

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



ÉLETMÓD

Kell-e félni
a strandok vizétől?

PSZICHOLÓGIA

Jót tesz a gyerekeknek
a vakáció?

INTERJÚ

Dr. Csizmadia Bea
gyógyszerész

GYÓGYKONYHA

Fagylalt erdei gyümölcsökkel
és forró vaníliaöntettel

CÍMLAPON: SPORTOL A CSALÁD

Bemutatik a Dolhay család
Viktória és Balázs, valamint a gyerekek: Hunor, Imre, Illangó



BUTIK nyár

GYÓGYSZERADAGOLÓK az úti patikába



a Patika Pack-tól!
www.patikapack.hu

LOLLILAND KÉZFERTŐTLENÍTŐK ÉS SZILIKONTOKOK nagy választékban a patikapack.hu-n!

- ♥ A zseléhez szilikontok is rendelhető, ami egyedi méretre készült.
- ♥ Bármilyen táskára, övre akasztható, így mindig kéznél van.
- ♥ Célcsoport 3 éves kortól.
- ♥ Kisgyermek, férfiak és nők egyaránt használhatják.
- ♥ Nincs ragacsos utóérzet.
- ♥ Pézsmát nem tartalmaz.

www.patikapack.hu



Megrendelhető:
www.patikapack.hu,
vagy keresse
a gyógyszertárakban!



Németh Attila: MŰVÉSZEK ÉS PSZICHOPATOLÓGIA

284 oldal
A könyv 23 híres emberről szól, akik pszichés tünetek ellenére – vagy éppen azért – alkotnak maradandót.



Szerző: Németh Attila, az Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet főigazgatója.

7.747 Ft
+1370 Ft postaköltség

Megrendelhető az alábbi e-mail címen:
info@gyogyhir.hu

Személyes átvétel esetén szállítási költség nélkül.

FERROCENTO + SunActive® Fe



GLUTÉN
MENTES
GMO
MENTES

PharmaSuisse
Laboratories

Magas biohasznosulású,
mikrokapszulás vastabletta
**KERESSE
A PATIKÁKBAN!**

Magyarországon forgalmazza:
Hungaropharma Zrt.
Press GT Kft.
www.ferrocento.hu

OÉTI: 18857/2017

AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI
A VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZÉSES ÉLETMÓDOT!

Rangos Katalin: a képzett beteg Interjúkötet 26 neves magyar orvos-specialistával

Rangos Katalin első kötete válogatás a szerző orvosinterjúiból.

A tartalomból:

- „A fülben mikroszkóppal műtünk”
Dr. Helfferich Frigyes fül-orr-gégész és fej-nyaksebész, audiológus
- „A gerinc egész életében a gravitációval flörtöl”
Dr. Varga Péter Pál gerincsebész
- „Női dolgok”
Prof. Dr. Ács Nándor szülész-nőgyógyász

Megrendelhető az alábbi e-mail címen: info@gyogyhir.hu,
vagy a QR-kód segítségével.



2.800 Ft
+1490 Ft postaköltség
**Rendelje meg
most!**



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
Szerkesztőségvezető: Bagossy Ilona
Művészeti vezető: Micsinai Orsolya
Címlap: Deák Szabolcs
Illusztrációk: Freepik.com

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: Borbás Gábor

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

A vakáció a legtöbb emberből vegyes érzelmeket vált ki. Gyerekként persze nincs jobb érzés annál, mint amikor elkezdődik a végtelennek tűnő nyári szünet, szülőként azonban összeszorul az ember gyomra. Ha kicsi, hogy oldom meg, hogy végig vigyázzon rá valaki? Ha nagy, mit csináljak, hogy értelmesen töltsék az időt? Az előbbi kérdés táborokkal, nagymamákkal, így-úgy megoldódik, a másodikkal azonban úgy tűnik, a legtöbb szülőnek nem sikerül megbirkóznia. És ez már nem csak feltételezés: egy friss brit kutatásban 400 iskolást vizsgáltak meg a vakáció előtt és után, és arra a lehangoló eredményre jutottak, hogy a gyerekek a képernyő előtt „nyaralnak” és átlagban edzettségük 80 százalékát veszítik el a vakáció alatt, mert a szülőknek nincs elég pénzük, hogy sporttáborba küldjék őket. Vajon mi a helyzet Magyarországon?

Vámos Éva

Vámos Éva

Sportol a Dolhay család!



A családnak Szentendrén él, kertés családi házban. A gyerekek: Hunor (5), Imi (2), és Illangó (1) mozgásigényének „levezetése” kis koruk miatt a család feladata. A különböző képességű kicsik tevékenységének összehangolása nem okoz gondot: a kertben van trambulin, kisméretű focipálya, tornászgyűrű, hinta, bokszzsák, labdák stb. Apával (Dolhay Balázs, 51, cégvezető) mindnaposak a küzdősport jellegű játékos foglalkozások (bokszt, birkózás), Anyával (György Viktória, 38, gyógyszerész) pedig labdajátékokban, ugránczó szerepjátékokban mókáznak. Rendszeresen tornáznak itthon együtt a gyerekekkel. A saját testsúlyos edzések mindnaposak: fekvőtámaszt, felülést, guggolást, felugrást akár a homokozó mellett is lehet végezni. A konyha és az ebédlő között a plafonról TRX lóg, ahol naponta többször lehet nyújtani, erősíteni az izmokat, bár a gyerekek inkább csak himbálózhatnak rajta. Futni is járunk, mégpedig a következőképpen: a nagyfiú biciklizik, a középső egy felnőtt bicaj gyereklülésben figyel, a kislány pedig a futóbabakocsiból szemlélődik. Apa és anya felváltva fut a babakocsival, illetve teker a bicajjal.

Az Önöké is egy sportos család? Jelentkezzenek címlapunkra!

A jutalom 30 ezer Ft-os sportáruházi vásárlási utalvány.
Gyógyhír Magazin, 1139 Bp. Üteg u. 49. | info@gyogyhirmagazin.hu



Rosszat tesz a vakáció a gyerekeknek?

A nyári szünidő rosszat tesz a gyerekek egészségének, mert a legtöbb vakációzó diák a képernyő előtt ülve tölti napjait, és közben a tanév alatt szerzett minden edzettségét elveszíti – állítja az MTI beszámolójában egy új brit kutatás. A tanulmány szerint a brit iskolások átlagban edzettségük 80 százalékát veszítik el a vakáció alatti „lustálkodás” miatt, mivel a legtöbb szülő anyagi lehetőségeik híján nem tud számukra aktív időtöltésről gondoskodni - írta a The Daily Telegraph online kiadása. A kutatók 400 iskolást vizsgáltak meg a nyári szünidő előtt és után, és azt tapasztalták, hogy a vakáció végén sokkal hamarabb fáradtak ki, és kellett megállniuk pihenni egy azonos távú futás alatt, mint az iskolaév végén. A vizsgált meritésben a legszegényebb családok 25 százalékának a gyerekeinél ez a jelenség még fokozottabban érvényesült: fizikai leromlásuk 18-szor nagyobb volt, mint a legtehetősebb 25 százalék gyerekeié – derült ki a UK Active tanulmányából. Steven Mann, a UK Active kutatási igazgatója, a tanulmány szerzője szerint a hátrányos helyzetű gyerekek a képernyők előtt kénytelenek nyaralni. „És ha gyermekkorban valaki nem mozog eleget, az számos szempontból súlyos következményekkel jár” – fűzte hozzá.

hirdetés

Vitaking supplement
Vitemix

A Vitemix egy ízletes multivitamin étrend-kiegészítő gyerekeknek. Több gyógynövényi kivonat és vitamin folyékony kombinációja. Finom ízének köszönhetően a gyerekek könnyen megszeretik és így a vitaminpótlást egyszerűen be lehet vezetni a napi étrendjükbe. OGYÉI szám: 18007/2016. www.vitaking.hu

Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

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

Azt kapjuk, mint Nyugat-Európában?

A NÉBIH 2017 első félévében számos termékpárt vizsgált, hogy felmérje, valóban létezik-e az a jelenség, mely szerint a hazai és a nyugat-európai piacokon azonos márkanév alatt eltérő minőségű élelmiszertermékeket forgalmaznak a nemzetközi gyártók. E vizsgálat kiegészítéseként a hivatal lefolytatott egy felmérést a lakosság körében a fogyasztók személyes tapasztalatainak, véleményének és elvárásainak megismerésére.

A NÉBIH felmérése szerint körülbelül minden második ember (a megkérdezettek 49%-a) tapasztalt már különbséget az azonos márkájú, Nyugat-Európában és Magyarországon egyaránt kapható élelmiszerek minősége között. A válaszadók minden termék kategóriából számos példát kiemeltek, de leginkább édesipari termékek esetében számoltak be jelentős eltérésekről, valamint gyakran említették a tejtermékeket és az üdítőitalokat is.

A minőségi eltérést észlelő vásárlók 97%-a rosszabbnak érezte a Magyarországra behozott termékeket, mint amit a nyugat-európai asztalára tesznek a nemzetközi gyártók. Különösen a háztartások „élelmiszerfelelősei” érzik felháborítóan ezt a gyakorlatot, vagyis akik rendszeresen bevásárolnak a családjáé számára – tehát akik a legtöbb információval rendelkeznek az élelmiszeripari termékekről. A fogyasztók túlnyomó többsége, több mint 80%-a elvárja, hogy a nemzetközi élelmiszer márkákat minden országban azonos összetétellel hozzák forgalomba (82% ért egyet vele), s ha nem így történik, akkor ezt kötelező legyen a termékeken világosan jelezni a vásárlók számára (86% ért egyet vele).

Kaukázusi kefireket vizsgált a NÉBIH

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH) laboratóriumában mérte 18 natúr termék fehérje- és zsírtartalmát, valamint a csomagolóanyagból történő káros anyag kioldódását is ellenőrizték. A komplex tesztelés ezúttal is magába foglalta a termékek kedveltségi értékelését is.

