

# Gyógyhír magazin

I. évfolyam 4. szám / 2006. április

**TORNA**  
az arcnak

Kényeztető  
olajok

Ne legyünk  
epések!

**NARANCSBŐR:**  
csak szépséghiba?

Szomatizáció  
- a lélek lázadása

A Gyógyhír Magazint  
gyógyszertára  
ajándékozta Önnek!

### TARTALOM

#### ÉVFORDULÓ

**Együttműködés az egészségért** 4  
Az Egészségügyi Világszervezet évről évre megtartott, április 7-i kampányát idén az egészségügynek szentelik

#### ELŐZZÜK MEG!

**Önmérséklet**  
– **hogyan ne legyünk epések** 6

#### ÉP TEST

**Ha elmondjuk, gyógyítható** 8  
Az akaratlan vizeletcsepegésről sokan még az orvosuknak sem mernek beszámolni – holott az többnyire kezelhető lenne

#### GYÓGYMIX

**Kishírek a gyógyvilágból**  
– **kicsikről és nagyokról** 12  
Érdekességek, újdonságok

#### KÖZÉPPONTBAN

**Daganatterápia – új utak** 16  
Cikkünkben kiderül, milyen eljárásokat alkalmaz a mai orvostudomány a retetgett betegség gyógyítására



**MIT KELL TUDNI RÓLA?**  
**A fül** 18

#### ÉP LÉLEK

**Teljes élet zárás után** 20  
A kapuzárási pániknak is nevezett állapot ötvenéves kor táján jelentkezik; a

válság összefügg a tesztoszteron szintjének változásával

**CSAK TERMÉSZETESEN!**  
**Gyertyák reneszánsza** 21

#### VÉNY NÉLKÜL

**Kényeztetés kívül-belül** 22  
Külsőleg-belsőleg alkalmazva egyaránt jótékonyan hatásúak a természet folyékony kivágatai, a különböző magvakból préselt olajok

#### EGÉSZSÉGES SZÉPSÉG

**Nem csupán szépséghiba** 24  
A közhiedelemmel ellentétben a narancsbőr nem csak a korosodó, túlsúlyos nők életét keseríti meg – egyre több a cellulitiszos fiatal

#### A PSZICHOLÓGUS VÁLASZOL

**A lélek lázadása** 26  
Leginkább a középkorú nők között gyakori a szomatizáció – azaz a lelki tünetek testivé alakítása

#### GYÓGYÍTÓ KONYHA – A DIETETIKUS TANÁCSAI

**Diéta epebántalmakra** 27

#### MOZDULJUNK!

**Arc- és dekoltáztorna** 28

#### REJTVÉNY

**Skandináv rejtvény, sudoku** 29



## SZERKESZTŐI LEVÉL



Olvasom munkatársam remek összeállítását, amelyből kiderül, mi mindenre jó a selymes olíva-, a sárgás szőlőmag-, a zamatos tökmagolaj. Megtudom, hogy sütnék-főzünk velük, használják őket gyógyításra, készítenek belőlük kencéket, krémeket. Az azonban nem derül ki a cikkéből, hogy olajjal az álmatlanság is orvosolható. Nekem legalábbis sikerült. Igaz, éjjeli éberségemet nem szervi elváltozás okozta, nem is lelki gond. Hanem egy fehér alapon szürke csíkos törpehórcsóg. A rágcsáló tulajdonosa tizenegy éves, a szomszéd szobában lakik, és szabadideje jelentős részét a hőrcsóg életkörülményeinek javítására szenteli.

Igy került a speciális, reteszeltető szellőzővel ellátott, méregdrága hőrcsögkretreche egy speciális, fémből készült, méregdrága hőrcsögkerék. Az állatka az éjjeli sport híve; sötétedés után vadul róttá a köröket az alkalmazhatóságon. Én pedig éberem hallgattam az idegesítő nyikorgást. Nappalra a hőrcsög beásta magát a forgácsba, és ájultan aludt. Egészen sötétedésig.

Két átvirrasztott éjszaka után rájöttem a megoldásra. Megkentem a kerék tengelyét egy kevéske közönséges étolajjal. A nyikorgás megszűnt, azóta reggelente frissen ébredtek, a kertben nyílnak a krókuszok, kacag a tavasz.

(Ui.: Az olajos kezelés óta a hőrcsóg unott pofával kerülgeti a kereket. Viszont három napja rájött, hogy a speciális, sásból font, méregdrága hőrcsögfészek szétbontása legalább akkora zajjal jár, mint a kerekzés. Most ezzel tölti az éjszakákat.)

Papp Benedek

## Leukosilk® Érzékeny bőrre.

Az érzékeny bőr olyan, mint a rózsaszirm: kényes és gondoskodást igénylő. Olyan rögzítésre van szüksége, mely igényeinek megfelelő - ezért fejlesztettük ki a LEUKOSILK® ragtapaszt. A LEUKOSILK® egy kézzel könnyedén téphető, hipoallergén ragtapasz, mely elengedhetetlen társ otthon és utazás közben egyaránt. Szeretne többet megtudni a Beiersdorf Kft. által forgalmazott speciális ragtapaszokról?

Írjon nekünk:  
Beiersdorf Kft. medical professional üzletág, Budapest 1126 Tartsay Vilmos u. 3. Tel.: (06 1) 457 3929

A termék kizárólag patikában kapható.



#### IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft. • Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12. • Telefon: 268-0510/1094, 411-1866, 411-1867, 411-1868 • Fax: 411-1869  
• E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu • Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Papp Benedek • Hirdetés: Press GT Kft. Megjelenik: havonta, 24-32 oldalon • Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárban, ingyenesen jut el az olvasókhöz  
• Példányszám: 210 000 példány havonta • Nyomdai előkészítés: Press GT Kft., Gula Annamária, 1139 Budapest, Üteg u. 49. Tel.: 349-6135, fax: 452-0270, e-mail: info@pressgt.hu • Nyomdai kivitelezés: Royal Press Kft. • Felelős vezető: Lakatos Viktor  
A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk! • HU ISSN 1787-6710

# Együttműködés az egészségért

Nekünk, európaiaknak minden lehetőségünk megvan arra, hogy egészségesen éljünk, nem fenyegetnek bennünket járványok, gyermekeink megkapják a halálos betegségek ellen védő oltásokat, ám a világ egyes részein mindez egyáltalán nem törvényszerű. A gondok persze a fejlett országokat sem kerülik el, az elhízás, a dohányzás vagy éppen a közlekedés számos baj forrása.



A fentiek miatt fontos, hogy léteznek egy apparátus, a WHO (World Health Organization; Egészségügyi Világszervezet), amely 1948-as megalakulásának emlékére 1950 óta évről évre április 7-én kampányt hirdet egy-egy globális egészségügyi kérdés megoldására. Az idei év szlogenje: Együttműködés az egészségért. A világ egészségügyi helyzetén mindig lehet mit javítani, erről tanúskodnak a WHO évről évre elkészülő jelentései. Tavaly „Minden anya és gyermek számít” címmel bocsátották útjára az Egészség Világnapján a 2005-ről szóló tanulmányt. Eszerint évente 530 ezer nő hal meg terhesség vagy szülés közben, mintegy négy millióra tehető az újszülöttkori halálozások száma, és több mint tízmillió gyerek nem éri meg az ötéves kort. A riasztó adatok háttérben a jelentés szerint olyan okok állnak, amelyek mindegyike megelőzhető lenne. A halálozási arány Afrikában 1:16, míg a fejlett országokban 1:2800, ezért a legtöbb tennivaló a fejlődő országokban van. Mindenkinél egyformán biztosítani kell a szülés előtti gondozást, s meg kell teremteni az anya-gyermek egészség megőrzésének alapfeltételeit; ezt a munkát a WHO hangolja össze.

A kitűzött célok megvalósításához azonban megfelelő képzettségű és számú szakember szükséges. Ám legújabbán éppen

ezen a téren mutatkoznak gondok: hiány van orvosokból, ápolókból, nem elég a kórházi személyzet. A jelenség minden országot érint: világszerte kritikus az emberi erőforrás helyzete az egészségügyben. A WHO szerint a háttérben az áll, hogy évtizedek óta kevés jut az egészségügyi képzésre, és nem megfelelő az e területen dolgozók fizetése. Emiatt sokan külföldön keresnek munkát, idő előtt elhagyják a pályát, s éppen azokban az országokban kevés a szakember, ahol a legnagyobb szükség lenne rájuk. A HIV-vírussal leginkább fertőzött régiókban például több mint 600 millió emberre mindössze 750 ezer egészségügyi dolgozó jut. Az arány másutt ugyan nem ilyen rossz (a legfejlettebbek közé tartozó OECD-országokban például csupán tizenötszörös), azonban előregedik a lakosság, ami többletterhet jelent az egészségügyi ellátásnak.

Az idei Egészségügyi Világnapot azért szentelte a WHO magának az egészségügynek, hogy ezekre a problémákra felhívja a figyelmet, megoldásokat találjon rá, s egyben megünnepelje mindazokat, akik ezen a területen dolgoznak. A világnap alkalmából dr. Lee Jong-Wook, a WHO főigazgatója ellátogat Lusakába, Zambiába, és útjára indítja a világ egészségügyi helyzetének javítását segítő programot. A WHO 2006-os jelentését is a szektorban tapasztalható válságnak szenteli.

Források: www.eum.hu, www.who.int

R. S.

**Nebezen kap az orrán levegőt? Próbálja ki a Breathe Right orrtapaszt!**

**Gyógyszer hatóanyagot nem tartalmaz! Könnyű légzés kellemes közérzet!**

Parfümüzem: Press OT Kft., 1120 Budapest, Újg. s. 43. Tel.: 239-8347, 450-3887, Fax: 450-0896, e-mail: parkapack@parkapack.hu

**Dnika Pack**

## NO SHOT B-12 ÉS VÉGE A TÚSZÚRÁSOKNAK!

**A B12-hiányban szenvedő betegek részére ajánljuk a nyálkahártyán keresztül felszívódó pasztillát.**

- nyelv alá helyezve néhány perc alatt felszívódik
- használata gyors és fájdalommentes
- hatását szakirodalmi adatok igazolják

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

Kizárólagos forgalmazó: KOLEX Hungary Kft. 1364 Budapest, Pf. 275.

A kockázatokról és mellékhatásokról kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

## Gondolt-e már arra, hogy...

ha Ön megbetegszik...  
...s az orvosa megvizsgálja...  
...majd felírja Önnek a szükséges gyógyszereket, rendszerint azt mondja: „Váltsa ki őket a legközelebbi patikában!”

**De gondolt-e már arra, hogy vajon hogyan kerülnek oda az Ön gyógyszerei?**

**Nézzük csak...**

Magyarországon mintegy 230 gyógyszer-gyártó évente körülbelül 300.000.000 (háromszázmillió) doboz gyógyszert kell, hogy eljuttasson a betegekhez.

Erre csak a **gyógyszer-nagykereskedők** segítségével képes. A Gyógyszer-nagykereskedők Szövetségének tagvállalatai 15 kereskedelmi központtal rendelkeznek országsszerte.

E kereskedőházak végzik a gyártóktól beérkező milliányi doboz gyógyszer szakszerű tárolását, s teljesítik a több mint 2000 gyógyszertár rendeléseit. Naponta többször is szállítanak gyógyszert a számukra.

A Gyógyszer-nagykereskedők Szövetségének tagszervezeteinél közel 2000 szakember dolgozik éjjel-nappal azért, hogy Ön biztosan kiválthassa receptjeit a legközelebbi gyógyszertárban!

**Gyógyszer-nagykereskedők Szövetsége. Azért dolgozunk, hogy Ön egészségesen élhessen!**

**PANNONMEDICINA PÉCS** **GYÓGYSZER-NAGYKERESKEDŐK SZÖVETSÉGE** **MEDIMPEX**

**PHOENIX** **HUNGAROPHARMA**

# Önmérséklet

## - hogy ne legyünk epések

Az epebetegségek gyakoribbak a nőknél, mint a férfiaknál. Főként a 30-40 éves korosztály veszélyeztetett, ilyenkor jelentkeznek ugyanis az első panaszok. Ezek általában elég jellegzetesek és fájdalmasak ahhoz, hogy az érintett azonnal orvoshoz forduljon, így a baj szerencsére könnyen észlelhető. Ám éppen a fájdalmas tünetek miatt mindenki jobban jár, ha igyekszik megelőzni a panaszokat szinte minden esetben kiváltó epékövek kialakulását.



kus fogyókúra is, amikor teljesen hiányzik a zsír az étrendből. Ilyenkor ugyanis nincs szükség az emésztéshez epére, így az epefolyadék pang a hólyagban.

