

# Gyógyhír

## magazin

I. évfolyam 6. szám

2006. június

Ésszel  
a napon

Vigyázat!

Kullancsok!

Bosszantó  
feledékenység

Társ egy életre  
- a herpesz

Konyha  
cukor nélkül

A Gyógyhír Magazint  
gyógyszertára  
ajándékozta Önnek!



# Rugalmas kötésrögzítés

## Elastomull® haft

Nagy megnyúlású, öntapadó kötésrögzítő pólya.



Az ELASTOMULL HAFT egy rugalmas, öntapadó kötésrögzítő pólya, mely magas pamuttartalma révén az érzékeny bőrű betegek számára is ideális kötszer. Rendkívül rugalmas, így a nehezen köthető testrészek, ízületek esetében is alkalmas a sebfeltét rögzítésére. Magas pamuttartalma végett nagyon jó légáteresztő és kellemes viseletet biztosít. A termék a tépőzár elvén működik: a feltekert pólyarétegek egymáshoz rögzülnek, ezért a rögzítéshez nincs szükség ragtapszra. Tetszőleges méretre vágható, ami a gazdaságos felhasználást teszi lehetővé.



## Fixomull® stretch

Tetszőleges méretre vágható, kötésrögzítő tapasz



A FIXOMULL STRETCH egy méretre vágható, nagy felületen tapadó kötésrögzítő tapasz, mely a legkülönbözőbb méretű sebfeltétek rögzítésére alkalmas. Lágy, nem szőtt, keresztirányban nyújtható anyaga kiválóan alkalmazkodik a testkontúrhoz. A test bármely részén alkalmas kötések rögzítésére, még ott is, ahol a rögzítés rendkívüli rugalmasságot, nagy alkalmazkodóképességet kíván. Tetszőleges méretre vágható, ami a gazdaságos felhasználást teszi lehetővé. Főbb felhasználási területei: sebkötések nagy felületen történő rögzítése (különösen ízületeken, a test gyakran mozgott vagy kiálló részein, és a végtagokon).

Fent bemutatott termékeink OEP támogatottak. Keresse a gyógyszertárakban!

BDF ●●●●  
Beiersdorf

BSN medical

H-1126 Budapest, Tartsay Vilmos u. 3. Tel: (06 1) 457 3976, Fax: (06 1) 457 3941

# Gyógyhír magazin

I. évfolyam 6. szám / 2006. június

## TARTALOM

### ÉVFORDULÓ

**Cukorbeteg világnapja** 4  
Egy évszázada még gyógyíthatatlan betegség volt a diabetes; ma már felismerése és kezelése nem okoz gondot. A világon először 1991. június 27-én rendezték meg a Cukorbeteg Világnapját

### ELŐZZÜK MEG!

**Kitartó kísérőnk – a herpesz** 5

### BESZÉLJÜNK RÓLA!

**A szűrés megelőzi a bajt – Prostatagondok** 6  
Bár sokan szoronganak a prosztatabetegségektől, szűrésre, urológiai rendelésre mégis csak kevesen járnak. Dr. Boross József urológus beszélt lapunknak e férfias gondról

### ÉP TEST

**Riasztó, de nem fertőző: a pikkelysömör** 8

### ÉP LÉLEK

**Amikor nem fog az agy** 10  
Az orvosi szaknyelvben demenciának nevezett feledékenység az enyhe figyelemzavartól a súlyos memóriaproblémáig terjedhet; hátterében az agyi struktúrák közötti összhang megbomlása áll



### KÖZPONTBAN

**Itt a kullancsszezon** 12

### EGÉSZSÉGES SZÉPSÉG

**Napozzunk okosan!** 16  
A nyári forróság előtt sokan menekülünk vízpartra. Am a túlzott napfürdőzés könnyen rémálommá változtathatja a nyaralást

### BABÁKRÓL

**Emlékek a Paradicsomból** 18  
Gyermekeket szülni az egyik legmagasabb szintű beavatás, élet és halál szintjén megy végbe. Élész és halsz érte onnantól fogva. Semmihez nem hasonlítható érzés a kicsi lényt a bőrdőn érezni



### GYÓGYÍTÓ

**KONYHA – A DIETETIKUS TANÁCSAI**

**Tóthné Bokros Enikő dietetikus beszélt lapunknak a cukormentes diétáról** 19

### MOZDULJUNK!

**Mit tegyünk a feszes popsziért?** 20  
Kerti Mária gyógytornász gyakorlati a formás hátsóért

### REJTVÉNY

**Skandináv rejtvény, sudoku** 22



## SZERKESZTŐI LEVÉL



Kivel ne fordult volna elő, hogy otthon hagyott valamit, elfelejtette feladni a levelet vagy a csekket, nem emlékezett arra, hogy mielőtt

eljött otthonról, kikapcsolta-e a kávéfőzőt, kihúzta-e a vasalót. Az eseti feledékenység általában ártalmatlan, a túlhajszolt életmóddal összefüggő jelenség – olvasom kollégánom cikkében, és megnyugszom. Ezek szerint azért lyukas az agyam időnként, mert némiképp feszített tempóban élek. Reggelente négy kiskorút juttatok el a megfelelő műintézményekbe: iskolába, óvodába, bölcsődébe. Aztán a napi munka jön, kéziratokat olvasok, püfölköm a számítógép klaviatúráját, lapzártá idején pedig egész nap lógok a telefonon, és hol nagyszerű tördelőknek, hol a hirdetéssel foglalkozó munkatársaknak nyavalygok. Délutánonként újra taxizom: begyűjtöm azt, amit csemetéimből meghagytak derék oktatóik. Majd pedig irány a kert, ellenőrizendő, hol uralkodnak sürgős beavatkozást igénylő állapotok. A csiga megrágtá a salátát, a tarack ismét kezd ellepni a borsóültetvényt, a ribizlibokor levele pedig valami rejtélyes okból fodrosodik, ráadásul a fodrok közepe pirosas színt öltött. Kapálás, csigaűzés, levezetéképpen pedig egy nyűgös kétéves altatása, mintegy másfél órán keresztül. Megyek és megnézem, kikapcsoltam-e a kávéfőzőt.

Papp Benedek

### 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: gyógyhír@gyogyhír.hu • Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Papp Benedek • Hirdetés: Press GT Kft. Megjelenik: havonta, 24–32 oldalon • Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárában, ingyenesen jut el az olvasókhöz • Példányszám: 210 000 példány havonta • Nyomdai előkészítés: Press GT Kft., Gula Annamária, 1139 Budapest, Úteg 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







# A cukorbetegek világnapja

Az életmódváltozás miatt a cukorbetegség szinte népbetegség, ám diagnózisa és kezelése már nem okoz gondot. A világon először 1991. június 27-én rendezték meg a cukorbetegek világnapját a WHO szervezésében.

Az ókori keleti tudósok már feljegyezték az akkor még ritka betegséget, amelyet egy Demetriosz nevű görög orvos i. e. 200 körül diabetesnek nevezett el; a szó az egyik jellegzetes tünetre utal (jelentése: megnövekedett vizeletürítés). Leírások fennmaradtak a középkorból is, ám újabb, a későbbi kutatásokat előrevívó megfigyelésekre az újkorig kellett várni. Az 1660-as években figyelt fel egy orvos arra, hogy a páciensek vizelete édessé válik, innen a mellitus (mézízű) jelző a betegség elnevezésében. Arra azonban csak jóval később derült fény, hogy mi okozza ezeket a tüneteket.

Az első felfedezés Paul Langerhans nevéhez kötődik, aki 1869-ben írta le a hasnyálmirigy sejtcsoportjait (insula), amelyeket később Langerhans-szigeteknek neveztek el. E sejtek és a cukorbetegség kapcsolatát azonban csak a XIX. század végén ismerték fel. A kutatásban és a gyógyításban 1921-ben következett be a fordulópont, amikor a kanadai Frederick G. Banting és

Charles B. Best kivonta a hasnyálmirigy Langerhans-szigeteiben termelődő inzulint – az anyag beadásával még ugyanebben az évben sikerült megmenteni egy már haldokló gyerek életét. A felfedezést 1923-ban Nobel-díjjal jutalmazták. A következő mérföldkövet a vércukorszint csökkentő tabletták jelentették, amelyeket a nem inzulinfüggő esetek kezelésében használnak.

A diabetes I-es típusának hátterében különféle okokra visszavezethető inzulinhiány áll, s éppen ezért az inzulin kívülről való pótlásával kezelhető. Az inzulin nagy utat járt be felfedezésétől napjainkig, nemcsak a készítmények hatásának időtartama nőtt, változott a minőségük és hatékonyságuk is.

A II-es vagy régebbi nevén időskori típus esetében ugyan termelődik inzulin a szervezetben, de azt a sejtek mégsem képesek felvenni. Ezt a fajta cukorbetegséget tablettákkal lehet kezelni. Ez a változat világszerte egyre gyakrabban fordul elő, és nemcsak időseknél diagnosztizálják, hanem mind több középkorúknál. A népbetegséggé válás összefügg többek között a mozgásszegény életmóddal, illetve a túl zsíros táplálkozással. R. S.

## TUDTA?



- Egy magyar cég, a 77 Elektronika fejlesztette ki a világújdonságnak számító találmányt, a beszélő vércukormérőt. A betegség szövődeményeként sok cukorbeteges vákult meg. Rajtuk segíthet a készülék.
- A téma iránt érdeklődőknek ajánljuk a következő kötetet: Dr. Winkler Gábor – Dr. Baranyi Éva: *Cukorbetegek kézikönyve* (SpringMed Kiadó, 2006)

**MAGNEX 300 mg**  
**MAGNEX 300 mg + B6**

**Magnex 300mg+B6 Újdonság Finnországból**  
 Már kapható a patikákban az új magnézium és B6 vitamin tartalmú étrend-kiegészítő tabletták, a finn Vitabalans Oy gyógyszergyár terméke. Az ajánlott napi adag: 1 tabletták, mert 300 mg magnéziumot és a magnézium felszívódását segítő B6 vitamint 2,2mg-ot tartalmaz, ami megfelel a napi ajánlott dózisoknak. A Magnex 300 mg + B6 tabletták finn minőségben készültek, nem tartalmaz színezéket, ízesítő anyagot és tartósítószeret. Laktózmentes, cukormentes és gluténmentes készítmény.  
 Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott étrendet. Most ajándékként zsírként kaphat mellé a gyógyszerértárban, amíg a készlet tart.  
 Kérje patikájától! **További információ: info@vitabalans.hu.**

*Csak könnyedén*

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

• Megbízhatóság  
 • Könnyű kezelhetőség  
 • Kedvező ár

Kapható a patikákban.

ASCENSIA Bayer HealthCare



# Kitartó kísérőnk - a herpesz

Sok ember egy-egy kiadós lakoma, jóízű ételfogyasztását követően már tudja: jön a bűnhődés a szájzugban megjelenő kellemetlen hólyagocskák formájában. Ez a velük élő, bennük lappangó herpeszvírus műve, amely egyre várja az alkalmat, hogy ismét lecsaphasson.