A kefir olyan savanyított tejtermék, amelynek jellemzőit a Magyar Élelmiszerkönyv szabályozza, jóllehet kaukázusi kefirre vonatkozó egyedi előírás nem található benne. A hivatal által vizsgált 18 különböző márkanevű termékből egyet más uniós tagállamban készítettek, míg 17-et hazai üzemekben nyolc előállító gyártott. A vizsgált 18 kaukázusi kefirből hét esetben kimutathatósági határ feletti etil-alkohol jelentkezett. Ettől a kefir még nem sorolható az „alkoholos italok” közé, de nagyobb mennyiség elfogyasztása esetén érdemes számításba venni. Az élőcsíraszámra vonatkozó vizsgálatok vegyes eredménnyel záródtak. A Magyar Élelmiszerkönyv kefir vonatkozású előírásainak teljes mértékben csak két termék felelt meg. A kötelező, minimális mennyiségű élesztőt minden termékénél sikerült kimutatni, de a tejsavbaktériumok száma 16 kefir esetében alacsonyabb volt az előírt minimális értéknél.

A külső megjelenés, szín, illat, íz, állomány pontozása alapján alakult ki a Szupermenta rangsora, amelynek nyertese a Danone kaukázusi kefir lett. Másodikként végzett a Milli, míg harmadikként a Sissy márkajelzésű termék.



A dédunoka is sérülhet az alkohol miatt

Számos tanulmány figyelmeztetett arra, hogy a magzatnál egészségkárosodást okozhat, ha az anya a várandósság alatt alkoholt iszik. Egy új kutatás szerint azonban nemcsak az anyaméhben fejlődő gyermeket, hanem a jövőben generációkat, az unokáit és dédunokáit is károsíthatja az anya alkoholfogyasztása. Kelly Huffman, a Kaliforniai Egyetem riverside-i intézményének pszichológus professzora a Cerebral Cortex folyóiratban publikálta a generációkon át öröklődő hatással kapcsolatos kutatási eredményeit – írja az MTI. „Most már van arra bizonyíték, hogy az anya alkoholfogyasztásának hatása generációkon át nyúlhat, és negatív hatása lehet a következő nemzedékekre anélkül, hogy azok az alkohol közvetlen hatásának lettek volna kitéve magzati korban” – közölte Huffman. A professzor egérkísérletekkel bizonyította az alkoholnak az utódokban agyi károsodást és viselkedési problémákat okozó, öröklődő hatását. Az egereknél a születés előtt alkoholnak kitett magzatok és utódaik testsúlya, valamint agyának mérete is kisebb volt minden nemzedékben a kontrollcsoporténál, a PrEE-egerek minden generációja sokkal szorongóbb és depresszióra hajlóbb volt, valamint a mozgató és érzékelő szervek összehangolásával kapcsolatos, úgynevezett szenzomotoros fejlődésük is gyengébb volt.

A Pető Intézet központot nyit Pécsen

A központnak helyet adó leendő kertvárosi rendelőintézetben elérhető lesz a Pető-módszer, így a betegeknek nem kell több száz kilométert utazniuk a terápiáért. A központi idegrendszeri sérülés miatt mozgásukban akadályozottá vált gyermekek és felnőttek fejlesztését végző intézet Pécs legnépesebb városrészében készülő rendelőintézetben kap helyet a tervek szerint 2018 elejétől. A főiskola kancellárhelyettese, Fóris Ferenc arról beszélt, hogy az idegrendszer a károsodások ellenére is rendelkezik tartalékokkal, új kapcsolatok kiépülésének lehetőségével, és azok a tanulási-tanítási folyamat megfelelő vezérlésével mozgósíthatóak. A fejlesztésben segítő szakember (konduktor) kompetenciái révén képessé teszi a mozgásukban akadályozottakat az önálló életvitelre és a társadalmi integrációra – számol be az MTI. Csizi Péter (Fidesz), Pécs országgyűlési képviselője szerint a világszerte elismert egészségügyi intézmény erősíti a felépülő rendelőintézet szakmai megítélését. A fejlesztési módszert Pető András (1893-1969) nemzetközi hírű magyar orvos és mozgásterapeuta, az intézet névadója dolgozta ki.

szervezte Vámos Éva



hirdetés

VIRÁGPOR ALLERGIA!

Az **ALLIX-FORTE** növényi hatóanyagai kedvezőek a normál, könnyű légzés fenntartására pollenárdat, 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!

Akció -20% sept. 30-ig

hazai gyártású termék

A biztonságos strandolásért

Tart a nyár, időnként tombol a kánikula, ami elől sokan a természetes vagy mesterséges vízü fürdőhelyekre menekülnek. Vajon mit tesznek a hatóságok azért, hogy a strandolás ne jelentsen egészségügyi kockázatot? Mennyire biztonságosak a magyar fürdőhelyek? Hol ellenőrizhetjük, hogy a pihenésre kiválasztott helyszín megfelel-e az előírásoknak?

Kezdjük néhány adattal: jelenleg hazánkban több mint 550 medencés közfürdő várja a vendégeket (ezek közül mintegy 300 csak strandszezonban tart nyitva), a kijelölt természetes fürdőhelyek száma pedig körülbelül 250. Ezek felügyelete közegészségügyi szempontból az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) feladata. A szabadtéri és a medencés strandok esetében is a szakemberek jellemzően évi négy alkalommal vizsgálják az adott fürdőhelyet: először nyitás előtt, majd havonta a szezonban.

Mire terjed ki a vizsgálat?

A vizsgálat során egyrészt azt ellenőrzik, vajon a strandok megfelelnek-e a vízminőségi elvárásoknak. Többéves tapasztalatok alapján ezen a területen legtöbbször a töltő-űrítő rendszer alapján működő medencék, illetve a termál-, valamint a szaunákhoz tartozó merülőmedencék kapcsán merülhet fel kifogás. A szakemberek ugyanakkor nemcsak ezt nézik: ellenőrzik többek között az is, hogy az adott hely üzemeltetői elvégezték-e a szükséges karbantartási, javítási munkákat. Az is fontos szempont, hogy vajon biztosítják-e a működtetők az állandó úszómesteri felügyeletet, megfelelő-e az elsősegélynyújtó helyek állapota, felszereltsége, rendelkezésre áll-e kiképzett személyzet. A megfelelő minősítéshez az is szükséges, hogy a medencék környékét és a pihenésre kijelölt területeket rendszeresen gondozzák, legyen elegendő szemetes, a hulladékot rendszeresen szállítsák el, és gondoskodjanak a rovar- és rágcsálóirtásról, amennyiben ez szükséges. A szabadtéri fürdőhelyeknél az is szempont, hogy a víz felszínén látható-e úszó vagy darabos szennyeződés, olajfolt, és rossz pontnak számít az is, ha az úszásra/fürdőzésre kijelölt terület túlzottan elhínárosodik. Figyelnek ezen kívül az úgynevezett kék alga esetleges megjelenésére is – ez ugyanis annak jele lehet, hogy a vízben elszaporodtak az allergén toxinokat előállító baktériumok.

Kiváló, jó, tűrhető, kifogásolt

Mint a fentiekből is kiderül, igencsak sokféle szempontot vesznek figyelembe a hatóságok az Európai Unió ajánlásainak megfelelően, mielőtt egy-egy fürdőhelyre kiadják a négy lehetséges minősítés – kiváló, jó, tűrhető, kifogásolt – valamelyikét. Nos, mindennek fényében komoly eredménynek tekinthető, hogy például a két évvel ezelőtti, 2015-ös szezonban a nyilvántartott, mintegy 250 termé-

szetes fürdőhelyből mindössze 4 (azaz nagyjából 1,5 százaléknál) esett a kifogásolt kategóriába, míg például a balatoni helyszínek döntő többsége kiváló minősítést kapott. Hasonló eredmények születtek a tavalyi, 2016-os mérések összegzésekor is (a részletes adatok az ÁNTSZ honlapján olvashatók: antsz.hu/data/cms76072/termeszetes_furdovizek.pdf). A 16 oldalas listát böngészve a legtöbb hely mellett a kiváló, ritkábban a jó minősítést találjuk; az újonnan nyílt strandoknál sokszor a besorolás alatt/nem elegendő minta megjegyzés szerepel, és alig néhány alkalommal a nem túl hízelgő tűrhető minősítés.

Mi is tehetünk a tisztaságért!

Azt még érdemes tudni, hogy a besorolás alatt álló helyektől nem kell megijednünk. Az esetükben ugyanis többnyire egyszerűen csak arról van szó, hogy az EU értékelési rendszere egy négy éven keresztül tartó monitorozást ír elő a fürdőhely kategóriájának megállapítása előtt. Így ugyanis nem csupán a vizsgálatok idején tapasztalt vízminőséget vehetik figyelembe a szakemberek, hanem annak esetleges ingadozását is.

Természetesen mi magunk is sokat tehetünk azért, hogy például a medencés fürdők vize megfelelő legyen: a szakemberek egyértelmű összefüggést találtak a vízminőség és aközött, hogy a vendégek milyen arányban használják a lábmosót, illetve hogy közülük mennyien zuhanyoznak csobbanás előtt – egyébként minden strand határozottan erre buzdítja látogatóit.

P. B.

A legtöbb medencés fürdőhelyen hazánkban általában a víz klórozásával küzdenek az ellen, hogy a vízben elszaporodjanak a baktériumok. Modernebb technológia, amikor az UV-fény antibakteriális hatását is felhasználják ugyanerre a célra. Így mintegy feleannyi klórt kell használni a fertőtlenítésre, ami nemcsak környezetvédelmi szempontból jó hír, hanem azért is, mert az úszó haja/felszerelése nem lesz elviselhetetlenül klórszagú – ahogy azt e sorok írójának személyesen is volt alkalma meg tapasztalni.

www.gyogyhir.hu

Önfeledten a strandon!

