

M E L L É K L E T
JÁRVÁNYÜGYI INFORMÁCIÓKKAL

*Szabad a szomorúságban
viccelődni?*

A zene ereje

**A mémek
nem titkos élete**

Konfliktuskezelés

**SOK MÁR
A SOKKBÓL**

**Védekezés
a vírussal szemben**

A magazint
gyógyszertárunk ajándékozza önnek
a hiteles információkkal

Zöld erdőben jártam...
Hol jártál?
Otthon voltam, otthon voltam!

Ne emésszen
téged bánat, fogadj szót
a Győrfi Pálnak!

Zöld erdőben jártam,
Győrfi Palit láttam.

MARADJANAK OTTHON!

Csak benézek, otthon vagy-e!

Köszönet a gyógyszerészeknek az áldozatos munkájukért, amelynek során
arra is figyelnek, hogy ön kézhez kapja megszokott Patika Magazinját



bite away
THERMOSTIFT

Rovarcsípés?

Viszketés nélkül!

Szúnyog-, méh-, darázscsípés kezelése

gyorsan, egyszerűen, vegyszermentesen

bite away thermostift

A **bite away thermostift**, hatását koncentrált hőhatás útján kifejtő, szabadalmaztatott orvostechnikai eszköz.

Javasolt:

A szúnyog, méh, darázs, rovar csípését követő azonnali alkalmazásával a viszketés, fájdalom és duzzanat sok esetben teljes mértékben megelőzhető, ezért az érintett testrész kezelését a lehető leghamarabb el kell végezni.

Alkalmazása rendkívül egyszerű: a kerámia érintkezési felületet a csípésre kell helyezni (méhcsípésnél először el kell távolítani a fullánkot). A felület 3 ill 6 másodperces időtartamban 51°C hőmérsékletre melegszik, majd hangjelzés kíséretében automatikusan kikapcsol. Önállóan 12 éves kortól alkalmazható.



Fel kell hívni a **figyelmet**, hogy az ismételt kezeléseket között legalább 10sec szünetet kell tartani, szemén és nyálkahártyán nem alkalmazható. Érzékeny egyéneknek az alkalmazást követően rövid ideig tartó enyhe bőrpír jelentkezhet. Ép bőrfelületen nem szabad kipróbálni.

A thermostift előnyei:

- egyedülálló technológia, első a piacon
- allergiások, várandósok használhatják
- vegyszermentes
- praktikus forma, elemes
- bárhol (vízparton, túra közben, táborban) kéznél lehet
- az egész család használhatja, gazdaságos
- magától kikapcsol



rovarcsípések
VEGYI
ANYAGOKTÓL
MENTES
kezelése

ALLERGIÁSOK
és
VÁRANDÓSOK
is használhatják

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

- ✓ **VISZKETÉST**
- ✓ **FÁJDALMAT**
- ✓ **DUZZANATOT**

Gyártó: mibeTec GmbH/Németország
Magyarországi információ: Strathmann KG Képviselete
Email: info@strathmann.hu • Tel.: +361 320 2865
Keresse a gyógyszertárakban • Ajánlott fogyasztói ár: 9.800 Ft
www.bite-away.com/hu

Made in Germany

Keresse a gyógyszertárakban.
online rendelés: www.eurodirect.hu

Megértés, megértés! Ezzel segítse a gyógyszerészt, aki az ön érdekében cselekszik a munkája során!

Nyílt levél az Olvasóhoz!

Már az Ótestamentum példabeszéde is ezt írja: „A vidám elme jó orvos-ság szolgál; a szomorú lélek pedig megszárazítja a csontokat.”

Mi magyarok gyakran mondjuk, hogy pesszimisták vagyunk. De mintha valahogy éreznénk, hogy ezt a sokszor túlzó pesszimizmust humorral kell ellensúlyoznunk, mert az oldja a feszültséget, és átsegít a nehéz gondolatokon. A magyar ember a jelen helyzetben is elkezdett visszafricskálni a vírusnak. Megjelentek jobbnál jobb be-

Kérjük betartani a kétméteres távolságot!

szólások, humoros mondatok, különösen húsvét idején szaporodtak a mémek töb-bünk nagy öröme.



Tessék, de csak egyenként!



3. oldal

Dr. Szarvasházi Judit

főszerkesztő-gyógyszerész

Mert már a hócipőnk is tele van a vírussal, a karanténna, a kötöttségekkel. Pedig valószínűleg ez is egy tanulás mindannyiunk számára, ki így viseli, ki úgy. Mindenki másképp, a saját egyedisége, egyénisége szerint. Érdemes ezt is megfigyelni önmagunkon, a környezetünkön, és elgondolkodni rajta.

Ezek a feszültségek, nyugtalanságok, problémák, vagy ellenkező esetben a nyugalom, a megértés, az elviselés, nem most keletkeztek bennünk. Ezt már hoztuk, cipeltük magunkkal éveken, évtizedeken át, csak most kipattant a palackból a dugó, és előjöttek olyan érzések, indulatok, tulaj-

donságok és késztetések, amelyekre eddig nem is figyeltünk. Jók és rosszak. A durvaság és az odafigyelés, az erőszak és a segítség, az elkeseredettség és a kreativitás. Kinél ez, kinél az.

És amit a visszajelzésekből, telefonokból tapasztalok, olyan gesztusokat veszünk észre (jókat), amelyek eddig is voltak, de nem figyeltünk rájuk, ám most igazán érték-ként kezeljük őket. Sőt megtanultunk megköszönni apró dolgokat is.

Szóval jót tesz nekünk a humor, ezért próbáljuk megfogadni Goethe tanácsát:

Tudod, hogy intézd bölcsen életed?

Légy vigi! – ha nem megy, légy elégedett!

Kedves olvasó!

„A humort fontos és jótékony eszköznek tartom a szorongás ellen, a rólam készült mémek egyáltalán nem zavarhatnak. Mind-egyik ilyen vicces fotó vagy geg egy-egy komoly üzenet köré épül, amelyek így még

több emberhez eljuthatnak. Inkább a mémek terjedjenek, és ne a járvány.”

Köszönettel,

Győrfi Pál
kommunikációs és PR-vezető
Országos Mentőszolgálat

Szeretném kérni Győrfi Pált,

hogy a **#maradjotthon** kampányhoz

hasonló videókat készítsen

a gyerekeknek, hogy

#rakodjösszeaszobában,

#nebántsdatestvére-det,

#nincsmeseotthonistanulnikellonline.



PATIKÁ
Magazin

PATIKÁ MAGAZIN MELLÉKLET

2020. MÁJUS

Szabad a szomorúságban viccelődni?

A vicc hatása a megküzdésben



MAKAI GÁBOR
KLINIKAI SZAKPSZICHOLÓGUS,
PSZICHOTERAPEUTA

Épp amikor
elhatároztam,
hogy mindennap
futok, jön ez
a „maradj otthon”.

Merjünk-e viccelni, lehet-e viccelni egyáltalán? A vicc, a humor előbb vagy utóbb felüti a fejét mindenhol, nincs ez másképpen a koronavírus kapcsán sem. Az embereket viszont megosztja mindez; sokan zavarba jönnek egy vicces kép vagy egy humoros megjegyzés hallatán.

