

PARAMEDICA

f www.paramedica.hu

EGÉSZSÉGMAGAZIN

A hónap kérdése:

**KI MIÉRT
STRESSZEL?**

**FOKOZÓDÓ
ELVÁRÁSOK
– romló
teljesítmény?**

**Lassíts, hogy
TOVÁBB ÉLJ!**

**Őszi
ANTI-AGING
tippjeink**

**MINISZÜNETEK
a munkahelyen**

**NASSOLUNK?
Segít a tudatosság!**

Fókuszban:

A TELJESÍTMÉNYKÉNYSZER

**Megint itt
A PARLAGFŰ!**



**Így születik
A CSALÁD**

**BIZTONSÁG
offline és online:
fontos beszélgetések
ISKOLAKEZDÉSKOR**

Az Ön szaktanácsadója:

A SIMPLY YOU

Cannaderm® AJÁNLATAI:



CANNADERM CAPILLUS koffeines sampon – 150 ml

Hajhullás hatékony kezelésére. Segítséget nyújt a hajhullás ellen, javítja a fejbőr és a hajhagymák tápanyagellátását.

Kozmetikum

CANNADERM CAPILLUS seborrhea sampon – 150 ml

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

Kozmetikum



CANNADERM THERMOLKA melegítő gél – 200 ml

Természetes hatóanyagú melegítő masszázsgél különösen ajánlott fájós hát, izomláz vagy ízületi merevség esetén. Oldja a fájdalmat, és segíti a hideg végtagok felmelegítését.

Kozmetikum

CANNADERM THERMOLKA melegítő tapasz – 3x

Tapasz, amely gyors és tartós enyhülést biztosít hátfájás, izom- és ízületi fájdalmak esetén.

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



www.simply-you.hu

CANNADERM VENOSIL spray visszer esetén – 150 ml

Hűsítő készítmény a nehéz és fáradt lábak azonnali felfrissítéséhez.

Kozmetikum



CANNADERM CAPILLUS korpásodás elleni sampon – 150 ml

Korpásodás elleni sampon a haj és fejbőr tisztítására. Csökkenti a viszketést, a fejbőr irritációját és a korpásodást. Tisztítja a fejbőrt és a haját.

Kozmetikum

CANNADERM CANNADENT regeneráló szérum – 5 ml

Segít enyhíteni az ajkak és a szájnyalakhártya égő, viszkető érzését és túlzott érzékenységet, melyet a szájrégi afta, herpesz és foggyógybetegségek okozhatnak.

Kozmetikum



CANNADERM MENTHOLKA hűsítő gél – 200 ml

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

Kozmetikum

CANNADERM MENTHOLKA hűsítő tapasz – 3x

Gyors és tartós enyhülést biztosít hátfájás, izom- és ízületi fájdalmak esetén.

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



ŐSZ: itt van újra!

Kedves Olvasó! Bár nehéz elhinni, mégis véget ért e hosszú, változatos nyár, melynek során megéltünk forró kánikulát, szokatlan hideget, medárdos június helyett aggasztó szárazságot, napos július helyett gyakori borút és esőt. Eközben sokat tanulhattunk, de miről is?

A tapasztalatok, melyeket – többek között – e nyár során is szerezhetünk, még inkább megerősítik: **nem nézhetjük tétlenül** a világban, a környezetünkben zajló markáns változásokat. Itt most nem a politikáról van szó, hanem a helyről, ahol élünk: az országot, a kontinenset, a bolygót – **már nem ugyanaz**, ami volt, aminek hittük, amit tanultunk róla egykor az iskolában. **A változás egyre gyorsabb**, élesebb, nem tehetünk úgy, mintha észre sem vennénk. **Feladatunk van vele!**

Elődeinknek évszázadokkal vagy évezredekkel ezelőtt **másféle kihívásoknak** kellett megfelelniük. Mai, jóval kényelmesebb életünk során a mamutvadást helyett **más problémák** várnak megoldásra. **Meg kell tanulnunk** és – megfelelő ismeretekkel – fel kell készítenünk a **következő generációkat** is egy megváltozott életformára, mely sokféle területre kiterjed.

• Fokozott otthoni **hő- és fényvédelem**, megfelelő árnyékolás régi építményeknél és újak tervezésénél is.

• **Környezetünk**, növényeink, kertünk **életben tartása**, melyhez – egyrészt óvjuk, becsüljük meg az **árnyéket adó fákat**, és most **összel ültessünk még több** szárazságtűrő, árnyékával a környezetet hűtő fát; – másrészt a vízzel takarékosan bándva, de rendszeresen **locsoljunk**, óvjuk meg növényeinket a kiszáradástól!

• Előbb-utóbb sajnos rákényszerülünk a kerti növényállomány fokozatos **cseréjére**, a megváltozott klimatikus viszonyokhoz jobban alkalmazkodó, **hő- és szárazságtűrő** fajtákra. Szerencsére **még nem** a sivatagi, hanem a **mediterrán növények** jönnek szóba, ezek tulajdonságait, választékát ismertessük meg a **gyerekekkel, unokákkal** – nekik erre még nagyobb szükségük lesz.

Hazánkban pár helyen már meg-

kezdődött a mediterrán növények **telepítése** nemcsak egy-egy kerti példány, de ültetvényméretekben is, főként **olívafákkal**. Ugyanígy életképes nálunk a gránátalma, a pisztácia, de a kivi, a télálló banán és egyes pálmafajták is, ezek ültetése a közelgő **őszi hűvösebb időben** esedékes.

• **Egészségi állapotunkat** tekintve – e témához is kapcsolódva – egyre nagyobb hangsúlyt kap a **szív- és érrendszer** jó működésének, ellenálló képességének megőrzése, helyreállítása, hiszen a hosszan tartó hőség e szempontból is **fokozott terhelést** jelent.

• **Bőrünkön** is látható változásokat eredményez a meleg, száraz, pára-

szegény időjárás és a fokozott **napfényterhelés**. Szakmai cikkeinkben már olvashatták, hogy az elhanyagolt, száraz, ráncosodó bőr **gyorsítja** az egész szervezet **öregedését** – e téren is bőven lesz tehát feladatunk!

Kezdődik az ősz, egy új évszak, **új kezdet**, legyen szó akár a családtervezésről, akár az **ovi- vagy sulikezdről** vagy csupán a nyári szabadság után a visszazökkenésről ismét a munkába, a **„mókuskerékbe”**, ami mindig nehéz, **stresszes**, megterhelő, és mint tapasztaljuk: sokak számára **megbetegítő**.

Lapszámunk cikkeivel bőséges kínálatot nyújtunk ötletekből, módszerekből, **jó tanácsokból**: hogyan maradhatunk egészségesek a nehéz, kihívásokkal teli őszi időszakban is. Stresszmentes, örömteli és eredményes szeptembert kívánok minden Kedves Olvasónknak!

Illésné Hoffer Adrienne

REGENERÁLÓDJUNK A NYÁR UTÁN!

Bár épp a nyári időszak a pihenés, kikapcsolódás, regenerálódás ideje, testünk egyes részein jól látható nyomokat hagy az elmúlt 3 hónap. **A száraz, gyakran túlzottan is meleg időjárás, a forró nap sütés próbára teszi hajunk és bőrünk védekezőképességét. Ideje tehát, hogy ismét jó állapotba kerüljenek, hogy némiképp helyrehozzuk, ami károsodott.**

► **Hajunk** védelmét leginkább a **napkalapok** szolgálják, azonban a nap **fakító és szárító** sugarai miatt nyár végére sokaknak bőven akad e téren tennivalójuk – jó szolgálatot tesz ilyenkor a **hajbalzsam** és a **hajpakolás**, mely újra élővé varázsolja a megfakult frizurát.

► **Bőrünkön** még jelentősebb, szemmel látható változásokat tapasztalhatunk a nyári 3 hónap után. Mindez nem feltétlenül a túlzásba vitt napozás következménye, elég ha megfelelő **fényvédelem nélkül** tartózkodunk hosszasan a szabadban.

Az **UV-sugarak** ezalatt jelentősen **roncsolják** a bőr rugalmasságát biztosító rostokat, az

elasztint, melynek termelődése az idő múlásával amúgy is csökken. A napozás, illetve a fényvédelmet szolgáló krémek vagy ruházat nélkül a napon végzett hosszas tevékenység egyértelműen **felgyorsítja a bőr öregedését, a ráncok** korai megjelenését, azok **mélyülését**. Ilyen esetben sokat tehetünk a kialakult károsodás – például **napégés** – enyhítésére **hűsítő, hidratáló hatású** krémek, testápolók rendszeres használatával.

Fontos tudnunk, hogy a gyakori napégés számos **bőrváltozás** alapja lehet. Tünetei ugyan pár nap alatt elmúlnak, hatása azonban **évekig megmarad**, a károsodás hosszú távú **szövőd-ményei** később jelentkezhetnek.

A másik gyakori probléma a **hiperpigmentáció**, az egyenetlen bőrszín, mely főként az **arcon** jelentkezik sötétebb és világosabb foltokkal.

Előfordulhatnak olyan **bőrváltozások**, melyek korábban nem vagy alig voltak láthatóak. A nyár végére ezek is **felderősödhetnek**, szembe tűnővé válhatnak.

Különösen figyelniük kell az ún. **„örögségi foltok”** kezelésére, melyek nevükkel ellentétben fiatalokon is megjelenhetnek, és a túlzott napsugárzás **még sötétebbé** teheti őket. Kialakulásuk – különösen a világosabb bőrűek esetében – amúgy is összefügg a bőrt ért **sugárzásmennyiség** szövetkárosító hatásával, valamint a **szabad gyökökekkel**, melyek semlegesítésében a **C- és E-vita-**

minnak, illetve egyéb **anti-oxidánsoknak** jut fontos szerep.

Ugyanígy sötétednek nap hatására az arra hajlamosaknál a **szeplők és májfoltok** is. Utóbbiak – hormonális hatásra – különösen gyakran jelentkeznek **vándorlók**nál, de a szülést követően szerencsére többnyire elmúlnak.

dr. Vincze Ildikó
dermatika.hu



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



Napjaink negatív tendenciája, hogy még tudatos, kiegyensúlyozott étrenddel is egyre nehezebb biztosítani a szervezet számára nélkülözhetetlen mikrotápanyagokat. E kihívás különösen a gyermekvállalás előtt és alatt válik hangsúlyossá, ugyanis nemcsak a magzat fejlődése, hanem már a fogantatás sikeresége is jelentős mértékben múlik a tápanyag-ellátottságon.

A Gödöllői Agrártudományi Egyetem egyik 1990-es tanulmánya már akkor komoly **figyelmeztetést** fogalmazott meg: az élelmiszerek beltartalmi értéke – különösen a **vitaminok és ásványi anyagok** mennyisége – az előző évtizedek során jelentősen visszaesett. Ennek hátterében elsősorban az intenzív ipari mezőgazdaság, a **talaj tápanyag-kiemerülése**, valamint a hosszadalmas szállítási és tárolási folyamatok állnak. Az ipari termelés előtérbe helyezése a **menyiségi** hozamokat részesítette előnyben, gyakran a minőség és a **mikrotápanyag-tartalom** rovására.

A TÁpanyaghiány szerepe a fogantatási nehézségek és a meddőség kialakulásában

Az utóbbi évtizedek kutatásai egyértelműen alátámasztják, hogy a különböző **mikrotápanyagok hiánya** – akár enyhe mértékben is – komoly befolyással lehet a **termékenységre**.

► A női szervezet hormonális egyensúlya, peteérése, méhnyálkahártyájának felkészültsége, valamint a petesejtek minősége mind **tápanyagfüggő** folyamatok. De ugyanez igaz a **férfiak** esetében is: a **spermiumok** mennyisége, mozgékonyasága és genetikai integritása mind-

mind befolyásolható megfelelő vagy épp hiányos tápanyagbevitellel.

Nőknél a **meddőséghez** vezető egyik gyakori tényező az **ovulációs zavar**. Ennek hátterében gyakran áll cink-, szelén-, D-vitamin- vagy folsavhiány – ezek mind szerepet játszanak a **petefészek** működésében és a **progeszteron-szint** szabályozásában. Az alacsony antioxidánszint – például E- és C-vitamin – szintén gátolja a petesejtek megfelelő érését, és növeli a **korai vetélések** kockázatát.

► **Férfiaknál** a csökkent spermazám és a spermiumok alacsony mozgékonyasága mögött szintén gyakran kimutatható a **mikrotápanyag-hiány**. A cink, szelén, réz, B₁₂-, D- és E-vitamin mind alapvető fontosságúak a spermiumok termeléséhez, éréséhez és védelméhez. A modern férfiak **spermazáma** az elmúlt 40 évben közel **50%-kal csökkent**, a kutatások ezt részben – a környezeti ártalmakon túl – a tápanyaghiányos állapottal is összefüggésbe hozzák.

A várandósság speciális tápanyagigénye

A terhesség alatt a női szervezet működése jelentősen **átalakul**: módosul az energiaháztartás, változik a hormonrendszer működése, és ezzel együtt az egyes vitaminok, ásványi anyagok iránti szükséglet is. Ráadásul ez a szükséglet a terhesség **különböző szakaszaiban**,

trimesztereiben **eltérő**. Ezért különösen fontos, hogy a várandósvitaminok ne egy általános, „mindenre jó” összetételben kerüljenek alkalmazásra, hanem a terhesség adott trimeszterének megfelelően, **célzottan** támogassák a szervezet igényeit.

• Első trimeszter

Ez a magzat **legkritikusabb** fejlődési szakasza: a szív, az idegrendszer, az agy és a gerincvelő kezdeti kialakulása. Ehhez elengedhetetlen a következők megfelelő mennyisége.

– **Folsav** (B₉-vitamin) – segíti a neurális cső megfelelő záródását, így csökkenti a velőcső-záródási rendellenességek – például **nyitott gerinc** – kialakulásának kockázatát.

– **B₁₂-vitamin** – támogatja a sejtosztódást és a DNS-szintézist.

– **Jód** – a magzati pajzsmirigy fejlődéséhez és az idegrendszeri éréshez szükséges.

• Második trimeszter

Ekkor a magzat rohamosan **növekszik**, és egyre több tápanyagra van szüksége az erős csontozat, izmok, szervek fejlődéséhez. Ilyenkor kiemelten fontosak az alábbiak.

– **Kalcium** – a csontok és fogak fejlődéséhez.

– **D-vitamin** – elősegíti a kalcium beépülését, hozzájárul az immunrendszer működéséhez is.

– **Magnézium** – támogatja az izomműködést, csökkenti a terhességi görcsök előfordulását.

Kezdődjön az élet a Trimeszterrel!

Várandósvitaminok szerves hatóanyagokkal

Férfiaknak is!
A normál spermaképződésért¹ és a normál termékenység fenntartásáért².

¹A szelén részt vesz a normál spermaképződésben, hozzájárul az immunrendszer és a pajzsmirigy normál működéséhez. ²A cink szerepet játszik a normál termékenység és szaporodás fenntartásában, hozzájárul a vér normál tesztoszteronszintjének fenntartásához, az immunrendszer normál működéséhez, a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez, és szerepet játszik a sejtosztódásban. Étrend-kiegészítők. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Forgalmazza: Baby-Med Professional Company Kft. 2000 Szentendre, Közúti u. 24.



TRIMESZTER
Várandósvitamin-család

TRIMESZTER JÓD NÉLKÜLI
Várandósvitamin-család

TRIMESZTER PRÉMIUM
Várandósvitamin-család

TRIMESZTER MEN
Vitaminkészítmény

• Harmadik trimeszter

Az utolsó szakaszban a magzat főként a **súlygyarapodásra, az agyfejlődésre** és az **immunrendszer** érettségének elérésére koncentrál. Ezért ilyenkor a következő mikrotápanyagok kapnak kiemelt szerepet.

– **Vas** – a vérképzés támogatására és az oxigénellátás biztosítására.

– **Cink** – az immunrendszer működéséhez, a sejtosztódáshoz és a méhlepény megfelelő működéséhez járul hozzá.

MIÉRT SZÁMÍT A TÁpanyagok FORMÁJA?

Nemcsak az a fontos, hogy mit tartalmaznak a várandósvitaminok, hanem az is, hogy milyen formában.

A **szerves kötő-sű** ásványi anyagok (pl. citrát-, glükonát- vagy pikolinát-formák) lényegesen **jobb** felszívódnak, mint szervesetlen társaik (oxidok, szulfátok).

A szerves formák előnyei között találhatjuk a jobb biológiai hasznosulást és a természetes, élelmiszerhez hasonló szerke-



zetet. Így kisebb valószínűséggel okoznak mellékhatásokat (például émelygés, székrekedés), illetve kímélik az emésztőrendszert, ezáltal növelik a kismama komfortérzetét.

A TÁpanyagpótlás szerepe a PREVENCIÓBAN

A megfelelő várandósvitaminok nemcsak a **fejlődési rendellenességek** megelőzésében, hanem az **anyai szövődmények** (például vérszegénység, terhességi cukorbetegség, magas vérnyomás) kockázatának csökkentésében is szerepet játszanak.

Emellett a megfelelő tápanyagbevitel elősegíti a gyorsabb **szülés utáni regenerációt** és az **anyatej** megfelelő termelését is.

MIÉRT FONTOS A CÉLZOTT TÁMOGATÁS?

A modern élelmiszerek **csökkenő** tápanyagtartalma, a fokozott várandóssági igények és a **fogantatási nehézségek** egyaránt azt jelzik, hogy a célzott tápanyagpótlás ma már nem luxus, hanem **szükségesség**.

A terhességi időszakokra optimalizált várandósvitaminok és a prekonceptió – tehát fogantatás előtti – szedésük kulcsszerepet játszik abban, hogy a gyermekvállalás ne csak egy távlati terv legyen, hanem sikeresen megvalósítható realitás.

A **reproduktív egészség** nem egyetlen szerv, hanem egy teljes rendszer állapotának tükré –

GONDOSKODJUNK A KICSIKRŐL IS
...nap mint nap!

Enyhe citrusos ízvilággal, amit a gyermekek könnyebben elfogadnak

MÁR 6 HÓNAPOS KORTÓL!

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

Goodwill

és ennek a rendszernek az „üzemanyaga” a mikrotápanyagok összetett, precízen összehangolt rendszere.

Ezért érdemes erre a területre kiemelt figyelmet fordítani már a **babatervezés** pillanatától – férfiaknak és nőknek egyaránt.

Ratkó Tünde
szülész



Biztonság offline és online FONTOS BESZÉLGETÉSEK ISKOLAKEZDÉSKOR

„Ha te nem érsz rá, majd megkérdezem a chatGPT-t” – mondja dühösen a kiskamasz, és elvonul a szobájába. A mesterséges intelligencia széles körű elterjedésével, a hangalapú keresést segítségül hívva akár egy irni-olvasni nem tudó óvodás is felteheti a kérdéseit a „mindentudó” idegennek, aki sokak számára apránként barátta vagy akár „családtaggá” válik.

Az iskolába visszatérő gyerekek számára a tanulás kapcsán is kikerülhetetlen lesz a **mesterséges intelligencia** használata, ami önmagában óriási **kihívás** elé állítja egyrészt az oktatási rendszert, másrészt a szülőket is.

Itt az ideje azoknak a fontos beszélgetéseknek, amiket eddig talán halogattunk, máskülönben a **szexuális felvilágosítást** is lélekeltelen gépek végzik majd el helyettünk.

Mik azok a témák, melyekről érdemes még a tanév kezdetén elbeszélgetni a kisiskolás gyerekekkel?

ONLINE ZAKLATÁS (CYBERBULLYING)

A kirekesztés, szizematikus zaklatás, bántás, csúfolódás sajnos mindig is a gyermekkor része volt.

Az online világ azonban új szintre emelte egymás **megszé-lyesítését**. Míg az offline zaklatás legalább az otthon csendjében vagy a tanteremben kívül szünetel, addig a cyberbullying **soha nem ér véget!**

Az iskolában elhangzó vagy padra véssett bántó mondatokat néhány száz gyerek láthatja (ez is sok!), míg egy rosszul sikerült poszt, vagy virálissá váló videó akár **százazrekhez eljuthat**, és örökké nyoma marad. Ezzel kapcsolatban már egy 6-7 éves gyereknek is el lehet mondani, hogy „van olyan, hogy az emberek bántják egymást az interneten. Bántó, sértő üzenetet küldenek egymásnak, vagy olyasmit osztanak meg rólunk, amit nem engedünk meg. Ha bántanak, vagy azt látod, hogy másokat bántanak, szólj nekünk, vagy egy felnőttnek és majd kitalálunk valamit. Nem kell szégyellned magad!”

Sokszor **a szégyen** a legnagyobb akadály annak, hogy **megosszuk** a nehézségeinket másokkal, és ez a bántalmazás esetében kiemelten igaz.

ELTÉRŐ FEJLŐDÉS ÉS ONLINE KIHÍVÁSOK
Hiperaktív, autista, figyelemzavaros, diszlexiás? Bármilyen idegrendszeri eltérésről is

FOLYTATÁS A 6. OLDALON

SUN MOON PATIKA MINDEN KOROSZTÁLYNAK!

JUNIOR MULTIVITAMIN RÁGÓTABLETTA EPER ÍZŰ 60db
ACEROLA+KALCIUM+D3-VITAMIN GUMIVITAMIN 30db

• Gyermekünk és saját egészségünkért nap mint nap tehetünk, legyen szó kikapcsolódásról, sportról, együtt töltött időről vagy helyes táplálkozásról.

• Vitaminokat és nyomelemeket tartalmazó étrend-kiegészítők felnőttek és gyermekek számára mesterséges színezék és aroma nélkül!
• Szervezetünknek szüksége van a létfontosságú vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek bizonyos mennyiségű **napi bevitelére**.
• Termékeink **természetes** aromával és természetben is előforduló édesítőszerrel készültek.

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

Big Star Street Kft.
www.bigstar.hu



Biztonság offline és online

FOLYTATÁS AZ 5. OLDALRÓL

beszélünk, a neurodivergens (tipikustól eltérően fejlődő) gyerekek **különbösen veszélyeztetettek**, ha bántalmazásról van szó. Akár van saját okoseszköze a gyerekünknek, akár nincs, szükségük van az iránymutatásunkra. **Beszéljünk velük** arról, mik a pontos teendők akkor, ha bántást tapasztalnak! Adjunk **minél konkrétabb** utasításokat és példákat, hogy megértsék, mit is jelent az online (és offline) zaklatás!

A „**másság**” miatti **kirekesztés** – például egy chatsoportból –, különösen fájdalmasan érinthet minden gyereket, miközben a megküzdéshez szükséges eszközeik hiányosak. Az **autizmus** spektrumzavarban érintett iskolás számára a megszokottnál is több kihívást jelenthet az **okoseszközök használata**: a szociális jelzések és általában a kommunikáció terén megélt **akadályok** miatt a közösségi média kiemelt problémaforrás lehet, amire fel kell készítenünk gyermekünket. Érdemes átgondolnunk, **hány éves kortól engedjük meg** nekik ezen platformok használatát.

Nem csak azoknak a szülőknek van dolga az érzékenyítéssel, akik neurodivergens gyereket nevelnek. Ha szeretnénk empatikus, kedves gyereket nevelni, **beszéljünk nekik arról**, hogy vannak, akiknek egyes feladatok (pl.

írás, olvasás, társas kapcsolatok, sorbanállás stb.) nehézséget okoznak, és velük **türelemsebbnek** érdemes lenni. A zaklatás szereplői közül figyelmet érdemelnek az ún. **szemlélek** is, akik nem bántanak másokat, de nem is akadályozzák meg társaik áldozattá válását. Ha arról is beszélünk a gyermekeinkkel, **mit tegyenek**, ha tanúi mások kirekesztésének, bántásának, csúfolásának, sokat tehetünk a zaklatás megállításáért, sőt megelőzéséért is.

BIZTONSÁGBAN A NETEN

Mi történik, ha a 8 éves gyerekünk **TikTok-videókat nézegetve** tölti a szabadidejét? Talán semmi, ám a helyzet ennél **veszélyesebb** is lehet. A gyerekeket **privát üzenetben megszólító idegenek** száma ijesztő méreteket ölt, és ne legyenek illúzióink: többségük nem jó szándékkal akar kislányokkal és kisfiúkkal beszélgetni! A gyanútlan iskolás pedig a kedves közeledés mögött nem sejt **rosszindulatot**, és a beszélgetés során számos **bizalmas adatot** is megoszt a másikkal, akit talán a barátjának tekint, különösen, ha **magányosnak** érzi magát.

Ennek ellenszere egyrészt, ha **nem adunk lehetőséget** 14 (egyészakértők szerint 16) év alatti gyerekeknek arra, hogy **regisztráljanak** a közösségi médiafelületekre; másrészt megtanítjuk nekik, hogy soha **ne osszanak meg személyes adatokat** (fotókat, laciimet, iskola nevét) idegenekkel, és ne is beszélgessenek olyanokkal, akiket **nem ismernek** az offline világban.

Akár **rendőrségi ügyet** is generálhat az, ha csupán továbbítunk egy intim fotót a másik engedélye nélkül. Hívjuk fel erre gyermekünk figyelmét, és mondjuk el neki, hogy **ne küldjön** magáról intim területet ábrázoló fotókat senkinek!

A gyerekek átlagosan **10-11 évesen** találkoznak először pornográf tartalommal. A legtöbb fejtörést az okozza a szülőknek, **hogyan beszéljenek** erről úgy a gyerekükkel, hogy az érthető legyen, és ne okozzon zavart a gyerekekben. A következő néhány egyszerű mondat segítségünkre lehet: „Az internet tele van képekkel és videókkal. Vannak érdekes és hasznos, szép tartalmak, de találkozhatsz ijesztő vagy felkavaró dolgokkal is. Ha például meztelen testeket ábrázoló képeket vagy videókat látsz, inkább tedd le a telefont, vagy csukd le a laptopod, és gyere oda hozzám.”



Jantek Gyöngyvér
klinikai szakpszichológus
jantekgyongyver.hu

Fenti témákról fontos tanácsokat olvashat szerzőnk: **Piszelesek, szexasztok! Gyerekkönyv a digitális biztonsáért** című, idén megjelent könyvében.



KI MIÉRT STRESSZEL?

Modern világunkban szinte lehetetlen a stressz elől elmenekülni. Már a gyerekek is stresszelnek az iskolában a feladás, a dolgozat, a felvételi vagy az államvizsga miatt. A stressz a munkahelyen is folytatódik az állandó megmérettetés, a feladatok sikeres elvégzése vagy a főnök túlzott elvárásai miatt. Hogyan lehet ezt túlélni?

A stressz folytonos viselkedésszerű **alkalmazkodást** kíván. Valójában **minden változás stresszrel jár**, melynek során a szervezet **adrenalin** termel – annak jól ismert hatásaival –, és felkészít minket arra, hogy „üssünk vagy fussunk”.

Erre a reakcióra **biológiailag van szükségünk**, hiszen kihalt volna az emberi faj, ha nem alakult volna ki az **önvédelem**.

Modern társadalmunkban sajnos ugyanúgy bekapcsol ez a reakció akkor is, ha nincs rá szükség. Tehát ha stresszes állapotban se nem ütünk, se nem futunk, a felgyülemlett hormonok **számos tünetet és betegséget** okozhatnak.

