

GyógyHír

MAGAZIN

2016. szeptember
XI. évfolyam 9. szám

www.gyogyhir.hu



A férfi meddőség

7oka

ÉLETMÓD

Törődjön a szívével!

PSZICHOLÓGIA

Iskolakezdés és teljesítménykényszer

RÁKKUTATÁS

Új megközelítés

A hónap

gyógyszerésze:

Barsiné Makay Judit

» Már gyermekként magamba szívtam a gyógyszertár illatát, csodáltam édesanyámat a laboratóriumban. És én még láttam, hogyan úszkáltak az üvegekben a receptre felírt piócák.



Egészség & szépség butik

VIRÁGPOR ALLERGIA!

Az **ALLIX-FORTE** növényi hatóanyagai kedvezőek a normál, könnyű légzés fenntartására pollenáradat, nátha idején. Vitamin (C, D3), cink és antioxidáns komponensei az immunrendszer normál működését is segítik.



Kapható patikákban, bioboltokban, www.pharmaforte.hu webáruházban és telefonon: (06-30) 2100-155

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

Cukorbetegnek BioCo Fahéj tablettá

A termékben lévő fahéj-kivonat hozzájárulhat a normális vércukorszint fenntartásához, az egészséges szénhidrát-cukor anyagcseréhez. A kapormag elősegítheti az emésztést,

hozzájárulhat a normális májműködés támogatásához. Rendelje meg szeptemberben 15% árkedvezményrel a 37/388-318-as telefonon, vagy a www.bioco.hu oldalon.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

C-vitamin 1000mg Bio.

+ Citrus bioflavonoid, csipkebogyó és acerola
Prémium minőségű Vitaking® C-vitamin természetes összetevőkkel - acerolával, csipkebogyóval és bioflavonoidokkal. A C-vitamin egy létfontosságú antioxidáns tápanyag. Segíti az immunrendszer és az idegrendszer normál működését, hozzájárul a fáradtság és a kimerülés csökkentéséhez.

Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

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

ANTIOXANT - fokozott egészségvédelem

- az ellenállóképeség fokozása,
- a fizikai és szellemi erőnlét támogatása,
- méregtelenítés.

Gránátalma, tőzegáfonya, citrus, zöld tea és szőlő, szelén, C-vitamin

Cseppek:
1980Ft/50ml/2 hónapra

Kapszula:
2330Ft/60 db

A Cseppek gyermekek ivóvizébe is!

Kapható patikákban, bioboltokban, www.pharmaforte.hu webáruházban és telefonon: (06-30) 2100-155

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

3 az 1-ben pezsgőtabletta az erős csontokért

A CalciTrio 3 az 1-ben kalcium kombináció már pezsgőtabletta változatban is kapható. Népszerűségét annak köszönheti, hogy kalcium mellett K₂-vitamint és D-vitamint tartalmaz. Ezek a vitaminok szükségesek ahhoz, hogy a kalcium beépülhessen csontjainkba. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K₂-vitamin pedig a beépülését a csontokba.

A pezsgőtabletta ajánlott ára: **1499Ft** (74,95 Ft/db)

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!



A normális májműködésért BioCo Máriatövis kivonat EXTRA

Alkalmazása javasolt a máj és epe egészségének megőrzéséhez, a toxikus anyagok szervezetből való eltávolításához.



Rendelje meg szeptemberben 15% árkedvezményrel a 37/388-318-as telefonon, vagy a www.bioco.hu oldalon.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

A prosztata megfelelő működéséért BioCo ProstaMen tablettá

A prosztata és a húgyúti rendszer megfelelő működésének támogatására szabalpálma-, kisvirágú fűzike- és csalángyökér kivonattal, 45 év feletti férfiak számára.



Rendelje meg szeptemberben 15% árkedvezményrel a 37/388-318-as telefonon, vagy a www.bioco.hu oldalon.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

Eleonora De Lennart Táplálkozásunk okosan

450 oldal

4200 Ft

Új felfedezés a fehérje emésztésről! A biokémiai „A&B módszer” fenntartja az egészséges testsúlyt, kivédi a betegségeket, segít felülkerekedni az immunrendszert gyengítő hatásokon, támogatja az általános jó közérzetet.

Megrendelhető:

www.patikapack.hu
cikkszám: 11376

Anne Ancelin Schützenberger Ős-szindróma

210 oldal

2100 Ft

Megjelennek-e az őseink által megtapasztalt élmények és traumák saját életünkben? Leküzdhetjük-e saját irracionális félelmeinket, nehézségeinket felmenőink életének megismerésével? Klinikai példák.

Megrendelhető:

www.patikapack.hu
cikkszám: 10688

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 Nádás 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

Újra itt a szeptember, hozza azokat a szokásos problémákat, amelyek a hűvösebb időjárással és a sok család nyugodtabb nyári ritmusát fejtő iskolakezdéssel járnak. Ezeknek a kezeléséhez adunk tanácsot legújabb számunkban, legyen szó akár a tornóról szerzett sebek ellátásáról, akár arról, hogyan küzdjünk meg az iskolai teljesítménykényszerrel. A Gyógyhír Magazin fontos céljának tartja az edukációt, ezért rendszeresen foglalkozunk azokkal a betegségekkel, amelyek a legtöbb halálozást okozzák Magyarországon. A szeptemberi számban a szív- és érrendszeri betegségek (54%) és a daganatos megbetegedések kerülnek a fókuszba.

A múlt számban elindított és rögtön népszerűvé vált (köszönjük!) Kvíz rovat után ebben a számban újabb rovatot indítunk „A Gyógyhír Magazin megkérdezte” címmel. Pontosan azt fedi, ami a neve: minden számban egy szakértő – többek között orvos, szakdolgozó, dietetikus – válaszol arra a kérdésre, amit feltettünk neki. Az első számunkban egy kínos témáról, az inkontinenciáról lesz szó. Arra bátorítjuk önöket, hogy tegyék fel egészséggel kapcsolatos kérdéseiket az info@gyogyhirmagazin.hu címre küldött e-mailben, megszerezzük rá a választ.

Vámos Éva

Vámos Éva



GYÓGYSZERÉSZETTÖRTÉNET

Kabay János

Kabay János gyógyszerész 1896-ban született Búdszentmihályon.

A hajdúnánási gimnáziumban érettségizett, és – miután katonaként részt vett az I. világháborúban – 1923-ban a Pázmány Péter Tudományegyetemen szerzett gyógyszerési oklevelet. A Gyógynövény Kísérleti Állomáson kidolgozta a száraz mákszalmából történő morfinnyerés ipari módszerét, melyet 10 országban szabadal-

maztatott. Ennek alapján állítják elő a morfint a mai napig a világon. A Kabay János által 1927-ben alapított Alkaloida Vegyészeti Gyár napjainkban is több száz embernek biztosít munkát. 1936-ban – egy sérvműtét után – váratlanul elhunyt vérmérgezésben. Nevét viseli többek között a hajdúnánási Kabay János Gyógyszertár is.

Kik a legmagasabbak a világon?

A férfiak mezőnyében a hollandok, a nőknél a lettek a legmagasabbak a világon – derült ki egy 187 országra kiterjedő új tanulmányból, amely 1914-től 2014-ig vizsgálta az országok lakosainak magasságváltozását. Az eLife című folyóiratban közölt eredmények szerint az átlagos holland férfi 183 centiméter, az átlagos lett nő 170 centiméter magas volt 2014-ben. A mutatók szerint az iráni férfiak és a dél-koreai nők nőttek legtöbbet, átlagosan több mint 16, illetve 20 centimétert a vizsgált száz évben. Az 1996-ban született magyar férfiak 2014-ben átlagosan 177,26 centiméter magasak voltak, 11 centiméterrel nőttek nagyobbra, mint 100 évvel korábban született társaik. Az 1996-os születésű magyar nők 18 éves korukban átlagosan 163,66 centiméter magasak voltak, 10,4 centiméterrel voltak nagyobbak, mint az 1896-ban született nők. Szakemberek szerint a világszerte megfigyelhető testmagasságbeli változásoknak csupán egy része magyarázható genetikai okokkal, a többiért a környezeti hatások a felelősek. A befolyásoló tényezők közé tartozik az egészségügyi ellátás minősége, a higiénia, a táplálkozás, az anya egészségi állapota és a terhesség alatti tápanyagbevitel.

Genetikai felfedezést tett lehetővé a jeges vizes kihívás

Elégszük még a 2014-es a jeges vizes kihívásra, amelyben világszerte ismert és ismeretlen emberek öntötték magukat nyakon egy vödör jéghideg vízzel és tettek pénzbeli felajánlást? Több mint 17 millióan töltötték fel videóikat a Facebookra és adakoztak, köztük Matteo Renzi olasz miniszterelnök, George W. Bush volt amerikai elnök, Bill Gates, Mark Zuckerberg Facebook-vezér, Jeff Bezos amerikai mágán, Tom Cruise, Matt Damon, Steven Spielberg, Katy Perry, Shakira, Taylor Swift, Justin Bieber, Usain Bolt, David Beckham, Neymar és Kate Moss.

Az ALS okozta izomsorvadás miatt teljesen lebénult világhírű brit elméleti fizikus, Stephen Hawking helyett gyerekei vállalták a kihívást. A kihívás annak idején sok kritikát kapott, mégis volt értelme: az összegyűlt 115 millió dollárt (32,7 milliárd forint) az ALS gyógyíthatatlan idegrendszeri betegség kutatására fordították. Az amerikai ALS Egyesület közleménye szerint a kutatóknak sikerült azonosítaniuk egy gént (a NEK1-et), amely hozzájárul a kór kialakulásához – írja a BBC News.

Digitális detox

A brit távközlési hatóság, az Ofcom évi jelentése szerint a 16-24 éves fiatalok napi csaknem kilenc órát töltenek a világhálón, a brit felnőttek pedig hetente 25 órát. Minden tizedik felhasználó napjában több mint ötven-szer kapcsolódik az internethez – írta az MTI szerint a The Guardian című brit lap internetes oldala. A megkérdezettek több mint harmada tartott digitális detoxikálást az elmúlt évben. A válaszadók egy része például internetkapcsolat nélküli helyre, vagy a mobiltelefonját szándékosan otthon hagyva ment vakációzni.

Járás robotikus vázzal

A tudósok számára is meglepő eredményeket ért el nyolc 3-13 éves megbénult betegnél, akiket egy különleges tréning keretében egy évig egy fejükre adott érzékelősík és robotikus külső váz segítségével tanítottak járni: mindegyik páciens tapintásérzékelésében és izomműködésében is javulást tapasztaltak. Miguel Nicolelis, a Sao Pauló-i AASDAP Idegrehabilitációs Laboratóriumában végzett kutatás vezetője elmondta, hogy a betegeknek hosszú ideje változatlan, krónikus állapotuk miatt fel sem merült, hogy bármiféle motoros vagy érzékelő funkciójuk javulhat. Ám attól kezdve, hogy elkezd-

ték velük az egyéves tréninget, a minden harmadik hónapban elvégzett neurológiai tesztek a páciensek izommozgásában és tapintásérzékelésében is fejlődést mutattak. A szakemberek egyelőre nem tudják pontosan, a tréning mely része volt ilyen hatásos, de a javulás mértéke minden más rehabilitációs technikával összevetve is nagyon látványos. Nicolelis szerint „virtuálisan minden páciens agya törölte, hogy van lábuk. Megbénultál, nem mozogsz, a lábad nem reagálnak.” A sisak és a robotikus váz által elősegített mozgás azonban valószínűleg ismét feltámasztotta az agyban az eltűnt fogalmat.

Szerkesztette: Vámos Éva

ZAVARJA A SZEMÜVEG?

vagy

SZÜRKEHÁLYOGJA VAN?

