

PATIKA

GALENUS KIADÓ, A GYÓGYSZERÉSZEK KIADÓJA

Magazini

XXIV. évfolyam 7. szám 2019. július

Egészségügyi Ismeretek

A GYÓGYSZERÉSZEK AJÁNLÁSÁVAL

Fekete ribizli

Unalmasak
a reggelik?

Horkolás

TRENDI

melléklettel

Beszélgetés Koltai Róberttel

A magazint
gyógyszertárunk
vásárolta meg önnek

BOLDOG EMBER VAGYOK...



„A tehetség nem más, mint az újrakezdés bátorsága.”*

A Richter Főnix Közösség egy olyan ösztönző és inspiráló kezdeményezés, amely a Richter a Nőkért program részeként indult 2018-ban azzal a céllal, hogy felkeresse és megmutassa azokat a női történeteket, amik például szolgálhatnak mindenkinek számára. Ezek olyan élettörténetek, amik az újrakezdésről és a megújulásról szólnak. Szereplőinkben, a Főnixekben pedig az a közös, hogy megdöbbentő tragédiák után, vagy kilátástalannak tűnő élethelyzetekből felálltak, mert hittek az újrakezdésben.

A program védnöke Székerez Pál, olimpiai bronzérmes, paralimipiai bajnok vívó, valamint a megvalósításban alkotóként

is jelentős szerepet vállaló Jakupcssek Gabriella, ismert tévés személyiség.

A Richter Főnix Közösség szervezett egy interaktív műhely programot, az Újrakezdés Workshop-ot, Szondy Máté klinikai szakpszichológus részvételével. A Workshopon a résztvevők – a Főnixekkel közösen – a World Café módszer segítségével, a pszichológus szakmai felügyelete mellett megalkothatták az Újrakezdés 10 pontját, amely bárkinek segítséget és bátorítást nyújthat, akár reménytelennek tűnő szituációkban, veszteséges időkben is!

Az Újrakezdés 10 pontja

1. *Ha nincs krízis, nincs változás. A trauma valami új kezdete.*
2. *Vedd észre, hogy segíthetsz azoknak, akik hasonló helyzetben vannak!*
3. *A trauma nem az én döntésem, de azt, hogy mit kezdek vele, már az én döntésem.*
4. *Vedd észre, hogy a változás új célt, feladatot adhat az életednek!*
5. *Merj segítséget kérni, ha szükséges, kapcsolódj másokhoz!*
6. *Vedd észre, hogy mit kell elfogadnod a változás miatt!*
7. *Hígy önmagadban!*
8. *Vedd észre, hogy milyen új képességek, lehetőségek nyílnak meg előtted az életben!*
9. *Ne hagyd, hogy a változástól való félelem megakadályozza a változást!*
10. *A kihívást fordítsd át lehetőséggé!*



Nyílt levél az Olvasóhoz!

„Az embernek mindig van választása.
Sőt, az ember nem más,
mint választásai összessége.”

(JOSEPH O'CONNOR)

Igen, kedves Olvasó, ez így van,
ha bevalljuk, ha nem. Persze
van, amikor úgy érezzük, hogy
már nincs választásunk, pedig
dehogy! Csak azt a választást
már sokkal előbb meglettük.

Nem mehetünk egyetemre,
mert nem értük el a kellő pont-
számot? Lehet, hogy még évek-
kel ezelőtt többet kellett volna
a tanulással foglalkozni az álta-
lános iskolában, de akkor más-
képp döntöttünk.

Cukorbetegség vagyunk,
magas a vérnyomásunk? Már
évekkel ezelőtt kellett volna
úgy döntenünk, hogy egészsé-
gesebben étkezzünk, többet
mozgunk stb. De valami miatt
másképpen döntöttünk.

Tehát a döntéseink határo-
znak meg minket, és alakítják
életünket. De vigyázat! Sokszor
az eredménnyel, a hatásával
csak soká szembesülünk, ami-
kor már annak módosítása igen
nehéz.

Dr. Szarvasházi Judit

Dr. Szarvasházi Judit
főszerkesztő-gyógyszerész



Jó szívvvel megyünk be, hálás szívvvel jövünk ki

(Olvasói vélemény a gyógyszertárról)

TARTALOM 2019/7.

Beszélgetés Koltai Róberttel	4
Fekete ribizli	6
Topélelmiszerek 4. rész	7
Teszt	7
Unalmasak a reggelik?	8
Horkolás	10
Trendi – Túl hangos a zene?	12
Trendi – Ittam	15
Trendi – Alkohol és gyógyszerek együtt? Soha!	16
Emancipált orvoslás és gyógyszerészet	18
Rovarriasztás természetesen?	20
Használja helyesen a klímát!	22
Zöldfűszerek és a málna... ..	23
Divatosak a „mentes” élelmiszerek, de nem árt vigyázni velük	24
A lapockatörésről	25
Lábgomba: könnyű „összeszedni” és továbbadni	26

**Kérje ingyenesen
gyógyszerésztől!**



3.
oldal

**PATIKA
Magazin**

**Egészségügyi ismeretterjesztő folyóirat;
honlap: www.patikamagazin.hu**

Kiadja: Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft. • **Felelős kiadó:** Fári István
Kiadó és szerkesztőség: 1146 Budapest, Dózsa György út 19. ☎ 1437 Bp. 70. Pf. 275

Telefon: (1) 467-8060 • **Fax:** (1) 363-9223 • **E-mail-cím:** galenus@galenus.hu

Főszerkesztő: dr. Szarvasházi Judit • **E-mail-cím:** szarvashazi.judit@gmail.com

Tipográfia, nyomdai előkészítés: Stefan George • **Borítóterv:** Simon Ilona

Korrektor: Király Ildikó • **Illusztrációk:** SAFA képgyűjtemény • **Címlapfotó:** © Jakkel Rudolf

Média- és hirdetési vezető: Stok Brigitta • **Hirdetésfelvételi telefon:** (1) 467-8072

Média- és lapmenedzser: Végh Ágnes • **Hirdetésfelvételi telefon:** (1) 467-8063

E-mail-cím: hirdetes@galenus.hu

Nyomdai előállítás: Zrínyi Nyomda Zrt. 1212 Budapest, Rákóczi Ferenc út 177–179. • **Felelős vezető:** Borbás Gábor igazgatósági tag

Megrendelés sorszáma: 184 126 • **Gyártás:** 2019. június • **ISSN** 1416-4671 • Minden jog fenntartva!

Terjesztés: ingyenesen a gyógyszertárakban • Megjelenik minden hónap első napjaiban a gyógyszertárakban.



IMEDIA



**magyar
nyomdaternék**
NYOMDA- ÉS PAPIRPAN SZÜKESÉGE

Beszélgetés Koltai Róberttel

Boldog ember vagyok...

Robival való ismeretségünk nem új keletű. Sőt olyan szerencsésnek mondhatom magam, hogy dolgozhattam is vele, ami egy életre szóló élmény volt.

A Patika című 14 részes tévéfilmsorozat gyógyszerész szakértőjeként „élőben” láttam, hogy főszereplőként, rendezőként és mindenekelőtt a stáb showmanjeként hogy vitte át lendületével, emberi mivoltával, humorával a nehézségeken, a fárasztó éjszakai felvételeken, a rossz időjáráson a stábot. Ő pontosan olyan a munkában is, amilyennek elképzeljük. Szabad szárnyalást ad a humornak, egy-egy gegért pillanatok alatt átdolgozza a forgatókönyvet (s persze igaza is van), sziporkázik a felvételek alatt, viszi őt a viccelődés és a kreativitás lendülete. A sorozathoz Dész László írta a zenét, melynek albuma hetekig vezette az eladási listát.

Egy évvel ezt megelőzően, 1993-ban láttuk a Koltai-Dész „együttműködés” másik sikersztóriáját, a Sose halunk meg című, mára már legendává érett filmet, amelyből 2007-ben musical is készült. És nemrég jelent meg Koltai Róbert önéletrajzi könyve Sose halunk meg? címmel.

• Nehezen találtunk időpontot a találkozásra, mert annyira elfoglalt vagy.

Igen, jelenleg 15 színdarabban játszom, és ezenkívül az önálló estemmel is nagyon sok helyre hívnak, számos könyvbemutatón is részt veszünk Gaál Ildi rendezővel, aki a könyvemet is szerkesztette. Játsszom a Katona József Színházban a *Mi osztályunk* című darabban, a kamaraszínházban, a Körúti Színház társulatával hat darabban járjuk az országot, ebből hármat rendeztem is, és már 21. éve játszom itt a József Attila Színházban a *Balfácánt vacsorára* című vígjátékban.

• Mi inspirál téged ebben az iszonyú energiákat igénylő munkában?

Az emberekkel, a közönséggel, a kollégákkal, pályatársakkal való kommunikáció. Átadni valamit nekik magamból. Mesélni, sztorizgatni, felvidítani őket. Mindig volt egy szerepálmom, a Svejk, ami egyébként soha nem teljesült, de sokszor tudok azonosulni vele. Ő annyira szerette az életet,



Fotó: © Hajás Orsolya

az világot, az embereket, és ez nekem is fontos, az én természetemben is van ilyesmi, és mindenről eszembe jut egy történet. Ezt meg is osztom adott esetben a kollégákkal. A színházi klubokon, ha valaki mondott valamit, arról nekem három másik dolog jutott az eszembe. Ez frissen tartja az ember elméjét, és a meséléssel rengeteg energiát is kapok vissza a kollégáktól, amikor beszélgetünk, a nézőktől, amikor játszom, és engem ez éltet.

Talán sokan nem tudják rólam, hogy szenvedélyem a versmondás. Ezt apukámtól örökölttem, aki, dacára annak, hogy futballvezető volt, csodálatosan mondott verset, a teljes magyar költészet ott volt a fejében. Tehát én sok szép magyar vers légkörében nőttem fel, és ennek köszönhetem a színészetet.

• A színészetet el lehet választani a valós élettől, vagy az életben is játszol, és a színpadon is élsz?

Ez a kettő akkor jó, ha egyszerre van élet is és játék is. Természetesen a színpadról „visszajövök” az életbe, ugyanakkor meg boldog vagyok, amikor néha olyan érzésem van



a színpadon, mint az életben. Elég improvatív vagyok. Ez szerintem valamennyire kell is a komédiában, bohózatban, operettben, mert akkor hitelesebb a szerep, ha a színész azt kicsit magára alakítja. Mert minden színész álma, vágya, hogy a közönség elhiggye, amit ő a színpadon csinál. De ezt csak akkor tudja, ha az személyes, ha a figurát a sajátjának érzi. Persze ezt csak a rendezővel és a partnerekkel közösen lehet megvalósítani.

Ezért van az, hogy nekem a próbák rendkívül jelentősek. Egyrészt, mert nekem a sok jó próba segít a szöveg memorizálásában, másrészt akkor alakítatom magamra a szerepet, a szöveget. Ilyen a mostani legkedvesebb darabom, *Batang felé* címmel, amelyben Szirtes Balázssal ketten játszunk. A Gaál Ildikó rendezte tragikomédia az Alzheimer-kórban lassan elbutuló férfi és egy őt ápoló fiatal lélek-tani játékaról szól. A tavalyi bemutató óta idén nyáron elérjük az 50. előadást.

• **A sikert én is meg tudom erősíteni, hisz láttam a darabot, ami a humor mellett mély mondanivalót tartalmaz, és izgalmas kérdéseket boncolgat. Ki hogyan „védi” meg a lelkét a valóságtól? Az egyik elsüllyed egy álmvilágban, a másiknak viszont még álmai sincsenek. Merre tovább? Ez a kérdés a darabon kívül most szól neked is.**



Szeretném, ha a *Batang felé* színdarabból egy film születne, akár kisjátékfilm. „Ennek még bele kell férni az időbe.” Mert szomorú, hogy volt a *Vállalkozó* című darab, amelyben hatan játszottunk főszerepet a barátaimmal (Dánffy Sándor, Helyei Laci, Kiss István, Rajhona Ádám, Vajda Laci). Én voltam az öt melós közül az egyik, és hatunkból már csak én élek. Ez fájdalmas dolog.

