

Gyógyhír Magazin

II. évfolyam 6. szám

2007. június



Szokatlan találkozás

Interjú Gregor Bernadettel

Egyedül veszélyes!

A szinglilét kockázatai

Óvatosan a szabadban!

Intim gondok – a hüvelygomba

Egyszer egy éjszakát végigaludni?

Az orrsövény ferdülésben szenvedőknek is joguk van rá!

Könnyű légzés – BreatheRight orrtapasz!

Forgalmazza: Patikapack, 1139 Budapest, Úteg u. 49., Tel.: 239-0347



Ezt a Gyógyhír Magazint mi ajándékoztuk Önnek:



LABORATOIRE
DEVA
ELIXIRS FLORAUX

FELTÖLTŐDÉS

Összetett virágesszencia készítmény

A kimerítő, stresszes környezettől, túlzott ingerbőségtől, ellenségeskedéstől szenvedő, valamint életterüken önmagukat idegennek, kizártnak érző egyéneknek javasolt. Készítményeink bio-minősítésűek, nem toxikusak, mellékhatás mentesek.

Javasolt adagolás: naponta 4x3 spray-befújás a nyelv alá, több héten keresztül a tartósabb hatás érdekében.



Forgalmazó:
LEANDER VITA
Leander Vita Kft.
H-2084 Pilisszentiván,
Táncsics utca 37.
Tel./fax: 26/366-219
E-mail: info@leandervita.hu
Web: www.lab-deva.com

BACH ORIGINAL METHOD **AB**

Teljes virágesszencia-kínálatunkat tartalmazó szórólapjainkat keresse a gyógyszertárakban.

Bach-virágterápia III.

Virágesszenciák, a lélek harmonizálói



Előző számunkban már bemutattuk dr. Edward Bach munkásságát. Ezután megismertettük Önökkel módszerének egyik folytatóját, a francia DEVA Laboratóriumot, amely nem állt meg dr. Bach hagyatékánál, hanem követte a mai társadalomban fellépő változásokat.

A természet törvényeitől és ciklusaitól való eltávolodás súlyos következményeit viseli ma az emberiség. A kor emberének zaklatott lelkiállapotához a DEVA új esszenciákat kísérletezett ki, s a pszichológia korszerű módszereit (enneagram, családfelelő, biológiai kódmegejtés, NLP stb.) használja fel a szerek kiválasztásában.

Ezúttal szeretnénk Önöknek a Bach-virágterápiát közelebbről bemutatni.

Az idők során többszörös változáson esett át az emberi gyógyítás. Míg az ókorban még az „egészség” szó a test és lélek egységét jelentette, addig a modern korban ezt szétválasztották. Az anyagelvű szemlélet következménye a testre és lélekre „szakosodás”, vagyis e két terület különválása a gyógyításban.

Voltak orvosok, akik ebbe a szakadásba nem nyugodtak bele, mert érzékelték a mindent átható rezgések világát, és ebből kiinduló gyógymódok után kutattak. Így alapozta meg Hahnemann (1755–1843) a homeopátia törvényeit. Az alkalmazott szerekben egy bizonyos hígítás után már nem mutatható ki az eredeti hatóanyagból egyetlen molekula sem, a szer hatékonyságát azonban senki sem vitatja, mivel a mai tudomány is már bebizonyította, hogy a rezgések továbbítják a terápiás üzenetet.

Dr. Edward Bach (1886–1936), aki homeopáta orvos is volt, továbbgondolta e rezgésen alapuló módszert. Mivel szorosan kötődött a természethez és nagyon intuitív ember volt, megállapította, hogy minden testi betegség gyökere a lelki egyensúly felbomlása. Úgy gondolta, hogy olyan finom rezgésű, egyszerű készítményeket kell elérhetővé tennie az emberek számára, melyek ezt a felbomlott egyensúlyt helyre tudják állítani. Számára egyértelművé vált, hogy környezetünk virágainak rezgése harmonizáló hatással vannak lelkünkre.

Orvosi praxisa során felismerte, hogy negatív érzéseinket hét csoportba lehet beosztani, melyek: *A Félelem és a biztonságérzet hiánya, A jelen iránti érdeklődés hiánya, Kétely és bizonytalanság, Véleményekre és hatásokra való fokozott érzékenység, Csüggedtség-depresszió, Magány és Másokért való aggodalom.* Az általa később kiksérletezett 38 virágesszenciát besorolta ezekbe a kategóriákba. Rendszerével megkönnyítette az öngyógyítást, mivel a lelki problémák felismerése egyszerűbbé vált. Gondolkodásában odáig jutott, hogy testi betegségeink megelőzhetők, ha lelki bajainkat időben érzékeljük, tudatosítjuk és orvosoljuk.

Tehát a virágesszencia-terápia célja érzelmi világunk egyensúlyának helyreállítása, mely ily módon kihathat a testi bajokra is.

A DEVA Laboratórium szereiből most figyelmükbe ajánlunk egy olyan összetett készítményt (*Feltöltődés*), amely mostani zaklatott világunkban mindenki számára gyógyír lehet...

Kapható gyógyszertárakban, ajánlott fogyasztói ára 2590 Ft.



IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12.
Telefon: 429-9104, 411-1866,
411-1867, 411-1868
Fax: 411-1869
E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu
www.gyogyhir.hu

Lapigazgató: Hollauer Tibor
Főszerkesztő: Papp Benedek
Hirdetési igazgató: Mező Gizi
Hirdetés: Press GT Kft.
Művészeti vezető: Gula Annamária

Megjelenik: havonta, 24–32 oldalal
Példányszám: 230 000 példány havonta
Terjesztés: Magyarország több mint 2000
gyógyszertárban, bio- és gyógynövényboltjában
ingyenesen jut el az olvasókhöz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft.
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!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára: fél évre 1080 Ft, egy évre 2100 Ft

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



ISO 9001:2000



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



Címlepfotó: DEÁK SZABOLCS



Országos reprezentatív követéses vizsgálatainkból kiderül: a szingli férfiaknak háromszor nagyobb az esélyük, hogy fiatalabban meghaljanak, mint

azoknak, akik házasságban élnek. Ennek oka, hogy az erősebbik nem tagjainak érzelmi intelligenciája általában kevésbé erős, mint a nőké, és a szociális hálójuk is gyengébb. Különösen az olyan maskulin társadalmakban, mint a magyar – nyilatkozta lapunknak Skrabski Árpád szociológus. Később a tudós kifejti, a férfiakat már kicsiként versengésre, hajtásra nevelik, épp ezért, ha lemaradnak a küzdelemben, az jobban megviseli őket a hölgyeknél. Ráadásul érzelmeiket el kell titkolniuk, nem

szabad sírniuk, mindig erőt kell mutatniuk. S hogy milyen árat fizetnek mindezért? A tudós szerint a következmények között szerepel a krónikus stressz, ami gyengíti az immunrendszer működését, szív- és érrendszeri problémákat, daganatos megbetegedéseket okoz, ráadásul a fertőzésekkel szemben is védtelenebbé válik tőle a szervezet. Akik pedig a krónikus stressz miatt huzamosabb ideig depressziós tünetektől szenvednek, nagyobb valószínűséggel hamarabb halnak meg, mint a lelkileg stabil, kiegyensúlyozott emberek. A depressziós szimptomák sorában pedig jelentkezhet a kilátástalanság érzése, az önvád, vagy akár öngyilkossági gondolatok. Azt hiszem, e felsorolás végére már csak egy kérdés hiányzik. Tulajdonképpen miért is a férfiak az erősebbik nem?

