

XXIV. évfolyam 3/137. szám 2025. június–augusztus

24. éve az EGÉSZSÉG szolgálatában!

PARAMEDICA

f www.paramedica.hu

EGÉSZSÉGMAGAZIN

A hónap kérdése:

**MIÉRT LEHETÜNK
HÁLÁSAK?**

TANÁCSOK
a nyári
sportszezonra

**Rosszul viseled
A KÁNIKULÁT?**

**Az elméket
felemésztő
NÉMA
JÁRVÁNY**



**A NAPOZÁS
öregít?**

**A BŐRGYÓGYÁSZ
tanácsai nyárra**

**HA NYÁR,
akkor lángos?**

**A TESTMOZGÁS
a szívet is védi!**

**TÖLTÖDJ FEL
a természetben!**

**ELHÍZÁS,
mint betegség**

Fókuszban:

A CSALÁDI NYARALÁS

Az Ön szaktanácsadója:





CANNADERM CAPILLUS SEBORRHEA SAMPON

- 150 ml

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



Kozmetikum



OCUTEIN SENSITIVE PLUS szemcsepp - 15 ml

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

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

DIAMIZIN

kapszula - 50x

Hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához. Szedése étvágycsökkenést eredményezhet. Napl alkalmazása hozzájárul a testtömeg megtartásához, illetve a fogyáshoz.



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

AURISCLEAN

fülspray - 15 ml

Hatékonyan eltávolítja a fülzsírt és megakadályozza a felesleges fülzsír termelődését, csökkentve a fülgyulladás kockázatát. Egyedülálló összetétel és kényelmes alkalmazási forma. Rendszeres fülhigiénéhez ajánlott.

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



AJÁNLATAI:

PRIESSNITZ MEDICAL VÉNA ÉS VISSZÉR KRÉM

- 125 ml

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

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



SWISS PANTHENOL PREMIUM

spray/hab - 150 ml

Gyors és hatásos segítséget nyújt a napégette és irritált bőr regenerációjára és ápolására. Gyorsan és maradéktalanul felszívódik a bőrbe. Magas hatóanyagtartalmú, 10%-os D-panthenol, Aloe vera-kivonatot és A, E és F vitaminokat tartalmaz. Hatékonyan használható gyermek és érzékeny bőrre is.

Kozmetikum

OCUTEIN ALLERGO

szemcsepp - 15 ml

Hatóanyaga a folyékony olasz szalmagyopár kivonat, amely segít az allergiás, szénanáthás tünetek enyhítésében, a szem viszkető, égő érzésének megszüntetésében. Kontaktlencsével is alkalmazható. Felbontás után 90 napig felhasználható.

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.



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

NOVOSIL

gél - 50 ml

Gyorsan és hatékonyan csillapítja a viszketést, fertőtleníti és csökkenti a rovarcsípés, napégés és csalánkiütés okozta kipirosodást. Mentol tartalmának köszönhetően hűsít. Nem fényérzékenyít.

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

ITT ÉS MOST! LÉGY JELEN!

Kedves Olvasó! Itt a nyár! Most aztán már nincs kifogás, hogy miért is gubózzunk be, töltjük napjainkat, heteinket zárt térben, kevés mozgással, rosszabb esetben mozdulatlanul, a számítógép monitorja előtt ülve!

Érthető, ha a megélhetés miatt egyre többen kényszerülnek erre, de ezeken a napokon is **elérkezik a munka vége**, a délután, az este, amikor egészen **más jellegű tevékenységgel** segíthetjük a **kikapcsolódást**, hogy megszabadulhassunk a munkára fókuszáló gondolatoktól, a testünket-lelkünket megbékélyező **stressztől**, a feladatorientált üzemmódtól.

Lássunk néhány példát!

► Aki egész nap ült és mereven a monitort bámulta, az munka után **semmiképp** ne folytassa ezt a **telefon** nyomkodásával! Pattanjon fel, **menjen**

a **szabadba, mozogjon**, sétáljon, kocogjon, **lélegezzon**, sóhajtson nagyokat, beszélgessen, játsszon, focizzon a gyerekekkel, örüljön, érezze magát végre **szabadnak!**

► Aki **fizikai munkát végzett** egész nap, annak jól tesz a **pihenés**, egy kellemes zuhanyozás, lazítás egy finom tea és egészséges vacsora mellett. A munkaidőben végzett tevékenységnek tehát **épp az ellenkezőjére** van szükségünk!

Ne sajnáljuk magunktól a pihenést! Ha ezt **most** elmulasztjuk, gyakran az élet kényszerít rá, hogy **később** ne is tudjunk mást csinálni, hiszen a túlzottan **elhasznált test** idejekorán **kényszerű pihenőre** ítéli kíméletlen gazdáját. A nyár főként a **kikapcsolódás**, nyaralás és **élménygyűjtés** időszaka, legalább ilyenkor szenteljünk minél több időt arra, hogy **„mást”** csináljunk! Megéri! **Hátha szokásunkká válik**, és ősszel

sem sajnáljuk majd magunktól a napi sétát, a szabad levegőt, gyönyörködéssel töltött időt, a csak magunkra szánt perceket, netán órát.

Lazuljunk kicsit! Szakítsunk a nyájszellemmel, hogy mikor, miért, mit **kell** tennünk, merre **kell** mennünk! **Próbáljuk ki**, vélhetően másfelé is van út, melyen soha vagy rég nem jártunk! Ez üdítő **változatosság** is lehet, amit a nyári természetben még több lehetőségünk van megélni.

Mindez összecseng egy fontos feladatunkkal, hogy igyekezzünk a **fiatalabb generációk** és a **szülők, nagyszülők** figyelmét felhívni a főként gyerekeket és fiatalokat veszélyeztető **„néma járványra”,** mely felmérhetetlenül **súlyos következményekkel** jár. Ez nem más, mint az **emberi elméket** felemésztő, kontroll és vég nélküli **képernyőidő**, a chatek, kommentek,

virtuális játékok és mémek világa, melytől inkább megmenteni kellene mindenkit, mintsem ezekre buzdítani. Szerencsére e témában egyre több **tudományos kutatás** és fiataloknak szóló könyv jelenik meg. Következő, szeptemberi lapszámunkban mi is ajánlunk majd egy ilyen hazai kiadást.

Kérjük egyben a Kedves Olvasók, **szülők és nagyszülők segítségét**, hogy a gyermekek, unokák ne egy imitált, virtuális valóságban nőjenek fel, nyomorodjanak meg! Ezért a nyári hónapok során (és utána is) saját példájukkal előljárva, biztossítsanak a gyerekeknek a **valós, fizikai világban megélhető élményeket**, értelmes tevékenységet, kalandokat, tanulságokat, melyek építő, maradandó **emlékké** válnak majd!

Csodás, kikapcsolódással és élményekkel teli nyarat kívánok!

Illésné Hoffer Adrienne

MIÉRT LEHETÜNK HÁLÁSAK?

A hétköznapi problémák tengerében gyakran észre sem vesszük a jót, a szépet, aminek örülni lehetne. Mindent magától értetődőnek tekintünk, pedig nem az! Íme néhány ötlet: miért és hogyan lehetne „köszönömöt” mondani.

A hála (és a megbecsülés) **elménk eszköze**, mellyel emlékeztetjük magunkat a velünk történt jó dolgokra. Olyan **szemüveg**, melyen át másként láthatjuk életünk történéseit.

Pszichológiai kutatások megerősítik: a hálaérzés természetünkkel, **szokásunkká válik**, ha rendszeresen „**gyakoroljuk**”. A kutatók szerint növeli a **pszichés megküzdés** esélyét nehéz időkben, és segíti a **boldog lelkiállapot** kialakulását jó időszakokban.

Nem arról van szó, hogy semmibe vesszük a fenyegetést, a nehézségeket, hanem **értékeljük, megbecsüljük** azokat, **akik segíthetnek** megoldani ezeket.

HOGYAN VÁLJUNK HÁLÁS EMBERRE?

1. Gondoljunk időnként a halálra, a veszteségekre! Nem perverzítés elgondolni, hogy **a dolgok végesek**. Kutatók megkértek embereket, hogy képzeljék el saját vagy szeretettük ha-

lálát: a résztvevők végül nagy hálát éreztek **az élet, a létezés** lehetősége miatt.

2. Vegyük észre, tudatosítsuk a gyümölcs ízét, a kávé illatát! A pozitív élmények **ízlelgetés** hatására jobban megragadnak agyunkban. Hajlamosak vagyunk **hozzászokni** és természetesnek tekinteni a jó dolgokat, ezért szubjektív értékük **csökken**.

A megoldás: képzeljük el életünket **nélkülük!** A hiányuk pusztá gondolata is hálával töltheti el szívünket.

3. Ne tekintsük a jó dolgokat minket megillető jogoknak, hanem inkább ajándéknak! A hála ellentéte: a jogosultság érzése, hogy nekünk „**jár**” valami. Szükségünk van másokra, akik megtermelik az élelmünket, meggyógyítanak, szükségünk van szeretetre, családra, barátokra stb. Lássuk meg az **összekapcsolódások rendszerét**, amelyben hol adunk, hol kapunk!

4. Fejezzük ki hálánkat az emberek felé! Hálás vagyok a napfényért, a zöld természetért, bár onnan visszajelzést nem kapok. Más a helyzet az emberekkel: ők ragyognak a hála kifejezésékor, és ez megerősíti az **érzelmi kötelékeket**. Amikor méltányoljuk valaki értünk tett erőfeszítését, ez aktiválja a **bizalom és szeretet** áramköreit, beindítja agyi szinten az **öröm és jutalomérzés** spirálját.



5. Foglalmazzunk konkrétan! Ne azt mondjuk, hogy „annyira kedvellek”, hanem például azt, hogy „szeretlek, mert megőlelsz, amikor szomorú vagyok”! Így sokkal **hitelesebb** a hála kifejezése, nem csupán egy **üres gesztus**.

6. Szakadjunk el a hagyományos sémáktól! Könnyű a jó dolgokért hálásnak lenni! Hogyan mondhatunk köszönetet **partnerünknek**, aki épp most hagy el; **a hontalannak**, aki pénzt koldul tőlünk; **a főnökünknek**, aki kirúgott minket?

Lépünk át a kezdő „hálatanfolyamból” a haladóba! Senki nem érez hálát, amikor elveszíti az állását, az otthonát, az egészségét vagy épp az időskori megtakarításai értéktenedek el.

Ezekben a helyzetekben a hála egy **kritikus kognitív folyamat**, mely segít nekünk **a csapást „lépcsőfokká” alakítani**. Megköszönhetjük a partnerünknek,

hogy **elég bátor volt** egy rosszul működő kapcsolatnak véget vetni; **a hontalannak**, hogy **emlékeztet kedvező helyzetünkre** és mindannyiunk sérülékenységére; **a főnöknek**, hogy **új kihívásokra** sarkall bennünket.

Az élet küzdelmes. Azzal csak **ártunk**, ha felszólítunk valakit, hogy szedje össze magát, vegye számba, minek örülhet, mennyire hálásnak kellene lennie még így is.

Aki a „hála szemüvegén” keresztül dolgoz fel egy csapást, nem tagadja le a tényeket, de **hatalmában áll egy akadályt lehetőséggé alakítani**, egy veszteséget potenciális nyereséggé **„átkeretezni”,** a negativitást a hála pozitív csatornájába áterelni.

Őn is képes erre? Ha még nem egészen, **gyakoroljon! Megéri!** (Forrás: Jeremy A. Smith – Six Habits of Highly Grateful People, ford. Várad Judit, a teljes cikk a tenyke-tevhitek.hu oldalon olvasható.)

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

DERMAFLORA
NATURAL COSMETICS
A MENTESKOZMETIKUM

válts a jóra!



Dermaflora 0%
deo spray
150 ml



Dermaflora 0%
stift 50 ml



Dermaflora 0%
roll-on 50 ml



Gyártó: **FLORIN**
ANNO 1957

Tudjon meg többet: www.dermaflora.eu

**TÖLTŐDJ FEL
A TERMÉSZETBEN!**

Az életerős és a mentális állapot alakulását vizsgálták a Peninsula Orvosi Egyetem kutatói a szabad levegőn, a természetben különféle sportokat végző emberek körében. Lássuk az eredményeket!

Napjainkban is sok kutatás foglalkozik a szabadban végzett tevékenységek pozitív fizikai és mentális hatásával. Beletartozik ebbe a kerti munkától kezdve, a rendszeres kutyasétáltatáson át, az erdei túráig, kocogásig sokféle egészséget támogató szabadidős tevékenység.

Az egyetemi kutatásban résztvevők közül a legtöbben a természetben végzett edzésről állították, hogy javítja a mentális közérzetüket. Arról számoltak be, hogy utána jobban érzik magukat, feltöltődnek, megnő az energiájuk, pozitívan állnak hozzá még a nehézségekhez is. Emellett csökken a korábban felgyülemlett feszültség, megszűnik esetleges zavartottságuk, agressziójuk, dühük, depressziójuk és lehangoltságuk. A vizsgálat résztvevői arról is beszámoltak, hogy élvezték a szabadban végzett mozgást, elégedettség, jó érzés töltötte el őket. Mindez ösztönzés arra, hogy mások is szánjanak időt a szabadterti testmozgásra. Ezzel ellentétben a zárt teremben edzők nem számoltak be hasonló pozitív hatásokról.

A vizsgálatról készült tanulmány egyik szerzője, Prof. Michael Depledge véleménye szerint a betegség-megelőzés eszközként válhatnak a szabadban végezhető edzések. A stressz, az idegi kimerültség, fásultság, depresszió és lehangoltság holisztikus szemléletű gyógyításának egyik receptje lehet, hogy az orvos gyógyszer helyett szabadterti mozgást vagy sportot javasol betegének.

Az európai népesség 75%-a él városi környezetben, ezért egyre nagyobb erőfeszítés szükséges, hogy a modern életmód minden negatív hatását csökkentsék a szabadban töltött hosszabb idővel. Minél érintetlenebb a természet, annál jobban érezzük majd az idegrendszerünket regeneráló és nyugtató hatását.

A tudományos kísérlet eredménye remélhetőleg arra ösztönzi majd a városokban élőket, hogy szabadidejükben kiránduljanak, túrázzanak, kocogjanak, kerékpározzanak, sétáljanak a szabad természetben.

A megfelelő mozgásforma kiválasztásánál legyünk tekintettel egészségi állapotunkra, erőnlétünkre, izmaink és ízületeink edzettségére, teherbírására!

A túlterhelésből eredő izomláz, esetleges izomgörcsök, rándulások, egyéb izom és ízületi sérülések elkerülése érdekében tartsuk be a fokozatosság elvét!

Szükség esetén – főként idősebb korban – szánjunk időt a pihenésre is, hiszen túrázás, kocogás, kirándulás közben szintén üdítő hatású lehet, ha egy plédre leheveredünk a természetben, és onnan gyönyörködünk a környezetben.

Eközben kicsit le is hűlhetünk, ha előzőleg nagyon kimelegedtünk, megizzadtunk a túra, kocogás közepette.

Amennyiben utunk során a nyári melegben tűző napon is tartózkodunk, jó szolgálatot tehet egy kalap, napszemüveg és fényvédő, bőrápoló készítmény is.

Viseljünk kényelmes lábbelit, a célnak megfelelő futócipőt vagy túrabakancsot! Ezek használatával sok sérülés, a láb dagadása, túlzott kifáradása és vízhólyagok keletkezése is elkerülhető.

Jó szolgálatot tehet szükség esetére néhány ragtapasz és egy sebfertőtlenítő gél is.

Mindig legyen nálunk elegendő folyadék, főként víz, ásványvíz, mert a szénsavas, cukros italok, „üdítők” felborítják a cukorháztartást, egyre szomjasabbak lehetünk tőlük.

Ne feledjük: a természetben tavasztól őszig szúnyogokkal és kullancsokkal is gyakran találkozhatunk – főként erdőben vagy magas fűben járva számíthatunk erre. Érdemes tehát már a kirándulás, kocogás, edzés előtt használnunk olyan kullancs- és szúnyogriasztó szert, amelynek tartós a hatása.

Napjainkban azonban már nemcsak a természetben, hanem a városi kertekben és parkokban is találkozhatunk szúnyogok hadával és kullancsokkal is, így a védekezést e területekre is érdemes kiterjesztenünk.

Mindig tartsuk szem előtt: előrelátó módon felkészülve, a természetben eltöltött idő valódi öröm, kikapcsolódás, stresszoldás és feltöltődés lehet számunkra. Jó utat! (oxygenmedical.hu)



Aktuális

aloe vera ORGANIC

KÍMÉLETES BŐRÁPOLÁS
A TERMÉSZET EREJÉVEL

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

Envira UNIVERZÁL
Rovarirtó permet utántöltő

KULLANCS, SZÚNYOG, POLOSKA, MEGOLDÁS AZ ENVIRA!
KAPHATÓ A PATIKÁKBAN, GAZDABOLTOKBAN, BARKÁCS ÁRUHÁZAKBAN ÉS A HERBAHÁZ ÁRUHÁZAIBAN! WWW.ANTIX.HU



OPTIMÁLIS ÁLLÓKÉPESSÉG

Napi 1 kapszula hozzájárulhat a test állóképességének javításához, támogathatja a csontok, izmok és ízületek egészségét és segítheti a szervezet alkalmazkodását a stresszhez és a fizikai erőfeszítéshez.

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

www.optimalisallokepesség.hu

PHARMACOIDEA

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

BALZSAM HÁTRA, LÁBRA, DERÉKRA! *NaturComfort*



Az ízületi problémák kezelésére



Hatékony segítség a száraz, igénybevetett kezek számára



Természetes megoldás a száraz, repedezett sarkak ápolására

Keresse termékeinket a patikákban, gyógynövényboltokban, aktuális akcióinkról érdeklődjön a +36 70/70-555-66 telefonszámon vagy weboldalunkon!

www.naturcomfort.hu

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

Polgári Erika
cégalapító, tulajdonos,
életmód tanácsadó ajánlásával

Töltsd le weboldalunkról
Gyógyír-Tár füzetünket!



Tanácsok a nyári sportszezonra

Napjainkban a kényelem vagy a gyakori időhiány miatt igen sokan teljesen felhagynak az erőnléti és állóképességet fenntartó rendszeres testmozgással. Talán a szép nyári idő is motivációt jelenthet, hogy mielőbb aktivizáljuk magunkat!

A FELKÉSZÜLÉS

Mielőtt belevágnánk az egyre nagyobb terhelést jelentő edzésekbe, **testileg és lelkileg is fel kell készíteni magunkat** erre – különösen, ha előtte inaktív életmódot folytattunk.

Testileg a cél, hogy egyre **jobb alkalmazkodáshoz** szoktassuk a szív- és érrendszert, a keringési, a légzési és a mozgásszervrendszert.

Lelkileg pedig hasznos lehet, ha előre meghatározzuk azt a **célt**, amit szeretnénk elérni, legyen ez akár egy kocogással, futással megtett **táv** vagy az aktív edzéssel, tornával töltött **idő hossza**.