– Milyen tünetek utalnak az epe betegségeire?  
 – Az epékövek egy része „néma”, nem okoz feltűnő panaszokat. Ezek általában nagyobb kövek, amelyek nem mozdulnak el, nem férnek be az epeutakba, így beszorulni sem tudnak. Különleges esetben akár 3-4 cm átmérőjűre is megnőhetnek, és jelenlétükre puffadás, evés utáni teltségérzet utal csupán. A nagy köveket többnyire csak speciális esetekben – más, súlyosabb betegség megelőzésekor – távolítják el, felismerésük is általában csak átfogó szűrővizsgálat során, ultrahangos vizsgálattal lehetséges. Sokkal nagyobb panaszokat okozhatnak az apró epékövek, amelyek megrekednek az epevezetékben egy-egy kiadós étkezés után, amikor bőséges mennyiségű epe ömlik a gyomorba. Ezek okozzák a sokak számára rettegett epegörcsöt, melynek tünetei – a jobb bordaív alatti éles fájdalom, a görcs, a hányás – egyértelműen jelzik a problémát. Ezek a szimptomák maguktól nem enyhülnek, orvosi kezelést igényelnek. Ha az epegörcs lázzal társul, már kialakult az epe-

hólyag-gyulladás, amit csak a hólyag eltávolításával lehet orvosolni. Idős, legyengült embereknél erre sokszor csak puffadás, hányinger, levertség utal, így rájuk különösen figyelni kell. Ilyenkor végzetes lehet a késedelem, hiszen a gyulladás átterjedhet a hasnyálmirigyre. Ha a gyulladást kisebb kövek okozzák, és a beteg időben orvoshoz kerül, laparoskopos műtéti eljárás is alkalmazható a kövek eltávolítására.

– Mit tehet a beteg, hogy ne ismétlődjön meg az epegörcs, illetve mire kell vigyáznia, ha már el kellett távolítani az epehólyagját?

– Műtét után epe természetesen termelődik, de mivel már nincs hol tárolódjon, ki kell alakulnia az optimális szabályozásnak. Ezért az első pár hétben okvetlenül szigorú diétát kell tartani. Epegörcsök után mindenképpen kerülni kell a zsíros, fűszeres, tojásos ételeket, de tanácsos mellőzni a kávé, kakaó, csokoládé, sőt a gyümölcsök, zöldségek héját is! A következő roham megelőzésére pedig át kell térni a koleszterinben szegény táplálkozásra, melyben első helyen szerepelnek a gyümölcsök, zöldségek, a teljes kiőrlésű gabonafélék, az olívaolaj. A vörös húsok fogyasztása helyett a fehér húsokból – baromfi, hal – készített ételeket részesítsék előnyben a páciensek. Ha valakiről kiderült, hogy epéköve van, célszerű fél évente kontrollvizsgálatra mennie. A panaszokat kiváltó epékövek képződését zsírszegény, egészséges étrenddel, rendszeres testmozgással, a hízás elkerülésével előzhetjük meg. Különösen azok ügyeljenek erre, akik hajlamosak a betegségre, vagy a legvesélyezte-

## INTÓ JELEK

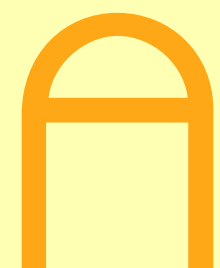
A legtöbb ember a hagyományos, magyaros konyhaművészet remekeit felvonultató nagyobb lakomát követően gyomorrontással küzd. A probléma azonban olykor súlyosabb ennél, néhány jellegzetes tünet észlelésekor tanácsos orvoshoz fordulni.

A zsírosabb falatok megemésztése nagyobb mennyiségű epét követel: a túlzott epetermelés viszont megmozdíthat egy addig az epehólyagban észrevétlenül pihenő követ. A jobb bordaív alatti görcsös fájdalom az epehólyag problémáját jelzi: kövel lezárt epeutat, rosszabb esetben a hólyaggyulladást. Az epe visszacsoroghat a hasnyálmirigybe is – ez főként a zsíros ételeket kísérő nagyobb mennyiségű alkohol fogyasztását követően fordul elő. Ilyenkor a fájdalom a has köldök körüli részénél vagy felette alakul ki. Ez már a hasnyálmirigy-irritáció vagy akár a veszélyes hasnyálmirigy-gyulladás tünete lehet.



tettebb korosztályba tartoznak. Fokozottan legyenek tehát elővigyázatosak a 30–40 év közötti nők, továbbá akiknek a családjában előfordult epebetegség, esetleg migrénesek, vagy hajlamosak a csalánkiütésre.

(Kam)



z epebetegségek között leggyakoribb az epékő, illetve a szintén általa kiváltott epehólyag-gyulladás. Ezekon kívül daganat is előfordulhat, amely egyes vélemények szerint ugyancsak összefüggésben lehet az epékövekkel, ám ez még nem bizonyított. Az epeproblémákért tehát majdnem mindig a hólyagban létrejött kövek a felelősek, így az a legfontosabb, hogy ezek kialakulását megelőzzük – foglalja össze a legfontosabb tudnivalókat dr. Ferencz Ildikó belgyógyász.

– Mivel a kövek akkor jönnek létre, amikor az epehólyagban kicsapódik a koleszterin, egyértelmű, hogy tudatosan koleszterinszegény étkezéssel kialakulásuk kockázata jelentősen csökkenthető – mutat rá a szakember.

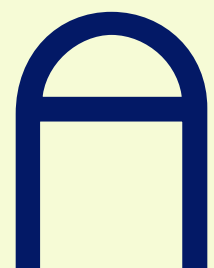
- 1 migrénes fejfájás ellen
- 2 fogfájás, hidegmelegre érzékeny fogfájdalom, arcüreggyulladás
- 3 vállfájdalmak
- 4 extrakardnális fájdalmak
- 5 Tietze szindróma
- 6 epefájdalom, epegörcs
- 7 kéz csonttörések
- 8 megemeli a vérnyomást 10%-kal
- 9 Nőkénél menstruációs görcsök
- 11 térdfájdalmak
- 12 visszér-fájdalmak
- 13 láb csonttörések
- 14 álmatlanság ellen – csökkenti a pulzusszámot 10 %-kal

- 15 nyak- és fejfájások
- 16 spondylosis cervicalis és lumbalis primer neuralgiák
- 17 váll- és könyök-fájdalmak
- 18 lapocka izomfájdalom
- 19 vesefájdalom
- 21 lumbágó vagy porckorong károsítás (discushernia)
- 22 nagyizületi fájdalmak (coxarthrosis)
- 20 teniszkönyök
- 23 orrszorgás ellen
- 24 csonttörések

**A MOTTO reuma- és fájdalomcsillapító** tapasz mikroelektromos működésű, gyógyszert nem tartalmaz. Hatásosságát több, mint 5000 orvosi vizsgálat bizonyítja. Magyar találmány, 1992-ben Brüsszelben, az Eureka Szabadalmi Világkiállításon aranyérmert nyert. Bővebb információ: <http://motto.hu> Kapható a patikákban. Megrendelhető utánvétellel: [motto@motto.hu](mailto:motto@motto.hu) vagy **1368 Budapest, Pf.139** (minimum 2 darab rendelése esetén postaköltség nélkül.)

# Ha elmondjuk, gyógyítható Az inkontinencia

Az inkontinencia, vagyis az akaratlan vizeletcsepítés szinte népbetegség, hiszen az emberek mintegy 10 százalékát érinti. Előfordulása azonban számos esetben örök titok marad, hiszen intim vonatkozása miatt sokan még orvosuknak is szégyellik bevallani, hogy ezzel a gonddal élnek. Így a páciensek gyakran arról sem tudnak, hogy az életüket megkeserítő, mindennapjaikat elrontó problémát többnyire könnyen meg lehetne szüntetni.



zok, akik csendben viselik az inkontinencia tüneteit, abban a hitben élnek, hogy környezetük nem szerez róla tudomást. Csakhogy ez egyáltalán nem így van: a szenvedő alany saját magán egy idő után már nem érzi, a körülötte lévők azonban észlelik a jellegzetes vizeletszagot. Mivel az „ápolatlanság” oka tisztázatlan marad, az inkontinenciában szenvedő azt tapasztalja, hogy elfordulnak tőle, magára hagyják – a betegség így még messzebb kerül a kezeléstől.

## LEGYŐZNI A SZÉGYENT

Az International Continence Society (Nemzetközi Inkontinencia Társaság) a következő állásfoglalást adta ki: „A vizeletinkontinencia önmagában még nem betegség, csupán egy tünet. Beteggé akkor lesz, ha az akaratlan vizeletcsepítés szociális vagy hi-

giénés gondná válik.” Vagyis a vizeletcsepítés miatt elmagányosodott ember annak is kiteszi magát, hogy feltáratlan marad s így óhatatlanul súlyosbodik az az egyébként akár könnyen orvosolható egészségügyi probléma, melyet az inkontinencia jelez. Ráadásul a titkolózás és a szégyen miatti elzárkózás komoly pszichés gondokhoz is vezethet. A rejtőzködő betegek számára ezért hoztak létre inkontinencia-segélyvonalat, melyen jelentkezve segítséget kapnak ahhoz, hogy legyőzve szégyenérzetüket elindulhassanak a gyógyulás felé. Mert a rendkívül kellemetlen tünet befolyásolása igenis lehetséges.

## STRESSZES, KÉSZTETÉSES

Vizelettartási problémáról akkor beszélünk, ha egy-két csepp vagy akár nagyobb mennyiségű vizelet a páciens akaratától függetlenül ürül ki a szervezetéből. Anatómiai és élettani okoknál fogva ez a gond lényegesen gyakoribb a nőknél, mint a férfiaknál – Magyarországon több mint félmillióan



szenvednek tőle. Azoknál, akik az említett tünet észlelésekor orvoshoz fordulnak, alapos kivizsgálás során feltárhatják a jelenség okát, amely sokféle lehet ugyan, de szinte minden esetben gyógyítható.

Az inkontinencia tünetei szerint több típusba sorolható. A stresszinkontinencia elsősorban nőknél fordul elő, kiváltó oka lehet tüsszentés, nevetés, köhögés vagy bármilyen fizikai erőfeszítés. Ez a vizelettartási probléma főként a természetes módon

VANNAK OLYAN HELYZETEK, AMIKOR EGY NŐNEK TÖBBRE VAN SZÜKSÉGE, MINT EGY EGYSZERŰ BETÉTRE

# seni Lady

A vizelettartási probléma a nőknél az egyik leggyakrabban fellépő panasz

Az inkontinenciában szenvedők gyakran lemondanak az aktív életmódról azért, hogy elkerüljék a kellemetlen és kényelmetlen helyzeteket. Elegendő azonban megfelelő védelmet választani, mely teljes diszkréciót és komfortérzetet nyújt - s máris visszatérhetünk a teljes élet örömeihez.



- ▶ A betét különleges felépítése a higiénia megőrzésének érdekében nagy nedvszívó képességet biztosít - a szabad mozgáslehetőség egyidejű megtartásával.
- ▶ A betétek használata hosszú időre védelmet és komfortérzetet biztosít.
- ▶ Enyhe és közepes inkontinenciában szenvedő nők részére ajánlott.

Öt méretben kapható:



Még több információval az infóvonal szolgálat, melynek száma: Tel.: 36/574-300

Bella-Hungária Kft., 3394 Egerszalók, Külsősor u. 2

szült asszonyokat érinti, mivel a hólyagra ilyenkor nehezedő nyomásnak a korábban megsérült vagy meggyengült medenceizomzat és a záróizmok nem tudnak ellenállni. Súlyosabb esetei kisebb műtéttel gyógyíthatók, míg enyhébb fajtáira jótékonyan hat a speciálisan a záróizmokat erősítő intimitorna.

Mások a tünetei az úgynevezett késztezéses inkontinenciának. Erre az jellemző, hogy a betegnél a vizeleti inger olyan hirtelen, váratlanul és erőteljesen jelentkezik, hogy nem tudja a vizeletét visszatartani. Ezt a problémát a hólyag hormonális változások miatt bekövetkezett meggyengülése okozza, és jellemzően az idős, menopauzán már átesett nőknél fordul elő.

## PLASZTIKA, TORNA

Szintén idős korban fordul elő az ingerinkontinencia – ez a hólyag fokozott érzékenységére vezethető vissza. Tünete, hogy a beteg a megkezdett vizeletürítést már nem tudja félbeszakítani.