Tapasztalta már, hogy strandolás után egyszer csak gyakrabban kellett wc-re mennie, a vizelete kellemetlenül csípett, ráadásul görcsös fájdalom jelentkezett az alhasában? Ezt a jelenséget az orvosok a bakteriális fertőzések közé sorolják, de a köztudatban csak felfázásként ismerik. Idén nyáron ússza meg az úszást problémák nélkül!

Ha hideg éri a lábunkat, vagy akár a derekunkat, csökken a húgyúti nyálkahártya ellenálló képessége, és a baktériumok könnyebben megtelepsznek rajta, húgyúti gyulladást okozva. Akármilyen hihetetlen, de a legnagyobb kánikulában is fel lehet fázni: például a strandon vagy az uszodában, ha úszás után sokáig maradunk vizes fürdőruhában. A nedves ruha ugyanis lehűti az alhas, a derék tájékát, s így a baktériumok rögtön szabad utat kapnak. Ha vizes homokban, nedves pokrócon vagy vászonszéken üldögél valaki, az is okozhat hasonló kellemetlenségeket – magyarázta lapunknak dr. Varga Imre urológus. A húgyúti fertőzések és gyulladások tipikus tüneteit könnyen felismerhetjük: állandó, sürgető vizelet inger, amit csak kis mennyiségű, szűrő, nyilálló fájdalommal járó vizeletürítés követ, emellett kismedencei fájdalom, izzadás, elesettség-érzés. Néha láz is kialakulhat. A vizelet szemmel láthatóan zavarossá, opálössé válhat, esetleg vér is megjelenhet benne. Ha a panaszok nem múlnak, érdemes minél hamarabb orvoshoz fordulni, hiszen a baktériumok ellen csak egy hosszabb

antibiotikum kúra lehet hatásos fegyver. Ráadásul a férfiak esetében komplexebb is lehet a bakteriális fertőzés.

Házi praktikák

A világhálón számos otthoni praktikkával találkozhatunk a felfázás ellen. Van, aki a medveszőlő teára vagy az áfonyakivonatra esküszik, van, akit a candida-diéta gyógyított meg. A tőzegáfonya hatóanyagai meg tudják akadályozni, hogy a kórokozó baktériumok a húgyhólyag vagy a húgycső falához tapadjanak, ami a fertőzés és gyulladás első lépése. A teafa olaj köztudottan erős fertőtlenítő hatású, belsőleg naponta két-három cseppet is elfogyaszthatunk belőle. A felsorolt házi praktikák az antibiotikum terápia mellett kiegészítő kezelésként is szolgálnak és gyorsítják a gyógyulás folyamatát. Mindemellett első számú szabály – figyelmeztet a szakorvos –, hogy kerüljük a lokális hideghatásokat! Van erre egy népi bölcsélet is: azokban a hónapokban, amelyeknek „r” betű van a nevében, ne üljünk a szabadban a földre! Figyeljünk a

Cseréljük le a vizes fürdőruhát, mert kánikulában is „felfázhatunk”, ha lehülnek a fertőzésre érzékeny szerveink!



három l-re is, azaz vigyázzunk az intimhygiéniára, öltözködjünk az időjárásnak megfelelően és igyekezzünk erősíteni az immunrendszerünket! Kerüljük a lúgos hatású tusfürdőket, válasszunk inkább pH semleges szappant. Azt azonban nagyon fontos szem előtt tartani, hogy csak enyhe tünetek esetén forduljunk házi módszerekhez, vagy ha a beteg állapota nem javul egy-két napon belül, a fájdalom erősödik, mindenképpen menjünk el orvoshoz.

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés

ROWAtinex® lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- Vese- és húgyúti megbetegedésre
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Vesekőre
- Görcsoldásra
- Gyulladáscsökkentésre
- Természetes, tiszta hatóanyagokat tartalmaz

sAtco
www.satco.hu

ROWA®
www.rowatinex.hu



• Vesekímélő étrend:
www.satco.hu

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

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

„Nem a betegséget, hanem a beteget kell gyógyítani”
(Hippokratész)

Jogaink a gyógyszertárban

A gyógyszerész-beteg találkozások magas számára tekintettel – 10 millió alkalom havonta országos szinten – fontosnak tartom e téma részletesebb bemutatását. A betegek jogaira vonatkozó szabályokat nemcsak a kórházakban, orvosi rendelőkben, hanem a gyógyszertárakban is alkalmazni kell. A patikákban az egészségügyi tevékenység más jellegű, jellemzően a gyógyszerek és egyéb termékek kiadására irányul, így ebből adódóan részben más jogosultságok kapnak fontosabb szerepet.

Az Integrált Jogvédelmi Szolgálat jogelődje 2014-ben együttműködési megállapodást kötött a Magyar Gyógyszerészi Kamarával a betegjogok érvényesülésének elősegítéséről. A betegjogi képviselő segítségével a gyógyszertárban a gyógyszerellátással (mely egészségügyi ellátásnak minősül) kapcsolatban felmerülő jogsérelem esetén is igénybe vehető. A nem egészségügyi ellátás keretében forgalmazott termékek körében panasszal a fogyasztóvédelemhez fordulhat a vásárló.

A gyógyszerek lakosság részére történő kiszolgálása során érvényesül az egészségügyi ellátáshoz való jog, mely a gyógyszertárak ügyeleti rendszerének működtetésével lehetővé teszi a napi 24 órás rendelkezésre állást, továbbá a beteg szabadon választhatja meg, hogy melyik patikában vásárol. A tájékoztatáshoz való jog kiemelkedően fontos, a gyógyszerész köteles felvilágosítást adni a gyógyszer adagolásáról, térítési díjáról, más gyógyszerekkel való kölcsönhatásáról, valamint köteles nevét és képzettségét jól látható

módon feltüntetni stb. Amennyiben az orvos által rendelt készítmény mellett létezik olyan termék, amelyért a betegnek kevesebb térítési díjat kell fizetni, ezt a gyógyszerész köteles a beteg tudomására hozni. Az emberi méltóság védelme a patikákban elsősorban a megfelelő hangnem használatában és a megfelelő bánásmód alkalmazásában nyilvánul meg. A beteg a gyógyszervásárlás és fogyasztás területén is gyakorolhatja az önrendelkezéshez való jogát, eldöntheti, hogy melyik gyógyszert váltja ki és szedi be, felvállalva ezzel annak a kockázatát, hogy a kezelés nem hozza meg a kívánt eredményt. A beteg kötelessége, hogy az ilyen eseteket az orvos tudomására hozza.

A Magyar Gyógyszerészi Kamara Etikai Kódexe alapelveként rögzíti, hogy a gyógyszerészek a betegek érdekei érvényesülésének és a vevők elégedettségének szem előtt tartásával végezzék tevékenységüket. Ide tartozik az is, hogy a szabályosan rendelt magisztrális készítményt (pl. kenőcsöt) a patikus

köteles elkészíteni, azt nem tagadhatja meg és azzal nem küldheti a beteget másik patikába. A „gyógyszerészi gondozás” a tájékoztatás jogának kiteljesedése, mely a gyógyszerész által önkéntesen vállalt tevékenység. Magában foglalja a gyógyszerész és a beteg kölcsönös konzultációját, az alkalmazott gyógyszerekkel kapcsolatos problémák megoldását, életviteli, diétás és egészségmegőrzési tanácsadást, a gyógyulásig tartó folyamatos figyelemmel kísérést. Sok patika lehetőséget kínál szűrővizsgálat elvégzésére is, ami mindenképpen kedvező a lakosság számára, így érdemes ezeket igénybe venni.

Legközelebb a konkrét betegjogi sérelmekkel kapcsolatos eljárás és panaszlehetőségek bemutatására folytatom a cikksorozatot.



Dr. Tiszavári Klára
egészségügyi szakjogász



BŐRVÉDELEM

Hurrá, nyaralunk!
De mit ne hagyjunk otthon?

Ha végigmegyek egy vízparton, és azt látom, hogy a napozók között peccenyére sült emberek is vannak, akik még akkor sem mennek árnyékba, amikor szemmel láthatóan megégtek, szörnyű rossz érzés fog el. Ez életveszélyes! – mondja Dr. Tihanyi Lilla bőrgyógyász-kozmetológus szakorvos.

A klasszikus szabályok

Próbáljuk betartani a napozás szabályait és valóban tartózkodjunk árnyékban 11 és 15 óra között – mondja dr. Tihanyi Lilla. A sok nap hatására gyulladásos reakció alakul ki a bőrön, a bőr lehámlik, ami nem szerencsés folyamat. Ennél súlyosabb következménye lehet a napégésnek, például egy későbbi melanóma kialakulása. Ha már megvan a baj, a bőrt hűteni kell. Hűvös szobában, nem irritáló vékony pamut pólóban vagy takaró alatt keressünk menedéket. A népi gyógymódokban is azért találkozunk a tejföllel és az uborkával, mert ezek is hűtik a bőrt, enyhítik az égés okozta fájdalmat, azonban jobb, ha semleges, tiszta, bőrgyógyászati tesztelt krémet választunk. Azok a jók, amelyekben kamilla, aloe vera vagy E-vitamin is van. A „mit ne hagyjunk otthon” kérdésre a felelet egyértelműen az, hogy a naptejeget és a körömvirágkrémet. Ez utóbbiból egy tubus vagy kicsi tégely nagyanyáink táskájában is volt.