• **Szerintem téged mindenki úgy képzel el, hogy az életben is vicces vagy, nevetgész, boldog vagy. Ez valóban így van?**

Igen, ez nem kérdés, én örömszínész vagyok. Nekem az az ünnepnap, amikor előadásom van, és csupa olyan szerepet játszom, ami válogatottan jó. Mert válogathatok, szabadúszó vagyok. Szabadúszóként olyan csapatban lehetőleg nem játszom, ahol nem érezném jól magam. Ha pedig fiatalokkal kerülök össze, akiknek még nagyon sok tanulni-valójuk van, és erre fogékonyak, akkor a színjátászon kívül a másik szenvedélyemet tudom kiélni rajtuk, a tanítást, a pedagógiai szenvedélyemet.



• **Ki lehet-e pihenni fizikailag ennyi utazást szerte az országban és még a határon túl is, és az ennyire összetett, mentális leterheltséget?**

Pihenni nem tudok annyit, amennyit szeretnék, és amennyit kellene. Lefekszem, de idő előtt felébredek. Az agy nem tud csak úgy kikapcsolni, az jár. Minden és mindenki érdekel. Tulajdonképpen egy boldog ember vagyok! Mert azzal foglalkozhattam egy életen át, amit szerettem, ami a szenvedélyem. Szerencsére 75 éves koromra elmondhatom, hogy minden az örömömre szolgált, az egyik legfőbb partnerem – a kollégákon kívül – a közönség volt mindig is.

Én a közönséget „megtaláltam”, a szeretetük, a rajongásuk erőt ad. Az esetek többségében visszaigazolják az erőfeszítéseimet. Ha én boldog vagyok, akkor örömet tudok szerezni az embereknek is, és át tudom ezt nekik adni.

• **Ezt személyesen is tudom igazolni, hisz az interjú után megnéztem a már 400 előadást is túlszárnyalt, fergeteges sikert aratott *Balfácánt vacsorára* című darabot. A felhőtlen szórakozás elragadja a nézőket, miközben elgondolkodnak a mondanivalón, és a humor egyébként is mindig nagy segítség a különböző élethelyzetekben. Mindezt vastappsal tolmácsolták a színészek felé.**

Fekete ribizli

Ez az éjkék, olykor feketébe hajló ibolyaszín, nyári bogyós gyümölcs kissé „vad” külseje és savanyú íze ellenére az igazi „szupergyümölcsök” közé tartozik. Kiemelkedően magas C-vitamin-tartalma, antioxidáns hatása, sokrétű felhasználhatósága értékessé teszi.

A fekete ribizlit már a XV. századtól termesztették: az elsőként Hollandiában, Dániában és a Baltikumban, majd a középkori Németországban, később pedig Franciaországban is népszerűvé vált. Már 500 évvel ezelőtt felfedezték kiváló hasznosíthatóságát a népi gyógyászatban.

Magas C-vitamin-tartalom

A fekete ribizli a mérsékelt égöv gyümölcse, mely a legtöbb C-vitamint (több mint 190 mg/100 g) tartalmazza, így háromszor annyit, mint a narancs, és kétszer annyit, mint a kivi. Minthogy a C-vitamin elengedhetetlen többek között az immunrendszer, az izomanyagcsere vagy az agyi anyagcsere működéséhez, továbbá hatásos a káros sejtoxidáció ellen, fogyasszunk minél többet e hasznos gyümölcsfajtából.

Mivel javítja a vas felszívódását is, feltétlenül ajánlott pl. egy feketeribizli-szószt vörös hús mellé.

Kitűnő rostforrás

Közel 6 g/100 g rosttartalmával a fekete ribizli egyszerre lakrató és kiváló a bélmozgás elősegítésére, illetve a székrekedés megelőzésére. Vízható hatása magas káliumtartalmának tudható be. Ehhez a hatásához nem-

csak a bogyóját használják fel, hanem a levelét is. Számos étrend-kiegészítő és gyógytea készül belőle, többek között a cellulitis (narancsbőr) vagy a nehézláb-érzés enyhítésére.

Természetes gyulladáscsökkentő

A fekete ribizli egyes flavonoidjai javítják a porcok rugalmasságát, hatásos antioxidánsok, és természetes gyulladáscsökkentőként is funkcionálnak. Ennek alátámasztására pl. ízületi gyulladásban szenvedő betegek körében végzett kísérletek során a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy a feketeribizli-kivonat határozottan enyhíti az ízületi fájdalmakat.

Nassolni való gyümölcs

Minthogy a fekete ribizli 100 g-jában 63 kalóriát tartalmaz, szövetségesünk lehet a jó alak megtartásában. Frissen ajánlott főétkezés után vagy napközbeni nassolásra is. A fekete ribizlit vásárlás vagy szüretelés után minél hamarabb fogyasszuk el, vagy tartsuk frissen a hűtőben. A felhasználás előtt legalább 30 perccel vegyük ki a hűtőszekrényből, így élvezetesebb az aromája.

Amennyiben nem frissen kívánjuk fogyasztani, készíthetők belőle finom lekvár, zselé vagy illatos szörp.

Mindennapi receptötletek

Gyümölcssaláta

Keverjük össze feketeribizli-, málna- és eperszemeket néhány kimagozott cseresznyével és gerezdekre vágott fügével. Adjunk hozzá 1 kávékanálnyi mézet és 20 cl hideg verbénateát.

Áttört ribizli sajttal

A megmosott ribizli egy részét szitán törjük át, majd keverjük össze a maradék egész szemekkel és kevés mézzel. Sajtok tetejét díszíthetjük vele, kinyert levét pedig kissé édesítve fogyaszthatjuk (tele van vitaminnal).

Sós-édes saláta

Adjunk néhány szem friss fekete ribizlit a következő összetételű salátához: zöldsaláta, menta, avokádó vegyítve lazackockákkal, olívaolajjal és citrommal. A fekete ribizli különleges ízt kölcsönöz ennek a salátakeveréknek.

Rózsaszín gyümölcsturmix

Mixeljünk össze 200 g fekete ribizlit 2 hámozott banánnal és 400 g kimagozott görögdinnyehússal. Tálaljuk hidegen, nagy poharakban.

FORRÁS: GALENUS



Topélelmiszerek

4. rész

Van néhány élelmiszercsoport, amelyeknek szerepelniük kell a kiegyensúlyozott, egészséges étrendben. Vegyük sorra ezeket.

Sovány tejtermékek

Szempont: a proteinek/lipidek/kalória viszonya

A jó minőségű proteinek alapvető forrásai a tejtermékek, tökéletesen megfelelnek az izomtömeg növelésére, mely a kalóriák nagy fogyasztója (még pihenéskor is). Kemény vagy félkemény sajt, túró, joghurt, kefir, tej, aludttej... Valamennyiből válasszuk a zsírszegény változatot!

A GYAKORLATBAN

Sovány tejtermékeket célszerű beiktatnunk a főzéskor, pl. szószokban, krémlevesekben, tésztafélékben, csőben sült, rakott vagy töltött ételekben. Naponta válasszunk közülük reggelire-vacsorára vagy desszertkészítéskor is.

FORRÁS: GALENUS



TESZT

Védekezés nyáron a nehézláb-érzés ellen

Mit tegyünk?

- A) Megelőzőképpen kenjük be a lábszárunkat megfelelő krémmel.
- B) Jó szűk farmernadrágot vegyünk fel, hogy „tartsa” a lábat.
- C) A mozgás mindig jót tesz.

A helyes válasz: A és C

Estére kifáradunk a nehézláb-érzés miatt? Tegyük ellene! Reggel masszírozzuk a lábat bokától felfelé haladva speciális krémmel vagy géllal (lehet pl. diosmin, heszperidin, rutozid, oxerutin vagy természetes hatóanyagok, mint a vörös szőlő, vadgesztenye, menta). Napközben, ha turistáskodunk, hordjunk bő nadrágot vagy szoknyát, semmi ne dörzsölje, vágja a lábat. Fontos továbbá, hogy járás közben jól mozgassuk meg a talpunkat. Ha tenger mellett nyaralunk, sétáljunk a parti homokban, amely erősíti a lábikrát és hat a cellulitisz ellen is. Napozáskor időnként friss vízzel nedvesített ruhát tegyünk a lábunkra, hogy megakadályozzuk a véregek tágulását. A nap végén pedig zuhanyozzuk le a lábunkat nagyon hideg vízzel, a bokánál kezdve fel a combokig, hogy összehúzódjának a vénák.

FORRÁS: GALENUS

7.
oldal

VenoprotEP

Diosmin és heszperidin
hatóanyagú gyógyszer

**A visszeres láb
támogatója**

Ha Önnek

- nehézláb-érzés van,
 - vadlimeszűlet, fájdalom érzés,
 - éjszakai lábikragörcsre fordulhat,
 - kegyetlen, lágy visszerek vannak a lábán
- tünetei idült vénabetegekre utalnak.



Citrusfűszeres ízű cseresznye

A VenoprotEP filmtabletta

erőteljes hatású gyógyszer, csökkenti a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az idült vénabetegek tüneteit.

EXTRACTUM PHARMA
Hatóanyagok, tápanyagok
Gyógyszer- és élelmiszeripari
cégeknek és nagykereskedőknek

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

Unalmasak a reggelik?

Idő és inspiráció híján reggelink tartalma gyakran ismétlődik. Pedig számos lehetőség kínálkozik a változatosabbá tételére! Íme öt, különböző szempontok szerint összeállított ajánlat egészséges és finom reggelikre, személyre szabva.

„Fogyókúrás étrenden vagyok”

A reggeli legyen laktató, anélkül, hogy túl sok kalóriát tartalmazzon, illetve inzulincsúcsot okozna, ami kedvez a zsírerakódásnak. Kerüljük hát reggel az édes, fehér lisztből készült péksüteményeket, lekvárt, dzsemet... Inkább helyezzük a hangsúlyt az alacsony glykaemiás indexű szénhidrátokra (GI – jelzőszám, az élelmiszerek vércukoremelő képességét mutatja 1–100 közötti skálán) és a rostos élelmiszerekre a jóllakottságérzés mielőbbi elérése érdekében. Állati proteint szerepeltetni a reggeliben szintén étvágycsökkentő hatású lehet.

Javaslat

Mixeljünk össze 1 görög joghurtot + 100 g piros bogyós gyümölcsöt + 2 evőkanál zabkorpát. Öntsük egy tálba, és tegyük a tetejére szintén piros gyümölcsöket, valamint maroknyi, apróra vágott mandulát.

„Gluténmentes diétát követek”

Az ilyen diéta esetén is lehetőleg kerüljük a „gluténmentes” feliratú, iparilag feldolgozott élelmiszereket. Ezek többnyire nemcsak hogy drágák, hanem tápanyagokban szegények is, viszont gyakran gazdagok káros transzsírsavakban. A gluténmentes cereáliák, még ha biotermékek is, gyakran nagyon sok cukrot tartalmaznak. Részesítsük előnyben tehát a házi recept szerint, gluténmentes, nyers alapanyagokból készített reggeliket.

Javaslat

Almás zabkása: vágjunk fel 2 almát apró kockákra, de ne hámozzuk meg (ha biotermesztésű). Egy lábasba öntsünk 150 g gluténmentes zabpelyhet + 30 cl növényi tejet (lehet szója-, zab- vagy rizstej), mely nem tartalmaz hozzáadott cukrot + 60 cl vizet, az almakockákat és 1 kávéskanál fahéjat. Enyhe tűzön melegítsük addig, amíg a zabpelyhet beszívja a folyadék. Adjunk hozzá 200 g cukormentes almakompót + 2 levesekannál mandulapürét. Fogyaszthatjuk kevés agavésziruppal.

