

Gyógyhír magazin

I. évfolyam 7. szám

2006. július

Szép álmokat!

Nyaralás -
a bőrünkre megy?

Kerüljük el
a hátfájást!

Gyönyörű,
nyári láb

ÚJ

rovatunk:
Válaszol a
gyógyszerész

Kudarc

az ágyban

A Gyógyhír Magazint
gyógyszertára
ajándékozta Önnek!

MI KELL A HAJNAK STRANDOLÁS UTÁN? (Nyári jótanácsok a szép hajért)

Az első nyári hónap után egyre többen jelentkeznek kiszáradt, fésülhetetlen, seprűszerű, töredező, fénytelen hajjal. Ez a leggyakoribb nyári tünet, három fő kiváltó ok a felelős érte. Az első az erős napsütés, a második az erősen klórozott medencék vize, a harmadik a nagyobb mértékű folyadékvesztés. A három együtt akár hetek alatt tönkreteszí hajkoronánkat. A több folyadék fogyasztása önmagában nem elég, mivel a tönkrement hajvéget belülről már nem tudjuk újrahidratálni. Ilyenkor a hajhossznak közvetlenül kell visszapótolnunk azt, amit elvesztett. Sokféle hajbalzsam kapható, ám ezek csak a haj felszínét puhítják átmenetileg, nem szívódnak fel a hajrostokban, pedig a rugalmas hajrostoktól lenne igazán puha, fényes, egészséges a hajunk. A Hair Loss System szuperhidratáló pH3 hajkrémet azért kísérletezték ki olasz laboratóriumok évekig tartó munkával, hogy végre legyen egy olyan anyag, amely egyszerű használatú, nem tartalmaz káros kemikáliákat, nem vált ki allergiát, és ami a legfontosabb: hogy valóban hasson a problémára, nem csak átmenetileg, hanem tényleg oldja is meg! Már az első használat után látható a javulás a haj rugalmasságában, fényében, tartásá-

ban. Plusz pozitív hatásként jelentkezik, hogy mivel erősíti a hajrostokat és a haj védőpikkelyeit (kutikula), jobban tartja a mesterséges pigmenteket is, így a festett hajak nem „kopnak” olyan gyorsan a nyári napsütésben. Gyermekeknél már 3 éves kortól ajánlott a használata, erősíti a gyenge haját, és csökkenti a fájdalom gubancokat fésülködéskor. Inkább óvjuk hajunk, minthogy kénytelenek legyünk levágni a nyáron elroncsolódott hajhosszát. Uszoda után mindig alkalmazzuk a Hair Loss System szuperhidratáló krémjét, mert csak így tudjuk helyreállítani a haj természetes pH-értékét, és kiküszöbölni a klóros víz káros hatását. A szuperhidratáló krémmel folyamatosan kezelte hajszálak felszíne ellenállóbbá válik, így az erős napsugárzás nem roncsolja a haj belső rostszerkezetét. A krém tengeri algák, moszatok vegyszermentes gyógyító kivonatait tartalmazza. Kollagénjét pedig nem szarvasmarhaszármarzék adják, amelyek káros fertőző anyagokat tartalmazhatnak, hanem tiszta tengerihal-pikkelyből nyerik, mivel a tengeri halállomány a mai világ szinte egyetlen vegyszerektől mentes állatállománya.

Hosszú Orsolya trichológus



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

I. évfolyam 7. szám / 2006. július

SZERKESZTŐI LEVÉL



Hetek óta tart a kánikula, házunk fél méter vastag téglafalai idáig egész kellemes hűvöst tartottak idebenn, de most mintha kezdenék feladni a küzdelmet. Mint sokan mások, én is leginkább vízpartra kíváncszom, de ügyes-bajos dolgaim itthon tartanak. A családból egyedül a legnagyobbik leány olyan szerencsés, hogy – dacára kevésbé meggyőző bizonyítványának – szomszédaink jóvoltából az Adrián pihenheti ki fél év nem tanulásának fáradalmait. Ő tizenkét évének és a sporttagozatnak köszönhetően nem töprengett különösebben azon, melyik fürdőruháját hajtsa a bőröndbe. Szerkesztőségünket viszont többen ke-resték azzal, ugyan ajánlanánk már valamilyen bombabiztos fogyasztszert – nyilván szoros összefüggésben a strandszezonnal. Bevallom, nem vagyok fogyszakértő, viszont megkértem egy gyógyszerész kollégát, legyen olyan kedves, és e számunkban – meg persze a következőkben is – válaszoljon minden olyan kérdésre Önöknek, amely a gyógyszerekkel, gyógyhatású készítményekkel, mindennemű medicinával kapcsolatos. Úgyhogy kérdezzenek bátran, e-mailben vagy postai úton. És arra is kérem önöket, hogy (értékes ajándékokért, természetesen) a balra található kérdőív kitöltésével és visszaküldésével segítsék munkánkat – hogy a Gyógyhír Magazin továbbra is hiteles információkat közöl, szerethető és olvasható lap maradjon.

Papp Benedek

TARTALOM

ÉVFORDULÓ Népesedési világnap	4	CSAK TERMÉSZETESEN! Orvosló érintés – a talpmasszázs	18
ELŐZZÜK MEG! Kerüljük el a hátfájást!	5	GYÓGYÍTÓ KONYHA A dietetikus tanácsai	19
ÉP TEST Bőrünkre megy a nyaralás?	8	VÁLASZOL A PSZICHOLÓGUS Nyugodt éjszakák	20
BESZÉLJÜNK RÓLA! Küzdjük le az orrdugulást!	10	REJTVÉNY Skandináv rejtvény, sudoku	21
KÖZÉPPONTBAN Vakáció külföldön	12	BABÁKRÓL Allergiából fertőzés	22
EGÉSZSÉGES SZÉPSÉG Nyári lábápolás	15	A GYÓGYSZERÉSZ VÁLASZOL A fogyókúrás szerekről	23
ÉP LÉLEK Kudarcc az ágyban	16		

KÉRDŐÍV

Olyan magazint szeretnénk hónapról hónapra szerkeszteni, amely valóban az Önnek fontos egészséggel, megelőzéssel kapcsolatos kérdésekkel foglalkozik. Kérjük, támogassa munkánkat a kérdőív visszaküldésével! A válaszadók között 3 értékes ajándéksomagot sorsolunk ki.

Neme: Nő Férfi 45 felett
 Kora: 20–35 35–45 45 felett
 Hol él: Budapest Más város Vidék
 Olvassa-e havonta a Gyógyhír Magazint?
 Igen Nem Ritkán jutok hozzá
 Hogyan jut hozzá a Magazinhoz?
 Gyógyszerésztől
 Elvehető a gyógyszertárban
 Kapom valakitől
 Továbbadja a Magazint családjának, szomszédjának? Igen Nem
 Vásárolt-e terméket a hirdetéseink hatására? Igen Nem
 Egészségesnek tartja-e magát?
 Elegendőnek tartja-e Magyarországon a betegségek megelőzésére fordított felvilágosító munkát? Igen Nem
 Hasznosnak tartja-e a Gyógyhír Magazinban olvasható, a betegségek megelőzéséről szóló információkat?
 Igen Nem
 Kapott-e segítséget a Magazinból felmerülő problémáira, kérdéseire?
 Igen Nem
 Elégedett-e a Magazin tartalmával?
 Igen Nem
 Milyen témákról olvasna szívesen?

Nekünk fontos az Ön véleménye!

Név:

Cím:

Címünk: 1139 Budapest, Üteg u. 49.



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, 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

Népesedési világnap

A gyermekáldás öröm, ám Földünk mára túlnépesedett. Évezredek óta egyre többen használjuk - s a technika, a tudás fejlődésével egyre inkább kihasználjuk - bolygónkat. Az ENSZ július 11-ét népesedési világnapnak nyilvánította.



ellen tenni kell, elsősorban a születésszabályozással, a családtervezési tanácsadással vagy a nők iskoláztatásával, egyenjogúságuk megteremtésével.

E célok elérése érdekében az 1994-ben, Kairóban tartott ENSZ Népesedési Konferencia elfogadott egy 5,7 milliárd USD értékű programot. A számok önmagukért beszélnek, a tervezet eredményesnek bizonyult: a korábbi 4,9-ről 2,7-re sikerült csökkenteni az egy házaspárra jutó átlagos gyermekszámot.

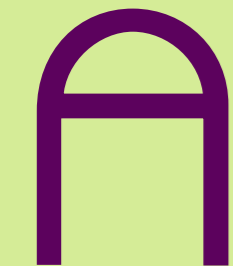
2001-ben a világ népessége a növekedés ütemének lassulása ellenére azonban már több mint 6 milliárd volt, és évente 77 millióval nőtt, 2006-ban pedig a 6,5 milliárdhoz közelít. Idén eddig csaknem 60 millióan születtek. A népesség abszolút növekedése 2006-ban naponta több mint 140 ezer fő. Az ENSZ becslései szerint 2050-re nagyjából 8-10 milliárd ember él majd a Földön. De vajon hogyan? Milyen körülmények és lehetőségek között?

A fogyás, bár a Föld terhelésének csökkentése szempontjából fontos, más jellegű problémákat vet fel. Ha egyre kevesebben születnek, vajon ki tartja majd el az öregeket és a gyerekeket, az inaktívakat, akiknek aránya növekszik? A globális egészet nézve azonban mégiscsak a csökkenéssel, a népességnövekedés lassításával tartható fenn az egyensúly.

R. S.

ITTHON

Magyarország nem tartozik a probléma által érintett országok közé. Nálunk a népesség enyhén fogyó tendenciát mutat: évek óta 10 millió körül ingadozik a lélekszám, 2006-ban 10 millió 77 ezren vagyunk.