Kifejezetten idős férfiak betegsége a túltelítettségi inkontinencia, amikor különféle prosztataproblémák miatt a húgycső beszűkül, és a vizelet csak lassan, cseppenként tud eltávozni. Ez a baj műtéttel könnyen orvosolható.

Az említett okokon kívül a vizelettartási nehézségeikért felelősek lehetnek különböző fertőzések, hólyaghurut, felfázás, a veséket körülvevő izmok gyengesége, szabálytalan elhelyezkedésük. Az előbbieken

kívül az inkontinencia számos esetben lelki okokra, vagy akár idegrendszeri problémára vezethető vissza. Ilyenkor a kiváltó betegség gyógyítását követően természetesen a vizeletcsöpögés is megszüntethető. Ezért is fontos, hogy az inkontinenciát egy egészségügyi probléma tünetének tartjuk, és urológusra bízunk a diagnózist és a kezelést.

Mivel az inkontinencia az esetek nagy részében jól gyógyítható, nincs értelme a szégyenkezésnek, a probléma titkolásának, és attól sem kell tartani, hogy megoldást csak

az egészségügyi betétek jelentenek. Az egyszerű plasztikai beavatkozástól a női intím tornáig számos eredményes terápia létezik a kellemetlenség megszüntetésére. (K. A.)

## INKO KLUB EGYESÜLET



Inkontinens betegek támogatásával foglalkozik az Inko Klub Egyesület. Céljuk a páciensek lehető legszélesebb körű tájékoztatása a betegség kialakulásának okairól, megelőzéséről, kezeléséről és gyógyításának lehetőségeiről. Az érdeklődők kérdéseiket az Egyesület kékvonalán (06-40-321-321) és az info@inkoklub.hu címen e-mailben tehetik fel. További információk: [www.inkoklub.hu](http://www.inkoklub.hu)



# A BIONAL Fitotár tagja

A természet patikája Önért

## Prostavit A férfiakért

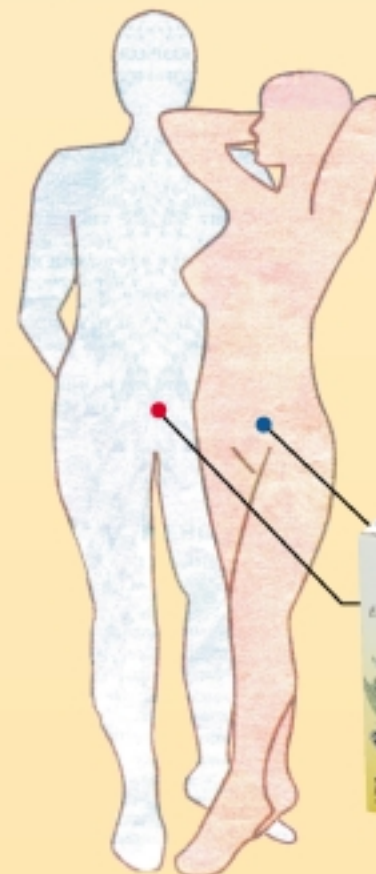
- Fájdalmas vizeletürítéskor
- Gyakori vizeleti inger esetén
- Neheztelt vizelettartáskor, mely a vizelet elcseppenésével járhat
- Különböző fertőzések esetén, melyek a prosztatata gyulladásához vezetnek.

**E problémákra ad megoldást a klinikai vizsgálatokkal bizonyított hatású Prostavit.**

### Kizárólag természetes hatóanyagai:

- tökmag: meggátolja a prosztatata megnagyobbodását, és megkönnyíti a vizelet elfolyását,
- törpepálmamag kivonat: a prosztatata további megnagyobbodását gátolja,
- csalánkivonat: gyulladáscsökkentő hatású.

Ezekhez társul a cink és az E-vitamin, melyek a prosztatata működését normalizálják, és elősegítik a spermiumok számának növekedését, ezáltal a termékenységet.



## Inurin

Hogy legyen tartása!

A vizelet-elcseppenés vagy inkontinencia egyre gyakrabban tapasztalható a kor előrehaladtával. Az oka különböző lehet: a záróizmok elgyengülése, prosztataprobléma, hormonális változások.

Kizárólag természetes hatóanyagai:

- a jól ismert **tökmagolaj** nyugtatja az érzékeny húgyhólyagot, enyhíti az ahhoz kapcsolódó vizeleti problémát
- az **ecetta** kivonatát tradicionálisan használják cukorbetegség kezelésére, a vizeletben talált fehérje esetén, húgyvezeték és húgycső irritáció esetén
- a **nyárfarügy** gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatású, csökkenti a húgyvezeték irritációját és fájdalmát, pozitív hatással van az inkontinenciára
- a **mezei zsurló** hatása régóta ismert vese- és hólyagproblémákra, húgyvezeték fertőzésre – több mint 15 különböző bioflavonoidot tartalmaz, melyek vízajtó, antioxidáns és összehúzó hatásúak
- az **orbáncfű** többek között antidepresszáns, vírusölő, sebgyógyító és vizelethajtó hatású
- a **szelén élesztő** védi a sejtmembránokat az oxidációs folyamatoktól, védi a májat és a húgyhólyagot, fontos szerepe van az immunrendszer működésében

Forgalmazza: **Vitaminkosár Kft.**

1117 Budapest, Budafoki út 79. Telefon: 209-1084 • fax: 209-5772

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



Étrend-kiegészítő készítmények

ÚJ!

**Carefree**  
LARGE  
MAXI



A továbbfejlesztett CAREFREE® LARGE Maxi az ODOUR PROTECT technológiának köszönhetően segíti semlegesíteni a baktériumok által okozott kellemetlen szagokat, hogy Ön tovább érezze a tisztaságot és frissességet.



## ALKOTÓ ORVOSOK

A Novartis Hungária CMS Művészeti Szalon néven egyedülálló kezdeményezést indított útjára 2005 őszén, melynek célja, hogy az orvosok új, ismeretlen oldalukról is bemutatkozassanak, és a közönség megismerkedhessen a bennük rejlő alkotói kedvvel. A program szervezői a kezdeményezés keretében félevenként más-más művészeti területen várják alkotó kedvű orvosok műveit a fájdalommal kapcsolatosan. A CMS Művészeti Szalon első, most zárult irodalmi pályázatára több mint hatvan pályamű érkezett, melyek közül egy szakmai művészeti zsűri választotta ki a legjobbnak ítélt alkotásokat. A díjak átadására a Magyar Tudományos Akadémia Tudósklubjában megrendezett ünnepélyes eseményen került sor.

## TARTSON SOKÁ!

Egy nemrég ismertített összehasonlító klinikai vizsgálat eredményei alátámasztották, hogy a potenciazavarral küzdő férfiak 71 százaléka hosszú hatástartamú megoldást választana problémájának kezelésére.

A nyílt, multicentrikus, keresztzett (azaz az egyes csoportokban az összehasonlított hatóanyagokat kölcsönösen felcserélő) klinikai vizsgálat során olyan stabil párokban élő férfiak gyógyszerválasztási szokásait vizsgálták, akiknél már diagnosztizáltak a merevedési zavart, de még nem álltak be-

tegségükkel kapcsolatos kezelés alatt.

Amikor a 24 hetes kutatásba bevont 291 beteg a vizsgálat végén, mindkét lehetőség kipróbálása után szabad választási lehetőséget kapott, 71 százalékuk a hosszú hatású megoldás folytatása mellett döntött a rövid hatástartamút választók 21 százalékával szemben.



## VIRÁGSIKER

Kihirdették a szervezett méhnyak-szűrővizsgálatokon résztvevők arányának növelését célzó Liliom program első szakaszának eredményét. Ennek során nyereséjével is ösztönözték az érintett hölgyeket, hogy vegyenek részt a szűrésen. A kezdeményezés sikerét mutatja, hogy a kapcsolódó nyereséjével a szűrővizsgálatok során 17 549 hölgy küldte vissza nevezési lapját. Még ennél is fontosabb, hogy a résztvevők 51 százaléka korábban soha nem ment el szűrővizsgálatra.



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

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

**Tilos a gyűjtődobozba tenni: tűz- és robbanásveszélyes anyagokat, higanytartalmú termékeket.**

**Kérje gyógyszerésze segítségét!**

Ide dobja, ez a helye!

# Keresse a Patikákban!

D Cont Personal egyéni vércukormérő készülék

## AKCIÓ! Meghosszabbítva 2006. május 31-ig

**Az akciócsomag tartalma:**  
 1 db D Cont Personal vércukormérő készülék  
 1 doboz C-Test Glucose Mini tesztszék (25 db)  
 1 db ujjszűrő  
 3 db tű

**Megvásárolható:**  
 A 77 Elektronika Kft. Szervízében (1116 Budapest, Fehérvári út 98.), valamint gyógyszeráránban és gyógyszerügyi segédeszköz üzletekben.

**Megrendelhető:**  
 06 80 27 77 77 ingyenesen hívható zöld számon, postai úton utánvétellel történő szállítással  
 Tel.: +36 1 206-1480  
 Fax: +36 1 206-1481

Kezébe adjuk a megoldást az egészséges élethez!

Tesztszék ára (50 db): 2.850 Ft + 5% ÁFA

14.882 Ft  
**Ajánlott ár: 9.000 Ft**

Magyar termék

Gyártó és forgalmazó:  
**77 Elektronika Kft.**  
 1116 Budapest, Fehérvári út 98.  
 Tel.: +36 1 206-1480  
 Fax: +36 1 206-1481  
 www.e77.hu

## Új lehetőség a cukorbetegség kiegészítő kezelésére (törzskönyvezték a perui Pasuchaca tablettát)

Ismertek olyan gyógynövény eredetű alkotóelemek, amelyek az inzulinhatás erősítésén keresztül vagy a közbülső anyagcsere-folyamatokba avatkozva segítik a fenti tényezők hatásának érvényesülését. Ilyen új lehetőség a Geranium dielsianumot tartalmazó perui gyógyhatású készítmény, amely a cukorbetegségre való hajlam esetén támogatja a cukorháztartás egyensúlyi állapotát. A **Pasuchaca-t** az Országos Gyógyszerészeti Intézet vette nyilvántartásba, a termék minőségének, relatív ártalmatlanságának és hatékonyságának gondos elemzése után. Az OGYI megállapította, hogy a készítmény hatását farmakológiai és inka népgyógyászati adatok igazolják. A terápia eredményességi és óvatossági szempontjai szerint is indokolt az időnkénti vércukor-ellenőrzés, hiszen ezen növényi hatóanyag a humán vizsgálatok szerint fokozza a sejtek inzulinérzékenységét, növeli a perifériális cukorfelhasználást az izmokban, ami megerősíti a fizikai aktivitás fontosságát is.

Mivel a cukorbetegség komplex anyagcsere-betegség is, jelentős összefüggés van a vér koleszterin- és lipidszintjével is. A magasabb vérzsírértékkel rendelkezők szintén hajlamosak lehetnek cukorbetegség kialakulására, így kedvező az a megfigyelés, hogy a Geranium dielsianum (**Pasuchaca**) gyógynövényt tartalmazó készítmény ezen vérzsírértékeket is csökkentette.

### Megkérdeztük dr. Bakanek György orvosszakértőt:

„Eddig is ismertek voltak különböző gyógynövények, illetve teák, azonban kevés olyan vércukorszint-csökkentő készítménnyel volt alkalmunk megismerkedni, amelyek más földrészek népeinek kultúrájából kerültek át hozzánk. Ezt a hiányt látjuk pótolni most a perui népi gyógyászatban évszázadok óta sikerrel alkalmazott **Pasuchaca**, mely – a szigorú diéta és a testmozgás gyakorlása mellett – hatékonyan csökkenti a vércukor-, illetve a vérzsír szintet, elősegítve ezzel a diabétesz késői szövődményeinek megakadályozását. Nagyszámú beteganyagokon végzett megfigyelések arról tanúskodnak, hogy a **Pasuchaca** a valóban jó minőségű és hatékony gyógyhatású, természetes alapanyagú készítményekhez tartozik. Ismét igazolódott az, hogy az indiánok ritkán tévednek.”

KIZÁRÓLAG GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ!  
 KIZÁRÓLAGOS FORGALMAZÓ: HUNGAROPHARMA RT. IMPORTÓR: RICA HUNGÁRIA KFT.  
 TEL.: +361 3751 046 E-MAIL: RICAFT@HU.INTER.NET

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVAJSSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZET!

