

PATIKA

GALENUS KIADÓ, A GYÓGYSZERÉSZEK KIADÓJA

Magaz

XXV. évfolyam 9. szám 2020. szeptember

Egészség

A GYÓGYSZERÉSZEK
AJÁNLÁSÁVAL

Aggodalmak

MINEK ALAPJÁN
hozunk döntést?

Áfonya,

a legjobb antioxidáns

Kérdőív –

Kíváncsiak vagyunk
a véleményére



XVII. Országos
Patika Nap

2020. szeptember 23.

A magazint
gyógyszertárunk
vásárolta meg önnek

Beszélgetés Árpá Attilával

MINDIG IS MAGYARORSZÁG
VOLT AZ OTTHONUNK

Porc & Izom Csont Komplex

MEGÚJULT ÖSSZETÉTEL

KONDROITINNEL

Étrend-kiegészítő



Alkalmazása javasolt:

Mindazoknak, akik fokozottan odafigyelnek csontrendszerük, izomműködésük egészségének megőrzésére. Akik:

- túlsúllyal küzdenek,
- sportolnak,
- folyamatos álló, illetve nehéz fizikai munkát végeznek,
- idősebb korúak.

A gyógyszerész a betegben nem a vevőt, hanem a segítségre szoruló látja

(Olvasói vélemény a gyógyszerértékről)

TARTALOM 2020/9.

Mindig is Magyarország volt az otthonunk	4
Szépkorúak	6
Az öregedés lassítható	8
Idősödés? Na nem!	10
Minek alapján hozunk döntést?	12
Koronavírusos vagyok vagy sem?	14
Túlzott összpontosítás a tünetekre	16
A vizeletürítésről	16
Bőrtünetek a maszk alatt	18
Aggodalmak	19
Kérdőív	20
Kíváncsiak vagyunk a véleményére!	21
XVII. Országos Patikanap 2020. szeptember 23.	21
A lépcsőzés jótéteményei	22
Táplálkozással az idősödés ellen	24
Fémmentes kerámiapótlás	26
A vitaminok és a koronavírus	29
Áfonya, a legjobb antioxidáns	30
Megtévesztő reklámok	32
Étrend-kiegészítők	32
Teázzunk az egészségért!	33
Szuperélelmiszerek – a dió	33
A traumatizált gyermek lélektana	34
Az éneklés gyógyít?	35
A Szentivánéji Álom lett idén Magyarország Cukormentes Tortája	40

Kérje ingyenesen gyógyszerészétől!



Nyílt levél az Olvasóhoz!

3. oldal

Soha nem változott még ilyen gyorsan a világ, mint az utóbbi évtizedekben. Ismerek olyan gyógyszerészt, aki még palatáblára tanult írni palavesszővel, ma meg már az okostelefonját és a számítógépét nyomogatja. (Igaz, mi csak egy ujjal, és nem két kézzel, szélesebben, mint a fiatalok.)

De nézzük a közelmúltat az óriási változásaival. Minél többet tudunk meg a koronavírusról, annál több új kérdés fogalmazódik meg bennünk. Mert az agy így működik. Valahogy egyensúlyban van benne az ismert és az ismeretlen. Ahogy nőnek benne az ismert dolgok, úgy nő benne az ismeretlenség is.

Minél többet tanulunk, annál inkább kiderül, hogy még mennyi mindent nem tudunk.

Minél többet látunk a világból, annál inkább rájövünk, hogy még mennyi mindent nem ismerünk.

Nem tudunk mindent, s nem is tudhatunk. De a szélesebb tudás a világot is kiszélesíti számunkra. Nem azt mondom, hogy mindent érthetővé tesz, hisz ezzel a kérdések, a kételyek is megnőnek, de ez hajt minket előre, a kíváncsiság viszi az embert mindig tovább. Megadni a kérdésekre a választ. Nem megállni, hanem feltenni a következő kérdést. Ezt tesszük pici gyerek korunk óta, csak felnőttként már tudatosan.

Dr. Sarvasházi Judit
főszerkesztő-gyógyszerész



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

Kiadó: 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. Sarvasházi Judit • E-mail-cím: sarvashazi.judit@gmail.com
Tipográfia, nyomdai előkészítés: Stefan George • Borítótér: Simon Ilona
Címlapfotó: Labancz Viktória • Korrektor: Király Ildikó
Illusztrációk: SAFA képgyűjtemény; Getty Images
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 Zrt. 1212 Budapest, Rákóczi Ferenc út 177-179. • Felelős vezető: Borbás Gábor igazgatósági tag
Megrendelés sorszáma: 190 749 • Gyártás: 2020. augusztus • ISSN 1416-4671 • Minden jog fenntartva!
Terjesztés: ingyenesen a gyógyszerértékekben • Megjelenik minden hónap első napjaiban a gyógyszerértékekben.



Mindig is Magyarország volt az otthonunk

Igenis megfogja a porszívó csövét, és rendet is rak a konyhában a nagy főzések után.

Sokan az Argo című film rendezőjeként ismerik, a sportkedvelők tudják, hogy a Farkasok nevű amerikaifutball-csapat alapító elnöke volt, és ma is játékos a négyszeres magyar bajnokként. A színházlátogatók szívesen emlékeznek a Gina és Fidel és a Tortúra című kétszemélyes darabban nyújtott, szuggesztív előadására, és legutóbb az egyik kereskedelmi adó nagy sikerű, nézőcsúcsokat döntőgető műsorának fináléjában „lepleződött le”, mint a krokodil alakítója. Ősszel hihetetlen karakterként látjuk majd a moziban, az Űrpiknik című magyar sci-fiben mint szőke, kék szemű űrlényvadászt.

A láthatóan sokrétű, ismert, sikeres és nem utolsósorban jóképű Árpá Attila érdekes gondolatokat osztott meg velünk pályájáról, életéről, érzéseiről.

• A szüleid a felvidékről kimentek Németországba, te ott születél. Benne volt a levegőben, hogy majd Magyarországra költöztök?

Egyáltalán nem. Sőt, ők nem is Németországba akartak menni, hanem Münchenből tovább Ausztráliába, Amerikába vagy Kanadába, de közbejött valami, ez voltam én. Végül megszerettük Németországot. Felnőve, miután utaztam és dolgoztam rengeteget, eljött az a pillanat, amikor a Filmművészeti Főiskolára szerettem volna járni. Hisz tapasztalatot már eleget szereztem, de akkor még a diplomára is vágytam. Három főiskolára felvételiztem. Londonba, Berlinbe és Budapestre. Berlinben nem vettek fel, Londonban és Budapesten viszont igen. Döntenem kellett. Nem lehet tudni, mi lett volna, ha... A lényeg az, hogy Budapest mellett döntöttem. A főiskolának akkor nagyon jó hírneve volt, és igazán remek tanárok oktattak. Tulajdonképpen végigvettem azt, hogy huszonegynéhány évesen mi az, ami fontos számomra. A jó idő, a szép lányok, az olcsó élet és a jó ételek. London sajnos mind a négyben csúfosan elbukott, így lett a döntés Budapest. Amikor már elkezdtem a főiskolára járni és dolgozni, akkor a szüleim is „visszaköltöztek”.

Ezt idézőjelben mondom, mert ők felvidéki magyarok. Ugyanakkor tényleg így fogalmaztunk, mert ez volt az otthonunk mindig is. Nekem személyesen nagyon-nagyon jó volt a váltás. Pont annyira jó, mint fordítva egy magyarnak, ha Németországba megy. Mindaz, ami egy magyar embernek Németországban megtetszett, pont azok a dolgok voltak, amiket én ott már nem tudtam szeretni. Nekem ott mindig olyan volt, mint mondjuk egy műtő. Nagyon rendezett, nagyon tiszta, mindenkinek megvan a dolga, be van osztva minden másodperce. Budapest pedig olyan volt, mint egy Rejtő Jenő-s kikötői kocsmá, ahol minden szabad volt, és mindenki azt csinált, amit akart. Nekem akkor a személyiségemhez, a mentalitásomhoz jobban illett ez az átláthatatlan, poszt-kommunista káosz. Az a nem túl sok pénz, amivel ideérkeztem, a németországi pár havi fizetés, az pont felért egy itteni vagyonnal, olyan olcsó volt akkor minden. Számomra ez egy vadnyugati történet volt. Én a káoszban mindig jobban éreztem magam, mint egy letisztult rendben. Nem azért, mintha én magam egy kaotikus ember lennék, hanem egyszerűen abban látok több lehetőséget és izgalmat. Azt szokták

mondani, hogy a káoszban lehet lehetőségeket találni, a zűrzavarban lehet érdekes megoldásokhoz jutni, és igen, az RTL Klub-os pályafutásom is hasonlóan kezdődött. Ott is káosz volt az elején, és ezt kihasználtam. Van az a mondat, hogy csak a kisember tart rendet, a zseni átlátja a káoszt. Nem valloam magam zseninek, de ezt a mondatot nagyon szeretem.

• Színész vagy, producer, rendező, forgatókönyvíró. Van, ami ezek közül a szíved csücske?

A rendezés, az a tényleges szakmám, azt imádom igazán, annak minden egyes elemét. Az írás, a karakterek megalkotása, a történet összerakása, megrendezése, összevágása, igen, az egész folyamat a szívem csücske. Rendeztem már két mozifilmet, számtalan reklámfilmet, zenei videoklipet. És akkor ott van még a produceri oldal, a sorozatfejlesztés, a filmgyártás. A színészetben pedig, remélem, el fog jönni az a szerep, amely az igazi áttörést jelenti.

• Nem csak itt dolgozol, itt alkotsz Magyarországon?

A film gyártási feladatait, rendezését itt látom el, a színészetet pedig leginkább külföldi produkciókban. Bár most lesz egy magyar sorozatban szerepem, amit sajnos még nem mondhatok el, és lesz két magyar játékfilm. Az egyik az Űrpiknik idén és az Átjáróház jövőre.

• Az elején úgy fogalmaztál, hogy a főiskolai felvételi előtt még vágytál a diplomára. Miért, most már nem?

Félreértés ne essék. Fontosnak tartom azt, hogy valaki képezze magát, egyetemre vagy főiskolára járjon, és elsajátítsa az alapokat ebben a szakmában. Ugyanakkor azt mondom, hogy pont a film- és a tévészakma az, amit csak gyakorlattal lehet igazán megtanulni. A jó rendező nem attól jó rendező, hogy négy évig egyetemre járt, hanem mert tehetséges, és a filmkészítés többi folyamatához is ért. Én például dolgoztam

mint világosító, írtam forgatókönyvet, gyártottam, vágtam, színész voltam. Leginkább ezek kellettek ahhoz, hogy képzett rendezőnek tartsam magam. Tehát meg kell tanulni az alapokat, de a gyakorlat sokkal fontosabb. Filmes pályafutásom alatt senki nem kérte számon rajtam, hogy van-e végzettségem, van-e diplomám. Mert ez a szakma nem erről szól. Tehetséget nem tanítanak az egyetemen. Viszont ha van tehetséged, akkor azt nagyon sok technikai tudással ki tudod, és ki kell egészíteni.

• **Jobban szeretik a színészek azt, amikor egy olyan rendező áll velük szemben, aki színészként is dolgozik?**

A színész szerintem nem ezzel foglalkozik. Ha egy rendező őt jól instruálja, és ki tudja belőle hozni, ami a szerephez kell, akkor meg van elégedve, mert a legjobb tudása szerint el tudja játszani a szerepet. Neki ez számít. Nekem pedig nyilván az, hogy színészként sok rendezővel dolgoztam, és mindig is tanultam mindegyiktől. Hozzáadtak a rendezői tudásomhoz. Minden forgatáson tanulunk valamit. Mit hogyan kell csinálni, vagy éppen azt, mit hogyan nem kell. Megtanulom, hogy rendezőként hogyan ne bánjak egy színésszel, vagy hogyan találom meg hozzá a megfelelő kulcsot, amivel azt a karaktert kapom, amit fejben elképzeltem.

• **Ez pszichológia?**

Nem csak. Ez emberismeret, empátia, intelligencia, tapasztalat és türelem.

• **Nemigen tudlak téged elképzelni otthon pl. porszívózni. Milyen az otthoni Árpá Attila?**

Kezdjük ott, hogy én nagyon szeretek főzni, és gyakran főzök is a gyerekemnek, a szüleimnek, a barátaimnak, a szomszédoknak, akik szerint nagyon is jól főzök. A főzés eleve takarítással jár, van, amikor nem rögtön főzés után rakok rendet, de általában azt is elvégzem.

• **Hogyan szoktál felfrissülni fizikailag, és hogyan szellemileg?**

Fizikailag természetesen leginkább edzésekkel. Szeretem az amerikai futballt. Az mindig feldob, a lovaglás is nagyon felszabadító, de rá lehet ülni egy motorra, és meghúzni egy kicsit a gázt. Természetesen ne felejtjük el a szexuális életet sem. A fizikai felszabadítás-



Fotó: Labancz Viktória

mat ezekkel érem el. A szellemi felfrissülés terén szerencsés helyzetben vagyok, mert az én barátaim majdnem mind kollégák is egyben. Tehát ha mi leülünk egy pohár bor mellett beszélgetni a szakmáról, akkor az félig-meddig már munka is, és élvezet is. Kitalálni éppen egy új alapkoncepciót egy műsorhoz, egy filmhez, az munka, szellemi tevékenység, és ugyanakkor kikapcsolódás is egyben. Természetesen imádok filmeket és tévésorozatokot nézni. Sokaknak ez a kikapcsolódásuk, szórakozásuk, nekem is az, de közben tájékozodom és művelődöm. Mert tisztában kell lennem azzal, hogy milyen trendek vannak. Mi sikeres, mi működik. Ahhoz, hogy egy sorozatot létrehozzak, tudnom kell, hogy a piac hogy néz ki, és Magyarországon éppen milyen sorozatok léteznek és működnek jól a nézettség szempontjából.

• **Könnyen barátkozol, sok barátod van, vagy igazi, az kevés?**

Aránylag nyitott ember vagyok, sok barátom van, de nem a számok számításának, hanem a minőségnek. Mondjuk, öt leg-

jobb barátom van. Ez sok vagy kevés? Nekem ők tökéletesek, és mindegyik más személyiség. Már nagyon régóta működik ez a barátság, és azt hiszem, nem is fog változni. Ettől függetlenül lehet, hogy túl könnyen engedek be embereket az életembe, mert megadom mindenkinek az esélyt. Sőt, ha valaki hibázik a barátságban, akkor is kap még egy lehetőséget, mert egyet hibázni lehet, de utána már nem. Ha a bizalmat eljátszotta, azt nem lehet már visszaállítani. Ha már a bizalomról beszélünk, és a *Patika Magazinban* jelenik meg az interjú, akkor hadd mondjam el, hogy több mint tíz éve, mióta itt lakom a XII. kerületben, soha, de soha nem csalódtam a gyógyszerészekben. Csak azt tudom mondani, hogy hajrá, így tovább! Még ezekben a nehéz időkben sem tapasztaltam a patikákban soha semmi rosszat. Innen, ezen az interjún keresztül üzenem a gyógyszerészeknek, hogy köszönöm szépen.

DR. SZARVASHÁZI JUDIT
FŐSZERKESZTŐ GYÓGYSZERÉSZ

Szépkorúak

Nem azért adtam az írásomnak a fenti címet, mert kedvelem az idősor helyett ezt a jelzőt. Sőt. Kifejezetten nem. Van benne valami finomkodás, kedveskedés, tapintatoskodás, de közben burkolt lesajnálás.

Nyilván a „szép kort megélt” mondból származtatják, és aki kitalálta, nem bántó szándékkal tette, az is valószínű, hogy ő maga „csúnya korú” volt, tehát fiatal.

Egy kedves anekdota jut eszembe, amit Királyhegyi Pálnak, a kiváló humorú írónak tulajdonítanak. Egy fontoskodó fiatalember – talán ő is kedveskedésből – mondta Pali bácsinak: „Azért az idősornak is megvannak a maga szépségei.” Mire ő: „Igazán? Na, egyet mondj!”

Ákár igaz, akár nem, tapasztalatból fakadó bölcsesség, bár kissé sarkított, szarkasztikus humorú megállapítás.

Magam sem gondoltam, hogy egyszer csak bekerülök egy olyan csoportba, akiket veszélyeztetett korú vagy krónikus beteg és hasonló, nem éppen hízelgő jelzőkkel illetnek, mert hirtelen mindenki azzá lett 65 év fölött, aki az életkoránál fogva magas vérnyomással, magasabb vércukorszinttel, vagy „ne-adjúrsten” keringési rendellenességgel stb. diagnosztizálható. Nincs cizellálás, pedig micsoda különbség a 65 vagy a 85.

Annyira naiv azért nem voltam, hogy higgyek az örök fiatalság meséjében, de azt reméltem, hogy tisztos időskort megérve nem kevés eredménnyel, tudással, tapasztalattal a tarsolyomban megbecsült tagja leszek szűkebb és tágabb világomnak kor- és sorstársaimmal együtt. Persze világlágyán nélkül, ami egy soha, de legalábbis száz éve nem látott szituáció.

Már egy ideje aggasztja a világot az a tény, hogy az életkor felső határa kitolódott, egyre nagyobb teher lett az idős korosztály számtalan szempontból. Ezzel a nem éppen humánus szemlélettel már fiatalkoromban is találkoztam, legalábbis én 36 évesen annak gondoltam magamat. Akkor szembe-sültem először azzal a kijelentéssel, hogy

„35 év fölött már nincs nő, csak öregasszony”.

Szerintem akkortájt szökkent szárba igazán nőiességem, erőm és képességeim teljében váratlanul ért, de szerencsére nem küldött padlóra, csak elgondolkodtatott, még akkor is, ha nem általános véleménynek kezeltem, hanem egyesek túldimenzionált fiatalos hevületének.

Ahogy teltek az évek, egyre többször hallottam 50-es hölgyektől, hogy nem találnak munkát, mert túl korosak. Már bolti elárúsító vagy ügyintéző is csak huszonéves lehetett az új trend szerint, képzettség, tapasztalat, tudás nélkül akár, de miniszoknyában, sortban, testre cuppantott nadrágokban valóban jobban mutattak, mint az 50-60 évesek, ez tény.

És a plázák butikjaiban a „tilos leülni” 8-10-12 órán keresztül elvárásnak is jobban megfelelték, nyelveket beszéltek, az is vitathatatlan. De ennyi.

Szeretem a fiatalokat, félreértés ne essék, nem ellenük szólok, hiszen ez nekik sem kedvező, éppen úgy áldozataik a kor szülte jelenségnek, mint az idősek, vagy lássuk be, mint mindnyájan.

