

# GyógyHír

2016. július  
XI. évfolyam 7. szám

MAGAZIN

[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)



## 3 tipp

a jó emésztésért  
nyáron is

### NYÁRI MELLÉKLET

Természetes módszerekkel  
a rovarok ellen

### GYEREKNEVELÉS

Hogyan segíthetünk  
a kamaszoknak?

### VÉDEKEZÉS NYÁRON

Óvja szeme világát!

# A hónap specialistája: dr. Zavodni István



» Boldogkőváralján élünk. Mikor a nagypapa meghalt, a mama nagyon félt. 6 éves voltam. A mama csak annyit akart, hogy valaki ott szuszogjon mellette. Én voltam az. Tőle mentem iskolába. A nagybátyámnak, aki az orvosin tanult, 1956 után el kellett hagynia az országot. Hátrahagyta jegyzeteit. A mamánál megtaláltam. Beleolvastam. Orvos lettem ...»



**VÁSÁROLJ NYÁRON  
IGAZÁN BIJÓ ÁRON!**

**BIJÓ SZAKÁRUHÁZ  
ÉS WEBSHOP**

**17.000** bio-, reform- és gyógytermékkel várja a tudatos, egészséges életmódot kedvelőket! Parkolj ingyen, és vásárolj személyesen vagy akár kényelmesen az interneten a Bijó kis- és nagykereskedésében!

Laktózmentes készítmények; gluténmentes alapanyagok; vitaminok, étrend-kiegészítők; gyógyteák és gyógyfűvek; természetes kozmetikumok; bio termékek és alapanyagok.



**HAVONTA -10-40%  
MEGÚJULÓ AKCIÓK**

VÁLTOZTATÁS PROGRAMJAINKAT KERESSE HONLAPUNKON!

**100 FÉLE KEZELÉS  
BIJÓ ENERGIA EGÉSZSÉGGÖZPONT**

Közel 50 szakember több mint 100 féle szolgáltatással várja önfejlesztésre, gyógyulásra, egészségmegőrzésre vágyó vendégeit!

Természetgyógyászati kezelések, állapotfelmérések, tanácsadás, lelki segítségnyújtás, masszázások, alakformálás, fényterápiás infraszolárium, meditáció, gerinctorna, jóga, Pilates, táncok, tanfolyamok.

**Nem tudja, hol végezze szolgáltatásait?  
Béreljen nálunk rendelőt, termet!**

WWW.BIJOENERGIA.HU Tel: +3630-372-8775

1135 BUDAPEST,  
RÓBERT KÁROLY KÖRÜT 96-100.  
+36 1 814 6465 WWW.BIJO.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.)

**Terjesztés:**  
Gyógyszertárakban, az ország teljes területén

**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 tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu



Szerkesztői levél

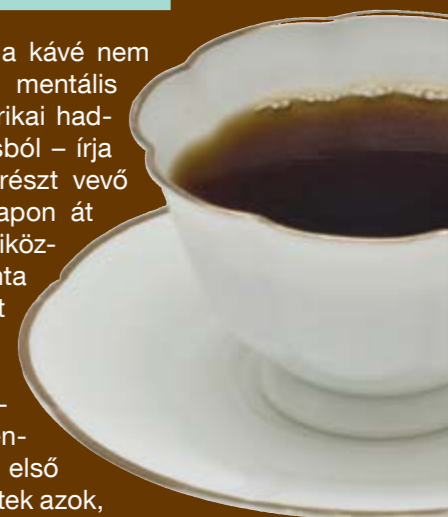
**É**n magam nem nagyon tartom be az új kutatási eredményekre épülő táplálkozási vagy életmódbeli tanácsokat. Legalábbis nem gondolkodás nélkül és nem azonnal, hiszen volt alkalmam végignézni például a tojás megbélyegzését – növeli a koleszterinszintet – majd rehabilitálását, és nem ez az egyetlen példa. Ennek ellenére természetesen oda kell figyelni az újdonságokra, de érdemes józan ésszel átgondolni, mi az, amivel egyet lehet érteni. Nagyon örülök annak a felfedezésnek, amit azért a szíve mélyén eddig is mindenki sejtett: az apáknak nagyon fontos szerepük van a gyerekek fejlődésében. Kevésbé agresszívek, ritkábban depressziósak és bátrabbak azok a gyerekek, akiknek az életében jelen volt egy férfi – ideális esetben a biológiai apa, de nem feltétlenül. Tudom, hogy pénzt kell keresni, sok a munka, sok a stressz, kinek van kedve este mesélni egy kicsinek, vagy megküzdni egy durcás kamasszal, de higgyék el, megéri. Nehéz, de még a mai világban is meg kellene találni az egyensúlyt a munka és a család között, mert hosszabb távon mindenki rosszabbul jár, ha ez nem sikerül. Kezdek például nyáron, amikor eleve többet van együtt a család, és ne is hagyják abba!

Sok sikert!

*Vámos Éva*  
Vámos Éva

## Néha a kávé sem segít

Néhány napi rossz alvás után a kávé nem fokozza az éberséget vagy a mentális teljesítményt – derül ki az amerikai hadsereg által végzett friss kutatásból – írja a Health.com. A vizsgálatban részt vevő 48 egészséges önkéntes öt napon át csak napi öt órát aludhatott, miközben a csoport egyik fele naponta kétszer 200 milligramm koffeint tartalmazó – kb. két csészényi – kávét ihatott, a kontrollcsoport pedig placebót kapott. Az önkéntesekkel ébrenlétük alatt mentális teszteket végeztek. Az első néhány napban jobban teljesítettek azok, akik kávét fogyaszthattak, de az utolsó napokban ez már nem volt jellemző.



## Biztonságosak a strandok

Az Európai Unió értékelési rendszere szerint a magyarországi tavaknál és folyóknál lévő strandok kevesebb mint 5 százalékánál van gond a vízminőséggel, a szabadvízi fürdőhelyek többsége kiváló minősítést kapott – közölte az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat. Az Országos Közegészségügyi Központ szerint az országos helyzetkép is alapvetően pozitív, a fürdőhelyek vízminősége folyamatosan javul. Kiváló minősítésű a balatoni fürdőhelyek többsége, a Fertő tó és a hévízi tófürdő is – írja az MTI. A nem kijelölt fürdőhelyeken nem javasolt a fürdőzés, mivel ott a víz minőségét nem ellenőrzik, ráadásul a közegészségügyi veszélyeken túl sok esetben a balesetveszély miatt tiltott a fürdés.