Papp Benedek

Tisztelt Olvasónk!

Tájékoztatjuk, hogy internetes portálunkon (www.gyogyhir.hu) elindítottuk Gyógyhír Klinikánkat, ahol szakorvosaink online módon válaszolnak kérdéseikre. (Az eddigi kérdések és válaszok is megtekinthetők.)

Természetesen lehetőség van hagyományos módon is kérdezni:

levélben: Gyógyhír Magazin 1139 Budapest, Üteg u. 49.
telefonon:

- Pszichiáter: Dr. Kökényes Marianna - 06-20-330-3044
 - Gyermekorvos, fitoterapeuta: Dr. Pozsonyi Györgyi - 06-30-308-3451
 - Szülész-nőgyógyász: Dr. Vámosi Béla - 06-20-535-3710
 - Reumatológus: Dr. Szentiványi Csilla, 06-30-449-3818
- e-mail-ben: gyogyhir@gyogyhir.hu

Látogassa meg Ön is a Gyógyhír Klinikát!

Az orvos válaszol
Gyógyhír KLINIKÁJA



GRAFIKAI TERVEZÉS

Egészségügyi szakkiadványok és ismertető teljes körű kivitelezése a Gyógyhír Magazin kiadójánál!

Továbbá elkészítjük hirdetését, szórólapját, prospektusát és plakátját is! Referenciáink között szerepelnek a legnagyobb gyógyszercégek! Keressen bennünket bizalommal!

E-mail: info@pressgt.hu
Telefonszám: 349-6135, Fax: 452-0270

Levendula
EMELTSZINTŰ IDŐSEK OTTHONA ÉS NYUGDÍJASHÁZ

NYITÁS: 2007. december

ÚJDONSÁG!

Nyugdíjasház Pátyon!
Használati jog, földhivatali bejegyzéssel!

Telefon: 06-23/555-250, 06-30/639-5959,
web: www.levendulaotthon.hu

Egyéni visszafizetési és akár alacsony havi díjas konstrukciók közül is választhat!

írta: Kolimár Éva

Intim gondok – természetes egyensúly

Testünkben számos mikroorganizmus él, ezek alkotják a szervezet állandó flóráját. Ezek a szemmel láthatatlan élőlények a bőrön, a szájüregben, a felső légutakban, a belekben, a hüvelyben lakoznak anélkül, hogy betegséget okoznának. Sőt, ez az állandó flóra védi a szervezetet a kórokozók szemben.

Szervezetünk „jótékony társbélőinek” megfelelő létszáma és aránya szükséges az egészséges működéshez. Ha ez a természetes egyensúly felborul, kellemetlen tüneteket okoz. Különösen kínos, ha a panasz az intim testtájakat érinti. A hüvelygombásodást égető érzés, kinyzó viszketés, szokatlan színű és állagú folyás jelzi.

– A hüvelygomba nagyon gyakori, átlagosan minden ötödik-tizedik páciens ilyen panasszal jelentkezik – mondja dr. Csermely Gyula, a Rózsakert Medical Center szülész-nőgyógyász főorvosa. – A kórokozó, a candida jelen van a szervezetben, gondot akkor okoz, ha valamilyen körülmény elősegíti az elszaporodását. Ilyen lehet például az immunvédekezés meggyengülése, a stressz, a nem megfelelő

lő tisztálkodószerek, valamilyen krónikus betegség. Bizonyos gyógyszerek, például szteroidkezelés vagy antibiotikum-kúra ugyancsak hozzájárulhat a természetes egyensúly felborulásához. Ha megbomlik a hüvelyflóra összetétele, a candida elszaporodhat, és kialakul a fertőzés.

A gombás panaszok kezelésére sokféle készítmény és megbízható terápia létezik, az orvos választhat a lokális (hüvelykúp, -tabletta, a külső nyálkahártya, a bőr viszketését csökkentő krém), illetve a szájon át szedhető gyógyszerek között.

– Különböző előírások vannak arra, hogy szükséges-e egyidejűleg a partnert is kezelni. Férfiaknál a gombásodás hasonló tüneteket okoz: égő, viszkető érzésről számolnak be a páciensek, bár tünetmentesen is hordozhatják a kórokozót. Ezért én úgy gondolom, hogy a páciens a partnerével együtt szükséges kezelni – mondja a szakorvos. – Azt szoktam tanácsolni, hogy a néhány napos gyógyszeres terápia alatt mellőzzék a szexuális életet. Ezután egy ideig előnyös lehet az óvszer használata, mert elősegíti a hüvely normális baktériumflórájának helyreállítását. Ha valakinek nehezen gyógyul vagy ismételten visszatérő gombás betegsége van, érdemes más hatóanyagú készítménnyel kezelni, mert lehet, hogy az addig alkalmazott szer az adott gombafajtára hatástalan. De ez a tünet arra is utalhat, hogy a panaszok hátterében más betegség, például diabetes áll, ami kivizsgálást tesz szükségessé.



PROBIOTIKUMOK A KANDIDA FERTŐZÉSEK MEGELŐZÉSÉRE

ÚJ!



- Étrend-kiegészítő

A Candida albicans élesztő ártalmatlan organizmusként a legtöbb emberben, vagy embereken jelen van. A szervezetben több ezer élesztősejt létezik, főleg a béltraktusban anélkül, hogy kellemetlen tüneteket okozna. Ugyanakkor a candida albicans a fő gombakeltő kórokozó az emberekben. A gyulladások helyét be lehet azonosítani: leggyakrabban a száj és a hüvely körül jelentkeznek, mindkettő elég kellemetlen. A Candida albicans a helyi gyulladásoktól áttejedhet majdhogynem bármely másik szervrendszerre.

Ezt az általános fertőzést tekintjük candidiasisnak, mely állapotot a következő tünetekkel jegyezték fel: krónikus fáradtsági szindróma, ízületi gyulladások, Irritabilis Bél Szindróma és különböző allergiák.

A probiotikus baktériumok jótékony hatással vannak a candida megbetegedések kezelésére.

Nemcsak a candida növekedését nyomják el a probiotikus baktériumok a táplálkozási traktusban és a hüvelyben, de meggátolják a candida ezen szervek belhám felületéhez való tapadását is.

A probiotikus baktériumok immunrendszer stimuláló és falósejt aktiváló hatása a gazdatestben szintén nagy szerepet játszik a candida kialakulása ellen.

Az elképzelések alapján a probiotikumok egyedül nem tudják meggyógyítani az élesztő okozta hüvelyfertőzést, de nélkülözhetetlenek és hasznosak más gombaellenes gyógyszerekkel együtt alkalmazva és ezáltal biztosítani lehet a betegség visszatérésének megakadályozását is. A probiotikumok használata megerősíti a bél mikroflóra természetes ellenállását a Candida albicans ellen, például az antibiotikus kezelés során is.