4.
oldal

A cikkemben szeretném egyértelművé tenni – ezzel lelövöm a poént –, miszerint a humor, a vicc nemhogy megengedhető, hanem kötelező velejárója kell hogy legyen a megküzdés folyamatának. **A vicc összességében gyógyír** ebben a nehéz, frusztrált, feszültségteli helyzetben, amelyet a koronavírus okozta járvány számlájára írhatunk.

Amikor azt halljuk valakiről, hogy jó a humora, akkor egy fontos információval egészül ki az adott személyről alkotott képünk. Sőt számos egyéb jellemzőt is társítunk a humorérzékhez. Azt feltételezzük, hogy a vicces emberek mindegyike barátságos, kedves, érdekes vagy akár intelligens. Azt azonban nagyon nehéz pontosan megfogalmazni, hogy mit is értünk az alatt,

hogy valaki vicces, különösen, ha egy kényes témáról van szó, mint a koronavírus, amely nagyon sok ember halálát is okozza. Kísérletképpen figyeljük meg egyetlen napunkat, hogy hányszor és hogyan jelenik meg a humor! Megdöbbenő lesz az eredmény, az biztos!

- A humor ugyanis egy összetett fogalom, amely magában foglalja a viccelődést magát és a létrehozásának a folyamatát, a megértését, a nevetést és ennek az élvezését is.

- Történhet szóban, írásban, akár közösségi oldalakon, de nem feltétlenül szükséges hozzá társak jelenléte.

- A humor lehet állapot, mint például a vidámság, és személyiségünk jellemzője is az, hogy van humorérzékünk.

- Gyakorlatilag minden emberi kapcsolatunkban helyet kaphat, legyen az munkahelyi vagy baráti diskurzus, szellemünkkel való csevegés, a boltban vagy az orvosnál, a különböző hivatalokban az ügyintézővel.

A vicc, a humor egy kicsit olyan, mint maga a koronavírus, előbb vagy utóbb felüti a fejét.

A koronavírus okozta járvány változást hozott a világban és nálunk, Magyarországon is, és kötelező velejárója a humor. A vicc, az mindig egy adott történetet mesél el, az esetek többségében egy megváltozott társadalmi helyzetre reagál. Egy adott történet lehet az is, hogy az emberek eszeveszett módon felvásárolták a WC-papírt. Az egy más kérdés, hogy mi ennek a dinamikája, vagy hogy mivel magyarázzuk ezt a jelenséget. A humor azonban nem tudja kihagyni ezt a „magas labdát”. Elárasztottak minket azok a mémek, ahol emberek százait látjuk verekedni az utolsó tekercsért. Mindezt a vicc verbális és nonverbális formában, torzítás nélkül megjeleníti. Az előbb említett mémek azok, amelyek képek formájában nagyítanak ki történeteket, és ezeket leginkább közösségi oldalakon látjuk viszont.

A humor jótékony hatása

Szeretném hangsúlyozni, hogy a viccnek védő funkciója van.

Az az ember, aki mer viccelni, él a humor adta lehetőséggel, kevésbé lesz feszült, képes csökkenteni a káoszban megélt félelmeket.

Telítődöttünk, az emberek már elfáradtak. A fáradtság persze nem fizikai, hanem pszichés. Ömlik ránk szinte mindenhol az, hogy veszélyben vagyunk, esetleg meghalunk. Nos, innen



A karantén ideje alatt teljesen normális, ha valaki a falhoz, a szobanövényekhez, az edényekhez beszél. Csak akkor kell pszichiáterhez fordulnia, ha azok válaszolnak is.

szép nyerni, szoktuk mondani, és valóban ember legyen a talpán, aki ezek hallatára azt fogja érezni, hogy van biztos esélye a túlélésre. A humor ebben a helyzetben megvéd minket, sőt abban segít, hogy a rettegés és a félelem hálójából kikerüljünk, a kiszakadás lehetőségét kapjuk. Pszichológiai értelemben a vicc, a humor a megküzdés egyik eszköze.

A HUMOR A LEGKELEMESEBB MEGKÜZDÉSI MÓD

- Lehetőséget ad a felülemelkedésre, amikor azt érezzük, hogy nincs tovább, és a félelem lebénít.
- Képesek vagyunk humorral a negatív érzelmeinket és a helyzetet eltávolítani magunktól.
- Ha élünk a vicc lehetőségével, csökkenni fog a félelem, feszültségcsökkentő hatása van a humornak.
- A vicc, a humor egy olyan dimenzióba visz minket, ahol büntetlenül megengedett a „lazítás”. Másképpen fogalmazva: az ember ilyenkor megpihen, kiszakad az állandó készenléti állapotból.
- Az újratöltődés funkcióját kell hogy betöltsse a humor, ahol valóban megjelenhet a bagatellizálás, azonban ez időszakosan megengedhető, mert a megküzdést szolgálja.

Sokan nem tudják, hogy egy ilyen nehéz helyzetben fel lehet lélegezni a humor segítségével. A jelenlegi időszaknak nem az öröm a mozgatórugója, hanem a bánat és a félelem, ami hosszú távon minden embert megterhel, pszichésen lefáraszt. Lépünk túl azon, hogy ebben a nehéz helyzetben a humor káros és bántó, és nincs most helye.

Lényegében lehet és kell viccelni a koronavírussal kapcsolatosan, mert bizony építő jellege van egy ilyen stresszes, lelkileg megterhelő időszakban.

Viszont agresszív viccnek helye nincs! Van egy határ, amit nem szabad átlépni. Szimbolikus értelemben a határ meghúzása elengedhetetlen, és minden esetben egyedi szinten történik. Mert természetesen vannak negatív, destruáló viccek is a koronavírussal kapcsolatosan, ami ellen fel kell lépni, az nem megengedhető.

Alapvetően a negatív, romboló vicc tudatosan bántani akarja a másik felet, sok esetben nyíltan vagy burkoltan



5. oldal

AGRESSZÍV HUMOR

Amikor másokat megszegyenítő helyzetben mutat és/vagy mások gyengeségét pécézi ki, tehát célja egyértelműen a károkozás.

megalázza. A „jó” vicc és a „rossz” vicc differenciálásában talán az tud irányt mutatni, hogy az utóbbi nem az igazságot jeleníti meg, hanem szándékosan kiforgatja, vagyis nem felnagyít valamit, hanem meghamisít és manipulál.

A zene ereje

A zeneművészet univerzális nyelve nem véletlenül használatos terápiás célokra. Hiszen bizonyítottan csillapítja a lelki-fizikai fájdalmat, jótékonyan hat a depresszióra, a kommunikációs és kapcsolatteremtő képességekre vagy a kognitív folyamatokra. A stresszel teli időszakban, a karantén, a bezártság, az összezártág pszichés enyhítésére vagy mentális következményeinek oldására kitűnő „gyógyszer” a megfelelő zene.

A hét szabad művészet közül a negyedik, a zene gyógyító hatását már az ókori görögök is felismerték és alkalmazták. Arisztotelész, a nagy ókori tudós-filozófus pl. a zenét „édes vigasztalásnak” nevezte, mely „megtisztítja az erkölcsöket” vagy „képes az indulatok és szenvedélyek levezetésére”.

Modern korunkban is profitálhatunk a zene gyógyító hatásából. Hazánkban több évtizede már, hogy a zeneterápiás képzés és gyakorlat elfogadottá vált, miközben ilyen központok is létrejöttek. Kihasználva az olyan

előnyöket, mint pl. a zene belső feszültséget oldó hatása, a szorongás, a lelki szenvedés enyhítése, a kedélyállapot vagy a verbális és nonverbális kommunikáció javítása, illetve a beteggondozás segítése.

