



CATENA



SZÍVÜNK GYÓGYSZERTÁRA

2020. április–május

■ TÁPLÁLKOZÁS

Mi ne hiányozzon
tavasszal
a tányérunkról?

9. OLDAL

■ FOGYÓKÚRÁS RÉSZLEG

Mediterrán
diéta vagy
Dash-diéta

12. OLDAL

■ A TESTEM

Hogyan növeljük
immunitásunkat,
amikor nagy
szükség van rá?

18. OLDAL

Ellenőrzés alatt tartja a vércukorszintet



Fehér eperfa levelének kivonata, Gymnema Sylvestre-kivonat, fahéjkivonat, cink és króm.

Túl magas vércukorszint esetén testünk szenved, funkciói súlyosan károsodnak. Aktív összetevői által a GlucoSuport hozzájárul a szénhidrátok anyagcseréjének javításához, valamint a vércukorszint csökkentéséhez.



Kapható a  gyógyszertárakban

Elnök:
Anca VLAD

Vezérgazgató:
Otilia OSTROȚKI

Művészeti vezető: Dan IVĂNESCU
Szerkesztőségi igazgató: Andra DUMACHI
Főszerkesztő: Mircea DOAGA

A Farmacia Ta, Tonica és Slab sau Gras magazinokban megjelent cikkeket magyar nyelvre fordította és adaptálta:
FAZAKAS Csilla, VIZI Beáta

Orvosi szaktanácsadó:
Ana-Agota NAGY
Tervezőszerkesztő:
Tiberiu Dan CRĂCIUN

Szerkesztőségi titkár:
Irina BONDEI

Elérhetőség:
Bukarest, Unirii sugárút 15.
B3. tömbház, fsz., 4. kerület
Telefon: 031 425 47 03
Telefax: 031 425 47 05

Levél cím:
5. postahivatal, PF. 65, Bukarest
E-mail: office@farmaciata.ro;
publicitate@farmaciata.ro.

Ötlet és kreatív megvalósítás:
TONICA GROUP
Lapkiadó: SC TONICA GROUP SRL

A Catena Szívünk Gyógyszertára
a Farmaceutica Argesfarm védjegye.

A fényképek a Shutterstock
együttműködésével jelennek meg.

ISSN 2360 – 3232
ISSN – L 2360 – 3232

Következő lapszám:
2020. június

Partnerek:



Adatvédelem: A Catena Szívünk Gyógyszertára magazin tartalmának és formájának kizárólagos tulajdonosa a SC TONICA GROUP SRL. A magazinban közölt cikkek részleges vagy teljes felhasználása tilos.
A SC TONICA GROUP SRL nem felelős a reklámanyagok tartalmáért.



PSZICHOLÓGIA

A kiegészi (burnout) szindróma: érzelmi kimerülés és cinizmus között

6. OLDAL

A SZÍV

Mit kell tenni ingadozó vérnyomás esetében?

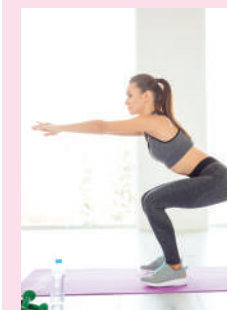
15. OLDAL



SZÉPSÉGÁPOLÁS

Gyakorlatok, amelyek megszabadítanak a narancsbőrtől

26. OLDAL



BŐRGYÓGYÁSZAT

Az ekcéma és az allergia közötti kapcsolat

32. OLDAL



ClinSin orrspray

Kezeli az orr és az orrmelléküreg fertőzéseit

Támogatja az orr és az orrüreg bakterialis és gombás fertőzésének kezelését, megtisztítja, regenerálja és hidratálja az orr nyálkahártyáját; megkönnyíti a légzést. Ezüst-nanorészecskéi biztosítják a nyálkahártyák tisztítását, antibakteriális védelmet és ápolását. Meggátolja a káros patogén kórokozók elterjedését, amelyek a nyálkahártyában halmozódnak fel. Réz-nanorészecskéi támogatják az orr és az orrmelléküreg gombás betegségeinek kezelését. A panthenol regenerálja, erősíti és hidratálja a nyálkahártyát, ezáltal javítva az általános közérzetet. Az eukaliptuszolaj és a nátrium-klorid tisztítja a felső légutakat, csökkentik az orr váladéktermelését, és elősegítik a légzést.



Kaphatók a



Kaphatók a



Calmotusin® Balzsam a légutakra

Természetes alapú, összetett, 7 gyógynövényből, 5 esszenciális olajból, akácmézből, kókuszvirág-nektárból álló formulája enyhíti a légúti dugulásokat és megkönnyíti a légzést. A Calmotusin® cukorkák **hozzájárulnak a légzőrendszer tisztulásához** és a légutak normál váladékmennyiségének megőrzéséhez; **nyugtató**, lágyító és kellemes hatásuk van **a torokra, a garatra és a hangszálakra**; támogatják a légzést, és segítik a megfelelő légzési folyamatokat. Javallott felnőttek és 5 évesnél idősebb gyermekek számára.



Kaphatók a



MÖLLER'S Omega-3 halacskák

Zöldcitromos és epres
ízesítésben

A MÖLLER'S gumihalacskák **biztosítják a napi természetes Omega-3 esszenciális zsírsav (DHA és EPA) és D-vitamin-szükségletet**. A DHA-zsírsav az agy és a szemek egyik szerkezeti összetevője. Az agyat felépítő zsiradék majdnem felét a DHA képezi. Ráadásul az EPA és a DHA támogatja a szív normális működését. Gazdag D-vitamin-tartalma által napi 2 gumihalacska hozzájárul a csontrendszer egészségének megőrzéséhez, valamint támogatja az immunrendszert.

Gold-Lutein® Magas luteintartalom a szemek egészsége érdekében

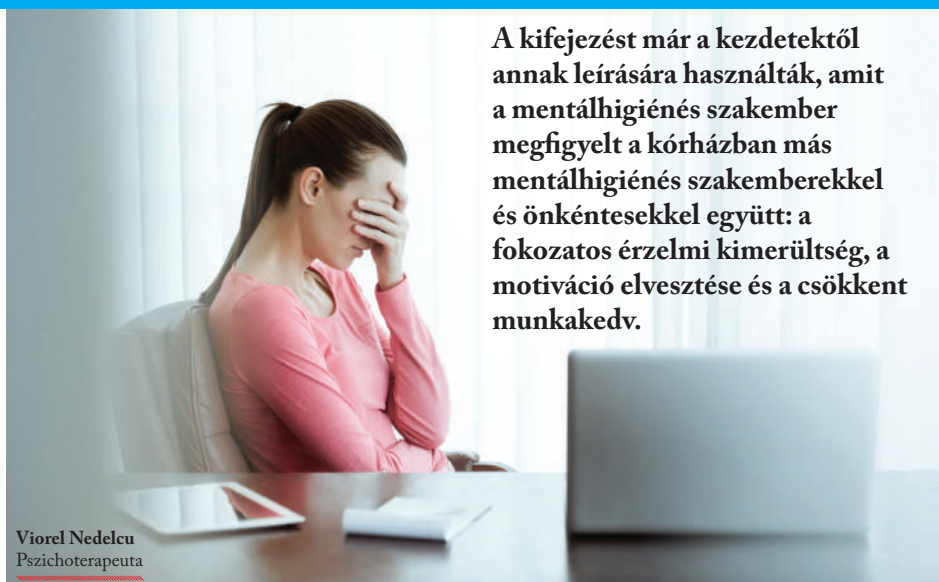
Olyan személyeknek javallott, akik vigyáznak szemük egészségére; napi étrendjüket olyan termékekkel szeretnék kiegészíteni, amelyek segítenek a megfelelő látás megtartásában; mesterségesen megvilágított helyiségekben dolgoznak, irodákban, sokat használják a számítógépet; túlzott fényhatásnak vannak kitéve; vizuális fáradtságtól, túlzott könnyezés okozta kellemetlenségtől, kipirosodott szemektől, vagy fényérzékenységtől szenvednek; szeretnék megelőzni a szürkehályog és a makuladegeneráció megjelenését. Caps Flow folyékony kapszulák formájában található (a gyorsabb felszívódás érdekében), standardizált koncentrált halolajat, amelyből kivonták a dekozahexaénsavnak (DHA) nevezett zsírsavat Omega-3 zsírsavat, luteint, zeaxantint, cinket, A-, és E- vitaminokat tartalmaz.