TERHELÉS – PIHENÉS

Az edzés során a szervezet valójában **stresszhatásnak** van kitéve, amelyhez egyre jobban alkalmazkodva javul a **teljesítőképessége**. Ehhez azonban elengedhetetlen, hogy betartsuk a **fokozatosság** elvét, ismerjük a **saját korlátainkat** és megtartsuk a **terhelés-pihenés** helyes arányát. Mivel a terhelés hatására lemerülnek a glikogénraktárak, ronszolódnak az **izomrostok**, megbomlik a szervezet elektrolit- és folyadék-egyensúlya, átmenetileg romlik a perifériás vérkeringés és besűrűsödik a vér, mindenképpen szükség van **regenerálódásra** e folyamatok megfordításához. **Már 1-2 nap is elég** lehet arra, hogy feltöltődjenek az **energiaraktárak**, így érdemes ezt kívánni, hogy újra laza izmokkal, kipihenten folytathassuk az edzést. A fejlődés érdekében hasznos, ha **edzéstervünk** összeállításához szakember, edző segítségét kérjük.

AMIT SOHA NE HAGYUNK KI!

A sport előtti bemelegítés nemcsak azért fontos, hogy **lazábban** vegyük az akadályokat,

hanem a **sérülések** esélyét is csökkenthetjük vele. Ez természetesen nemcsak a futásnál, hanem bármilyen sportnál igaz.

► **Bemelegítés** – némi gimnasztika után érdemes lendületesen **gyalogolni**, amit később lassú **kocogás** válthat fel. Így serkentjük a szív működést, a vérkeringést, a légzést, emelkedik az izomhőmérséklet, a hajszálerek pedig kitágulnak. Sokaknak segíthetnek a **bemelegítőkrémek** is.

► **Levezetés** – ez is elengedhetetlen, hiszen **lazítja** az izomzatot, **gyorsítja a regenerációt**, javítja a későbbi teljesítményt. **Nyújtáskor** az izmokat statikusan, vagyis rugózó mozgulat nélkül nyújtjuk meg. Minden testhelyzet 10-20 másodpercig tartsunk ki.

NE TERHELJÜK TÚL AZ ÍZÜLETEKET!

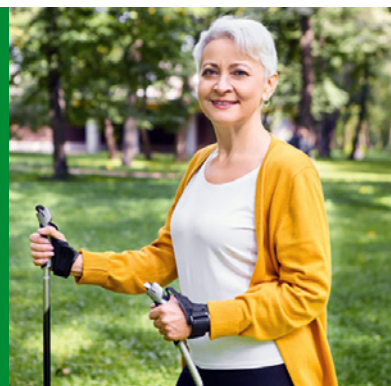
Bizonyos mozgásformák óriási terhet jelentenek a **térdízületeknek**, ilyen például a kemény talajon való **futás** vagy az **ugrálással** járó sportok. Különösen azokat fenyegetheti a **térdfájás**, akiknél a **porckopás**, a kopásos **ízületi gyulladás** több rizikótényezője is megtalálható. Ilyen tényező lehet a **túlsúly**, a korábbi térsérülés vagy **műtét**, illetve a családban halmozódó térdproblémák. Fontos feladat tehát a **testsúly rendezése**, mivel a normál testsúly kevesebb terhet ró a térdekre, sőt számos betegség kockázatát is csökkenti. Ne tűzzünk ki célul azonban gyors és jelentős fogyást! Már egy kis változás is nagy könnyebbséget jelenthet a szervezetnek, az ízületeknek! **Akut fájdalom** esetén kerüljük a térdeket erősen megerőltető sportágakat, például a futást vagy a teniszt, melyet ilyen esetekben ajánlatos kiváltani **tempós sétával és úszással**. Fontos emellett kideríteni és kezelni a **fájdalom** kiváltó okát is, ami a **fájdalomcsillapítás** mellett gyakran a **gyulladás** csökkentését, megszüntetését is szükségessé teszi.

dr. Páll Zoltán
fájdalomközpont.hu

SPORT ÖREGEDÉS ELLEN?

Számos kutatás bizonyítja, hogy az **erőnléti edzések** (pl. biciklizés, futás, aerobik), illetve az izomerősítő módszerek (pl. a súlyemelés) **kombinációja** elképesztő mértékben **lassítja az öregedést**, védi az idősodó szervezet egészségét.

Egy német kutatócsoport **sejtszinten vizsgálta a sport hatásait**. Megállapították, hogy a testedzés többek között **növeli a telomerek** – a sejtek kromoszómáinak végén található DNS-szekvenciák – hosszát, aktivitását, illetve testszerte a **mitokondriumok** (energiatermelő sejtalkotók) számát, melyek a **hosszabb és egészségesebb élet zálogai**.



Megcsináltam! Ez is megvolt!

Rakoczay Gábor extrém sportoló, többszörös világrekorder, kétszeres Guinness-rekorder, hatszor szelte át az Atlanti-óceánt. Legutóbb idén márciusban, 5123 kilométert evezve, egyedül, saját maga építette kenuval kelt át a Kanári-szigetektől Antiguára. Korábban keresztülgyalogolt Grönlandon és eljutott a Déli-sarkra is. Most, 44 évesen úgy döntött: vége a nagy kalandoknak, expedícióknak. Ennek kapcsán beszélgettünk vele.

PM: Mi akartál lenni gyerekkorodban? Milyen sorsról, jövőről álmodtál?

– Gyerekként **pont erről álmodtam**, mint amit az elmúlt 18 évben csináltam. Valamilyen szinten a felnőttkor nekem a gyermekkorban megtervezett álmok megélése.

PM: Eredetileg mit tanultál, milyen munkára készültél?

– Könyvműves szakon érettségiztem a Kisképzőn, aztán építész-tervező művésznak tanultam Sopronban.

PM: Mikor került életedben a sport az első helyre?

– Kisgyerekként már rendszeresen sportoltam, aztán az első óceánátevezés után már csak ezzel foglalkoztam.

PM: Mi vonz téged az extrém sportokban?

– Leginkább az vonz, hogy **éles helyzetekbe** hozhatom magam, olyanokba, ahol nem lehet hibázni.

PM: Hideg vagy meleg? Hol érezted jobban magad, Grönlandon a hóban gyalogolva vagy a trópusi tengereken evezve?

– Nem tudnék választani, ezek elég szélsőséges helyzetek, de **mindkétnek** megvan a maga szépsége.



PM: Az extrém sport nem az egészségmegőrzés eszköze, hogyan ítéled meg saját egészséged?

– Én leginkább azt tekintem egészségnak, ha a szervezetem tökéletesen működik, és bármit csinállok, nem kell kompromisszumokat kötni miatta.

PM: Mit jelentenek számodra a világrekordok: visszaigazolás, kitartásod eredménye, bizonyítás önmagadnak vagy a világnak?

– Leginkább visszaigazolást, illetve az expedíciók során tapasztaltak révén könnyebben tudok **kommunikálni** olyan dolgokról, amit a világon még kevesen vagy senki nem élt át.

PM: Mennyire fontos számodra, hogy szemléltetted, a sport szerepét, a teljesítmény tiszteltét, add a következő generációknak?

– Ez az egyik legfontosabb feladat számomra, és igyekszem a jövőben is ennek terén minél többet tenni, adni.

PM: Aki többször átevezi az Atlanti-óceánt, képes úgy dönteni, hogy ebből elég? Túl sok volt a vesztély, csökkent a kalandvágyad vagy csak sokáig szeretnél élni?

– Ha annak idején képes voltam azt a döntést meghozni, hogy ezt fogom csinálni, akkor úgy gondolom, most ugyanúgy meg tudom hozni azt a döntést is, hogy mindezt abbahagyom, ennek vége és a jövőben más dolgokkal foglalkozom.

PM: Le tudsz mondani az olyan



veszélyes helyzetek megéléséről, amikor csak magadra számíthatsz, nem kérsz segítséget, mindent egy lapra teszel fel?

– Igen, ez az elmúlt 18 évben valóban életem része volt, de a jövőben a megváltozott életformához erről is szükségszerű lemondanom.

PM: Milyen érzés volt úgy végig-evezni több mint 5000 km-t, hogy itt a vége, ez az utolsó? Emiatt más volt ez az út, mint az előzőek?

– Igen, tökéletesen más volt, más-ként is élttem meg: nem egy eszköz volt egy következő projekthez, hanem valójában a **lezárása** egy számomra fontos életszakasznak.

PM: Nem lesz-e hiányérzet? Fogsz tudni veszély és állandó megmérgetetés nélkül élni?

– Az, aki vagyok, az nyilván nem fog megváltozni, de abban lehet döntést hozni, hogy mindez **milyen felületen** nyilvánuljon meg. Továbbra is tartok **előadásokat**, fejlesztő képzéseket, és nem szakítok teljesen az extrém sporttal sem, hiszen folytatni fogom az **ultrafutást**, csak magasabb szinten.



Bio Vitality

Egészség. jó áron!

NYÁRI AKCIÓK VÁRUNK

Fokhagymaolaj 30mg

Ginseng Gyökér kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula

KOLLAGÉN

MULTI-VITAMIN 18 vitamint és ásványi anyagokat tartalmazó étrend-kiegészítő

WWW.VITALITY.HU

A kaland nem a sebekről szól.

Octizy® az életrevalóknak



ÚJ



- ✖ Színtelen sebfertőtlenítő spray
- ✖ Elpusztítja a fertőzést okozó gombákat, baktériumokat és egyes vírusokat
- ✖ 2 egymás hatását kiegészítő hatóanyag
- ✖ Kicsiknek és nagyoknak



Octizy 1 mg/g + 20 mg/g külsőleges oldatos spray oktenidin-dihidroklorid és fenoxietanol hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer
Egis Gyógyszergyár Zrt. OTC és Patikai Üzletág. 1134 Budapest, Lehel utca 15.
Lezárás dátuma: 2025.04.04., HU24/25OCT2OT3

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



AKI MOZOG, SPORTOL, AZ SÉRÜLHET IS!

A nyári időszak különösen sok lehetőséget kínál a testmozgás számos fajtájának kipróbálására. Ilyenkor lényegesen többen sportolnak, kirándulnak, kocognak, mint a hideg téli időben. A sokféle testmozgás sokféle sérüléssel is járhat az enyhe horzsolástól egy komolyabb ficamig vagy akár törésig.

Sportolók esetében gyakoribbak a sérülések. Jellemző példa erre, amikor két labdajátékos, focista vagy kézilabdázó egymásnak ütközik. Ugyanígy egy kerékpáros is megsérülhet esés során, de ehhez nem kell sportolónak lenni, hiszen a kisgyerekek is gyakran elesnek biciklizés vagy éppen görkorcsolyázás, gördeszkázás során.

Akut sérülés során vérző sebek, vörömlenyek keletkezhetnek, de előfordulhat rándulás, zúzódás, ficam, szakadás vagy akár törés is.

Hosszabb távú terhelés esetén izom-, in-, inhuvely- vagy csonthártyagyulladás, illetve idősebbeknél ízületi kopás is kialakulhat.

Sport esetében különbséget szoktak tenni sportsérülés és a sportártalom között:

► **sportsérülés** – nagy, erős, **egyszeri behatásra** létrejövő trauma (pl. törés, húzódás, szakadás),

► **sportártalom** – gyakori, **ismételt behatásra** keletkezik, kiváltó tényezője gyakran **túlterhelés**, de oka lehet még egy rosszul használt sportszert, az ellenfél tevékenysége vagy egy nem kontrollált izom is.

Tény, hogy a sérülés kapcsán kialakuló **fájdalom** nyilvánvalóan rontja a további teljesítményt, **gátolja** a további mozgást, testedzést, de ez tulajdonképpen egy hasznos **védőfunkció**, hiszen **korlátozza**, megakadályozza épp azt a tevékenységet, ami miatt tovább erősödhetne a fájdalom, a károsodás.

A LEGGYAKORIBB SÉRÜLÉS

Gyerekek és felnőttek esetében egyaránt – a családi kirándulástól, hobbisporttól egészen a komolyabb sporttevékenységig – leggyakrabban a **térd sérül**.

A térd valójában **nagyon sérülékeny** testrész, gyakran fordul elő ezen a területen az el-

esésből származó seb, zúzódás mellett ficam, térdzalagszakadás, porcsérülés, porcleválás. Utóbbiak különösen olyan sportok esetében fordulnak elő, amelyek fizikai kontaktussal, illetve hirtelen irányváltásokkal járnak.

Idősebbek esetében a sérülések mellett gyakoribbá válnak a sportártalmak is, így 40 felett a térd sérülések között nem ritka a **porckopás** sem, ami csak tovább ront a helyzeten.

Másik végtelment példaként egy komoly sérülést említünk: az **agyrázkódást**. Leggyakrabban testkontaktussal járó sportoknál vagy komoly esésnél következhet be.

Tipikus tünetei: fejfájás, zavarodottság, hányinger, esetleg hányás, hidegrázás, fényérzékenység. Eddig azt hittük, hogy csak molekuláris szintű elváltozást okoz az agyban. Az újabb képalkotó eljárásokkal viszont morfológiai elváltozásokat is kimutattak, ezért szemléltetésre van szükség a kezelésében.

Az elváltozások ugyanis **összeadódhatnak**, tehát az ismételt sérülések, újabb agyrázkódások miatt **súlyos kórképek** alakulhatnak ki, mint például a **demenция**, ahogyan ez **Muhamad Ali** esetében történt. Emiatt a modern felfogás szerint a 3. agyrázkódás után a szakemberek a veszélyt jelentő sport (például a bokszt) abbahagyását javasolják.

KEZELÉS

Enyhe sérülés, horzsolás, ütés esetében a megfelelő **fertőtlenítést** követően a **sebkezelés**, kötözés, leragasztás többnyire házilagosan elvégezhető. Ennél komolyabb sérülés esetében azonban forduljunk orvoshoz a **szakemberi ellátás** érdekében. A diagnózis függvényében derül ki, hogy a sérülésnél milyen kezelés, beavatkozás, illetve a gyógyulás fázisában milyen mértékű és hosszúságú **pihentetés** szükséges. **A túl korai terhelés** ugyanis veszélyezteti a felépülés sikerét, illetve növeli az újbóli sérülés és a visszaesés veszélyét.

A HELYREÁLLÍTÁS

A szükséges pihentetés idején túl a szakember azt is meghatározza, **mikor kezdődhet el** a mozgással történő helyreállítás fázisa. A jól időzített rehabilitáció ugyanis nagyon fontos a sérülés nyomtalan gyógyulásához, az **eredeti mozgáskészség** helyreállításához.

SÉRÜLTEN NEM IS LEHET MOZOGNI?

Természetesen egy adott testrész sérülése nem

kárhozhatja az érintettet teljes tétlenségre, mozogni sérülés esetén is lehet. Vannak ugyanis olyan mozgásformák, melyek az adott testrészt kímélik.

- Boka-, lábfej- és térd sérüléseknél megoldás lehet például az **úszás** (rúgó mozdulatok nélkül), az **evezés**, a vízi torna, a felsőtest és a törzsizomzat erősítése.

- A kar sérülése esetén megoldás lehet a **futás**, a tempós **gyaloglás**, valamint általában az alsótest erősítése.

- Az alsó háti szakasz sérülése mellett megengedhető az óvatos **úszás**, a fekvő biciklizés, a **vízi torna**, illetve a **gyaloglás**.

Azonban minden esetben a legfontosabb a **fokozatosság**, a szakemberi rehabilitáció, melynek során odafigyelünk a sérüléssel kapcsolatos jelekre, panaszokra, hogy azok mielőbbi javulást mutassanak.

Fülöp Tibor

Sportorvosi Központ
Prima Medica



JutaVit

Superbrands
12x1

Körömgomba kezelő toll



Hatékony kezelés a körömgomba fertőzések megszüntetésére.



JutaVit Körömgombakezelő toll 4ml

Hatékony kezelés a körömgomba fertőzések megszüntetésére.

Heti egyszeri alkalmazás elegendő.
Klinikailag bizonyított hatás.

4ml

Orvostechnikai eszköz.
Forgalmazza: JuvaPharma Kft.
H-2215 Káva, Bényei út 9. www.jutavit.hu

Említést kell tennünk a **nyári melegben** – általában **zárt sportcipőben** végzett – testedzés kapcsán egy további kellemetlenségről, visszatérő panaszról, melyet nemcsak az **izzadás**, **nedvesség**, a megfelelő szellőzés hiánya, hanem a sportcipő lábujjakat érő esetleges, visszatérő **nyomása**, a romló **vérkeringés** is fokozhat. Ez pedig nem más, mint a **láb gomba** és **körömgomba**, ami túlsúly és diabétesz esetében szintén gyakori.

Ugyancsak veszélyforrás lehet e téren nyáron a **strandolás**, a nedves, kórokozók teli környezetben a **mezítláb** járás. A probléma **megelőzésére** javasolt:

- a nyári időszakban is **puha**, rugalmas, **jól szellőző**, **kényelmes** lábbelit viselni sportolás, túrázás, kirándulás alkalmával;

- strandolás során a fokozott elővigyázatosság, **papucs** használata, a **higiéniai szabályok** betartása, utólag a **láb szárazra** törölése, esetleg fertőtlenítése. (dermatica.hu)



PARAMEDICA



TUDTAD? A TESTMOZGÁS A SZÍVET IS VÉDI!

Akik évtizedeken át mozgásszegény életmódot folytatnak, elmulasztják annak lehetőségét, hogy szív- és érrendszerük hosszú távú egészségét fizikai aktivitással segítsék. Erre hívja fel a figyelmet az utóbbi időben készült két fontos tanulmány.

KEVESEBB ÜLÉS, TÖBB MOZGÁS!

A vizsgálatok szerint ha napi egy órával csökkentenénk az ücsörgéssel töltött időt, kb. 26%-kal mérsékelnénk a szívbetegségek kockázatát. Önmagában az ülő életmódot (amit nevezhetünk pihenésnek is), önálló rizikófaktorának tekinthetjük.

Azoknál, akik olyan könnyű mozgásokat végeznek, mint a séta vagy a kertészkedés, 42%-kal csökkenhet a szívinfarktus és a koszorúér-elzáródás rizikója az inaktív életmódot folytatókhoz képest.

MIBEN SEGÍT A SPORT?

Rugalmasabbá teszi az ereket – Az életkorral az artériák fala meg-

vastagszik, rugalmatlanná válik, emiatt megnő a perifériás ellenállás, ami vérnyomás-emelkedéssel jár. Éveink számával tehát sajnos nő a magasvérnyomás-betegség, és az ennek talaján kialakuló infarktus és stroke esélye is. A testedzés viszont növeli az erek rugalmasságáért felelős nitrogén-monoxid szintézis nevű enzim mennyiségét és aktivitását, így segíti a vérnyomás rendezését.

