vitaminokat**, gyömbér és ashwaganda kivonatokat, **mikroelemeket** tartalmazó folyékony őszibarackos étrend-kiegészítő **gyermeknek – 50 napi adag** • Lipoaktív formula **hatékonyabb** felszívódással • Cukor-, tartósítószer- és GMO-mentes, vegán termék



Huminikum kapszula és folyadék

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

MIKROBIOM-24 30x

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

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



Hymato Products Kft.
www.hymato.hu

Autizmus, ADHD + alvászavarok = ördögi kör?

Tudományosan bizonyított tény, hogy az alvászavarok fokozzák bizonyos pszichiátriai kórképek, például az autizmus, az ADHD, a bipoláris zavar, a depresszió és a szkizofrénia rizikóját, illetve ronthatják az érintettek állapotát. Ugyanakkor e kórképek önmagukban is rosszabb alvásminőséget okozhatnak.

Az elégtelen (napi 7-8 óránál kevesebb) alvás és a különféle alvászavarok jelentősen rontják az alvás minőségét. Ez nemcsak nyilvánvaló fáradtságot okoz, de gyakoribbá teszi a distress, a szorongás, ingerlékenység és a nappali teljesítménycsökkenés előfordulását is. A rossz alvás hosszabb távon különféle betegségek kialakulásához vezethet.

• Gyengülő immunrendszer

Mivel alvás közben számos olyan anyag termelődik, amely alapvető az immunrendszer hatékony működéséhez, a rossz alvás hatására gyengül az immunrendszer, ami növeli például a fertőzések és bizonyos rosszindulatú daganatos betegségek kialakulását. A kockázatot.

• Agyi és szív-érbetegségek

Az elégtelen

alvás megemeli a vérnyomást, ami elősegíti az érlemezésedet és sok egyéb szövödmény kialakulását.

• Hangulatzavarok, szorongás, depresszió...

Az alvásminőség romlása memóriazavarhoz, a koncentrációképeség romlásához, lassult reakcióidőhöz, napközbeni aluszékonysághoz vezet. Különösen az alvási apnoé ronthatja a memóriát és növelheti a depresszió esélyét.

PSZICHÉS BETEGSÉG KÖVETKEZMÉNYE

A legtöbb pszichiátriai kórkép önmagában is fokozhatja az alvászavarok kialakulásának valószínűségét, erre bizonyítékok vannak többek között autizmus spektrumzavarral, ADHD-val, bipoláris zavarral, depresszióval és szkizofréniával kapcsolatban is.

Tulajdonképpen logikus, hogy az elégtelen alvás és a pszichés problémák oda-vissza hatnak egymásra, sajnos rossz irányban. Mindezek mögött lelki és biológiai összefüggések

is felfedezhetők, tehát a kezelést is érdemes több oldalról megközelíteni.

AMIKOR A GYEREK HORKOL

Főként óvodás és kisiskolás gyerekeknek fordul elő, hogy nyugtalanul alszanak, visszatérő időközönként horkolnak, fel-felébrednek, forgolódhatnak, furcsa, abnormális testhelyzet vesznek fel alvás közben.

Mivel a gyermekek így nem tudják kipihenni magukat, napközben az óvodában, iskolában fáradtak, kimerültek, kedvetlenek vagy ingerlékenyek, nehezen tudnak koncentrálni a feladatokra. Amennyiben rossz eredményt érnek el, ennek oka nem az értelmi képességeikben keresendő, hanem a feladatra történő összpontosítás nehézségében.

Tény, hogy a figyelemhiányos hiperaktivitási zavarral – ADHD – diagnosztizált gyermekek jelentős része rosszul, nyugtalanul alszik, esetleg alvási apnoéja van.

Ennek kialakulásában többféle tényező játszhat szerepet, ilyen pl. az esetleges túlsúly, valamilyen allergia, de ennél is gyakoribbak a fül-orr-gégészeti problémák, a megnagyobbodott orr- vagy garatmandulák, melyek komolyabb panaszok esetén mindenképp kezelést igényelnek.

KISMAMÁK, FIGYELEM!

Kutatások igazolták, hogy a gyermekek autizmusával, figyelemzavarával, hiperaktivitásával, tanulási nehézségével összefüggésbe hozható a kora terhességi vashiányos vérszegénység, ugyanis a memória kialakulása már a magzati életben megkezdődik és csak megfelelő vas ellátottság esetén lesz tökéletes.

Egy svéd kutatócsoport felfigyelt arra, hogy a terhesség 30. hete előtt fellépő vashiányos vérszegénység esetén nagyobb volt a gyermekeknek az autizmus, az értelmi fogyatékoság és az ADHD (hiperaktivitás, figyelemzavar) előfordulása.

dr. Veres Andrea
Pszichiátriai Központ

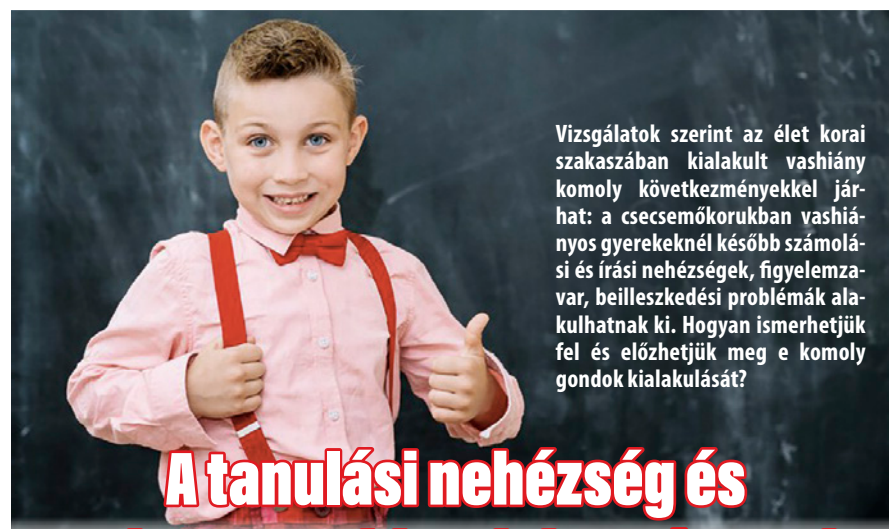


Max-Immun Gyógyszertár Információs Központ

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.
Szekeşárd, Tinódi utca 12/C
Szombathely, Kossuth Lajos utca 17.
Tatabánya, Táncsics Mihály utca 93.
Veszprém, Szeglethy u. 1. (Belvárosi ü.)

Tanácsadói telefonszám

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



A tanulási nehézség és az alacsonyabb IQ lehetséges oka

Az agy fejlődése csecsemőkorban a legerőteljesebb. Az idegek megfelelő kialakulásához csecsemő- és kisgyermekkorban napi 0,6-1,2 mg/kg vas szükséges. Ennek hiányában hosszú távú károsodással, a szociális interakció zavarai, tanulási és emocionális problémákkal kell számolni.