Napozás után

Napozás után egyébként sem szabad zsíros, vagy olajos krémet használni, mert eltömíthetik a pórusokat, gátolják a bőr szabad légzését. A friss égési sérüléseket borogatni érdemes, a gyógyulását pedig körömvirágkrémmel segít-

hetjük. A hűvös borogatás segít a fájdalmak enyhítésében is. A kamilla ugyancsak évezredek óta használt gyógynövény, leginkább talán gyulladáscsökkentő hatásáról ismert. Ha a virágából erős teát készítünk, borogatásként alkalmazhatjuk a leégett bőrön, a gyenge teát pedig lehűtve igyuk meg! Tegyük ezt azért, mert a kamillatea hatékony a különböző emésztési problémák kezelésében is: helyreállítja, serkenti az emésztést, lazítja a székletet, de nem okoz hasmenést, és még a görcsöket is oldja. Jótékonyan hat az emésztőrendszeri gyulladásokra is, megnyugtatja a májat, ami így hatékonyabban szűri a mérgeanyagokat. A strandon evett nehéz (de sajnos kihagyhatatlan) lángosok és sült kolbászok után ideális.

Vincze Kinga

A körömvirágnak nemcsak gyulladáscsökkentő, hanem antibakteriális és gombaölő hatása is van. Hűsít, megnyugtat, kellemes érzést ad, gyorsan felszívódik, a bőr felülete nem lesz zsíros hatású.

NYERJEN A MINŐSÉGGEL!

Túlzott napozás?



Érzékeny bőr mindennapos ápolására

EXTRA NYEREMÉNYJÁTÉK
300.000 Ft

főnyereménnyel
a Biomed Körömvirág és Biomed Vadgesztenye krémek dobozaiban!*

* A nyereményjátékban szereplő Biomed termékek: Körömvirág krém 60 g, Körömvirág krém Dupla 2x60 g, Vadgesztenye krém 60 g, Vadgesztenye krém Dupla 2x60 g. A nyereményjátékban kizárólag a „Nyerjen a Minőséggel” címkével ellátott termékek szerepelnek, a készlet erejéig. A játék időtartama: 2017.04.17-2017.11.12. Részletes játékszabályzat: nyeremenyatek.biomed.hu

biomed.kft

Keresse „Nyerjen a minőséggel!” matricával ellátott termékeket a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, drogériákban, Bijó, Herbaház, Herbária, MediLine üzletekben.

Tegyük a vashiány ellen!

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization; WHO) egyik tanulmánya szerint a vashiány a világ legelterjedtebb hiánybetegsége; a szakszóval anaemiának nevezett betegség több mint 2 milliárd ember gondja. Sajnos hazánkban sem biztató a helyzet. Mit tehetünk a vashiány ellen?

Nem megnyugtató a helyzet

A WHO átfogó programot alkotott a vashiány megelőzésére. Ezeket a közegészségügyi intézkedéseket olyan országokban alkalmazzák, ahol a vashiány és a vérszegénység magas aránya együtt jár a malária és a többi, már említett betegség gyakori előfordulásával és céljuk a hiánybetegség és a fertőzések együttes felszámolása.

(A vonatkozó anyagot angolul tudók az interneten itt olvashatják: who.int/nutrition/topics/ida/en)

A fejlett világban, (pl. Európában vagy Észak-Amerikában) így hazánkban sem jellemző, hogy a járványok és az anémia együttes hatásait kellene kivédeni, hiszen például a maláriás esetek száma a gyógyszereknek és a szúnyogriasztóknak köszönhetően elenyésző. A helyzet ezzel együtt egyáltalán nem megnyugtató: statisztikák szerint az iparosodott országokban is legalább ötöde anémiás azon pácienseknek, akik valamilyen okból kórházba kerülnek. (Ezt az adatot persze kezeljük némi távolságtartással – nem valószínű, hogy ez az arány a teljes népességet jellemezné, hiszen kórházba értelem szerűen általában nem egészséges emberek kerülnek.)

A nőknek több vasra van szükségük

A vashiányos anaemiában szenvedők 80%-a nő, nekik ugyanis a férfiakhoz képest magasabb a vas-szükségletük. A vas élettani szempontból azért fontos, mert részt vesz a vörösvérsejt felépítésében – ez a sejt szállítja szervezetünkben a

nélkülözhetetlen oxigént. A nők viszont a menstruáció és más okok miatt gyakrabban vesztenek vért, mint a férfiak. Színén nagyobb az anaemia kockázata gyermekeknél és kamaszoknál, sportolóknál, illetve egyes alapbetegségek megléte esetén (például azoknál, akik művese-kezelésben részesülnek). A rizikó csoportba tartoznak azok is, akiknek étrendje valamilyen okból nem tartalmaz elég vasat. A vegetáriánus étrendet követők például sokszor nincsenek tisztában azzal, hogy bizonyos növények (például a cékla, spenót, szeder vagy ribizli) sok vasat tartalmaznak ugyan, de sokkal rosszabb hatásfokkal épülnek be szervezetünkbe, mint mondjuk a májban, vörös húsokban, tojásban stb. lévő vas.

A vashiány tünetei jellegzetesek

A vashiányos anaemia tünetei meglehetősen jellegzetesek, ám sokszor olyan lassan mutatkoznak, hogy a páciens sem veszi észre őket. A szimptomák között szerepel a bőr sápadtsága, a gyakran berepedő szájszög, a nehezen gyógyuló sebek, a viszkető, kiszáradó bőr, a hajhullás, szédülés, fáradékonyság. Mivel a tünetek ennyire sokfélék lehetnek (és az anémián kívül sok más betegséget is jelezhetnek), érdemes szakorvoshoz fordulni megjelenésükkor. Sokszor a megoldás egyszerűen annyi, hogy több vasat kell biztosítani a szervezetnek. Ezt néha étrendi, életmódbeli változtatásokkal is el lehet érni, máskor pedig valamilyen táplálékkiegészítő fogyasztását javasolják a szakemberek. Utóbbiak közül többféle is beszerezhető: akad köztük olyan is, amelynek kifejlesztésekor gondoltak a különféle étel-allergiákkal küzdőkre, illetve azokra, akik a hagyományos készítményeket zavaró utóízük miatt nem szívesen fogyasztják.

P. Gy.

www.gyogyhir.hu

Csak férfisan ... Szerelem - önazonosság - önbecsülés

A férfiak túlnyomó többsége nem beszél a problémáiról, még a barátoknak sem. A „hódításokról”, sikerekről persze igen, de ha a nemi élet működésében zavar áll be, vagy változik a korábban megszokott teljesítőképesség, nagyon ritkán osztják meg bárkivel is. Pedig a dolgok elhallgatása csak tetézi a bajt.

Az erekciós zavarral küzdő férfiak tartósan képtelenek erekció létrehozására, vagy szexuális aktus közben fenntartására. A probléma középpontjában a merevedési zavar áll. Az örömteli, kielégítő közösüléshez szükséges erekció nem, vagy korlátozottan jön létre. A merevedési problémák számos oka lehet, és nemcsak idősödve tapasztalható, de a fiatalabb generáció körében is jelentkezhet. Szűrések, vizsgálatok segíthetnek a baj eredetének kiderítését. „Egyre több egészségtudatos ember van, ez azért is fontos, mert a kiegyensúlyozott házassághoz nagyon kell a férfi. Ha mi, férfiak nem vigyázunk magunkra, arra rámehet a családi életünk – mondja Dr. Zavodni István urológus szakorvos.

Mitől függ a potencia?

A merevedési zavarnak sokféle előzménye és megjelenési formája lehet, de azért azt tudni kell, hogy ez is összefügg a táplálékbevitellel, annak minőségével és mennyiségével. A potencia függ attól, mennyi stresszt kell legyűrni naponta, és bizony attól is, hogy van-e szervi probléma: milyen a vércukorszint, vannak-e olyan rendszeresen szedett gyógyszerek, amelyeknek lehet valamilyen, a szexuális élettel összefüggő mellékhatása. A dohányzás gyilkos dolog! A cukorbetegség kezeletlensége, az indokolatlanul és ellenőrizetlenül szedett gyógyszerek, és főként a pszichiátriai gyógyszerek túlzott alkalmazása is kudarcélményhez vezet. De a fejben eldöntött akarás, több sikeres szeretkezéshez vezet, ami kiolthatja a merevedési problémákat, ha azok nem szervi eredetűek – szögezi le Dr. Zavodni. Az életkor előrehaladtával persze egyenes arányban nő a merevedési zavar gyakorisága. A fiatalabbaknál pedig leginkább a stresszes életmód a kiváltó ok, de előfordul a neveltetésből adódó prűderia, vagy valamilyen szexuális fóbia. Egy gyermekkori szexuális abúzus, vagy szigorú szülői magatartás, esetleg gyakori büntetések hatással lehetnek a felnőttkori nemi életre. A tapasztalatlanság is lehet oka annak, hogy a rendszeres nemi élet kezdetén gyakori a potenciazavar.

Bátran kérjen segítséget!

Fontos kideríteni, hogy milyen mértékben szervi eredetű, illetve pszichés hátterű a jelenség. A szakorvos számára támpont lehet, hogy miként alakul az illető férfinál a reggeli erekció megléte, mértéke vagy hiánya. Mindenesetre a kiváltó okkal való szembesülés, annak felismerése fontos állomás a megoldási lehetőségek felé. Ha a férfi szorong, vagy boldogtalan párkapcsolatban él, a teljesítési kényszer fokozódhat, a kudarc

megismétlődik. Megoldási lehetőségek ma már vannak, de az első lépés mindenképpen az, hogy a férfi leküzdve a kialakult szégyenérzetet, megelőzve a problémából adódó depressziót, beszéljen a szexuális funkciózavarról a párjával, közeli barátjával, vagy alaposan olvasson utána az interneten, és kérje szakember véleményét, tanácsát.

V.K.

„Felmérések szerint a világon minden második 40 évnél idősebb férfi merevedési problémákkal küzd, vagyis százmilliókat érint a szexuális együttlét élvezetét, minőségét jelentősen csökkentő funkciózavar.”