A herpeszvírus-fertőzés a felnőtt vagy idősebb korosztály tagjainak 70-80 százalékát érinti. Legegyszerűbb változata a HSV 1, amely az ajakherpeszt okozza – ezzel a kórokozóval már a gyermekkorban találkozunk. Az emberről emberre terjedő fertőzésen általában tünetmentesen átesünk, csak néhány esetben idéz elő hólyagos gyulladást a szájüregben, vagy torokfájást, a nyirokcsomó megnagyobbodását – az idegdúcokban

megbúvó vírustól azonban ettől kezdve nem szabadulunk. Gyomorrontás, lázas állapot, lelki trauma, stresszhelyzet, túlzott napozás hatására a herpeszvírus újra jelentkezik a szájzugban, esetleg az ornyílásban megjelenő, fájdalmas hólyagocskák formájában. Nőknél akár a menstruáció is kiválthatja.

Az egymás mellett keletkező, csoportos hólyagocskák kezdetben fájdalmasak, majd néhány nap múlva beszáradnak, és helyükön pörk képződik. Kezelés nélkül is meggyógyul kb. 8-10 nap alatt, arra azonban ügyelnünk kell, hogy a sebfelület ne fertőződjék meg másodlagosan.

A gyógyulás gyorsítására hatékony készítmények – általában kenőcsök – kaphatók. Ezek hatására a herpesz az első két napban átmenetileg fellángolhat, majd hirtelen elmúlik. Akinél a betegség már előfordult, mindenképpen tartson otthon herpesz elleni kenőcsöt, hogy szükség esetén azonnal használhassa.

Ne feledjük: a gyógyszerek csupán a vírus szaporodását gátolják meg, de véglegesen nem tudják azt kiirtani a szervezetből. Megelőzésére annyit tehetünk, hogy kerüljük a mértéktelen étkezést, a nehéz, zsíros ételeket, melyek kiválthatják megjelenését.

Ezek megelőzése abban is segíthet, hogy a száj nyálkahártyáján jelentkező afták képződését megakadályozzuk. Az ún. adenovírus okozta apró, gombostűfejnyi, fájdalmas hámszájnyak helyi fertőtlenítéssel, illetve A- és C-vitamin fogyasztásával orvosolhatjuk. Mivel néhány embernél bizonyos élelmiszerek fogyasztása idezi elő, fontos, hogy ezeket kerüljük, és ahogyan a herpesz esetében is, a vitamindús, fehérje- és zsírszegény táplálkozást részesítsük előnyben.

(KA)

## carbosan<sup>®</sup> gél

Ajaktájdalmak, szájüregi fekélyek, szájnyálkahártya aphtás elváltozásaira.

## ROWAchol<sup>®</sup> kapszula cseppek

Ha emésztési zavarai vannak, puffad, étkezés után görcsös fájdalmat érez; ismert epekövesége ismét panaszokat okoz; bár panaszai vannak, az orvosi vizsgálat nem mutatott ki epekövet; epekömvét utáni panaszai nem szűntek meg, vagy visszatértek; elhízás, fogyókúra, cukorbetegség, májbetegség, magas koleszterin- és vérzsírszint, fogamzásgátló- és ösztrogéntartalmú gyógyszer szedése miatt fokozottan ki van téve az epekőképződés veszélyének, akkor segít a Rowachol!

## ROWAtinex<sup>®</sup> kapszula cseppek

Vese- és húgyúti megbetegedések (pl. vesekő, vagy a húgyvezetékben lévő kő és az ezekhez kapcsolódó tünetek) kezelésére, valamint az újbóli kőképződés gátlására, továbbá enyhe húgyúti fertőzésben a vizeletelválasztás elősegítésére, gyulladáscsökkentő és enyhe antibakteriális hatású, simaizmok görcsét oldó gyógyszerkészítmény.

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

**sAtco** **ROWA<sup>®</sup>**  
 Pharmaceutics Ltd.,  
 Barry, Gt. Corn.,  
 Wales.

SATCO Kft.  
 Tel.: (+36-1) 382-2108 Fax: (+36-1) 382-2109  
 E-mail: satcoltd@t-online.hu



# A SZŰRÉS megelőzi a bajt

A prosztataproblémákat a férfiak többsége súlyos gondnak véli. Bár sokan szoronganak a betegségektől, szűrésre, urológiai rendelésre mégis csak kevesen járnak – inkább folyamatos félelemben élnek.

A prosztatata a húgyhólyag alatt található, galambtojás nagyságú mirigy – magyarázza a szerv anatómiai helyét Boross József urológus. A férfi herében termelt spermiumai a prosztatán átvezető húgycsővön keresztül jutnak a külvilágra. A mirigy váladéka és izomszöveti is szerepet játszanak az ondó kilövellésében.

A korosodó férfiak gyakori panasza, hogy nehezebben vizelnek, mint fiatalon. Az esetek többségében ezt a prosztatata fokozatos megnagyobbodása, vagyis az orvosok által jóindulatú prosztata-túltengésnek nevezett elváltozás okozza. A fejlett államokban az ötvenen felüli férfiak felének van ilyen gondja, tehát népbetegségnek számít. Oka, hogy a sejtek gyarapodásnak indulnak, így a mirigy tömege fokozatosan nő. Mivel ez lassú folyamat, a legtöbb érintett észre sem veszi, csak amikor már vizelési problémái adódnak. Kezelése egyénre szabott; a gyógyszeres terápiától a sebészeti megoldásig több minden szóba jöhet.

A prosztatata daganatos elváltozását vizsgálja a PSA laborvizsgálat. Az eljárás lényege, hogy a vérben egy olyan fehérje mennyiségét méri, amely szinte kizárólag ebben a mirigyben található – ennek értékéből következtetnek az elváltozásokra. Vagyis ha a normál értéknél magasabb a koncentráció, felmerülhet a rosszindulatú daganat gyanúja. A laborvizsgálatot nem mindig ad százszázalékosan megbízható eredményt, így további vizsgálatokra is szükség lehet (tapintásos vizsgálat, ultrahang, szövettani mintavétel).

A prosztatarák korai felismerésére sajnos kicsi az esély, mert kezdetben nincsenek tünetei. Mivel a betegség a férfi népesség körében a 3. leggyakoribb rákfajta, az ötvenen felülieknek mindenképp tanácsos az évenkénti szűrés. A szakorvos tapintással 80-90 százalékos pontossággal felfedezheti a betegséget.

Lóránth Ida

## TESZT

Ha a következő kérdésekre „igen” a válasz, akkor tanácsos felkeresni a szakrendelőt:

1. Vizelés után úgy érzi, nem ürült ki a hólyagja
2. Két órán belül újra vizelési ingere van
3. A vizeletsugár többször leáll, majd újraindul
4. Erőlködni kell a vizelet elindításánál
5. Éjszaka fel kell kelnie vizelni

## ÚJDONSÁG A DIAGNOSZTIKÁBAN

A 77 Elektronika nevű cég kifejlesztett egy PSA-mérő készüléket, melynek segítségével egyetlen csepp vérből megállapítható a prosztatarák veszélye – így elkerülhető a kellemetlen prosztatavizsgálat.

**FÁJ A KEZE, FÁJ A LÁBA, NEM ENGEDELMESKEDIK A DEREKA?**

**Macs kakarom** 30 db

- Gyulladást csökkentő (reuma, ízületi gyulladás)
- Immunrendszert erősítő,
- Akut, krónikus fertőzések okozta felső légúti betegségek, torokgyulladás, légcsőhurut, nátha (orrdugulás) orrmelléküreg-gyulladás, stb. tünetek gyógyszeres kezelése (terápia) kiegészítésére.

ASHANINKA MACSKAKAROM TABLETTA  
TOA-MENTES, POA 5mg  
www.ashaninkaph.hu / Tel.: 319-2160



## ALTERNATÍV MÓDSZEREK

A hagyományos orvosláson kívül is akadnak olyan eljárások, amelyeket használnak a prosztata gondok enyhítésére.

**Homeopátia:** A homeopátiával foglalkozó szakemberek közül sokan úgy tartják, hogy a rák kialakulásának hátterében érzelmi okok is állhatnak, ezért a homeopátiát a konvencionális prosztatarák-terápiák kiegészítésére használják. Több vizsgálat szerint a homeopátia hatásos lehet gyulladásos, megnagyobbodásos, elzáródásos és daganatos prosztata-problémák esetén is.

**Kínai orvoslás:** A legismertebb, hatásosnak tartott gyógyszer citrusfélék héjából készül (Qing Pi); legfontosabb hatóanyagai a citruspektinek (galaktozil). Ezek vizes forralás után sokféle rákos sejt osztódását gátolják, és eredményesnek bizonyultak a prosztatarák terápiájában is.

## SEGÍTŐ NÖVÉNYEK

A prosztata megnagyobbodása általában különböző gyógynövény-készítményekkel is kezelhető. Ezek enyhítik a gyulladást, csökkentik a mirigy méretét, lassítják a növekedést. Általánosan használt termékek a tökmag, a törpepálma termése, a csalángyökér, az aranyvessző, az afrikai szilva, a rozspollen kivonatai.

**PROSZTATA GONDOK?**

Az **IGÉNYES** és **AKTÍV** férfiak partnere a:

# PEPOVIT-E

**100 db 600 mg-os kapszula**

**AMBROSIA**

25 deka TÖKMAGOLAJ aktív anyagait, az E-VITAMINT, a SZELÉNT és a CINKET dúsítottuk 1 db 600 mg-os kapszulába, fokozva a tökmagolaj közismert hatását. Az E-vitamin, a szelén és a cink gátolja a szervezetben zajló káros oxidatív folyamatokat. Felnőtt férfiak részére napi 2 kapszula folyamatos szedése ajánlott a kedvező hatás elérése érdekében.

*25 deká tökmag aktív anyagai egy kapszulában!*

Kérje a gyógyszerárakban, gyógynövényszaküzletekben és a gyártónál!

Gyártó: **Gradiens Kft.** 1143 Budapest, Gizella út. 42.  
Tel.: 460 0804, fax: 460 0427  
e-mail: gradienst@mail.eol.hu • www.gradienstkt.hu

## Független nyugdíjasok - Felkészülés az önálló nyugdíjas évekre

A kor előrehaladtával az emberek számára egyre fontosabb, hogy függetlenül élhessenek a saját otthonukban. Az aktív életmód és a „csak magamra számíthatok” érzése az, melyek nagyban hozzájárulnak egy hosszú és boldog ezüstkörhöz. Sokszor azonban jelentős fizikai, érzelmi és pénzügyi nehézséget okoz, hogy az ember megvalósítsa azt az aktív életvezetést, amelyre vágyik.

Márpedig az aktív életnek jelentős előnyei vannak. Ha valaki emberek között tartózkodik, azaz társadalmilag aktív, akkor sokkal lassabban következik be a szellemi és a fizikai leépülés folyamata, amely csökkenti a várható élettartamot. Ha valaki nyitott szemmel jár a világban, könnyebben megtalálja a számára kínáló előnyös pénzügyi megoldásokat, melyek lehetőséget nyújtanak arra, hogy a nyugdíjas éveiből a lehető legjobbat hozza ki. Ilyen pénzügyi megoldás lehet például az életjáradék-szerződés, mely a lakásban rejlő értéket szabadítja fel, s az ezáltal kapott pénzösszeg tetszőlegesen felhasználhatóvá válik.