## NE VEGYÜK EL A NAPOT!

Lassan itt a napozási szezon. Ilyenkor sok szülő gondolkozik el azon, hogyan óvja meg csemetéit az UV-sugárzás ártalmaitól. Ám egy amerikai orvos nemrégiben arra figyelmeztetett, a túlzott aggodalmaskodással is árthatunk gyermekeinknek. Michael Holick, a Boston University School of Medicine professzora nemrég könyvet adott ki a napozás előnyeiről. Ebben amellett érvel, hogy a kicsiknek naponta legalább 5-10 percet kellene a napon tölteniük, hogy fennmaradjon szervezetük megfelelő D-vitamin-szintje. A napnak köszönhetjük ugyanis az egészséges csontokhoz szükséges D-vitamin 90-95 százalékát, érvel a professzor. Ennek hiányában pedig később olyan súlyos betegségek jelentkezhetnek, mint az osteoporózis vagy a II. típusú cukorbetegség. (Forrás: news.bbc.co.uk)



## DOPPINGMENTESEK A BÉRES TERMÉKEK

AZ ACTIVAL MAX ÉS AZ ACTIVAL ENERGIA LETT A MAGYAR OLIMPIAI CSAPAT HIVATALOS MULTIVITAMINJA

Az Országos Sportegészségügyi Intézet (OSEI) és a Béres Gyógyszergyár képviselői március 23-án bejelentették, hogy a jövőben a két fél közösen segíti a magyar versenysportolók doppingmentes felkészülését.

Dr. Berkes István, az OSEI főigazgató főorvosa elmondta, hogy a sportolóknak ajánlott Béres készítményeket az intézet Doppingellenőrző Laboratóriuma bevizsgálta, és megállapította, hogy azok a doppinglistán szereplő anyagot nem tartalmaznak. Így ezeket a szereket a felkészülési és a versenydőszakban is fogyaszthatják az élsportolók.

Dr. Kónya Csaba, a Béres Gyógyszergyár orvosigazgatója bemutatta a Béres Gyógyszergyár Actival Energia új multivitamin tablettáját, mely hatóanyagai révén hozzájárul a teljesítmőképesség fenntartásához és a fellépő hiányállapotok ellensúlyozásához. Ez a versenypályán századmásodperceket, plusz centimétereket jelenthet. Kiemelten ajánlott a sportolók számára a Béres Egészségtár „Porcerő” nevű készítményének rendszeres szedése is, mivel ennek összetevői, a glükózamin és kondroitin, hozzájárulnak a normális porc képződéshez, így elősegítik az erősen terhelt ízületek egészséges működését, illetve az ízületi porcok épségének megőrzését és regenerálódását.

## Felejtse el a fájdalmat, és nyerjen wellness hétvégét!

Azok, akik március 1. és április 30. között Pain Gone-t vásárolnak, és a vásárlást igazoló blokkot beküldik a Salus Kft. címére, sorsoláson vesznek részt. Gazdára talál 5 db kétszemélyes wellness hétvége a Confhotel felajánlásában, továbbá havonta 5 Attends ajándécsomag.

Sorsolás: április 3., május 3.



Salus Gyógyászati Segédeszköz Kft.  
1119 Budapest, Thán Károly u. 20.

A Pain Gone egy olyan, Angliából származó eszköz, mellyel a betegek könnyedén enyhíteni tudják fájdalmaikat. A fájdalom gócpontján és a megfelelő akupunktúrás pontokon történő 30 másodperces kezelés az esetek több mint 80%-ában hatásos. Használata során egyszerű, igen magas feszültségű, alacsony áramerősségű impulzust bocsát ki a receptorokra, melyek az idegpályákon keresztül eljutnak az agyba, és endorfinok szabadulnak fel, melyek a test természetes fájdalomcsillapításáért felelősek.

A termék nálunk már több mint egy éve forgalomban van.

„Évek óta gyötört a gerinc- és hátfájás, próbálkoztam sokféle gyógyszerrel, kezeléssel. Amióta kezelem magam a termékkel, nem kell használnom semmilyen más csodaszert. Reggel végigkattintgatom magam a megfelelő helyeken, és estig nincsenek fájdalmaim! Éjjel pedig fekvé amúgy sem fáj. Tehát egy prima és praktikus fájdalomcsillapító eszköz. Csak azért írtam nyílt levelezőlapra, hogy ha valaki kíváncsi, olvassa el.”

(M. A., 85 éves nyugdíjas)

## TELITALÁLAT! PAIN GONE



Forgalmazza:  
Salus Gyógyászati Segédeszköz Kft.  
1119 Budapest, Thán Károly u. 20.  
Információ és telefonos megrendelés: 06-1-204-3846  
Megvásárolható az alábbi Salus szakszétletekben:  
1054 Budapest, Bajcsy Zs. u. 54. • Tel.: 06-1-311-9066  
1096 Budapest, Nagyvásár tér 1. • Tel.: 06-1-216-7559 (István Körház)  
1125 Budapest, Diósárok u. 1. • Tel.: 06-1-225-3264 (János Körház)  
5300 Karcag, Kálmán u. 1. • Tel.: 06-59-312-168  
9700 Szombathely, Sebő K. u. 6. • Tel.: 06-94-340-333

Keresse a gyógyszerterápiákban és a gyógyászati segédeszköz boltokban.

## ERŐS, MINT A VAS

Szervezetünk egészséges működéséhez a vitaminokon kívül különböző nyomelemekre is szükségünk van. Az egyik legfontosabb nyomelem a vas. Mivel a nyomelemeket szervezetünk nem tudja előállítani, hiányuk esetén azt pótolnunk kell.

### Mennyi vasra van szüksége szervezetünknek naponta?

Normális étrend mellett a táplálékkal átlagosan naponta 6 mg vas kerül be szervezetünkbe, ennek azonban csak minimális része hasznosul, mindössze 1 mg szívódik fel. A szervezet kiegyensúlyozott működéséhez átlagosan (felnőtt esetben) napi 14 mg vasra lenne szükség. A felmérések azonban azt mutatják, hogy táplálkozási szokásaink, és a nem megfelelő minőségű élelmiszerek fogyasztása miatt szervezetünk általában a szükségesnél kevesebb mennyiségű vashoz jut. A vashiánynak számos oka lehet, az egyik ilyen ok az elégtelen vasbevitel, amely hiányos táplálkozás vagy szigorú vegetáriánus étrend miatt is kialakulhat.

A vas hasznosulását befolyásoló tényezők A teában, borban található vegyületek (polifenolok) gátolják a vas felszívódását, akár csak a szója, a diófélék, a foszfátok és a kalcium. A C-vitamin, B12-vitamin, cink és réz viszont segítik a vas felszívódását, és elengedhetetlenül fontosak a vörösvérsejtek képződéséhez.

A vashiány kedvezőtlen élettani hatásai A vashiány a szervezet csaknem valamennyi szervét, szövetét érinti. Csökkenti a teljesítmőképességet, így hátrányosan befolyásolhatja a munkabíró képességet, az állandó fáradtságérzés rontja a közérzetet, és így befolyásolja az életminőséget.

### Milyen káros hatásai lehetnek a vashiánynak?

- **Vérszegénység:** mivel nem áll rendelkezésre elegendő vas, a hemoglobin termelésének csökkenése vérszegénységhez vezethet. A vérszegénység rontja a szervek oxigénellátását, ez pedig hátrányosan befolyásolja az olyan nagy oxigénigényű szervek működését, mint az agy és a szív.
- Mivel a vashiány hátrányosan befolyásolja az agy működését, figyelmetlenség, aluszékonyság, motiválatlanság léphet fel.
- **Sápadtság, száraz, sérülékeny bőr:** a vashiány miatt a bőr a fertőzésekkel szemben kevésbé lesz ellenálló.
- **Töredezett körmök, hajhullás**
- **A hormonális rendszer károsodása**
- Az immunrendszer károsodása miatt a fertőzésekkel szembeni ellenállás csökken, a fertőző betegségek gyakorisága megnövekedhet.
- **Fáradékonyság, rossz közérzet**

A fentiekből is kiderül, hogy vashiány a szervezet csaknem valamennyi szervét, szövetét érinti, ezért igen fontos, hogy pótoljuk szervezetünk vasszükségletét.

## TUDJA-E ÖN?

...hogyan a vas és a folsav nélkülözhetetlenek a szervezet normál vérképzéséhez?

BÉRES Egészségtár

Egészség ránk szabva

## MI, A BÉRESNÉL TUDJUK.

Ezért ajánljuk Önnek a Béres Egészségtár - Vas Vital filmtablettát, amely napi 1 tablettával biztosítja az Ön számára a vérképzéshez szükséges vas és folsav bevitelét.

A Vas Vital filmtabletta olyan komplex étrend-kiegészítő készítmény, amely a felnőttek számára ajánlott napi vasbevitel 100%-át fedezi, továbbá olyan vitaminokat és nyomelemeket tartalmaz, amelyek elősegítik a vas felszívódását és hasznosulását, ezáltal hozzájárulnak a szervezet normál vérképzéséhez.

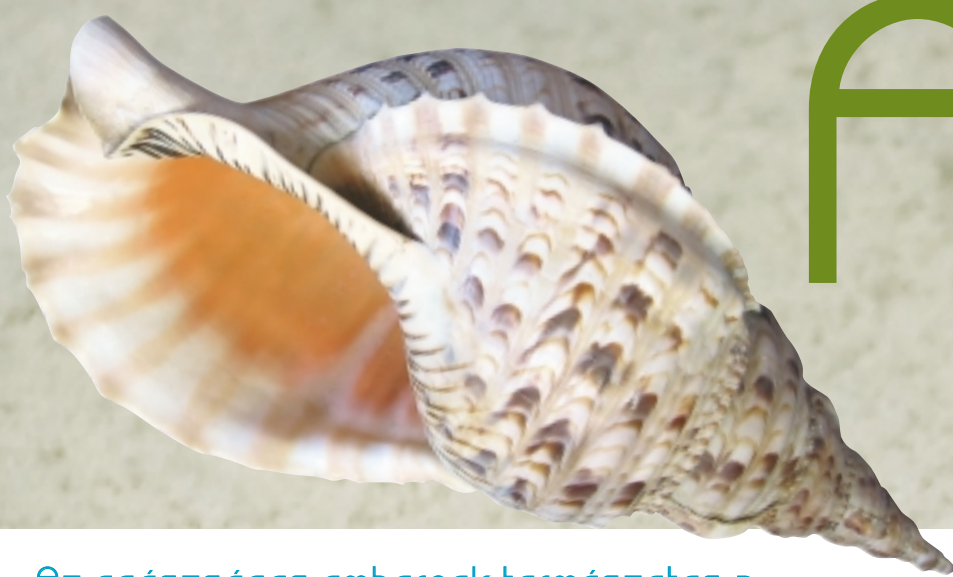


\*Az Országos Betáplálékbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet (OBTI) által bevizsgált és szakvéleménnyel ellátott készítmény.

BÉRES Az egészséges emberért







# A FÜL

Az egészséges embernek természetes a zenehallgatás, a beszéd megértése, sőt az is, hogy megkülönböztesse a neki kellemes vagy a veszélyt jelző hangokat. Arra, hogy ezért a fül és az idegrendszer különösen összehangolt munkája felel, keveset gondolunk.

A fülünket mossuk, megvakarjuk, kipucoljuk, de szerkezetéről, működéséről keveset tudunk. A hallás és egyensúlyozás szerve, a fül három részből áll: külső-, közép- és belfül. Feladata a hangok felfogása, vezetése. A hallóideghez a belfül csatlakozik. Jól látható része a fülkagyló, ami a hangokat gyűjti össze. A csatornaszerű, kb. 25 mm-es külső hallójárat továbbítja az ingereket; feladata, hogy a hangokat elvezesse a dobhártyához. A külső hallójáratban apró szőrszálak találhatók, és különleges mirigyek, melyek a sárgás fülzsírt termelik. Ez a járat részben porcos, részben csontos, és védi a dobhártyát.

Hallószervünk középső részében található a dobüreg, a fülkürt és a csecsnyúlvány üregrendszere. A dobüregben a hangrezgések mozgási energiává alakulnak, ezt a három hallócsontocska (kalapács, üllő, kengyel) végzi. A csontok aprók, és nagyon pontosan ízesülnek egymáshoz. A kalapács a dobhártyával áll kapcsolatban, annak rezgéseit továbbítja a üllő felé, az pedig átadja a kengyelnek, ami a belfülhöz kapcsolódik.

A dobüreg felső része tulajdonképpen egy járat, amit a fülkürt köt össze az orrgarattal. Feladata, hogy szellőzőnyílásként működjön, ugyanis a dobhártya mindkét oldalán azonos nyomásnak kell lennie ahhoz, hogy a középfül tökéletesen tudja továbbítani a hangot. Ez a nyomás a fülkürt segítségével egyenlítődik ki.