## Amit az utasbiztosításról tudni kell

Évente több millió magyar utazik külföldre, azonban piaci adatok szerint csak minden harmadik utas gondoskodik biztosításról. Az interneten is megköthető utasbiztosítások ugyanakkor jelentős költségektől kímélhetik meg a külföldre utazókat baleset, betegség vagy poggyászkár esetén – figyelmeztet a Magyar Nemzeti Bank (MNB). Az utasbiztosítás kiválasz-

tásánál körültekintően kell tájékozódni, az általános és egyedi szerződési feltételeket áttanulmányozni, mivel a biztosítók termékei jelentősen eltérhetnek. Figyelembe kell venni egyebek között az úti célt, az utazás hosszát, a közlekedési eszközt, a vagyontárgyakat, és az utazás során végzett tevékenységek jellegét is.

A cikk folytatását itt találja:  
[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)



## A legjobb és a legrosszabb nyári ételek

Nyáron állítólag könnyű egészségesen táplálkozni, hiszen a piac tele van friss zöldségekkel és gyümölcsökkel. Ez így van, de az is igaz, hogy nyáron nagyon könnyű elhízni. A gyerekek egy amerikai kutatás szerint nyáron háromszor olyan gyorsan szednek fel plusz kilókat, mint az év többi részében. Összeszedtük milyen egészséges és egészségtelen ételeket kínál a nyár. Sok kalória van a fagyaltban, a sörben, a sajtos-tejfölös lángosban. A koktélok is kalóriabombák lehetnek, és gyakran egy szalonnasütés vagy sütogetés közben is több kalóriát veszünk magunkhoz, mint szeretnénk. Természetesen vannak más lehetőségek is: ha már grillezik, akkor válassza a csirkemellet, a kukoricát vagy a cukkinit, édesség gyanánt pedig dinnyét vagy más gyümölcsöt.

## Óvatosan

### a forró italokkal!

A keleti bölcsesség szerint a forró nyárban a forró tea hűsít a legjobban. Ebben van igazság, mégis óvatosságra intjük Önöket: a gőzölgő koffeintartalmú italok rendszeres fogyasztása nyelőcsőrakot okozhat.

Az ENSZ Egészségügyi Szervezete, a WHO (World Health Organization) júniusban a Lancet magazinban publikált kutatása szerint azok az italok növelik a nyelőcsőrak kialakulásának esélyét, amelyek hőmérséklete fogyasztáskor meghaladja a 65 Celsius fokot – írja a sciencedaily.com tudományos portál. „Nyugodtan fogyasszon kávé vagy teát, hiszen számos kedvező élettani hatásuk van, de győződjön meg róla, hogy az ital nem túlságosan forró. Sikertelenül bizonyítani, hogy a magas hőmérsékletű folyadék károsítja a nyelőcső sejteit, és hozzájárul a daganat képződéséhez” – mondja Mariana Stern, a Keck School of Medicine professzora, aki részt vett a kutatásban.

V.É.



Információs videó



dr. Borbényi Erika onkológus elmondja,  
mitől alakulhat ki nyelőcsőrak.

hirdetés

## Szeretettel...



Varga Gyógygomba termékek  
- az időtlenség titka



[www.vargagyogygomba.hu](http://www.vargagyogygomba.hu)  
06 70 423 1127 • 06 30 391 8080

## Az apák fontosak!

Egy új amerikai tanulmány szerint az apák fontosabb szerepet játszanak gyerekeik életében, mint eddig hittük. Azoknál az idősebb gyerekeknél, akikkel sokat foglalkozott az apjuk, ritkább a depresszió, a tinédzserkori terhesség, és kevesebb a viselkedési probléma – állítja a Health.com szerint a tanulmány társszerzője, Michael Yongman. Kisebb gyerekeknél az apai jelenlét kedvezőbben hat a beszédfejlődésre és a mentális teljesítményre. „Tévedés, hogy az apák ugyanazt csinálják, mint az anyák. Valójában inkább arra bátorítják a gyerekeket, fedezzék fel a világot, vállaljanak kockázatot, míg az anyák stabilitást és biztonságot kínálnak. Mind a kettőre szükség van” – mondja Yongman. A gyermeküket egyedül nevelő anyák számára jó hír, hogy ezt a szerepet bármelyik férfi el tudja játszani, aki jelen van a gyerek életében.

Szerkesztette: Vámos Éva



# Szabadság

## szabadosság nélkül

Itt a nyár, többet vagyunk a szabadban. Süt a nap, hamarabb lekerül rólunk a ruha is. Az intim testrészek ápolása a mindennapos higiénia része, de ilyenkor különösen fontos ügyelni a részletekre.

**F**elmérések szerint a strandszezon idején több nő keresi fel a nőgyógyászat hüvelyi fertőzés gyanújával. Az égő, viszkető érzés és a kellemetlen folyás arra figyelmeztet, hogy a szervezetben felborult az egészséges egyensúly.

hirdetés

### TÖKÉLETES INTIMHIGIÉNYA – MEGOLDÁS MINDEN HELYZETRE

**ellen® probiotikus tampon** maximális biztonság a menstruáció alatt és különleges segítség a hüvelyflórának a fertőzések elleni védekezésében. Rendszeres használatát nőgyógyászok javasolják.

**ellen® probiotikus intimkrém** már meglévő kellemetlen tünetek esetén vagy védekezőképpen az irritáció ellen. Hidrolipid védőréteget képez, így segíthet elkerülni a kellemetlenségeket strandoláskor. Kismamák is használhatják! Összetevői kizárólag természetes eredetűek. A benne lévő probiotikumok hatékonyságát klinikai kutatások igazolják.

**ellen® tejsavas intim mosakodóhab** rendszeres használata segít fenntartani a megfelelő pH-értéket és friss érzést biztosít a mindennapokban.

**ellen® tejsavas frissítő spray** gyors segítség az egészséges pH-értékért és a frissesség fenntartásáért napközben.



Az ellen probiotikus és tejsavas intim termékeket megtalálod a patikákban vagy a [www.zoldmami.hu](http://www.zoldmami.hu) oldalon.

Az ellen® probiotikus tampon CE0344 jelzésű orvostechnikai eszköz

### Tanácsok az intim higiéniaért

Ne fürödjön tamponnal!  
Nem tanácsos a hüvelyt rendszeresen öblíteni.  
Használjon olyan intim tisztálkodó szereket, melyek nem befolyásolják a hüvely PH-értékét.

Az intim egészség megőrzésében is komoly szerepe van a tudatos táplálkozásnak. Kerüljük a cukros, élesztős ételeket, és ne igyunk alkoholt. Antibiotikum kúra után gondoskodjunk a probiotikumok pótlásáról! Melegben ne hordjunk szoros, műszálas fehérneműt vagy nylon harisnyanadrágot és a fürdőruhát mihamarabb cseréljük szárazra úszás után!