A Protexin termékcsalád új készítménnyel: a Protexin Candid Plus-szal bővül, mely három hatóanyagával: probiotikus baktériumok, grape-fruit mag kivonat és allicin, a fokhagyma hatóanyaga, segíti helyre állítani az egészséges flóra egyensúlyát.



Forgalmazza: VitaminKosár Kft.

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

Adjon **1 hetet** a Terbisil® krémnek, és ...
Felejtse el a gombát!

TERBISIL® krém
terbinafine

- hatóanyaga bizonyítottan gombaölő hatású
- naponta elég 1-2x alkalmazni
- a bőr bármely területén használható



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

Vény nélkül kapható gyógyszer. Nagygomba esetén az ajánlott kezelési idő két hét.

RICHTER GIDEON
1103 Budapest, Gábor új 19-21.

írta: L. I.



„Ilyen jó csak egyszer történhet a lábával”

Hányszor kell kezelni a láb gombás fertőzését? **Mostantól csak egyszer!** Mert megérkezett a *Lamisil 1x*. Forradalmian új és hatékony készítmény, mely a bőrön tartós filmréteget képezve egyetlen használatával megszüntetheti a láb gombás fertőzését.

Hogyan alkalmazzuk? A készítményt mindkét lábfejen kell alkalmazni, még abban az esetben is, ha a gombás bőrfertőzés jelei csak az egyik lábfejen mutatkoznak. A lábfejre kent gyógyszer gyorsan, 1-2 perc alatt megszárad és vékony filmréteget képez. A gyógyszeres tubus tartalma mindkét lábfej kezelésére elegendő.

Mikor alkalmazzuk? Fürdést vagy lábmosást követően száraz bőrön alkalmazzuk. A legjobb eredmény elérése érdekében a lábakat nem szabad megmosni vagy bevezetni az alkalmazást követő 24 órán keresztül. Ne ismételje meg a kezelést!

És a kezelés után? Az egyszeri kezelés után a fertőzött területen a *LAMISIL 1x* gombaölő hatása azonnal megkezdődik. A bőrön vékony filmréteg képződik, melyből a hatóanyag a bőrbe kerül, és ott több napig gombaölő hatást biztosít. Néhány napon belül jól látható javulás kezdődik, de a bőr maradéktalan regenerálódása 4 hétig is eltarthat.

A Lamisil 1x 1% külsőleges oldat. Terbinafin tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. Lam159/apr07

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



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

Ha most gyűjt, nyerhet!

Ma már mindenkinek lehetősége van arra, hogy házipatikájából összegyűjtse a lejárt, feleslegessé vált gyógyszereket, s elhelyezze azokat a legközelebbi gyógyszertár e célra rendszeresített szelektív hulladékgyűjtő dobozába.

Ide dobja,
ez a helye!

2007. június 30-ig fél éves **Gyógyhír** előfizetést nyerhet,

aki gyógyszerhulladékát visszaviszi gyógyszertárába, egyidejűleg az alábbi szelvényt kiegészíti, aláírja és lepecsételteti gyógyszerészével, majd visszaküldi a következő címre: **Press GT Kft. 1139 Budapest, Úteg u. 49. Fax: 452-0270**

A szelvényt visszaküldők között havonta 150 db előfizetést sorsol ki a lakossági gyógyszerbegyűjtést koordináló Recyclomed Kft!

Igazoló szelvény

A mai napon (dátum:.....) a gyógyszertári szelektív hulladékgyűjtő dobozba visszadoztam doboz gyógyszerhulladékot.

Név:

Lakcím:

Telefonszám:

Igazolom, hogy e szelvény tulajdonosa a fent említett mennyiségű hulladékgyógyszert gyógyszertárunk gyűjtődobozába elhelyezte.

gyógyszertár neve

címe

pecsét, aláírás

2007. június

Az egészséggel kapcsolatos további hasznos cikkeket olvashat honlapunkon: www.gyogyhir.hu



Bőrvédő gyümölcsök

A közismert napozási alapszabályokon kívül (reggel tíz és délután három között kerüljük a



Az egészséggel kapcsolatos további hasznos cikkeket olvashat honlapunkon: www.gyogyhir.hu



Bőrvédő gyümölcsök

A közismert napozási alapszabályokon kívül (reggel tíz és délután három között kerüljük a

A mióta közismertek a nap UV-sugárzásának ártó hatásai, nyáron sokan félnek a szabadban tartózkodástól. Mások kizárólag a magas faktorszámú napozó készítményektől várják a védelmet. Dr. Nagy Zsuzsanna bőrgyógyász szakorvos mindkét végtől óv, mert az emberi testnek szüksége van a napsugarak jótékony hatására, a különféle napozó készítmények pedig hiába magas faktorszámúak, önmagukban nem nyújtanak elegendő védelmet.

tűző napot, víz mellett félárnyékban napozunk) több dologra kell figyelni. Például a táplálkozásra, a testi kondícióra is. Aki friss, leginkább nyers zöldségekben, gyümölcsökben gazdag étrendet követ, és általános egészségi állapota jó, kevésbé van kitéve a leégésnek. A zöldségek, gyümölcsök közül azok a leghasznosabbak, amelyek karotinoidokban gazdagok, vagyis a sárgarépa, sárgadinnye, sárgabarack, sütőtök. A többségük védő antioxidánsokat is tartalmaz.

Beburkolja a DNS-t

Jó szolgálatot tehetnek a patikákban és a bioboltokban kapható, komplex karotinokat tartalmazó kapszulák. A Cassia Alata nevű trópusi gyógynövény kivonatából készülő krém hatása különbözik más, napozás ellen védő krémekétől. Nem az UV-sugárzást szűri ki, hanem a bőr sejtjeinek DNS-ét védi, hatóanyaga védőburkot képez körülöttük. A nem kívánt bőrpír elkerülésére érdemes a tradicionális UV-szűrős készítményeket és a DNS-védő készítményt egyszerre használni. Az UV-szűrős készítményeket kevés naponta egy-két alkalommal felkenni, mert védő hatásuk két óra alatt elvész. Gyakorta ismételni kell a test átkenését.

Természetes gyógymód

Leégéskor jó hasznát vehetjük a népi receptnek, a hűtő, nyugtató érzést kifejtő tejföl- vagy joghurtpakolásnak, illetve a patikákban kapható, ilyen célra kifejlesztett készítményeknek. Mindig vegyük figyelembe az egyéni bőrtípust, mert a világos hajúak/bőrűek hamarabb leégnek.

A fehér ruha megvéd

A kellemetlen tünetek elkerülhetők vagy mérsékelhetők a helyes ruhaviselettel is. Napon tartózkodáshoz ajánlott a fehér, természetes anyagból készült ruházat. A fejet szellős szalma- vagy vászonkalappal, világos színű vászonsapkával védhetjük a napszúrástól.

Bausch & Lomb
Ocuvite
PreserVision

Védelem az UV sugarak ellen



A szem és a bőr számára fontos béta-karotint, E és C vitamint, valamint nyomelemeket tartalmaz.

©Dr. Mann Pharma védjegyzett neve

Chauvin ankerpharm magyarországi képviselője
1124 Budapest, Termék Ára u. 28. Tel: Fax: 36 1 220-8821
www.bauschundlomb.hu www.ocuvite.hu

Bausch & Lomb

Hátizsák és sebtapasz

Túrázás, kirándulás előtt érdemes egy kis időt szánni a felkészülésre, hogy csak szép élményekkel gazdagabban érjünk haza.