► Normalizálja a koleszterinszintet – 40-50 éves kor felett általában nő a triglicerid és az LDL („káros”) koleszterinszint, de nem változik a HDL („jó”) koleszterin mennyisége. Rendszeres testmozgás hatására éppen ellenkező változások következnek be: a triglicerid és az LDL szintje csökken, a HDL-é pedig nő.

► Javítja a szív teljesítményét – A szív nagysága nő, teljesítménye pedig romlik az életkorral, ezért észlelhetünk kifulladás, „rendetlenkedő” szívverést, szédülést, gyengeséget.

A testedzés hatására javul a szív funkciója, csökken a nyugalmi pulzus, és fizikai terhelés mellett is ja-

vulnak a vérnyomásértékek. Rendszeres testmozgás hatására kialakulhat az ún. sportszív: nő a szív tömege, javul a pumpafunkciója, a szívizomban olyan kis hajszálerek alakulnak ki, melyek növelik a szív oxigén-ellátottságát.

A szívizomzat erősödését tehát egyenes ütemben követi a hajszálerek kialakulása, így a megnövekedett tömeget több ér ugyanolyan hatékonysággal lesz képes ellátni.

Tavaly Bostonban a Heart Rhythm Society kongresszusán hangzott el az a kijelentés, hogy bizonyos szívbetegségek, például a szívritmuszavarok döntő többsége esetében a fizikai aktivitás nemcsak megengedhető, de kifejezetten ajánlott – természetesen orvosi kontroll mellett.

IDŐNKÉNT LABORVIZSGÁLAT

Ez egészséges hobbisportolóknak is javasolt, főként 40 éves kor felett, mert bizonyos hiányállapotok és betegségek – pl. koszorúér-betegség, szívizom-elfajulás, szívbillentyű-rendellenesség – gyakran csak intenzi-

vebb terhelés mellett jeleznek tünetekkel. Érdemes ellenőriztetni a vasháztartást, a folsavat, a B₁₂- és D-vitamint, a pajzsmirigyfunkciókat és a kreatin-kináz értéket is.

AZ ÉLETMÓD IS FONTOS!

Az egészségtudatos étrend és a mentális-pszichés fittség is csökkenti számos betegség rizikóját, illetve elősegíti a belőlük való gyógyulást. Ilyenek többek között a szív-érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, a 2-es típusú cukorbetegség, a zsírszindróma zavarai, sőt egyes daganatos betegségek is.

A rendszeres testedzés ugyancsak csökkenti a demencia, az Alzheimer-kór kockázatát, illetve a szorongást és más hangulatzavart.

Segít a fogyásban, a normál testsúly megtartásában, a csontok egészségének megőrzésében, ráadásul kedvezően hat a hangulatra, a lelkiállapotra is.

dr. Vernes Réka
Kardioközpont – Prima Medica

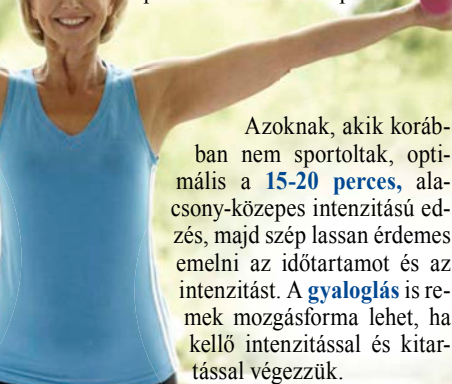
SPORT AZ EGÉSZSÉGÉRT

A tudatosság az élet minden területén fontos. Így mielőtt belevágnánk a nyári edzésbe, érdemes átgondolnunk: mi a cél, mit szeretnénk elérni, és milyen út vezet a leghatékonyabb eredményhez.

LIASSAN A TESTTEL!

Ha tartós eredményt szeretnénk elérni a testmozgással, ahhoz ennek életformánkká kell válnia, amihez kitartás szükséges. Ne várjunk azonnali eredményeket, inkább a „lassú víz partot mos” elvet kövessük!

A túl intenzív, nagyon megterhelő edzések csak kifáradást, izomlázat okoznak és elvezetnek a kedvünket a másnapi folytatástól. Holott a testmozgást legalább heti 5x30 perccel be kellene építenünk a mindennapokba.



Azoknak, akik korábban nem sportoltak, optimális a 15-20 perces, alacsony-közepes intenzitású edzés, majd szép lassan érdemes emelni az időtartamot és az intenzitást. A gyaloglás is remek mozgásforma lehet, ha kellő intenzitással és kitarással végezzük.

TARTSUK SZEM ELŐTT AZ ELŐNYÖKET!

A testmozgással óriási egészségnyereségre tehetünk szert. Akár testsúlycsökkentés, akár erősödés vagy az állóképesség növelése a cél, mindez elérhető a fizikai aktivitás által, és természetesen mellé a megfelelően összeállított étrenddel.

Ugyanakkor tisztában kell lennünk a mozgás egészségre gyakorolt hatásaival is. Kutatások bizonyítják, hogy a fizikailag aktív személyeknek fele akkora esélyük van szívbetegségekre, mint a nem sportolóknak.

Szintén bizonyított, hogy (többek közt) a mozgáshiány miatt zsírszerű lerakódások – plakkok – alakulhatnak ki a koszorúerek belső falában, elzárva a véráramlás útját. Ennek következtében csökken a vérrellátás, nem jut elég oxigén a szívizomhoz, ami végső soron

iszkémiás szívbetegségekhez, például szív-elégtelenséghez, szívinfarktusozhoz vezethet.

NE KÖLTÖNK FELESLEGESEN!

Amikor megpróbálunk „új életet kezdeni”, könnyű beleesni a költséges csapdájába. Drága edzőruha, márkás cipő, számtalan kutyü, amivel a sportszergyártók csábítanak, nem feltétlenül szükségesek az eredményes edzéshez.

A mozgás minősége és a kitartásunk nem ezekről függenek. Ha már rászántuk magunkat az életmódváltásra, kérjük ki inkább szakember véleményét, aki segít megtalálni a számunkra megfelelő edzés módot.

Szív-érrendszeri betegséggel élőknek különösen fontos, hogy legalább a kezdeti időszakban legyen mellettük szakember.

SEGÍTI A KITARTÁST A VÁLTOZATOSSÁGI!

A változatosság gyönyörködtet – a mozgásban is! Érdemes az egyes mozgásfajtákat váltogatni az unalom elkerülése érdekében, illetve egyes edzéseken belül is változtatni az intenzitást vagy a gyakorlatokat.

A változatosság az egészségre is jótékonyan hat. A WHO iránymutatása szerint a 18–64 év közötti felnőtteknek kétfajta mozgást is érdemes végezniük hetente: aerob- és rezisztenciaedzést.

► Az aerob edzés a gyakorlatban leginkább az állóképességi edzésnek felel meg, ide tartozik minden olyan mozgástípus, ami megizaszt, felgyorsítja a pulzust, gyorsabb légzést eredményez.

Az a jó mozgásintenzitás, amely mellett izzadunk és lihegünk ugyan, de még el tudunk mondani néhány mondatot. A WHO szerint ebből kellene legalább 150 percnyit végeznünk hetente úgy, hogy egy edzés legalább 30 perces legyen.

► A rezisztenciaedzés, vagyis az izomerő fejlesztése a hét legalább két napján lenne ideális.

Érdemes tudnunk, hogy a kardiomozgás az izmok erősítése mellett fenntartja a rugalmasságot is. Remek izületkímélő kardioedzés például az úszás, ami a nyári hónapok során a zárt uszodák helyett kültéri medencében vagy szabad vizekben, tavakban igen kellemes élmény lehet.

Ilyen esetekben gyerekek és fiatalok körében gyakrabban előfordul az ún. úszófül problémája, mikor a tartós nedvesség hatására felázik a hallójárat érzékeny bőre, sérülékennyé, fájdalmasá válik, kórokozók telepedhetnek meg, gyulladást, fertőzést okozva.

Mivel a panaszok kialakulásában döntő szerepet játszik a fül bőrének felázása, ezért, ha fürdés, strandolás után úgy érezzük, víz ment a fülünkbe, a fej oldalra fordításával és óvatos rázással igyekezzünk mielőbb eltávolítani. Rendszeresen sportolók vagy érzékenyek számára, akik hajlamosak a fülpanaszokra, hasznos lehet a jól illeszkedő fül dugó használata is.

KERESSÜNK TÁRSAKAT!

Tapasztalatok szerint a csoportosan végzett edzés növeli a motivációt, legyen szó akár kó-

JutaVit
Superbrands
Mg
B6+D3

+ VITAMIN

Retard - Nyújtott kioldódás*!

Étrend-kiegészítő
Forgalmazza: JuvaPharma Kft.
H-2215 Káva, Bényei út 9. www.jutavit.hu

* Retard formula, amely fokozatosan adagolja a magnéziumot a szervezet számára.

USA medical

Prémium étrend-kiegészítők az USA medical-tól



5 féle prémium kollagén egy kapszulában



A porcok és ízületek rugalmasságáért



A normál vérnyomás fenntartásáért



A normál vércukorszint támogatására



A hormonális egyensúly optimalizálására

A kuponkód* 1 alkalommal beváltható a www.usamedical.hu weboldalon 2025.08.31-ig.

*A kupon más kupon kedvezményekkel nem összevonható.

5% KUPON
kód: 2025UM5



zós futásról, úszásról vagy kerékpározásról. Így nemcsak testi, de jelentős szellemi és szociális előnyökhöz juthatunk. Könnyebben rávesszük magunkat a mozgásra, ha tudjuk, hogy a többiek számítanak ránk a csoportban.

dr. Matusovits Andrea
kardioközpont.hu

NE OKOZZON PANASZT AZ ÚSZÓEDZÉS!

Aurecon fűlspray 50 ml

Holt-tengeri ásványokat és Aloe verát tartalmazó ionos oldat, mely alkalmas a hallójárat napi átöblítésére.

WWW.FYTOFONTANA.COM

UTAZIK A CSALÁD!

Egy családi nyaralás annál komolyabb előkészületeket igényel, minél többen, minél távolabbra és minél hosszabb időre megyünk. Minél kevesebb fontos dolgot hagyunk otthon, annál felhőtlenebb lesz a pihenés.



A nyár a **kisgyermekes családok**nál jó esetben a vakáció, a pihenés időszaka. Akik már **kipróbálták**, milyen babával, kisgyerekekkel utazni, azok saját tapasztalataik alapján is sokkal **felkészültebben** várják a nyári szabadság, utazás napjait. Am vannak, akik ezen a nyáron kelnek először útra kisgyermekkel, számukra szeretnénk útravalóként néhány **hasznos tanáccsal** szolgálni, hogy a nyaralás még felhőtlenebb legyen.

Ne csak a fürdőruhával és napkalappal, hanem **egészségügyi szempontból** is készüljünk fel! Ha távolra utazunk, gyűjtsünk össze minden szükséges **információt** nyaralásunk helyszínéről, ismerjük meg a helyi egészségügyi előírásokat és a **higiénés viszonyokat**, hogy előre tudjuk, mire számíthatunk.

Külföldön, ahol a csapvíz nem iható, tartsuk be az alapvető **higiénés szabályokat**:

1. Fogyasszunk palackozott vizet még fogmosáshoz is!
2. Ne kérjünk jégkockát italunkba!
3. Csak hámozható gyümölcsöt együnk!
4. Vegyük figyelembe, hogy éttermekben a saláták megmosásakor is kerülhet fertőzés a zöldségekre, így ne együnk salátát, csak ha mi mostuk meg ivóvízzel!

5. Legyen nálunk hasmenés elleni és belfertőtlenítő gyógyszer!

A legnagyobb körületekintés esetén is előfordulhat egy hirtelen **gyomorrontás**, melyet akár **szennyezett étel** vagy ivóvíz mellett a nem jól megmosott gyümölcs, zöldség, félig átsült hús, hal vagy az ételekben található tejtermékek, esetleg pusztán a számunkra **szokatlan ételek** fogyasztása is okozhat. Ugyancsak kiváltó ok lehet a többféle mikroorganizmus, például **baktériumok, vírusok, élősködők**.

Ilyen esetben hagyjuk, hogy a kóros bélbetegség megelőzze a kóros bélbetegséget! Mielőbb kiürüljön! Folyamatosan pótoljuk a szervezet **folyadék- és elektrolitvesztését**! Tartsunk mértékletes **diétát** rizzsel, főtt burgonyával, sárgaréppával, ropival, illetve **reszelt almával**, mely pektintartalmának köszönhetően **gyulladáscsökkentő** hatású, és segít kiüríteni a szervezetből a toxikus anyagokat.

Ha a makacs hasmenés **2 napnál tovább tart**, esetleg hőemelkedés, láz, gyomorfájdalmak, fejfájás, hidegrázás is társul hozzá, forduljunk orvoshoz! **Kisgyermeknél** azonban ne várjunk napokig, ha a hasmenés nagyon intenzív, vagy melléte hányás is jelentkezik, forduljunk orvoshoz, mert akár kórházi kezelésre, infúzió adására is szükség lehet a **kiszáradás** megelőzésére.



Gyerekeknél káros a koplaltatás, és a hasfőgök használata sem tanácsos. Fontos szerep jut azonban a **probiotikus készítményeknek** mind a megelőzés, mind a bélflóra helyreállítás terén – ezért feltétlenül tegyünk az úticsomagba! Bizonyítottan **preventív** hatása van ugyanakkor az utazás előtt kúraszerűen, néhány hónapig szedett probiotikumoknak, különösen gyermekek esetében.

A megfelelő faktorszámú **napozó és bőrn nyugtató**, gyulladáscsökkentő krémeken túl vigyünk magunkkal **kézfertőtlenítő** kendőt és oldatot, illetve felületfertőtlenítő spray-t – ezek használatához már ügyis hozzászoktunk a koronavírus elleni védelem időszakában.

A megfelelő faktorszámú **napozó és bőrn nyugtató**, gyulladáscsökkentő krémeken túl vigyünk magunkkal **kézfertőtlenítő** kendőt és oldatot, illetve felületfertőtlenítő spray-t – ezek használatához már ügyis hozzászoktunk a koronavírus elleni védelem időszakában.

Útipekünk elmaradhatatlan része a **sebtapas** is, mellyel egy kisebb sérülést – fertőtlenítés után – gyorsan el tudunk látni. Legyen kéznél **fájdalomcsillapító**, melyet napszúrás vagy huzat miatti **fejfájás** esetén gyorsan be kaphatunk, illetve **allergiás reakciók** gyors kezelésére alkalmas készítmény, amennyiben allergiás családtaggal utazunk.

dr. Hidvégi Edit PhD
Allergiaközpont – Prima Medica

Nyaralás máshol, másként

A vállalkozó szelleműek időnként kipróbálnak egy kevésbé ismert, kevésbé népszerű vagy kényelmes, nomád nyaralási helyszínt, ahol cserébe sokat tapasztalhatnak, tanulhatnak és különleges élményeket gyűjthetnek. A kalandok mellett ezek a helyek esetenként veszélyesek is lehetnek, kérdés: hogyan védhetjük meg magunkat a sérüléstől, csípéstől, szúrástól, egészségszűkítő érzékből várakozástól?

Igyekezünk minél pontosabb és frissebb információt szerezni a célállomáshoz, hogy ne érjen meglepetés, tudjuk előre, mire számíthatunk! Tájékozódjunk **utazás-egészségügyi** szempontból is az ott előforduló betegségekről és a szükséges **védőoltásokról** – így időben kiderülhet, gondoskodnunk kell-e például **hepatitis-A, -B, hastífusz, sárgaláz, malária stb.** megelőzéséről. (Kevésbé ismert például, hogy a Földközi-tenger kagylóinak közel 40%-a hepatitis-A vírussal fertőzött).

A legtöbb problémát mégis a napszúrás, **napégés** és a **hasmenés**es betegségek okozzák, érdemes tehát felkészülnünk, mert nagyon ki szolgáltatottá válhatunk, ha egy idegen országban szorulunk orvosi vagy kórházi kezelésre.

Ha nem **rákörösen** szeretnénk hazatérni a nyaralásból, **készítsük fel bőrünket** fokozatosan a napozásra! Bőrünk **belső védelméhez** fokozott **C-, B- és E-vitamin**, valamint **szelén** és **cink** bevitelre lesz szükség. Étrendünkbe iktassunk be citrusféléket, **sok sárgarépat, búzacsírát, olajos magvakat és barna rizst!**

Napozás előtt fél órával kenjük be bőrünket **fényvédő krémmel**, amit fürdés után megismétlünk. Napozás után jótékony hatásúak a **bőrn nyugtató, gyulladáscsökkentő** krémek, készítmények, és lehetővé teszik, hogy másnap is tudjunk napozni.

Kisgyerekeknek ajánlatos a vízálló naptej, fehér póló és a napkalap használata, de még így is kerülniük kell a déli napsütést!

Az utazás során előforduló **fejfájás** kapcsán fontos kiemelni, hogy azt nem mindig a huzat vagy napszúrás váltja ki, hanem sok esetben



vízhiányt jelez. A programok közepette előfordul, hogy a nagy melegben, a fokozott izzadás ellenére **elfelejtettünk inni**. Tabletták helyett ilyenkor gyakran elegendő a **folyadék-pótlás**.

Az utazási hasmenést valójában nemcsak az **utazás során elfogyasztott ételekben** található baktériumok, vírusok, egyéb mikrobák okozhatják, hanem az is, ha a **kezünk nem volt tiszta** az étkezések során. Fektessünk nagyobb hangsúlyt a **higiénára!** Étkezés előtt ne csak a kezünket, hanem **az evőeszközt is** tisztítsuk le, fertőtlenítsük!

Az idegen mikrobákhoz a **helyi lakosság** szervezete már **hozzászokott**, nekik nem okoz panaszt, mi viszont heves tünetekkel, adott esetben hasmenéssel, hányással, esetleg lázzal reagálunk ugyanarra a kórokozóra. Ezek egyes területeken megtalálhatók az **ivóvízben**, és ezzel összefüggésben a **le mosott** zöldségekben, gyümölcsökben, de akár **legyek** is terjeszthetik.

Ahol a csapvíz **nem iható** számunkra (csak tisztálkodásra alkalmas), ott esetleg **fertőtleníthetjük** forralással vagy gyógyszerárban kapható fertőtlenítő tablettákkal, de egyszerűbb a **palackozott víz** fogyasztása (fogmosáshoz is). Mindig ellenőrizzük a palack kupakjának sértetlenségét!

Étkezésnél legbiztonságosabb a **frissen készült** vagy **sült ételek** fogyasztása, de ha az már több órát szobahőmérsékleten állt, töröljük a menüből! Kerüljük az **utcan árult** ivóleveket, ismeretlen eredetű **jégkrémet, fagyaltot** is!

Érdemes tudnunk, hogy van néhány olyan **fűszer**, amely a számunkra ismeretlen, a gyomrunkat, emésztőrendszerünket próbára tevő ételek fogyasztása mellett **segítségszükségre lehet**.

