

Digitális
TARTALOMMAL

GYÓGYHÍR

magazin

2016. június – XI. évfolyam 6. szám

www.gyogyhir.hu



**tipp, hogyan
bánjunk kisgyerekekkel
a strandon**

TÁPLÁLKOZÁS

Laktózmentes receptek

VÉDEKEZÉS NYÁRON

Törődjön a visszérrel is!

DAGANATOS MEGBETEGEDÉSEK

A legújabb eredmények

Június dietetikusa:

Niháldy Kinga

„Szerencsés helyzetben vagyok, hogy a szakterületem – egészséges táplálkozás, egészséges életmód – nem kíván olyat, hogy meg kelljen hasonulnom önmagammal. Soha nem kell tennem és mondanom semmit, ami ne felelne meg a valóságnak.”

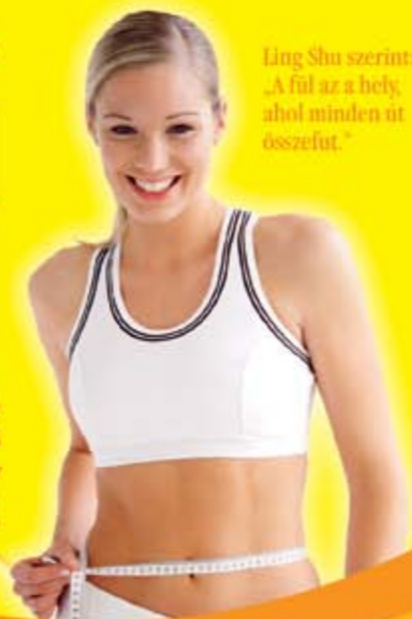


Keressen
MINKET
a facebookon

ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

MERJEN FOGYNI a füle segítségével!

Ling Shu szerint: „A fül az a hely, ahol minden út összefut.”



EGYSZERŰ,
TUDOMÁNYOS ÉS
TARTÓSAN HATÉKONY
MÓDSZER.



RENDELJE MEG!
9 990 Ft
+ postaköltség 990 Ft

Ha mindent megpróbált, és sosem sikerült lefogynia vagy alakját megőriznie, ne adja fel a reményt... Tegyen még egy, talán utolsó próbát! Ehhez nincs szüksége erős akaratra, sem szigorú diétára vagy erőt próbáló gyakorlatra. Ez lesz az utolsó harca, hogy megszabaduljon fölös kilóitól és ezáltal újra megfeleljék jó közérzetét és életörömét!

ORIMAG – A tű nélküli akupunktúra hatalma!

Ez a módszer a fülkagylón található reflexpontok stimulálásával éri el hatását. A fülkagylón a test minden pontjának megtalálható a megfelelője, mely jó egészség esetén nyomásra nem érzékeny, csak beteg szerv esetén.

1951-ben NOGIER professzor, lyoni orvos elsőként végezte el a fül pontjainak feltérképezését, ez derített fényt a fül és az emberi test különböző területeinek kapcsolatára. A fület egy fejjel lefelé elhelyezkedő magzat képéhez hasonlította és felfedezte, hogy a fülkagyló az egész testnek megfeleltethető.

Az Egészségügyi Világszervezet 1990-től elismeri és értékeli a tű nélküli akupunktúrát.



ORIMAG a lapos hasért!

A belek renyhessége, a puffadás gyakran napközben fordul elő, általában étkezés után. Ez a jelenség a nőket jobban érinti. Alakjuk hirtelen változik meg úgy, hogy nem súlyt szednek fel, hanem a kerületük növekszik meg erősen. Hasson a felfúvódásokra, és ha a hasa már nem puffadt, úgy fog tűnni, mintha már leadott volna több kilót.

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

Az Orimag belső felén 8 kis rozsdamentes acélgolyó található, melyek enyhe nyomást gyakorolnak az összes hízásiért felelős pontra.

Az Orimag felszabadítja az energiát és stimulálja belső szerveit. Tulajdonképpen modern életmódunk az oka annak (kevés mozgás, stressz, rossz táplálkozás), hogy a természetes kiválasztó és méregtelenítő folyamatok nem működnek megfelelően, és nem tudják betölteni szerepüket. Ennek következménye a súlyfelesleg, a fáradékonyság, rossz emésztés, „felfújás has”.

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

Enyhén masszírozza belülről a két fület minden alkalommal két perccig a termék segítségével! A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

A tényből kiindulva, hogy az emberi fülkagylók belső része nagyon kevésbé tér el egymástól, az Orimag bárki füléhez illeszkedik.

Az Orimag különösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

Az Orimag egy életen át alkalmazható, tökéletesen elnyúlhatatlan és minden nap újra használható, akár több személy által is. Tisztán mechanikus, nem igényel elemet, sem áramot.

Vásárlói vélemények:

Nagyon meg vagyok elégedve az ORIMAG-gal, 8 hónap alatt 14 kg-ot fogytam, ajándékba kaptam, de jó lenne még egy pár a családban.” (K.Á. - Pécs)

Az ORIMAG egy szóval szuper!! Minden kételkedésem ellenére valóban működik, enyhe diétával párosítva 5 hét alatt 7 kg mínusz, ezáltal jobb a közérzetem, megszűnt a puffadás és egyszerűen boldog vagyok. (B.I.)

Az ORIMAG csuda érekes és JÓÓÓ! 2 hónapja használom. A közérzetem jó, fogytam 4 kg-ot, jelentősen csökkent az étvágyam, aza alakom is előnyére változott. Könnyebben mozogok, masszív zsírpannóm ügyemond felazultak és itt kezdődik a fogyás! Elfelejttem sem lehet rendszeres használatát, mert valahogyan "igényli a szervezet" (S.L. - Szeged)

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT!
2 ORIMAG-ot kap, hogy intenzíven, szimultán módon használhassa mindkét fülben!



NaturSystem Kft. 2025 Visegrád, Pf. 52
Tel:+36 30 525 5150, +36 30 525 5110
www.naturesystem.hu

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: (06-1) 349-6135,
(06-1)411-1866,
(06-1) 411-1867
Fax: (06-1) 452-0270
E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu
www.gyogyhir.hu



A Press GT Kft. MSZ EN ISO 9001:2009 szabvány szerint tanúsított minőségirányítási rendszert működtet.

Lapigazgató: Hollauer Tibor
Főszerkesztő: Vámos Éva
Művészeti vezető: Micsinai Orsolya
Címlapfotó: Deák Szabolcs

Hirdetés:

Hubay Csilla – hubaycsilla@gyogyhir.hu
(06-1) 411-1866
Balla Anikó – ballaaniko@gyogyhir.hu
(06-1) 411-1867
(Press GT Kft.)

Megjelenik havonta 24–32 oldalon,
210 000 példányban • Terjesztés:
Magyarország több mint 2000 gyógyszer-tárában, bio- és gyógynövény-boltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

Nyomdai előkészítés:

Press GT Kft.,
1139 Budapest, Üteg u. 49.
Tel.: (06-1)349-6135
Fax: (06-1) 452-0270
e-mail: info@pressgt.hu

Nyomdai kivitelezés:

Ipress Center Central Europe Zrt.
2600, Vác Nádas utca 8.

Felelős vezető: Lakatos Viktor

A lapban megjelenő hirdetések tartalmaért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára:
fél évre 1200 Ft, egy évre 2400 Ft
A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja HU
ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu



A Gyógyhír Magazin a MATESZ által auditált legnagyobb példányszámú gyógyszer-tári terjesztésű magazin.



Szerkesztői levél

„Úgy tűnik, végre itt a nyár, ami egyben azt is jelenti, hogy újabb egészségügyi veszélyek leselkednek ránk – felfázás, lábgomba, herpesz, az ízületek és visszer is nehezebben tűrik a meleget.” Így kezdődhetne egy beköszöntő akármelyik egészségügyi témával foglalkozó lapban, de a miénk most egy rendhagyó beköszöntő lesz. Azt mondom, eszükbe ne jusson ilyesmi miatt aggódní, legalábbis addig ne, amíg nem muszáj! Nem sok annál rosszabbat tudok elképzelni, mint hogy a meleg beköszöntővel egy egészséges ember elkezd felmérni a várható kockázatokat és próbálja minden ellen bebiztosítani magát. Most inkább élvezzék a meleget, menjenek strandra, napozzanak, kiránduljanak, üljenek ki egy cukrászda vagy kávézó teraszára, és így tovább. Az óvatosság persze nem árt! Aki valamilyen betegségben szenved, nézzen utána alaposan, mit kell tennie, hogy kigyógyuljon belőle, vagy hogyan enyhítheti a tüneteket nyáron. Ehhez a Gyógyhír Magazinban mint mindig, most is hasznos tanácsokat találnak. És még mást is: fagyireceptet, méghozzá egészségeset, és olyat, ami otthon, fagyaltgép nélkül is könnyen elkészíthető. Pszichológus szakértőnk ráadásul tanácsot is ad egy olyan kérdésben, amely nyáron sokszor aktuális lesz: kiscyerekkkel a strandon.