Föld népességének megoszlása nem egyforma az egyes földrészekben, s ahogy az egészségügyi problémák, úgy a túlnépesedés és

az abból fakadó gondok is leginkább a harmadik világot sújtják. Az emberiség történetének kezdete óta egyre többen vagyunk, s az utóbbi néhány évszázadban ugrásszerű volt a szaporodás mértéke. A népességnövekedést megállítani nem lehet, csak lassítani – az ENSZ Fejlesztési programjának is ez a célja. A szervezet a túlnépesedés következményeire 1989-ben

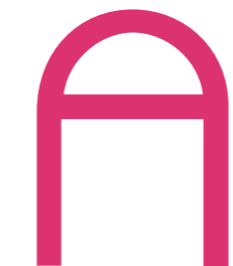
hívta fel a figyelmet; abban az évben, amikor július 11-én megszületett ötmilliárdodik embertársunk.

Ez a nap lett a népesedés világnapja, amely kevésbé ünnep, inkább alkalom arra, hogy minden évben figyelmeztessen azokra a nehézségekre, amelyek az emberiség drasztikus mértékű növekedéséből következnek. Arra, hogy a rendelkezésre álló erőforrások nem képesek eltartani több embert, arra, hogy a szegénységtől sújtott harmadik világban a megszülető gyermekek közül mennyien éheznek, vagy szenvednek valamilyen halálos betegségtől, például AIDS-től, és arra, hányan vannak köztük olyanok, akiknek senki nem tudja biztosítani az emberhez méltó életet. Ez

Kerüljük el a hátfájást!



A világ fejlett országaiban lakók csaknem fele szenved nyak-, hát- és derékfájástól élete valamely szakaszában. E civilizációs betegség a mozgásszegény életmód, a sok és helytelen ülés, az elhízás egyenes következménye.



nyaktáji fájdalmak eredete általában az ülő életmód, a hosszú ideig egy pontra koncentráció (képernyő, országút) velejárója. Súlyosabb esetben okozhatja sérülés, meszesedés, csonttritkulás vagy kopásos, gyulladós folyamatok.

A hátfájás okai a nyakénál sokkal összetettebbek, olykor valójában nem is mozgásszervi panasz, hanem valamely szerv (gyomor, epe, tüdő, mellhártya) gyulladós, fekélyes vagy egyéb betegségét jelzi. A derékfájással hasonló a helyzet; a klasszikus

derékpanaszok (átfázás, túleröltetés, lumbágó) mellett különféle alhasi problémák (pl. nőgyógyászati jellegű betegségek) is járhatnak kisugárzó fájdalommal.

Amennyiben a nyak-, derék- és hátfájás mozgásszervi eredetű, és ezt orvosi vizsgálat is megerősítette, a gyógyszeres kezelés mellett hatásos fájdalomcsillapító és állapotjavító lehet a szakosított masszázás és a termálfürdő is. Marossy Mihály gyógyászati központ szerint az ilyen jellegű fájdalmaknál a terápiás kezelés sajnos csak tüneti. Éppen ezért a megelőzés volna a legfontosabb, melyet már apró gyermekkorban kellene kezdeni. A szakértő azt tanácsolja, hogy a járási tanuló csöppségeket ne kényszerítsük

állandóan a babakocsiba. Kisiskolás korúknál ragaszkodjunk ahhoz, hogy a modern háttizsákokat ne egyik vállukra vetve, hanem a hátukon hordják. A többórás iskolai ülés után pedig otthon ne a tévé, a számítógép elé rogyjanak le, hanem legalább egy-két órát mozogjanak, szaladgáljanak, esetleg menjenek uszodába.

Az ülőmunkát végző felnőtteknek is nagyon fontos a megfelelő szék kiválasztása. A jól tervezett ülőalkalmatosságban kevésbé fárad a hát, ritkábban jelentkeznek a panaszok. Aki teheti, legalább kétóránként tegye le a munkát, és járkaljon pár percet.

Lóránth Ida

- 1 migrénes fejfájás ellen
- 2 fogfájás, hidegrezre érzékeny fogfájáson, arcvégtaggyulladás
- 3 vállfájásmak
- 4 extrakardális fájásmak
- 5 Tietze syndroma
- 6 epifájásmak, epegörcs
- 7 kéz csontbörök
- 8 megemelt a vérnyomást 10%-kal
- 9 nőknél: menstruációs görcsök
- 10 coxarthrosis
- 11 térdfájásmak
- 12 visszer-fájásmak
- 13 láb csontbörök
- 14 álmattanóg ellen - csökkenti a pulzusszámot 10%-kal
- 15 nyak- és fejfájások
- 16 spondylosis cervicollis és lumbalis primer neuronalgia
- 17 váll- és könyök-fájásmak
- 18 lapocka izomfájásmak
- 19 vesefájásmak
- 20 terheskönyök
- 21 lumbágó vagy porckorong károsítás (discushemia)
- 22 nagyzárt fájásmak (coxarthrosis)
- 23 orrcsörgés ellen
- 24 csontbörök

MOTTO®

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 vagy 1368 Budapest, Pf.139 (minimum 2 darab rendelése esetén postaköltség nélkül.)

Megelőzhető rendellenességek

Az utóbbi években egyre kevesebb gyermek születik, ezzel párhuzamosan a leendő szülők mind fontosabbnak tartják az újszülött egészségét. Leginkább a fejlődési rendellenességektől tartanak. Joggal, mivel a fejlődési rendellenességek a betegségek sajátos csoportját képezik, amelyben teljes gyógyulás nemigen érhető el.

Míg a csecsemőkben korábban leggyakrabban betegséget okozó kórokokat, így a fertőzéseket, táplálkozási hiánytalmakat és másokat sikerült korlátozni, addig a fejlődési rendellenességek megelőzése terén kevés sikert értünk el. Az elmúlt években legfeljebb méhen belüli felismerésükre nyílt mód, ezt követően azonban csaknem mindig sor kerül a terhesség megszakítására – ez a „modern Taigetosz” azonban semmiképpen sem tekinthető optimális megoldásnak. Az 1990-es években azután a magzatvédő vitaminok áttörést jelentettek a fejlődési rendellenesség megelőzésében és ezáltal ennek az oly sok szomorúságot okozó betegségről való visszaszorításában.

Fontos lenne, hogy minden kisbabát tervező pár tudja, lehetőség van számos fejlődési rendellenesség kialakulási kockázatának csökkentésére az ún. magzatvédő vitaminok megfelelő időben elkezdett szedésével. Olyan új megelőzési módszer van a kezünkben, amellyel évente ezres nagyságrendben lehet a súlyos fejlődési rendellenességeket megelőzni. Nagyon fontos azonban hangsúlyozni, hogy mindez fogamzás előtt elkezdett vitaminszedést igényel.

A vitaminok két legfontosabb jellegzetessége, hogy fontos szerepet játszanak az életfolyamatok szabályozásában, és a szervezetünk nem képes előállításukra. Hiányuk súlyos betegségeket okozhat, ilyen a C-vitamin nélküli táplálékok fogyasztásakor bekövetkező skorbut vagy a D-vitamin-hiány okozta angolkór.



A genetika most tetőző forradalmának köszönhetően viszont bizonyos vitaminok teljesen új megvilágításba kerültek. Így kiderült, hogy néhány génhiba ártalmas hatásának a kivédésére is képesek. Az ún. magzatvédő vitaminok megfelelő időben és megfelelő mennyiségben történő bevitelével az egyik génpár meghibásodása miatt felszabaduló és fejlődési rendellenességet okozó mérgeanyagot (a homociszteint) lehet közömbösíteni. A magzatvédő vitaminok közül legfontosabb a folát-folsav (együttes nevük B11), de a B12-, B2- és B6-vitamin védőhatása is igazolt.

Az Egészségügyi Világszervezet újabb állásfoglalása szerint az ún. magzatvédő vitaminok az összes súlyos fejlődési rendellenesség minimum egynegyedének-egyharmadának a kivédésére képesek.

A magzatvédő vitaminok hatását eddig egyetlen készítmény alkalmazásakor igazolták kétséget kizáróan, klinikai vizsgálatban. Ha a készítményt a fogamzás előtt minimum egy hónappal kezdték el szedni és a terhesség első három hónapjában folytatták, az agy- és koponyahiányok, valamint a nyitott gerincek mintegy 90%-át lehetett kivédeni. A koraterhességben sok kellemetlenséget okozó terhességi émelygés, hányinger és hányás előfordulása is számottevően csökkent.

A magzati fejlődés zavartalansága és bizonyos súlyos fejlődési rendellenességek kivédése érdekében a leendő édesanyáknak feltétlenül szükségük van az ún. magzatvédő vitaminokra. Két fő beviteli móddal érdemes számolni.

1. A táplálék. Nyilvánvalóan ez lenne a legtermészetesebb és legegyszerűbb, de sajnos ennek megvalósíthatósága gyakran korlátozott. Vegyük például a folsav-folátot. A női szervezet igénye e vitaminra a magzati fejlődés korai időszakában jelentősen megnövekszik. Magyarországon a fogamzás körüli időszakban a nők átlagosan napi 0,16 mg folátot fogyasztanak. Az említett fejlődési rendellenességek kivédéséhez azonban ennek négyszeresére lenne szükség, mivel ez képes az említett génhibák ártalmas következményeinek a semlegesítésére. A hiányzó 0,50 mg pótlásához naponta 15 tányér spenótot kellene minden nap elfogyasztani... Nem valószínű, hogy erre bárki hajlandó lenne.