Kirándulás előtt jó számba venni, ki mire képes. Családi program esetén a legkisebb gyerek tűrőképessége vagy a társaság legidősebb tagjának erőnléte alapján szervezzünk. A kijelölt turistautak nehézségi foka segít a választásban. De mit érdemes csomagolni a hátizsákba, hogy ne érjenek kellemetlen meglepetések?

– Típusos túrázó baleset nincs – állítja dr. Szódy Róbert, a Revita rendelő szakorvosa. – Gyakorló baleseti sebészként elláttam már a budai hegyekben megsúszott és mélybe zuhant beteget, de nem kell elijeszteni senkit egy olyan szabadidős tevékenységtől, amihez komoly anyagi befektetés nélkül mindenki hozzájuthat. Ellenben nemegyszer találkoztam az ambulancián olyan vérhólyagokkal színesített, bucira dagadt lábbal, amit viselésre alkalmatlan cipőben tett kirándulás okozott. Hasznos egy masszív, kényelmes, a lábat jól tartó, a göröngyös talajon is biztonságos járásra alkalmas lábbeli viselése.

Fontos a kényelmes, réteges öltözék. Évszaktól függetlenül nem árt, ha hosszú nadrágot és hosszú ujjú felsőt viselünk, amely véd egyrészt az időjárás viszontagságai, másrészt a rovarok és különösen a kullancsok ellen.

– Aki gyakran kirándul, annak ajánlott encephalitis elleni védőoltást kérnie a háziorvosától. Az ugyancsak kullancs terjesztette Lyme-kórt nem tudjuk oltással megelőzni, ezért kullancsriasztó szerekkel védekezhetünk a vérszívó ellen. Vízparton vagy az erdőben bárhol számíthatunk a szúnyogok támadására, ezért érdemes olyan spray-t vásárolni, amely ellenük is hatékony.

Kirándulás során nem tudhatjuk, hogy a sűrű erdőből mikor vezet az út olyan szakaszra, ahol órákon keresztül a tűző napon fogunk bandukolni. Nem jó leégni, és az sem szerencsés, ha napszúrást kapunk. Ezért érdemes magas faktorszámú napolajat, egy könnyű fejfedőt és napszemüveget magunkkal vinni.

Fontos, hogy legyen a hátizsákban elegendő folyadék. Lehetőleg ne buborékos, cukros italt igyunk, mert az felborítja a cukorháztartást, és csak egyre szomjasabbak leszünk tőle. Legjobb az ásványvíz.

Az egészségügyi csomagban nem kell extra dolgokat magunkkal vinni. Feltört lábra, kisebb sérülésekre, horzsolásokra jó megoldás a sebtapasz. Hasznos, ha van nálunk egy tiszta rongy vagy egy erős vászonkendő, de kötszer vagy fertőtlenítőszer ritkán szükséges.



SZÍVÜGYE A SZÍVE?

A BÉRES EGÉSZSÉG HUNGARIKUM PROGRAM E HAVI TÉMÁJA: A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK

A Béres Egészség Hungaricum Program azért jött létre, hogy Magyarország Európa egyik legbetegebb nemzetéből az egyik legegészségesebbé válhasson. Most induló rovatunkban havonta körbejárunk egy-egy sokakat érintő betegséget, hogy eloszlassuk a tévhitet, és feloldjuk az ellentmondásokat. E havi témánk a szív- és érrendszeri betegségek.

Bizonyára az Ön családjában is előfordult már a szív- és érrendszeri betegségek valamelyike (magas vérnyomás, koronáriabetegség, szívinfarktus, agyvérzés, szívelégtelenség, perifériás erek beteg-

sége). Ennek ellenére szinte senki nem tesz azért, hogy megelőzze a szív és az érrendszer gyakran súlyos következményekkel járó megbetegedéseit! A Béres Egészség Program kezdeményezésére végzett kutatásban a résztvevők 24%-a még sosem ellenőriztette vérnyomását vagy koleszterinszintjét, holott a megkérdezettek közül minden negyedik ember magas vérnyomásban szenved!

• A vérnyomás és a koleszterinszint mérése évente egyszer ajánlott, még akkor is, ha fiatalok és egészségesek vagyunk.
• Ha magas vérnyomást mérünk, záros határidőn

belül ellenőriztessük szakemberrel újra, mert egy mérésből nem vonható le szakzerű következtetés.

A megkérdezettek szerint a szív- és érrendszeri betegségek legfőbb kiváltó oka a stressz (30%), ezt követi a dohányzás (26%), a helytelen táplálkozás (17%) és a mozgásszegény életmód (15%). A magas vérnyomás legfőbb kiváltó okának is a stresszt tartották (51%), ezt követi a helytelen táplálkozás (20%).

A kardiovaszkuláris betegségek 30-40%-áért elsősorban a helytelen táplálkozás a felelős. Hazánkban főleg a kevés gyümölcs- és zöldségfogyasztás, illetve a koleszterinben, a telített és a transz-zsírakban gazdag ételek okoznak problémát.

A Béres Egészség Hungaricum Program szív- és érrendszeri betegségek szakértője: Prof. dr. Ferdinandy Péter, a Szegei Tudományegyetem Biokémiai Intézet Kardiovaszkuláris Kutatócsoportjának vezetője.

Mi az az Omega-3?

A felmérésben résztvevőknek csak 40%-a hallott az Omega-3 zsírsavról, holott ez a legfontosabb táplálékiegészítő a koronáriabetegségek megelőzésére és kezelésére. Csökkent a vérben a koleszterin és az egyéb zsírok koncentrációját, javítja az erek rugalmasságát, megelőzi a magas vérnyomást, gátolja az érelmeszesedés kialakulását, ezáltal csökkentve a szívinfarktus kialakulásának esélyét. Az Omega-3 zsírsavak elsődleges állati eredetű forrása a hal.

SEBHELYZET

b á r m i k o r b e k ö v e t k e z h e t



A Curiosa® egy kristálytisztá gél

- enyhén hűsíti a sebet
- gátolja a felülfertőződést
- gyorsítja a sebgyógyulást



Legyen mindig kéznél!

MEGELŐZÉS, PREVENCIÓ – DE MI IS AZ?

Az, hogy az egészség érték, többé-kevésbé rögzült már a fejünkben, de azzal kapcsolatban, hogy meg is kellene őriznünk, sokunknak csak halvány elképzelései, illetve kifogásai vannak idő- és pénzügyi hivatkozva. Bár körülöttünk egyre több minden szól a helyes étrendről, a sport, a szűrések fontosságáról, vagy nem értjük pontosan, mit takarnak ezek az életmentő fogalmak, vagy csak lusták vagyunk lépéseket tenni egészségünk érdekében. Vajon miért?