A mindennapokban gyakori bosszantó, fel-

háborító vagy csalódást okozó történeteken, váratlan stresszhelyzeteken túl, **hosszan tartó** feszültséget okozhat például a nehéz, megerőltető vagy képességeinket meghaladó, esetleg épp unalmas **munka**; a meglepően gyakori **tömegiszony**, ami a közlekedés során okozhat kellemetlenséget; az **érzékenység** melege, hidegre, zajra, magas páratartalomra; a **kapcsolatteremtés nehézségei** akár otthon, akár a munkahelyen; a **bizonytalanságot** előidéző változások; általánosságban a **kitartás** vagy az **önkontroll hiánya**; a **negatív önkép** stb.

Bármilyen is az életvitelünk, időnként mindenki szembesül stresszhelyzetekkel. Akárcsak őseink, mi is használhatjuk azt **érzékeink**

A STRESSZ-SZINT MÉRHETŐ!

Sokan tapasztalhatják nyáron, hogy a szabadságot megelőző, megfeszített munkával töltött időszak után milyen nehéz pihenni, kikapcsolódni. A nyugati világban az egyik legnagyobb egészségügyi problémát a munkahelyi és magánéleti stressz jelenti. Kevesen tudják, hogy a stressz és az azal való megküzdés képessége mérhető.

A stressz önmagában **nem betegség**, de a tartósan fennálló stresszes állapot már annak tekinthető, mivel az **állandó készenlét** megviseli a szervezetet, állandósul a **magas vérnyomás**, gyengül az **immunrendszer**, a szervezet regenerálódó képessége, így könnyebben alakulhatnak ki **fertőzések**, komolyabb **betegségek**, szív-érrendszeri eltérések, **pszichoszomatikus tünetek**.

Európában az állandó **stresszterhelés** csaknem **minden 4.** munkavállalót érinti, az elvezített munkanapok kb. **50–60%-a** ennek tudható be. A stressz-szint egy **10 perces mérés**el, a szív elektromos működésével, az EKG elemzésével mérhető, és egy viszonylag bonyolult program segítségével egyénileg meghatározható. Az eredményként kapott ún. **szívfrekvencia-variabilitás** közvetve információ

STRESSZES? IZZADÓS?

EZ MÁR NEM PROBLÉMA!

Megoldás:

DRY DERM Hónaljvédő betét

● gátolja a látható **izzadságfoltok** kialakulását ● **diszkrét**, ultra vékony, de nagy **nedvszívó képességű** ● **komfortos** érzést, **24 órás** védelmet nyújt ● **unisex**.

Keresse a Herbaházban, a gyógynövényboltokban és webáruházakban!



Info:
www.dryderm.hu

aktiválására, hogy megoldjunk veszélyes, fenyegető helyzeteket.

A **kihívás életünk lényege**, mely újabb eredmények elérésére sarkall, ne engedjük tehát, hogy a feszültség felülkerekedjen és átvegye az irányítást életünkben! (forrás: ABC News-InforMed)

óval szolgál a **szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer** állapotáról, így a **stresszfeldolgozás** szintjéről is. Az ennek alapján kidolgozott program lehetőséget ad az egészség és a teljesítőképesség helyreállítására.

Jó hír, hogy a **stresszkezelés tanulható**, a stresszhatások oldhatók rendszeres testmozgással, például **kardioedzéssel**, amely nagy adag **endorfin** pumpál a szervezetbe, egyfajta **meditatív** állapothoz vezet és jelentősen javítja a kedélyállapotot is.

dr. Keresztényi Zoltán
oxygenmedical.hu



MAX-IMMUN Varga Gyógygomba

VARGAPEPTIDE SPRAY

Dózis: 0,25/0,5/1/2

A mikro-vérerek **egészséges vérellátásának** támogatására.

Az első olyan kereskedelmi forgalomban elérhető termék, ami az emberi szervezet számára fontos **proinzulin C-peptid** összetevőt tartalmazza.



Max-Immun Gyógygomba Információs Központ

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

Tanácsadói telefonszám

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



Vigyázat: a stressz maradandó nyomokat hagy!

Selye János professzor kutatásai során megállapította, hogy a **stressz szakaszai** kémiai „sebhelyeket” hagynak maguk után, amik **kitörölhetetlenek, és ha túl intenzíven halmozódnak fel, a sejtek gyors öregedését vonják maguk után.**

Nem mindegy azonban, mi a stressz keltette energiafelhasználás **eredménye!**

► A **sikeres tevékenységet** kísérő stressz csak kis mértékben okoz „sebesülést”, sőt **fiatalító erővel** is bírhat, akár még idősebb korban is.

► A **distressz** (a káros stressz) – pl. a félelem, harag, düh és egyéb negatív lelkiállapotok – következményei viszont **megmaradnak** a szervezetben a stresszor, a kiváltó ok megszűnése után is.



Selye professzor szerint az emberi kapcsolatokban a **káros stresszt** előidéző érzelmek között első helyen áll a **gyűlölet és a bosszúvágy**. Ilyen érzelmekkel szervezetünk **sérülését** idézhetjük elő.

Sajnos a napi stresszt elkerülni aligha tudjuk, így elegendő, ha káros hatásait **hozzaállításunk megváltoztatásával** kiiktatjuk.

Ne legyünk maximalisták! Világunkban senki és semmi nem tökéletes! **Engedjük meg** tehát magunknak (és másoknak) a hibázás lehetőségét!

Nem fontos, hogy mindig nekünk legyen igazunk. **Sokkal fontosabb** ennél a boldogság, az elégedettség. **Ne keressünk** tehát mindenben hibát, hiányosságot!

Helyes, ha állandó fejlődésre törekszünk, de **legyünk optimisták**: inkább valljuk a „**félleg tele pohár**”, mint a „félleg üres pohár” elvét!

Vegyük észre a bennünket **manipuláló hatásokat!** A reklámok a tökéletes test, hibátlan arc, márkás ruhák, hódító megjelenés, eszményi család, luxusban élő ember imázsát sugallják, ami állandó **elégedetlenségben**, a társadalmi elvárásoknak való **megfelelési kényszer** mókuskerekében, azaz **stresszben tart.**

Hogyan működünk?

FLAVONOIDOK A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERÉRT!



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

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

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

www.rivita.com



RIAVITA



TIBET GYÓGYÍTÓ EREJE

WWW.BIOGO.HU

Legtöbben tapasztalják, milyen nehéz kivonni magukat a mindennapi stressz alól, pedig tudjuk, hogy az nemcsak pszichés, hanem fizikai rombolással jár. A kezeletlen feszültség úgy betegít meg, hogy szinte észre sem vesszük!

A STRESSZ megduplázza számos betegség rizikóját!

Közismert, hogy a krónikus stressz számos betegség – többek között magas vérnyomás, asztma, gyomorfekély, irritábilisbél-szindróma – kialakulásához vezethet. Ám kevésbé ismert, hogy sokszor a stresszre adott reakcióink maguk a rizikófaktorok.

A stressz gyakran olyan „rossz megoldásokat” eredményez, mint például a dohányzás, az alkoholfogyasztás vagy a stresszevés – ezt támasztják alá az American Heart Association kutatási eredményei. Pedig köztudott, hogy ezek tovább emelik a vérnyomást és károsítják az érfalakat.

A tartós stressz kapcsolatba hozható azon agyi terület fokozott aktivitásával, mely az érzelmek feldolgozásáért felelős és ugyancsak növeli a szív-érrendszeri betegségek rizikóját.

A The Lancet című szaklapban megjelent korábbi tanulmány szerzői szerint a stressz ugyanolyan fontos rizikófaktorok számításba vételével, mint maga a dohányzás.

A szívbetegségekhez vezető út személyenként eltérő lehet, és rendszerint több tényező együttes következménye. A nem befolyásolható rizikófaktorok (genetika, életkor, nem), valamint a befolyásolható tényezők (magas vérnyomás, magas koleszterin- és vércukorszint stb.) előbb-utóbb az erek beszűküléséhez vezetnek. A folyamat lassan halad előre, kezeletlenül, évek múlva akár végzetes kimenetelű szívinfarktust vagy stroke-ot okozhat.

A rizikófaktorok hatása nem pusztán összeadódik, hanem hatványozódik, tehát például 2 fontos rizikófaktornál négyszeres, 3 jelentős tényező esetén pedig már kilencszeres az infarktus bekövetkezésének esélye.

Mivel a befolyásolható kockázati tényezők – megfelelő életmód, táplálkozás, stresszoldás – mellett az állapot orvosi segítséggel jelentősen javítható, érdemes szakszerű segítséget kérni.

A stresszes életet élőknek mielőbb ajánlatos megkeresniük a számukra elfogadható, jól működő stresszlevezető módszert, például csoportos tréning, sport, mindfulness vagy jóga formájában.

Ne hanyagoljuk el szervezeteink figyelmeztető jelzéseit! A mellkasi fájdalom, a légszomj és a csökkent terhelhetőség oka mindenképp kivizsgálást igényel. Fontos tudnunk, hogy önmagában a stressz, a tartós szorongás és a pániksizindróma is okozhat olyan tüneteket, mint mellkasi fájdalom, légszomj, szédülés, dezorientáltság, melyek mind felvehetők a szívbetegség gyanúját. Érdemes tehát tisztában lennünk a pánik miatt kialakuló mellkasi panaszok jellemzőivel:

- A mellkasi fájdalom általában éles, hirtelen kezdődik,

gyakran akkor, amikor az érintett fizikailag nem aktív. (Az esetek kb. 10%-ában azonban a fájdalom lassan, fokozatosan alakul ki.)

- Előtte az érintett gyakran nagyobb stresszt, idegességet élt meg.

- A fájdalom kb. 10 percig tart, de a kísérő tünetek tovább fennmaradhatnak.

- Többnyire a mellkasban lokalizálódik a fájdalom.

- Hiperventilláció jelentkezik: a nagyon gyors, felületes légvétel csökkenti a vér széndioxid szintjét, ami zavartságot, végtagzsibbadást és mellkasi szorítást is okozhat.

Fentiekkel szemben a szív-érrendszeri alapú mellkasi panaszokat a következők jellemzik:

- Általában aktív állapotban akkor alakul ki.
- Lassan kezdődik és egyre fokozódik.

- A fájdalom „átvándorol” más testrészekbe (pl. váll, állkapocs, karok).

- Itt a fájdalom nem éles, hanem nyomás, szorítás érzékelhető.

Amennyiben a vizsgálatok nem mutatnak szív-érrendszeri eltérést, érdemes elindulni a pszichés, mentális gondozás irányába, amely akár a pánik szindrómát, akár a stresszt kezelhetővé teheti.

Tünetmentesen is ajánlott évente-kétévente feltérképezni, milyen állapotban van a szervezetünk. A kardiológiai vizsgálaton túl arteriográfos vizsgálattal az erek állapotáról is fontos információt kaphatunk. Az esetleges eltérést idejében felfedezve akár komoly betegségeket is eredményesen megelőzhetünk, kezelhetünk.



dr. Vaskó Péter
Kardioközpont

RÓZSAGYÖKÉR KIVONAT

Magas hatóanyag-tartalom, minőségi összetevők!



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

Vitaking

Nincs időm a fáradtságra!

Modern korunkban általános jelenség a túlhajszoltság, kimerültség, a fizikai és szellemi teljesítőképesség észrevehető romlása. Ha viszont ezen a pihenés, az alvás sem segít, jusson eszünkbe: a Földön kb. 2 milliárd ember azért fáradt, mert szervezete nem jut elég oxigénhez – a vashiány miatt!

Ahogy régen, úgy napjainkban sem ritka a véréhezért, melynek legfőbb kiváltói: a vas, a B₁₂-vitamin és a folsav hiánya, de előfordulhat, hogy esetleg daganat, vesebetegség vagy csontvelő betegségek állnak a háttérben. Az érintettek leginkább fáradtságot, fizikai gyengeséget, ingerlékenységet, légszomjat, emelkedett pulzusszámot, borsápadtságot,



fejfájást, szédülést, hajhullást, esetleg hidegérzékenységet tapasztalnak.

A jellemző sápadtság nem csupán az arc fakó színét jelenti, hanem az ajkak, a fogíny és az alsó szemhéj belseje is halványabb a kellenél. A nyugtalanláb-szindróma hátterében is 15%-ban vashiány áll.

Kevesen tudják, hogy a túlzásba vitt, mértéktelen sport is vashiányhoz vezethet. A fizikai aktivitás ugyanis fokozza a vérkeringést, mivel a működő izmoknak több oxigénre van szüksége. Ezzel nő a vörösvérsejtek száma, fokozódik az oxigént szállító hemoglobin termelése, ami magasabb vasszükségletet vezet. A sportolók gyakran megfedkeznek a vérképzéshez szükséges C-vitamin, folsav és vas beviteléről. Sokan fehérjeporokat esznek a természetes vasforrás – a hús – helyett.

Fokozott veszélynek vannak kitéve azok a nők is, akiknek erős és elhúzódó a havi vérzése, vagy a divatos diétákat követve nem esznek húst. A növényekből (pl. spenót) származó ún. nem-hem vas csak 3-5%-ban szívódik fel, míg az állati eredetű hem-kötésű vas kb. 15%-ban hasznosul.

Vashiány esetén ezért javasolt a vastartalmú étrend-kiegészítők, illetve étkezéseknél hús, heti 1-2 alkalommal pedig belsőségek fogyasztása.

dr. Szélessy Zsuzsanna
Trombóziközpont

Hogyan javíthatjuk agyunk egészségét?

Vélhetően az egyik legérdekesebb cikk, ami a pszichiátriai szakirodalomban olvasható, egy közép-korú nőről szól, akit hónapokon keresztül antipszichotikumokkal és antidepresszánsokkal kezeltek, még elektrosokkot is kapott, mire valakinek eszébe jutott megmérni a B₁₂-vitaminszintjét.

A hölgy hosszú éveken át szenvedett olyan tünetektől, mint gyakori sírhatnék, szorongás, letargia, mozgásproblémák. Depressziója a kórházi kezelések ellenére sem enyhült. A B₁₂-vitamin-hiány megállapítása után végre vitamínpótlást kapott, állapota javult, majd stabilizálódott a 14 évvel korábbi normál szinten, minden további kezelés nélkül.

Mivel a B₁₂-vitamin fontos az idegeket körülvevő „szigetelés”, a myelin működése szempontjából, hiánya vélhetően szerepet játszik a demencia, a szklerózis multiplex és egy sor mozgásszervi és érzékelési zavar kialakulásában. Emellett részt vesz többek között a sejtmembránok és a neurotranszmitterek felépítése, illetve az energiatermelés folyamatában is.

Felmérések szerint a népesség kb. 40%-a B₁₂-vitamin-hiányban szenved, ilyen esetekben szintje a vérben a normálisnak mondható 300-400 helyett 150-200 pg/ml alatt van.

Felmérések szerint a népesség kb. 40%-a B₁₂-vitamin-hiányban szenved, ilyen esetekben szintje a vérben a normálisnak mondható 300-400 helyett 150-200 pg/ml alatt van.

Felmérések szerint a népesség kb. 40%-a B₁₂-vitamin-hiányban szenved, ilyen esetekben szintje a vérben a normálisnak mondható 300-400 helyett 150-200 pg/ml alatt van.

MI OKOZHATJA A HIÁNYT?

1. Gyomorsavhiány:

a gyomorsavnak fontos szerepe van többek között az emésztő-

enzimek serkentésében, a B₁₂-vitamin felszívódásában.

2. Helytelen táplálkozás: a B₁₂-vitamin legfőbb forrásai az állati eredetű táplálékok.

3. Gluténtartalmú és génmódosított élelmiszerek: ezek együtt valószínűleg mindannyiunk bélrendszerére hatással vannak, nem csak a lisztérzékenyekre.

4. Gyógyszerszedés: a vércukorszint szabályozására használt metforminról bebizonyosodott, hogy szedése kockázati tényező a B₁₂-vitamin-hiány szempontjából.

5. Autoimmun betegségek.

A B₁₂-vitamin-hiány okának felderítése és megfelelő kezelése mellett megkezdődhet a vitamínpótlás, lehetőleg a vitamin aktivált formájával, ami csodákra képes!

(Forrás: Kelly Brogan: Vitamin B₁₂ Deficiency and Brain Health, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyek-

tevHITEK.hu oldalon olvasható.)

Hogyan működünk?

Floradix® Kräuterblut® szirup

Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal

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



B-vitamin komplex

Étrend-kiegészítő szirup B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂-vitaminokkal

A B-vitaminok segíthetnek

- a vörösvértestek képződését
- a fáradtság és kimerültség leküzdését
- az immunrendszer és az idegrendszer egészséges működését
- az egészséges bőr, valamint a testi és szellemi jó közérzet megőrzését.

Gyümölcsök, különféle növények és gyógynövények főzete.

Napi 20 ml szirup 100%-ban biztosítja a szervezet számára a B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂-vitaminokat.

Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, mesterséges színező- és aromaanyagokat, laktózt, glutént, élesztőt.

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu
Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

OGYÉI szám: 25136/2020



Felgyorsult világunkban, a karrierépítés és állandó túlhajszoltság közepette, már nemcsak az egészségügyi, de a legtöbb párkapcsolati probléma hátterében is a stressz áll. A nyugati típusú életmód „víványa” az ún. **menedzserszex-szindróma**, melyet egyre többen saját tapasztalatból ismernek, de kérdés, hogyan szabadulhatnak tőle?

A **szexualitás hiánya** mondhatnánk, csak a „jéghegy csúcsa”, hiszen a túlhajszolt férfiaknak (és nőknek) van ennél nagyobb problémája is. Amikor egyre

A SZESEXGYILKOS STRESSZ

több ember dolgozik 8 óra helyett **reggeltől estig**, a munkahelyi gondok után nagyon nehéz otthon egy csapásra kikapcsolódni, ellazulni, romantikus hangulatba kerülni, gyengédnek vagy épp tüzesnek lenni, amikor a legnagyobb kérdés, hogy **hogyan éljük túl a napot**, és honnan lesz erőnk holnap ugyanezt folytatni. Alig van idő megpihenni, hiszen gyakran a hétvégék is munkával telnek. **Kinek jut eszébe ilyenkor a szex?**

A túlhajszoltság jelentősen kihat a **libidóra**, emiatt otthon egyre **ritkulnak** az intim pillanatok. Egy hajszolt nap után a szex is egy újabb **teljesítendő feladatnak** tűnhet, ez pedig nem-hogy meg hozza a szexuális étvágyat, hanem inkább elveszi.

Persze a szexet is tekinthetjük partnerünkkel szembeni **kötelességnek**, melyből már hiányzik a romantika és az intim légkör. Majd ezt is kipipáljuk, és félálomban, gondolatban gyorsan végigfutunk következő napi teendőinken.

Egyre többen vannak azonban, akiknek **még ez sem sikerül**. Magyarországon felmérések szerint közel **egymillió férfit** érintenek a **potenciaproblémák**, és nemcsak az időseket, hanem egyre fiatalabb korosztályt is.

A stressz és a depresszió mintegy **leszoktatja a férfiakat a szexről**! Kicsit tudományosabb megfogalmazásban: **az agy neurokémiai folyamatainak** egyensúlyban kellene lenniük, ám a krónikus stressz tönkretelheti a nemiség teljes **biokémiáját**, ami a **tesztoszteron** és az



oxitocin hormon **alacsonyabb** szintjét eredményezi. Az **oxitocin** a leglényegesebb hormon az **orgazmus** létrejöttében, emellett erősíti a felek egymáshoz való **kötődését**, azaz a párkapcsolatot.

A krónikus stressz állapotában a **nemi működések megváltoznak**, ennek egyik fontos megnyilvánulása a **csökkent** nemi vágy, libidó.

Ha **nem tudjuk megszüntetni** életünkben a stresszforrásokat, nem tudunk változtatni munkahelyi és egyéb körülményeinken, nem marad más hátra, mint **csökkenteni a stressz iránti érzékenységet**. Tekintsük át azokat a tényezőket, melyek miatt állandó **vészreakcióban** élünk! Sokan érzik úgy, hogy feladataik elvégzése **felemészti** minden idejüket, energiájukat, és ebből nincs menekülés. Emiatt nemcsak testileg, de még gondolatban sem tudnak ellazulni, pedig a vágy felébredésének fontos feltétele lenne a „**laza lelki tartás**”.

Nem kell mindent magunknak csinálni, biztos vannak feladatok, melyeket **átruházha-**

tunk másra, hogy munka után legyen még módunk **élni és örülni**. Tanuljunk meg **delegálni**! Az otthoni teendőkre pedig bevonhatjuk a gyerekeket is.

Ne feledjük, mindez fordítva is igaz: a stabil, örömteli szexuális élet **javítja a stressztűrést**. Lélektani kutatások szerint a partner törődése, pozitív hozzáállása, a tőle kapott szexuális öröm olyan **energiatartalékot** hoz létre, amely segít az élet más területein elszorított **stressz elviselésében**, egyben **növeli a kitartást** is.

Tehát a stabil szexuális élet és párkapcsolat **erősíti** az embert, hogy elviselhesse az élet más területén kapott „**pofonokat**”. A párkapcsolati problémák viszont **növelik** általános **stresszérzékenységünket**, és ezzel a kör be is zárul.

A **megoldások** sorában tegyük első helyre **lelki békénk** megteremtését!



● Próbáljuk legalább részben **tehermentesíteni** magunkat, hogy jusson némi időnk, amit **magunkra fordíthatunk**, ebből ne engedjünk! ● Amin nem tudunk változtatni, azt tényként **fogadjuk el**, ne pazaroljunk energiát az ellene való küzdelemre!

● Ne akarjunk **túlteljesíteni**!

● Ne akarjuk, hogy mindig nekünk legyen igazunk!

● Ne rágódjunk, **ne „göresöljünk”** minden, tudunk továbblépni, engedjünk lazán teret másoknak is!

● Keressük meg, mi a **JÓ** abban, ami történt!

● **Határoljuk el** egymástól az életben betöltött szerepeinket: a munkából hazatérve **ne dolgozzunk tovább** fejben, **váltunk át otthoni üzemmódba**, öltözzünk át, és **teljes átéléssel** legyünk apák, férjek, szeretők, így minden sokkal jobban fog működni!

A magunk számára megnyert időt fordítsuk **kikapcsolódásra, töltődésre**. Mindegy, **milyen módszerrel** szabadulunk meg a feszültségtől, mi segít megszüntetni a szorongást, félretenni gondjainkat, terheinket – lehet ez olvasás, zenehallgatás, tánc, beszélgetés, séta, meditáció, légyógyakorlatok stb.

A **sport**, a testmozgás azonban semmiképp **ne maradjon ki**, mert ez a leghatékonyabb és leggyorsabb **stresszlevezetés**, mely cserébe még **boldogsághormonokkal** is feltölti szervezetünket, amire igazságszükségünk van.

Ne vigyük túlzásba, ne fáradjunk halálra az esti futástól, hogy utána – kitisztult fejjel és lélekkel – maradjon még némi időnk és erőnk újabb boldogsághormonokat gyűjteni, immár kettesben! (paramedica.hu)

Férfiproblémák?

➤ **ALPHA MAN – férfi multivitamin**

- a szervezet energizálására,
- a tesztoszteronszint fokozására,
- az immunrendszer erősítésére.

A férfiak számára legfontosabb növényi kivonatok, ásványi anyagok, vitaminok, nyomelemek és koenzim.

Idősebbek is biztonsággal szedhetik.



Érték és Minőség Nagydíjat nyert, világszínvonalú termék!

Forgalmazó: Perfect Play Kft. SUPERHERB.HU

Az aranyér gyógyításának lépcsőfokai

Az aranyér tipikus civilizációs betegség, mely férfiak esetében gyakoribb, általában a helytelen, mozgásszegény, egész napos ülő életmód, egészségtelen, rostszegény étrend és a kevés folyadék fogyasztása miatt alakul ki. Gyógyítása – súlyosságtól függően – többlépcsős folyamat lehet.

1. Életmódbeli változtatások – A széklet lazításához rendszeres **testmozgás**, rostban gazdag **diéta** és a bőséges **folyadékfogyasztás** szükséges. Sokszor már ez is elég a javuláshoz. Esetenként segíthetünk **székletlazítóval** is, ám az csak átmeneti, **tüneti** megoldást jelent, az életmódváltás semmiképp nem elhagyható.

2. Helyileg ható krémek – Több, helyileg ható készítmény is van forgalomban, melyek **erősszehúzó, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító** hatással bírnak. Attól függően, hogy **külső vagy belső** aranyérről van szó, választhatunk **krémet vagy kúpot** is. Ezek magát a problémát nem szüntetik meg, csak tüneti kezelésre szolgálnak, de a **panaszmentesség** hosszú időre biztosítja a tünetmentességet is.

3. Száján át szedhető gyógyszerek – Elsőre talán furcsának tűnhet, de léteznek száján át szedhető tabletták az aranyeres panaszokra.

Ezek a készítmények alkalmazhatók a krémek, kúpok mellett is, mivel remekül **kiegészítik egymást**. A gyógyszerek segítséget nyújtanak a **vénák tágulásának** mérésében, **erősítik az érfalat** és a kötőszövetet. Arany-

eres krízis és másodlagos **vérzés** esetén is ajánlják. Ritkán előfordul, hogy bélrendszeri mellékhatásokat okoznak.

4. Nem műtéti beavatkozások – Előrehaladott állapotban, amikor az előbbi kezelések már nem segítenek, de műtetre még nincs szükség, az orvos **rutin beavatkozással** igyekszik megszüntetni az aranyeres csomókat. Az egyik ilyen módszer a gumigyűrűzés (Barron ligatura), melynél fájdalommentesen **elszorítják** a csomót egészen a tövéig, így az vérkeringés hiányában **leesik**. A módszert leginkább másodfokú aranyeres csomók esetén javasolják. Szintén nem műtéti terápia az aranyér **injekciózása** (szkleroterápia) is, bár ezt ritkábban alkalmazzák.

5. Műtét – Harmad- és negyedfokú **belső** aranyeres csomóknál műtetre van szükség. Trombotizált **külső** aranyeres göböt **ambuláns ellátásban** is meg lehet nyitni.

A többi műtéti beavatkozáshoz **kórházi befekvés** indokolt, ahol **sebészeti úton** szüntetik meg az aranyeres csomót és a kitágult aranyeres párnákat.



A műtét esetenként **szövődményekkel** járhat (pl. fertőzések, székelési zavarok), ezért érdemesebb **megelőzni**, illetve idejekorán egyszerűbb beavatkozást végezni. **dr. Baranyai László** trombozisközpont.hu

Kellemetlen panaszai vannak?

HEMORRELAX KÚP 10x ÉS KRÉM 30 g

ARANYÉR és más VÉGBÉLBETEGSÉGEK (repedés, viszketés) kezelésére



orvostechnikai eszköz

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

Jó szex = szépség és egészség?

A Michigan Egyetem kutatói szerint a jó szex lehet az egészséges, hosszú élet egyik titka. A szex, az egészség, a szépség és fiatalosság, illetve a hosszú élet összefüggéseit vizsgáló tanulmány a Science című lapban jelent meg.

A kutatók számos **összefüggést** azonosítottak a **kielégítő szexuális élet és az egészségi állapot között**. Az bizonyos, hogy a szexuális tevékenység fokozza a nemi hormonok termelését: férfiaknál a tesztoszteron, nőknél az ösztrogén szintjét.

A **szexuális aktus** és az orgazmus során a légzésszám és a szív munkája fokozódik, a pulzus megemelkedik, a véráramlás gyorsul, a vérnyomás nő – ezek gyakorlatilag megfelelnek egy **kardioedzés** életteni hatásainak. Nem véletlen, hogy a kutatások szerint a rendszeres nemi életet élők között **alacsonyabb a szív- és érrendszeri betegségek előfordulása**.