Ráadásul a súlyos vashiány következtében kialakult károsodások nem visszafordíthatók! A szervezetben létrejött negatív hatásokat a vas utólagos pótlásával már nem tudjuk megszüntetni, csak a további károsodást lehet így megelőzni. Ezt igazolja a Nutrition Reviews folyóiratban közzétett korábbi vizsgálat is, melyben a kutatók leírják, hogy a csecsemőkor súlyos vashiányos vérszegénységgel később kezelt gyerekeknek 10 éves korukban számolási és írási nehézségei, figyelemzavara és beilleszkedési problémái voltak.

KULCS: AZ IDŐBENI FELISMERÉS

A súlyos következmények csak azzal előzhetőek meg, ha a vashiányt idejében kezeljük. A Pediatrics folyóiratban megjelent korábbi vizsgálat szerint azok a 12-23 hónap közötti kisgyerekek, akiknél a vashiányos vérszegénység enyhébb formában jelentkezett és 3 hónapon belül kezelték, semmiféle maradandó károsodást nem szenvedtek el. Ezzel szemben a súlyosan vérszegény csoport tagjainál – habár a kezelés hatására a vashiány megszűnt – a motoros és mentális teszt eredményei, bár különböző mértékben, de elmaradtak a nem vashiányos kontrollcsoportéhoz képest.



MIÉRT FIGYELMETLEN A GYEREK?

Itt a tavasz, talán vége a megfázásos időszaknak is, ám a gyerekek egyre szertóbb, hiába szólunk, nem figyel ránk. Vajon miért?

Náthától a halláscsökkenésig – A gyerekek között gyakori a nátha, majd a gyerekek meggyógyul, nincs panasz, az esetleges szövdményekből semmi nem látszik. A nátha következtében azonban az orrüreget a középfüllel összekötő fülkürt eldugulhat, és ha nem tud szellőzni, vákuum alakul ki a középfülben, ahol savós folyadék szaporodhat fel. A dobhártya és a hallócsontocskák nem tudnak megfelelően működni, a gyermek hallása romlik.

Ez a savós középfülgyulladás egyik tünete, ami egyébként nem okoz erős fájdalmat, lázat, lappangva alakul ki, majd ráterjedhet egyik vagy mindkét fülre. Gyakran csak abból vehet

Vizsgálatok szerint az élet korai szakaszában kialakult vashiány komoly következményekkel járhat: a csecsemőkorokban vashiányos gyerekek később számolási és írási nehézségek, figyelemzavar, beilleszkedési problémák alakulhatnak ki. Hogyan ismerhetjük fel és előzhetjük meg e komoly gondok kialakulását?

ÁRULKODÓ TÜNETEK

A vashiány kedvezőtlenül hat a mozgás- és a szellemi fejlődésre, így a szülők általában akkor kezdenek gyanakodni, amikor a gyermeknél tartós fáradékonyságot, izomgyengeséget, a súlyfejlődés megtorpanását észlelik. A vashiány szintén kedvezőtlenül hat a problémamegoldó képességre és az IQ-ra, ráadásul ezek a gyerekek többet betegeskednek, mert fokozódik a fertőzésekre való hajlam is.

MEGELŐZÉS CSECSEMŐKORTÓL

A nagymértékű és hosszabb ideig fennálló vashiányos állapot évek múlva is hátrány jelent a gyerekek számára, ezért fontos a mielőbbi felismerés és azonnali kezelés.

A megelőzésben elsődrendű a helyes táplálkozás. A téhentej 1 éves kor alatti, nagyobb mennyiségű (napi 4 dl-t meghaladó) fogyasztása egyértelműen növeli a vashiány kockázatát, mivel a kalcium gátolja a vas felszívódását.

Anyatej hiányában ezért kizárólag a gyermek életkorának megfelelő tápszert, tejpótlót adjunk.

A késői és nem megfelelő hozzátáplálás szintén növeli a vashiány kockázatát: 6 hónapos kor után az anyatejes gyermeknél is szükséges a hozzátáplálás.

A VÁLOGATÓS GYEREK

Időnként minden gyereknek vannak kedvenc fogásai, ám ha hosszabb ideje válogatós és csak pár ételt fogyaszt, akkor az egyoldalú táplálkozás miatt bárkinél kialakulhat tápanyag- és így vashiány is.

jük észre, hogy a gyerek figyelmetlen, nem reagál, ha szólítjuk, esetleg azt kéri, hogy hangosabban olvassuk a mesét. Hajlamosító tényező lehet a meggyógyított orrmandula, a gyakori nátha és a légúti allergia.

Fontos mielőbb felismerni és kezelni a gyuladást, mert a középfülben hegesezés jöhet létre, ami tartós hallásromlást is okozhat. Ha a tüneti kezelés nem vezet eredményre, ventilációs tubus beültetésével lehet a gyógyulásig biztosítani a középfül szellőzését.

dr. Holpert Valéria
Fül-orr-gége Központ

SUN MOON PATIKA GUMI- VITAMINOK

KALCIUM+VAS GUMIVITAMIN 30db
ACEROLA+KALCIUM+D3-VITAMIN
GUMIVITAMIN 30db

Tegyünk gyermekeink és saját egészségünkért!

• Gumivitaminjaink cukormentes, vitaminokat és nyomelemeket tartalmazó étrend-kiegészítők felnőttek és gyermekek számára.

• Hozzájárulnak az immunrendszer normál működéséhez, a fáradtság és kimerülés csökkentéséhez, a normál szellemi működés fenntartásához.
• Ajánljuk a fizikai és szellemi erőnlét megőrzéséhez.
• Természetes aromával és édesítőszerez készült, mesterséges színezékek nélkül.

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

Big Star Street Kft.
www.bigstar.hu



Ilyen esetben is szükséges a vaspótlás, melyet mindig az életkornak megfelelő mennyiségben adjunk, mert a túladagolás is káros lehet.

Pótlás esetén mindig számítsuk be a napi adagba az étkezések során bevitt mennyiséget!

dr. Polgár Marianne PhD
Allergiaközpont



GONDOSKODJUNK A KICSIKRŐL IS

...nap mint nap!

Enyhe citrusos ízvilággal, amit a gyermekek könnyebben elfogadnak

MÁR 6 HÓNAPOS KORTÓL!

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

FLAVIN 7[®]
WWW.FLAVIN7.HU

KENDERMAGOLAJ OMEGA 3-6-9 TARTALOMMAL



KERESSE A DROGÉRIÁK
ÉS BIOBOLTOK POLCAIN!

Sokrétű felhasználóságuknak köszönhetően, évszázadok, sőt évezredek óta jelen vannak az ember életében a kenderfélék. Számos kultúrában alkalmazták a kender textil- és papírtérmekek előállítására, emellett komoly hagyományai vannak népgyógyászati felhasználásának is. Napjaink tudományos kutatási eredményei alapján egyre szélesebb körben használják bőrgyógyászati és kozmetológiai célokra is.

A 21. században is hasznos a kender!