Most pedig derült égből jött egy világlágyán, amely rafinált módon célozta meg a veszélyeztetett korosztályt, és ezrével szedte áldozatait világszerte. Fiatalt csak akkor nem kímélt, ha nem volt makkegészséges. Eleinte. Azóta ez is változott. Sajnos.

A kezdetek óta állók – vagy inkább ülők, mert már hosszúra nyúlik – a kérdés előtt döbbsenten, és ezzel nem vagyok egyedül. Sorra születnek az elméletek és találgatások az eredetéről, de nevérről, laborról, emberi mulasztásról vagy szándékosságról, gazdasági vagy politikai manőverekről, klímaváltozásról, erdőirtás által vadonból szabadult kórokozókról... A valódi ok, az igazság felfedése még várat magára.

Hívó emberként az Univerzum urát mint felelőst máris felmentem a vádalól, a véletlenben nem hiszek, marad az „emberi tényező”, bármi legyen is az.

Fiatalon is szerettem, tisztelettel viseltettem és bántam az idősekkel. Azt

nem állítanám, hogy szeretek időse lenni, inkább csak elfogadom, jobb híján, mint mindenki más.

De fel nem adom. Vigyázok magamra, betartom a szabályokat az észszerűség határain belül, mert ebben az ismeretlennel vívott hadviselésben azért születtek faramuci rendeletek. Felnőtt, felelős emberként el tudom dönteni, mi a teendőm, és bízom benne, hogy a többség hasonlóan gondolkodik és cselekszik.

Voltunk már bezárva, időkorlátozva, „sávosítva”, kötelezve erre meg amarra. Ki-ki érdekei, vérmérséklete, intelligenciája szerint reagált az időszávos korlátozásokra, családon belüli korosztályos problémákra. A jókból kihozta a még jobbat: segítő szándékot, lojalitást, türelmet és megértést.

A rosszakból csak elvértve, ők maradtak az elégedetlenek, puffogók, közömbösek, türelmetlenek, arrogánsak táborában: „Nem veszek maszkot, juszit is köpködök, azért is bemegyek délelőtt.” „Mit tökötlenkednek a nyuggerék, mit mászkálnak kint, menjenek haza!”

Persze ők nem tudják, mit jelent sok időse ember számára a napi bevásárlás. A friss tej, kifli, felvágott is kell, de még fontosabb az oda-vissza út megtétele, hogy még képes rá, és közben meg is mozgatja fájó, elgémberedett, elfáradt testét. És találkozik. Legalább a kisközértessel vált néhány szót, hall híreket a világból.

Nincs otthon sok száz tévécsatorna, talán néhány magyar, de az esti hírek idején rendre elbóbiskol, azon kapja magát, hogy már el is múlt. De ha végignézi is, ki érti meg azt a sok zagyva beszédet, azokat a kifejezéseket, amiket használnak.

Nincs okostelefonjuk, nem bankolnak interneten, még a folyószámlát sem értik igazán, csak a személyes ügyintézőt, az emberi szót. Ha lenne.

„A neten minden info ott van, néni/bácsi” utasítás számukra semmit nem jelent, de ez nem érdekli a világot. Ha nincs gyerek, unoka, jó szomszéd, aki

elintézi helyettük, akkor igenis menni kell, sorba állni, sorszámot húzni, lehetőleg jó korai indulással, hogy még beleférjenek a saját „idősávjukba”. Az ügyintézők türelmetlenek, valami idegen „tolvajnyelven” beszélnek, így az idősök lassan kizáródnak mindenből, egyre magányosabbak, kirekesztettek lesznek, és nem csak járvány idején. A kistelepülésen élők helyzete még rosszabb, nekik még utazni is kell a „központi hivatalokba”, mert különben ejnye és bejnye, és jön a büntetés, amit a kis nyugdíjukból akkor se tudnának kifizetni, ha még 50 évig élnének. A telefonos intézkedés végképp reménytelen, ott sincs ember, aki szóba állna velük, géphang utasítgat: „Nyomja meg az x gombot, y-t, z-t – régi telefonokon nincs is olyan –, mondja be a kódját, számát stb.-jét”, ez is „kínai” nyelvezet.

A telefonos ügynökök bezzeg nem kímélik, rá akarják venni, hogy vegye, egye, használja a terméküket, ha kell, ha nem, mert az a legjobb.

Meg lehet mosolyogni, cikizni is lehet, de nekik más dolguk volt akkor, amikor felzárkózhattak volna a szédületes tempóban zajló változásokhoz.

Az elmúlt 70 évben, éppen az ő életükben többet változott a világ, mint korábban több száz év alatt.

Nem tudtak lépést tartani?

Talán mert éppen a fiataloknak, a gyermekeiknek, unokáiknak teremtették meg az „okosabbá válás” feltételeit.

Édesanyám egyszer elkeseredve közölte, hogy nem tudott a bevásárlás után hazamenni, leültették a boltban, hogy megpihenjen. Szégyellte magát, és pontosan úgy beszélt, mint aki érzi, ez a vég kezdete. De még évekig nem adta fel. Ahogy a nagypapám a kórházi ágyán is arról beszélt, „metszeni kell a szőlőt, haza kell menni”. De az a szőlő már úgy maradt.

Amíg van cél, feladat, tevékenység, addig van értelme megküzdeni minden napért. Ez már



Fotó: dideign021 / iStock / Getty Images Plus

7.
oldal

nem a világmegváltó feladatok kora. Az elmúlt, lecsendesedett, elfáradt.

Hogy ezek a tevékenységek értelmetlenek? Nincs haszna a kiskutya, kismacska dédelgetésének, a muskátli nevelgetésének, a tévésorozatok, szappanoperák napi programjának, az orvoshoz járásnak, vásárolgatásnak, nézelődésnek?

Az értelme és haszna számukra az életben maradás. Hogy még itt vagyok, meg tudom csinálni! Most itt van ez az izé, vírus, vagy mi, fertőzés, most ehhez kell alkalmazkodni, ahogy az életük folyamán már annyi mindenhez kellett. Felveszik a maszkot, kesztyűt meg a harcot az ismeretlennel, és mennek, csinálják. Igazuk van.

Olvastam a Facebookon, talán egy olasz orvos tollából származik az írás a távozni kényszerült idősekről, akiket elvesztettünk ebben a hátba támadós, Covid-19-es harci manőverben.

Szívből jövő, humánus búcsú egy generációtól, akik megélték és megszenvedtek háborút, nyomort, éhezést, újjáépítést, és akiknek most, a legnehezebb pillanatokban senki sem foghatja a kezét, idegenek között, búcsú, végtisztesség nélkül hagyják itt a földi létet.

Angyalok kísérik és vigyázzák útjukat! Jobbat érdemeltek.

A szerencsésebbek, erősebbek, talán egészségesebbek, harcosabbak ezt is túl-

élték. Akadt, aki 90 év fölött is kigyógyult. És még mondja valaki, hogy nincs sorsszerűség.

Szóval hogyan tovább, „szépkorúak”? ...és nem csak járvány idején.

„Tessék okosan gazdálkodni abból a nyugdíjból, nem pazarolni!” „Aki nem tudja követni a tempót, lemarad, kimarad.”

Miből is? Az élettérből? A közösségből? A saját életéből?

„Gondoljátok meg, proletárok!”, hölgyek és urak ott a magas pozíciókban, luxuseletekben, amikor lekezelitek, ítélkeztek, kinevetitek, tehernek bélyegzitek azt a generációt, amely a jelen élet lehetőségeit a tíz körmével kaparta ki – esetenként szó szerint – a számotokra!

Helló, szép, új világ! Vannak itt még mások is.

Akik amúgy lélekben, másfajta tudásban gazdagabbak, erősebbek, megbízhatóbbak, szilárdabb anyagból valók sok ifjú fitness-wellness-cool-nagyon király utódjuknál.

Most a KORONA éppen olyan fejre került, aki mindnyájunknál erősebbnek látszik, és senkit nem kímél.

Rettentően zajos világunkban léteznek nagyon csöndes helyek, ahol megállni látszik az idő. Fáradt, riadt, csalódott, segítségért esdeklő tekintetek keresik a kontaktust... valakivel.

Most éppen MASZK mögül.

BENCZE ILONA
SZÍNÍRMŰVÉSZ

Az öregedés lassítható

Az öregedés életünk elkerülhetetlen velejárója. De életmódbeli, táplálkozási, testmozgásunkkal vagy alvási szokásainkkal kapcsolatos változtatásaink lassíthatják, illetve gyorsíthatják. Bármilyen életkorban határozzuk is el, hogy igyekszünk jó irányba befolyásolni ezt a folyamatot, kezdeményezésünk minden bizonnyal eredményhez vezet.

Az öregedés biológiai folyamata, mechanizmusa számos tényező következménye. Egyes kutatók eddig azonosítottak is néhányat.

- Így fontos szerepet játszik a sejtekben lezajló oxidatív stressz, melynek során a szervezetbe jutó oxigénmolekulák a sejtekkel reakcióba lépnek, és szabad gyököket szabadítanak fel. Ezek azután káros biokémiai folyamatokat okoznak.

- Egy másik ártalmas folyamat az ún. glikáció (a cukor kirakódása a kollagéntesteken). Ez azt jelenti, hogy amikor a cukor fehérjéhez kötődik, azaz reakcióba lép a testünkben lévő fehérjével, felgyorsítja az öregedési folyamatot. Pl. a bőr állapotának romlását, kollagéntartalmának csökkenését, így ráncosodását, rugalmatlanságát okozza.

- Ez a reakció pedig hozzájárul pl. egy további romlási folyamat gyorsulásához, ami az ún. „csendes, krónikus gyulladás” (ami a gyulladás sokszor észrevétlen, alacsony szintjét jelenti a szervezetben). Az ilyen lassú gyulladásos folyamatok jelentősen hozzájárulnak az öregedéshez.

Sejtmegújulás és sejt kopás

A sejtmegújulás életünk során generálja a sejt kopást. Ugyanis a sejtek genetikai információját hordozó kromoszómák végeit ún. telomerek védik, és ezek a „védőkupakok” kopnak, rövidülnek a sejtosztódás során. Majd elérkeznek egy határhoz (kritikus hosszhoz), amikor már nem tudják megvédeni a sejteket, és azok nem osztódnak to-

vább, meggyengülnek, végül elpusztulnak. Ezt a folyamatot azonban lehetséges lassítani pl. antioxidánsok „bevetésével” csakúgy, mint a stressz elleni küzdelemmel vagy a rendszeres fizikai aktivitással, minthogy ezek többek közt segítenek megőrizni a telomerek hosszúságát. Ami a „csendes gyulladás” elleni védelmet illeti, szerepet játszik benne, legalábbis részben, ha mellőzzük a magas glikémiás indexű élelmiszereket (GI – az egyes élelmiszerek vércukor-emelő képessége) és a zsíros ételek fogyasztását (ez utóbbi maga is gyulladáskeltő lehet).

Az öregedés lassításához hozzájárulnak még olyan (pszichés) tényezők is, mint a világ dolgai iránti érdeklődés és a jó emberi kapcsolatok fenntartása – sőt, még a gyakori nevetés is. A leglényegesebb azonban az élet kellemes pillanatainak értékelése, ami nemcsak hosszabb, hanem teljes és boldog életet is eredményez.

FORRÁS: GALENUS



8.
oldal

Teljes élet műfogsorral? Igen lehetséges!

Zavarja, hogy folyton mozog a műfogsora? Keményebb ételeket nem tud elrágni vele? Készítettet több műfogsort, de egyik sem illeszkedik pontosan a szájába?

Ne adja fel, van megoldás a műfogsorproblémákra!

Létezik egy modern technológia, amely révén:

- **fájdalommentesen,**
- **minimális beavatkozással,**
- **véglegesen stabilizálhatja meglévő műfogsorát!**

Ez az eljárás a Fixfogsor® Protézisrögzítés, amely során extra vékony titán implantátumokkal stabilizáljuk műfogsorát.

Nem kell többé elviselnie a műfogsorviseléssel járó kellemetlenségeket!

Megkérdeztük Dr. Szabó Lászlót, a Fixfogsor Rendelő alapító-igazgatóját, arról, hogyan változtatja meg a protézisrögzítés a műfogsorviselők életét.



Dr. Szabó László
A Fixfogsor Rendelő alapító-igazgatója

„A pontatlanul illeszkedő kivehető protézisek gyakran okoznak a szájüregben felszíni sérüléseket. A műfogsort viselők gyakran panaszkodnak az ízlelés érzékelés romlására is. A pontatlanul elkészített műfogsor kényelmetlen, sokszor a formája miatt nem nyújt természetes hatást.

Az extra vékony titán implantátummal történő protézisrögzítés segítségével végleg **megszabadulhat műfogsorproblémáitól.**

A protézisrögzítés lényege a néhány darab apró titán implantátum, amelyeket az **íny felvágása nélkül** helyeznek az állcsontba.

A műfogsor rögzítését, a protézisbe beépített gumigyűrűs patentek látják el, melyek az implantátum gömb formájú végére pattannak rá. **A rögzített műfogsor véletlenszerű elmozdulása kizárt.** A módszer sikere garantált, több, mint 4000 páciensünk számára jelentett végleges megoldást.”



**Tudjon meg mindent
a Fixfogsor® protézisrögzítésről!**



06 1 9000 654

WWW.FIXFOGSORINFO.HU
info@fixfogsor.hu

Erős csontokat szeretnék!

Mit tehetek érte?

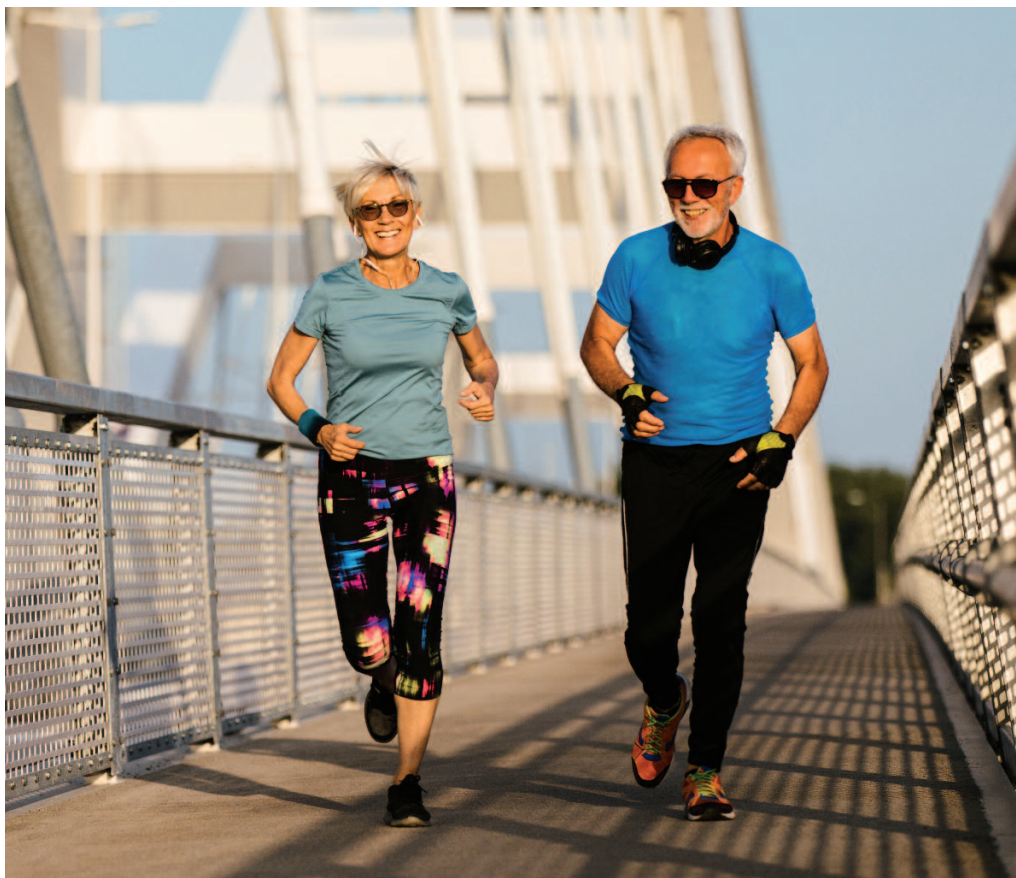
Úgy gondoltam, hogy a kalcium szedésével biztosan jól teszek a csontjaimnak és az egészségemnek. Nagyon meglepett, amikor megtudtam, hogy ennél bonyolultabb a helyzet.

Amióta közeleg a változókor, a barátnőim javaslatára szorgalmasan szedem a kalcium-tablettákat. Azt gondoltam, hogy ezzel biztosan jól teszek a csontjaimnak. Nem szeretnék úgy járni, mint anyukám, akinek nehezen megy a mozgás, és nem tud úgy játszani az unokákkal, ahogyan szeretne. Nekem nagyon fontos a mozgás, amiről idősebb koromban sem szeretnék lemondani.

Aztán olvastam egy cikket arról, hogy noha a kalcium fontos, de közel sem elég a csontoknak, sőt önmagában szedve még akár problémákat is okozhat a szervezet más részein, pl. az erekben. Ez megdöbbentett, ezért utánalovastam az interneten, és megkérdeztem egy orvos ismerősimet is. Megtudtam, hogy a csontoknak ugyan a legfőbb építőköve a kalcium, de a kalcium nem tud hatékonyan beépülni a csontokba bizonyos vitaminok, nyomelemek nélkül.

- Szükség van **D-vitaminra**, mert ez segíti a kalcium felszívódását a vérbe.
- A **K-vitamin**nak (ezen belül elsősorban a **K2-vitamin**nak) pedig fontos szerepe van abban, hogy a felszívódott kalcium továbbjusson a csontokhoz és beépüljön oda.
- Meglepő módon a **C-vitamin** is nagyon fontos a csontoknak: ugyanis a

A CSONTOKNAK FONTOS TÁPANYAGOK:
Kalcium – a csontok egyik fő alkotóeleme
D-vitamin – segíti a kalcium felszívódását
K2-vitamin – segíti a kalcium beépülését a csontokba
Magnézium – a csontok fontos alkotórésze
C-vitamin – hozzájárul a normál kollagénpépződéshez
Cink és Mangán – hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához



csontot kollagénburok veszi körbe, a C-vitamin pedig segíti a kollagén képződését.

- A csontoknak a **kalciumon** kívül fontos alkotóelemük a **magnézium** is. A testünkben levő magnézium 50-60%-a a csontokban található.
- A **cink** és a **mangán** olyan nyomelemek, melyek részt vesznek a csontképződésben, így szintén hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához.