Ezekre a kérdésekre keresett választ az a kutatás, amelyet a Béres Egészség Hungaricum Program megbízásából 2007 elején a TNS Hungary végzett. A felmérés a magyar egészségudatot térképezte fel, első ízben készült ilyen egészségindex. A statisztikák igazolták, hogy az egészségtelenség hungarikum hazánkban, és meglepő ellentmondásokra is fény derült. A Béres Egészség Hungaricum Program éppen ezeket igyekszik feloldani, és felhívni a figyelmet arra, hogy egészségünk megőrzéséért mi magunk tehetünk a legtöbbet. A kutatásban megkérdezettek 55 százaléka pél-

dául még sosem hallotta azt a kifejezést, hogy prevenció. A válaszadók tisztában voltak azzal, hogy a betegségmegelőzés érdekében főként önmaguk tudnának tenni, pár kérdéssel később viszont sokan már úgy gondolták, hogy az egészség anyagi körülmények függvénye, vagy pedig az országos egészségügyi ellátórendszert hibáztatták a magyar lakosság siralmas állapotáért. Az igazság az, hogy az emberek nagy része sajnos egyáltalán nem foglalkozik a betegségek megelőzésével.

Mi a prevenció?

A szó hallatán a legtöbben még ma is az egészségügyre, ezen belül a szűrővizsgálatokra asszociálnak, pedig a prevenció valójában ennél sokkal többet jelent! A megelőzésnek három szintje van, nézzük egy példán keresztül! A csonttritkulás primer prevenciója – a fiatal felnőttkor végéig terjedő időszakban – a maximálisan elérhető csonttömeg kialakítása helyes étkezéssel és mozgással. Tehát az elsődleges megelőzésről mondható el leginkább az, hogy a tényleges egészségmegőrzést szolgálja. A másodlagos prevenció a szűrés, a csonttömeg mérése csontsűrűség-vizsgálat so-



rán. Azaz a tünetek már jelen vannak, a kóros eltérések célzott vizsgálattal már fellelhetőek, de a betegség még nem alakult ki. A harmadlagos prevenció pedig a már meglévő csonttritkulás-betegség esetén a patológiás törések megelőzésére való törekvés.

A Béres Egészség Hungaricum Program prevencióval kapcsolatos kutatási eredményeit kommentálta: Dr. Gajdács Ágnes, a Magyar Orvosi Wellness és Prevenció Társaság elnöke.

Írta: Pataky Enikő



Pataky Enikő
a HírTV GyógyHír című
műsorának vezetője

GyógyHír magazin a Hír Televízióban

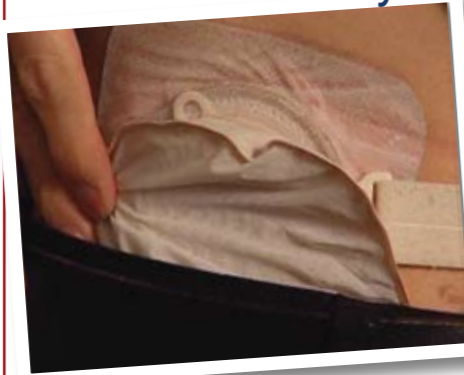
Néhány téma azok közül, amelyekkel a vasárnap délutánonként jelentkező műsor az elmúlt hónapban foglalkozott.

Minden tizedik

„Elevenen színesebb a világ!” – hirdeti egy hiperaktív gyermekekkel foglalkozó alapítvány. Becsült statisztikák szerint minden tizedik gyermek érintett ebben, vagyis egy-egy osztályban legalább két olyan gyermek lehet, aki nem tud alkalmazkodni a társaihoz. A hiperaktivitás fokozott cselekvési kedvet jelent, vagyis a gyermek örökre akcióban, cselekvés közben van, rendkívül impulzív. Felugrál az órákon tanítás alatt, képtelen egyetlen feladatra koncentrálni, éppen ezért a teljesítménye is leromlik. Törvényszerűek ilyenkor a konfliktusok pedagógus és gyermek között. Ő lesz a rossz tanuló, a rendetlen, szófogatatlan gyermek, az osztály fekete báránya. Az Eleven Team Alapítvány tréningjeinek célja, hogy a hiperaktív gyermekek elevenségéből előnyt kovácsoljon. Egyéni és kiscsoportos tréningeket tartanak, ahol fejlesztik a kisdíjak figyelmét, a kommunikációjukat, az önkontrolljukat. A legtöbb gyermeknél már két-három hónapos foglalkozás után észrevehető a változás. Ha erre a családban is rásegítenek, kiegyensúlyozott, nyitott, eleven gyermek válhat belőlük.



Sztómás betegek: romló körülmények



Ismerik a fogalmat: sztóma? A bélrendszer megbetegedése miatt a bél egészséges részét a hasfalon készített nyíláson keresztül kivezetik. Vagyis a vékony- vagy vastagbél nem a végbélnyíláson, hanem a hasfalon keresztül ürül, méghozzá egy zacskóba. Ma Magyarországon kb. 12 ezer ember osztozik ebben a sorsban. Természetes igényük, hogy tiszták és ápoltságban legyenek. A betegek, ha nincsenek szakszerűen kiképezve a zacskók felhelyezésére és cserélésére, akkor a saját szenvedéseiken keresztül kell megtapasztalniuk, hogyan a legcélszerűbb az eszközeiket használni. A sztómás betegeket tömörítő magyar ILCO Szövetség szerint a hazai sztómások ellátottsága az elmúlt tíz esztendőben egyre rosszabb. Nem egészen két sztómásakat finanszíroz számukra az OEP. Ráadásul tavaly december óta megszűnt a sztómások részére biztosított kötszerek térítésmentessége is, amely a zacskók cseréjéhez is nélkülözhetetlen.

Zárás a Svábhegyen

A cisztás fibrózis, röviden CF ritka, veleszületett betegség. 500-600 ilyen gyermek él hazánkban ezzel a kórral. Speciális ellátást igényelnek, ha nem szívják le rendszeresen a váladékot tőlük, megfulladhatnak. Eddig döntően a Svábhegyi Gyermekklinika látta el őket jó eredménnyel, országos centrumként. A szakmai érvek szerint egy általános gyermekosztály nincs felkészülve e betegek speciális ellátására és gondozására. A GyógyHír akkor forgatott az intézményben, amikor az éppen bezárta kapuit. Május 8-án leszerelték az életmentő műszereket, összehajolták az utolsó szöveget is a kórházban. Közel 200 alkalmazott került az utcára. Az egészségügyi intézmény évente több mint 60 000 gyermeket látott el. A krónikus betegek többsége asztmás volt. Gyógyítottak tbc-s, koraszülött, illetve idegrendszeri károsodást szenvedett betegeket is. A szülőket nem tudták tájékoztatni arról, hogy legközelebb melyik kórházba menjenek gyermekükkel. Arra sincs válasz, hogy a későbbiekben hol találják majd meg a gyermekeiket évek óta kezelő orvosait.