Nálunk megszabadulhat tőlük!

Élvezze a **segédeszközök nélküli éles látás örömét!**

Válassza a legnagyobb múlttal és tapasztalattal rendelkező magánklinikát, a **Focus Medicalt**, ahol kellemes, nyugodt környezet, **szakértő személyzet, biztonság várja.**

SZÜRKEHÁLYOG MŰTÉTEK

- altatás nélkül
- injekció nélkül
- várólista nélkül

www.szurkehalyog.hu

**9 000 Ft értékű
KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON**

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

focus medical

GYH-16-09

OLVASÓSZEMÜVEG KEZELÉS

- egyedülálló tapasztalattal
- azonnali eredménnyel
- orvosi garanciával

www.olvasoszemuveg-kezes.hu

**15 000 Ft értékű
INGYENES VIZSGÁLATI KUPON**

A kupon bemutatásával 15 000 Ft helyett díjmentesen végezzük el a lézeres olvasószemüveg-kezelést megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

focus medical

GYH-16-09

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:

Tel.: 06 1 450 3333 • E-mail: info@focusmed.hu • www.focusmed.hu

A MÉKISZ elkötelezettsége a minőség és a megbízhatóság iránt

Az egyesület és az étrend-kiegészítők

Magyarországon számos civil szervezet működik azzal a céllal, hogy összefogja egy adott termékcsoport gyártásával, forgalmazásával foglalkozó vállalkozások szakmai munkáját, képviselje azok érdekeit a működésben érintett állami szervekkel való kapcsolattartás során. A **Magyarországi Étrend-kiegészítő Gyártók és Forgalmazók Egyesülete** (továbbiakban MÉKISZ) is ezen célok mentén jött létre 13 évvel ezelőtt, tömörítve az iparágban érdekelt és a MÉKISZ alapelveit elfogadó - jelenleg - 63 céget. Az étrend-kiegészítő készítmények besorolása jogi és tartalmi szempontból jelentősen elkülönül egymástól, ezért az érdekképviselet kiemelten fontos feladat a MÉKISZ számára, a tagvállalatoknak pedig értékes segítség. A készítmények jogi szempontból az élelmiszerek körébe tartoznak, de gyártástechnológiájukat, megjelenési formájukat és a fogyasztók gondolatában elfoglalt helyüket tekintve a gyógyszerekhez hasonló bizalmi termékek. Hatóanyagaik révén - az egészségtudatos életmód részeként - az egészség megőrzésére, esetenként valamely betegség kockázati tényezőjének csökkentésére szolgálnak.

A MÉKISZ felelőssége

A termékkör egészségmegőrzésben betöltött szerepe a MÉKISZ számára különleges felelősséget jelent, hiszen az egészségmegőrzés nem jelent kevesebbet, mint annak biztosítását, hogy minél később vagy esetleg egyáltalán ne legyen szükség gyógyszeres terápiára. Ahhoz, hogy fogyasztókhoz kerülő termékek valóban be tudják tölteni a szerepüket, garantálni kell, hogy a piaci szereplők az előírások maradéktalan betartásával, a fogyasztók jogszerű tájékoztatása mellett állítsák elő és hozzák forgalomba a termékeket. A MÉKISZ alapszabálya, illetve a kötelező normákat előíró etikai kódex betartása kellő biztosítékot jelent arra, hogy az egyesület tagjai a jogszerű piaci működésen túlmutatóan, etikus magatartást gyakorolva járnak el. Megbízhatóság alatt a fogyasztók iránt felelősséget érző vállalkozások átlátható és számon kérhető működése mellett elsősorban az általuk előállított és/vagy forgalmazott termékek megfelelő minőségét és biztonságosságát értjük.

Az étrend-kiegészítők megítélése

Mindannyiunk számára ismeretes, hogy az internet szabad lehetőséget biztosít azon vállalkozások számára is, akik a saját gazdasági előnyeiket előtérbe helyezve, a fogyasztók egészségét hátrahagyva kínálnak olyan - jellemzően

potencianövelő és testtömeg-csökkentő - készítményeket, amelyek tiltott gyógyszerhatóanyagot tartalmaznak, és így kockázatot jelentenek a fogyasztók egészségére nézve. Ezek a készítmények időről-időre komoly negatív sajtóviszhangot kapnak, kedvezőtlenül befolyásolva a teljes étrend-kiegészítő piac megítélését, beleértve a többségben lévő tisztességes szereplőket is. Ezért szükséges, hogy mind a szakma, mind a vásárlóközönség tiszta képet kapjon a tisztességes gyártókról, és a megbízható termékekről. Ezt szolgálja a MÉKISZ mindennapi tevékenysége és az általa létrehozott MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjegy is. A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjegy szigorú ellenőrzésen és nyomon követésen alapuló termék tanúsítási rendszer, amely a kiváló minőségű és megbízható (tanúsított) készítmények számára teszi lehetővé a MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjegy feltüntetését.

TANUSÍTOTT MINŐSÉG



A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek minősége és megbízhatósága az azonos vagy hasonló termékek kínálatában a megszokottnál lényegesen jobban garantált!

A védjeggyel ellátott termékek minősége és megbízhatósága az azonos vagy hasonló termékek kínálatában a megszokottnál lényegesen jobban garantált. Ezért mondhatjuk bátran, hogy a MÉKISZ „Tanúsított Minőség” és a megbízhatóság egymással egyenértékű fogalmak. A termékek csomagolásán feltüntetett logó által könnyen felismerhetőek a tanúsított termékek, melyek listája mind az egyesület (www.mekisz.hu), mind pedig a független tanúsító szervezet (www.okogarancia.hu) honlapjáról elérhető. Itt kell kiemelni azt is, hogy a tanúsító védjegy használati jogának elnyerését biztosító termék tanúsítás nem csupán az egyesület tagjai részére kínál lehetőséget a pozitív megkülönböztetésre, hanem minden más étrend-kiegészítő gyártó és forgalmazó vállalkozás számára is hozzáférhető, amennyiben a termékeik eleget tudnak tenni a védjegyszabályzat által előírt követelményeknek.

A MÉKISZ (Magyarországi Étrend-kiegészítő Gyártók és Forgalmazók Egyesületének) cikksorozata

Erős csontok 50 év felett is

K₂-vitamin, a hiányzó láncszem

Egy bizonyos kor után a nők nagy része tudja milyen fontos a kalciumról gondoskodni. De vajon elég, ha a kalciumot önmagában vagy esetleg D-vitaminnal együtt pótoljuk? Eljut-e oda, ahova szánjuk: a csontokhoz? Ennek járt utána cikkünk szerzője.

Azt mindenki tudja, hogy miért van szükségünk kalciumra. Azt is sokan tudják, hogy a kalcium mellett D-vitamint is fontos szedni, mert ez a vitamin segíti a kalcium felszívódását. Ha a kalcium felszívódott, akkor vajon minden rendben van? Ezzel el is láttuk csontjainkat kalciummal? Sajnos nem. A kalcium felszívódása azt jelenti, hogy bekerült a vérünkbe, azaz az ereinkbe. De a kalciumnak elsősorban a csontokban van a helye, és nem az erekben. Ahhoz, hogy a kalcium az erekből eljusson a csontokhoz és hatékonyan beépüljön oda, szükség van K₂-vitaminra is.

K₂-vitamin mint slusszkulcs

A K₂-vitaminnak kulcsszerepe van a csontépítésben a következőképpen. A kalciumot egy speciális fehérje szállítja vérünkbe a csontokhoz. Ennek a fehérjének a működéséhez K-vitaminra van szüksége. Ezt úgy lehet elképzelni, hogy a fehérje az autó, ami a kalciumot az ereinkből a csontokhoz szállítja. Ahhoz, hogy az autó elinduljon, szükség van a slusszkulcsra, azaz a K₂-vitaminra. A K₂-vitamin beindítja az autót, mely a kalciumot elszállítja a megfelelő helyre, a csontokhoz. Ezért ajánlott a kalciumot D-vitaminnal és K₂-vitaminnal együtt pótolni. Erre a három tápanyagra szükség van a kalcium hatékony csontba épüléséhez, ezáltal az egészséges csontokhoz.

Miért ajánlott pótolni a K₂-vitamint?

Étrendünk régebben elegendő K₂-vitamint tartalmazott. A háziállatok szervezete képes volt a lelegelt zöld növényekből előállítani ezt a vitamint, amikor kint a szabadban tartották őket. A nagyüzemi állattartás elterjedésével ez megváltozott. Ma már ahhoz, hogy a szükséges mennyiségű K₂-vitaminnal lássuk el szervezetünket, naponta meg kéne ennünk pl. 4 kg marhahúst, vagy 5 l tejet, vagy 5 l joghurtot. Mivel a mostani táplálkozási szokásokkal nehéz biztosítani a szervezetnek szükséges K₂-vitamint, tanácsos ezt pótolni.



Természetes vagy szintetikus?

Nem mindegy, hogy milyen K₂-vitamint szedünk. A leghatékonyabb a természetes menakinon-7 típusú, mert nagyon jól felszívódik, 6-szor jobban, mint a szintetikus. Ezért nagyon fontos, hogy olyan készítményt szedjünk, amely ebben a formában tartalmazza a K₂-vitamint. Az egészséges csontokhoz tehát kalcium és D-vitamin mellett K₂-vitaminra is szükség van, amiből a leghatékonyabb a természetes menakinon-7 típusú. A patikákban már kapható olyan készítmény, amely együtt tartalmazza ezt a három hatóanyagot.

dr. Piri László

Csípje *fülön!*

Általában nyári betegségként tartjuk számon a hallójárat-gyulladást, ám sokan vannak, akik évszaktól függetlenül bajlódnak ezzel a betegséggel. Ha fáj a fülünk, a hallásunk rosszabb, forduljunk szakorvoshoz!

A fül-orr-gégészek főleg a strandszezonban találkoznak külső hallójárat-gyulladásban szenvedő betegekkel. A köznyelvben úszófülként ismert otitis externa a hallójárat betegsége, melynek kialakulásában a tartós nedvesség döntő szerepet játszik. A felázott hallójárat érzékeny bőre sérülékennyé válik, így a kórokozók könnyen megtelepedhetnek és gyulladást, gombás fertőzést is előidézhettek. Árulkodó tünet a viszketés, a

pirosodás és a hirtelen előtörő éles fájdalom, ami általában az egyik oldalon jelentkezik. A fülzsír természetes védőréteg, de megsérülhet az uszoda vizétől, főként, ha az a szokottnál klórosabb. Mindez hallászavarhoz vezet és előkészíti az utat a gyulladás előtt. A középfülgyulladás hasonló panaszokkal jár, de a hallójárat nem duzzad meg és a fájdalom kevésbé kifejezett. Ez a betegség elsősorban gyerekeknél fordul elő és lázas állapotot is előidézhethet.

D-K D.

Úszáskor használjunk füldugót vagy úszósapkát! A víztaszító olajok, pl. az olívaolaj permet, vagy paraffinolaj távol tartja a vizet, de fürdés után töröljük szárazra a füleinket! A szakorvosok hangsúlyozzák, hogy a hallójáratot nem szabad tisztogatni. A főleg a fülzsír az állkapocsmozgással távozik, a babaolajjal átitatott fültisztító pálcikával elég a hallójárat bemenetét és a fülkagyló redőit tisztán tartani. A fültisztító spray szintén hasznos segítség lehet. A melegítéssel óvatosan bánjanak: míg a középfülgyulladás esetén hasznos lehet, külső hallójárat-gyulladásnál nem.

CalciTrio® 3 az 1-ben

filmtabletta és pezsgőtabletta változatban



Új!
Pezsgőtabletta

CalciTrio®
Napi 1x
Ca kalcium
D3 vitamin
K2 vitamin
KALCIUM
D3 vitamin
K2 vitamin
3 az 1-ben
az egészséges csontokért
20 db pezsgőtabletta

www.calcitrio.hu

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

hirdetés

VAXOL® Fül spray

Beszerezhető a gyógyszerboltokban!