A széles körben elterjedt ipari felhasználás mellett a kender **népi gyógyászatban** való alkalmazása ugyancsak jelentős múltra tekint vissza: őseink jellemzően a növény kivonatait **nyugtató, gyulladáscsökkentő** célzattal használták. Az utóbbi évtizedek kutatási eredményei egy áttekintést szorgalmaznak, amely alapján az érdeklődők informálódhatnak azon kenderfajtákról, melyeket érdemes lehet **az étrend részeként** is fogyasztani.

Az étrend-kiegészítőkben leginkább alkalmazott kenderfélének az ún. **hasznos kender** (Cannabis sativa) tekinthető, ami vélhetően a kivonatok gazdag **mikrotápanyag-tartalmával** magyarázható.

A Cannabis sativából készült **kendermagolajok** általában gazdagok az olyan többszörösen telítetlen zsírsavakban, mint az **Omega-3, Omega-6 és Omega-9**.

Ezen esszenciális zsírsavak **megfelelő aránya** a szervezetünkben számos élettani előnyvel járhat:

- megfelelő **magzati fejlődés**,
- ideális **immunműködés**,
- **szív-érrendszeri egészség**.

Ezek mind olyan szempontok, melyek a szakirodalom szerint összefüggésbe hozhatók az **Omega-zsírsavakkal**.¹

Korábban a **Journal of Dermatological Treatment** nevű tudományos folyóiratban megjelent egy cikk, amely a **belsőleg fogyasztott** kendermagolaj többszörösen telítetlen zsírsavainak hatásait vizsgálta **atópiás bőrtípusú** embereknél. Ez a bőrtípus jóval hajlamosabb a **szárazságra, viszketésre, bőrpírra és a gyulladásra**, mint az átlagos bőrtípusú embereké. Ezek a tünetek periodikusan jelentkezhetnek



és súlyosságuk változhat a **környezeti tényezőktől** – például **az időjárástól, a stressztől, az allergénektől** és más kiváltó körülményektől függően.

A tudományos cikkben publikált kutatásban az **étkezési kendermagolajat és olívaolajat** egy 20 hetes, a résztvevőket véletlenszerűen csoportba osztó, egyszerűen vak, keresztzett vizsgálat során hasonlították össze atópiás bőrtípusú kísérleti személyeknek.

A vizsgálat eredményeként a kutatók megállapították, hogy a kendermagolaj **jelentős változásokat** idézett elő a plazma zsírsavprofilokban és **jávitotta az atópiás dermatitisz** klinikai tüneteit. A feltételezések szerint ezek a



javulások a kendermagolajban kiegyensúlyozott és bőséges mennyiségben megtalálható **többszörösen telítetlen zsírsavaknak** köszönhetőek.²

A kenderfélék másik jellegzetes, esszenciális összetevője az **alfa-tokoferol**, vagy ismertebb nevén **E-vitamin**. Amellett, hogy ez a zsírban oldódó molekula számos szervünk működéséhez elengedhetetlen, képes **semlegesíteni a sejtkárosító szabad gyököket**.³

A sejtek oxidációja számos egészségügyi problémával hozható összefüggésbe: ilyen például az **öregedés**, a szív- és érrendszeri diszfunkciók vagy akár a daganatos betegségek. Az E-vitamin fogyasztását sok esetben ajánlják étrend-kiegészítésként.

Egy 2008-as tanulmány szerint az Amerikai Egyesült Államokban a férfiak mindössze **8%-a**, míg a nőknek csupán **2,4%-a** fogyaszt az ott érvényben lévő ajánlásnak (12 mg) megfelelően **elegendő napi mennyiséget E-vitaminból**.⁴ (szponzorált cikk)

- 1 <https://sci-hub.se/10.3945/an.111.000893>
- 2 <https://sci-hub.se/10.1080/09546630510035832>
- 3 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3997530/>
- 4 <https://sci-hub.se/10.1080/10408360802118625>

Lendüljünk formába nyárra!

Bárki számára elérhető a korához mérten **frissebb, fiatalosabb, szebb bőr**, aki megfogadja a következő tanácsokat.



1. Arctisztítás – Soha ne hagyjuk ki este, lefekvés előtt az **arctisztítást**, mert a napi szennyeződések, baktériumok és a maradék smink irritálhatja a bőrt, eltömíthetik a pórusokat. 40 éves kor fölött csökken a **bőr faggyútermelése**, ezért ne használjunk **szárító hatású** kozmetikumokat!

Évszazonként egyszer vegyünk részt **profikozmetikai arctisztításon**, hogy bőrünk élettel telibbé válhasson és hatékonyabban **feldolgozhassa** az arcápoló hatóanyagokat!

2. UV-védelem – Tavasszal-nyáron az egyik legfontosabb teendő a napi **fényvédelem**.

Az **UVA-sugárzás** ugyanis nemcsak a **bőrdaganatok** esélyét növeli, hanem a **ránccok** kialakulásának, a **bőr öregedésének** is fő faktora. Jó megoldás, ha a nappali arckrém fényvédőt is tartalmaz.

3. Stresszkezelés – Kutatások szerint a tartós stressz miatt akár **5 évvel idősebbnek** is tűnhetünk. Az állandó **szorongás** ugyanis növeli a **kortizol** hormon szintjét, ami **gyulladásokhoz és csökkent kollagéntermeléshez** vezet. Az eredmény: petyhüdebb bőr és táskás szemek. Fogyasszunk ezért **antioxidánsokban** gazdag ételeket, a stresszkezelésben pedig segít a **meditáció, jóga** és az aromaterápia.

4. A-vitamin és Omega-3 – Az A-vitamin

csökkenti a szárazságból eredő **apró ráncokat** és javít a bőr **feszességén**. A-vitaminban (bétakarotinban) gazdag táplálék például a sárgarépa, brokkoli, zeller, máj és a tengeri halak.

Az **Omega-3** nemcsak „**okosabb**”, de **sebé is** tesz, ugyanis hozzájárul a bőr **hidratáltságához**, így feszességéhez is.

Fogyasszunk tengeri halak, lenmagolaj vagy táplálék-kiegészítő formájában!

5. A száraz bőr kezelése – Speciális gondozást, rendszeres hidratáló és zsírpótló kozmetikai táplálást igényel, mivel nemcsak feszítő érzést okoz, de fénytelenbb és idősebbnek is látszik.

Jó hír: ha a biológiai korunk fiatalabb, mint ahogy a bőrünk kinéz, a folyamat megfelelő kezeléssel **visszafordítható!**

Peterman Krisztina
dermatica.hu

Fogápolás = anti-aging?

Közismert a **szájhygiénia kapcsolata az egészséggel**, ám kevesen tudják, hogy az **elhanyagolt vagy elvesztett fogak gyorsíthatják az öregedést, növelhetik még a demencia kockázatát is!**

Angol kutatók vizsgálatukban arra az eredményre jutottak, hogy azok, akik **kevesebb saját foggal** rendelkeztek, nagyobb eséllyel néztek szembe a **memóriaromlással** és az Alzheimer-kór korai fázisával.