„Méregtelenítő kúrát tartok”

Kerüljük reggelire a savasító és ez esetben is a feldolgozott élelmiszereket! Inkább válasszunk olyanokat, amelyek pihen-

tetik a bélrendszert, és ásványianyag-bevitelt biztosítanak hiány esetén – ami méregtelenítéskor gyakran előfordul. A gyümölcsök például, főként zöldségekkel társítva, dzsúz formájában, 1/3 gyümölcs és 2/3 zöldség arányban, eleget tesznek ezeknek a kívánalmaknak.

Javaslat

Zöld turmix: keverjük össze turmixgépben 1 banánt + 1 almát + 1 citrom levét + 1 kis marék zsenge spenóthajtást + 1/2 uborkát + 20 cl mandulatejet. Végül adjunk hozzá egy evőkanálnyi spirulinaport, mely ásványianyag- és klorofill-pluszbevitelt jelent.

„11 óra körül újra éhes vagyok”

Húzzuk ki az étrendből a magas glykaemiás indexű élelmiszereket! A reggeli cukros sütemények, fánk, fehérkenyér-félék bizonyos energiát adnak, de vigyázzunk a „bumerághatással”, mely 11 óra táján jelentkezik éhség formájában. Helyes viszont, ha állati proteint iktatunk be a reggelibe, hogy elősegítsük a dopamin (boldogság- és elégedettség-hormon) termelődését napindítónak.

Javaslat

1 sárgabarack + 2 szelet tökölybúza kenyér friss kecskesajttal és kevés olívaolajjal.

„Vasárnap megosztom a reggelit a családdal”

Munkaszüneti napokon, amikor reggelente együtt a család, és nem sietnek a családtagok, lehet a hétköznapiétól eltérő, finom reggelit előállítani házilag. Csak ki kell gondolni, mi az, amit mindenki szeret, és egészséges alapanyagokból készülni.

Részesítsük előnyben a késztermékmentes, házi sütésű alkotórészekből álló, tápanyagdús reggeliket.

Javaslat

Cukormentes palacsinta nyers dzsemmel: törjünk szét villával 250 g (friss vagy fagyasztott) piros gyümölcsöt. Adjunk hozzá 2 evőkanálnyi chiamagot és 1-2 evőkanálnyi juharszirupot. Keverjük össze villával, és pihentessük kb. 10 percig. Újra kavargassuk meg, aztán hagyjuk pihenni még 20 percig, amíg a chiamag megdagad. Ez a dzsem 2-3 napig eláll frissen, és elkészíthető az összes lédús gyümölcsből, mint ananász, szilva, sárga- és őszibarack stb.

GONDTALAN ÉLET MŰFOGSSORRAL? IGEN, LEHETSÉGES!

Vessen véget a műfogsor-problémáknak! Itt a megoldás!

Magyarországon kb. minden tízedik embernek teljes fogpótlásra van szüksége. A legnépszerűbb eljárás a teljes kivethető műfogsor készítése. Azonban sokaknak érzési problémákat okoz a folyton mozgó műfogsor, beszélgetés során szinte ki akar esni, ráadásul éledezéskor is leküzdőhatártnak tűnő problémákat okoz. Jó hír, hogy létezik gyors, fájdalommentes és hosszú távú megoldás.

Egyszerű, modern és hatékony megoldás a műfogsorproblémákra!

Ez az eljárás az extra vékony titán implantátumokkal történő protézisrögzítés.

Egy fájdalommentes kezelés során, az alsó fogsor rögzítése esetén 4 darab, felső fogsor esetén 6 darab extra vékony titán implantátumot helyezünk



**Érték és Minőség
Nagydíjas
fogászati eljárás!**



be az íny felvágása nélkül. A titán biológiailag semleges, így nem vált ki allergiás reakciót, sőt 3 hónap alatt a csontsejtek rájönnek a felszínére! A kivethető műfogsor rögzítéséről a protézisbe beépített gumigyűrűs patentek gondoskodnak, melyek az implantátum gömb formájú végére pattannak rá. Amennyiben a meglévő műfogsor megfelelő minőségű, nem kell újat készíteni. Egy percig sem marad fogsor nélkül, csupán a tisztításhoz kell kivenni. A kezelés után a műfogsorral kapcsolatos problémák megszűnnek. Többé nem kell attól félnie, hogy evés, beszéd vagy akár sportolás közben mikor hozza kellemetlen helyzetbe a műfogsora.

Bizza magát specialistára!

8 éve, az országban elsőként hoztuk létre a protézisrögzítésre specializált rendelónket, mely kiemelkedő felszereltséggel és saját fogtechnikával ren-

delkezik, hogy végre legyen egy hely, ahol a műfogsorviselő is valódi megoldást kaphatnak protézisproblémáikra.

Rendelőnk kizárólag műfogsor-rögzítésre specializálódott. Stabilizáljuk fogsorát, így a jövőben ragasztania sem kell. Már közel 4000 műfogsorviselő számára adtuk vissza műfogsoruk stabilitását. Munkánkra a fogászatban egyedülálló becsenksodást, implantátum- és műfogsorgaranciát vállalunk.

**Önnek is lehet stabil műfogsora!
TUDJON MEG MINDENT
A PROTÉZISRÖGZÍTÉSROL!**
Kérje ingyenes tájékoztatónkat a
(06 1) 9000 654-es számon, vagy a
www.mufogsorrogzites.hu oldalon!

Fixfogsor Rendelő

Ép, XIII. ker. Kádár utca 9-11. | Kecskemét, Temes tér 10.
(06 1) 9000 654; info@mufogsorrogzites.hu
www.mufogsorrogzites.hu



Fixfogsor®
PROTÉZISRÖGZÍTÉS

AllistilEP

dimetindén 1 mg/g gél

A képek a tájékoztató jellegűek. Nem minősítik a termék minőségét.



- Bőrelváltozások
- napégés
- rovarcsípés
- felületes égési sérülés
- kiütések okozta viszketés kezelésére.



A dimetindén antihisztamin, helyi alkalmazás esetén lokális fájdalomcsillapító hatása is van. A gél alapanyag megkönnyíti az aktív hatóanyag bőrbe való bejutását. Az AllistilEP gél gyorsan behatol a bőrbe és néhány perc alatt kifejti hatását.



Extratum Pharma
Kft.
1125 Budapest, József Attila utca 1-3.
Tel: +36 1 450 1000
E-mail: info@extratumpharma.hu

25
ÉV

**Az AllistilEP gél gyorsan enyhíti
a viszketést és az irritációt.**

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

Horkolás

A felnőtt férfi lakosság 40, a női lakosság 20%-a horkol. A kor előrehaladtával növekszik a horkolás előfordulási valószínűsége.

A horkolás a szociális, partnerkapcsolati problémákon túl – mások nyugalmát zavaró horkolás – a horkoló szervezetére is negatív hatással van. A horkolásból adódó, alvás alatti jelentős oxigénhiány nappali fáradtságot, aluszékonyságot, teljesítménycsökkenést, a koncentráció zavarát, ingerlékenységet, férfiaknál potenciazavart okozhat. Mivel a horkolás által létrejövő oxigénhiány folyamatos stresszt jelent a szervezet számára, a horkolók esetében jelentősen megnövekszik az előfordulási valószínűsége a magas vérnyomás betegségnek, a szívbetegségnek, a stroke-nak és egyéb keringési betegségeknek.

A horkolás során a beáramló levegő rezgésbe hozza a lágy szájpad és a garat ellazult, tónustalan szöveteit, ami a jellemző hangjelenséget adja.

Az „összeesett”, szűkebb légutakon kevesebb levegő, ezáltal kevesebb oxigén áramlik a tüdőbe.



A horkolás még potenciazavart is okozhat?

Lehetséges okok

A légutak szűkületének számos oka lehet, ezek közül a legfontosabbak/leggyakoribbak, a teljesség igénye nélkül:

Az orr kóros állapotai (melyek az orrüreget szűkületét okozzák):

- Orrsövényferdülés
- Az orrkagylók megnagyobbodása
- Légúti allergia
- Krónikus orrmelléküreg-gyulladás (rostasejtek, arcüreg, homloküreg)
- Orrpolip

A garat kóros állapotai:

- Megnagyobbodott orrmandula (leginkább gyermekkorban)
- Megnagyobbodott torokmandula
- Megnagyobbodott nyelvcsap
- Tónusát veszített, laza, lágy szájpad
- Anatómiaiilag szűkebb garat
- Megnagyobbodott nyelvgökök

Élettani/kórélettani állapotok, melyek fennállása esetén nagyobb valószínűséggel fordul elő horkolás, illetve légzés-kimaradás:

- Túlcsúly. A testtömegindex (BMI – body mass index) alapján kategorizálható az emberi testsúly állapota. Kiszámítása során a kilogrammban megadott testtömeget osztják a méterben mért testmagasság négyzetével, mértékegysége: kg/m². A normál testsúly 18,5–24,99 közötti tartományban található, 25–29,99-ig túlsúlyosságról, míg 30 feletti értékeknél elhízásról van szó.
- 40 évesnél idősebb egyén. Az életkor előrehaladtával a szervezet izmainak tónusa csökken, ez történik a felső légutak izmaival is. Ennek következtében a lágy szájpad és vele együtt a nyelvcsap tónusukat veszített szövetei egyre nagyobb mértékben jönnek rezgésbe a beáramló levegő hatására, és az egyre hangosabbá váló horkolási hangot képezik.
- 43 cm, vagy annál nagyobb nyakméret férfiaknál, 40,6 cm-nél nagyobb nyakméret nőknél. Általánosságban a nagyobb nyakkörfogot vastagabb nyaki zsírszövetet jelent, amely fekvő állapotban jelentősen szűkíti a felső légutakat.
- Az alkohol izomrelaxáló hatása. Ha lefekvés előtt alkoholt fogyaszt valaki, az mennyiségtől és egyéntől függően relaxálja a felső légutak izmainak tónusát, ezáltal a légutak szűkülnek, ami horkolást eredményez.
- Gyógyszerek, főként nyugtatók, altatók, melyek izomtónus-csökkenést okoznak.
- Dohányzás.
- A menopausa utáni hormonváltozások hatására a garatizmok nagyobb mértékben lazulnak el.

Forrás: Magyar alváskönyv, Galenus Kiadó, 2019



DR. SZALMAY GÁBOR PHD
FÜL-ORR-GÉGEGYÓGYÁSZ SZAKORVOS,
AZ ORVOSTUDOMÁNYOK KANDIDÁTUSA
WWW.SZALMAY.HU



Ára: 4900 Ft

MAGYAR ALVÁSKÖNYV

- Az egészségügyi ismeretterjesztő könyv az alvással kapcsolatos tudományos ismereteket olvasmányos formában jeleníti meg.
- Szerzői a téma kiváló ismerői, akik az alvás sokoldalú megközelítésével számos hasznos, a mindennapi életben megvalósítható tanácsot adnak.
- A Magyar Alvás Szövetség, a Benyovszky Alvásközpont és a Vezetőképző Akadémia kötetét a Galenus Kiadó adta ki.

Puha táblás, 352 oldalas (148x210 mm), színes, illusztrált könyv

Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft. 1146 Budapest, Dózsa György út 19.
E-mail: rendeles@galenus.hu, galenus@galenus.hu Telefon: +36-1-467-8062,
Fax: +36-1-363-9223 Postacím: Galenus Kiadó, 1437 Budapest 70., Pf. 275.
Webáruház: www.galenus.hu/shop

Baldivian® Night – A nyugodtabb alvás érdekében Fizetett hirdetés

*A változókor, az időjárás, a városi zajok,
a munkahelyi stressz, a családi problémák...
csak néhány olyan befolyásoló tényező, amely
hatással lehet az éjszakai pihenés minőségére.*

A legjobb, ha megelőzzük a gondok kialakulását, azaz a felgyorsult életünkben megnövekedett stresszt kellő mennyiségű és minőségű kikapcsolódással ellensúlyozzuk. A sport, valamint a szereteteinkkel és a kedvenc hobbinkkal töltött idő segíthet a napközben felgyülemlett feszültség levezetésében és a kiegyensúlyozott lelkiállapot fenntartásában.



Azonban ha a mindennapi gondok már a zavartalan alvást is akadályozzák, a Baldivian Night segíthet.