Kiderült számomra az is, hogy a csontjaink az életünk során folyamatos átépülésben, megújulásban vannak. Épülnek és bomlanak, kb. 10 évente a teljes csontállományunk kicserélődik. Az új, épülő csontoknak különösen fontos biztosítani azokat a tápanyagokat, amelyekre szükségük van, hogy ideális körülmények között tudjanak az új csontszövetek képződni.

Amikor ezeket megtudtam, már csak az volt a kérdés, hogy hol találok olyan komplex készítményt, amely a csontok számára fontos tápanyagokat tartalmazza.

Nagyon megörültem, amikor hallottam a CalciTrio Extráról, melyet a csontok multivitaminjának is neveznek. Így nem kell azzal foglalkoznom, hogy külön-külön szedjem be azokat az ásványi anyagokat, vitaminokat és nyomelemeket, amelyekre a csontjaimnak szükségük van.



Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet, és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön véralvadást befolyásoló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Kapható a patikákban. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Dayka G. u. 3.

Idősödés? Na nem!

Nem az éveink száma a fontos, hanem az, hogyan éljük meg őket. Sokféle természetes módszerrel elérhető, hogy az évek múlásával korunkhoz képest kíváncsian tartsuk magunkat, minél tovább fiatalosak maradjunk.

10.
oldal

Amit ma megteszünk fiatalosságunk megtartása érdekében, tíz, húsz, harminc éven át érezteti hatását – mondják az anti-aging törekvések hívei. Ennek szellemében fontos figyelmeztetni és figyelni is értékes egészségtőlkenkre már a gyermekkortól kezdve, azzal a céllal, hogy ne kezdjünk el hibákat elkövetni a korosodás tüneteit „elősegítve”, és ezt folytatni egész életünkben. De soha nem késő változtatni az életvitelünkön – minden visszafordítható. Csak tudatosítani kell magunkban, hogy a mindennapi kis lé-

pések megtétele is javíthat az életminőségünkön, általános egészségi állapotunkon, tartásunkon, ha sikerül testünk egészével törődnünk.

Az öregedés nemcsak fizikai, hanem lelki, szellemi folyamat is

Életenergiánk megőrzése többek közt egyik fontos kulcsa az idősödés késleltetésének, annak, hogy a lehető leghosszabb ideig maradjunk fiatalosak. Az energiával való feltöltődés lehetővé teszi, hogy folyamatosan „karbantartsuk” magunkat. Emellett amikor életenergiánk csökken, immunrendszerünk is gyengül, és ez számos baj forrása lehet, többek közt siettet-heti az idősödést. A kihívás abban rejlik, hogy megtaláljuk az egyensúlyt a testben és lélekben megnyilvánuló jólét terén. De melyek lehetnek a további kulcsok ahhoz, hogy minél

tovább tudjuk „jól tartani” magunkat?

Az életöröm megőrzése

Ne hagyjuk, hogy negatív gondolataink eluralkodjanak rajtunk a mindennapokban. Fontos, hogy profitáljunk az öröm és a boldogság pillanataiból. Töltsünk több időt szeretteinkkel, barátainkkal, emellett ajánlott, hogy pl. tegyünk minél több szívességet másoknak, ha az elégedettséget okoz. Fontos még, hogy ne feledkezzünk bele a ma gondjaiba, hanem törődjünk többet a holnappal.

Az ülő életmód káros hatásainak ellenszere a rendszeres nyújtózás

Órákig ülünk egy helyben, és rendszeresen kezd fájni a hátunk, elmeredni a nyakunk? Tegyük ellene, és végezzünk minél sűrűbben nyújtó gyakorlatokat. Álljunk fel az íróasztal, a munkaasztal mellől, és helyezkedjünk el terpeszállásban, majd emeljük fel mindkét karunkat. Ezután engedjük le őket lassan előrehajolva a két comb között a talaj irányában. Fejünket is hajtsuk előre, a nyakat jól megmozgatva. Ismételjük a gyakorlatot.

Szabaduljunk meg a nyomasztó gondolatoktól

Amikor fáradtan érkezünk haza egy zsúfolt nap után, helyezzük kényelembe magunkat, kapcsoljuk ki a telefont, laptopot. Hallgassunk lágy zenét, és hagyjuk távolodni magunktól negatív



Fotó: Comstock / iStock / Getty Images Plus

gondolatainkat. Rendszeresen szenteljünk elegendő időt a teljes ellazulásra.

Mozogjunk kedvünk szerint

Találjunk olyan mozgásformát, fizikai aktivitást, amely ízlésünk és kedvünk szerint való. Elegendő 30-40 percnyi testmozgás (pl. gyaloglás) naponta, amit viszont rendszeresen kell végeznünk. Mindamelllett túlzásba se vigyük a sportolást, egyéb testmozgást, mert káros lehet, pl. az ízületeinkre nézve, vagy tartós fáradtságot okozhat.

A levegőváltozás életkedvet ad

A környezetváltozás/levegőváltozás többek közt azért fontos, mert megszakítjuk vele a sokszor depressziós, napi rutint. Egy hétfé ki-rándulás vidékre, a hegyek-be, a vízpartra vagy akár csak a közeli



Fotó: Ljupco / iStock / Getty Images Plus

zöldbe életkedvet ad, új távlatokat nyit, és lehetővé teszi, hogy gondolatainkat eltereljük a mindennapok monotonitásáról. A levegő-változás minden értelemben jót tesz, hiszen kiszellőztethetjük vele a fejünket!

Ügyeljünk a megfelelő alvásmennyiségre

Az alvás szükséges és elegendő mennyisége egyénenként változik. De alapvetően fontos testünk szavára hallgatni ahhoz, hogy jól kipihenjük magunkat, és regenerálódni tudjunk testben és lélekben egyaránt. Nem utolsósorban bőrünk megújulását, ráncaink kismulását is eredményezheti, ha személyre szabottan választjuk meg a kellő mennyiségű alvásidőt.

„Ami a szívemen, az a számon”

Sokszor magunkba fojtjuk gyötrődéseinket, tépelődéseinket vagy negatív, de akár pozitív érzéseinket. Ne ingadozzunk, és mondjuk ki ezeket, hogy szabadabbnak érezzük magunkat, ami egyúttal a fiatalosság megmaradásának egyik elősegítője is. Merjük kimondani bárkinek, ami feszültségben tart minket. Különösen fontos megosztani valakivel azt, ami régóta nyomja a szívünket. Ennek elrejtése negatív hullámokat generál bennünk, ami megbontja a biológiai egyensúlyt a szervezetünkben.

Tanuljunk meg meditálni

Szenteljünk rendszeresen időt a meditálásra (illetve tanuljuk meg, ha eddig nem voltunk képesek rá), hogy ki tudjunk szakadni a hétköznapiakból. Ez egyik jó eszköze lehet a feltöltődésnek és az alapokhoz



(pl. tanulási és egyéb alképességeinkhez) való viszsztatérésnek. Akár kétszer tíz perc is elegendő naponta arra, hogy befogadjunk gondolatokat anélkül, hogy hosszasan időznénk náluk. Kezdjük mindig lassú, mély lélegzéssel, amittől kitisztul a fejünk.

Egész életünkben műveljük magunkat

Az idő múlásával egyre többet kell dolgoztatnunk az idegrendszerünk építőköveit, az idegsejteket (neuronokat). A folyamatos „agytorna” kiváló módja a szellemi hanyatlás késleltetésének. De hatékony ellenszere az idegek károsodásával és az agyi funkciók csökkenésével járó, neurodegeneratív betegségek megelőzésének is. Mint minden szerv, az agy is öregszik, ezért kell frissen tartani a memóriánkat és megőrizni normális szellemi funkcióinkat pl. az egy életen át tartó tanulás, művelődés segítségével.

A szívünk is legyen fiatal!

A szerelemnek vagy a szexualitásnak nincs korhatára. Egyik fontos befolyásoló tényezője a jó közérzet és a megfelelő fizikai aktivitás, a fiatalosság fenntartásának. Ami számít, az nem a teljesítmény, hanem hogy hosszú időn át megmaradjon az érzékiség.

FORRÁS: GALENUS

20
éve

Otthon a természetben®

VADGESZTENYE
~ krém ~

9,5 % vadgesztenye kivonattal
Visszérgyulladás, véraláfutás, ki-
vetések, valamint fáradt és
feszülő lábak ápolására.
• A és E vitamin

50%
AJÁNDÉK!

*Ajánlott fogyasztási
mennyiség: 60 g + ajándék 30 g
+ ajándék 30 g

ajánlott fogy. ár:
695 Ft/db
7,72 Ft/g

Visszeres
bőrtünetek?

Visszérgyulladás okozta
bőrtünetek, fáradt és
feszülő lábak ápolására

+50% AJÁNDÉK!

Promóciós kiszerelés: 60 g
+ ajándék 30 g a dobozban

A promóciós kiszerelés
a készlet erejéig elérhető.

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény
szaküzletekben, drogériákban, Bijo,
Herbához, Herbária és MediLine üzletekben.

www.biomed.hu
[biomed.kft](https://www.facebook.com/biomed.kft)

11.
oldal

A VILÁG
LEGNÉPSZERÜBB
LÉPCSŐLIFTJEI!

Stannah

www.stannah.hu

POLIZO Kereskedelmi és Szolgáltató KFT.

2011 Budakalász, József A. út 75. (Ipari park)
Ker. képviselő: 06/20/550-2774, Iroda: (26) 540-315
E-mail: info@stannah.hu

2020. SZEPTEMBER

PATIKAMagazin

WWW.PATIKAMAGAZIN.HU

Minek alapján hozunk döntést?

Szeretjük azt gondolni, hogy életünk döntéseit alapvetően racionális módon hozzuk meg. Akár a nagy kérdéseket, mint továbbtanulás, családalapítás, munkahelyváltás, vagy a kisebbeket (hová menjünk nyaralni, mit vegyünk a gyerek születésnapjára), mérlegelni igyekszünk a pró és kontra érveket, végigvenni a lehetséges következményeket, hogy aztán hirtelen felindulásból válasszunk egy lehetőséget. Magunk sem tudjuk észérvekkel megindokolni, miért, egyszerűen csak azt érezzük jobbnak.

12.
oldal

Mert bár a racionálistudomány elmélet fontos kutatási terület, és sok társas jelenség, folyamat megértéséhez nyújthat segítséget, pontosan tudjuk, hogy önmagában nem képes előre jelezni, de még teljesen megmagyarázni sem az egyének választásait.

Hisz mindennapi tapasztalatunk, hogy a patikamérlegen egyensúlyozó észérvek mellett szinte minden döntési helyzetben szót kérnek az érzelmeink, az indulataink, a magunk által is irracionálisnak tekintett vágyaink, vagy épp csak a személyes ízlésünk. Tudjuk, hogy este kilenckor nem lenne szabad franciákrémest ennünk, de van az a vágyakozás, amely felülírja a józan ész intelmeit. Miközben persze épp elégszer döntünk racionális szempontok alapján ahhoz, hogy ezen szempontok igenis fontosak legyenek.

Hogy egy-egy döntésünk mennyire racionális, nagyban függ a rendelkezésre álló, ténylegesen felhasznált és a figyelmen kívül hagyott információk mennyiségétől. Ha nem optimális az információval való ellátottságunk, kénytelenek vagyunk a megérzéseinkre, érzelmeinkre vagy a pusztá szerencsére hagyatkozni. Ami önmagában nem baj, csak a választásunk nem lesz védhető, vagy legalábbis észérvekkel indokolható.

A tudás hatalma

Szükségünk van információkra, hogy legalább az esélye meglegyen a racionális döntésnek.

- Fontos, hogy a megfelelő információkhoz jussunk.
- Természetesen fontos a mennyiség. Viszont van olyan eset is, amikor az információ mennyisége nem számít. Pl. ha pénzfeladobást játszunk, és egymás után tizenötször fej lesz az ered-

mény, mennyi az esélye, hogy tizenhatodszorra írás legyen? A válasz egyszerű, az esély pontosan 50%. A pluszinformáció itt fölösleges.

• Lényeges mindezek mellett az információ hitelessége is, és manapság talán ezzel akad a legtöbb gondunk. Az információs társadalom korában élünk, ez már közhely, és tapasztaljuk, hogy nap mint nap olyan mennyiségű információ zúdul ránk (főleg elektronikusán), hogy azt feldolgozni sem tudjuk. A hitelességét ellenőrizni pedig még kevésbé. Nem mintha teljesen eszköztelenek lennénk, egyszerűen csak az esetek nagy részében túl sok időt és energiát igényel, hogy a megalapozott, tényszerű híreket, tudnivalókat kiszűrjük a hivatkozások tengeréből. A világ dolgainak nagy részében egyszerűen nem vagyunk szakemberek, így nem csak azt nem tudjuk eldönteni, hogy tényleg az a vakcina a leghatásosabb-e, vagy az a biztosítás nyújtja a legkedvezőbb feltételeket, de azt sem, hogy az ezekről szóló híreknek mennyire hihetünk.

És épp ebben a helyzetben kezdenek felértékelődni a személyes kapcsolatok, érthető módon, mert az ismerőst általában hajlamosak vagyunk hitelesebb forrásnak tekinteni az ismeretlen és sokszor személytelen médiánál. (Nem véletlen, hogy minden médium igyekszik arcot adni magának, akár tévécsatorna, akár újság, akár online felület.)

Ezért aztán döntéshelyzetben egyre többen tájékozódnak a közösségi oldalak segítségével, mert sokat jelenthet a többiek véleménye, a saját tapasztalataikból és az ismeretségi körükből származó hitelesség.

A mennyiség és a minőség (itt most: hitelesség) mellett fontos még az, hogy a döntésünket megalapozó információkat hogyan tudjuk feldolgozni. Ha még

soha nem kötöttünk biztosítást, végigolvashatunk rengeteg ajánlatot, átrághatunk megannyi üzletszabályzatot, de ha az egész jogi-pénzügyi nyelvezet alapvetően idegen számunkra, a rendelkezésre álló lényeges információk egy része is egyszerűen elvész. Mert egy hosszabb tanulási folyamat kell ahhoz, hogy az egyébként hiteles, korrekt információkat is a helyi értékükön tudjuk kezelni. Lehet, hogy már rég leégett a ház, amikor még mindig azon gondolkodunk, tűzkár ellen melyik konstrukció is lenne jobb.

Vagyis nincs mindig időnk erre a tanulásra, és ez is egy újabb tényező, amely korlátozhatja egy-egy döntésünk elvileg tiszta racionalitását.

Néha az információ sem segít

Az optimális mennyiségű és összetételű információ tehát kulcsfontosságú a racionálisan megalapozott döntésekhez, de önmagában még semmit nem garantál. Hisz lehet, hogy alapos megfontolás után, érveket sorakoztatva választottunk egyet a lehetőségek közül, csak épp nem érezzük jól magunkat a döntésünk által teremtett helyzetben. A racionális döntés nem jó döntés, csak racionális, nem tesz boldoggá, legfeljebb egy kicsit az a tudat, hogy mindent megfontoltunk, mindent meggondoltunk. Lehet, hogy katasztrófa lesz a vége, de bennünk legalább megvolt a szándék.

Másfelől pedig vannak olyan helyzetek, amikor egyszerre több lehetőség is egyformán jónak, eredményesnek tűnik, és nincs a kezünkben egyetlen végső érv sem, hogy akkor most miért pont azt választjuk, amelyekre végül rábökünk. Ha a célunkhoz több út is vezet, de ezek hossza és nehézsége alapvetően hasonló, akkor nem működik a költség-haszon számítás, és azon indulunk el, amelyik előreláthatólag érdekesebb vagy szebb. Vagy kidobjuk kockán, hisz van, amikor ez a racionális döntés. Vagy legalábbis nem kevésbé racionális, mint bármi más alapján választani.



BÁCSVÁN LÁSZLÓ
SZOCIÁLPSZICHOLÓGUS



A Csontok multivitaminja

8 vitamin
nyomelem
ásványianyag

Új!



CalciTrio®
az egészséges csontokért **Extra**



www.calcitrio.hu

Kapható a patikákban. Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet, és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön véralvadást befolyásoló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Dayka Gábor utca 3.

Töltse fel csontjait tápanyagokkal! A **CalciTrio Extra** a kulcsfontosságú kalcium, D- és K₂-vitamin mellett számos további hatóanyagot tartalmaz, melyek hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához.

A kép csak illusztráció. A CalciTrio Extra a termékeken feltüntetett ásványi anyagokat, vitaminokat és nyomelemeket tartalmazza, és nem tartalmazza a képen látható élelmiszereket.

Koronavírusos vagyok vagy sem?

A SARS-CoV-2 koronavírus okozta megbetegedés, a Covid-19, a szezonális influenza, a nátha és az allergia tünetei részben átfedéseket mutatnak. Noha a diagnózis felállítása orvosi feladat, nem árt tisztában lenni azzal, hogy melyik betegségnél mely tünetek dominanciája jellemző.

Jó tudni ugyanakkor, hogy a Covid-19 megbetegedésre nem jellemző az orrdugulás. Egy kínai elemzés alapján csak minden 20. Covid-19-beteg tapasztal orrdugulós tüneteket.

A szakemberek leszögezik, hogy az allergiás, a náthás, a koronavírusos, valamint az influenza eredetű panaszok különbségeket mutatnak. A rettegett koronavírus vezető tünetei között a láz, a fáradékonyság, a köhögés és a légszomj említhetők. Az allergiára elsősorban krónikus, a betegek számára már ismert tünetek (pl. tüsszögés, orrpanaszok, viszketés) jellemzők. A nátha pedig igencsak ritkán társul lázzal a felnőttetknél.

Az influenza és az új típusú koronavírus számos átfedést mutat a tüneteket illetően, az egyik legfőbb, észrevehető különbség azonban az, hogy míg az influenzánál nem jellemző a légszomj előfordulása, addig a koronavírus okozta tünetek között dominál a légzési nehézség és a légszomj.



Az új típusú koronavírus okozta Covid-19, az influenza, a nátha és a légúti allergiás megbetegedések vezető és esetleges kísérő panaszai (www.healthline.com alapján)

Melyik panasznál van szükség azonnali orvosi ellátásra?

A betegek számára – érthető módon – bármelyik, fenn említett tünet jelentkezése ijesztő lehet, és azonnali orvoshoz fordulásra sarkallhat. Mégis, a lehetséges következményeket és az orvosi beavatkozások szükségességét tekintve elsősorban akkor van szükség azonnali orvoshoz fordulásra, ha légszomjat (is) tapasztal a beteg. Emellett az igazoltan koronavírussal beteggel való kontaktus és/vagy a külföldi utazások szintén alapos indokot szolgáltatnak arra, hogy légúti panaszok esetén azonnal orvoshoz forduljon a beteg.