A magyar lakosság vitaminellátottsága köztudottan alacsony. Az egyik vizsgálat megdöbbentő eredménye szerint a magyar várandósok 97%-a bizonyos vitaminból a javasolt mennyiség 70%-át sem fogyasztja el.

2. Magzatvédő vitamintabletták. A terhességi vitaminpótlás jelentőségét felismerve a tudósok olyan vitaminkombinációt állítottak össze, amely segít felkészíteni a női szervezetet a terhességre.

A legfontosabb azonban a magzatvédő vitaminok szedésének ideje. Az agy- és koponyahiány, valamint a nyitott gerinc a magzati fejlődés 15. napjától alakul ki, éppen akkor, amikor – a terhességet jelezve – kimerad a nők havivérzése. Mindenképpen szükséges ezért a magzatvédő vitaminokat vagy a folsavat a tervezett fogamzás előtt minimum egy hónappal elkezdni. A súlyosabb fejlődési rendellenességek a magzati fejlődés 15. és 77. napja között alakulnak ki, ezért a szedésüket feltétlenül szükséges legalább a terhesség 12. hetéig folytatni.

Sajnos Magyarországon még a terhességüket tervezőknek is csak viszonylag kis hányada kezdi meg – a szükséges felvilágosítás hiánya miatt – a fogamzás előtt a magzatvédő vitaminok szedését. Hollandiában 1991-ben indították el a fejlődési rendellenességek megelőzése érdekében a magzatvédő vitamin programot, és jelenleg már a várandósok 70%-a él ezzel a lehetőséggel. A leendő édesanyák hazánkban is nagyon sokat tehetnének ösi vágyuk: az egészséges kisbaba elérése érdekében, ha élnének a magzatvédő vitaminok adta lehetőséggel.

Dr. Czeizel Endre orvosgenetikus

elevit® magzatvédő
multivitamin
P R O N A T A L N



Az Elevit Pronatal N magzatvédő multivitamin javallat szerinti szedése – azaz a terhesség előtt legalább egy hónappal elkezdve és a terhesség alatt folytatva – bizonyítottan csökkenti:

- a veleszületett idegrendszeri fejlődési rendellenességek kialakulásának valószínűségét
- a koraterhességi émelygést és hányást

Vény nélkül kapható gyógyszer. Szokásos napi adagja 1 tablettát, melyet reggel javasolt bevenni. A napi adag az 1 tablettát nem haladhatja meg. Egyéb vitamint, ásványi anyagot tartalmazó készítménnyel csak a kezelőorvos kifejezett utasítására szedhető. Nem szedhető a készítmény bármely alkotórészével szembeni túlérzékenység, a vagy D vitamin túladagolás, bizonyos vas és kalcium anyagcsere betegségekben, egyes vesebetegségekben. Segédanyagként laktózt tartalmaz.



További információval rendelkezésre áll: Bayer Hungária Kft., 1123 Budapest, Alkotás u. 50.

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



Bőrünkre megy a nyaralás?

Nyáron alig fedi a testünket ruha, így bőrünk ki van téve a nap, a rovarok, a különféle fertőzések és allergiák támadásának. Ráadásul szinte csak olyan helyeken fordulunk meg, ahol találkozunk a veszélyforrások valamelyikével.

Szép a barna bőr – de ha nem megy, ne erőltessük! A napozás káros hatásairól eleget hallunk, mégis gyakori, hogy éppen a legkritikusabb időszakban, 11 és 15 óra között tartózkodunk a napon. Az ekkor leg-

erősebb UVB-sugárzás percek alatt bőrgéshez vezet, ami nemcsak párnapos fájdalmat, bőrhúzódást, hámlást, de maradó foltokat is jelenthet.

FEHÉREK, FIGYELEM!

A túlzott napozás a kritikus napszakon kívül is komoly következményekkel jár: az UVA-sugárzás sok esetben tehető felelőssé az idősebb korban kialakuló bőrrákért. Megelőzhetjük a bajt a megfelelő faktorszámú napozókrémek, naptejek rendszeres alkalmazásával, de a nagyon fehér bőrű, világos hajú emberek még így se tartózkodjanak hosszú ideig a napfényen! Enyhébb napégés esetére nyaralás közben is legyen nálunk bőrnyugtató, komoly leégéssel azonban orvoshoz kell fordulni, hiszen gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő szerekre is szükség lehet.

Bizonyos gyógyszerek (például antibiotikumok), egyes betegségek esetén használatos belső fertőtlenítő szerek fényérzékenyvé tehetnek, így ezek alkalmazásakor el kell kerülni a napfényt! Aki napra megy, ne használjon se dezodort, se parfümöt, mert ezek az anyagok fényalergiót válthatnak ki, mely eleinte bőrpírral, gyulladással jelentkezik, de később bőrrák is lehet a következménye.

VISZKETŐ EMLÉK

A bőrgomba a meleg, nedves helyeken, így a fürdőkben, szaunákban fertőz. Jelei a bőr különböző területein felbukkanó apró, piros, viszkető, vagy barnás, összefolyó, nem viszkető foltok. Ez utóbbi fertőzés arról is felismerhető, hogy a gombával fedett területen napozáskor nem képződik pigment, fehéren marad.

A kellemetlen bőrgombától természetesen csak szakszerű segítséggel lehet megszabadulni, ám még így sem könnyű: a teljes gyógyuláshoz hetekig tartó kezelés vezet.

CSÍPÓS ÉJSZAKÁK

Nyaranta, főként vízközelben nagy számban fordulnak elő szúnyogok. Csípésük nyomán apró, viszkető piros folt jelentkezik, amely az érzékenyebbeknél később napokig viszkető, kemény göbbé változhat.

A csípések elhelyezkedéséből, jellegéből következtetni lehet a rovarra: a bolhák csípései a ruha alatti hajlatokban, fűzserűen helyezkednek el, a szúnyogcsípések a fedetlen testtájakon, elszórtan, más, mászó rovarok a mászás vonalában okozhatnak csípéseket. A csípések helyi reakcióit hűsítő, hisztamin tartalmú kenőcsök segítenek eltüntetni. *Kacsur Annamária*

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. Lágú, 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 mozgatott vagy kiálló részein, és a végtagokon).

Fent bemutatott termékeink OEP támogatottak. Keresse a gyógyszertárakban!

Küzdjünk le az orrdugulást!

A szünni nem akaró orrdugulás tavasszal, nyár elején a pollenek, a szénanátha megjelenésével különösen sokakat érintő kellemetlen tünet. Elhárítására számtalan szert kínálnak a patikák, ám éppen a sokféleség miatt gondot jelenthet az eligazodás.

A

z orrdugulásra, váladékozásra használható gyógyszerek egyik legnagyobb csoportjába az úgynevezett antihisztaminok tartoznak. Vény nélkül kaphatók a helyi hatású Fenistil és Psilo-Balsam gél, a Livostin orrspray, a Loano és a Loratadin Hexal tabletták. Receptre vásárolhatók az Allergolid orrspray és szemcsepp, az Emadine, a Livostin, az Opatanol és a Zaditen szemcseppek. Az antihisztaminokat szisztémásan is alkalmazhatják, vagyis tablettá, szirup, illetve injekció formájában. Ezek (Altiva, Aerus, Cetin-etripharm, Cetirizin-ratio-

pharm, Cetigen, Cetirizin Hexal, Clarinase, Claritine, Dithiaden, Erolin, Fenistil, Flonidan, Ketotien, Loratadin-ratiopharm, Merzin, Mizollen Parlazin, Peritol, Roletra, Semprex, Suprestin, Telfast, Xyzal, Zaditen és Zyrtec) mindegyike vényköteles.

A különböző érszűkítő hatású orrcseppek és spray-k általában megszüntetik az orrdugulást, a nyálkahártya-duzzanatot és az orrmelléküregek feszülését. Ezek a készítmények hatásosak, és szinte egyáltalán nincs mellékhatásuk. Vény nélkül kapható orrspray-k: Afrin, Coldargan, Otrivin, Rhinospray Plus, Rhinostas-F és Vibrocil. Orrcseppek: Nasivin, Nasivin Sanft, Novorin, Otrivin, Naphazokin, Coldargan, Vibrocil (gél alakban is), Rhinostas-F.

Horkolók, figyelem!

Az orr arcunk meghatározó része, az arc pedig a személyiségünk tükré. Amikor viszont eldugul, az számos kellemetlenséget okozhat - elég, ha a háló-társ nyugalmát tönkretévő horkolásra gondolunk.

A

z orr légzőrendszerünk kapuja. Megszűri a belélegzett levegőt, csillós hámsejtjei kiszűrik a szennyeződések egy részét, a por-szemcséket, bizonyos mikroorganizmusokat, idegen anyagokat. Az orrunk érzékeli a különböző szagokat és illatokat - ez csak akkor lehetséges, ha az orrunkon keresztül lélegzünk. Meghűléses megbetegedés, nátha, szénanátha vagy allergia esetén előfordul, hogy a felszaporodó váladék miatt eldugul az orrunk. A levegővétel történhet szájon keresztül is, ez azonban több hátránnyal jár. Az alvást például kifejezetten zavarja, ha valaki nem tud az orrán keresztül lélegezni. Sokan remekül tudnak falrengető

horkolással aludni, de a hálótársak ennek biztosan nem örülnek. Az orrdugulás megakadályozásának eszközei az orrcseppek, orrspray-k, orkenőcsök. Kiváló szereket lehet kapni a patikákban, azonban hátrányuk, hogy hosszú ideig alkalmazva hatóanyagaik kiszáradítják az orr nyálkahártyáját, így egy sima orrfúvás is vérzéssel járhat.