Dr. Nigel Carter, a kutatás vezetője szerint eddig elsősorban a szívbetegségeket, a strokeot, a cukorbetegséget, a tüdőproblémákat, a koraszülést és az alacsony születési súlyt hozták összefüggésbe az **elhanyagolt fogakkal** és a szájhygiéniával. Most viszont kapcsolatot találtak a **romló memóriával**, a **demenciával** és az Alzheimer-kórral is.



Az **ínygyulladás** nemcsak fogvesztéshez vezethet, de a **gyulladáskeltő anyagok az agyba eljutva** a neuronok pusztulását és így memóriaromlást is okozhatnak. Az **ínygyulladás** során a szájban elszaporodó baktériumok bejuthatnak a **véráramba** is, és elősegíthetik a lerakódások keletkezését a **szív ereinek falán**.

Ezekből aztán **alvadék** is keletkezhet, amely megakadályozza a vér szabad áramlását, így a szív nem jut **elegendő tápanyaghoz és oxigénhez**. Súlyos esetben ennek akár **infarktus** is lehet a következménye.

Egyes kutatások szerint az **ínygyulladás** csaknem **megduplázza a koronária-betegség** kockázatát.

Az **ínygyulladás a fogvesztés** egyik legjelentősebb oka. Sok felnőtt egyáltalán nem ismeri ezt az összefüggést, holott míg az **ínybetegségek** következményei **visszafordíthatatlanok**, addig a megfelelő fogápolás megelőzheti a további romlást.

A szakemberek szerint a legalapvetőbb higiénia részét kellene, hogy képezze a **napi kétszeri** alapos, legalább 3-4 percig tartó fogmosás, valamint a **fogközők tisztítása** például fogszelvéssel.

A fogorvost pedig nemcsak probléma esetén kellene felkeresni, hanem a rendszeres **évenkénti ellenőrzésen** is.

dr. Benkő Krisztina
oxygenmedical.hu

ÁPOLÁS ÉS VÉDELEM TERMÉSZETESEN

Argánolaj – 50 ml

Marokkó „**folékony aranya**”, mely önállóan is alkalmazható **mindennapos bőrápolásra**. **Megnyugtató** az igénybevett arc- és fejbőrt, hatékonyan **regenerál, fiatalít**. E-vitamin és alfa-tokoferol tartalma **problémás, gyulladt, pattanásos**, ekcémás bőr ápolásában is kondicionáló, regeneráló hatású.



Shea vaj finomítatlan – 100 ml

Shea vaj finomított – 100 ml



Magas **E-vitamin** tartalmával kitűnő **bőrregeneráló és hidratáló**, mely a mindennapi bőrápolás fontos részét képezheti.

Hatékonyan segíthet:

- megőrizni a bőr természetes víztartalmát;
- csökkenteni a ráncokat;
- lassítani a bőr öregedési folyamatát.

Neuston
HEALTHCARE
www.neuston.hu



DABUR FLUORIDMENTES FOGKRÉMEK

- zöldtea-kivonattal
- organikus bazsalikommal
- fehéritő, aktív szénnel

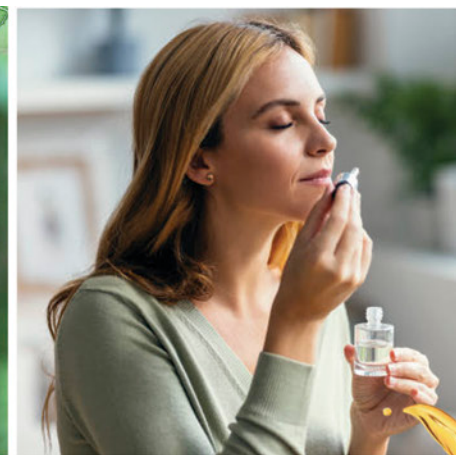
A Dabur gyógynövényes, fluoridmentes, természetes hatóanyagokkal dúsított ayurvedikus fogkrémek

- ✓ segítenek megelőzni a **fogszuvasodást, az ínygyulladást**,
- ✓ enyhíthetik a fogfájást, a fogak és az íny **érzékenységet**,
- ✓ rendszeres használatuk **fehérebb fogakat és friss lehetet** eredményez!



WWW.GARUDA.HU





100%
ÖSSZETEVŐK TERMÉSZETES

Natessence

Fedezze fel az új generációs, superkritikus CO2 extrakcióval készült nagy tisztaságú és bioaktív hatású, organikus növényi kivonatainkat!



www.sfenatessence.com

Miért érdemes superkritikus CO2 kivonatokat választania a hagyományos illóolajok helyett?

Kellemesebb és tartósabb aroma: Az így előállított illatanyagok selymesebbek és tartósabbak, mint a hagyományos illóolajoké.

Magas koncentráció, megbízhatóan tiszta hatóanyagok: A legújabb technológia alkalmazásával, hideg eljárással és nagynyomású szén-dioxiddal vonjuk ki a növények és gyógynövények biológiailag aktív összetevőit, saját extrakciós berendezésünkkel.

Biztonságosabb: Amellett, hogy kizárólag minősített bio alapanyagokból dolgozunk, a szén-dioxid nem oldja ki a növényekből a káros anyagokat, így a kivonatba sem kerülnek bele, pl. nehézfémek, műtrágya vegyületek, permetszerek.

Kiváló minőségű kivonataink sokrétűen felhasználhatóak, külsőleg és belsőleg egyaránt:

Többek közt sütéshez, főzéshez fűszerként, inhaláláshoz vagy akár kozmetikai alapanyagként is.



Bármilyen hihetetlen: bőrünk aktívan befolyásolja testünk egészségét!



Jó tudni: nemcsak a test öregedése hat a bőrre, hanem ez fordítva is igaz: a bőr öregedése jelentős hatást gyakorol a testi egészségre.

A legújabb kutatások szerint bőrünk nem csupán életmódunk tükré, mely a dohányzás, alkoholfogyasztás, napozás és a stressz hatásait tükrözi, hanem **belső egészségünk aktív alakítója is**. Ebben az új, feje tetejére állított világban a test legnagyobb szerve, a kb. 10 kg-os bőr **fizikai jóllétünk** fontos kulcsa. Ez egy furcsa új valóság, ahol a ráncok, a száraz bőr és a napfoltok **okozzák az öregedést**, nem pedig fordítva.

EGY KÜLÖNÖS FELISMERÉS

1958-ban, amikor az Egyesült Államok elfogadta a törvényt, mely a holdra szálláshoz és a NASA létrehozásához vezetett, csendben egy másik nagyszabású projekt is megszületett. A Baltimore Longitudinal Study az **örökös tudományos vizsgálata** volt, merész és meglehetősen szokatlan feltevésekkel.