- Biztonságos és hatékony szer a fülzsír fellazítására és természetes úton történő eltávolítására
- Gyógyszerkönyvi minőségű tiszta olívaolajat tartalmaz, amely baktérium- és gombaölő hatású
- Vizmentes, segít megelőzni a fertőzés kialakulását
- Adagolt mennyiségű olívaolaj permetet juttat a külső hallójáratba
- Használata könnyű és kényelmes. Nem kell túlpadagolástól 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 EKG irányelv alapján I. osztályba tartozó orvostechnikai eszköz



A HALLÓJÁRAT TISZTÍTÁSÁRA NE HASZNÁLJON FÜLTISZTÍTÓ PÁLCIKÁT!



KÜLÖNÖSEN JAVASOLT

- Túlzott fülzsír termelődés esetén, a fülzsír okozta füldugulás megelőzésére
- Vizes sportokhoz
- Hallókészüléket viselőknél
- Száraz hallójárat esetén

sftco 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!

Az erős, egészséges csontokért!

BioCo

Egészségre tervezve

Ízületi betegségben szenved?

- kalcium** Ha sokat sportol, ha izomzata, ízületei fokozott terhelésnek vannak kitéve, akkor javasolt a kalcium, glükózamin, D-vitamin pótlása.
- glükózamin** A BioCo Porc & Izom Csont Komplex gondosan összeválogatott hatóanyagai hozzájárulnak a normál csontozat fenntartásához, a megfelelő izomműködéshez ízületi betegségben szenvedők számára.
- D-vitamin**



Keresse a patikákban és a www.bioco.hu webshopban!



Mozogjunk ősszel is az egészségért!

Lassan jönnek a hűvösebb hónapok – ám kár lenne csak emiatt lemondani a sportolás örömeiről. Fontos, hogy ősszel is egészségi állapotunknak megfelelő mozgásformát válasszunk testi-lelki jólétünk fenntartásához: az alábbiakban ehhez adunk ötleteket.

Pár éve az Európai Unió munkahelyi egészség-gel foglalkozó szervezete (European Agency for Safety and Health at Work) ijesztő adatokat tett közzé: statisztikáik szerint a munkával összefüggésben kialakuló megbetegedések közel 40%-a valamilyen mozgásszervi megbetegedés, közéjük értve a krónikus hátfájást, illetve más izom- és ízületi fájdalmakat. A jelentés azt is kiemelte, hogy a panaszok a nők körében gyakoribbak, illetve hogy aggasztóan emelkedik az érintettek között a fiatalok aránya. A diagramokat szemlélve pedig az is feltűnik: ha valakinek munkavégzés közben nagy súlyokat kell emelgetnie, az kisebb rizikófaktort jelent a hátfájás szempontjából, mintha valaki számítógép előtt ülve dolgozik.

Az összefüggés világos: a hátfájás gyakori okozója köztudott a törzsizmok gyengesége, amelyek a sok ülés következtében elszáplálnak. Nos, az ilyen eredetű hátfájás ellen hatásos eszköz a rendszeres úszás. Ez a sport minden korosztálynak ajánlható, és például ízületi betegség esetén is jó lehet, hiszen a medencében a víz felhajtóerejének köszönhetően kisebb terhelés éri, mint a szárazföldi sportoknál.

Ha már sport: a rendszeres testmozgással a szív- és érrendszeri panaszok kialakulása ellen is sokat tehetünk, és ezt nemcsak mi állítjuk, hanem a tekintélyes nemzetközi Egészségügyi Világszervezet (WHO) is. A WHO megállapítása szerint a mozgásszegény életmód globálisan a negyedik vezető halálos, amely évente mintegy 3,2 millió áldozatot követel. A szervezet szerint a rendszeres, mérsékelt testmozgás a keringési betegségek mellett kimutathatóan csökkenti a vastagbél- és mellrák, a diabétesz, továbbá pl. a csípőcsonttörés kockázatát.

A sportág kiválasztásánál óvatossá kell lenni: a visszértágulatokra például jellemző a megnövekedett vénás nyomás, ezért kerülni kell azokat a sportokat, melyek komolyabb fizikai megterheléssel járnak. Érdemes elfelejteni a súlyzós edzéseket és a súlyemlést (és ez jusson eszébe a bevásárló szatyor emel-

getésénél is!), vagy ha mégis ragaszkodik hozzájuk, akkor használjon kompressziós harisnyát. Nem tesznek jót a melegben végzett gyakorlatok (például a bikram jóga), és a szauna sem ajánlott. Az úszás, a séta, a kocogás és a kerékpározás a legelőnyösebbek, mert ezek segítenek a vénás pangás megszüntetésében.

P. B.

A járás is segít

A témához kapcsolódó friss közleményt adott ki a Magyar Távirati Iroda (MTI) augusztusban. A Magyar Angiológiai és Érsebészeti Társaság elnöke, Pécsvárady Zsolt közölte: a rendszeres mozgás, akár még az egyszerű járás is komolyan segít a visszérbetegség kezelésében. Mint a szakértő közölte: a visszérbetegség eleinte csupán enyhe, esztétikai tüneteket okoz, később azonban komoly szövődmények alakulhatnak ki. Nehezen gyógyuló fekély keletkezhet a lábon, sőt vérrög alakulhat ki a szervezetben, amely akár halálos is lehet.



Információs videó



Dr. Zolnay Péter reumatológustól megtudhatja, mit kell tennie, hogy elkerülje az izomlázát.

BioCo



A "nehéz-láb érzés" enyhítéséért

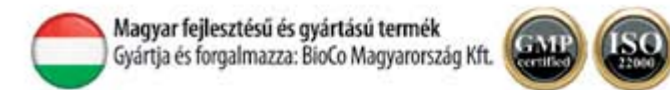


A készítmény hatóanyagai hozzájárulhatnak:

- a megfelelő vénás keringéshez
- a "nehéz-láb" érzés enyhítéséhez (csalánlevél),
- az egészséges érrendszer fenntartásához (szőlőmag).



Keresse a patikákban és a www.bioco.hu webshopban!



A daganatok bennünk élnek

Nem is kell törekedni az elpusztításukra?

Meghökkenítő cikk jelent meg a Magyar Tudományos Akadémia honlapján, megkérdőjelezve a daganatkezelés eddigi bevett módszerét. A szerző, Tátrai Péter az amerikai kutató professzor Robert Gatenby elméletét ismertette kijelenti: 6 évtizednyi, lényegében kudarcot hozó próbálkozás után új megközelítésre van szükség a rák gyógyításában. Nem a daganat maradéktalan elpusztítására kell törekedni, hanem olyanná kell azt alakítani, amivel akár évtizedekig együtt lehet élni, mint például egy jól karbantartott cukorbetegséggel.

A cikk hangsúlyozza, hogy – egyéb okokból elhunyt – fiatal és középkorú nők boncolása során „meghökkenően nagy gyakorisággal” találunk rosszindulatú emlődaganatokat, amelyek a páciens életében nem produkáltak klinikai tüneteket. S míg a 60 év fölötti férfiak több, mint 40 %-ában szövettanilag igazolható rosszindulatú prosztata elváltozások vannak, a klinikai tünetek csak mindössze 1 %-uknál jelennek meg. A cikk szerint ez is arra utal, hogy a daganatoknak van egy belső, önszabályozó mechanizmusa, amit egy „megfontolatlanul alkalmazott”, korai kemoterápiás kezelés megbonthat, s ahelyett, hogy elpusztítaná a daganatot, annak fokozott burjánzását idézheti elő. Ennek oka abban keresendő, hogy a kemoterápiára érzékeny daganatsejtek elpusztításával megnyílik az út az adott terápiát túlélő, arra kevésbé érzékeny daganatsejtek robbanásszerű burjánzása előtt. Az amerikai kutató ezért a kemoterápia „jóval szelídebb” formáját javasolja, ami csak addig alkalmaz magas dózist, amíg a daga-

nat exponenciális növekedését meg nem akadályozza, utána viszont – a tumor méretét fokozatosan figyelve – úgy módosítja az adagolást, hogy segítse fenntartani a daganat - különböző tulajdonságokkal rendelkező sejtpopulációi között meglévő - érzékeny egyensúlyát. Azaz nem a daganat kemoterápiával történő teljes megsemmisítése lenne a cél, hanem a burjánzásának megakadályozása, a tumor „kordában tartása”.

A daganatsejtek fegyverei: sokféleség, mérgeletlenítés, versengés

Gatenby kezelési modellje három fő feltételezésen alapul, amelyek mindegyikét meggyőző kísérleti adatok támasztják alá. Az első, hogy az egyes daganatsejtek már a kezelés megkezdése előtt is különböznek a terápiára való fogékonyságukat illetően. A második feltevés, hogy a kezelés megkezdése után a daganatsejteknek nem kell feltétlenül új mutációkat létrehozniuk ahhoz, hogy ellenállóbbá váljanak a kemoterápiával szemben, ha-

nem elég, ha a sejtekben természetesen meglévő „mérgeletlenítő anyagcsereutakat” aktiválják. Így a daganatsejtek jóval hamarabb képesek ellenállóvá válni a terápiával szemben, mint ha „szerencsés” mutációkra kellene várniuk. Végezetül pedig a tumorsejtek alpopulációi – egy természetes életközösség tagjaihoz hasonlóan – versengenek egymással a daganaton belül az élettérért és a tápanyagokért.

A fentiekből az következik hogy a kemoterápia során a kezelésnek ellenálló daganatsejtek előnyt élveznek a kezelésre fogékony társaikkal szemben, vagyis rátermettebbek – jobb a szaporodóképességük –, mint az érzékenyeknek. Ez idáig nem jelent különösebb meglepetést. Gatenby azonban arra a kulcsfontosságú tényre hívja fel a figyelmet, hogy kemoterápia híján a rátermettségi viszonyok éppen fordítottak: a rezisztens sejtek kevésbé szaporodóképesek, mint a kezelésre fogékonyak. S éppen ez az, ami alapját képezheti egy egyenúlyt fenntartó kezelésnek.

H.T.

Felszabadulás az „ökológiai versengés” alól

Gatenby modellje tehát azt jósolja, hogy gyógyszer híján a kezelésre fogékony daganatsejtek a versengés révén visszaszorítják és kordában tartják a kezelésnek ellenálló alpopulációkat. A maximálisan elviselhető dózishoz közelítő, intenzív kemoterápia viszont gyökeresen felforgatja az erőviszonyokat: amikor a kezelésre érzékeny sejtek tömegesen hullanak el, az addig kontroll alatt tartott, ellenálló alpopulációk robbanásszerű terjeszkedésbe kezdenek.

Az ökológia „a versengés alóli felszabadulás” (competitive release) néven jól ismeri ezt a jelenséget, és tisztában van az olykor katasztrofális következményeivel. Mi történik, ha egy újonnan bevezetett gyomirtó az egymással természetes versengésben álló gyomnövényfajoknak csak némelyikét pusztítja el? A többiek a kompetitív gátlás alól kiszabadulva előzönlök a teljes életteret, és ellenük ugyanazzal a gyomirtóval már nem védekezhetünk. Nagyon hasonló folyamat játszódik le a beleinkben egy kiadós antibiotikumkúra alatt: a gyógyszer megtizedeli a rá érzékeny, zömmel ártalmatlan bélbaktériumokat, és megnyitja a pályát azok előtt a sokkal kellemetlenebb kórokozók előtt, amelyeket mindaddig féken tartott a versengés. Ha pedig ez utóbbiak elszaporodva betegséget okoznak, ellenük egy teljesen másféle antibiotikumot kell leemelnünk a polcra – ameddig még van miből választanunk.

hirdetés

hirdetés

Szeretettel...