Teljesen veszélytelen eszköz az orrdugulás megakadályozására a Breathe Right orrtapasz. Hatóanyagot nem tartalmaz, pusztán mechanikai úton segíti a levegő útját. Szabaddá teszi a légutakat, nem engedi, hogy a felgyülemlett váladék miatt összetapadjanak az orrcimpák. Sportolók is bátran alkal-

mazhatják, mivel nem tartalmaz kémiai anyagot, ezért a doppingteszteken sem akad fenn. A fizikai terhelés hatására létrejövő fokozott erősségű légvétel során is segíti a légutak átjárhatóságát. A Breathe Right orrtapasz kiváló kiegészítő terápia lehet az egyéb termékekhez is. Egyszerűbb esetekben önmagában is hatásos, komolyabb esetekben tanácsos együttesen használni a légutakat szabaddá tevő szerekekkel. Három különböző mérete közül mindenki megtalálhatja a neki megfelelőt. A három méret: gyerektapasz, reguláris - vagyis szokásos -, illetve nagy méretben kapható a patikákban.

Dr. Sánta Zsuzsa szakgyógyász



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

Gyógyszer hatóanyagot nem tartalmaz! Könnyű légzés kellemes közérzet!

Forgalmazza: Press DT Kft. - 1138 Budapest, Újly k. 48. Tel.: 239-0247, 450-0897, Fax: 450-0898, e-mail: patikacsok@patikacsok.hu

Patika Pack

ÚJ LEHETŐSÉG A CUKORBETEGSÉG KIEGÉSZÍTŐ KEZELÉSÉRE

PASUCHACA VIBE 100X tablettá 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!

E-coli baktérium? Már van megoldás!

Hügyutak fertőzései közé tartozik a húgycső és a húgyhólyag gyulladása. Ilyen esetekben a beteg vizeléskor jelentkező égő fájdalomról, gyakran zavaros, sötét vizeletről, állandó vizelési ingerrel, vizeletcsepegésről és alhasi fájdalomról legalább hat hónapon át a szervezetben tenyésznek. A SupHerb kifejlesztette a BioCran nevű természetes készítményét a fertőzések, gyulladások kezelésére, és a betegség visszatérésének megakadályozására. A probiotikumok helyre állítják a hüvely és a bélflóra egyensúlyát, a tőzegáfonya pedig megakadályozza a baktériumok szaporodását és a nyálkahártyán való megtapadását. A C-vitamin jelenléte fokozza a tőzegáfonya antibakteriális hatását. E három összetevő, tökéletes kombinációja garantálja a biztos sikert.

A szakértők szerint a rendszeres úszás jót tesz, csak ismerünk kell a fürdőzés szabályait! A fürdők vizeiben rengeteg baktérium található, mely a szervezetbe jutva komoly fertőzéseket okozhatnak. **Megelőzhetjük a lesben álló veszélyeket, fertőzéseket és akkor semmi sem ronthatja el a gondatlan nyár örömeit.** Ebben is segít a Supherb BioCran! Az OÉTI (Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozás-tudományi Intézet által bevizsgált és szakvélemény-nyel ellátott készítmény.

„Tisztelt Cim! Betegségemmel évtizedek óta szenvedek. Az e-coli baktérium felszaporodik és a hólyagomban állandó gyulladást okoz. Ilyenkor csak a mértékelt mennyiségű antibiotikum segít, de az utóbbi időben már az sem. Görcsös kínzó fájdalmaim voltak. Minden létező kivizsgáláson túl vagyok, de rendelkezésemre nem találtak. Véletlen folytán másik betegársamtól hallottam a Supherb BioCran-ról. Másfél évvel már beszédem és fájdalomaim nem jelentkeznek, vizeletem is könnyebben távozik....”

A Supherb BioCran-t keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban!
Információs vonal: 06-20-365-93-87

A kiskereskedők az alábbi nagykereskedéseken rendelhetik meg a terméket: Hungaropharma ZRT., Béres Egészségtár Kft., Phoenix Pharma Rt., Herbaház Kft., Medline Kft., Zöldforrás nagykereskedés, Varga Reformház Kft.

Dr. Smadar Saar

Mellékhatások nélkül - vakáció külföldön



Az egész éves robot után kiváló alkalom a regenerálódásra a külföldi utazás. Ahhoz, hogy a látogatás ne váljon rémálommá, még itthon érdemes beszerezni a szükséges információkat.

Az indulás előtt nem árt részletesen érdeklődni a meglátogatni kívánt ország éghajlatáról, étkezési szokásairól, higiénés viszonyairól, az ott elterjedt fertőző betegségekről és főként azok megelőzési lehetőségeiről. A szükséges tudnivalókról tájékozódhatunk háziorvosunktól, de az utazási irodák honlapjai, valamint a tematikus weboldalak is hasznos segítséget nyújthatnak. A világhálón nemegyszer találhatunk olyan fórumokat, ahol a célsországban már járt utazók teszik közzé tapasztalataikat.

KOROK ÉS KÖRÖK

Az utazás megtervezésekor érdemes felmérni az útra kelők életkorát, fizikai állapotát, esetleges krónikus betegségeiket. Hosszú, egzotikus utazástól lehetőleg kíméljük a kisgyerekeket, a hetven éven felülieket és főként a súlyosabb, krónikus betegségeken szenvedőket. Nekik a hosszú utazás, a hirtelen megváltozott időjárási viszonyok, a szokatlan ételek sokkal nagyobb megpróbáltatást jelentenek, mint az egészséges fiataloknak és középkorúaknak. Egészségünk megóvása végett mindenképp tájékozódunk kell a célsországban előforduló esetleges fertőző betegségekről, és ha szükséges, elutazás előtt, még itthon be kell oltatni ellenük magunkat, illetve hozzátartozóinkat. Magyarországon tizenkilenc

magunkat, illetve hozzátartozóinkat. Magyarországon tizenkilenc

Természetesen véd!

Galaktív Bio Kullancs- és szúnyogriasztó aeroszolok

- Csecsemők és kismamák bőrén is használható
- Kizárólag természetes anyagokat tartalmaz
- 4-5 órás védelem
- Bőrápoló hatás

Kapható a patikákban, Herbáriákban, dm-drogériákban és bioboltokban.

Bőr- és környezetbarát termék az egész családnak

Forgalmazó: Galaktív Kft. 1139 Budapest, Forgách u. 9/B, Telefon: 450-1351

SOS! MEGCSÍPETT, LEÉGTEM, VISZKET!

Macskakarom Gyulladáscsökkentő Bőryugtató Sejtregeneráló és hámosító

- 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

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, időseMBER – 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 támaszt 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
- Kisgyermekek 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

ilyen jellegű betegségre kapható védőoltás. A trópusi országokban előforduló fertőző kórok közül a legáltalánosabban elterjedtek a hepatitisz A és B változata, az agyhártya- és agyvelőgyulladás, a sárgaláz, a hastífusz, a kolera, a tetanusz és a gyermekbénulás.

EURÓPAI PARAZITÁK

A felsoroltak közül a leggyakrabban előforduló utazási betegség a hepatitisz A- és B, amely az évente előforduló új fertőzéseknek körülbelül nyolcvan százalékát teszi ki Magyarországon – figyelmeztet Hammer Aranka infektológus. Éppen ezért mindenkinek, aki Észak-Amerikán, illetve Észak- és Nyugat-Európán kívül máshová utazik, érdemes beadatnia a védelmet nyújtó oltást. Felírása és beadása akár a háziórvostól, akár a tisztiorvosi szolgálat megyei oltásközpontjaiban kérhető. Ma már olyan hepatitisz elleni védőoltás is forgalomban van, amely egyéves kor felettieknek, illetve időseknek is minden további nélkül beadható. Az Ausztriába, Németországba vagy más európai hegyvidékre utazók vegyék figyelembe, hogy az ottani erdők legalább annyira fertőzöttek a kullancsoktól, mint a hazaiak. Mindenképp érdemes kérni a parazita által hordozott fertőző agyhártyagyulladás kórokozójára elleni oltást.

VÉDELEM IDŐBEN

A járványos betegségek elleni védelmet az utazás előtt legalább két hónappal érdemes kérni, mert léteznek olyan oltásfajták, melyeket két részletben (ismétlő/émlékeztető oltás) adnak be, így idő kell hozzá, hogy százszázalékosan kifejtsék védő hatásukat. Az oltóanyagok árát a társadalombiztosítás bizonyos mértékig támogatja. A Nemzetközi Oltóközpont a beadás tényét oltási könyvben igazolja, melyet egyes országokban a határnál kérhetnek.

Az oltással kivédhető betegségek mellett külföldön számtalan másfajta kór is megtámadhatja az utazót. Elsősorban az ivóvíz és az élelem érdemel megkülönböztetett figyelmet. Általános szabály, hogy Európán és Észak-Amerikán kívül sehol se fogyasszunk csapvizet. Sőt már kontinensünk déli államaiban sem árt az óvatosság. Az utazók általában körültekintőek, és betartják ezt a szabályt, ám a helyben fagyasztott jégkockákra, fagyalitra már kevésbé figyelnek.

SZALMAKALAP, FOGKEFE

Ételt legbiztonságosabb a szállodában vagy étteremben fogyasztani, az utcai árusok portékája bizonytalan. Előfordulhat, hogy a helyiek

gond nélkül elfogyaszthatják azt az élelmiszert, amitől az európai ember beteg lesz. Hányásos, hasmenéses tüneteket több százféle kórokozó előidézhethet. A fertőzések szempontjából különösen veszélyes trópusi országokban nem elegendő, ha kerüljük a csapvíz fogyasztását, ügyelnünk kell arra is, hogy azt (tisztítatlan állapotban) fogmosásra, gyümölcsök megmosására se használjuk.