A kutatás évtizedeken át több ezer felnőtt férfit (később nőt is) követett, hogy vizsgálja, hogyan befolyásolják egészségüket **a génjeik és a környezetük**. Azóta a tudósok már egy sor újszerű felfedezést tettek, például:

- ▶ az **érzelmileg labilabb férfiaknál** nagyobb valószínűséggel diagnosztizálnak **szívbetegséget**;

- ▶ problémamegoldó képességünk csak **kis mértékben csökken** az életkorral;

- ▶ amennyire **fiatalosan nézünk ki**, az meglepő pontossággal mutatja **belső egészségünket**. 1982-re azok a férfiak, akiket a vizsgálat kezdetén életkorukhoz képest különösen **öregesnek** ítélték, nagyobb valószínűséggel haltak meg. Ezt erősíti meg egy újabb kutatás, melyben azok, akik valódi életkoruknál legalább **10 évvel idősebbnek** látszottak, **99%-ban** komoly egészségügyi problémával küzdöttek vagy ismert **betegségük volt**. Bebizonyosodott, hogy **a bőr állapota**, egészsége számos, látszólag össze nem függő tényezőt **előre jelezhet** – a **csontsűrűség**ről kezdve a **neurodegeneratív** betegségeken át, egészen a **szív- és érrendszeri** okok miatti **elhalálózás** kockázatáig.

- A **csontsűrűség** szoros összefüggést mutatott a bőr öregedésével.

- A **neurodegeneratív** betegségek és a bőr kapcsolatát magyarázza, hogy magzati korban a bőr és az idegrendszer ugyanabból a csíralemezből fejlődik ki.

- Amikor a **homlok ráncosságának** a mértékét vetették össze a **szívhalálózás** kockázatával, a ráncosabb homlokúaknak **5-szörös**, az erősen ráncos homlokúaknak **10-szeres** volt a szívhalálózás kockázata.

Ahogy egyre több adat gyűlt össze, a történet meglepő fordulatot vett. A tudósokban felmerült a kérdés: vajon a bőr egyszerűen a **felhalmozott károsodások élő számlálójá**, vagy ennél bonyolultabb a helyzet? Lehet, hogy valójában az egészséges embereket a **fiatalos bőr tartja egészségesen** – és a betegeket az előregedett bőrük **még jobban lehúzza?**

AZ ÖREGEDÉS FOKMÉRŐJE

Egy személy életkorának mérője egyrészt a **kronológiai életkor**, ami a napok múlásával növekszik, másrészt a **biológiai életkor**, ami azt mutatja, **milyen ütemben öregszik** az ember fizikailag. Tapasztalatok szerint a kronológiai életkorunk végül **megjelenik a külsőnkön is**: a bőr **vékonyabbá**, kevésbé egyenletes tónusúvá válik, **rugalmassága csökken**, mivel a pigment- és kollagéntermelésért felelős sejtek elöregednek, elhalnak.

Az igazi károkat azonban a **környezet** okozza. Az ultraibolya B (UVB)-sugárzás károsíthatja a DNS-ünket, ami **leégéshez, mutációkhoz és bőrrákhoz** vezethet. A Föld felszínére jutó UV-sugárzás **95%-a ultraibolya A (UVA)**. A napsugarak ezen része mélyen behatol a bőrbe, ahol **lebontja a kollagént**.

A **fénykárosodott bőr** – a napsugárzás okozta **bőröregedés** miatt – megvastagszik, szabálytalanul pigmentált és **jóval ráncosabb**. A tudósok szerint a **belső tényezők** a bőr öregedésének csekély hányadát okozzák, míg a látható bőrelváltozások több mint **80%-át az UV-fény okozza**.

E hatások mellett a bőr **biokémiai átalakulásán** is átesik – ez az, ami jelentős befolyással lehet egészségi állapotunkra. A bőrben felgyűlő **vegyi anyagok** a véráramba kerülnek, így eljutnak mindenhová, károsítva a többi szövetet, szerveket, beleértve a **szívet és az agyat is**. Ennek eredménye a **felgyorsult öregedés**, számos **betegség** növekvő kockázata. Eddig az előregedett vagy beteg bőr és a **szív- és érrendszeri** betegségek, a 2-es típusú **cukorbetegség**, a **kognitív zavarok**, valamint az **Alzheimer- és Parkinson-kór** kialakulása között találtak összefüggést a kutatók.

SEGÍT A HIDRATÁLÁS

A bőr állapotának javítására a legegyszerűbb mód a **rendszeres hidratálás**, ami csökkentheti a **gyulladásos állapotot** és ezzel segíthet megelőzni többek között a **demiáciát**. Tapasztalhatjuk, hogy az egyenetlen bőrtónus és a ráncok mellett mind a kronológiai, mind a fénykárosodás miatt **öregedő bőr** jelentősen **szárazabb**. A bőr **nedvességtartalma** a vizsgálatok szerint **40 évesen** éri el a csúcspontját, majd ezután meredeken zuhan. Egyre kisebb mennyiségben termel **hidratáló hatású** lipideket, faggyút és glicerin, így egyre szárazabbá válik. A kiszáradt bőr kevésbé hatékony **gátként** működik testünk belseje és a külvilág között.

Egy vizsgálatban **65 év felettieket 3 éven át** naponta kétszer kezelték **hidratáló krémmel**. A résztvevők **kognitív funkcióit** a vizsgálat elején és végén is megmérték. A 3 év elteltével a **kontrollcsoportban** lévő 65 év felettiek kognitív funkciói jelentősen **romlottak**, míg a hidratálást végző csoport tagjainál a 3 év elteltével **nem volt változás** (romlás) a kognitív teljesítményben.

A kutatók véleménye szerint a **bőr védelme**, állapotának megővése, rendszeres **hidratálása**

Anti-aging

HAJ, BŐR, KÖRÖM KOMPLEX

RAGYOGJ KÍVÜL-BELÜL EGÉSZ ÉVBEN!



Speciálisan az **egészséges haj, bőr és köröm támogatására**. B10-vitamint, kolint, inozitot, l-cysteint, mezei zsurlót és MSM-et is tartalmaz. A zsurlóban lévő szilícium-dioxid segít fenntartani a haj, a köröm és a bőr optimális állapotát. Fedezd fel a természetes szépségápolás erejét!

vitaking



Chtoura Garden
Rózsavíz

Ital és kozmetikum egy üvegen

Alkalmas fürdővízbe téve, arcmosóként, de akár **süteményekbe, szörpökbe** is tehetjük. Hatékonyan tisztítja, tonizálja, **hidratálja és frissíti a bőrt**. Segíti a krémek felszívódását. **Megnyugtatja a fáradt, irritált szemet**.



Natura
1989

PARAMEDICA

FLAVIN 7
FLAVIN 7 HU

KLOROGÉNSAV TARTALOMMAL!

KERESSE A DROGÉRIÁK ÉS
BIOBOLTOK POLCAIN!

KÜZDELMÜNK AZ ÚSZÓGUMI ELLEN

Az, hogy a zsírpárnák gyarapodása 40 felett a lassabb anyagcserével függ össze, csak mítosz. De akkor mi az igazi ok, és hogyan tudunk küzdeni ellene?

Életünk mérföldkövei között kevésbé örömtelienek számít az, amikor **középkorúvá váltunk**. A bőrünk elkezdi petyhüdtébbé válni, egyre több ősz hajszál jelenik meg, és kezdjük **szűkebbnek** érezni a ruháinkat – különösen **deréktájban**.