A Baldivian® Night egy növényi gyógyszer, amely természetes hatóanyagával (441,35 mg macskagyökér száraz kivonat) enyhítheti az alvászavarokat.

A készítmény ajánlott napi adagja mindössze egyetlen tabletta lefekvés előtt*, így segíthet javítani az alvásminőséget és csökkenteni az elalvásig eltelt időt.

Vény nélkül kapható, macskagyökérkivonat-tartalmú növényi gyógyszer.

*1 bevont tabletta lefekvés előtt fél-egy órával. Szükség esetén az este folyamán korábban is bevehető még egy adag.

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

**Pihentető alvás,
mesés ébredés**

Magas macskagyökér-kivonat tartalommal:

- Segít az alvászavarok enyhítésében
- Csökkenti az elalvásig eltelt időt
- Javítja az alvás minőségét
- A napi ajánlott adag egy tabletta lefekvés előtt

Baldivian® Night

**HAPI
1
TABLETTA**

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

Túl hangos a zene?

Védd a füledet!

A nyár a fesztiválok, szabadtéri zenés rendezvények, koncertek ideje, de megszaporodik a diszkókba járók száma is. Ezeken a helyeken általában nagyon hangos zene szól, ami sokszor hallászavart, sőt halláskárosodást is okozhat.

A zajérzékenység egyénenként változó. Vannak, akiknek sípol, zúg, cseng a fülük egyetlen dübörgő zenés este után, mások naponta óráig tudnak hangos zenét hallgatni, látszólag minden hallászavar nélkül. De nem biztos, hogy kockázat nélkül. A szakemberek arra is figyelmeztetnek, hogy még óvatosabbnak kell lennünk a zajártalom tekintetében, ha fáradtak vagyunk.

A zajhatárérték túllépése kockázatot jelent

A zenés rendezvényeken a zajhatárértékek meghatározása és betartatása ellenére nagy a halláskárosodás kockázata, amikor fűsiketitően dübörögnek a decibelek... Ha hangos beszédre/kiabálásra kényszerülünk, vagy közelebb kell húzódnunk másokhoz, hogy halljuk egymást, az azt jelenti, hogy túl zajos a hangkörnyezet, és elővigyázatosabbnak kell lennünk. Hasonlatosan a túlzásba vitt napozáshoz, mikor fáj a bőrünk tőle, ez esetben, ha már fáj a fülünket, biztosak lehetünk benne, hogy a hangerő jóval túllépte a zajhatárértéket.

Megfelelő óvintézkedések

De mit tehetünk, hogy védekezzünk a zajártalom ellen, vagy megelőzzük az esetlegesen fellépő hallászavart?

- Egy hangos koncerten fülünk védelmében tartsunk kellő távolságot a hangszóróktól. Emellett ideális esetben, és amennyiben lehetséges, óránként 15 percnyi csendes helyen, félrehúzódva eltöltött szünetet is tanácsos beiktatni.
- Ajánlott a hallásvédelmi eszközök használata is. Ezek széles választékban kaphatók: a szilikon fülpárna/füldugó, habanyag hallásvédő, lágyhab-füldugó, formálható viasz vagy szűrős füldugó mind alkalmas rá. Ahhoz, hogy hatékonyak legyenek, megfelelően kell a fülbe helyezni őket.

carbosan®

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

Ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus okozta gyulladás –, valamint szájnyalkahártya-fekély tüneteinek enyhítésére és kezelésére szolgáló gyógyszerkészítmény.

AFTA



szájüregi sérülések: fogszabályzó, törött fog, elharapott ajak, etelek okozta sérülés



stressz



ételeallergia vagy érzékenység



hormonális változások: menstruáció, sordülőkor



hiányállapotok: diéta, B12-vitamin hiány, ves-, folsav-, cinkhiány, gyenge immunrendszer



örökösödő hajlam

HERPESZ



betegségek, láz



erős napsugárzás



menstruáció



stressz



gyógyszerek



hormonális tényezők



pszichés tényezők

Az ajkakon, a szájon jól tapadó, színtelen, diszkrét gél. Ha panasza nem javul 1–2 héten belül, forduljon orvoshoz!



VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

SATCO Kft.
Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco1-online.hu
www.satco.hu • www.carbosan.hu

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



SZEX

ÉLETVITEL

PSZICHOLÓGIA

EGYEBEK

Eligazodás az

Hajlamos vagy a herpeszre?

Akkor vigyázz!

Tudod, a herpeszvírus mindenkiben benne van, ott lappang, de te „megnyerted” azt is, hogy látható hólyagocskák képében megjelenjenek a szájad szegletében. Te fokozottabban vigyázz, főleg a meleg nyári napokban, a hőségben, mert a napsugárzás is hajlamosít a kiújulásra.

De fesztiválok idején, a nem megfelelő higiénia, a poharak, üvegek egymásnak való továbbadása is veszélyes lehet a számodra. Ilyenkor nyugodtan monddal nemet a te és a többiek érdekében is, vedd szigorúan a higiéniai szempontokat. De azért készülj fel a legrosszabbra és vigyél magaddal herpesz elleni készítményt. Biztos, ami biztos!

a magas zajszintnek való kitettség előtt, és utána csak a hangos zene megszűntekor szabad eltávolítani – ha már „biztonságban” vagyunk...

- Amennyiben gyermekeink is részt vesznek egy hangos zenei eseményen, fokozottan legyünk elővigyázatosak. Fejhallgatót vagy fülhallgatót feltétlenül helyezzünk rájuk, még ha ellenkeznek is. Ha pedig netán mi is zenélünk valamilyen elektromos hangszeren, használjunk zenészeknek való, speciális, cserélhető, szűrős fülvédőt, amelynek a csillapítás mértéke szabályozható.

generációnak

Figyelmeztető jelek

Fülzúgás, -füttyülés, -sípolás, -csengés, halláscsökkenés, hiper-zajérzékenység, fájdalom...

Egyes felmérések szerint a fiatal (15–30 év közötti) korosztály több mint háromnegyede tapasztalt már auditív rendellenességeket. A védekezés jelentőségét mutatja az is, hogy a hallássérülés vagy a túl hosszú ideig tartó zajnak való kitettség fáradtságot, ingerlékenységet, koncentrációs zavarokat is okozhat. Szerencsére a hallászavarok többsége a legtöbbször átmeneti. De addig, amíg kockáztatunk, és nem védjük a fülünket, „hallási tőkénk” fogy, és fennáll a veszélye a tartós hallászavarnak vagy a korai halláscsökkenésnek. Ha pedig a tünetek az ominózus koncertet vagy fesztivált, egyéb hangos rendezvényt követő csendes éjszaka után (8-10 óra múlva) is fennállnak, feltétlenül konzultáljunk szakorvossal.

Forrás: Galenus



A gyógyszerértéke akkor is bemehezsz tanácsért, ha nem vagy beteg

Egy volt droghasználó vallomásai

Lázadtam

Az én lázadásom abból állt, hogy korán dohányozni, durván inni, drogozni, balhézni kezdtem, kimaradtam a suliból.

A teljes cikket megtalálod a patikamagazin.hu oldalon



NOÉMI
(EGY VOLT DROGHASZNÁLÓ)
[HTTPS://ARRALSZEMBEN.COM](https://ARRALSZEMBEN.COM)
FUGGOSEGROLFUGGETLENUL@GMAIL.COM



Ittam

Van tapasztalatom, hiszen 12-13 éves koromtól naponta ittam, első rendőrségi ügyem is vodkalopás miatt volt. Sokszor balhéztam, sokszor kerültem ciki helyzetekbe, sokszor használtam ki másokat vagy használtak ki épp engem.

A teljes cikket megtalálod a patikamagazin.hu oldalon



NOÉMI
(EGY VOLT DROGHASZNÁLÓ)
[HTTPS://ARRALSZEMBEN.COM](https://ARRALSZEMBEN.COM)
FUGGOSEGROLFUGGETLENUL@GMAIL.COM



Drogoztam

Már a South Parkban is sokszor hallottuk, ahogy sok más helyen is, hogy a „drog rossz”. De tényleg mi a baj, ha te még nem vagy egy hajléktalan drogos?

Ráadásul az ember saját magát is a végletekig át tudja venni: én például legelvetemültebb drogos korszakomban lenéztem azokat, akik ittak, mert az alkoholt és a részegséget undorítónak tartottam, bezzeg a vénák (többször használt) tűvel szurkálását tiszta és igényes dolognak láttam, szinte még büszke is voltam magamra. Akkor a hazugságokkal tudja saját magát is becsapni az ember, hogy – egy nyóckeres falfirkát idézve – „rádnő az álarc”.

A teljes cikket majd megtalálod a patikamagazin.hu oldalon



NOÉMI
(EGY VOLT DROGHASZNÁLÓ)
[HTTPS://ARRALSZEMBEN.COM](https://ARRALSZEMBEN.COM)
FUGGOSEGROLFUGGETLENUL@GMAIL.COM

JÖN

Újrakezdtam

Mára leérettségiztem, segítőszakmában dolgozom, egyetemre járok, sportolok és kiegyensúlyozott, boldog életet élek.

A teljes cikket majd megtalálod a patikamagazin.hu oldalon



NOÉMI
(EGY VOLT DROGHASZNÁLÓ)
[HTTPS://ARRALSZEMBEN.COM](https://ARRALSZEMBEN.COM)
FUGGOSEGROLFUGGETLENUL@GMAIL.COM

JÖN



NOÉMI
(EGY VOLT DROGHASZNÁLÓ)
[HTTPS://ARRALSZEMBEM.COM](https://arralszembem.com)
FUGGOSEGROLFUGGETLENUL@GMAIL.COM



Kérdésed van?
trendi@galenus.hu

Ittam

Van tapasztalatom, hiszen 12-13 éves koromtól naponta ittam, első rendőrségi ügyem is vodkalopás miatt volt. Sokszor balhéztam, sokszor kerültem ciki helyzetekbe, sokszor használtam ki másokat vagy használtak ki épp engem.

Nagyon korán megismerkedtem a részegséggel és a mindennapi ivással is. Nagyon felnőttesnek tűnt, és vonzott, hogy egy társaság részeként ihattam. Az ilyen társaságokban gyakran őszintén veri át egymást az összes tag. Az ember hajlamos azt hinni, hogy a közös stiklik valamilyen közösséget is létrehoznak, amelyek az emberekről szólnak. Pedig egy elismert felépült függő addiktológust idézve: „A legnagyobb ivók bűntársakat keresnek maguk mellé.” Sokszor nem is az emberekről, hanem a közös programról, az ivásról szól az egész.

Gondolkoztál már, miért van az a rengeteg „részeg sms”, „sírós buli” meg „hányós/ájulós/balesetes buli” mém és videó? Nyilván azért, hogy te röhögj rajtuk. De vajon hogy készülnek ezek?

Részegen tagadhatatlanul hülyén viselkedik a legtöbb ember, ráadásul ezt nem is tudja magáról, rosszabb esetben azt képzei, hogy ez menő. A környezet pedig sokszor ennek még alá is tesz, hiszen mindig jól jön egy olyan ivócimbora, akin (és nem akivel!) jól lehet szórakozni, mindig elviszi a balhét vagy épp sok pénze van. Éppen ezért gyakran még hergelik is az embert, vagy cikizik, ha nem iszik velük. De ha az ember jól érzi magát, és nincs hátsó szándéka, miért lenne fontos, hogy a környezete is részeg legyen? Lehet naivnak vagy jó szándékúnak lenni, de ha mindig te fizetsz, vagy **valaki nagyon itatni akar, akkor akar valamit...** Kérdés, hogy egy ilyen emberi kapcsolatra mennyi az értéke azt leszámítva, hogy előadhatsz valamit az instasztoriba pár ölelkezős szelfivel. És megéri-e ezért egyáltalán leinni magad?

És hogy jönnek a sírós vagy éppen az sms-es mémek?