A zeneterápia fajtái

Az **aktív zeneterápiában** elsősorban a zenélés és az ének segíti a beteget. A beszédet a nonverbális (nem szóbeli) kommunikáció helyettesíti. Olyan személyeknek való, akik nehezen fejezik ki magukat, nehezen írják le érzelmeiket,

vagy nehezen teremtenek szociális kapcsolatokat.

A **befogadó zeneterápia** lényege a zenehallgatás. Célja, hogy megkönnyebbülést hozzon a betegnek, enyhítse testi-lelki fájdalmát, esetleges depresszióját. A páciens a zenehallgatás során felmerülő érzelmeit, emlékeit igyekszik feldolgozni. Egy foglalkozás során lehet az említett két technikát kombinálni, a foglalkozást interaktívvá is tenni.

FORRÁS: GALENUS



A mémek nem titkos élete



BÁCSVÁN LÁSZLÓ
SZOCIÁLPSZICHOLÓGUS

A „mém” szó hallatán legtöbbünknek az interneten terjedő vicces fotók vagy rajzok jutnak eszünkbe, amelyek sokszor valamilyen szellemesnek szánt felirattal is kiegészülnek. Pedig a mémek ennél sokkal többet jelentenek, jobban áthatják egész életünket, mint azt gondolnánk.

Maga a mém kifejezés Richard Dawkins brit evolúcióbíológustól származik, aki a gén mintájára alkotta meg a minéma (utánzás) szóból, és azokat az információs egységeket jelöli, amelyek szinte víruszerűen, utánzással terjednek a társadalomban.

Mém szinte bármi lehet: slágerek, viccek, ruhadivatok, filmek, játékok, új technológiák, bármi, amit az emberek egymásról másolnak, és elterjedtté válik egy adott közösségben. Nagyon sokszor fordul elő, hogy egy új telefont azért veszünk meg, mert kezd úgy tűnni, hogy lassan mindenkinek ilyen van, egy cipőre azért vágyunk, mert olyanok hordják, akikre hasonlítani szeretnénk, vagy egy sorozatot azért ajánlgatunk minden szembejövő ismerősünknek, mert nekünk nagyon tetszett, és szükségét érezzük annak, hogy „terjesszük az ígét”. Mind olyan eset, mikor egy jelenségnek esélye van memmé, „önmagát” másoló kulturális mintává válnia.

Ahogy a gének a biológiai sajátosságainkat határozzák meg és örökítik tovább, a mémek a kultúránkat, mindennapi életünk kereteit formálják meg és adják tovább, miközben sokkal gyorsabban képesek változni a géneknél.

A divat, a gasztronómiai trendek vagy épp a legnépszerűbb slágerek gyakran rövid életűek, gondoljunk csak bele, hogy – bármely generációba tartozunk is – szüleink kedvenc zenéire hajlamosak vagyunk egy elnéző félmosollyal reagálni. Nekik más mémjeik voltak.

De hol vannak a mémek?

Erre a jogos kérdésre az lehet a legkézenfekvőbb válasz, hogy a kollektív tudatban. Emile Durkheim francia tudós, a szociológia egyik alapítója még

„társadalmi tényeknek” nevezte őket, de lényegében már a mémekről beszélt, kijelentve, hogy azok kollektív tudatjelenségek, amelyek az egyénhez képest külsődlegesek, az egyénre mintegy rákényszerítik magukat. Az egyik legnyilvánvalóbb ilyen jelenség maga a nyelv.

A nyelvet mindig a beszélők közössége működteti, mert bár kitalálhatunk magunknak egy sajátot (szótárral,



– Szerintem a karantén után több gyerek fog születni.
– Akinek eddig nem volt, annak lehet, de aki gyerekekkel csinálja ezt végig, annak biztos, hogy nem.

nyelvtannal, saját logikával), csak azt senki nem fogja érteni, azaz nem tudunk vele kommunikálni, és így igazából mégsem lesz nyelv. Vagyis a nyelv, praktikus az anyanyelvünk is, rajtunk kívül álló dolog, beleszületünk, készen találjuk, és annyi a dolgunk, hogy elég jól megtanuljuk. Ám ha mégsem, a nyelv attól még, avagy tőlünk függetlenül, létezik tovább, ezt jelenti az, hogy a közösség hordozza és „üzemelteti”, sosem pusztán az egyén.

Hogy kollektív tudat van-e, arról régóta vitatkoznak filozófusok és pszichológusok, de hogy kollektív tudás van, az biztos, hisz képesek vagyunk csoportokat, közösségeket és társadalmakat alkotni.

És a mémek, kultúránk utánzásos alapuló elemei, ennek a közös tudásnak az építőkövei. Azért vagyunk magyarok, mert tudjuk, ki volt Kossuth vagy Rákóczi, tudjuk, milyen a halászlé és a dobostorta (akár szeretjük, akár nem), felismerjük a Himnusz zenéjét (akkor is, ha Erkel Ferenc neve épp nem mond semmit), és minderről képesek vagyunk egymás közt magyarul beszélgetni. Közösen hordozunk számtalan ilyen apró tudáselemet, amelyek mozaikként kiadják a kultúránkat.

Hogyan terjednek a mémek?

Mint már említettük, utánzással, de itt nem mechanikus másolásra kell gondolni. Mert **mindannyian egyéniségek vagyunk**, nem arctalan tömegemberek, akkor is, ha a külsőségekből néha ennek ellenkezőjére következtetnénk. Azaz a közösség vagy a társadalom által hordozott kulturális minták, a mémek közül nem birtokol mindig mindenki mindent, ez amúgy is képtelenség lenne. Társadalmi helyzete, otthonról hozott hagyományai, érdeklődése vagy ízlése alapján mindenki választhat és választ is a rendelkezésre álló készletből. Milyen zenét hallgat, milyen ruhát hord, milyen könyveket olvas, de ezek az egyéni választásai nem kiszakítják őt a közösségből, hanem épp elenkezőleg, ezek által válik igazán részévé.

Mint egy étteremben: mindenki rendelhet másféle ételt, de ugyanarról az étlapról választanak, ugyanannak a helynek a vendégei, és ez bennük a közös.

A mémek világa épp ez a közös étlap, választásainkban utánozhatunk másokat, de nem kell pont a közvetlen szomszédainkat, hisz mindannyian egy nagyobb egység részei vagyunk, a nagy közös étlapról rakjuk össze a saját ebédmenünket.



– Te hány éves vagy, Marikám?
– Attól függ, hány óra van.

BIOEXTRA TERMÉKEK

AZ IMMUNRENDSZER NORMÁL MŰKÖDÉSÉÉRT

BIOEXTRA D-SPRAY 1000 NE*
étrend-kiegészítő szájspray - 15 ml



ÚJDONSÁG:
SPRAY
KISZERELÉS

BIOEXTRA Grapefruit mag kivonat**
étrend-kiegészítő csepp 20 ml

BIOEXTRA Grapefruit mag kapszula**
étrend-kiegészítő kapszula 60 db



BIOEXTRA Immunomix***
étrend-kiegészítő kapszula
30 db, 60 db, 100 db



BIOEXTRA C-vitamin 500 mg****
étrend-kiegészítő retard filmtabletta 60 db



Miklósa Erika

Kossuth-díjas és Liszt Ferenc-díjas
magyar koloratúrszoprán
operaénekesnő ajánlásával.