Varga Gyógygomba termékek
- az időtlenség titka

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

HIDVEGI™

avemar
daganatos betegek részére

Vásároljon a
LEGKEDVEZŐBB
áron!

avemar.hu

A hivatalos
Avemar
Webshop!



Az Avemar alkalmazása nem helyettesíti, hanem kiegészíti az onkológiai kezeléseket és gyógyszereket! Használat előtt olvassa el a részletes felhasználói tájékoztatót, vagy konzultáljon kezelőorvosával!

www.avemar.hu

Biropharma



INTERJÚ

Egyszer mindig minden a helyére kerül

A Boráros téri Fagyöngy Patikába betérők közül sokakat szólít a keresztnévén. Végtelen türelemmel és szünni nem akaró mosollyal hallgatja a problémákat, próbálja azonosítani a hirdetésekben szereplő gyógyszereket, amelyek iránt érdeklődnek. Gyermekei 15, 17 és 19 évesek.

Három kamasz gyerek mellett hogyan tud itt ilyen türelmes lenni?

— Imádom, amit csinálók. Mindig is erre vágytam: saját vállalkozásban a szakmát gyakorolni, és egy szép családban gyerekeket nevelni. Persze, amikor fiatalon a férjemet megismertem, amikor először kísért el a Moszkva tégig és versekkel kedveskedett, amikor lenyűgözött – nos, akkor nem gondoltam volna, hogy jó évtizeddel azután bevezetek otthon egy „Idegesítész” füzetet.

Az meg micsoda?

— Arra gondoltam, hogy ide kerüljön, ami zavar bennünket a családban. Egyelőre azonban csak én írogatok bele, például olyat, hogy miért nem porszívótátok össze a kutyaszórt? Vagy: megint senki nem vitte ki a szemetet. A gyerekek „láttamozzák”, néha mosoly jelet is írnak oda. Ez is valami, legalább elolvassák, én pedig attól, hogy kiírom magamból, nyugodtabb leszek. Azt is tudom, hogy a mai kamaszok mások, ők nem tragédiaként fogják fel,

„Az első munkahelyemen jó volt megélni a pozitív visszajelzést a vezetőtől. Megerősített abban, milyen fontos törődni az emberekkel.”

ha a szüleikkel szemben olyan szavakat használnak, amelyeket mi sosem mondtunk volna ki. Tudom, de azért nehéz.

Eleve elrendelés volt, hogy gyógyszerész legyen?

— Szerintem igen. Nagyon szerettem a kémiát, és csodáltam anyukámat a laboratóriumban, szó szerint magamba szívtam a gyógyszerészetet. Hogy lesz-e folytatás, abban csak bízni tudok. Én úgy látom, hogy ma mindent megtesznek azért, hogy a kémia ne legyen szerethető, a tananyag távol esik a gyerekek érdeklődésétől. Nekem a véremben van ez a mesterség, amihez szerintem nagyon sok empátia kell – ebből nekem talán kicsit több is van a kelleténél, mindenkinek segíteni akarok. De hát mit tegyek, ha ez esik jól a lelkeknél. Senkire nem beszélek rá semmit, még akkor sem, ha tudom, a drágább gyógyszer sokszor valóban jobb. De azt vallo, csak sok ismeret birtokában és a pénztárcával összhangban tud a páciens jó döntést hozni.

A mindenhol jól megfelelni elv sokat kivesz az emberből, nem?

— Sokszor vagyok fáradt, úgy szoktam mondani, hogy csak szétszakadni nincs időm. Van, hogy nekikeseredek, de ilyenkor megbeszélem a dolgot a jóistennel. Tudom, hogy egyszer mindig minden megoldódik, az optimizmusom visz előre. Annyi minden történt a családukkal: édesanyámékat kitélepítették, a nagypapámat 1956-ban majdnem halálra verték – és mégis itt vagyunk. Hiszek az akarat erejében.

Vincze Kinga

NÉVJEGY

Barsiné Makay Judit

Második generációs patikus. Jár neki, de nem használja a „doktor” a nevében. Mondja, a gyógyszerészek sokat tudnak, de az orvosok tudása más. Nem álszerény – megkapóan őszinte.



PSZICHOLÓGIA

Teljesítmény és szeretet

Újra itt a szeptember, és a szülők újra aggódva figyelik az iskolai eredményeket. Tud-e még javítani a gyerek? Elég lesz-e a pontszám a felvételihez? Bejut-e a választott iskolába vagy a választott szakra? Hogyan teljesít? És hogyan érhető el, hogy jobban teljesítsen?

Az „engem szeretnek” élménye vagy a szeretetlenség traumája egy életen át elkísér, és meghatározza a teljesítményhez fűződő viszonyt is. A gyermek a környezettel fenntartott kapcsolata során fejlődik, új és új feladatokkal szembesül, és ezek sikeres megoldása révén tud továbblépni a következő fejlődési fázisba. Ha kisebb korában nem éli meg, hogy a világban jó lenni és bízhat az emberekben, hogy kezdeményezhet, lehet saját akarata, szándékai, akkor lelki értelemben nem tud továbblépni a teljesítmény felé. Mindig bizonytalanul mozog majd a világban, túlzottan figyel a lehetséges veszélyekre, keresi és kéri mások megerősítését, és emiatt nehéz lesz számára, hogy saját célokat tűzzön ki, és ki is tartson a megvalósítás felé vezető úton.

A valódi teljesítmény-igény belső igény, ám az sem mindegy, hogy ez a belső igény másoktól, vagy magunkból indul. Ha a gyerek azt érzi, hogy önmaga nem elég, nem méltó a szeretetre és bizalomra, akkor – éppen azért, hogy szeressék – a magáévá, tehát „belsővé” teheti a külvilág (a szülő, a tanár, az edző) igényeit azért, hogy így elfogadják. Ha nem is igazán őt, de legalább őt a tettein, a teljesítményén keresztül. Ha ez a helyzet, amit tesz, kifejezheti ugyan tehetségét és képességeit, de nem a saját vágyaira, akaratára alapozódik. Mindig lesz ezekben a tevékenységekben valami idegen, és bizonytalan lesz abban is, hogy valójában mi az, amit igazán csinálni szeretne. Nem tud igazán gondolkodni azon, hogy ő vajon mit akar. Nem tanult meg

A szeretet védőhálója

Hinni kell a gyerekekben, és időt kell adni neki arra, hogy megtalálja azt, ami valóban érdekli. Meg kell mutatnunk, hogy nem a teljesítményéért szeretjük – nem kell „valamilyenné” válnia ahhoz, hogy elnyerje szeretetünket és megbecsülésünket. Szeretjük akkor is, ha hibázik, ha kudarcot vall – a szeretetünk védőhálója van alatta.

akarni, mert nem engedték meg neki. A teljesítményhez szükséges belső elszántság legtöbbször csak ideig-óráig van jelen, emiatt nehéz kitartani. A jó teljesítményt nem kíséri a büszkeség érzése, ami pedig szükséges lenne ahhoz, hogy a jövőbeni nehézségeket vállalni tudja. Ráadásul a sikereknek ebben az esetben nem lesz igazi értéke, csak akkor, ha szeretet is párosul hozzá – rajongás, vagy nyílt, kifejezett elismerés újra meg újra. A gyermek (és később a felnőtt) nem tudja megélni magának a tevékenységnek az örömét, és a siker elveszti a fényét, ha nem mondja rá valaki más: „Jól csináltad, szuper vagy”.

Ha a teljesítményhez a megaláztatottság és bántalmazás traumája fűződik (gondoljunk csak a hírekre az élsportoló gyerekek bántalmazásáról), akkor – mivel ezeket a testi és lelki fájdalomélményeket hajlamosak vagyunk elfojtani – nehéz emlékezni még a sikerekre is, arra, hogy mi is a jó ebben az egészben, hogy miért is csináljuk (és csinálnánk meg újra és újra).



N. Virág Edina pszichológus

Bőrmentő akció Ésszel

Az, hogy milyen arckrémot, testápolót használunk, attól függ, hogy milyen típusba sorolható bőrünk. Zsíros és mégis húzódik, száraznak érezzük – nos, ez egy igen gyakori definíció „mifelénk”. A Kárpát-medencére jellemző nedves kontinentális éghajlat és az itt élők genetikai örökségei alakították ki a hazai lakosság körében legjellegzetesebbnek tekinthető, szeborreás bőrtípust.

A mikor kozmetikumot választunk, gyakran hozunk hibás döntést, hiszen a „zsírosnak érzem és mégis száraz” meghatározásra nem könnyű krémot keríteni. Ez a képlet: magas faggyútartalom + csökkent víztartalom. Mit tegyünk? Zsíros krémmel enyhítsük a húzódást, ami nem tesz jót a faggyús bőrnek, vagy éppen magas víztartalmú, de zsírtartalmában szerény krémot válasszunk, amely viszont túlságosan szárít? Újabb probléma: nyáron védő kozmetikumok, naptejek és napi ápolási lépéseket vetünk be, gyakran tovább rontva bőrünk tüneteit. Majd betoppan az őszi, és a napsütéses órák számának csökkenésével lassanként számot vetünk a nyári hónapok hozta bőrtünetekkel, valamint elkezdhetjük azok tervszerű enyhítését. És itt a tervszerű szón van a hangsúly. Szakonyi Eszter kozmetikus mester, egészségügyi szakkosmetikus azt mondja, bizony stratégia kell, ehhez pedig először elemzés.

.....
„A szeborreás bőrtípus faggyúban gazdag, mégis gyakorta húzódó, érzékeny, száraz érzetű bőrféleség. Ezt a legfelső rétegében, a hámrétegben tetten érhető csökkent víztartalmának köszönheti. A »seborrhoea« szó eredeti jelentése szerint »faggyúömlenyt« jelent, mely kifejezés érzékletesen fejezi ki a bőrtípus legfőbb tulajdonságát.”

Szakonyi Eszter,
egészségügyi
szakkosmetológus

Érdeemes szakemberhez fordulni

Az első és legszembetűnőbb változás szinte minden bőrtípusnál, különösen a szeborreás bőrűeknél a faggyú- és verejtékmirigyek, elszáradt szarupikkelyek, sejtörmelések és környezeti ártalmak, mint a szálló por, a légkondicionáló, UV sugarak összjátékából kialakuló szennyezettség. Fekete fejű komedók, azaz mitesszerek és a fokozott szaruképzés jelei egyértelműen meghatározzák a legsürgősebben elvégzendő feladatot: ezen szennyeződések szakszerű eltávolítását. Mindez szinte lehetetlen szakember bevonása nélkül, aki rendelkezik mindazon anyaggal, eszközzel és rutinnal, amely által a bőr a legkisebb kockázat árán tisztulhat meg. Az őszi időjárási viszonyok egyben lehetőséget teremtenek a radikálisabb, hámlással, sebzéssel, bőrmegújítással járó kozmetikai kezelésekre elvégzésére is. Tekintve, hogy

sok esetben több alkalomra is szükség lehet, célszerű ezeket idejében megkezdeni, hogy a február-márciusi hónapok első napsugarait újra gyógyult, felkészített és megerősödött bőrrel üdvözölhessük. A bőrgyógyász szakorvossal mindenképpen célszerű egyidejűleg megvizsgáltatni a bőrnövedékek, anyajegyek és egyéb foltok állapotát. A tisztítás és a bőr típusának meghatározása egyaránt szükséges ahhoz, hogy a megfelelő tápláló krémot tudjuk nemcsak az arcunkra, de egész testünkre felvinni.

U.K.



Információs videó



Dr. Papp Ildikó bőrgyógyász, kozmetológus elmondja, miben más a férfiak bőre, mint a nőké, és miért öregszik lassabban.