- Az egyik verzió egyszerűen a felejteni akaró, szomorú emberek estéjének záróképe, akik azt hitték, hogy az alkohol segíteni fog bánatuk enyhítésében, de nyilván csak rontott a helyzeten (mert nem is tehet mást).

- Az is gyakran előfordul, hogy a közös ivás a valahova tartozás illúzióját kelti, de közben mégis ún. társasági magányt él meg az ember, azaz annak ellenére érzi mélyen magányosnak magát, hogy fizikailag nincsen egyedül. Ilyenkor jönnek a részeg sms-ek az exeknek meg a sírás.

Részegen az ember megél sok nagyon erős rossz érzést is, amelyek ráadásul nem is biztos, hogy hazudnak. Lehet, hogy egyszerűen rossz helyen keresed saját magad, rossz helyen keresed a közösséget, és ezen nem az fog változtatni, hogy részeg vagy-e a többiekkel, mert az az űr, az a hiányérzet ott marad.

Fiatalon az ember még könnyen kihever egy átbulizott éjszakát, a szerencsésebbek még csak nem is másnaposak, annak ellenére, hogy fizikailag egy fiatal szervezetet is lepusztít az alkohol. Lelkileg már nem biztos, hogy könnyen kiheveri, hiszen bármelyik berúgásnál kerülhet olyan kellemetlen vagy kiszolgáltatott helyzetbe, ami egy életen át kísértetni fogja. Esetleg tehet olyat az ember, amit egy életen át bán, és nem tudja helyrehozni.

Ráadásul kamaszokra ugyan nem szokták mondani, hogy alkoholisták, de ha megnézzük a felnőtt alkoholistákat, ők is voltak kamaszok, és jelentős részük ugyanúgy él, ahogy anno fiatalon. Ezért is veszélyes az alkohol, mert nagyon könnyen függőséget okoz, és társadalmi elfogadottsága miatt észrevétlenül át lehet lépni a függőség határvonalát. Nyilván nem egy pohár bor, egy sör vagy hasonló elfogyasztásáról van szó, de az csak rajtad múlik, hogy számodra az alkoholos italok mérgek lesznek (mind testileg, mind lelkileg, mind az emberi kapcsolataidban), vagy valamilyen mellékes élvezeti cikkek, amelyeken tudsz uralkodni.



Alkohol és gyógyszerek együtt? Soha!

A vény nélkül kapható gyógyszereket sokan – tévesen – veszélytelen szereknek titulálják, miközben ezekkel sem jár együtt az alkoholfogyasztási „engedély”!

„Fiatalság, bolondság” – tartja a mondás. Vannak azonban helyzetek, amikor a meggondolatlanságnak fiatal korban sincs helye, és a gyógyszeresedés ide tartozik. Menőnek tűnhet az, hogy valaki a fájdalomcsillapító gyógyszerét sörrel nyeli le, az allergiaellenes tablettájára bort iszik, netán a hüvelygomba miatti gyógyszeres kezelése alatt alkoholos koktélokat fogyaszt, ám a következmények súlyosak lehetnek. A lehetséges komplikációk palettáján rosszullet, hányás, kipirosodás, gyomorfekély, légzésmegállás és súlyos keringési zavar is szerepel, hogy csak néhány példát említsünk.

Hányingered van a bungie jumpingtől?

A szemek által érzékelt állandó mozgás vagy a test állandó rázkódása, himbálózása az egyensúlyműködésben okozhat zavart az arra érzékeny egyéneknél. Ők nem bírják, ahogy a hajót dobálja a víz, a repülőgép turbulenciába kerül, de még az autóbusz vagy a vonat ablakon kitekintve, az elfutó táj mozgása is rosszulletet okoz. Sőt a vidámparki körhinta vagy a fesztiválok egyéb, hasonló játécai is. Az összefoglaló néven utazási betegségnek nevezett tünetegyüttes jelei a sápadtság, elgyengülés, ástítás, émelygés, hányinger, végső esetben hányás. Aki erre hajlamos, az vegye ezt figyelem a fesztiválszezonban is.

Kérdésed van?

**Irány a gyógyszertár!
Keresd a gyógyszerészt!
Bízatsz a tudásában!**

Hüvelyfertőzés és rosszullét

A metronidazol hatóanyag, amelyet különféle bakteriális vagy amőba okozta fertőzések, köztük hüvelyi fertőzések kezelésére is használnak tablettaként vagy hüvelykúpként, nem „tűri meg” maga mellett az alkoholt. Ha valaki metronidazol használata mellett italozik, nagy valószínűséggel rosszullétet, hányingert, hányást, fejfájást, kipirulást, verejtékezést, légzési nehézséget fog tapasztalni.

Légzésbénulás?

Azoknál a gyógyszereknél, amelyek a központi idegrendszeren keresztül fejtik ki a hatásukat, egyértelműen kerülendő az alkoholfogyasztás. Az altatóknál, nyugtatóknál vagy epilepszia kezelésére szolgáló szereknél már kismennyiségű alkohol elfogyasztása is jelentős koncentrációképtességbeli változásokhoz, viselkedésváltozáshoz vezethet, súlyos esetben életveszélyes légzésmegállás, keringési zavarok alakulhatnak ki.

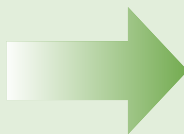
Allergiásan is tilos?

Kisebbségi mértékű, de a koncentrációs képességet rontó lehet az allergiás panaszok orvoslására szolgáló patikaszerrek (pl. a vény nélkül is kapható [levo]cetirizin, [dez]loratadin hatóanyagú gyógyszerek) és az alkohol együttes hatása is. Ilyen hatóanyagú gyógyszerek rendszeres szedésekor tanácsos lemondani az alkoholoról.

A recept nélkül kapható fájdalom- és lázcsillapító, gyulladáscsökkentő hatóanyagoknál (pl. acetilszalicilsav, ibuprofén, diklofenák), amelyeket fejfájás, menstruációs görcs vagy nátha esetén sokan szednek, az alkoholfogyasztás a gyógyszerek gyomor- és bélkárosító mellékhatását felerősítheti, így az alkohol hatására többszörösiére nőhet a gyomor- és nyombélfekély gyakorisága. A fájdalom- és lázcsillapító paracetamolos szerek szedésekor – a máj védelme érdekében – egyértelműen kerülendő az alkoholfogyasztás!



DR. BUDAI MARIANNA PHD
SZAKGYÓGYSZERÉSZ



Ne hagyja, hogy megforduljon Önnel a világ!

Szédülés, émelygés, hányinger és hányás ellen nyaralás alatt is Daedalon® – kezelésre és megelőzésre!

RICHTER GEDÉON

A KOCKAZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZET!

Emancipált orvoslás és gyógyszerészet

A nők és a férfiak közötti különbségek mindenki számára nyilvánvalók. Meglepő módon azonban, egészen az 1980-as évekig, ezek a különbségek nem jelentek meg az orvoslásban és a gyógyszerészetben. Az emberi test működését egy 70 kilogrammos férfi alapján írták le, és bármilyen kórkép esetén erre az „ideális” férfire szabottan született meg az a terápiás ajánlás, amit aztán a férfiakon túl a nőknél is alkalmaztak.

18.
oldal

Az elmúlt évtizedekben számos olyan kutatási és vizsgálati eredmény látott napvilágot, amelyeknek köszönhetően ma már egyértelmű, hogy a nők és a férfiak szervezete sok tekintetben különböző.

A két nemnél mások a tipikus betegségek, valamint a kórképek eltérő gyakorisággal és súlyossággal lépnek fel.

Ma már tudjuk, hogy a nőknél a gyulladásos reakciók hevesebb lefutásúak, mint a férfiaknál; a nők gyakrabban szenvednek allergiás megbetegedésekben is, illetve bizo-



nyos autoimmun kórképek (pl. rheumatoid arthritis) előfordulási gyakorisága is nagyobb náluk. A gyengébb nem javára mondható, hogy epidemiológiai tanulmányok alapján a nők súlyos fertőzéseket jobb eséllyel élnek túl, mint a férfiak. Emellett,

a nőknél sokkal gyakrabban diagnosztizálnak migrént vagy depressziót, mint a férfiaknál; ellenben a köszvény vagy az autizmus inkább a férfiak betegsége. Megszületett tehát a nemre szabott orvoslás tudománya, az úgynevezett **gendermedicina**.

A gyógyszer másként hat a nőknél, mint a férfiaknál?

Bebizonyosodott az is, hogy a gyógyszerek vonatkozásában is vannak eltérések: ugyanaz a gyógyszer másként hat a nők és a férfiak szervezetében, indokolva ezzel egyes esetekben akár azt is, hogy eltérő módon dozírozzák azokat a két nem esetében. Más lehet a mellékhatások gyakorisága és súlyossága a két nemnél. A XXI. században egyre több törekvés irányul arra, hogy az új gyógyszerek fejlesztésénél a női és a férfi szervezet különbözőségeit is figyelembe

vegyék, azaz egyre inkább teret hódít a **gendergyógy-szerészet**. Van azonban még mit behozni! Egy 2017-ben megjelent közlemény alapján még napjainkban is alulreprezentáltak lehetnek a nők az új gyógyszerek fejlesztése során, az állatkísérletekben is döntően hím állatokkal dolgoznak a kutatók.

Az előbb írtak szemléltetésére bemutatunk néhány nembe-
li különbséget a gyógyszeralkalmazás területéről:

- A férfiak gyomra több savat termel, mint a nőké, esetükben a gyomor kémhatása is alacsonyabb, mint a nőknél ($\text{pH} = 1,9$, illetve $\text{pH} = 2,6$). Mindez ahhoz vezet, hogy a különböző mértékben savas vagy bázikus jellegű gyógyszer-molekulák gyomron keresztüli felszívódása is eltérő mértékű a két nemnél.

- A májban található, a különféle gyógyszeres hatóanyagok átalakításáért felelős enzimek (ún. CYP izoenzimek) aktivítása jelentősen eltérhet a nők és a férfiak esetében. Erre visszavezethetően a koffein, illetve egyes fájdalomcsillapító hatóanyagok (pl. paracetamol) lebomlása gyorsabb, a hatástartama rövidebb lehet a férfiaknál. Épp fordított helyzet állhat elő egyes antidepresszánsoknál (pl. fluoxetin, paroxetin), amely esetekben a hatóanyag nőknél bomlik le gyorsabban, azaz náluk csökkennek a szervezetbeni hatóanyag-szintek nagyobb mértékben, ezért rövidebb a hatás.
- A magas vérnyomás kezelésére rendelt, ún. angiotenzin-konvertáló enzim (ACE) gátló gyógyszerek hatásosabbnak bizonyulnak a férfiaknál, mint a nőknél. Ellenben a szintén a magas vérnyomás kezelésében használt, ún. béta-blokkolók erősebben hatnak a nőknél, mint a férfiaknál. Kiderült, hogy a nők szervezete lassabban bontja le a béta-blokkoló gyógyszer-molekulákat. Ezzel összefüggésben a nőknél több mellékhatás jelentkezésére lehet számítani a béta-blokkoló szerekkel végzett terápia során.

- Mivel a férfiaknál általában a nagyobb bőrvastagság a jellemző, a bőrön keresztül alkalmazott gyógyszerek hatása is eltérő lehet a két nem esetében; a nőknél fokozottabb felszívódással lehet kalkulálni.

- A nőknél 1,5-1,7-szer gyakrabban jelentkeznek a mellékhatások, mint a férfiaknál. Emellett a tapasztalt mellékhatások súlyossága is kifejezettebb a nőknél, mint az erősebbik nemnél. Az USA gyógyszerügyi hatóságának (FDA) nyilvántartása alapján az 1997 és 2000 között történt 10 gyógyszer-visszavonás esetén is 8 vonatkozásában a nők esetében jelentettek több és súlyosabb mellékhatást.