A klórt a medence vizének fertőtlenítésére használják, a fertőtlenítő hatás azonban nem csak a kórokozók ellen irányul, a hüvely egészséges működéséért felelős „jó” tejsavbaktériumokat is elpusztíthatja. A szakemberek különösen hangsúlyozzák, hogy sok problémát okozhat a nem megfelelő intim higiénia. A hangsúly a „nem megfelelő” van, hiszen a túlzásba vitt intim tisztálkodás ugyanúgy káros lehet a hüvely természetes ökológiájára, mint annak teljes elhanyagolása.

Sokan allergiás reakciókkal válaszolnak egyes kozmetikumokra, sokan pedig túlzásba viszik a hüvelyi irrigálást, a lúgos tisztálkodó szerek pedig még számos egyéb kellemetlenséget is okozhatnak. A hüvelyben természetes módon is jelen lévő jótékony baktériumok tejsavat termelnek és egyensúlyban tartják annak PH-értékét, beállítva egy enyhén savanyú kémhatást.

D.K. D.



## Az időskori látásért

Makuladegerációnak egy olyan betegségről beszélünk, amely a szem ideghártyáját, egészen pontosan a sárgafoltot támadja meg. Mivel ez a terület az éleslátásé, ezért az itt történő sejtpusztulás gyengénlátást, vakságot okozhat.

**A** betegség szerte a világon közel 30 millió embert érint, évente mintegy félmillió új esetet regisztrálnak. Főleg az idősek problémája, veleszületett és fiatalkori előfordulása lényegesen ritkább. A végleges gyógyuláshoz mai tudásunk nem ismer jó módszert, a cél a szinten tartás, illetve egyes esetekben az állapot részleges javítása lehet. Ehhez fontos a betegség minél korábbi felismerése. Érdeemes tudni, hogy a természetes sárga és zöld festékanyagot tartalmazó zöldfélék fogyasztása jótékony hatású lehet. A vitaminkészítmények pedig kiegészíthetik ezek hatását.

D. B.

### KÖVETKEZMÉNYEK

A sárgafolt károsodása miatt romlik a páciens éles- és színlátása, képessége az olvasásra, rosszul alkalmazkodik a fényviszonyok változásához. Ezen felül kontrasztlátása csökken, fényérzékenysége növekszik, a látómező közepén látótérkiesés tapasztalható.

hirdetés

Ocuvite.  
Complete  
BAUSCH + LOMB



Időskori makuladegeneráció esetén a különleges táplálkozási igény kielégítésére szolgáló speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.

Komplex összetétel luteinnel, megnövelt antioxidáns tartalommal\* és hozzáadott DHA omega-3 zsírsavval.

Az Ocuvite® Complete Bausch + Lomb DHA tartalma hozzájárul a normál látás fenntartásához, az antioxidánsok segítik a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelmét.



EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYA TERHÉRE MEGVÁSÁROLHATÓ!

A készítmény csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható és egyedül tápanyagforrásként nem használható! A normál látás fenntartásához napi 250 mg DHA bevétele szükséges.

\* Az Ocuvite® Lutein forte 30x-hoz képest. További információért olvassa el a betegájékoztatót!

OCU-EN-HU-1606-02 | Lezárt dátum: 2016. 06. 20.

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

# Ha fáj a láb, a kar

Nehezen mozgó ízületek, a comb, a kar izmainak gyengesége: bár e tüneteket a páciens többnyire egyszerűen fájdalomként érzékeli, a tünetek mögött többféle mozgásszervi betegség állhat. Mindig szakember feladata a pontos diagnózis felállítása – csak ezt követően kezdődhet meg az adott kórra szabott kezelés.

## A terápia

Mivel életveszélyes állapotá fajulhat, az ilyen típusú ízületi gyulladás korai felismerése, a terápia gyors megkezdése nagyon lényeges. Ennek során az érintett ízületet nyugalomban tartják, ugyanakkor napi több alkalommal óvatosan átmozgatják. Ezt többnyire kórházban, vénásan a szervezetbe juttatott antibiotikumkúra egészíti ki.

Ezen kívül lecsapolják az ízületből a folyadékot, ha az nagyobb mennyi-

ségben gyűlt fel. Utóbbi eljárást az indokolja, hogy segítségével csökken a feszülés (és így a fájdalom) az érintett helyen, másrészt ekképpen azt is meg lehet akadályozni, hogy a fertőzést kiváltó baktériumok a szervezet más részeibe is átkerülhessenek.

## A krónikus izomgyulladás

A fenti kórral szemben a krónikus izomgyulladással járó betegségek (ezeket szakszóval myotitisnek nevezik) nemegyszer lassan alakulnak ki. Mivel ez a betegségcsoport többnyire a comb és a felkar izmait támadja meg, a páciensek eleinte sokszor arra panaszkodnak, hogy nehezükre esik végrehajtaniuk olyan rutinszerű mozgulatsorokat, mint például a lépcsőzés

vagy a fésülködés. Bár több ok állhat a betegség hátterében, minden kórok esetén jellemző, hogy a gyulladás izomgyengeség és fájdalom, esetleg láz társul. Egyes típusainál bőrkiütések is mutatkozhatnak. A pontos diagnózis felállításához egyebek mellett vérvizsgálatot végeznek, valamint elektromyográfiát (ennek segítségével mérhető az érintett izmok elektromos aktivitása), illetve izombiopsziát (vagyis szövetmintát vesznek az izomból).

P.B.

## Életmód-változtatás

A kórképet véglegesen gyógyítani nem lehet, ám az állapotromlás üteme csökkenthető, ha időben megkezdik a terápiát. A szakember ideiglenesen vagy véglegesen az életvitelt érintő változásokat is javasolhat. A páciens a betegség egyes szakaszaiban csak lényegesen kisebb fizikai terhelhetőséggel rendelkezik, és ilyenkor kímélnie kell magát.

# CATAFLAM DOLO<sup>®</sup>

## BÍZUNK BENNE<sup>™</sup>

### RECEPT NÉLKÜL KAPHATÓ



GlaxoSmithKline-Consumer Kft. • 1124 Budapest, Csörsz u. 43. • Tel.: 225-5800 • www.gsk.hu  
Diklofenák-kálium hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer. • Elkészítés dátuma: 14/06/2016  
\*2015 októberében a GfK által végzett Brand Equity kutatás alapján

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

# Újra itt

# a nyár!

## Védekezzen természetesen a rovarok ellen!

A rovarok megzavarhatják az amúgy felejthetetlennek ígérkező vakációt. Ne adjon nekik esélyt: csak néhány egyszerű dologra kell odafigyelnie, hogy ez ne így legyen, és még vegyi anyagokat sem kell használnia. Íme, a tanácsaink!