A tengerek, tavak strandjain számos gombafertőzéstől kell óvakodnunk – különös tekintettel arra, hogy e kórokozó villámgyors szaporodásának kedvez a nedves, meleg környezet. Főként a gyerekeket, a legyengült immunrendszerű krónikus betegeket fenyegetik az ilyen jellegű fertőzések. A gombás betegségek nemcsak a bőrt, de a körmöket, a hajas fejbőrt is megtámadhatják. A bőrfelületet és a szemet fenyegető veszély az erős UV-sugárzás is. Ellene mértéktartó napozással és a megfelelő faktorszámú krémekkel/tejekkel védekezhetünk. A szemet jó minőségű napszemüveggel, szalmakalappal védhetjük a sugárzástól. *Lóránth Ida*

MIT TEGYÜNK A BŐRÖNDBE?

Légi- és hajóúthoz nélkülözhetetlen a szédülést és hányingert csillapító tabletta. Az esetleg előforduló enyhe gyomor- és bélpanaszokat enyhítheti a széntabletta vagy más, vény nélkül kapható hashajtó, illetve hasmenésgátló készítmény. Az úti patikába mindenképp kerüljön lázcsillapító is, és ne feledkezzünk meg a fájdalomcsillapítókról sem, hiszen útközben, nyaraláskor mindenkit elérhet a fog- vagy fejfájás. Hasznos segítség lehet a rovarriasztó krém, gél vagy spray. További fontos kellék (trópusi utazásnál) a víztisztító tabletta. A kötszerekről, gyorstapaszokról, továbbá a leégés fájdalmas tüneteit csökkentő készítményekről se feledkezzünk meg.



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, elkerülik Önt a rovarok által okozott betegségek.

Ne induljon nyaralni a BUZZ OFF szúnyogriasztó tapasz nélkül!

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

LACTO SEVEN

Lactoseven - legyen az úti patika része!

Már kapható a patikákban a finn Vitabalans gyógyszergyár új étrend-kiegészítő tablettája. A Lactoseven 7 féle probiotikus baktériumot és - a jótékony hatású baktériumok táplálékául szolgáló - prebiotikus inulin rostot tartalmaz. Utazást megelőzően érdemes elkezdni a szedését és az utazáshoz praktikus magunkkal vinni, mert a bélfóra egészséges egyensúlyához járul hozzá. Nem helyettesíti a kiegyensúlyozott étrendet. Nem kell hűtőszekrényben tárolni, könnyen hordozható, mert tablettákba, kedvező az ára. Laktóz- és cukormentes.

További információ: info@vitabalans.hu.



Gyógyhír egészséges szépség

Nyári lábápolás

Hiába a rövid szoknya és a tűsarok, ha a nyitott nyári lábbeliklel ápolatlan, elsárgult körmök, repedezett sarkak kandikálnak ki. A szandál- és papucs-szezonban fokozottan kell ügyelnünk lábunk ápolására, hogy vonzónak érezhessük magunkat.



A nyári időszakban a legtöbb nő visszatérő gondja a sarkak bőrének, illetve a talpárnáknak, így az ujjak alatti bőrfelületeknek a megvastagodása, berepedezése. Ezek az elváltozások nemcsak kellemetlenek, hanem veszélyesek is: a sérült részeken ugyanis könnyebben megtelepedhetnek a kórokozók. Az ujjakon és a talp azon részein, amelyek fokozott terhelésnek vannak kitéve, vagy a cipő dörzsöli őket, gyakran bőrkeményedések is jelentkeznek. Mindezek nemcsak esztétikai problémát jelentenek – a járás is kifejezetten fájdalmasá válhat. Ezért alaposan fontoljuk meg, milyen lábbelit vásárolunk! A sarkak ne legyenek se túl magasak, se túl alacsonyak. A három-négy centis az ideális magasság.

Napi lábfürdővel is sokat tehetünk egészségünkért. Esténként készítsünk kézmeleg – 30 fok körüli – tengeri sós fürdővizet. Ha egy kanál mézet és néhány csepp borsmenta- vagy fenyőolajat is keverünk hozzá, még kellemesebb lesz. Áztatás után sarokreszelővel távolítsuk el az elhalt hámsejteket, majd tápláló, hidratáló krémmel bekenve-átmasszírozza fejezzük be lábunk kényeztetését.

közlekedünk papucs nélkül. Ne használjuk más lábbelijét, törölközőjét. Fürdés után töröljük szárazra az ujjközöket, és szórjuk be hintőporral. Ha mégis megtörtént a baj, és összeszedtünk egy fertőzést, mindenképpen forduljunk szakorvoshoz. A gombásodás csak gyógyszeres kezeléssel szüntethető meg. A patikákban kapható tabletták, krémek és spray-k használatán kívül formalinos vattával áttörölgetve fertőtlenítsük cipőinket. Az ecetes, sós, gyógynövényes lábfürdők is segítenek.

Pedikűrözés közben csúnyán megsérthetjük bőrünket. A gyuladt, gennyes körömágy nem szép látvány, azonfelül nagyon fájdalmas is. Körömvágásnál tehát ügyeljünk arra, hogy a láb körmeit soha ne kerekítsük le, hanem négyzet alakúra vágjuk. Peremüket finoman reszeljük át. Ha mégis ránőnének a körömágyra, finom mozdulatokkal toljuk le onnan, semmiképpen se vágjuk ki!

T. A.

Sokaknak okoz nyáron kellemetlenséget a lábizzadás is. A nagy melegben nem ajánlott zárt cipőt viselni. Ha mégis szükséges – például sportolásnál –, mezítláb soha ne bújunk beléjük. Műszálas zoknik helyett pamutból készült harisnyát vegyünk fel. A szandálok és a papucsok nagy része műanyag talpú, műbőr felsőrészes. Ha megengedhetjük magunknak, inkább bőrből készült lábbeliket válasszunk. Bár drágábbak, tartósabbak és higiénikusabbak is. De bármilyen típus mellett döntünk, a hintőporok, izzadásgátló dezodorok, krémek napi használata mindenkinek ajánlott.

Meleg, párák környezetben, így a nyári cipőkbe fülledt lábon is könnyen megtelepsznek a gombák. Ám a gombásodás megelőzéséhez nem elég csak az izzadásgátlóról gondoskodni. A strandokon, uszodákban, közös zuhanyzóknak, öltözőkben ne

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE!

BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!

TOILETTE NETT®

Megoldás minden esetre!

www.interex.hu

KERESSE A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBE!

Kudarcazavarra pszichoterápia

A merevedési zavar (erektilis diszfunkció) több mint félmillió magyar férfit érintő probléma. Hátterében gyakran húzódnak meg organikus okok: például a szív- és érrendszeri betegségek vagy a cukorbetegség egyik tünete lehet.

Az esetek egy jelentős részében azonban a férfigond pszichés okokkal áll összefüggésben. Rohanó világunkban ez nem csoda, hiszen munkahelyünkön és otthon egyaránt magasak az elvárások. Ráadásul nyugati kultúránk erősen teljesítményelvű: a szexualitásra sokan nem úgy gondolunk, mint a gyengédség kifejezésének eszközére, hanem egy újabb kötelességre, amelynek meg kell felelni. A lelki okok miatt potenciazavarral küszködőkön a pszichológus segíthet.

A pszichés eredetű potenciazavarok jól elkülöníthetők az egyéb betegségek okozta merevedési problémáktól. Ha az együttlét alkalmával a merevedés beindul, ha van reggeli spontán merevedés, illetve ha az önkielégítéssel nincs gond, nagy valószínűséggel lelki okokat kell a háttérben keresni – magyarázza Molnár Tamás szexuálpszichológus. Elképzelhető, hogy a pszichés gondok jelentkeznek előbb, és a nyomukban alakul ki a potenciazavar, de előfordulhat, hogy egy-két sikertelen közösülés negatív élménye később gátként működik, és ez a stressz akadályozza meg a merevedést. A férfipotencia ugyanis szoros összefüggésben áll az önbecsüléssel, amely már egyszeri

ágyban

kudarca hatására is sérülhet, s ekkor kialakul az ördögi kör, amelyben a megfelelési kényszer és a sikertelenség váltják egymást.

A potenciazavar terápiával jól kezelhető. Ennek során először személyes beszélgetés során feltárjuk a pszichoszexuális élményeket, keresve a gócpontot, ahol a gond gyökerezhet. A terápiának van technikai jellegű része, ilyenkor próbáljuk „kisütöni” a teljesítménykényszert, ekkor a páciensnek tilos a közösülés. Szeretkezni ekkor is lehet, de más módon kell az élményt keresni, nem behatolással. A harmadik az analitikus módszer, amely a tünetegyüttest értelmezi. Sokat segíthet a partner is abban, hogy a terápia eredményes legyen.

Nem ritka, hogy a párok együtt keresik fel a szakembert, aki szerint a páros kezelés sokszor könnyebb. A partner megértése, együttműködése ugyanis kulcsfontosságú a zavar megszüntetésében.

A tünettől szinte minden férfi találkozik életében, az egyszerű sikertelenség azonban még nem jelent potenciazavart, sokan mégis annak élnek meg. A ma már könnyen beszerezhető tablet-

ták egyszerű megoldást kínálnak a kudarc elkerülésére, azonban arról nem szabad elfeledkezni, hogy a háttérben álló okokat nem szüntetik meg.