DR. BUDAI MARIANNA PhD
SZAKGYÓGYSZERÉSZ



A GYERMEK AZ ELSŐ

JÚLIUSBAN INDUL A CSALÁDVÉDELMI AKCIÓTERV

- 10 millió forintos babaváró támogatást kaphatnak a fiatal házasok.
- Júliustól már használt lakásra is felvehető a CSOK-kölcsön, akár már két gyermekkel is.
- Már a második gyermek érkezésekor csökkenthető a családok jelzáloghitele.
- 2,5 millió forintos támogatást kaphatnak a nagycsaládosok a legalább hétszemélyes új autó vásárlásához.

Részletek és az igénylés feltételei a csalad.hu-n.

Családvédelmi Akcióterv



Készült: Magyarország Kormányja megbízásából



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Rovarriasztás természetesen?

A nap első sugaraival megjelentek az első vérszívók is. Célszerű készülni rovarriasztóval, ha vízparti sétát vagy erdei túrát tervezünk. Már a városi parkokban is találunk menedéket a szúnyogok és kullancsok: fákon, bokrokon, fűben is előszeretettel megbújnak prédára lesve.

TUDTA, HOGY A SZÚNYOGOK...

- ...betegségeket is terjeszthetnek, például a malária terjedése is a szúnyogokkal hozható összefüggésbe a trópusokon?
- ...az AIDS-fertőzést nem terjesztik, hanem megemésztik?
- ...közül csak a nőstény szúnyog „csíp”, mivel a szaporodáshoz fehérjére van szüksége?
- ...a kismamákat és a sörivókat jobban kedvelik?
- ...a testük háromszorosát is képesek magukhoz venni egy-egy étkezés alkalmával?
- ...átlagosan 1 hétig élnek?
- ...egy meleg nyár alatt 6-8 nemzedéknyi utódnak is életet adnak?

Legyünk óvatosak a drogériákban kapható rovarriasztó, illetve rovarirtó spray-kkel szemben, amelyeket a bőrünkre kell fújni, jól átdörzsölni vele az egész testet, és bombabiztos hatást ígérnek. A hatás vélhetően nem marad el, cserébe irritált bőrfelszínre és hosszú távú környezeti következményekre lehet számítani. Érdeemes elolvasni a választott rovarriasztó összetételi listáját, amellyel szeretneink testét borítjuk be, tartván a kellemetlen vérszívóktól egy feltöltődést ígérő kirándulás alkalmával, miközben az esetlegesen mérgező komponenseket gondosan ráfűjjük a bőrre.

Mi a DEET?

A legtöbb szintetikus rovarriasztó/rovarirtó szer tartalmaz NN-dietil-meta-toluamidot (DEET), amelyet az Amerikai Egyesült Államok hadserege fejlesztett ki a második világháború dzsungelharcaiban szerzett tapasztalatok alapján. Eredetileg mezőgazdasági területeken vizsgálták mint peszticidet (növényvédő szert), katonai alkalmazása 1946-ban kezdődött, polgári felhasználása 1957 óta tart, Kanadában korlátozzák a használatát. Kimutatták, hogy a DEET mind a rovarokban, mind az emlősökben gátolja a központi idegrendszer egyik enzimének (acetilkolinészteráz) az aktiválását [1]. Ez az enzim szerepet játszik az izmokat irányító idegsejtek működésében. Ezen a tulajdonságon alapul számos rovarirtó szer: blokkolja az enzimműködést, így az acetilkolin felhalmozódik a szinaptikus résben, ami fulladásos halált okoz [2]. A DEET-t rendszerint rovarirtó szerekkel kombinálva alkalmazzák. A DEET növeli az acetil-

kolinészteráz blokkoló rovarirtó szerek egyik csoportjának (a karbamátoknak) a toxicitását [3]. Ezek az eredmények bizonyítják, hogy a DEET a rovarok agyára hat, és toxicitása más rovarirtó szerekkel együtt alkalmazva erősödik.

Bár a DEET valószínűleg nem halmozódik fel az élőlényekben, kimutatták, hogy a hideg vízi halakra [4, 5] enyhén mérgező hatású, és igazolták néhány édesvízi állati planktonfajra gyakorolt mérgező hatását is [6]. Gyártása és felhasználása következtében egyes vizekben, például a Mississippiben és mellékfolyóiban kis mennyiségben kimutatható a DEET jelenléte.

Rovarriasztás természetesen? Hatásosan? Egészségesen?

Szerencsére van választási lehetőségünk: aki nem szeretne vegyszert használni rovarűző célzattal, talál természetes, ugyanakkor környezetbarát és emberközeli megoldást. Kiváló lehetőség a rovarok távol tartására az illóolaj. A távol tartás, s nem a rovar elpusztítása a cél. Elegendő, ha minket elkerülnek. A rovarriasztás elérhető természetes anyagok, így gondosan megválasztott illóolajok alkalmazásával [7].

Az illóolajat tehetjük aromadiffúzorba vagy hangulatos mécseses párologtatóba is. Kirándulások alkalmával kissé nehézkes volna egy aromadiffúzor használata, de ugyanez az illóolaj vagy illóolaj-keverék cseppenthető zokni szájára, ruha vállára, nyakára is.

Az eredmény fokozható az azonos hatású illóolajok keverésével, mivel szinergiában vannak, vagyis felerősítik egymás hatását! A rovarok nem kedvelik ezeknek az illóolajoknak az illatát, így elkerülnek minket az alkalmazásuk alatt.

Remek választás az illóolaj, mert...

- ...semmi egészségkárosító sincsen benne
- ...teljesen természetes
- ...nem érintkezik a bőrrel
- ...a szúnyogot, kullancsot is távol tartja
- ...csekély a bőrirritáció esélye
- ...kisgyerekek mellett is alkalmazható
- ...környezetbarát
- ...kismamák is használhatják

TIPP KISGYEREKES SZÜLŐKNEK

Már a családi házak tájékán is előbújtak a szúnyogok a pompás gyöngyvirágokkal és lila gyöngykékkal együtt. A természetes rovarriasztó olajkeverékből célszerű cseppenteni a babakocsira (!) néhány cseppet. Nem érintkezik az érzékeny bababőrrel, elkerülhető az irritáció, és egyetlen rovar sem zavarja meg a kicsi édes nyugalmát!

TIPP KIRÁNDULÓKNAK

A rovarriasztó illóolajjal történő kezelést kb. 2 óránként meg kell ismételni, mivel az illóolaj illékony komponensek ele-
gye, ahogyan a neve is mutatja. Rovarriasztó illóolajok az
aromaterápiában: jávai citronella (*Cymbopogon winterianus*),
levendula (*Lavandula angustifolia*), geránium (*Pelargonium
asperum*), vietnámi eukaliptusz (*Eucalyptus citriodora*),
kubeba (*Litsea citrata*)

A maradék sem vész kárba

A jávai citronella mozgásszervi fájdalom esetén alkalmazha-
tó, a levendula lenyugtatja a kedélyeket, segíti az ellazulást,
az elalvást hámosító tulajdonsága mellett. A gerániumot le-
het kenni a talpra lábgombára és a megelőzésére, keverhető
arckrémbe is sejtregeneráló hatása miatt! A vietnámi euka-
liptusz jó lesz görcsös köhögésre vagy gyötörő reumás fájda-
lomra. A kubeba illóolaj segít ellazulni, kikapcsolódni, meg-
nyugodni, stresszoldó. A silány minőségű nemcsak ráfizetés,
hanem kellemetlen tünetek: fejfájás, hányinger is előfordul-
hat az alkalmazása mellett akkor is, ha „csak” párologtatóba
szánjuk, hiszen bejut a szervezetbe a lélegzéssel. További fel-
merülő kérdéseivel keressen
fel szakembert!

Az irodalmi hivatkozások a szer-
kesztőségben megtekinthetők.



DR. TAKÁCS-TÓTH DIÁNA
VEGYÉSZ, AROMATERAPEUTA
WWW.DIANATURA.HU
WWW.HERBATHERAPY.HU

biomed® *Pitthon a természetben*

KÖRÖMVIRÁG KRÉM FORTE DUPLA

Nyári bőrápolás

Érzékeny, könnyen
kipirosodó bőr
mindennapos ápolására
és túlzott napozás
után ajánlott

**Hozzáadott
Echinacea kivonattal**

**Gazdaságos
dupla kiszerelés**

1100 Ft/100 ml

www.biomed.hu
facebook: biomed.akt

bite away
THERMOSTIFT

Rovarcsípés? Viszketés nélkül!

ROVARCSÍPÉSEK
VEGYI
ANYAGOKTÓL
MENTES
KEZELÉSE

ALZÉROKÉSZÍTMÉNY
A
VIRÁGOSOK
A
KÖRNYEZETBEN

a bite away® thermostift egy szabadalmaztatott
orvostechnikai eszköz, amely kizárólag hő hatásával
gyorsan és hatékonyan enyhíti a rovarcsípés utáni:

- ✓ VISZKETÉST
- ✓ FÁJDALMAT
- ✓ DUZZANATOT

EP
szellemi
tulajdon

Made in Germany

Használja helyesen a klímát!

Kánikulában dübörögnek a légkondik irodában, bevásárlóközpontban, autóban, otthon. A kellemes hőmérséklet életmentőnek tűnik, pedig a klíma helytelen használata akár hosszú távon is káros lehet az egészségünkre.



4+1 TIPP A KLÍMA HELYES HASZNÁLATÁHOZ

1. Tisztítsuk rendszeresen a berendezést!

Otthon, munkahelyen és az autóban felszerelt klímát is évente legalább egyszer vegyszerrel alaposan ki kell tisztítani, illetve a szűrőt sem árt időről időre kicserélni, hogy megakadályozzuk a baktériumok elszaporodását.

2. Állítsuk megfelelő hőmérsékletre a klímát!

Ahhoz, hogy biztosan ne jelentkezzenek a fenti tünetek, nagyon körültekintően kell beállítani a hőmérsékletet. Fontos, hogy a kinti hőmérséklethez képest csak 5, maximum 8 fokkal legyen hűvösebb a klimatizált helyiségben.

3. Ne közvetlenül a testre irányítsuk a levegőt!

Sose tartózkodjunk a klímából kiáramló hideg levegő útjában! Ha légkondicionált helyen dolgozunk vagy vásárolunk, érdemes magunkkal vinni egy vékony pulóvert, hogy fázás esetén védekezni tudjunk a megfázás ellen.

4. Szellőztessünk rendszeresen!

Mivel a klímaberendezés ugyanazt a levegőt forgatja, ami a helyiségben van, érdemes rendszeresen szellőztetni és pótolni az elhasznált oxigént.

+1 Erősítsük immunrendszerünket vitaminokkal!

A C-vitamin és a B-vitaminok szedése mellett kisebb a fáradtságérzés, elviselhetőbb a hőhatás és javul az alkalmazkodóképesség. A szárító hatás ellen bőséges folyadékbevitellel, hidratálókrémek és műkönyv használatával védekezhetünk.

„Vendégeink elsősorban 30 és 60 év közöttiek, de a fiatalabb korosztályból is érkeznek légúti problémákkal és nyak-váll övi izomfájdalommal vendégek, akiknek a panaszait az irodában vagy a gépkocsiban alkalmazott klíma okozhatja, ezért is terjedt el a klímareuma kifejezés. Amíg nem alakul ki komoly baj, a szövetek károsodását megfelelő kezeléssel és tornával helyre lehet állítani, viszont a reumát maradéktalanul gyógyítani nem lehet, csak a tüneteket enyhíteni” – tette hozzá a reumatológus.

Hideg üdítő, jégkrém, strandolás és légkondi – általában ezekkel próbáljuk elviselhetővé tenni a tikkasztó nyári hőséget. A klíma az elmúlt években mindenhol megszokottá vált, a hévízi NaturMed Hotel Carbona reumatológus főorvosa szerint azonban tartós egészségügyi problémáink is lehetnek abból, ha nem megfelelően használjuk a berendezést.