Jó szórakozást!

Vámos Éva

Tévhit, hogy sok söt esziünk?

Sokan vannak, akik az egészséges életmód jegyében próbálnak minél kevesebb söt fogyasztani. Itt sem szabad azonban átesni a ló másik oldalára: egy 130 ezer ember adatai alapján készült nemzetközi kutatásból kiderült, hogy az alacsony sóbevitel növeli a kardiovaszkuláris betegségek kockázatát azokhoz képest, akik átlagos mennyiségű söt vesznek magukhoz – írja a sciencedaily.com. A magas nátriumbevitel miatt csak azoknak kell aggódníuk, akiknek magas a vérnyomásuk és sok söt fogyasztanak, ők azonban becslések szerint csak a lakosság 10 százalékát teszik ki.

V.É.

Új módszer az agyi infarktus kezelésére

Az MTA Kísérleti Orvostudományi Intézetének két kutatócsoportja a világon elsőként tárta fel, hogy az agyi gyulladásos folyamatokban fő szerepet játszó sejtípus, a mikroglia miként játszik közre az agyi infarktus során a szöveti károsodás kialakulásában – számol be az mta.hu. Eredményeik megmutatták, hogy a mikroglia sejtek speciális módon szabályozzák az idegsejthálózatok aktivitását, ezáltal képesek csökkenteni a stroke-ot követő agykárosodás mértékét. Ennek olyan gyakori betegségekből is lehet majd jelentősége, mint az epilepszia, az Alzheimer- vagy a Parkinson-kór. A kutatások és az új képalkotó eljárások segíthetik az egyéb idegrendszeri betegségek hátterében álló folyamatok megértését és új terápiás eljárások kidolgozását.

Nagy a városok légszennyezettsége

Megdöbbenő adatokat publikált nemrég az Egészségügyi Világszervezet (WHO), amely 67 országban 795 város levegőjének minőségét vizsgálta 2008 és 2013 között. Az ENSZ szakosított szervezetének adatai szerint a városlakók több mint 80 százaléka egészségre veszélyes szintű légszennyezésben él. A szegény és közepesen fejlett országokban a százezer lakosnál nagyobb városok 98 százalékaiban nagyon magas a légszennyezettség, ami évente több mint hárommillió ember halálát – írja az MTI. Indiában a legnagyobb a légszennyezettség, a világ harminc legszennyezettebb városa közül itt van 16. Kínában öt város található ugyanezen a listán. A világ legszennyezettebb városa a nigériai Onitsha kikötője, ahol a szálló por szintje harmincszor magasabb, mint a WHO által javasolt köbméterenkénti 20 mikrogramm.

Miért sír a baba?

Kanadai kutatók első ízben vizsgálták, hogyan hat a csecsemők sírása illetve nevetése a felnőttek idegi aktivitására egy kognitív feladat megoldása közben. Arra a következtetésre jutottak, hogy a sírásnak nemcsak az a feladata, hogy felkelte a felnőttek figyelmét, hanem az is, hogy beindítsa azokat a végrehajtott funkciókat, amelyet a mindennapi életben állandóan használunk. A babák nevetése nem váltott ki hasonló hatást. Ez arra utal, hogy a csecsemők megkülönböztetett státuszt töltenek be neurobiológiai „programozásunkban”, ami mélyen a múltunkban gyökerezik – számol be a felfedezésről a sciencedaily.com tudományos hírportál.

Szerkesztette: Vámos Éva

Óvatosan a diabetikus jelöléssel!

A jelölés miatt a cukorbetegeknek ajánlott élelmiszerekről sokan azt gondolják, bármennyit ehetnek belőle, pedig energiatartalmuk gyakran nem kisebb a „közönséges” termékeknél – mondta az MTI beszámolója szerint Antal Emese dietetikus. Nagyon aktuális a kérdés, hiszen egy felmérés szerint a túlsúlyosak száma a korábbi 50-55 százalékról 65 százalékra emelkedett a felnőtt lakosság körében Magyarországon a túlzott energiabevitel, a helytelen életmód és a túlsúly miatt. Ezek növelik a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát, ebből következően a cukorbetegség száma is jelentősen megnőtt. Antal Emese hangsúlyozta, hogy mindig a túlzások okozhatnak problémát, ezért a mértékletességre kell törekedni. Az uniós szabályozás értelmében kötelező feltüntetni az energia-, a zsír- és cukortartalmat, amivel a cukorbetegeknek is tisztában kell lenni, az élelmiszereken pedig el kell olvasni a címkét.



Tipikusan nyári betegség:

a felfázás

Bár felfázásnak mondjuk, a hólyaghurutnak valójában nincs köze a hideghez vagy ahhoz, hogy fázunk. A betegség tipikusan nyáron jelentkezik. Banálisnak kezdődik, de komoly problémákat is okozhat.

Akora nyári időjárásban jól esik üldögelni a szabadban, aztán egyszer csak azt vesszük észre, hogy folyton pisilnünk kell, ráadásul viszkét, ég és csíp. Ezek a jelek húgyúti fertőzésre utalnak. Ha felnőttkori felfázásról beszélünk, rendszerint valamilyen húgyúti gyulladásról van szó, jellemzően bakteriális – felszálló – fertőzésről – magyarázta dr. Varga Imre urológus főorvos. Ez azt jelenti, hogy a kórokozó a húgycsővön keresztül jut be a szervezetbe. A betegség elsősorban a nőket érinti. Férfiak esetében a fertőzés a prosztatát,

a mellékherét, a húghólyagot is megtámadhatja, és szövődmények is kialakulhatnak.

Sokszor ismételt jó tanács, hogy igyunk minél több folyadékot. A tejtermékek nem ajánlottak, inkább a tiszta víz vagy gyógytea. Ilyenkor a 2,5-3 liter folyadék bevitel sem sok, hiszen a fertőzést okozó baktériumok így könnyebben távoznak a szervezetből. Hatásos a kamilla, cickafark, illetve a vizelethajtó teák közül a csalán, az édesgyökér és a fagyöngy. A legtöbb szakember a tőzegáfonyára esküszik, amihez kapszula formá-

jában is hozzájuthatunk. Ha súlyosabb a probléma, antibiotikum szükséges.

D.K.D.

A felfázás legismertebb tünetei:

- állandó, gyakori vizelési inger
- éles, szűrő érzés
- sötét, szagos vizelet
- alhasi fájdalom
- esetenként magas láz (a gyulladás miatt)

hirdetés

„I SAY FELFÁZÁSRA”

tőzegáfonya-kapszula,

ami hat!

Nyaraláshoz, fürdőzéshez biztonság, segítség.

- Klinikailag igazolt, gyors és biztonságos hatású termék, orvosi ajánlással a felfázás kezelésre, megelőzésre.
- Az EU hatóságai által gyógyhatásúnak elfogadott tőzegáfonya-készítmény.
- Szuperhatékony, tartós, intenzív hatás.
- Vegetáriánus kapszulahéj.

30 kapszula / doboz



ZAVARTALAN NYARALÁST!

Orvostechnikai eszköz (CE Z/11/02381)

Recept nélkül, EP kártyára is kapható
gyógyszertárakban és bioboltokban, Tel: 06-30-2100-155 és a neten: www.pharmajorte.hu
Valamennyi gyógyszer-nagykereskedő biztosítja.

Gyümölcsöt igen, alkoholt ne!

Két friss kutatás új megvilágításba helyezte, hogyan hat a gyümölcs- és alkoholfogyasztás a daganatos illetve a koszorúér-betegségekre.

Az első kutatás szerint az, aki kamaszkorában sok gyümölcsöt fogyaszt, kisebb eséllyel fog később mellrákban szenvedni. Az eddigi kutatások csak a középkorúakkal vagy az idősebbekkel foglalkoztak, pedig a mell szövetei korábban a legérzékenyebbek a karcinogén hatásokra.