- Ha babával utazik, adjon rá könnyű pamutruhát, amely a kezét és a lábát sem hagyja szabadon. Kerülje az élénk színeket.
- Ha erdőben túrázik, tűrje be a nadrágja szarát a zoknijába, főleg ha nagy a kullancsveszély.
- Mielőtt leülne a fűre, jobb, ha rátesz egy takarót.
- Ellenőrizze kétszer is a homokot, mielőtt leteszi a gyereket játszani. Vannak olyan hangyafajok, amelyek kifejezetten kedvelik a homokot.
- Ne használjon illatosított spray-t és testápolót, mert előfordulhat, hogy ez vonzza a rovarokat.
- Sajnos a rovarok is szeretik a romantikus naplementét. Ön inkább akkor élvezze a természetet, amikor nem aktívak, azaz ne késő délután vagy kora este.

- Kerülje el a nedves területeket, ott általában gazdagabb a fauna.

- Ne hagyja a gyerekeket magas fűben játszani, és ne felejtse, a falevélkupacok és a sötét helyek is vonzzák a rovarokat.

- Ha piknikezni indul, az ételt, a tányérokat és az evőeszközöket is tartsa jól zárható tárolóban.

V.É.

## 3 tipp a jó emésztésért nyáron is

Néha kihívást jelent, hogy utazás, nyaralás, közben is egészségesen táplálkozzon, pedig ezen múlhat, hogy szép emlékként marad-e meg a családi krónikában, vagy igyekeznek minél előbb elfelejteni.

**1** Igyon eleget! Nagyon sok múlik azon, eleget-e iszunk vizet, és ne felejtse, hogy a nyári hőségben az átlagosnál több folyadékra van szükségünk. Az a legjobb, ha mindig magával visz egy palackozott ásványvizet, és amikor kiürül, újat vesz. A kiszáradás rossz emésztéshez, illetve székrekedéshez vezet.

**2** Ha rendszeresen sportol, a nyaralás alatt se hagyja abba! A mozgás segíti az emésztést, ezért keresse rá az alkalmat. Ha hotelben száll meg, keresse fel a konditermet, ha nem, akkor sétáljon sokat, főleg nagyobb étkezések után, lift helyett a lépcsőt használja, és ne üljön sokáig egy helyben.

**3** Fogyasszon rostos ételeket! Rendeljen salátát vagy gyümölcsöt, amikor csak teheti. Ha elkezd, ehhez idővel könnyű hozzászokni. Ragaszkodjon a 80%-os szabályhoz, ami azt jelenti, hogy ha ilyen arányban hasonlóan vesz magához ételeket és italokat, mint otthon, akkor valószínűleg nem lesz baj.

V.É.

## Napégés?

Akár mennyire elővigyázatosak vagyunk, a napégést nehéz elkerülni: megtörténhet strandolás, biciklizés alatt, egy hosszabb kirándulás alkalmával. Érdemes ezért felkészülni rá.



A Panthenol spray segít, hogy a napégést kíméletesen és gyorsan kezelhessük: gyengéd a bőrhöz, hatóanyaga segíti a bőr gyógyulását.

Legyen mindig kéznél!

Vény nélkül kapható, dexpanthenol hatóanyag tartalmú gyógyszer.

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

## Lopedium

2 mg kemény kapszula 30x  
Heveny, hirtelen kialakuló hasmenés tüneteinek (pl. hasi diszkomfortérzés, puffadás, görcsök) kezelésére.



Már az első adag Lopedium megszüntetheti a panaszokat. Gazdaságos kiszerezés. Gyors segítség hasmenés esetén! Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. Vény nélkül kapható, loperamid tartalmú gyógyszer. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

## ÖNT IS CSÍPIK?

Az új Biomed Svédkeserű Krém RAPID 30g terméket szúnyog- illetve egyéb rovarcsípés okozta kellemetlen bőrtünetek enyhítésére javasoljuk.

12% gyógynövény kivonattal, gyorsan hűsítő mentollal, kompakt és praktikus kiszerezésben.

Keresse a gyógyszertárakban és gyógynövény szaküzletekben! [www.biomed.hu](http://www.biomed.hu)

3M Science. Applied to Life.™

Nexcare Aqua 360° vizálló filmtapasz

Teljeskörű védelem a vízparti kalandoknál is.

360 fokos védelem Egyedi gyémánt forma

Keresse a patikákban! [www.3m.hu](http://www.3m.hu)

hirdetés

Pharmaforte

ÜTIPATIKA a gondtalan nyaraláshoz

**CRAN-C**  
Tőzegáfonya-kivonat magas proantocianidin tartalommal hasznos változékony idő és strandolás esetén.

**Gastro-Bon**  
Nyaraláskor megváltozik az étrend, érdemes előre gondolni a gyomrunkra, nyelőcsövünkre (reflux). Segíthetjük az emésztést!

**Lutein-Plusz**  
Erős napsütés? A lutein a szem természetes védelmét biztosító alkotórésze, pótlásáról mindennap gondoskodni kell.

**Allix-Forte**  
Pollenidőszakban, változó időjárásban a légutak tisztaságán örökdió vitamin-torma-fokhagyma-gyömbér-görögországi összetevőivel.

-20%  
-15%

Kaphatók étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban, bioboltokban. Rendelhetők telefonon 06-30-2100-155, interneten: [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)

hirdetés

# Ha végre itt a *nyár*...

„Ha végigmegyek egy vízparton, és azt látom, hogy a napozók között peccenyére sült emberek is vannak, szörnyű rossz érzés fog el. Ez életveszélyes!”

**Dr. Tihanyi Lilla bőrgyógyász-, venerológus-, kozmetológus szakorvos**

Ahogy a régi dalocska megidézi a hangulatot, úgy vágyjuk a hosszú furcsa tél és tavasz után a meleget, a tartós napsütést. Persze nem érdemes a napozást sem „ész nélkül” csinálni. A bőrt védeni kell, a leégést jobb megelőzni, mint kezelni. De mit tegyünk, ha véletlenül nem sikerül?

**P**róbáljuk betartani a napozás szabályait és valóban inkább árnyékban legyünk 11 és 15 óra között – mondja dr. Tihanyi Lilla bőrgyógyász. A túlzott napozás hatására gyulladásos reakció alakul ki a bőrön. A bőr lehámlik, ami nem szerencsés folyamat, de ennél súlyosabb következménye lehet a napégésnek, például egy késői melanóma kialakulása. Ha már megvan a baj, a bőrt hűteni kell, hűvös szobában, nem irritáló vékony pamut pólóban vagy takaróval keressünk menedéket.

Vannak házi praktikák, amelyek nyugtatják a bőrt, illetve enyhítik a fájdalmat. Amennyiben gyógyszerári forgalomban kapható szert alkalmazunk, mindenképpen semleges, tiszta, bőrgyógyászatilag tesztelt terméket válasszunk. Azok a jók, amelyekben bőrnyugtató anyagok is vannak. A napozás utáni szerek már felvitelükkor hűsítik a bőrt.