Ezek a légkondibetegségek

A légkondicionált helyiség **száraz levegője** miatt jelentkezhet légszomj, a szem, a torok és az orrnyálkahártya kiszáradása, de előfordulhat fejfájás és szédülés is. A **nagy hőmérséklet-különbségek** is kellemetlenségeket okozhatnak azoknak, akik sokat tartózkodnak légkondicionált helyiségben. Az orvosok tapasztalatai szerint az utóbbi években százból tizenöt-húsz ember ennek köszönheti nyáron jelentkező megfázásos tüneteit. Az elszenvedett hidegsokk mellett gyakran a szükségesnél ritkább vagy felületesebb tisztítás miatt **elszaporodott baktériumok** is okozhatnak légúti panaszokat, sőt, akár légionáriusbetegséget is. Az influenzaszerű tünetekkel jelentkező kórt terjesztő baktérium elsősorban nedves hűtési technológiával üzemelő légkondicionáló berendezések alkalmazása során jelenhet meg. A klíma **nem megfelelő használatának** következtében kifejezetten tartós, hosszú távú probléma is jelentkezhet az ízületeinkben. A közvetlen hideg levegő hatására ízületi fájdalmak és gyulladások alakulhatnak ki, ami mozgásszervi elváltozásokhoz, például klímareumához vezethet.

Mit tegyünk, ha már kialakultak a tünetek?

A klíma hatására kialakult mozgásszervi panaszok, mint például a klímareuma kezelésére kiváló megoldást nyújtanak a termálvizes fürdözések, illetve a sókamra, az inhaláció és a Bemer-mágnesterápia is. A termálvíz pedig kiemelten hatásos nemcsak a klímareumára, de légúti problémák kezelésére is.

A Naturmed Hotel Carbona reumatológus főorvosa hangsúlyozza, hogy nemcsak az idősebb korosztály érkezik hozzájuk reumás panaszokkal, hanem egyre több fiatal is.

Zöldfűszerek és a málna...

...a Magyarország Cukormentes Tortája verseny slágerízei

Kreatív ízekkel, rafinált fűszerezéssel készítették el a cukrászok pályaműveiket a Magyarország Cukormentes Tortája versenyre, melyet az Egy Csepp Figyelem Alapítvány a Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestületével együtt szervezett a Magyarország Tortája versennyel párhuzamosan. A budapesti Zila kávéházban rendezett elődöntőben a zsűri asztalára sokszor újszerű alkotások kerültek: különleges alapanyagok, a többi között homoktövis, menta, kardamom, alkottak harmonikus íz-kombinációt a „klasszikusokkal”, mint a piros gyümölcsök, az egres, a gesztenye és a csokoládé.

A pontozásnál a fő hangsúly az íz és a küllem mellett a szénhidrát- és kalóriaértékeken volt, hogy a kiválasztott torták mindegyike a kiegyensúlyozott étrendbe illeszthető legyen, melyet bátran fogyaszthatnak akár cukorbeteg is.

A döntőbe a következő torták kerültek: **Mandulatorta cukormentesen** – Szamos Marcipán Kft., Budapest; **Eredendő bűn** – Álomsüti, Budapest; **Körös-menti Egres** – Tímár Panzió és Étterem, Gyomaendrőd; **Boldogasszony csipkéje** – Reök kézműves cukrászda, Szeged; **Cukormentes Kicsi Gesztenye** – A Cappella cukrászda, Szeged.

A nyertes, hozzáadott cukrot nem tartalmazó torta elemzését a Wessling Hungary Kft., független élelmiszervizsgáló laboratórium végzi. A verseny főtámogatója, a 77 Elektronika Kft., az okos Dcont® vércukormérő készülékek fejlesztője és gyártója különdíjat ajánl fel

„A leginnovatívabb recept” megalkotójának. További támogató a Diabess-Gyógytea. Szakmai partnereink: Zsolnay kávéház, Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

A Magyarország Tortája és a Magyarország Cukormentes Tortája verseny idei győztesét a nagyközönség az augusztus 20-i ünnepségeken köstölhatja meg először, de az ország számos cukrászdája árusítja.

Hobbicukrászok figyelem! Elindult a Magyarország Cukormentes Tortája háziverseny értékes díjakért. Nevezés: szeptember 15-ig.

Részletek: egycesppfigyelem.hu



23.
oldal



Egy Csepp
Figyelem
Alapítvány



Az Ön számára is van megoldás!

Nem kell tovább küzdenie kivehető fogsorával!
Azonnal terhelhető svájci implantátumokkal.
5 nap alatt rozgított fogpótlást kap, amivel jól tud rágni, visszakapja mosolyát!

Ajánlott 18-tól 99 éves korig!
Kevés a csont? Nem akadály!

1. nap : eltávolítjuk a fogakat (ha még vannak) és titán műgyökereket helyezünk be.
2. nap : Pihenés, lazítás, olvasás, tv-zés
3. nap : A fogpótlás vázának beprobálása.
4. nap : az elkészült pótlás beragasztása.
5. nap : ellenőrzés

Ha most jelentkezik , ingyenes konzultációval állunk rendelkezésére

Jelentkezés honlapunkon keresztül
www.evadental.hu





Divatosak a „mentes” élelmiszerek, de nem árt vigyázni velük

Egyre többen keresik azokat a megváltoztatott összetételű élelmiszereket, amelyek bizonyos összetevőkből kevesebbet vagy semmit sem tartalmaznak, például cukor- vagy gluténmentesek. A szakemberek azonban óvatosságra intenek: nem biztos, hogy a mentes élelmiszereknek csak jó tulajdonságaik vannak.

24.
oldal

Dinamikusan nő a speciális táplálkozási igényeket kielégítő élelmiszerek forgalma világszerte. Egyes országokban évente akár 25-30%-kal többet adnak el belőlük. Nincs ez másképp nálunk sem, a TÉT Platform közelmúltban végzett reprezentatív kutatása szerint a magyarok is kedvelik, ha bizonyos összetevőket nem vagy csökkentett mennyiségben tartalmazó termékeket tehetnek a kosarukba. A legtöbben, tízből négyen a zsírszegény élelmiszereket keresik, de alig valamivel kevesebb azok száma, akik inkább a szénhidrátcsökkentett termékeket kedvelik. A kalóriaszegénység az 1019 megkérdezett 37%-ának fontos szempont, laktóz- vagy gluténmentes élelmiszert a vásárlók több mint egytizede, pontosan 12%-a keres többé-kevésbé rendszeresen.

„Mentes” élelmiszereknek hagyományosan a tej-, a laktóz- vagy a gluténmentes termékeket nevezzük. Ezeknek egyes krónikus problémák, például cukorbetegség, laktózintolerancia vagy bizonyos allergiák esetén fontos szerepük van a diétában, azonban egyre többen vannak azok, akik nem betegségük, hanem a „mentes” élelmiszereknek tulajdonított pozitív egészségi hatások miatt építik be azokat az étrendjükbe. Utóbbi esetben gyakran keresik a cukor-, szója- vagy éppen tartósítószer-mentes élelmiszereket is az emberek. Mindezt jól mutatják a kutatás adatai is: míg a laktózmentes termékeket választók aránya körülbelül megfelel a betegség által érintettek számának, addig a gluténmentes élelmiszereket keresők száma nagyságrenddel magasabb, mint a gluténérzékenység 1%-os gyakorisága.

Valóban van-e jótékony hatása annak, ha a „mentes” termékeket választjuk?

Antal Emese dietetikus, szociológus, a kutatást végző TÉT Platform szakmai vezetője szerint a jelenségnek van pozitív oldala. A módosított összetételű termékek bővülő kereslete a fogyasztói tudatosság növekedését is jelzi, hiszen a vásárlók

megnézik a címkéket, tájékozódnak a termékben található tápanyagokról, ami nagyon hasznos. Fontos azonban, hogy különbséget tegyenek a speciális élelmiszerek és a bizonyos összetevőkből csökkentett mennyiséget tartalmazó élelmiszerek között. A változó fogyasztói igények folyamatos fejlesztésre ösztönzik az élelmiszergyártókat, ennek köszönhetően jelentek meg a csökkentett szénhidrát- vagy zsírtartalmú készítmények. Elég, ha csak az üdítőitalokra gondolunk: a gyártók sorra jelentik be italaik cukormentes, édesítőszerrel készült változatait, ezzel is hozzájárulva a cukorfogyasztás csökkenéséhez. A szakértő szerint azonban érdemes lenne másra is odafigyelni. A hazai lakosság szénhidrát-, ezen belül cukorfogyasztása a WHO által meghatározott maximális érték alatt van, bár az utóbbiból kissé emelkedő tendencia figyelhető meg. Ugyanakkor többször kellene zsír- és sószegény termékeket is választanunk, mert ezekből a tápanyagokból jóval a javasolt maximum felett fogyasztunk.

A dietetikus szerint a „mentes” termékek divatja hosszabb távon akár problémákhoz is vezethet.

Megbízható tudományos kutatások szerint a glutén az emberek körülbelül 99%-ának semmilyen problémát nem okoz. Akik viszont a vélt káros hatások miatt elhagyják étrendjükben az ezt tartalmazó gabonaféléket, **növelik a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát**, ami összefüggésben lehet az alacsony rostbevitellel. A Mayo Klinika frissen publikált kutatása szerint pedig a gluténmentes étrend együtt jár **bizonyos nehézfémek szintjének emelkedésével**. A vérvizsgálatok például a kadmium, a higany és az arzén megnövekedett értékét mutatták ki az alapvetően egészséges, de gluténmentes étrendet követő emberekben.

A táplálkozási szakértő azt ajánlja, hogy orvosi diagnózis nélkül senki ne fogyasszon rendszeresen „mentes” élelmiszereket. Azt viszont jónak tartja, ha valaki odafigyel az étrendjére, és tudatosan választ alacsony szénhidrát- és zsírtartalmú élelmiszereket, mivel ezekkel csökkenthető a túlsúly kialakulásának kockázata.

FORRÁS: TÉT PLATFORM

Dr. Boross rendel

A lapockatörésről

*Ritkábban törik,
de sok gondot okozhat*

**Eleshetünk, elcsúszhatunk vagy leeshetünk
valahonnan úgy is, hogy épp a lapockánkat törjük.**

Nem mindig kell operálni, sokszor elég egy rögzítés is.

A lapocka törése a válltáji töréseknek csak mintegy 5-7%-át teszi ki, és általában nagy erőbehatásra jön létre. A szokásos tünetek (nyomásérzékenység, duzzanat, fájdalom) mellett a röntgen- és a CT-vizsgálat segít a pontos diagnózis felállításában. A kezelés a törés helyétől függően változik. A lapockatest törései legtöbbször csupán a fájdalom megszűnéséig tartó **külső rögzítést** igényelnek, mivel a környező, vastag izomzat jól helyén tartja és védi a törést. Ha mégis elmozdulást észlelünk, akkor a helyretétel után csavarokkal vagy lemezzel, **műtéti fixálni kell** a csontot. A lapocka törését csak kivételes esetben, nagy elmozduláskor kell operálni. A hollócsőrnyúlványt – ha a rajta eredő szalagok és izmok elmozdítják – csavarozni kell. A vállcsúcsnyúlvány pontos helyreállítását igényel, mert ellenkező esetben tartós panaszok maradhatnak vissza. Rögzítéséhez csavarokat vagy úgynevezett húzóhurkot alkalmazunk. A lapockanyaktörés elmozdulását ugyancsak bizonyos rajta rögzülő szalagok és izmok húzóereje befolyásolja. Ezen törések nagy része stabil, így három hét rögzítést követő utókezeléssel konzervatívan kezelhető. A nagy elmozdulással járó törést műteni kell, hogy az ízületi felszín visszakerüljön eredeti helyzetébe, sima legyen. A beavatkozás során, nagyon pontos helyreigazítás után olyan stabil törésegysítést kell végezni, amellyel a váll mozgatható megengedhető. Az ízületi felszín érintő törések esetén szükséges a legpontosabb helyreállítás. Az előlő-alsó perem sérülések a vállízület instabilitását okozzák, és általában kombinálódnak a porcos ízületi vápaperem, valamint az ízületi tok sérüléseivel. Ha ilyet észlelünk, mindig műtétet kell végeznünk! A felső peremtörések konzervatívan-funkcionálisan kezelhetők. Az ízületi árok töréseinek műtéti helyreállítása és rögzítése a későbbi ízületi kopás kialakulásának valószínűségét csökkenti. A szakmailag elérhető lehető legjobb ellátás nagyon fontos, de ne feledjük: a rögzítésen, műtéten túl nagyon fontos a váll körüli sérülések közé tartozó lapockatörés utókezelése is! A vállízület különösen hajlamos a mozgásbeszűkülésre, amelyet csak időben kezdett, szakszerű **gyógytornával** és **fizioterápiával** lehet megszüntetni!