Amerikai kutatók egy csoportja most azt vizsgálta, a zöldség- és gyümölcsfogyasztás hogyan befolyásolja a mellrák későbbi kialakulásának esélyét. Több mint húsz éven át mintegy 90 ezer nővér életét kísérték nyomon, akik beszámoltak arról, hogyan táplálkoztak fiatal felnőtt korukban, sőt több mint felük kamaszkori szokásait is vissza tudta idézni – számol be a sciencedaily.com tudományos portál.

Zöldség és gyümölcs minden mennyiségben

Azoknál, akik 3-5 adag gyümölcsöt ettek meg naponta, 25 százalékkal kisebb eséllyel diagnosztizáltak mellrákot 20-25 évvel később. Különösen az alma, a banán, a narancs, a szőlő, a zöldségek közül pedig a kelkáposzta volt hatásos. Érdemes megjegyezni, hogy a gyümölcslevek esetében már nem volt kimutatható ez a kedvező hatás. A tanulmány szerzői azt mondják, az eredmény összhangban áll azzal az ajánlással, hogy fogyasszunk minél több zöldséget és gyümölcsöt, de egyben rávilágít arra is, milyen nagy jelentősége van kamaszkori étkezési szokásainknak.

Az Oxfordi Egyetem kutatói azt mondják: „több bizonyítékra van szükségünk, mielőtt egyértelműen kijelenthetnénk, hogy a kamaszkori gyümölcsfogyasztás és a mellrák között ilyen kapcsolat áll fenn.” Az említett ételeknek azonban egyértelműen pozitív hatásuk van az egészségre, tehát csak javasolni lehet, hogy vegyünk magunkhoz minél többet belőlük.

Összefüggés a mellrák és az alkoholfogyasztás között

A másik tanulmányban dán kutatók arra keresték a választ, hogy az alkoholfogyasztási szokások hatása befolyásolja-e a mellrák és a szívkoszorúér-betegségek kialakulásának kockázatát.

A kutatók közel 22 ezer klimax utáni nőt figyeltek meg Dániában, és azt találták, hogy azoknál a nőknél, akik öt éven át napi két pohárral több alkoholt fogyasztottak a korábbiaknál, 30 százalékkal nagyobb eséllyel állapították meg mellrákot. Ellenben a koszorúér-betegség esélye 20 százalékkal csökkent náluk azokhoz a társaikhoz képest, akik nem változtattak alkoholfogyasztási szokásaikon. Bizonyítást nyert az a hipotézis, hogy az alkoholfogyasztás és a mellrák között van összefüggés, és hasonló a helyzet a szívkoszorúér-betegség esetében is, bár ott fordított irányú a kapcsolat. „Sokan mondják, hogy a mértékkel fogyasztott alkohollal vannak jótékony hatásai, de ezt felülmúlja a mellrák és feltehetően néhány egyéb betegség megnövekedett kockázata. Ha az a cél, hogy megelőzzük a koszorúér-betegséget, akkor inkább az életmódváltás javasolt, és egyes gyógyszerek, például a sztatinok is hatékonyak lehetnek.” – mondják a kutatók.

Vámos Éva



Információs videó



Tudjon meg többet arról, milyen kezelés javasolt a mellrák kezelésére!

Szakértő:

Dr. Borbényi Erika onkológus, holisztikus terapeuta, hospice-orvos

Természetes sejtvédelem



SZABAD GYÖKÖK ELLEN /30 kapszula

Összetevők: kurkumin, szulforafán, C-vitamin, ferulasav, gyömbér, borskivonat

- ✓ a gyulladásos válaszreakció szabályozására
- ✓ az egészséges immunrendszerért
- ✓ védelem az oxidatív stresszel szemben
- ✓ magas antioxidánstartalom

GOMBA VARÁZS /90 g porkeverék – 1 havi adag

Összetevők: ganoderma, shiitake, maitake, cékla, kurkuma, gyömbér, C-vitamin

- ✓ az egészséges immunrendszerért
- ✓ védelem az oxidatív stresszel szemben
- ✓ magas flavonoid- és rosttartalom

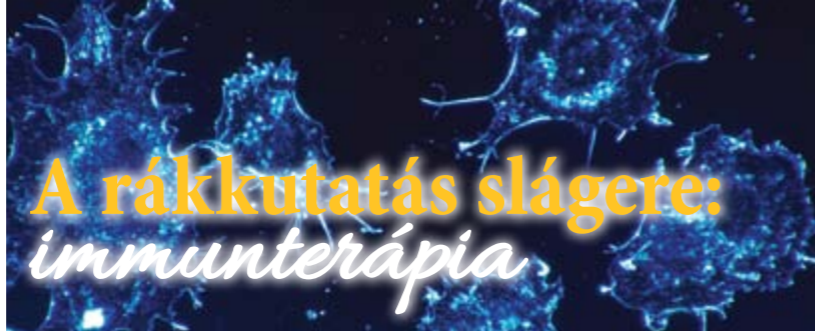
A nemzetközileg elismert kutatóorvos, Dr. Letoha Tamás által vezetett Pharmacoidea Kft. olyan tudományosan igazolt hatású, gyógynövényalapú készítményeket hoz létre, melyek természetes hatóanyagai gyógyszer mellékhatások nélkül támogatják a szervezet egészséges működését, kifogástalan szellemi és fizikai állapotot biztosítva a fogyasztóknak. Termékeinket megvásárolhatja a nagyobb patikahálózatoknál, a Herbária üzletekben és gyógynövényszaküzletekben.

PHARMACOIDEA

információ: +36 70 414 0709

Dr. Letoha Tamás
www.mentalfitolbolt.hu

Minden rákkal foglalkozó orvos folyton ismételteti: az idejében felfedezett daganatos beteg gyógyítható, viszont ha már áttét van, akkor ez nem igaz, de az életkilátások még akkor is megnövelhetőek. Pestiesen szólva tehát észnél kell lenni. Az önvizsgálat, a szűrővizsgálatok az életünket menthetik meg. Dr. Bittner Nóra, az Országos Onkológiai Intézet főorvosa, a Magyar Rákellenes Liga elnökségi tagja egy áttörő eredményről számolt be a Gyógyhír Magazin olvasóinak. A „gátlás gátlása” – ez a kulcskifejezés. Arról van szó, hogy a vese, a tüdő daganatos megbetegedése, a melanoma kialakulása azért lehetséges, mert a szervezetnek van egy jelzőrendszere, amely a rákos sejtek „munkája” során kikapcsol, azaz gátolja azt, hogy immunrendszerünk védeni tudjon bennünket. Az új immunterápiával éppen ezt a gátló hatást kapcsolják ki, azaz a védekező rendszert kapcsolják be. Vigyázat! A legtöbb úgynevezett alternatív immunterápia azzal érvel, hogy nem a rákos sejteket kell irtani, hanem az immunrendszert kell erősíteni. De ezek mögött az eljárások mögött



A rákkutatás slágere: immunterápia

nem állnak valós kutatások vagy kelendő tapasztalat. Most a dr. Bittner által említett új, immunterápiás lehetőség áll a betegek rendelkezésére, amely kevésbé viseli meg őket, mint a kemoterápia.

A másik nagy eredmény egy olyan új gyógyszer az áttétes emlőrák alkalmazásában, mely egyszerre pusztítja a daganatos sejteket – azaz gátolja a rákos sejtek osztódását – és megakadályozza az áttétek képződését. Ez azoknál a betegeknél alkalmazható, akiknél a szövettanból igazolható a HER-2 pozitivitás, ami a mellrákban szenvedő asszonyok mintegy 25 százalékát érinti. Ez az új gyógyszer nagyban megnöveli a betegek életkilátását.

Vincze Kinga

Csökkenthető a rák kialakulásának kockázata, ha:

- Nem dohányzunk.
- Indokolatlanul nem szedünk gyógyszert.
- Nem fogyasztunk mértéktelenül alkoholt.
- Egészséges életvitelt folytatunk: megfelelően táplálkozunk, rendszeresen mozgunk, eleget alszunk, illetve testi-lelki harmóniában élünk.
- Havonta végzünk emlő-, here-, bőr-, szájüregi önvizsgálatot.

Tények a szürkehályogról Tudta, hogy ...

... mi a szürkehályog?

A szürkehályog, más néven cataracta, a szem belsejében lévő lencse olyan mértékű elhomályosodását, elszürkülését jelenti, ami már akadályozza, hogy élesen lássunk.

... a szürkehályog népbetegség?

A 65-75 éves népesség 50%-a, a 75 év felettieknek pedig közel 70%-a szenved szürkehályogtól.