A csecsnyúlvány üregében gazdag és levegővel teli, a dobüreg mögött található, és a rágás közben keletkező hangok tompítását végzi. A halántékcsontról egy – sziklacsonti – részében helyezkedik el a belfül,

amit labirintusszerű, hártás-csontos képződmény alkot, melyben az előcsarnok, az ívjáratok és a csiga található. A belfülbe ér be a nyolcas számú agyideg is. A hártás és a csontos rész között meg az üregekben átlátszó folyadék van.

A belfülben lévő félkörös ívjáratok az egyensúlyozásért, a csiga a hallásért felelős.

A csiga működése bonyolult, annyit azonban nem árt tudni róla, hogy nem csupán a hangokra reagál, hanem a hangerőt és a hangmagasságot is képes érzékelni.

A levegőben a hangok rezgéseket idéznek elő, a fül feladata pedig az, hogy ezeket elektromos impulzusokká alakítsa át az agy számára. Az agy az átalakítást követően képes feldolgozni az idegpályára érkező impulzusokat.

S ha már a fülről értekezünk, kijelenthetjük, hogy a folyamat első hallásra egyszerű. A hullámok rezgéseit a dobhártya és a három hallócsontocska felnagyítja, és ezek a rezgések hozzák működésbe az érzékelő rendszert, ami idegi impulzusokat juttat az agyba.

A cikkünk megírásához nyújtott segítséget köszönjük dr. Kiss Zsuzsannának (Simmelweis Egyetem, Fül-Orr-Gégészeti és Fej- és Nyaksebészeti Klinika).

Jakab István

## A FÜL LEGGYAKORIBB BETEGSÉGEI

**Halláscsökkenés; siketség; zsidugóképződés; hallójáratgyulladás; a középfül gyulladásai, melyek lehetnek hurutos, savós, gennyes eredetűek**

## A HALLÓKÉSZÜLÉKEKRŐL

Léteznek segédeszközök, melyek a nagyothalló ember számára fölerősítik a hangot. Ezek a készülékek a betegek életminőségének javítását szolgálják.

Hallókészüléket fül-orr-gégész, illetve audiológus szakorvos rendelhet. A készülék felírását mindig megelőzi a halláscsökkenés mértékének meghatározása. A szakorvosok vizsgálják a halláskárosodás okát, és meghatározzák, milyen kezelés szükséges. A hallásvizsgálat egy bonyolult, többlépcsős vizsgálat.

### KINEK JAVASOLJÁK?

A hallókészülék viselését azoknak a betegeknek javasolják, akiknél sem a műtéti, sem a gyógyszeres terápia nem hoz javulást.

Ha az egyik fülön teljesen normális a hallás, nincs szüksége hallóké-

szülékre. Ha mindkét oldalon halláscsökkenés áll fenn, akkor mindkét fülre javasolt a készülék.

Amennyiben kisgyermeknek, csecsemőnek javasol az orvos hallókészüléket, azt jó minél korábban alkalmazni, hiszen a beszéd- és értelmi fejlődés szempontjából így érhető el a legjobb eredmény.

### MILYEN A KÉSZÜLÉK?

A jelfeldolgozás elvén működő hallókészülékek lehetnek analóg vagy digitális rendszerűek.

A külső forma alapján ismert a dobozos hallókészülék, a fül mögötti, a fülbe helyezhető úgynevezett fülkagylókészülék, a hallójárat és mély hallójárat készlet.

A hallókészülék a nagyothallóknak az addig zárt, halk világ kitérítését segíti.



## KOENZIM Q<sub>10</sub>

**Az anyagcseréhez nélkülözhetetlen koenzim Q (ubikinon = mindenütt jelenlévő kinon) minden élő szervezet számára nélkülözhetetlen. Az energiatermelés katalizátora és hatékony antioxidáns.**

A fiatal, egészséges szervezet megfelelő mennyiségben állítja elő. A vér és a szövetek Q10-szintjének 30%-os hiánya az egészséges embert is fáradékonyabbá, betegesebbé teszi, 40-50%-os csökkenésénél radikálisan megindul a sejtekben az elhalás, felgyorsul az öregedés, 70%-os vesztesége halálhoz vezet.

A Q10 koenzim csökkenő mennyiségének jele lehet:

- ❖ nagyfokú fáradékonyosság, kimerültség, gyengeség,
- ❖ heves szívdobogás, szívritmuszavar, légszomj, mellkasi szorítás,
- ❖ ingadozó vagy magas vérnyomás, korai érlelmeszesedés, magas vérzsírok,
- ❖ szédülés, alvás- és koncentrációzavarok,
- ❖ visszatérő gyulladások, fertőzések,
- ❖ allergiák, immunrendszeri gyengeség,
- ❖ májfunkciós eltérések,
- ❖ törékenyebb csontok, nehezebben gyógyuló sebek,
- ❖ gyorsuló öregedési folyamatok, korai klimaktérium, heves hőhullámok.

A szív-műtét előtt és a beavatkozás után tartósan Q10-et szedő betegek gyorsabban gyógyultak, a túlélési esélyük javult. Az an-

ginásoknál csökkent a rohamok gyakorisága. A magas vérnyomást kevesebb gyógyszerrel sikerült beállítani. Jelentős mértékben csökkent az érintettek szívritmuszavara, enyhültek a heves szívdobogás- és szédüléssel járó rohamok. Japán, svéd, olasz és kanadai orvosok a Q10 használatát írják elő szívbetegeknek.

Enyhíti az ínybetegségekkel járó fájdalmat, gyorsítja a szájsebészeti műtéten átesettek gyógyulását. Erősíti a fogak beágyazódását. Jó eredményeket értek el a nyálkahártyák gyulladásának kezelésénél.

Növeli az ellenállóképességet, szedése ajánlott fokozott fizikai igénybevétel, izomfájdalom és egyoldalú táplálkozás esetén. Elősegíti a fogyást: gyorsítja az anyagcsere-folyamatot, jelenlétében a szervezet több energiát állít elő kevesebb tápanyag-felvétele mellett. Segíthet megelőzni a cukorbetegség kialakulását.

Lassítja a korai öregedést, általános roboráló hatású. Véd a romló memória, a szenilitás és a ráncok ellen. A vérkeringés javításának eredményeként mérsékli a hajhullást, hatására a haj megvastagodik, és a fénye is szebb lesz. A Q10 pótlása egészséges emberek esetében is jelentősen javítja az életminőséget.

Vizsgálatok szerint még nagy adagokban is ártalmatlan. Ritkán gyomorbántalmakat, hányingert és étvágytalanságot okoz.

Dr. Asbóth Mária

# Teljes élet zárás után

Az emberi élet leszálló ágainak egyike a kapuzárási pánikként is emlegetett állapot. Az ötvenéves kor táján jelentkező válság összefügg a tesztoszteron szintjének megváltozásával, melynek nyomában testi változások, fizikai teljesítménycsökkenés és a lelki egyensúly megbomlása jár.

**M**ár nem úgy megy a munka, a sport, a szex, mint régen – veszik észre az ötvenes éveikbe lépő férfiak, s többnyire megrettennek. Vajon szükség van még rá? Van még tekintélyem? Ugyanaz vagyok, mint voltam öt-tíz évvel ezelőtt? – e kérdésekkel kezdődik az önmarcangolás, amely biztos jele annak, hogy elérkezett az életközépi válság.

## MENNYIT ÉREK?

A probléma ma különösen időszerű, hiszen meglehetősen nagy a feszültség a mindennapokban, s talán soha nem volt ekkora a nyomás, hogy az ember megfeleljen a különféle követelményeknek. Teljesíteni kell a munkában, az ágyban, a sportban, s mindehhez kifogástalan külsőt, magabiztos fellépést várnak el tőlünk.

Igencsak nyomasztó, ha valakinek azzal kell szembesülnie, hogy a fentiek már nem

mennek, s az önértékelése könnyen megcsappan. Körülbelül ugyanebben az életkorban a nőknél a menstruáció elmaradása figyelmeztet arra, hogy kisebb fokozatra kapcsolt a szervezet. Am ebben az esetben a gyengébbik nem az erősebb: a nők jobban feltalálják magukat, s a házimunka, az unokák segítenek nekik abban, hogy kevésbé érezzék feleslegesnek magukat.

## AKÁR A KAMASZKOR

A férfiak nehezebben élik meg mindezt; van, aki depresszióba esik ahelyett, hogy életének új értelmet adna e fordulóhoz érkezve. A befelé fordulás azonban nem törvényszerű, egyesek kertészkedni kezdenek, mások utazgatnak, és sokan öszülő halántékkal újból iskolapadba ülnek. Az a jó, ha a régi helyett új szerepet találunk, amelyben jól érezzük magát. Ha a válságból nem sikerül egyedül kilábalni, érdemes szakemberhez fordulni segítségért.

Dr. Csák Annamária pszichológus arra figyelmeztet: a férfiak sérülékenyebbek, jobban bele tudnak süppedni a haszontalanság érzésébe és az ennek nyomán



keletkező depresszióba, sokuk úgy érzi, mintha kihúzták volna a lába alól a talajt. Ez azonban jellegzetesen a kamaszkorhoz hasonló, átmeneti depresszív időszak, amely szinte mindenkit elér. A válság elmélyülésétől, lelki alkattól is függ, hogy valaki képes-e egyedül úrrá lenni rajta.

## IJEDTSÉG NÉLKÜL

Az önleértékelés helyett fontos ebben az időszakban, hogy előre tekintsünk, számba vegyük, még mennyi mindent szeretnénk megvalósítani az előttünk álló években, hangsúlyozza a pszichológus. Érdemes egy kicsit átértékelni önmagunkat, és új feladatokat, célokat kitűzni magunk elé: több figyelmet fordítani a magánéletre, a szabadidős tevékenységekre. Sokan ilyenkor felrúgják kapcsolatukat, s fiatalabb partnert keresnek, mintegy bizonyítva, hogy semmit nem veszítettek teljesítőképességükből. Ez azonban hosszabb távon csak újabb kudarcokhoz vezet: előbb-utóbb kiderül, hogy a nagy korkülönbség miatt a partnerek nincsenek egy hullámhosszon, nem ugyanaz az érdeklődésük, más az intellektuális háttérük, s hogy az idősebb fél nem bírja az iramot. A kapuzárási pánikra nem lehet előre felkészülni, de megijedni sem szabad tőle: az öregedést el kell fogadni, és optimizmussal kell a jövőbe tekinteni. Sokszor a középkorú válságnak a házastárs a szenvedő alanya, aki leginkább együttérzéssel, közös elfoglaltságok kitalálásával, a változtatásokban való részvétellel segíthet.

R. S.

# Gyertyák reneszánsza

Az Indiában, Tibetben vagy a természeti népeknél, például a hopi indiánoknál ősidők óta alkalmazott test- és fülgyertyázás egyre népszerűbb. Gyertyázással az egész testet tisztíthatjuk, ugyanígy ezek hatnak az emésztő-, ideg-, szív- és érrendszerre, de még a nyirokcsomókat is serkentik.



Az egyszerűen és sokoldalúan alkalmazható hő- és nyomáskiegyenlítő módszer eszköze a fülgyertya, amely lenvászon alapanyagú, méhviasszal átítatott, cső formájú, mintegy 20 cm hosszú, üreges rúd. Egyes fajták egyik végén belül kb. 5 cm hosszú alufólia béleli. A méhviassz gyulladáscsökkentő hatású és növeli az

égés idejét, emellett a gyertya meggyújtásakor egyenletesen olvad, nem folyik le, cseppmentesen ég el. A gyertya anyaga különféle betegségek kezelésére alkalmas gyógynövénykivonatokat tartalmaz.

A gyertya meggyújtását követően az égő láng alatt légritka tér képződik, amely vákuumhatást eredményez. A gyertya hatóanyagai a bőr alatti szövetekbe kerülnek – így az ott lerakódott gennyes törmelék feloldódik, majd ezt a vákuum a kürtőhatás elve alapján kiszippantja, és a gyertya másik végébe gyűjti. A fülgyertya lassan, 10-15 perc alatt ég el; ezalatt hőhatás keletkezik, amely átterjed a fülre, valamint a fül belsejébe. A kezelés befejezésekor kibontjuk az el nem égett gyertyadarabot, amelyben meg is nézhetjük a felhózt lerakódásokat.