Kaphatók a



A kiégési (burnout) szindróma: érzelmi kimerülés és cinizmus között



Viorel Nedelcu
Pszichoterapeuta

A kifejezést már a kezdetektől annak leírására használták, amit a mentálhigiénés szakember megfigyelt a kórházban más mentálhigiénés szakemberekkel és önkéntesekkel együtt: a fokozatos érzelmi kimerültség, a motiváció elvesztése és a csökkent munkakedv.

Noha nem klinikai kifejezés, a kiégési szindróma az érzelmi kimerültségre utal, az elszemélytelenedésre és a hűvös, akár cinikus magatartásra azokkal szemben, akikkel kapcsolatba kerülünk. Szakmai téren csökkent munkakedv, távolságtartás és minimális érdeklődés, akár közöny a siker iránt. Ez egy olyan jelenség, amelyet különösen azokban a szakmákban tapasztalunk, amelyek intenzív és gyakori emberi kontaktust igényelnek, így a gyakori vagy hosszú távú interakció következtében **érzelmi fásultság alakul ki.**

A leginkább kitettek azok, akik szakmai tevékenységüket olyan területeken végzik, mint az egészségügy, az oktatás, a szociális segítségnyújtás, a pszichoterápia, a jogi szolgáltatások és a bűnüldözés.

Fő okai

Tágabb értelemben a kiégési szindróma okai szorosan összefüggenek számos más okkal, mint például:

- a munkaprogram, a feladatok vagy a munkaterhelés feletti ellenőrzés hiányának érzése, esetleg a szakmai erőforrások hiánya, amelyek szükségesek lennének a

szakmai célok eléréséhez;

- a szakmai tevékenységgel kapcsolatos nem egyértelmű elvárások, amelyet az alá- és felülrendelési viszonyok nem megfelelő ismerete okoz, az autoriter felettes vagy az engedetlen munkatárs, illetve a más munkatársak áskálódása;
- az ismétlődő tevékenységekből származó monotonitás vagy a kaotikus tevékenységek kiszámíthatatlansága fáradtsághoz és kimerültséghez vezethet;
- a szakmai és a személyes elszigeteltség érzéséből fakadó társadalmi támogatás hiánya, amely a szakmai és a személyes élet közötti egyensúlyvesztéshez kapcsolódik.

A szakorvos tanácsa

A következőképpen kezelhetjük a kiégési szindrómát:

- ismerjük fel, azonosítsuk és fordítsuk le koherens okozati értelemben az érzelmi kimerültség tüneteit és mentális állapotokat a szomatikus és a pszichológiai tünetegyüttesből egyaránt;
- ismerjük fel korlátainkat, és próbáljunk azokon belül a lehető leghatékonyabban működni, egyértelműen kijelölve azt, amire képesek vagyunk és azt, amire nem;



- bővítsük ki a fekete-fehér kognitív megértési mintákat, és fogadjuk el, hogy a kettő között végtelen számú árnyalat található;
- tartsuk tiszteltben az ősi „ép testben ép lélek” mondást gyakori testmozgással és kellemes elfoglaltsággal az elme számára;
- fejlesszünk ki konstruktív módszereket az egzisztenciális problémák megoldására pszichoterápián keresztül olyan múltbeli relációs minták, elvárások, traumák azonosítása által, amelyek jelenleg is hatást gyakorolnak; közelítsünk merészen a rólunk szóló nehéz beszélgetésekhez, és szükség esetén kérjünk speciális segítséget.

Lysi Csukamájolaj

Omega-3 zsírsavforrás, amelynek lényeges szerepe van a szív- és érrendszer javításában, a vérnyomás, a koleszterin és a trigliceridek szabályozásában, a depresszió elleni harcban, valamint az immunrendszer megerősítésében.



Spirulina homoktövisvel Megszünteti a fáradtságot

A Dacia Plant terméke, a Spirulina homoktövisvel olyan természetes termék, amely a test remineralizálásának és vitaminizálásának folyamatához ajánlott. Segít a test általános állapotának és ellenálló képességének javításában.



Benesio Tónico Forte

Serkenti az agyműködést



Benesio Tónico Forte étrendkiegészítő, négyféle aminosavat (arginint, aszparagint, foszforint, glutamint), valamint B12-vitamint tartalmaz, amelyek hozzájárulnak:

- ✓ Az idegrendszer aktivitásának serkentéséhez;
- ✓ Az izomtömeg fenntartásához;
- ✓ Az immunrendszer megerősítéséhez;
- ✓ A tanulási és emlékezőfolyamatok támogatásához;
- ✓ A fizikai és pszichikai fáradtság kiküszöböléséhez.

Kapható a  gyógyszertárakban



Mi ne hiányozzon tavasszal a tányérunkról?



Az idő felmelegedésével változatosabb ételmiszerkínálat áll rendelkezésünkre. Használjuk ki ezt az alkalmat, és emlékezzünk arra, hogy a jó szokásokat is, akárcsak a jelentős eredményeket, fel kell építeni, tehát időre van szükségünk, hogy elsajátítsuk őket. Tehát éljünk a lehetőséggel, és fogyasszunk mindentől, amit ez az évszak kínál számunkra.

Dr. Corina-Aurelia Zugravu
Élelmiszer-higiéniás és táplálkozási szakember

Annak ellenére, hogy az idén nem igazán volt tél, az idő felmelegedésével egy időben az étrendünk változatosabbá kell váljon, nemcsak azért, mert szervezetünk igénye változik, hanem azért is, mert a természet ajánlata jelentősen bővül.

Jegyezzük meg: **az immunitást idővel lehet felépíteni**, C-vitaminban gazdag, megfelelő mennyiségű gyümölcs- és zöldségbevitellel. Végeredményben mit kell ennünk?

Mit teszünk a tányérra?

Mindenkinek más és más a szükséglete, de amikor olyan kategóriájú élelmiszerekről beszélünk, amelyek általában hiányosan vannak jelen a modern ember étrendjében, nincs helye a megalkuvásnak.