... a szürkehályog a vakság leggyakoribb oka?

Műtét nélkül a szürkehályog minden esetben vak-sághoz vezet.

Korábban csak az idősebb (érett) szürkehályog került műtetre, de a korszerű cataracta sebészetnek köszönhetően ma már egyáltalán nem szükséges idáig várni, a beteg szemlencsét már korai fázisban el lehet műtétilag távolítani.

... nincs más gyógymód a műtéten kívül?

A szürkehályog kialakulását elkerülni nem lehet, gyógyszerekkel nem kezelhető. Egyedüli megoldást az elszürkült szemlencse eltávolítása, és korszerű, szövetbarát műlencsével való helyettesítése jelent.

... a leggyakrabban végzett műtét?

A szürkehályog műtét napjainkra az egyik legbiztonságosabb és egyben legeredményesebb orvosi beavatkozássá vált. Magyarországon évente csaknem 70.000 szürkehályog műtétet végeznek.

... nincs szükség altatásra, sem injekcióra?

A szürkehályog műtétet leggyakrabban a legmodernebb ultrahangos technikával végzik és körülbelül 15-20 perces beavatkozás. Sem altatásra, sem injekció adására nincs szükség, a szemet szemcseppel érzéstelenítik, amelynek következtében a páciens fájdalmat nem érez.

... speciális műlencsék beültetése után, már szemüvegre sincs szükség?

A modern műlencséknek köszönhetően a műtéttel nem csak a szürkehályog által okozott látáscsökkenés szüntethető meg, hanem egyúttal a korábbi fénytörési hibát is korrigálni lehet. Egyfókuszú, többfókuszú, azaz multifokális és tórikus műlencsék beültetésére is van lehetőség alkalmasságtól függően. Ezek célja, hogy a páciens a mindennapi életében teljesen szemüvegfüggetlen legyen.

... várólista nélkül is elérhető a szürkehályog műtét?

A szürkehályog műtéteket olyan intézmények is végzik, ahol a szürkehályog műtétek nem OEP finanszírozottak, így várólista nincs. Ilyen esetekben a műtét térítésköteles, viszont a vizsgálatot követően akár egy héten belül megtörténhet a műtét.



Szabaduljon meg a **SZÜRKEHÁLYOGTÓLI** Korszerű technikával, bennfekvés, altatás és injekció nélkül, fájdalommentesen.

Klinikánkon **prémium műlencsék** is elérhetők, mellyel műtét után olvasószemüvegre sem lesz szüksége. **Várólista nincs**, kényelmet, biztonságot, gondoskodást nyújtunk.

9000 FT ÉRTÉKŰ
KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON

A kupon bemutatásával **15 000 Ft helyett 6000 Ft-ért** végezzük el a szürkehályog műtétet megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

GYH-16-06

focus
medical

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:
Focus Medical Margitsziget
Tel.: (06 1) 450 3333
E-mail: info@focusmed.hu
www.focusmed.hu

Szeretettel...



Varga Gyógygomba termékek
- az időtlenség titka

www.vargagyogygomba.hu
06 70 423 1127 • 06 30 391 8080



hirdetés

szponzorált cikk

hirdetés

Az ízületek fájdalma ellen

Hazánkban a statisztikák szerint minden harmadik felnőttet érint valamilyen mozgásszervi megbetegedés (ez az arány az Európai Unió belülről a legmagasabb); ezen belül is jelentős az ízületi gyulladástól szenvedők aránya. A gyulladás hátterében álló betegség gyógyítása orvosi feladat, a tünetek enyhítéséért azonban a páciensek is tehetnek.

Az ízületek gyulladással járó megbetegedése jelentkezhet egy vagy több ízületen; létezik akut és krónikus változata, és gyerekkortól felnőttkorig gyakorlatilag bármikor kialakulhat valamelyik variációja. Mindben közös, hogy a betegségtől az érintett ízületben olyan fájdalom jelentkezik, amely gyakran akadályozza feladata ellátásában. Az adott terület kivörösödhet, megduzzadhat, illetve melegebb lehet a test többi részénél. A felsorolt tünetek mellett általános tünetek is jelentkezhetnek, így például a gyengeség, elesettség érzése, az étvágy csökkenése, illetve láz. A pácienseken végzett laboratóriumi vizsgálatok általában a gyulladásra jellemző fehérjesszintet, illetve a normálisnál gyorsabb vérsüllyedést mutatnak ki már a betegség korai szakaszában.

Az okok

Az ízületi gyulladás hátterében többféle kór állhat. Okozhatja bakteriális fertőzés (az akut gennyes ízületi gyulladás esetében): ilyenkor a kórokozók az ízületen keletkezett sebben vagy a véráramon keresztül támadnak. Magának a fertőzésnek a kezelésére általános és helyi antibiotikumterápiát szokás alkalmazni, amit később fizioterápia egészít ki. (A betegség ugyanis a legtöbb esetben maradandó következményeket okoz.) Kiválthatja ezen kívül az ízületi gyulladást az anyagcsere valamilyen zavara (mint például a köszvény esetében), de lehet az okozója autoimmun betegség is. Éppen ezért fontos, hogy panaszainkkal minél előbb orvoshoz forduljunk. A pácienset alaposan kikérdezzük esetleges egyéb tüneteiről, illetve az előzményekről, mert az ízületi gyulladás például kullancscsípés vagy húgyúti fertőzés utóhatásaként is kialakulhat. Az is fontos szempont, hogy hány és pontosan melyik ízületen jelentkeztek először a tünetek. Köztudott például, hogy a fertőzés vagy köszvény okozta gyulladás

jellemzően egy ízületet támad meg, míg például a reumatoid arthritishez (RA) vagy autoimmun betegségekhez járó változat egyszerre akár több mint öt ízületen is jelentkezhet. Szintén ismert, hogy az RA szinte kivétel nélkül a lábtőízületek, a kézközépcsont és a csukló duzzanatával jelentkezik, mint ahogy az is, hogy a köszvényes roham jellemző helye a nagylábujj. Általában a diagnózisalkotásnak része még a laboratóriumi vizsgálat, illetve különböző képalkotó eljárások (például röntgenezés) alkalmazására is szükség lehet. Ha az érintett ízületben sok folyadék gyűlik fel, akkor mintát vesznek belőle.

Amit a páciens tehet

Ahogy szó volt róla, a gyulladás mögött álló okok pontos megállapítása, illetve a kiváltó betegség kezelése orvosi feladat, ám a tünetek enyhítésére a pácienseknek is van módja. Sokat segít például, ha elérjük és megtartjuk az optimális testsúlyt. Ennek a megfelelő diétán kívül a testmozgás is jó eszköze lehet, különösen tavasszal és nyáron. Sok beteg az esős-havas hónapokban balesettől tartva nem szívesen tartózkodik a szabadban, arról nem is beszélve, hogy a szeles, esős, hideg időszakban az ízületi gyulladás tünete sok páciensnél súlyosbodnak. A mozgás fő célja, hogy megerősítsük a megfelelő izmokat, és olyan testtartást alakítsunk ki, amely nem terheli túl az érintett ízületeket. Egyeseknek az úszás segíthet, másoknak a séta, a torna vagy a gyógytorna – a nekünk megfelelő mozgásmód megtalálásához, vagy a tüneteink enyhítésére célszerűen alkalmas gyakorlatsor elsajátításához kérjük gyógytornász szakember segítségét.

P. B.



Információs videó



Dr. Boross György arról beszél, hogy az ízületi gyulladás alapvető tünete, a fájdalom mellett egyéb szövődmények is jelentkezhetnek, például a depresszió.



A 12 órás fájdalommentes mozgásnem mindenkit nyugodt majd le.

Míg a tabletták a gyomorba jutnak először, a Voltaren Emulgel Forte közvetlenül az ízületeknél hat.

Zárja rövide a fájdalmat és élvezze a mozgalmas napok minden örömeit. Voltaren Emulgel Forte: hosszan tartó fájdalomcsillapítás, akár 12 órán át. Nem csak azoknak, akik a nyugis napokat kedvelik.



NOVARTIS

Novartis Hungaria Kft. Consumer Health, 1114 Bp. Bartók B. út 43-47. Tel.: 457-66-55, 457-66-78, e-mail: info@ch.hungary@novartis.com
Diklofenak-dietilamin hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer. vte282/jun15

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

Készítsen laktózmentes házi fagyit!