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

Keresse a gyógyszertárakban és a gyógynövény szaküzletekben!

*D₃-vitamin extra szűz olívaolajban. Nem tartalmaz mesterséges színezéket vagy aromát. Laktóz- és cukormentes. A termék 90 adagot tartalmaz. Adagolás: felnőtteknek naponta 1 x 1 vagy 1 x 2 fújás közvetlenül a szájba.

**Citrus bioflavonoid tartalmú étrend-kiegészítő készítmény. A Grapefruit mag kivonat könnyen adagolható, csepp formátumban kapható. Adagolás: naponta 3 x 15 csepp. Grapefruit mag kivonat tartalmú étrend-kiegészítő kapszula, amelynek fogyasztását érzékeny gyomrúaknak is ajánljuk. Adagolás: naponta 1 kapszula.

***Grapefruit, csipkebogyó és echinacea kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula. Az echinacea purpurea (bíbor kasvirág) hatóanyagai, a polifenolok immunrendszer erősítő hatásúak. A grapefruit citrus bioflavonoid hatóanyagai gyökbe fogó, antioxidáns hatásukkal hozzájárulhatnak a szervezet mikrobiológiai egyensúlyának fenntartásához, ezáltal segítve az immunrendszer működését. A csipkebogyó legfontosabb hatóanyaga a természetes C-vitamin. A C-vitamin antioxidáns hatásánál fogva segíti az immunrendszer működését.

****A C-vitamin hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez, az immunrendszer normál működéséhez. Adagolás: naponta 1 filmtabletta.



BIOEXTRA ZRT. | www.bioextra.hu
GYÓGYSZEREK ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HAZAI GYÁRTÓJA



Konfliktuskezelés

Nem csak vírus idején



DR. BAKSA BALÁZS
COACH, MEDIÁTOR
WWW.BAKSABALAZS.HU
+36 (70) 772-1584

Korábban rendkívül sokan panaszkodtak arról, hogy nincsenek soha otthon, nem töltenek el elég időt a családdal. Ez a helyzet a karanténnal megváltozott. Kínából pedig már jönnek a statisztikai eredmények: egyre több a családon belüli erőszak és a válás az összezárttság hatására. A leszúrta, feldarabolta és hasonló cikkek is elszaporodtak az utóbbi napokban. Mit tegyünk, hogy az összezárttságot minél konfliktusmentesebben vészeljük át, ne menjünk egymás agyára?

8.
oldal

A járvány olyan helyzetet idézett elő, amelyben a legtöbb embernek még nem volt része. Ebben az ismeretlen helyzetben kell valamilyen módon folytatnunk az életünket, ami fokozott stresszforrást jelent, és próbára teszi alkalmazkodóképességünket. Mivel ez a fajta új stressz

növekszik, akarva akaratlanul a velünk egy légtérben élőkön vezetjük le. Mit tehetünk ennek enyhítése érdekében?

A mint asszertív, erőszakmentes kommunikáció

Az asszertivitás önérvényesítést jelent, melynek során képessé válunk a saját igényeink kifejezésére, céljaink elérésére, mégpedig úgy, hogy közben a másik fél igényeire, jogaira és problémáira is tekintettel vagyunk. Ezt a hozzáállást támogatja az erőszakmentes kommunikáció.

Az erőszakmentes kommunikáció vagy együttműködő kommunikáció (EMK) egy Marshall Rosenberg ameri-

kai klinikai szakpszichológus által kifejlesztett módszer, amelynek célja, hogy az emberek nagyobb együttérzéssel és világosabban (kevesebb félreértéssel) tudjanak kommunikálni egymással, és lehetőség szerint win-win (nyertes-nyertes) viszonyt hozzanak létre. Az EMK-nak két fókuszja van: az egyik az empátia, vagyis a másakra való együttérző odafigyelés, a másik az őszinte önkifejezés.

Mindkét fél érezze úgy, hogy jól jött ki a „veszekedésből”, elérték a céljukat, megértették egymás gondolatait, és el tudták magyarázni a sajátjukat.

MIT TEHETÜNK?

Az egyik legfontosabb lépés a megfigyelés. Megfigyeljük a körülöttünk lévőket, megfigyeljük saját magunkat. Nemcsak nézzük a másikat, hanem elkezdjük látni is.

A TE-üzeneteket ÉN-üzenetekre cseréljük, hiszen így tudjuk biztosí-

Stb. szabály nőknek
Ezt sose tedd egy férfivel szemben

- sajnálat
- tanács
- bírálat

Stb. szabály férfiaknak
Aminek egy nő mindig örül

- segítség
- támasz
- biztonság

Ősi karanténközmondás:
könnyű annak, aki
a saját feleségét szereti.



– Hiányzik egy év az
önéletrajzából.
Mit csinált 2020-ban?
– Kezet mostam.



Az erőszakmentes kommunikáció során nagyon fontos, hogy felszínre kerülnek a szükségleteink. Beszélhetünk a másik féllel, azonban amíg ki nem derül esetlegesen ugyanarról a dologról, hogy saját magunknak mik a szükségleteink ezzel kapcsolatban, és mik a szükségletei neki, addig könnyen elbeszélhetünk egymás mellett. Ha ugyanazzal a dologgal kapcsolatban mások a szükségleteink, és ez nem tudatosul a másik félben, akkor a szituáció konfliktushoz vezet.

Ezért utasítás helyett kérést fogalmazunk meg a másik fél felé.

B mint belátó, értő figyelem

Az értő figyelem, vagy más néven aktív hallgatás során háttérbe szorítjuk a saját egónkat.

Ez az a magatartás, amellyel valóban meghalljuk a másikat, nem csak meghallgatjuk.

A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy csendben figyelünk, megfelelő szemkontaktust tartunk, nyílt testtartást veszünk fel, és a megfelelő helyen tett észrevételeinkkel bátorítjuk a beszélőt a folytatásra, azért, hogy buzdítsuk, és biztosítsuk arról, hogy helyesen értjük, amit mond,

időnként – a beszéd természetes szüneteiben – újfogalmazzuk a beszélő üzenetét, és megerősítést, tisztázást várunk. Fontos, hogy csak arra adjunk visszajelzést, amit úgy érzünk, hogy a beszélő üzenete jelentett, sem többre, sem kevessebbre.

MIT TEHETÜNK?

Az értő figyelem során van néhány szabály, amelyet tartunk be.

- Szenteljük a figyelmet 100%-ban a másik félnek! Ilyen lehet például a közös vacsora, amikor mindenki elteszi a kutyáját, és teljesen a másikra figyel. Mosogatás közben félig a gyerekre, félig a tevékenységünkre figyelve nem tudjuk az értő figyelmet gyakorolni.

- A saját megoldásainkat felejtjük el, fogadjuk el, hogy mindenki számára a saját megoldása a legjobb, hagyjunk időt arra, hogy ez kibontakozhasson.

- Segítő, támogató kérdésekkel tovább növelhetjük a bizalmat. (És még mit tudsz megtenni, mi jut még eszedbe a témával kapcsolatban?)