● **Levélzöldségek.** Annak ellenére, hogy a modern tudomány nem ért egyet az olyan kifejezésekkel, mint a „vér fehrissítése”, amely a népi orvoslásban a csalán →

Gastrocalmin

ÚJ

Naturalis – től

Szövetséges a gyomor- égések csillapítá- sában



Cukor-
mentes

Gyors
hatás*

22%-os ÁRENGEDMÉNY



hűségkártyával

*A gyors hatást a termék gyógyszerformája adja

szervezetre gyakorolt hatását jelentette, azonban az egész tudományos világ azt vallja, hogy az ilyen szerű élelmiszereket általában fogyasztani kell. És ezek tavasszal bőven megtalálhatóak, hazaiak és tápanyagokban gazdagok. Akár a **csalánról, spenótról, kerti labodáról** vagy **sztíviáról** beszélünk, ezek C- vitamint, klorofillt, magnéziumot, káliumot, kalciumot, vasat és sok nyomelemet egyaránt biztosítanak számunkra. De ahhoz, hogy maximalizáljuk az ásványi anyagok felszívódását a szervezetben, egy szokatlan gasztronómiai manővert javasolunk. Ennek célja az oxalátoknak nevezett sók kiküszöbölése, amelyek természetes módon vannak jelen a levélzöldekben, és amelyek jelentősen csökkenthetik a vas, kalcium, magnézium és már ásványi anyagok felszívódását. **Forraljuk le a leveleket pár másodpercig, utána dobjuk el az első adag vizet, majd folytassuk az elkészítésüket.** A gyakorlat azt mutatja, hogy az oxalátok nagy része így eltávolítható. A citromsav serkenti a vasfelszívódást.

● **Újburgonya.** Annak ellenére, hogy a burgonyával szemben kételyek vannak,

főleg azok részéről, akik úgy tartják, hogy a szénhidrátok felelősek minden rosszért ezen a világon, az újburgonya csodaélelmiszer. Vízben gazdag, tehát kevesebb a kalóriatartalma, mint a „régii” burgonyának, magas a C-vitamin-tartalma, és elég mennyiségű ellenálló keményítővel rendelkezik, hogy ne gyakoroljon jelentős hatást ebédünk glikémiás terhelésére. A legjobb eredmények érdekében ne olajban sütve, hanem főve vagy sütőben elkészítve fogyasszuk. Ugyanakkor az ellenálló keményítő mennyiségének növelése érdekében **készítsünk nagyobb mennyiséget, hűtsük le a hűtőszekrényben, és fogyasszuk másnap.** Az újramelegített burgonya több ellenálló keményítőt tartalmaz, mint a friss.

● **Zöldhagyma és fokhagyma.** Nagyon ízletesek, de nem csak ezért ajánljuk őket. Ezek frukto-oligoszacharidokat, prebiotikus oldódó rostokat **biztosítanak**, amelyeknek kiváló hatásuk van az egészséges bélflóra kialakulásának serkentésében.

● **Cseresznye.** Az első hazai cseresznye általában májusban jelenik meg. Ízletes gyümölcs, kevés kalóriával.

Health Duet multivitaminok és ásványi anyagok

Optimális arányban élvezheti az Omega-3, valamint a multivitaminok és ásványianyag-komplexumok összetített hatását, a megfelelő táplálkozási egyensúly megteremtése, a fáradtság csökkentése és az immunitás javítása érdekében.



Centravit Energy Direkt A vitaminok energiája

Az édesített és citromos ízesítésű, szájjában oldódó Centravit-granulátum több mint húszféle vitamint és ásványi anyagot, valamint Q10-koenzimet tartalmaz. Csökkenti a fáradtságot és a kimerültséget, hozzájárul a normális energia-anyagcserehez, valamint az immunrendszer megfelelő működéséhez.



Mediterrán diéta vagy Dash-diéta

Minden évben összeállítják a legjobb diéták ranglistáját. 2019-ben az első helyet a mediterrán, a második helyet pedig a DASH-diéta foglalta el. Ezek azok, amelyeket az orvosi világ is figyelembe vesz, mindkettőnek a célja az egészséges táplálkozási szokások elsajátítása, amely hozzájárul úgy a súlycsökkenéshez, mint a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez.

Dr. Oana Pop
Diabetológus, táplálkozástani és anyagcsere-betegségek szakértő

A mediterrán diéta olyan országokra jellemző, mint Görögország, Olaszország, Spanyolország, vagy akár Izrael, Libanon, és az egyszerű, egészséges étrendet népszerűsít. A DASH-diétát (Dietary Approaches to Stop Hypertension) főként az amerikai kontinensen ismerik, és általában a magas vérnyomás, valamint a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésére fókuszál. Ha összehasonlítva tanulmányozzuk ezt a két diétát, észrevesszük, hogy nagyon sok hasonlóság van közöttük, sőt akár azonos javallatokat is tartalmaznak.

A mediterrán diéta előnyei

A mediterrán diétának számos jótékony hatása van az egészségre, és pedig

megelőzi a szív- és érrendszeri betegségeket, javítja az agyműködést, növeli az élettartamot, hozzájárul a súlycsökkenéshez. Úgy tűnik, hogy akár 50–70 százalékkal képes csökkenteni a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát, csökkentve a koleszterinszint növekedésének kockázatát. Ösztönzi a gyümölcsök, gyökérzöldségek (sárgarépa, zeller, burgonya – főként az édesburgonya, hagyma, retek), zöld levelű zöldségek, teljes kiőrlésű kenyér és gabonafélék, hal (legalább heti két alkalommal), alfa-linolsavban gazdag élelmiszerek (repceolaj, magok), olajos magvak (dió, mandula) fogyasztását. Javallott akár a vörös bor mérsékelt fogyasztása is, mivel ez rezveratrolt tartalmaz, amely főként a szőlő héjában található antioxidáns, így →



Megvédi a bélflórát az antibiotikumos kezelés alatt!

számos
baktérium

az élő
baktériumflóra
9 - féle törzsét
tartalmazza

hosszan tartó
hatóanyagleadású
kapszula

garantált
hatás és
stabilitás

napi
1 kapszula



25 milliárdos UFC
Lacium Junior
is kapható



erős hatása van a véredényekre. Mégis, a borral kapcsolatos vélemények megoszlanak, mivel jótékony hatás mellett az alkoholnak ellenkező káros hatása is van. Az alkoholt bizonyos betegségektől szenvedő személyek számára csak az orvos ajánlhatja, minimális – mérsékelt – mennyiségben.

Mediterrán diéta piramisa

- Az alapját az állandó fizikai gyakorlatok képezik;
- A leginkább javallott élelmiszerek a gyümölcsök, zöldségek, hüvelyesek, fűszerek és az olívaolaj;
- A hal és tenger gyümölcsei is elég gyakran javasolt élelmiszerek;
- A sovány hús, túró és joghurt heti három-négy alkalommal fogyasztható;
- A vörös hús és édességek fogyasztása ritkán vagy egyáltalán nem ajánlott.

A DASH-diéta és erős pontjai

Az amerikai egyesült államokbeli orvosi világ által javallott a magas vérnyomás és szív- és érrendszeri betegségek csökkentésére, és főként a teljes kiőrlésű gabonafélék, zöldségek, friss gyümölcsök, sovány hús, zsírszegény tejtermékek és hal fogyasztására fókuszál. A tojás fogyasztása legtöbb heti 4 darabra korlátozott, annak ellenére, hogy ez nem járul annyira hozzá a koleszterinszint növekedéséhez, mint az állati eredetű zsírok.

DASH / mediterrán diétára alapozott menü példa:

- Reggeli:** zsírszegény natúr joghurt zabpehellyel, 10 szem áfonyával és fahéjjal
- Tízórai:** 1 alma
- Ebéd:** sovány baromfihús 1 darab édesburgonyával és vegyes salátával
- Uzsonna:** 10 szem mandula
- Vacsora:** sütőben sült hal citrommal



Fontos megfelelően táplálkoznunk, és ne olyan, egyik napról a másikra megjelenő fogyókúrás diéták felé irányulnunk, amelyek csodákat ígérnek, azonban súlyos egészségügyi problémákhoz vezethetnek.