Betegség	Kiváltó ok	Vezető tünetek	Egyéb, esetlegesen előforduló tünetek
Covid-19		• köhögés • láz • légszomj, légzési nehézség • gyengeség, elesettség	• hidegrázás • fejfájás • szag- és ízérzékelési képesség elvesztése • izomfájdalom • torokfájás • hasmenés, hányás • orrfolyás, • orrdugulás
Szezonális influenza	Vírusos fertőzés	• láz, hidegrázás • izom- és ízületi fájdalmak • fejfájás • fáradtság, gyengeség	• tüsszentés • torokfájás • orrfolyás, orrdugulás • hányinger, hányás • hasmenés
Nátha		• tüsszentés • orrdugulás • torokfájás • enyhe vagy közepes erősségű mellkástáji panaszok, köhögés	• fáradékonyság • esetlegesen bizonyos területeken fájdalom fellépése (pl. fejfájás, torokfájás)
Légúti allergia	Légúti allergének (pl. pollen) jelenléte kiváltotta reakció	• orrfolyás, orrdugulás • szemviszketés, szájüregi, füljáratbeli viszketésérzés • tüsszentés	• zihálás • légszomj • alvászavarokra visszavezethető fáradékonyság



DR. BUDAI MARIANNA PhD
SZAKGYÓGYSZERÉSZ



DR. BUDAI LIVIA PhD
SZAKGYÓGYSZERÉSZ

ISMERJE FEL A TOROKFÁJÁSÁT!

Éppen csak
elkezdte zavarni...

...vagy már be is
van gyulladva?



**Már 5 perc alatt
enyhíti a fájdalmat.**



**Gyulladáscsökkentő
hatással.**



Forgalmazó: Reckitt Benckiser Kft. 1113 Budapest, Bocskai út 134-146., Tel.: +36 1 880 1870, E-mail: gyogyszer@rb.com.
Orvosi rendelvény nélkül is kiadható gyógyszer. Strepfen hatóanyaga flurbiprofén.

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

Túlzott összpontosítás a tünetekre

Nem mindig hasznos

Miért érezzük magunkat rosszabbul, ha a Covid-19-járvány idején túlzottan összpontosítunk a tünetekre, és folyamatosan aggódunk emiatt? Valószínűleg azért, mert ilyen esetben nem realisan észleljük a tüneteket, hanem súlyosabbnak, mint amilyenek azok valójában.

Hogyan módosítja a tünetek észlelését a hangulatváltozás és a bővülő információáradat a betegséggel kapcsolatban? A Covid-19-betegség súlyos tünetei nyilvánvalóan vitathatatlanok. Azok a tünetek azonban, amelyekről a vírusnak való kitettség korai szakaszában tájékoztatást kaptunk, túlságosan nyitottak voltak a tünetek észlelésének torzítására. Ez rossz irányban befolyásolta mindennapi életünket a járvány megjelenése óta. Emellett a tünetek lehetséges észlelésének a folyamatát nem mindig segítették a média által hozzánk eljutott hírek, gyakran álhírek. Inkább szorongáshoz és hiperéberséghez vezettek egészségünket illetően, ami által viszont bármely tünet torzíthatóvá vált. Lehet, hogy észre sem vettük, de bizonyára rosszabbul éreztük magunkat, ha túlzott módon összpontosítottunk a járványos betegség esetleges tüneteire.

A szorongás ronthat a helyzeten

Egy betegség tüneteinek észlelését egyértelműen módosítja a hangulat

(pl. a félelem, szorongás ront rajta) és a megismerés vagy a figyelem elvonása (az utóbbiak jó hatásúak). A mai koronavírusos világban sokan azt hiszik, hogy azzal segítenek magukon, ha folyton figyelik a testükön előforduló esetleges változásokat. Ezekre túlzottan összpontosítanak: pl. már aggódnak, ha kicsit fáj a torkuk, vagy folyton ellenőrzik a lázukat. Nem szabad túlzásba vinnünk az esetleg teljesen másra utaló „tünetek” figyelését.

A tünetek nem csak vírus útján terjedhetnek

A tünetek más módon is „fertőzők” lehetnek, nem csupán a vírus révén. Az 1980-as években egy amerikai kutató leírt egy általa az „orvostanhallgatók betegségének” nevezett szindrómát. Ami arra világított rá, hogy az orvostanhallgatók gyakran „elkapják” azt a betegséget, amelyről az egyetemen tanulnak. Így pl. a hallgatók egy része mellkasi fájdalmat tapasztalhat kardiológiai tanulmányai folytatásakor, vagy légszomjat vélhet felfedezni magán, ha pl. a légzésről tanul. E jelenség kap-

csán más szakemberek is folytatták a kutatást. Vizsgálták a tünetek társadalmi terjedését is, és rájöttek, hogy amikor pl. fejtetűről néztek filmet, hallgattak/olvastak ismertetőt az emberek, viszketett a fejük, vagy ha egy filmben pl. jeges vízbe ugrottak, a nézők dide-regtek... Egyes megfigyelések szerint e kutatás eredményei vonatkoztathatók lennének a jelenlegi járványos megbetegedések „tüneteinek” terjedésére is.

Nem problémamentes folyamat

Különös időket élünk, amikor tudnunk és észlelnünk kellene, hogy beteggek vagyunk-e vagy sem a mások (a sérülékenyebbek, nagyobb veszélynek kitéttek) és a magunk védelmében egyaránt. Ez a folyamat azonban távolról sem problémamentes. Bár az emberek figyelmeztetése – nagyon helyesen –, hogy legyenek éberek a tüneteiket illetően, valóban segíthet azonosítani a Covid-19 valódi tüneteit. A túlzott összpontosítás azonban nem vezet eredményre, ellenkező hatást érhetünk el vele. Előfordulhat ugyanis, hogy olyan jelentéktelen tüneteket „súlyosbíthattunk” a magunk számára, amelyeket jobb lett volna figyelmen kívül hagynunk.

FORRÁS: GALENUS

A vizeletürítésről

Naponta többször ürítünk vizeletet, anélkül, hogy figyelnénk rá. De vajon mit tudunk erről a veseműködés eredményeképpen bekövetkező, létfontosságú folyamatról?

Kevesebb vizeletet ürítünk, ha meleg van IGAZ

Egy liter vizelet kb. 950 g vízből áll, míg a maradék mennyiség nátrium-, klorid-, kálium-, kalciumionokat, karbamidot (azaz ureát, mely a vizelet színe adja) és egyéb anyagcseretermékeket (urobilin, húgysav vagy az említett

kreatinin) tartalmaz. Amikor meleg van, többet izzadunk, és így a szervezet másfépp üríti ki a vizet – ami természetesen csökkenti a vizelet mennyiségét. Így minél inkább izzadunk, annál kevesebb vizeletet ürítünk, ha nem iszunk elég folyadékot.

Lehetőleg mindig ülve kell vizeletet üríteni

Ez a pozíció a megszokott, és természetesen kényelmesebb. Fő előnye, hogy lehetővé teszi jól kiüríteni a húgyhólyagot, és nem szükséges erőltetni a vizelést (nyomást gyakorolni), ami számos kiválasztószervi bántalom, fertőzés, vizeletszivárgás stb. elősegítője le-

het. Emellett a közhiedelemmel ellentétben a WC-ülőkétől nem lehet fertőzést kapni – még a rendben tartott, nyilvános WC-k esetében sem.

Ha hirtelen nevetésben törünk ki, mindenkinél bekövetkezhét vizeletszivárgás

HAMIS

Normális esetben a „retesz” zárva marad akkor is, ha hirtelen nagyot nevetünk. Amennyiben nem így történik, orvoshoz kell fordulni. Még ha csak alkalmanként észlelünk is ilyenkor szivárgást, jobb tisztázni az okot az orvossal, mert idővel egyre gyakoribbá és erősebbé szokott válni ez a tünet.

FORRÁS: GALENUS

ROWAtinex®

lágyszorító kapszula 🍋
belsőleges oldatos cseppek 🍋

- Vese- és húgyúti megbetegedésre
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Veseekőre
- Görcsoldásra
- Gyulladáscsökkentésre
- A kapszula a kúraszerű kezelésre alkalmasabb lehet, a cseppek gyorsabban hat, fájdalmas görcsök oldására is ajánlott
- Növényi eredetű, tiszta hatóanyagok
- Vesevédő étrend: www.satco.hu



VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!



ROWA®
Pharmaceuticals Ltd.,
Bantry, Co. Cork,
Ireland.

www.rowatinex.hu

sAtco

www.satco.hu

SATCO Kft. 1119 Budapest, Fehérvári út 89-95.
Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco.t-online.hu

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

Lansinoh.

Értünk a szoptatáshoz!

Az anyatej minden cseppje a babáé!

Ennek megvalósításában segítenek a mamáknak az alábbi eszközök.

Lansinoh anyatejgyűjtő és szilikon mellszívó



- Szoptatás vagy fejs közben a másik mellből csöpögő tej minden cseppjét összegyűjtheted vele, majd odaadhatod a babádnak.
- **Stimulálható vele a tejleadó reflex beindulását, fenn tartását és a tej ürülését és így fokozhatod az anyatejed mennyiségét is!**
- Mellednek a tejelövellés, túltelítődés miatti feszülését is enyhítheted vele.

Lansinoh anyatejtároló zacskó



- **A Lansinoh mellszívókkal közvetlenül a zacskóba tudsz fejni, így az anyatej egyetlen cseppje semvész el!**
- Orvosi előírásoknak megfelelően steril!
- Erős, tartós, szivárgásmentes anyagú az anyatej biztonságos tárolásához, fagyasztásához, szállításához.

Keress www.pro-mama.hu, www.lansinoh.hu, [f Lansinoh Magyarország](https://www.facebook.com/LansinohMagyarorszag), országsszerte gyógyszertárakban, [Lansinoh Szakboltokban](https://www.lansinoh.hu), [ROSSMANN](https://www.rossmann.hu/) * <https://shop.rossmann.hu/> [dm](https://www.dm.hu/) * [Brendon](https://www.brendon.hu/) babaáruházakban és bababoltokban!

Bőrtünetek a maszk alatt

A Covid-19-járvány különböző szakaszaiban egyelőre mindvégig szükséges a maszk hordása. Figyelnünk kell ugyanakkor ennek a védőeszköznek a bőrünkre gyakorolt hatásaira is. Hiszen aki érzékeny, vagy bárki, akinek hosszabb ideig kell viselnie a maszkot, kellemetlen bőrtüneteket tapasztalhat.

Többféle zavaró bőrtünetet okozhat, ha tartósan maszkot kell viselnünk. Ilyen lehet a kipirosodás, az irritáció vagy az apró bőrsérülések azokon a részekben, ahol a textil dörzsöli az arcbőrt (orrnyergen, fül mögött stb.). Emellett súlyosbíthatja a korábban már meglévő bőrproblémákat, pl. az aknét, a rosaceát, amelyek a maszk alatti meleghez vagy izzadáshoz kapcsolódhatnak. Ezenfelül a maszk anyaga bizonyos esetekben (pl. ha szintetikus anyagból készült) allergiát is okozhat.

Mindezen tünetek általában több órán át tartó hordás során jelentkezhetnek.

Melyek a veszélyeztetett bőrtípusok, és kiknek kockázatos a maszkviselés?

- A száraz bőr, mely fokozottan érzékeny a gyakori dörzsölődésre
- A zsíros bőr, melynél a megnövekedett mértékű faggyúképződés elősegíti az aknés (pattanásos) bőr kialakulását
- A világos bőrű és a 65 év feletti embereknek szintén számolniuk kell a koc-



Foto: Alina Vasyleva / iStock / Getty Images Plus

kázattal, mert a bőrük finomabb/vékonyabb, és kevésbé ellenálló a külső, agresszív hatásokkal szemben

- Végül mindazoknak, akiknél a bőr barrier (védő) rétege korábban már gyengült, különféle (bőr)betegségek miatt

Hogyan előzzük meg a bőrproblémát?

- Hordjunk tiszta pamutból készült maszkot, amely „lélegzik”, és kevésbé irritáló vagy allergizáló hatású

- További jó tanács, hogy a maszk felvétele előtt tisztítsuk meg a bőrünket a megszokott arctisztítóval, majd alaposan töröljük szárazra
- Ezután a bőr barrier rétegének megőrzése érdekében alkalmazzunk hidratálókremet az érintett területeken

- És természetesen, amint kockázat nélkül megtehetjük, vegyük le a maszkot, hogy megszűnjön a meleg levegő és az izzadás okozta káros hatás a bőrünkön

Ha mégis megjelennek kisebb tünetek az arc bőrünkön, alkalmazhatunk pl. nyugtató, bőrgyógyító hatású termálvizes készítményt vagy speciális krémet kipirosodás ellen.

Óvatosság a kozmetikai termékekkel kapcsolatban

Maszk hordása esetén lehetőleg **mondjunk le a sminkről**, mert az többek közt eltömítheti a pórusokat, ami a leginkább elősegíti az akne kialakulását. Másik lehetőség, hogy nagyon könnyű sminket használjunk ennek a hatásnak az elkerülésére. **Mellőzzük a parfümök**, tartósított kozmetikumokat, különösen azokat, amelyek pl. parabént tartalmaznak, illetve aeroszolosak. Ha a permet (hajlakk, parfüm, aeroszolos dezodor stb.) rákerül az arcbőrre, az a maszk alatt irritáló hatású lehet.



Foto: Sasha Suzi / iStock / Getty Images Plus

FORRÁS: GALENUS

Aggodalmak

Versenyfutás a vakcináért

A mostani koronavírus elleni oltóanyag fejlesztését a bizonytalanságokon túl több konkrét aggodalom is nehezíti.

• Fontos problémakört jelent a védőoltás hatásossága az idősök körében. Az eddigi adatokból jól látszik, hogy a súlyos lefolyás és a halálozás legnagyobb kockázati tényezője a magas életkor – ám egy sor korábbi vakcinánál azt láttuk, hogy pont az idősökben működnek legkevésbé. (Az immunrendszer az „öregedése” miatt az oltásra is kevésbé tud válaszolni.)

Ezért olyan kísérlet is zajlik, amelybe eleve kizárólag 60 év felettieket vonnak be. Azonban nagyon fontos hangsúlyozni, hogy még ha az oltás az idősebbekben kevésbé működne is, az sem jelenti azt, hogy értelmetlen: a többiek beoltásával el tudjuk érni, hogy az idősök is védelmet nyerjenek, mert nincs kitől megkapniuk a kórt, hiszen akivel érintkeznek, azok védettek. Ezt az indirekt védelmet szokás közösségi immunitásnak – régebbi, kevésbé szerencsés kifejezéssel nyáj-immunitásnak – nevezni.

De mivel vannak olyan csoportok, például idősotthonok, kórházak ápolási osztályai, ahol sok idős él egymáshoz közel, ez a fajta védelem korlátozott az esetükben, így ezzel együtt is fontos volna az idősök számára is hatásos oltás kifejlesztése.

• A védőoltás kapcsán rengeteg a bizonytalanság, ami egyszerűen abból fakad, hogy még a betegség megértésére sem volt túl sok időnk.

• Például kulcskérdés, hogy mennyi ideig marad fenn az oltás adta immunitás, de je-

lenleg még azt sem tudjuk, hogy maga a kiállt betegség meddig tartó immunitást ad.

• Egy másik kérdés, az alany mennyire vált védetté a betegség ellen. Ilyenek hiányában vagy meg kell várunk, amíg a próbákban részt vevő alanyaink spontán megfertőződnek, vagy szándékosan meg kell őket fertőzni – mindkettő sok kérdést vet fel.

• Nem tudjuk továbbá, hogy az oltás a megfertőződés és a kórokozó terjesztése ellen is véd-e, vagy csak a megbetegedés ellen. Utóbbi esetben nem lesz közösségi immunitási hatása.

FERENCI TAMÁS

Biostatistikus, orvosbiológiai mérnök, az Óbudai Egyetem Élettani Szabályozások Kutatóközpontjának habilitált egyetemi docense, a Védőoltásokról a tények alapján című könyv (2. jav., bőv. kiad. Budapest: Medicina, 2016) szerzője. Kutatási területe a klinikai biostatisztika, az orvosi kutatások kritikus értékelése

FORRÁS: MTA/ FERENCI TAMÁS

Addig is, amíg nem látunk tisztán vakcinaügyben, marad a megelőzés. A maszkviselés, a kézmosás, a fertőtlenítés, a levegőszűrés, -tisztítás, amely távol tartja a vírusokat, baktériumokat, gombákat. A lakás tiszta levegője és az alapvető higiéniai szabályok betartása mindenképp megfontolandó.

AROMAX

AROMAX 5 AZ 1-BEN LEVEGŐTISZTÍTÓ

Sterilebb levegő, egészségesebb otthon



✓ vírusszűrő



✓ baktériumszűrő

✓ pollenszűrő



✓ semlegesíti a kellemetlen szagokat

✓ Aromax illóolajjal is használható



Nagy teljesítmény, kis helyigény, ingyenes szállítás, kedvező ár!

További információ:

www.aromax.hu

Hatása laboratóriumi tesztekkel igazolt. Magyar szabadalom.



Vásárlást követően regisztráljon weboldalunkon 14 napon belül, és plusz egy év garanciát adunk ajándékba!
www.aromax.hu/pluszegyevgarancia

Kérdőív

20.
oldal

1. Milyen gyakran jár gyógyszerértárba?

- a) Hetente
- b) Havonta többször
- c) Havonta
- d) Ritkábban

2. Mindig ugyanabba a gyógyszerértárba jár?

- a) Igen, szinte mindig
- b) Legtöbbször igen
- c) Nem, ez változó

3. Rendszeresen olvassa a Patika Magazin?

- a) Igen, mindig
- b) Igen, majdnem minden számot
- c) Alkalmanként
- d) Ritkán

4. Honnan jut hozzá a laphoz?

- a) A gyógyszerértárból
- b) Rokontól, családtagtól
- c) Ismerőstől
- d) Egyéb módon, éspedig:

5. Milyen időközönként jut hozzá a Patika Magazinhoz?

- a) Havonta
- b) Két-három havonta
- c) Ritkábban

6. Ismeri-e a lap online változatát, a patikamagazin.hu-t?

- a) Nem
- b) Tudok róla, de nem olvasom
- c) Néha olvasom
- d) Ismerem és rendszeresen olvasom

7. Milyen jellegű cikkeket olvas elsősorban a lapban? (Több válasz is lehetséges!)

- a) A betegségekről szólókat
- b) A gyógyszerekről, és azok hatásáról szólókat
- c) Az egészséges életmódról, táplálkozásról szólókat
- d) A pszichológiai témájakat
- e) A híres emberekkel készült interjúkat
- f) Szinte mindent

8. Végigolvassa-e a Patika Magazin?

- a) Igen
- b) Nagy részben
- c) Inkább csak átlapozom
- d) Célzatosan, csak az engem érdeklő cikkeket

9. Megnézi, elolvassa-e a hirdetéseket?

- a) Igen
- b) Csak ami érint/érdekel
- c) Nem jellemző

10. Ha gyógyszert, gyógyhatású terméket vásárol, kinek a tanácsára hallgat? (Több válasz is lehetséges!)

- a) Orvos
- b) Gyógyszerész
- c) Ismeretterjesztő cikkek
- d) Rokonok, ismerősök
- e) Hirdetések
- f) Egyéb:

11. Vásárol-e gyógyszerértárban kapható termékeket a lapban található hirdetések hatására?

- a) Igen, gyakran
- b) Ritkán, alkalmilag
- c) Szinte soha

12. Kérjük, értékelje az iskolai osztályzatokhoz hasonlóan 1-től 5-ig, hogy az alábbi szempontok mennyire fontosak az Ön számára a lappal kapcsolatban:

- a) Szakmaiság: ...
- b) Megbízhatóság: ...
- c) Közérthetőség: ...
- d) Információbőség: ...
- e) Hasznosság: ...