- Kerüljük az értelmezést, a konklúziókat, magyarázatokat, vagyis ne ítélkezzünk! Helyezzük háttérbe magunkat, és engedjük, hogy a másik előtérbe kerüljön. Tudatosan figyeljünk arra, hogy mondandónkat értéktelmentesen fogalmazzuk meg.

- Mondjuk el a másiknak a beszélgetés végén, hogy mit értettünk meg, vagy hogy ő mit tudhatott meg saját magáról. Ha nemcsak a tartalmi részeket mondjuk el neki, hanem azt is, hogy közben milyen érzések lehettek benne, vagy hogy mit szeretett volna igazából, az valódi megértettséget, bizalmat ajándékoz a másiknak!

Figyeljük meg, hogy milyen hatása lesz annak, ha a fent említett két módszert alkalmazzuk, mennyivel kevesebb lesz a konfliktus, és mennyivel minőségibbek lesznek a kapcsolataink. A folyamatos önreflexió, vagyis saját magunk megfigyelése ezekben a szituációkban pedig az önismeretet fejleszti.

tani, hogy a beszélgetőpartner, jelen esetben a család, nem kényszerül sem védekező, sem támadó pozícióba.

Az ÉN-üzenetek formájában a saját érzéseinket kezdjük el közvetíteni, nem számon kérjük a másikat, hanem elmondjuk, hogy ettől és ettől a magatartástól azért érezzük rosszul magunkat, mert... (Például nem azt mondjuk a gyerekeknek, hogy már megint miért nem pakoltál el magad után, hanem elmondjuk: „Nagyon rosszul esik, hogy nem pakolsz el magad után, mert úgy érzem, hogy nem értékeled a munkám, és feleslegesen töltöttem az időm takarítással.” Mint látjuk, ugyanarról a dologról más oldalról, más stílusban kezdünk el beszélni.

Az asszertív viselkedés az aranyközépút a behódoló, alárendelt magatartásforma és a fenyegető agresszivitás között. Ezáltal megoszthatjuk az érzéseinket, vágyainkat és a nemtetszésünket is.

Sok már a sokból!

Kerülje el a digitális függőséget

Bár a digitális technika hasznos, függővé válhatunk tőle, emiatt fokozatosan elpazaroljuk szabadidőnket, szűkítjük életterünket, és az egészségünknek is ártunk vele. Különösen ebben a vírus- és járványorientált híradatban.

Napjainkban egyébként is szinte lehetetlen mobiltelefon vagy internet nélkül élni, de a járvány idején még inkább ránk ömlenek a digitális technika hasznos és kevésbé hasznos elemei. Az otthoni tanulás, az otthoni dolgozás szükségszerűen az internet rabjává tette az érintetteket, és akkor még nem beszéltünk a hírek, információk áradatáról. Vigyázzunk a mértékre, és figyeljünk az észszerű internethasználatra.

Már a járvány előtti időkben is rémisztően magas számadatok jelentek meg a nemzetközi statisztikákban a digitális mobil eszközök, illetve az internet használatának mértékét illetően. És ez nem más, mint „digitális fogyasztásunk” tükre.

A túlzott eszközhasználat testi és lelki egészségünkre egyaránt károsan hat.

Többek közt alvászavarokat okoz, elősegíti az ülő életmódot, elsilányítja társadalmi kapcsolatainkat, melyek megfelelő fenntartása elengedhetetlen lenne jóllétünk szempontjából. Ilyen körülmények között a digitális eszközök használatára vonatkozó helyes magatartás felvétele fontos követelmény sokunk számára.

Tudatosság

A digitális/elektronikai eszközök túlzott használatának káros következményeit általában alábecsüljük. Éppúgy, mint a megfelelő mértékű használat jelentőségét...

Azonosítsuk a nem indokolt használat jeleit:

- Idővesztés

Volna egyéb teendők, de mi pl. a közösségi hálón maradunk, vagy telefonálunk, üzeneteket írogatunk.

- Stressz

A digitális eszközök használata (vagy annak elmaradása) szorongást okoz.

- Fizikai következmények

Fáradtság, a koncentrációs képesség csökkenése, aggodalom, szorongás, félelemérzés, memóriazavar, álmatlanság.

Nézzük meg, mennyi időt töltünk egyes digitális eszközök használatával, és közben milyen területtel foglalkozunk. Amennyiben túl sok a mért idő, vagy észszerűtlenül használtuk fel, szabjunk határt magunknak.

ISMERJÜK FEL A FÜGGŐSÉGET!

A túlzott mértékű felhasználás szükségképpen függőséghez vezet. A digitális függőséggel kapcsolatos nemzetközi utalások szerint is a következő két elem szerepet játszik egy esetleges hozzászokás kialakulásában:

- Rászokás

Növelni kell a „dózsát”, hogy a használat azonos hatást érjen el. Ez jellegzetesen igaz pl. a közösségi hálóra, ahol a „like”-ok egyre magasabb száma tartja fenn az elégedettség, az öröm azonos szintjét a felhasználó részéről.

- Az életünkre gyakorolt negatív hatás elutasítása

Pl. tudjuk, hogy az éjszakai netezés megnehezíti az elalvást, és így a másnapi felkelést is, mégis folytatjuk...

A „digitális nyugalom” elérése

Az elgondolás nem az, hogy elvágjuk magunkat a világtól, hanem hogy megtaláljuk a „digitális nyugalmat”.

Képesek vagyunk egy ideig „kikapcsolva” lenni? Vagy csak azt tudjuk elérni, hogy nem e-mailezünk és nem böngészünk a szociális hálón ez idő alatt? Ha igen, és egyébként néhány órán át nem figyelünk a mobiltelefonunkra, ez az első, olyan lépéseket jelentheti, melyek javunkra válnak.

RENDEZZÜK ÁT

ESZKÖZHASZNÁLATI IDŐNKET

Válasszuk inkább a minőséget, mint a mennyiséget, úgy, hogy pl. gondosan megválogatjuk, melyik weboldalt látó-



gatjuk vagy applikációt töltjük le. Azonfelül nem feltétlenül fontos végigböngészni az összes bejegyzést a közösségi oldalakon sem!

Észszerű felhasználás

Profitálhatunk a digitális technika előnyeiből, anélkül, hogy a használata eluralkodna rajtunk a hátrányaival együtt? Lehetséges, ha elfogadjuk, hogy felhasználói szokásainkat felülvizsgáljuk, és javítunk rajtuk.

A „MULTITASKING” FELADÁSA

Több interaktív felületen osztjuk meg a figyelmünket, azokon egyszerre több feladatot kezelünk: ezt fedi a multitasking (többfeladatos) tevékenység. Megfigyelések szerint nem tudunk koncentrálni egyszerre két vagy több figyelmet igénylő dologra annak kockázata nélkül, hogy elpazarolnánk energiánkat a hatékonyság rovására. Pl. egy értekezlet közben az e-maileket nézni felesleges időpocsékolás, vagy ha pl. tévézés közben a közösségi oldalakat böngésszük. Sokkal hatékonyabb, ha egyszerre egy tevékenységet végzünk a digitális eszközökön, egyféle feladatra összpontosítunk.

FORDÍTUNK TÖBB IDŐT MAGUNKRA

A túlzott használat nyomán eltékozolt időt visszanyerhetjük, és magunkra fordíthatjuk: pl. időhiány miatt mellőzött kreatív tevékenységekre vagy a szociális kapcsolatok bővítésére. De rászánhatjuk egyszerűen csak pihenésre is az így felszabadult időnket.