Amikor a nyugdíjasok érdekeiről van szó, a cégek nem feltétlenül törekszenek arra, hogy olyan termékeket és szolgáltatásokat fejlesszenek ki, melyek a nyugdíjasok igényeit szolgálják. Azonban az életjáradékot biztosító intézmények (eltérően a fent említett piaci gyakorlatról) nagyon népszerűvé kezdenek válni, hiszen odafigyelnek a nyugdíjasok szükségleteire, és olyan ajánlatot kínálnak, amelynek elfogadása lehetővé teszi, hogy a nyugdíjasok független életet éljenek magasabb életszínvonalon. Amikor egy nyugdíjas életjáradék-szerződést kíván kötni, fontos, hogy összehasonlíthassa a különböző cégek ajánlatait. *Mekkora a szerződés kötést követően átutalt egyszeri nagyobb összeg? Mi-*

*lyen egyéb költségeket fizet a cég, például közös költséget, lakásbiztosítást, karbantartási munkákat. Van-e lehetőség a klubéletre, kínálnak-e megoldást az idősgondozásra? Amennyiben a cég megszegi a szerződésben vállalt kötelezettségeit, visszaszáll-e a tulajdonjog Önre? Ezek mind olyan kérdések, melyet alaposan körbe kell járni egy életjáradék-megoldás átgondolása során – tanácsolja Földéák Gábor, a HILD Csoport marketingvezetője. Majd azt is hozzáteszi: Mi szociális, pénzügyi és egészségügyi támogatást nyújtunk a HILD-es nyugdíjasoknak, hogy otthonukban maradván is meg tudják valósítani saját független és aktív életüket. Manapság nekünk, nyugdíjasoknak fontos feladatunk, hogy megtaláljuk azokat a lehetőségeket, melyek hozzásegítenek egy független és boldog ezüstkörhöz. Egyre több cég kezdeményezi termékeivel és szolgáltatásaival egy olyanfajta kapcsolat kialakítását a nyugdíjasokkal, amely lehetőséget ad az időskorúak részére az aktív nyugdíjas élethez. Használjuk ki az elmúlt évek tapasztalatát és bölcsességét, hogy a legjobb döntést hozzuk meg egy biztonságos jövőért! A saját jövőnkért!*



ÉLETJÁRADÉK-PROGRAMMAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK: HILD 1051 BUDAPEST, SZÉCHENYI U. 1. TEL.: 887-56-00



# A pikkelysömör

A pszoriázis, más néven pikkelysömör legtöbbször a hajas fejbőrön, a térden, a könyökön előforduló, pikkelyesedéssel jelentkező bőrbetegség.

Bár a gyulladt, megvastagodott bőr, a leváló pikkelyek látványa nem kellemes, a pszoriázis nem fertőző, és különböző eljárásokkal jól karbantartható. A pikkelysömör lényege a hám kóros elszarusodása – a hámsejtek érési és szaporodási ideje ötszöröse a normálisnak. Pontos eredete nem ismert, de feltehetőleg immunológiai tényezők állnak háttérben: akkor jelenik meg vagy lángol fel, ha a szervezet védelmi rendszerében következik be változás. Bármilyen életkorban jelentkezhet, ezen belül olykor romlik vagy éppen javul a beteg állapota. Ha egyszer már megjelent, az egész életet végigkíséri kellemetlen tüneteivel. Egyeseknek csak a fejbőrén fordul elő, másoknak az

egész testén, és komoly gyulladás is kísérheti a pikkelyes hámlást. Védekezni ellene mégis szinte lehetetlen, hiszen az elváltozás háttérben örökletes tényezők játszanak szerepet. Ha az egyik szülőnél fordult elő a betegség, az utódok 25%-ában, ha mindkettőnél, akkor 60-70%-ában folytatódik a pikkelysömör. Sokan csak hordozzák magukban a hibás gént, de tünetmentesek maradnak, másoknál enyhébb bőrelváltozások fordulnak elő, míg egyeseknél már fiatal korban jól felismerhetők a jellegzetes tünetek. A pszoriázis a több testfelületen megjelenő, hámlásos gyulladáson felül olykor okozhat komoly ízületi gyulladást is. Általában azonban csak esztétikai gondot jelent, ami a betegek nagy részénél gyakran vezet lelki, magánéleti válsághoz.

Az esetek mintegy fele fiatal felnőttkorban, serdülőkorban kezdődik, de nem ritka, hogy már csecsemőkorban észlelhetők a vörös, gyulladt foltok, elsősorban a pelenkával fedett, irritációnak kitett bőrfelületen vagy a hajlatokban, illetve a fejbőrön.

Az élet további szakaszaiban is akkor jelenik meg vagy lángol fel a pikkelysömör, ha valamilyen bőrtüneteket is okozó fertőzés vagy sérülés következik be.

A pszoriázis reaktív bőrbetegség, melyet immunológiai, idegi, hormonális, táplálkozási és külső környezeti hatások is előidézhetnek. Ilyenkor a külső és belső ingerekre a beteg bőre azonos reakcióval válaszol, és az ingerhatást követő 10–14. napon megjelennek a típusos kiütések.

Az egészségtelen táplálkozás, a nem megfelelő mennyiségben fogyasztott folyadék, a stressz, az erős pszichés megterhelés, egyes anyagcsere-betegségek (elhízás, cukorbetegség, magas vérnyomás, kóképződési hajlam), idült emésztési zavarok (májbetegség, epeműködési zavar) mellett a különböző fertőző betegségek, bőrsérülések (csipések, túlzott napozás), allergia vagy vegyi anyagokra való érzékenység, továbbá egyes gyógyszerek is kiválthatják a pikkelysömör felbukkanását.

Minden pikkelysömörtől szenvedő beteg esetében különösen fontos a bőr általános ápolása, hiszen a bőr szárazsága, a gombás fertőzések, a zsíros bőr egyaránt rontják a pszoriázis tüneteit. A pácienseknek tehát fokozottan ügyelniük kell a bőr tisztán tartására, hidratálására.

A pikkelysömörös kiütések 2-3 mm átmérőjűek, főleg a dörzsölésnek, nyomásnak kitett testrészekben gyakoriak, de akár az egész testet is beboríthatják a tenyérszerű, hámló plakkok. Ezek felszínén a bőr

erősen megvastagszik, tetejükön lemezesen hámló pikkelyek jelennek meg, amelyek óvatosan lehúzódtok; alattuk száraz, gyulladt bőrfelület marad. Az esetek felében a körmök elszíneződnek, megvastagodnak, elgörbülnek, vagy csíkozottá válnak.

Amennyiben a kiütések jól látható helyeken fordulnak elő, a nem túl esztétikus foltok undort, visszataszítást váltanak ki másokból. A beteget környezete kirekesztheti, családi élete, házassága válságba juthat, a tünetek és a környezet elutasítása miatt lelki válságba kerülhet. Ezekben az esetekben nem mellőzhető a kezelés során a pszichoterápia sem. Fontos, hogy a beteg tisztában legyen azzal, hogy bár betegsége nem gyógyítható, a megfelelő gondozással akár tünetmentes állapotba is juthat – ehhez azonban az is kell, hogy maga is tevékeny részese legyen a kezelési folyamatnak.

A pikkelysömör helyileg ható és szájon át szedhető gyógyszerekkel egyaránt kezelhető, az eset súlyosságától függően adagolt hatóanyagok alkalmazásával. Fontos, hogy aki pikkelysömörben szenved, minden egyéb, apró betegséggel is orvoshoz forduljon, mivel ezek ronthatják az állapotát. A gyógyszeres kezelés mellett életmódváltás is javallott a siker érdekében: az alkoholfogyasztást teljesen mellőzni kell, és a túlsúlyosoknak a fogyókúra is ajánlatos. (-k-)



**Pikkelysömör (psoriasis) ellen**

**FUMAGO krém**

A hámlásos, viszketéssel járó bőrgyulladás, a pikkelysömör sokak életét megkeseríti. Ez a bőrbetegség leggyakrabban a testhajlatokban vagy a fejbőrön jelentkezik, és visszatérő hámlással jár a gyulladt bőrfelületen. A Borago officinalis magjából sajtolt és a Fumaria officinalis (füstikefű) kombinációját tartalmazó FUMAGO krém csökkenti a panaszok kiújulásának gyakoriságát, növeli a tünetmentes állapot időtartamát.

Gyártó: Gradiens Kft. 1143 Budapest, Gizella út 42. Telefon: 460-0804 www.gradienskft.hu

Kérje a gyógyszertárakban és gyógynövény-szaküzletekben.

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

**Atopiás dermatitis**  
**Korai bőröregedés**  
**Fotodermatosis**  
**Psoriasis**  
**Ekzema**

természetesen segít

**DERMATENE™**

növényi eredetű étrend-kiegészítő kapszula

**Astaxanthin és Áfonyaolaj**

a legerősebb természetes antioxidáns

ω3 + ω6 egyedülállóan 1 : 1 arányban

kapható a gyógyszertárakban

PharmaSuisse Laboratories

Magyarországon kizárólagos forgalmazója

AT-FitoPharma

Működés és professzionális tanácsadás a fitoterápiában

www.at-fitopharma.hu

**Gyógyul a pikkelysömör**

**ÚJ, TERMÉSZETES KEZELÉSI LEHETŐSÉG**

Dr. Michael Tirant ausztrál bőrgyógyász 3-féle, külsőleg alkalmazható terméket fejlesztett ki betegeinek: egy a pikkelyeket gyengéden leoldó gyümölcssavas gélt, egy gyógynövényekből és illóolajokból álló krémet s egy növényi olajokat tartalmazó kondicionálószeret. Ezeket fürdőszerként, bőrápolóként és samponként is lehet használni. Már 4-6 hét alatt is látványos enyhülés érhető el a termék használatával, és tartós kezelés esetén akár 70-90%-ban is enyhülhetnek, visszahúzódhatnak a tünetek. Ezt az eredményt igazolták a német és bécsi bőrklinikákon (AKH) végzett legfrissebb tanulmányok eredményei is. Itthon a Semmelweis Orvostudományi Egyetem bőrklinikáján végeztek vizsgálatokat, hasonlóan jó eredményekkel.

**TANULSÁGOS ESET**

Az ausztrál készítményeket itthon is több, pikkelysömörrel küszködő páciens kipróbálta már. Közülük egy 35 éves fiatal férfi történetét osztjuk meg most olvasóinkkal. V. Zoltán már több mint 20 éve küzdött egész testre kiterjedő, összefüggő foltokban

megjelent pszoriázisával. A fejbőr és a körmök is érintettek voltak, szerencsére az izületeket még megkímélte a folyamat. Számtalan módszert kipróbált már, kilőszámra használt szteroidos krémeket, járt fényterápián, bioenergetikusnál, és hosszabb ideig próbált diétázni. Ám minden kezelés gyakorlatilag eredménytelennek bizonyult. Végül egy tv-interjú nyomán belevágott a kombinált kúrába. A változás mindenki számára meglepő volt: 6 hét alatt szinte 80%-ban letisztult a bőre, s csak vöröses-rózsaszín folt jelezte a korábbi pikkelyek helyét. A későbbi kezeléseket még további enyhülést hoztak, legnehezebben a köröm reagált. A beteg jelenleg is jól van, bőre csak itt-ott, pici foltocskákban emlékezteti pszoriázisára.