13. Kérjük, értékelje az iskolai osztályzatokhoz hasonlóan 1-től 5-ig, hogy az alábbi szempontok mennyire fontosak az Ön számára a gyógyszerészekkel kapcsolatban:

- a) Szakmai hozzáértés: ...
- b) Jó kommunikáció: ...
- c) Empátia: ...
- d) Hitelesség: ...
- e) Megbízhatóság: ...

14. Szokta-e később is elővenni, elolvasni a Patika Magazin egy-egy írását?

- a) Igen, rendszeresen
- b) Időnként, egy-egy téma kapcsán
- c) Ritkán
- d) Nem teszem el a régebbi számokat

15. Összességében mennyire tartja fontosnak a Patika Magazin mint ismeretterjesztő kiadványt?

- a) Nagyon
- b) Meglehetősen
- c) Kevésbé
- d) Egyáltalán nem

16. Mennyire fontos Ön szerint, hogy a lap (írott volta miatt) nyomtatásban és online is elérhető/visszakereshető információforrás?

- a) Nagyon
- b) Meglehetősen
- c) Kevésbé
- d) Egyáltalán nem

17. Ajánlotta-e már a lapot környezetében az alábbiak közül valakinek? (Aláhúzással jelölje, több válasz is lehetséges!)

- a) Gyermekének, unokájának
- b) Házastársának
- c) Munkatársának
- d) Szomszédjának, ismerősének
- e) Másvalakinek:

18. Ön szerint mi a lap három legnagyobb erőssége?

- a) Szakmaiság
- b) Egyediség, eredeti tartalom
- c) Megbízhatóság
- d) Hitelesség
- e) Informativitás
- f) Sokszínűség
- g) Közérthetőség
- h) Hasznosság
- i) Szórakoztató jelleg
- j) Egyéb:

19. Az alábbi Galenus-kiadványok közül melyiket ismeri és olvassa? (1 = nem ismerem, 2 = hallottam róla, de nem olvasom, 3 = alkalmilag olvasom, 4 = rendszeresen olvasom)

- a) Bébik, Kicsik és Nagyok: ...
- b) Patika Magazin Junior: ...
- c) Patika Magazin Rejtvényújság: ...

20. Ön mit változtatna a Patika Magazinon, akár formai, akár tartalmi szempontból?

-
-
-
-
-

Adatok:

Az Ön neme:

- a) férfi
- b) nő

Az Ön életkora:

- a) 25 év alatt
- b) 26–35 között
- c) 36–50 között
- d) 51–65 között
- e) 65 év felett

Az Ön lakhelye:

- a) Budapest
- b) Megyeszékhely, megyei jogú város
- c) Egyéb város
- d) Falu

Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége:

- a) 8 általános
- b) Szakmunkásképző, középiskola
- c) Főiskola, egyetem

Jellege:

Beküldési határidő: 2020. október 10.

Kíváncsiak vagyunk a véleményére!

Kedves olvasó!

Ahhoz, hogy a *Patika Magazinnal* meg legyen elégedve, ismernünk kell az ön elvárásait. A magazint több mint félmillióan olvassák havonta, változatos elvárásokkal, változatos igényekkel. Nekünk az a fontos, hogy...

- ...hiteles, korrekt információt adjunk önnek, ezért csak szakemberek írnak a lapba.
- ...segítsük az eligazodást a túlzott információáradatban, ehhez a főszerkesztő gyógyszerési végzettsége jelent garanciát a tematika kialakításánál.
- ...naprakész tartalommal szolgálunk, ezt célozta pl. a koronavírus témában megjelenő két *Patika Magazin* extra melléklet is.
- ...egyedi, eredeti tartalmat közölünk, ami azt jelenti, hogy nem más újságból, híryanagból, internetről vesszük át a cikkeket, hanem azok kizárólag a *Patika Magazin*hoz készülnek.
- ...ne csak a betegségekkel, hanem azok megelőzésével, az egészséges életmóddal is foglalkozunk, sőt, a test gyógyítása mellett a lélek ápolása is legyen ugyanolyan fontos.

De önnek mi a fontos?

A kérdőív kitöltésével választ kapunk rá. Természetesen még további ötletet, javaslatot, kritikát is megfogalmazhat, és eljuttathat a részünkre.

Kérjük, segítse avval a további munkánkat, hogy kitölti a kérdőívet, és visszaküldi a Galenus Kiadóba.

Nyereményjáték

A kérdőív anonim, tehát a válaszadót mi nem tudjuk beazonosítani. Mégis szeretnénk megjutalmazni tíz szerencsés olvasónkat. Ha jeligével küldi vissza a kérdőívet, részt vesz a sorsoláson, amelyen 5000 Ft-os Tesco vásárlási utalványt nyerhet. A novemberi *Patika Magazinban* közöljük a nyertes jeligéket. Ezen jeligék tulajdonosaitól kérünk egy postacímet, ahová a nyereményt elküldhetjük. A nyeremény utáni adókötelezettséget a kiadó átvállalja. A jeligék tulajdonosai a kérdőív végén, ezen az oldalon szereplő adatok megismétlésével igazolják magukat.

A beküldés a következő lehetőségek egyikére történjen.

Postacím: 1437 Bp. 70, Pf. 275

Fax: (1) 363-9223

E-mail: kerdoiv@galenus.hu (a két oldalt lefotózva, elküldve)

A tíz szerencsés olvasó neve és címe megadásával egyben hozzájárul ahhoz, hogy a Galenus Kiadó azt adatbázisában kezelje, és adott esetben hírlevelet küldjön önnek, amit bármikor lemondhat. A Galenus Kiadó a nyertesek adatait a hatályos jogszabályi rendelkezések betartásával kezeli. Az adatkezelés adatvédelmi nyilvántartási száma: NAIH-108494/2016.

Adatkezelési tájékoztatónk az alábbi linken érhető el: <http://www.galenus.hu/Adatkezeles>

21.
oldal

XVII. Országos Patikanap 2020. szeptember 23.

A gyógyszerészet 700 éves hagyományokra épül. II. Frigyes német-római császár 1241-ből származó rendelete tesz először említést gyógyszertárakról. Magyar vonatkozásban pedig az 1244–1421 években kiadott *Budai törvénykönyvben* található az első leírás a gyógyszerészekről. A *Lex Sanitaria Ferdinandina* III. Ferdinánd uralkodása alatt látott napvilágot 1644-ben, amikor már rendeleti szinten is elkezdődött az orvosi és a gyógyszerési hivatás különválása.

A gyógyszerészek tehát évszázadok óta végzik a lakosság gyógyszerellátását mint egészségügyi szolgáltatást a gyógyszertárakon mint egészségügyi intézményeken keresztül.

A lakosság a gyógyszerészekről sokszor csak annyit tud, hogy a patikában kiszolgálják a betegeket. Pedig a gyógyszergyártástól a forgalmazásig, a hatósági és szakmai ellenőrzésen, az államigazgatáson át a reklámfelügyeletig vagy a tudományos területeken, laborokban,



egyetemen mindenütt vannak gyógyszerészek. Kémiai laboratóriumokban a kozmetikai ipartól a gumiparig, de még a rendőrség, a gyógynövények, a gyógyszerhamisítás vagy a patológia területén is.

A lakosság jobbára csak a patikában találkozik gyógyszerészekkel, ahol már évek óta hagyománnyá vált a patikanap megrendezése. A cél közelebb hozni a betegeket és az egészségeseket is a patikusokhoz, hisz a gyógyszertárba akkor is be lehet menni tanácsért, ha

valaki nem beteg, sőt akkor is, ha nem vásárol semmit.

A gyógyszerészek készséggel állnak a lakosság rendelkezésére, ahogyan tették ezt a közelmúlt nehéz időszakában is. Nem maradtak otthon a 60 év feletti gyógyszerészek, gyógyszertári asszisztensek sem, hanem áldozatos munkával biztosították a lakosság folyamatos gyógyszerellátását. Megérdemlik, hogy legyen egy kitüntetett nap, amikor rájuk irányul az ország figyelmé.

Sz. J.

A lépcsőzés jótéteményei

Nem szeretünk lépcsőt mászni? Pedig a lépcsőzés könnyen elérhető és költségkímélő, hatékony módszer többek közt a kalóriák égetésére, a vérnyomás csökkentésére, a visszerek kialakulásának mérséklésére. Jót tesz a szívnek, az agynak, erősíti az izmokat...

termelést és glükózsintet, valamint növeli a jó koleszterin szintjét.



Fotó: dolgachov / iStock / Getty Images Plus

22.
oldal

Valószínűleg nem lesz szükségünk drága tornabérletekre, hogy megőrizzük állóképességünket és fittek maradjunk – ha profitalunk a (nem feltétlenül) intenzív, de rendszeres lépcsőmászás előnyeiből. Számos vizsgálódás kimutatta, hogy a lépcsőzés nagymértékben hozzájárulhat testi és mentális egészségünk megtartásához. Előnye még, hogy otthon, munkahelyen, illetve egyéb alkalmas beltéri-kültéri lépcsős helyeken gyakorolható. Így egyike a legegyszerűbb és leghatékonyabb módszereknek ahhoz, hogy pl. fogyjunk, lendületet adjunk a szívnek, az agynak, erősítsük az izmokat vagy növeljük energiánkat.

A fogyás egyik módja

Egy amerikai tanulmány szerint a lépcsőmászás percenként 8-11 kalóriát éget el, és ha naponta két lépcsősoron, rendszeresen gyakoroljuk, egy idő után tapasztalhatjuk testsúlyunk csökkenését. A szerzők kimutatták továbbá, hogy ez a testmozgás 50%-kal nagyobb kihívást jelent, mint egy meredek lejtőn való felmenetel.

A lépcsőmászás tehát nagy kalóriaégető. A kardio- és erőedzés kombinációja, amely amellest, hogy fogyaszt, izmosítja és rugalmassá teszi a testet, növeli az állóképességet. Ha mód van rá, és bírjuk, adhatunk hozzá boka-súlyokat az erőfeszítés növelése érdekében. Vagy egy pár könnyű súlyzót is alkalmazhatunk, használata javítja a törzsizmok stabilitását, erősíti a hasizmot, és segíti a jó testtartást.

Javít a szív egészségén

A lépcsőzés hasznosságának további indoka – egy nemrégiben készült kanadai tanulmány szerint –, hogy fenn tartja a szív- és érrendszer egészségét. Míg a korábbi írások is így vélekedtek, de csak hosszabb lépcsőzés esetében, addig a jelenlegi vizsgálódás a rövi-

debb, intenzív gyakorlást is hasonlóan eredményesnek tartja. A kutatás résztvevői 60 másodperc alatt jártak meg, intenzív mozgás mellett, egy-egy lépcsősort le és fel, összességében 30 percen át hetente. Ami egy olyan gyakorlat, amelyet igazán könnyű elvégezni otthon vagy a munkahelyen is.

Ez a szív egészségével kapcsolatos jótétemény is mutatja, miért járulhat hozzá a lépcsőzés a hosszabb élet elérésének lehetőségéhez. Egy másik kutatás pl. megállapította, hogy azoknál a férfiaknál, akik naponta nyolc emeletet megmászhatnak, átlagban 33%-kal alacsonyabb a halálozási arány, mint az inaktív férfiak esetében.

Segít a menopauza után

A változókorban lévő nőknél többek közt csökken az izomerő és az állóképesség az ösztrogén hormon szintjének esése miatt. Egy amerikai tanulmány azzal foglalkozik, hogy a lépcsőmászás különösen hasznos a menopauza után lévő nők esetében, mivel kiválóan alkalmas a lábizmok erősítésére. (A résztvevők hosszabb ideig hetente négy napon át 192 lépcsőfokot léptek meg, minden nap 2-5 alkalommal.)

Ugyanez a kutatás arra is kitért, hogy a lépcsőzés csökkentheti a vérnyomást és az osteoporosis kockázatát is.

Azért nem minden a felfelé lépcsőzésről szól...

A lépcsőn való lefelé haladásnak is megvannak a maga egyedi előnyei. Ez az excentrikus testmozgás egyik formája, ami azt jelenti, hogy terhelés kerül az izmokra, amikor is meghosszabbodnak, nem pedig megrövidülnek (mint felfelé menetelkor). A lemenés a lépcsőn csökkenti még a cukorbetegség kockázatát is – derül ki egy ausztrál tanulmányból, mely elhízott nők egy csoportját vizsgálta. Eszerint ez a testmozgás csökkenti a nyugalmi inzulin-

Energianövelő hatás

Amikor úgy érezzük, lankad az erőnk napi tevékenységeink során, koffein-tartalmú italra vágyunk, de van egy egyszerű, természetes megoldás. Igen, kitalálhatjuk – lépcsőzzünk le-fel. Mindössze 10 percnyi lépcsőzésről egy amerikai tanulmány szerint kiderült, hogy az emberek energikusabbnak érezték magukat, mint 50 mg kávé elfogyasztása után. Ez a „gyógyszer” ülmunkát végző (pl. irodai) dolgozóknak különösen ajánlott!

Jót tesz az agynak

A fentiekből kitűnik, hogy ha lépegetünk a lépcsőn, az nyilvánvalóan jót tesz a testünknek, de vannak bizonyítékok arra is, hogy agyunk szürkeállománya számára is előnyös. Valójában minél több lépcsőn mászunk fel, annál „fiatalabbnak” tűnik az agyunk – állítja egy kanadai tanulmány. A vizsgálatok azt mutatták, hogy az emberek agyműködésének csökkenése bizonyos fokig lassult, ha naponta lépcsőztek magasabb emeletekre (a szürkeállományt MRI-szkennerekkel mérték).

Tűzzük ki célul

Tanácsos tehát tervbe vennünk, hogy naponta lépcsőzzünk (esetleg egy adott számú lépcsőfokot kitűzve célul) – ahol és amikor módunk nyílik rá. Könnyű dolgunk van, mert mint említettük, ezt mindenütt megtehetjük.

Néhány jó tanács hozzá: kerüljük a mozgólépcsőket és a felvonókat az üzletközpontokban, a metró- vagy vasútállomásokon stb. Munkahelyen (pl. irodaházban) lehetőség szerint a különböző szinteken lévő mosdókat vagy kávéfőző gépeket használjuk (gyalog járva természetesen), lakóházunkban pedig akár a felsőbb emeletet is megcélozhatjuk...

FORRÁS: GALENUS

Lioton gél

A LÁBAI SZÉPSÉGÉÉRT ÉS EGÉSZSÉGÉÉRT



A Lioton 1000 NE/g gél
vény nélkül kapható,
heparin hatóanyagú gyógyszer.



HATÉKONYAN KEZELI:



VISSZERES PANASZOKAT
(LÁBDAGADÁS, NEHÉZLÁB ÉRZÉS)



VISSZÉR SZÖVŐDMÉNYEIT
(VISSZÉRGYULLADÁS, LÁBSZÁRFEKÉLY)



VISSZÉRMŰTÉT UTÁNI PANASZOKAT



**SÉRÜLÉSEK UTÁNI VÉRALÁFUTÁSOKAT,
ZÚZÓDÁSOKAT**



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

*IQVIA National Generic Combined 2019 évi adatai alapján a Lioton a legnagyobb forgalmú termék a C05B EphMRA terápiás csoportban.

2040 Budaörs, Neumann János u. 1. • Tel.: 23/501-301

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

Táplálkozással az idősödés ellen

Hogy szépen tudunk-e megöregedni, az a táplálkozásunktól is függ. Az egyik hasznos módszer lehet hozzá a mediterrán diéta.

Napjainkban számos tanulmány foglalkozik a hosszú élet lehetőségét ígérő mediterrán diéta jótéteményeivel. Ezek alapján, ha követjük a diétát, a fiatalosság minél tovább történő megőrzése „garantált”. Emellett éppen úgy jót teszünk vele a szív- és érrendszerünknek, mint ahogy megelőzhetjük az agyi idegsejteket érintő, neurodegeneratív betegségeket, lassíthatjuk a csonttraktus, mérsékelhetjük a puffadást.

Amit elsősorban ajánlott fogyasztani

Gyümölcsöket és színes **zöldségeket**, amelyek többek közt gazdagok erőteljes antioxidánsokban. E vegyületek jelentős mértékben közreműködnek a szervezetet károsító szabad gyökök elleni harcban. A mediterrán étrend további fő alkotóeleme az **olívaolaj**, amely bővelkedik E-vitaminban, továbbá egy-egy szeresen telítetlen zsírsavakban és anti-

oxidánsokban, késleltetve az öregedés folyamatát.

Az aromás fűszerek, pl. a **gyömbér, kurkuma, fekete bors, szerecsendió, fahéj, római kömény, rozmarin, kakukkfű**, szintén kedvelt hozzávalói a mediterrán diétának, és antioxidáns és gyulladásgátló hatásúak.

Ami előnyben részesítendő

A mediterrán diéta fő elemei még, melyek védenek az öregedéstől: **a teljes kiőrlésű gabonafélék**, búza, zab, kukoricaliszt (rostdúsak és tápanyagokban gazdagok); a **hüvelyesek**, fehérbab, lencse, csicseriborsó (rostokban és vasban bővelkednek). Az étrend fontos összetevői még az omega-3 zsírsavakban gazdag **zsíros halak**, pl. a hering, makréla, lazac, pisztráng. Ezek a halfélések többek közt hatnak a szabad gyökökkel szemben, táplálják a bőrt. Egyúttal védik is a bőrt a külső agressz-



zió, a káros környezeti hatások ellen, amelyek nem kis mértékben gyorsítják a bőr állapotának romlását.