Ugyanígy körültekintően válasszunk napozás előtti krémeket, lehetőleg minél magasabb faktorszámúakat. Különösen a gyerekek esetében ügyeljünk erre, őket gyakrabban is kenjük le! Óvakodjunk azonban attól, hogy a megégett bőrre jégkockát tegyünk, mert a napégette bőr hajlamos a fagyásra, így a jégkocka inkább kerüljön a teába!

*V.K.*



## Információs videó



dr. Vermes Réka háziorvos ad néhány tippet, mit tehet, ha leégett a bőre.



## Óvatosan a szabadban –

### a napégés kezelése

Ha túl sokat tartózkodunk a napon, akkor az ultraibolya (UV) sugarak hatására bőrünk kivörösödik, megég, vagy akár kiütések is kialakulhatnak a felületén – ezt a tünetegyüttest szokás napégésnek nevezni.

A napégés tünetei rendszerint órákkal az ártalom elszívését követően jelentkeznek: az első és legfontosabb teendő, hogy azonnal menjünk naptól védett helyre. A szimptómák súlyossága – a bőrtípusnak, az UV-sugárzás erősségének stb. függvényében – változó lehet. Bizonyos esetekben haladéktalanul szakemberhez kell fordulni (lásd erről keretes írásunkat), az enyhébb napégés kezelésére azonban jól bevált, otthon is alkalmazható praktikák is léteznek.

### A napozás utáni szerek segítenek

Ha a napégés csak enyhe bőrpír formájában jelentkezik, segíthet rajta a napozás utáni balzsamok használata. E készítmények rendszerint sok vizet és némi zsírt tartalmaznak, nyugtatják és hűsítik a bőrt. Komolyabb napégéskor enyhülést hozhat a hidegvizes zuhany, fürdő vagy borogatás. (A szélsőséges hideget kerüljük, a víz legyen legalább 25 fokos.) Szánjunk kellő időt a hűtésre: a megfelelő időközönként újraztatott borogatás legalább egy-két órán át ma-

radjon az érintett testrészen. Tilos viszont ezt a módszert alkalmazni, ha bőrünk felhólyagosodott, és ugyanez a szabály érvényes a hűsítő krémek, aeroszolok használatára is.

### Megfelelő öltözék, sok folyadék

Csökkenthetjük a megégett bőr további irritációjának esélyét, ha természetes anyagból készült, megfelelően szellőző, könnyű öltözetet választunk, amely teljesen eltakarja az érintett bőrfelületeket. A vény nélkül kapható fájdalomcsillapítók a fájdalomon kívül a mérsékelt hőemelkedésre is hasznosak lehetnek; a napégéssel járó vízhiányos állapotban megfelelő mennyiségű folyadék (pl. csapvíz, gyógytea) fogyasztásával enyhíthetünk.

*P.B.*

### MIKOR FORDULJUNK ORVOSHOZ?

Ha kisgyerek, csecsemő az érintett, illetve az alábbi tünetek jelentkezésekor:

- hányás,
- szédülés,
- nyakmerevség,
- fejfájás,
- hólyagok a bőrön.



A MINŐSÉGGEL MOST ÖN IS NYERHET!

## TÚLZOTT NAPOZÁS?

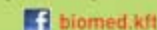


Érzékeny, könnyen kipirosodó, viszketésre hajlamos bőr mindennapos ápolására. Túlzott napozás, szoláriumozás esetén különösen ajánlott!

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

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

Részletes játékszabályzat: [www.biomed.hu](http://www.biomed.hu)



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

hirdetés

**octenisept®**  
külsőleges oldat

**Elég az égési sebek, hólyagok körülményes kezelésből?**

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

Fertőtleníti és elősegíti a sebgyógyulást!

**Keresse a patikákban!**

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

## INTERJÚ

Nagyon kedves, nagyon nyugodt. Két kisgyermek édesapja, árad belőle a „semmi-baj-nyugi-mindig-minden-rendben”-életérzés. Az újságíró nem is érti, miért nem pszichológusnak, lélekgyógyásznak ment. Legfontosabb számára, hogy élő felkiáltójel legyen, és mindenkit figyelmeztessen az önvizsgálat fontosságára.

## Ezt a doktort

### szívekből rakták össze

— Egy gyakorló orvosnak, aki mögött hosszú évek állnak, rengeteg sztorija van. Mindig kíváncsi vagyok arra, melyik számára a legemlékezetesebb...

— Újpesten voltam kezdő. Úgynevezett „lány” és „fiú” kórterem is tartozott hozzám, mint urológushoz. Azért volt vicces a megnevezés, mert a „fiú” alatt értettünk 90 éves bácsit is és a „lány” kórteremnél ugyanennyi idős nénit. Az egyik ilyen kedves öreg mami nagyon hálás akart lenni. De mindvégig az bántotta, hogy nem tud ajándékot adni. Sokat beszélgettem vele. Próbáltam megmagyarázni, hogy hiába a hiedelem, amit magával hozott: az orvos nem attól gyógyít, amit kap, hanem amit adhat. Kértem, hadd adjak. Hadd gyógyítsam. Mondtam, engedje el a problémát, ami a szegénységéből adódóan nyomasztotta. Másnap telekürtölte a kórházat azzal, hogy ezt a doktort szívekből rakták össze... Felejthetetlen nekem a néni, és meghatározó az élmény is, pedig ez a történet száz éve volt....

— Meg az is, ahogy indult. Korán árva lett ...

— 13 voltam, mikor édesapám, 17 mikor édesanyám ment el. A nővérem volt a gyámom. Hatan voltunk testvérek. A mi családjunkban minden ágon sok volt a gyerek. Nem ijedtünk meg semmitől. Ha helyzet volt: megoldottuk. Természetes volt az élet, meg a sodrása is.

— Csak bámulom a nyugodtságát...

— Kapkodva nem lehet gyógyítani. Nyugodt vagyok, mert biztos vagyok magamban. Sokat tanultam azért, hogy jó orvos legyek, mert az akartam lenni. Azért szereztem ezt a pályát, mert mindennap segítek valakin. De nekem is, mint minden kollégámnak a legfontosabb, hogy élő felkiáltójel legyek az emberek életében. Ahogyan a nőknél természetes – vagy bízunk benne, hogy egyre inkább az – úgy a férfiaknál is fontos az önvizsgálat, fontos, hogyha a testén valami apró elváltozást észlel, akkor jöjjön, hadd nézzük meg. És bármilyen furcsa: igen, saját magunkat kell vizsgálni, mert ha nem tesszük, nem fedezzük fel baj kezdetét, és ha már késő, akkor nincs segítség. Az életemet arra tettem fel, mint orvos, hogy segítek. De ehhez két ember kell. Én egyedül kevés vagyok. Ezért örülök minden lehetőségnek, amikor felhívhatom az emberek figyelmét, hogy ne szégyelljék az önvizsgálatot és bátran jöjjenek, kérdezzenek.