• A keleti gasztronómia kedvelt fűszere a **gyömbér**, melyet a nyaralás során főként **gyomor bántalmakat enyhít**, **kórokozókat elpusztító** hatása miatt értékelhetünk nagyra.

• Közeleli rokona a **kurkuma**, melynek fertőtlenítő, **mikrobaölő, gyulladáscsökkentő** hatása rendkívül hasznos lehet számunkra a melegebb vidékeken gyakrabban előforduló fertőzések esetén.

• Szintén sokoldalúan hasznosított fűszerük a **fahéj**, ami gyakorlatilag az összes heteknap **emésztési panasz** enyhítésére alkalmas, a szélgyörcsőtől kezdve, a hasmenésen át, egészen a hányingerig.

Utazás, nyaralás során előfordulhatnak kisebb **balesetek, sérülések**. Alapvetően minden sebet **fertőzőttnak** kell tekinteni! Legyen tehát úti „elsősegélycsomagunkban” sebeltáshoz szükséges **fertőtlenítő- és kötszer**, vízálló sebtapasz különböző méretekben. Az esetleges vérzés csillapításához soha **ne tegyünk** vattát a sebbe, használjunk steril mull lapot! A sebkörnyék lemosásához **csak ivóvizet** használjunk! Horzsolat, felületi sebeknél hamosító kenőccsel gyorsíthatjuk a gyógyulást. Ne feledkezzünk el a kötszer **napi cseréjéről!**

Fentiekkal az utazáshoz kiegészített „**elsősegélykészletünk**ből” ne maradjanak ki az esetleges **csípések** kezelésére szolgáló **gyulladáscsökkentő, bőrn nyugtató krémek** sem! Soha



nem tudhatjuk, hogy darázssal, szúnyoggal, esetleg medúzával lesz „közelebbi” találkozásunk a nyaralás során. Tengerpartra utazva, óvakodjunk a **medúzától**, közülük például a „portugál gálya” faj igen veszélyes lehet az emberre. Legyen ezért mindig kéznél **allergia elleni kenőcs és gyógyszer!**

Állattól származó sérülés, szúrás, harapás esetén mindig és mielőbb **forduljunk orvoshoz!** Gondoljunk a **veszetteg** elleni védekezésre is, különösen sok betegséget terjesztenek a **patkányok**, kerüljük őket messzire!

Útipekika-csomagunkat – szükség esetére – soha ne a bőröndben, hanem a **kézipoggyászában** tartsuk! Fentieket megszívólva, a gondos felkészülés után, élményekben gazdag, csodás nyaralást kívánunk! (paramedica.hu)

FITO VITAL

SEGÍTSÉG NYÁRON IS: VÉDELEMHEZ ÉS MEGELŐZÉSHEZ!

Vírusok? Gombák? Baktériumok?

Támogathatja a szervezet természetes védekező-képességének hatékonyságát.



Fitovital Ezüst Kolloid Oldat 25PPM 250 ml

Nagyker ár: 1365 Ft • Fogy. ár: 1815 Ft

Fitovital Ezüst Kolloid Oldat 25PPM 50 ml szórófejes

Nagyker ár: 780 Ft • Fogy. ár: 1035 Ft

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

Forgalmazza: Gönc-Box Kft.

Tel.: 06-30/990-2790 e-mail: info@fitocentrum.hu

www.fitocentrum.hu

BioGaia.

BioGaia® ORS Travel Pack

Most utazóméretben is a gondtalan családi nyaralásokért!



Orális rehidrááló készítmény akut gasztroenteritisz: **hányás, hasmenés** következtében fellépő kiszáradás diétás ellátására.

limitált kiadásban, utazóméretben

Miért fontos, hogy a családi úti patikában legyen BioGaia® ORS Travel Pack?

- ✓ Az ORS az **elsődleges terápiás javaslat*** – az utazás, nyaralás közben is gyakran előforduló – hányás, hasmenés kezelésére.
- ✓ Az emberi bélflóra számára természetes élőflórát, *L. reuteri* Protectis®-t tartalmaz.
- ✓ Kis méretének köszönhetően (két darabos kiszerelés) ideális útitárs.

Gyermekeknek 3 éves kortól, és felnőtteknek, időseknek is adható! Keresse a gyógyszerárakban és a hivatalos magyar BioGaia webshopban: **patika.biogaia.hu**

* Az ORS az ESPGHAN – Európai Gyermekeg-gasztroenterológiai, Hepatológiai és Táplálkozástudományi Társaság – által javasolt elsődleges terápia akut gasztroenteritisz – hányás, hasmenés – esetén. Speciális, gyógyászati célra szánt élelmiszer, nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Lezárás dátuma: 2025. május 9. 2025/F/27

NYÁR

BŐRVÉDELEM

SEBKEZELÉS

ialuset®

A bőrre szabott megoldás.

HIALURONSAVVAL

A hialuronsav bőrünk egyik fő alkotóeleme, biztosítja a bőr egészséges hidratáltságát, rugalmasságát, védekezőképességét. A ialuset® család minden tagjában magas tisztaságú, biofermentációval előállított hialuronsav található, mely hidratálja és visszaállítja a száraz és irritált bőr egyensúlyát, támogatja a természetes regenerációs folyamatokat nyáron is.



VÁGOTT,
SZÜRT SEBOK

ÉGETT SEBOK

BŐRIRRITÁCIÓ,
HÁMSÉRÜLÉSEK



Kozmetikum.

www.ialuset.hu



Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechikai eszköz.

IBSA Hungary 1124 Budapest, Fodor u. 54/b

IBSA

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

A bőrgyógyász tanácsai nyárra

A nyári időszakban aktívabbak vagyunk, túrázunk, kirándulunk, strandolunk, a szabadban sportolunk, grillezünk, mindezt tűző napsütésben, gyakran kánikulában. Ne csodáljuk, ha ezek során kisebb balesetek, sérülések keletkeznek, és ide sorolhatjuk a napégést is, melynek hosszabb távú következményei is lehetnek. Nem felesleges tehát az előrelátás és a megfelelő védekezés!

KERÜLJÜK A LEÉGÉST!

Bár a leégés inkább csak átmeneti kellemetlenségnek tűnhet, fontos komolyan vennünk és lehetőleg **elkerülnünk, megelőznünk**. A bőr ugyanis minden napfényen töltött órá **káros hatását megőrzi**, és mintegy **összeadva rák-tárhozza**. Tehát minden egyes napozással és leégéssel egyre növekszik a **bőrkárosodás** esélye, mértéke az apróbb pigmentfoltoktól egészen a bőrdaganatokig.

Már csecsemőkortól fontos a fényvédelem – a felnőttek felelőssége, hogy erre **megtanítsák** a gyerekeket. Különösen **11–15 óra között** ne hagyjuk a gyerekeket tűző napon!

Felnőttek számára pedig évente-kétévente javasolt a **bőrgyógyászati szűrés**, ahol idejében felfedezhetik a gyanús elváltozásokat.

MIRE FIGYELJÜNK?

- Ha a korábbiak mellett egy új anyajegy jelenik meg.
- Ha egy anyajegy színe sötétedik, világosodik, egyenetlen színűvé válik, fekete, barna, rózsaszín, fehér árnyalatok jelennek meg rajta.



• Ha változik a mérete, alakja aszimmetrikussá válik, kiemelkedik a bőrből, megvastagszik, terjedni, nőni kezd.

• Ha kisebesedik vagy vérezni kezd.

Érdemes figyelni a többi anyajegyétől **méretben, színben eltérő**, látszólag változást nem mutató **foltokra** is. A **melanoma** például csupán az esetek kisebb hányadában alakul ki korábbi anyajegyekből. Az esetek többségében az ép bőrfelszínen, **újnan keletkezik**. Bőrünket havonta egyszer átvizsgálva könnyebben észrevehetjük az esetleges változásokat, új növedékeket, melyeket javasolt bőrgyógyászsal is ellenőriztetni.

dr. Pánczél Gitta

Anyajegyszűrő Központ – Prima Medica

NAPFÉNY ÉS HERPESZ?

Felnőtt korára a lakosság kb. 30-40%-a már hordozza a herpeszvírus valamely fajtáját, mely végérvényesen befészkelte magát az idegsejtekbe, dúcokba, és onnan könnyen és gyorsan aktiválódhat bizonyos kiváltó okok miatt. Lássuk, melyek ezek!

A hólyagok megjelenését általában megelőzi az **immunrendszer átmeneti gyengülése**. Nyáron a napozás, a **leégés**, önmagában az **erős napfény** is a vírus aktivizálódását idézheti elő, főleg ha **kimerülten** vagy **stresszes** állapotban feküdtünk ki a napra. Emellett kiváltó ok lehet

például egy **fertőzés, gyomorrontás, trauma**, túlfeszített **munka** vagy megerőltető **sportteljesítmény** is. Ilyenkor a herpesz elleni **vírusölő készítmények** mellett, gyorssegélyként **jelgélssel** is próbálkozhatunk.

A megelőzés és kezelés legfontosabb láncszemei: a **stresszhelyzetek** kerülése és az **immunvédekezés** mielőbbi helyreállítása. Napi **2000 mg C-vitamin** megelőzőként vagy a gyógyulás gyorsítására is eredményes lehet, de a **cink** is jótékony hatású.

A vírus szaporodásának **gátlására**, a tünetek mérséklésére sikeresnek bizonyul az **arginin-**

ban gazdag ételek (csokoládé, mogyoró, mandula, diófélék) **kerülése**, illetve a **lizin** aminosav-tartalmú élelmiszerek (zöldségek, hüvelyesek, halak, baromfi) **bőséges fogyasztása**.

Klinikai vizsgálatok kimutatták, hogy a vérben a lizin magas és az arginin alacsony szintje **akadályozza** a vírusok szaporodását.

Ne feledjük: a herpesz egészen a gyógyulás végéig **fertőző**, kerüljük tehát a **bőrérintkezést** és a **közös pohár** használatát! (paramedica.hu)



ITT A NYÁR, VÉDJÜK A SZEMÜNKET IS!

Az UV-sugárzás nemcsak a bőrünket, hanem a szemünket is károsítja. Különösen veszélyeztetettek a világos szemszínűek.



Az erős napsugárzás az **éleslátás** helyét, a retina pár milliméteres területét, a **sárgatestet** is károsítja, annak sorvadását okozhatja, ami idős korban **vaksághoz** is vezethet. Emellett egyben a **sűrűke hályog** kockázati tényezője is. Erős

napsütésben nem elég a széles karimájú kalap, **jó minőségű napszemüveg** is szükséges! A gyermekeknek se vásároljunk „100 Ft-os” játék napszemüveget, mert komoly szemkárosodást okozhatunk vele! A sárgafolt festékhanyagát képező **karotinoidok** (lutein és zeaxantin) hiánya a **színlátás** és a **látásélesség** csökkenéséhez vezet. **Pótlása** viszont fokozza a védelmet, ezért fogyasszunk minél több **sárga, narancssárga és sötétzöld gyümölcsöt, zöldséget**, például káposztát, spenótot, kukoricát!

A szemnek az **A-, C- és E-vitamin** mellett a **bioflavonoidok**, a vörös és lila színű gyümölcsök (pl. fekete áfonya), illetve a **szelén, cink** és az **omega-3** biztosítja a legfőbb tápanyagokat.

Dr. Kökény Zoltán
korkontroll.hu



MAKULA
AREDS 2 FORMULA **komplex**

Klinikailag igazolt összetétel!

A LÁTÁS MEGŐRZÉSÉÉRT!

**A cink hozzájárul a normál látás fenntartásához. A C-vitamin, az E-vitamin, a cink és a réz hozzájárulnak a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.

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

Goodwill

A szilícium bevitele segít fenntartani a haj, a bőr és a körmök egészségét.



www.flavin7.hu

x-epil

EGYSZERŰ, GYORS, HATÉKONY SZŐRTELENÍTÉSI MEGOLDÁSOK



**X-EPIL MINŐSÉG,
X-EPIL MEGBÍZHATÓSÁG
MINDEN NŐI KÉRDÉSBEN**

www.x-epil.hu | Forgalmazza: Alveola Kft.
1143 Budapest, Gizella út 28/A



A májusi hűvös, szeles, esős idő után most már hivatalosan is itt a nyár, a pihenés, nyaralás, kirándulás, fürdőzés, a csodás napfény, és egyben a leégés, hóguta, az elviselhetetlen kánikula időszaka is. Van, aki alig várta, és van, aki már a végét várja. Íme néhány fontos dolog, amire figyeljünk!

Mit ne felejtsünk el nyáron?

Meglepő, de a közismert, sok éve ismételt napvédelmi „rendszerabályok” ellenére figyelmetlenség vagy feledékenység miatt még mindig követünk el **hibákat**. Bőrünk viszont **nem felejt!** Az életünk során elkövetett mulasztások eredménye, a kedvezőtlen hatások **összeadódnak**, és csak későbbi életkorban válnak láthatóvá.

1. Kifelejtünk néhány testrész – Valahová kevés naptej jut vagy be sem kenjük. A fülcimpa, a lábfej, a kopaszodó vagy rövidre nyírt hajú férfiak fejbőre gyakran **elfelejtett területnek** számít. A mulasztás csak a nap végén látszik, a leégett és a fehéren maradt területek „mintáztatán”.

2. Túl későn használjuk – A napvédő krémek **védőhatásának** kialakulásához kb. **fél óra** szükséges. Ezért rossz megoldás, ha a strandra érkezve, a vízbe csobbanás előtt sietve bekennjük magunkat, utána a nap folyamán **nem ismételtük** meg a kenést vagy nem törődünk vele, hogy az már a törölközön található.

3. Csak a strandon kenjük magunkat – Ne feledjük, fényvédelemre nemcsak a vízparton, de séta vagy kirándulás során is szükségünk van!

4. Rosszkor szőrtelenítünk – Ne közvetlenül strandolás, nyaralás, utazás előtt szőrtelenítünk, hanem néhány nappal korábban – egyrészt az esetleges **pirosság**, gyulladás miatt,

másrészt, mert az irritált bőrbe könnyebben bejutnak a **kórokozók**. A gyantázásnál figyeljünk rá, hogy a **hónaljban** és az **intim** szőrzetnél a szőr növekedése nem egyenletes, ráadásul ott a bőr érzékenyebb is lehet a fájdalomra.

5. Nem megfelelő faktorszám – Hatféle bőrtípus létezik, ebből Európában a **2-es és 3-as** a leggyakoribb. A 2-es a világosabb bőr, ami **könnyen leég**, a 3-as könnyebben **barnul**.

30-as faktorszám alatti fényvédő egyik bőrtípusra sem javasolt, de világosabb bőrűek és gyerekek **50-est** használnak! Ne feledjük, a fényvédelem akkor is fontos, ha már leburnultunk. Gondoljunk az **ajkak** védelmére is! Kevésen tudják, hogy az UV-sugárzás **a haját is** kiszáritja!

6. A naptejre bízunk mindent – Még **bekeve se** tartózkodjunk hosszasan 11–15 óra között a tűző napon! Az UV-szűrős **napszemüveg** és széles karimájú szalmakalap mellett a világos, érzékeny bőrűeknek javasolt az **UV-szűrős ruházat** viselése, főként a vízparton és a szabadtéri programok során.

7. Elfelejtjük a „napvitaminok” szedését – Nyáron érdemes minél több **friss, szezonális, nyers** zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani. A bőrnek különösen fontos az **A-, B-, C- és E-vitamin**. A barnaság tovább fenntartható a **béta-karotin** (az A-vitamin előnyaga) segítségével, amit táplálékkiegészítővel és **sárgarépa**-val is bevihetünk.

dr. Vincze Ildikó
dermatica.hu



LEÉGTEM!

Kánikulában, a tűző napon nem kell túl sok idő, hogy leégjünk. Mit tegyünk, ha ilyen pechesek vagy elővigyázatlanok voltunk?

- Első teendőnk, hogy húzódjunk **árnyékba!**
- Vegyünk hűvös vagy hideg **zuhanyt**, mely enyhíti a fájdalmat! Fokozza a hűsítő hatást, ha utána nem törölközünk meg teljesen szárazra. Kenjük be magunkat **hidratáló** testápolóval!
- Használhatunk **aloe vera** tartalmú hidratálót, mely segíti a leégett bőr gyógyulását. A **panthenolt**, **allantoint** tartalmazó napozás utáni krémek segítik a regenerálódást, csökkentik a gyulladást. Régen e célból **hideg tej**-

főlt használtak, mely valóban hűsíti a bőrt, de a gyógyulást nem segíti.

- **Igyunk** a szokásosnál is többet! A leégés ugyanis **dehidrációt** okozhat, nedvességet von el a bőrből.

- Ha **hólyagok** jelennek meg a bőrön, ne nyomkodjuk, inkább fertőtlenítsük a területet! Az erősen felhólyagosodott bőrt mutassuk meg orvosnak!

- **Hűsöljünk** fedett helyen, **kerüljük a napfényt**, védjük a leégett bőrt jól szellőző, könnyű ruhával!

- Ha **gyanús elváltozást** észlelünk a bőrünkön, például megváltozik egy korábbi **anyajegy** mérete, színe, vagy **új anyajegy** keletkezik, minél előbb forduljunk bőrgyógyászhoz!

dr. Páncsél Gitta – anyajegyszurokozpont.hu

A NAPOZÁS ÖREGÍT?

A túlzásba vitt napozás – főként a leégés – a bőr idő előtti öregedéséhez, korai ráncosodásához vezet. Bár a kor természetes velejárója a ráncok megjelenése, de érdemes késleltetnünk ezt a folyamatot.

A bőr **korai ráncosodása** 80%-ban azon nap-sugarak következménye, melyeket még gyerekként, **18 éves korunk előtt** gyűjtöttünk be. Az UV-sugarak **roncsolják** a bőr rugalmasságát biztosító **elasztint**, melynek termelődése az idő múlásával csökken. A túlzott napozás **felgyorsítja** ezt a folyamatot.

A ráncképződés valójában már a 20-30-as években beindul, látványos fokozódását pedig **50 éves kor felett** tapasztalhatjuk.

A bőröregedést leginkább a napfény **UV-A** tartománya fokozza. Emellett a ráncosodás

ütemében szerepet játszik a **genetika**, az **örökölt bőrtípus** is. Egészségtelen, vitaminszegény táplálkozás és **kevés folyadék** fogyasztása mellett bőrünk ugyancsak jobban öregszik.

A kor előrehaladtával a bőr kötőszövetének változása **természetes**, azonban a finomabb, **statikus ráncok** a **vízhiányos**, romló kötőszövetű bőrnél **előbb** jelentkeznek. Idővel egyre kevesebb **kollagén és elasztin** termelődik, valamint a bőr **vízmegekötő képessége** is csökken. Jó hír, hogy ezek a folyamatok **lassíthatók**, az elvesztett anyagok **kívülről is pótolhatók**.