Étrendünkben részesítsük előnyben még pl. a **baromfihúst** és a **tojást** is, ezek szintén gazdagok omega-3 zsírsavban. De ne mellőzzük az olyan erőteljes antioxidánsok fogyasztását sem, mint az **olajos magvak**, a dió- és mogyorófélék, a mandula, a napraforgómag.

Mértékkel fogyasztandók

Főként a magas telítettségű zsírsav-tartalmú vörös húsok, amelyek pl. elősegítik a gyulladásokat, gyorsítva az öregedés folyamatát.

Amit tilos fogyasztani

Elsősorban a finomított szénhidrátokat, a fehér cukrot (üres kalóriát tartalmaz). Ez utóbbit ajánlott helyettesíteni polifenolokban gazdag mézzel.

FORRÁS: GALENUS

BIOEXTRA D-SPRAY – Természetes, mint a nap!

FÚJÁSONKÉNT 1000 NE D₃-VITAMIN

ÚJDONSÁG! SPRAY KISZERELÉS

Miklósa Erika
Kossuth-díjas és Liszt Ferenc-díjas magyar kórárszoprári operabékeső ajánlásával.

Keveset tartózkodik a szabadban?
Napfény hiányában szervezetünkben a D-vitamin szint lecsökken, ami problémát jelent.

Van megoldás!
Bioextra D-SPRAY: D3-vitamin extra szűz olívaolajban, a szervezet számára könnyen hasznosítható oldott formában!

A termék 90 adagot tartalmaz.
Adagolás: felnőtteknek naponta 1 x 1 vagy 1 x 2 fújás közvetlenül a szájba.
Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.
Keresse a gyógyszertárakban és a gyógynövény szaküzletekben!



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



~~diszkomfort~~

Espumisan®
Szimetikon



*IQVIA National OTC, MAT 09/2018 12 havi adatok alapján az Espumisan a legnagyobb forgalmú márká a 03A3 EphMRA terápia csoportban (doboz és Ft)



lebontja
a gázbuborékokat



nem szívódik fel



terhesség és szoptatás
alatt is alkalmazható



cukorbeteg
is szedhetik

Elég a puffadásból!

Szimetikon hatóanyagú,
vény nélkül kapható gyógyszer.

www.espumisan.hu

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Innovációval az életminőség javításáért!
Berlin-Chemie/A. Menarini Kft.
2040 Budaörs Neumann János u. 1.
Tel.: 23/501-301

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

Fémmentes kerámiapótlás

XXI. századi technológia

Jó minőségű pótlás semmiképpen nem képzelhető el az olcsóbb, szigorúan ideiglenes műanyag koronákból, mert azok sem szájállóságban, sem tartósságban nem veszik fel a versenyt a kerámiával.

26.
oldal

Előfordul, hogy a legfontosabb ápolás mellett is, csupán a használat következtében, teljesen elkopnak a fogak. Ebben az esetben csökken a harapási magasság, megváltozik az arc, és csökken a rágóképesség is. Némelykor oly mértékű lehet a kopás, hogy helyenként már a fogideg is áttűnik, és a rágófelszíneken szinte teljesen elveszti a beteg a rágóterületet.

Az elvesztett harapási magasság a fogak fokozott érzékenységéhez vezet, és a megnyúlt állkapocsízület is igen kellemetlen tüneteket, bizonyos esetekben fejfájást is okozhat. Érdekes jelenség, hogy néha a leírt változások ellenére sincs a páciensnek fokozott fogérzékenysége és állkapocsízületi panasa, az ínyszélek jó állapotúak, és a fogak is „épek” (kárieszmentesek). A tünetmentesség azonban nem jelenti azt, hogy a problémával nem kell foglalkozni, mivel a harapási magasság nem megfelelő.

Ha nincs más panasz, akkor a fő cél a páciens esztétikai megjelenésének és a rágóképességének a helyreállítása, az eredeti jelleg



megőrzése mellett, a lehető legtermészetesebb kivitelben. Megoldásként készíthetünk – akár csak az elszíneződött fogak esetében is – magas esztétikájú, fémmentes kerámiakorónákat, hidákat, a legújabb fejlesztések eredményeként akár körhidakat is. Mivel ez a helyreállítás a magas költségekkel járó beavatkozások körébe tartozik, lehetőség van arra is, hogy az oldalsó fogaknál – ahol már nem az esztétika az elsőrendű feladat, sokkal fontosabb a funkció – fémkerámia pótlást készítsünk. Ez a restauráció hosszú távon egyszerre nyújtja az esztétika és a tartósság egyensúlyát.

A fémmentes kerámiák fejlődése következtében ma már képesek vagyunk tökéletesen utánozni a természetes fogak életerejét, színét és transzparenciáját.

PIKA KÁROLY

PIKA FOGORVOSI RENDELŐ

1134 BUDAPEST, ANGYALFÖLDI ÚT 30–32/B FSZT. 6.

RENDELÉSI IDŐ: H–CS, DE. 9–13, DU. 15–18

TEL: (1) 705-9080

E-MAIL: PIKAFOGASZAT@PIKAFOGASZAT.HU

WWW.PIKAFOGASZAT.HU



Csókolózással is terjed az afta?

Az afta a száj nyálkahártyájának a leggyakoribb betegsége. Ugyan a csókolózással nagyszámú vírus és baktérium átjuthat egyik emberről a másikra, és számos, a szájat érintő kórkép, például az ajakherpesz terjedhet ilyen módon, az afta oka elsődlegesen nem a „nyál kicserélődésében” keresendő.

Kicsi seb, kínzó panaszok

Az afta egy vagy több – általában 1-10 mm átmérőjű – fekély formájában jelenhet meg a szájüreg nyálkahártyáján, sárgásfehér alappal és gyulladásos, vérző udvarral. A szájnyálkahártya kisebb, felületes fekélyei, az úgynevezett afták az esetek döntő többségében néhány nap alatt szövődmények nélkül gyógyulnak, mégis, amíg jelen vannak, az evést, az ivást és a beszédet is zavaró tünetek rendkívül kellemetlenek lehetnek.

Fertőzésként terjedne az afta?

A válasz: nem.

Feltételezhető ugyanakkor, hogy egyes vírusok (pl. herpeszvírusok, adenovírusok) mint immunvédelmet kiváltó antigének, nem pedig mint fertőző tényezők, vesznek részt az afta kialakulásában. Leszögezhető azonban, hogy az afta nem vírusok kiváltotta kórkép.

Az afta létrejöttéért sok tényező okolható, számos szituációban a pontos okra nem derül fény. Az afta kialakulásáért – többek között – genetikai tényezők is okolhatók.

Továbbá vérképzőszervi hiánybetegségek (pl. vashiány, B₁₂-vitamin-hiány) és cinkhiány esetén is gyakoribb a kínzó szájüregi fekélyek előfordulása. Esetenként coeliakiával, Crohn-betegséggel társul a szájüre-



gi fekély. Sokan tapasztalják, hogy pszichés stressz vagy valamilyen trauma, pl. fogászati beavatkozás vezet az afta kialakulásához, fellángolásához. Elég egy növekedésben lévő bölcsességfog vagy egy újonnan felhelyezett műfogsor ahhoz, hogy minifekélyek alakuljanak ki a szájüreg belsejében. Amennyiben a fogazat tartósan irritálja az érintett területet, fogorvosi konzultáció javasolható.

Az sem mindegy, hogy mit eszünk! Egyes ételek fogyasztása (pl. paradicsom, dió) vagy a nátrium-lauril-szulfát-tartalmú fogkrémek használata is okolható az afták megjelenéséért.



Dr. Budai Marianna PhD
szakgyógyyszerész



Dr. Budai Livia PhD
szakgyógyyszerész

Fotó: hannahmonika / iStock / Getty Images Plus

Anaftin®

Ne hagyd, hogy
az afta és a
szájüregi sérülések
átvegyék a szád
felett az uralmat!

NYITVA



Orvostechnikai
eszköz

www.anaftin.hu



120 ml
SZÁJÖBLÍTŐ



15 ml
SPRAY



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Innováció az életminőség javításáért.

Berlin-Chemie/A Menarini Kft.
2040 Budaörs, Neumann János u. 1.
Tel.: 06-23-501-301



8 ml
GÉL

Kisebb sebek ellátása otthon

Avagy mit tartunk a házi patikában?

A háztartási munkát végzők, sütők-főzők, barkácsolók vagy kertészek körében gyakoriak a kisebb vágott, horzsolt vagy szúrt sebek. Ha nem jelentős a vérvesztés, nem kiterjedt a seb és nem került bele föld vagy rozsdás tárgy, akár otthon is ellátható a sérülés.

Hogyan kezeljük a saját sebeinket vagy a családtagjaink kisebb sebeit?

Miket érdemes otthon tartani, hogy szakszerűen ellátható legyen a seb?

28.
oldal

1. lépés: fertőtlenítés. A sebet és környékét fertőtlenítőszerrel be kell fújni, le kell önteni vagy steril gézlap segítségével sebfertőtlenítővel letörölni.

2. lépés: lefedés és rögzítés. Steril géz-lappal lefedni a területet + ragtapasszal rögzíteni a gézlapot.

TIPP: A sebfedésre szolgáló steril gézlapok közül ajánlott olyat választani, amely nem vágott, hanem hajtogatott. A hajtogatott gézlapok ugyanis nem foszló szélűek, a szálaik a sebbe nem ragadnak bele, így a használatuk és a cseréjük praktikusabb és biztonság-

gosabb, mint a régi típusú, szálasodó gézlap.

TIPP: Annak érdekében, hogy elkerüljük a géz sebbe tapadását, érdemes kenőcsös sebfedőt tenni közvetlenül a sebre és arra helyezni a nedvszívó gézt. A kötés eltávolítása így nem jár fájdalommal és elkerülhető a friss hám sérülése.

2. lépés alternatívája: Aki a gyors és egyszerű megoldások híve, az ún. szigetkötszerrel fedheti be az érintett területet, a szigetkötszer tulajdonképpen 2 az 1-ben: a mull-lap és a ragtapasz szerepét is betölti.

A szigetkötszerek körkörösén ragadó felülettel ellátott, a középső részükön a sebbe nem tapadó – szigetsterű –



sebpárnával ellátott eszközök. A korszerű szigetkötszerek steriliek, a körkörös irányú tapadásuk miatt minden irányból védelmet kínálnak a fertőzésekkel szemben. A szigetkötszerek a középső részükön jó nedvszívók, miközben a sebbe nem tapadnak bele, azaz a levételük nem jár a seb/heg felszakításával, fájdalommal és fertőzésveszéllyel.

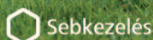
TIPP: Sok ember bőre érzékeny, ki-pirosodik, viszket, ha irritáló hatású ragasztóval fedik le. Minden esetben megéri bőrbarát ragasztóanyagú kötszert választani, olyat, amelyet az érzékeny bőrűek is nyugodtan használhatnak.



Dr. Budai Livia PhD
szakgyógyász

Anyu, ez tényleg nem ragad a sebembe?

Az Atrauman® kenőcsös sebfedő fájdalommentesen eltávolítható és zavartalan hámosodást tesz lehetővé.



HARTMANN.
A szakértők már választottak.



Géz-lappal és kötésrögzítővel együtt használható.

HARTMANN-RICO Hungária Kft.
www.hartmann.hu
www.hartmannwebshop.hu



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

A vitaminok és a koronavírus

A koronavírus-pandémia kapcsán a vizsgálatok fókuszába kerültek azok a vitaminok, amelyek erősíthetik az immunrendszer funkcióit, és hozzájárulhatnak a fertőzések megelőzéséhez, könnyebb legyőzéséhez.

Az immunrendszer erősítésében szerepet játszó vitaminok közül a laikusok általában a C-vitamint nevezik meg elsőként. Noha tény, hogy a C-vitamin szerepet kap az immunrendszer funkcióinak támogatásában, nem szabad megfeledkezni arról, hogy az A-, a B- vagy a D-vitaminok szerepe legalább ennyire fontos lehet.

A-vitamin

Az A-vitamin szerkezetbeni funkcióinak a részletes megismerése a jövőben hozzásegíthet a különféle fertőzésekkel szembeni védekezési folyamatok hatékonyabbá tételéhez.

B-vitaminok

A vitaminok hiánya, különösen a B₆- és a B₁₂-vitamin alacsony szintje, befo-

lyásolhatja azt, hogy az immunrendszer kellőképpen veszi-e fel a harcot a szervezetbe behatoló mikroorganizmusokkal szemben.

C-vitamin

A C-vitamin – mint ismert antioxidáns – védi a szervezet sejtjeit az oxidatív károsodásoktól, amelyeket az immunsejtek által termelt, a patogének előlése céljából előállított szabad gyökök jelentenek. Emellett a C-vitamin stimulálja a fehérvérsejtek termelését, amelyek a baktériumok és a vírusok okozta „támadások” kivédésében játszanak szerepet.

D-vitamin

Mivel a D-vitamin előnyösen befolyásolja az immunrendszer működését, a felső légúti megbetegedések (pl. influen-



Fotó: vadimgazda / iStock
Getty Images Plus

za, tuberkulózis) megelőzésében is szerepe lehet. A D-vitamin adagolása akár 42%-kal csökkentheti a légúti infekciók előfordulási gyakoriságát.

Az új típusú koronavírus-járvány kapcsán is a vizsgálatok középpontjába került a D-vitamin, ugyanis úgy vélik, hogy a D-vitamin pótlása, a megfelelő D-vitamin-ellátottság a Covid-19-fertőzéssel szemben is immunerősítő hatású lehet.



Dr. Budai Marianna PhD
szakgyógyszerész



Dr. Budai Livia PhD
szakgyógyszerész

29.
oldal



C-vitamin készítmények

különböző igényekre szabva

- ✓ Szigorú gyártási körülmények
- ✓ Megbízható minőség

Dr. Chen Patika
- Több mint 25 éve fogasztóink bizalmában

www.drchenpatika.com

Hagyományos
15 éves tapasztalattal



Natúr C-vitamin
Csipkebogyó kivonattal
Nyújtott hatás, egyenletes felszívódás

Innovatív



C-vitamin
+D3 +Cink
+Csipkebogyó
+Acerola
nyújtott felszívódás

Speciális



Gyomorkímélő C-vitamin
600mg
C-vitamin savmentes formában



Áfonya, a legjobb antioxidáns

A fekete áfonya Észak-Európából származik, ahol vadon él. A vörös áfonya hegyvidéki faj. Ritkább, mint a fekete áfonya, ezért védett növény.

Az amerikai vörös áfonya, más néven tőzegáfonya (Cranberry) Észak-Amerika őshonos gyümölcse.

Vitaminjai: C- és A-vitamin, ásványi anyag-tartalma: kalcium, kálium, magnézium, vas, cink és foszfor.

A vörös áfonya

Elsősorban antocianidineket (96 mg), flavánokat (katechinek) és flavonoloikat (kvercetin) tartalmaz. Flavonoid-



Fotó: Galina Sandalova / iStock / Getty Images Plus

tartalmának köszönhetően érvédő hatású, csökkenti a szívinfarktus kialakulásának veszélyét. A húgyúti fertőzések megelőzésére kiváló, mivel megakadályozza az *Escherichia coli* baktérium megtelepedését.

Amerikai kutatók megállapították, hogy a vörös áfonya leve gátolja a fogszuvasodást okozó baktériumok megtelepedését a fogakon, és a fogínygyulladás ellen is védelmet nyújt. A szervezet ellenálló képességét növeli, s – egyes kutatási eredmények szerint – gátolja az agy öregedésével járó Alzheimer- és Parkinson-kór kialakulását. **Látásjavító gyümölcsnek is nevezik, mert az idős kori retinaleválások ellen hat,** emellett az ízületek rugalmasságának megőrzésében is segít.

A 2. világháború alatt a pilóták rendszeresen fogyasztottak fekete áfonyát az éjszakai látásuk javítása érdekében.

A fekete áfonya

Erős antioxidáns hatást mutat: elősegíti a kollagén bioszintézisét, csökkenti

a kapillárisok áteresztőképességét és törékenységet, gyulladáscsökkentő, valamint megakadályozza a vérlemezkék összetapadását, javítja a mikrokeringést. Antibakteriális, antiallergén hatása is van.

Áfonyás fogások

A vörös áfonya nyersen önmagában kevésbé élvezhető, de almával, narancssal, körtével vagy sárgaréppával párosítva pompázhatjuk a savait. Készíthetünk be-



Fotó: Severga / iStock / Getty Images Plus

lőle turmixot és smoothie-t, lekvárt, áfonyalevet, szörpöt is. Legtöbbször müzlibe, joghurtba, tejberizsbe, zabkásába



Fotó: Catalina-Gabriela Molnar / iStock / Getty Images Plus

keverjük az aszalt vörös áfonyát, de paszszol az édesburgonya- és a kelbimbóköret mellé is.

Az Egyesült Államokban különösen hálaadaskor tradicionális fogás a vörös áfonya. Az áfonyaszósz elsősorban a pulykasült hagyományos kiegészítője ezen az ünnepen. Itthon kedveljük a rántott sajt (különösen a camembert) mellé, de a vadhúsokhoz, a libamájhoz, a sült csirkéhez is illik. A svéd húsgolyók mellé áfonyalekvár dukál. Az an-



Fotó: ALLEKO / iStock / Getty Images Plus

golgok az ún. „relisht”, vagyis a kandírozott áfonyát kedvelik.

A fekete áfonya éretten édes, éretlenül azonban nagyon fanyar az íze. Ízletes és mutatós hozzávalója lehet fehér csokoládés, joghurtos, ricottás, túrós, kókuszos süteményeknek, sajtortáknak. Az áfonyás clafoutis (tejpite), gyümölcstorta, jégkrémtorta, fagyalt nemcsak ízletes, de gyönyörű is. Morzsasütit, muffint, gyümölcskenyert szintén készíthetünk aszalt vagy friss áfonyával. Turmixitalok, gyümölcslevek készítésekor számoljunk azzal, hogy a végterméket élénk kékespirosra színezi. Szederrel, málnával és más bogyós gyümölcsökkel is érdemes kombinálni.



Fotó: 5PH / iStock / Getty Images Plus

Likőr és bor, sőt pálinka is készül vörös és kék áfonyából.

Előnyös tulajdonságai miatt több étrendkiegészítő alapanyagául szolgál, de főleg a friss gyümölcs fogyasztása javasolt.



KOVÁCS ILDIKÓ
ÉLELMISZERMÉRŐK

Fáj a háta? Gyógyuljon „Európa egészség-fővárosában”, Magyarországon!

Az Európai úti célok közül Hévíz büszkélkedhet az egészség-fővárosa címmel. A Hévízi-tó valóban a világon egyedülálló természeti csoda, ahol egész évben kellemes meleg vízben szabad ég alatt úszhat.