Vincze Kinga

#### NÉVJEGY

### dr. Zavodni István

urologus főorvos

Budapest XIII. kerületi  
Egészségügyi Szolgálat Rendelőintézete

„Amikor az orvos saját gyereke mondja azt: papa, miért nem segítesz rajtam? A vakbélgyulladás nem a szakterületem... ott állsz, és nem érti ... Na ez az örület.”

#### SZÜLŐI MONDATOK A BUSZON...

NEM ISMEREK RÁ.  
CSAK A FESZTIVÁLOKON  
JÁR AZ ESZE.

NYÁRON KÉKRE AKARJA  
FESTENI A HAJÁT.

ELMENNE AZZAL A FIÚVAL  
KETTESBEN EGY HÉTRE  
A BALATONRA.

BÍZHATOK BENNE?  
MEGENGEDJEM?  
NEM LESZ BAJ?

IGAZÁN NEM TUDOM,  
MIT CSINÁLJAK!

#### PSZICHOLÓGIA

## A kamasz és a nyár

A serdülőknek a kamaszkor végére le kell válnia szüleiről, meg kell határozni felnőtt önmagát és el kell tudnia köteleződni az általa választott felnőtt szerepek mentén. A kamasz életét kísérő testi, érzelmi és gondolkodásbeli változások, az önértékelés bizonytalansága és a heves indulati hullámzás nagyon nehézvé teheti az átmenetet. A nyári szünet sok szülő szerint kockázatos időszak: az iskolai napi ritmus hiánya, a szabadság vágya veszélyes kalandokba sodorhatja a gyereket.

### Mire figyeljünk és mit tehetünk?

**1** El kell bírni a nehéz helyzeteket, és vállalniuk kell a konfrontációt is. A biztonságérzethez szükség van a határok kijelölésére, mert ha feladjuk saját nézeteinket, akkor a lázadás parttalanná válik – a serdülőknek valójában nincs mi ellen lázadni. Így a kamasz a devianciák, az önmaga rombolása útján indul el.

**2** Ahhoz, hogy a gyerek levalhasson rólunk, és kialakíthassa elképzeléseit felnőtt önmagáról, fel kell adnia önmagában a szülő eddigi „félisten-mivoltát”, és nagyon kritikusan meg kell vizsgálnia az őt körülvevő világot is. A szülőknek kell „tartani” ezeket az erős érzelmeket, hogy a serdülő indulatai

ne forduljanak feszültségoldó, veszélyes cselekvésbe (pl. veszélyes vezetés, lopás, droghasználat).

**3** A jövőről való gondolkodás fontos eleme a szereppróbatgatás és a mindent-vagy-semmit stílus. A szülők feladata az, hogy a serdülő számára a valóságot közvetítsék, hiszen időről időre szükséges az elképzelések öszszeszeretése a lehetőségekkel.

**4** A felnőtté váláshoz engedhetetlen, hogy a kamasz a szülőktől a kortársak felé forduljon. Bátorítani és támogatni kell abban, hogy minél több személyes kapcsolatot építsen ki a külvilágban, így megtapasztalhasson

minél többfajta gondolkodásmódot, stílust, tevékenységet. Így válik majd lehetővé, hogy ne másoktól átvett, hanem valóban saját megoldásokat találhasson.

**5** Alapszabály, hogy hitelesek legyünk: a kamaszok különösen érzékenyek arra, ha mást mondunk, mint amit teszünk. Hamisság helyett valódi jelenlét – ebben az időszakban talán ez a legfontosabb, amivel hozzájárulhatunk ahhoz, hogy gyerekünk önmagában bízó, sikeres felnőtté váljon.



N. Vrág Edna  
pszichológus



# Strandolás fülfájás nélkül

Egy kellemes nyaralásról vagy az uszodából hazatérve kellemetlen tünetre lehetünk figyelmesek: bedugult a fülünk! Ha az érzés nem változik, orvoshoz kell menni, ugyanis begyulladhat a hallójárat.

Köznyelvre fordítva: ez a külső fül megbetegedése. Leginkább nyáron fordul elő, ugyanis legkönnyebben a fertőzött víztől lehet elkapni. Az úszás – akár tengerben, akár medencében – önmagában nem veszélyes.

Átmeneti külső hallójárat-gyulladás az okozhat, ha pangani kezd benne a víz. A hallójárat szűk, és már önmagában ez is kedvező a kórokozónak. Növeli a fertőzésveszélyt, ha fellazul vagy megsérül a járatot borító hám. Ez akár attól is bekövetkezhet, hogy vizet

érezünk a fülünkben, ezért megpiszkáljuk, és közben megsértjük a hámot. Ez a fajta fülgyulladás nem fertőző. Előrehaladott állapotban a fertőzött területen erős fájdalom jelentkezhet és váladék is folyhat a fülből.

*Dózsa Kádár Dóra*

## Hogyan előzze meg a fül-fájást?

- Használjon fürdő-, vagy úszósapkát, fül dugót!
- Alaposan szárítsa meg a fülét úszás vagy zuhanyzás után!
- Ne tisztogassa a hallójáratot!