A DR. MICHAEL TERMÉKCSALÁD GYÓGYSZERTÁRAKBAN ÉS GYÓGNÖVÉNYBOLTOKBAN KAPHATÓ. TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: RICA HUNGARIA KFT. +361 375-1046, E-MAIL: RICAFT@HU.INTER.NET WWW.RICA.HU



# Amikor nem fog az agy

A feledékenységet az orvosi szaknyelv demenciának nevezi, az enyhe figyelemzavartól a súlyos memória-problémáig több fokozata ismert. Noha az emlékezetkihagyás hatvanéves kor fölött nem is olyan ritka, a jelenség nem tekinthető normálisnak. Hátterében ugyanis az agyi struktúrák közötti összhang meg bomlása áll.



ria leépülése hosszú, évekig tartó folyamat. Bár gyógyszeres terápiával a folyamat lassítható, visszafordítani nem lehet. A memóriazavarok oka legtöbbször a sokak által rettegett Alzheimer-kór.

Apró emlékezetkiesések fiatal korban is megesnek, ezek többnyire a stresszel, a bennünket körülvevő információáradattal hozhatók összefüggésbe, s nem organikus eredetűek. Az úgynevezett rövid távú memória befogadó képessége ugyanis korlátozott, egy időben legfeljebb 7 különböző információt képes befogadni, csoportosítva ennél valamivel többet. Ezeknek az információknak azonban jelentős része elhalványodik, és nem hagy nyomot a memóriában. Ezzel szemben a hosszú távú memóriában a bevésés révén az emlékek elraktározódnak. Fiatal korban a neurotikus eredetű emlékezetkihagyásoktól eltekintve az agy sérülésekor következhetnek be memóriazavarok. A nem organikus eredetű memóriaproblémák orvosolhatók. Az agy „karban-

tartása” fontos a szellemi frissesség megőrzéséhez. Az olvasás, a logikai játékok, a tanulás, a rejtvényfejtés jelenthetik az edzést – minden olyan tevékenység, amely gondolkodásra készítet. R. S.

**AZ AGY VÉDELMEBEN**  
**A FEKETE ÁFONYA** antocianinjai  
 - segítik erősíteni a kapillárisereket,  
 - fokozzák az agy vérkeringését,  
 - segítik a memóriát, tanulást.

**A BILACE** hatóanyagai javítják a szellemi és testi erőnlétet.

**BILACE FEKETEÁFONYA**  
 A-, C- és E-vitaminnal  
 45 kapszula / doboz

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban,  
 tel: 06-30-2100-155, internet: <http://www.pharmaforte.hu>

**buerlecithin®**

*Bízhat benne!*

Fáradt? Kedvetlen?  
 Feledékeny?  
 Problémás a koleszterinszintje?  
 Kell valami, ami formában tartja?

A tiszta növényi szójalecitint tartalmazó Buerlecithin segít, hogy szellemileg és fizikailag is formában maradjon!

Gyógyhatású készítmény, kapható a gyógyszertárakban.  
 További információ: [www.pentapharma.hu](http://www.pentapharma.hu)

**Életerő testnek, szellemnek**  
 • naponta háromszor •

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

**A** memóriaproblémák jellemzően idős korban jelentkeznek. Statisztikai adatok szerint a hatvan év fölöttieknek több mint 10 százaléka szenved kisebb-nagyobb mértékű demenciában. A fentiek fényében a demencia tulajdonképpen újkori betegségnek is tekinthető, hiszen ma az átlagéletkor jócskán meghaladja a száz évvel korábbit, így egyre többen megérik azt a kort, amikor a szervezet egészéhez hasonlóan az agy is „elhasználódik”. A tünetek egyértelműek, a páciens többnyire mégis csak akkor kerül orvoshoz, amikor már előrehaladt az agyi leépülés. Ennek oka többek között az, hogy az alkalmankénti feledékenység sem a betegnek, sem környezetének nem tűnik fel. Kivel ne fordult volna elő, hogy otthon hagyott valamit, elfelejtette feladni a levelet vagy a csekket, nem emlékezett arra, hogy mielőtt eljött otthonról, kikapcsolta-e a kávéfőzőt, kihúzta-e a vasalót. Az eseti feledékenység általában ártalmatlan, a túlhajszolt életmóddal összefüggő jelenség. Más a helyzet azonban akkor, ha a társas érintkezés változásai is kísérik: befelé fordulás, kommunikációs problémák, a koncentrációs képesség csökkenése. E jelenségek arra utalnak, hogy a beteg memóriagondokkal küzd. A betegség előrehaladásával együtt csökken az ítélőképesség és a tájékozódási készség, ezért a beteg mind többször téved el. A végső stádiumban megszakad a kapcsolat a környezettel, közben a súlyos memóriazavarral küzdő személy fizikai állapota is romlik, végül állandó felügyeletre és ápolásra szorul. Az első gyanús jelek észlelésekor mielőbb orvoshoz kell fordulni, hogy a megfelelő vizsgálatokkal felállítsák a diagnózist. A memó-

## HOGYAN JAVÍTHATJUK MEMÓRIÁNKAT?

Az agy öregedésének biológiai oka, hogy az idegsejtek felszínét védő mielin nevű zsírszövet-burkok fokozatosan károsodik a felszaporodó szabadgyökök oxidációs hatása által. Az idő múltával az agy idegsejtjei egyre kevésbé képesek hatékonyan működni. Az antioxidánsok agyfunkciókat védő, az agy öregedését lassító szerepe abban áll, hogy segítenek megvédeni a mielinburkot, és ezáltal biztosítják az idegsejtek egészséges működését. Hiányuk felgyorsítja az olyan degeneratív betegségek kialakulását, mint az időskori feledékenység, valamint a két legfélelmetesebb és legbénítőbb rendellenesség: az Alzheimer- és a Parkinson-kór.

Mostanáig elfogadott volt az a nézet, hogy az agyműködés korosodással járó hanyatlása elkerülhetetlen és visszafordíthatatlan. **A jó hír azonban az, hogy az agykárosodások jelentős része megelőzhető, és bizonyos hibás agyfunkciók ma már kezelhetők.** Az amerikai Tufts Egyetem tudósai olyan új kísérleti eredményeket adtak közre, amelyek jó néhány, az öregedéssel járó agyi egészségromlásra vonatkozó régi feltevést romboltak le. Az időskori agyműködés-problémák javulását nem

modern kezelési módokkal vagy új kémiai anyagokkal érték el, hanem a fekete áfonya hatóanyag-kivonatának alkalmazásával. A kísérletekben az emberi öregkornak megfelelő korú kisállatok agyműködését sikerült „fiatalítani” feketeáfonya-kivonattal. Javult a tanulási készségük, mozgásbiztonságuk, ügyességük.

### AZ IDŐSKORI EGYENSÚLY-PROBLÉMA JAVÍTÁSA

A fekete áfonya kivonatában található antocianinok nemcsak csökkentik a szabadgyökök idegkárosító hatását, de kísérletek szerint gyorsítani is képesek az idegsejtek kommunikációját. Nem sikerült ilyen hatást kimutatni sem az antioxidáns vitaminok (A-, C- és E-vitamin), sem más bioflavonoidokat tartalmazó gyümölcskivonatok vizsgálata során. **A feketeáfonya-kivonat tartós fogyasztása a kísérletek eredményei szerint javíthatja az öregkorral megromlott egyensúly- és mozgáskoordinálást, azaz a motorikus funkciókat.**

Agyunk fiatalos működéséhez tökéletes oxigén- és tápanyagellátás szükséges, amit az agy hajszálerei biztosítanak.

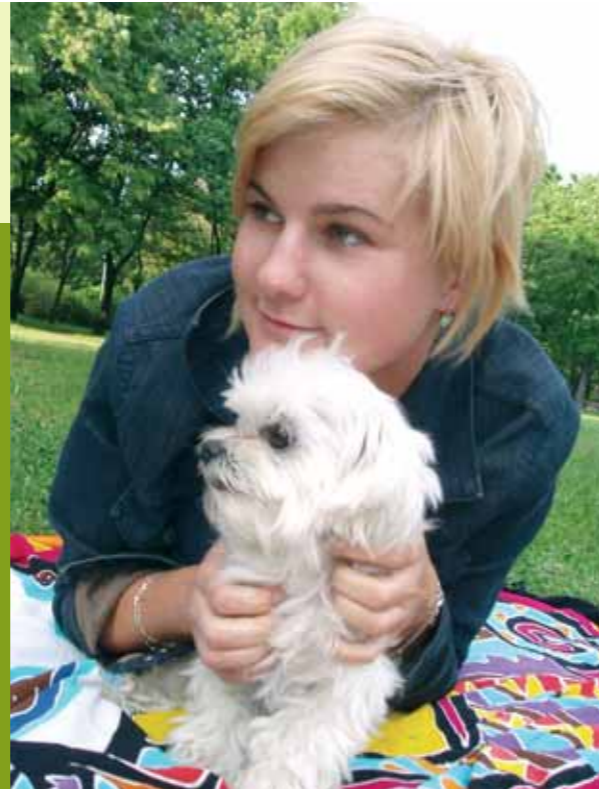
Az évek múlásával az agyi erek rugalmatlanná válnak, beszűkülnek, meszesednek, nem szállítanak elegendő vért, ami feledékenységet, zavartságot, szédülést, sőt agyvérzést eredményezhet. Tudományosan régóta igazolt tény, hogy **a fekete áfonya flavonoidjai erősítik, rugalmassá teszik az erek falát, ezzel csökkentik az agyvérzések bekövetkezésének valószínűségét. Ugyancsak sikeresen gátolják az erek meszesedését, és a javuló agyi vérkeringés a memória serkentését eredményezi.**

### FEKETEÁFONYA-KIVONAT A TANULÁSHOZ

A svájci Berni Egyetem kutatói 22 éven át 300 férfiból és 130 nőből álló mintán folytattak kísérleteket, és azt találták, hogy akiknek a vérében az antioxidánsok szintje magasabb volt, jobban teljesítettek a memóriateszteken. Az amerikai egyetemisták jelentős hányada esküszik a feketeáfonya-kivonat pozitív hatására: tanuláshoz és vizsgák előtt étrendkiegészítőként antioxidáns vitaminokkal kombinált feketeáfonya-kivonatot fogyasztanak.

Dr. Ósabay György





# Itt a kullancs- szezon

A kullancsidény áprilistól júliusig tartó, illetve kora őszi időszaka alatt minden természetjárónak, szabadtéri programot kedvelőnek számolnia kell azzal, hogy összeakad-e kellemetlen vérszívóval. Bár a csípés csak az esetek kisebb hányadában okoz betegséget, a fertőzések évről-évre emelkedő száma arra figyelmeztet, mindent meg kell tenni a megelőzés érdekében.

**S**ok más rovarhoz hasonlóan a kullancsoknál is a nőstény példányok a veszélyesebbek: évekig élhetnek, s sok ezer petét rakhatnak, amelyekből a lárvá- és nimfa-formák után néhány év alatt alakulnak ki a kifejlett példányok. A még fejlődésben lévő kullancsok a táplálékot vérszívással szerzik, erdei állatokba, madarakba, óvatlan kirándulókba akaszkodva laknak jól. A talaj közelében, az aljnövényzetben, bozótban megbújva várakoznak ál-

dozatukra. A bőrbe kapaszkodva akár napokig lakmározhatnak; ha már elég vért szívtak, kipottyannak áldozatukból. Az emberre kerülő kullancs azért veszélyes, mert ha előtte egy korábbi táplálékszerzés alkalmával fertőzött vért szívott, a baktériumot továbbadhatja.