Szeplők – A túlzott napozás másik következménye a **hiperpigmentáció**, az egyenetlen bőrszín, mely főként az **arcon** jelentkezik sötétebb és világosabb foltokkal. Különösen érintettek a **világosabb bőrű, kék szemű, szőke vagy vörös hajú** felnőttek és gyerekek, akik már rövid idő alatt képesek **napégést** szenvedni. Rajtuk gyakrabban jelennek meg **szeplők**, nálunk indokolt a bőr rendszeres ellenőrzése, mivel ők a **bőrrák** szempontjából is a **rizikó-csoportba** tartoznak!

Májfoltok, öregégi foltok – A **vándorósok** arcán gyakran jelennek meg májfoltok, melyek a szülés után általában **elmúlnak**. **Időseknél** főleg az **arcon és a kézfejen** jelennek meg (leginkább **napfény** hatására), de csupán esztétikai problémát jelentenek, egészségügyi kockázat nélkül.

dr. Pellion Szilvia
Oxygen Beauty Clinic

Kiszáradt a bőröm!

Hónapokon át nyári napfény, szél vagy épp forróság, időnként fürdőzés, majd újabb fürdőzés, és az eredmény: testszerte és az arcon is kiszáradt bőr, fokozódó ráncosodás. Ne nézzük ezt végig tétlenül, tegyünk ellene mielőbb!

Sokan tapasztalják, hogy a nyári időszakban **bőrük veszít** puhaságából, víztartalmából, **rugalmasságából**, netán újabb **szarkalábak** is feltűnnek a szemük körül – ennek a nyári bőrápolás hiányosságai mellett a napszemüveg nélküli, időnkénti **hunyorgás** is okozója lehet.

Tény, hogy a bőr szerkezete az **életkorral változik**. Idősebb korban **elvékonyodik**, keve-

sebb **nedvességet** köt meg, ami **kiszáradás**-hoz, viszketéshez vezet.

A kiszáradt bőr azonban fokozottabb, még **rendszeresebb ápolást** igényel. Ennek alapját a bőrtípusnak megfelelő **bőr- és arcápoló készítmények**, **hidratálókrémek** rendszeres használata képezi.

Javasolt szakemberhez fordulni, ha az arcon a bőrszárazság **foltokban** jelentkezik, esetleg **viszketéssel** párosul, vagy a bőr **hámolni** kezd, feszül, **berepedezik**, a **ráncok** szabad szemmel is jól láthatóan **elmélyülnek**.

Száraz bőr kezelésére a készen kapható krémek és maszkok mellett eredményesek külön-

féle **természetes anyagok**, például a tiszta **növényi olajok**, melyek kiváló **antioxidánsok**, **flavonoidokban** és vitaminokban gazdag készítmények. Tipustól függően fertőtlenítő, tápláló, sejtvédő, restrukturáló és gyulladáscsökkentő hatással rendelkeznek.

Ajánlott olajok például: a geránium, jázmin, kamilla, levendula, szantálfa, ylang-ylang.

Érdemes tudnunk, hogy a kötőszöveti sejtek fontos támasztóelemei a **szilícium** és vegyületei. A szövetek – így a bőr – **vízmegekötő képessége**, feszessége a **szilíciumtartalomtól is függ**. Ennek hiánya a bőr rugalmasságának csökkenéséhez vezethet.



vitaking.hu

BIOTIN (B7-vitamin) 900 mcg

A B7-vitamin hozzájárul az idegrendszer normál működéséhez, valamint a haj és a bőr normál állapotának fenntartásához.

Tisztább szervezet – fiatalosabb külső!



Bőrünk – különösen **arcbőrünk** – általános egészségünk tükré, mely testünk túlzott **méreganyag-terhelése** esetén **ráncok és öregégi foltok** megjelenésével, elsőként mutatja az **idő előtti öregedés** jeleit.

- **RIAVITA DETOX kapszula 90db** - átfogóan támogatja a máj, a vesék és a belek munkáját, a **normál bélflórát**, megelőző alkalmazásával enyhíthetők a **másnaposság** tünetei és egyes fájdalomcsillapító **gyógyszerek** vesét károsító hatása.
- **RIAVITA DETOX White Premium kapszula 120db** - az egész szervezet **méregtelenítésén** túl, a **bőr szépségét** és egészségét is támogatja. A **glutacion flavonoidokkal** és más **antioxidánsokkal** támogatja a **hasi zsír** csökkentését, a **kollagén** helyreállítását és a **májfoltok** halványítását.



www.riavita.com



Peterman Krisztina
Dermatica
– Prima Medica



ÁPOL. FRISSÍT. REGENERÁL.

Az elméket felemésztő néma



Vajon mi lehet a kiindulópontja a mentális zavarok napjainkban igen-csak szembetűnő, hirtelen megnövekedett gyakoriságának? Ez a kérdés a szakembereket is aggasztja, jogosan.

Billy okos, 10 éves kislány volt, két eltegyetemet végzett. Amit tudott, azt a könyvekből tudta, de hiányzott belőle az, amit „józan paraszti ésszék” szoktak nevezni.

Billy a sportban sem jeleskedett. Ráadásul ha csapatjátékban vett részt vagy társasjátékot játszott, gyakran hazudott vagy csalt, mert nem tudott veszíteni. A barátai, akiket óvodás kora óta ismert, kezdték elve-

szíteni a türelmüket. Egy idő után a szülei szakemberhez fordultak.

Az orvos által előírt négyhetes „képernyőbőjt” után – melynek során tévét, telefont és videójátékot el-távolítottak a kislány közeléből –, a gyerek problémái csodálatosképpen megszűntek. A szülei annyira elégedettek voltak az eredménnyel, hogy úgy döntöttek: folytatják a „bőjtöt”.

Hat hónap után Billyt már nem kerültk el a barátai, és a játékokban is sokkal sportszerűbben viselkedett, mint addig. Aztán egyszer csak úgy döntött, indul az osztálybizalmi posztért, és ennek kapcsán beszédet is mondott az osztály előtt, holott korábban ennek már a gondolatától ki-rázza volna a hideg.

AZ „UNATKOZÁS” HASZNOS LEHET

Billy orvosának sok olyan páciense van, akiknek a mentális és viselkedési problémái megszűntek, miután megvonták tőlük a képernyőt, vagy legalábbis jelentősen csökkentették a képernyő előtt tölthető időt.

A túlzott képernyőhasználat mára ijesztő sebességgel terjedő járvány-nyá vált, amely csendben és alatto-mosan erodálja az emberek életét.

A Gallup 2012-es felmérése szerint a fiatal felnőttek mintegy 60%-a sa-

ját bevallása szerint is túl sokat in-ternetezik. Egy későbbi felmérés-ben pedig az okostelefon-használók 83%-a mondta azt, hogy ébrenléti idejében szinte mindig a keze ügyé-ben tartja a telefonját.

Azok, akik a munkájukon kívül is sok időt töltenek képernyők előtt, többnyire rövid videókat, filmeket vagy tévét néznek, a közösségi mé-diát használják vagy videójátéko-kat játszanak. A szórakozás ezen formái mind hasonló érzelmi él-ményt nyújtanak: az újdonság, a fel-fedezés élményét, és azonnali kielé-gülést ígérnek. Ami az érintettek számára egyszerre stresszes és ju-talmazó.

A probléma az, hogy a képernyők

túlstimulálják az agyunkat, és egyfolytában „Üss vagy fuss” üzem-módban, vagyis stresszben tartanak minket. Ez nagy megterhelést jelent mind mentálisan, mind fizikailag, és hajlamossá teszi az embert a dep-resszióra és a szorongásra, illetve a környezet legcsekélyebb megválto-zása esetén könnyen összeomláshoz vezethet.

A BAJ EGYRE NAGYOBB

A képernyő előtt töltött idő és a rossz mentális egészség közti kapcsolatot Jean Twenge pszichológus profesz-szor fedezte fel generációs kutatásai során.

2005–2012 között a 12–17 év kö-zötti gyerekek körében a depresszi-



Max-Immun Gyógygomba Információs Központ

Budapest, XII. Kék Golyó utca 28.

Budapest, VI. Izabella utca 82.

Budapest, XX. Szent Erzsébet tér 8.

Debrecen, Cegléd utca 2.

Győr, Árpád út 75.

Kaposvár, Pete Lajos utca 13.

Kecskemét, Csongrádi utca 3.

Komárom, Igmándi út 43/B

Miskolc, Lehel utca 2.

Pécs, Hungária utca 6.

Sopron, Erzsébet utca 23.

Székesfehérvár, Jedlik Ányos utca 1.

Szekszárd, Tinódi utca 12/C

Szombathely, Kossuth Lajos utca 17.

Tatabánya, Táncsics Mihály utca 93.

Veszprém, Szeglethy u. 1. (Belvárosi ü.)

Tanácsadói telefonszám

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

www.vargagyogygomba.hu



járvány

ós epizódok arányának változása alig haladta meg az 1%-ot. 2012–2017 között azonban már majdnem 4%-os növekedés volt tapasztalható.

A tizenévesek

► egyre kevesebb időt töltenek a szabadban,
► egyre kevesebben olvasnak könyvet,

► a közösségi médiára és az inter-netre fordított idejük viszont dráma-ian megnőtt.

Tom Kersting pszichoterapeuta 2008-ban azt tapasztalta, hogy a 8 év feletti gyerekek között egyre nő a figyelemhiányos hiperaktivitás za-varral – ADHD-val – diagnosztizál-tak száma. Azt gyanítja, hogy so-kuknál a túlzott képernyőhasználat miatt alakultak ki az ADHD tünetei.

2012 körül, amikor a tinédzserek 30%-ának már volt okostelefonja, Kersting észrevette, hogy a lázadó viselkedés és a szorongásos zava-rok egyre gyakoribbá válnak a gye-rekek körében. Véleménye szerint ez összefügghet azzal, hogy a rengeteg képernyő előtt töltött idő miatt nem kielégítő a szocializációjuk. Véle-ménye szerint nemcsak a kibervi-lágban töltött idő mennyisége a probléma, hanem az is, amiből emi-att a gyerekek kimaradnak: a sza-badban testmozgással, játékkal töltött időből és a társas kapcsolatok ré-vén megszerezhető tapasztalatokból.

A világhjárvány idején a serdülők képernyővel töltött ideje megduplá-zódott, sokkal többen váltak inter-netfüggővé, ami növelte a depresz-szió és a szorongás gyakoriságát. Felnőttek esetében pedig kimutatták, hogy a súlyos függőségben szenvedőknél 13-szor nagyobb volt a dep-resszió és szorongás kockázata, mint az átlagnépességben.

A pandémiát követően sok tanár számolt be arról, hogy a legfiatalabb Alfa generáció tagjai – más néven az „iPad-gyerekek” – agresszíveb-bek és fégyelmeztebbek az isko-lában.

AMIKOR A KÉPERNYŐ „BESZIPPANT”

A videójáték, a közösségi média, az internetes böngészés és a video-streaming menekülést kínál szá-

munkra. Az élénk színek, a virtuális világgal való könnyű azonosulás rendkívüli módon stimulálja az agyat – véli Dr. David Rosenfeld or-vosprofesszor és pszichoterapeuta.

Ilyenkor agyunk dopamint ter-mel, ami függőséget okozhat. A do-paminszint emelkedése ugyanis örömezetet kelt, csökkenése pedig ingerlékenységet és rossz hangulatot okoz.

A képernyős tevékenységeket arra találták ki, hogy a dopamin folyama-tos adagolásával leköszék a figyel-münket.

Egy újságcikknek, egy könyvnek vagy egy filmnek mindig van vége, amikor az embernek más tevékeny-ség után kell néznie. A közösségi médiában azonban a végtelenségig lehet görgetni anélkül, hogy a tartal-mnak vége lenne.

A KÉPERNYŐIDŐ MINDENT FELFAL

Amerikában az emberek az iskolá-ban vagy a munkahelyen töltött időn túl átlagosan napi plusz 7 órát tölte-nek képernyők előtt. Szakértők sze-rint ez akkor problémás, ha fel-emésztí a normális emberi működés-hez szükséges időt, tehát azt, ami a munka mellett szükséges alvásra, étkezésre, testmozgásra, zuhanyo-zásra, napi ügyek intézésére, hobbi-ra, társas kapcsolatok ápolására. Az, hogy mit kezdünk a szabadidőnkkel, nagyban meghatározza, hogy mi-lyen emberré válunk.

Az aránytalanul sok képernyőidő miatt egyre nő azok száma, akik el-vesztítik alapvető készségeiket, pél-dául nem tudnak főzni, nem tudják fenntartani a személyes higiéniát, nem képesek emberekkel beszélgetni, értelmes kapcsolatokat kialakítani.

Ennek egyik oka lehet, hogy ezek az emberek túl korán – gyermek-vagy serdülőkorukban – kaptak a kezükbe egy képernyős „eszközt a szabadulásra”, melynek segítségével megtanultak kibújni az életben fel-merülő problémák megoldása, a ne-hézségek kezelése alól.

A 4 LEGGYAKORIBB MENTÁLIS ZAVAR

1. Depresszió

Ha az ember tartósan képernyővel szórakoztatja magát, az folyamatos dopamin-felszabaduláshoz vezet, en-nek szintje azonnal lecsökken, mi-



helyt feláll a képernyő előtt. Az ala-csony dopaminszint pedig ingerlé-kenységet és depressziót okozhat.

Az állandó stimulációhoz a szer-vezet hozzászokik, így vagy növelni kell a tartalom stimuláló erejét vagy még több időt tölteni a képernyő előtt. Aztán amikor emberünk végül feláll a képernyő elől, ez közönyt, ér-dektelenséget, rossz hangulatot okoz nála, ami oda vezethet, hogy egy idő után már nem igazán érdeklik őt a kevésbé intenzíven stimuláló tevé-kenységek – mint például az emberi kapcsolatok.

2. Szorongás, ingerlékenység

Ha valaki folyamatosan a képer-nyőt bámulja, az folyton izgalmi ál-lapotban van.

A közösségi média és az internetes szörfölés rontja a koncentrálóké-pességet, mivel a figyelmet folyton egyik dologról a másikra tereli. Mi-nél rövidebb időközönként történik a figyelemváltás, annál nagyobb stresszt okoz, amit szívfrekvencia-mérések-ek igazoltak.

A képernyők általi ingerlés jelentős adrenalintermeléssel jár, ami egyrészt folyamatos izgalmi ál-lapot-t tart fenn, másrészt fokozza a szorongást.

3. ADHD

A túlzott képernyőhasználattal ösz-szefüggő egyik leggyakoribb rend-ellenesség az ADHD.

Mivel a képernyős tevékenységek során folyamatosan ugrál a figyel-münk, így nem sajátítjuk el a foku-szálást, a figyelem fenntartásának képességét.

A túl sok képernyő előtt töltött idő a prefrontális kéreg elvékonyodásá-val is összefüggésbe hozható, amely kritikus fontosságú az impulzus-kontroll és a logikus gondolkodás szempontjából. Ez is az oka annak, hogy az ADHD-s emberek nehezen tudják elvégezni a számukra kevésbé érdekes feladatokat.

4. Autizmus

A képernyőidő elszigetel. Ha vala-ki sokat foglalkozik videójátékokkal, közösségi médiával vagy az internet-tel, akkor mindig azt a kérdést kell feltennünk, hogy ezt mi helyett csi-nálja, mit helyettesít ezzel az illető.

A szülők esetében a válasz e kér-désre lehet: valamilyen szülői feladat vagy a gyermekekkel való foglal-kozás helyettesítése. A gyermekek-nél pedig lehet: a valódi játék helyet-tesítése, a más gyerekekkel való is-merkedés, interakció helyettesítése. Ezekre pedig nagy szükségük lenne a szociális készségeik fejlődéséhez, melyek hiánya visszahúzódó, anti-szociális és szorongó viselkedéshez vezethet, ami akár az autizmus tüne-teire is hasonlíthat.

Az autizmussal élő vagy autizmus-hoz hasonló tünetekkel rendelkező emberek sokszor arra használják a



képernyőt, hogy elkerüljék a szociá-lis szorongást okozó helyzeteket, vi-szont minél kevésbé gyakorolják a társas viselkedést, annál zárkózot-tabbá válnak.

A szülők viselkedése néha kifeje-zetten bátorítja a gyerekeket, hogy a képernyőkkel kössék le magukat. Felmérések szerint még a felnőttek körében is igen kevesen állítják ma-gukról, hogy fégyelmezten korlá-tozni tudják a képernyő előtt töltött idejüket.

Sok gyerek számol be arról, hogy elhanyagoltnak érzi magát, mert szü-lei állandóan a telefonjukat nyom-kodják. Azok a szülők, akik nem képesek kontrollálni saját képer-nyőhasználatukat, gyermekükét sem fogják tudni!

Egyes szülők már egyenesen bébi-szitterként használják a képernyő-ket a gyerekeknél. Ennek pedig az a vége, hogy a gyerekek egyre in-kább előnyben részesítik a képer-nyőt a családdal szemben, és ugyanez a helyzet fordítva, a szülők-re is igaz.

Az iskolák és a munkahelyek digi-talizálása szintén fokozta és meg is könnyítette a képernyőhasználatot.

Mivel a szórakozás gyakran csak egy kattintásnyira van, a jelenlegi környezetben nehéz visszaszorítani a képernyőhasználatot – olyan ez, mint vizet inni egy kocsmában, vélik a szakértők.

A függőségből családi támogatás-sal lehet kigyógyulni, de ha a család-tagok is függők, akkor bajos a segít-ség. (Forrás: Marina Zhang: The Si-lent Epidemic Eating Away The Minds, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon ol-vasható.)



BARÁTCSERJE ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK AZ AJÁNLT MAXIMÁLIS HATÓANYAGGAL!



Termékenység támogató:
A macagyökér, az ashwagandha gyökér és a barát-cserje termés szinergikus hatásával! Jótékony hatással van a termékenységre, hozzájárul a női nemi szervek egészségéhez és a jó fizikai és lelki közérzethez!



Barátcsérje & Ginkgo:
A barátcsérje és a ginkgo szinergikus hatásával! Elősegíti a menstruáció előtti és közbeni jó közérzetet és támogatja a lelki egyensúly megteremtését.



Barátcsérje & Orvosi zsálya:
A barátcsérje és az orvosi zsálya szinergikus hatásával! Elősegíti a menopauza alatti jó közérzetet, mérsékeli az izzadást és a hőhullámok intenzitását!

A Javallat gyógynövényes étrend-kiegészítők közel 50 egészségmegőrzési célra!



Kivonat helyett valódi gyógynövények!



Megnövelt biológiai hozzáférhetőség és aktivitás!



Sokoldalúan fogyasztható: kapszulaként, teaként, mézhez, smoothie-hoz adva!



Bevizsgált, kiváló minőségű gyógynövényekből!



Adalékanyag- és tartósítószermentes összetétel!



Glutén- és allergénmentes összetétel!

Keresse termékeinket **webáruházunkban**, a Herbaház üzleteiben és további **300 viszonteladó** partnerünkön országszerte!

javallat.hu

MELEGEM VAN!