Mit kell tenni ingadozó vérnyomás esetében?

A vérnyomás szintje számos jelt kínál a beteg általános egészségét illetően. Ezért bármilyen szakorvosi vizsgálat alkalmával meg kell mérni.



Dr. Simona Visoiu
Kardiológiai szakorvos

Gyakori okai

A jelentős vérnyomás-ingadozásoknak számos oka van, amelyek közül a leggyakoribbak:

- Fehér köpeny szindróma – ez a kifejezés leírja a vérnyomás emelkedését, amikor a beteg az orvosi rendelőbe belép, az orvos látogatásával járó stressz és szorongás miatt. Bár a hipertóniának ez a formája nem olyan aggasztó, mint más esetekben, azonban terápiás vonatkozása is van. A vérnyomáscsökkentő gyógyszerek megváltoztatása ilyen értékek alapján otthon túlzott vérnyomáscsökkentéshez vezet.
- A rejtett hipertónia jelensége

– olyan helyzetekre utal, amikor az orvosi rendelőben normális a vérnyomás, de otthon mérve megnő. Ezekben az esetekben fontos az otthoni vagy a járóbeteg-ellenőrzés a vérnyomáscsökkentő kezelés helyes beállításához, az aktuális értékektől függően.

- Nem megfelelő életmód – sok beteg úgy érzi, hogy ha vérnyomáscsökkentő gyógyszereket szed, akkor már nem kell megváltoztatnia életmódját, és folytathatja az ülő életmódot, a dohányozást és a túl sok só fogyasztását (> 5 g / nap).
- Alacsony az előírt gyógyszerre való hatás – a felírt tabletták nagy száma fokozza →

FibroProtect Méregtelenít és fogyaszt!

Útifümaghéjt és stevialevél-kivonatot tartalmaz, javallott fogyókúrákhoz (mivel telítettség-érzetet kelt). Méregteleníti a szervezetet, és biztosítja az egészséges bélműködést.



ColonHelp Fogyókúra és méregtelenítés

Megszünteti vagy csökkenti az emésztési bántalmak nagy részét, mint a puffadás, hasmenés, székrekedés, gyomorhurut, gyomorsav visszaáramlás, irritábilis bél szindróma. Értékes segítség a fogyókúra ideje alatt is. Útifümaghéjat, len- és kőménymagot, koriandert, oregánót, petrezselymet és agyagot tartalmaz.



Kaphatók a



Naturalis
inteligenta naturii

Cardio Vita

Heves
szívdobogástól
védett,
nyugodt szív

Cardio Vita

A kiegyensúlyozott
kálium- és
magnéziumtartalmának
köszönhetően hozzájárul:

- a vérnyomás normális szintjének megőrzéséhez;
- az izomrendszer és az idegrendszer normális működéséhez;
- a fáradtság és a kimerültség csökkentéséhez;
- az elektrolit-egyensúly megőrzéséhez;
- a normális energia-metabolizmushoz.



a hatás csökkenését. A bevitt gyógyszerek mennyiségének csökkentése érdekében, ha a beteg észreveszi, hogy a vérnyomás normális határokon belül van, kihagy egy adagot, ezáltal ördögi körbe kerül, nagy eltéréseket okozva a vérnyomás esetében.

● nem megfelelő adagok ajánlása – túl magas vagy túl alacsony, illetve a vérnyomáscsökkentő gyógyszerek nem megfelelő kombinációi (rövid ideig tartó hatással).

Milyen betegségeket válthat ki

A legfrissebb kutatások eredményei azt mutatják, hogy a megnövekedett vérnyomás-ingadozás hasonló kockázatokat jelent, mint a magas koleszterinszint, és összefüggésben hozható a kardiovaszkuláris betegségekkel (miokardiális infarktusz, stroke) és az elhalálozás megnövekedett

kockázatával. Idős korban összefüggést lehet látni a vérnyomás ingadozása és a kognitív képességek romlását okozó betegségek, például a demencia között.

Mit tehetünk?

A kezelés a vérnyomás ingadozásának okával függ össze.

A legtöbb esetben a jelenség elleni legjobb intézkedés az életmód megváltoztatása: leszokás a dohányzásról, az alkohol, a só és a koffein mennyiségének korlátozása, áttérés a friss gyümölcsök és zöldségek, teljes kiőrlésű gabonafélék, telítetlen zsírok fogyasztásán alapuló egészséges táplálkozásra, a telített zsírok fogyasztásának csökkentése, valamint az aktív életmód fenntartása, legalább 30 perc mérsékelt intenzitású testmozgással, heti 5-7 alkalommal és a testsúly ellenőrzés alatt tartásával.



A rendellenes
vérnyomás-
ingadozások
helyes és objektív
kiértékelése
24 órás
ambulatorikus
monitorozással
(Holter TA/
24h – 24 órás
EKG-vizsgálat)
szükséges.

Omega-3

Védelem a szervezet számára

Napi fogyasztásra készült a szív, az agy, a szem és az ízületek egészségére, változatos étrend mellett. Az Omega-3-zsírsavak nélkülözhetetlenek a test számára. A test nem képes szintetizálni őket, ezért étrenddel vagy kiegészítővel kell biztosítani.



Coenzima Q10

Természetes antioxidáns

A Q10-koenzim különösen a szív, a máj és az agy sejtjeiben található meg, elengedhetetlen az energiatermeléshez a testben és a szívsejtjeiben. Az öregedéssel a Q10-szint esik, ezért szükséges pótolni.



Kaphatók a



22%-os kedvezmény a



hűségkártyával

Hogyan növeljük immunitásunkat, amikor nagy szükség van rá?

A 2020-as év újdonságai között szerepel a COVID 19 vírus okozta világjárvány is. Biztosak vagyunk benne, hogy a vírus senki számára sem közömbös, már csak azért sem, mert a terjedését megelőző intézkedéseket gyorsan, és reméljük hatékonyan is bevezették.

Dr. Corina Zugravu

A vírus új az emberek számára, ebből kifolyólag senkinek nincs immunitása ezzel szemben, semmilyen mértékben.

Egy súlyos probléma a vírus okozta megbetegedéssel, hogy még nem létezik ellene semmiféle hatékony gyógyszer. És ami a védőoltásokat illeti, nincs remény rá, hogy elérhetőek legyenek egy éven belül. Ezért, az általános megelőzési magatartás mellett, amelyet szerencsére

minden lehetséges módon kommunikálnak a lakosság felé, hazánkban sem marad más, mint hogy saját immunrendszerünkre támaszkodjunk.

Immunitás: prioritás

A jó hír az, hogy az immunitás sikeresen befolyásolható különböző módszerekkel, de a rossz hír az, hogy ez időt igényel. A megfelelő táplálkozás, az étrendkiegészítők, a rendszeres



fizikai gyakorlatok, a megfelelő mozgáspihenés arány, a tüdők védelme a dohányzás elhagyásával, a nem specifikus immunizálás, valamint a szervezet edzése természetes tényezőknek való kitétel által mind-mind olyan lépések, amelyek jó eredménnyel járnak, de ezek csak idővel jelentkeznek, nem egyik napról a másikra. Habár nem most az ideje annak a megjegyzésnek, hogy „én megmondtam”, lehet, hogy most itt az alkalom elgondolkodni azon, hogy ilyen járványok a jövőben is bekövetkeznek, és jó, ha legalább most elkezdünk javítani életstílusunkon.