## ÁLATTOMOS KÓR

A két leggyakoribb, kullancs által terjesztett betegség a Borrelia burgdorferi baktérium okozta Lyme-kór, illetve a kullancs-encephalitis, az agyvelő- és agyhártyagyulladás. Utóbbi mind gyakrabban fordul elő, ám védőoltással megelőzhető. A vakcinát több fázisban adják be: két alapoltás, valamint egy emlékeztető szükséges a kb. 3-5 évig tartó védelem kialakításához. Ezen időleltével háromévente kell megismételni az oltást.

A Lyme-kór ellen egyedül a csípés megelőzésével lehet védekezni. Ez annál is fontosabb, mert a fertőzés nyomában kialakuló betegség átlagosan 3-5 évig tartó védelem kialakításához szükséges a kb. 3-5 évig tartó védelem kialakításához. Ezen időleltével háromévente kell megismételni az oltást.

## NYAKÖRV, FÜNYÍRÁS

Dr. Kapiller Zoltán, a Kullancsszövetség elnöke állítja, hogy a kullancsok elleni védekezésben szemléletváltásra van szükség. – Nem elég pusztán védekezni a kullancscsípés ellen, az

**BUZZ OFF!**  
**SZÚNYOGRIASZTÓ TAPASZ**  
**A SZÚNYOG NE CSÍPJEN MEG!**

100 %-ban természetes thiamin-tapasz, mely a test körül védőpajzsot alkotva védi meg a testet a szúnyogoktól és más vérszívó rovaroktól.

A tapasz folyamatos hatóanyag felszívódást eredményez, a bőr egyenletes Thiamin kipárolgása elriasztja a rovarokat. Nincs csípés, vakarózás, elkerülük Önt a rovarok által okozott betegségek.

**Ne induljon nyaralni a BUZZ OFF szúnyogriasztó tapasz nélkül!**

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben!  
Infóvonal: Hoodia Kft. – Tel./Fax: 06-1-273-13-32  
info@hoodia.info.hu

## Az utazáshoz, nyaraláshoz a Protexint ne hagyja ki a csomagból!

Szervezetünk immunrendszere többféle funkciót is betölt: elpusztítja az ártalmasnak ítélt élő organizmusokat, semlegesíteni képes bizonyos mérgező anyagokat, lebontja az öreg sejtjeinket az újjáépítéshez, méregteleníti és tisztítja a testet, immunissá képes tenni a szervezetet bizonyos, már leküzdött baktérium, vírus és meg nem emésztett fehérjék ellen.

Ezt az igen hasznos, de nagyon bonyolult és sokrétű tevékenységet segíthetjük különböző, az immunrendszert erősítő táplálék kiegészítővel. Mivel az immunanyagok 70%-át a bélflóra termeli, ennek károsodása súlyosan veszélyezteti immunrendszerünket. Egyre gyakrabban halljuk, hogy antibiotikum felírásakor javasolják a probiotikus tejtermékeket. Már ez is jelentős eredménynek tűnik, mert legalább tudjuk, hogy tenni kell valamit az antibiotikum mellékhatásainak megelőzésére, illetve a bélflóra regenerálására. Azonban vannak esetek, amikor ez kevésnek bizonyul. Nagyobb és ismert mennyiségű élőcsírát kell a szervezetbe juttatnunk probiotikummal- fruktooligoszachariddal együtt, amit a pontosan ismert koncentrációjú étrendkiegészítő termékekkel érhetünk el. Ezeknek a komplex probiotikumoknak nagyon fontos szerepe van



az utazások, nyaralások során gyakran előforduló kellemetlen mellékhatások megelőzésében. Fontos tudni, hogy nemcsak abból erednek a zavaró bélrendszeri problémák, hogy más, rosszabb higiénés körülmények közé utazunk, s ott megfertőzödünk valami, számunkra ismeretlen bacival, ami megbetegít bennünket. Arra is jó ha gondolunk, hogy a repülés maga olyan körülményeket teremt az emberi szervezetre, hogy a bennünk mindig jelen lévő kórokozókat felerősítik, s azok megerősödve, más külső hatás nélkül is képesek hasmenést és egyéb rosszulletet produkálni. Ezek a mellékhatások megelőzhetők az utazás előtt néhány nappal elkezdett probiotikumok szedésével. Jó példa a komplex probiotikumokra a Protexin termékcsalád, mely 7 féle baktériumtörzset tartalmaz, de a különböző korosztályok számára – csecsemő, kisgyermek, felnőtt, idősebb – speciális, koruknak megfelelő összetételt kínál. Ugyancsak speciális immunerősítő készítmény az InnugluCan kapszula, melynek hatóanyaga a WGP Beta Glucan már évezredek óta mint az ember kódolt immunerősítője ismert. Ez egy természetes szénhidrát molekula, amit a sütőélesztő sejtfalából nyernek ki, melynek hatását klinikai vizsgálatok igazolják.

A WGP Beta Glucan az emberi szervezet védekező képességére úgy hat, hogy a falósejtek és más védőfaktorok termelődését, illetve aktivitását fokozza. Az immunstimuláló hatás következtében a szervezetet olyan mértékben képes aktiválni, hogy az ellen tud állni a különböző eredetű bakteriális, vírusos, paraziták és gombák által okozott fertőzéseknek.

Az InnugluCan kapszula gyerekeknek is adható, napi 1, felnőtteknek napi 2 szem bevitelével kellő támogatást tud nyújtani a védekezésben, a megelőzésben.



Forgalmazza: Vitaminkosár Kft. 1117 Budapest, Nádorliget u. 7/C. • Telefon: 209-1084 • fax: 209-5772 • www.vitaminkosar.hu

A Protexin termékcsalád tagjai komplex probiotikus készítmények, melyek 7 Lactobacillus és Bifidus baktériumtörzset tartalmaznak. Az egészséges bélflóra megtartását, újjáépítését a készítményekben lévő prebiotikum segíti.

## Alkalmazási javaslat:

- Antibiotikumok szedése alatt és után
- Utazások kellemetlen mellékhatásainak megelőzésére
- Kisgyermek közösségbe szoktatása előtt és alatt
- Nem megfelelő táplálkozás esetén
- Stressz kellemetlen tüneteinek enyhítésére

A Protexin termékcsalád tagjai már 5 éve bizonyítanak Magyarországon.

Keresse a gyógyszertárakban és gyógynövény szaküzletekben, valamint a Herbária boltjaiban és a dm drogériákban.



• Étrend-kiegészítő készítmények

Forgalmazza: Vitaminkosár Kft.

1117 Budapest, Nádorliget u. 7/C. • Telefon: 209-1084 • fax: 209-5772 • www.vitaminkosar.hu





agyvelő- és agyhártyagyulladás lehetőségét oltással kell megelőzni – hangsúlyozza. – Nagyon fontos, hogy ha kutyát tartunk, akkor oltassuk be Lyme-kór ellen. Az előzetes óvintézkedések mellett akkor is védekezni kell, amikor kirándulni megyünk. Öltözetünk legyen könnyen ellenőrizhető, használjunk kullancsriasztó szereket, hazatérve pedig tartsunk alapos, a testhajlatokra és a ruházatra is kiterjedő vizsgálatot. Ne feledkezzünk el a kutyánkról sem: például riasztóceppel, speciális nyakörvvel előzhető meg, hogy hazahurcolja az élősködőt.

A szakember az új szemléletű védekezés további fontos elemeként környezetünk rendben tartását jelöli meg. A rendszeres fűnyírás, a bozótos zugok, gázos területek felszámolása és a permetezés segíthet abban, hogy ne jelenjenek meg a kertben e kellemetlen élőlények.

## HOL GYAKORI?

A Kullancsszövetség honlapján található tájékoztató szerint a Magyarországon 2005-ben bejelentett, kullancs által terjesztett agyvelőgyulladásos esetek legtöbbször Zalaiban, Somogyban és Győr-Moson-Sopron megyében fordultak elő. Kisebb arányban történt fertőzés Budapestben, Pest, Veszprém, Fejér és Nógrád megyében. A legkevesebb esetet Heves megyében regisztrálták.



**TESZT, KANÁL**

Mindenknek ellenére még a legkörülményesebbekkel is megtörténhet, hogy kullancsot szednek össze túrázás vagy szabadterei program közben – ilyenkor az élősködő mielőbbi eltávolítása a legfontosabb. Dr. Kapiller Zoltán ezzel kapcsolatban arra hívja fel a figyelmet, hogy nem szabad olyan módszert alkalmazni, amivel az élősködőt gyötörjük, mert így növeljük a fertőzés veszélyét. Célszerű patikában beszerezni és természetjáráskor magunkkal vinni kullancskanalat, amellyel gyorsan és biztosan eltávolítható a bőrbe akaszódó kullancs.

A Kullancsszövetség nemcsak tájékoztatással, kullancsbeküldési akcióval is segíti a fertőzések felderítését. A gyógyszertárakban díjmentesen beszerezhető a kullancsbeküldő csomag. A szövetség a beérkező kullancson Lyme-kórbaktérium vizsgálatot végeztet, s az eredményről tájékoztatja a beküldőt. Igaz, a tesztért 4 ezer forintot kell fizetni, ám ha kórokozót mutatnak ki az állatban, nem sőtétben kell az orvosnak tapogatóznia, és sok kellemetlenség megelőzhető. Tavaly a szövetséghez beküldött mintáknak 17,3 százaléka volt a Lyme-kórbaktériumával fertőzött, és közülük minden harmadik csípése okozott megbetegedést. Ezek a számok jelzik, hogy kullancsveszély tényleg létezik.

*Rozgonyi Sarolta*

**Testre szabott védelem**

**Protect** kályák  
Szúnyog kullancs riasztó  
LYME-KÓR

**Bábolna Bio**

**Crevital**  
Natural Beauty

A természet hatóanyagaival  
gyógyszertári minőségben

Aki tudatosan táplálkozik, akit érdekel, hogyan hatnak a gyógyszerek a testben, és aki tudni szeretné, mit tehet egészsége érdekében, az szükségszerűen gondot fordít bőre védelmére és ápolására. Hiszen bőrünk a legnagyobb érzékszervünk, és ami hozzáér, az bekerül a szervezetünkbe is – a parfüm használata például 30 perc elteltével kimutatható a vérből. Az is tény, hogy mindannak, amit a bőrünkre viszünk, mintegy 60 százaléka felszívódik.

A Crevital Beauty termékeit éppen ezért olyan modern és kímélő feldolgozással készülnek, hogy megőrizhessék a természet kincseit. E kozmetikumok előállításánál több arany szabályt vesznek figyelembe annak érdekében, hogy ne kelljen választanunk szépség és egészség között. Így például biológiai természetből származó növényi kivonatokat használnak, s a növényi olajok egyike sem gémanipulált eredetű. Fontos még, hogy a készítmények nem tartalmaznak ásványi- vagy szilikonolajat, állati eredetű nyersanyagot, szintetikus színezéket, polietilén-glikol alapú emulgeálószeret.

**Crevital Beauty – tudatosan a szépségért. Kapható a gyógyszertárakban.**

## ÍZÜLETI PORCAINK EGÉSZSÉGE

A mai magyar társadalomban a porckopás (artrózis) népbetegségnek tekinthető. Gyakoriságából eredően a családorvos mindennap találkozik a mozgásszervi, ízületi panasszal jelentkező betegséggel, így a porckopás a legelterjedtebb, ízületeket érintő mozgásszervi megbetegedés.