Van, aki alig várja a meleg nyarat, más viszont nehezen viseli. Képzeljük el: 32 fokalós hősé, párás, füledt idő, még a szél sem rezdül - a város olyan válik, mint egy üvegház. Mindenkiről patakokban folyik a víz, ami bár kellemetlen, mégis hasznos, hiszen e nélkül hamar elérne bennünket a „hőguta”.

Ennek megelőzésére a bőrben és az agytörzsben található hőérzékelő sejtek aktiválódnak, fokozzák a hőleadást segítő verejtékezést. Ennek elpárologtatása hőenergiát von el szervezetünkől, tehát hűt.

Van azonban, akinél a nyári hősé nélkül is jelentős az izzadás. Ezt a panaszt többféle módszerrel enyhíthetjük, például napi 2-3 csésze langyos vagy hideg zsályateával, ami csökkenti a verejtékezést. A fokozott izzadás hátterében azonban hormonális, illetve vegetatív idegrendszeri funkciózavar is állhat.

- Egyes fertőző betegségek, például vírusinfekció is okozhat fokozott izzadást, különösen ha láz, hőemelkedés, levertség is kíséri.
- Időnként a daganatos betegségek egyik melléktünete az indokolatlan - főleg éjszakai - izzadás.
- Ha eleget eszik, mégis fogy, esetleg feszült, hevesen dobog a szíve, erősen izzad - és nincs

klimatériumban! -, feltehetően pajzsmirigy-túlműködése lehet, ami kezelést igényel.

- A menopauza idején megszokott jelenség az izzadás, gyakran jelentkeznek hőhullámok. Az utóbbi években azonban egyre gyakoribbá vált, hogy a 30-35 év feletti nőknél is jelentkeznek klimatériumra emlékeztető tünetek: hőhullámok, rendetlen és szapora szívverés, migrénes fejfájás, és normális menstruációs ciklus felborulása. Sokan pánikba esnek, hogy veszélybe került a termékenységük és már nem is lehet gyerekük.

Valójában a korán jelentkező panaszok között - a hőhullám mellett - gyakori, áruklódó tünet a hangulatingadozás, alvászavar, kimerültség és a heves szívdobogás. Az érintettek többsége túlerőlt, szabadidőre, pihenésre alig van ideje. Az állandó stressz és kimerültség megzavarja a hormonháztartást, kibillent egyensúlyából, így máris megjelennek a menopauzára jellemző tünetek.

A folytonos lelki terhelés blokkolja a hőháztartásban is fontos szerepet betöltő petefészekhormon, a progeszteron termelődését. Ennek következtében alakulnak ki például a hőhullámok. A helyzet miatti pánik tovább rontja a hormonális egyensúlyt, ami a menesz elmaradásához is vezethet. A fő probléma tehát általában a tartós stressz, a szorongás.

A panaszok enyhítését segítheti a rendszeres stresszoldás, relaxáció és a számunkra lelki terhet jelentő helyzetek ártérteklése.

Az enyhébb hormonegyensúly-eltolódást a laboratóriumi paraméterek gyakran nem is jelzik. A rendszerbe történő drasztikusabb beavatkozás előtt érdemes néhány természetes módszert is kipróbálni. Egyes gyógynövények hormonszerű hatással rendelkeznek, így ké-

ROSSZUL VISELI A KÁNIKULÁT?

A nyári hőséget a fiatalok is nehezen viselik, az idősebbeknek és a változókorban lévőeknek még nagyobb megterhelést jelent. Mivel segíthetünk, ha túl magasra kúszik a hőmérő higanyoszála?

Nőknél a hormonális változások miatt gyakori a normál hőmérséklet mellett csökkent melegtürés, a fokozott izzadás, amihez hangulati és alvászavarok is társulhatnak. E tüneteket a nyári hősé csak tovább fokozza.

A szervezet hőszabályozó képességét az életkor és erőnlét mellett más tényezők is befolyásolják. A természetes megoldások hívei számára a következő gyógynövényeket ajánljuk: az orbáncfű hatékony, alvást segítő idegnyugtató; a jamgyökér is jótékonyan hat a panaszokra; a barátcsérje és vöröshere pedig sikeresen alkalmazható hőhullámok esetén.

Fontos tényező az öltözködés: viseljen könnyű, jól szellőző, pamut öltözetet!

Ügyeljen az életmódjára, a rendszeres, nem megerőltető, reggeli testmozgásra! A forró, déli órákat töltsé hűvösebb, zárt helyen!

Fogyasszon naponta legalább 2-3 liter vizet, de ne igyon kávét, alkoholt, cukros, szén-savas üdítőt! Egyen sok friss zöldséget és gyümölcsöt!

Ezekkel nemcsak egészségét, de közérzetét is javíthatja a nyári hősé idején!

dr. Hetényi Gábor
Nőgyógyászati Központ - Prima Medica

Prevenció és terápia



LEGYEN A NYÁR IS EGÉSZSÉGGEL TELI NETAMIN TERMÉKEKKEL!



netamin.hu/25nyar

pesek hatni az agyalapi mirigyben, a köztiagyban, a petefészekben és mellékvesében termelődő hormonokra. Stabilizálják a vegetatív idegrendszert, enyhítik a hormonális problémákhoz társuló tüneteket (pl. izzadás, heves szívdobogás, légzési nehezítettség). Ilyen például a barátcsérje termése, a barátbors, amit elsősorban sárgatest-hormon-elégtelenség esetén célszerű használni, illetve a poloskavész, ami ösztrogénszerű és vegetatív stabilizáló hatással rendelkezik.

dr. Balaicza Erika, belgyógyász főorvos
Biológiai daganatkezelés, vitamininfúziók, allergiák és intoleranciák, emésztési zavarok... kezelése
Tel: 06/20-588-28-10 • www.balaicza.hu

NAJA FOREST N2 BIO CORDYCEPS, REISHI, SHIITAKE - SZÍVŐR



HOGYAN VÉDHEŐ A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER?

A REISHI sejt szinten támogatja, javíthatja azok oxigén ellátását. Segíthet alkalmazkodni a stresszhez, így csökkentve a vérnyomást. A SHIITAKE eritadenin hatóanyaga, csökkentheti az LDL koleszterinszintet. Segítheti az erek ellazulását, így csökkentve az érfalak nehezedő nyomást. A CORDYCEPS javíthatja a szívizom összehúzó képességét. Védelmet adhat az érfalaknak. Mérsékelheti az LDL koleszterin szintet és a triglicerideket.

WWW.NAJAFOREST.HU

VenoprotEP VenoprotEP Forte filmtabletta

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

**Vénvédelem
Ahogy tetszik!**
Naponta egyszeri vagy kétszeri adagolás.



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!

NYÁRI TANÁCSOK KRÓNIKUS BETEGEKNEK

A nyári kánikula sokaknál okozhat például szívritmuszavart, alacsony vérnyomást, szélcsésés esetben még ájulást is. Hogyan enyhítsük a panaszokat, s mikor forduljunk orvoshoz?

A szívünket is megterheli a hőség! – A napokig tartó forróság még az egészséges szervezet is megviseli, ám szív- és érrendszeri problémák és egyéb krónikus betegségek esetén még több panaszt okozhat. Nagy hőségben az erek kitágulnak, ami sokaknál a vérnyomás csökkenését eredményezi, miközben a szív fokozott munkavégzésre kényszerül. Az alacsony vérnyomás általános rossz közérzetet, gyengeséget, szédülékenységet, a teljesítőképesség csökkenését, szélcsésés esetben még ájulást is okozhat.

Hőség és magas vérnyomás – Előfordul, hogy a hipertóniával küzdőknek módosítaniuk kell a gyógyszerek dózisát (az orvossal konzultálva), mivel az erek kitágulása náluk is kissé alacsonyabb vérnyomást eredményez. Esetükben is fontos a megfelelő folyadékpótlás, ehhez legideálisabb az alacsony nátrium-tartalmú ásványvíz.

Hőség és szívritmuszavar – A meleg miatt fokozódó verejtékezéssel nemcsak vizet veszítünk, hanem ionokat, ásványi sókat is. Ez magnézium- és káliumhiányt okozhat, ami szívritmuszavarhoz vezethet. Ilyenkor a „torunkban doboghat” a szívünk, a pulzusunkat pedig szabálytalanak érezhetjük, és ehhez mellkasi fájdalom is társulhat. Ha e tünetek

mellett ájulás is jelentkezne, hívjunk orvost, mentőt!

A vér besűrűsödhet! – Ha a forró nyári napokon többet izzadunk ki, mint amennyi folyadékot iszunk, a vér besűrűsödhet, ezzel romlik a keringés és az oxigénellátás is. Ez a folyamat szélcsésés esetben kizáradáshoz vezethet. A besűrűsödött vér elősegíti a vérrögképződést is. Különösen azok veszélyeztetettek, akiknek eleve meszesek az erei.

Mit tegyünk? – Kerüljük a napon tartózkodást és a fizikai megterhelést 11–15 óra között! Igyunk sok folyadékot, vizet, iktassuk ki a vízhajtó hatású koffeines és alkoholos italokat! Pótoljuk az izzadással elvesztett ásványi sókat! Étrendünk legyen zöldségfélékben és gyümölcsökben gazdag!

dr. Erhardt Bernadett
oxygenmedical.hu



MIÉRT DAGAD A LÁBAM?

Kánikulában igen gyakori a láb ödémája, dagadása. A kitágult erekben a vér pangásnak indul, a vízháztartás felborul, a láb gyakran megduzzadnak, főleg hosszas ülés, állás során. Mindez nemcsak esztétikailag zavaró, de fájdalom is lehet. A megfelelő kezeléshez ki kell derítenünk, mi okozza a gondot.

VISSZÉRTÁGULATOK

A hazai lakosság több mint fele szenved visszérbetegségben, de csak minden harmadik érintett fordul orvoshoz. A panaszok a kezdetben csupán esztétikai problémát jelentő seprűvénáktól egészen a nagy, kidudorodó, akár is fekélyesedő visszértágulatokig terjedhetnek. Kialakulását nagyban befolyásolja a genetikai hajlam, de gyakrabban alakul ki túlsúlyos, álló- vagy ülőmunkát végzőknél, autózóknál, valamint a terhesség idején.

A már kitágult visszerek állapota a kánikulában tovább romolhat, „nehézlábérzés”, fájdalom, ödéma jelentkezhet. Maga az ödéma a visszesség következtében károsítja a kapilláris keringést: ahogy feszül a bőr, jelentősen csökken az erek átteresztőképessége, mindez rontja a bőr vérellátását.

Önmagában a visszesség nem fáj! Az elhanyagolt, időben nem kezelt probléma miatt kialakult gylladás, illetve lábszárfekély azonban már fájdalommal jár.

Az állapot romlását bőséges folyadékfogyasztással, esetleg kompressziós harisnya viselésével, célzott készítményekkel, krémekkel megelőzhetjük, enyhíthetjük, végső megoldást a visszértágulatok műtéti kezelése jelent.

NYIROKÖDÉMA

A nyirokfolyadék keringési zavara nyirok-ödémához vezethet. Ilyenkor általában a nyirokutak károsodnak, emiatt a nyirokfolyadék nem tud elszállítani, így felhalmozódik és duzzanatot, ödémát okoz. Oka lehet genetikai alapú, valamilyen trauma, visszértágulatok, PTS, égés, illetve vénás keringési zavar.

A kezelés fizioterápiás módszerekkel történik: gyögmasszázs, gyógytorna, gépi kompressziós masszáz, kompressziós fáslik felhelyezése. Ezek hatására fokozódik a nyirokeringés, így az ödéma mértéke is csökken, a nyirokfolyadék kiürül a vénákba.

dr. Ercsei Ibolya
Trombózis- és Hematológiai Központ
– Prima Medica



Prevenió és terápia



Megfelelő
szívműködés
támogatása

Megfelelő
agyműködés
segítése

Oxidatív stressz
elleni védelem

**NYÁRON SE FELEDKEZZ MEG
SZÍV ÉS ÉRRENDSZERED
TÁMOGATÁSÁRÓL!**

www.bioheal.hu

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

POLIFENOLOKAT TARTALMAZÓ GYÜMÖLCS ÉS GYÓGNÖVÉNY SZIRUP

KERESSE A DROGÉRIÁK ÉS BIOBOLTOK POLCAIN!



FLAVIN 77
WWW.FLAVIN77.HU

FLAVIN 7[®]

Polifenolokat tartalmazó készítmény



www.flavin7.hu

A nyári időszakban nyílik a legtöbb esélyünk arra, hogy nagyobb mennyiségben, sokféle gyümölcsöt fogyasszunk, köztük olyanokat is, melyek nemcsak finomak, de egészségünk megőrzését is értékes tápanyagokkal szolgálhatják. Az egészséges életmód részeként, bizonyos gyümölcsökben található vitaminok és egyéb fitovagyületek segíthetnek bennünket számos betegség megelőzésében, leküzdésében. Lássuk, mit tehetünk ez ügyben?

ITT A NYÁR! EGYÜNK SZÍNES, BOGYÓS GYÜMÖLCSÖKET! MIÉRT?

Ma már tudományos kutatási eredmények bizonyítják, hogy a kontrollálatlan sejtburjánzás mögött minden esetben valamilyen **genetikai mutáció** áll. Ez nem azt jelenti, hogy a leendő betegségünk születésünkkel eleve elrendelt, hanem csupán annyit, hogy **a hajlam öröklődhet** (mint a szemszín vagy a testmagasság), és egyes sejtburjánzást fokozó ágenszek expozíciójától függően **genetikai mutáció** léphet fel a sejtjeinkben. De akkor hol van a kutya elásva?

Amikor lélegzetet veszünk, **oxigénmolekulák** milliárdjait szippantjuk be, melyek szükségessé teszik a szervezetünkben zajló **„égési” folyamatokhoz**. Ezek egyik legfontosabb helyszíne a sejtjeinkben lévő ún. **mitochondriumok**. Ezek a kicsi sejtszervecskék **ATP-t** állítanak elő, ami a sejtjeink számára olyan, mint az autónak a benzin.

Miközben az ATP (és egyéb molekulák) előállítása történik, sajnos **reaktív oxigéngyökök** (szabad gyökök) is keletkeznek. Ezek szinte bármilyen sejtalkotóval képesek reakcióba lépni – beleértve az **örökítő anyagunkat** is – így ennek során a **DNS-ünk károsodhat**. Ilyenkor a DNS-javító **enzimek** lépnek működésbe, és viszonylag hatékonyan képesek a **hibás részt kijavítani**. Ez testünkben **naponta több milliárdszor** is megtörténhet.

A gond akkor kezdődik, amikor a reparáló enzimek **nem képesek** a hibát kijavítani, és a sejtünk „agya”, a DNS **maradandóan károsodik**. Ekkor a sejt a normál működésétől **eltérően** fog viselkedni, rossz esetben **osztódni kezd**. Ha ezt az osztódási folyamatot az immunsejtjeink nem képesek megállítani, akkor következhet be a **tumoros szövettálmány** kialakulása.

Sajnos a folyamat **gyorsítható**. Korábbi felfedezés, hogy **a szabad gyökök számának növekedése** az élő szervezetekben mindenképpen elősegíti a **krónikus betegségek** kialakulásának felgyorsulását. A WHO már 2015-ben



kiadott egy olyan jelentést, mely szerint a radioaktív sugárzás, a **dohányzás** és a **kipufogógázokban** található **karcinogének**, a **mesterséges adalékanyagokkal** dúsított élelmiszerek más-más módon, de a nem kívánatos sejtburjánzás **katalizátoraiként** vannak nyilvánítva.

A biológia azonban felkészítette az élő szervezeteket a szabad gyökök **semlegesítésére** a szervezet saját **enzimjei** által:

- kataláz,
- szuperoxid dizmutáz,
- glutation-peroxidáz.

Ilyen és hasonló enzimek segítik a **túlélését** az egyszerű ecetmuslincáknak, a fonálférgeknek és a Homo sapiensnek egyaránt. Ám ez az enzimműködés az ember kifejlődése óta nem sokat változott, azonban táplálkozási szokásaink jelentős mértékben **romlottak!**



HOL TUDUNK KOMPENZÁLNI?

A belső antioxidáns enzimrendszerünk segít a sejtkárosító szabad gyökök (szuperoxid gyök, aktív hidroxilgyök, hipoklórsvégy stb.) semlegesítésében, azonban ez már **nem elégséges** a hétköznapi egészségtelen életmód kompenzálására. Szerencsénkre nem csak szabad gyökökből van sok!

A **természet** számtalan módon kínálja jobbnál jobb gyökfogó molekuláit **gyümölcsök húsaiba** rejtve. Ezen vegyületek egyik legfőbb csoportja a **flavonoidok**, melyek mind a sejtmutáció és **burjánzás**, mind az **érszűkület** és kísérő betegségeinek terápiája **kiegészítéseként** kiválóan szerepelnek.

A flavonoidok funkcionális szerepe testünkben létfontosságú. Így amikor a bevásárlókosztól a gyönyörűen csomagolt feldolgozott élelmiszerektől roskadozó polcok labirintusában, **ne csábuljunk el!** Jusszon eszünkbe, hogyan védelmezzik sejtjeinket az **apró színes gyümölcsök!**

Tehát aki sokáig szeretne egészségesen élni, válassza inkább az **anyatermészet** által csomagolt, finomabbnál finomabb „termékeket”, a fekete ribizlit, kökényt, áfonyát, cseresznyét, vörös szőlőt, földiepret és rengeteg bogyós társukat! (X)

Elhízás, mint betegség

Az elhízást nemcsak azért tekinthetjük betegségnak, mert a következményei súlyosak vagy mert a mohóság betegség volna, hanem azért, mert a nyugati típusú étrend olyan komoly anyagcserezavarokat idéz elő, melyek egyszerű kalóriacsökkentéssel vagy sporttal hosszú távra nem szüntethetők meg.

Az utóbbi évek kutatásai bebizonyították, hogy a túlsúlyos emberek **bélfőrája kóros irányba** változik.

A **szénhidrátokban gazdag** nyugati típusú étrend ugyanis olyan baktériumtörzsek elszaporodásához vezet, melyek a táplálékból **túl sok** hasznosítható tápanyagot képesek kivonni, előállítani, ezért ez a típusú bélfőrára jóval kisebb mennyiségű étel elfogyasztása mellett is képes kialakítani és **fenntartani a túlsúlyt**. Így már érthetővé válik, miért reménytelen a nyugati étrend módosításával tartós fogyást elérni.

Az emberi bélfőrára hasonlít az **egerekéhez**, emiatt utóbbiak kiváló modellként szolgálnak az **elhízás és bélfőrá kapcsolatainak** vizsgálatához.

Amikor elhízott egerek bélfőráját átültették sovány egerekbe, azok igen gyorsan **mehízta**. Amikor el-

hízott egerekbe sovány társaik bélfőráját vitték át, az elhízott egerek **lefogytak**.