Ezenkívül az orgazmus előtti pillanatokban, a szervezetben nagy mennyiségű **oxitocin** termelődik, amelynek hatására megnő az **endorfinok** – elterjedt nevükön **boldogsághormonok** – szintje az agyban, melyek erősen befolyásolják nemcsak a jó hangulatot, hanem a szervezet **öregedésének mértékét**, így az **idősebb kori külső megjelenést** is.

A rendszeres, örömteli szexuális élet – több kutatás eredményei alapján – nemcsak **fiatalító hatású**, de jelentősen **csökkenti számos pszichés zavar**, így a depresszió kockázatát is.

dr. Demjén László
oxygennogyogyszer.hu



VÁRD FELKÉSZÜLTEN AZ ŐSZT!

Támogasd szervezeted a **bioheal** termékeivel!

www.bioheal.hu

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



A NORMÁL TESZTOSZTERONSZINTÉRT ÉS KIROBBANÓ ENERGIÁÉRT

FÉRFIAKRA OPTIMALIZÁLVA.



1 HAVI ADAG

netamin.hu/zmb

ImmunPro kapszula 60 db

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



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** áruházaiában és a gyógynövényboltokban!



Hymato Products Kft.
www.hymato.hu



Igen gyakori panasz a hasfájás – pontos okának kiderítése esetenként még az orvosnak is nehézséget okoz. Ráadásul az alhasi panaszok, a méh, a hüvely és a petefészkek gyulladása is járhat hasba sugárzó fájdalommal, sőt a szívinfarktust is kísérelheti gyomorfájdalom, nem is beszélve a stressz okozta változatos tünetegyüttesről.

► A gyomor és a nyombél okozta panaszoknál a legfontosabb támpontot a **fájdalom helye** jelenti.

A has felső részén a középvonalban, közvetlenül a **szegycsont alatt** érzett fájdalom leggyakrabban a gyomor vagy a nyombél betegsége, többnyire **gyulladására** utal.

A fokozott gyomorsavtermelés kellemetlen,

égő érzést okozhat, ami a nyelőcsövön keresztül a torkunkba is sugározhat.

A **gyomorhurut** általában tompa vagy görcsös fájdalommal jár, míg a **fekélybetegség** (ami általában a nyombélben és csak ritkábban a gyomorban alakul ki) inkább **éles, hasító fájdalmat** okoz, többnyire az étkezésekkel összefüggésben. Szerencsére az utóbbi két évtizedben – a modern gyógyszereknek köszönhetően – sokkal **ritkább a fekély**, és műtetre is kisebb arányban kerül sor.

► A **vékony- és vastagbél** betegségei a has bármely pontján **görcsös fájdalmat** okozhatnak. Leggyakoribb ok itt is a **gyulladás, bélhurut**, valamint a „**gyomorrontás**” néven emlegetett étkezési problémák, melyek gyakran járnak hányással és hasmenéssel is.

Az ilyen típusú fájdalmak hátterében **lelkiidegi** (pszichoszomatikus) okok is állhatnak.

Gyerekek gyakran hasfájással, hányással, hasmenéssel jelzik, hogy **nem akarnak óvodába, iskolába menni**. Ilyenkor nagy hiba „leplezni”, megbüntetni őket. A nebuló ugyanis **igazat mond**, ha **szorong**, valóban **fájhat a hasa**.

Felnőtteknél sem ritka, hogy nehéz helyzetekben, előadásra, fellépésre, fontos tárgyalásra, munkahelyi **megmérettetésre** készülve, vagy egyetemi vizsgák előtt **hirtelen hasfájás, hasmenés** alakul ki. Tartós – munkahelyi, családi, egzisztenciális – **stressz** hatására kialakulhat az ún. **irritábilisbél-szindróma (IBS)**, a „nyugtalan vastagbélre” lokalizálódó – akár

Vajon mié rt fáj a hasam?

hasmenéses, akár **székrekedéses** tünetekkel járó –, rosszabb esetben colitis ulcerosába, azaz **fekélyes vastagbélgyulladásba** torkolló állapot.

► Sokan félnek az **epehólyag** betegségeitől, gyulladásától, köveitől – sajnos joggal, mert ezek gyakori panaszok, melyek heves, **görcsös fájdalommal** járhatnak.

Az epegörcsöt leggyakrabban **kő okozza**, de igen fájdalmas lehet az epehólyag-gyulladás, **kő nélkül is**.

A **máj betegségei**, például a májgyulladás különböző formái nem járnak nagy fájdalommal, legfeljebb a tok feszülése okozhat **tompá, nyomó**, kellemetlen érzést.

► A **vesekő** (típusos esetben) nem annyira hasi, inkább **háti, deréktáji fájdalommal** jár.

Ha azonban a **kő a húgyvezetékbe** kerül, akkor a beteg igen erős görcsöt érez a has oldalsó részében, mely egészen az alhasig, a nagyjajkba, a herébe is sugározhat.

► A **nőgyógyászati** eredetű alhasi fájdalmak igen gyakoriak: sok nő szenved havonta a **menstruációs görcsök** miatt.

Nem ritka betegség a **pete-**

fészkek gyulladása sem. A jobb oldali petefészkek gyulladásának tünetei néha nagyon hasonlóak a **vakbélgyulladás** jeleihez. Az összevetéshez rizikója (ezzel a felesleges operáció) alapos **ultrahangvizsgálattal** elkerülhető.

Erős, néha nehezen csillapítható fájdalmat okoz a **hólyaghurut** is, amely gyakori vizeleti ingerrel jár, és maga a vizezés is kellemetlen, **égő fájdalmat** okozhat.

Fentiek közül az **emésztőszervi panaszok** és az ezekből kialakuló súlyosabb állapotok legnagyobb része megelőzhető rendszeres, sokoldalú, **egészséges táplálkozással**, amely biztosítja a **bélflóra egyensúlyának** folyamatos fenntartását, s ezzel az **immunrendszer** jelentős részének hatékony működését.

Rohanó világunkban fontos hangsúlyoznunk, hogy az egyensúlyi állapot hosszú távú fenntartásához elengedhetetlen a **lelki harmónia** helyreállítása és megőrzése valamilyen számunkra megfelelő **önsegítő módszer** rendszeres alkalmazásával.

dr. Nemes János



ÉREZD MAGAD JÓL A PHARMACOIDEA TERMÉKEIVEL

EMÉSZTÉST SEGÍTŐ RÁGÓTABLETTA

Hozzájárul az emésztőenzimek normál funkciójához.

OPTIMÁLIS KOLESZTERIN

Hozzájárul a vér normál koleszterinszintjének fenntartásához, támogatja a szív- és érrendszer egészségét

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

www.pharmacoidea.shop.hu

PHARMACOIDEA

ITT A NIMBUS!

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) május végén **helyezte szoros megfigyelés alá az idén januárban azonosított, azóta látványosan terjedő új COVID-variánst. A szakértők szerint a Nimbus – hivatalosan NB.1.8.1 – már világszerte dominánssá vált, de várhatóan nem okoz súlyosabb megbetegedést, mint a korábbi változatok.**

A Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ (NNGYK) adatai alapján **már hazánkban is megjelent** az új, Nimbus variáns. Közleményük szerint július-augusztusban a szennyvízben mért koronavírus örökítőanyag-koncentráció **enyhe emelkedést** mutatott. Semmi nem utal azonban arra, hogy nagyobb járványhullám törne ki, a vírus alacsony szinten van jelen.

A Covid-19 különböző variánsai **továbbra is** világszerte jelen vannak, azonban a kórházi kezelést igénylő betegek és a halálozások száma jelentősen kevesebb, mint a pandémia idején. Gyakorlatilag már alig van olyan ember, aki ne találkozott volna a vírussal, és így már a **Föld lakossága** rendelkezik egy **alapimmunitással** a SARS-CoV-2 vírus ellen.

Az új NB.1.8.1 variáns a jól ismert **Omikron** „leszármazottai” közé tartozik. **Tüskéfhérjében** 7 korábban nem látott **új mutáció** található, emellett 20 további változás jellemzi.

A laboratóriumi modellek alapján a kutatók azt találták, hogy az NB.1.8.1-nek volt a **leg-erősebb kötődési affinitása** az emberi ACE2 receptorhoz a számos tesztelt variáns közül.

Emiatt **hatékonyabban fertőzheti meg** a sejteket, mint a korábbi törzsek, azaz meglehetősen **gyorsan terjedhet**, ám ez **nem jelenti azt**, hogy veszélyesebb lenne rokonainál.

A „szokásos” **Covid-tesztek** az új variánst is kimutatják. Egészségügyi szakemberek hangsúlyozzák, hogy a **jelenlegi Covid-vakcinák** várhatóan továbbra is **hatékonyak** maradnak, és a **korábbi oltások** is megvédik a fertőzötteket a komolyabb megbetegedéstől.

Mivel az új változat a SARS-CoV-2 variánsok **Omikron** vonalához tartozik, a tünetei is nagyon hasonlóak, jóval enyhébbek, mint a korábbi változatoké.

Jellemző tünetek: köhögés, orrdugulás, fejfájás, fáradtság, ritkábban láz és emésztőrend-



széri panaszok (hányás, hasmenés). **Speciális tünet**, mely kifejezetten a Nimbusra jellemző és nagyon kellemetlen: a **rendkívül erős, „borotvapenge-éles” torokfájás**, ami néhány betegnél **rekedtséggel** is párosul még.

Mivel a nyár és a **kora ősz** is még az **utazások időszaka**, a szakértők szerint nem felesleges emlékeztetnünk arra, hogy **köhögés vagy tüszesztetés** közben takarjuk el a szánkat és az orunkat zsebkendővel, rendszeresen mossuk és fertőtlenítsük a kezünket! **Aki betegnek érzi magát**, maradjon otthon! Utazáskor, különösen repülőgépen érdemes szájmascskot viselni.

Közeleg a hűvösebb őszi idő, amikor eleve növekszik a megfázások, a **légúti fertőzések** gyakorisága. Ezért ebben az időszakban fokozottan tartsk be az általános **személyi és higiénés szabályokat!** (nngyk.gov.hu)

Életminőség és mikrobiom

Az ún. „**bél-agy tengely**” területén **végzett kutatások eredményei azt mutatják, hogy az életminőség, a mentális egészség és az emberi mikrobiom összetétele egyértelmű összefüggést mutat.**

Eddig is tudtuk, hogy a **bélflóra összetétele** alapvetően meghatározza az **emésztés minőségét** és az **immunrendszer** működését. Most már azt is tudjuk, hogy mindennapi **jó közérzetünk, életminőségünk és mentális egészségünk** megőrzésében is döntő fontosságú ez a tényező.

A **bél- és az idegrendszer** közötti kapcsolat évtizedek óta kutatások tárgya. Az eredmények szerint a **stresszhelyzet** miatt kialakuló **hangulatromlás** **sikeresen befolyásolható** a mikrobiom javításával.

További vizsgálatok kimutatták, hogy a **bélbaktériumok** részt vesznek a **dopamin** nevű anyag termelésében, ami



egy nagyon fontos **ingerületátviteli molekula** a központi idegrendszerben. **Hiányának következménye: a Parkinson- kór.**

Ugyancsak a **bélbaktériumok** állítják elő a **serotonin** nevű ingerületátviteli fehéjét, melynek **alacsony szintje depressziót okoz.**

Amennyiben a **mikrobiom** összetétele és mennyisége **nem megfelelő**, ezen anyagok sem termelődnek optimális mennyiségben. (Ezt az **agy érzékeli** a bolygóidegen keresztül (ez az ún. X-agyideg, mely a belső szervek beidegzését végzi), melyet mi **hangulatromlásként** érzékelünk.

A nyugati országokban drámaian **növekszik** a hangulati zavarok, az **autoimmun betegségek**, az **irritábilisbél-szindróma**, illetve a különféle **allergiák** gyakorisága. Ezzel párhuzamosan észrevehetően csökken a **magas rosttartalmú ételek, az oldhatatlan növényi rostok** fogyasztása. Nem csoda tehát, hogy e nyilvánvalóan civilizációs betegségek kezelésében egyre nagyobb hangsúlyt kap a megfelelő **diéta, a probiotikumok** és a rövid szénláncú zsírsavak fogyasztása.

Mivel a bélflóra **szimbiózisban** él a gazdaszervezettel, alapvetően **hat** annak teljes homeosztázisára. Az emberi bélflóra körülbelül **1,5 kg**, számtalan mikroorganizmust, közel 2000 különböző fajt tartalmaz. A bélflóra minőségi és mennyiségi szempontból **jellemző az egyénre**, de azt az **életkor, az étkezési szokások** és a **környezeti hatások** is befolyásolják.

Számos vizsgálat mutatja, hogy a **stressz**

szintje és a hangulati zavarok hatékonyan befolyásolhatók a mikrobiom helyreállításával. **Magas életminőséget** mutató emberek bélflórájában **nagy számban** vannak olyan baktériumok, melyek rövid láncú zsírsavakat állítanak elő a táplálékkal bevitt **rostokból**. Ezek a vastagbélsejtek **elsődleges energiaforrásai**, melyek a teljes emberi energiaszükséglet 5-10%-át adják. Ne feledjük: ha **nem fogyasztunk elég rostot**, nem lesz megfelelő a **bélflóránk összetétele!** (paramedica.hu)



Hastájéki, bélrendszeri tünetek?



Bélgyulladás gyorsteszt

Önellenőrzésre alkalmas gyorsteszt, ami kimutatja a **bélgyulladásra utaló calprotectin** emelkedett szintjét a székletből.

Keresse a patikákban, bioboltokban!

Panaszok esetén forduljon szakorvoshoz!



www.vitaminstation.hu

K.O. AZ ALLERGIÁS TÜNETEKNEK!



NAPI 1x

Lordestin® Akut 5 mg filtabletta dezloratadin

Allergia elleni gyógyszer, amely nem okoz álmoságot.

30 db filtabletta

MÁR AZ ELSŐ TABLETTA SEGÍTI!

NEM ÁLMOSÍTI!

RICHTER GEDEON

Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., www.gedeonrichter.com. Lordestin® Akut 5 mg dezloratadin hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer. Mellékhatás / nemkívánatos esemény bejelentése és a biztonságos alkalmazással összefüggő kérdés esetén elérhetőség: +36 1 505 7032; medinfo@richter.hu. Document ID: KEDP/DAFPAA, Lezárás dátuma: 2025.07.02.

MAGYAR
GYÓGYSZER

www.lordestinakut.hu

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

MEGINT ITT A PARLAGFŰ!

Épp most járunk a parlagfűszezon csúcán: a száraz, napos időben tetőzik a pollenkoncentráció. Az arra érzékenyek allergiás tüneteit a szeles idő csak tovább fokozza, emellett sokan egyéb panaszokat is észlelnek, vajon miért?

- Sok szénanáthás beteg panaszkozik fokozott **fáradtságra, álmoságra**. Megfelelő **kezelés nélkül** az allergiás tünetek és az éjszakai **orrdugulás** miatt a beteg nem tudja magát kipiheenni, nem tudja az éjszakát zavartalanul végigaludni, így **egyre fáradtabb** lesz.

- Az **allergiás reakció** rengeteg **energiát** emészt fel, és közben olyan anyagok kibocsátása is zajlik, amelyek **álmoságot** okozhatnak. Ha az allergén növény pollenszórása **sokáig tart**, mindez teljes **kimerültséghez** vezethet. **Ne feledjük:** orrdugulást nemcsak szénanátha, hanem többek között bizonyos **gyógyszerek** szedése, orrpolyip vagy **orrsvényferdülés**, esetleg krónikus orrmelléküre-gyulladás is kiválthat.

- Vannak, akik **koncentrációs nehézségre** panaszkodnak. A „**ködös agyként**” ismert jelenség ahhoz hasonló, amit egy vírusos nátha kapcsán sokan átélünk már egy-egy megfázás során. Annyi különbséggel, hogy míg a nátha 7-10 napig tart, addig a szénanátha ennél jóval hosszabb időn át **megnehezítheti** a mindennapi munkát, tanulást, összességében az életet.

- Előfordul, hogy a korábban használt allergia elleni készítmény már **nem hatásos, nem csillapítja a tüneteket**, időszerűvé vált tehát a készítmény **cseréje**.

- Néha **erősebbek** a szénanáthás tü-

netek. Tudnunk kell, hogy egyes években az időjárás miatt **magasabb pollenszám** is előfordulhat. Esetleg **újabb allergia** jelenhet meg a régi mellett – ez esetben a kezelőorvos módosítja a terápiát.

- Az antihisztamin-készítmények **különböző** hatóanyagokat tartalmaznak. Az **első generációsok** még **álmoságot okoztak**, a második vagy harmadik generációsoknál ez már nem jellemző, de a megfelelő készítmény kiválasztásához allergológus segítségét is kérheti.

- A **stressz** önmagában is **ronthatja, erősítheti** a tüneteket, hiszen egy jelentős **rizikófaktor**: kutatások igazolják, hogy gyakran **fokozza** az allergiás tüneteket és **csökkenti** az allergiaterápia eredményességét.

- **Javaslatok:** a szénanátha komoly **alkalmazkodást** igényel az érintettől, de érdemes betartani a következőket.

- ▶ Magas pollenkoncentráció esetén **ne töltsön** sok időt a **szabadban!**

- ▶ **Kora reggel szellőztessen**, amikor alacsonyabb a pollenkoncentráció!
- ▶ Ne teregesse a mosott ruhát a **szabadba!**

- ▶ **Este mosson haját**, hogy éjjel ne lélegezze be a polleneket a párnáról! Így biztosíthatja, hogy állapota ne romoljon, és az éjszakai alvás után pihenten ébredjen.

dr. Moric Krisztina
Allergiaközpont

Prevenció és terápia

Természetes antihisztaminok a konyhából

Több kutatás is igazolta az utóbbi években, hogy bizonyos zöldségek, gyümölcsök és gyógynövények antihisztaminként viselkednek, így képesek csökkenteni a pollenallergia tüneteit. Keresztallergia esetén viszont nem árt, ha óvatosan bánunk például az alma, meggy vagy a görögdinnye fogyasztásával!

- **C-vitamin** – Erős antioxidáns, melyet számos zöldség és gyümölcs tartalmaz. A szénanáthás tünetek enyhítéséhez minimum **napi 2000 mg** szükséges.

- **Turmixoljon!** – A Daily Mail online kiadásában megjelent **antihisztamin és gyulladásgátló turmix** receptje: egy hüvelykujj méretű gyömbérdarabot, fél citromot, egy kb. 4 cm-es ananászdarabot és egy almát összeturmixolunk, majd kissé lehűtve fogyasztjuk.

- **Keresztallergia** – Bizonyos zöldségek és gyümölcsök fogyasztása **szájüregi tüneteket** válthat ki. **Parlagfű** esetén például a **görögdinnye** okozhat erős viszketést, torokkaparást, a szájban égő érzést, ajak- és nyelveduzzanatot, esetleg hasi görcsöket. A keresztallergia a **nyírfapollenre** allergiásoknál a leggyakoribb, ők **ne egyenek** almát, meggyet és cseresznyét!

- Az **antihisztamin hatású növények, ételek** önmagukban gyakran **nem elegendők** a tünetek csillapítására, ezért szükséges azokat megfelelő **gyógyszeres terápiával** is kiegészíteni.

- Alternatíva lehet még az **allergén immunterápia**, melyet az OEP nem finanszíroz, így a **3-5 éven át** tartó kezelés költségei magasabbak, de hosszabb távra, kb. 10-12 évre megszünteti az allergiás tüneteket.

dr. Balogh Katalin
allergiakozpont.hu

MIRE JÓK MÉG AZ ANTIHISZTAMINOK?

Kutatási eredmények azt mutatják, hogy az allergia elleni készítmények nem csak az allergiás tünetek csillapítására lehetnek alkalmasak. A Journal of Leukocita Biology folyóiratban közzét vizsgálat szerint az antihisztaminok egyes esetekben a **daganatos sejtek növekedését is képesek lehetnek korlátozni vagy megállítani**.

Az allergia a szervezet **téves immunválasza**. Az allergiás tüneteket a **hízósejtekből felszabaduló hisztamin** okozza. Korábbi vizsgálatok arra utalnak, hogy a hisztamin mellett **támogatja** a myeloid **eredetű szupresszor sejtek** (MDSC) aktivitását, melyek az immunrendszer

elnyomása által segítik a **burjánzó sejtek szaporodását**. Megállapították, hogy allergiás betegeknél **magasabb** a véráramban keringő MDSC aránya, mint a nem allergiás vizsgálati személyeknél.

Azt is bizonyították, hogy a hisztamin fontos szerepet tölt be a szervezetben zajló **gyulladásos folyamatokban: gátolja** az immunrendszer védő funkcióját a már kialakult **káros szövetszaporulat leküzdésében**.

A **hisztamin blokkolásával** a kutatók hatékonyan fékeztek meg egy **melanoma** kifejlődésével járó folyamatot. A vizsgálatban résztvevők úgy vélik, hogy az **antihisztaminok** segítségével **csökkenthető** a szerve-

zetben az immunrendszer működését fékező MDSC mennyisége, ezáltal az immunrendszer **képessé válik a tumor leküzdésére**.

A megfigyelést követően a kutatók **további vizsgálatokat** szerveznek a folyamat pontos feltérképezésére, s remélik, hogy az antihisztaminok a későbbiekben a **tumorterápia** hatékony eszközei lehetnek.

A vizsgálatok befejezéséig a kutatók kéri, hogy a daganatos betegek **még ne kezdjenek el** antihisztaminokat szedni pusztán az első eredményekre hagyatkozva, hanem folytassák a számukra előírt kezelést!

Prof. Dr. Nékám Kriszta
allergiakozpont.hu



**JÓLLÉT
ÉS KOMFORT
A MUNKA-
HELYEN IS!**

**FITOVITAL HERBA
CITROMFŰ KAPSZULA 60db**
Támogathatja az idegrendszert,
a nyugodt alvást, az emésztést,
csökkentheti a puffadást, a hasi görcsöket.
Nagyker ár: 1600 Ft • Fogy. ár: 2130 Ft

**FITOVITAL HERBA
GALAGONYA KAPSZULA 60db**
Jótékony hatása lehet a szív és érrend-
szeri panaszokra, a szív vérellátására,
az erekre, a vérnyomásra.
Nagyker ár: 1755 Ft • Fogy. ár: 2330 Ft

**FITOVITAL HERBA
TYÚKHŰR KAPSZULA 60db**
Segítheti az emésztést, az epe- és vese-
működést, javíthatja az ízületek rugalmasságát.
Nagyker ár: 1600 Ft • Fogy. ár: 2130 Ft

Kapható márkaboltjainkban – Calendula Fitopontok,
Fitocentrum Nagykereskedés és Diszkont, Herbaház, Her-
bária szaküzletek, Bio-Barát, Bijó, gyógynövény-biolbortok.

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

www.fitocentrum.hu

**BIOFLAVONOIDOKAT
TARTALMAZÓ
GYÜMÖLCSLÉ KIVONAT**



Fokozódó elvárások – romló teljesítény?

Napjainkban a munkahelyen és az élet minden területén egyre gyorsul a tempó, növekszik a teljesítménykényszer, alig győzünk lépést tartani. Vannak olyan tényezők, melyek rontják alkalmazkodási képességünket, emiatt nehezebben bírjuk a „pörgést”, belső feszültségünk növekszik. Ön is tapasztalt már ilyet?

Állandó fáradtság, koncentrációs nehézségek, esetenként memóriazavar, depresszió, és nem meglepő, ha ehhez fizikai betegségek is társulnak. Sajnos ezt a jelenséget egyre többen tapasztalják a saját bőrükön. A hétköznapi életben sokasodó terhek mellett e nehézségek más tényezőkkel is összefüggést mutatnak.

Ausztrál kutatók a következő megfigyeléseket tették:

- Gyakoribb a **depresszió** olyan embereknél, akik **horkolnak**, és éjszaka **légzéskimaradás-tól** szenvednek. Ilyenkor az érintett hosszabb **légzésszünet** után hirtelen levegő után kapkodva ébred. E tünetek nemcsak kellemetlenek és megzavarják az alvást, de hosszú távon **magas vérnyomást, szív- és agyi érbetegséget, cukorbetegséget** is előidézhetnek. Nem ritka jelenségről van szó, világszerte közel **100 millió embert** érint az apnoé.

- Az **alvási apnoé** ronthatja a memóriát is. A vizsgált páciensek **52%-a nem volt képes** egy sor specifikus részletet felidézni a gyermekkor, a fiatalkori és a közelmúltbeli emlékeikből. Különösen erős romlás volt megfigyelhető az apnoés betegek **szemantikus emlékezetében**. (Az epizodikus emlékezet információi személyes események, míg a szemantikus emlékezet általános tények.)

A Journal of the International Neuropsychological Society című szaklapban publikált vizsgálatban a kutatók mélyebb összefüggéseket térképeztek fel a három probléma – az alvási apnoé, a depresszió és a speciális memóriazavar – között. Úgy vélik, az utóbbi a jelenség mögött az **érintett agyterület szürkeállományának csökkenése** áll. Ennek kapcsolatát a depresszióval és más panaszokkal, még vizsgálják a kutatók.

E problémák feltétlenül **kezelést** igényelnek.



Figyelmeztető jel lehet:

- ▶ ha elkezdünk **szorongani** az elalvás miatt,
- ▶ ha úgy érezzük, egész éjszaka **jár az agyunk**,
- ▶ ha nappal **nehezen koncentrálunk**, ingerlékenyek, fáradékonyak vagyunk,
- ▶ ha **romlik a teljesítőképességünk**.

A kivizsgálás során fény derülhet olyan kapcsolódó belgyógyászati, pszichiátriai, fül-orr-gégészeti, kardiológiai, pulmonológiai és urológiai eltérésekre, melyek kezelésével a probléma megszüntethető.

A terápia része lehet a **gyógyszeres** kezelés, egyes **pszichoterápiás** módszerek vagy a kettő kombinációja, ami tartós eredményt hozhat.



Bár régóta köztudott, hogy a **testmozgás** csökkenti a **szorongást**, kedvezően hat szinte minden **testi funkcióra**, és a **megelőzésben** és a **gyógyításban** is kiemelt szerepe van, mégis sokáig úgy tartották, hogy az alvással kapcsolatos problémákra **nem alkalmazható**, mivel az esti edzés megzavarhatja a jó alvást. Ez a nézet az újabb vizsgálati eredményeknek köszönhetően **megdőlt**, már a múlté!

Egy újabb kutatás bizonyította, hogy a **közepesen intenzív testedzés** egyáltalán nem zavarja meg az alvást, ha azt a lefekvés előtti **90 perccel** befejezik. Ezt követően még további 23 tanulmány született, melyek eredményét összegezve arra a következtetésre jutottak a szakemberek, hogy a közepesen nem erősebb, **60–90 percig tartó** és legalább a **lefekvés előtt 1 órával befejezett** edzés nincs rossz hatással az alvásra, sőt bizonyos esetekben még **jó hatást** is eredményezhet.

Nem mindegy azonban, milyen mozgásformát választunk a könnyebb elalvás és a zavartalan pihenés, regenerálódás érdekében.

Javasolható a jóga, gyaloglás, úszás, lassú torna vagy biciklizés és nem túl megerőltető súlyzó edzés.

Kerüljük a túl intenzív edzést, mivel az **stimulálja az idegrendszert** és nagyon **megemeli a pulzust**, ami **gátolja** a pihenést, elalvást.