Az életkor előrehaladtával a szervezet nem termel elegendő kollagént a porcok épségben tartásához. Ennek következményeként a csontvégeket borító porcok elvékonyodnak, kopnak, töredeznék. A porc a lassú elhasználódás miatt elveszti simulékonyágát, ami nehezíti az ízületek mozgékonyágát is. Az artrózisos beteg nem gyógyul meg, időről időre kezelésre szorul, ezért érdemes figyelmet fordítanunk a megelőzésre.

### FONTOS A MEGELŐZÉS!

Az artrózis vezető tünete a fájdalom, amit elsősorban fájdalomcsillapítókkal és/vagy lokális nem szteroid gyulladáscsökkentő (NSAID) készítményekkel enyhítenek. A nem szteroid gyulladáscsökkentők súlyos mellékhatásai miatt törekvés mutatkozik más hatékony, kevesebb veszélyt hordozó terápiás lehetőségek alkalmazására. Ezek közül a glükózamin-szulfát és a kondroitin-szulfát hatóanyagok kombinációja kiváló terápiás lehetőség. Ez a két hatóanyag fontos szerepet játszik az ízületi porcok építésében megőrzésében is.

- A glükózaminpótlás során az ízületi porc pusztulása lassul, és ezzel egyidejűleg megkezdődik a pusztuló szövetek regenerálódása is.
- A kondroitin-szulfát a porc egyik fő alkotóeleme, amelyet kiváló vízmegkötő képesség jellemez. Ezáltal biztosítja a porc mechanikus-elasztikus tulajdonságait. Alkalmazásával helyreállítható az ízületi porc anyagcsere-egyensúlya.

## TUDJA-E ÖN?

... hogy a glükózamin és a kondroitin hatóanyagok késleltetik az ízületi porcok kopását és elősegítik a regenerálódásukat?



## MI, A BÉRESNÉL TUDJUK.

Ezért ajánljuk Önnek a **Béres Egészségtár – Porcerő tablettát**, amely 100%-ban fedezi a napi ajánlott glükózamin és kondroitin szükségletet.

A készítmény javasolt idősebb korúaknak, a normális porcképződéshez, sportolóknak, akiknek ízületei fokozott igénybevételnek vannak kitéve és a nehéz fizikai munkát végzőknek, az ízületek túlterheltsége miatt.

**Porcerő tablettá**

**Védelem az ízületi porcok egészségéért!**

**BÉRES** Egészségtár

**Porcerő** tablettá

A Magyar Olimpiai Csapat hivatalos egészségmegőrző készítménye.

\*Az Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet (ÉTI) által bevizsgált és szakvéleménnyel ellátott készítmény.

**BÉRES** Az egészséges emberért



# Napozzunk okosan!



A kánikula beköszöntével legtöbbször a vízpartokon keresünk enyhülést. De ha túlzásba visszük a napfürdözést és a hűsítő pancsolást, rémálommá válhat a nyaralás.

**A**mértékelt napozás könnyen okozhat napszúrást. A fejfájással, émelygéssel, hányással, hőemelkedéssel vagy lázzal, hidegrázással járó ártalom könnyen elkerülhető, ha a tűző napsütésben szalmakalapot vagy világos színű vászonsapkát viselünk. Igyunk sok folyadékot az izzadással elvesztett folyadék és ásványi só pótlására, lehetőleg szénsavmentes ásványvizet.

Dél előtt 11 és délután 3 óra között nem tanácsos hosszabb ideig a napon tartózkodni. A magasabb páratartalom, a fokozott hőfelvétel ugyanis perifériás értágulást, keringési zavart eredményezhet, ami gyakran eszméletvesztéssel jár.

Aki már a szabadsága első napján bronzbarnára szeretné sütni a testét, alaposan leéghet. A fájdalmas bőrpír, gyulladás a napozás után fél-egy órával jelentkezik, súlyos esetben másodfokú égéshez hasonló hólyagok képződnek, hányinger, fejfájás, láz kíséretében. A leégett bőrfelület néhány napon belül lehámlik. Jobb tehát, ha fokozatosan szoktatjuk testünket a fénynek: először csak negyedórát, majd naponta 10 perccel tovább tartson a napfürdő.

Közismert: az ózonpajzs vékonyodása miatt a Napból érkező veszélyes ultraibolya sugarak szinte akadálytalanul nyelődnek el a sejtek osztódásáért és normális működéséért felelős sejtalkotó fehérjemolekuláinkban, és megváltoztatják azok genetikai állományát. A rosszul működő, beteg sejtek pedig megteremtik a feltételeket a bőrrák kialakulásához.

Fokozatos napozás mellett szervezetünk képes védekezni a káros sugárzás ellen. A hám alsó rétegében található hámsejtek száma megnő, ezek a felső részekbe jutva elszarusodnak. Ez a megvastagodott sejtréteg – melynek kialakulásához legalább három hét szükséges – elzárja az utat az ultraibolya sugarak előtt.

Fontos továbbá, hogy mindenki használjon a bőrtípusának megfelelő faktorú (UVA- és UVB-szűrőt is tartalmazó) fényvédő és bőrtápláló krémeket; a kenést 2-3 óránként célszerű megismételni.

T. A.



## TIPPEK

- \* Ne napozzunk csónakon, vízbiciklin, gumimatracon, stégen! A víz fokozza az ultraibolya sugarak hatását.
- \* A fényvédőket ne csak napfürdő alkalmával használjuk. Fedetlen arcunkat, lábszárunkat, karunkat akkor is éri a nap, ha csak jövünk-megyünk a hőségben.
- \* A szellős, világos színű nyári ruhák és a széles karimájú fejfedő mellett a napszemüveg viselete is ajánlott. A veszélyes sugarak ugyanis a szemet is károsítják.

**KAROVIT**  
Béta-karotin 6 mg  
A szép bőrért!

Újdonság Finnországból! Már kapható a patikákban a magas (6mg) béta-karotin tartalmú étrend-kiegészítő tabletták. Az antioxidáns béta-karotin belsőleg kifejtvén hatását védi a bőrt a nap káros sugaraival szemben, tartósítja a barnaságot és belőle A-vitamin képződik a szervezetben. Kezdd el szedni napi 1 tablettát már napozás előtt! OÉTI: 673/2005, Gyártó: Vitabalans Oy, Finland, További információ: info@vitabalans.hu. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott étrendet.

**SOS! MEGCSÍPETT, LEÉGTEM, VISZKET!**

**Macskakaram**

Gyulladáscsökkentő  
Bőryugtató  
Sejtmegújító és hámossító

- Puhítja a sebtáji szöveteket
- csökkenti a napozás, szolárium és egyéb égések okozta bőrpírt
- jótékonyan hat a gyulladt, pattanásos és rovarcsípés által irritált bőrfelületre

ASHANINKA MACSKAKAROM GÉL  
www.ashaninkaph.hu / Tel.: 319-2160

# A gyermekek hajbetegségei

## A MONILETHRIX ALOPECIA

Előző cikkünkben a gyermekek körében egyre gyakoribb hajtépés volt a témánk. Ez alkalommal egy súlyos tünetekkel rendelkező, valós betegséggel foglalkozunk, melynek előfordulási száma növekvő tendenciát mutat az elmúlt években.

A Monilethrix alopeciát a szakrendeléseken alopecia areatának diagnosztizálják; a megszokott terápiás kezelésekre igen csekély reakciót mutat. Ez a betegség sokszor már kisgyermekkorban jelentkezik. A szülők tehetetlenül szemlélik elhatalmasodását, főképp mivel minden elvégzett vizsgálat negatív eredményt mutat, tehát szer- vi oka nem lelhető fel.

E betegség lefolyásának gyorsasága az alanytól függően változik. Egyes esetekben 3-4 hét alatt kihullik a teljes haj (jelentéktelen csomócskákát kivéve), illetve a testszőrzet, szempilla, szemöldök stb. Ez a legsúlyosabb formátum, ilyenkor szinte mindig erős sokk vagy trauma érte a gyermeket, és ez okozta a genetikai betegség hirtelen felbukkanását. Általában a folyamat kisebb foltok kihullásával kezdődik, amelyek maguktól visszano- nek. Akár több év is eltelhet, mire megint megjelennek a kihulló, majd visszánövő foltok, bár egyeseknél ezek az időszakok folyamatosan követik egymást. A végkifejlet azonban szinte minden esetben azonos: a pubertáskorba lépve végleg eltűnnek a szőr- és hajszálak, a bőr pedig az egész testen – főleg a lábon és karon – rendkívül szárazzá, sőt akár pikkelyessé válik (ezt ichtyózissal nevezzük). Az eredményes kezeléshez elengedhetetlen a bőr még megfelelő állapota (ichtyózis esetén kizárt a jó reakció), de még ez sem garancia.

Előző cikkünkben a gyermekek körében egyre gyakoribb hajtépés volt a témánk. Ez alkalommal egy súlyos tünetekkel rendelkező, valós betegséggel foglalkozunk, melynek előfordulási száma növekvő tendenciát mutat az elmúlt években. A Monilethrix alopeciát a szakrendeléseken alopecia areatának diagnosztizálják; a megszokott terápiás kezelésekre igen csekély reakciót mutat. Ez a betegség sokszor már kisgyermekkorban jelentkezik. A szülők tehetetlenül szemlélik elhatalmasodását, főképp mivel minden elvégzett vizsgálat negatív eredményt mutat, tehát szer- vi oka nem lelhető fel. E betegség lefolyásának gyorsasága az alanytól függően változik. Egyes esetekben 3-4 hét alatt kihullik a teljes haj (jelentéktelen csomócskákát kivéve), illetve a testszőrzet, szempilla, szemöldök stb. Ez a legsúlyosabb formátum, ilyenkor szinte mindig erős sokk vagy trauma érte a gyermeket, és ez okozta a genetikai betegség hirtelen felbukkanását. Általában a folyamat kisebb foltok kihullásával kezdődik, amelyek maguktól visszano- nek. Akár több év is eltelhet, mire megint megjelennek a kihulló, majd visszánövő foltok, bár egyeseknél ezek az időszakok folyamatosan követik egymást. A végkifejlet azonban szinte minden esetben azonos: a pubertáskorba lépve végleg eltűnnek a szőr- és hajszálak, a bőr pedig az egész testen – főleg a lábon és karon – rendkívül szárazzá, sőt akár pikkelyessé válik (ezt ichtyózissal nevezzük). Az eredményes kezeléshez elengedhetetlen a bőr még megfelelő állapota (ichtyózis esetén kizárt a jó reakció), de még ez sem garancia.

Egyes páciensek remekül, míg mások szinte nem is reagálnak a kezelésekre. Átmeneti javulást ugyan el szoktak érni szte-

roidos injekciókkal (egyenesen a fejbőrbe), de ennek hatása mulandó, a nem kívánt mellékhatásokról nem is beszélve. Az egyetlen esélyt a fejbőr megpuhítása és serkentése jelenti. A puha, rugalmas fejbőr nem töri le több a növekvő hajszálakat, a folyamatos serkentés hatására pedig tény- leg növekszik az amúgy egészséges haj. E betegségnél a bőr változása okozza a leg- több problémát, nem pedig a hajhagyma, amely sokszor még a legapróbb sorvadást sem mutatja. Az esetek 50%-ában sikerül visszafordítani a folyamatot.