## JÓ TUDNI

- Egyes dél-amerikai törzsek a mai napig használnak fájdalomcsillapításra, gyulladáscsökkentésre fakéregből készített testgyertyákat
- A németországi egyetemeken a fülgyertyázás több éve része a fül-orr-gégész szakos medikusok tananyagának

A módszert fülzúgás, fülkürthurut, mandulagyulladás, nátha, orrmelléküreg-gyulladás, fülbe sugárzó fülkörünyéki fájdalom, fülduulás, fejfájás, szédülés, (fülsír vagy gomba okozta) halláscsökkenés, fülvérkeringési zavarok kezelésében, valamint a nagymennyiségű fülsír kitisztítására alkalmazzák. Tilos fülgyertyakezelést végezni gennyes gyulladás, műdohártya-beültetés, agyrázkódás, korábbi agyműtét, koponyaalapi törés, lyukas dohártya, daganatos megbetegedések esetén.

Az orr-fül-gégész szakorvos szerint legalább az első alkalom előtt fülvizsgálatot kell végezni, ugyanis léteznek olyan fülbetegségek, amelyek esetén a gyertyázás ronthatja a panaszokat. A kezelés egyébként kifejezetten kellemes, ellazító hatású, és a fülgyertyázást követően a hallás is élesebbé válik.

V. Á.

**FÜLÉRE MELEGEN AJÁNLJUK!**

- Akut és krónikus nátha,
- enyhe és közepes fokú mandulagyulladás (antibiotikus védelem mellett),
- rágóizületi fájdalom,
- középfülgyulladás enyhe formája,
- fülzúgás,
- enyhe halláscsökkenés esetén.

Keresse a patikákban és a gyógynövény-szaküzletekben!

**Natur Produkt**  
természetesen a legelő!

Forgalmazza: Naturprodukt Kft.  
2046 Törökbalint, (Depo) Pf. 8  
Infovonal: 06 72 526 55-4  
www.naturprodukt.hu

# Kényeztetés kívül-belül Különleges

A természet folyékony kincsei, a különböző magvakból préselt olajok fontos alapanyagai a gyógyászatnak, valamint az étel- és a szépségiparnak. Közös jellemzőjük, hogy a szervezet számára nélkülözhetetlen, többszörösen telítetlen zsírsavakat is tartalmaznak, s külsőleg-belsőleg alkalmazva egyaránt jótékonyan hatnak testünkre.

**F**öldrajzi adottságoktól is függ, hogy a Föld melyik pontján milyen olajok használata terjedt el: a mediterrán vidékek jellegzetes olajfélése a selymes, zöldes-sárgás színű olíva, amely sajátos zamatot kölcsönöz a déli népek ételleinek. A keleti konyha nélkülözhetetlen alapanyaga a szójaolaj, a trópusoké a pálmából vagy a kókuszából nyert nedű. Nálunk a napraforgó mellett leginkább a kukorica csírájából sajtolt olaj ismert. A sütéshez-főzéshez bőségesen használt fajták mellett kisebb mennyiségben nyernek olajat szőlőmagból, tökmagból, szezámagból, földimogyoróból, mustár-magból is. E hőkezelés nélkül, hidegen sajtolt olajfélék legfőbb előnye, hogy megőrzik vitamintartalmukat és a bennük található jótékony hatóanyagokat.

## FÖLDIMOGYORÓ-OLAJ

A hideg sajtolással és finomítással nyert olajban többek között E-vitamin és gyulladáscsökkentő fitoszterol található. A kozmetikai iparban a száraz bőr kezelésére, illetve rugalmassá tételére használják. Megtalálható az ajurvédikus kozmetikai készítményekben is, például hajregeneráló összetevőjeként. A gyógyszer-gyártásban alapanyagként, többek között kúpok készítésénél alkalmazzák, a gyógyászatban pedig ekcémás bőrelváltozások enyhítésére veszik igénybe.

## KUKORICACSÍRA-OLAJ

A kukoricacsíra mintegy 35%-nyi olajat tartalmaz; ennek 30%-a egyszeresen telítetlen, 56%-a többszörösen telítetlen zsírsav. A kukoricacsíra-olaj gazdag lecitinben, E-vitaminban és számos más olyan anyagban, melyeknek magas a táplálkozásbiológiai értéke. Esszenciális zsírsavtartalma miatt ajánlott a fizikai és szellemi erőnlét fokozására; kedvezően hat a vér lipidszintjére. Lassíthatja továbbá az érlelmeszesedést. Sztiosztin-tartalma miatt gyulladáscsökkentő tulajdonságú, egyebek mellett a dülmirigygyulladás megelőzéséhez hatásos.



# olajok

## KÓKUSZOLAJ

A kókuszdió előbb tejjel emlékeztető, majd mandulaszerű belsejéből állítják elő. Ehhez a diót feltörik, egy ideig vízzel főzik, majd aprítják és préselik. A kókuszolaj laurin- és mirisztinsav-glicerideket, sztearint, palmitint és oleint, továbbá folyékony zsírsavakat (kapron, kapryl és kaprin gliceridjeit) tartalmaz.

## OLÍVAOLAJ

A szüret után frissen sajtolt olíva maga a folyékony arany: a legtisztább és egyben legértékesebb az első présből származó extra szűz olaj. A gyártás melléktermékeként, oldószerrel kinyert sansa lényegesen gyengébb minőségű, s ezért olcsóbb olajfélése. A finom olíva ma már mindennapi étkezésünk kelléke. Telítetlen zsírsav- és magas antioxidáns-tartalmának köszönhetően védi az érfalakat a meszesedéstől, meggátolja a plakkképződést, így érrendszeri megbetegedésekben szenvedőknek, magas koleszterinszinttel küzdőknek különösen ajánlott a fogyasztása.

## SZÓJAOLAJ

A távol-keleti konyha egyik fontos alapanyaga, omega-3 zsírsav, telítetlen zsírsav és magas antioxidáns-tartalma miatt fogyasztása az olívához hasonlóan egészséges.

## SZŐLŐMAGOLAJ

A borszőlő magjából hideg préseléssel nyert, sárgás színű olaj íze inkább semleges, elsősorban salátákhoz használható fel. A kozmetikai ipar önmagában vagy alapanyagként is alkalmazza, mivel könnyen felszívódik. Feszessé teszi a bőrt, ezért például terhességi csíkok kezelésére is bevált. Az aromaterápiában más olajokkal társítva használják.

## TÖKMAGOLAJ

A tök magjából nyert olajat a benne található fitoszterol, valamint magas E-vitamin-tartalma teszi különösen értékesé. A gyógyászatban elsősorban a jóindulatú prosztatanagyobbodás tüneteinek enyhítésére használják, ezen kívül magas vitamintartalma erősíti a betegségből felépülő szervezetet. Saláták ízesítőjeként nemcsak kellemes, hanem telítetlen zsírsavtartalmának köszönhetően a koleszterinszint szabályozásában is segít. Külsőleg, masszázshoz is használják, bőrfeszítő tulajdonsága miatt.

R. S.

## A BÉRES POSTÁJÁBÓL

„A Béres Csepp segítségével elkerülöm a zsúfolt orvosi várókat.”

Amikor még fiatalasszony voltam, sok nehézséggel kellett megküzdenem: családalapítás, gyermekszülés, beteg gyermek ápolása, családtagok korai elvesztése, munka melletti tanulás és sorolhatnám... Bizony előfordult néha, hogy megbetegedtem, és orvoshoz kényszerültem. Majd három éven át csak altatóval tudtam elaludni, örökösen fáradtnak éreztem magam. Ekkortájt hallottam a Béres Csepp jótékony hatásairól, gondoltam, kipróbálom.

Soha nem voltam nagy gyógyszerfogyasztó, a náthát, hályoghurutot melegelem, kamillával kúrálok. Két éve lettem nyugdíjas, de csak munkahelyemmel nem rendelkezem, tennivalóm alig csökkentek. Rendszeresen segítek a felnőtt gyerekeimnek, unokáimnak, ténykedek a ház körül, és igyekszem időt szakítani kirándulásra, olvasásra is.

Már nem is tudom az idejét, mikor kezdtem el szedni a Béres Cseppet, 15–20 éve is van annak már. Szertartászerűen, vacsora után egy pohár gyümölcslebe csöpögtetem a napi adagomat. Folyamatosan szedem, úgy hiszem, ennek köszönhető, hogy az immunrendszerem megerősödött, és az évekig tartó krónikus fáradtságom megszűnt. Pedig a gondok, kihívások nem szűntek meg.

A testsúlyom alig több az ideálisnál, évek óta 53–56 kg vagyok. Tévhit tehát az, hogy hízni lehet a Béres Csepp folyamatos szedésétől. Mindenevő vagyok, semmi divatos étrend vagy fogyókúra nem vonzott soha, ám mindent csak „módjával” fogyasztok. Gyalogolok, biciklizek, veteményest kapállok, süték-fűzök, masok-vasolok, rendszerben tartom a lakást. Várom az unokákat, vagy én megyek hozzájuk.

Orvosnál csak azért váltam az utóbbi időben, mert a beteg-kártyával be kellett jelentkezni. Ha szükség lesz rá, valószínűleg gyakrabban meglátogatom, de amíg tehetem, a Béres Csepp segítségével elkerülöm a zsúfolt orvosi várókat.

Papp Józsefné  
Kaba

## Béres Csepp®

Az immunrendszer  
kiemelt támogatója

A Béres Csepp® vény nélkül  
kapható roboráló gyógyszer.



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

BÉRES Az egészséges emberért

## Nem csupán szépségghiba A narancsbőr

A rücskössé, göcsörtössé váló bőrfelszín - a közhi-  
delemmel ellentétben - nem csak a korosodó, túlsú-  
lyos nők életét keseríti meg. Egyre több a cellulitises  
fiatal, sőt a férfiak körében is mind gyakoribb ez a  
bosszantó bőrelváltozás.

A cellulitisz leggyak-  
rabban a felső  
combon és a fené-  
ken jelentkezik, de  
a narancs héjára  
emlékeztető bőrre-  
dők felbukkanhat-  
nak a hason, a láb-  
száron, a felkaron, a melleken, sőt az arcon  
is. Az elváltozás nem csupán szépsézet  
kérdés.

### NŐK HÁTRÁNYBAN

Az elváltozás hátterében többnyire a nyi-  
rokrendszer elégtelen működése áll. A nyi-  
rokpanasz következtében lerakódik a zsír-  
sejtekben a salakanyag, amitől azok felfú-  
jodnak és összecsomósodnak a bőr alatti  
kötőszövetekben. A  
mozgásszegény élet-  
mód,

a helytelen táplálkozás, az elégtelen folya-  
dékbevitel ugyancsak narancsbőr kialakulá-  
sához vezethet.

Nőknél gyakrabban jelentkezik ez a  
szépségghiba: a húsz év feletti csaknem  
80 százalékát érinti. Ennek oka az  
ösztrógen nevű női hormon, ami fellazítja a  
kötőszöveteket, így megkönnyíti köztük a  
zsír felgyülemelését.

A cellulitisz megszüntetésének lehet-  
ségéről eltérőek a vélemények. Korai stá-  
diumban azonban eredményesen vehetjük fel  
a harcot a bőrelváltozással, némi odafigye-  
léssel pedig megelőzhetjük a kialakulását.  
Mindez nem csak esztétikai szempontból  
fontos: a cellulitises testrészen idővel ér-  
tágulatot, érkárosodást okozhat a nyirok-  
áramlás zavara.

### VÁLTÓZUHANY, LÉBŐJT

A narancsbőr megelőzéséért mi is sokat  
tehetünk. Naponta legalább 2,5-3 liter  
folyadékot fogyasszunk - ez gyorsítja  
a nyirokkeringést, és elősegíti a sa-  
lakanyagok távozását. Legin-  
kább szénsavmentes ás-  
ványvizet, frissen facsart  
gyümölcslevet igyunk.  
Kerüljük a cukrozott  
és a koffeintartalmú  
italokat.

Húsfélék helyett  
együnk minél több

rostos ételt, zöldségeket, gyümölcsöket.  
Mondjunk le a cukorról, sóról, az olajos sült  
ételekről. Sportoljunk rendszeresen, naponta  
legalább fél órát. Sokat segít a hideg-meleg  
váltózuhany, különösen ha közben egy erős  
szivaccsal átmasszírozzuk a testünket.

Évente legalább kétszer - tavasszal és  
ősszel - tartsunk néhány napos léböjtúrát.  
Ez idő alatt csak zöldség- és gyümölcssturmi-  
ot, valamint méregtelenítő teákat igyunk -  
például csalán-, zsurló- vagy gyermekláncfű  
teát. Ezek ugyanis vízajtó hatásúak, ser-  
kentik a vérkeringést.