Elkezdődött a fagyiszezon, de azok számára, akik laktózérzékenységben szenvednek, merő szenvedés lehet ez az időszak. Kovácsoljon a hátrányból előnyt: készítsen fagyilaltot otthon! Az ízeknek csak fantáziája szab határt, és megmenekül a konzerváló, színező- és adalékanyagoktól.

Természetesen sokféleképpen lehet fagyilaltot készíteni, de érdemes ragaszkodni egy alaprecepthez. Mi azt javasoljuk, használja a következő hozzávalókat: 3 csésze laktózmentes tej (kókusz-, mandula-, rizsteb stb.), 1/3-1/2 csésze természetes édesítőszer (például juharszirup vagy méz), ízesítőanyag (vanília, fahéj, kakaópor, mentakivonat stb.) és tetszés szerint gyümölcs, kakaóbab, magvak. Ha kicsit merészebb, tehet a fagyilaltjába fűszernövényeket, zöldségeket (például avokádót), olívaolajat, kávét, alkoholt, sőt – bár ez utóbbi talán nem meglepő, hiszen édes süteményekben is gyakran előfordul.

Nincs szükség okvetlenül fagyaltkészítő gépre, az is megfelel, ha egy megfelelő edényben – esetleg szilikonos muffinformában – beteszi a keveréket a mélyhűtőbe. Próbáljon szerencsét receptjeinkkel!

hirdetés

Laktózmentes MAGIC TÚRÓFAGYI citrommal és bazsalikkal

Hozzávalók:

- 40 dkg laktózmentes túró,
- 1 óriás citrom leve és reszelt héja,
- 3 dl laktózmentes tej (például Magic Milk),
- 3 evőkanál méz,
- egy picit csokor bazsalikom (3 szál elég)

Elkészítés:

A citrom levéhez hozzáadjuk a mézet, jól elkeverjük. Hozzáöntjük a tejet és felforraljuk, de csak annyira, hogy a méz kelően elolvadjon benne. Lehűtjük és hozzáadjuk az összeturmixolt túrót és bazsalikomot. Végül jó alaposan összekeverjük, tálkába öntjük, és már tehetjük is a fagyasztóba. Harminc percenként kivesszük és megkeverjük.

Selymes EPERFAGYI

Hozzávalók:

- 2 csésze (kb. fél liter) frissen szedett eper megtisztítva,
- 1 csésze kókusztej,
- fél csésze vaníliás rizsteb,
- 5 evőkanál nyírfacukor (sztíviával helyettesíthető, de más lesz az állaga),
- 2 evőkanál apróra darabolt kesudió,
- 2 teáskanál vaníliakivonat,
- ¼ teáskanál (1 ml) mandulakivonat,
- egy csipetnyi tengeri só,
- eperszeletek a tálaláshoz

Elkészítés:

Tegye az összes hozzávalót egy turmixgépbe, és keverje addig, míg egynemű és selymes nem lesz. Ossza el a keveréket például egy szilikonos muffinformába, vagy fagyasztó zacskókba. Tegye a mélyhűtőbe legalább négy órára. Fogyasztás előtt öt perccel vegye ki és hagyja olvadni öt perccel, majd díszítse friss eperdarabokkal. Ez négy-hat adagot tesz ki.

Jó étvágyat!

Vámos Éva

Veszéllyel jár a visszér

tudja elszállítani a szövetekből az elhasznált vért, illetve a szövet közötti térből a nagy molekulájú, mérgező anyagcseretermékeket.

Van segítség!

Sajnos, a visszérbetegségre való hajlam genetikailag meghatározott. A nőket jobban sújtják a panaszok, különösen azokat, akik már szültek és elmúltak 40 évesek. A több milliméteres kanyarulatok ereket veszélyt jelentenek, hiszen ezeket még nem tudják gyógyítani az orvosok. A hajszáleres visszereket nem lehet műteni, de injekcióval, lézeres úton, vagy rádiófrekvenciás módszerrel eltüntethetők. A szakember azt tanácsolja, hogy igyunk naponként minimum 2 liter folyadékot, mert ez segít a megelőzésben. A rendszeres mozgás nagyon fontos, különösen jót tesz a séta, a kocogás, a biciklizés, a futás. Hasznos a váltóruhany, hiszen a változó hőmérséklet hatására az erek kitágulnak, majd összehúzódnak, ez kiváló értorna és vérkeringés-serkentő is egyben. Utazáskor tervezünk be rövidebb szüneteket, pár perc is segít, hogy a láb vérkeringése helyreálljon. A különféle vény nélkül kapható krémek, tabletták enyhíthetik a tüneteket, a feszítést, kellemetlen érzést, a vizesedést, de magát a betegséget nem gyógyítják meg. Nyáron különösen érintettek a kismamák, hiszen a nagy hőség és a növekvő magzat is visszérbetegség kialakulásához vezethet. A baba éppen a végtagból visszafolyó medencei visszereket nyomhatja, ezáltal pangás alakulhat ki. A kismamának jó hír, hogy ezek az ideiglenes visszerek a szülés után általában eltűnnek.

A visszérproblémák nemcsak esztétikai szempontból jelentenek bosszúságot, de komoly egészségügyi kockázattal is járnak. A panaszok a nyári melegben több gondot okozhatnak, mint az év hűvösebb időszakában, ráadásul szövődményekhez is vezethetnek.

Nyáron, a tartós melegben nemcsak a visszérbetegek, hanem az egészséges emberek is tapasztalhatják, hogy kitágulnak lábukon az erek. A szervezet így próbálja hőháztartását rendszerben tartani: miközben hőt adunk le, fokozódik a vérkeringés – magyarázta lapunknak dr. Sándor Ferenc érsebész. A bőr felszíne alatt futó visszerek is kitágulnak, és kékes színűk miatt feltűnővé válnak. A kezdődő betegségnek eleinte csak annyi jele van, hogy este hazaérve jólesik ledobni a cipőt. Egy-egy fárasztó nap után a boka megvastagszik, a bőr viszket, a láb kissé megdagadhat. Később mindez egyre erősebben jelentkezik, a dagadás nem csak estére lesz zavaró, és már minimális megterhelés is előidézheti. Intő jel, ha éjszaka izomgörcsöket tapasztalunk, illetve a bőr vöröses-barnás színűvé válik és hámlani kezd. Amikor a vénák kisebb-nagyobb lila dudorok formájában átlátszanak a bőrön, mindenképpen kezelésre van szükség, hiszen a vénás érrendszer és a nyirokrendszer nem

D-K. D.

biomed®

A MINŐSÉGGEL MOST ÖN IS NYERHET!

Visszeres bőrtünetek?



TOVÁBBFEJLESZETT ÖSSZETÉTEL NYÍRFÁKÉREG KIVONATTAL. Visszérgyulladás okozta bőrtünetek, fáradt és feszülő lábak ápolására. 23,9% gyógynövény kivonat tartalom.

EXTRA NYEREMÉNYJÁTÉK
300.000 Ft
főnyereménnyel a Vadgesztenye és Körömvirág* krémek dobozaiban!

* A nyereményjátékban szereplő termékek: Körömvirág krém 60 g, Körömvirág krém Dupla 2x60 g, Körömvirág krém Forte 60g, Vadgesztenye krém 60g, Vadgesztenye krém Dupla 2x60 g, Vadgesztenye krém Forte 60g. A nyereményjátékban kizárólag a „Minőséggel most nyerhet” szímkévéllátott termékek szerepelnek, a készlet erejéig. A játék időtartama: 2016.04.01-2016.10.31.

Részletes játékszabályzat: www.biomed.hu

biomed.kft

Keresse „A minőséggel most nyerhet!” márkával ellátott termékeket a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, Bijó, Herbaház, Herbária, MediLine és Rossmann üzletekben.



Legyen együtt a család

Ha az Ön családjában is van laktózérzékeny, bizonyára tapasztalta, hogy számukra külön főzni plusz munkával, külön odafigyeléssel jár. A Magic Milk laktózmentes tejtermékekből készült ételeket azonban mindenki fogyaszthatja, így az egész család együtt élvezheti a közös étkezéseket!

Keresse termékeinket!

[/laktozmentes.hu](https://www.laktozmentes.hu)
www.laktozmentes.hu

Aki mindig a talpára esik...