R. S.



VEP potencia
vetélytárs nélkül

A megelégedett használok a következőket mondják a VEP-ről:

- Biztonságos, ártalmatlan az egészségre (használatuk szív- és cukorbetegség)
- Azonnal elérhető a merevedés (korhatárra való tekintet nélkül)
- Rendszeres használata a himvesztő tartós növekedéséhez vezet!
- Neves szakorvosok ajánlják
- Leghatásosabb eszköz mostanáig

2 GARANCIA
Tartósítványok: MSZ EN ISO 13488
CE 1011
17 ÉVE
Rendelje meg teljes diszkréció mellett
06-1-476-04-87
1094 Budapest, Páva utca 26. II/5

Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és annak előnyeiről: www.vep-keszulek.hu

Nemcsak a szexet serkenti

Nemcsak szexuális teljesítményjavító a perui őserdőből származó csodaszser, a **Maca Vibe**.

A macagumót a perui őslakosok már régóta igen értékes növényként tartják becsben. A benne található számtalan ásványi anyag, vitamin, valamint a magas energiatartalmú szénhidrátok megújítják, felfrissítik, új életerővel töltik fel a szervezetet. Magyarországon a Rica Hungaria Kft. által már évek óta forgalmazott növény gyógyerejéről már eddig is tudták, hogy fokozza a nemi vágyat, javítja a potenciát és a fogamzó képességet, harmonizálja a menstruációs ciklust, csökkenti a vál-



tozó kori tüneteket. Az újabb orvosi kutatások alapján kiderült, hogy a tisztán gyógynövényekből készült szer megsokszorozza az agyi kapacitást, szellemileg stabilizál és aktivál, csökkenti a stressz szervezetre gyakorolt kellemetlen hatásait. A sportolónak adott tabletták javították a testi erőnlétet, fokozták a fizikai teljesítményt is. Az újonnan megismert hatásoknak köszönhetően a Macából készült terméket a világban egyre több helyen nem csupán potenciafokozó szerként, hanem vitalizálóként, szellemi erőnlétjavítóként is használják.

KAPHATÓ GYÓGYSZERTÁRAKBAN ÉS DROGÉRIÁKBAN.
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: RICA HUNGARIA KFT. (36-1) 375-1046,
E-MAIL: RICAKFT@HU.INTER.NET WWW.RICA.HU

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

Korunk férfibetegsége, az erectilis diszfunkció és az impotencia megoldása – gyógyszer nélkül –

Az erectilis diszfunkció és az impotencia még mindig tabutéma a férfiak körében. Már kezdünk róla beszélni, de inkább csak szakmai körökben és a médiában. Az érintett férfiak többsége idegenkedik a probléma elismerésétől, a segítségkéréstől – pedig szakemberek szerint az esetek nagy részében a jelenség átmeneti, idejében elkezdett terápiával kezelhető, sőt megszüntethető.

A szexuális teljesítmény csökkenése vagy elvesztése heves érzelmi, pszichés reakciót vált ki, melyhez gyakran a beteg és partnere, valamint a szakemberek tájékozatlansága is hozzájárul. A kétségbeesés korábban arra készítette a férfiakat, hogy különböző csodaszerektől, újabb gyógyszerektől várják a megoldást. Ezek eredményessége vitatható, vagy hatástalanok, de rosszabb esetben súlyos következményekkel járhatnak. Napjainkban a merevedési zavar és az impotencia kezelésére

hatékony és ártalmatlan megoldás a VEP készülék mint terápiás eszköz: az alkalmazó és partnere megelégedésére biztosítja az eredményes és harmonikus szexuális életet.

A merevedési zavar és az impotencia nem az öregedés velejárója. A VEP készülék a jelenség észlelésekor elkezdett, majd rendszeres használata valamennyi korcsoportú férfi számára magas százalékarányban sikeres. Az alkalmazásnak nincsen kizáró oka egészséges férfiaknál, de egyes állandósult megbetegedések esetében sem. Ezt igazolták a franciaországi Lyon városában lévő Saint-Maurice Klinikán Lavoisier P. professzor irányításával végzett vizsgálatok és a Centre de Recherche sur les Dysfonctions Sexuelles Clinique szakvéleménye. Beszámoltak pozitív pszichés visszacsatolásról is, mely az egyik gyakori kiváltó okot, a sikertelenségtől való félelmet oldja.

A használó azt tapasztalja, hogy igen rövid idő alatt olyan – félóráig is tartható – mellékhatás nélküli eredmény mutatkozik, melyet azelőtt el sem tudott képzelni. Ez oldja a szorongást, növeli az önbizalmat, a biztonságérzetet. Rendszeresen alkalmazva lelki és testi hatása elvitathatatlan: fiatalabbnál a penis növekedését eredményezi, míg később segítségével az atrophía elkerülhető, és a vitalitás az életkor végéig megmarad.

A vákuumtechnika elvén működő VEP készülék az Európai Unióban bevizsgált és forgalmazásra engedélyezett termék, amely megfelel a 93/42/EEC orvostechnikai direktíva előírásainak.

Tekintse meg filmünket a VEP készülék használatáról és annak előnyeiről!

Érdeklődjön, rendelje meg!
E-mail címünk: vepdava@freemail.hu

Orvosló - a talpmasszázs

A talp reflexzónáinak masszírozása nemcsak kellemes közérzetet biztosít, hanem többféle betegség gyógyítását is segítheti.

A talpmasszázs több ezer éves gyógy mód, már az ókori Egyiptomban és Kínában is alkalmazták. A nyugati kultúrákban az 1910-es évektől népszerű: egy amerikai fül-orr-gégész, dr. William Fitzgerald az amerikai indiánok gyógyászati módszereit tanulmányozva fedezte fel a modern világ számára.

A reflexológia a testet tíz hosszanti irányú zónára vagy csatornára osztja. Ezek a lábujjaktól a fejig terjednek, az összes szervet lefedik. Betegség akkor lép fel, ha a zónák valamelyikében zavar keletkezik, vagyis a csatornában áramló ener-



Érintés

gia akadályba ütközik. A talpmasszázs ezeket az energiablokákat oldja fel – állítja a reflexológusok.

Az ősi gyógy mód alapja az a felismerés, hogy testünk minden pontja összeköttetésben áll talpunk egyes részeivel. Minden szerv reflexzónája azon a lábon található, amelyik oldalunk a szerv elhelyezkedik; a páros szervekét mindkét lábon, a test középvonalában levő szervek zónái pedig a talpak belső oldalán. A fej szerveinél keresztződés tapasztalható: a jobb agyfélteke zónája a bal, az ellentétes oldalé a jobb lábon van.

Ha valamelyik szervünk nem működik tökéletesen vagy megbetegszik, a talpunkon a megfelelő reflexzóna érzékennyé válik, sőt gyakran különféle, homok-, rizsszem vagy borsó nagyságú csomók, csontos kinövések is kitapinthatók ezeken a pontokon. A lerakódásokat húgysav vagy más salakanyagok okozzák. Méretükből következtetni lehet a szervezetben lezajló anyagcsere-folyamatokra, a szervrendszerek működésére, az adott szervek állapotára. (A kényelmetlen cipők miatt kialakult elváltozások visszafelé hatnak: a zóna károsításával megbetegítik a vele összefüggő szervet is.)

A talpmasszázs a zónák – a talpon található idegvégződés – ingerlésével szabályozza, harmonizálja a szervezet működését. Serkenti a vérkeringést, így felgyorsul a sejttanyagcsere, a mérgeanyagok, salakanyagok könnyebben kiválasztódnak. Normalizálja a vérnyomást, szabályozza a belső elválasztású mirigyek működését, a nyirokkeringés serkentésével erősíti az immunrendszert. Stresszoldó, fájdalomcsillapító hatású.

Sikeresen alkalmazható anyagcsere-betegségeknel, csökkent hormontermelésnél, pozitívan hat a szív- és érrendszeri panaszokra. A reumát, a bőr-, valamint az emésztési és légzőszervi problémákat is kedvezően befolyásolja.

T. A.

fess'nett nedves toalettpapírok

- problémás bőrre – irritált bőr, aranyeres panaszok enyhítésére
- normál bőrre – általános higiénés felhasználásra
- érzékeny bőrre – bőryugtató
- gyerekeknek – gyengéd ápolás B5 provitaminnal

Puha textíliára hasonlító cellulóz alapú kendő ♦ WC-be és emésztő-gödörbe is dobható ♦ Lebomlik a környezetben ♦ Növényi kivonatokkal átítatott kendők – az összetevők bőryugtató, gyógyító hatásúak ♦ Használatuk a normál papír kiegészítéseként ajánlott

**Kapható a gyógyszertárakban és a hipermarketekben.
További információ: Marca-Ceys Magyarország Kft.
06-23-511-430
2046 Törökbálint, Depo Pf.: 25.
marcaceys@marcaceys.hu**

Diéta lisztérzékenyeknek

A coeliákia egy felszívódási zavarral járó tünetegyüttes.
A búzában, rozsbán, árpában és zabban lévő glutén egyik alkotó-eleme (a gliadin) egyeseknél súlyosan károsítja a bél nyálkahártyáját.



A lisztérzékenység gyógyszeres terápiával nem kezelhető. Egyetlen hatékony módszerrel, élethosszig tartó diétával lehet csak visszazorítani – mondja Párkányi Csilla dietetikus. – A coeliákiasoknak ki kell iktatniuk a glutént tartalmazó élelmiszereket az étrendjükből. A betegség diagnosztizálásakor zsírban és vízben oldódó vitaminokra, illetve vas pótlására is szüksége lehet a szervezetnek. Sőt az orvosok néhány hónapra laktóz- és zsírintes diétát is javasolhatnak. A későbbiekben viszont már csak arra kell vigyázni, hogy a beteg elkerülje a búzát, árpát, rozst és zabot tartalmazó élelmiszereket. A lisztérzékenyek étrendjének lényege, hogy ezeket a gabonaféléket megpróbálják más növényi alapanyagokkal pótolni. Az alkalmazható nyersanyagok közé tartozik a burgonya, a rizs, a kukorica és a szója, valamint a sárgaborsó, a bab és a szeszámag.