### NYIROKDRENÁZS, FÓLIA

Ha már megjelent a bőrelváltozás, több  
módszerrel harcolhatunk ellene. Hasznos  
például a keserűsós fürdő, hetente három-  
szor, egy hónapra keresztül. 20-30 percet  
áztassuk testünket a 36-38 fokos vízben.

Ajánlott az infrasauna használata is. Ez  
ugyanis kitágítja a bőr pórusait, így a fény  
eljut a bőrfelszín alá, egészen a zsírsejtekig.  
Ott fellazítja a felhalmozódott salak- és mé-  
reganyagokat, amelyek a verejtékmirigyben  
keresztül távoznak a szervezetből.

Otthon is kipróbálható a kozmetikusok  
által gyakran alkalmazott fóliázós-teker-  
cselős módszer. Alapos zuhanyozás után  
bőrradírt segítségével távolítsuk el testünkről  
az elhalt hámsejteket, majd kenjük az  
érintett testfelületre narancsbőr elleni koz-  
metikumot, és tekerjük rá néhány réteg  
fóliát. A kezelési idő 1 óra. Legalább tízszer  
tanácsos megismételni.

A nyirokdrenázs egy különleges masz-  
százs, amelyet képzett masszőrök végez-  
nek. Hatására normalizálódik a nyirokkin-  
gés. 10-15 alkalom szükséges a javuláshoz.  
Az infravörös lámpa használata ugyancsak  
segíti a szervezet tisztulását. A kibocsátott  
hő serkenti a vérkeringést, fokozza az  
anyagcserét.

T. A.

## FOGYNI, DE HOGYAN?

A fogyókúra, a diéta sokunk életének visszatérő része.  
Manapság mindenhol beleütközünk egy-egy újabb „biz-  
tos” módszerbe, amely azt igéri, segít a problémánkon.  
Könnyen előfordulhat, hogy nem a szükséges kitarítás,  
akaraterő hiányzik, hanem a téveszmék miatt nem sikerül  
a fogyókúra. Ezek felismerése nagy előrelépést jelenthet  
célunk elérésében.

### A LEGGYAKORIBB TÉVHITEK A FOGYÓKÚRÁVAL KAPCSOLATBAN:

#### 1. TÉVHIT: Néhány hét alatt akár 10-12 kilót is leadhatunk.

A gyors fogyás hátránya, hogy a kilók gyakran ugyanolyan tempóban tér-  
nek vissza, mint ahogyan megszabadultunk tőlük. A szervezet ugyanis  
vérszűzletként érzékeli az éhezést, ezért zsirokat tartalékol, és először az  
izomzatot kezdi fogyasztani.

#### 2. TÉVHIT: Mozgás nélkül is fogyhatunk

A mozgás nagyon fontos része a súlycsökkenésnek. Fogyókúra esetén ja-  
vasolt növelni a szervezet fizikai aktivitását, és figyelni arra, hogy élelmi  
rostokban gazdag, de alacsony zsír- és cukortartalmú ételeket fogyasz-  
szunk.

#### 3. TÉVHIT: A jód jótékonyan befolyásolja a fogyókúrát

A felnőttek számára ajánlott napi jódbevitel Magyarországon 150 µg. Az  
ajánlott napi bevitelnél kisebb mennyiségű jód egészséges emberben nem  
hat a pajzsmirigy hormontermelésére olyan módon, hogy az fogyást er-  
edményezze. A szükségletet jelentősen meghaladó jódbevitel felboríthatja a  
pajzsmirigy-működés egyensúlyát, amely különösen veszélyes az egész-  
ségére.

#### 4. TÉVHIT: A csodaszerek megoldják a testsúlyproblémánkat

Gyakran találkozhatunk „csodaszereknek” beállított készítményekkel,  
amelyek túlzott állításai a termék hatásáról megteveszhetnek bennünket.  
Fontos, hogy egy-egy készítmény használata előtt mindig tisztázzuk a ha-  
tóanyagokkal kapcsolatos tudnivalókat. Ha kételye támad, keressen fel  
egy szakértőt.

### MIT TEHETÜNK EREDMÉNYES FOGYÓKÚRÁNK ÉRDEKÉBEN?

A legújabb kutatások szerint az élelmi rostok bizonyítottan jótékony fizi-  
ológiai hatással vannak a zsír- és a szénhidrát-anyagcserére, illetve a glü-  
kóz- és koleszterinszint csökkentésére. Azonban napi étkezéseinkkor  
többnyire rosthiányos és rostszegény élelmiszereket fogyasztunk, pedig  
különösen fontos lenne a rostban dús táplálkozás azok számára, akik ép-  
pen diétáznak. Vannak olyan speciális rostok, amelyek gátolják a zsírok  
felszívódását. Az egyik legújabban felfedezett, rostból kivont hatóanyag a  
Neopuntia. A Neopuntia az Opuntia ficus indica, vagyis a fügekaktusz leve-  
leiből készült, egyedülálló és szabadalmaztatott hatóanyag, melyet egy  
francia cég, a Bio Serae Laboratories fejlesztett ki. Az utóbbi húsz évben  
történt megfigyelések szerint a fügekaktusz fogyasztói között kevesebb a  
túlsúlyos és a cukorbeteg. A fügekaktusz csökkenti a koleszterin, a  
triglicerid és a vércukor szintjét, szabályozza a tápcsatorna, a máj és a ve-  
se funkcióit, valamint tisztítja a vastagbél alsó szakaszát.

### TÁVOZIK A ZSÍR

Ennek a hasznos növénynek a levélorostjaiból készített Neopuntia ható-  
anyag gátolja a zsírok felszívódását a táplálékból, így azok ellenállnak a  
zsírbonzó enzimeknek, és gélzerű anyagként, természetes úton távoznak  
a szervezetből, esetenként a táplálék cukortartalmának egy részét is ma-  
gukkal viszik. A Bio Serae laboratóriumi vizsgálatai bizonyítják, hogy 1 g  
Neopuntia képes megkötni 14 g majonézt, 12 g vaját, 10 g olívaolajat. A  
Neopuntia hatóanyagot tartalmazó készítmények folyamatosan, hosszabb  
ideig szedhetők, mellékhatást nem tapasztaltak.

## TUDJA-E ÖN?

...hogy a természetes  
kaktuszrost gátolja  
az étkezéssel bevitt zsírok  
felszívódását?

BÉRES  
Egészségtár

Egészségünk szabva

## MI, A BÉRESNÉL TUDJUK.

Ezért ajánljuk Önnek a **Béres Egészségtár - Fitt Duó** egyedülálló,  
dupla formulában kapható készítményt. Az étkezés előtti formula  
cellulóz eredetű élelmi rostot tartalmaz, amely csökkenti az  
éhségérzetet és elősegíti a jó bélműködést. A másik formulát  
az étkezés után kell bevenni, amely a természetes eredetű  
kaktuszrostnak (Opuntia ficus indica) köszönhetően gátolja a zsírok  
egy részének a felszívódását, így hozzájárul a testtömeg-csökkentő  
étrend eredményességéhez.

### A Fitt Duóval könnyedén könnyebb lehet



\*Az Országos Bélmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet (OBTI) által bevizsgált és szakvéleménnyel ellátott készítmény.

BÉRES Az egészséges emberért

# Szomatizáció - a lélek lázadása

Nem ritka, hogy valakinek a fejfájását, szívpanaszait vagy szédülését semmilyen szervi elváltozás nem magyarázza.

A szomatizációt meg kell különböztetnünk a hipochondriától – mondja dr. Csabai Márta pszichológus, a Magyar Tudományos Akadémia Pszichológiai Kutatóintézet Szomatizáció és Társadalom munkacsoportjának vezetője. – Az utóbbi pszichiátriai kategória: itt a betegségtől való szorongás, félelmen van a hangsúly. A panaszos megszállottan foglalkozik teste működésével. Meg van győződve arról, hogy súlyos betegségben szenved, erről fantáziál, ez tölti ki a mindennapjait. A szomatizáció esetén ellenben egy vagy többféle, bizonytalan tünet alakul ki. Az orvoshoz fordulók nagy része szédülésre, fej- és hátfájásra, alvászavarra, szívritmusproblémákra, légzési nehézségekre, krónikus fáradtságra, lehangoltságra,

életuntságra, szexuális zavarokra, gyengeségre, emésztési problémákra panaszkodik. A tünetek hátterében részletes orvosi kivizsgálással sem tárható fel kóros eltérés vagy patológias folyamat. (Amennyiben mégis felfedezhető valamilyen organikus betegség, a panaszok sokkal intenzívebbek, mint ahogy a funkcionális elváltozás indokolná.) Jelentkezésüket a szakma többféleképpen magyarázza.



Az uralkodó álláspont szerint az érintettek valamilyen pszichológiai problémát, megoldatlan családi, párkapcsolati vagy egyéb társas konfliktust „alakítanak át” testi tünetekké – anélkül természetesen, hogy ennek tudatában lennének. A nemzetközi adatok tanúsága szerint a szomatizáció leginkább a középkorú nőket érinti. Közülük is azokat, akiknek a gyermekei már önálló életet kezdtek, ők maguk pedig alacsonyabb beosztásban dolgoznak, rutinmunkát végeznek. Az elmagányosodás, a fontosság tudatának hiánya negatív érzelmeket szül, ami a fizikai állapot fokozott megfigyeléséhez, a fájdalomküszöb csökkenéséhez vezet. A szakemberek külön figyelmet szentelnek a gyermek- és serdülőkorú szomatizációs kórképeknek. Rendszerint ezeknek a hátterében is valamilyen belső feszültség, például önbizalomhiány vagy a családi konfliktusokból eredő stressz áll.

Egy másik megközelítés a tanult viselkedési minták szerepét hangsúlyozza a szomatizáció vizsgálatok. Gyerekeknél megfigyelték, hogy gyakran a családban előforduló betegségek tüneteit produkálják. További érdekesség, hogy a kórkép jellemző formái koronként eltérőek. Míg a XIX–XX. században az epilepsziás rohamokhoz hasonló, látványos, ájulásokkal járó változata volt gyakori, ma a szomatizálók főként a depressziós betegekéhez hasonló tüneteket mutatnak, vagy irritábilis bélszindrómára panaszkodnak. Ahogy egyre többet lehet ezekről hallani és olvasni a médiában, úgy nő az érintettek száma.

Az orvosi alapellátásban egyre nagyobb a rejtélyes testi tünetekkel küszködők aránya. A Szomatizáció és Társadalom munkacsoport által megkérdezett 170 fővárosi és vidéki családorvos, belgyógyász, neurológus és kardiológus úgy ítélte meg, betegkörének 38%-a érintett.

A szomatizációs kórképek felismerése és kezelése nehéz feladat elé állítja az orvosokat. A diagnózist – panaszai lelki eredetűek – sok páciens nehezen fogadja el, és további vizsgálatokat követel, vagy öngyógyításba kezd. Holott leginkább a pihenés, az önismereti gyakorlatok, krónikusan fennálló tünetek esetén pedig a szocio- vagy a pszichoterápia segítheti a gyógyulást.

Török Andrea

**Ég veled, hagyományos fogkefe!**  
Cserélje le fogkefét valami rendkívülire!

Már **3990** Forinttól

A legtöbb fogorvos által használt márka világszerte.

**Klinikai igazolt előnyök:**

- Jelentősen több lepedéket távolít el, mint egy hagyományos fogkefe
- Segít megelőzni az ínybetegségeket és csökkenti az ínygyulladás
- Ügyenelgye gyengéd a fogakhoz és az ínyhez, mint a hagyományos fogkefe
- Tisztább, lágyabb fogak és egészségesebb íny

Próbálja ki Oral-B elektronikus fogkeféket, kockázatot nélkülül! His az Oral-B által készített termék nem felel meg ezeknek a követelményeknek, a vásárlást követően 30 napon belül a teljes vételárát visszafizetjük.

**Oral-B**  
Alapvető egészségügy

# Epediéta



Egy-egy kiadós ünnepi ebéd után előfordulhat, hogy valaki nehéznek érzi magát. A szervezet ilyen módon jelzi: nem képes megbirkózni a túl sok zsírral.

A zsíros, fűszeres ételek és a helytelen étkezési szokások mellett a stressz is felelős a sokakat érintő epegondokért, amelyek köképződés vagy epehólyag-gyulladás súlyosbodásában jelentkeznek. A már kialakult betegségen, illetve a megelőzésben segít a zsír- és fűszer-szegény étrend, amelyet orvosi ajánlás alapján étkezési szakember állít össze.