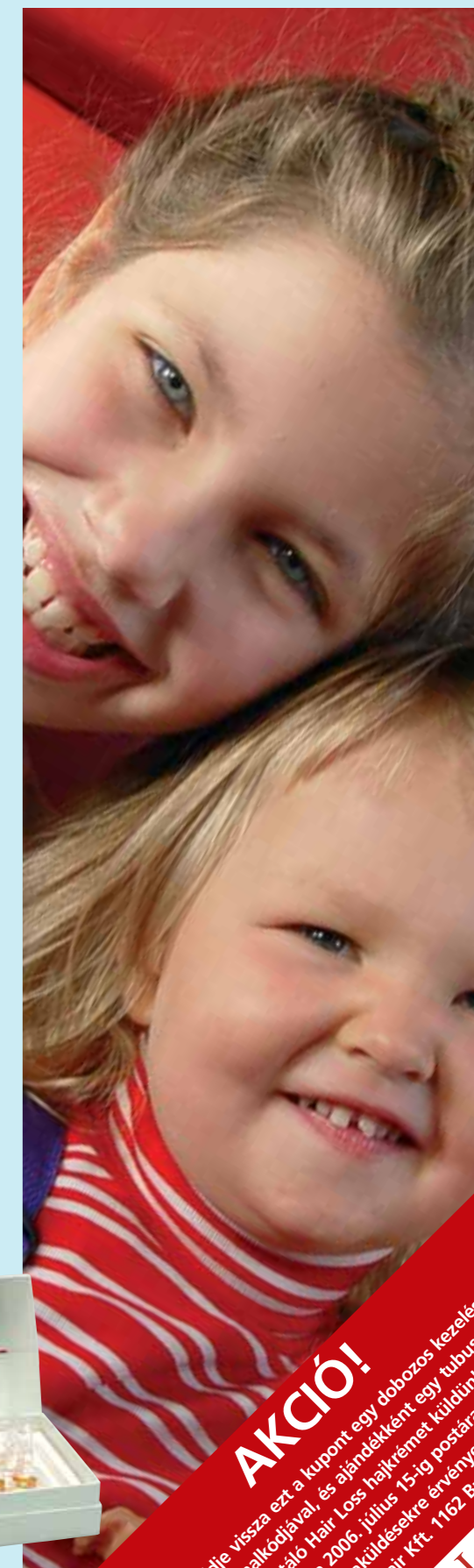
A Hair Loss System pH5 gyógyszeren egyensúlyban tartja a fejbőr savas pH-ját, így megelőzi, késlelteti a betegségek kiala- kulását, ezért már 3 éves kortól ajánlott a folyamatos hasz- nálata. A már kiala- kult betegségnél először egy Hair Loss System erősítő kezelődoboz hasz- nálata szükséges, hogy helyreállítsuk a fejbőr állapotát, majd a Hair Loss System in- tenzív hajhullás elleni kezelődobozt alkal- mazzuk a haj visszánövéséhez.

A betegség súlyosságától függően akár több kezelésre is szükség lehet, ám a Hair Loss System anyagok nem váltanak ki káros mellékhatásokat. Ez már magában is nagy- gon fontos, főleg a „kisemberek” eseté- ben, hiszen a nem megfelelő kezelések akár súlyos allergiát is kiválthatnak belőlük, ami még jobban megkeseríti későbbi életük- ket. Sok kétségbeesett szülővel találkoztam az elmúlt 15 évben, és már nem minden esetben tudtam segíteni. A megelőzés azért fontos, hogy a gyermekek és a szüle- ik lelke is a lehető legkevésbé sérüljön, mert annak meggyógyításához már a legjobb kezelőanyag is kevés.

Következő cikk: Mitől viszket a fejbőr?  
Hosszú Orsolya trichológus



A Hair Loss System hajgyógyászati termékek kizárólag gyógyszerertárakban kaphatók. Bővebb információ: 06-30-552-6974  
www.hair-loss.hu, www.dermahair.hu



**AKCIÓ!**  
Küldje vissza ezt a kupont egy dobozos kezelés vonalkódjával, és ajándékként egy tubus szuperhidratáló Hair Loss hajkrémet küldünk Önnek. Az akció a 2006. július 15-ig postára adott visszaküldésekre érvényes.  
Postacím: Dermahair Kft. 1162. Bp., Hársfa u. 29.







# Emlékek a Paradicsomból

Gondtad volna, amíg nem volt gyermeked, hogy a **MINDEN** szó sajátos értelmet kap? Mondták, persze.

Felnőttként már régen elfelejtettük az egyensúly, az egység érzését, mely anyánk illatával függött össze, teljes volt és tökéletes. Semmi más nem adhatta meg. Soha fel sem merült bennem, hogy nem lesz tejem, hogy én aztán nem szoptatok. Olyan természetes volt, mint az, hogy létezem, és azért vált olyan pótolhatatlan dologgá, mert a kicsiny lénynek is annyira magától értetődő volt az első pillanattól. A tej a testemben neki készült. Az ő személyes kis alkatára, immunrendszerének erősségeire és gyengeségeire figyelve, DNS-be kódoltam. Egyéni és megismételhetetlen, mint a gyermek maga. Így lettünk kitalálva. Minden speciálisan kidolgozott, pontos és hibátlan. Nem összehasonlítható a legjobb tápszerrel sem, csak ha minden kötél szakad. Szó szerint. Mert akkor azért a kicsi és köztem megszakadna a kötél, a meleg összetartozás és bizalom ragyogó lebegése, ami minden alka-

lommal erősíti a lelki rezgéseire oly finoman hangolt immunrendszerét. Ezért az egység érzésének túl korai elvesztésével később megfizethetünk idegrendszerének bénító gyengeségeivel.

Biztonságot csak belülről építhetünk, építkezni viszont csak jó alapokra lehet. Tudom, visszasírom majd a tűzhely mellett ezt az időszakot, mikor táplálása oly egyszerű, olcsó és szó szerint természetes volt. Visszasírom majd azt az érzést is, hogy mindennekfelett szükség volt rám, a gondolat igazságát, hogy anya tényleg csak egy van. Soha többé nem leszek ilyen pótolhatatlan. Mondták ugyan korábban is, és már értem, eddig miért nem értettem:

...mert ez elmondhatatlan...

*Andrea Weaver  
lélekgyógyász, Bach-virágterapeuta,  
az Angyalom?! c. könyv szerzője  
www.andreaweaver.hu*

**G**yermekek szülni az egyik legmagasabb szintű beavatás, élet és halál szintjén megy végbe. Élész és halsz érte onnantól fogva. Semmihez nem hasonlítható érzés a kicsi lényt a bőrödön érezni, hallgatni a szuszogását, és megérteni a hihetetlenül apró szájacskó kutató célozgatását. Soha, senki nem mondta neki, hogy az öleléssel a táplálék is együtt jár. Mégis tudja. Tudja, hogy a bőröd egyedi illatával együtt érkezik a mindent betöltő kéjes, édes íz is, mely megtölti a pocakját. Tudja, hogyan jut a teljes elégedettség állapotába.



ANYATEJ-KÉPZÉST  
SERKENTŐ  
GYÓGNÖVÉNY TINKTÚRA

Tel.: 06 (20) 5889411

www.boldogmama.hu  
www.boldogmama.hu



## Cukor nélkül a gombák ellen

Kevesen tudják, hogy a cukorbetegségeen kívül más, merőben különböző egészségügyi gondoknál is cukormentes diétát rendelhet az orvos.

**S**okak problémája a candida nevű sarjadzó gomba fertőzése. A huszonötféle gomba valamelyike becslések szerint legalább az emberiség egynegyedét megtámadta. Egymástól eltérő, változatos tünetei (bőrfertőzés, szájpenész, hüvely- és nyelőcsőgombásodás, belső szervek gombás gyuladása stb.) miatt viszonylag nehéz diagnosztizálni, továbbá a gyógyulás is hosszadalmas. Tóthné Bokros Enikő dietetikus szerint a gombák működéséhez feltétlenül szükséges a szőlőcukorban gazdag környezet, ezért indokolt a cukormentes táplálkozás. A javuláshoz az étrendből átmenetileg ki kell iktatni a szénhidrátokat, illetve az élesztőtartalmú ételeket.

A cukormentes diéta 4 hétre szól. Kezdetként az étrendből kiiktatandó mindenféle édesség (cukor, keksz, méz, lekvár, szörp, mogyorókrém, édes gyümölcsök). Amennyiben ez nem hozza meg a kellő eredményt, a 2. héten elhagyandó minden gyümölcs (kivéve citromlé), illetve a fehér lisztből készült termékek, továbbá a sajtok és más érelt vagy erjesztett élelmiszerek. Bátran ehetők: párolt zöldségek, nyers saláták, különféle húsok, tojás, hagymafélék és spenót. A 3. hét elejétől (akkor is, ha nincs látványos javulás) fokozatosan, kis mennyiségben ehetők savanykás gyümölcsök.

A 3. héten minden élesztőtartalmú élelmiszer és ital (sör, bor, levespor, húskivonat, kenyér, kelt tészta, tömény szesz, joghurt, kefir, tejföl, sajt, aszalt gyümölcsök, szárított zöldség, savanyúság, szójaszós, tofu, túlérett gyümölcs, lekvár) mellőzendő. Fogyasztható teljes kiőrlésű kenyér, rizs, szója- és kukoricalisztből készült étel, hámozott gyümölcs. A 4. héten az étrendből kiiktatandó minden lisztes étel, a bab és a többi hüvelyes. A krónikus csalánkiütés kezelésénél is alkalmaznak cukormentes diétát. *L. I.*

A gyógyító konyhában megjelent írások:

Január: Téli harc a kilók ellen

Február: Áldás vagy átok a koleszterin?

Március: Tavasz – a böjt ideje

Április: Epebetegség diétája

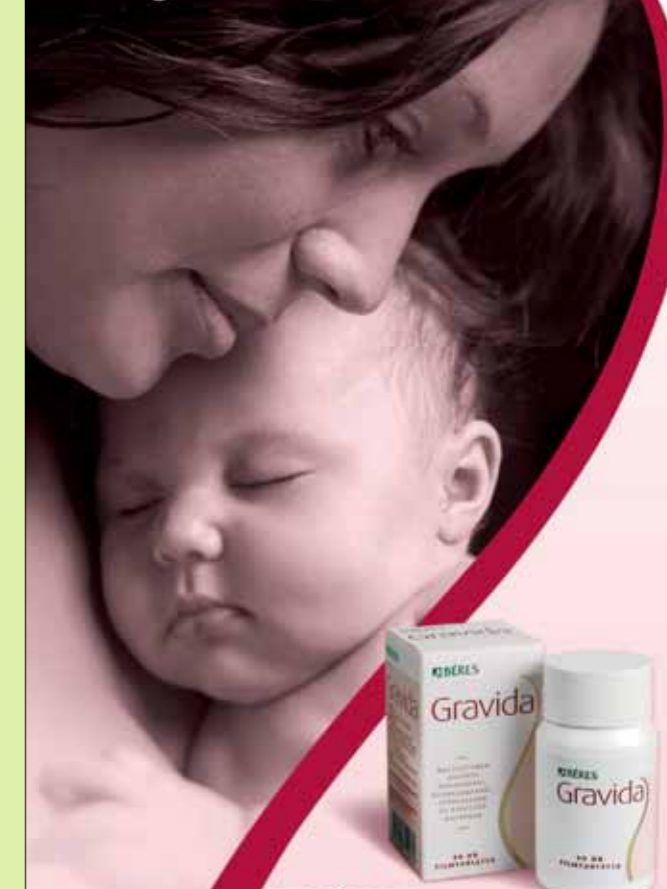
Május: Vesediéta

A cikkek honlapunkon (www.gyogyhir.hu) olvashatók

Júliusi számunk témája:

Diéta lisztérzékenyeknek

Komplex védelem a kismamának és magzatának



BÉRES

## Gravida

Új multivitamin készítmény  
várandós és szoptató anyáknak

A készítmény szedése ajánlott:

- már a fogamzás ideje előtt elkezdve bizonyos magzati fejlődési rendellenességek megelőzésére, illetve előfordulásuk csökkentésére;
- terhesség és szoptatás ideje alatt a fokozott szükséglet következtében fellépő vitamin-, ásványi anyag-, és nyomelemhiány megelőzésére;
- nem szoptató anyáknak is javasolt a szülést követően 3 hónapig.