„Minden helyzetben az életet igenli. Ha felhívod, érzed, ahogy belemosolyog a telefonba. Nagy ajándék ez, hogy valaki ilyen tud lenni úgy, hogy éppen csak megmenekült egy súlyos betegségből. Mindenben a jót látja” – ezt mondták róla barátai. Kinga Budapesten a Knézich utcában, az apácáknál érettségizett, nagy családban nőtt fel, több generáció élt együtt. Édesanyja több mint 30 évig a napközi konyha vezetője volt a faluban, ő volt „mindenki Luci nénije”. A gyermekeket sokszor ő tanította meg késsel-villával enni. Kinga megtanulta, hogy a család megtartó ereje és az étel, amit tudatosan veszünk magunkhoz – felépíti az embert.

– Édesanyád nyomdokaiba léptél, ha nem is napközis konyha vezetője és nem is „a falu Kinga nénije” vagy, de a városban, az országban ismert a neved. Mivel babonázott meg az egészséges evés tudománya?

– Édesanyám egy ezer főre főző konyha élelmész-vezetője volt. Anyai nagyszüleim sokáig éltek Franciaországban, ezért nálunk hagyományos és különleges ételek kerültek az asztalra. A nagyszüleim nyulat tartottak, így nyúlétel a nyúlpestétomtól a levesen keresztül számtalan változatban került az asztalra. Sok finom ízre neveltek a nagyszüleim és a szüleim is. Nem idegenkedem semmitől, mindent szívesen megkóstolok. Nagyon fontos, hogy mit tanulunk otthon, mennyire vagyunk nyitottak.

– Miért mondják rólad, akik jól ismernek, hogy mindig a talpadra esel?

– Ezt is otthonról hozom: „nincs lehetetlen, csak tehetetlen”, minden helyzetben van valamilyen megoldás. Boldog vagyok, hogy optimizmusra és tetterre késznek, segítőkésznek neveltek, szerencsés géneket örökölttem: a jókedv és a kreativitás nagyon fontos része az életemnek.

– Amikor elindultak a népegészségügyi, vagyis az ország lakossága egészségi állapotának javítását, illetve a betegségek megelőzését segítő programok, te részt vettél a legelsőben is.

– Igen, a „Vár az Egészség” programban a Magyar Dietetikusok Szövetségét képviselhettem. Később az OÉTI-be kerültem, ahol az első nagyszabású program a víz fogyasztásának népszerűsítése volt a WHO támogatásával. A gyerekek általában cukros üdítőt, teát visznek a tízórai mellé, ami elhízáshoz, cukorbetegséghez, magas vérnyomáshoz vezet. Három hónapig kapták a gyerekek az általunk nyújtott vizet, és egy oktatóprogram keretében elmagyaráztuk, miért fontos ezt inni a cukros lé helyett. Már a harmadik héten tudatosult a víz jótékony hatása, és gyakorlatilag bebizonyosodott, hogy változtatni lehet a beidegződött helytelen szokásokon. Egy év múlva kontrolláltuk az iskolákat, és mindenhol pozitív visszajelzéseket kaptunk. Ez a program már hét éve működik, ezért is gondolom azt, hogy nincs igazuk azoknak, akik szerint nem lehet az iskolai étkeztetést úgy megváltoztatni, hogy a gyerekek megszokják az egészségesebb, táplálóbb ételeket.

– A minap azt láttam az egyik iskolában, hogy a gyerekek uzsonnára kis egységcsomagokban bébicéklát kaptak, megmosva, de nem megpucolva. Nem ismerték fel, nem tudták mi az, bontatlanul ment a szemétkébe. Mit gondolsz erről?

– Nagyon sok dolgunk van még! A gyerekeket meg kell tanítani sok mindenre, nyitottá kell tenni őket az új ízek fogadására. Ehhez szükség van a szülők és pedagógusok segítségére is, hiszen a példamutatás a legjobb nevelési módszer. Az egészséges életmódra nevelés egy csapatmunka, amiben a kulturált, változatos étkezésre szoktatás nagyon fontos, de ez önmagában kevés: a szemléletet kell formálnunk.

V.K.

MIHÁLDY KINGA

az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet dietetikusa, élelmiszer-minőségbiztosító agrármérnök

Szülőnek lenni

Anyuka strandol a kisfiával. A gyerek (kétévesnek nézem) a vízben játszik, aztán kijön az anyukájához. „Fázom...” – mondja. Az anya egy törülközővel körbetekeri, és az ölébe veszi a fiát. „Fázol...” – ismétli. „Érzem... dideregsz...” Azután egy kis szünet után: „Most még egy kicsit rossz... de mindjárt jobb lesz... átmelegszel...” – dűnnyögi a kisfiú fülébe. És csak ülnek ott együtt, csendesen. Apuka jön ki a kisfiával a vízből. Elöl az apa, aki egyre sürgeti, sietteti (talán öt-éves) fiát. „Gyere már, gyere már!” – hajtogatja. A kisfiú igyekszik, siet, ahogy tud. A lépcsőnél az apa rászól: „Ne felejtse el lemosni a papucsodat!” És az ezt követő „jaj, ne szerencsétlenkedjél már!” elég ahhoz, hogy a gyerek végleg elbizonytalanodjon: az egyik papucsot a vízbe ejti, meg is botlik aztán kifelé jövet. „Na hozd ki.”

Minden szülő azt szeretné, hogy a gyereke kibontakoztassa mindazt a tehetséget, képességet, ami benne rejlik. Vajon hogyan indíthatjuk útjára kisgyermekünket legjobban, hogy megállja a helyét a világban?

1 Hagyjuk, hogy átélje a történéseket saját tempójában. Így megtapasztalja, hogy a saját ritmusa, belső világa, amit önmagával és a világgal kapcsolatban átél, érvényes. Megéli, hogy ő úgy, ahogy van, jó, elég és érdemes a szeretetre. Hogy nem kell mindenképpen valamilyenné válnia ahhoz, hogy a szülő (és aztán később a világ) elfogadja.

2 Amikor vele vagyunk, legyünk vele testestül-lelkestül, próbáljuk átélni és átérezni az ő érzéseit. Ne vonjuk kétségbe, amit megtapasztal. Ahogy egy számára nehéz helyzetben „tartjuk”, és közben a saját felnőtt tapasztalatainkon és felnőtt erőnkön átszűrve adjuk vissza neki az érzését (közben akár öleljük, testünkkel melegítjük), megéli a biztonságot: azt, hogy a rossz érzéseket is át lehet élni, és ki lehet bírni. Ha sok ilyen élményben van része, egy idő után magába építi majd a szülőnek ezt a hitét és erejét, és egyedül is meg tud majd birkózni érzéseivel, bízni fog önmagában és a világban is.

3 A feltétlen szeretet nem partatlan: az elfogadás mellett keretekre is szükség van ahhoz, hogy gyermekünk biztonságban érezze magát. A mi felelősségünk, hogy döntsünk és ki is tartsunk döntésünk mellett – de az is, hogy az általunk adott kereteken belül a gyermekünk szabadon próbálkozhasson. Ha ezt az igényt nem vesszük figyelembe, akkor azzal az útravalóval bocsátjuk útjára, hogy valamit tenni veszélyes, és hogy ebben a bizonytalan és veszélyes világban egyedül van, nem kap segítséget. Az ebből eredő kudarcok szégyenhez és kétséghez vezethetnek.

4 Nem kell tökéletes szülőnek lenni – elég, sőt jobb, ha „csak” elég jók vagyunk. Fontos, hogy gyerekek megtanulja, a világ nem mindig teljes mértékben az ő elképzelései, vágyai szerint alakul. Az „elég jó” szülő mellett a gyerekekben mindig ott van a remény érzése, hogy lehet valami rossz, de a dolgok általában helyrehozhatóak. Ha a rossz legtöbbször jóra fordul, akkor mindig érdemes próbálkozni és tapasztalatokat szerezni.

5 A legfontosabb, hogy legyünk sokat a gyerekekkel „csak úgy”. Éljük át a teljesítmény-elvárásoktól független együttléti örömeit, csodálkozunk rá a legapróbb dolgokra egymás szemével – egyszerűen éljük át együtt, hogy élni jó!

N. Urrág Edna

hirdetés

Profí sportklubok által használt kineziológiai szalagok a Haladás labdarúgó csapatának az ajánlásával.

ELYTH
kineziológiai szalag
(élsportolóknak):
bruttó 4990 Ft

TAPE ORIGINAL
kineziológiai szalag
(hobby és amatőr
sportolóknak):
bruttó 3390 Ft

Ajánlott fogyasztói árak/nem kötelező érvényű!
Kineziológiai szalagok MÁR patikákban,
gyógynövényboltokban, Herbária
szaküzletekben és gyógyászati
segédeszközboltokban!
www.kineziologiaitapasz.hu
A hirdetést mutatva kérje a terméket!