RÁKKELTŐ REFLUX, GYOMORFEKÉLY, GYULLADÁSOS BÉLBETEGSÉGEK

A cseppkőgomba és patkónyelv polysaccharida kivonatok szerepe a kiegészítő terápiában

Max-Immun kutatás

Varga Gábor Dipl.-Kfm., Dr. Bakanek György orvosszakértő

A reflux az egyik leggyakoribb, emésztőrendszert érintő betegség. Oka a gyomorsav nyelőcsőbe történő visszafolyása. Tünetei lehetnek a gyomorégés, savas felbőfögés. A betegség valószínűségét megnövelheti a túlsúly, a túlzott alkohol- és kávéfogyasztás, dohányzás, bizonyos gyógyszerek (pl. antidepresszív és anticholinergikus gyógyszerek), valamint a fehér kenyér fogyasztása és a szociális stressz. A testmozgás és gyümölcsfogyasztás csökkenti a reflux előfordulásának rizikóját. A rendszeres reflux idővel fájdalommentessé válhat, növekedhet az azt észlelő érzékelési küszöb. A fájdalomérzékelés csökkenése viszont nem jelenti, hogy a betegség kezelése elhanyagolható. A reflux megnöveli a nyelőcsőrák (adenocarcinoma), a légzőszervi betegségek, valamint a felső légút rákos megbetegedéseinek valószínűségét. A nyelőcsők, adenocarcinomájának előfordulása folyamatosan növekszik, amit arra vezetnek vissza a kutatók, hogy a refluxbetegségben szenvedők és a túlsúlyos élő emberek száma nőtt, illetve a gyomorrákkeltő *Helicobacter pylori* bakteriális fertőzés előfordulása csökkent. A legdöbbenetesebb felismerés éppen az, hogy míg a *H. pylori* baktérium előfordulásának csökkentésével sikerült a nem gyomorszájat érintő (non cardia) gyomorrák valószínűségét jelentősen csökkenteni, addig ugyanez egyben bizonyos nyelőcsőráktípus (adenocarcinoma) növekedéséhez vezetett. A helyzetet súlyosítja, hogy a *H. pylori* előfordulásának csökkenésével a gyomorszáj- (cardia) rák előfordulásának egyértelmű növekedését is szoros összefüggésbe hozzák a kutatók. Egy 2006 októberében egy rangos amerikai folyóiratban megjelent tanulmány következtetése szerint ha a *H. pylori* fertőzés valóban gátolja a gyomorszáj és a nyelőcső bizonyos ráktípusainak kialakulását – amit számos adat támaszt alá –, akkor egyes országokban előfordulhat, hogy a *H. pylori* kiirtásából eredő, emberi életben mérhető haszon kisebb, mint az a kár, amelyet más ráktípusok előfordulásának növelésével okoz. Feltétlenül szükség van Magyarországon is arra, hogy a szakemberek mérlegre tegyék a *H. pylori* kiirtásából eredő hasznot és kárt annak érdekében, hogy az új ismereteket is felhasználják a megfelelő kezelési javaslatok elkészítésében.

A modern, gyomorsavat csökkentő gyógyszerek több csoportjáról is kimutatták, hogy szedésükkel egyidejűleg növekedett a gyomrot és nyelőcsövet érintő adenocarcinomák előfordulása, tehát azok nem alkalmasak ezeknek a ráktípusoknak a csökkentésére. Ugyanezen gyógyszerek használata megnöveli egy életveszélyes, ritka bakteriális fertőzés (*Clostridium difficile*) előfordulásának valószínűségét. Ez a fertőzés a bélfal gyulladáshoz és feloldódáshoz vezethet.

Az egyik leggyakoribb krónikus gyulladással járó bél-gyomor-szájüreg betegség a Morbus Crohn. A betegség valószínűleg a bél nyálkahártyájának autoimmun eredetű megbetegedése. Tünetei lehetnek: alhasi fájdalmak, fáradtság, hasmenés, hányinger, hányás, láz stb. A betegségben szenvedőknél a vékonybél- és tüdőtünetek előfordulása megemelkedett, ezért

a tumorok rendszeres szűrése indokolt megelőzés céljából. A dohányzás növeli a betegség kialakulásának kockázatát, és súlyosbíthatja annak lefolyását.

A ritkábban előforduló Colitis ulcerosa is a krónikus gyulladással járó bélbetegségek körébe tartozik. Tünetei és kezelési lehetőségei részben megegyeznek a Morbus Crohnéval, de ez a betegség kizárólag a bél nyálkahártyáját érinti. A betegségben szenvedőknél gyakrabban fordul elő vastagbél-tumor. Rendszeres béltükrözés és gyulladásgátló gyógyszerek jelentősen csökkentik a rák kialakulásának rizikóját.

A legmodernebb gyógyszerekkel (pl. immunoszuppresszív gyógyszerek) hatékonyan lehet csökkenteni a gyulladással járó bélbetegségek tüneteit, azonban mellékhatásaik jelentősek lehetnek: pl. sclerosis multiplex, herpes zoster és myelinproblémák.

Összességében az egyik leghatékonyabb gyomor-, nyelőcső- és bélrák-megelőző faktor az egészséges életmód. Kerülni kell a túlsúlyt, a dohányzást, a túlzott alkoholfogyasztást. Előnyben kell részesíteni a zöldségekben és gyümölcsökben gazdag diétát, valamint a hal- és szárnyashúst. Kerülni kell a „vörös” és feldolgozott hústermékeket. Az egészséges életmódot és a gyógyszeres kezeléseket kiegészítve, azok hatásának növelése és mellékhatásainak csökkentése céljából eredményes lehet a cseppkőgomba polysaccharidokkal dúsított kivonatának alkalmazása a szóban forgó betegségek megelőzésére és azok leküzdésére. A cseppkőgomba-kivonatot a népgyógyászatban eredményesen használták és használják gyomorfekélyre, a duodenum fekélyes megbetegedésére, gyomornyálkahártya-gyulladásra, a gyomor-, nyelőcső- és vastagbélrák kiegészítő terápiájára. Klinikai kísérletekben rendkívül eredményesnek bizonyult a Morbus Crohn és Colitis ulcerosa kezelésében. A cseppkőgomba- és a patkónyelvkivonat keverék alkalmazásával valószínűleg csökkenthető a rákos megbetegedések előfordulásának esélye. A tárgyalt betegségeknél rendszeres orvosi ellenőrzés szükséges.

vitanaX
KÜLÖNLEGES POLYSACCHARIDA EXTRAKTUMOK

GastroanaX: Cseppkőgomba kivonattal
VitanaX PX-4: Patkónyelv (polysaccharida) kivonattal
ImmunaX-C: az immunrendszer természetes támogatója
CardianaX: cukorbetegeknek, magas koleszterinszintben és vérnyomásproblémákban szenvedőknek

A polysaccharidok hatását szakirodalmi adatok igazolják!

Max-Immun Kft.
www.max-immun.hu www.vitanaX.hu
info@max-immun.hu
info: 0630/391-80 80 rendelés: 0630/638-44 43

Júniusban is várjuk Önöket a képernyő elé!

Allergia?
Csak nevetek rajta!

www.luffeel.hu

Cetrin Akut

Csepp és filmtabletta.

Új vény nélküli hatóanyaggal,
már egyéves* kortól!



A Cetrin Akut korábban csak vényre kapható hatóanyagának (Cetirizin-dihidroklorid) köszönhetően fokozott hatással és gyorsan enyhíti a pollenek, házpor, állati szőrök, gyógyszerek, fémek, ételek, és más allergizáló anyagok okozta kellemetlen tüneteket! Nem kínozza többé orrfolyás, könnyezés, kötőhártyagyulladás, vagy bőrkiütés.

Hamarosan
a patikákban!