A gliadin adalékanyagként is veszélyt jelenthet. Éppen ezért a betegek csak akkor egyenek különféle felvágottakat, májkrémeket, húskrémeket, szalonnaféléket, füstölt húsokat, ha előzetesen meggyőződtek róla, hogy azok állománymódosítóként nem tartalmaznak glutént. A tejtermékek közül a natúr joghurtban, kefirben,

tejfölben és a holland sajtokban is előfordulhat ez az összetevő – de nem feltétlenül. A fagylalt-, puding- és levesporok, ételízesítők, fűszerkrémek, a ketchup, a majonéz és a mustár mindenképpen kerülendők, ahogyan a jégkrémek is. Az italok közül a malátából készült pótkávé és a gabonából erjesztett pálinka, sör, vodka, whisky fogyasztása tilos. A lisztérzékenyek lehetőleg ne fogyasszanak táplálék-, illetve étrendkiegészítő tablettákat – ezek is tartalmazhatják a kerülendő anyagot.

Ha otthoni ételkészítésre vállalkoznak, a diétás kosztot a többitől jól elkülönítve állítsák össze. Tartsanak külön edényeket, evőeszközöket erre a célra.

T. A.

A gyógyító konyhában megjelent írások:

Január: Téli harc a kilók ellen

Február: Áldás vagy átok a koleszterin?

Március: Tavasz – a böjt ideje

Április: Epebetegek diétája

Május: Vesediéta

Június: Cukor nélkül a gombák ellen

A cikkek honlapunkon (www.gyogyhir.hu) olvashatók

Augusztusi számunk témája:

Szívbarát konyha

Rimat

GLUTÉNMENTES célliszt kenyerek, magvas kenyerek, péksütemények és muffin ipari és házilagos előállításához.

Kérdésekkel és receptötletekkel kapcsolatban keresse komáromi központunkat, vagy látogassa meg honlapunkat! Visszonteladók jelentkezését is várjuk!

**A NÉV
MINŐSÉGET
JELENT!**

ÚJ!

STAMAG-IREKS KFT.
2900 Komárom
Báthory utca 32.
Tel.: +36 34 343 386
Fax.: +36 34 343 231
E-mail: stamag@t-online.hu
www.stamag-ireks.hu



Nyugodt éjszakák

Ha rendszeresen nem tudunk elaludni, ha úgy érezzük, nem pihentük ki magunkat, érdemes az okoknak utánajárni, mert az alvászavar megszüntethető. Mindenekelőtt nézzünk lelkünk mélyére, mert alvásunk minősége és pszichés állapotunk között szoros az összefüggés.

Ahhoz, hogy bírjuk a mindennapi stresszt, az igénybevétel, alapvető, hogy rendszeresen pihenjünk. Szakértők szerint egy egészséges felnőttnek napi nyolc óra alvás szükséges a regenerálódáshoz. Aludni bizalom – fogalmaz dr. Bódizs Róbert, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének alváskutatója. A szakember azt is elmagyarázza, hogy ez pontosan mit jelent:

– Alváskor feladjuk azt a képességünket, hogy a környezeti jelenségekre reagáljunk. Ez elképzelhetetlen anélkül, hogy jól és biztonságban éreznénk magunkat. Ha ez a bizalom megroggyan, akár áttételesen is, például azért, mert életvezetési válságban van valaki, és emiatt nem tudja magát elengedni, ennek következményeként alvásproblémák keletkezhetnek.

A leggyakrabban álmatlanság (inszomnia) alakul ki, az alvászavarok köre azonban ennél sokkal szélesebb. Az alvás alatti légzésproblémák (apnoe), a mozgási rendellenességek (paraszomniák), mint például az alvajárás, a rémálmodások, a fogcsikorgatás, az alvás közbeni beszéd szintén olyan tünetek, amelyekkel szakemberhez kell fordulni. A kivizsgálás egy beszélgetéssel kezdődik, amelynek során igyekeznek kideríteni, hogy van-e az alvászavarnak valamilyen fizikai oka, ennek kezelése a megfelelő szakorvos feladata.

Az álmatlansággal küzdők számára kézenfekvő, hogy bekapnak egy altatót, amely alvást indukál, ez azonban tartósan nem megoldás. A gyógyszert csak bizonyos ideig lehet szedni, és az álmatlanság hátterében álló lelki okokat nem szünteti meg. Pedig ezek felfejtése a kulcsa a gyógyulásnak.

– Általában először valamilyen érzelmi egyensúlyvesztés következik be, amelynek nyomában álmatlanság alakul ki – mondja dr. Bódizs Róbert. – A kialatlanság azonban újabb stresszt okoz, így tehát kialakul egy ördögi kör, amelyből nehéz kitorolni. A megoldást az éber állapot rendbe tétele jelenti, mert az okok ott gyökereznek.

Miközben a pszichológus megoldja az ébrenlét problémáját, megtanítja a páciensnek azokat a technikákat, amelyek segítik az elalvást. Többféle módszer létezik, mindenkinél más válik be. Közös vonásuk, hogy az elalvást térben és időben eltávolítják az alapproblémától.

– Fontos, hogy a terápia során az ágy és az elalvás összekapcsolódjon a páciens agyában. Ezért tanácsoljuk például azt, hogy az ágyat csak alvásra használja, s ha nem sikerül lefekvés után elaludnia, inkább keljen fel, menjen át másik helyiségbe, olvasson, vagy találjon valamilyen elfoglaltságot, és csak akkor próbálkozon újból, ha álmosnak érzi magát.

Rozgonyi Sarolta

Laktózmentes és cukormentes étrend-kiegészítők Finnországból.

NYÁRI VITABALANS AKCIÓ!
Küldje vissza bármely 2 étrend-kiegészítő termékünkről a vonalkódot és a Vitabalans Oy feliratot, hogy megkaphassa az első 1000 beküldőnek járó strandlabdát vagy törölközőt. Az akció 2006. július 1-től Augusztus 31-ig tart!
Postacím: Vitabalans Kft. 1121 Budapest, Zugligeri út 41.

MAGNEX 300 mg + B6 Újdonság Finnországból
Már kapható a patikákban az új magnézium és B6 vitamin tartalmú étrend-kiegészítő tabletta, a finn Vitabalans Oy gyógyszergyár terméke. Az ajánlott napi adag: 1 tabletta, mert 300 mg magnéziumot és a magnézium felszívódását segítő B6 vitaminból 2,2 mg-ot tartalmaz, ami megfelel a napi ajánlott dózisoknak. A Magnex 300 mg + B6 tabletta finn minőségben készült, nem tartalmaz színezéanyagot, ízesítő anyagot és tartósítószer.
Laktózmentes, cukormentes és gluténmentes készítmény.
Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott étrendet.
Most ajándékként zsírkirétát kaphat mellé a gyógyszerárban, amíg a készlet tart.
Kérje patikásától!
További információ: info@vitabalans.hu.

Júniusi számunk helyes megfejtései a következők voltak: Clinians, gondtalan napozás (skandináv); 3494 (sudoku). A Clinians Sun ajándécsomag nyertese: Feké Szilvia, Dévaványa. A Héliá-D ajándékát nyerte: Morvai Dávid, Gyöngyöshalász. Gratulálunk!

2	HEKTO- ELNYO- MATÁS JELKÉPE	DÉLUTÁN, RÖVIDEN 1/2 FONTI	KELLE- METLEN ZAJ	HULLAJT COMB- KÖZÉPI	EGY, ANGOLUL NÉMA TANÚ!	FARMER- MÁRKA TÖRT RÉSZ	AMELY DOLOG ÉPKÉZ- LÁB	ERDEI FAFAJ MOZGÁS- BAN VANI	IRÁNYT MUTATÓ IGEKÖTŐ
1									T
	BŐR ... TYLER, ANGOL FELKÉLŐ		IDEIG- LENESEN KIÜTÉS JELE					EGYEI VONAT- KÖZÖ NÉVMÁS	
		KRAJČAR, RÖVIDEN DÉL- NYUGAT					FÉLEZER! SZÁMNÉV	ARZÉN DUGO- NICS A. REGÉNYE	
	TAJTÉK ILLEM, RÉGIS SZÓVAL						EZ A KÖ- ZELEBBI MIHÓK PÁRJA		
			ÖRÖK- SÉGRÉSZ				ROVAR- PÁNCÉL KIPÁR- NÁZ		ALADÁR, BECÉZVE
	ERDEI KÜSZÓ- NÖVÉNY SZÜLŐ		HEVES MEGYEI KÖZSÉG						
	LÁNC- SZEMEKI	PART- SZAKASZ! NADAP HATÁRAI!		SZÓ- PÖTLŐ SZÓ OXIGÉN	NAGYON RÉGI FÉLÓRÁSI	HAJÍT A CINK VEGY- JELE	SZALAG- KÖTÉS, FÁSLI FELÉRI!		
		3 ZÉRÓ							
	KÖZLE- KEDÉSI TERÜLET	R		GYENGÉN SÚROLÁS				ÖRMÉNY ROM- VÁROS	



E havi skandináv rejtvényünk fősoraiból a Hawaiian Tropic termékeiről tudhatunk meg valamit. Júliusi megfejtőink között egy értékes Hawaiian Tropic ajándékot sorsolunk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2006. július 28-ig küldjék el szerkesztőségünkbe **nyílt postai levelezőlap**on vagy e-mailen. Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49. E-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

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

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.