Még egy jó tanács: pihenés, elalvás előtt fél órával már tartózkodjunk az elektromos eszközöktől (telefon, laptop, tévé)!

dr. Vida Zsuzsanna
joalvaskozpont.hu

PARAMEDICA

Ébren álmodom

– BARANGOLÁS
AZ ALVÁSZAVAROK
VILÁGÁBAN

Az alvászavar tünet és betegség egyaránt lehet, ezért komolyan kell venni! Háttérben számos ok állhat, ezeket azonban sokszor nehéz kideríteni. Cikkünkben az alvászavar legfontosabb okaival, tüneteivel és hatásaival foglalkozunk, hogy ezek megértése után mielőbb tegyünk a pihentető alvás helyreállításért.

Életünk közel harmadát alvással töltjük. **Alvásunk minősége** szerepet játszik egészséges testi-lelki működésünk fenntartásában. A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás számtalan pozitív élettani hatással jár: többek között segíti a **jó szív működést**, támogatja a **testsúly szabályozását**, hatást gyakorol **elménk, memóriánk** működésére és megfékezhet bizonyos **gyulladásos** folyamatokat is. A gyakori vagy hosszan tartó alvászavar **felboríthatja** egészséges működésünk egyensúlyát és számos negatív hatása lehet.

**A HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSLÁS
VÉLEKEDÉSE AZ ALVÁSZAVARRÓL**

A HKO szerint a meridiánokban folyamatosan változik az **energiaáramlás** szintje, így képes fenntartani a szervezetben belüli egyensúlyt. Amennyiben nem a megfelelő időben és órászámban alszunk, úgy a **Qi** (életenergia) áramlása felborulhat, ami sok esetben **betegségek** formájában jelentkezik.

Ha a **szervórára** gondolunk, ami a Hagymányos Kínai Orvoslás gyógyászati rendszerének egyik fontos alapja, láthatjuk, hogy egyes szerveink **aktív**, más szerveink **pihenő időszaka** estére, éjszakára esik.

Még az egészséges életmódot követő egyéneknél is előfordul, hogy az **éjszakát** egyfajta „**lyukas**” időszaknak tekintik. Nappal, cselekvőképes állapotukban lehetséges, hogy mindent megtesznek az egészségükért, de úgy gondolják, hogy amikor azoknak, „**a dolgok maguktól működnek**”. Mindez egyébként – bizonyos életkorig – így normális, a fejlődésben lévő szervezetnek sok alvásra van szüksége. Ugyanakkor érdemes tudnunk, hogy az **alvásigény a korral rövidül**. Sok esetben látható, hogy az erre történő „rágörcsölés” is okozhat stresszt, ami kontraproduktív módon **rontja az alvásminőséget**.

Ahogy az élet minden területén, úgy az alvással kapcsolatban is érdemes holisztikus



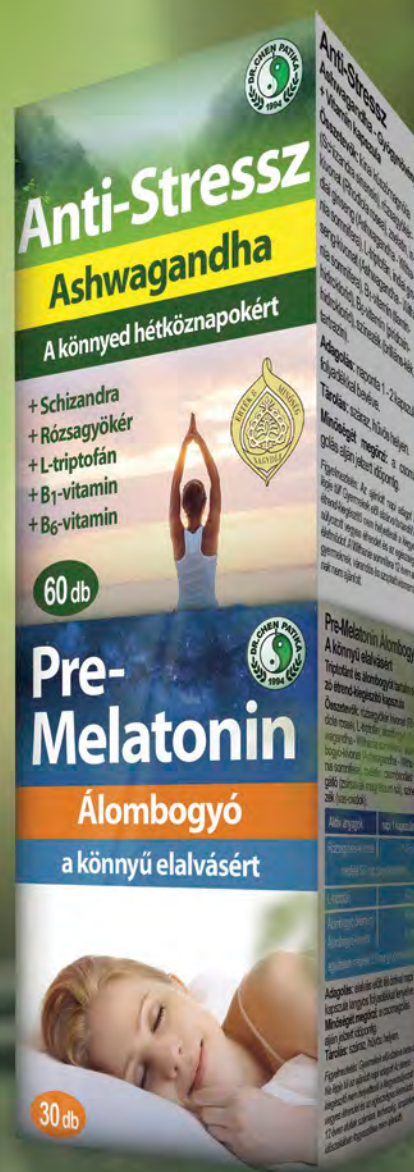
PARAMEDICA



Dr. Chen Patika
Természetesen egészség

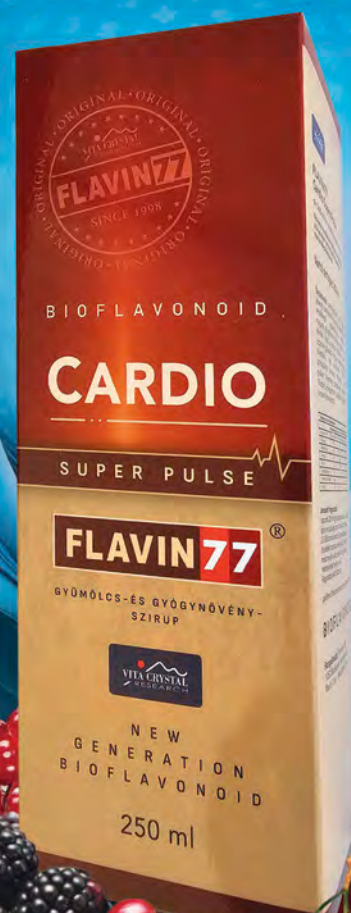
Nyugalom és alvás

Az Ashwagandha és a rózsagyökér adaptogén erejével



www.drchenpatika.com

FLAVIN 7[®] POLIFENOLOKAT TARTALMAZÓ GYÜMÖLCS ÉS GYÓGYNÖVÉNY SZIRUP



Keresse
a patikákban és
gyógynövényboltokban!
WWW.FLAVIN7.HU



ITT A SZÜRET! EGYÜNK „BOGYÓKAT”!

Magyarországon népbetegségeként tartják számon a szív- és érrendszeri problémákat, valójában nem is ok nélkül. A Központi Statisztikai Hivatal korábbi adatai szerint a magyarok csaknem fele a keringési rendszer valamely rendellenessége következtében hal meg.¹ Emiatt egyre fontosabbá válik, hogy odafigyeljünk és valóban foglalkozzunk kardiovaszkuláris egészségünk megőrzésével.

A korábbi évtizedek kutatási tapasztalatai alapján a **flavonoidok** jótékony, természetes alternatívaként szolgálhatnak étrendünk kiegészítésére, figyelembe véve a bennük rejlő óriási potenciált.

A **polifenolok** családjába tartozó flavonoidok a **legtöbb növényben** megtalálhatók. Elsősorban **színanyagként és immunanyagként** funkcionálnak a növényi szervezetek számára.

Érdekes tudnunk, hogy a flavonoidok felfedezése **Szent-Györgyi Albrethet** és kollégájához, **Rusznay István**hoz köthető, akik neve elsősorban a **C-vitaminnal** kapcsolatban szorított felmerülni. Bár ez utóbbi lényegesen nagyobb figyelmet kapott, Szent-Györgyi igen **pozitív érrendszeri hatásokat** feltételezett a **flavonoidok és az aszkorbinsav** együttes fogyasztása esetén. Érdekes, hogy ez a feltételezés évtizedekkel megelőzte a **tudományos vizsgálatokat** e témában, mégis **helyesen** jelezte előre a későbbi eredményeket.

A Nobel-díjas magyar kutatót követően az 1980-90-es években a flavonoidok újra a tudósok érdeklődési körébe kerültek, többek között az ún. **„francia paradoxon”** kutatási eredményeinek köszönhetően. A francia „zsíros” étrend érrendszerre gyakorolt kedvezőtlen hatását ellensúlyozni látszik az állandó, mérsékelt **vörösborfogyasztás**, és az abban magas koncentrációban fellelhető **rezveratrol** nevű polifenol. Ezen paradoxont erősítette meg egy 1991-ben megjelent korrelációs kutatás, amely a mérsékelt vörösborfogyasztás **jótékony hatását** mutatta ki a szív- és érrendszeri betegségek gyakorisága tekintetében.²

Egy másik korábbi publikációban is érdekes megállapítást találunk, ahol az **érrendszeri egészséget** összefüggésbe hozzák a **megfelelő agyműködéssel**, vagyis megállapították, hogy a kardiovaszkuláris rendszer állapota **egyenesen arányos a kognitív funkciók minőségével**.³ Ugyanezen kutatás számolt be arról, hogy

az **emelt mennyiségű flavonoidot** (359,7 mg/nap) fogyasztó kísérleti csoport esetében **18%-kal csökkent** a szív- és érrendszeri betegségek kockázata az alacsonyabb bevitelű (121,5 mg/nap) csoportéhoz képest.

A legnépszerűbb étrendi flavonoidok közé tartozik a főként **hagymafélékben** megtalálható **quercetin**, melynek jelentős potenciáljáról már 2007-ben beszámolt többek közt az Utah Egyetem kísérleti kutatása. Ennek eredményei szerint a hatóanyag a placebohoz képes észrevehetően **csökkentette** a szisztolés, diasztolés, illetve az átlagos artériás **vényomást** is.⁴

A fentebb már említett **rezveratrol** főbb forrásai a **kék és vörös szőlőfajták**, illetve azok különféle végtermékei, ideértve a **vörösborokat**, szőlőleveket, koncentrátumokat.

Napi 500 mg rezveratrol 4 heti adagolása szignifikánsan **csökkentette az éhgyomri vércukorszintet**, emellett **növelte az inzulin-érzékenységet** is a kontrollcsoportéhoz képest – ezt mutatták egy korábbi, 2019-ben publikált nemzetközi kutatás eredményei.⁵

A flavonoidok tehát nemcsak a szív- és érrendszeri problémák, hanem – többek közt – a **diabéteszes** kórállapotok kiegészítő kezeléseként is jól alkalmazhatók.

A nyár végi, kora őszi időben is jusson eszünkbe tehát, hogyan védelmezzük sejtjeinket az **apró, színes gyümölcsök**.

Támogassuk **egészségünk megőrzését** az anyatermészet által „csomagolt” finomabbnál finomabb olyan gyümölcsökkel, mint a fekete ribizli, kókény, áfonya, fekete szeder, berkenye, vörös szőlő és más fekete, kék, piros bogyós társuk!

Források:

- 1 <https://www.ksh.hu/ffi/1-17.html>
- 2 [https://sci-hub.se/10.1016/0140-6736\(91\)90542-w](https://sci-hub.se/10.1016/0140-6736(91)90542-w)
- 3 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6315948/>
- 4 <https://academic.oup.com/jn/article/137/11/2405/4750737>
- 5 <https://sci-hub.se/10.1039/c9fo01075k>



Inkább lassíts, hogy tovább élj!

Az állandó rohanás, időhiány, a folytonos készenléti állapot és túlhajszoltság miatt fennálló feszültség egyre nehezebben elviselhető. Mindez nemcsak a vállalati vezetőket, de a népesség jelentős részét érinti.

A **krónikus stressz** fokozottan igénybe veszi szervezetünket, immunrendszerünket, ezzel megágyazva a különböző betegségeknek. A **pihenés, regenerálódás hiánya** idővel bárkinél komoly panaszokat okozhat, ráadásul a legtöbben nem tesznek ellene semmit.

A **fáradékonyság** és a **hangulatváltozások** egyaránt jelezhetnek **menedzserbetegséget** és **kiadós alvással** orvosolható általános **kimerültséget** is.

A stressz miatt kialakuló, romboló hatású **magas kortizolszint** külsőnkön is meglátszik. A magas kortizolszintű emberek ugyanis **idősebbnek látszanak** a koruknál, arcvonásaikra is „kiül”, hogy szervezetük **gyorsabban öregszik**. Növekszik ugyanis nemcsak a szív-érrendszeri betegségek, hanem a cukorbetegség, elhízás, metabolikus szindróma, gyomorfekély és egy sor neurodegeneratív, idegrendszeri betegség kockázata is.

Mielőbb **forduljunk orvoshoz**, ha a következő jeleket is észleljük: koncentrációs nehézségek, alvászavar, ingerültség, feszültség, szorongás, pánikérzés, gyomor- és emésztési panaszok, emelkedett vérnyomás, fej- és hátfájás, izomfájdalmak, szédülés, fokozott izzadás, esetleg hajhullás.

Fontos, hogy megtanuljuk **felismerni és kezelni** a belső feszültséget okozó helyzeteket. Tekintsünk ezekre **megoldandó problémaként!**

Ne feledjük: a sport, a testmozgás **örömhormonokat** szabadít fel szervezetünkben, segít a stressz leküzdésében, gondolataink kitisztításában, legyen az futás, jóga, úszás, kerékpározás vagy épp zumba.

Hagyjunk pihenőidőt az agyunknak! Ne vigyük a hálószobába a munkát, az ágyban már ne böngésszük telefonunkat!

Fogyasszunk emellett elegendő **folydéket**, egészséges ételeket, és meglátjuk: testünk és szellemünk is meghálálja az **életmódváltást!**

dr. Nagy-László Nóra
Budai Egészségközpont



Időskori biztonságot mindenkinek!

Sok idős olvasónk van, akik egyedül élnek, és az évek előrehaladtával támogatásra lehet szükségük. Ennek több formája létezik, melyet érdemes tudni, megismerni főként azoknak, akiknek nincs módjuk a gyerekek, unokák segítségét igénybe venni. E témában Dr. Hegedűs Tibor Árpád ügyvédől kértünk információt.

PM: Ügyvéd úr, szomorú, de nem ritka, hogy valaki családi támogatás hiányában külső segísre szorul, tehát beszélünk kell róla. Ennek milyen formái alakultak ki a gyakorlatban, hogyan tudunk segíteni?

– Több mint 30 éves ügyvédi pályám során számos életjáradéki, öröklési és tartási szerződés megkötésénél működtem közre. Ezek általában már **megező ismeretség** alapján vagy barátok, rokonok, nem ritkán szomszédok közvetítésével jöttek létre.

Bár az **interneten** és az újságokban sok ajánlatot találni életjáradéki vagy tartási szerződés kötésére, de tapasztalatom szerint az idős emberek érthetően **bizalmatlanok** – sokszor nem is alaptalanul –, ezért fordulnak hozzám.

PM: Általában kik keresik meg Önt?

– Egyik csoport a főleg 60-70-es éveikben járó, saját tulajdonú ingatlanl rendelkező **nyugdíjasok**, leggyakrabban házaspárok, de egyedülálló férfiak, nők is jelentkeznek, akik szeretnék hátralévő nyugdíjas éveiket saját **otthonukban**, a megszokott vagy még jobb **életszíntvonalon** eltölteni, de nincs, aki gondoskodna róluk.

Ők általában gyermekeleek, de néhányuknak van gyereke, ám egyáltalán nem törődnek a szüleikkel, még a legemibb formában sem. Az is előfordul, hogy a gyermek beteg, rokkant vagy egyéb körülmények miatt nem képes támogatni szüleit.

Másik csoport egyrészt a megtakarítással rendelkező, jól kereső **fiatal házaspárok**, másrészt **idősebb házaspárok**, akik általában kisiskorú gyermekük lakáshoz jutását szeretnék életjáradéki szerződéssel biztosítani a jövőben.

PM: Milyen típusú szerződéseket lehet kötni?

– **Életjáradéki, öröklési vagy tartási szerződést.** Az öröklési szerződés köthető **csak járadék szolgáltatására, illetve gondozásra** is.

Életjáradéki szerződés esetén a járadékadást vállaló fél köteles az idős embernek élete végéig, rendszeres időszakonként, előre meghatározott **pénzösszeget** szolgáltatni.

Öröklési szerződésnél az örökhagyó idős ember a vele szerződő felet vagyona vagy annak egy részre, illetve **ingatlana örökösévé** nevezi ki, a jövőendő örökös pedig kötelezettséget vállal a **tartási díj, életjáradék, esetleg gondozás teljesítésére**.

Tartási szerződés esetén a tartást vállaló az idős embert – körülményeinek és szükségleteinek figyelembevételével – **köteles gondozni**. Itt tényleges tartásra kell gondolni, ami magában foglalja az idős ember lakhatásának biztosítását, ételmezését, ruházattal való ellátását, gondozását, betegség esetén ápolását, halála esetén illő eltemetést.

PM: Fenti szerződésformák esetében mi képezi az ellenértéket az idős ember részéről?

– A gyakorlatban az ellenérték szinte kizárólag **ingatlan**, ami lehet társasházi vagy szövetkezeti lakás, családi ház, nyaraló, telek. De csak olyan ingatlan jöhet szóba, ami a jogosult vagy jogosultak kizárólagos **tehermentes tulajdonát** képezi.

PM: Miért pont ingatlan?

– Egyrészt az ingatlan értéke, mint ellenérték viszonylag **könnyen meghatározható**, és ehhez kell viszonyítani a kötelezett által nyújtott járadék vagy tartás értékét, hogy a **kettő egyensúlyban** legyen.

Másrészt a tartási jog vagy életjáradéki jog, az elidegenítési és terhelési tilalom, illetve a holtig tartó használati jog ingatlan-nyilvántartásba **bejegyezhető jogok**. És ez **biztonságot** ad mindkét félnek.

FOLYTATÁS A 20. OLDALON



ÚJDONSÁG!

MAGYAR FEJLESZTÉSI
FOGÁSZATI ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

A TELJES SZÁJÜREG EGÉSZSÉGÉRT!

A **DENTAL MULTIVITAMIN** hozzájárul a napi javasolt vitamintartalom többszörösével a fogak és az íny egészségéhez. A rendszeres vitaminpótlás csökkentheti a gyulladások kialakulásának lehetőségét, valamint növelheti a fogak mineralizációját, szövetek regenerációját, a nyálkahártya egészségét



Az **IMPLANT CARE** csontosodást segítő tabletta ásványi anyagainak kúraszerű fogyasztása segítheti a gyógyulást, a csont regenerálódását és a fogászati beavatkozás sikerességét. Foghúzás, implantátum beültetése, vagy csontpótlás alkalmával érdemes felkészíteni a szervezetet a megfelelő gyógyulás érdekében.



FOGORVOSOK AJÁNLÁSÁVAL!

www.dentalrituals.hu



A szájaápolás pszichológiai hatásait sokan hajlamosak elbagatellizálni. Sokan nem is gondolnak bele, mennyire érzékeny, akár meghatározó szerepet játszhat az emberi kapcsolatokban a szájhigiénia.

Sokan **szégyenérzethől** vagy épp hiúságból nem beszélnek a fogászati problémáikról, a **fogvesztésről**, ám annak **pszichológiai hatása** a társas kapcsolatokat is érintheti, akár depresszió is kialakulhat.

HIÚSÁG, CSÖKKENT ÖNÉRTÉKELES

A Cleveland Clinic tanulmánya szerint a fogászati panaszok, eltérések **negatívan** befolyásolhatják az ember **önértékelését** és szorongást is okozhatnak.

Tapasztalataim szerint a fogászati beavatkozások, főként a **fogvesztés** lelkileg gyakran annyira megviseli a pácienseket, hogy nehezen fogadják el a fogpótlást, **szájukat takarva**, kínosan érzik magukat, **nem mernek mosolyogni**, kevésbé mennek emberek közé, hajlamosabbak a depresszióra.

Depresszióhoz is
vezethetnek a fogászati
problémák

AZ ELSŐ BENYOMÁS

1. Van egy **másik pszichológiai aspektusa** is a száj és a fogak állapotromlásának. Egy idegennek először általában a **szemébe nézünk**, majd utána rögtön a **szájára** ugrik a tekintetünk, hiszen onnan halljuk a beszédet, amire figyelünk. Emiatt a száj **elhanyagolt** vagy erősen **leromlott állapota** alapvetően meghatározza az **első benyomást**, csak ezután vesszük észre a többi részletet a másik emberen.

2. Komoly problémát jelenthet a **szájszag** is, ami szintén erősen befolyásolja a társas kapcsolatokat. Az illetőt is zavarhatja a jelenség, ha **tud róla** (és a problémáról, ami okozza), vagy pedig a **beszélgetőtársat**, ha az illető nincs ennek tudatában.

Beszéltem olyan **HR-essel**, aki elmondta, hogy volt két jelentkező adott pozícióra, de az egyiknek **annyira ápolatlan** volt a fogsora, hogy már az első pillanatban **kiesett** a rostán. Úgy gondolták, hogy ha saját magára nem igé-nyes az illető, akkor **a munkájára sem** lesz az.

A MEGELŐZÉS A LEGFONTOSABB

A magyarok fogápolási ismeretei gyakran igen **hiányosak**. A fogápolási szokások nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy fogaink **riasztó ál-**

lapotban vannak. A köztudatban elterjedt **fogmosási metódus** sem minden esetben megfelelő, pedig egy probléma kialakulását az **életmód** és a **genetika** mellett a szájaápolási szokások is befolyásolhatják.

Korábbi kutatások szerint a magyarok harmada csak **fél évente**, de van, aki csak **évente cseréli ki a fogkefét**. A nagy többség **csak akkor** megy fogorvoshoz, ha már **nagy a baj**, kevesen járnak **fogköleszedésre**, és a **fogíny-vérzéssel** sem foglalkoznak.

Probléma esetén **azonnal** forduljunk fogorvoshoz! A legfontosabb azonban a **prevenció**, a rendszeres szűrővizsgálatok, a fogászati ellenőrzések. Időnként még ilyen esetben is szükségessé válhat egy-egy **beavatkozás**, mely után támogatnunk kell szervezetünket a gyógyulásban. Tartsa meg tehát mosolyát, **támogassa szervezetét** a mindennapi jóllét fenntartásához!

Ferenczi Eszter
dentálhigiénikus
szakember

Őszülés, mint
stresszmellékhatás?

„Beleöszülök, mire megoldom” vagy „kihullik a hajam tőle” – mondogatjuk magunknak, ha ne-
héznek tűnő feladattal állunk szemben. Van-e
valósalapja e kifejezéseknek? Járhat-e ha-
junkra nézve súlyos következménnyel a stressz?

Több olyan személyről hallottunk a történelem során, akik a börtönben vagy a kivégzés előtt **órák alatt megöszültek** vagy kihullott a hajuk. Akkor még nem ismerték sem a **stressz**, sem az általa kiváltott **autoimmun folyamat** fogalmát, de a **pajzsmirigybetegeket** sem.

A stressz **immunológiai** és **hormonális** eltéréseket is okozhat a szervezetben. Ilyenkor olyan **„stresszféhérjék”** és antitestek képződnek, melyek a szervezet **saját sejtjeit** roncsolják, ezáltal **autoimmun betegséget** váltanak ki. E folyamat egyrészt károsítja a **pajzsmirigyet** és – hajhullással is járó – csökkent működést vált ki, másrészt az antitestek közvetlenül is **károsítják a hajhagymákat**.

Napjainkban sokféle panasz magyarázatául – mintegy diagnóziként – a **túlzott mértékű stressz** szolgál. Az **Archives of Dermatology** című bőrgyógyászati szaklap egy korábbi számában megjelent cikkben a szerzők az általuk megfigyelt beteg rövid idő alatti jelentős **hajhullásáról**, majd gyors és teljes **öszüléséről** számoltak be. A saját praxisomban előforduló panaszok közül kiemelném annak a 38 éves



holgynak az esetét, akinél a családi tragédiák miatti stressz **autoimmun pajzsmirigybetege-
séget** váltott ki, csomókban kezdett hullani a
haja és **hirtelen öszülés** következett be.

A tünetek felismerése, gyógyszeres kezelése után a hajhullás és öszülés megállt, a korábban elvesztett haj elkezdett **vissza-
nöni**. A jelenség teljes, pontos mechanizmusát még nem ismerjük, de megállapíthatjuk, hogy e betegség nem misztérium, hanem valóság, a folyamat pedig szerencsére **megállítható és gyógyítható**.

Prof. Dr. Balázs Csaba
Endokrinközpont



Időskori biztonságot mindenkinek!

FOLYTATÁS A 19. OLDALRÓL

PM: Mindig írásba foglalják a szerződést?

– Igen, ez **jogszábeli előírás**, és az ingatlan-nyilvántartásba történő bejegyzés is csak ügyvéd által ellenjegyezett szerződés alapján lehetséges. A szerződés tartalmát – a kötelező elemeken kívül – a **felek** közösen állapítják meg (pl. a járadék összegét, a határidőket, tartás esetén a biztosítandó napi étkezések számát stb.) Öröklési szerződésre pedig az írásbeli **végrendeletre** vonatkozó szabályokat is alkalmazni kell.

PM: Mikor és hogyan kötelesek a felek kötelezettségeiket teljesíteni?

– Életjáradéki és öröklési szerződés esetén a megállapodott rendszeres **határidőig**, például minden hónap 8. napjáig a kötelezett **átutalja** a járadék összegét, mely indokolt esetben készpénzben is teljesíthető.

Életjáradéki és tartási szerződés esetén a jogosult idős ember az **ingatlan tulajdonjogát** a szerződésalkötés-kor átruházza, fenntartva a **holtig tartó hasznélvezeti jogát** és kikötve az elidegenítési és terhelési tilalmat, hogy a kötelezett az ő életében ne adhassa el vagy terhel-

hesse meg az ingatlant. Innentől – a rezsiköltségen kívül – a **kötelezettet** terheli az ingatlanl kapcsolatos minden egyéb költség, karbantartás, javítás, közös költség és adó.

Öröklési szerződés esetén az ingatlan tulajdonjoga az **örökhagyó haláláig a tulajdonában marad** és ezután száll át az örököse – viszont ez esetben az örökhagyó idős embert terhelik az ingatlanl kapcsolatos adók, közös költség, karbantartás stb. Ez esetben az örökök jegyeztethet be biztosítékként az ingatlan-nyilvántartásba terhelési és elidegenítési tilalmat.

PM: Felbontható-e utólag ez a szerződés?

– E szerződéseket egyoldalúan alapos indok nélkül felbontani nem lehet, **közös megegyezéssel** viszont bármikor felbontható, tartalma, feltételei módosíthatók. Járadékos szerződés esetén, ha a kötelezett **nem teljesíti** időben és szerződés szerinti összegben a rendszeres utalást – ami bankszámlakivonattal igazolható –, a **bíróság felbontja** a szerződést. Tartási szerződés esetén **nehezebb bizonyítani**, hogy a teljesítés, a gondozás hiányos vagy nem megfelelő volt.

PM: Megtámadhatja-e a szerződést az idős ember leszármazottja?

– E szerződések nem megtámadhatók, kivéve, ha a leszármazott bizonyítani tudja, hogy az idős embert a szerződés megkötésére erőszakkal, fenyegetéssel zsarolással vették rá, ami a gyakorlatban igen ritka eset.

PM: Mi történik, ha a szerződést idős pár köti és az egyikük meghal?

– Házastársak esetén a szerződés ekkor **nem szűnik meg**, a kötelezettnek ugyanúgy **fizetnie** kell a járadékot a túlélő házastárs részére, akinek javára **hasznélvezeti jogot** lehet beje-

gyeztetni az elhunyt házastárs tulajdoni hányadára az ingatlan-nyilvántartásba.

PM: Mi történik, ha a fizetésre kötelezett előbb hal meg, mint a jogosult idős ember?

– A szerződés nem szűnik meg, a szerződéses örökös vagy járadékfizetésre kötelezett helyébe jogutódai lépnek. Életjáradéki szerződés esetén speciális szabályok érvényesek.

PM: Ön hogyan tud segíteni az időseknek megtalálni az ideális megoldást helyzetükre?