JÓBŐR

bőrfeszítő & regeneráló étrend-kiegészítő

- ✓ Elősegíti a test lokalizált zsírtartalékainak csökkenését, a testsúly szabályozását.
- ✓ Hozzájárul a bőr egészségének fenntartásához.
- ✓ Természetesen hat!



Termékeink megvásárolhatók a www.mentalfitolbolt.hu oldalon, valamint a HerbaHázban, a Herbária üzletekben és a MediLine Üzletházban.

PHARMACOIDEA

GYÓGYNÖVÉNY
KÉSZÍTMÉNYEK

Tények

A herpeszvírus úgynevezett egyes típusa az ajakherpeszért felelős HSV-1. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2015-ben közzétett becslése szerint szerte a világon az 50 év alattiak kétharmada fertőzött HSV-1-gyel: vagyis 3,7 milliárd ember (ebből kb. 400 millió érintett Európában él). A genitális herpeszt okozó, HSV-2 nevű vírusváltozat ugyancsak a WHO számításai szerint a 15-49 év közötti korosztályból globálisan 417 millió ember szervezetében található meg.

A HERPESZ ellen

A herpeszvírusok különböző fajtái megtalálhatók az emberek többségében; az általuk okozott betegség a bőrben, nyálkahártyában, ritkábban az idegrendszerben jelentkezik. Mit tegyünk, amikor támad a kórokozó?

Tudta-e, hogy a herpeszvírusok bárányhimlőt, illetve övsömört is okozhatnak azoknál, akik az előbbin átestek? Sajnos nehéz mit kezdeni ezzel az információval, hiszen a herpesz megelőzésére jelen tudásunk szerint nincs mód. Ha azonban egészséges életmóddal, elegendő alvással, rendszeres

testmozgással teszünk immunrendszerünk egészségéért, akkor csökkenthetjük az ajakherpesz kiújulásának esélyét.

A legtöbbszörnek ez a fajta herpesz (herpes labialis) keseríti meg az életét. Jellegzetes tünetei a száj-orr körül jelentkező hólyagok, súlyosabb esetben más szerveket, így a szemet is megtámadhatja.

Ilyen esetben haladéktalanul orvoshoz kell fordulni. A herpesz genitális a nemi szerveken megjelenő, apró hólyagok formájában jelentkezik, amelyek hamarosan nagyobb hólyagokká válnak, az ezekből kialakuló heges fekélyek aztán 1-3 hét alatt gyógyulnak. A tünetek enyhítésére több hatásos készítmény létezik.

P. B.

hirdetés

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, GYÓGYSZERTÁRKBAN 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.
Bony Cs. Csak
Központ

Szívből szeretni

Érdekes a magyar nyelv. Minden kifejezés, amelyben a szív szó szerepel, az érzelmek egészen széles skáláját képes megnyitni bennünk. Talán a legtöbb energia a „szívből szeretni” szókapcsolatból árad. Többször kellene gondolnunk arra, hogy magát a szívet is szívből kellene szeretnünk – azaz jobban ügyelni rá, jobban félteni, többet tenni az szív egészségéért – az életünkért.

A szív egészségéért többet tenni leegyszerűsítve életmódváltást, tudatosabb étkezést, több minőségi vitamin- és ásványi anyag bevitelt, több mozgást és a dohányzás teljes elhagyását jelenti. A kardiovaszkuláris rendszer betegségei és a stroke kockázata veszélyt jelentenek, de odafigyeléssel mérsékelhetőek, megelőzhetőek. Ereink állapota alapvetően meghatározza szívünk egészségét. Érendszerünk állapotáért viszont mi magunk vagyunk felelősek, hiszen tudjuk, milyen tényezők befolyásolják. Például a dohányzás statisztikák szerint kétszeresére képes növelni a szívvel kapcsolatos zavarokat. Gondokat okoz a túlzott koleszterin-fogyasztás is. Sokat tehetünk kardiovaszkuláris rendszerünk épségéért testsúlyunk kontrollálásával és a rendszeres testedzés. Egyes növényi antioxidáns hatóanyagok segítenek ebben: óvják az erek egészségét, rugalmasságát, tisztaságát.

Csodálatos gyümölcsök

Külön ki kell emelnünk az antioxidánsokban gazdag mediterrán diétát. Hasonló jelentősége van szívünk és ereink egészségének megővése szempontjából néhány gyümölcsnek, például a gránátalmának, amely magas antioxidáns- tartalmával kiemelkedik a sorból. A szervezet egészségére gyakorolt rendkívül kedvező hatása miatt már az ókortól „életelixírnek” tartották. Kutatások igazolták, hogy a gránátalma ellagsav

flavonoidjai speciális antioxidáns tulajdonságuknak köszönhetően segítik fenntartani az erek egészségét, ezáltal a szív fiatalos, hatékony működését, végső soron a jó fizikai állóképességet. A gránátalma K₁-vitamin-tartalma a véralvadás szabályozásában, míg a belőle

A szív- és érrendszeri betegségek több áldozatot szednek Magyarországon, mint valamennyi egyéb betegség, baleset és más halálok együttesen. Pedig ezek jelentős része megelőzhető, elsősorban egészségesebb életmóddal. A Szív Világszövetsége (WHF) kezdeményezésére 2000 óta a világon mindenütt egyszerre rendezik meg a Szívünk Napját. Idén ez a nap: szeptember 25., vasárnap. A Világszövetség magyar tagjai – a Magyar Kardiológusok Társasága és a Magyar Nemzeti Szívalapítvány – az első évtől kezdve csatlakoztak a felhíváshoz.

képződő K₂-vitamin a csontépülésben játszik fontos szerepet, miközben jelentős hatással van az erek egészségére is. Hasonlóan kedvező „kardio-hatékony” hatású a szőlőmag antioxidáns rezveratrol hatóanyaga, amely az ellagsavval még fel is erősíti egymás hatását.

A folsav – nem csak kismamáknak! –, mely kedvezően befolyásolja a vér homocisztein szintjét, így hozzájárul a szív- és érrendszer egészségének megőrzéséhez. Ugyanebben az E- és D₃-vitaminok is fontos szerepet töltenek be. A C-vitamin szerepet játszik a vérerek normál szerkezetének fenntartásában is.

Még néhány hasznos tanács

Ahhoz, hogy szívünk egy egész életen át jól szolgálhasson bennünket, a bevitt és az elégetett kalóriák egyensúlyára kell törekedni. A rendszeres testmozgás, a sok gyümölcs és zöldség fogyasztása mellett törekedjünk arra, hogy étrendünk tartalmazzon teljes

kiörlésű termékeket, sovány húst, halat, hüvelyes növényeket, alacsony zsírtartalmú, illetve zsírtmentes élelmiszereket, telítetlen margarintokat, olajokat, mint a napraforgó, kukorica, repce vagy olíva. Azt se felejtjük el,

1. Mi az infarktus?

- A. Az infarktus során az ereket vérrögök zárják el, aminek hatására a szövetek elhalhatnak.
- B. Autoimmun betegség.
- C. Gyulladás.

2. Melyek az infarktus rizikófaktorai?

- A. Magas vérnyomás-, vércukor- és vérzsír-értékek (koleszterin).
- B. Életkor, stressz, dohányzás, mozgásszegény életmód.
- C. Fentiek mindegyike.

3. Milyen összefüggés van a magas vérnyomás és az infarktus között?

- A. A magas vérnyomás hatására károsodnak a szívet ellátó artériák, és felgyorsul az érlemezésedés folyamata.
- B. A magas vérnyomás miatt gyorsabban kell vernie a szívnek, ami szívfáradáshoz vezet.
- C. A magas vérnyomás túlzott vérképződéssel jár, a több vért a szív nem képes megfelelően továbbítani.

4. Hányszorosára növeli a cukorbetegség az infarktus kialakulásának a kockázatát?

- A. Duplájára.
- B. Négyszeresére.
- C. Nem növeli.

5. Melyik életkorban nagyobb az esély az infarktus kialakulására?

- A. Csak a 60 év feletti férfiakat érintő betegség.
- B. Férfiaknál a 45 év feletti, míg a nőknél az 55 év feletti életkorban (változókorban) nő meg az infarktus kialakulásának veszélye.
- C. Minden életkorban egyenlő esély van rá.

6. Hogyan csökkenti az acetilszalicilsav tartalmú Aspirin® Protect tableta a szívinfarktus kockázatát?

- A. Az Aspirin® Protect* tableta hatóanyaga gátolja a vérelemek összetapadását, így megelőzi a vérrögök kialakulását, amelyek a véráramba kerülve elzárhatják az ereket, szívinfarktust vagy sztrókot okozhatnak.
- B. Csökkenti a vér koleszterinszintjét, így csökken az infarktus rizikója.
- C. Dúsítja az oxigént a vérben, így javul a szív oxigénellátottsága.

7. Mikor és hogyan kell szedni az Aspirin® Protect tablettát?

- A. Naponta egy tablettát kell bevenni sok folyadékkal, lehetőleg étkezés előtt, az esti órákban.
- B. Amikor eszembe jut.
- C. Nincs pontos utasítás erre vonatkozólag.



Elegendet tud szíve működéséről?

SZÍV KIVIZ

Megoldókulcs:
1. A, 2. C, 3. A, 4. B, 5. B, 6. A, 7. A

Tudjon meg többet arról, hogy miként előzheti meg az infarktust. További hasznos információért látogasson el a www.szeretemazeletem.hu weboldalra.



**SZEDJE
RENDSZERESEN!**

*Az Aspirin® Protect tableta szedése ajánlott heveny szívizomelhalás (miokardiális infarktus) kockázatának csökkentésére szív- és érrendszeri kockázati tényezőkkel rendelkező, 45-79 év közötti férfi- és 55-79 év közötti nőbetegeknél, a haszon/kockázat (pl. gasztrointesztinális vérzés) arány értékelését követően. Acetilszalicilsav tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
L.HU.MKT.PH.08.2016.0058



Bayer Hungária Kft.
1123 Budapest,
Alkotás u. 50.

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

hogy az évenkénti orvosi vizsgálatok, a szűrések, nem csak a menedzsereknek járnak. Mindenkinek tisztában kell lennie egészségügyi paramétereivel. Ha a fenti életmód- és vitamin beviteli tanácsokat megfogadja – már nagy lépést tett szíve egészségéért, de a rendszeres vérnyomásmérés, a cukor- és a koleszterinszint figyelemmel kísérése sem nélkülözhető. A magas vérnyomás alattomos jelenség: sokáig tünetet sem produkál, majd nagy bajt okozhat, sokféle szövődménye lehet. A szív az a motor, amely nélkül nincs élet. Tudatosan erősítsük, szeressük szívből szívünket!