Mégis, mit kell tennünk?

Szó sincs csodamegoldásokról, amelyek garantálják, hogy nem fertőzödünk meg a „kínai influenzától”. Csak meg kell tennünk mindent annak érdekében, hogy elkerüljük a betegséget, de ha mégis megfertőzödünk, akkor azon könnyű esetek közé tartozunk, akik

gyorsan meggyógyulnak. Egyszerűen, minél gyorsabban próbáljuk megerősíteni immunrendszerünket, annak ellenére, hogy sajnos általában tél végén senki sem áll jól ezen a téren.

- Kötelező napi 5 adag gyümölcsöt és zöldséget elfogyasztani, kifejezett hangsúlyt fektetve a citrusfélékre és erdei gyümölcsökre, amelyek rendkívülien gazdagok C-vitaminban. Sok C-vitamint tartalmaz még az ecetes paradicsompaprika, a káposzta, és általában a hazai savanyúságok, amelyek olcsóbb megoldást is jelentenek.
- Ugyancsak az étkezésnél, figyelniük kell arra, hogy oldódó rostokat fogyasszunk, amelyeket a bélfalránk értékel. Tudniillik a bélfalránk egészsége közvetlen kapcsolatban van az immunrendszerünkkel.
- Próbáljunk a szükségleteinknek minél megfelelőbb étrendet kialakítani. Most nincs itt az ideje a drasztikus fogyókúráknak, vagy a kiegyensúlyozatlan →

Fedezze fel

az egészség pezsgését!

Naturalis



Megvásárolható a
CATENA
gyógyszertárakban

Cukormentes

Allergén mentes

Gondosan megválogatott összetevők

Kiváló íz

Könnyen alkalmazható
Optimálisan adagolt formulák

diétáknak, amelyek alultáplálhatnak és csökkenthetik immunitásunkat. Ha mostanig diétáztunk, akkor lehet, hogy jó lenne most ásványianyag- és vitaminkomplexumokkal pótolni a hiányokat.

- Fogyasszunk megfelelő mennyiségű állati vagy növényi eredetű fehérjéket, mivel ezek képezik az immunvédelmünk alapját.
- Ritkítsuk, amennyire csak lehet, a dohányzást. Jó lenne teljesen lemondani erről, de ennek pozitív hatásai időt igényelnek, és sajnos erre most nincs idő, mert nyakunkon a járvány.

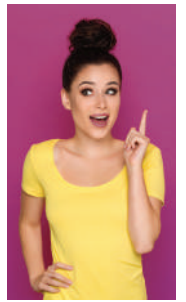
- Szedjük jelentős mennyiségű, 1000 IU koncentrációjú D-vitamin-kiegészítőt. Annak ellenére, hogy nincsenek tanulmányok ennek hatásáról a jelenlegi vírusra, alapos kutatások készültek arról, hogy ez csökkenti az olyan vírusos és bakteriális fertőzések (beleértve az influenzavírust

is) megjelenését, súlyosságát, amelyek a légzőrendszert támadják. Biztosan tudott, hogy támogatja az immunitást.

- Ne fűtsük túlzottan a helyiségeket, ahol tartózkodunk. Ne ülünk hidegben sem. Mindkét esetben a légzőszervi nyálkahártya szenved, és fogékonyabb lesz a baktériumok és a vírusok támadásával szemben. Ne felejtünk szellőztetni. A vírus nem kintről jön, és a szobába beáramló friss levegő hozzájárul a mikroorganizmusok szaporodásának csökkenéséhez.

- A hagyományos gyógymódok közül a fokhagyma semmi hatást nem tanúsított a vírusokkal szemben, de más megoldások, mint a propolisz- vagy a homoktövis fogyasztása serkenethetik bizonyos fokon az immunitást.

- Aludjunk eleget, és mozogjunk a szabad levegőn. Így serkentjük a nem specifikus immunitásunkat.



Sok egészséget kívánunk, valamint a tisztta elme megőrzését. A mostani életstílusváltás hosszú távon lesz pozitív hatású.

VirusBlock Forte Támogatja az immunrendszert

A VirusBlock forte támogatja az immunrendszert; gyulladásgátló, antibakteriális, vírusellenes. Fenntartja a bőr és a nyálkahártyák integritását; általános és adaptogén tonizáló; támogatja a belső szervek megfelelő működését.



Viusid Szirup

Aminosavakon, vitaminokon, antioxidánsokon és növényi kivonatokon alapul, a hibás immunitással rendelkező személyek speciális étrendjéhez javallott, főként a krónikus vírusos fertőzésektől szenvedők számára.



Kilo Slim Gold

ÚJ!

Csökkenti az étvágyat



és segít a fogyásban!



Naturalis
inteligentă naturală

Kapható a



A testem

A tudomány elárulja a testsúly megőrzésének titkát

Nagy erőfeszítéssel és akarattal sikerül ugyan lefogyni, de azután hogyan tudjuk megtartani a súlyunkat? Az Egyesült Államokban a Stanford Health Care (USA) szakértői figyelmeztetnek, hogy azok 80-85%-a, akik sokat fogynak, hamar visszahíznak, amikor leállítják a fogyókúrát és visszatérnek a normál étrendre. **Miért történik ez?**



Alin Claudiu Popescu

Az orvosok nem javasolják a kalóriában rendkívül szegény étrendet, sem azokat a programokat, amelyek gyors fogyást ígérnek, rendkívül világos orvosi okok miatt. A kalóriabevétel csökkentése által a gyors fogyás érdekében a az anyagcsere szintje is csökken.

Hogyan szabadulhatunk meg egészségesen a felesleges súlytól, és hogyan őrizhetjük meg a testsúlyunkat?

Gyaloglás – Még akkor is, ha nincs időnk konditerembe menni, ne feledjük, hogy a séta kitűnő az egészségünk számára. Egyébként a Stanfordi Health Care Kórház

szakemberei olyan tevékenységeket javasolnak, amelyekkel hetente mintegy 2000 kalóriát égethetünk, mivel ezek nélkülözhetetlenek bármilyen fogyókúra esetében.

Sport és diéta – Az egészséges fogyáshoz, valamint a testsúly fenntartásához is szükséges a sport és az étrend kombinációja. Az amerikai National Weight Control Registry (nemzeti súlyellenőrzési nyilvántartó) felmérése szerint a kutatásban résztvevő 800 személy átlagosan 14 kg-ot fogyott, és egy vagy több éven keresztül csak a sport és az étrend kombinációjával sikerült megőrizniük a testsúlyt.

A kívánt testsúly elérése – Ha képesek vagyunk lefogyni és elérni a javasolt súlyt, →

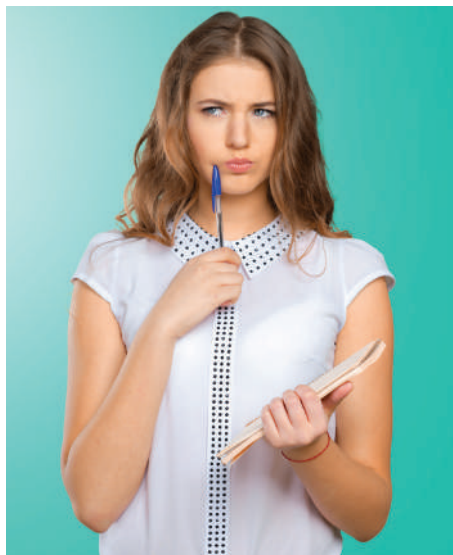
megpróbálhatunk a napi étrendbe mintegy 200 kalóriát beépíteni az egészséges, alacsony kalóriatartalmú ételekkel. Tegyük ezt körülbelül egy hétig, közben ellenőrizzük, hogy folytatódik-e a fogyás. Ha igen, fokozatosan vezessünk be további kalóriákat az étrendbe, amíg meg nem határozzuk a helyes kalóriaegyensúlyt a testsúly megőrzése érdekében. Ne felejtjük el figyelembe venni az elvégzett fizikai gyakorlatokat, azok időtartamát és intenzitását.