A gyógyítás hagyománya

2000 éves legenda szól a Hévízi-tó keletkezéséről és különleges gyógyító hatásáról. A hévízi gyógyászat több, mint 220 éves tapasztalatra tekint vissza és immáron 5 éve Hévízi Tradicionális Kúra néven védett márká.

A víz gyógyító kincseit a természetes környezet adta gyógyhatások egészítik ki, mint a tó körül zöldellő fák és a tó fölött ülő misztikus párafelhő. A kezelések és a gyógyvíz tudományos csodája, hogy nem pillanatnyi javulást eredményeznek, hanem hónapokra megakadályozzák a fájdalmak kiújulását.

Hévízi Tradicionális Kúra ajánlott

- mozgásszervi panaszok kialakulásának megelőzésére,
- reumás fájdalmak csillapítására,
- gyulladásos ízületi és gerincbetegségek kezelésére,
- törések, baleseti sérülések, mozgásszervi műtétek után

Élje át ön is a csodát, próbálja ki a hévízi víz gyógyító erejét!



Bővebb információ aktuális programokról és szállásajánlatokról: www.heviz.hu
Tourinform Iroda Hévíz | Tel: +36 83 540 131 | 8380 Hévíz, Rákóczi u. 2.

31.
oldal

Színes SPA élmények Hévízen

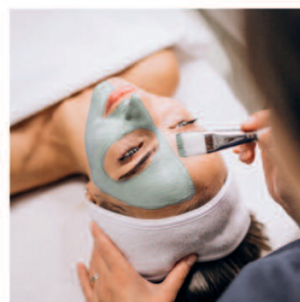
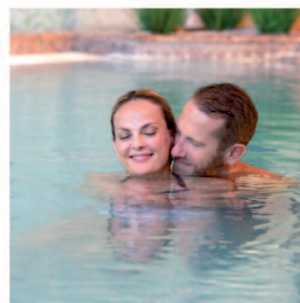
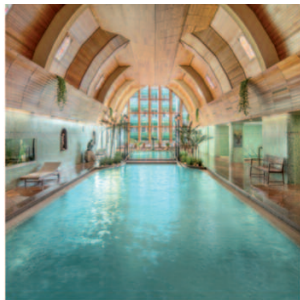
3=4 AJÁNLAT

- 75 900 Ft / fő / 4 éj ártól
- félpanzióval és wellness-részleghasználattal

Érvényes: 2020.08.31-11.27.
 (vasárnapi vagy hétfői érkezéssel)

- SPA & WELLNESS
- BEAUTY
- EGÉSZSÉG
- AKTÍV PROGRAMOK
- GASZTRONÓMIA

carbóna.hu | +36 83 501 500
hotel@carbóna.hu



Megtévesztő reklámok

Kincs, ami nincs?

Mikor valamilyen egészségügyi problémára keresünk megoldást, sokszor fordulunk az internethez, hiszen nagyon sok információ és készítmény érhető el ezen a felületen. Fontos azonban kiemelni, hogy az, hogy valami az interneten megtalálható, még nem jelent garanciát arra, hogy igaz is. Éppen ezért fontos ismerni néhány általános csapdát.

32.
oldal

Gyakran találkozunk az alábbi kijelentésekkel, amelyek esetén érdemes elkezdni kételkedni:

- „Csodaszer”
- „Eddig csak egy titokzatos törzs vagy népcsoport használta”
- „Szabadalmaztatott”
- „100%-ban természetes”
- „Gyors és biztos hatás”
- „Mellékhatása nincsen”
- „Leghatékonyabb a piacon”

Ha valamtól hatást várunk el, annak általában lesz mellékhatása is.

Ezekhez annyit érdemes hozzáfűzni, hogy engedélyezett gyógyszerek esetén sem igazán beszélhetünk biztos hatásról, hiszen egyéni tényezők is befolyásolják, hogy egy szer hatásos-e, vagy nem. Ahhoz pedig, hogy kijelentsük, hogy valami a leghatékonyabb a piacon, összehasonlító klinikai vizsgálatok kellene, amelyek meglete ilyen termékek esetén igen kétséges. Ha pedig ilyen nem történt, akkor mi alapján született a kijelentés?

Illetve az, hogy valami szabadalmaztatott eljárással készült, vagy hogy 100%-ban természetes, még egyáltalán nem jelenti azt, hogy hatásos vagy biztonságos.

A hangzatos kijelentések általában csak arra szolgálnak, hogy éreztessék a potenciális vevővel, milyen kivételes kincsre bukkant.

Előfordul, hogy a körömgombától a szívbetegségig nagyon sok betegség esetén ajánlják ugyanannak a terméknek a használatát. Ilyenkor kritikus szemmel kell végigolvasni a felsorolást, mivel „mindent gyógyító szer” nem létezik, ahhoz túlságosan összetett az emberi szervezet.

TIPP

Ha egy terméket meg szeretnénk vásárolni, fontos tudni, hogy mik az összetevők. Ha ez nem derül ki a leírásból, akkor érdemes más készítményt keresni.

Sokszor utalnak egy nagyon sikeres vizsgálatra. Ilyenkor érdemes megnézni, hogy odaírták-e az idézett vizsgálat forrását,

amelynek alapján megbizonyosodhatunk, hogy tényleg megtörtént az a bizonyos kutatás, vagy csupán a reklámíró képzeletének az eredménye.

Ha egy nagyon híres professzorral vagy társaságra hivatkoznak, akik ezt a terméket ajánlják, akkor érdemes rákérdezni, hogy ezek a társaságok/személyek valóságosak-e, és tényleg ajánlják-e a terméket, ugyanis nemegyszer kiderült, hogy az ajánlás csak a reklámozó fantáziájának a szüleménye.

Általánosságban elmondható, hogy egy valódi szakember a legkritikább esetben ajánl egy konkrét terméket vagy szolgáltatást.

Ha a terméket fél áron kínálják, akkor ajánlatos várni, és ha egy hónap múlva is félárú a termék, akkor valószínűleg az a bizonyos akciós ár a termék valódi ára, csak így akarták azt a látszatot kelteni, hogy kivételes lehetőségben van részünk.

Nem könnyű megtalálni a helyes utat a rengeteg termék útvesztőjében, ezért csak annyit tudunk tenni, hogy kritikus szemmel vizsgálunk meg egy-egy termékleírást, és csak gondos mérlegelés és tájékozódás után döntünk egy-egy termék mellett.

Gyógynövények alkalmazásával kapcsolatban mindig kérje ki gyógyszerész tanácsát!



DR. ROZA ORSOLYA
GYÓGYSZERÉSZ

Étrend-kiegészítők

A gyógyszerek és az étrend-kiegészítők között óriási különbség van.

A gyógyszerek a gyógyszer-törvény hatálya alá tartoznak. Szigorú szabályok vonatkoznak rájuk, egészen az alapanyagok beszerzésétől a gyártáson át a forgalmazásig, az engedélyezésen át a selejtezésig amit a hatóságok folyamatosan ellenőriznek.

A gyógyszer szakértője a gyógyszerész, tehát a beteg bátran és bizalommal fordulhat felé információért.

Az étrend-kiegészítők, mint az a nevéből is sejtethető, a táplálkozásunkat

egészítik ki, és ennek megfelelően az élelmiszer-törvény hatálya alá tartoznak. Mivel egyik élelmiszerről sem állítunk gyógyhatást, így ezekről is tilos!

A gyártástól a forgalmazásig közel sem vonatkoznak olyan szigorú törvények rájuk, mint a gyógyszerekre.

Az étrend-kiegészítőknél a gyártás, forgalmazás, minőség, reklámozás tekintetében szinte a gyártók lelkiismerete a mérce. Nincs hatósági ellenőrzés.

A terméket nem kell engedélyeztetni!

A megfelelő hatásához „csak” be kell jelenteni – akár aznap, amikor bekerül a boltok, patikák polcaira.

A szakemberek – orvosok, gyógyszerészek – hivatalosan nem jutnak hozzá szakmai információhoz az étrend-kiegészítőkről, hacsak a gyártó cég ezt meg nem teszi. Az étrend-kiegészítők különösen bizalom alapuló termékek.

Ezért nagy jelentőségű az az önszabályozó piaci együttműködés, a Biztonságos Étrend-kiegészítő Program, amely biztosítja a betegeket arról, hogy a gyógyszer-tárakban csak minőségi étrend-kiegészítők legyenek kaphatók.

Sz. J.

Teázzunk az egészségért!

A tea a víz után a legtöbbet fogyasztott ital a világon, nem is hiába. Finom íze, élénkítő tulajdonsága és egészségre gyakorolt jótékony hatásai miatt a mindennapi élet szerves részévé és a kutatások közép-pontjává vált.

A tea (*Camellia sinensis* L.) Ázsiában honos örökzöld cserje, amelynek leveléből készül az a forrázat, amit teának nevezünk. Attól függően, hogy miként dolgozzák fel a leveleket, fekete vagy zöld teáról beszélhetünk. A fekete teával ellentétben a zöld tea esetében a teacserje leveleit nem fermentálják, hanem gyorsan szárítják, így megelőzik bizonyos anyagok bomlását.

A zöld teát élvezeti és gyógyhatásai miatt évezredek óta használják Ázsiában.

Melyek a hatásai?

Európában 1610 körül kezdték italként fogyasztani a zöld teát, de gyógynövényként is használták **vízajtó, emésztést segítő és fejfájás-csillapító** hatása miatt.

A tealevél sokak által ismert tartalomanyagai a koffein, a teofillin és a teob-

romin, amelyeknek az **élénkítő, hörgőtágító és vízajtó** hatását köszönheti. Ezekon túl további értékes vegyületeket is tartalmaz, például cserzőanyagokat, amelyeknek **hasmenésgátló** tulajdonságuk van. A kutatások nagy figyelmet szentelnek a tealevél egyik polifenolos anyagának, az epigallokatekin 3-O-gallátnak, amely erőteljes antioxidáns és **gyulladásgátló** vegyület.

A zöld tea daganatmegelőző hatásában is szerepet játszhat az antioxidáns összetevője.

A zöld tea rendszeres, nagy mennyiségű fogyasztásának (5–10 csésze) bizonyos gyomor-bél rendszeri daganatok és az érlemeszesedés megelőzésében betöltött szerepét epidemiológiai vizsgálatok bizonyítják. Más ráktípusok, pl. a prosztatarák megelőzése esetén is közhöltek biztató eredményeket.

Klinikai vizsgálatok alapján valószínűsíthető, hogy a zöld tea **csökkenti a szorongást, és javítja az agyi működéseket**, pl. a memóriát és figyelmet. Ezeket a hatásokat valószínűleg nem egyetlen összetevő okozza.

A zöldtea-tartalmú termékek – oly gyakran reklámozott – testsúlycsökkentő hatását ez idáig nem sikerült tudományos vizsgálatokkal alátámasztani.

Az ital élvezeti és élénkítő céllal történő készítésekor 5 percig kell áztatni a tealeveleket. Hasmenés gátlására érdemes tovább végezni a kivonást (15–20 percig), hogy biztosítsuk a cserzőanyagok kioldódását.

A zöld tea italként való fogyasztása biztonságos, specifikus mellékhatások nem ismertek. A közvetlenül lefekvés előtti teázás ugyanakkor nem ajánlott, mivel nehezítheti az elalvást. A zöldtea-kivonat alkalmazása viszont óvatosságot kíván, mivel több esetben előfordult, hogy különböző termékekben található zöldtea-kivonatok májkárosodást okoztak, a mellékhatás mechanizmusára még nem derítettek fényt.



DR. ROZA ORSOLYA
GYÓGYSZERÉSZ

Szuperélelmiszerek – a dió

A ma már az egész világon elterjedt és nagy népszerűségnek örvendő dió (*Juglans regia* L.) őshonos régiója a Balkántól a Himalájáig húzódik.

Mik a hatásai?

Klinikai vizsgálatok is alátámasztották koleszterinszint-csökkentő hatását, továbbá kimutatták, hogy a diófogyasztás segíthet a szív-ér rendszeri betegségek megelőzésében. Ebben szerepet játszhat kiemelkedően magas omega-3-zsírsvartartalma, amely többek között

gyulladáscsökkentő hatással bír. Ezen túlmenően sok rostot, antioxidáns hatású polifenolos anyagot, E-vitamint és ásványi anyagot (kálium, magnézium, kalcium) is tartalmaz.

Nem csak a termése, a levele is értékes hatásokkal rendelkezik. A népi gyógyászatban a diófa levelének a forrázatát évezredek óta alkalmazzák számos betegség esetén, többek között a bőr gyulladásos állapotainak kezelésére. Ebben az esetben 2 dl forró vízben kell áztatni az aprított diófalevelet (4–6 g), majd az így kapott forrázatot használni az érin-

tett bőrfelület borogatására. Érdemes azonban megemlíteni, hogy míg a diófalevél-tea külsőleg használható, addig belsőleg alkalmazása nem része a modern gyógynövény-terápiának.



Fotó: Mihail P. / iStock
Getty Images Plus

A diófalevél-tea belsőleges használata nem ajánlott.



DR. ROZA ORSOLYA
GYÓGYSZERÉSZ



DR. TÓTH BARBARA
GYÓGYSZERÉSZ

A melléklet koordinátora: dr. Tóth Barbara gyógyszerész

A traumatizált gyermek lélektana

A hétköznapi nyelvhasználatban gyakran találkozunk azzal a fogalommal, hogy stressz vagy trauma. Leginkább felnőttek esetében beszélünk megterhelt eseményekről, akár fizikai vagy szexuális erőszakról, azonban érdemes fókuszba helyezni azt a szenzitív időszakot, azaz a kisgyermekkort, amikor egy akut stressz (nem huzamosabb ideig fennálló) is képes komoly pszichés károkat okozni a gyermek lelkében.

34.
oldal

Egyáltalán mi az, hogy akut stressz? Érdemes látni, hogy egy élmény a gyermek számára még akkor is lehet „terhes”, ha ezt a szülő nem is feltételezi. Ezzel nem azt mondom, hogy minden stressz trauma lenne, azt viszont megállapíthatjuk, hogy a huzamosabb ideig fennálló stressz traumatikus erővel bír. Tehát az akut stressz olyan átmeneti megbetegedés, amely súlyos fizikai vagy pszichés stressz (természeti katasztrófa, bántalmazás, baleset, hirtelen haláleset) után közvetlenül alakul ki.

A személy, a gyermek olyan eseményt élt át, vagy olyannak volt tanúja, amelyben valóságos vagy fenyegető haláleset, súlyos sérülés vagy a saját vagy mások testi épségének veszélyeztetettsége valósult meg.

Rendkívül intenzív tünetek jelentkeznek:

- Félelem,
 - szorongás,
 - bénultság érzése,
 - a tudat és a figyelem beszűkülése,
 - a környezetben való tájékozódás csökkenése,
 - részleges vagy teljes emlékezetkiesés.
- A traumát a személy kínzó, kényszerű visszaemlékezésekkel és álmokkal újraéli. A személy a traumára emlékeztető gondolatokat, érzéseket, tevékenységeket, helyeket és embereket kerüli.

A szorongás testi tünetekben is megnyilvánulhat:

- Heves szívdobogás,
- verejtékezés,
- arcpír,
- „gombócérzés” a torokban,
- alvászavar és ingerlékenység jelenhet meg.

Ilyenkor a személy a mindennapi tevékenységektől gyakran elzárkózik, vagy épp ellenkezőleg, rendkívül izgatottá válik, és nem tud nyugodt maradni. A pa-

naszok a traumát követően általában azonnal vagy pár napon, héten át maradnak fenn, de legfeljebb 2-3 napig tartanak. Gyermek és felnőtt ebben az értelemben nem különbözik egymástól, ugyanúgy tud félni egy gyermek, hasonlóképpen tud reagálni minden olyan eseményre, amely számára nyomasztó. Az akut stressz, ahogy írom, egy átmeneti behatás, így a szülő jelenléte, támogató, biztonságot adó hozzáállása elengedhetetlen, hogy a stressz oldódjon a gyermekben.

Ha a gyermek huzamosabb ideig képtelen az őt ért negatív hatással megküzdni, akkor könnyen traumává nőheti ki magát az akut stressz.

Ilyenkor a gyermek a trauma jeleit mutatja:

- Visszahúzódik,
- állandósul a szorongás,
- készenléti állapotba kerül,
- gyakran lidérces álmok gyöttrik,
- azt éli meg, miszerint nincs kiút a problémából.

Minél kisebb a gyermek, annál kevésbé tudja verbalizálni az őt ért sérelmeket. Megjegyzem, a „nem beszél” egy vezető tünete a traumának, hiszen így próbálja elfojtani, a tudattalan mélyére száműzni a betörő emlékeket, az esemény okozta negatív érzéseket.

Az első élet éveket sokkal inkább meghatározza egy trauma, mint azt korábban feltételeztük, ezért is fontos, hogy idejében felfedezzük a korai stresszorokat (fenyegető, veszélyeztető behatások). Az, hogy mi számít traumának, a gyerek életkorától és fejlettségétől is függ. Egy kétéves gyereknek trauma az, hogy az apja az édesanyját üti, még ha a gyerek maga nem is sérül meg, de az anya kórházba kerül, és a gyerek napokig nem látja őt. Egy kétéves gyerek egészen más jelentést tulajdo-



níthat egy ilyen eseménynek, mint egy öt éves.

A traumatikus tünetek megjelenése nem a fizikai abúzus súlyosságával, hanem azal van összefüggésben, hogy a gyerek mennyire érezte veszélyben elsődleges gondozója épségét.

A gyermek mindig attól várja a segítséget, akihez érzelmileg kötődik.

A trauma feldolgozható és átdolgozható a szakember segítségével, még akkor is, ha az adott negatív behatás alapjaiban rengeti meg a gyermek személyiségét.

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Pohárnok, M., Lénárd, K.: A trauma lélektana. In: Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana. Pro Pannonia, 2015



MAKAI GÁBOR
KLINIKAI SZAKPSZICHOLÓGUS,
PSZICHOTERAPEUTA

Az éneklés gyógyít?

Jótékony hatásai testre és lélekre

Mindegy, milyen műfajt kedvelünk, az éneklés számos jótétetményt gyakorol testünk-re-lelkünk-re egyaránt. Emellett kedvezően befolyásolja érzelmeinket, segít relaxálni. És ha eddig nem „mertünk” énekelni, mi lenne, ha pozitív hatásai miatt most belekezdzenénk?

Fotó: Ljupco / iStock / Getty Images Plus

Az éneklés jótékony hatásai közé tartozik, hogy

- megkönnyíti az ellazulást,
- sokszor szinte gyermeki örömet okoz,
- enyhíti a feszültséget,
- segít a jobb kommunikációban.