A diéta nem azonos a fogyókúrával, hanem a beteg állapotának megfelelő étrendet jelenti. Így van ez az epebeteg esetében is, akiknél a diétát a dietetikus az orvosi diagnózis alapján állítja össze – minderről Varga Mária dietetikus beszélt lapunknak.

Műtét után vagy akut epebántalmak esetén először a normális emésztési folyamatot kell visszaállítani, ez mindig szigorú orvosi ellenőrzés mellett, kórházban történik. Más a helyzet a krónikus epebeteg étrendjével, vagy ha a megelőzés a cél, ám ilyenkor is a gasztroenterológus dönt a diéta szükségességéről. A speciális étrendnek vannak ugyan általános szempontjai, az összeállítás azonban mindig függ például attól, hogy a beteg mely ételekre hogyan reagál. Ebben segít az étkezési napló: kb. 10 nap után kiderül: mi az, aminek a fogyasztása gondot okoz, s mi az, ami jól beilleszthető a napi étkezésbe.

A diétában nem csupán az elfogyasztott ételekre, hanem az alapanyagokra, az étkezés rendszerességére, a megfelelő mennyiségű folyadék bevitelére, az ételek elkészítési módjára is ügyelni kell. Naponta csak meghatározott mennyiségű zsír fogyasztható! A bevihető mennyiségbe beleszámít az alapanyagok zsírtartalma, valamint a hozzáadott zsíradék (olaj, margarin) is. Legalább ennyire kell ügyelni az elkészítés módjára: a főzés, a párolás a helyes eljárás, sütni pedig alufóliában, sütőzacskóban, római edényben tanácsos. Egy epebetegnek semmiképpen nem jó például a rántott hús, amely az elkészítéskor sok sütőzsíradékot szív magába. A diétához hozzá tartozik a megfelelő mennyiségű folyadék bevitelére, s a rendszeres étkezés. A legjobb, ha naponta többször, kisebb mennyiséget eszik a beteg: három főétkezés mellett tízórait és uzsonnát is fogyaszt. Sovány húsok, felvágottak és sajtok, savanyított tejtermékek, korlátozott mennyiségben zsíradékok (elsősorban növényi olajok) is fogyaszthatók. A gyümölcs- és zöldségfélékkel rosttartalmuk miatt

óvatosan kell bánni, megbeszélés alapján főzve, pürésítve vagy nyersen ehetők. A káposztafélék és száraz hüvelyesek puffasztó hatásuk miatt csak nyugalmi időszakban, és kis mennyiségben fogyaszthatók. A kávé és a tojás egyéni tolerancia alapján építhető be a diétába. Ehetők az enyhén pirított vagy másnapos kenyerek, a magvas készítményekkel óvatosan kell bánni.

A drasztikus koplalás veszélyes: a zsírbevitel megszüntetése miatt ugyanis epeköképződés indulhat meg. A gyógykészítmények csupán a tünetek enyhítésében segítenek, az alapproblémát nem szüntetik meg. Ilyesmit csak az orvos tudtával szabad használni, az esetleges mellékhatások miatt.

R. S.

Csak könnyedén

**ASCENSIA ENTRUST**  
Blood Glucose Monitoring System  
Vércukormérő a Bayer-től

• Megbízhatóság  
• Könnyű kezelhetőség  
• Kedvező ár

Kapható a patikákban.

ASCENSIA Bayer HealthCare

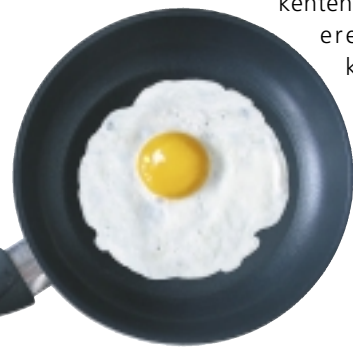
Januári számunkban a télen felszedett kilók elleni küzdelemről írtunk, februári témánk a koleszterin volt, míg márciusban a méregtelenítő kúrákkal foglalkoztunk; a cikk olvasható honlapunkon: [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu). Májusi számunk témája: a vesebeteg diétája.



# Májusi számunkból

## ÉTREND VESEBETEGEKNEK

Régebben a vesebetegek diétájának fő célja az volt, hogy csökkentse a táplálkozással a szervezetbe kerülő fehérje mennyiségét. Újabban az is szempont, hogy minél kevesebb foszfort tartalmazzon az étrend. A legjobb a táplálék napi 800-1200 mg foszfortartalmát a felére csökkenteni; ennek eredményeként a vese pusztulása akár meg is állhat.



## KIKELETI PRÜSZKÖLÉS

A tavaszi, nyári időszak sokaknak a szemviszketés, tüsszögés, a kellemetlen csalánkiütések ideje. Magyarországon egyes becslések szerint mintegy kétmillióra tehető azok száma, akik érzékenyek valamely virágporra. A helyzetért a társadalmi közöny is felel: Európában hazánk egyike a parlagfűvel leginkább szennyezett országoknak.



## ROBOT MINDHALÁLIG

**Karosi – e japán szó annyit tesz: halálra dolgozni magunkat. A munkamániát tiszteletre méltó szenvedélynek is nevezik, hiszen áldozatait környezetükben általában sokra tartják teljesítményükért. Mindez nem változtat azon, hogy a megszállott hajtás előbb-utóbb gyomorfekélyhez, szív- és érrendszeri betegségekhez vezet.**

A szerkesztőség fenntartja magának a változtatás jogát!

## TÚL SOK STRESSZ ÉRI?

**A MAGNE B<sub>6</sub> SEGÍT, HOGY KÖNNYEBBEN VEGYÜK AZ AKADÁLYOKAT!**

Néha azt érezzük, hogy úgy nő bennünk a feszültség, ahogyan felfújódik egy luftballon. Ilyenkor csökken a koncentrálóképeségünk, megszedülünk, a szem alatti izmok megrándulnak, esetleg lábizomgörcsünk van. Ezek mind a magnéziumhiány tünetei, amelyek ilyen esetekben fokozottan jelentkeznek. A Magne B<sub>6</sub> pótolja a hiányzó magnéziumot, így segítségével könnyebben felülkerekedhetünk a stresszes helyzeteken.

Vény nélkül kapható gyógyszer. A gyógyszer szedése során átmenetileg hasmenés, hastáji fájdalmak előfordulhatnak. Ellenjavallatok: súlyos veseelégtelenség. Bizonyos gyógyszerek egyidejű alkalmazása esetén csak orvosi javallatra.

**MAGNE B<sub>6</sub>**  
NYUGODTAN ÉLHET VELE



sanofi aventis

1045 Budapest, Tó u. 1-5. Tel.: (06-1) 505-0050, Fax: (06-1) 505-0060 Gyógyszerinformációs szolgálat: (06-1) 505-0055 Web: www.sanofi-aventis.hu

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

# Az alopecia areata (FOLTOS HAJVESZTÉS)

Elterjedt orvosi nézet, hogy minden foltos hajvesztés alopecia areata, mivel a latin elnevezés ezt jelenti. Azonban a trichológus (azaz hajgyógyász) több mint 10-féle foltos hajvesztést különböztet meg. Ezeket mind areális alopeciáknak nevezi ugyan, ám maga az alopecia areata egy saját jellegzetességekkel rendelkező külön eset. Kifejezetten intenzív; nagyon gyorsan, 1-2 hét alatt kialakulnak a teljesen nett (csupasz) foltok. Ezek akár a tenyéryüri nagyságot is elérhetik, sőt ahogy növekednek, össze is kötődhetnek egymással, miután már csak hajszigetek maradnak a foltok között.

Az alopecia areata nem korlátozódik a hajszálbőrre: bármikor kialakulhatnak csupasz foltok a hónalj-, fan- és szakállszőrzetben, a szemöldökben, vagy szakaszos szempillavesztés jöhet létre. Spontán visszánövés is lehetséges, de erre csak akkor van esély, ha a kiváltó ok megszűnt, és még ez sem biztosított rá. A kiváltó okok nagyon jellemzőek az alopecia areatára: vagy gyulladásosak, vagy pszichés eredetűek. A gyulladásosok közül legjellemzőbb a fog- vagy a mandulagyulladás, ám csak az esetek 10%-ában. 90%-ban pszichés eredetű a betegség. Természetesen a napi stressz nem vált ki ilyen intenzív kopaszodást. A betegeknek a leggyakoribb ok valakinek az elvesztése, súlyos betegség a családban, válás, komoly munkahelyi probléma – mindaz, ami a lelkünknél hirtelen, erős sokkhatást okoz. Ezután akár 1 héttel megjelenhet az első csupasz folt, szélein jellegzetesen tö felé vékonyodó hajcsomokkal vagy fekete pontokkal; a folt közepén a haj nyomtalanul eltűnik, ám maga a fejbőr semmilyen elváltozást nem mutat.

A tévhit ellenében ez a típusú foltos hajvesztés 100%-ban visszafordítható! Mivel lefolyása igen gyors, mondhatni agresszív, a visszánövés is gyorsan elérhető, természetesen a megfelelő anyagok használatával. A Hair Loss sampon mellett használunk el egy doboz Hair Loss intenzív hajhullás elleni kezelést: mire a 3 hetes kezelés végére érünk, a csupasz folton teljes visszánövés látható. Ha több vagy nagyobb folt alakult ki, akkor még egy dobozra szükségünk lesz, közvetlenül az első kezelés után, szünet tartása nélkül. Ha a szempilla is kihullott, akkor az utókezelő ampulla pár cseppjével kenjük a szemöldököt. A folyadék ugyanis szembe nem kerülhet, viszont a vérkeringés a megfelelő helyre juttatja a hatóanyagokat, így kinő a szempilla. A testen bárhol máshol tapasztalt foltos kopaszodás esetén a cseppeket egyenesen az adott helyre kenjük.

## Hair Loss SYSTEM

Az alopecia areata megjelenése fontos vészjelzés! Nem hagyhatjuk figyelmen kívül, már csak azért sem, mert ha testünk egyszer ezen a módon jelzett, akkor legközelebb is ezt alkalmazza majd. Természetesen ez hajlam kérdése: egyeseknél a vészjelzés a gomron, beleken, bőrön keresztül érzékel fekélyek, gyulladások vagy elváltozások formájában. Ezek súlyosabb tünetek, de sajnos hajunk foltos elvesztése a leglátványosabb, így még jobban romlik a pszichés állapotunk. A kezelés azonban egyszerű és nagyon eredményes, ezért ne törődjünk bele!

Következő cikk: Kitépjük a hajunkat: a trichotillomania

Hosszú Orsolya trichológus



A Hair Loss System hajgyógyászati termékek kizárólag gyógyszertárakban kaphatók. Bővebb információ: 06-30-552-6974



ÚJ



klínikailag  
tesztelt

## Éltető hidratálás az érzékeny arcbőrnek. 24 órán keresztül.

Mostantól az érzékeny arcbőr is annyi – azonnali és hosszantartó – hidratáláshoz juthat, amennyire csak szüksége van. Az Eucerin Hydro-Balance és az Eucerin Hydro-Balance Fresh Frissítő-hidratáló arckrémek bizonyítottan növelik az arcbőr nedvességtartalmát. A szomjazó, érzékeny arcbőr azonnal feltöltődik, érezhetően rugalmasá válik, és élvezi a 24 órán keresztül tartó hidratáló hatás valamennyi előnyét. Az Eucerin Hydro-Balance nappali arckrém száraz arcbőrre, az Eucerin Hydro-Balance Fresh Frissítő-hidratáló arckrém normál és vegyes arcbőrre nyújt hatékony hidratáló ápolást.

A termékek érzékeny bőrre kifejtett kiváló hatékonyságát klinikai vizsgálatok igazolják.\*

# Eucerin®

ORVOSILAG IGAZOLT BŐRÁPOLÓ PROGRAM

### EUCERIN FRISSÍTŐ-HIDRATÁLÓ CSOMAG

Lepje meg érzékeny arcbőrét az üde frissesség élményével!

Ajánlatunk részleteit keresse a gyógyszertárakban!  
Az akció a készlet erejéig érvényes.  
A csomag ajánlott fogyasztói ára: 4999 Ft.

\* Borsack, K: egy új istentűz hidratáló arckrém (Eucerin Hydro-Balance Fresh Frissítő-hidratáló arckrém) hatékonyága normál és vegyes érzékeny bőrön. Beiersdorf AG, 2004.  
Klínikailag igazolt arckrémek bőre kopó hatása.  
www.eucerin.hu

AJÁNDÉK  
MÉSZEKSERBEN,  
KIDÖVEZŐ  
ÁRON