(Dr. Nyírádi Péter)

hirdetés

MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG MD VEP® potencianövelő készülék

Napjaink jelentős párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavarából eredő szexuális diszharmonia. Súlyos változata az impotencia, enyhébb esetei a működési problémák. Megoldást, megbízható potenciát, harmonikus nemi életet, a párkapcsolat stabilitását az MD VEP® készülék jelentheti. Alkalmazásával rövid idő alatt, akár fél óráig is megtartható merevedés érhető el káros mellékhatások nélkül. Oldódik a szorongás, nő az önbizalom, felnőtt korban biztosítja az eredményes szexuális életet. Terápiás alkalmazásával fiatal potens férfiaknál MÉRÉTNÖVELÉS, idősebbeknél a **SORVADÁS ELKERÜLÉSE** bizonyított. **NEVES SZAKORVOSOK AJÁNLÁSÁVAL**, több, mint húsz éve **EREDMÉNYES MEGOLDÁS** a férfiak önbecsülésének, életkedvének helyreállításában és fenntartásában.

POTENCIA VERSENYTÁRS NÉLKÜL

- ✓ Ártalmatlan az egészségre
- ✓ Hatékonysága szakorvosok által igazolt
- ✓ Alkalmazásával a merevedés eléréséhez rövid idő elegendő
- ✓ Intim helyzetben megbízhatóan sikeres, a kudarc elkerülhető
- ✓ Leghatékonyabb segédeszköz a vágykeltő szerekkel szemben
- ✓ Prostataműtéten, infarktuson átesett és pészmekezes férfiak számára segítséget jelent

Eredeti MD VEP® készülék megrendelése kizárólag az alábbi elérhetőségeken lehetséges!

Cím: 1026 Budapest, Herman Ottó út 38.

E-mail: vep68@gmail.hu, vepdava@freemail.hu

Tel.: +36 30 386 4216, +36 20 325 8621, +36 30 600 4030

Részletes ismertetés az MD VEP® használatáról és előnyeiről:
www.vep-keszulek.hu

A készülék megfelel az EU előírásainak | EN ISO 13485 követelményel
szerint gyártott termék. Egy év garancia, várható élettartam 10 év.

Félreértések, tévhitek, hiányos információk - az oltásokról

Újra és újra felbukkan az a vélemény, hogy nincs szükség az oltásokra, és - hatalmas károkat okozva - újabb híveket hódít. Hiába létezik például a HPV vagy a rotavírus ellen vakcina, egy friss kutatás szerint a megkérdezett szülők fele nem adta be a gyermekének, és a jövőben sem tervezi. Pedig a rotavírus okozta kiszáradás világszerte csaknem félmillió áldozatot követel minden évben, a HPV okozta méhnyakrákkal pedig évente 500 000 fiatal lányt és nőt diagnosztizálnak világszerte.

A hiányos vagy téves információ következménye akár emberéletben is mérhető. „Az aggodalmak forrása gyakran az a tévhit, hogy a vakcinák élő vírust tartalmaznak, és a védeni kívánt szervet fejtik ki a hatásukat. Pedig az oltások az adott vírusnak csupán a legyengített változatát vagy egy kórokozóhoz hasonló anyagot tartalmaznak, ami képes megtanítani az immunrendszert a védekezésre. Saját bevallásuk szerint a szülők többsége gyermekorvostól vagy védőnőtől kér tanácsot, mégis azt tapasztaljuk, hogy továbbra is rengeteg a téves információ a betegségekkel vagy épp a védőoltásokkal kapcsolatban. A HPV-ről például tízből négyen azt hiszik, hogy kizárólag nőkre veszélyes, pedig a férfiaknál is okozhat nemi szervi szemölcsöt, sőt, rákos elváltozásokat is. Az állami oltóprogramnak köszönhetően az elmúlt években több ezer 12 éves, 7. osztályos általános iskolás kislány kaphatta meg ingyenesen a vírus elleni vakcinát, de fontos hangsúlyozni, hogy a 2-, 4- vagy 9-komponensű HPV-oltás fiúknak és férfiaknak is adható. Felelős szülőként fektessünk nagyobb hangsúlyt a felvilágosításra, és tudjunk meg mi is többet a megelőzésről” - fejtette ki Dr. Muzsai Géza, a Házi Gyermekorvosok Egyesületének alelnöke egy figyelemfelkeltő sajtóeseményen.

Nem tudnak eleget

Sokan tévesen mérik fel egy-egy fertőzés kockázatát, a szülők fele még mindig azt hiszi, hogy a bányahimlő

csak azért veszélyes, mert az elvakart hólyagok után hegek maradhatnak a bőrön. Pedig nem így van: a bányahimlő akár kórházi ellátást igénylő tüdőgyulladás, agyvelő- és agyhártyagyulladás vagy idegrendszeri szövődményeket is okozhat, és komoly veszélyt jelent a kismamára és a magzatára is. „Prevenció helyett a szülők többsége inkább beviszi a gyermekét az óvodába, ha épp bányahimlőjárvány tört ki, hogy minél hamarabb elkapja a gyerek a betegséget, és túlessen rajta. Az esetleges szövődményekre azonban nem gondolnak, ahogyan arra sem, hogy a második vagy harmadik családtag fertőzése általában súlyosabb lefolyású” - tette hozzá a szakértő.

Hiányzik a felvilágosítás

Léteznek olyan vírusok is, amelyeknél nem csak a tájékozatlanság vagy a tévhitek állnak a prevenció útjában, hanem a prűdéria is. A daganatos elváltozásokért is felelős HPV elsősorban nemi úton terjed, ezért a családok többségénél szóba sem kerül a fertőzés vagy a vírus elleni védőoltás, hiszen a felmérések alapján nem is tudják, hogyan kezdjenek hozzá egy ilyen beszél-

getéshez. Pedig a vakcinával olyan betegségek is megelőzhetők, mint a méhnyakrák, amely az egyik vezető haláloknak számít a nők körében. „Sok szülő még mindig homokba dugja a fejét, ha felvilágosításról van szó, pedig a HPV-ről nehéz beszélni, ha csak méhecskében és virágokban gondolkozunk - vagy abban sem. Sajnos legtöbbször az iskolában sem kapják meg a gyerekek azt a tudást, ami a felelős szexuális élet megalapozásához szükséges, és a nemi betegségekkel kapcsolatos prevenció szinte teljes mértékben a szülőkre marad” - hangsúlyozta Dr. Belső Nóra, pszichiáter a sajtóeseményen. A magyar családok többségénél azonban nincs meg a kellő bizalom a felvilágosításhoz: a 19 év alattiak fele egyáltalán nem beszél a szüleivel a szexről, sem az első együttlét előtt, sem később.

Újra megjelenhetnek a legyőzött vírusok
Minden évben csaknem 130 millió gyermek születik világszerte, közülük 30 millióan az alapvető oltásokat sem kapják meg. A fejlett országokban a vakcinákat övező tévhitek vagy épp anyagi megfontolás miatt utasítják el a védőoltásokat. Pedig az oltásokkal kapcsolatos kockázatok jóval alacsonyabbak és ritkábbak, mint maguk a fertőző betegségek és azok szövődményei. Egy-egy oltás megtagadása pedig nem csak az érintett család számára lehet veszélyes, hanem a környezetükre is, hiszen így olyan vírusok is újra megjelenhetnek, amelyeket korábban már legyőztünk.

Tudta?
Évente csaknem 3 millió ember életét köszönhetjük az immunizációs programoknak, és további másfél millió gyermeket menthetnénk meg az átoltottság növelésével!

Vegye fel a harcot a felfázással!

Szinte folyamatos vizeleti inger, kellemetlen, fájdalmas vizelet, sötét színű, zavaros vizelet, alhasi görcsök. Nagyon sok nő küzd a felfázás olyan tüneteivel, amelyek szinte már állandó jelleggel térnek vissza.

Ezek a tünetek esetenként ugyan kicsit eltérnek, de elmondható, hogy jellegüket tekintve egyformán kellemetlenek, nem egyszer pedig erős fájdalomérzet kíséri őket. Miért van az, hogy olyan nehéz ettől a látszólag kis betegségtől, a felfázástól megszabadulni? Miért van az, hogy sok esetben már a házi praktikák vagy épp az antibiotikumok sem segítenek? Ha tartós a probléma, nőgyógyászhoz, vagy urológushoz érdemes-e menni? Dr. Varga Imre urológus korábban lapunknak arról beszélt, hogy alapvetően kétféle felfázás létezik. Az egyik, az elnevezésnek eleget téve valóban a hideg miatt van. Általában ebben az esetben vizeleti tünetek jelentkeznek, azaz gyakoribb inger, a vizelet végén pedig kisebb (ritkán erősebb) fájdalmat érzünk. A hólyag és a kismencedei terület - azaz a húgyúti és a nőgyógyászati szervek nagyon közel vannak egymáshoz, ezért fordul elő, hogy a nők egy része a nőgyógyászt keresi fel, amikor fel-

fázik. A másik ok pedig az, hogy a tünetek megjelenése sokszor összeköthető a szexuális együttléttel, úgy tűnhet, mintha annak során fertőződött volna meg valaki. De ez a fajta felfázás nem nőgyógyászati betegség. Jellemzően egyik pillanatról a másikra alakul ki, és ugyanúgy el is múlik - hivatalos neve a catharralis hólyaggyulladás. Ha a tünetek néhány napig eltartanak, akkor már bakteriális gyulladásról beszélhetünk.

És mi van a férfakkal?