Ha pedig többen énekelnek együtt, közösségi erőt képvisel, és mindig az érzelmek végtelen skáláján mozog. Egyszerű, azonnali örömet jelent, melyről a gyermekkor után gyakran megfeledkezünk felnőtt életünkben, noha az éneklés nem igényel sem anyagi ráfordítást, sem különösebb tanulást. Csak kedv és lelkesedés kell hozzá...

5 ok, amiért érdemes énekelni

Telítődünk oxigénnel

Az éneklés többek közt az oxigén tisztelete – mondta nemrégiben egy könnyűzenei énekes. Valóban, az éneklés megdolgoztatja a légzőszerveket, és a jó légzéstechnika által ilyenkor több oxigén jut az izmokba, az agyba. A hang valójában a levegő és a hangszalagok találkozása. Az utóbbi feszességét a gége izmai szabályozzák, és a hangszalagok rezgése szolgáltatja a hangot. Az éneklés mindenekelőtt hasi, mély légzést igényel.

Énekléskor mélyen belélegzünk, a kilégzés meghosszabbodik, szervezetünk több oxigént vesz fel.

Mintha sportolnánk – izommunkát végzünk

Énekléskor több mint 300 izom mobilizálódik, közéjük tartoznak többek közt az állkapocs izmai, a zigomatikus arcizmok, a mellkasizmok, a nyakon futó trapézizom, a hasizmok, a hátizmok. Az éneklés fizikai erőfeszítéssel is jár, pl. azért, mert közben nem mara-



dunk statikusak, a kar és a láb is részt vesz benne.

Megnyugszunk, hangulatunk javul

Tanulmányok sora mutatta ki, hogy a hangrezgések egész testünket átjárják (kicsit olyan, mint a macska dorombolása, amelynek jótékony terápiás hatása bizonyított). Mindez stimulálja egyes neurotranszmitterek (ingerület-átvivő anyagok), nevezetesen az endorfin (boldogsághormon) felszabadulását, ami nyugtató és hangulatjavító hatású. Így az éneklés enyhíti a szorongást, lelki nyugalmat hoz.

Felszabadítja az érzelmeket

Az éneklés kitűnő eszköze az érzelmeik kifejezésének és felszabadításának. Segíti a bennünk esetlegesen felhalmozódott feszültség oldását és a lelki fájdal-

mak enyhülését. Megakadályozza, hogy ezek eluralkodjanak rajtunk, és károsítsák a szervezetünket. Igazi, jótékony hatású ellazulást biztosít – többek közt emiatt is tulajdonítanak az éneklésnek terápiás hatást.

Dinamizál

Nincs is jobb az éneklésnél ahhoz, hogy lendületesen, jó hangulatban töltsük a napot. Ha teljes odaadással, tiszta szívből énekelünk, telítődünk energiával, új erőre kapunk, vagy euforikus, akár ujjongó hangulatba is kerülhetünk, tetterre készek leszünk. Semmi okunk tehát arra, hogy megfosszuk magunkat az énekléstől!

Találjunk rá a hangunkra

Senki nem énekel rosszul, kivéve, ha fizikai problémája van (pl. dobhártya- vagy hangszalag-rendellenessége). Ha mégis úgy érezzük, hogy „nem tudunk” énekelni, segíthetünk rajta pl. néhány énekleckével. Leljük örömminket az éneklésben – tegyük félre a gátlásokat, és ne törekedjünk a tökéletességre!

A közös éneklés öröme

Az éneklést magányos örömforrásként is megélhetjük, de a közös éneklés öröme még intenzívebb lehet. Ilyenkor, összhangban másokkal, megosztjuk az éneklés örömetársas együttlét keretében. Kórusművek, gospel, vallási közösségi vagy gregorián énekek, népdalok, ismétlődő mantrák, karaoké – bármilyen műfajú énekek közös/közösségi előadása előnyünkre válik. Ezek a pillanatok erőteljes, vokális erőbe integrálnak, ami jelentős, pozitív érzelmi hatásán kívül emeli az energiaszintünket is.

Fejlesszük képességeinket

Szeretnénk fejlődni? Ne tétovázzunk, iratkozzunk be egy énektanfolyamra. Ha kevés az időnk, és akár csak havonta egyszer-kétszer tudunk eljárni az énekórára – az is elégséges ahhoz, hogy felfedezzük, mire vagyunk képesek, és új énekestílusokat ismerjünk meg. Ha foglalkozunk az énekhangunkkal, új horizont tárul fel előttünk.

FORRÁS: GALENUS

Hét tipp refluxbetegeknek

A refluxbetegség kezelésében igazolt helyük van az életmódtanácsoknak, akár a gyógyszerek szedését megelőzően, akár mellette.

Rekedtséget vagy köhögést is okozhat a refluxbetegség

A refluxbetegség vagy savas visszaáramlás nagyon gyakori betegség. Ez esetben nem másról van szó, mint arról, hogy a savas gyomortartalom részben visszaáramlik a nyelőcsőbe. A savas nedv egészen a garatig vagy a gégeig eljuthat, és ott kellemetlen, maró, égő érzést okoz. Számos esetben a savirritáció okozta rekedtség vagy a köhögés hívja fel a figyelmet arra, hogy nem a megfelelő irányba áramlik a gyomorsav.

Túlságosan teli gyomor vagy záróizomgyengeség is lehet az ok

A refluxos panaszok egyben jelei annak, hogy a felső béltraktus működése zavart szenved. Előfordulhat, hogy a nyelőcső alsó záróizma elégtelen mértékben zár. Gyakori, hogy a gyomorürülés késleltetett, túl sokáig tartózkodik az étel a gyomorban, és egy része erősen savas állapotban visszanyomul a nyelőcsőbe. Ronthat a tüneteken, ha a szokásosnál nagyobb mennyiségben termelődik gyomorsav, azaz a kelleténél savasabb a gyomorban uralkodó kémhatás. Ilyen esetben a refluxbetegség tüneteit gyomorégés is tetézi.

Bizonyos ételek, italok és a stressz is ronthatnak a helyzeten

Többen egyes ételek vagy italok fogyasztásával hozzá kapcsolható a refluxos panaszokat, mások arról számolnak be, hogy a fokozott stressz váltja ki náluk a szokásosnál jelentősebb mértékű savtermelést és a következményes savvisszaáramlást. Vannak bizonyos állapotok, amikor a savvisszaáramlás fokozott; több kismamát kónoznak például a maró tünetek: ahogyan a magzat, egyre inkább kifejezettek lehetnek a panaszok.

Mindenkinek ki kell tapasztalnia, hogy nála mely tényezők azok, amelyek rontják a tüneteket. Ennek fényében lehet beiktatni néhány életmód-

beli változtatást, ami enyhíthet a panaszokon.

Amennyiben a refluxbetegség csak enyhe formában van jelen, lehetséges, hogy néhány életmódbeli változtatás elegendőnek bizonyul a kellemetlenségek legyűrésére. Ha már kifejezett panaszokról, a nyelőcső-nyálkahártya károsodásáról van szó, akkor szükség van gyógyszerekre. Tudni kell azonban, hogy a gyógyszerek hatásának kedvező kiegészítői azok az életmódtippek, amelyek hozzájárulnak ahhoz, hogy ne keletkezzen fölös mennyiségben gyomorsav, illetve csökkentett mértékű legyen a nyelőcsőbe való visszaáramlása.

Hét tipp refluxbetegeknek

1. A kevésszer bőségesen étkezni elv helyett célszerű a „többször keveset” elvet követni. Ilyen módon elkerülhető az, hogy a gyomor túlságosan telt legyen, és az emésztmény visszaáramlásához vezessen.

2. Ügyelni kell arra, hogy lefekvést megelőzően már ne telítődjön (túl) a gyomor, azaz kerülni kell a kiadós, bőséges vacsorákat! Lefekvés előtt 2-3 órával már a „böjt” javasolható.

3. Az alkoholfogyasztás ronthat a refluxbetegség tüneteinek. Egy-egy pohár szeszes ital elfogyasztása a képződött gyomorsav mennyiségének a fokozódásához vezethet, és felerősödhetnek azok a panaszok, amelyek a jelentős mennyiségű savval hozhatók kapcsolatba, így például a nyelőcső felmaródása vagy a savas felbőgösés is. Emellett az alkohol ellazítja a nyelőcső alsó záróizmát, és lehetővé teszi, hogy a savas gyomortartalom visszaáramoljon a nyelőcsőbe. Javasolt tehát az alkohol-

bevitel mérséklése, különösen a lefekvést megelőző 2-3 órában!

4. A tapasztalatok azt mutatják, hogy az erős kávék is kedvezőtlen hatásúak refluxbetegség esetén. Indokolt tehát visszafogni a fogyasztásukat.

5. A dohányzás mellőzése számos pozitív hatással jár, többek között a refluxos panaszok enyhülésével.



Fotó: Goran13 / iStock / Getty Images Plus

6. A refluxos panaszok szempontjából lényeges a testhelyzet. Míg függőleges pozícióban (a gravitáció miatt is) nehezebben történik meg a savvisszaáramlás, addig vízszintes testhelyzetben igencsak gyakori. Célszerű tehát, ha alvás közben magasabb pozícióban van a fej, mint a gyomor. Akár párnákkal, akár az ágy megfelelő lábai alá helyezett emelő toldalékokkal (kb. 10 cm) lehet gondoskodni arról, hogy éjjelente kisebb eséllyel történjen meg a savvisszaáramlás.

7. A pluszkilók fokozzák a refluxbetegség kockázatát. Ebből a szempontból is megéri tehát lefogyni!

Megfogadandó, hogy amennyiben a házi praktikák és a házi patika szerelei nem vezetnek a tünetek jelentős mértékű javulásához, orvoshoz kell fordulni!



Dr. Budai Livia PhD
szakgyógyász

GAVISCON®

**Ön is gyakran tapasztal gyomorégést?
Van megoldás!**

**Már 3 percen belül
és akár 4 órán át hat!***



*Gaviscon menta ízű belsőleges szuszpenzió alkalmazási előírata: Lenyeléskor a gyógyszer gyorsan reakcióba lép a gyomorsavval, már 3 percen belül hatékonyan megakadályozza a gastro-oesophagealis refluxot, akár 4 órán át. • Forgalmazó: Reckitt Benckiser Kft. 1113 Budapest, Bocskai út 134-146. Tel.: 1 880 1870
E-mail: gyogyszer@rb.com • Orvosi rendelvény nélkül is kiadható gyógyszer

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

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PREVENCIÓ MAGYARORSZÁGON

— FÓKUSZBAN A MEGELŐZÉS — GYERMEKEK - FIATALOK CSALÁDOK ÉVE

76 SZAKMAI SZERVEZET ÖSSZEFOGÁSA

2020-2022



- ✓ 20 ÉV 3000 HELYSZÍN 1 MILLIÓ LÁTOGATÓ
- ✓ 40 FÉLE INGYENES VIZSGÁLAT EGY HELYEN EGY IDŐBEN, AZONNALI KIÉRTÉKELÉSEL
- ✓ ÉLETMÓD TANÁCSADÁS - 30 ÉLETMÓD PONT
- ✓ LÁTVÁNYOS ANATÓMIAI BEMUTATÓ



- ✓ VIRTUÁLIS TECHNOLÓGIA
- ✓ INFORMÁCIÓS PREVENCIÓS CSOMAG
- ✓ FELNŐTT ÉS GYERMEK PREVENCIÓS PROGRAMOK AZ EGÉSZ CSALÁDNAK





20 ÉVES A RÁTZ TANÁR ÚR ÉLETMŰDÍJ, A PEDAGÓGUSOK KOSSUTH-DÍJAKÉNT EMLEGETETT KITÜNTETÉS

Husadik alkalommal hirdette meg az Alapítvány a Magyar Természettudományos Oktatásért a **Rátz Tanár Úr Életműdíj pályázatot**, melyen idén is nyolc, természettudományokat tanító kiváló pedagógust díjaznak majd. Az Életműdíjat és a vele járó **1,5 millió forintos anyagi elismerést a közoktatás 5-12. évfolyamaiban biológiát, fizikát, matematikát vagy kémiát** tanító pedagógusok nyerhetik el. A szakmai és társadalmi szervezetek és a magánszemélyek felterjesztéseit az Alapítvány **2020. október 5-ig** várja.

Wigner Jenő, Harsányi János és Neumann János mindannyian világhírű magyar tudósok, de vajon mi a közös még bennük? Honnan ered kivételes gondolkodásmódjuk, csillapíthatatlan érdeklődésük tudományterületük iránt? Mindannyian a Fasori Gimnázium legendás matematikatanárának, Rátz Lászlónak a növendékei voltak, aki kétségtávol marandót alkotott a természettudományok tanításában. Rátz tanár úr ma is követendő példa minden pedagógus számára, a róla elnevezett Életműdíj pedig a legnagyobb hazai szakmai elismerés, amelyet a természettudományos tárgyat oktató pedagógusok elnyerhetnek.

A díjat létrehozó három cég - az Ericsson Magyarország, a Graphisoft SE és a Richter Gedeon Nyrt. - idén még fontosabbnak tartja az elhivatott és oktatási tevékenységüket magas színvonalon végző pedagógusok elismerését. Így a Rátz Tanár Úr Életműdíj jubileumi évében kiemelt szerepet kap, hogy egy tiszteletteljes főhajtással minden tanár elhivatott munkáját megköszönjük. A díj 20 éves fennállásának alkalmából elindított Facebook-oldalon a figyelem a pedagógus szakma képviselőinek bemutatására összpontosul,

„...hogya ne csak a világhírű tudósok, hanem a tanáraik nevét is ismerjük...”



Ezért az Alapítvány a Magyar Természettudományos Oktatásért ismert magyar tudósokat és kutatókat kért fel arra, hogy egykori diákként meséljenek arról a tanárukról, aki tantárgya iránti szeretetével, elhivatottságával felkeltette érdeklődésüket a természettudományok iránt. Ezzel is megköszönve a munkáját minden elhivatott pedagógusnak, aki a következő generáció nevelésén dolgozik vagy nyugdíjazása előtt dolgozott.

Az interjúsorozat keretein belül Veiszer Alinda, Prima Primissima-díjas újságíró eddig Dr. Rencz Márta, villamosmérnököt, a Budapesti Műszaki Egyetem első női tanszékvezetőjét, Dr. Meskó Bertalan, orvosi jövőkutatót és Dr. Kóspál Ágnes fizikus, csillagászt kérdezte diákeveikről, pályájuk kezdetéről. Inspiráló történeteik nemcsak a pedagógusoknak, de a szülőknek és a diákoknak egyaránt tanulságosak lehetnek.

Az Alapítvány 2020. október 5-én éjfélig várja az aktív és nyugdíjas éveikben járó pedagógusokról szóló pályázatokat egyaránt. A pályázat részletei a Rátz Tanár Úr Életműdíj honlapján érhetők el:

 www.ratztanarudij.hu  www.facebook.com/raztanarudij





2 x 9 HÓNAP BIZTONSÁGBAN
MIT SZEDHETEK, ÉS MIT NEM?
SZAKEMBEREK VÁLASZAI A BABAVÁRÁSTÓL A BABÁZÁSIG

Ára: 4900 Ft
+ csomagolási és postaköltség

Puha táblás, 220 oldalas
(148 x 210 mm),
színes, illusztrált könyv

Galenus Gyógyszerészeti
Lap- és Könyvkiadó Kft.

2 x 9 HÓNAP BIZTONSÁGBAN

MIT SZEDHETEK, ÉS MIT NEM?

Szakemberek válaszai a babavárástól a babázásig

Milyen gyógyszert szedhetek a várandósság vagy a szoptatás időszaka alatt, és mit nem? Melyeket csak orvosi felügyelettel? Létezik-e az egészségügyi problémámra természetes megoldás? Van, amelyik gyógynövény árthat ezen időszak alatt? Milyen ételt ne egyek a szoptatás miatt? Folytathatom a vegán étrendet várandósan is? Ha a szoptatáshoz kevés a tejem, mit tegyek?

Neves szakértők válaszolnak a várandósság, a szoptatás időszakára és a csecsemő első hónapjaira vonatkozó gyakori kérdésekre, a gyógyszeresedés, a táplálkozás, illetve a szoptatás témakörében.

A kérdés-felelet formában összeállított, gyakorlatias kézikönyv S. O. S. tanácsokat ad az otthoni, gyors megoldásokra.



**A könyv előrendelhető
webáruházunkban
-5% KEDVEZMÉNNYEL**

A könyv megrendelhető a Galenus Kiadónál és a webshopban.

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.shop.galenus.hu

A Szentivánéji Álom lett idén Magyarország Cukormentes Tortája

A pilisszentiváni JÓkenyér cukrászat hozzáadott cukor nélkül készült alkotása, a „Szentivánéji Álom” nyerte idén a Magyarország Cukormentes Tortája versenyt, melyet az Egy Csepp Figyelem Alapítvány és a Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestülete hirdetett meg.

A győztes tortát és az alkotókat Budapesten, az Országház Vadásztermében mutatták be a Magyarország Tortájával és a Szent István-napi kenyérrel együtt.

A Szentivánéji Álom nem tartalmaz hozzáadott cukrot, ízvilágát a kellemesen savanykás, fahéjas meggyelkvár és a könnyű meggyes habkrém adja, ezt a tejszínes-zabpelyhes angolkrem teszi teljessé. A tortát cukormentes fehér csokoládé fedi, melyet koszorúszerűen borít a liofilizált meggy.

A Szentivánéji Álom a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége számításai alapján szeletenként 13,3 g szénhidrátot és 252,5 kcal-t tartalmaz, ezért a cukorbeteg számára jó választás lehet.

A torta laboratóriumi vizsgálatait a WESSLING Hungary független laboratórium végezte.

A győztes torta készítője fődíjként egy Beurer Health Manager csomagot vehetett át a Beurer Medical Hungary Kft. jóvoltából.

„A leginnovatívabb recept” különdíjat a 77 Elektronika Kft. felajánlásával a monori Ami Süti érdemelte ki az Ami Piszta versenyével.

A Diabess-Gyógytea a legjobb gyógyhatású alapanyaggal készült torta készítőjét különdíjban részesítette, melyet a szegedi Virág cukrászda nyert a berkenyét tartalmazó Mogyorócskával.

Magyarország Tortája a Curiositas lett, melyet a tápiószecsői Hisztéria



cukrászda készített. A két győztes tortát a nagyközönség augusztus 19-től az ország számos cukrászdájában megkóstolhatja!

További információk:

www.magyarorszagcukormentestortajaverseny.hu

Egy Csepp Figyelem Alapítvány

Adószám: 18255858-2-43

Adományát az alábbi bankszámlára küldheti:

Számlaszám: 14100244-76647749-01000003