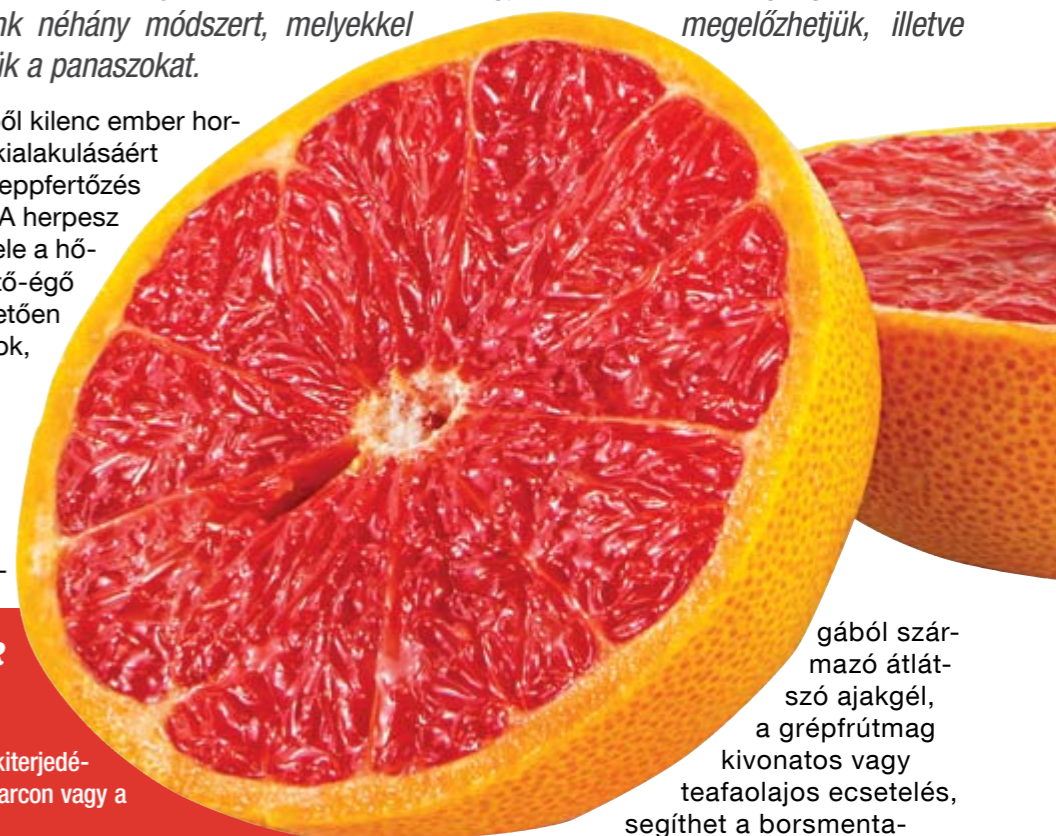
A főleg fülzsír az állpocss mozgásával távozik, a babaolajjal átítatott fültisztító pálcikával elég a hallójárat bemenetét és a fülkagyló redőit tisztán tartani. Ma már olajos fültisztító spray is kapható, ami szintén hasznos segítség lehet.

# Természetesen a herpesz ellen

Az ajakherpesz egy sokakat érintő, jobbára ártalmatlan, de nagyon kellemetlen betegség, amit vírus okoz. Összegyűjtöttünk néhány módszert, melyekkel hatékonyan kezelhetjük a panaszokat.

Felmérések szerint tizből kilenc ember hordozza az ajakherpesz kialakulásáért felelős vírust, amely cseppfertőzés és érintés útján terjed. A herpesz megjelenésének első jele a hőemelkedés és a viszkető-égő helyi fájdalom. Ezt követően jelennek meg a hólyagok, melyek 2-3 nap után maguktól is gyógyulni kezdenek.

A herpeszt általában tünetileg szokás kezelni. Hatékony az édesgyökér hatóanya-



## Mikor keressük fel az orvost?

- Ha az elváltozás nagy kiterjedésű, és ha a törzsön, az arcon vagy a gáttájékon jelenik meg.
- Ha heves fájdalommal jár, ha a hólyagok gyakran – évente többször – kiújulnak.
- Ha más immunológiai eltérés gyanúja is felmerül.
- Legfontosabb az immunrendszer megerősítése, támogatása: igyunk sok gyümölcslevet, vagy készítsünk gyógyteát csipkebogyóból, hársfából, legyezőfűből és citromfűből.

gából szármaszó átlát-szó ajakgél, a grépfrútmag kivonatos vagy teaolajos ecsetelés, segíthet a borsmentaolaj és a körömvirág krém is.

A citromfű szintén nagyon jó vírusölő, nem véletlen, hogy ez a herpesz elleni ecsetelő egyik fő komponense. Az aloe vera megakadályozza a felhólyagzást, használjuk a friss növény levelét, akár jégbe hűtve is!

*D.K. D.*

## VAXOL® Fül spray

Beszerezhető a gyógyszerárban!

- 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
- Gyermeknek 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 termelődés 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 szájnyálkahártya-fekély vagy afta tünetek – enyhítésére, kezelésére szolgáló gyógyszer. Gyorsan csökkenti a fájdalmat, segíti a természetes gyógyulást.

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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



sAtco

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

ROWA  
Pharmaceuticals Ltd.  
Bonyi Gy. Co.,  
Hungary

## A napsugárzás kedvezőtlen hatása

A szürkehályog kialakulásában szerepet játszik a túl sok UV-fény, sőt még az időskori sárgatest-sorvadást is előidézhetheti. A nap ultraibolya sugárzása irritálhatja a szemlencsét. Ha szabadban tartózkodik, egy megoldás van: napszemüveg és lehetőleg széles karimájú kalap.

# Nyáron is lássunk tisztán!

A nyár sajnos nemcsak a szabadság szezonja, hanem a szembetegségeké is. Az úszás közben „összeszedett” fertőzéseként duzzadt, váladékos, a levegőben szálló könnyfakasztó pollenektől viszkető, allergiás szemünk megkeserítheti a pihe- nést. A légkondicionálók és az UV sugarak is megterhelők lehetnek.

őrének) és cinkben. A szem egészségéhez is szükséges továbbá, hogy elegendő vizet igyunk.

## Amit még megtehet a szeméért

Van néhány egyszerű szabály, amelyek betartásával kímélheti a szemét. Hordjon például olyan kalapot, amelynek legalább 15 centiméter széles karimája van. A napszemüvegeknek van egy kis „holtterük”, de ezeket megszüntetheti, ha feltesz egy fejfedőt. Banális tanácsnak tűnik, mégis előfordul, hogy nem gondolunk rá: piszkos kézzel nem szabad megdörzsölni a szemünket, mert könnyen megfertőzhetjük látószervünket. A szemének is jót tesz, ha eleget alszik, figyeljen oda erre a nyaralás alatt és akkor is, amikor visszatér a munkába. Végezetül egy jó tanács: tanítsa meg gyerekeit is minél előbb arra, hogyan védhetik meg a látásukat, később még hálásak lesznek érte.

*D.K.D. - V.É.*



## Információs videó



dr. Öri Zsolt szemész a nyári szembetegségről beszél.



## Egyen a szeméért!

Az A-vitamin megelőzi a farkasvakságot, ezért együnk minél több sárgarépat, csukamájolajat, májféléket. A C-vitamin antioxidáns, sejtjavító (megköti a szabad gyököket), csökkenti a homályos látás kialakulásának esélyét, ezért érdemes minél több narancs - vagy citromsárga zöldséget, gyümölcsöt és bogyósokat fogyasztani. Hasznos az E-vitamin is (kiváló forrása a mandula), illetve az omega 3 zsírsav, amelyből a halfélékben – például a tonhalban, lazacban és a makrélában – is sok van.