Cetrin Akut
Ha támad az allergia

www.cetrinakut.hu

Vény nélkül kapható gyógyszer. Adagolás filmtabletta esetén: felnőtteknek és 6 éves vagy idősebb gyermekeknek: 10 mg/nap, 6-12 éves gyermekeknek: 2x5 mg (2x1/2 tablettát) vagy 1x10 mg/nap. *Csepp esetén: feldolgozó és 12 éves kor feletti gyermekeknek: napi 1-szer 20 csepp, 6-12 éves kor közötti gyermekeknek: napi 2-szer 10 csepp, 1-6 éves kor közötti gyermekeknek: napi 2x5 csepp. Ellenjavallat: az összetevők bármelyikével szembeni túlérzékenység, terhesség és szoptatás esetén.



TEVA
TEVA MAGYARORSZÁG ZRT.

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

GYÓGYHÍR Középpontban

Írta: Kolimár Éva

Elég egy érintés

Az allergia a szervezet túlzott reakciója olyan anyagokra, amelyek egészséges emberre egyébként ártalmatlanok. Döntő az első találkozás, amikor az immunrendszer tévesen ellenségnek ítél egy „behatolót”, és beindítja a védelmi reakciót. Közben olyan vegyületek szabadulnak fel a szervezetben, amelyek központi szerepet játszanak az allergiás tünetek kiváltásában.

Az immunrendszer tévedése többnyire egy életre szól, az allergént megjegyzi, és a következő találkozáskor még gyorsabban és hevesebben lép fel ellene. Elvileg bármi kiválthat allergiát, amit belélegzünk (pollen, poratka, penészgomba), amit lenyelünk (étel, ital), vagy ami hozzáér a bőrünkhöz.

Fémallergia

Panaszt leggyakrabban az ékszerként használt vagy a tetoválás során alkalmazott, illetve a gyógyászatban felhasznált fémek válhatnak ki.

– Fogorvosi adatok szerint a páciensek 13-16 százaléka bizonyult allergiásnak – mondja dr. Balogh Katalin, a Budai Allergia Központ fül-orr-gégész, allergológus szakorvosa. – A fémallergiások többsége nő, ebben egyértelműen szerepet játszanak a piercingek, a testékszerek. Már fiatal korban kialakulhat a túlérzékenység. Később nehéz helyzetbe kerülhetnek ezek a betegek, amikor fogpótlásra vagy csípőprotézisre lesz szükségük.

Az úgynevezett orvosi fém, a titánium is okozhat gondot. Akinél a csípőprotézis viselése problémát jelent, a kivizsgálás során rendszerint kiderül, hogy korábban már volt implantátuma, és a panaszt elsősorban a fémallergia váltja ki.

A túlérzékenységi reakció előzetes kontaktus, érintkezés során alakul ki. Könnyű felismerni: a fülbevaló vagy testékszer körül viszkető, gyulladt, piros, nedvedző bőr jelzi. Sok esetben a tetoválás során alkalmazott színezékek, fémvegyületek váltanak ki allergiát. Kockázatos lehet a higányvörös, a kadmiumsárga, a kobaltkék, a krómzöld, a mangánbíbor és -lila, a vas-oxid vagy kadmiumbarna, a titán-, illetve cink-oxid fehér. Ha valamelyik szín környékén a bőr duzzadtta, vörössé válik, viszket, esetleg hólyagos lesz, érdemes kivizsgálni, mely összetevő váltja ki a reakciót.

A fémallergia kezelésének egyetlen hatásos módja, ha kerüljük az érintkezést az adott anyaggal. Ez sokszor az ékszerek mellőzését, a fogászati tömések, implantátumok cseréjét jelenti.

www.gyogyhir.hu

Fényártalom

Napfény hatására kiütések, foltok jelennek meg a fényérzékeny emberek bőrén. Sajátossága, hogy a gyógyszeres kezelés, az antihisztaminok nem segítenek. Bőrünket érdemes felkészíteni a napfény hatására belsőleg béta-karotin és E-vitamin szedésével, külsőleg a fényvédő napozószerrel. Fontos, hogy fokozatosan növeljük a napfürdő időtartamát, ne akarjunk egyszerre leburnulni.

Bizonyos anyagok fototoxikus hatást váltanak ki: egyes parfümök, dezodorok, szantálfá- és bergamottolaj, gyógyszerek, illetve gyógykenőcsök bizonyos összetevői, ezért fontos végigolvasni az alkalmazási útmutatókat, és napozáskor mellőzni ezeket.



igényel a betegtől. Első lépésben tisztázni kell, hogy alapélelmiszer vagy valamilyen adalék váltja ki a tüneteket. Ebben segíthet a lépcsőzetesen felépített diéta és a napló, amelyben a beteg feljegyzi a különböző táplálékok hatását.

– Külön problémát jelenthetnek az élelmiszeradalékok, például a „kínaiétterem-szindrómát” kiváltó, nátrium-glutamát nevű izfokozó vagy a tartósítószerként alkalmazott nátrium-benzoát – sorolja a szakorvos. – Ez utóbbit nagyanyáink még nem ismerték, mégis tudtak befőtteket, lekvárokat eltenni. A titok nyitja a dunsztolás, érdemes lenne legalább otthon, a háztartásokban ezt alkalmazni.

Étel, ital

Váratlan ételreakciót okozhat allergia vagy toxikus (mérgező) ártalom. A táplálékallergia kivizsgálása nehéz, hosszadalmas eljárás, és szoros együttműködést



Az egészséggel kapcsolatos további hasznos cikkeket olvashat honlapunkon: www.gyogyhir.hu

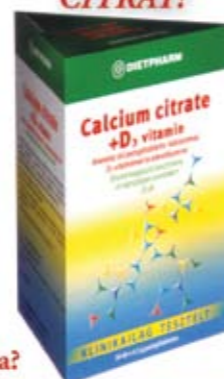


Veszélyes rovarok

A rovarcsípések közül a szúnyog legfeljebb kellemetlen, de fokozott figyelmet kíván a méh- és darázs csípés. Allergiás reakció nélkül is életveszélyes lehet, ha valaki egy pohár sörrel vagy üdítővel lenyel egy fullánkost rovar, mert a csípés következtében kialakulhat a gége-duzzanattól megfulladhat – figyelmeztet a főorvos asszony. – Allergia esetén a rovarmérget elindíthat egy olyan folyamatot, amelynek vége a keringés összeomlása (anafilaxiás sokk). Ezért aki tudja, hogy allergiás a méh- vagy a darázs csípésre, a kritikus időszakban jó, ha magánál hordja azt az életmentő injekciót, amelyet a csípés után azonnal be kell adni.

DIETPHARM

Fél, hogy lerakódik a kalcium a veséjében?
NEM KELL FÉLNIÉ!
Mert ez nem karbonát, hanem klinikailag tesztelt **CITRÁT!**



Allergia?
Csontritkulás? **SEGÍTHETÜNK!**
www.dietpharm.hu

Gyógyhír június

GYÓGYHÍR Középpontban

Luffeel®



A szénanátha kezelése homeopátiával



- **Luffeel homeopátiás orrspray**
Az akut fázisban, lokális kezelésre ajánlott.
- **Luffeel homeopátiás szublingvális tableta**
A lokális kezelés kiegészítésére. Szedését már a legenyhébb tünetek jelentkezésekor érdemes megkezdeni.