Orvosi rendelvény nélkül is kiadható gyógyszerkészítmény. (VN)

www.beres.hu

Hidobócs

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

BÉRES Az egészséges emberért



# Mit tegyünk

## a feszes popsiért?

**A**ltalánosságban elmondható, hogy a férfiak inkább a törzs, a nők pedig a csípő köré halmozzák a zsírt, amikor hízni kezdenek. A megereszkedett vagy zsírpárnákkal borított feneket egy idő után már nem lehet leplezni, ugyanis minden lépésnél megmozdul a popsi, és vele együtt a felesleges részek. Természetesen alkati adottságainkat figyelembe kell venni – ne akarjuk, hogy a popsink olyan legyen, mint egy popsztáré, egyszerűen csak tegyünk meg mindent formálása érdekében.

Az alábbi gyakorlatok statikus és dinamikus részekből állnak. A statikus gyakorlatsort a talajon végezzük különböző testhelyzetekben izomerősítés céljából, míg a dinamikus formánál a zsírégetés és szálkásítás kapja a nagyobb hangsúlyt.

### TALAJON VÉGZETT GYAKORLATOK

- (ismétlésszám 30, utána az adott izmot lazítjuk, nyújtjuk).
- Medenceemelés.** Hátonfekvésben helyezkedünk el, lábak talpon. Emeljük a medencét magasra, majd engedjük vissza, minden emelésnél szorítsuk össze a farpofákat. Nyújtás: a lábakat térd alatt kulcsolva húzzuk a mellkashoz, tartsuk így 10 másodpercig.
  - Lábemelés négykézláb helyzetben.** Emeljük magasra az egyik lábat, közben húzzuk be a hasunkat, hogy derekunkkal ne homorítsunk, és csak kicsit engedjük lejjebb. Ezután végezzük el a másik lábra is. Lazításként toljuk hátra a pop-



- sit a sarkunkra anélkül, hogy a kezünk elmozdulna, számoljunk ötig, majd végezzük el a másik oldalra is.
- „Kutyapisilő” gyakorlat négykézláb helyzetben.** Az egyik lábat emeljük ki oldalra, de a térd maradjon behajlítva, majd néhány centivel engedjük visszább. Ezután elvégezzük a másik lábra is. Nyújtásként hátra-oldalra toljuk a popsit a sarok mellé, tenyerek a talajon maradnak. Számolunk ötig, utána a másik oldalra toljuk a medencét.
- Lábemelés oldalfekvésben.** A felül lévő lábat nyújtott térdel a levegőbe emeljük, majd leengedjük a talajra. Lazítás: a mellkashoz fölhúzzuk a lábat a talajon vezetve, így tartjuk 10 másodpercig. Ezután a másik oldalra fordulva is elvégezzük a gyakorlatot.

### DINAMIKUS MOZGÁSOK

Ezek a gyakorlatok emelik a pulzust, így fokozzák a zsíryanycserét. Az ideális pulzust (szubmaximális pulzus, SZP) magunk is kiszámíthatjuk a következő képlet alapján:  $SZP = 220 - \text{életkor} * 0,75$  (pl. egy 40 éves embernek 135-ös pulzust kell tartania). Az edzést legalább 20 percig kell végezni a kívánt hatás elérése érdekében. Ajánlott sportok: **kocogás, túrázás, úszás.**

Jó gyakorlást kíván:

Kerti Mária gyógytornász

**AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE!**

**BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!**

**TOILETTE NETT®**

**Megoldás minden esetre!**

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

**KERESSE A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!**

Májusi számunk helyes megfejtései a következők voltak: Az érzékeny bőr szakértője. Az én szépségklinikám (skandináv); 6619 (sudoku). A Clinians Sun ajándécsomag nyertese: Brenner Renáta, Jászfényszaru. Az alla Natura Kft. ajándékát nyerte: Szabó Gábor, Miskolc. Gratulálunk!

1 CELSIUS	ÉGIME- SZELŐ	SZÜKÖL- KÓDÓ SZERB VÁROS	ÓRÓLT FAHÉJ NÉMET VÁROS	ZÜDÍT SOR ELEJE!	LÁNGOL MINDEN POHÁR- BAN VAN!	MEGELÉ- GELŐ SZÁDFAL RÉSZE!	KÖZSÉG KISBÉR MELLETT ANGLIA!	SZÉTSZÓ- RÓDIK ALGYÓ HATÁRA!	EZÜST- FEHÉR, PUHA FÉM
									N
ZENEI ELŐÍRÁS: ÉLETKEN					TÉLI ÉG- BOLTON LÁTHATÓ				AMPER GAZDA- SÁG ÁGA
								ALBUM- BAN VAN! SPANYOL VÁROS	VÁLLAP SZELEI! MALI FŐ- VÁROSA
FILOZÓ- FUS (ÉVA) FOGSÁG- BAN VAN!		MAGAD ÁBEL ...; SZINÉSZ- NŐ	EGYENI ZALA MEGYEI KÖZSÉG	ÚJLATIN NYELV MAGA					
LÖLÁB VÉGE FRANCIA VÁROS			FRISS KELETŰ					MIATT, NÉPI- ESEN ÓRAHANG	
				JUTTAT KIS VÍZ- FOLYÁS	SVAJCI KANTON TEFLON- DARAB!	HAJÓ HÁTSÓ RÉSZE	SZOLMI- ZÁCIÓS HANG	TETSZÉS JELE PÉLDÁUL, RÖVIDEN	
NEMES- GÁZ NÉGYLAP						DÉL- AMERIKAI LÁMAFAJ			ŰT ELEJE!
VÁROS SZIBE- RIÁBAN				IFJÚ					

**CLINIANS SUN**  
-NAPSUGÁR-ÉLET  
-BOLDOGSÁG-SZÉPSÉG  
AJÁNLOTT FOGYASZTÓI ÁRAK:  
3499.-  
FAKTORSZÁM: 20, 30, 50

E havi skandináv rejtvényünk fősoraiból a Clinians Sun termékeiről tudhatunk meg valamit. Júniusi megfejtőink között egy értékes Clinians Sun ajándékot sorsolunk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2006. június 29-ig küldjék el szerkesztőségünkbe **nyílt postai levelezőlap**on vagy e-mailen. Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49. E-mail: [rejtveny@gyogyhir.hu](mailto:rejtveny@gyogyhir.hu)

8					9	1
	1	4		3		6
		7		1	5	
		1	2			4
4						9
2	3			8	7	
			6	8	5	
	6		5		4	1
1		5				7

### SUDOKU

Töltse ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldeni.

Júniusi megfejtőink között a Héliá-D ajándékát sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2006. június 29-ig küldjék el szerkesztőségünkbe **nyílt postai levelezőlap**on vagy e-mailen. Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49. E-mail: [rejtveny@gyogyhir.hu](mailto:rejtveny@gyogyhir.hu)





# Júliusi számunkból

## ÚTI VESZEDELMEK

A szakemberek úgy ítélik meg, hogy az utóbbi időben sokat csökkent a külföldi tartózkodás kockázata, köszönhetően az utazás előtti tájékozódásnak és a védőoltásoknak. Ezzel együtt a vakációzók nagy része teljesen alulbecsli a fennálló veszélyeket.



## ENYHÍTŐ ÉRINTÉS



Ha fájdalmat érzünk, akkor általában ösztönösen megmasszírozzuk a sajtó testrészt; ha elfáradunk, megdörzsöljük a szemünket. Ilyenkor lényegében a kínai orvoslásban már hosszú századok óta alkalmazott akupresszúra kezelésben részesítjük magunkat.



## FÁJÓ HÁTTAL

Kutatóorvosok szerint a felnőtt lakosság több mint kétharmada panaszodik gerincbántalmakra. A fájdalmas jelenség oka az esetek kilencven százalékában a porckorongok kopása, de komoly hátpanaszokat okozhat a csonttrikulálás is.

A szerkesztőség fenntartja magának a változtatás jogát!

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

Magyarország valamennyi gyógyszertárában 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!**

## ÚJ LEHETŐSÉG A CUKORBETEGSÉG KIEGÉSZÍTŐ KEZELÉSÉRE

**PASUCHACA VIBE 100X** tableta gyógyhatású készítmény, cukorbetegségre való hajlam esetén, a megfelelő étrenddel és fizikai aktivitással elérhető egyensúlyi állapot támogatására. A készítmény hatását népgyógyászati tapasztalatok és farmakológiai adatok igazolják.



KIZÁRÓLAG GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ! FORGALMAZÓ: HUNGAROPHARMA RT. IMPORTŐR: RICA HUNGÁRIA KFT.

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

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

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

Pharmazex, Pápa OT Kft., 1129 Budapest, Újgát u. 49. Tel.: 239-0347, 450-0817, Fax: 450-0836. e-mail: patika@pharmazex.hu

Patika Pack

## Gondolt-e már arra, hogy...



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 országwide.

E kereskedőházak végzik a gyártóktól beérkező milliárdnyi 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!







Eucerin Modelliance Ránckisimító termékcsalád

**A feszebb arckontúrokért  
nem szükséges fejen állnia.**

**3-SZOROS RÁNCTALANÍTÓ HATÁS:**

**KISIMÍTTJA A RÁNCOKAT,  
ÉS MEGELŐZI AZ ÚJAK KIALAKULÁSÁT**

**FESZESEBBÉ TESZI AZ ARCKONTÚROKAT**

**NÖVELI AZ ARCBŐR RUGALMASSÁGÁT**

Idővel az arckontúrok – a bőrsejtek meggyengült kapcsolódása miatt – elveszítik feszségüket. Egy **igazi újdonság**, amely feszebb arckontúrokat és simább arcbőrt eredményez: **Eucerin Anti-Age Modelliance Ránckisimító termékcsalád**. A benne lévő Ginkgokivonat és Urzolsav kombinációja segíti a bőrsejtek szorosabb összekapcsolódását, ennek köszönhetően **ráncai kisimulnak, arckontúrjai feszebbé válnak**.

Három változatban kapható a gyógyszertárakban: ránckisimító nap-pali krém száraz, normál és vegyes bőrre, valamint ránckisimító éjszakai krém minden bőrtípusra.

A termékek kiváló hatékonyságát klinikai vizsgálatok igazolják\*.

**Eucerin®**

**ORVOSILAG IGAZOLT BŐRÁPOLÓ PROGRAM**

\* Hivatkozó klinikai vizsgálatok: az Eucerin Anti-Age Modelliance Ránckisimító termékcsalád ránctalanító és bőrfeszesítő hatékonyságának, valamint tolerálhatóságának értékelése. Forrás: BDF, 2003.