– Az engem telefonon megkereső idősekkel **elbeszélgetek**, többnyire előre egyeztetett időpontban, a **lakásukon**. Megismerve helyzetüket, életkörülményeiket, igényüket, figyelembe véve életkorukat, egészségi állapotukat, az ingatlan fekvését, nagyságát, állapotát, beosztását, egyéb tényezőket, közösen kialakítjuk azt a **reális összeget**, amit az ingatlan tulajdonjogának átruházása fejében **elvárhatnak**. Ezután kiválasztjuk a részükre megfelelő **szerződéstípust**. Ezt követően hozzálátok **ismerőseim, barátaim**, korábbi vagy meglévő **ügyfeleim** közül megkeresni azt az **alkalmas személyt** vagy személyeket, akik megfelelő **tőkével** rendelkeznek és **erkölcsileg** is fedhetetlenek. Amennyiben **kölcsönös a szimpátia és bizalom**, megkötjük a szerződést. Ez a szolgáltatás az idősök részére természetesen **ingyenes**.

Bízom benne, hogy fontos információkkal szolgáltam, igény esetén szívesen segíték a továbbiakban is. Keressenek bizalommal telefonon vagy e-mailen.

Dr. Hegedűs Tibor Árpád, ügyvéd

Tel.: 06 20 944 8429

E-mail: htibor54@gmail.com

Szelén – immunrendszerünk szolgálatában

Immunrendszerünk megfelelő működéséhez is nélkülözhetetlen a szelén. Megfelelő szelénbevitellel nemcsak a fertőző betegségek rizikóját csökkenthetjük, hanem – erős antioxidáns hatásainak köszönhetően – a krónikus problémák elleni küzdelemben is segítségünkre van.

Ha immunerősítésről van szó, a legtöbb embernek elsőként a **C-vitamin** jut eszébe, és bár a vitaminok is nélkülözhetetlenek az immunrendszer megfelelő működéséhez, a **nyomele-
mekről**, elsősorban a **szelénről** sem szabad megfeledkezni.

A szelén több irányból is támogathatja szervezetünk **kórokozók**kal, **betegségek**kel szembeni ellenálló képességét. Akinek alacsony a szelénszintje, **gyakrabban kaphat el** fertőzéseket és általában **nehezebben gyógyul** fel ezekből.



ERŐS ANTIOXIDÁNS A SZELÉN

Szervezetünkben bizonyos biokémiai folyamatok és az oxidáció során **szabad gyökök** keletkeznek, melyek **károsíthatják a sejtjeinket**, sőt akár sejtpusztulást is okozhatnak. Ez pedig jelentős mértékben növelheti egyes súlyos, **krónikus betegségek** – így a szívinfarktus, a cukorbetegség vagy a stroke –, illetve jó néhány **danaganos betegség** kialakulásának rizikóját is.

Emellett az **öregedéssel** összefüggő egészségügyi problémák egy részéért is a szabad gyökök tehetők felelőssé.

A szabad gyökök káros hatásait az **antioxidánsok** semlegesíthetik, ilyen például az **A-, C- és E-vitamin, a melatonin**, illetve a **Q₁₀-koenzim**.

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

VÍRUSFERTŐZÉSEK MEGELŐZÉSÉRE IS

A szelén emellett lassíthatja, akadályozhatja szervezetünkben a **vírusok elszaporodását**, de nemcsak az **immunválaszért** felelős sejteket stimulálhatja, hanem azokat a sejteket is védi, melyeket a vírusok közvetlenül megtámadnak.

Az eltűntünk álló őszi időszak vagy az **influenzaszezon** különösen megviselheti azokat,

akiknek a szervezetében **túl kevés a szelén**, hiszen **egyik megfázásból a másikba** esnek. Állatkísérletek során is kimutatták, hogy a szelénhiány **súlyosabb** gyulladásokkal és kiterjedtebb fertőzésekkel hozható összefüggésbe.

MIÉRT HASZNOS
A SZELÉNPOTLÁS?

Sajnos nem jelenthetjük ki, hogy a szelén minden betegségtől és fertőzéstől megvédő „csodaszer”, hiszen a biokémiai és fiziológiai folyamatok igen bonyolultak.

Egyértelmű viszont, hogy minél **kevesebb a szelén** valakinek a szervezetében, **annál fogékonyabb** lehet bizonyos problémákra, ráadásul ezek **súlyosabb** formában is jelentkezhetnek nála.

Nem szabad elfeledkezni arról sem, hogy **ételeink szeléntartalma** a termőtalaj szeléntartalmával függ össze. Magyarországon (és Európa más országaiban) sajnos nincs elég szelén a talajban, ezért még az is enyhe mértékű szelénhiánnyal küzdhet, aki egyébként egészségesen és változatosan táplálkozik.

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

(Forrás: Egészségkalauz)



ÚJDONSÁG!

MAGYAR FEJLESZTÉSI FOGÁSZATI ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

A TELJES SZÁJÜREG EGÉSZSÉGÉRT!

A **DENTAL MULTIVITAMIN** hozzájárul a napi javasolt vitaminnemesség többszörösével a fogak és az íny egészségéhez. A rendszeres vitaminpótlás csökkentheti a gyulladások kialakulásának lehetőségét, valamint növelheti a fogak mineralizációját, szövetek regenerációját, a nyálkahártya egészségét



Az **IMPLANT CARE** csontosodást segítő tabletta ásványi anyagainak kúraszerű fogyasztása segítheti a gyógyulást, a csont regenerálódását és a fogászati beavatkozás sikerességét. Foghúzás, implantátum beültetése, vagy csontpótlás alkalmával érdemes felkészíteni a szervezetet a megfelelő gyógyulás érdekében.



FOGORVOSOK AJÁNLÁSÁVAL!

www.dentalrituals.hu



A **szájápolás pszichológiai hatásait** sokan hajlamosak elbagatellizálni. Sokan nem is gondolnak bele, mennyire érzékeny, akár meghatározó szerepet játszhat az emberi kapcsolatokban a száj-higiéncia.

Sokan **szégyenérzethől** vagy épp hiúságból nem beszélnek a fogászati problémáikról, a **fogvesztésről**, ám annak **pszichológiai hatása** a társas kapcsolatokat is érintheti, akár depresszió is kialakulhat.

HIÚSÁG, CSÖKKENT ÖNÉRTÉKELES

A Cleveland Clinic tanulmánya szerint a fogászati panaszok, eltérések **negatívan** befolyásolhatják az ember **önértékelését** és szorongást is okozhatnak.

Tapasztalataim szerint a fogászati beavatkozások, főként a **fogvesztés** lelkileg gyakran annyira megviseli a pácienseket, hogy nehezen fogadják el a fogpótlást, **szájukat takarva**, kínosan érzik magukat, **nem mernek mosolyogni**, kevésbé mennek emberek közé, hajlamosabbak a depresszióra.

Depresszióhoz is vezethetnek a fogászati problémák

AZ ELSŐ BENYOMÁS

1. Van egy **másik pszichológiai aspektusa** is a száj és a fogak állapotromlásának. Egy idegennek először általában a **szemébe nézünk**, majd utána rögtön a **szájára** ugrik a tekintetünk, hiszen onnan halljuk a beszédet, amire figyelünk. Emiatt a száj **elhanyagolt** vagy erősen **leromlott állapota** alapvetően meghatározza az **első benyomást**, csak ezután vesszük észre a többi részletet a másik emberen.

2. Komoly problémát jelenthet a **szájszag** is, ami szintén erősen befolyásolja a társas kapcsolatokat. Az illetőt is zavarhatja a jelenség, ha **tud róla** (és a problémáról, ami okozza), vagy pedig a **beszélgetőtársat**, ha az illető nincs ennek tudatában.

Beszéltem olyan **HR-essel**, aki elmondta, hogy volt két jelentkező adott pozícióra, de az egyiknek **annyira ápolatlan** volt a fogsora, hogy már az első pillanatban **kiesett** a rostán. Úgy gondolták, hogy ha saját magára nem igyeke az illető, akkor **a munkájára sem** lesz az.

A MEGELŐZÉS A LEGFONTOSABB

A magyarok fogápolási ismeretei gyakran igen **hiányosak**. A fogápolási szokások nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy fogaink **riasztó ál-**

lapotban vannak. A köztudatban elterjedt **fogmosási metódus** sem minden esetben megfelelő, pedig egy probléma kialakulását az **életmód** és a **genetika** mellett a szájaápolási szokások is befolyásolhatják.

Korábbi kutatások szerint a magyarok harmada csak **fél évente**, de van, aki csak **évente cseréli ki a fogkefét**. A nagy többség **csak akkor** megy fogorvoshoz, ha már **nagy a baj**, kevesen járnak **fogköleszedésre**, és a **fogíny-vérzéssel** sem foglalkoznak.

Probléma esetén **azonnal** forduljunk fogorvoshoz! A legfontosabb azonban a **prevenció**, a rendszeres szűrővizsgálatok, a fogászati ellenőrzések. Időnként még ilyen esetben is szükségessé válhat egy-egy **beavatkozás**, mely után támogatnunk kell szervezetünket a gyógyulásban. Tartsa meg tehát mosolyát, **támogassa szervezetét** a mindennapi jóllét fenntartásához!

Ferenczi Eszter
dentálhigiénikus
szakember



Őszülés, mint stresszmellékhatás?

„Beleöszülök, mire megoldom” vagy „kihullik a hajam tőle” – mondogatjuk magunknak, ha neheznek tűnő feladattal állunk szemben. Van-e valóság alapja e kifejezéseknek? Járhat-e hajunkra nézve súlyos következménnyel a stressz?

Több olyan személyről hallottunk a történelem során, akik a börtönben vagy a kivégzés előtt **órák alatt megöszültek** vagy kihullott a hajuk. Akkor még nem ismerték sem a **stressz**, sem az általa kiváltott **autoimmun folyamat** fogalmát, de a **pajzsmirigybetegeket** sem.

A stressz **immunológiai** és **hormonális** eltéréseket is okozhat a szervezetben. Ilyenkor olyan **„stresszfehérjék”** és antitestek képződnek, melyek a szervezet **saját sejtjeit** roncsolják, ezáltal **autoimmun betegséget** váltanak ki. E folyamat egyrészt károsítja a **pajzsmirigyet** és – hajhullással is járó – csökkent működést vált ki, másrészt az antitestek közvetlenül is **károsítják a hajhagymákat**.

Napjainkban sokféle panasz magyarázatául – mintegy diagnózisként – a **túlzott mértékű stressz** szolgál. Az **Archives of Dermatology** című bőrgyógyászati szaklap egy korábbi számában megjelent cikkben a szerzők az általuk megfigyelt beteg rövid idő alatti jelentős **hajhullásáról**, majd gyors és teljes **öszüléséről** számoltak be. A saját praxisomban előforduló panaszok közül kiemelném annak a 38 éves



hölgynek az esetét, akinél a családi tragédiák miatti stressz **autoimmun pajzsmirigybetege** váltott ki, csomókban kezdett hullani a haja és **hirtelen öszülés** következett be.

A tünetek felismerése, gyógyszeres kezelése után a hajhullás és öszülés megállt, a korábban elvesztett haj elkezdett **vissza-nőni**. A jelenség teljes, pontos mechanizmusát még nem ismerjük, de megállapíthatjuk, hogy e betegség nem misztérium, hanem valóság, a folyamat pedig szerencsére **megállítható és gyógyítható**.

Prof. Dr. Balázs Csaba
Endokrinközpont



Időskori biztonságot mindenkinek!

FOLYTATÁS A 19. OLDALRÓL

PM: Mindig írásba foglalják a szerződést?

– Igen, ez **jogszábeli előírás**, és az ingatlan-nyilvántartásba történő bejegyzés is csak ügyvéd által ellenjegyezett szerződés alapján lehetséges. A szerződés tartalmát – a kötelező elemeken kívül – a **felek** közösen állapítják meg (pl. a járadék összegét, a határidőket, tartás esetén a biztosítandó napi étkezések számát stb.) Öröklési szerződésre pedig az írásbeli **végrendeletre** vonatkozó szabályokat is alkalmazni kell.

PM: Mikor és hogyan kötelesek a felek kötelezettségeiket teljesíteni?

– Életjáradéki és öröklési szerződés esetén a megállapodott rendszeres **határidőig**, például minden hónap 8. napjáig a kötelezett **átutalja** a járadék összegét, mely indokolt esetben készpénzben is teljesíthető.

Életjáradéki és tartási szerződés esetén a jogosult idős ember az **ingatlan tulajdonjogát** a szerződéskötés-kor átruházza, fenntartva a **holtig tartó hasznélvezeti jogát** és kikötve az elidegenítési és terhelési tilalmat, hogy a kötelezett az ő életében ne adhassa el vagy terhel-

hesse meg az ingatlant. Innentől – a rezsiköltségen kívül – a **kötelezettet** terheli az ingatlanl kapcsolatos minden egyéb költség, karbantartás, javítás, közös költség és adó.

Öröklési szerződés esetén az ingatlan tulajdonjoga az **örökhagyó haláláig a tulajdonában marad** és ezután száll át az örököse – viszont ez esetben az örökhagyó idős embert terhelik az ingatlanl kapcsolatos adók, közös költség, karbantartás stb. Ez esetben az örökök jegyeztethet be biztosítékként az ingatlan-nyilvántartásba terhelési és elidegenítési tilalmat.

PM: Felbontható-e utólag ez a szerződés?

– E szerződéseket egyoldalúan alapos indok nélkül felbontani nem lehet, **közös megegyezéssel** viszont bármikor felbontható, tartalma, feltételei módosíthatók. Járadékos szerződés esetén, ha a kötelezett **nem teljesíti** időben és szerződés szerinti összegben a rendszeres utalást – ami bankszámlakivonattal igazolható –, a **bíróság felbontja** a szerződést. Tartási szerződés esetén **nehezebb bizonyítani**, hogy a teljesítés, a gondozás hiányos vagy nem megfelelő volt.

PM: Megtámadhatja-e a szerződést az idős ember leszármazottja?

– E szerződések nem megtámadhatók, kivéve, ha a leszármazott bizonyítani tudja, hogy az idős embert a szerződés megkötésére erőszakkal, fenyegetéssel zsarolással vették rá, ami a gyakorlatban igen ritka eset.

PM: Mi történik, ha a szerződést idős pár köti és az egyikük meghal?

– Házas társak esetén a szerződés ekkor **nem szűnik meg**, a kötelezettnek ugyanúgy **fizetnie** kell a járadékot a túlélő házastárs részére, akinek javára **hasznélvezeti jogot** lehet beje-

gyeztetni az elhunyt házastárs tulajdoni hányadára az ingatlan-nyilvántartásba.

PM: Mi történik, ha a fizetésre kötelezett előbb hal meg, mint a jogosult idős ember?

– A szerződés nem szűnik meg, a szerződéses örökös vagy járadékfizetésre kötelezett helyébe jogutódai lépnek. Életjáradéki szerződés esetén speciális szabályok érvényesek.

PM: Ön hogyan tud segíteni az időseknek megtalálni az ideális megoldást helyzetükre?

– Az engem telefonon megkereső idősekkel **elbeszélgetek**, többnyire előre egyeztetett időpontban, a **lakásukon**. Megismerve helyzetüket, életkörülményeiket, igényüket, figyelembe véve életkorukat, egészségi állapotukat, az ingatlan fekvését, nagyságát, állapotát, beosztását, egyéb tényezőket, közösen kialakítjuk azt a **reális összeget**, amit az ingatlan tulajdonjogának átruházása fejében **elvárhatnak**. Ezután kiválasztjuk a részükre megfelelő **szerződéstípust**. Ezt követően hozzálátok **ismerőseim, barátaim**, korábbi vagy meglévő **ügyfeleim** közül megkeresni azt az **alkalmas személyt** vagy személyeket, akik megfelelő **tőkével** rendelkeznek és **erkölcsileg** is fedhetetlenek. Amennyiben **kölcsönös a szimpátia és bizalom**, megkötjük a szerződést. Ez a szolgáltatás az idősök részére természetesen **ingyenes**.

Bizom benne, hogy fontos információkkal szolgáltam, igény esetén szívesen segíték a továbbiakban is. Keressenek bizalommal telefonon vagy e-mailen.

Dr. Hegedűs Tibor Árpád, ügyvéd

Tel.: 06 20 944 8429

E-mail: htibor54@gmail.com

Szelén – immunrendszerünk szolgálatában

Immunrendszerünk megfelelő működéséhez is nélkülözhetetlen a **szelén**. Megfelelő **szelénbevitellel** nemcsak a **fertőző betegségek rizikóját** csökkenthetjük, hanem – erős antioxidáns hatásainak köszönhetően – a **krónikus problémák elleni küzdelemben is segítségünkre van**.

Ha immunerősítésről van szó, a legtöbb embernek elsőként a **C-vitamin** jut eszébe, és bár a vitaminok is nélkülözhetetlenek az immunrendszer megfelelő működéséhez, a **nyomelemekről**, elsősorban a **szelénről** sem szabad megfeledkezni.

A szelén több irányból is támogathatja szervezetünk **kórokozók**kal, **betegségek**kel szembeni ellenálló képességét. Akinek alacsony a szelénszintje, **gyakrabban kaphat el** fertőzéseket és általában **nehezebben gyógyul** fel ezekből.



ERŐS ANTIOXIDÁNS A SZELÉN

Szervezetünkben bizonyos biokémiai folyamatok és az oxidáció során **szabad gyökök** keletkeznek, melyek **károsíthatják a sejtjeinket**, sőt akár sejtpusztulást is okozhatnak. Ez pedig jelentős mértékben növelheti egyes súlyos, **krónikus betegségek** – így a szívinfarktus, a cukorbetegség vagy a stroke –, illetve jó néhány **danagatos betegség** kialakulásának rizikóját is.

Emellett az **öregedéssel** összefüggő egészségügyi problémák egy részéért is a szabad gyökök tehetők felelőssé.

A szabad gyökök káros hatásait az **antioxidánsok** semlegesíthetik, ilyen például az **A-, C- és E-vitamin, a melatonin**, illetve a **Q₁₀-koenzim**.

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

VÍRUSFERTŐZÉSEK MEGELŐZÉSÉRE IS

A szelén emellett lassíthatja, akadályozhatja szervezetünkben a **vírusok elszaporodását**, de nemcsak az **immunválaszért** felelős sejteket stimulálhatja, hanem azokat a sejteket is védi, melyeket a vírusok közvetlenül megtámadnak.

Az eltűntünk álló őszi időszak vagy az **influenzaszezon** különösen megviselheti azokat,

akiknek a szervezetében **túl kevés a szelén**, hiszen **egyik megfázásból a másikba** esnek. Állatkísérletek során is kimutatták, hogy a szelénhiány **súlyosabb** gyulladásokkal és kiterjedtebb fertőzésekkel hozható összefüggésbe.

MÍERT HASZNOS A SZELÉNPOTLÁS?

Sajnos nem jelenthetjük ki, hogy a szelén minden betegségtől és fertőzéstől megvédő „csodaszer”, hiszen a biokémiai és fiziológiai folyamatok igen bonyolultak.

Egyértelmű viszont, hogy minél **kevesebb a szelén** valakinek a szervezetében, **annál fogékonyabb** lehet bizonyos problémákra, ráadásul ezek **súlyosabb** formában is jelentkezhetnek nála.

Nem szabad elfeledkezni arról sem, hogy **ételeink szeléntartalma** a termőtalaj szeléntartalmával függ össze. Magyarországon (és Európa más országaiban) sajnos nincs elég szelén a talajban, ezért még az is enyhe mértékű szelénhiánnyal küzdhet, aki egyébként egészségesen és változatosan táplálkozik.

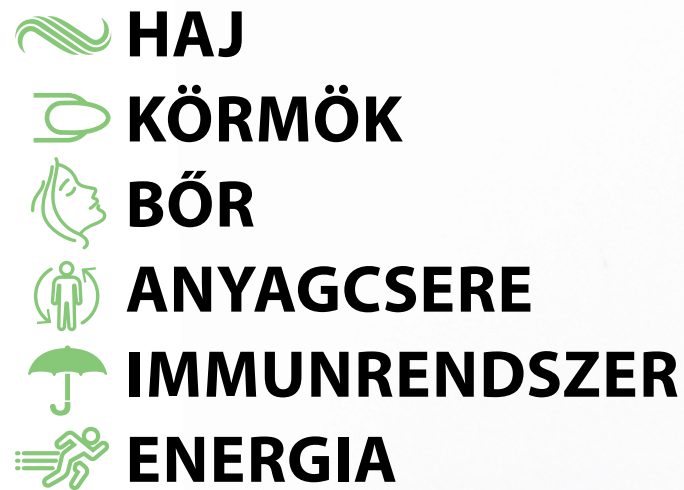
Szerencsére már kisebb mennyiség is elegendő lehet a szervezetünk szelénraktárainak feltöltéséhez, de mielőtt étrend-kiegészítőt választunk, ellenőrizzük azt is, hogy milyen formában található benne a szelén – a **szerves szelén** ugyanis jobban hasznosul a szervezetben, mint a szervesetlen szelénforma.

(Forrás: Egészségkalauz)



Hogyan támogassuk szervezetünk EGÉSZSÉGÉT

– mindössze egy tablettával naponta



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

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

Hozzájárul az egészséges haj megőrzéséhez^{2,4}. Segít fenntartani az egészséges bőrt¹. Hozzájárul az egészséges körmök fenntartásához^{1,4}. Segít biztosítani a pajzsmirigy normál működését⁴. Támogatja az immunrendszer megfelelő működését^{1,2,3,4}. Segíthet csökkenteni a fáradtságot és az energiahányt^{2,3}.

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



 **Pharma Nord**
www.pharmanord.hu

Őszi anti-aging tippjeink

Biológiai vizsgálatok azt mutatják, hogy a mai 35-40 évesek sejteinek állapota legalább 10-15 évvel mutat többet, mint amit a kronológiai koruktól elvárnánk. Ennek épp az ellenkezőjére vágyunk: hogy minél tovább megőrizzük a fittséget, fiataliságot!

A gyakori stresszhelyzetek, a mozgásszegény életmód, a rendszertelen vagy egészségtelen étkezés és a túl kevés pihenés miatt sejteink állapota messze elmarad az optimálistól.

Mindez jelentősen **növeli biológiai életkorunkat**. Némi odafigyeléssel azonban sokat tehetünk az öregedési folyamat lassításáért, **élettartamunk** növeléséért, **életminőségünk** javításáért. Sejtutatók szerint már az is elérhető, hogy 50 évesen is úgy nézzünk ki, mint egy 35 éves!

Kezdjük mindjárt **az étrenddel**:

- Együnk naponta többször friss **zöldséget, gyümölcsöt!**
- Fogyasszunk legalább napi **2-2,5 liter vizet**, gyógynövényteát!
- Legalább heti 2-szer együnk **halat** és **erjesztett tejterméket** (joghurtot, kefirt)!
- **Csökkentsük** a szénhidrátok, pékáruk, édességek bevitelét!
- **Kerüljük a tartósított**, iparilag feldolgozott ételeket, italokat!
- A **só** egy részét **váltuk ki** friss vagy szárított fűszerekkel!
- Cukor helyett inkább **mézzel** édesítsünk!
- **Minimalizáljuk** az alkoholt, kávé, egyéb élvezeti szerek használatát!
- Lassan, mértékkel együnk, alaposan **rágjunk**, kerüljük a késői étkezést!

ÉTKEZZÜNK TEHÁT TUDATOSAN!

▶ Ne feledjük, az **A-vitamin** csökkenti a szárazságból eredő apró **ráncozat** és javít a bőr feszességén. Fogyasszunk tehát minél több **A-vitaminban**, pontosabban **béta-karotinban** gazdag táplálékot, ezek például a következők: sárgarépa, brokkoli, zeller, áfonya, kelkáposzta, paraj, sütőtök, petrezselyem, máj és tengeri halak.



▶ Utóbbiak **Omega-3** tartalma „**okosabbá**” és **szébbé is tesz**, hozzájárul a bőr hidratáltságához, feszségéhez. Fogyasszunk tehát rendszeresen **Omega-3 zsírsavat** tengeri hal, lenmag- és kendermagolaj vagy táplálék-kiegészítő formájában!

▶ Ne feledkezzünk el a bioaktív anyagok, **vitaminok, ásványi anyagok** rendszeres pótlásáról sem! Gondoskodjunk a **magnézium és folsav** rendszeres beviteléről! Használjuk ki a napfényes őszi időszak kínálta sárga, piros és zöld gyümölcsök, zöldségek **antioxidáns és vitamintartalmát**.

▶ A kifejezetten **sejtfiatalítóként** számontartott **Q₁₀, Q₁₀₀, Pycnogenol (P-vitamin)** és **L-carnitin** kúraszerűen ugyancsak jótékony hatású.

A korral járó leépülés és a működési zavarokat okozó betegségek megelőzése, lassítása érdekében a **tudatosan étkezés** és az időnkénti **salaktalanító kúrák** mellett egyetlen nap se maradjon el az állapotunknak megfelelő **testmozgás!**

Emellett fontos immunerősítő és bőrszépítő módszer a pihentető **alvás** is. Az éjszaka második felében különösen aktív a mély alvásszakaszhoz kapcsolódó **prolaktin hormon**, mely a **sejtek osztódását** irányítja, szabályozza a sejtregeneráció folyamatát és **kisimítja az arcvonásokat**.

Vigyázat: a stressz a bőrt is öregíti! Egyes kutatások szerint a tartós érzelmi hullámvölgyek akár **5 évvel idősebbnek** is mutathatják a bőrt a valós életkornál. A **szorongás** ugyanis növeli a **kortizol** hormon szintjét, ami **gyulladáshoz** vezethet, csökkenti a **kollagén** termelődését, így a bőr petyhüdebb, a szem pedig „táskás” lehet. A magas kortizolszint okozta gyulladás enyhítésében fontos szerep jut az **antioxidánsokban** gazdag élelmiszereknek.

Még nagyobb gondot fordítanánk a **bőrápolásra**, ha tudnánk, hogy bőrünk olyan univerzális védőszerv, melynek szerkezete a **csecsemőmirigyére** hasonlít: a mindennapos bőrápolás egyben **immunrendszerünk ápolását** is jelenti!

A **száraz bőr hidratálása** mindennapos feladat. A bőr túlzott szárazsága esetén elveszíti **védelmi funkcióját** a külső behatásokkal szemben. Így könnyebben gyullad be, és a felületét érintő vegyi anyagok (dezodor hajtógáz, kozmetikumok tartósító anyagai) könnyebben **irritálhatják**.

A bőr állapotát a rendszeresen használt testápoló készítmények mellett jelentősen befolyásolják bizonyos külső behatások is, ilyen pl. az otthon vagy az irodában folyamatosan működtetett **légtisztító**. (forrás: Korkontroll)

Anti-aging



aloe vera
ORGANIC

**KÍMÉLETES
BŐRÁPOLÁS**
A TERMÉSZET EREJÉVEL

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



**KENDERMAGOLAJ
OMEGA 3-6-9
TARTALOMMAL**

WWW.FLAVIN7.HU

FLAVIN 7

**KERESSE A DROGÉRIÁK
ÉS BIOBOLTOK POLCAIN!**


www.flectortapasz.hu

www.flectorin.hu


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

EGYENLETES FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS Flector® tapasszal

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

MÉG HATÉKONYABB FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS EGÉSZ NAP* Flectorin® tapasszal

* a referencia Flector 140 mg gyógyszeres tapaszhoz és a placebo (hatóanyagot nem tartalmazó) tapaszhoz képest 1. Alkalmazási előírat: GYÉI/65319/2020 A szöveg ellenőrzésének dátuma: 2021. február 22. 2. McCarberg, B. H., & Argoff, C. E. (2010). International Journal of Clinical Practice, 64(11), 1546–1553. doi:10.1111/j.1742-1241.2010.02474.x 3. Assandri A., Canali S.; Local tolerability and pharmacokinetic profile of a new transdermal delivery system, diclofenac hydroxyethylpyrrolidine plaster; Drugs Exptl.Clin.Res. XIX(3) 89-95 (1993) 4. Alkalmazási előírat: OGYÉI/66050/2021 A szöveg ellenőrzésének dátuma: 2022. május 26. 5. K. D. Rainsford, Michael S. Roberts, Alessandro Nencioni & Clarence Jones (2018); Current Medical Research and Opinion 2019 Jun;35(6):989-1002.; DOI: 10.1080/03007795.2018.1551194

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

IBSA Hungary
1124 Budapest, Fodor u. 54/b



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



Testedzés = fizikai és mentális egészség!