Tanuljunk másoktól...

Mivel Romániában nem készül elegendő kutatás a túlsúlyról és az elhízásról, olyan országok kutatásaiból inspirálódunk, amelyek ezt a témát fontosabbnak tekintik. A több mint 10 000 túlsúlyos vagy elhízott személy fejlődését követően az amerikai National Weight Control Registry kutatása kimutatta, hogy ezek voltak a meghatározó tényezők mind a fogyókúra sikerében, mind a súly megtartásában:

- A résztvevők 98%-a megváltoztatta étrendjét. A legtöbbjük alacsony kalória- és zsírtartalmú diétát követett.
- A résztvevők 94%-a lefogyott és megtartotta súlyát, növelve a napi mozgás

- szintjét. Érdekes módon a séta a fizikai tevékenység fő preferált formája.
- A résztvevők 90%-a legalább egy órát mozgott mindennap.
 - A résztvevők 78%-a mindennap reggelizett.
 - A résztvevők 75%-a hetente legalább egyszer megmérte annak érdekében, hogy ellenőrzés alatt tartsa a testsúlyt.
 - A résztvevők 62%-a heti 10 óránál kevesebbet tölt tévé előtt.



Actiphedrine Zsírégetés

Bizonyítottan zsírégető hatású és étvágyat szabályozó természetes kivonatok keverékét tartalmazza. Segíti a szénhidrátok, fehérjék és zsírok anyagcseréjét, és fontos szerepet játszik a normál vércukorszint fenntartásában.



Slaboficat Slim Egészséges máj, optimális testsúly

Hozzájárul a máj egészségének, valamint az optimális testsúly fenntartásához. Kolint tartalmaz, amely elősegíti a máj működésének fenntartását, máriatöviset a máj regenerációja érdekében és kurkumát a normál vércukorszint fenntartásához.



Gondoskodunk az Ön szívéről!



MAGNÉZIUM

B6-VITAMIN

KÁLIUM

GALAGONYA-KIVONAT

Cukormentes – Zsírmentes

Naponta két NeoMagni Cardio tableta támogatja

- a szív működést
- a periférikus vérkeringést

Ez egy táplálék-kiegészítő. Olvassa el figyelmesen a betegtájékoztatót.

AFLOFARM Romania S.R.L.
Robert K. Koch u. 8., 5. kerület
Bukarest, Románia



Gyakorlatok, amelyek megszabadítanak a narancsbőrtől

A „narancsbőr” kellemetlen érzéssel tölthet el, amikor itt a meleg, és strandra szeretnénk menni. Nyugodjunk meg, ez mindannyiunknál előfordul. Nem kell pánikba esni, mert a narancsbőr nem egy betegség, csak a női zsradék egy jellegzetessége, amely egyre láthatóbbá válik, amikor az ösztrogén és progeszteron közötti egyensúlyzavar kihangsúlyozódik.

Bettina Cristea

A fiatal nőknél ezek a dolgok természetesen, figyelembe véve, hogy a menstruációs ciklus szabálytalan lehet, terhesség, vagy testsúlyváltozáson mennek át. A dermatológusok és esztétikai szakemberek különböző módszereket alkalmaznak a narancsbőr diagnosztizálására és kezelésére. A narancsbőr elleni hatékony diéta célja, hogy kiegyensúlyozó, valamint méregtelenítő hatással legyen az egész szervezetre. Ráadásul ez ki kell küszöbölnie a székrekedést. A javallott diéták főként vegetáriánusok, amelyek végső eredménye a lúgosítás, és nem a savasítás. Ezeknek normál vagy alacsony kalóriatartalmúaknak, kiegyensúlyozottaknak és változatosaknak kell lenniük. A friss gyümölcsök, zöld salátafélék, nyers zöldségek, gabonafélék, zöldség- vagy hallevesek, természetes gyümölcslevek mellett a mozgásnak is nagy szerepe van a narancsbőrrel szembeni harcban.

Guggolás széles terpeszben lábujjhegyen

Tegyünk terpeszbe a lábunkat sarokkal befelé, lábfejjel kifelé, egyenesítsük ki hátunkat, és karunkat helyezzük a csípőre. Lassan

guggoljunk le addig, amíg térdeink 90 fokos szögben lesznek. A comboknak párhuzamosnak kell lenniük a padlóval. Tartsuk egyenesen a hátunkat, és maradjunk ebben a pozícióban 20 másodpercig, majd emelkedjünk lábujjhegyre, és maradjunk így 10 másodpercig.

GYAKORLATOK SZÁMA: 1/ sorozat
SOROZATOK SZÁMA: 3
SOROZATOK KÖZÖTTI SZÜNET: 30 másodperc
TELJES IDŐ: 3 perc



Előre lépő kitörések

Lábunkat rakjuk párhuzamos pozícióba, enyhén terpeszbe, és mindkét karunkat helyezzük a csípőre. Tegyünk egy nagy lépést előre és ereszkedjünk le, amíg a jobb térdünk majdnem a padlót éri. A hát egyenes kell maradjon, és mindkét térd 90 fokos szögben kell álljon. Maradjunk így 3 másodpercig, majd álljunk vissza az eredeti pozícióba, majd kezdjük elölről a másik lábbal.

GYAKORLATOK SZÁMA: 10 mindkét lábon
SOROZATOK SZÁMA: 3
SOROZATOK KÖZÖTTI SZÜNET: 30 másodperc
TELJES IDŐ: 5 perc

Lépcsőzés

Keressünk egy állványt vagy egy olyan padot, amelyre ha fellépünk, a térdünk 90 fokos szögbe hajoljon be. Tegyünk fel rá a jobb lábunkat úgy, mint egy lépcsőfokra, és lépünk fel.

Emeljük fel a másik lábunkat is, majd mindkét lábunkkal egyenként lépünk le anélkül, hogy megfordulnánk a lépés irányába. Ne feledjük a hátunkat egyenesen tartani!

Ismételjük meg 20-szor ezt a gyakorlatot, majd váltsunk lábat. Miután így is elvégeztük 20-szor a gyakorlatot, tartsunk 30 másodperc szünetet.

GYAKORLATOK SZÁMA: 80/SOROZAT
SOROZATOK SZÁMA: 2
SOROZATOK KÖZÖTTI SZÜNET: 30 másodperc
TELJES IDŐ: 4 perc

Csípőemelés háton fekve

Feküdjünk a hátunkra behajlított térdekkel, talpainkat egy emelvényen vagy közvetlenül a padlón tartva. Lassan emeljük fel a medencénket úgy, hogy a térdeink, a csípőnk és a mellünk egy vonalban legyenek.

A hasizomnak és a farizmoknak megfeszítetteknek kell lenniük. 5 másodpercig maradjunk ebben a pozícióban, majd térjünk vissza az eredeti helyzetünkbe.