Sokan úgy gondolják, hogy **a hasi elhízás a korral jár**. Az is széles körben elterjedt nézet, hogy ilyenkor a plusz kilókat már sokkal **könnyebb felszedni**, ám jóval **nehezebb leadni**, mint fiatal korban.

A kutatásokkal alátámasztott **tény** azonban az, hogy **20 és 60 éves korunk között anyagcserént nem lassul**, szinte semmit nem változik, egészen a 60-as éveinkig messzemenően állandó.



– rontják az **inzulinérzékenységet**, – **citokin** fehérjéket pumpálnak a szervezetbe, melyek **károsítják az immunrendszert** és **gyulladást** okoznak.

A túl sok zsigeri haj jelentősen megnöveli a **krónikus betegségek**, a **2-es típusú cukorbetegség**, a **szív- és érrendszeri betegségek**, a **rák** és a **szívroham** kockázatát. Aki **10 cm plusz hajjal** növekszik a derékkörfogatok, **11%-kal** nagyobb eséllyel **halnak meg korán**, és ez a kockázat a derékkörfogatok növekedésével **tovább nő**.

Azt már tudjuk, hogy ebben az életkorban nem az anyagcsere lassulása a ludas. Tanulmányok igazolják, hogy szervezetünk igyekszik egy szűk tartományon belül szabályozni az anyagcserét, alkalmazkodik a sportoláshoz is, és nagyjából **ugyanannyi kalóriát éget el**, akár aktív életet élünk, akár nem.

Vannak azonban más dolgok, amik **változnak** ebben az életszakaszban, ott érdemes keresni a hízás okát.

MI A HELYZET A HORMONOKKAL?

A nőknek **több zsírszövet** van a bőrük alatt, ám az **egyenletesebben** oszlik el a testükön, míg a férfiak inkább **a hasukra híznak**, így jobban ki vannak téve **a zsigeri haj** felszaporodásának.

Nőknél a **menopauza** alatt az ösztadiol mennyisége a zsigeri hajrétek növekedésével párhuzamosan csökken. Nem átrendeződsről van szó, hiszen a zsír a test más részein ugyanannyi marad, csak a hasi haj növekszik. Itt nem a zsírsejtek száma növekszik, hanem a meglévő apró, koleszterinnel és zsírokkal teli **ballo-nokká tágulnak**. Ennek fő oka a fokozódó **ösztrogénhiány**, az ösztrogén ugyanis **gátolja** a zsigeri haj növekedését.

Az ösztrogénszint csökkenése az **alvás minőségére** is hatással van. A menopauza alatt megnő a **depresszió** és a **szorongás** kockázata, emellett a **hőhullámok** is álmatlanságot okozhatnak – ráadásul több **altató** gyógyszerrel ismert, hogy **súlygyarapodáshoz** vezethet.

ALUDJON TÖBBET, HA FOGYNI AKAR!

A **leptin** olyan, zsírsejtek által termelt hormon, ami **csökkenti az éhségérzetet** és hatással van a **kalóriaszabályozásra** is. A túl kevés alvás kimeríti a szervezet leptintartalékait.

Az alváshiány ráadásul megnöveli a **ghrelin** nevű „**éhség-hormon**” szintjét is a szervezetben. Az elégtelen alvás más hormonok működését is megzavarhatja, ami ugyancsak **zsírtömeg-növekedéssel** és izomtömegvesztéssel járhat.

Az alváshiány kimutathatóan növeli az **endokannabinoidok** (lipid-származékok) szintjét a szervezetben, melyek nagy mértékben **fokoz-**



zák az étvágyat. A jelenség hasonlít a **marihuána** fogyasztást követő, kannabisz által kiváltott **farkaséhségre**. A kutatók hangsúlyozzák: a megfelelő mennyiségű alvásnak egyszerűen **nincs** egészséges alternatívája.

NA ÉS A FÉRFIAK?

A középkorú férfiak is érintettek, de kevésbé, mint a nők. Aki **alacsony a tesztoszteron-szintje** – ami a 45 év feletti férfiak kb. **24%-ára** jellemző – nagyobb az esélye az izomtömegvesztésre és az elzsírosodásra. Az alacsony tesztoszteronszint férfiak esetében általában alacsony ösztrogénszinttel is társul, ami hasi haj felhalmozódásához vezethet.

MÁS HORMONOK IS BÜNÖSÖK?

Ne feledjük, hogy a testsúlyunk alakulását más hormonok is befolyásolhatják!

► **Pajzsmirigy-alulműködés** esetében is vezethet súlygyarapodáshoz a hormonhiány.

► Ugyanez a helyzet a **Cushing-szindróma** esetén, ami a **kortizol** hormon túlermelődésével jár. Szélsőségesen magas értéke szintén elhízáshoz vezethet.

Szerencsére mindkét betegség megfelelő kezeléssel jól karbantartható.

AZ ÁRTALMAS STRESSZ

Jelentősen hozzájárul a túlsúly kialakulásához, a zsigeri haj növekedéséhez a mindennapi **fe-szültetés**, a krónikus stressz. A **kortizol** **ne-ű stresszhormon** akkor termelődik, amikor a

szervezet fizikailag vagy mentálisan **fenyegetve** érzi magát. Azok, akik **folyamatos stresszben** élnek, **túl sokat termelnek** ebből a hormomból, ami a kutatások szerint **fokozza az étvágyat**. Sokan úgy reagálnak a stresszre, hogy **többet esznek**, gyakran **nassolnak**, ráadásul **egészségtelen ételeket**.

Ha elfoglaltságaik mellett nem jut idő a **sportra**, az még inkább elhízáshoz vezet. Arról nem is beszélve, hogy a krónikus stressz **krónikus álmatlanságot** is okoz, ami ugyancsak negatív hatással van a testsúlyra.

A Pennsylvániai Állami Egyetem kutatói megvizsgálták, hogyan növekedett **az embe- rek stressz-szintje** az elmúlt évtizedek során. Az eredmény sokkoló volt.