FORRÁS: GALENUS



Dr. Krém

Egy csepp a természetből!

Telefon: **06-96-826-100**

E-mail: **info@drkrem.hu**

Web: **www.drkrem.hu**

Gyógynövény-
kivonatok
erejével



Hatásai:

- gyulladáscsökkentő és immunrendszer-stabilizáló
- szív- és érrendszer legjobb barátja, segít megtartani az érfalak rugalmasságát
- Csökkenti az LDL (rossz) koleszterinszintet
- Segíti az egészséges bélműködést, nyugtatólag hat a gyomorra
- Bőségesen tartalmaz vasat, ezért vérszegénység ellen is alkalmazható

11440 Ft

INGYENES SZÁLLÍTÁSSAL,
ha hirdetésünkre hivatkozik!

➤ Gránátalma-koncentrátum 330 ml

A Földközi-tenger savanykás gránátalmáiból készült gyümölcskoncentrátum. 100% természetes anyagokat tartalmaz. 1 liter Sevilen Gránátalma-koncentrátum 16 kg gránátalmából készül!

Kutatások szerint a gránátalma antioxidáns hatása háromszor akkora, mint a vörösboré vagy a zöld teáé. A gránátalma nagy mennyiségben tartalmaz polifenolokat, C-vitamint, flavonoidokat, gyümölcscukrot. Az egyik leggazdagabb forrása az ellegsavnak. A gránátalma gyulladáscsökkentő és immunrendszer-stabilizáló hatással bír. A szív- és érrendszer legjobb barátja, mivel segít megtartani az érfalak rugalmasságát, így biztosítja a vér megfelelő áramlását. Csökkenti az LDL (rossz) koleszterinszintet és az érfalakra lerakódó plakkokat, ezáltal segítséget nyújthat az érlemezsedés megelőzésében. Tartalmaz ugyan gyümölcscukrot, de nem emeli meg a vércukorszintet. Segíti az egészséges bélműködést, nyugtatólag hat a gyomorra. Bőségesen tartalmaz vasat, ezért vérszegénység ellen is alkalmazható. Energiával látja el a szervezetet.

A gránátalmában megtalálható polifenolok: tanninok, kvercetinek, antociánok valamint az ellegsav, melyek bizonyítottan erős daganatmegelőző hatással bírnak. Ezek a polifenolok javíthatják az egészséges sejtek túlélését, valamint a rákos sejtek halálát is képesek előidézni. Megakadályozzák a tumorok növekedését és az áttétek képződését. Kutatások szerint a gránátalma hatóanyagai megakadályozzák egyes daganattípusok növekedését, főként a bőrrák, emlőrák, dohányzás okozta tüdődaganat, méhnyakrák és a prosztatrák esetében bizonyult hatásosnak. A Wisconsin Egyetemen elvégzett kísérlet igazolta, hogy a gránátalma képes volt meggátolni a bőrrák kialakulását egereken. Mindez főképpen ellagsavtartalmának köszönhető. Az ellegsav egy antikarcio-gén anyag (fenol típusú komponens). Az antikarcio-gén kifejezést használják minden olyan anyagra, amely csökkentheti a daganat súlyosságát és előfordulását. Bizonyított, hogy a daganatos sejtek főként cukorból táplálkoznak. A gránátalmában lévő ellegsav a gyümölcsben lévő fruktózhhoz kötődik, ezért a mutálódott rákos sejtekbe is több ellegsav kerül.

A dél-karolinai Hollings Rákkutató Intézetben egy 9 évig tartó kísérletsorozat végén szintén arra jutottak, hogy a gránátalmában is jelen lévő ellagsav méhnyakrákos betegek esetén képes volt megállítani a tumor növekedését azáltal, hogy 48 órán belül

(!) meggátolta a rákos sejtek további osztódását és 72 órán belül (!) természetes sejthalált tapasztaltak a mutálódott sejtek esetében. A megfigyelést elvégezték mell-, hasnyálmirigy-, nyelőcső-, bőr- és prosztatarákos betegek esetében is, és hasonló eredményeket tapasztaltak.

Ajánlott napi adagolás: 1 x 10 ml vagy 2 x 10 ml.

**RENDELJEN MOST:
06 96/826-100**



www.drkrem.hu

Védekezés a vírussal szemben



DR. HUMMEL ZOLTÁN PhD
BIOLÓGUS
WWW.DRHUMMEL.HU

Hogyan öli meg az immunrendszerünk a vírusokat és az egyéb kórokozókat?

A szabad gyökök jótékony hatásairól keveset tudunk, csak annyit, hogy a szervezetünkbe bekerülve roncsolnak. A szabad gyökök e roncsoló tulajdonságát használja ki az immunrendszerünk is. A saját maga által előállított szabad gyökökkel roncsolja a kórokozókat.

12.
oldal

Az immunrendszerünk hasznosá teszi számunkra a szabad gyököket oly módon, hogy általuk megvéd bennünket. Nemcsak külső, támadó szabad gyökök léteznek, hanem belső, védekezők is, amelyeket az immunrendszerünk állít elő.

A koronavírus működése

A vírusok membránnal vannak körülvéve. A membránba ún. cukorfehérjék ágyazódnak be. A koronavírusnál rengeteg ilyen típusú molekula van, és kinyúlik a membránból, mint egy hosszú kar. A kinyúló karon egy tányér látható. Ezek miatt a kiálló karok miatt nevezik koronavírusnak ezt a kórokozót. E karokkal kapaszkodik rá a megtámadott sejtre. Oxidáció következtében a kiálló kar alakja megváltozik, csápjai alkalmatlanná válnak a tapadásra, ezáltal a fertőzőképességét is elveszíti a vírus.

A szabad gyökök a vírust két helyen is támadhatják oxidációval, magát a vírus membránját és a tapadócsápoikat.

Az immunrendszerünk elő tud állítani szabad gyököket, amelyekkel harcolhatunk a fertőzések ellen.

A szabad gyökök most jók vagy rosszak?

A jelenlegi fertőzést egy légutakat támadó vírus okozza, ezért beszéljünk most az ózonnól, mint az egyik vírusölő molekuláról. Az ózon az oxigénmolekulákból keletkezik, tehát gáz-halmazállapotú. Ahol sok az oxigén, ott mindenhol megtalálható. Az oxidáció maga a leépülés, az öregedés és a betegség kezdete. Akkor hogy kell a bennünk lezajló oxidációkra tekintenünk? Jó vagy rossz nekünk? Helyzete változtatja! Csak a célzott oxidációt szabad engednünk szervezetünkben lezajlani. A sejteinkben lévő mitokondriumokban történő oxidáció jó nekünk, mert energiát termel, de a sejt többi részében már ártalmas. A bennünket megtámadó kórokozók megtámadási helyén jó nekünk a szabad gyök által végzett oxidáció, mert megvéd a fertőzéstől, de más helyen ártalmas.