A **bélfőrá összetétele** tehát meghatározza, hogy adott mennyiségű ételből **mennyi energiát** tudunk nyerni. A sovány, illetve elhízott egerek közötti bélfőrá különbségeket később kimutatták sovány, illetve elhízott **embereken is**.

Az elhízást eredményező bélfőrában olyan baktériumtörzsek vannak tehát túlsúlyban, melyek **sok kalóriát** képesek kivonni a táplálékból. Ne feledjük: a rendszeresen fogyasztott **étrend meghatározza** a bélfőrá baktériumtörzseinek **összetételét**. Azon fejlődő országokban, ahol a táplálkozás még közelebb áll a tradicionálshoz, az embereknek **sokkal változatosabb**, nagyobb számú baktériumtörzst alkotja a bélfőráját, ott kisebb arányú az elhízás.

A túlsúly probléma megoldását tehát a bélfőrá összetételének módosításával, azaz napi **táplálékunk** összetételének **megváltoztatásával** lenne érdemes kezdenünk. (A teljes cikk a tenyek-tevthek.hu oldalon olvasható.)

Szendi Gábor



TÉNYEK A KETOGEN ÉTREND KAPCSÁN

Az elmúlt hónapokban számos cikk hivatkozott a ketogén diétára „hóbortként”, „divatként”. Kutatási eredmények bizonyítják, hogy ez az étrend nemcsak divat, de számos egészségügyi előnnyel jár, erőnlétet, kitartást fokozó, az optimális alak, testsúly hosszú távú megőrzését is segítő dietetikai irányzat.

A ketogén étrend valójában **zsírban gazdag, szénhidrátban szegény** diéta. Azért nevezzük „ketogénnek”, mert követői glükóz (a cukor egy formája) helyett elsősorban **energiaforrásként** a szervezet által a zsírból nyert **ketonsavakat** használják. Tehát a ketogén diétát folytató emberek a **zsírtartalékaikat** használják üzemanyagként, ami megmagyarázza, hogy sok tanulmány szerint miért tűnik ez az egyik leghatékonyabb módszernek a **tartós súlycsökkentés** elérésére.

Akik évek óta valamilyen okból **alacsony szénhidráttartalmú étrenden** élnek, gyakran beszámolnak arról, hogy sikerült leadniuk a **felesleges kilókat**, normál testsúlyukat stabilan tartják, és sokak **szív-érrendszeri mutatói is javultak**. Vannak, akik előzőleg **főleg növényi** étrenden éltek, elsősorban gyümölcsöket,



zöldségeket és teljes kiőrlésű gabonatermékeket fogyasztottak, mégsem voltak elégedettek a testsúlyukkal, nem tudtak megszabadulni 5-10 kg súlyfeleslegtől.

Egy sok kutatás eredményeit összefoglaló metaelemzés azt találta, hogy akik egy éven át követték a ketogén étrendet, **több túlsúlytól** szabadultak meg, mint akik ez idő alatt alacsony zsírtartalmú diétán voltak. Négyből három ketogén diétát követő arról számolt be, hogy legalább 5 kg-tól szabadult meg, egyharmaduk 15 kg-nál is többet fogyott. Akik 2 év-nél tovább diétáztak, azok többsége 10 kg-nál többet fogyott.

Bizonyára nem mindenki számára vonzó a ketogén étrend, ugyanakkor biztonságos és hatékony lehetőség azok számára, akik **anyagcsere-problémákkal** küzdenek (elhízás, cukorbetegség, szívbetegség stb.).

Több tanulmány is azt mutatja, hogy a jó állóképesség és ideális testsúly megőrzéséhez fontos **testmozgás** ketogén diéta mellett is végezhető. Maratonfutók, triatlonosok, tornászok és más **magas intenzitású** edzést folytatók körében végzett több kutatás mutatja, hogy a ketogén diéta javította a sportolók **testösszetételét**, csökkentette a testsúly arányát, változatlan teljesítmény és javuló regenerációs képesség mellett. Az állóképességi sportolók összességében **jobb teljesítettek**, mint

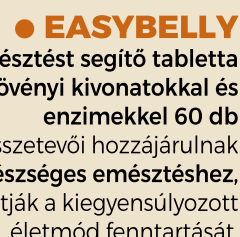
MOLTOVITA TÁMOGATÁS NYÁRON IS!

● DREAMFORM

Garcinia Cambogia kivonat, króm, L-karnitin és zöld tea kivonat tartalmú tabletta 60 db

Összetevői hozzájárulnak az aktív, kiegyensúlyozott életmódhoz.

A króm segít fenntartani a makrotápanyagok megfelelő anyagcseréjét. Vegán, gluténmentes, GMO-mentes formula.



● EASYBELLY

emésztést segítő tabletta növényi kivonatokkal és enzimekkel 60 db

Összetevői hozzájárulnak az egészséges emésztéshez, támogatják a kiegyensúlyozott életmód fenntartását.

Gluténmentes, GMO-mentes, vegán formula.

● COLLAGEN ESSENCE

hozzáadott biotinnal, hialuronsavval, C-vitaminnal - málna ízben 350g

Prémium kollagén italpor, mely segít megőrizni bőre fiatalos rugalmasságát, hidratáltságát. Teljeskörű támogatás - ragyogó bőr, erős haj, egészséges körmök!



MVZA Kft. - www.moltovita.hu



a magas szénhidrát-tartalmú diétán levő társaik.

(Forrás: Nina Teicholz – Ketogenic Diet Myths vs. Facts, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyek-tevthek.hu oldalon olvasható.)

Kontrolláld fogyókúrad hatásosságát!

KETOZIS GYORSTESZT (50 DB)

Keto-Slim teszt

Jól használható diéták, illetve zsírégető mozgásformák önellenőrzésére. A teszt információt nyújthat a szénhidrát-, zsír-anyagcseréről.



www.vitaminstation.hu



Keresd a patikákban és a bioboltokban!



Az **EMBER EGÉSZSÉGE** nagyban függ életmódjától és **TÁPLÁLKOZÁSÁTÓL.**

SOLIO

Csúcstechnológiával **válogatott olajos magokból hidegen sajtolt különleges ét- és salátaolajok**

Ízelítő kínálatunkból:

- **Dióolaj** – Népszerűségének egyik oka, hogy harmonikus, aromás ízt kölcsönöz minden salátának. Több mint 50%-ban tartalmaz többszörösen telítetlen zsírsavakat, **omega-3 és -6 zsírsavat**, ez által étrendünkkel is támogathatjuk egészségünket!
- **Héj nélküli tökmagolaj** – Jellegzetes ízével és színével a legegyszerűbb salátát is különlegessé varázsolja. **Idősödő urak** körében igen közkedvelt.
- **Szezámolaj** – Kellemes aromájú delikát olaj, mely főként börtápláló, epe- és érrendszeri jótékony hatása miatt kerül asztalunkra.

Gyártó, forgalmazó:
Solio Kft.

solioetolaj.hu



Az otthon főzés szerelmeseinek!

A LEGJOBB ÍZEKET HOZOD KI BELŐLEM!



CHEF FEHÉRBORECET 6% 500ml
CHEF ALMAECET 5% 500ml
BIO CHEF ÉTELECET 10% 500ml

www.asix.hu ● Asix Distribution Kft



CSALÁDI GRILLPARTY EGÉSZSÉGTUDATOSAN!



Nyáron talán több időnk van családi és baráti találkozókra, melyeket emlékeztetéssé tehetünk egy közös szabadtéri sütögetéssel, grillezéssel. Lássuk, mire figyeljünk, főleg ha gyerekek és idősek is részt vesznek a programon.

NE EGYÜNK ÉGETTET!

Hívjuk fel a fiatalok, gyerekek figyelmét is arra, hogy **soha ne egyék meg** a túlzottan megégett, széneseletrészeket! Előfordulhat, hogy kicsit leég egy étel, de fogyasztás előtt mindig **kaparjuk le** róla az odakozmált részeket. Ezeknek már az íze sem tökéletes, ráadásul az égés során **rákkeltő vegyületek** is keletkezhetnek, így ezeket semmiképp ne fogyasszuk el!

Grillezéshez ne használjunk füstölt húsokat, mivel a magas hő hatására szervezetünkre káros **nitrozaminok** is keletkezhetnek bennük. Füstölt sonka és kolbász helyett válasszunk inkább **grillkolbászt** e célra.



ÁRTALMAS LEHET

Vizsgálati eredmények szerint az **idősebb nők** kevésbé védettek a **grillezés és füstölés** során a táplálékokba kerülő **karcinogének** ellen. Esetükben a vizsgálatok azt jelezték, hogy heti egy adagnál több grillezett vagy füstölt hús fogyasztása **47%-kal** növelte a **melldaganat** kialakulásának valószínűségét.

Fiatalabb nők esetében ezt a kockázati tényezőt nem mutatták ki. A kutatók úgy vélik, hogy a rákkeltő anyagok felhalmozódásához **évek, évtizedek** kellenek, mire egészségkárosító hatásuk jelentkezik.

Idősebb nők számára a grillezés és füstölés helyett biztonságosabb a **sült húsok** fogyasztása egy nagy adag friss salátával.

VEGA CSALÁDTAGOK

Készítsünk nekik **grillezett zöldséget** (pl. sárgarépa, hagyma, padlizsán, cukkini), melyet bizonyára a többiek is meg akarnak majd kóstolni.

Igazi ingyencsés a **grillezett gyümölcs**, mely rendkívül hamar, néhány perc alatt elkészül, és a sütik mellett egészséges **desszertalternatívát** jelenthet.

Alma vagy körte esetében ízesítésre mézet, fahéjat vagy joghurtot használhatunk.

PÁCOLJUNK!

Érdemes a sütés előtt néhány órával vagy még **előző nap** elkészíteni a húsok fűszerezését, pácolását, és üvegtálban, hűtőben érni hagyni. Fontos, hogy az olajos, fűszeres páclé mindig **ellessze a húst**, így védőréteggént megakadályozza, hogy a levegővel (és a mikrobákkal) érintkezzen. **Száraz pácot** is készíthetünk, amikor a húst csak **bedörzsöljük** a választott fűszerekkel.

MIVEL FÜSZEREZZÜNK?

- **Baromfihúshoz** ajánlható a kakukkfű, tárkony, bazsalikom, zsálya, fahéj, szerecsendió.
- **Sertéshúshoz** jó választás a kömény, babérlevél, curry, lestyán és a petrezselyem.
- **Marhahúshoz** a boróka, szurokfű, rozmarin, bors és a kakukkfű.
- **A vadhúsok** ízéhez passzol a koriander, a szegfűszeg és a szerecsendió.

A NYÁR SALÁTASZEZON IS!

A saláták a többi zöldségnél is egészségesebbek, mert nagy koncentrációban vannak bennük egyes **vitaminok és ásványi anyagok**, ráadásul nem tartalmaznak keményítőt. **Iz- és rostanyagaik** csodát művelnek **emésztőrendszerünkkel**. Még egészségesebbé tehetjük salátánkat, ha az elkészítéséhez, ízesítéséhez használunk valamilyen finom **ecet** mellett még hidegen sajtolt **salátaolajat** is hozzákeverünk. Utóbbi segíti a saláták **zsírban oldódó vitaminjainak** jobb felszívódását.

A közkezdelt **olivaolaj** mellett érdemes kipróbálnunk a különlegesebb ízvilágú **tökmag-, dió-, mandula-, mák-, szezám-, szőlőmag-,** illetve az emésztést serkentő **máricsvismag-olajat** is.

Értékes **magvakkal** – például tökmaggal, fenyőmaggal, dióval, mandulával, napraforgómaggal –, illetve néhány **zöldségfélével** (paradicsommal, paprikával, uborkával, sárgaréppával) kiegészítve még színesebb, gazdagabb **salátát** készíthetünk.

Amennyiben az ételek igényes és egészségtudatos elkészítési módjához **gyermekünket is hozzászoktatjuk**, ezzel sokat tehetünk a felnőttkori egészségünkért is! (paramedica.hu)



aromax TERMÉSZETES A MINŐSÉG

A kizárólag természetes összetevőkből álló **Csípés utáni roll-on** hatásos a különböző rovar- és csaláncsípések kezelésére. A növényi eredetű hatóanyagot egyedülállóan magas koncentrációban tartalmazó **Szúnyog- és kullancsriasztó spray** a szúnyogokat akár 7 órán keresztül távol tartja.

www.aromax.hu

OHROPAX®
Csönd a fülnek

OHROPAX CLASSIC FÜLDUGÓ
12 db - 6 pár – lágy viaszból

OHROPAX SOFT FÜLDUGÓ
10 db - 5 pár – habosított műanyagból

Minőségi fül dugók kiváló zajszűrési értékekkel. Legyen szó alvásról, pihenésről vagy zajcsökkentésről, az Ohropax fül dugókra mindig számíthat!

Dr. Kocsis & Hoffmann
www.ohropax.hu

WÖRISHOFENI DARMPFLEGE tabletta 42 db

Természetes hatóanyagú, gyógynövény alapú, enyhe hashajtó hatású, emésztést segítő gyógyszernek nem minősülő, gyógyhatású készítmény.

Ajánlott bélrenyheség, székrekedés és emésztési zavarok esetén. EP kártyára is!

Forgalmazó: **Volmix Kft.**
1146 Budapest, Thököly út 76.
www.gyogynovenykucko.hu

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

Mit vigyünk a nyaralásra?



BIOEXTRA LAKTÁZ ENZIM
6500 FCCU étrend-kiegészítő rágótabletta 100x

A laktáz enzim **javítja a laktóz emésztését** azoknál az egyénekknél, akiknek nehézséget okoz a laktóz emésztése.

www.bioextra.hu

KÓKUSZVIZES TESTPERMET 200ML
Hidratálj természetesen, kókusztejjel, makadámia- és kókuszolajjal! Természetes, bio összetevőivel **puhává, rugalmassá** varázsolja a bőrt, miközben **trópusi illatba** burkol.

LEMON MACARON FESZESÍTŐ TESTRADÍR 250ML
Citrommal és mentával, lágy textúrával, mint egy igazi desszert! Serkenti a **kollagéntermelést**, **anti-cellulit** hatású, bio, vegán formula.

www.organicsshop.co.hu

GEOPRODUCT – GYÓGYÍTÓ ÁSVÁNYOK
Zeominerál Neurosan Entero 250 g

Használja: **hasmenés, puffadás, gyomorégés**, neurotikus emésztőrendszeri panaszok esetén! – 100% zeolit.

Egyszeri adag: 1 teáskanál (4 gramm) 1-2 dl vízben elkeverve. Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

További infó: www.geoproduct.hu
T: 06-47-348-537

NYÁRI EXTRA

RICINUS PLUS, 80g
A-vitamin tartalma erős **antioxidáns**. A ricinusolaj táplál, erősíti, javítja a **haj, bőr és köröm** állapotát.

DERMOSAN S, 70g
10%-os kénes kenőcs **aknés és szororreás bőr** ápolására, a faggyútermelés normalizálására.

Kérje patikákban, gyógynövényboltokban!

www.bioeel.hu

SANA LÁBIZZADÁS ELLENI SPRAY
● Védelmet nyújt a kellemetlen szagok ellen,
● csökkenti az izzadást,
● mentoltartalma **frissít**,
● egész napos komfortérzetet biztosít.

LÁBHINTÓPOR
Bőrnyugtató izzóp kivonatot és frissítő citromfűolajat tartalmaz.

● **Dezodorál**,
● szagmegkötő hatású,
● **szárazon tartja** a lábat egész nap.

www.sanafootcare.com

ANTIVAKARIN KRÉM
Kiváló a **szúnyog- és rovarcsípések**, esetleg csalán érintése által kiváltott vagy allergiás (pl. nap) eredetű viszketésre.

Gyermekeknek is kifejezetten ajánlott a csípések véresre vakarásának elkerülése érdekében!

A nyaralás fontos kelléke!

Kozmetikum

Keresse a patikákban, bioboltokban és a www.invitro.hu webshopban.
Infó: 06-20/4545-142, info@invitro.hu

A bélflóra helyreállítása sokféle panaszt megszüntethet



Puffadás, hasmenés vagy épp székrekedés? E kellemetlen panaszok leküzdésében is megoldást jelenthet, ráadásul az esetleges túlsúlytól is segít megszabadulni a bélflóra helyreállítása. Mit is jelent ez?

TÁPLÁLKOZÁSUNK ÉS A MIKROBIOM

Amennyiben az étrendünkben túlnyomórészt **gyorsan felszívódó szénhidrátokat** tartalmazó ételek szerepelnek, és emellett **kevés rostot** fogyasztunk, akkor előbb vagy utóbb érezni fogjuk, hogy szűkebbek a ruháink és a mérleg is elárulja majd, hogy bizony felszedtünk **néhány**

plusz kilót. A nem megfelelően összeállított étrend azonban nemcsak az **elhízás** miatt, hanem a **mikrobiom egészsége** szempontjából is kockázatot jelent.

A mikrobiom mindenkinél **egyedi**, a szervezetünkben élő mikroorganizmusok összességét jelenti. Többségük (kb. **2000 baktériumfaj**) a bélrendszerben, ezen belül is a **vastagbélben** található. Szerepet játszanak: **a vitaminok** előállításában, **a szénhidrátok** lebontásában, **az immunrendszer** működésében.

A bélmikrobiom számára kizárólag **az étrendünk** szolgál táplálékkal. Ha a bélbaktériumok nem jutnak hozzá az őket tápláló, a bélfalat védő tápanyagokhoz, annak következménye hasmenés, székrekedés, puffadás, helyi gyulladás, sőt áteresztőbél-szindróma is kialakulhat.

Táplálkozásunkkal tehát jelentősen **befolyásolni**, sőt megváltoztatni is módunkban áll a **mikrobiom összetételét**. Mit kell tennünk ehhez?

MIKROBIOM DIÉTA

• A bélflóra helyreállítására törekszünk, ennek érdekében **kerüljük** a feldolgozott szénhidrátok és a tejtermékek nagy mennyiségben történő fogyasztását!

• Csökkentjük a **vörös húsok** és minimalizáljuk az **alkohol** fogyasztását!
• Alakítsunk ki **napi rutint** rendszeres étkezésekkel, ügyelve az ajánlott **rostbevitelre** és az **omega-3 zsírsavak** fogyasztására! Heti 2-3 alkalommal szerepeljen étrendünkben **tengeri hal**, emellett fontos az **olívaolaj**, repceolaj, lenolaj fogyasztása is.
• A rendszeres **testmozgás** is jó hatással van a bélflóra egészségére.
• A **probiotikumok** alkalmazása is segíthet a mikrobiom összetételét kedvezően befolyásolni.

SOKRÉTÚ HATÁS

A mikrobiom diéta segítségével a **túlsúlytól** is megszabadulhatunk, emellett a kellemetlen emésztési panaszok is megszűnhetnek. A diéta azonban nem csak emiatt lényeges. Az elhízás mellett a bélbaktériumok összetétele hatással van az **idegrendszer működésére** (bél-agy tengely) is, de szerepet játszhat többek között a gyulladásos bélbetegségek, az **IBS**, különféle **allergiák és immunbetegségek** kialakulásában is.