Jót tesznek a zöld levelek – spenót, rukkola stb. –, sőt egyes kutatások azt mutatják, hogy azoknál, akik sok zöldsalátát fogyasztanak, a makuladegeneráció is kisebb valószínűséggel alakul ki. Sikeresen lehet harcolni ez ellen a betegség ellen tojássárgájával is, amely gazdag luteinben, zeaxanthinban (ezt a két anyagot nevezik a látás

**Ne tartsa otthon, öntse ki, dobja el lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszerereit!**

Magyarország valamennyi gyógyszerertárában visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket. A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer veszélyes lehet a környezetre!

**Tilos** a gyűjtődobozba tenni: tűz- és robbanásveszélyes anyagokat, higanytartalmú termékeket. Kérje gyógyszerésze segítségét!

**Ide dobja, ez a helye!**

Magyarországi Gyógyszerészek Országos Szövetsége  
Tegyük együtt környezetünket tisztábbá!

## 70 hatékony gyógyszerertári készítmény

Kiadványunk célja, hogy laikusok számára is „testközelbe” hozzuk a gyógyszerek egy bizonyos csoportját, a klasszikus gyógyszerészeti munka és hivatás gyümölcének számító, vény nélkül is kapható, úgynevezett „magisztrális” – azaz magában a patikában, hivatalos receptúra alapján előállított – készítményeket. Ezek biztonságos, hatásos és bevált gyógyszerek, melyek közül sokat akár 50-80 éve is használnak hivatalosan.

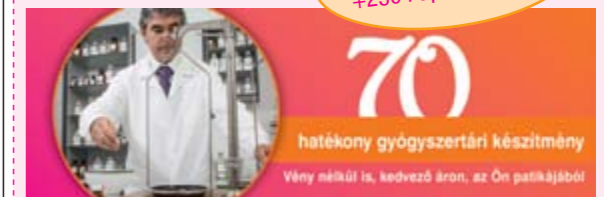
A kiadvány szerkezete, tematikája, tartalma és nyelveze szándékaink szerint olyan, hogy rohanó világunkban – akár a villamoson, metrón ülve vagy a patikai sorban álláskor – könnyedén áttekinthessük, s használható információkhoz jussunk arról, milyen „klasszikus” gyógyszerek is állnak rendelkezésünkre a gyógyuláshoz. Ezek túl azon, hogy használatukról generációk rendelkeznek jó tapasztalatokkal, jelentősen megkímélik a pénztárcánkat is. A felsorolt készítmények – a lehetséges alternatívákhoz viszonyítva – kimondottan olcsónak tekinthetők, hiszen hozzávetőlegesen 300–1000 Ft közötti áron megvásárolhatók.

A több száz magisztrális készítmény közül igyekeztünk kiválasztani azt a hetvenet, amelyet a leggyakrabban előforduló „nyavalyák” esetén a leginkább ajánlanak, alkalmaznak az orvosok, gyógyszerészek.

A kiadványban szereplő készítményekről minden vásárlást megelőzően „kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét”, hiszen az általunk közölteken kívül számos egyéb olyan információ létezhet még, melyek egyedüli és biztos forrása az Ön kezelőorvosa és az Ön személyesen választott gyógyszerertára és gyógyszerésze!

Dr. Mike László, gyógyszerész

**350 Ft**  
+230 Ft postaköltség



## MEGRENDÉLŐSZELVÉNY

Név: .....  
Postázási cím (ahová a szállítást kéri): .....  
.....  
Tel.: ..... E-mail cím: .....

A kiadvány és a postaköltség árát (580 Ft-ot) az alábbiak szerint fizetheti be:  
• A postán kapható postai csekken címünkre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.  
• Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:  
• Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.  
• Faxon: 06-1-452-0270  
• A fenti adatok megadásával e-mailen: info@pressgt.hu

• Személyes átvétel esetén az ár 350 Ft. Cím: Press GT Kft., Budapest XIII., Úteg u. 49. (9–15 óráig)

Dátum: ..... Alíráás: .....

# MIRA glaubersós gyógyvíz

## ... az epebetegségek tipikus gyógyvize



### Mira glaubersós gyógyvíz

A Mira glaubersós gyógyvizet, mint az epebetegségek tipikus gyógyvizét ismerjük.

Fogyasztása ajánlott epepangás esetén, epehólyag gyulladás utókezelésére, epeműtétek után a normális epeműködés visszaállítására, epekövek kialakulásának megelőzésére, a magas koleszterinszint csökkentésére.

Az epebántalmak kezelésére naponta 1-2-szer 2-3 dl Mira víz elfogyasztása javasolt, a megelőzésre elegendő 1-2-szer 1 dl Mira víz naponta. A gyógyvíz elfogyasztása után mintegy 15 perc múlva az epehólyag összehúzódik és kiüríti magából a pangó epét, ami a vékonybélben elősegíti a zsíradékok emésztését és felszívódását. Ekkor megszűnnek a panaszok: a felfúvódás, puffadás, hasi fájdalom.

*"Életem során háromszor kezeltek hasnyálmirigy-gyulladással. Az első kórházi kezelésemre 1983 őszén került sor. Három hétig feküdtem kórházban, ahol megállapították, hasnyálmirigy-gyulladásom van, valamint epém sűrűsödésre hajlamos. A diéta mellett a Mira gyógyvíz fogyasztását javasolták. A kórházi kezelés után fél évig napi rendszerességgel fogyasztottam a Mira gyógyvizet, majd abbahagytam a gyógyvíz kúraszerű alkalmazását, fél évig szüneteltetve azt. 1984 őszén újra kórházba kerültem, újra hasnyálmirigy-gyulladással kezeltek, de most az epémet is megműtötték. Felépülésem után fél évig ismét kúraszerűen, napi 1-1,5 decilitert fogyasztva alkalmaztam a gyógyvizet. Fél év után újra abbahagytam a kúrát, amelynek következtében 1985-ben újra kórházba kerültem, a már ismert egészségügyi problémák miatt. Ekkor arra az elhatározásra jutottam, hogy többet nem hagyom abba a Mira gyógyvíz alkalmazását és a mai napig rendszeresen fogyasztom a gyógyvizet. Mióta rendszeresen Mira gyógyvizet iszom, panaszaim teljesen megszűntek. Meggyőződésem, hogy a Mira gyógyvíz nagyban hozzájárult ahhoz, hogy megérhessem századik születésnapomat is. A Mira gyógyvízzel való kedvező tapasztalataim miatt azóta bátran propagálom a gyógyvizet ismerőseim, barátaim és családom körében." (Kiss Imre, Szeged)*

Becslések szerint a lakosság mintegy húsz százaléka szenved különböző epebántalmakban. Az ő számukra nyújt nagy segítséget ez a gyógyvíz, ami nem hiányozhat egyetlen háztartásból sem.

Keresse a gyógynövény boltokban, gyógyszertárakban.

[www.medaqua.hu](http://www.medaqua.hu)