„Minden perc számít” – program

A Szívünk Napja alkalmat ad arra is, hogy újra és újra szembesüljünk azzal, hogy felelősek vagyunk egymásért. Magyarországon naponta több mint 70 ember hal meg hirtelen szívmegeállás miatt és egy ilyen vészhelyzetben az embereknek csak mintegy 10%-a képes az újraélesztésre. Nincs rosszabb annál, mint amikor családtagunk, munkatársunk összeesik mellettünk és tehetetlennek érezzük magunkat. Az első percek drámai jelentőségűek: 15 másodperc alatt az illető elveszti az eszméletét, a következő 4 perc a klinikai halál állapota, amikor a szív még megindítható agykárosodás nélkül. Ha nem történik semmi, ha nincs segítség, akkor 4 perc után beáll a biológiai halál, ahonnan nincs visszaút. Kiss R. Gábor professor, a Magyar Nemzeti Szívalapítvány kuratóriumi tagja beszélt arról, hogy a Magyar Kardiológusok Társaságának fő célkitűzése a civilek képzése. A „Minden perc számít” – program 2003-ban indult, és

arra hívja fel a figyelmet, hogy bárkinek módjában áll fenntartani a beteg keringését, míg megérkezik a szakszerű segítség. Eszköz nélkül, a kezünkkel kell nyomást gyakorolni a mellkasra, méghozzá 5-6 centiméter mélyen, erősen és gyorsan, a mozdulatot egy másodperc alatt kétszer ismétljük, azaz percenként százszor. A lélegeztetéssel ne húzzuk az időt! A szívkompresszió a legfontosabb. Számos munkahelyen, és már közösségi tereken is rendelkezésre áll az automata defibrillátor, amely tovább növeli az élet- esélyeket a mentők megérkezéséig. Ezek helyét „AED” felirat jelzi. Az Országos Mentőszolgálat Alapítványa videót készített „Tartsd életben!” címmel, ezt már több mint egy millióan nézték meg – de ez még mindig nem elég. A Szívünk Napján ne csak önmagunkra gondoljunk.

Vincze Kinga

A túlélési lánc négy fontos eleméből áll:

1. Azonnal hívjunk mentőt.
2. Kezdjük meg a mellkas ütemes nyomását.
3. Ha van AED készülék a közelben kapcsoljuk be, és kövessük annak használatát az automatikusan induló hangútmutatás szerint, ha nincs, ne hagyjuk abba a mellkas nyomást.
4. Gyakorlott egészségügyi szakemberek által a beteg mihamarabbi szakszerű ellátása.

Minden beavatkozás nélkül eltelt perc 10 százalékkal rontja a túlélési esélyeket, így az tíz perc után szinte minimális! Ezzel szemben a mentők kiérkezési ideje 15 perc.

hirdetés

A szív világnapja: szeptember 25. **Védje szíve egészségét!**

Pharmaforte **GRALMA**
étrend-kiegészítő kapszula

A GRÁNÁTALMA- és szőlőmag-kivonatot tartalmazó GRALMA kapszula rezveratrol, polifenol- és vitamin-komponensei kedvező hatással lehetnek egészségünkre.

- A gránátalma hatóanyagai kedvezőek a szív, az artériák és a vénák egészségére.
- A szőlőmag és rezveratrol a szív és erek sejtjeit óvják az oxidatív hatásoktól.
- A folsav fontos a vérképzésben és a kardiovaszkuláris rendszer működésében.

GRÁNÁTALMA-kivonat, szőlőmag és -héj kivonatai, rezveratrol, folsav, lecitin, és C-vitamin

A természet erejével

Hazai gyártású termék

Kapható gyógyszertárakban és bioboltokban.
Futárszolgálattal: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu (10% jóváírással)

Férfi meddőség rajtuk is múlhat

A férfiak megtermékenyítő képességének csökkenését a legtöbbször az alacsony spermaszám, a spermiumok mozgékonyasága, valamint alaki elégtelensége okozza, továbbá hatással lehetnek rá negatív szokásaik, valamint életmódjuk is. Bemutatjuk a leggyakoribb okokat.

1. Dohányzás

A nikotin általánosan is hatással van a teljes szervezetre, gyengíti az immunrendszert, károsítja a sperma DNS-ét, és energiákat von el fontos élettani funkcióktól.

2. Túlzásba vitt alkoholfogyasztás

A túlzott alkoholfogyasztás csökkenti a tesztoszteronszintet, és a férfiak merevedési képességét.

3. Magas herehőmérséklet

A hosszú ideig fennálló magas hőmérséklet a herék és a spermiumok

károsodását okozhatja. Érdekes kerülni a hosszú időn át ülő helyzetben tartott laptopot, a forró ülőfürdőket, hosszú téli utazások alatt a fűtött autósüléseket, valamint a túlötöltést.

4. Termékenységet rontó sport

Bizonyos sportok meddőségi szempontból nagyon konkrétan okozhatnak gondot. Ilyenek például a túlzásba vitt kerékpározás, és a megerőltető ülő sportok (pl. lovaglás). Jól nézzük meg, nincs-e túlzott nyomás az ágyék tájékán.

5. Környezeti ártalmak

Kiránduljunk minél többet, töltsük szabadidőnket a friss levegőn, például túrázhatunk a hegyekben. Kerüljük a mobiltelefon, a számítógép, és az egyéb elektronikai eszközök túlzott használatát. A mobiltelefon például akkor okozhat problémát, ha a nadrág zsebében, a herék mellett viselik a férfiak.

6. Helytelen táplálkozás

Termékletlenséget okozhat az emésztési rendellenesség, a gluténérzékenység. Érdeemes tudni, hogy a spermiumok egészséges

kifejlődéséhez nélkülözhetetlen a megfelelő mennyiségű antioxidáns, vitamin, és ásványi anyag tartalmú étrend kialakítása, melyek klinikailag igazoltan fokozzák a férfi termékenységet és a spermaszámot.

7. Túl kevés szex

A vizsgálatok azt mutatják, hogy a spermiumok mozgékonyasága – azaz az a képességük, hogy a nő ivarszerveken át eljussanak a petesejtig – folyamatosan csökken, ahogy a sejt öregszik. Ha ritkán ejakulál egy férfi, akkor öregebb spermiumokat juttat a nőbe, ha azonban rendszeresen ejakulál, akkor nincs ideje a spermiumoknak előregedni. Heti legalább két ejakuláció esetén megőrizhető a spermiumok frissessége és mozgékonyasága.

35 éves kor alatt a férfi meddőség kérdésével csak akkor kell foglalkoznunk, ha egy év alatt rendszeres, fogamzásgátlástól mentes szexuális élet mellett sem következik be terhesség.

H. T.

60 %-ban a férfiak a „felelősek”

Magyarországon kifejezetten kritikus értéknél tart a termékenységi arányszám. A probléma egyik fő oka a nagyszámú nem-funkcionális férfimeddőség, amelyen lehet segíteni, ám az érintettek sokszor nem is tudják, hogy mit tehetnének – mondja **Dr. Ósapay György**, a népszaporulat kérdésével foglalkozó szakember, a Magyar Tudományos Akadémia nagydoktora.

Történelmi távlatában nézve a hazai, de akár az európai nemzeti népszaporulat csökkenését, igen borús képet látunk. A termékenységi arányszám – ami megmutatja, hogy hány gyermeket szül átlagosan egy nő élete folyamán – kritikus értéknél tart hazánkban (jelenleg 1,28-1,3), ami a nemzet fogyását vetíti előre. A nyugati országokban is csak pár tizeddel magasabb (1,6%).

A meddőnek vélt párok esetében 60%-ban a férfiak „felelősek” a termékenységért és csak 40%-ban a nők. A magyar férfiak megtermékenyítő képessége 20 éves távlatban a „megtermékenyítésre alkalmatlan” szint felé mutat, és már most is minden ötödik fiatal férfit érint.

A tavalyi mindössze 153, spermát felajánló jelentkezőből csak kettő lett alkalmas donor.



Információs videó



Dr. Fekete Ferenc urológus beszél a férfiak nemzőképtelenségéről.



hirdetés

Veroval®
GYORSTESZTEK



Veroval® férfi termékenységi teszt

Spermaszám meghatározására szolgáló egészségügyi gyorsteszt

További egészségügyi gyorstesztjeink:

- Gluténérzékenység • Allergia kimutatása • Vashiány • Korai terhesség
- Húgyúti fertőzés • Koleszterin • Emésztőrendszer • Gyomorproblémák

Kizárólag gyógyszertárban kapható.

www.veroval.hu



Pontosság
> 95 %

HARTMANN

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

hirdetés

A MEGTERMÉKENYÍTŐ KÉPESSÉG TÁMOGATÁSÁRA

FERULANT ♂
gyógyszernek nem minősülő, amerikai gyógyhatású készítmény FÉRFIAKNAK

EP kártyára is kapható!

Hatóanyagai:
KARNITIN, VITAMINOK, ANTIOXIDÁNSOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK, ANGYALGYÖKÉR (ferulasav), és ZÖLD TEA kivonatal

OGYI-1018/2007

Segít **növelni a spermiumok számát (55%)**, mozgékonyaságát, az egészséges sejtek arányát (Stanford University, USA).

"Meddő párok" **30%-ánál fogamzást** eredményezett 3 hónap alatt a női készítménnyel együtt alkalmazva (Stanford University, USA.)

A kismamának készülő nők segítségével az OVANT készítmény.

Kérje gyógyszertárakban és bioboltokban.
Rendelhető: Tel: 06-30-2100-155, interneten: PHARMAFORTE.HU (ingyenes futárszolgálat, kedvezmény)

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a beteg tájékoztatót, kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Ferulanttal elért klinikai eredmények 3 hónapos kezelés után

Paraméter	Placebo	Ferulant
Spermiumszám	~10%	55%-os növekedés
Spermiumok mozgékonyasága	~10%	33%-os növekedés



Pihenés testnek, léleknek a wellness

Wellnessnek eredetileg az egyénre szabott egészségmegőrző programok összességét nevezzük, melyeket nemegyszer különböző gyógykezelésekkel párosítanak. Egész turisztikai ágazat szerveződött a többnyire erre szakosodott szállodákban elérhető wellness-szolgáltatásokra – hogyan segítenek ezek megőrizni a pszichés és fizikai egészséget?

Magyarországon a gyógy- és egészségturizmus lendületesen fejlődő ágazat, amely nemcsak itthonról, hanem külföldről is számos vendéget vonz. Ez többek között azért lehetséges, mert hazánkban világviszonylatban is kiemelkedően sok helyen található gyógy- és termásvíz: közel 400 település rendelkezik ilyen vizekre alapozó fürdővel. Mindeközben a hazai wellness-szállók száma már a százat közelíti, a felhozatal tehát bőséges.

Sport, víz, masszázs

Azt talán nem kell bizonygatni, hogy már önmagában segít megszabadulni a stressztől és ennek testi-lelki következményeitől, ha néhány napot megszokott környezetünkben kiszakadva töltünk. Ezt a hatást erősíti a wellness-szállók speciális kínálata, amely egészségünk, frissességünk megőrzését szolgálja. Sok helyen nyílik alkalmunk úgynevezett aerob sportokat űzni: ezek közé tartoznak a gyaloglás, kocogás, úszás, kerékpározás. A fizikai-mentális feszültséget oldják a vizes szolgáltatások is, így a fürdőzési lehetőség (eset-

leg gyógyvízkivonatot tartalmazó vízben), a különböző szaunák és izzasztókamrák. Kedvezően hatnak bőrünk egészségére (és szépségére) a dörzs- és a cellulitmasszázs, a különböző (például alga-) pakolások. A szív- és keringési rendszer épségének megőrzéséhez hasznos eszközök a legtöbb wellness-hotelben rendelkezésre álló úgynevezett cardiogépek: ilyenek a futó- és taposógépek, vagy az ellipszista-posó. Ezek használata egyben zsírégetéshez, fogyáshoz is hatékony.

Krónikus betegséggel óvatosan!

Ha valamilyen krónikus betegségben szenvedünk, utazás előtt mindenképp érdemes kikérni kezelőorvosunk véleményét. A szív- és keringési zavarokban szenvedőknek például általában nem ajánlják a szaunázást, mint ahogy a forró vizes fürdözést sem. Bizonyos mozgásszervi megbetegedések, reumás panaszok esetén viszont egyes gyógyvizek kimondottan javallottak. Az is jó, ha tisztában vagyunk fizikai teljesítőképességünkkel, mielőtt jelentkezünk egy többnapos edzésprogramra.