A fertőzés menete

Az orr- és szájnyálkahártyába kerül be a vírus, a fertőző egyén leszakadt nyálkájával együtt. A két nyálka egyesül, és kialakul egy góc a fertőző vírusokból. Az immunrendszer érzékeli a nyálkahártyába rekedt vírusokat. Megindul a nyirokáramlás abba az irányba. Ha már van antitestünk az adott vírussal szemben – mert az immunrendszerünk már tanult –, akkor az antitest rátapad a vírusra, és az immunrendszer áldozatává teszi azt. Ha nincs antitestünk az adott vírus ellen, akkor elkezd az immunrendszer kitermelni. Ha eléggé beágyazódott a nyálkahártyába a vírustelep, akkor van időnk az ellenanyag kifejlesztésére. (Több napig eltarthat ez az állapot, ilyenkor nagyon dolgozik az immunrendszer.) Ekkor megvan az ellenanyagunk, a fertőzésnek nem volt ideje kifejlődni. Akkor

vagyunk jó állapotban, ha a vírustelep elintéztük még a nyálkahártyában. A jó nyálkahártya egy jó mikrobiommal (mikroflórával) nem ad teret a kórokozó elszaporodásának!

A baj ott kezdődik, ha nincs olyan állapotban a nyálkahártyánk, hogy megakadályozza a vírustelep szaporodását, az lejut a tüdőben a lélegzőhólyagocskákig, és ott eléri a hólyagocskák hámsejtjeit. A hámsejteken átjutva már benn van a vér kapillárisaiban, megtámadhatja a vérlemezkéket és az oxigént szállító hemoglobinmolekulákat. Ha a bejutott vírusok lerontják a hemoglobin oxigénmegkötő képességét, akkor nem jut el egy szervbe sem elég oxigén, nem lesz elég energiájuk a normális működéshez. Ez a legrosszabb forgatókönyv, mert nincs orvosi tapasztalat, protokoll az ilyen helyzet kezelésére. Ebben a helyzetben nem segít az oxigén befúvása a tüdőbe, mert onnan az oxigént már nincs, ami elszállítaná a szervekhez.

Mit lehet tenni?

Az elkövetkező időszakban óriási feladat fogja nyomni az orvosi társadalom vállát.

- Rövid idő alatt ki kell dolgozni a védőoltást, hogy legyen elég ellenanyag!

PATIKA Magazin Egészségügyi ismeretterjesztő folyóirat; honlap: www.patikamagazin.hu

Kiadja: Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft.

Felölös 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

Borítótér: Simon Ilona

Korrekció: Király Ildikó • Illusztráció: © Dallos Jenő karikatúrista

Média- és hirdetés 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 Rt.

1212 Budapest, Rákóczi Ferenc út 177-179.

Felölös vezető: Borbás Gábor igazgatósági tag

Megrendelés sorszáma: 190 629 • Gyártás: 2020. április

ISSN 1416-4671 • Minden jog fenntartva!

Terjesztés: ingyenesen a gyógyszertárakban





- Rövid idő alatt ki kell dolgozni a protokollt e különös tüdőgyulladás kezelésére!
- Az életveszélyes tüdőgyulladás kezeléséhez sokkal nagyobb személyzet kell, mint eddig gondoltuk!
- Nagyon nagy mennyiségű rehabilitációt kell elvégezni, akár évekig. Ez a legrosszabb forgatókönyv.

A legjobb lehetőség forgatókönyv: ha minél hamarabb ártalmatlanná mutálódik a vírus.

A tüdőgyulladás kezeléséhez nem tudok hozzászólni, de drukkolok az or-

vosoknak, hogy minél előbb megtalálják a hatékony kezelés kulcsát!

A tüdőgyulladás kialakulásáig viszont vannak lehetőségeink nekünk, laikus állampolgároknak is!

- Húzzuk el az időt, lassítsuk a fertőzés kialakulását önkéntes karanténjainkkal, míg a vakcina el nem készül!
- Az immunrendszer hatékonysága nagyban függ a vérkeringés hatékonyságától. A nyirokkapillárisokban, amelyekben az ellenanyag eljuthat a vírustámadás helyéig, csak akkor lesz áramlás, ha az utolsó kapillárisig is eljut a vér. A jó vérkeringés kellő mozgással és intenzív légzési gyakorlatokkal tartható fenn. Tanuljunk meg a karanténban jógázni, próbáljunk légzési gyakorlatokat végezni. Kapcsolódjunk fel az online jógaprogramokra! A stressz is azért ártalmas, mert az általa befeszített izomzat akadályozza a vérkeringést. Stresszoldásra jó a jóga és a meditáció!
- Próbáljuk meg még a levegőben megölni a vírust. Legalább a karantén levegőjét tegyük vírusmentessé! Tanuljunk az immunrendszertől! Használjunk ózont a levegőnk fertőtlenítéséhez. (Az ózon különben mérgező, de most, kontrollálva, időszakosan alkalmazva hasznos lehet. A legtöbb léfrisztító készülék termel ózont. De vannak külön ózongenerátorok is.)
- Figyeljünk oda a nyálkahártyánk egészségére. Együnk több savanyúságot, több fermentált zöldséget, savanyú káposztát, csalamádét, kefirt, joghurtot, nanorostos gélt! A lényeg,

hogy a nyálkahártyánk legyen savanyú kémhatású és elektronban gazdag, így az ózon káros oxidáló hatását is csökkenti a fertőzésen kívüli helyeken.

• Nagyon érdekes videókat láttam kínai koronavírusos betegekről. Hidrogén és oxigén keverékét lélegeztették be velük, és a páciensek arról számoltak be, hogy jobban érzik magukat. A hidrogén elnyelődik a nyálkahártyában, és növeli az elektronleadó képességét és az antioxidáns tulajdonságát. Az oxigéndús gázban sok az ózon, amely passzíválja a vírus érzékelőjét, így az nem tud rákötődni a sejteinkre vagy a hemoglobinjainkra. Könnyen előállítható a víz elektrolitikus bontásával egy ilyen oxigén-hidrogén keverék. Csak arra kell vigyáznunk, nehogy durranógázt kapjunk, és azt belobbantsuk. Természetesen ez csak egy merész ötlet, és otthon nem követendő példa, de mindez azt mutatja, hogy a nyálkahártya állapota nagyon fontos!

Az immunvédelemről sokan prédikálnak sok mindent. De szerintem a legfontosabb immunvédelem:

- a vérkeringés fenntartása a legvékonyabb kapillárisokban és
- az elektronban gazdag, savanyú kémhatású, bőséges nyálkahártya!

Arra kérek mindenkit, hogy vegye komolyan! Ne jusson el a tüdőgyulladás állapotáig, mert ott már csak 50% az esély!

Maradjunk otthon, a saját, önkéntes karanténjainkban! Reméljük, jön majd a vakcina!

9990 Ft 7990 Ft
NANOROSTOS GÉL



4990 Ft
MIKROROSTOS GÉL

A **Dr. Hummel Mikrorostos Gél** már több mint 20 éve jótékonyan hat a belek állapotára. Továbbfejlesztett termékünk a **Dr. Hummel Nanorostos Gél**, amely a **saját bélfloránt** segít feléleszteni, és erősíti a bélnyálkahártyánkat **most bevezető áron kapható**. Ha a belekben történő folyamatokat segítjük, azzal **70%-ban az immunrendszert erősítjük**. A rendkívüli helyzetben rendkívüli **IMMUNERŐSÍTÉS!** Így támogatjuk 70%-ban az immunrendszert."

A termékek megrendelhetőek a **DRHUMMEL.HU** honlapon.