HA PANASZA VAN, JELENTKEZZEN BE
RENDELÉSEMRE A HONLAPOM
KAPCSOLAT MENÜJÉBEN TALÁLHATÓ
TELEFONSZÁMOK EGYIKÉN.
SZÍVESEN SEGÍTEK ÖNNEK!



DR. BOROSS GYÖRGY
ORTOPÉD KÉZSEBÉSZ,
BALESETI SEBÉSZ
DRBOROSS@DRBOROSS.COM
WWW.DRBOROSS.COM

A **Baldivian® Night** természetes hatóanyagával (441,35 mg macskagyökér-szárazkivonatot) enyhítheti az alvászavarokat.

A készítmény ajánlott napi adagja mindössze egyetlen tablettát lefekvés előtt, így segíthet javítani az alvásminőséget és csökkenteni az elalvásig eltelt időt. (1 bevont tablettát lefekvés előtt fél-egy órával. Szükség esetén az este folyamán korábban is bevehető még egy adag.)



Vény nélkül kapható macskagyökérkivonat-tartalmú növényi gyógyszer
Pfizer Kft. 1123 Budapest, Alkotás u. 53.



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

STABIL MŰFEGSORRÖGZÍTÉS

TITÁN IMPLANTÁTUMOKKAL, ELÉRHETŐ ÁRON!

Szempózist Magyarországra is egy új foglalkozási területté, melynek köszönhetően:

- ✓ műfogak **stabilan rögzíthetők**, a keményebb ételtek megfogása sem fog gondot okozni Önnek
- ✓ **viselése kényelmes, elfelejtheti a rögzítést**
- ✓ **Nem kerül műtétre**, szorban a hagyományos implantátumos műfogorrögzítéssel

Több információért hívja telefonunkat.



(06 1) 9000 655

A fogó a porcelán protézisekkel szemben:
Nagyon könnyű, jótartó és nem
személyes korlátozó!

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJEI

Stannah
www.stannah.hu

POLIZO KFT.
2011 Budakalász,
József A. út 75. (ipari park)
Üzletkötő: 06/20/650-2774
Iroda: (26) 540-315
E-mail: info@stannah.hu

Lábgomba: könnyű „összeszedni” és továbbadni

Piros, viszket, éget, hámlik...

A lábgomba önmagától nem múlik el, azt kezelni kell! A panaszok súlyosbodása, a bőrgombásodás körmökre való áttérjedése és a családtagok megfertőződése is meggátolható azzal, ha az érintett személy időben elkezd a megfelelő gyógyszeres kezelést. Az esetek jelentős részében a láb gombás fertőzése vény nélkül kapható patikaszerekkel is eredményesen kezelhető.

Uszoda, közös zuhany, nejlonharisnya, sportcipő...

A bőr gombás fertőzései nagyon gyakoriak, és a világ népességének mintegy 20%-át érinthetik. Az egyik leggyakoribb hely, ahol a gombás fertőzés megjelenik, a lábfej és a lábujjközök területe.

Gombásodás télen-nyáron egyaránt kialakulhat. A napfényes hónapokkal járó, lenge öltözet és a strandszezon azonban láthatóvá teszi a gombás fertőzéseket, különösen az esztétikai szempontból is rendkívül zavaró, a láb bőrét érintő gombásodást. A gombás lábfertőzés szabad szemmel is jól látható tünetekkel jár: a lábujjak között vagy a körömágyánál hámsérülések, felmaródások, berepedezések jelennek meg. Az esetek döntő részében a lábujjak közötti területre összpontosulnak a tünetek, és a betegek alig egyharmadánál jellemző a lábfej egyéb részeinek, pl. a talpnak az érintettsége. A kivörösödéssel, égő érzéssel, viszketéssel, hámlással és kellemetlen szaggal járó gombásodás kétségkívül kellemetlen, noha ez nem a koszság vagy az ápolatlanság egyértelmű jele.

A lábgomba könnyen elkapható uszodákban, strandokon, edzőtermekben, kollégiumokban, illetve bárhol, ahol közös használatú zuhanyzó van. Számos egyéb fertőzési lehetőség is van. Ha többen is viselik ugyanazt a lábbelit felváltva, vagy a gombás hámsejtekkal fertőzött szőnyegpadlón mezítláb járkálnak, az egyaránt gombás lábfertőzésbe torkollhat.

A gombák a nedves, meleg helyeket szeretik, ezért a nem szellőző anyagú zoknik, harisnyák, lábbelik kedveznek a gombás fertőzések kialakulásának. A műbőr cipőkbe tuszkolt „nejlonharisnyás” lábak éppen úgy ideális célpontot jelentenek a gombáknak, mint a sportolók lábai. Utóbbi esetben elsősorban a láb bőrének a sérülése, az izzadságot át nem eresztő lábbeli viselése, illetve a közös zuhanyzó használata egyaránt okolható a fertőzésért.

Erősen izzadó lábú személyeknél – ha szeretnék elkerülni a gombás fertőzéseket – az izzadásgátló készítmények használata javasolt! Ügyelni kell továbbá a lábbelik szárazon és tisztán tartására is, fertőtlenítésükre cipőfertőtlenítő spray-k alkalmazhatók.

A lábgomba önmagától nem gyógyul

A lábgomba kezelése a fertőzést okozó (fonalas) gombák szaporodásának gátlásán és elpusztításán alapul. Gombaellenes (ún. antimikotikus) hatóanyagokra van tehát szükség a panaszok kezeléséhez. Számos olyan gyógyszer létezik, amely gombaellenes hatóanyagot tartalmaz. A gyógyszerformák tekintetében is változatos a kép: krémek, gélek, oldatok, hintőporok, tabletták, kapszulák stb. egyaránt megtalálhatók közöttük.

A lábgomba kezelésében elsőként a külsőlegesen alkalmazott szerek választása javasolt. Egyrészt azért, mert pár hét alatt ezek is képesek eredményesen megbirkózni a gombás fertőzéssel, másrészt pedig – a szájon át szedett gyógyszerekkel összehasonlítva – ezeknek a bőrön alkalmazandó patikaszernek kedvezőbb a mellékhatásspektrumuk. A gombaellenes krémeknél, géleknel vagy hintőporoknál a mellékhatások általában átmenetiek és enyhék, helyi irritáció (pl. enyhe bőrpír) formájában jelentkezhetnek. Külsőlegesen alkalmazandó gombaellenes gyógyszerek vény nélkül is kaphatók a gyógyszertárakban. A gombás fertőzésre utaló panaszok megjelenésekor érdemes minél hamarabb elkezdni a gyógyszeres kezelést.

Vigyázat, a gombás fertőzés gyorsan továbbterjed!

A családtagok megfertőzésének a megelőzése szempontjából is lényeges az időben megkezdett gombaellenes kezelés. Vizsgálatok alapján azokban a családokban, ahol egy gombás fertőzés előfordult, az esetek harmadában egy másik családagnál is jelentkezett a fertőzés.

A mielőbbi kezelés fontosságát támasztja alá az is, hogy a láb bőrének gombás fertőzésével az esetek több mint felében a körömgomba is együtt járhat. Amennyiben a bőr gombásodása áttérjed a körmökre, az több hónapon (6-18 hónap) keresztül tartó kezelést tesz szükségessé.



DR. BUDAI LIVIA PHD
SZAKGYÓGYÁSZERÉSZ

Exoderil®

Akár 30%
 megtakarítás
a nagy, 30 grammos
kiszereléssel*

**-as csapás
bőrgombára**

**Gombaellenes
Gyulladásgátló
Antibakteriális**

**Gyorsan enyhíti
a viszketést**



*Vegyes kalkuláció, naftifin tartalmú gyógyszer.
HWA Pharmatrend 2016.12-2019.02. háromhavánkénti fogyasztói átlagára alapján, 1 grammra vetítve, a 15 gr-os Exoderil krémhez képest.

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest Bartók Béla út 43-47. Tel.: +36 1 430 2890 www.sandoz.hu

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

MÁR KÖZEL 10 ÉVE!

Ingyenes egészségügyi szűrővizsgálatok az ország különböző helyein.

2019. július 9–12.

Székesfehérvár, Harman Becker Prevenció Életmód Nap

SZŰRŐPROGRAM



**Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010–2020**



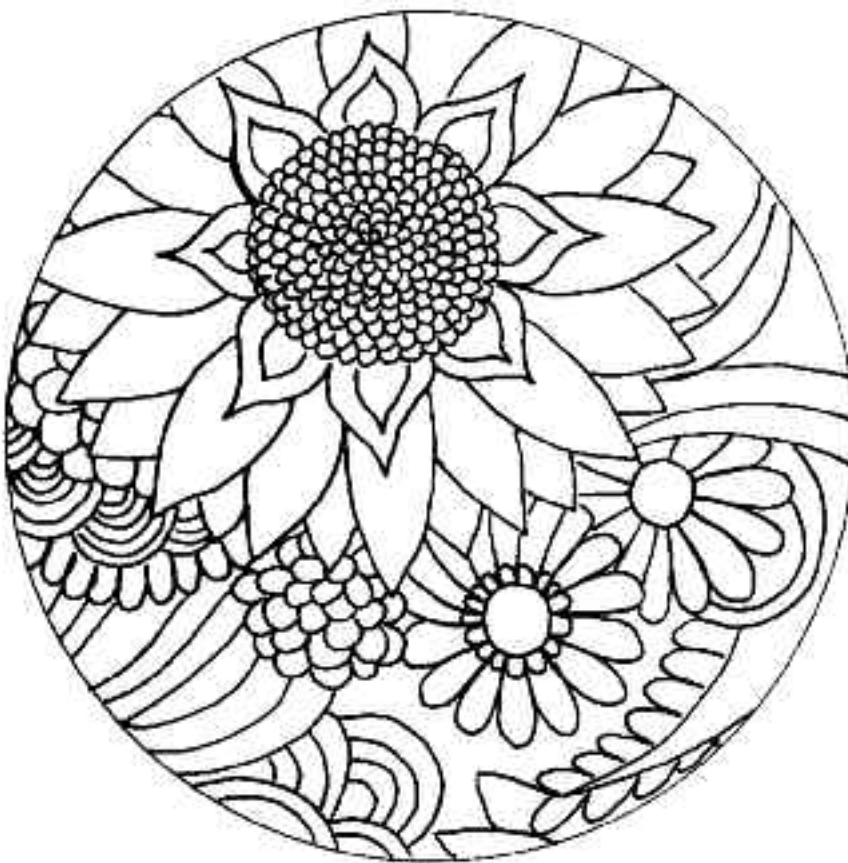
PREVENCIÓ

MEGELŐZÉS

ÉLETMÓD TANÁCSADÁS



Hiányolja a keresztrejtvényt? Keresse a patikákban ingyenesen a Patika Magazin Rejtvényújság kiadványunkat!



Kreatív kifestő mindenkinek

Kikapcsolódni, stresszt oldani, alkotni és csak úgy... Önnek is jár egy kis nyugalom, adjon teret fantáziájának, és fesse ki a rajzot elképzelése szerint. Ha beküldi a képet vagy annak fotóját a szerkesztőségbe vagy a Patika Magazin Facebook-oldalára: (www.facebook.com/patikamagazin), akkor feltesszük oda az ön által megadott információkkal (név, e-mail-cím stb.).

*Július álma,
Nap frizurája,
nyár kapujára,
Hold sugarára,
megbabonázva,
szerelmet várva,
nyáresti vágya,
Július lánya.*

DÉZSY-VÉSZABÓ NOÉMI