MIKOR FORDULJON ORVOSHÓZ?

Amennyiben a panaszok **nem szűnnek**, puffadás, hasfájás, görcsök, hasmenés vagy épp székrekedés je-



lentkezik, mindenképp javasolt a **ki-vizsgálás!**

Ilyen esetekben a háttérben olyan **elváltozások** is állhatnak – pl. kontamináltvékonybél-szindróma (SIBO) vagy laktóztolerancia –, amelyek **orvosi kezelést** igényelnek.

A bélflóra egészségének helyreállításához ilyenkor – az étrendi változtatások mellett – célzott gyógyszeres kezelésre is szükség lehet.

dr. Németh Alíz

Allergiaközpont – Prima Medica



Még az ősember is jobban csinálta?

Évmilliókkal ezelőtt az ember a vadonban talált növényekből és állatokból álló, rendkívül változatos, rostban gazdag étrenden élt. Egy 10 000 éves lelet napi 100-250 gramm mennyiségű rostfogyasztásról tanúskodik. Manapság viszont már napi 20 gramm elfogyasztása is „rostdús étrendnek” számít.

Minden növényi élelmiszer **tartalmaz rostot**: a növény bármely része, amely **nem emészthető** és nem szívódik fel a vékonybélben, az a **vastagbélbe** kerül. Ott ezeket az élelmi rostokat a **bélbaktériumok** lebontják és hasznosítják saját növekedésükhöz, valamint **energiává** (kalóriává) alakítják számunkra.

Ahogy az embereknek is egyéni anyagszere-szükségeik vannak, úgy a különböző baktériumtörzsek is **különböző típusú rostokon** élnek és szaporodnak megfelelően. Ezért a zöldek, a gyümölcsök és a magvak sokféle-sé-ge elősegíti a különféle típusú baktériumok egészséges növekedését.

Sajnos a mai, modern ember bélflórája általában csak szánalmas árnyéka annak, ami lehetne. Egy átlagos felnőtt mindössze **12-15 gramm rostot** fogyaszt naponta. A néprajzi és fosszilis adatok, valamint a kortárs vadászó-gyűjtögető népeken végzett vizsgálatok szerint a napjainkban szokásos mennyiség nagyságrenddel kisebb a tradicionális napi minimum 100 gramm rostfogyasztásnál.

A nyugati világra jellem-



ző, krónikusan **alacsony rostfogyasztásnak**, az **antibiotikumok** túlzásba vitt használatának, a többszörösen **rezisztens kórokozók** kialakulásának „köszönhető” nagyleptékű **genetikai átkódolódásnak** a kárvallottjai az ember és evolúciósan hozzáértő „potyautasai”, és a köztük kialakult létfontosságú **szimbiózis**.

A mennyiségen kívül azonban a **változatossággal** is gond van. Régészeti adatok tanúsága szerint az emberi étrend rostok szempontjából az idők folyamán **elszegényedett**. Egy **23 000 éves**, 90 000 növényből álló leletben **142 különböző fajta növény** – fűmagvak, gabonafélék, makk, mandula, málna, szőlő, vadfüge, pisztácia és sok más gyümölcs – bizonyítja, hogy régen a rostforrások milyen **gazdag palettáját** fogyasztották.

A 2000-es évek adatai szerint a nyugati országokban az emberek 57%-a mindössze **öt-féle zöldséget** eszik, **gyümölcsfogyasztásuk** 71%-át szintén **öt fajta** teszi ki. Ez a minimális változatosság már-már táplálkozási holtpontra viszi a bennünk, velünk szimbiotikus kapcsolatban élő baktériumokkal létrejött természetes egyensúlyt.

Manapság sok rostot **prebiotikumként** emlegetnek, a valódi prebiotikum azonban **szelektív módon** serkenti az ember számára jótékony probiotikumok (bifidobacterium és lactobacillus) szaporodását, miközben **akadályozza** a kevésbé hasznos vagy egyenesen káros baktériumtörzsekét (pl. Clostridium).

Az **oligofruktóz** és az **inulin** olyan rosttípusok, melyek például a fokhagymában, a hagymában, a jamgyökérben, a cikóriagyökérben, a banánban, a csicsókában, a gyermekláncfű leveleiben és a póréhagymában is megtalálhatók. Ilyen és ehhez hasonló, teljes értékű növényi élelmiszerek változatos fogyasztásával növelhetjük csak bélbaktérium-közösségünk sokféleségét. Ne feledjük: az emberi faj jelenlegi



Dr. Chen Patika
Természetesen egészséges

SLIM CURE
ITALPOR

2-FÉLE SZUPER ROST
Éhségérzet és testsúlycsökkentés



www.drchenpatika.com

evolúciós sikerének nagy részét továbbra is a bennünk élő apró **mikroorganizmusoknak köszönheti**, melyeknek nincs szüksége egyébre, mint biztonságos lakóhelyre, és **megfelelő mennyiségű, változatos rostra**.

(Forrás: Jeff Leach – Are government recommendations for daily fibre intake too low? – ford. Homok Szilvia – a teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)



PreBioMax 300g

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

- a **hasznos bélflóra** szaporodását, helyreállítását;
- a bélrendszer **normál** működését;
- a **teltségérzet** kialakulását.

Fermentált lenmag összetevője: magas **omega-3** tartalmú **SUPERFOOD**.



Huminiqum 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** áruházaiiban és a gyógynövényboltokban!



Hymato Products Kft.
www.hymato.hu

JÁTSSZON VELÜNK!

A Hymato Products Kft. üzenetét megtejtő, név és cím megadásával postán vagy a rejtveny@paramedica.hu e-mail címre beküldő pályázók között a cég termékeit sorsoljuk ki.

BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ:
2025. augusztus 8.

CÍMÜNK:

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

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

Adatait bizalmasan kezeljük. A nyertes pályázók névsorát következő számunkban közöljük, **kérjük a nyertesek jelentkezését!**

ELŐZŐ PÁLYÁZATUNK HELYES MEGFEJTÉSE:

Mecsek tea szívvel-lélekkel

NYERTESEINK:

Dr. Badari Edit, Jászberény
Hancsicsák Anna, Hajdúsámson
Molnár László, Balatonboglár
Rámpay Éva, Kaposvár
Tóth Olivér, Egyházashetye

GRATULÁLUNK!

Termécsomagjukat a **Mecsek-Drog Kft.** biztosítja.

FELTÉVE	KERTRE NEZŐ SZOLIMIZÁCIÓS HANG	VÖRÖS, ANGOLUL, FILM-SZÍNHÁZ	GYOM, DUDVA	KUTYA
BEKÜLDENDŐ, 1.				É
E NAP	DEDŐ			LITER, RÓV. NEM ARRA
	BEKÜLDENDŐ, 2.			
	NEVELŐ		ZAMBAI, SPANYOL, FRANCIA GL. FUKAR	
	ADDIG			KÖRLET KÖZEPEI ÜGYIRAT
MÁRIA, FALUSI, SIASAN				
IMRE, BECEZVE			NÖVENY-TÁMASZ RIZSES ÜRÜHUS	
SIR		SZERENCSE-JÁTEK VÍZBEN ÉLŐ ÁLLAT		
				DEHOGYI ZSINÓR-MÉREK
BÁRATSÁGOS, CSA-LADIAS KÉN.V.I.	RANGJEZŐ ELOTAG PATTANÁS	KAPKODÓ PÁROS BETÜI GYERMEKEN HÍSZKENY		
...FUTÁSA: VÖRÖS-MÁRTY EPOSZA			DÁTUM-RAG FERJE	
TÁVOLÍ OS		ÁLLAT-VILÁG EZÜST V.I.		
		IRIDIUM, OXIGÉN, KÁLIUM V.I. EGYE		
ROBBANÓ-LOVÉDEK	S			!

Nyáralás alatt is együnk rostot!

A megfelelő rostfogyasztás a jó emésztés és karcsú alak megőrzése mellett hozzájárul számos betegség megelőzéséhez is. Aki elegendő rostot eszik, annál ritkábban alakul ki például cukorbetegség, magas koleszterinszint, magas vérnyomás, sőt belrendszeri daganat is.

A rostfogyasztás nemcsak az egészségmegőrzéshez, de a nyári fürdőruhaszezonban a **fogys**, a **jó alak** megőrzése szempontjából is szükséges.

A rostok a szervezetben sok folyadékot kötnek meg, így sokáig fenntartják a **jóllakottság** érzetét, lassabban szívódnak fel. Ehhez kb. **napi 2-2,5 liter folyadék** bevétele szükséges.

A teljes kiőrlésű gabonák, a **köles**, **hajdina** vagy a **maglisztek** mellett a **zöldek** közül

kiemelkedő az articsóka, a hüvelyesek, a brokoli és a **káposztafélék** rosttartalma. Gyümölcsök közül a **málna** vezet a rangsort.

Ne feledkezzünk el az **olajos magvakról** sem! Kevésbé ismert a dél-amerikai **quinoa**, az **amarant** és a **chia mag** – utóbbi jól passzol gyümölcsökhöz, tejtermékekhez, de **saláták** mellé is találhatjuk.

Varga Dóra
allergiakozpont.hu

NYÁRRA IS ÍZLETES ROPOGTATNIVALÓK!

GLUTÉNMENTES OHONOS JUMBO SNACK

• **CRUNCHY CHIPS CLASSIC SÓS 50G**

Burgonyachips tengeri sós ízesítéssel

• **KUKORICA FÖLDIMOGYORÓVAL 45G**

Puffasztott kukoricacsack földimogyoró ízesítéssel

HELLAS INVEST

www.hellasinvest.hu





A Balaton-parti nyaralás tényleg elképzelhetetlen egy jó sajtos-tejfölös lángos nélkül. Azonban ha máshol nyaralunk, más fürdőhelyre vagy strandra megyünk, sőt a piacon egy hétvégi bevásárlásnál is nehéz megállni, hogy ne kóstoljunk bele egy friss, ropogós, illatos lángosba. Tegyük néha kivételt, ne tartóztassuk meg magunkat! Esetleg próbáljunk meg otthon egy egészségesebb változatot készíteni, ehhez recepttel is szolgálunk.

Lángost enni valójában egész évben lehet, tömegszintű fogyasztása mégis leginkább a nyárhoz, nagyrészt a nyaraláshoz kötődik. Sokan úgy gondolják, hogy a lángos kifejezetten magyar specialitás, és igazuk is van, hiszen pontosan ebben a formában nem találkozhatunk vele külföldön.

A MI LÁNGOSUNK

A lángos „őse” már XVIII. századi feljegyzésekben is szerepel, bár akkor még más néven emlegették. A XX. század első felében már lángos néven hódította meg a magyarok szívét, és azóta is töretlen népszerűségnek örvend. Közben még plusz jelzőkkel is illeték: strandos lángos, balatoni lángos.

KÜLFÖLDI INYENCSEGEK

Bármennyire szeretnénk, nem sajátíthatjuk ki a lángost, hiszen más országokban is készü-



Ha nyár, akkor lángos?

nek hasonló finomságok, lássunk ezek közül néhányat!

- Tőlünk távol, Venezuelában **kukoricalángost** készítenek – az arepas valójában egy kukoricalapény, amit kettévágva megtöltenek avokádókrémmel, csirkecombcsíkokkal és felaprózott friss korianderrel.

- Tradicionális zsidó lángosféle a **laktesz**, melynek tésztaja ropogós a krumplítól, pikáns a mézzel, citrommal és rozmaryinggal ízesített almaszósztól.

- A déli országokban jól ismert finomság a **burek**, mely egy hússal töltött batyu, amit sokféle változatban készítenek. Van, ahol réteszerű vékony tésztába csomagolják, máshol a mi lángosunkhoz hasonló kelt tésztába töltik. A burek elnevezés ismerős lehet azoknak, akik jártak már a horvát tengerparton vagy Szlovéniában.

- Török eredetű a **pideli kebab**, melynél a nálunk ismert lángostésztát nyársra húzzák hússal együtt. Ehhez ízlés szerint csirke-, marha-, disznó-, de bárányhús is használható. Ezekkel a hozzávalókkal egy nyári grillezés alkalmával mi is kiadós vacsorát készíthetünk, melyhez jól illik a friss saláta.

Valójában csaknem minden nép legnépszerűbb, **hagyományos ételei** közé tartoznak a **lángos- és lepényfélék**. Ezeket annak függvényében, hogy hol, mi terem, búza- vagy kukoricalisztből gyúrik össze vízzel, majd olajban, zsírban kisütik.

„STRANDLÁNGOS” EGÉSZSÉGESEN!

A magyarok körében méltán népszerű klasszikus **sajtos-tejfölös lángos** nélkül tényleg nem nyár a nyár, még ha tudják is, hogy **hizlal**, vagy hogy esetleg többször használt olajban sütötték ki.

Otthon azonban mi magunk is készíthetünk lángost **egészségesebb**, alacsony szénhidrát-tartalmú lisztből, és ha kedvünk tartja, olaj helyett akár **kókuszszírban** is kisüthetjük.

Hozzávalók: 1 kg DW- 50 liszt; 1 csomag élesztő; 4 kávéskanál só; 1 evőkanál búzasikér; 7-8 dl langyos víz; kevés tej az élesztő futtatásához; a sütéshez olaj vagy kókuszszír.

Elkészítés: Az élesztőt langyos tejben felfuttatjuk, majd a többi hozzávalóval együtt nem túl lágy tésztát gyúrunk belőle. Letakarjuk, fél

órát kelesztjük, majd kisebb adagokra osztjuk, melyekből fél cm vastagságú köröket formálunk. Ezeket forró olajban vagy kókuszszírban kisütjük. Tetejüket tejjel, reszelt sajttal, esetleg fokhagymával ízesítjük. (Nógrádi Bernadett receptje).

Főként a **fiatalabb korosztály**, a gyermekek számára a nyár, a strand, a nyaralás lángos helyett inkább a különféle pizzákhoz kapcsolódik – emiatt egy **egészséges pizza receptjét** is küldjük a kedves olvasóknak.

„ALAKBARÁT” PIZZA

Hozzávalók:

A tésztához: 2 dkg élesztő; 360 g DW-50 liszt; 180 ml víz; 1 evőkanál olívaolaj; 1 kávéskanál só.

Elkészítés: A hozzávalókat összegyűrjük, majd 45 perc kelesztés után ujjnyi vastagságúra nyújtjuk, és 220 fokon, kb. 15-20 perc alatt aranybarnára sütjük.

Feltét: pizzaszósz, sonka, bacon, light sajt, paradicsom, bazsalikom, oregano. (Tóth Dóri receptje)

Jó étvágyat és jó egészséget kívánunk! (forrás: paramedica.hu, dia-wellness.com)



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 konferenciákban, valamint egyedi és kötegel megrendeléssel.

A szerkesztőség a hirdetések tartalmáért nem vállal felelősséget. A hirdetésekben szereplő akciók a készlet erejéig érvényesek. Minden jog fenntartva.

ISSN: 1589-035X

2025. JÚNIUS–AUGUSZTUSI LAPSZÁMUNK SZAKÉRTŐI:

DR. PÁLL ZOLTÁN
sebész, traumatológus főorvos

FÜLÖP TIBOR
sportszakmai igazgató

DR. VERNES RÉKA
házi orvos, sportorvos

DR. MATUSOVITS ANDREA
aneszteziológus, intenzív terapeuta, sportorvos

DR. HÍDVÉGI EDIT PHD
gastroenterológus, pulmonológus szakorvos

DR. PÁNCZÉL GITTA
bőrgyógyász szakorvos

DR. KÖKÉNY ZOLTÁN
Péterfy Sándor u. Kórház főigazgatója

DR. VINCZE ILDIKÓ
bőrgyógyász, kozmetológus szakorvos

DR. PELLION SZILVIA
bőrgyógyász szakorvos

PETERMAN KRISZTINA
gyógykezelő mester

DR. BALAIKZA ERIKA
belgyógyász főorvos

DR. HETÉNYI GÁBOR
nőgyógyász szakorvos

DR. ERHARDT BERNADETT
belgyógyász, kardiológus szakorvos

DR. ERCSEI IBOLYA
hematológus szakorvos

SZENDI GÁBOR
klinikai szakpszichológus

DR. NÉMETH ALÍZ
hepatológus, gastroenterológus szakorvos

VARGA DÓRA
vezető dietetikus

MEGRENDELŐSZELVÉNY – 2025 II. FÉLÉV (3 LAPSZÁM)

IGEN, megrendelem a ParaMedica EgészségMagazint egyesével

☐ példányban, fél évre (3 alkalomra) 2770 Ft/pld. (2181 Ft+áfa) díjért.

IGEN, megrendelem a ParaMedica EgészségMagazint kötegelve

☐ 100 db-os köteget fél évre (3 alkalomra) 18 550 Ft/köteg (14 606 Ft+áfa) díjért – **nettó 49 Ft/pld.**

☐ 200 db-os köteget fél évre (3 alkalomra) 23 890 Ft/köteg (18 811 Ft+áfa) díjért – **nettó 32 Ft/pld.**

A díjat, Ft-ot ☐ postai csekken befizetem a postafiók címre,
☐ banki átutalással a 10402142-21481233 bankszámlaszámra utalom.
(A díj az Áfa-t, a csomagolási és a postázási költséget tartalmazza.)

Kérjük, jelölje választását, illetve a kívánt példányszámot a megfelelő négyzetben!

MEGRENDELŐ NEVE	
SZÁMLÁZÁSI NÉV	
SZÁMLÁZÁSI CÍM	
CÉGES ADÓSZÁM (HA VAN)	
KÉZBESÍTÉSI CÍM	
TELEFONSZÁM	

A NYOMTATOTT BETŰKKEL, olvashatóan kitöltött megrendelőlapot, valamint a befizetést igazoló rózsaszín postai csekkeket vagy banki átutalás másolatát kérjük elküldeni a **ParaMedica Kft., 1625 Budapest, Pf. 85.** címre vagy az **info@paramedica.hu** e-mail címünkre. A megrendelő szelvény beküldésével Ön elfogadta Adatvédelmi Szabályzatunkat, mely a paramedica.hu oldalon olvasható. Adatait bizalmasan kezeljük.

Dia-Wellness lisztkeverékek



Alapok egy jó sütéshez!

Az alábbi és további termékek QR kódjai



Élelmi rostban és fehérjében gazdag.
50%-al csökkentett szénhidráttartalommal.

Élelmi rostban és fehérjében gazdag.

Csökkentett szénhidrát-tartalmú lisztkeverék általános konyhai használatra

Élelmi rostban gazdag. Fehérjében gazdag.

Szénhidrátcsökkentett burgonyás lángost készíthetünk egyszerűen.

A fehérje hozzájárul a normál csontozat fenntartásához.

Termékeinket keresse

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

www.dia-wellness.com

BIOFLAVONOIDOKAT TARTALMAZÓ GYÜMÖLCSKIVONAT



www.flavin7.hu