GYAKORLATOK SZÁMA: 20
SOROZATOK SZÁMA: 2
SOROZATOK KÖZÖTTI SZÜNET: 30 másodperc
TELJES IDŐ: 5 perc

Lipofusion

Ellensúlyozza a cellulitis által okozott hibákat

A Rilastil Lipofusion kezelés célja a cellulitis által okozott hiányosságok ellensúlyozása, az azonnali felszívódásnak köszönhetően.

Nátrium-DNS-t tartalmaz, amely rugalmasságot kölcsönöz és stimulálja a bőrt.



Hydrafusion

Narancsbőr elleni gélkrem

A Rilastil Hydrafusion friss, ultrakönnyű, azonnal felszívódó, dermato-kozmetikai kezelést, amelyet a bőr mélységének hidratálására és a cellulitisz-hiányosságok leküzdésére hoztak létre.



Kaphatók a



Naturalis

A természetes szépség titka!



22% -os KEDVEZMÉNY a CATENA+ hűségkártyával

Kromoszómák, hormonok és pattanások

– miért számít a nemünk?

Attól függetlenül, hogy férfinak vagy nőnek születünk, a különbség egyetlen kromoszómának köszönhető, amely X vagy Y, de ez elegendő arra, hogy biztosak legyünk abban: különböző a felépítésünk. És az összes különbség mellett egyáltalán nem meglepő, hogy még a pattanások is eltérően érintik a férfiakat és a nőket.



María Damian

A serdülőkortól kezdődően a férfiak nagyobb mennyiségű hormont (androgént) termelnek, amelyek stimulálják a faggyúmirigyeket. Serdülőkor alatt ugyanazok a hormonok stimulálják az arcszövet növekedését, az izomfejlődést és a férfi más jellegzetes tulajdonságait. A nőkben androgénhormonok is vannak, de sokkal kisebb mennyiségben.

Pattanások és a nem

A férfiak esetében nagyobb valószínűséggel fordulnak elő a

pattanások által okozott sebhelyek, mint a nőknél. Ennek oka az, hogy súlyosabb aknés tüneteik vannak. A pattanások elkerülésének legjobb módja, ha orvoshoz fordulunk abban az esetben, amikor a pattanás nem reagál az ismert kezelésekre, vagy ha túlmutat az enyhe gyulladás stádiumán. A hegesedés megelőzésének legjobb módja a korai és hatékony kezelés. Azok a férfiak, akiknek felnőttként pattanásaik vannak, már tizenévesen is ezzel küzdöttek. A nőkhöz képest azonban kevésbé valószínű, hogy először felnőttkorban jelentkezzenek a pattanások. →



SKINREPUBLIC



A tökéletes arc bőr titka

#skinrepublic



SZÉRUMOS KENDŐMASZK

BŐRGYÓGYÁSZATILAG TESZTELT • ÁLLATOKON NEM TESZTELT • GYÁRTÁSI HELY: KOREA

Egyre több lány és nő esik át ezen a frusztráló tapasztalaton, amely úgy tűnik, mind a hormonokkal, mind a stresszel összefügg.

Mit kell tennünk?

A pattanások kezelése férfiak és nők esetében nagyjából azonos, azzal a különbséggel, hogy a gyengébb nem hormonális kezeléseket is részesülhet, például orális fogamzásgátló tabletták formájában. Kezdjük a bőr gyengéd tisztításával, naponta kétszer, és ha enyhe pattanásokat észlelünk, használjunk olyan termékeket, amelyek benzoi-peroxidot vagy szalicilsavat tartalmaznak. Tartós vagy súlyos pattanások esetén forduljunk bőrgyógyászhoz. A vényköteles kezelések, például az antibiotikumok és a retinoidok, ugyanolyan hatással rendelkeznek férfiak és nők esetében.

Kerüljük az olyan termékeket, amelyek eltömíthetik a pórusokat vagy alkoholt tartalmaznak, valamint az erősen illatos termékeket, amelyek irritálhatják a bőrt. A férfiak keressenek érzékeny bőrre kifejlesztett borotvakrémet vagy gélt, és ne borotválkozzanak túl alaposan pattanásos bőr esetében.

Módszerek a pattanások terjedésének megakadályozására

A hegesedés elkerülése érdekében ne próbáljunk mi magunk megszabadulni a pattanásoktól érintéssel és nyomogatással. Az orvos speciális kezelést írhat elő a betegségre, ha nem reagál a szokásos gyógyszeres kezelésre.

Óvatosan mossuk meg az érintett területeket naponta kétszer enyhe szappannal és meleg vízzel. Az intenzív mosás irritálja a bőrt, és súlyosbíthatja a pattanásokat.

Használjunk olyan kozmetikumokat és pipercikket, amelyek nem komedogének (nem tömítik el a pórusokat).

Használjunk olajmentes kozmetikumokat és napvédő krémet.

Kerüljük az alkohol alapú összehúzó szereket, amelyek természetes nedvesség nélkül hagyják a bőrt.

Ha zsíros a hajunk, naponta mossuk meg. A gyógyszert használjuk az utasításoknak megfelelően, és ne essünk pánikba, ha azonnal nem hat.

Acnestil

Kezelés zsíros arc bőrre



A Rilastil Acnestil egy speciális, a zsíros, vegyes és pattanásokra hajlamos arc bőr kezelésére készített krém. A Rilastil Acnestil keratolitikusan hat, normalizálja a faggyútermelést, nyugtató és lágyító hatású, csökkenti és hozzájárul a szennyeződésekkel járó bőrfertőzések megelőzéséhez.

Arcmaszk

Aktív szénrel

Skin Republic aktív szénből készült arcmaszk tisztító buborékokkal. Levegővel való érintkezés után az oxigénnel kezelt maszk buborékokat állít elő, a hab behatol a bőr pórusaiba, és kiküszöböli a szennyeződések. A gyümölcsavak hámlasztják az elhalt bőrt, ragyogó és üde arc bőrt biztosítva.



Az ekcéma és az allergia közötti kapcsolat

Az ekcéma egy gyakori dermatológiai betegség, amelyet vörös bőrkárosodás jellemez, pikkelyes hámlással és hólyagokkal jár a kiszáradt bőrön, viszketés kíséretében.



Dr. Mariana Grigore
Bőrgyógyászati szakorvos

Allergiás ekcémáról beszélünk, ha a sérülések közvetlenül a helyileg alkalmazott termék következtében fellépő allergia következményei, és a mechanizmus az I. típusú túlérzékenység, amelyet az E immunoglobulinok (az immunrendszer antitestei) közvetítenek.

De a legtöbb ekcéma nem allergiás. Irritatív ekcéma akkor fordul elő, amikor a sérülések egy helyileg alkalmazott termék ellen fellépő közvetlen reakcióként jelennek meg, általában száraz bőrön, anélkül, hogy allergiás mechanizmus lépne fel a bőr fizikai vagy kémiai irritációjával.

A bőr gátló funkciója

A filaggrin alapvető szerepet játszik a bőr gátfunkciójának biztosításában. Ha nem működik optimálisan, akkor a transepidermális víz elvesz, amelynek eredményeként krónikus, száraz bőr alakul ki. Idővel gyulladásos folyamaton megy keresztül, ezáltal ekcéma alakul ki. Noha az atópiás ekcéma nem rendelkezik allergiás mechanizmussal, a bőrgát károsodása miatt sokkal könnyebben bejuthat bármilyen külső anyag a bőrön az atópiával.