Férfiak esetében nemcsak a húgyutat, a húgycsövet érinti a fertőzés, hanem a prosztatát, a mellékheréket, a húgyhólyagot is megtámadhatja, és szövődmények is kialakulhatnak. A szakember arra hívta fel a figyelmet, hogy odafigyeléssel a baj megelőzhető. Már az első tünetek megjelenésekor érdemes betartani néhány alapszabályt. Sokszor ismételt jó tanács, hogy igyunk minél több folyadékot, lehetőleg tiszta vizet,

A két vesének együtt naponta 1,5 liter vizeletet kell termelnie, akkor mondhatjuk, hogy a vizelet megfelelően híg.

vagy gyógyteát. Egyes vélemények szerint az, hogy megvan-e a szükséges mennyiség, az a körülményektől függ, attól, hogy éppen mennyi folyadékot párologtat a szervezet. A körülmények pedig nem mindig egyértelműek. Nemcsak a szaunában, vagy a konditeremben párologhat el a szervezetből sok folyadék, hanem például, ha légkondicionált helyiségben ül valaki, azzal is vizet veszít és a vizelete koncentráltabbá válik. Sokkal egyértelműbb mérőszám, ha az ivás helyett a pisilésre figyelünk - javasolják a szaklapok. Panaszok esetén a tejtermékek nem ajánlottak, mert fokozhatják a gyulladást. A gyógyteák közül érdemes bevetni a kamillát, ami köztudottan fájdalom- és gyulladáscsökkentő hatású. Hatásos a cickafark, illetve a vizelethajtó teák közül a csalán, az édesgyökér és a fagyöngy. A legtöbb szakember a tőzegáfonyára esküszik, ehhez nemcsak tea, hanem kapszula formájában is hozzájuthatunk. Ha súlyosabb a probléma, az orvos antibiotikum-kezelést ír elő.

Dózsa-Kádár Dóra

„I SAY FELFÁZÁSRA”

tőzegáfonya-kapszula,

ami hat!

Nyaraláshoz, fürdőzéshez biztonság, segítség.

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

30 kapszula / doboz

Orvostechnikai eszköz
(CE Z/11/02381)

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





INFORMÁCIÓS VIDEÓ



Dr. Mucsi János tüdőgyógyász elmondja, mi ellen védenek az oltások.

Vincze Kinga
www.gyogyhir.hu

Aggódok a kamasz gyerekemért!

„Kamasz gyerekem az egész nyári szünetben a szobájában játszik a számítógépen, nincsenek barátai.” „Fiam (lányom) éjjelkor indul bulizni, hajnalban jön haza, utána egész nap alszik.” Ismerős? Kell-e aggódnni ezért, s ha igen, mikortól? Hogyan legyünk jó szülők ebben a helyzetben?

A kamaszkor talán a legnagyobb kihívás, ami előtt gyermekünk életében valaha is állt. Korábban már sok mindent megtanult a világról, s benne saját magáról, ám kis túlzással mindent a sutba dobhat, mert számára a világ a feje tetejére állt. Megváltozik a teste, korábban nem ismert vágyak kerítik hatalmukba, egyre nagyobb nyomás nehezedik rá az iskolában, ki kell harcolnia a társai megbecsülését, s közben a régebben jól működő fogódzók, közülük is legelsősorban a szülők, egyre kevésbé elérhetőek a számára. A gyerek úgy éli meg, hogy a szülők nem értik, mi a helyzet, mi történik vele, mintha más nyelvet beszélnének. A szülő aggodalommal látja, hogy gyermeke bezárkózik, nem mond el semmit, minden megsejtődik, közben pedig tehetetlennek érzi magát, ahogyan a gyerek egyre távolodik tőle. Dühösnek és elégtelennek érzi magát, ő sem érti mi a helyzet, mi történik a gyerekkel.

A szobájába húzódozó gyerek a számára biztonságosnak tűnő, védett barlangot választja. Kivonja magát a számára bizonytalan és kétes kimenetelű társas szituációkból. A számítógépen keresztül lép kapcsolatba a társaival, és játssza a jól ismert, neki sikerélményt adó játékokat. Közben pedig újabb és újabb gondolatok születnek a fejében, amire csak részben talál válaszokat a virtuális térben. A szülő, aki úgy érzi, hogy továbbra is felelőség-

gel tartozik gyermekéért, aggódik, hogy a gyerek nem mozog eleget, nem megy a levegőre, nincsenek (valódi, hús-vér) barátai, magányos. Szeretne többet tudni a gyerekről, belelátni a fejébe, végső soron szeretné megtartani a kontrollt felette. Vannak szülők, akik tapintatból vagy tehetetlenségből nem zavarják a gyereket, abban bíznak, hogy majd csak átevickélnek valahogy ezen az életszakaszon. Más szülők a szigorú választják, korlátokat állítanak, tiltanak, szankcionálnak, azt gondolva, hogy egy kis szülői szigorúság még soha nem ártott meg senkinek. Vannak olyan szülők is, akik jobbra csak önmagukkal vannak elfoglalva, nem törődnek vele, mi játszódik le a gyerekekben. A kamasznak – minden látszat ellenére – nagy szüksége van a szüleiére, szeretne odafordulni hozzájuk a gondolataival és a kérdéseivel, de a maga módján, a maga szabta időben és keretek között. A „gyere, üljünk le és beszéljünk meg” típusú szülői megközelítés valószínűleg nem fog működni. A szülő és a kamasz is akkor jár a legjobban, ha a szülő nem kevés türelemmel kivárja, amíg a kamasz maga kezdeményez, és kellő empátiával hallgatja meg gyermekét. A kamasznak éreznie kell, hogy a szülő készen áll, hogy meghallgassa őt. A szülőnek tisztában kell lennie azzal, hogy a kamaszlelek sérülékeny, és csak nagyon óvatosan lehet adagolni a szü-

lői elvárásokat, ha nem akarja, hogy a kamasz hirtelen visszahúzódjon.

A szülő számára lehetetlenül késői időpontban bulizni induló kamasz másfajta kihívást jelent, de a mögöttes folyamat nagyon hasonló: a gyerek olyan világba lép át, amelyet a szülő nem, vagy alig ismer. A gyerek testi-lelki jóllétéért érzett változatlan felelősségérzet és az elengedés, leválás szükségszerűségének parancsa kínzó és megoldhatatlannak tűnő dilemma elé állítja a szülőt. Nem tehet mást, meg kell bízni gyermekében. Természetesen az ilyen helyzetekre is különböző szülői válaszok születnek: a szigorúság és tiltás éppúgy megfigyelhető, mint a nemtörődöm-ség és közönyösség. A gyermekéért felelősséget érző szülő aggodalmát teljesen soha nem lehet megszüntetni, de ha a gyerekekkel közösen, annak minden esetleges tiltakozása ellenére áttekintik, hogy konkrétan milyen veszélyforrások leselkedhetnek a gyerekekre, és mit kell tennie, ha veszélyben érzi magát, nyugodtabban engedheti útjára.

Mikor kell igazán aggódnia a szülőnek? Nem az a baj, ha megérezzük, hogy a gyerek ivott vagy dohányzott, nem az a baj, ha kiderül, hogy a gyerek kipróbálta füves cigit, nem az a valódi probléma, ha a gyerekek naphosszat a szobájában kuksol. Akkor kell aggódnia, ha eldugultak a kommunikáció csatornáit, ha nem járhatóak az egymás felé vezető utak. A szülőnek azon kell dolgoznia, hogy a dugulásokat elhárítsa, az utakat megtisztítsa. Ehhez jó eszköz a türelem, az empátia, és legfőképpen a bizalom a gyermek iránt.

Édesapja kémia-fizika szakos tanár volt, ő maga gyógyszerészhez ment férjhez. A lánya éppen most mesterdiplomázik molekuláris biokémiából és sejtbiológiából – Angliában. Az első patikáját a válása miatt kellett otthagynia, a másik kettőt azért hagyta el, mert a létrehozás kihívása fontosabb volt, mint a működés. Édesanyja rákban halt meg, mindent megtett érte, de nem tudta megmenteni. Azóta megszállottan kutatja, mi lehet erős fegyver a gyilkos kórral szemben.

- Sok mindent tanult, de hogyan indult az az út, amin most ideért?

- Tulajdonképpen hálás lehetek a sorsnak és a szüleimnek, hogy először gyógyszerésznek tanulhattam. Hatalmas tudást kaptam. Azonban a természet kincsei mindig vonzottak. Már az egyetemem azért a propoliszt kutattam, mert ez egy olyan komplex anyag, ami sok mindenre jó, azonban az állaga ragacsos, nehezen kezelhető. Az foglalkoztatott, miért nem csinálunk ebből egy könnyen hozzáférhető, nagy hatású gyógyszert. Általában az orvoslás nagy kérdése, hogy hogyan lehet egy dologból, amiben rengeteg hatóanyag van, gyógyszert készíteni, amittől azt várjuk el, hogy azonnal működésbe lépjen és a hatása biztos legyen. A gyógynövények lassan, szelíden hatnak, nagyon jó kiegészítő terápiaként is használni őket. Ezért nagyszerű, hogy értek a gyógyszerekhez is, mert pontosan meg tudom mondani, melyik gyógyszer mellett milyen természetes kiegészítés a hatásos. Amikor hozzám fordul valaki, aki elmondja a problémáját, én a testéről kérdezem, de érintem a háttérben meghúzódó feszültségeket is. Nem egyszer tapasztalom, hogy vannak, akik váratlanul „kisírnak” magukból a problémákat – ezért tanultam pszichológiát is.

- Tanult légzéstechnikát is.

- Homeopátiát és sóterápiát is. Az egészséghez sok minden szükséges. A jól szervezett táplálkozás például megerősíti a testet. Bár csak többen tudnák, hogy a cékla mennyire kell a szervezetnek! Egyébként is fontos, hogy a bevitt táplálék mindig sokféle színű legyen: színes, mint az élet. Ez is hozzátartozik a harmónia eléréséhez.



Színes legyen a táplálék, mint az élet

- Mi adta meg a kezdő lökést ehhez az új úthoz?

- Egyszer bejött a patikámba egy néni, és mondta, hogy nem kéri a szokásos gyógyszert, mert már nincs szüksége rá. Elmesélte, hogy gyógyszertáriára jár, ami segített rajta. Elkezdtem utána olvasni. Majd saját magamon és a környezetemen kipróbáltam őket. Azt vettem észre, hogy megnő az ember energiaszintje. Kialakítottam a saját módszeremet, ami ma már sok embernek használ.