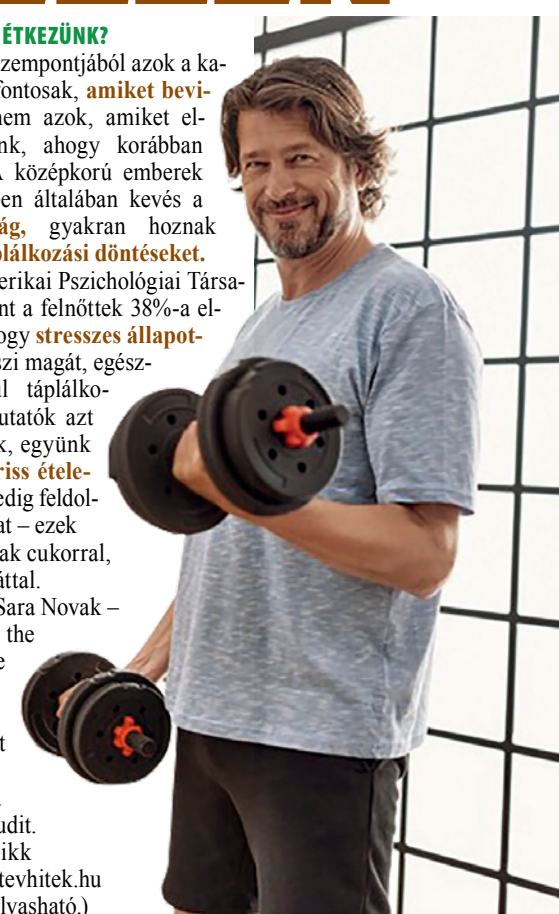
A kutatócsoport megállapította, hogy míg a fiatalabbak és az idősök esetében a stressz szintje nem változott jelentősen az elmúlt 20 évben, addig a **középkorúak** az újabb vizsgálatban **50%-kal több negatív emócióról**, és **2-3-szoros mennyiségű napi stresszről** számoltak be, mint a korábbi vizsgálatban.

A kutatók a **stresszterhelés** ilyen öröletes kiugrást többek között azzal magyarázzák, hogy ma már sokan otthonról dolgoznak, így **kevésbé válik el egymástól** a munka és a családi élet, mint a korábbi generációknál. Miközben a középkorúak **egyszerre viselik gondját** gyerekeiknek és szüleiknek, ezzel párhuzamosan olyan sok és egyre **növekvő, változó elvárásnak**, követelménynek kell egyszerre megfelelniük, ami már súlyosan **kihát egészségükre**.

ROSSZUL ÉTKEZÜNK?

A hízás szempontjából azok a kálóriák a fontosak, amiket **beviszünk**, nem azok, amiket elhasználunk, ahogy korábban hittük. A középkorú emberek étrendjében általában kevés a **tudatosság**, gyakran hoznak **rossz táplálkozási döntéseket**.

Az Amerikai Pszichológiai Társaság szerint a felnőttek 38%-a elismeri, hogy **stresszes állapotban** túleszi magát, egészségtelenül táplálkozik. A kutatók azt javasolják, együnk inkább **friss ételeket**, ne pedig feldolgozottakat – ezek tele vannak cukorral, szénhidráttal. (Forrás: Sara Novak – Battle of the mid-life bulge. New Scientist 9 March, fordította Czárán Judit. A teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

rice
UP!
• eat smart •

HA EGÉSZSÉGES NASSOLNIVALÓRA VÁGYSZ!



GLUTÉNMENTES RICE UP ZERO BARNA RIZSSZELET

- TEJCSOKOLÁDÉVAL
- ÉTCSOKOLÁDÉVAL
- KÓKUSZOS ÍZŰ TEJCSOKOLÁDÉVAL
- BANÁNOS ÍZŰ ÉTCSOKOLÁDÉVAL
- NARANCS ÍZŰ ÉTCSOKOLÁDÉVAL

- ✓ Természetes összetevők
- ✓ Hozzáadott cukor nélkül
- ✓ Pálmaolajmentes
- ✓ Alacsony glikémiás index
- ✓ Kevesebb mint 90 kcal szeletenként

Cikóriagyökér-rosttal dúsított, így természetes **inulint** tartalmaz, ami támogatja az **emésztést**, hozzájárul a **teltségérzethez**, így tökéletes társad lehet az **egészségtudatos életmód** során.

Keresse a **Herbaházban** és partnereinél!

www.asix.hu • Asix Distribution Kft



JÁTSSZON VELÜNK!

A Mecsek-Drog Kft üzenetét megíró, név, cím és elérhetőség megadásával postán vagy a **rejtveny@paramedica.hu** e-mail címre beküldő pályázók között a cég termékeit sorsoljuk ki.

BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ:
2025. május 20.

CÍMÜNK:
Paramedica „Bio-rejtveny”
1625 Bp. Pf. 85.

A hatályos jogszabályoknak megfelelően, a helyes megírt beküldés 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:

Omelette – csicserborsó és lóbabliszt

NYERTESEINK:

Bontovics Gáspárné, Tömörkény Dénes András, Ságújfalu Jónás Józsefné, Vácszentlászló Koskoczki Ákosné, Ősi Pető János, Budapest

GRATULÁLUNK!

Termécsomagjukat az **Biorganik Online Kft.** biztosítja.

Mecsek Tea

Fogyni szeretne?

FOGYI filteres tea 20 db

- Serkenti az anyagcserét,
 - méregtelenít,
 - csökkenti az éhségérzetet,
 - C-vitamin tartalmával erősíti a szervezetet.
- Hatékony társ a fogyókúrában!**

FOGYI FORTE filteres tea 20 db

- Anyagcsere-fokozó,
 - emésztési zavarokat csökkentő,
 - immunerősítő gyógynövényekkel.
- Még eredményesebb fogyókúra!**



www.mecsektea.hu

Mivel lepjük meg a gyereket?

Tény, hogy a szokás nagy úr és fontosak a hagyományaink. Döbbenetes azonban, hogy mennyi cukrot fogyasztanak a gyerekek a húsvéti ünnepek alatt! Becslések szerint egy hétre elegendő kalóriamennyiséget, 1 kg cukrot is megesszünk csokinyulak és tojások formájában. Többnyire a teljes ajándékba kapott édességkészlet elfogy a tavaszi szünet végére. Érdekes előre átgondolnunk, hogy miből mennyi az elég, és milyen összetevőket szeretnénk valóban kerülni a megfélemlítések kiválasztása során.

A MENTES IS HIZLAL!

Fontos szempont lehet, hogy minél egészségesebb, azaz **kevésbé káros** összetevőkből álljon az ajándék, melyet gyermekünk majd percek alatt felfal. Emiatt választanak sokan „**mentes**” finomságokat. Am ha édességekről van szó, **cukrot** mind a mentes, mind pedig a nem mentes élelmiszer tartalmazhat. Ha például **tejmentes** finomságot szeretnénk venni, az **étcsokoládé** jó választás lehet, azonban itt is döntünk kell, mert étcsokoládén belül is létezik cukorral és cukormentesen készült termék.

A **gluténmentesség** is könnyen becsapós lehet. Sokan a fogyás reményében választanak „egészségesebb”, **gluténmentes desszertet**,

süteményt, pedig a gluténmentes lisztek sokszor épp a magas keményítőtartalmuknál fogva **hizlalóbbak** a normál lisztből készült társaiknál. Így aztán a lisztérzékeny gyermek étkezése és „nassolása” sem lesz egészségesebb csupán attól, hogy gluténmentes sütit kap.

NYOMOKBAN TARTALMAZHAT

A csokoládét előállító üzemekben a legtöbb esetben **mogyoróval** is dolgoznak, ezért az édességek zömén a „nyomokban mogyorót is tartalmazhat” felirat található. Sokan a tejallergiások közül sem bírják a „nyomokban” felírtas termékeket, így az ételallergiás gyerekek számára valóban mentes termékekből válasszunk édességeket ajándékba!