Új kutatások eredménye szerint a fizikai aktivitás nemcsak a testi, hanem a mentális egészség fenntartásához is elengedhetetlen. A jó kedély és lelki egyensúly fenntartása mellett csökkentheti, sőt meg is előzheti a depresszió, a szorongás és más pszichés betegségek kialakulását.

A mentális zavarokat nem könnyű kezelni.

A gyógyszerek az emberek egy részének segítenek, a többségnek viszont nem, sőt mellékhatásokkal járhatnak. A pszichoterápia időigényes és többnyire drága, ráadásul megelőzésre egyik sem alkalmas. Egy másik lehetőség, amely (ha működik), az egyik leghatékonyabb, legolcsóbb és legkevesebb mellékhatással járó módja lehet a mentális zavarok kezelésének: a testmozgás. Sajnos ezt legtöbbször nem tudják vagy figyelmen kívül hagyják. Kiderült, a testmozgás mélyreható változásokat idéz elő az agy szerkezetében, főleg a depresszió és skizofrénia által leginkább érintett régiókban. Emellett javítja a koncentrációképességet, a teljesítményt és stimulálóan hat a társas kapcsolatokra is. Meglepő, de még egy egyszerű napi séta is nagyban hozzájárulhat a mentális egészséghez!

MOZGÁSSAL A DEPRESSZIÓ ELLEN

Tény, hogy a testmozgás számos előnnyel jár, szinte azonnal javíthatja a hangulatot. Mentális egészségre gyakorolt előnyei a legegyszerűbb bizonyítékokat a depresszió esetében találták a kutatók. A Covid-19 világjárvány idején vált egyértelművé, hogy ha a sport stabilizálja a mentális egészséget, akkor bármi, ami megakadályozza az embert a testmozgásban, az kibillentheti az egyensúlyi állapotából. Meyer és munkatársai több mint 3000 amerikaiat kérdeztek meg a világjárvány előtti és utáni fizikai aktivitásukról. Akik a Covid-járvány miatt kevesebbet tudtak sportolni, gyakrabban számoltak be mentális egészségük romlásáról vagy depresszióról. Az még egyértelmű a kutatók számára, hogy az izmok megdolgoztatása pontosan milyen mechanizmus alapján hat az agyra, hogyan javítja a mentális egészséget.

EGY MÁSIK MEGKÖZELÍTÉS

Patrick J. Smith, pszichológus és biostatistikus, aki e témáról már a 2021-ben cikket publikált, úgy véli, a jelenségnek nem sok köze van a testmozgás legnyilvánvalóbb előnyeivel – a szív- és érrendszeri fitnesshez vagy az izomerőhöz –, mivel az, hogy valaki milyen keményen tud edzeni, csak gyenge összefüggést mutat a mentális egészséggel.

Ennél sokkal fontosabb, hogy a testmozgás serkenti az agyi neurotrofikus faktor (BDNF) nevű fehérje termelését. A BDNF egyike azoknak a kulcsmolekuláknak, amelyek elindítják az új agysejtek növekedését – többek közt a hippocampusban, a memóriában és más, a tanulás szempontjából fontos agyi régiókban.

Mivel a hippocampus általában kisebb vagy károsodott a mentális problémákkal küzdő, szorongó, illetve depresszióban vagy skizofréniában szenvedő emberekben, a BDNF termelésének testmozgással történő fokozása lehet az egyik magyarázat, ahogy a fizikai aktivitás segít a pszichés zavaroknak enyhítésében, megelőzésében.

A SPORT AZ ELMÉT IS MEGDOLGOZTATJA

Kevin Crombie, agykutató és kollégái (Texasi Egyetem) az edzés agyi hatásait vizsgálva megállapították, hogy a fizikai aktivitás csökkentheti a szervezet stresszreakcióját és gyulladásszintjét, ezáltal is javítva az agy egészséges működését. Az agy szerkezetének megváltozása azonban nem az egyetlen mechanizmus, ami révén a fizikai aktivitás jótékony hatással van a mentális egészségre. A rendszeres testmozgás ugyanis önmagában is hasznos, mivel megváltoztatja az ember gondolkodási sémáit.

Akik sportolnak, azok számára egyértelmű

Tippek a sportsérülések megelőzésére

Kutatók szerint a leggyakoribb sportsérülések oka a nem megfelelő tréning. Sokan gyors eredményt – pl. néhány nap alatti fogyást, karcsúságot, szép izmokat – remélve túlterhelik magukat. Ennek következménye gyakran sportsérülés, rándulás, húzódás, ficam...

Íme néhány fontos tipp a megelőzéshez:

• **Felszerelés** – Minden sportot megfelelő ruházatban, védőfelszerelésben végezzünk!

• **Technika** – Kezdetben kérjük edző segítségét, míg megtanuljuk a mozgáselemek helyes kivitelezését!

• **Izomerő** – Fokozatosan növeljük az izmok erejét, az erős izmok sok sérülést képesek megakadályozni!

• **Hajlékonyság** – Edzés előtt és után a nyújtás kihagyhatatlan.

• **Szünetek** – Az egyes gyakorlatok között tartunk szünetet, ez csökkentheti a sérülésveszélyt.

• **Folyadék** – Edzés előtt, alatt és után is önködjünk a túlmelegedéstől és a kiszáradástól! Hasznosak az izotóniás sportitalok, de a víz is tökéletes.

• **Pihenés** – Mindig hagyunk heti 1-2 napot a regenerálódásra!



dr. Dobos Márta
oxygenmedical.hu

sikerélményt nyújt erőnlétük és a kondíciójuk javulása. Ez a hatás különösen a súlyzóval végzett edzések esetében figyelemreméltó, ahol az ember gyorsan és jól mérhetően fejlődik.

Ráadásul a relative meg-erőltető testmozgás megtanítja az embert arra, hogy a hosszú távú előnyökért elviseljen egy rövidebb távú kellemetlenséget. Egyre több bizonyíték van arra, hogy a rendszeres testmozgás növeli a belső diszkomforttal szembeni toleranciát.

A titok – a kutatók szerint – abban rejlik, hogy az ember az előtt hagyja abba az edzést, minthogy teljesen kimerülne. „Ha rosszul érzed magad edzés után, akkor nem lesz kedved újra nekiállni, mert akkor az agyad kellemetlen dologként fogja »megcímkezni« ezt a tevékenységet. Ne feledjük, még a könnyű aktivitás is segíthet” – hangsúlyozzák a kutatók. (Forrás: Bob Holmes: Exercise boosts the brain – and mental health, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyektvhitok.hu oldalon olvasható.)



aloe vera
ORGANIC

CÉLZOTT ÁPOLÁS
A GYÓGNÖVÉNYEK EREJÉVEL



HÚZÓDÁSOK,
ZÚZÓDÁSOK ÉS
RÁNDULÁSOK
KEZELÉSÉRE

VISSZERES
ÉS FÁRADT
LÁBAK
FRISSTÍTÉSÉRE

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

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

A cukoranyagcsere segítője

● SZERVES KRÓM (króm-pikolinát)

A króm nélkülözhetetlen nyomelem, mely hozzájárul a normál **vércukorszint** fenntartásához, részt vesz a makrotápanyagok anyagcseréjében.

● INULIN

Értékes **prebiotikum**, vízben oldódó növényi rostanyag, mely táplálékul szolgál a **bélflóra** probiotikus baktériumai számára.

Könnyen lenyelhető, pici, ovális tabletták édes illattal.



Adagolás: 2x2/nap

Kapható a gyógyszertárakban és bioboltokban.
Telefon: +36 30 7464 124

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

ŐRIZZÜK MEG A VÉRCUKORSZINT EGYENSÚLYÁT!

Sokan azt hiszik: ha a laborban mért éhgyomri vércukorszintjük 6 mmol/l alatt van, akkor minden rendben, ők bármiből bármennyit ehetnek. Az igazí veszélyt azonban az étkezés utáni hirtelen vércukor kiugrások vagy az azt követő tartósan magas szint jelenti, amit normál esetben sem mérni, sem észrevenni nem szoktak.

Kevesen tudják, milyen komoly **halálozási kockázat** jelent az étkezés után felszökő és **2 órán keresztül** magas vércukorszint. Ez nem csupán a **szív- és érrendszeri** betegségekhez (szívinfarktus, sztrók) járul hozzá, hanem a **dementia, a rák és a felgyorsult öregedés** fokozott rizikójával is összefüggésbe hozható.

A SZÍVINFARKTUS KOCKÁZATA

Az étkezés utáni vércukorszint-kiugrások károsítják az **artériák** azon képességét, hogy igény szerint **növeljék** a szív vérellátását, emiatt is **gyakoribb** a cukorbetegség körében a szívbetegség.

Amennyiben **normális** éhgyomri vércukorszint esetén az étkezés után 2 órával **magasabb értékeket** mérnek, a diagnózis: **csökkent glükóztolerancia**. Az érintettek szív- és érrendszeri kockázata **drasztikusan megnövekszik**, mert artériáik nem tudnak **megfelelően tágulni**.

MIT MUTATNAK A VIZSGÁLATOK?

► A csökkent glükóztoleranciájú embereknek **34%-kal magasabb** volt a szív-érrendszeri halálozás rizikója, ezen belül **28%-kal** emelkedett a **szívkoszorúér** betegségek kockázata.
► Az ebéd után legmagasabb vércukorszintet mutató **cukorbeteg férfiaknál 2-szeres** volt a szív-érrendszeri kockázat a normál vércukorszinthez képest. **Nőknél** ez a rizikó **5,5-szeres** volt!

ÉRRENDSZERI KÁROSODÁS

A glükóz erőteljes **oxidációs** hatással van az **artériák belső** részére, az endotheliumra. A vércukorszint hirtelen emelkedése rohamosan **rontja** az artériák **reakálási képességét** a szívtől aktuálisan megnövekedett végigéjére.

Törekednünk kell tehát az étkezés utáni vércukorszint-kiugrások **megakadályozására** a szív- és érrendszeri és az ebből eredő halálozás rizikójának csökkentése érdekében.

A GLÜKÓZ A RÁKSEJTEK „ÜZEMANYAGA!

Sok kutatás hozza összefüggésbe a még normálisnak tekintett, de ezen belül magas vércukorszintet és az **emelkedett inzulinszintet** a **mellrák** megnövekedett kockázatával. A glükóz ugyanis „üzemanyagot” szolgáltat a gyorsan osztódó **ráksejteknek**, míg a **magas inzulinszint** több módon is segíti a **tumor** növekedését.

Egy 19 éven át tartó vizsgálatban megállapították, hogy az **5,6 mmol/l** és az ennél magasabb éhgyomri vércukorérték **49%-kal magasabb** rizikót jelentett a **rákhalál**ra. Az

étkezés utáni **11 mmol/l** vércukorszint pedig **52%-kal növelte** a rákhalál kockázatát.

A GLÜKÓZ AGYSORVASZTÓ HATÁSA

A magas, de még normálisnak tartott vércukorszint **csökkent agyméretet** eredményez. Egy kutatásban 249, hatvanas éveie elején járó önkéntesen demonstráltak, hogy a magas, de még normálisnak tekintett vércukorszint **agyszorodáshoz** vezet. Ez a **hippokampusz** és az **amygdala** területén ment végbe, melyek a **memória** folyamatokban és más kritikus funkciókban vesznek részt.

Figyelem! Ezek a „magas” vércukorszintek **6,1 mmol/l** alatt voltak, ami a WHO szerint a **prediabetesz küszöbértéke!** Ennyi már elegendő a két agyterület **6-10%-os zsugorodásához!** A közfelfogás szerint „normálisnak” tekintett vércukorszintek valójában veszélyesek is lehetnek.

HOGYAN VÉDJÜK MAGUNKAT?

A cukorfogyasztás és a vércukorszint-kiugrás összefüggésbe hozhatók az **elhízottság és a cukorbetegség** járványos szintű előfordulásával, illetve az egyre növekvő gyakoriságú **szív-érrendszeri betegségekkel** és az ezekből eredő **halálozással**.

Kritikus fontosságúak tehát azon lépéseink, melyeket vércukorszintünk **csökkentése**, illetve az étkezések utáni kiugrások **megelőzésére** teszünk. E téren alapvető a **cukorbevitel korlátozása**, az étkezések során a **kalóriacsökkentett** ételek előtérbe helyezése, a következetesen folytatott tudatos étrend.

Emellett számos **gyógynövény, növényi kivonat** és egyéb készítmény is segítségünkre lehet a halálos vércukorszint-kiugrások megelőzésében, csökkentésében. (Forrás: Michael Downey - Controlling After-Meal Blood Sugar Spikes. Life Extension Magazine, ford. Mezei Elmira, a teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)



MENTES ÉS NEM HIZLAL?

Sokan tapasztalták már, akik az ételérzékenység, a rossz felszívódás miatt sovány testalkatúak, hogy a hasuk mégis puffadt és domború. Miután áttértek a gluténmentes étkezésre, szervezetük regenerálódott, de a helytelenül alkalmazott „mentes” étrend miatt jelentős túlsúlyt, számos plusz kilót szedtek magukra. Vajon mi volt a hiba?

Lisztérzékenyeknél – a bélbolyhok károsodása miatt – igen gyakori a **rossz felszívódás**. Ha **kiiktatjuk** az étrendből a búzában, árpában és a rozsból található **glutén** fehérjét, idővel a bélbolyhok regenerálódnak, a tápanyagok megfelelően **hasznosulnak**, és a fogyás könnyen átszaphat **hízásba**.

A **leggyakoribb hiba**, ha búzaliszt helyett a főzés során **magas szénhidráttartalmú, alacsony rosttartalmú**, burgonya- vagy kukoricakeményítőt tartalmazó gluténmentes lisztkeverékeket vagy rizslisztet használunk. Főleg ha emellett továbbra is édességeket **nassolunk** és még keveset is mozgunk, a kedveti kedvező súlygyarapodásból **elhízás lesz!**



► A **megoldás**: a szénhidrátokat nem kiiktatni, hanem **helyettesíteni** kell **lassú felszívódású, magas rosttartalmú** összetevőkkel.

► **Jó választás**: a teljes kiőrlésű barna rizsliszt, a gluténmentes zabpehelyliszt, a kókusz, mandula, gesztenye, konjac, szezámmag, hajdina, csicseriborsó, köles és cirokkliszt.

Az étrend alapját a felsoroltak mellett zöldségek, gyümölcsök, sovány húsok és tejtermékek képezik!

A **rostbevitel növelésére** az ételeket és az otthon sült kenyeret **útifümaghéjjal** vagy **chia maggal** dúsíthatjuk. A „**álgabonák**” – hajdina, amarant, quinoa, köles – szintén jelentős rostforrások.

Szénhidrátban gazdag **nassolnivalók helyett** ráncsáljunk inkább gyümölcsöket, olajos magvakat, zabkását, zabkekszet, kölesgolyót!

A táplálkozás mellett gondoskodjunk a **rendszeres testmozgásról** is!

► **Ne feledjük**: a túlsúly már fiataloknál is megnöveli a 2-es típusú cukorbetegség, a magas vérnyomás és a szív-érrendszeri betegségek rizikóját! Ha bizonytalanok vagyunk, kérjük szakember segítségét a kiegyensúlyozott, „mentes” étrend összeállításához!

Rajcsik Enikő
Allergiaközpont

Méregtelenítőkúra – szakszerűen

Itt az őszi! Régi hasznos népszokás, hogy az évszakok váltásakor megtisztítjuk testünket a felhalmozódott, felesleges salakanyagoktól. Ne ugorjunk azonban hirtelen bele! Kövessük a már jól bevált módszereket!

A bélrendszer, az emésztés is úgy működik, mint a **fa gyökérzete**: a lomboat az akkor lesz szép erős, egészséges, ha ez a rendszer jó működik. Érdemes tehát jól megválogatnunk, **mielvel tápláljuk** testünket. Az időnként végzett **méregtelenítőkúra célja** az anyagcsere tehermentesítése, a szervezetben felhalmozott salakanyagok kiválasztása, kiürítése – bőséges folyadékfogyasztással egybekötve.

Folyadék alatt minden esetben **tiszta vizet**, ásványvizet, gyógyvizeket, gyógyteákat (pl. csalánlevél, édeskömény, borsmenta, gyermekláncfű, nyírfalevél stb.), gyümölcs- és zöldségleveket értünk, **napi 2,5-3 liter** mennyiségben. A léböjt mellett végezhetünk olyan néhány napos kúrát, melynek során **csak zöldséget, gyümölcsöt** fogyasztunk többször, kis mennyiségben.

Kerüljük az ún. **élvezeti szereket** (alkohol, dohányzás, kávé, fekete tea, fehér cukor, fehér liszt, só), szükség esetén kérjük szakember tanácsát!

A **kúra** bevezető, **tehermentesítő nappal** kezdődik, amikor már kevesebbet eszünk és többet iszunk. Zárásként pedig **felépítő napokat** tartunk, csak fokozatosan térjünk vissza a korábbi táplálkozásra!

Ellenjavallt a házilagos méregtelenítőkúra tartós szteroidterápia, TBC, pajzsmirigy-túlműködés, veseelégtelenség, terhesség, szoptatás, vérkeringési és vérképzőszervi betegségek, diabétesz és pszichiátriai betegségek esetén.

Kamaszkorban és időseknek csak 1-2 napos, enyhébb kúrát javasolunk.

A kúra alatt se hagyjuk abba a **testmozgást**, és ha lehet, kerüljük a stresszhatásokat, **lelkileg is** töltődünk fel: **relaxáljunk, meditáljunk!**

A szakszerűen végrehajtott tisztítókúra hatására aktiválódnak az anyagcsere-folyamatok, sok felesleges salakanyag kiürül, normalizálódhat a **vérnyomás**, a vérkeringés és a **vércukor** szintje. Regenerálódhat a **bélnyálkahártya**, letisztulhat a bőr, csökkennek a **gyulladások** és erősödik az **immunrendszer** is.

dr. Vass Éva
oxygenmedical.hu



A TÁPLÁLKOZÁS FORRADALMA

FORPRO

TRIPLE ZERO PASTA 270g

TAGLIATELLE ♦ RICE ♦ SPAGHETTI BASIL ♦ SPAGHETTI
TAGLIATELLE OATS ♦ TAGLIATELLE SPINACH ♦ SPAGHETTI TOMATO



ÚJ GENERÁCIÓ A DIÉTÁHOZ!

ZERO szénhidrát, ZERO cukor, ZERO zsír!

- Glutén- és laktózmentes.
- Konjacliszt alapú készítmények, **1 perc alatt készek!**
- Ázsia titkos fogyókúrás módszere: **hosszantartó teltségérzet!**

Az Ázsiában őshonos konjac növény gumójából őrölt lisztet évszázadok óta használják nemcsak gyógyászati célra, hanem dietetikai, fogyókúrás alapanyagként is.

A konjacliszt gyakorlatilag tisztán rostokból áll, alig tartalmaz kalóriát. Napjainkban a **cukorbetegség** kordában tartására is ajánlják rendkívül alacsony glikémiás indexe miatt.

www.forproshop.hu



Neera szirup

Fogyó- és méregtelenítő kúra

- Csak természetes alapanyagok.
- Minden ásványi anyagot és vitamint megkap a szervezet.
- Nincs éhségérzet a kúra alatt.



www.neerakura.hu

HESTER'S LIFE

A Krémkása szuper választás, ha szeretnéd emelni a napi rostbevitelt, és ezt már a reggelivel megkezdened.

Két fő összetevője a zabpehely és az arany lenmagliszt, amiknek köszönhetően extra mennyiségű vízben oldódó rostot tartalmaz.

A rostban gazdag ételek segítségével növelhetjük a beleinkben élő hasznos baktériumok számát, és hozzájárulhatunk a jó bél-egészséghez.



PODCAST - RECEPT - TUDÁSTÁR
www.hesterslife.com



Ha rám tör a „gyomorideg”

A sokak által tapasztalható is ismert gyomoridegesség hátterében általában nem testi, hanem lelki panaszok állnak: az érintett folyamatosan stresszben él, vagy olyan mentális terhet cipel, amivel nem tud megbirkózni. A tüneteket néha nem könnyű megkülönböztetni az egyszerű gyomorrontástól, és a megoldás sem mindig gyors és egyszerű.

A gyomor falában – a bélhez hasonlóan – komplex idegi hálózat található, melynek működése szorosan kapcsolódik a vegetatív idegrendszerhez, ami a stresszválaszokat is közvetíti testünkben. Stressz vagy túlzott terhelés hatására a vegetatív idegrendszer felől intenzív ingerek érkeznek a gyomorhoz, melyek a gyomor- és bélrendszer fokozott mozgását, a gyomor izomzatának fájdalmas, görcsös összehúzódásait, gyomorégést, sőt hosszabb távon fekélyt is eredményezhetnek.

A gyomorfájdalom tehát általában stressztünet. Összességében az emésztőrendszeri panaszok mögött igen gyakran idegrendszeri zavarok állnak. Ezt gyakran úgy fogalmazzák meg, hogy „a fejével van a baj, nem a gyomrával”.

Leleki okok: aggodalom, túlzott szorongás, félelem a problémáktól, a munkahelyi kapcsolatok diszharmoniaja, eredménytelen „szelmalomharc” miatt érzett frusztráció, érzelmi biztonság vagy egy fontos, szeretett személy elvesztése.

Mentális okok: elfojtott szellemi energiák, görcsös megfelelni akarás, elhanyagolt kötelesség miatti bűntudat, hitvesztés egy eddig fontos téma kapcsán, negatív jövőkép.

Jellemző tünetek: erős hasfájás, szűró érzés a gyomorszájánál, szorító érzés a köldök környékén vagy a mellkasban, hasmenés, hányinger, hányás, étvágytalanság, általános rossz kedv, fáradtság, depresszió. A számtalan tünet ellenére a vizsgálatok gyakran **semmilyen szervi eltérést** nem mutatnak ki. Az orvosi di-

agnózis ilyenkor általában: **funkcionális diszpepszia**. Ha az ilyen jellegű gyomorfájással járó tünetcsoportot betegségnek tekintjük, akkor egy **népbetegségről** beszélhetünk, mely a lakosság közel **harmadát** érinti.

Kezelés – Az orvos a panaszok hallatán általában gyomorsavlektető, bélmozgást és puffadást csökkentő gyógyszereket ír fel, esetleg még valamilyen **nyugtatóval** is ellátja a beteget. Ezeket azonban akár élete végéig vagy mindaddig szedheti, amíg az **összes stresszhelyzet meg nem szűnik** az életében, ami igen valószínűtlen.

Hosszú távon ható **szelíd gyógymódként** ajánlhatók a **gyomrot kímélő ételek**, a bőséges folyadékfogyasztás, főként a gyomrot ellazító, nem irritáló **meleg italok** és a nyugtató hatású gyógynövényteák.

A **„gyomorideg” legjobb gyógyszere** azonban az elkerülhetetlen stresszhelyzetek megfelelő kezelése, a hatékony **stresszoldó módszerek** megtanulása és rendszeres alkalmazása. (paramedica.hu)



Mire jók a „miniszünetek” a munkahelyen?

MIÉRT FONTOS A NYÚJTÁS?

Talán hihetetlenül hangzik, de angol felmérések azt mutatják, hogy munkája során igen sok ember szerez **mozgásszervi betegséget**. A legtöbb ember **nem veszi észre**, hogy kárt okoz magának, amíg **fájdalmat** nem érez – ám ekkor már túl késő.

A rövid szünetek segíthetnek **tehermentesíteni** a test bizonyos részeit (például a nyakat), melyeket **egész nap terhelünk**. A legjobb, ha ilyenkor valami **fizikai tevékenységet** végzünk, például felállunk, hajlongunk, nyújtózkodunk, testhelyzetet váltunk.

KIKAPCSOLÓDÁS A MUNKÁBÓL

Egyes tudósok úgy vélik, hogy a mikroszünetek nagy szerepet játszanak abban, hogy **milyen minőségű munkát** tudunk végezni.

Az Illinois-i Egyetemen végzett korábbi vizsgálat azt igyekezett kideríteni, hogy a mikroszünetek segíthetnek-e az **érzelmi megterhelő munkakörben** dolgozó embereknek – különösen olyankor, amikor szakadék tántog aközött, ahogyan belül érzik magukat, és amilyenek a nyilvánosság előtt mutatkozniuk kell. A kutatócsoport a **callcenterekben** dolgozó telemarketingeseket vizsgálta, akik hitelkártyák és biztosítások értékesítésével foglalkoztak. A vizsgálatnál a munkanapok előtt és után kitöltött kérdőívek azt mutatták, hogy ha a mikroszünetekben **lehetőségük volt** pihenni, a kollégákkal beszélgetni, esetleg internetet

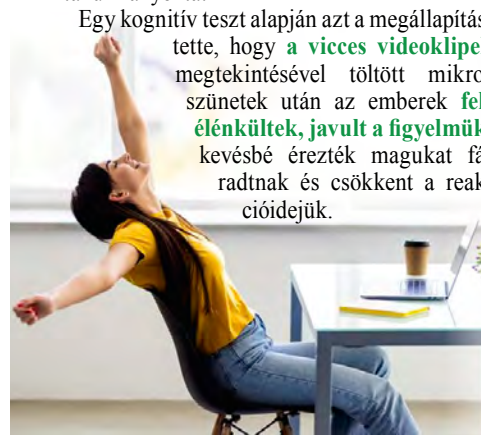
böngészni, utána a **teljesítményük javult**, és pozitívabban ítélték meg saját munkájukat.

Az eredmény illeszkedik ahhoz az elképzeléshez, hogy a mikroszünetek lehetővé teszik a „**pszichológiai eltávolodás**” néven ismert folyamatot, amely akkor következik be, amikor mentálisan elvonatkoztatunk a munkafeladatoktól, és hagyjuk, hogy **az agyunk regenerálódjon**.

Ennek az a lényege, hogy miközben **próbálunk lazítani**, aktívan máshová helyezzük a **gondolataink fókuszát**, hogy **ne a munkán töprengjünk**.

Andrew Bennett társadalomtudós a doktori disszertációjához a **mikroszünetek hatását** tanulmányozta.

Egy kognitív teszt alapján azt a megállapítást tette, hogy a **vicces videoklipek** megtekintésével töltött mikroszünetek után az emberek **felélenkültek, javult a figyelmük**, kevésbé érezték magukat fáradtnak és csökkent a reakcióidejük.



HA KELL, NEVEZZÜK ÁT A DOLGOKAT!

Most már teljesen egyértelmű, hogy fontos néha **megszakítanunk** a munkát és **felállnunk** az asztaltól. Mivel „kényszeríthetjük” rá erre magunkat?