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

Ússza meg szerencsésen az úszást!

Megnyugtat, ellazít, sportos-sá, pihentté, edzetté tesz. A testre és lélekre is jótékonyan ható úszásnak azonban vannak nem kívánt „mellékhatásai” is. De mire érdemes ügyelni az uszodában?

Kellemes a hűs medencében tempózni, hiszen a víz felhajtóereje leveszi a terhet az egész nap igénybevett ízületekről, gerincoszlopról. Az úszás rendkívül hasznos sport, de, hogy egészségesen ússzuk meg, érdemes az írott és íratlan „szabályokra” is figyelni, különösen az alapvető higiéniai feltételekre. Közülük talán a legfontosabb, hogy a vízbe kizárólag zuhanyozás után menjünk! A legjobb, ha a tisztító langyos fürdés után fokozatosan hidegre váltunk, így az érrendszerünket nem terheljük hirtelen a hidegbe merüléssel.

A szakemberek azt tanácsolják, hogy még a gyakorlottabb úszóknak is érdemes szakaszokat kijelölniük, 10-15 perces úszás után 3-5 perc levezetést tartani. Kezdő úszók és kismamák negyedóránál többet ne töltsenek a medencében egyhuzamban. Ha hideg vízbe merülünk, a pulzusszám automatikusan csökkenni fog, a tempózás során azonban fokozatosan növekszik. Nézze az uszodai órát és számolja meg a pulzusát! Ha az egy

perc alatt mért pulzusa több, mint 170 mínusz az életkora, akkor kicsit álljon meg és pihenjen! Az egyenletes tempózás javítja a perifériás vér-ellátást, a szív munkáját, meggátolja a seprűvénák, a visszerek kialakulását. A hideg víz okozta hőelvonás serkenti a hőtermelést, azon kívül le kell győzni a víz közegellenállását is. Ez sokkal több energiát igényel, mint mondjuk a séta, ezért jobban fogyaszt, fittebbé, izmosabbá tesz, mint bármi más.

Alapszabály, hogy ne menjünk a medencébe éhesen vagy teli hassal, nyílt sebbel, vagy friss heggel! Bár az uszodák és strandok vizét a szigorú higiéniai szabályoknak megfelelően alaposan szűrik és tisztítják, a pancsolás után pár nappal mégis kiderülhet, hogy elkaptunk valamilyen fertőzést. Leggyakoribb a láb bőrének gombás megbetegedése és a vírusos eredetű kötőhártya-gyulladás. Az igen érzékeny kötőhártyán a fertőzésekhez hasonló tüneteket válthat ki az uszoda túlzottan klóros vize, vagy az erős napfény ultraibolya sugárzása is. A szemölcs is „uszoda-betegség”, vírus terjeszti, nagyon gyakori a gyermekek kézhátán, kezuján, talpán. Sajnos nincs rá otthoni gyógyír, érdemes orvoshoz menni! Használjunk gumipapucsot a zuhanyozóban, mindig viseljük tiszta fehérneműt, és frissen mosott fűrdőruhába bújjunk! Az úszás végén, a levezetés szakaszában nagyon jól tesz a szaunázás.

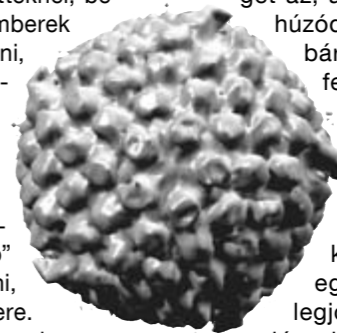
D.K. D.

Az úszás még azoknak is ajánlott, akik egyébként nem tornázhatnak.

Herpesz: mendemondák helyett türelem

Egy kis bizsergés az ajkak körül. Sokan kénytelenek erre a jelre elfogadni, hogy rövid időn belül napokig éktelenkedő sebet kell viselniük az arcukon. A tévhitekkel ellentétben a herpesz nem az emberek többségének betegsége, továbbá semmilyen maró folyadék nem használ, sőt! A citromos kezelés csak ront a helyzeten, a vírust nem győzi le, viszont a sebet kegyetlenül megkínózza.

Noha a herpeszt okozó vírus, azaz víruscsoport a legelterjedtebb a felnőtteknél, betegséget mindössze az emberek egyötödének okoz. Nem tudni, mitől függ, hogy van, aki élete végéig tünetmentes, és van, akinél újra és újra előjönnek a fájdalmas hólyagok. A türelmetlenség, a drasztikus támadás csak olaj a tűzre, a fertőzés tovább terjedhet, a gyógyulás hetekig elhúzódhat. Sem a citrom, sem az ecet, de még a „mindenre jó” pálinka sem segít, és sajnos el kell fogadni, ennek a víruscsoportnak nincsen ellenszere. A hólyagocskák nyomkodása, kapargatása a lehető legrosszabb, hiszen a kitoluló folyadék újabb területeket is megfertőzhet.



Az sem igaz, hogy örökre megúsza a betegséget az, aki teljesen tünetmentes, és a vírus sem húzódik meg valamilyen idegdúcnaál. Bárki, bármikor – akár már születéskor is – megfertőződhet, és az időskor sem véd a vírus ellen.

Bár el kell fogadni, hogy ez a víruscsoport egyelőre kiirthatatlan a szervezetből, a megbetegedés esélye mégsem akkora, mint ahogy azt sokan képzelik. Ha valaki mégis kénytelen együtt élni ezzel a kellemetlenséggel, a legjobb, ha türelemmel és megfelelő kezeléssel túri, amíg visszavonulnak a viszkető, égő hólyagocskák.

A gyógyulást felgyorsíthatja, ha igyekszünk a lehető legtisztábban tartani a sebet. Fertőtlenítő, de nem alkoholos lemosókkal, gyöngéd mozdulatokkal érdemes naponta többször is áttörölni a beteg bőrfelületet. Gyorsabb lehet a gyógyulás borsmenta olaj és a gyulladáscsökkentő és hámgeneráló hatású körömvirág tartalmú krémek alkalmazásával.

A herpesz okozta sebekkel kapcsolatos tévhitek és mendemondák nem csak a kezeléshez kapcsolódnak. Egyesek szerint a betegség akár annyira elfajulhat, hogy rákot okoz. A méhnyakrák kialakulásában ugyan nincs szerepe, de a herpesz könnyen átterjedhet egyik területről a másikra. Rizikót jelent ha elmarad a gyakori kézmosás, ugyanis a kezünk is „jó” közvetítő lehet a fertőzésben.

Vincze Kinga



Információs videó



Az egyszerű leégés, vagy akár napszúrás mellett komoly fájdalommal járó herpesz kiütése is lehet annak, aki sokat napozik.
Dr. Héczey András ismertetője

VAXOL® Fül spray

Beszerezhető a gyógyszerboltban!

- Biztonságos és hatékony szer a fülzsír fellazítására és természetes úton történő eltávolítására
- Gyógyszerkönyvi minőségű tiszta olívaolajat tartalmaz, amely baktérium- és gombaölő hatású
- Vízmentes, segít megelőzni a fertőzés kialakulását
- Adagolt mennyiségű olívaolaj permetet juttat a külső hallójáratba
- Használata könnyű és kényelmes. Nem kell túladagolástól tartani és a kifolyó olaj okozta kellemetlenségtől tartani
- Megelőzhető a hallójárat szárazsága okozta fülviszketés
- Gyermekeknek már 1 éves kor felett ajánlott
- A Vaxol® fül spray a 93/42 EGK irányelv alapján I. osztályba tartozó orvostechnikai eszköz



A HALLÓJÁRAT TISZTÍTÁSÁRA NE HASZNÁLJON FÜLTISZTÍTÓ PÁLCIKÁTI!



KÜLÖNÖSEN JAVASOLT

- Túlzott fülzsír termelés esetén, a fülzsír okozta fül dugulás megelőzésére
- Vizes sportokhoz
- Hallókészüléket viselőknél
- Száraz hallójárat esetén

sAtco Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco.t-online.hu • www.satco.hu



HL Healthcare Ltd, 112-114 Witton Street, Northwich, Cheshire CW9 5NW, United Kingdom. www.vaxol.hu



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

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős napsugárzás okozta gyulladás és szájnyalakahártya-fekély vagy afta tünetek – enyhítésére, kezelésére szolgáló gyógyszer. Gyorsan csökkenti a fájdalmat, segíti a természetes gyógyulást.



VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRÁKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

sAtco

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





Ne hordja ki lábón – a gombás fertőzésről

Szervezetünkben száz körülire tehető a parazita gombák száma; ezeket a mikrobiológusok az élesztő- és penészgombák, illetve az úgynevezett dermatopythonok csoportjába sorolják. Az utóbbiak felelnek a sokak életét megkeserítő lábgomba kialakulásáért. Mit tehetünk ellene?

A dermatopythonok egyik alcsoportjába az ún. antropofil változatok tartoznak, amelyek arra rendezkedtek be, hogy az emberi szervezeten élősködjenek. Leggyakrabban tárgyak közvetítésével terjednek: növeli a fertőzés kockázatát az uszodák, közös zuhanyzók, öltözők használata. (Egyes vizsgálatok szerint megfelelő feltételek között a kórokozók hónapokig életképesek maradhatnak.) A műszálas alsóneműk és a zárt cipők használata is kedvező körülményeket biztosít a dermatopythonoknak.

A gombák által okozott fertőzés (szakszóval: *Tinea pedis*) többnyire a lábujjak közötti területen támad. Hazánkban az emberek közel 10 százaléka érintett, nők és férfiak egyaránt. Figyelmeztető jel, ha viszkető, égő érzést tapasztalunk a lábunkon; ha a talpukon felrakódás alakul ki (mintha megvastagodott volna a talpbőrünk); néha pedig enyhe vörösödés, apró hólyagok kialakulása, vagy pedig hámló, nedvedző bőrfelület megjelenése jelzi a bajt.

Hogyan lehet megelőzni?

Tartsuk szem előtt, hogy a parazita szaporodásának kedvez a nyirkos környezet, ezért ne hordjunk olyan zoknit, harisnyát, amelybe beleizzad a lábunk. Amikor cipőt vagy csizmát vásárolunk, jól szellőző lábbelit válasszunk. Fürdés, zuhanyozás, strandolás után mindig gondosan szárítsuk meg a lábunkat, mielőtt zoknit húzunk rá – különösen ügyeljünk a lábujjak közti bőrfelületre. Amikor naponta zárt lábbelibe bújunk, lehetőleg két viselés között hagyjunk egy-egy napot az adott cipőnek, csizmának, hogy alaposan kiszellőzzön, illetve használjunk fertőtlenítésükre gombairtó spray-t vagy hintőport. Strandszezonban különösen fontos, hogy nyilvános zuhanyzóban, medencék környékén mindig viseljük saját papucsunkat.

Ha már megjelent a lábgomba, többféle, vény nélkül is kapható termék választható a kezelésére. Ha a tünetek nem múlnak el, szakemberhez kell fordulnunk: lehet, hogy a szimptomákat valamilyen más betegség (például atópiás ekcéma) okozza. Ilyenkor a páciensen úgynevezett mikológiai (mikológia: a gombás betegségek kór- és gyógytana) laboratóriumi vizsgálatot végeznek, ami segít a pontos diagnózis felállításában és a megfelelő terápia kiválasztásában.

P.B.

Az unoka

Mint a Gyógyhír magazin régi olvasója úgy döntöttem, hogy (amennyiben ez egyáltalán közlésre érdemes) megírnám történetünket. Valójában akár reklámnak is tekinthető ennek egy része, de kérem, higgyék el, hogy nem okvetlen ez a legfontosabb mondanivalója a velünk törtéteknek.



A fővárosunk egy barátságos kerületében élek férjemmel immár lassan 60 éve. Van egy lányunk, aki sajnos elvált, de öröm az örömben, hogy a sors megajándékozott bennünket egy csodálatos kis unokával. Mondanom sem kell, hogy a szélvész hozzá képest csak egy „lassú fuvallat”. Idős korára jön rá az ember, hogy miért is kell az unoka. Hát azért, mert amikor a gyerekek már „kirepülnek” a családi fészekből, akkor a szülők hirtelen úgy érzik, hogy feladat nélkül maradtak! Mi is pontosan így voltunk ezzel. Sokat beszélgettünk a férjemmel arról, hogy melyikünk hogyan élte meg a lányunk felnőtté válását. Nyilván a kedves olvasók közül jónéhányan egyetértenek velünk abban, hogy amikor a gyermekeink lassan és fokozatosan eléri a fiatal felnőttkor határát, úgy azzal egyenes arányban kell egy szülőnek szépen, szinte észrevétlenül csökkenteni a gyermeke irányába kimutatandó látványos féltést, óvást, és ami a legfontosabb: a túláradó szeretetet! Ezek persze szoros részei a szülő-gyermek kapcsolatnak, de elengedhetetlen részei a felnőtté válásnak is. Nos, ezen a ponton jelent tökéletes „hiánypótlást” egy csodálatos kis unoka a vele járó összes gonddal együtt!

szponzorált cikk

Kedves olvasó! Ezt a kissé talán hosszúra nyúlt bevezetőt azért kellett elmondanom, hogy a törté-

net további része ezzel együtt legyen kerek. Sok éve már, hogy nálunk az unokánk körül forog szinte minden. Igen ám, de egyszerűen csak az élet, illetve az egészségi állapotunk „felülírta” a mi boldog nyugdíjas mindennapjainkat. Először a férjem kezdett panaszkodni arra, hogy a boltba menet (ami nincs is nagyon messze) kétszer is meg kellett állnia, mert komoly fájdalom érzett a térdében. Bevallottam Neki, hogy ez az elmúlt fél évben velem is többször előfordult csak nem akartam mondani. Ugyanis ezek a fájdalmak legtöbbször az unokázás boldog pillanatainak valamelyikében jelentkeztek aztán a játék végére már nyomuk sem volt. Amikor szembesültünk vele, hogy mindkettőnknek kezd korlátozottá válni a mozgás, akkor már nem halogathattuk a probléma kivizsgálását. Hiszen az unokáknak bizony még jó sokáig kell a kedvébe járnunk!

Férjem említette, hogy pár napja a gyógyszertárban sorban állva hallotta, hogy az ismerősök az **ORMOS Intézet**ről beszélgetnek, ahol ezzel a problémával is foglalkoznak. Na, az események ettől kezdve igen csak gyors fordulatot vettek. Telefonáltunk az Intézetbe ahol két nap múlva el is végezték mindkettőnk izületeinek a vizsgálatát és az eredmény igazolta az általunk tapasztalt tü-

neteket. Sajnos mindkettőnknél előrehaladott porckopást állapított meg a vizsgálat. A vizsgálatot végző végtelenül szimpatikus orvos elmondta a jelenleg elérhető összes választható lehetőséget. A férjemmel megbeszéltük és a **PRP izületi kezelést** választottuk. Szeretnék nagyon egyszerűen fogalmazni. **JÓL DÖNTÖTTÜNK!**

*Hónapok teltek el a kezelés sorozat óta és mivel azóta sem jelentkeztek nálunk a korábbi ijesztő tünetek úgy döntöttem, hogy kérve az **ORMOS Intézet** hozzájárulását ezennel közzé szeretném tenni két boldog unokás nagyszülő történetét, okulásképpen azok számára, akiknek mindennapját keserűvé teszi az elengedhetetlen mozgással együtt járó fájdalom!*



1184 Budapest, Hengeresor u. 73.
Tel.: 06-1/295-5963
titkarsag@ormosintezet.hu
http://ormosintezet.hu/
kezelesek/prp_izületi_kezeles/

hirdetés

octenisept®
külsőleges oldat

Elég a körülményes sebkezelésből?

Az octenisept® külsőleges oldat életkori korlátozás nélkül, egyszerűen használható akut és krónikus sebek kezelésére egyaránt.

Fertőtleníti és elősegíti a sebgyógyulást!

Keresse a patikákban!

Oktetidin-dihidroklorid és fenoxietanol tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

ÚGY ÉRZI, HOGY A SZEMSZÁRAZSÁG OKOZTA ÉGŐ, SZÚRÓ PANASZAIT NEM TUDJA ENYHÍTENI?

Próbálja ki a **Systane Hidratálás** szemcseppet, melynek hialuronsav tartalma és egyéb hatóanyagai fokozott védelmet és hosszantartó hatást nyújtanak!

Felbontástól számított 3 hónapig felhasználható.

Kontaktlencsével is használható.

Szobahőmérsékleten tartandó. Gyógyászati segédeszköz.

Alcon

Alcon Hungária Kft.

a Novartis company 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. 176/2015/p, 2015. november



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