JÁTÉKKAL IS HELYETTESÍTHETJÜK

Természetesen nem maradhat ki a **húsvéti kosárkából** a csokitojás, ám a szokásos édességdömping helyett arányában kevesebb nassolni-valóval és **több játékkal** is örömet szerezhetünk a gyerekeknek! Alternatív ötletként kerülhet így a kosárba többféle apróbb ajándék, például **kreativitást fokozó kellékek**, mint színes ceruza, matrica, nyomdakészlet, foglalkoztatófűzet, kis mesekönyv stb.

HA „TÚLPÖRÖG” A GYEREK

Érdekes megfontolnunk az ajándékok ilyen arányú összeállítását, mivel a **tömény édesség**, a hirtelen nagy mennyiségben bevitt cukor ha-

tására a gyerekek egész nap **túlpöröghetnek**, este is **nehézen alszanak el**, az alvásuk is nyugtalanabb lehet. Egyáltalán nem teszünk tehát jót, ha túlzott mennyiségben ajándékozunk édességeket, majd **hagyjuk is** azt korlátlanul, rövid idő alatt elfogyasztani.

Óhatatlan, hogy a családi összejöveteleken is **több az édesség**, a desszert ebben az időszakban, de nem is kell túl szigorú szabályokat bevezetni. Arra ügyeljünk, hogy **ne a főétkezések helyett**, hanem például tízóira, uzsonnára vagy ebéd után fogyasszák egyszerre kisebb mennyiségben.

A nap többi részében pedig igyekezzünk **lassú felszívódású, magas rosttartalmú** ételekkel ellensúlyozni a nassolás **hirtelen vércukorszint-emelő** hatását. Teljes kiőrlésű kenyér, cukormentes keksz, zabkása, köretként köles, zöldségek és saláta segíthetnek elkerülni a vércukorszint nagymértékű ingadozását.

Rajcsik Enikő – Allergiaközpont



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:
Komárnói Rotációs Nyomda

Terjesztés: ingyenesen, országosan a gyógynövény- és bioboltokban, gyógyszerárakban, egyes gyógypontokban, szakmai konferenciákon, valamint egyedi és kötetelt megrendeléssel. A szerkesztőség a hirdetések tartalmáért nem vállal felelősséget. A hirdetésekben szereplő akciók a készlet erejéig érvényesek. Minden jog fenntartva.

ISSN: 1589-035X

2025. ÁPRILIS–MÁJUSI LAPSZÁMUNK SZAKÉRTŐI:

FÜLÖP TIBOR
sportszakmai igazgató,
sportlaborvezető

DR. MAGBADE GÁBOR
ortopéd-traumatológus
szakorvos

ANGYAL VIKTÓRIA
dietetikus

DR. VASKÓ PÉTER
kardiológus szakorvos

DR. KÁDÁR JÁNOS
belgyógyász, allergológus,
immunológus szakorvos

PROF. DR. BLÁSKÓ GYÖRGY
belgyógyász, klinikai
farmakológus főorvos

DR. LŐRINCZ ILDIKÓ
szülész-nőgyógyász,
endokrinológus szakorvos

DR. RÁKÁSZ ISTVÁN
urológus szakorvos

DR. BÉRCZY JUDIT
belgyógyász,
endokrinológus főorvos

DR. KISS RITA
orvos, mikrobiológus

DR. TURI ZSUZSANNA
szülész-nőgyógyász,
diabetológus szakorvos

DR. PÁSZTHORY ERZSÉBET
belgyógyász, háziorvos,
gasztroenterológus szakorvos

DR. VERES ANDREA
pszichiáter főorvos

DR. POLGÁR MARIANNE PhD
gyermekgyógyász,
gasztroenterológus főorvos

DR. HOLPERT VALÉRIA
fül-orr-gégész szakorvos

PETERMAN KRISZTINA
gyógykozmetikus mester

DR. BENKŐ KRISZTINA
fogszakorvos

RAJCSIK ENIKŐ
dietetikus

DR. NÉMETH ALÍZ
hepatológus,
gasztroenterológus szakorvos

Tünetek húsvét után?

Füstölt sonka, élesztős kalács, diós süti, vörösbőr és csokitojás? Ez volt a húsvéti menü, ami panaszt okozott? Könnyen lehet, hogy nem csak a túlevés miatt érzi magát rosszul az ünnep utáni napokban.

MI OKOZZA A PANASZOKAT?

A hisztamin olyan molekula, mely bizonyos sejtekben tárolódik a szervezetben, majd valamilyen **külső hatásra felszabadul** és sokféle **tünetet okoz**. Egyes **élelmiszerek hisztamin-tartalma** magas, más élelmiszerek pedig **fokozzák a szervezet saját hisztamintermelését**. Léteznek olyan ételek is, melyek a hisztamin **lebontását akadályozzák meg**.

Az eredmény minden esetben ugyanaz: **megnö a szervezetben a hisztamin mennyisége**. A panaszokat azonban nem önmagában ez jelenti, hanem az, ha valakinek a szervezetében nem áll ren-

delkezésre elegendő, a **hisztamin lebontását végző diamino-oxidáz (DAO) enzim**. Ezt az állapotot nevezzük **hisztaminérzékenységek** vagy hisztaminintoleranciának.

MI A GOND A HÚSVÉTI MENÜVEL?

A húsvéti ünnepek alatt sok olyan élelmiszer fogyasztunk, amelyek **felerősítik a hisztaminintolerancia tüneteit**. A hagyományos menü része a füstölt sonka, az élesztővel készült kalács, de a kakaós, diós sütemények, csokoládé és az alkoholok – **különösen a pezsgő és a vörösbőr** – is **rontják a hisztaminérzékenyek állapotát**.

Jellemző tünetek az orrfolyás, orrdugulás, szívritmuszavar, magas vagy alacsony vérnyomás, hohullám, az arc kipirulása, csalánkiütés, ekcéma, viszketés, fejfájás, hangulati ingadozás, hányinger, puffadás, hasi görcsök, hasmenés, izom- és ízületi fájdalom.

Ha valakinél ezek közül **egyszerre több** is jelen van egy időben, akkor érdemes a **kívizsgálás** során a hisztaminintolerancia lehetőségére is gondolni, és ennek **megfelelő étrendet** kialakítani a magas hisztamintartalmú ételek, italok kerülésével, szükség esetén a **DAO-enzim** pótlásával, **antihisztamin** szedésével.

dr. Németh Alíz
allergiaközpont.hu



Dia-Wellness alapanyagokkal

gyerekjáték
a sütés!



Akciók és további
termékek a QR kóddal

Termékeinket keresse

webáruházunkban, vagy az Auchan, Ecofamily, Bijó, Herbaház, Mediline üzleteiben és a bioboltokban

www.dia-wellness.com

FLAVIN

WWW.FLAVIN7.HU



A MEGFIZETHETŐ TERMÉSZETES ALTERNATÍVA

KERESSE A DROGÉRIÁK ÉS BIOBOLTOK POLCAIN!