Például egy nagy **palack vizet** tartunk a szemünk előtt az asztalon. Így vélhetően többször eszünkbe jut inni, emiatt többször kell WC-szünetet tartanunk, ami kétszeresen is hasznos:

- egyrészt muszáj **többször felállni**,
- másrészt egész nap kellően **hidratáljuk** a szervezetünket.

Egy ilyen mikroszünet valóban **rövid**, nem alkalmas arra, hogy megnézzük egy tévésorozatot elmulasztott epizódjait.

Arra viszont feltétlenül elég, hogy **együnk valami finomat**, ha megéhezünk munka közben, esetleg valamilyen **egészséges nassal** fel dobjuk magunkat, illetve **felálljunk, nyújtunk** és megmozgassuk tagjainkat, ezáltal kicsit **regenerálódjunk**, kikapcsolódjunk az esetenként monoton munkából. A munka típusa persze meghatározza, hogy **miként hozhatjuk egyensúlyba** az irodában ránk nehezedő nyomást az általános jóllétünkkel. (Forrás: Zaria Gorvett – The tiny breaks that ease you body and reboot you brain, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyek-tevhtek.hu oldalon olvasható.)

BEKÜLDŐ, 1.	GYÖRI BEA SZIGINÓJA GIZELLA BECÉZVE	AUSZTRÁLIAI ÉRSZ-NYES MEDVE	KÖNNYŰ, LÉGIÉS KÉN, ITTIRIUM VI.	FOGOLY	NEZD!
E					D
ILLATOS, VILÁ ÉRDE VIRÁG, DE NŐI NÉVIS				ÁTMÉRŐ JELE FORMA, IDOM	
	RANGJELZŐ ÉLETÜT ALAKULASA		SZÍV FELŐL ODLAL GABONA-NÖVÉNY		
MESEBELI VARÁZSLÓ LINZER-KORONG			A FÖLD-SZINTRE NEM FESZES		
PÁRATLAN MÁMORI	OROA VEGL BEKÜLDŐ, 2.	SVÉD FERFINEV MOBIL HAULEK			
		MESTER-EMBER EN, NEMETUL			
ÜLŐDEG-ZSÁBA DÁTUM-RAG			AKTIVUS OXIGÉN VI. SEMMILYEN IDŐBEN		NITROGEN VI. ÜSTÖKÖS-NYALAB
		SPECIÁLIS RÖNTGEN SAJTSZERŰ TERMÉK		SECÉDMUN-KAS RÖV. LÁSDOTT, RÖV.	
PENÉSZES SZAGU		REDŐNYÖS USA HIR-ÜGYNÖK-SÉG			
ERBIUM VI.			MELY HELYRE? SUGAR JELE		
				EZÜST VI.	
KAPASZ-KODÓ HAJTÁS	N				

JÁTSSZON VELÜNK!

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

BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ:
2025. szeptember 25.

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

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

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

ELŐZŐ PÁLYÁZATUNK HELYES MEGFEJTÉSE:
Add meg a béllőrádának, amire szüksége van!

NYERTESEINK:
Dr. Novák Elek, Győr
Farkas Ferencné, Dunaújváros
Hosszú Krisztina, Keszthely
Herceg Rézsóné, Tiszacsege
Torják Józsefné, Mátranovák

GRATULÁLUNK!
Termékesomagjukt a Hymato Products Kft. biztosítja.

Vega-Farm

HÁZIAS ÍZŰ NÖVÉNYI ALAPÚ KÉSZÉTELEK



- ✓ Adalékanyagoktól, tartósítószerrel és hozzáadott cukortól mentesek
- ✓ Nem igényelnek hűtést
- ✓ Pár perc melegítés, és már fogyaszthatod is!

Új!



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



Riddle

Peanut Butter Wafer

Riddle magyorróvajás nasi ínycenceknek!



● **CSOKIKORONGOK**
HOZZÁADOTT CUKOR NÉLKÜL 50G

Csokival bevont, lágy magyorróvajjal töltött korongok könnyed ostyával – **krémes és ropogós egyben!**

● **VEGÁN OSTYASZELET ÁFONYÁVAL, ÉTCSOKOLÁDÉVAL 43G**

3 ropogós ostyaréteg + egész aszalt vörösfőnyő szemek + gazdag magyorróvaj + prémium étcsoki – **mi kellhetne még?**

● **VEGÁN OSTYASZELET KAKAOKRÉMMEL, ÉTCSOKOLÁDÉVAL 35G**

Prémium étcsokival bevont, lágy magyorróvajjal töltött ostyás szelet, bármilyen kakaókrémmel – **egyszerűen tökéletes!**

Viszonteladók jelentkezését is várjuk!
www.megadiszkont.hu

NASSOLUNK? Segít a tudatosság!

► stresszes, fáradt, szomorú vagyok vagy szeretetre vágyom, és **megnyugtatna** néhány falat, korty.

• MIT NASSOLUNK?

Rendszerint **nagy energiasűrűségű** (kis adag, jelentős kalóriatartalommal), viszont a szervezet számára értékes tápanyagokban gyakran **szegény** ételek, italok „csúsznak le” a torkunkon.

Ezek legtöbbször **édességek** (pl. csokoládé, keksz, pék- és cukrászsütemények, gyümölcsjoghurt, fagyi stb.) vagy **sós ropogtatnivalók** (pl. sós keksz, ropi, perec, sós péksütemény, chips, sózott magyörő, mandula, piztácia, napraforgómag, tökmag). A **folyékony** alternatívák pedig például a gyümölcsitalok, rostos gyümölcslevek, cukorral készült limonádé, szénsavas üdítőitalok, energiaitalok, kakaó vagy kávé „extrákkal” és persze az alkoholos italok.

• FŐ A TUDATOSSÁG!

Nem ritka, hogy egy fogyni vágyó arról panaszkodik: ő **alig eszik** valamit napközben – és ez igaz is! Utána gondolván: „**normális ételt**” tényleg alig evett, de a nap folyamán kb. **10-szer nassolt**, legalábbis ennyire emlékszik.

Ilyen esetekben is hasznos és fontos lehet egy **táplálkozási napló** rendszeres, pontos vezetése, ami sok értékes információval szolgálhat **saját magunkról**, mintegy „**táplálkozási tükröt**” tartva elénk. Ebből fény derülhet például a **táplálkozási ritmusunkra**, folyadékfogyasztási szokásainkra, és segíthet abban, hogy végre leadjuk a **plusz kilókat** és **egészségesebben éljünk!** Segíti az **önismeretet**, ha a táplálkozási naplónkba azt is felírjuk: a nassolást **milyen inger váltotta ki, mit éreztünk előtte vagy közben**.

Ez fényt deríthet a nassolás vagy túlevés **pszichés okaira is**, például: „én egyébként normálisan étkezem, de van 1-2 ételféleség, aminek **nem tudok ellenállni**, ilyenkor szinte alig tudom abbahagyni az evést”.

A táplálkozási naplóból kiderül, hogy van-e: – **étel- vagy italfüggőségünk**, – szenvedünk-e olyan **táplálkozási zavarban**, mint a túlevéses vagy falászavar, illetve az éjszakai evészavar.

• FELELŐSSÉG ÖNMAGUNKÉRT!

Érdekes tény, hogy az emberek emlékezetből kb. **25-30%-kal alábecsülik** a bevitt energiamennyiséget és szintén kb. 25-30%-kal **túlbecsülik** a **testmozgással** elégetett kalóriát. Nem árt, ha tisztában vagyunk a saját **energia-egyenlegünkkel**, ebben sokat segíthet a táplálkozási és esetleg a sportnapló is.

Fontos, hogy amikor az adott étel vagy ital lecsúszott a torkunkon, **rögtön jegyezzük fel**, mert később nem biztos, hogy emlékezni fogunk rá. Vannak a telefonon olyan **applikációk**, melyekben az elfogyasztott ételek, italok **kalóriatartalma** is megjelenik, de akár fűzetben is vezethetjük a táplálkozási naplót.

• LEHET EGÉSZSÉGESEN IS?

Nem kell feltétlenül lemondanunk a nassolásról, de érdemes a „kalóriabombákat” **egészségesebb**, cukormentes vagy szénhidrát-csökkentett változatokra cserélnünk. Rágcsálnivalóként néha beiktathatunk például csikokra



vágott **zöldségeket**, zabkorpával kevert **joghurtot**, plusz **1-2 pohár vízzel** megnövelt folyadékfogyasztást. Mindezt testsúlyunkra és egészségi állapotunkra is kedvező hatást gyakorolhat.

dr. Gajdács Ágnes



PARAMEDICA
EGÉJSZÉGMAGAZIN

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 gyógyközpontokban, szakmai konferenciákban, valamint egyedi és kötetelt megrendeléssel. A szerkesztőség a hirdetések tartalmáért nem vállal felelősséget. A hirdetésekben szereplő akciók a készlet erejéig érvényesek. Minden jog fenntartva.

ISSN: 1589-035X

2025. SZEPTEMBERI LAPSZÁMUNK SZAKÉRTŐI:	
DR. VINCZE ILDIKÓ bőrgyógyász, kozmetológus szakorvos	DR. MORIC KRISZTINA fül-orr-gégész, allergológus főorvos
RATKÓ TÜNDE szülész-nő	DR. BALOGH KATALIN fül-orr-gégész, allergológus főorvos
JANTEK GYÖNGYVÉR klinikai szakpszichológus	DR. VIDA ZSUZSANNA neurológus, szomnológus főorvos
DR. KERESZTÉNYI ZOLTÁN humánkineziológus	DR. NAGY-LÁSZLÓ NÓRA foglalkozás-egészségügyi szakorvos
DR. VASKÓ PÉTER kardiológus szakorvos	DR. HEGEDŰS TIBOR ÁRPÁD ügyvéd
DR. SZÉLESSY ZSUZSANNA belgyógyász, hematológus szakorvos	FERENCZI ESZTER dentálhigiénikus
DR. BARANYAI LÁSZLÓ proktológus szakorvos	PROF. DR. BALÁZS CSABA endokrinológus, immunológus főorvos
DR. DEMJÉN LÁSZLÓ nőgyógyász szakorvos	DR. DOBOS MÁRTA ortopéd szakorvos
DR. NEMES JÁNOS gyermek-kardiológus főorvos	RAJCSIK ENIKŐ dietetikus
PROF. DR. NÉKÁM KRISTÓF belgyógyász, allergológus, klinikai immunológus, egyetemi magántanár	DR. VASS ÉVA gasztroenterológus szakorvos
	DR. GAJDÁCS ÁGNES belgyógyász, obezitológus főorvos, kutató

Dia-Wellness termékek



Egyszerűen
nagyszerűt!

Akár és további
termékek QR kódjával



Csökkentett szénhidráttartalommal. Hagyományos piskótákhoz ajánljuk.



50%-kal kevesebb szénhidrát a búzaliszthez mérve. Élelmi rostban gazdag. Acerolával.



Szénhidrátcsökkentett dzsem hozzáadott répacukor nélkül. További ízekben is elérhető!

Termékeinket keresse

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

www.dia-wellness.com

POLIFENOLOKAT TARTALMAZÓ GYÜMÖLCS ÉS GYÓGYNÖVÉNY SZIRUP

KERESSE A DROGÉRIÁK ÉS BIOBOLTOK POLCAIN!



FLAVIN7
WWW.FLAVIN7.HU

Hogyan támogassuk szervezetünk

EGÉSZSÉGÉT

– mindössze egy tablettával naponta

HAJ
KÖRMÖK
BŐR
ANYAGCSERE
IMMUNRENDSZER
ENERGIA

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

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

Hozzájárul az egészséges haj megőrzéséhez^{2,4}. Segít fenntartani az egészséges bőrt¹. Hozzájárul az egészséges körmök fenntartásához^{1,4}. Segít biztosítani a pajzsmirigy normál működését⁴. Támogatja az immunrendszer megfelelő működését^{1,2,3,4}. Segíthet csökkenteni a fáradtságot és az energiahányt^{2,3}.

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



 **Pharma Nord**
www.pharmanord.hu

Őszi anti-aging tippjeink

Biológiai vizsgálatok azt mutatják, hogy a mai 35-40 évesek sejteinek állapota legalább 10-15 évvel mutat többet, mint amit a kronológiai koruktól elvárnánk. Ennek épp az ellenkezőjére vágyunk: hogy minél tovább megőrizzük a fittséget, fiatalságot!

A gyakori stresszhelyzetek, a mozgásszegény életmód, a rendszertelen vagy egészségtelen étkezés és a túl kevés pihenés miatt sejteink állapota messze elmarad az optimálistól.

Mindez jelentősen **növeli biológiai életkorunkat**. Némi odafigyeléssel azonban sokat tehetünk az öregedési folyamat lassításáért, **élettartamunk** növeléséért, **életminőségünk** javításáért. Sejtutatók szerint már az is elérhető, hogy 50 évesen is úgy nézzünk ki, mint egy 35 éves!

Kezdjük mindjárt **az étrenddel**:

- Együnk naponta többször friss **zöldséget, gyümölcsöt!**
- Fogyasszunk legalább napi **2-2,5 liter vizet**, gyógynövényteát!
- Legalább heti 2-szer együnk **halat** és **erjesztett tejterméket** (joghurtot, kefirt)!
- **Csökkentsük** a szénhidrátok, pékáruk, édességek bevitelét!
- **Kerüljük a tartósított**, iparilag feldolgozott ételeket, italokat!
- A **só** egy részét **váltuk ki** friss vagy szárított fűszerekkel!
- Cukor helyett inkább **mézzel** édesítsünk!
- **Minimalizáljuk** az alkoholt, kávé, egyéb élvezeti szerek használatát!
- Lassan, mértékkel együnk, alaposan **rágjunk**, kerüljük a késői étkezést!

ÉTKEZZÜNK TEHÁT TUDatosan!

► Ne feledjük, az **A-vitamin** csökkenti a szárazságból eredő apró **ráncozat** és javít a bőr feszességén. Fogyasszunk tehát minél több **A-vitaminban**, pontosabban **béta-karotinban** gazdag táplálékot, ezek például a következők: sárgarépa, brokkoli, zeller, áfonya, kelkáposzta, paraj, sütőtök, petrezselyem, máj és tengeri halak.



► Utóbbiak **Omega-3** tartalma „**okosabbá**” és **szébbé is tesz**, hozzájárul a bőr hidratáltságához, feszségéhez. Fogyasszunk tehát rendszeresen **Omega-3 zsírsavat** tengeri hal, lenmag- és kendermagolaj vagy táplálék-kiegészítő formájában!

► Ne feledkezzünk el a bioaktív anyagok, **vitaminok, ásványi anyagok** rendszeres pótlásáról sem! Gondoskodjunk a **magnézium és folsav** rendszeres beviteléről! Használjuk ki a napfényes őszi időszak kínálta sárga, piros és zöld gyümölcsök, zöldségek **antioxidáns és vitamintartalmát**.

► A kifejezetten **sejtfiatalítóként** számontartott **Q₁₀, Q₁₀₀, Pycnogenol (P-vitamin)** és **L-carnitin** kúraszerűen ugyancsak jótékony hatású.

A korral járó leépülés és a működési zavarokat okozó betegségek megelőzése, lassítása érdekében a **tudatosan étkezés** és az időnkénti **salaktalanító kúrák** mellett egyetlen nap se maradjon el az állapotunknak megfelelő **testmozgás!**

Emellett fontos immunerősítő és bőrszépítő módszer a pihentető **alvás** is. Az éjszaka második felében különösen aktív a mély alvásszakkal kapcsolódó **prolaktin hormon**, mely a **sejtek osztódását** irányítja, szabályozza a sejtregeneráció folyamatát és **kisimítja az arcvonásokat**.

Vigyázat: a stressz a bőrt is öregíti! Egyes kutatások szerint a tartós érzelmi hullámvölgyek akár **5 évvel idősebbnek** is mutathatják a bőrt a valós életkornál. A **sororogás** ugyanis növeli a **kortizol** hormon szintjét, ami **gyulladáshoz** vezethet, csökkenti a **kollagén** termelődését, így a bőr petyhüdebb, a szem pedig „táskás” lehet. A magas kortizolszint okozta gyulladás enyhítésében fontos szerep jut az **antioxidánsokban** gazdag élelmiszereknek.

Még nagyobb gondot fordítanánk a **bőrápolásra**, ha tudnánk, hogy bőrünk olyan univerzális védőszerv, melynek szerkezete a **csecsemőmirigyére** hasonlít: a mindennapos bőrápolás egyben **immunrendszerünk ápolását** is jelenti!

A **száraz bőr hidratálása** mindennapos feladat. A bőr túlzott szárazsága esetén elveszíti **védelmi funkcióját** a külső behatásokkal szemben. Így könnyebben gyullad be, és a felületét érintő vegyi anyagok (dezodor hajtógáz, kozmetikumok tartósító anyagai) könnyebben **irritálhatják**.

A bőr állapotát a rendszeresen használt testápoló készítmények mellett jelentősen befolyásolják bizonyos külső behatások is, ilyen pl. az otthon vagy az irodában folyamatosan működtetett **légtisztító**. (forrás: Korkontroll)

Anti-aging

aloe vera
ORGANIC

**KÍMÉLETES
BŐRÁPOLÁS**
A TERMÉSZET EREJÉVEL



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

**KENDERMAGOLAJ
OMEGA 3-6-9
TARTALOMMAL**

WWW.FLAVIN7.HU

FLAVIN 7



KERESSE A DROGÉRIÁK ÉS BIOBOLTOK POLCAIN!



www.flectortapas.hu



www.flectorin.hu



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

EGYENLETES FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS Flector® tapasszal

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

MÉG HATÉKONYABB FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS EGÉSZ NAP* Flectorin® tapasszal

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

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

IBSA Hungary
1124 Budapest, Fodor u. 54/b



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



Testedzés = fizikai és mentális egészség!

Új kutatások eredménye szerint a fizikai aktivitás nemcsak a testi, hanem a mentális egészség fenntartásához is elengedhetetlen. A jó kedély és lelki egyensúly fenntartása mellett csökkentheti, sőt meg is előzheti a depresszió, a szorongás és más pszichés betegségek kialakulását.

A mentális zavarokat nem könnyű kezelni.

A gyógyszerek az emberek egy részének segítenek, a többségnek viszont nem, sőt mellékhatásokkal járhatnak. A pszichoterápia időigényes és többnyire drága, ráadásul megelőzésre egyik sem alkalmas. Egy másik lehetőség, amely (ha működik), az egyik leghatékonyabb, legolcsóbb és legkevesebb mellékhatással járó módja lehet a mentális zavarok kezelésének: a testmozgás. Sajnos ezt legtöbbször nem tudják vagy figyelmen kívül hagyják. Kiderült, a testmozgás mélyreható változásokat idéz elő az agy szerkezetében, főleg a depresszió és skizofréniát által leginkább érintett régiókban. Emellett javítja a koncentrációképességet, a teljesítményt és stimulálóan hat a társas kapcsolatokra is. Meglepő, de még egy egyszerű napi séta is nagyban hozzájárulhat a mentális egészséghez!

MOZGÁSSAL A DEPRESSZIÓ ELLEN

Tény, hogy a testmozgás számos előnnyel jár, szinte azonnal javíthatja a hangulatot. Mentális egészségre gyakorolt előnyei a legegyszerűbb bizonyítékokat a depresszió esetében találták a kutatók. A Covid-19 világjárvány idején vált egyértelművé, hogy ha a sport stabilizálja a mentális egészséget, akkor bármilyen megakadályozza az embert a testmozgásban, az kibillent az egyensúlyi állapotából. Meyer és munkatársai több mint 3000 amerikaiat kérdeztek meg a világjárvány előtti és utáni fizikai aktivitásukról. Akik a Covid-járvány miatt kevesebbet tudtak sportolni, gyakrabban számoltak be mentális egészségük romlásáról vagy depresszióról. Az még egyértelmű a kutatók számára, hogy az izmok megdolgoztatása pontosan milyen mechanizmus alapján hat az agyra, hogyan javítja a mentális egészséget.

EGY MÁSIK MEGKÖZELÍTÉS

Patrick J. Smith, pszichológus és biostatistikus, aki e témáról már a 2021-ben cikket publikált, úgy véli, a jelenségnek nem sok köze van a testmozgás legnyilvánvalóbb előnyeivel – a szív- és érrendszeri fitnesshez vagy az izomerőhöz –, mivel az, hogy valaki milyen keményen tud edzeni, csak gyenge összefüggést mutat a mentális egészséggel.

Ennél sokkal fontosabb, hogy a testmozgás serkenti az agyi neurotrofikus faktor (BDNF) nevű fehérje termelését. A BDNF egyike azoknak a kulcsmolekuláknak, amelyek elindítják az új agysejtek növekedését – többek között a hippocampusban, a memóriában és más, a tanulás szempontjából fontos agyi régiókban.

Mivel a hippocampus általában kisebb vagy károsodott a mentális problémákkal küzdő, szorongó, illetve depresszióban vagy skizofréniában szenvedő emberekben, a BDNF termelésének testmozgással történő fokozása lehet az egyik magyarázat, ahogy a fizikai aktivitás segít a pszichés zavaroknak enyhítésében, megelőzésében.

A SPORT AZ ELMÉT IS MEGDOLGOZTATJA

Kevin Crombie, agykutató és kollégái (Texasi Egyetem) az edzés agyi hatásait vizsgálva megállapították, hogy a fizikai aktivitás csökkentheti a szervezet stresszreakcióját és gyulladásszintjét, ezáltal is javítva az agy egészséges működését. Az agy szerkezetének megváltozása azonban nem az egyetlen mechanizmus, ami révén a fizikai aktivitás jótékony hatással van a mentális egészségre. A rendszeres testmozgás ugyanis önmagában is hasznos, mivel megváltoztatja az ember gondolkodási sémáit.

Akik sportolnak, azok számára egyértelmű

Tippek a sportsérülések megelőzésére

Kutatók szerint a leggyakoribb sportsérülések oka a nem megfelelő tréning. Sokan gyors eredményt – pl. néhány nap alatti fogyást, karcsúságot, szép izmokat – remélve túlterhelik magukat. Ennek következménye gyakran sportsérülés, rándulás, húzódás, ficam...

Íme néhány fontos tipp a megelőzéshez:

• **Felszerelés** – Minden sportot megfelelő ruházatban, védőfelszerelésben végezzünk!

• **Technika** – Kezdetben kérjük edző segítségét, míg megtanuljuk a mozgáselemek helyes kivitelezését!

• **Izomerő** – Fokozatosan növeljük az izmok erejét, az erős izmok sok sérülést képesek megakadályozni!

• **Hajlékonyság** – Edzés előtt és után a nyújtás kihagyhatatlan.

• **Szünetek** – Az egyes gyakorlatok között tartson szünetet, ez csökkentheti a sérülésveszélyt.

• **Folyadék** – Edzés előtt, alatt és után is övödjünk a túlmelegedéstől és a kiszáradástól! Hasznosak az izotóniás sportitalok, de a víz is tökéletes.

• **Pihenés** – Mindig hagyunk heti 1-2 napot a regenerálódásra!



dr. Dobos Márta
oxygenmedical.hu

sikerélményt nyújt erőnlétük és kondíciójuk javulása. Ez a hatás különösen a súlyzóval végzett edzések esetében figyelemreméltó, ahol az ember gyorsan és jól mérhetően fejlődik.

Ráadásul a relatív meg-erőltető testmozgás megtanítja az embert arra, hogy a hosszú távú előnyökhöz elviseljen egy rövidebb távú kellemetlenséget. Egyre több bizonyíték van arra, hogy a rendszeres testmozgás növeli a belső diszkomforttal szembeni toleranciát.

A titok – a kutatók szerint – abban rejlik, hogy az ember az előtt hagyja abba az edzést, minthogy teljesen kimerülne. „Ha rosszul érzed magad edzés után, akkor nem lesz kedved újra nekiállni, mert akkor az agyad kellemetlen dologként fogja »megcímkézni« ezt a tevékenységet. Ne feledjük, még a könnyű aktivitás is segíthet” – hangsúlyozzák a kutatók. (Forrás: Bob Holmes: Exercise boosts the brain – and mental health, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyektvhitke.hu oldalon olvasható.)



aloe vera
ORGANIC

CÉLZOTT ÁPOLÁS
A GYÓGNÖVÉNYEK EREJÉVEL



HÚZÓDÁSOK,
ZÚZÓDÁSOK ÉS
RÁNDULÁSOK
KEZELÉSÉRE

VISSZERES
ÉS FÁRADT
LÁBAK
FRISSTÍTÉSÉRE

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

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

A cukoranyagcsere segítője

● SZERVES KRÓM (króm-pikolinát)

A króm nélkülözhetetlen nyomelem, mely hozzájárul a normál **vércukorszint** fenntartásához, részt vesz a makrotápanyagok anyagcseréjében.

● INULIN

Értékes **prebiotikum**, vízben oldódó növényi rostanyag, mely táplálékul szolgál a **bélflóra** probiotikus baktériumai számára.

Könnyen lenyelhető, pici, ovális tabletták édes illattal.



Adagolás: 2x2/nap

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

ŐRIZZÜK MEG A VÉRCUKORSZINT EGYENSÚLYÁT!

Sokan azt hiszik: ha a laborban mért éhgyomri vércukorszintjük 6 mmol/l alatt van, akkor minden rendben, ők bármiből bármennyit ehetnek. Az igazí veszélyt azonban az étkezés utáni hirtelen vércukor kiugrások vagy az azt követő tartósan magas szint jelenti, amit normál esetben sem mérni, sem észrevenni nem szoktak.



Kevesen tudják, milyen komoly **halálozási kockázatot** jelent az étkezés után felszökő és **2 órán keresztül** magas vércukorszint. Ez nem csupán a **szív- és érrendszeri** betegségekhez (szívinfarktus, sztrók) járul hozzá, hanem a **dementia, a rák és a felgyorsult öregedés** fokozott rizikójával is összefüggésbe hozható.

A SZÍVINFARKTUS KOCKÁZATA

Az étkezés utáni vércukorszint-kiugrások károsítják az **artériák** azon képességét, hogy igény szerint **növeljék** a szív vérellátását, emiatt is **gyakoribb** a cukorbetegség körében a szívbetegség.

Amennyiben **normális** éhgyomri vércukorszint esetén az étkezés után 2 órával **magasabb értékeket** mérnek, a diagnózis: **csökkent glükóztolerancia**. Az érintettek szív- és érrendszeri kockázata **drasztikusan megnövekszik**, mert artériáik nem tudnak **megfelelően tágulni**.

MIT MUTATNAK A VIZSGÁLATOK?

► A csökkent glükóztoleranciájú embereknek **34%-kal magasabb** volt a szív-érrendszeri halálozás rizikója, ezen belül **28%-kal** emelkedett a **szívkoszorúér** betegségek kockázata.
► Az ebéd után legmagasabb vércukorszintet mutató **cukorbeteg férfiaknál 2-szeres** volt a szív-érrendszeri kockázat a normál vércukorszinthez képest. **Nőknél** ez a rizikó **5,5-szeres** volt!

ÉRRENDSZERI KÁROSODÁS

A glükóz erőteljes **oxidációs** hatással van az **artériák belső** részére, az endotheliumra. A vércukorszint hirtelen emelkedése rohamosan **rontja** az artériák **reakálási képességét** a szívtizom aktuálisan megnövekedett végigényére.

Törekednünk kell tehát az étkezés utáni vércukorszint-kiugrások **megakadályozására** a szív- és érrendszeri és az ebből eredő halálozás rizikójának csökkentése érdekében.

A GLÜKÓZ A RÁKSEJTEK „ÜZEMANYAGA!