Júliusi megfejtőink között a Hawaiian Tropic ajándékát sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2006. július 28-ig küldjék el szerkesztőségünkbe **nyílt postai levelezőlap**on vagy e-mailen. Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49. E-mail: rejtveny@gyogyhir.hu



Barnuljon természetesen a Hawaiian Tropic trópusi növények, gyümölcsök kivonataiból készült napozószereivel.

Allergiából fertőzés

A csecsemők és a három éven aluli gyermekek bőre különösen nyáron, de a többi évszakban is fokozott figyelmet igényel az édesanyáktól. Selymes, puha felülete sokkal sérülékenyebb, érzékenyebb, mint a nagobbacsokké vagy a felnőtteké.

bőrápoló készítmények, valamint a csecsemőhalmik mosására, öblítésére használt szerek.

A csecsemőknél kevésbé, a nagobbaknál viszont egyre gyakrabban a bőr allergiás tünetei légúti allergiával is társulnak.

Azokat a gyerekeket, akiknél jelentkeztek már hasonló tünetek, óvni kell az uszodától, a tartós napfénytől, a hosszadalmas fürdözéstől, a szúrós gypjúpulóverektől, a műszálás ingektől, nadrágocskáktól. Ruháikat érdemes mindig a család szennyesétől elkülönítve, és kizárólag a babák bőrét kímélő mosóporral, öblítővel mosni. Mindenképp kerülendő a fehérítőszer, az erősen illatosított, felnőtteknek való öblítő. Már az első tünetek megjelenésénél érdemes felkeresni a szakorvost. L. I.

Míg az anyaméhben a bababőr különleges védelmet élvez, addig a születés utáni időszakban sérülékeny, szinte védtelenné válik a külvilág sokféle támadásával szemben. Ez természetes, hiszen idő kell az új környezet megszokásához, a bőr védekező rendszerének munkába állásához. Fenyvessy Katalin dermatológus szerint a csecsemő- és gyermekkori bőrproblémák közül egyik leggyakoribb betegség az ekcéma. A kezdeti gyulladáshoz tünetek, a bőrpír és viszketés orvoslás híján hamarosan elfajulhatnak; vízesedés, pörkösödés, a sebek levedzése jelenik meg, mégpedig a test egyre nagyobb felületén. Gyakori lehet a sebek felülfertőzése, vagyis szinte „nyitott kapukon” át hatolhatnak be egyéb kórokozók is a szervezetbe. Az ekcémás tünetek a 0-3 éves korosztály 10-12 százalékát sújtják. Okozói lehetnek az élelmiszerallergia, a nem megfelelő fürdető- és

HIPOALLERGÉN BABAMOSÓSZER

Megjelent Magyarországon a Norit Baby hipoallergén babamosószer, az Európai Unióban a finommosókészítmények specialista-jaként már jól ismert Norit termékcsalád tagja.

A Norit Baby gondosan tisztítja és ápolja a ruhákat, amelyek a kisbaba érzékeny bőrével érintkeznek. Kíméletessége annak köszönhető, hogy könnyen kiöblíthető, enyhén illatosított formulája nem tartalmaz semmiféle színező- vagy illatanyagot, amely bőrirritációt vagy allergiát okozna. A Norit Baby mosószer kézi és gépi használatra alkalmas, és hideg vízben használható.



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!

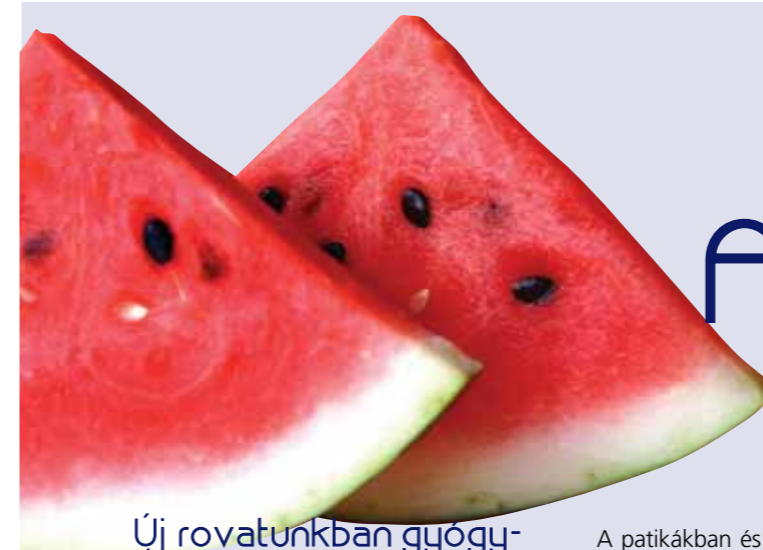
Tilos a gyűjtődobozba tenni: tűz- és robbanásveszélyes anyagokat, higanytartalmú termékeket.

Kérje gyógyszerésze segítségét!

Ide dobja, ez a helye!



A fogyókúra szerekről



Új rovatunkban gyógyszerésznk, dr. Sánta Zsuzsa válaszol kérdéseikre. Több olvasónk kérésére e havi témánk: Melyik az a fogyókúra készítmény, amelytől a legrövidebb időn belül a legtöbbet lehet fogyni?

A patikákban és gyógynövényboltokban a fogyást elősegítő készítmények széles skáláját találjuk.

Egyesek gátolják a táplálékkal bevitt zsír felszívódását. Mások gyorsítják és növelik a szervezet energiafelhasználását, vagy az idegrendszerre hatva csökkentik az éhségérzetet.

Azonban akármelyik készítményt választjuk, mozgás és diéta nélkül egészen biztosan hatástalan marad. Ha lelkileg felkészülünk, és időt is szakítunk megfelelő testedzésre, odafigyelünk étkezésünkre, jöhet a megfelelő készítmény kiválasztása. Ezek tájékoztatói, használati javaslatok, illetve a kezelőorvos vagy a gyógyszerész tanácsai segíthetnek a jó választásban.

Ne felejtsük: a hízással és a fogyással a bőrünket is próbára tesszük. Mind a hirtelen fogyás, mind a hirtelen hízás a bőr kötőszövetének szakadását okozhatja, kialakulhatnak striák, csíkok, egyenetlenségek a bőrön, illetve létrejöhet a narancsbőr. Gondoljunk ezek kialakulásának megakadályozására, mielőtt drasztikus fogyókúrába kezdünk.

Narancsbőr kialakulása ellen sokféle készítmény kapható a patikákban. Léteznek karcsúsító krémek, gélek, melyek kívülről hivatottak segíteni a fogyást.

Dr. Sánta Zsuzsa szakgyógyszerész
Dunapart Patika 06-20-9558-507

Csúcstechnológia a rákdiagnosztikában

Interjú dr. Lengyel Zsolt főorvossal

Március elején érkezett a hír arról, hogy az Országos Egészségügyi Pénztár további 2000 daganatos beteg ingyenes vizsgálatát teszi lehetővé a ma meglévő legkorszerűbb rákdiagnosztikai eljárással, a PET/CT-vel.

A PET/CT vizsgálat más eljárásoknál pontosabban jeleníti meg a szervezetben történő elváltozásokat, segíthet a korai felismerésben és az esetleges áttétek, illetve az elsődleges daganatok megtalálásában is – mondja dr. Lengyel Zsolt, a Pozitron-Diagnosztika Kft., az egyik budapesti PET/CT központ főorvosa.

- Hogyan kérheti valaki ezt a vizsgálatot?
- Nem a betegnek, hanem kezelőorvosának kell kérvényeznie a vizsgálat elvégzését. A kérvény egy szakemberekből álló bizottsághoz jut el, akiknek azt kell megítélniük, hogy az adott betegnél a PET/CT vizsgálat valóban segít-e a betegnek abban, hogy a műtétet vagy a felesleges kezelést elkerülje.
- Ha valakinek pozitívan bírálják el a kérvényét, mennyi ideig kell várnia vizsgálatra?
- A szakmai bizottság 72 órán belül elbírálja a kérvényt, s mi ezután nagyon gyorsan tudunk időpontot adni. Gyakorlatilag egy hét leforgása alatt a beteg, illetve orvosa kezében lehet a vizsgálat eredménye.
- Az előbbiekből úgy tűnik, egyelőre „csak” a súlyosabb esetek kerülnek a bizottság elé, tehát a betegségek nagyon korai szakaszban történő kimutatására még várni kell. Legalábbis, ami a finanszírozott vizsgálatokat illeti...
- Valóban. A keret az igazoltan daganatos betegek vizsgálatára „tartják fenn”.
- Többször is igénybe vehető a vizsgálat?
- Természetesen. Amennyiben valaki szeretné kivizsgáltatni magát, megteheti, erre több lehetősége is van. Egyrészt igénybe vehető a szolgáltatás egészségpénztárakon keresztül. Emellett a Pozitron-Diagnosztika Közhasznú Alapítvány is igyekszik résztámogatást nyújtani a szociálisan rászorulóknak. Ezért a tavalyi évben is mintegy 600 beteg vizsgálatát segítette. A korai diagnosztikára érkező páciensek egészségtudatos életük részeként vizsgálattal ki magukat, tudván azt, hogy minél korábbi szakaszban fedezünk fel egy onkológiai megbetegedést, annál nagyobb a gyógyulás esélye.

Pozitron-Diagnosztika Kft.
PET/CT Központ
1117 Budapest, Hunyadi J. út 9.
Telefon: 36-1-505-8888;
Fax: 36-1-505-8889; www.pet.hu



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)

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

BÉRES Az egészséges emberért