Kialakulás

Az atópiás dermatitisz 5 hónap és 5 év között alakulhat ki, és krónikus fejlődéssel

jár, aktív epizódokkal (amikor ekcéma és viszketés is tapasztalható) és remissziós időszakokkal (amikor a bőr normálisan néz ki és működik). Bár a bőr sérülései a pubertás kor után javulnak, az atópiás betegekben számos különféle allergia kialakul: bőr, légzés, emésztés. Mind az allergiás kontakt bőrdermatitisz, mind az allergiás rhinitis és a kötőhártyagyulladás, az allergiás asztma, az élelmiszer-allergia gyakrabban fordul elő olyan felnőtteknél, akik gyermekkorban szenvedtek az atópiás dermatitistől.

Genetikai kapcsolat

Mindezen betegségek között kapcsolat van, valószínűleg genetikai alapon, a külső ingerekre adott immunválasz megszakadásával, amelyek ugyanazon betegnél különböző életkorban vagy családtagokban aggregálódnak. Így az atópiás gyermek esetében nagyobb a kockázata annak, hogy

felnőttkorban kialakul a felsoroltak közül bármelyik allergiás megnyilvánulás, illetve továbbadhatja utódainak az allergiára való hajlamot és az atópiát.

Atópiás diatézis

Az atópiás dermatitisz és allergiás megnyilvánulások (orrfolyás, kötőhártya-gyulladás, „szénaanátha”, kontakt dermatitisz, asztma) kialakulására való hajlamot atópiás diatézisnek hívják. Ez genetikai úton terjed, de a környezeti tényezők ugyanolyan fontosak. Az atópiás diatézis nem feltétlenül jelenti azt, hogy a betegnél kialakul valamelyik betegség. A környezeti tényezőktől, a különböző allergéneknek és szennyező anyagoknak való kitettségétől függ attól, hogy gyermekkorban milyen mértékben biztosított a bőr hidratálása, az atópiás betegek esetében a megnyilvánulások esetenként eltérőek.



Fordítva is, egy olyan szülő esetében, akinek például allergiás náthája vagy asztmája van, nagyobb a kockázata annak, hogy gyermeke atópiás dermatitiszben szenvedjen.

Xerolact Atopic intenzív balszam

Hidratálja és nyugtatja a bőrt



Gazdag és krémes balszam, gyorsan felszívódik, a bőr intenzív hidratálására és helyreállítására javallott. Összetételének köszönhetően a Rilastil intenzív balszama mélyen táplálja és nyugtatja a bőrt. Felnőttek, gyermekek és csecsemők számára egyaránt ajánlott.

Xerolact Atopic tisztító olaj

Gyengéden tisztít és véd



A Rilastil terméke az arc és a test mindennapos tisztítására javallott, a felnőttek, a gyermekek és az újszülöttek számára, nagyon száraz és atópiára hajlamos bőrre alkalmas. Finom és védő olaj, amely Omega 3, 6, 7 és 9-et, E- és F-vitaminokat tartalmaz.



A gyakori fogmosás csökkentheti a cukorbetegség kockázatát

A tudósok által végzett kutatás eredményei kimutatták, hogy a fogínybántalmak és a nagyszámú foghiány plusz kockázati tényezőt jelentenek a cukorbetegség kialakulásában. A gyakori, napi minimum három fogmosás 8%-kal csökkenti a cukorbetegség kockázatát, mutatta ki a dél-koreai Oktatási Minisztérium támogatásával, dél-koreai tudósok által végzett tanulmány. A kutatás közel 190 000 személy adatait elemezte és kiemelte, hogy azoknál a személyeknél, akik csak naponta egyszer mosnak fogat, nagyobb az esélye a cukorbetegség kialakulásának, mint azoknál, akik háromszor mosnak fogat. „A gyakori fogmosás kedvező tényező lehet a cukorbetegség megelőzésében, azonban a fogágyi problémák és a foghiány kockázatonövelő tényezők lehetnek a cukorbetegség kialakulásában. Tehát a helyes szájhygiéniát kockázatsökkentő tényezőként lehet számon tartani a cukorbetegség megjelenését illetően” – mutatott rá egy, a tekintélyes orvosi Diabetologia folyóiratban megjelent tanulmány.



Alin Claudiu Popescu
Forrás: link.springer.com



A rendszeres tejtermékfogyasztás csökkenti a stroke kockázatát

A tejtermékfogyasztás csökkenti a stroke kockázatát. A következtetést egy nagyszabású kutatás eredményeiből vonták le, amelyet az oxfordi egyetemen végeztek, és amely 400 000 személy részvételével készült. A vérrög okozta iszkémiás stroke (szélütés) kockázata 5%-kal csökkent minden egyes, naponta pluszban elfogyasztott pohár tej után, és 9%-kal minden egyes kis pohár joghurt elfogyasztása után. A kutatás során a tudósok egy éven át elemezték különböző személyek étkezési szokásait, 9 európai országból. A tanulmány szerzői felhívják a figyelmet arra, hogy azoknál a személyeknél, akik sok tejterméket fogyasztottak, kisebb volt az iszkémiás stroke kockázata, megegyezve az előző kutatások eredményeivel, amelyek kimutatták, hogy ezeknek a személyeknek kisebb a vérnyomásuk (amely magas stroke-kockázati tényező). Meg kell jegyezni, hogy jobb eredményeket érnek el azok a személyek, akiknek étrendjük rostokban, zöldségekben és gyümölcsökben gazdag. A szakemberek szerint napi 200 mg gyümölcs és zöldség 13%-kal csökkenti az iszkémiás stroke kockázatát.

Elena Coroianu
Forrás: dailymail.co.uk

foramen FLUOR Repair & Protect



Enyhíti a
FOGÉRZÉKENYSÉGET



Napi használatra alkalmas fogkrém

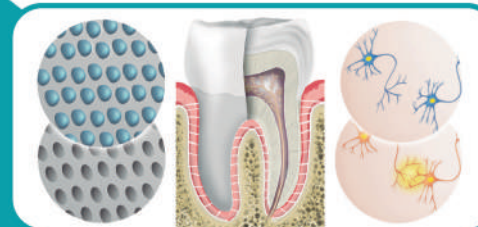
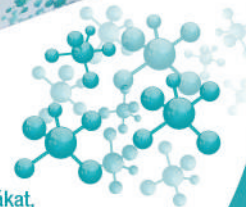
JAVÍTÓ hatással

Vékony védőréteget képez,
javítva és védve a fogakat
A BIOADHEZÍV TECHNOLÓGIA
garantálja az összetevők tapadását a fogakon



ARGININ+
Kalcium-karbonát
SZINERGIKUS HATÁS
VÉDI és JAVÍTJA a dentinacsatornákat,
elszigetelve a fog felületét.

Kálium-nitrát: ENYHÍTI az érzékenységet
Nátrium monofluor-foszfát: ERŐSÍTI a fogzománcot
Papain: hatékony FEHÉRÍTŐ anyag



Kapható a



gyógyszertárakban

Calcifix szirup

Naturalis
inteligenta naturii



Pontosan az, amire egy erős és egészséges testnek szüksége van!

Kiegyensúlyozott **kalcium-, magnézium-, cink- és D3-vitamin**-tartalmának köszönhetően, a **Naturalis Calcifix** terméke támogatja a gyermekek és a tinédzserek harmonikus fejlődését, ugyanakkor a felnőttek csont- és izomszövetének megfelelő működését. Hozzájárul a fogak szuvasodás elleni védelméhez, valamint a megfelelő kognitív funkciók fenntartásához.

Kellemes citrom- és narancsíze van.

Már 4 éves kortól javallott.

Kapható a