Sok kutatás hozza összefüggésbe a még normálisnak tekintett, de ezen belül magas vércukorszintet és az **emelkedett inzulinszintet** a **mellrák** megnövekedett kockázatával. A glükóz ugyanis „üzemanyagot” szolgáltat a gyorsan osztódó **ráksejteknek**, míg a **magas inzulinszint** több módon is segíti a **tumor** növekedését.

Egy 19 éven át tartó vizsgálatban megállapították, hogy az **5,6 mmol/l** és az ennél magasabb éhgyomri vércukorérték **49%-kal magasabb** rizikót jelentett a **rákhalál**ra. Az

étkezés utáni **11 mmol/l** vércukorszint pedig **52%-kal növelte** a rákhalál kockázatát.

A GLÜKÓZ AGYSORVASZTÓ HATÁSA

A magas, de még normálisnak tartott vércukorszint **csökkent agyméretet** eredményez. Egy kutatásban 249, hatvanas éveie elején járó önkéntesen demonstráltak, hogy a magas, de még normálisnak tekintett vércukorszint **agyszorodáshoz** vezet. Ez a **hippokampusz** és az **amygdala** területén ment végbe, melyek a **memória** folyamatokban és más kritikus funkciókban vesznek részt.

Figyelem! Ezek a „magas” vércukorszintek **6,1 mmol/l** alatt voltak, ami a WHO szerint a **prediabetesz küszöbértéke!** Ennyi már elegendő a két agyterület **6-10%-os zsugorodásához!** A közfelfogás szerint „normálisnak” tekintett vércukorszintek valójában veszélyesek is lehetnek.

HOGYAN VÉDJÜK MAGUNKAT?

A cukorfogyasztás és a vércukorszint-kiugrás összefüggésbe hozhatók az **elhízottság és a cukorbetegség** járványos szintű előfordulásával, illetve az egyre növekvő gyakoriságú **szív-érrendszeri betegségekkel** és az ezekből eredő **halálozással**.

Kritikus fontosságúak tehát azon lépéseink, melyeket vércukorszintünk **csökkentése**, illetve az étkezések utáni kiugrások **megelőzésére** teszünk. E téren alapvető a **cukorbevitel korlátozása**, az étkezések során a **kalóriacsökkentett** ételek előtérbe helyezése, a következtetesen folytatott tudatos étrend.

Emellett számos **gyógynövény, növényi kivonat** és egyéb készítmény is segítségünkre lehet a halálos vércukorszint-kiugrások megelőzésében, csökkentésében. (Forrás: Michael Downey - Controlling After-Meal Blood Sugar Spikes. Life Extension Magazine, ford. Mezei Elmira, a teljes cikk a tenyek-tevhitek.hu oldalon olvasható.)



MENTES ÉS NEM HIZLAL?

Sokan tapasztalták már, akik az ételérzékenység, a rossz felszívódás miatt sovány testalkatúak, hogy a hasuk mégis puffadt és domború. Miután áttértek a gluténmentes étkezésre, szervezetük regenerálódott, de a helytelenül alkalmazott „mentes” étrend miatt jelentős túlsúlyt, számos plusz kilót szedtek magukra. Vajon mi volt a hiba?

Lisztérzékenyeknél – a bélbolyhok károsodása miatt – igen gyakori a **rossz felszívódás**. Ha **kiiktatjuk** az étrendből a búzában, árpában és a rozsból található **glutén** fehérjét, idővel a bélbolyhok regenerálódnak, a tápanyagok megfelelően **hasznosulnak**, és a fogyás könnyen átszaphat **hízásba**.

A **leggyakoribb hiba**, ha búzaliszt helyett a főzés során **magas szénhidráttartalmú, alacsony rosttartalmú**, burgonya- vagy kukoricakeményítőt tartalmazó gluténmentes lisztkeverékeket vagy rizslisztet használunk. Főleg ha emellett továbbra is édességeket **nassolunk** és még keveset is mozgunk, a kezdeti kedvező súlygyarapodásból **elhízás lesz!**



► A **megoldás**: a szénhidrátokat nem kiiktatni, hanem **helyettesíteni** kell **lassú felszívódású, magas rosttartalmú** összetevőkkel.

► **Jó választás**: a teljes kiőrlésű barna rizsliszt, a gluténmentes zabpehelyliszt, a kókusz, mandula, gesztenye, konjac, szezámmag, hajdina, csicseriborsó, köles és cirok liszt.

Az étrend alapját a felsoroltak mellett zöldségek, gyümölcsök, sovány húsok és tejtermékek képezik!

A **rostbevitel növelésére** az ételeket és az otthon sült kenyeret **útifümaghéjjal** vagy **chia maggal** dúsíthatjuk. A „**álgabonák**” – hajdina, amarant, quinoa, köles – szintén jelentős rostforrások.

Szénhidrátban gazdag **nassolnivalók helyett** ráncsáljunk inkább gyümölcsöket, olajos magvakat, zabkását, zabkekszet, kölesgolyót!

A táplálkozás mellett gondoskodjunk a **rendszeres testmozgásról** is!

► **Ne feledjük**: a túlsúly már fiataloknál is megnöveli a 2-es típusú cukorbetegség, a magas vérnyomás és a szív-érrendszeri betegségek rizikóját! Ha bizonytalanok vagyunk, kérjük szakember segítségét a kiegyensúlyozott, „mentes” étrend összeállításához!

Rajcsik Enikő
Allergiaközpont

Méregtelenítőkúra – szakszerűen

Itt az őszi! Régi hasznos népszokás, hogy az évszakok váltásakor megtisztítjuk testünket a felhalmozódott, felesleges salakanyagoktól. Ne ugorjunk azonban hirtelen bele! Kövessük a már jól bevált módszereket!

A bélrendszer, az emésztés is úgy működik, mint a **fa gyökérzete**: a lomboat az akkor lesz szép erős, egészséges, ha ez a rendszer jó működik. Érdemes tehát jól megválogatnunk, **mielvel tápláljuk** testünket. Az időnként végzett **méregtelenítőkúra célja** az anyagcsere tehermentesítése, a szervezetben felhalmozott salakanyagok kiválasztása, kiürítése – bőséges folyadékfogyasztással egybekötve.

Folyadék alatt minden esetben **tiszta vizet**, ásványvizet, gyógyvizet, gyógyteákat (pl. csalánlevél, édeskömény, borsmenta, gyermekláncfű, nyírfalevél stb.), gyümölcs- és zöldségleveket értünk, **napi 2,5-3 liter** mennyiségben. A léböjt mellett végezhetünk olyan néhány napos kúrát, melynek során **csak zöldséget, gyümölcsöt** fogyasztunk többször, kis mennyiségben.

Kerüljük az ún. **élvezeti szereket** (alkohol, dohányzás, kávé, fekete tea, fehér cukor, fehér liszt, só), szükség esetén kérjük szakember tanácsát!

A **kúra** bevezető, **tehermentesítő nappal** kezdődik, amikor már kevesebbet eszünk és többet iszunk. Zárásként pedig **felépítő napokat** tartunk, csak fokozatosan térjünk vissza a korábbi táplálkozásra!

Ellenjavallt a házilagos méregtelenítőkúra tartós szteroidterápia, TBC, pajzsmirigy-túlműködés, veseelégtelenség, terhesség, szoptatás, vérkeringési és vérképzőszervi betegségek, diabétesz és pszichiátriai betegségek esetén.

Kamaszkorban és időseknek csak 1-2 napos, enyhébb kúrát javasolunk.

A kúra alatt se hagyjuk abba a **testmozgást**, és ha lehet, kerüljük a stresszhatásokat, **lelkileg is** töltődjünk fel: **relaxáljunk, meditáljunk!**

A szakszerűen végrehajtott tisztítókúra hatására aktiválódnak az anyagcsere-folyamatok, sok felesleges salakanyag kiürül, normalizálódhat a **vérnyomás**, a vérkeringés és a **vércukor** szintje. Regenerálódhat a **bélnyálkahártya**, letisztulhat a bőr, csökkennek a **gyulladások** és erősödik az **immunrendszer** is.

dr. Vass Éva
oxygenmedical.hu



A TÁPLÁLKOZÁS FORRADALMA

FORPRO

TRIPLE ZERO PASTA 270g

TAGLIATELLE ♦ RICE ♦ SPAGHETTI BASIL ♦ SPAGHETTI
TAGLIATELLE OATS ♦ TAGLIATELLE SPINACH ♦ SPAGHETTI TOMATO



ÚJ GENERÁCIÓ A DIÉTÁHOZ!

ZERO szénhidrát, ZERO cukor, ZERO zsír!

- Glutén- és laktózmentes.
- Konjacliszt alapú készítmények, **1 perc alatt készek!**
- Ázsia titkos fogyókúrás módszere: **hosszantartó teltségérzet!**

Az Ázsiában őshonos konjac növény gumójából őrölt lisztet évszázadok óta használják nemcsak gyógyászati célra, hanem dietetikai, fogyókúrás alapanyagként is.

A konjacliszt gyakorlatilag tisztán rostokból áll, alig tartalmaz kalóriát. Napjainkban a **cukorbetegség** kordában tartására is ajánlják rendkívül alacsony glikémiás indexe miatt.

www.forproshop.hu



Neera szirup

Fogyó- és méregtelenítő kúra

- Csak természetes alapanyagok.
- Minden ásványi anyagot és vitamint megkap a szervezet.
- Nincs éhségérzet a kúra alatt.



www.neerakura.hu

HESTER'S LIFE

A Krémkása szuper választás, ha szeretnéd emelni a napi rostbeviteled, és ezt már a reggelivel megkezdened.

Két fő összetevője a zabpehely és az arany lenmagliszt, amiknek köszönhetően extra mennyiségű vízben oldódó rostot tartalmaz.

A rostban gazdag ételek segítségével növelhetjük a beleinkben élő hasznos baktériumok számát, és hozzájárulhatunk a jó bél-egészséghez.



PODCAST - RECEPT - TUDÁSTÁR
www.hesterslife.com

Mire jók a „miniszünetek” a munkahelyen?

MIÉRT FONTOS A NYÚJTÁS?

Talán hihetetlenül hangzik, de angol felmérések azt mutatják, hogy munkája során igen sok ember szerez **mozgásszervi betegséget**. A legtöbb ember **nem veszi észre**, hogy kárt okoz magának, amíg **fájdalmat** nem érez – ám ekkor már túl késő.

A rövid szünetek segíthetnek **tehermentesíteni** a test bizonyos részeit (például a nyakat), melyeket **egész nap terhelünk**. A legjobb, ha ilyenkor valami **fizikai tevékenységet** végzünk, például felállunk, hajlongunk, nyújtózkodunk, testhelyzetet váltunk.

KIKAPCSOLÓDÁS A MUNKÁBÓL

Egyes tudósok úgy vélik, hogy a mikroszünetek nagy szerepet játszanak abban, hogy **milyen minőségű munkát** tudunk végezni.

Az Illinois-i Egyetemen végzett korábbi vizsgálat azt igyekezett kideríteni, hogy a mikroszünetek segíthetnek-e az **érzelmi megterhelő munkakörben** dolgozó embereknek – különösen olyankor, amikor szakadék tátong aközött, ahogyan belül érzik magukat, és amilyenek a nyilvánosság előtt mutatkozniuk kell. A kutatócsoport a **callcenterekben** dolgozó telemarketingeseket vizsgálta, akik hitelkártyák és biztosítások értékesítésével foglalkoztak. A vizsgálatnál a munkanapok előtt és után kitöltött kérdőívek azt mutatták, hogy ha a mikroszünetekben **lehetőségük volt** pihenni, a kollégákkal beszélgetni, esetleg internetet

böngészni, utána a **teljesítményük javult**, és pozitívabban ítélték meg saját munkájukat.

Az eredmény illeszkedik ahhoz az elképzeléshez, hogy a mikroszünetek lehetővé teszik a „**pszichológiai eltávolodás**” néven ismert folyamatot, amely akkor következik be, amikor mentálisan elvonatkoztatunk a munkafeladattól, és hagyjuk, hogy **az agyunk regenerálódjon**.

Ennek az a lényege, hogy miközben **próbálunk lazítani**, aktívan máshová helyezzük a **gondolataink fókuszát**, hogy **ne a munkán töprengjünk**.

Andrew Bennett társadalomtudós a doktori disszertációjához a **mikroszünetek hatását** tanulmányozta.

Egy kognitív teszt alapján azt a megállapítást tette, hogy a **vicces videoklipek** megtekintésével töltött mikroszünetek után az emberek **felélenkültek, javult a figyelmük**, kevésbé érezték magukat fáradtnak és csökkent a reakcióidejük.



HA KELL, NEVEZZÜK ÁT A DOLGOKAT!

Most már teljesen egyértelmű, hogy fontos néha **megszakítanunk** a munkát és **felállnunk** az asztaltól. Mivel „kényszeríthetjük” rá erre magunkat?

Például egy nagy **palack vizet** tartunk a szemünk előtt az asztalon. Így vélhetően többször eszünkbe jut inni, emiatt többször kell WC-szünetet tartanunk, ami kétszeresen is hasznos:

- egyrészt muszáj **többször felállni**,
- másrészt egész nap kellően **hidratáljuk** a szervezetünket.

Egy ilyen mikroszünet valóban **rövid**, nem alkalmas arra, hogy megnézzük egy tévésorozatot elmulasztott epizódjait.

Arra viszont feltétlenül elég, hogy **együnk valami finomat**, ha megéhezünk munka közben, esetleg valamilyen **egészséges nassal** feldobjuk magunkat, illetve **felálljunk, nyújtunk** és megmozgassuk tagjainkat, ezáltal kicsit **regenerálódjunk**, kikapcsolódjunk az esetenként monoton munkából. A munka típusa persze meghatározza, hogy **miként hozhatjuk egyensúlyba** az irodában ránk nehezedő nyomást az általános jóllétükkel. (Forrás: Zaria Gorvett – The tiny breaks that ease you body and reboot you brain, ford. Czárán Judit, a teljes cikk a tenyek-tevhtek.hu oldalon olvasható.)



Ha rám tör a „gyomorideg”

A sokak által tapasztalható is ismert gyomoridegesség hátterében általában **nem testi, hanem lelki panaszok állnak: az érintett folyamatosan stresszben él, vagy olyan mentális terhet cipel, amivel nem tud megbirkózni. A tüneteket néha nem könnyű megkülönböztetni az egyszerű gyomorrontástól, és a megoldás sem mindig gyors és egyszerű.**

A gyomor falában – a bélhez hasonlóan – **komplex idegi hálózat** található, melynek működése szorosan kapcsolódik a **vegetatív idegrendszerhez**, ami a stresszválaszokat is közvetíti testünkben. **Stressz** vagy túlzott terhelés hatására a vegetatív idegrendszer felől intenzív ingerek érkeznek a gyomorhoz, melyek a gyomor- és bélrendszer fokozott mozgását, a gyomor izomzatának fájdalmas, görcsös összehúzódásait, gyomorégést, sőt hosszabb távon fekélyt is eredményezhetnek.

A gyomorfájdalom tehát általában **stressztünet**. Összességében az emésztőrendszeri panaszok mögött igen gyakran idegrendszeri zavarok állnak. Ezt gyakran úgy fogalmazzák meg, hogy **„a fejével van a baj, nem a gyomrával”**.

Lelki okok: aggodalom, túlzott szorongás, félelem a problémáktól, a munkahelyi kapcsolatok diszharmoniaja, eredménytelen „szelmalomharc” miatt érzett frusztráció, érzelmi biztonság vagy egy fontos, szeretett személy elvesztése.

Mentális okok: elfojtott szellemi energiák, görcsös megfelelni akarás, elhanyagolt kötelesség miatti bűntudat, hitvesztés egy eddig fontos téma kapcsán, negatív jövőkép.

Jellemző tünetek: erős hasfájás, szűró érzés a gyomorszájánál, szorító érzés a köldök környékén vagy a mellkasban, hasmenés, hányinger, hányás, étvágytalanság, általános rosszkedv, fáradtság, depresszió. A számtalan tünet ellenére a vizsgálatok gyakran **semmilyen szervi eltérést** nem mutatnak ki. Az orvosi di-

agnózis ilyenkor általában: **funkcionális diszpepszia**. Ha az ilyen jellegű gyomorfájással járó tünetcsoportot betegségnek tekintjük, akkor egy **népbetegségről** beszélhetünk, mely a lakosság közel **harmadát** érinti.

Kezelés – Az orvos a panaszok hallatán általában gyomorsavlektető, bélmozgást és puffadást csökkentő gyógyszereket ír fel, esetleg még valamilyen **nyugtatóval** is ellátja a beteget. Ezeket azonban akár élete végéig vagy mindaddig szedheti, amíg az **összes stresszhelyzet meg nem szűnik** az életében, ami igen valószínűtlen.

Hosszú távon ható **szelíd gyógymódként** ajánlhatók a **gyomrot kímélő ételek**, a bőséges folyadékfogyasztás, főként a gyomrot ellazító, nem irritáló **meleg italok** és a nyugtató hatású gyógynövényteák.

A **„gyomorideg” legjobb gyógyszere** azonban az elkerülhetetlen stresszhelyzetek megfelelő kezelése, a hatékony **stresszoldó módszerek** megtanulása és rendszeres alkalmazása. (paramedica.hu)



BEKÜLDŐ, 1.	GYÖRI BEA SZIGINÓJA, GIZELLA, BECÉZVE	AUSZTRÁLIAI ÉRSZ-NYES MEDVE	KÖNNYŰ, LÉGIÉS KÉN, ITRIRUM VJ.	FOGOLY	NEZDI
E					D
ILLATOS, VILÁ ERODE VIRÁG, DE NŐI NÉVIS				ÁTMÉRŐ JELE FORMÁ, IDOM	
	RANGJELZŐ ÉLETÜT ALAKULASA		SZÍV FELŐL OLDAL GABONA-NÖVÉNY		
MESEBELI VARÁZSLÓ LINZER-KORONG			A FÖLD-SZINTRE NEM FESZES		
PÁRATLAN MÁMORI	OROA VEGEL BEKÜLDŐ, 2.	SVED FERFÉNÉV MOBIL HAULEK			
		MESTER-EMBER EN, NEMETUL			
ÜLŐDEG-ZSÁBA DÁTUM-RAG		SPECIÁLIS RÖNTGEN SAJTSZERŰ TERMÉK	AKTÍVUM, OXIGÉN VJ. SEMMILYEN IDŐBEN	SECÉDMUN-KÁS RÖV. LÁSDOTT, RÖV.	NITROGEN VJ. ÜSTÖKÖS-NYALAB
PENÉSZES SZAGU		REDŐNYÖS USA HIR-ÜGYNÖK-SÉG			
ERBIUM VJ.			MELY HELYRE? SUGAR JELE		
				EZÜST VJ.	
KAPASZ-KODÓ HAJTÁS	N				

JÁTSSZON VELÜNK!

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

BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ:
2025. szeptember 25.

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

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

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

ELŐZŐ PÁLYÁZATUNK HELYES MEGFEJTÉSE:
Add meg a béllőrádának, amire szüksége van!

NYERTESEINK:
Dr. Novák Elek, Győr
Farkas Ferencné, Dunaújváros
Hosszú Krisztina, Keszthely
Hereség Rezsőné, Tiszacsege
Torják Józsefné, Mátranovák

GRATULÁLUNK!
Termékesomagjunkt a Hymato Products Kft. biztosítja.

Vega-Farm

HÁZIAS ÍZŰ NÖVÉNYI ALAPÚ KÉSZÉTELEK



- ✓ Adalékanyagoktól, tartósítószerrel és hozzáadott cukortól mentesek
- ✓ Nem igényelnek hűtést
- ✓ Pár perc melegítés, és már fogyaszthatod is!

Új!



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



Riddle
Peanut Butter Wafer

Riddle magyorróvajás nasi ínycenceknek!



● **CSOKIKORONGOK HOZZÁADOTT CUKOR NÉLKÜL 50G**

Csokival bevont, lágy magyorróvajjal töltött korongok könnyed ostyával – **krém és ropogós egyben!**

● **VEGÁN OSTYASZLET ÁFONYÁVAL, ÉTCSOKOLÁDÉVAL 43G**

3 ropogós ostyaréteg + egész aszalt vörösfőnyő szemek + gazdag magyorróvaj + prémium étcsoki – **mi kellhetne még?**

● **VEGÁN OSTYASZLET KAKAOKRÉMMEL, ÉTCSOKOLÁDÉVAL 35G**

Prémium étcsokival bevont, lágy magyorróvajjal töltött ostyás szelet, bármilyen kakaókrémmel – **egyszerűen tökéletes!**

Viszonteladók jelentkezését is várjuk!
www.megadiszkont.hu

NASSOLUNK? Segít a tudatosság!

► stresszes, fáradt, szomorú vagyok vagy szeretetre vágyom, és **megnyugtatna** néhány falat, korty.

• MIT NASSOLUNK?

Rendszerint **nagy energiasűrűségű** (kis adag, jelentős kalóriatartalommal), viszont a szervezet számára értékes tápanyagokban gyakran **szegény** ételek, italok „csúsznak le” a torkunkon.

Ezek legtöbbször **édességek** (pl. csokoládé, keksz, pék- és cukrászsütemények, gyümölcs-joghurt, fagyi stb.) vagy **sós ropogtatnivalók** (pl. sós keksz, ropi, percc, sós péksütemény, chips, sózott magyörő, mandula, piztácia, napraforgómag, tökmag). A **folyékony** alternatívák pedig például a gyümölcsitalok, rostos gyümölcslevek, cukorral készült limonádé, szénsavas üdítőitalok, energiaitalok, kakaó vagy kávé „extrákkal” és persze az alkoholos italok.

• FŐ A TUDATOSSÁG!

Nem ritka, hogy egy fogyni vágyó arról panaszkodik: ő **alig eszik** valamit napközben – és ez igaz is! Utána gondolván: „**normális ételt**” tényleg alig evett, de a nap folyamán kb. **10-szer nassolt**, legalábbis ennyire emlékszik.

Ilyen esetekben is hasznos és fontos lehet egy **táplálkozási napló** rendszeres, pontos vezetése, ami sok értékes információval szolgálhat **saját magunkról**, mintegy „**táplálkozási tükröt**” tartva elénk. Ebből fény derülhet például a **táplálkozási ritmusunkra**, folyadékfogyasztási szokásainkra, és segíthet abban, hogy végre leadjuk a **plusz kilókat** és **egészségesebben éljünk!**

Segíti az **önismeretet**, ha a táplálkozási naplónkba azt is felírjuk: a nassolást **milyen inger váltotta ki, mit éreztünk előtte vagy közben**. Ez fényt deríthet a nassolás vagy túlevés **pszichés okaira is**, például: „én egyébként normálisan étkezem, de van 1-2 ételféleség, aminek **nem tudok ellenállni**, ilyenkor szinte alig tudom abbahagyni az evést”.

A táplálkozási naplóból kiderül, hogy van-e: – **étel- vagy italfüggőségünk**, – szenvedünk-e olyan **táplálkozási zavarban**, mint a túlevéses vagy falászavar, illetve az éjszakai evészavar.

– **étel- vagy italfüggőségünk**, – szenvedünk-e olyan **táplálkozási zavarban**, mint a túlevéses vagy falászavar, illetve az éjszakai evészavar.

• FELELŐSSÉG ÖNMAGUNKÉRT!

Érdekes tény, hogy az emberek emlékezetből kb. **25-30%-kal alábecsülik** a bevitt energiamennyiséget és szintén kb. 25-30%-kal **túlbecsülik** a **testmozgással** elégetett kalóriát. Nem árt, ha tisztában vagyunk a saját **energia-egyenlegünkkel**, ebben sokat segíthet a táplálkozási és esetleg a sportnapló is.

Fontos, hogy amikor az adott étel vagy ital lecsúszott a torkunkon, **rögtön jegyezzük fel**, mert később nem biztos, hogy emlékezni fogunk rá. Vannak a telefonon olyan **applikációk**, melyekben az elfogyasztott ételek, italok **kalóriatartalma** is megjelenik, de akár füzeten is vezethetjük a táplálkozási naplót.

• LEHET EGÉSZSÉGESEN IS?

Nem kell feltétlenül lemondanunk a nassolásról, de érdemes a „kalóriabombákat” **egészségesebb**, cukormentes vagy szénhidrát-csökkentett változatokra cserélnünk. Rágcsálnivalóként néha beiktathatunk például csikokra



vágott **zöldségeket**, zabkorpával kevert **joghurtot**, plusz **1-2 pohár vízzel** megnövelt folyadékfogyasztást. Mindez testsúlyunkra és egészségi állapotunkra is kedvező hatást gyakorolhat.

dr. Gajdács Ágnes



PARAMEDICA
EGÉJSZÉGMAGAZIN

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 gyógymagáriumokban, szakmai konferenciákban, valamint egyedi és kötetelt megrendeléssel. A szerkesztőség a hirdetések tartalmáért nem vállal felelősséget. A hirdetésekben szereplő akciók a készlet erejéig érvényesek. Minden jog fenntartva.

ISSN: 1589-035X

2025. SZEPTEMBERI LAPSZÁMUNK SZAKÉRTŐI:

DR. VINCZE ILDIKÓ
bőrgyógyász, kozmetológus szakorvos

RATKÓ TÜNDE
szülész-nőgyógyász

JANTEK GYÖNGYVÉR
klinikai szakpszichológus

DR. KERESZTÉNYI ZOLTÁN
humánkineziológus

DR. VASKÓ PÉTER
kardiológus szakorvos

DR. SZÉLESSY ZSUZSANNA
belgyógyász, hematológus szakorvos

DR. BARANYAI LÁSZLÓ
proktológus szakorvos

DR. DEMJÉN LÁSZLÓ
nőgyógyász szakorvos

DR. NEMES JÁNOS
gyermek-kardiológus főorvos

PROF. DR. NÉKÁM KRISTÓF
belgyógyász, allergológus, klinikai immunológus, egyetemi magántanár

DR. MORIC KRISZTINA
fül-orr-gégész, allergológus főorvos

DR. BALOGH KATALIN
fül-orr-gégész, allergológus főorvos

DR. VIDA ZSUZSANNA
neurológus, szemológus főorvos

DR. NAGY-LÁSZLÓ NÓRA
foglalkozás-egészségügyi szakorvos

DR. HEGEDŰS TIBOR ÁRPÁD
úgyvéd

FERENCZI ESZTER
dentálhigiénikus

PROF. DR. BALÁZS CSABA
endokrinológus, immunológus főorvos

DR. DOBOS MÁRTA
ortopéd szakorvos

RAJCSIK ENIKŐ
dietetikus

DR. VASS ÉVA
gastroenterológus szakorvos

DR. GAJDÁCS ÁGNES
belgyógyász, obizitológus főorvos, kutató

Dia-Wellness termékek



Egyszerűen
nagyszerűt!

Aktív és további
termékek QR kóddal



Csökkentett
szénhidráttartalommal.
Hagyományos piskótákhoz
ajánljuk.



50%-kal kevesebb szénhidrát
a búzaliszthez mérve.
Élelmi rostban gazdag.
Acerolával.



Szénhidrátcsökkentett dzsem
hozzáadott répacukor nélkül.
További ízekben is elérhető!

Termékeinket keresse

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

www.dia-wellness.com

POLIFENOLOKAT TARTALMAZÓ GYÜMÖLCS ÉS GYÓGYNÖVÉNY SZIRUP

KERESSE A DROGÉRIÁK ÉS BIOBOLTOK POLCAIN!



FLAVIN7
WWW.FLAVIN7.HU