AZ ÉV GYÓGYSZERÉSZE

KEDVENC PATIKÁM

14.
oldal

Az idén már tizedik alkalommal kerülnek megrendezésre a nagyszerű **Év Gyógyszerésze** és **Kedvenc Patikám** pályázatok.

Az Év Gyógyszerésze díjat a **Magángyógyszerészek Országos Szövetsége**, és a **Roche Magyarország Kft.** hozták létre, és ehhez csatlakozott a Gyógyszerész Kamara és a Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság

A szervezők azokat a tehetséges kollegákat célozzák meg, akik a gyógyszerértékben különleges gondot fordítanak az úgynevezett gyógyszerészeti gondozásra.

Az egészségügyi ellátó rendszerben a legmagasabb kontaktszámot a Gyógyszertárak mutatják fel. Kb. ötször annyian fordulnak meg naponta a gyógyszertárakban, mint a háziorvosi rendelőben, ez napi 650 ezer embert jelent. Ez a rendkívül magas szám arra enged következtetni, hogy igen nagy szükség van arra, hogy a gyógyszerészek eligazítsák a betegeket a gyógyszeres terápiájuk során. Elsősorban a jelentős betegpopulációt érintő területeken, például az idősgondozás, hipertónia, diabétesz, diszlipidémia, elhízás, várandós gondozás, légúti megbetegedések területei. Fontos, hogy olyan kiváló minőségű munka kerüljön ki a pályázatok közül, amely alkalmas a jövőt illetően a széles körű szakmai alkalmazásra/megvalósításra.

Az Év gyógyszerésze pályázat menete: lakossági és szakmai oldalról is lehet ajánlásokat tenni. Mindkét oldalról egyaránt a 10-10 legtöbb jelölést kapott gyógyszerészt a pályázatot szervező Nero Solution Kft. személyesen kéri fel a pályázaton való részvételre. A pályázatok leadásának határideje 2020. augusztus 30.

JELÖLJE ÖN IS GYÓGYSZERÉSZÉT!

www.evgyogyszeresze.hu/szavazas

Az Év Gyógyszerésze jelölések beérkezésének határideje: 2020. május 30.

A Kedvenc Patikám pályázat pedig a hagyományoknak megfelelően a lakosság véleménynyilvánítása. A legtöbb szavazatot kapott patika elnyeri a Kedvenc Patikám címet. A szavazatokért versenybe szállhat az ország bármely területéről minden aktív patika, gyógyszerész.

Fontos kiemelni, hogy a gyógyszert a gyógyszerértékből kell beszerezni, ahol az ott dolgozó szakemberek a készítményekkel kapcsolatos mindenfajta hiteles információt tudnak biztosítani. A patikákban a biztonságos gyógyszeralkalmazást népszerűsítő edukációs tevékenység jelentősen hozzájárul társadalmunk egészségkultúrájának emeléséhez, a megfelelő gyógyszerhasználat szakmai segítése, a betegek együttműködő készségének növelése, az egészségtudatos életvitel kialakításának elősegítése, az életminőség javítása.

SZAVAZZON KEDVENC PATIKÁJÁRA ONLINE

a www.kedvencpatikam.hu/szavazas

vagy a lap alján található szavazólapot küldje be!

A Kedvenc Patikám jelölések határideje:

2020.szeptember 30.



Szavazatát postai úton is elküldheti a szavazólap kitöltésével és elküldésével a következő címre (beküldési határidő 2020. szeptember 30.): Nero Solution Kft. 2092. Budakeszi, Szőlőskert u. 5-7.

Patika neve és pontos címe:

	1.	2.	3.	4.	5.
Segítőkézség, kedvesség	☐	☐	☐	☐	☐
Odafigyelés, érdeklődés	☐	☐	☐	☐	☐
Kiszolgálás	☐	☐	☐	☐	☐
Szakmai felkészültség	☐	☐	☐	☐	☐
Pluszszolgáltatások	☐	☐	☐	☐	☐

SZAVAZZON ÖN IS KEDVENC PATIKÁJÁRA, ÉS NYERJEN WELLNESSHÉTVÉGÉT, VAGY TOVÁBBI ÉRTÉKES AJÁNDÉKOKAT!

Név:

Cím:

Telefonszám:

E-mail cím:



Főtámogató



Főszervező



HÉVÍZ megvár!

**Az idei évben tervezze nyaralását belföldön,
fedezze fel a világ egyedülálló természeti csodáját a Hévízi-tavat!**

- Ússzon egész évben a szabad ég alatt a világ legnagyobb termáltavában!
- Gyönyörködjön tavirózsákban és a virágos városi sétányokban!
- Élvezze a friss szabad levegőt a tavat körülölelő véderdőben!
- Vásároljon egészséges alapanyagokat a híres Hévízi Termelői Piacon!
- Kóstoljon finom Balaton-melléki borokat a hévízi borhegyen!



Minderre ugyan még picit várna kell! A tervezés azonban boldoggá tesz,
melengesse lelkét a nyaralás előkészítésével, majd hozza lendületbe testét a hévízi gyógyvízzel!
Amint minden ismét jóra fordul, Hévíz mindenkit feledhetetlen élményekkel vár!
Addig is vigye haza a Hévíz gyógyító erejét, keresse weboldalunkon termékeinket.

Gyógyuljon otthonában!

Mivel nem ajánlatos most felkeresni kisebb problémákkal az orvosi rendelőket, ezért megoldást kínálunk az otthoni egészségügyi kezelésekre.

**Erősítse meg Ön is saját és családjá
egészségét a
Human Medical
termékeivel!**

**SAFE LASER[®]
MEDICAL[®]**

Hivatalos orvostechnikai eszköz
Tanúsítvány szám: 144783-18-09-05
CE 2409

Mozgásszervi problémák:

- Porckopás
- Reumatikus fájdalmak
- Ízületi és izomgyulladás
- Inhuvelgyulladás
- Izomgyulladás

Bőrproblémák:

- Fekélyes sebek
- Övsömör
- Felfekvés

Fogászati problémák:

- Fogfájás
- Gyulladás
- Fogínyorvadás

**Változatlan
áron, folyamatos
akciókkal várjuk!**
Keresse termékeinket a
www.humanmedical.eu
oldalon!

Fülproblémák:

- Fülzúgás
- Fülcsengés
- Fülgyulladás

BEMER Terápia:

- Keringés javítás
- Mikrocirkuláció fokozása

Hétalvó Tea:

- Stresszoldásra, alvásproblémákra
- 8 féle gyógynövény keveréke
- Macskagyökérrel, levendulával

Rheuma Tea:

- Ízületi problémákra
- Gyulladáscsökkentő és vízhajtó hatású
- 12 féle gyógynövény keveréke
- Gyömbérrel és kurkumával

BEMER
PARTNER

Hivatalos orvostechnikai eszköz
Engedély száma: CE 0003

Hétalvó
TEA

Rheuma
TEA



A készülékeink **AZONNAL ELÉRHETŐEK**,
illetve **BÉRELHETŐEK** 2-4 hétre.

Minden ügyfelünknek személyre szabott kezelési tanácsadást nyújtunk.
Országos kiszállítás futárszolgálatlaltal.

www.humanmedical.eu

+36 70 702 75 03, +36 30 488 04 98

Cím: 1073 Budapest, Erzsébet krt. 13. 2/1.

***Magyar gyártmány, magyar garancia!**