- Nem melleleg diplomamunkát írt a gyógyszerekről ...

- Az összegzés, a tudás továbbadása éppen olyan fontos, mint annak megszerzése. Itt a faluban is, és Pesten is tartottam többször előadást a gyógynövényekről, hogyan segíthetnek magukon az emberek otthon, valamint a gyógyszerek hatásairól. Mivel nagyon szeretem tanítani amit tudok, ezért kezdtem egy könyvet is írni a tapasztalataimról; kiadót keresek hozzá. Most kiköltöztem egy Pesthez közeli tanyára, egy kis falu mellé. Saját magam javítom a parasztházamnak azt a kis helyiségét, amit tanácsadó kuckóként fogok használni. Nemsokára elkészülök vele. Valahogy nekem a harmóniához az is hozzá tartozott,

hogy megtanuljam a sártapasztással való javítást, hogy baracklevárt főzsek a saját kertemből, nyilván tartósító nélkül, és csalánnal permetezzek. Persze nem minden szép és egyszerű, de lehet, hogy az a jó út, amelyik inkább nehezebb. Nekem sem sima, én is aggódom közben, főleg a lányom egyeteme, önfenntartása miatt, csak igyekszem... lehet, hogy ez már elég.

- Nagy kört járt be a fehéreköpenyes patikustól a mai napig. Nem hiányzik az eredeti szakmája?

- Egyszer megkérdezte a lányom is, hogy miért hagytam ott a jó állásom. Azt mondtam, remélem, megtudod majd te is, hogy milyen, amikor azzal foglalkozhatunk, ami éppen vonz, ami kiteljesíti a szakmai életünket. Én úgy érzem, megtaláltam az utat, amin járni akarok, és én így tudok a legtöbbet tenni: másoknak segíteni. Erre a beszélgetésre készülve jöttem rá, hogy úgy tűnik, egész életemben mindig abba az irányban haladtam öntudatlanul is, ami örömet okozott. És amikor az örömeim áramlása elakadt, akkor tettem fordulatokat. Ha visszaforgathatnám az időt, sokkal előbb kezdenék gyógyszerészként a természetes gyógymódokkal is foglalkozni, akkor talán édesanyám is velem lehetne még.

Vincze Kinga



INFORMÁCIÓS VIDEÓ



Csenki Laura gyermekpszichológus elmondja szerinte miről kell, hogy szóljon a vakáció.



Fábrián Tamás pszichológus

Dr. Csizmadia Bea

1988-ban gyógyszerészként végzett, bent maradt az egyetemen, mert már a tanulmányok alatt is kutatott, egy évre rá doktorált a gyógynövényekből. Három patikát hozott létre, most a természetes gyógymódokkal foglalkozik.



KORPÁDI PÉTER mesterszakács

Az általam megismert konyhák és stílusok világát igyekszem a saját ízlésemre átformálni, a régi jó zamatokat úgy átmenteni, hogy azok a korszerű táplálkozási elvárásainknak is eleget tegyenek. Kalandozzanak Önök is velem!

Hozzávalók

- ▶ 4 nagy gombóc vaníliafagyi
- ▶ 40 dkg idénygyümölcs vegyesen (málna, ribizli, feketeszeder stb.)

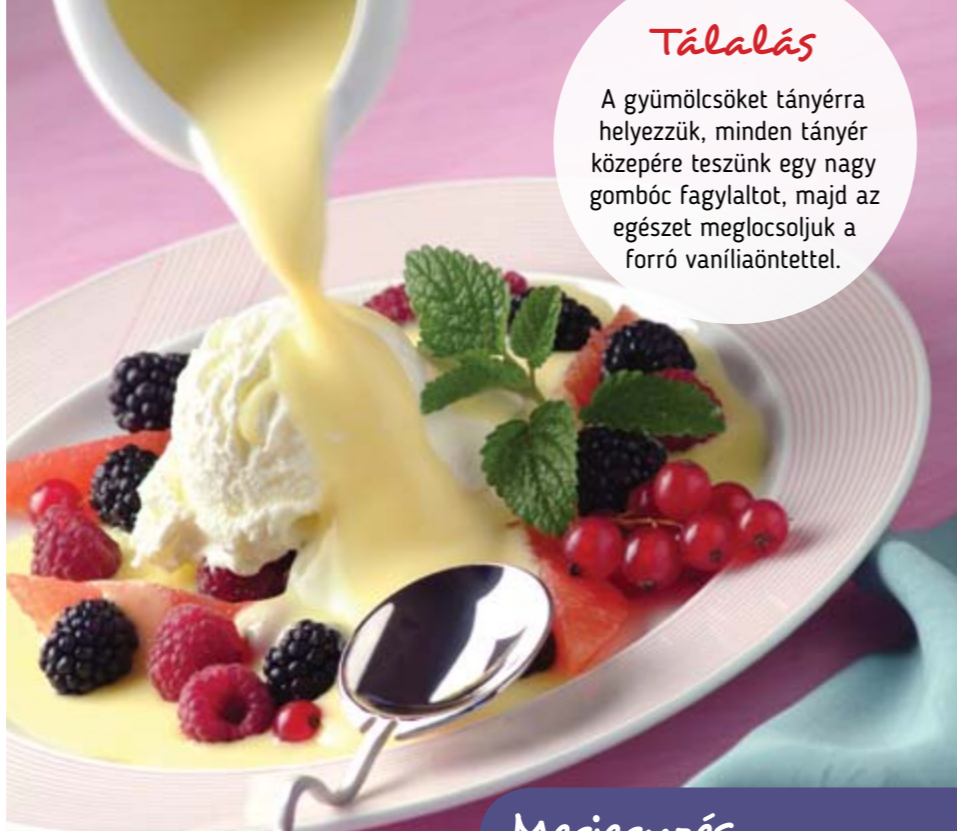
Az öntethez:

- ▶ fél tasak vaníliás pudingpor
- ▶ 4 dl tej
- ▶ fél rúd vanília
- ▶ fél dl Grand Marnier likőr
- ▶ 1 citrom reszelt héja



Felhívás!

Küldje be Ön is saját receptjét, és az elkészült étel fotóját Gyógykonyha rovatunkba, az info@gyogyhir.hu e-mail címre! Szakmai zsűrünk bírálatát követően lapunkban is közzétesszük. A megjelent receptek beküldői között havonta értékes ajándékokat sorolunk ki!



Tálalás

A gyümölcsöket tányérra helyezzük, minden tányér közepére teszünk egy nagy gombóc fagyaltot, majd az egészet meglocsoljuk a forró vaníliaöntettel.

FAGYLALT ERDEI GYÜMÖLCSÖKKEL ÉS FORRÓ VANÍLIAÖNTETTEL

Megjegyzés

Ha egészségesen szeretnénk táplálkozni, felejtjük el a krémes tortakölteményeket, a habos süteményeket, az édes, ragadós nyalánkságokat! Együnk minél több gyümölcsöt vagy gyümölcssalátát, és édesítőszerként használjunk hozzá mézet. (Bioüzletekben sokféle változata kapható: a különböző virág- és akácmézek, gyógynövényekkel dúsított mézek színes választéka sorakozik a polcokon.) A cukor kiváltható melasszal, juharsziruppal, malátakivonattal, gyümölcslé-sűrítménnyel, sőt aszalt gyümölcscsel is. Igyekezzünk megtalálni az ízlésünknek legmegfelelőbbet, és csökkentjük minimálisra a finomított cukrok használatát!

Elkészítés:

A vaníliás pudingport tejjel simára keverjük, beletesszük a vaníliát, majd habverővel állandóan kevergetve felfőzzük. A tűzről levéve kivesszük belőle a vaníliát, reszelt citromhéjjal és Grand Marnier likőrrel ízesítjük. Az öntetet tálalásig melegen tartjuk. Közben a gyümölcsöket gondosan átválogatjuk, óvatosan leöblítjük, majd jól lecsepegtetjük.

A paradicsom és a bőrrák

Az Ohioi Állami Egyetem új kutatása szerint a napi paradicsomfogyasztás felére csökkenti a bőrrákos daganatok kialakulásának esélyét – legalábbis az egereknél. A tanulmány azt vizsgálta, az étrend megváltoztatása hogyan hat a bőrrák kialakulásának kockázatára.

A Scientific Reports-ban megjelent dolgozat biztató eredményre jutott: azoknál a hím egereknél, amelyeknek 35 héten át naponta adtak paradicsomport, amelyeket azután ultraibolya sugárzásnak tettek ki, átlagban 50%-kal kevesebb bőrrákos sejtet találtak, mint azoknál a társaiknál, akik nem ettek dehidratált paradicsomot.

A jelenségre az az elmélet ad magyarázatot, amely szerint a karotionidok, azok a pigmentáló vegyületek, amelyek a paradicsomok színét adják, megvédhetik a bőrt az enyhébb UV-sugárzástól – mondja Jessica Cooperstone, a tanulmány társszerzője.

Még világosabban rajzolódott ki ez a tendencia, amikor azokat az egereket vizsgálták, amelyek biológiailag hasznosítható likopinban

gazdag paradicsomot fogyasztottak. A likopin előnyös tulajdonságai régóta ismertek, a kérdés legfeljebb az, rajta kívül van-e a paradicsomban más olyan vegyület is, amelynek a kedvező élettani hatás köszönhető – Jessica Cooperstone szerint erre van esély.

A kutatás másik fontos megállapítása a nemekkel kapcsolatos. A nőstény egereknél hasonló összefüggést mutattak ki, de ez nem különösebben meglepő. Már a korábbi kutatások is azt mutatták, hogy a hím egereknél hamarabb jelennek meg a tumorsejtek azután, hogy kitétték őket az UV-sugárzásnak, ráadásul ezek nagyobbak és agresszívabbak is voltak, mint a nőstényeknél. „A kutatás arra is rávilágított, hogy a nemet is figyelembe kell venni, amikor megelőző stratégiákat dolgozunk ki.