És a végére még egy jó tanács: ha már amúgy is egészségünk megőrzése a cél, igyekezzünk tudatosan

étkezni a wellnessezéssel töltött napokban. Akadnak helyek, ahol ellenőrzött körülmények között vehetünk részt például léböjtkúrán, másutt igényünk szerint kérhetünk diétás, gluténmentes és diabetikus fogásokat. A legtöbb szállóban viszont bőséges büféreggelit kínálnak, és ez a napi három étkezéssel (amire, valljuk be, hétköznapokon nem mindig jut időnk) oda vezethet, hogy felszalad ránk pár kiló. És ennek biztos senki nem örül – hacsak nem kimondottan ez volt a cél...

P. B.

A Magyar Turisztikai Ügynökség tavaly publikált (a Központi Statisztikai Hivatal adatain alapuló) összeállítás szerint a hazánkon belül többnapos utazást tervezők csaknem 4 százaléka kerekedik útra kimondottan azzal a céllal, hogy tegyen valamit egészsége megőrzéséért – ez összesen több mint 560 ezer utazást jelent évente.



PIHENTETŐ GYÓGYULÁS, GYÓGYÍTÓ PIHENÉS TERMÉSZETESEN SÁRVÁRON

Gondoltak már rá, hogy egy néhány napos kiruccanás vagy egy egyhetes üdülés alatt nem csak kikapcsolódhatunk, feltölthetünk, hanem ha megfelelő helyet választunk, akkor ízületi panaszainktól, derék- és hátfájásunktól, a mindennapi stressz okozta váll- és nyaki problémáinktól is megszabadulhatunk? Ha pedig szerencsések vagyunk, és nincsen mozgásszervi panaszunk, a prevenciónak nagy jelentősége van abban, hogy ezt az állapotot megőrizzük.

Sárvár már csak azért is tökéletes választás erre, mert a kiváló gyógyvíz nem csak pihentet, hanem gyógyít és ellazítja izmainkat. Az alkáli hidrogénkarbonátos gyógyvíz Sárvár medencéiben egy speciális, és Magyarországon egyedülálló technológiának köszönhetően hozzáadott vegyszer nélkül, eredeti formában van jelen.

Sárváron kora ősszel még az időjárás is kellemes, akár a szabadban is fürdözhetünk, hűvösebb időben pedig igazán jól esik a kellemes meleg víz és a forró szauna. A fürdözést kiegészítve a fürdő reumatológus szakorvosai személyre szabott kúratervet készítenek Önnek. A kezeléseket az OEP is támogatja. A hagyományos gyógykezeléseken – masszázsok, elektroterápiás kezeléseket, iszappakolás, hidroterápiás ke-

zelések – kívül Sárváron többféle modern gyógyászati eljárást is találunk, mint például a *Papimi kezelést* vagy a *lökéshullámterápiát*. Mindkettő kiváló fájdalom- és gyulladáscsökkentő kezelés. A Papimi terápia egy ionindukciós kezelés, nagyon hatékony, és csak néhány helyen érhető el az országban. Eredményesen alkalmazható húzóadások, ízületi fájdalmak, idegkárosodás, isiászos és nyaki gerincproblémák, valamint csontizomrendszeri fájdalmak esetén. A *Kinesio tape* segítségével mellékhatások és gyógyszer nélkül csillapítják a fájdalmat. A tape kezelést gyakran kombinálják ízületi- és lágyrész mobilizálással valamint gyógytornával.

A sárvári fürdő épületében egy szálloda is található; a négycsillagos VitalMed Hotelből egy papucsban, fürdőköpenyben juthatunk át a fürdőbe, hogy aztán kiélvezzük itt tartózkodásunk minden egyes percét.

A gyógyulás mellett természetesen lehetőségünk van szaunázni, kényeztetni magunkat egy-egy masszázsszal vagy sétálni az Arborétumban, esténként pedig vasi finomságokat enni a helyi éttermekben.

www.sarvarfurdo.hu • www.vitalmedhotel.hu



Ha szenny-
nyeződés is van
a sebben mossuk le
folyóvízzel, majd fer-
tőtlenítsük mielőtt
bekötözzük.

Iskolai sérülés Most mi legyen?

Az őszi becsengetéssel a szülők fellelegezhetnek, hiszen megszűnnek a nyári veszélyek, ugyanakkor az iskolák udvarán, a tornaórákon is sokat mozognak a gyerekek. Ilyenkor könnyen előfordulhatnak balesetek.

A sebeket tulajdonságaik alapján osztályozhatjuk: mélységük, elhelyezkedésük, keletkezésük oka, fertőzöttségük foka szerint – magyarázta lapunknak dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász. Másképp kell kezelni egy olyan sebet, ahol a bőr alsóbb rétegei sérültek, és másképpen egy olyat, ahol a fertőzés veszélye is fennáll. Sérülés esetén azonnal beindul a szervezet öngyógyító mechanizmusa. A sebellenítés feladata ezt segíteni, a gyulladásos reakciót lerövidíteni, és az esetle-

ges kóros következményeket minimalizálni. Ha az erek is sérültek, az önvédelmi folyamat az érben is fellép: a vérlemezkék „betapasztják” az érfal sérülését, később ez a kis záró érrög feloldódik. Közben az immunrendszer falósejtjei eltüntetik a szervezetbe került idegen testeket, a roncsolt, elhalt saját szövetdarabokat, és elkezdődhet a sérült szövetek regenerációja is. Az érintett felületet vérzésállapítás után rögtön fertőtleníteni kell. Nyomkötyést steril kötszerekből készítsünk, a vatta nem jó erre a célra. A szakorvos

nem javasolja a hintőporok használatát, helyette jó választás a sebferőtlenítő spray. A sebek gyógyulását több tényező is befolyásolja. A normálisan zajló regenerációhoz olyan kezelésre van szükség, ami távol tartja a kórokozókat. A keletkező heg minőségét az oxigénellátottság és a szervezet immunválasza mellett befolyásolja például az életkor, a bőrszín, a meglévő betegségek, vitamin- vagy nyomelem-hiányok, de még az is, hogy az érintett bőrfelület melyik testrészen található.

Dózsa-Kádár Dóra

Hegkezelés

minden korban, mindenkorra!

A vágások és horzsolások meglehetősen hétköznapiak, de akár maradandó nyomot is hagyhatnak, nem beszélve a komolyabb sérülésekről vagy a műtétekről. A hegek hatással lehetnek önbizalmunkra, megváltoztathatják szokásainkat, viselkedésünket, ezért érdemes törődni velük.

A sérült bőr gyógyulása során kötőszöveti rostokat képez. Ennek során jól látható heg alakul ki, amely optimális körülmények között fél- egy év alatt elhalványodik. Ez azonban nincs mindig így, érdemes beavatkozni. Léteznek olyan kréme, gélek, amelyek elnyomják a heg szövet növekedését, elsimítják és fellazítják a heg szövetet, elősegítik a sejt és a szövet regenerálódását, gyulladáscsökkentő hatásúak, és emellett csökkentik a bőrpírt, melegedést, duzzanatot és fájdalmat.

A pozitív, látványos eredmény eléréséhez ajánlott a heg kezelését minél korábban, de csakis a seb bezáródását, illetve műtéti sebek esetén a varratok eltávolítását követően elkezdeni. Régi heget is lehet halványítani vagy eltüntetni. Gondolni kell a hegkezelésre műtét utáni vagy égési hegeknél, valamint plasztikai műtétek, lézerkezelés, komolyabb horzsolás, vágás, zúzódás során létrejött hegeknél.

Tippek a gyógyulás megkönnyítésére

Gondoskodjon arról, hogy olyan kevés nedvesség érje a sebet, amennyire csak lehetséges. A sok víz eldeformálja a seb alatt növekvő új bőrt. A sebet természetesen mindig tisztán kell tartani, a legjobb enyhe fertőtlenítőszer alkalmazni. Kerülje a szappant, mert az túlságosan szárítja a bőrt, és ne használjon illatosított terméket, még akkor se, ha természetesen anyagból áll, mert az illatanyag (például menta, citrus, kámfor) irritálhatja a bőrt. Minden évszakban

védje a heget a napsugárzástól, UV fénytől. A hegek kezelése során kerülni kell a fizikai ingereket, például az extrém hideget, illetve figyelni kell arra, hogy nem szabad a készítményt túl erősen bedörzsölni. Ha elkezd a seb heggedni, kerülje a fizikai behatásokat, ezzel ugyanis olyan heget idézhet elő, amelynek kialakulása elkerülhető lett volna. A sérült bőr gyógyulása hosszú időbe telik, a heg vagy kontraktúra kiterjedésétől és vastagságától függően a kezelés több hetet, hónapot vehet igénybe. A sikeres hegkezelés első jele a bőrpír csökkenése, a kellemetlen viszketés, feszülés enyhülése.

U.É.

Amire figyelni kell

Ha a heg kiemelkedik a bőrből, viszket vagy vörössé válik, mert ez fertőzésre vagy allergiás reakcióra utalhat. Ebben az esetben mindenképpen forduljon orvoshoz. Ha úgy gondolja, hogy a heg olyan helyen van (például az arcán), hogy nem akar együtt élni vele, időben kezdje el a hegkezelést hegkezelő készítményekkel - géllal vagy krémmel - vagy keressen fel plasztikai sebészt. Lézeres kezeléssel szinte csodákat tudnak művelni.

Contractubex®
világelső a hegkezelésben*



**A Contractubex®
hegeselegátló gél**
láthatóvá teszi a különbséget

A Contractubex® különböző típusú, valamint kozmetikai hegek kezelésére alkalmazható a seb bezáródását követően.

- régi hegek, új hegek esetén egyaránt hatásos
- műtét utáni, égési hegek kezelésére
- klinikailag bizonyított** eredményesség



www.contractubex.hu

Vény nélkül kapható gyógyszer!
Keresse a patikákban!

Kérjük figyelmesen olvassa el a dobozban található betegájékoztatót. (OGYI/37641/2014, OGYI/25125/2015)

* IMS Global Pharmacy Data (Value) 2009.
** scar treatment after surgeries – Budner 2000.

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

hirdetés



Elég a sebek, sérülések 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!

CATAFLAM DOLO[®] BÍZUNK BENNE[™]

RECEPT NÉLKÜL KAPHATÓ

Nem fog fájni

A fogszuvasodás mellett számos olyan egyéb probléma is van, ami odafigyelést igényel. Ha nem vigyázunk a fognyaki kopásokra, a fogkőre és az ínybetegségekre, idővel akár el is veszíthetjük egészséges fogainkat. Ne csak fájó foggal menjünk orvoshoz, hiszen a hétköznapokban ártalmatlannak tűnő problémák komoly gondot okozhatnak.

A fogbetegségeket két nagy csoportra oszthatjuk: a fogágy gyulladással járó problémáira és a fogszövetben zajló gyulladásokra. A fogágy gyulladása általában kicsi intenzitású, tompa fájdalomként kezdődnek. A legfontosabb észrevehető jel az ínyvérzés, illetve a kellemetlen szájjíz, megváltozott szájszag. Ilyenkor a szájüregi baktériumflóra egyensúlya felborul, és emiatt elpusztul a foggyökerek körüli csont. Mindez foglazuláshoz, fogvesztéshez vezethet. Ha 3-4 nap után rendszeres, alapos fogmosás ellenére sem szűnik meg a vérzés, érdemes mihamarabb szakemberhez fordulni. Akár egy rossz fogpótlás is okozhat ínygyulladást, ezért fontos a kezelés, amelynek első lépése a fogkő eltávolítás.