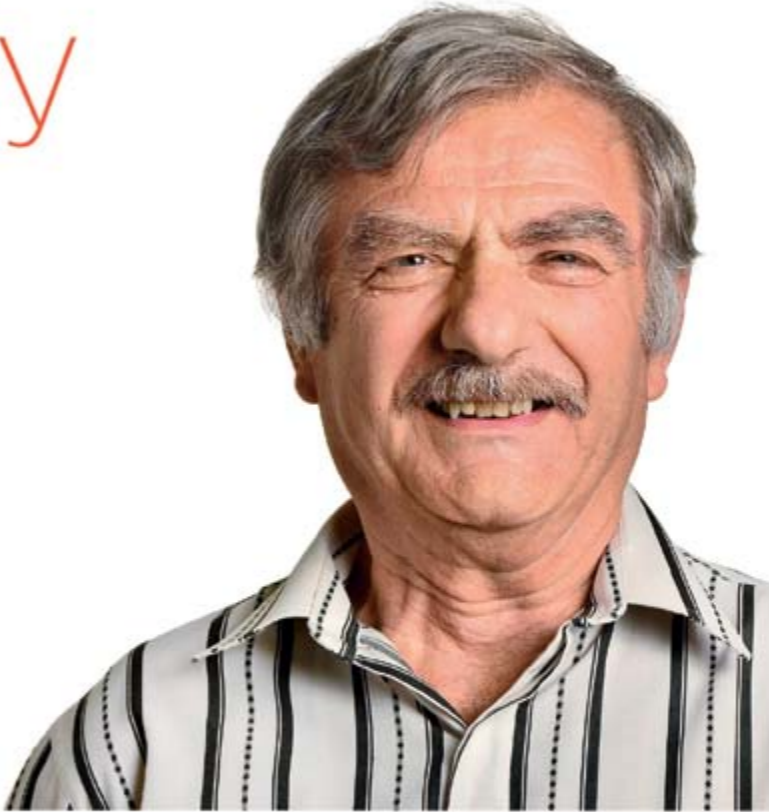


Ami működik a nőknél, nem biztos, hogy működik a férfiaknál, és fordítva” – tette hozzá Tatiana Oberyszyn patológiai professzor, a tanulmány senior szerzője.

Az USA-ban mintegy 3,3 millió bőrrákos beteget kezelnek. A nem melanómás bőrrák a leggyakoribb daganatos megbetegedés, és több új esetet produkál, mint a mell-, a prosztata-, a tüdő-, és a végbélrák összesen. Komoly pozitív hatása lehet annak, ha sikerül olyan táplálkozási módot találni, amellyel csökkenteni lehet az új esetek számát.

(Forrás: sciencedaily.com)

A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -
www.vargagyogygomba.hu

06 70 423 1127
06 30 391 8080



„Az interneten olvastam, hogy egy régebbi, ma már nem létező nemi betegség újra tarol. Nagymamám ezt „kankónak” nevezte, most azt írják róla, hogy „szuper-tripper” lett a neve, mert ellenáll az antibiotikumoknak. 40 éves férfi vagyok, még keresem az igazit. Félek a fertőzésektől, jelenleg nincs párom, de ha ez a betegség ennyire komoly, talán le is mondom bármilyen párkapcsolatról. Kérem, segítsenek! Mi az igazság?”



Válaszol: Dr. Tisza Tímea bő- és nemigyógyász, a Belvárosi Orvosi Centrum igazgató főorvosa, STD és HPV centrum vezetője

A betegség nagyon is létezik. Az Egészségügyi Világszervezet, a WHO három olyan betegről is tud, akiknél egyetlen ismert antibiotikum sem segített. A gonorrhoea, amit a köznyelvben kankónak vagy trippernek neveznek, sosem volt egyszerű betegség, ugyanis a kialakulásáért felelős baktérium minden egyes új antibiotikummal szemben viszonylag gyorsan képes volt rezisztenssé válni. Szemérmes nép a

magyar, mint tudjuk, de ez sok baj okozója, mert nem beszélünk arról, amiről pedig kellene. Kár tagadni: ez nem csak a fiatalok problémája.

A helyzet olyan komoly, hogy az Egészségügyi Világszervezet figyelemztetést adott ki a kankó új, módosult törzseinek terjedése miatt. A fertőzés a világ több pontján megjelent, és napjainkra kialakult egy olyan gonorrhoea-törzs, amely a rendelkezésre álló antibiotikumok-

kal nem, vagy csak nagyon megemelt dózissal gyógyítható. Ez a gonorrhoea-törzs már évtizedekkel ezelőtt megkezdte az antibiotikumokkal szembeni ellenálló képességének kifejlesztését. 2011-ben jött a nagy pofon: a Távol-Keleten diagnosztizálták az első olyan eseteket, amikor a különböző irányelvekben szereplő terápiás ajánlások is hatástalanok voltak.

Tisztázzuk: a betegség szexuális aktussal és orális szexszel is terjed. Leginkább azok veszélyeztetettek, akik az alkalmi kapcsolatokat kedvelik. A férfiaknál 2-3, de maximum 5 napon belül kiderül, hogy megbetegedtek-e. Ennek jele a fájdalmas, gennyes vizelet – ilyen tünetek esetén biztosan orvoshoz kell fordulni. A nőkben legtöbbször tünetmentes, de ha szövődmény alakul ki, akkor gennyes kismencedei gyulladás, később meddőség következhet be. Egyetlen módon lehet védekezni ellene: óvszerrel, aminek használata elengedhetetlen, és még orális szexnél is ajánlott.

FERROCENTO⁺

SunActive® Fe

www.ferrocento.hu



Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

- ✓ Íztelen és nincs kellemetlen utóíze
- ✓ Kiválóan emészthető, nem irritálja a gyomor- és bélnyálkahártyát

A Ferrocento⁺ megfelel a hagyományos vasterápiára kis mértékben reagáló páciensek igényeinek

JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterápiája:

- MEGNÖVEKEDETT VASIGÉNY (növekedési életszakasz, idős kor, aktív sportolás)
- CSÖKKENT VASBEVITEL VAGY -FELSZÍVÓDÁS (nem kiegyensúlyozott táplálkozás, vegetáriánus/vegán étrend, gyógyszerkölcsonhatások)
- FOKOZOTT VÉRVESZTESÉG (erős menstruáció, vérzés, műtét utáni állapot)



Adagolás:

Napi 1 tableta

Tablettánkénti tartalom:

30 mg vas

Csomagolás:

30 tablettás buborékcsomagolás

A Ferrocento⁺ GLUTÉN- és GMO MENTES termék!

KÉRJE GYÓGYSZERÉSZÉTŐL!

OÉTI: 18857/2017

Magyarországon forgalmazza:

Hungaropharma Zrt.
1438 Budapest, Pf.: 425.
(06-1) 327-6700
www.hungaropharma.hu

Press GT Kft.
1139 Budapest, Üteg u. 49.
(06-1) 450-0897, (06-1) 239-0347
www.patikapack.hu



**AZ ÉTRENDEKIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI
A VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT!**

FERROCENTO⁺



Kedves Olvasóink!

Augusztusban a Gyógyhír Patika webáruháza, a gyogyline.hu jóvoltából a képen látható Schüssler-ajándéksomagot sorsoljuk ki azok között, akik helyes válaszokat adnak a lejjebb látható kérdésekre. A megfejtéseket **2017. augusztus 21-ig** küldjék e-mailen (info@gyogyhirmagazin.hu) vagy postai levélben a következő címre: Gyógyhír Magazin, Üteg u. 49.

1. Hány éve működik a Gyógyhír Patika webáruháza, a gyogyline.hu?

- több mint hat éve
- egy éve
- tizenöt éve

2. Milyen elven működik a Schüssler-terápia?

- legyengített vírust juttat a szervezetbe
- gátolja a sejtosztódást
- pótolja a szervezetből hiányzó ásványi sókat

3. Bárki használhatja-e a Schüssler-sókat?

- igen
- a laktózérzékenyek és az implantátummal rendelkezők nem
- csak a felnőttek

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

A nyertes: Dobiné Majoros Ilona, Nádudvar

Gratulálunk!

Cleopatra



CLEOPATRA SZEMKÖRNYÉKÁPOLÓ GÉL 50ml



**12⁴⁰⁰ Ft
ingyenes
szállítás!**

Speciális szemránccgél a szem körüli vékony, érzékeny, rancosodó bőr ápolására, és a fáradt szemek felfrissítésére. A csiganyál kivonat, a kollagén, a kamilla kivonat, a rozmaring olaj és az aloe vera kivonat aktív hatóanyag, mely a szem körüli bőrt azonnal puhává, és simává varázsolja.

A Cleopatra Szemkörnyékápoló Gél kiválóan alkalmas nem csak a szemkörnyék ápolására hanem az egész arcra. A Cleopatra gél csiganyálkivonatot tartalmaz, amely megújítja a bőrsejteket, jótékonyan hat a sebekre, eltünteti az apró hegeket.

Nem tartalmaz: parabént, mesterséges színezéket, ásványi olajat, SLS-t, kőolajszármazékot.

RENDELJEN MOST: 06 96/826-100



**5⁹⁹⁰ Ft
4⁹⁹⁰ Ft**

Probléma:

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

Relax Maister Mesterbalzsam:

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



**4⁹⁹⁰ Ft
3⁹⁹⁰ Ft**

Probléma:

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

Vadgesztenye kivonat gyógyhatása:

Erősíti az érfalakat. Alkalmas aranyér kezelésére. Gyógyítja a visszér gyulladást, a lábszár fekélyt és a trombózist. Hűsíti a fáradt lábat.

RENDELJEN MOST: 06 96/826-100

MEGRENDELÉSKOR 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 teendőkhöz éppúgy visszavetett, mint a bevásárlásnál vagy az unokámmal a közös játékban, 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**

MEGRENDELÉS: Web: **www.drkrem.hu**