Komoly betegségek kockázati tényezője

Ha nem megyünk rendszeresen ellenőrzésre, a rendellenességek gócként lehetnek jelen a szervezetben, így az „egyszerű fogbaj” számos betegség megjelenésével is járhat – magyarázza dr. Győrfi Adrienne, a Fehérgyöngy Fogászati Magánrendelő vezetője, a Semmelweis Egyetem docense. A fogágy gyulladást kockázati tényezőként tartják számon például a szívinfarktus és a stroke kialakulásánál, és szerepet játszhat a koraszülésben is. A fogszövet gyulladással járó betegségei közül a legfontosabbak a szuvasodások, illetve azok szövődményei. A szuvasodás egyik jele lehet, ha édes ételek fogyasztásakor villanásszerű, rövid ideig tartó erős fájdalom jelentkezik. Amikor a hő hatása megszűnik, a panasz is enyhül, ami arra utal, hogy a fogszövetek dehidratálódnak. A szakorvos azt tanácsolja, hogy válaszunk elektromos fogkefét és mindennap használjunk fogselymet!

Ha a fogak elszíneződtek, külső felszínük nem szép, esetleg töredezett, vagy nagy köztük a rés, érdemes héjkerámiát alkalmazni. Ilyenkor nem kell az egészséges fogból sokat levenni, elég külső felszínét egy picit megcsiszolni, ide ragasztja fel a fogorvos a fogtechnikus által elkészített vékony porcelánhéjat. Esztétikus, tartós, erős megoldás.

Gyökerénél a bajt

Az orvosok szerint több közkeletű (tév) hit él az emberek fejében a fogászatról. Az egyik legerősebb ezek közül, hogy a kezelés fájdalmas. Ma azonban már olyan korszerű megoldások vannak, amelyek száz százalékban segítenek az érzéstelenítésben. A fájdalommentes fogászat újdonsága az a készülék, amely nagy nyomással kvarcscemcséket fúj ki, ezt vízfüggőny veszi körül, és így alakítja ki a lyukas fogban a töméshez a felszínt. A fúrónak nincs kellemetlen hangja, és kisebb lyukaknál – e gép használatával – szüségtelen az érzéstelenítés. Erős gyulladás esetén általános anesztéziában lehet ellátni a beteget. Gyakran hallani azt is, hogy a fogfehérítés rontja a fogakat, pedig ezt semmi nem támasztja alá, hiszen több évtizede használt anyagokat alkalmaznak.

Dózsa-Kádár Dóra



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 betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

A GYÓGYHÍR MAGAZIN MEGKÉRDEZTE

Mi is valójában az inkontinencia, milyen gyakori, és mit lehet tenni ellene?



Válaszol:

Dr. Szabados Péter főorvos, fejlődésneurológus, inkontinencia szakértő

Inkontinenciának a hólyag tárolási vagy ürítési zavarait nevezzük. A nyugati kultúrákban a népesség 8-10%-a szenved tőle, de jóval nagyobb számokról is hallani. Tíz páciensből nyolc nő, s 80 év felett már 80%-os érintettségéről számolnak be. Szeretnénk az okok miatt a tünet minden életkorban más, ezért öt különböző szakképesítésű orvos „kénytelen” foglalkozni vele – gyermekgyógyász, szülész, urológus, ideggyógyász, geriáter –, és ezek csak a saját területükön jelentkező típusokban szereznek jártasságot. Így nemigen találni valódi szakértőt e téren, pedig a nagy szám miatt talán külön szakvizsga sem volna felesleges.

Az inkontinencia formái közül a terhelésre kialakuló, a hólyag összehúzódása nélkül fellépő, kezdetben kisebb mértékű vizeletvesztés a leggyakoribb – ezt hívják némiképp megtévesztően stressz inkontinenciának – de létezik még legalább négy további típus is, illetve ezek kombinációja.

Stressz inkontinenciában mik a leggyakoribb kezelések?

- Gyógyszeres kezelés a hólyag összehúzódásának gátlására – sajnos általában nem eredményes.
- Tréning a medencefenék izmainak erősítésére (az érintettek túlnyomó többsége felszólításra megfelelő erővel képes visszatartani a vesztést).

- TENS elektroterápia a hólyagizomzat megerősítésére (nem áll fenn részleges hólyagbénulás).
- Műtétek a terhesség alatt megnyúlt hólyagfelfüggesztés rendezésére.
- Lézerkezelés a szalagok felmelegítésével kiváltott regeneráció elindításával a hólyag eredeti pozíciójának visszaállítására.

A fentiekből látható, hogy a probléma sokkal bonyolultabb annál, hogy egyszerű beavatkozásoktól tartós megoldás történjen. Az egyetlen járható út, hogy részletes kivizsgálás történjen urodinámiai vizsgálat, ami után meg lehet választani a legtöbb eredményt ígérő kezelési módot olyan szakembertől, akinek van tapasztalata az összes típusban.

KVÍZ

Kedves Olvasóink!

A képen látható melegíthető plüss baglyot sorsoljuk ki azok között, akik **2016. szeptember 25-ig** beküldik a helyes válaszokat a lenti kérdésekre. A megfejtéseket e-mailben (info@gyogyhirmagazin.hu) vagy postai levélben várjuk (1139 Budapest, Úteg u. 49.).

1. Szabad-e melegíteni azt a területet, ahol visszerek láthatóak a bőrön?

- Nem, mert rontja a beteg állapotát.
- Szabad, de nem használ.
- Egyenesen ajánlott, mert az erek tágulása jót tesz a visszérnek.

2. Hogyan befolyásolja a férfiak megtermékenyítő képességét, ha heréiket sok hő éri (például a zsebben tartott mobiltelefon miatt)?

- Nem számít, nincs hatása.
- Csökkenti a termékenységet.
- Növeli a termékenységet.

3. Aki megfázott, annak jót tesz a meleg. Mi használ még?

- A sok folyadék és a pihenés.
- A mozgás.
- A kalóriadús, nehéz ételek fogyasztása.

Az augusztusi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1./c, 2./a, 3./b

A nyertes: Tóth-Petrovszky Éva, Bábolna
Gratulálunk!



Szerkesztette: Vámos Éva

Gyógyszeradagolás Patika Pack

mesterfokon

Pontos gyógyszeradagolás a mindennapok során és utazáskor egyaránt. Praktikus, biztonságos, áttekinthető. A feliratok jól elkülönülnek, könnyen nyithatók és zárhatók, mosogatógépben is moshatók. Kis helyen, táskában, zsebben is elférnek.

www.patikapack.hu



2 db vásárlása esetén
10% KEDVEZMÉNY

NAPI ADAGOLÓ
1780,- Ft
napi 1 rekesszel
H, K, SZ, CS, P, Sz, V

szín	cikkszám
pink:	20963
sárga:	11886

136x50x20 mm

NAPI ADAGOLÓ
865,- Ft
5 rekesszel, reggel, délután, este, éjjel, igény szerint

szín	cikkszám
s.kék:	11347
zöld:	20292

110x40x20 mm

HETI ADAGOLÓ
4320,- Ft
napi 5 rekesszel, reggel, délután, este, éjjel, igény szerint

szín	cikkszám
türkiz:	10853

190x120x45 mm

HETI ADAGOLÓ
1780,- Ft
napi 1 rekesszel
H, K, SZ, CS, P, Sz, V

szín	cikkszám
fekete:	29050
arany:	29051

136x50x20 mm

NAPI ADAGOLÓ
865,- Ft
5 rekesszel, reggel, délután, este, éjjel, igény szerint

szín	cikkszám
sárga:	11112
narancs:	12301

110x40x20 mm

Megrendelőszelvény

Név:

Cím (ahová a szállítást kérj):

Telefonszám:

E-mail cím:

Megrendelt termék cikkszám és darabszáma:

HETI ADAGOLÓ	HETI ADAGOLÓ FEKETE	HETI ADAGOLÓ ARANY
10853 db	29050 db	29051 db
NAPI ADAGOLÓ SÁRGA	NAPI ADAGOLÓ NARANCS	NAPI ADAGOLÓ SÖTÉTKÉK
11112 db	12301 db	11347 db
NAPI ADAGOLÓ ZÖLD	NAPI ADAGOLÓ PINK	NAPI ADAGOLÓ SÁRGA
20292 db	20963 db	11886 db

A megrendelt termékek árát, plusz 1305 Ft postaköltséget az alábbi módokon juttathatja el számunkra:

• A postán kapható postai csekken címünkre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.

• Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285-10000025

• A www.patikapack.hu webáruházban keresztül bankkártyás fizetéssel

A postázásra a pontos összeg átutalását, vagy a webáruház vásárlást követően kerül sor. Személyes átvétel esetén a megvásárolt termékek árához nem számolunk fel postaköltséget.

Cím: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49., 9-15 óráig. Tel: (06-1) 239-0347

Dátum: Aláírás:

AKCIÓ**Dr. Krém**
Egy csepp a természetből!Telefon: **06-96-826-100**
Web: **www.drkrem.hu****Probléma:**

- Reumás fájdalmak
- Ízületi problémák
- Izomfájdalom
- Mozgási nehézségek
- Ekcéma
- Pikkelysömör

**Relax Maister Mesterbalzsam:**

12 gyógynövénykivonatot tartalmaz, mely kivonatok alkalmazásak lehetnek reumás fájdalmak, izomfájdalmak, izom húzódások, sport sérülések, ízületi panaszok, fejfájás, ekcéma, pikkelysömör és különböző népbetegségek kezelésére, enyhítésére. Folyamatos alkalmazása során megszüntetheti a fájdalmakat és enyhítheti a tüneteket!

**Probléma:**

- Izomfájdalom
- Bőrbetegség
- Repedezett bőr
- Körömgomba
- Kemény bőr

**Teafaolaj kivonat gyógyhatása:**

Elpusztítja a betegséget terjesztő mikroorganizmusokat. Elpusztítja a baktériumokat és a gombát. Gombás fertőzések, fekélyek, gyulladások gyógyszere. Alkalmos bőrbetegségek, leégések, pattanások kezelésére. Erősíti a szervezet ellenálló képességét, megnyugtat, erőt ad.

**Probléma:**

- Visszértápláltság
- Hajszálerek
- Fáradt lábak
- Lábszár fekély
- Vérkeringési zavarok

**Vadgesztenye kivonat gyógyhatása:**

Erősíti az érfalakat. Alkalmos aranyér kezelésére. Gyógyítja a visszér gyulladást, a lábszár fekélyt és a trombózt.

**Probléma:**

- Repedezett bőr
- Száras kézfejt
- Ráncos kézfejt
- Töredezett körmök
- Erősen igénybevett kezek
- Időjárásra érzékeny kezek

**Kamilla gyógyhatása:**

A magyar kék színű kamillaolaj igazi hungarikumnak számít a kozmetikumok és a gyógyászat világában. Jelentős gyulladáscsökkentő, antibakteriális és sebgyógyulást segítő hatása van. Külsőleg mindenféle bőrbetegségre, aknéra, pattanásokra, tályogokra, valamint körömápolásra is alkalmazható.

RENDELJEN MOST: 06 96/826-100**MEGRENDÉSKOR HIVATKOZZON A HIRDETÉSRE ÉS A SZÁLLÍTÁSI KÖLTSÉG CSAK 499 FT LESZ. (9000 Ft-os megrendelés felett a szállítás ingyenes!)**

„67 éves vagyok, és néhány éve észrevettem, hogy nehezemre esik a mozgás, problémák vannak az ízületeimmel. Ez a ház körüli teendőkben éppúgy visszavetett, mint a bevásárlásnál vagy az unokámmal a közös játékokban, ezt sajnáltam leginkább...”

A Relax Mesterbalzsamot a szomszédom ajánlására próbáltam ki. Nem túlzás azt állítani, hogy visszakaptam a korábbi életemet! Mindennap használom és azóta minimálisra csökkentette a fájdalmamat és kitágította a mozgásteremet!

Mindenkinek ajánlom a Relax Mesterbalzsamot!”

Győr, György Ferencné Magdi

**Dr. Krém**
Egy csepp a természetből!Telefon: **06-96-826-100**
Web: **www.drkrem.hu**