Luffeel homeopátiás tableta és orrspray recept nélkül kapható a patikákban.



További információ:
Dr. Peithner Budapest Kft.
H-1091 Budapest, Üllői út 91/B. 1/7.
Tel.: 06 1 217-6671
e-mail: peithner@t-online.hu
www.peithner.hu

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

Egyedül veszélyes!

Az egyedül élő fiatal felnőttek és középkorúak aránya nálunk is növekszik, ám koránt sincsenek olyan sokan, ahogyan azt a média sugallja.

Magyarországon a harmincas korosztályból 14% él egyedül, viszont csak 4%-uk szeretne továbbra is szingli maradni, pontosabban ennnyien nem akarnak gyermeket.

– Országos reprezentatív felméréseinkben megkérdeztük az embereket, mit tartanak a legfontosabb értéknek – mondja Skrabski Árpád szociológus. – A válaszadók szinte egyöntetűen azt felelték, a boldogságot. A házasság intézményét is igen pozitívan értékelték. Több mint 80%-uk vélte úgy, hogy ez az ideális párkapcsolati forma, a házasságban élők boldogabbak, mint az egyedülálló vagy akár az élettársi kapcsolatban élők. Ez nem mond ellent annak, hogy minden második házasság felbomlik, és sokan élnek élettársi kapcsolatban. Sokan csak többszöri próbálkozás után jutnak rávbe.

– A 2002-ben felvett stresszkérdőívünk adataiból kiderül, hogy a megkérdezettek 80%-a maximális támogatást kap házastársától, bizalmas problémáit vele beszéli meg. A szingliknek ez a biztonságforrás nem adatik meg. A stresszből viszont természetesen a mai világban nekik is bőven kijut.

– A szinglilét eleinte izgalmasnak tűnhet – mondja a szociológus –, ám idővel szorongatóvá válik az egyedüllét. Harminc felett a facér férfiak és nők legtöbbször is családra vágyik. Sokan pánikszerűen vetik bele magukat egy-egy kapcsolatba, és mindenáron házassodni akarnak. A görcsösség azonban kudarcokat szül. A tartós stressz pedig különféle betegségeket okozhat. Legtöbbször depressziós tünetek jelentkeznek: kilátástalanságérzés, önvád, kínzó, akár öngyilkossági gondolatok. A világ iránti érdeklődés megszűnik, a tudat beszűkül, csökken a munkaképesség. A krónikus stressz gyengíti az immunrendszer működését, szív- és érrendszeri problémákat, daganatos megbetegedéseket okoz. A fertőzésekkel szemben is védetlenebbé válik a szervezet. Akik a krónikus stressz miatt huzamosabb ideig depressziós tünetektől szenvednek, nagyobb valószínűséggel hamarabb halnak meg, mint a lelkileg stabil, kiegyensúlyozott emberek.

Skrabski Árpád kiemeli: az egyedülállók közül a férfiak a veszélyeztetettek. – Országos reprezentatív követéses vizsgálatainkból kiderül: a szingli férfiak



nak háromszor nagyobb az esélyük, hogy fiatalabban meghaljanak, mint azoknak, akik házasságban élnek. Ennek oka, hogy az erősebbik nem tagjainak érzelmi intelligenciája általában kevésbé erős, mint a nőké, és a szociális hálójuk is gyengébb. Különösen az olyan maszkulin társadalmakban, mint a magyar.

A férfiakat már gyermekkorukban a versengésre nevelik – magyarázza a szociológus. – Éppen ezért felnőttként is nagyon érzékenyek a teljesítményre, a társadalmi rangsorra. Ha lemaradnak az össznépi versenyben, az sokkal inkább megviseli őket, mint a nőket. De erőt kell mutatniuk, nem sérhetnek, el kell titkolniuk érzelmeiket. Míg a férfiak a család anyagi helyzetéért felelősek, a nők a családtagok közötti viszonyokért. A nők éppen ezért mélyebb, őszintébb kapcsolatot képesek kiépíteni édesanyjukkal, rokonaikkal, barátjaikkal. A problémáikról szívesen és többnyire sokat beszélnek. Nem félnek mások segítségét kérni, például orvoshoz fordulni, ha gondjaik vannak. Ez az oka, hogy a szingli nők közül csak azok veszélyeztetettek, akiknek gyenge a kapcsolati rendszerük.

Fogadjuk el a változó kort!

A menopauza a női szervezet természetes jelensége, amelyre egy életen át készülni kellene – állítja dr. Gulyás Péter, a budapesti Szent Margit Kórház Menopauza Ambulanciájának főorvosa.

Aváltozó kor minden nőnél bekövetkezik, mindössze 5-10 százaléknál nem jelentkeznek lényeges tünetek. A tünetmák erőssége és időtartama változó. A többségnél enyhébben vagy erősebben, olykor nagyon intenzíven jelentkeznek a tünetek valamelyike vagy egyszerre mindegyik. Gyakran évekig is elhúzódhatnak, és jelentősen rontják az életminőséget.

Árulkodó jelek

Első jelek a vegetatív tünetek (hőhullám, verejtékezés, szapora szívdobogás). Ezekhez különböző idegrendszeri tünetek (csökkenő koncentráció, depresszióra való hajlam, szorongás, alvászavarok stb.) társulhatnak, amelyek nem tévesztendőek össze a más életkorban fellépő hasonló problémákkal. Valamivel később észlelhetők a nemi szervekben megjelenő változások (vizelettartási gond, hüvelyszárazság, külső nemi szervek hám- és kötőszövetének sorvadása). Ezekért a petefészkek hormonmennyiségének természetes csökkenése/hiánya okolható. Következmenyei a fájdalmas közösülés, a szexuális étvágy csökkenése, vizelési panaszok megjelenése. Viszonylag késői tünetek lehetnek a különféle mozgásszervi és szív-, érrendszeri panaszok.

Lehet-e felkészülni a klimaxra?

A változó kori tüneteket nem lehet megelőzni, de fel lehet azokra készülni. Gulyás doktor szerint a felkészülést már a fiatal évek alatt el lehet kezdeni, mégpedig mozgásban gazdag, aktív életmóddal és helyes táplálkozással. Vagyis rendszeres sporttevékenységgel és vitaminokban, ásványi anyagokban, fehérjékben gazdag étkezéssel. A változó kori kóros csontvesztés a népesség egyharmadát érinti. A változó kor előtt álló vagy abba belépő nőknek az éves nőgyógyászati rákszűrésen mindenképp jelezniük kell orvosuknak a klimax előjeleit. Így időben kezelésbe vehetők, és megfelelő diagnosztikai vizsgálatokkal megállapítható, mennyire érintett csontrendszerük a leépülésben.

Lelki felkészülés

Az orvos szerint azok a nők, akik stabil párkapcsolatban, nyugodt, jó családi háttérrel rendelkeznek, általában könnyebben átvészelik a klimax időszakát. Súlyosbodhatnak a tünetek azok nőknél, akik sokat foglalkoznak velük, és a változó kort női mivoltuk megsemmisüléseként értékelik.

Orvosi segítség mindenkinek

A menopauza ambulanciák és az oszteoporózis centrumok speciális felkészültségű szakembergárdája összetett, azokban minden szakma képviselői (nőgyógyász, pszichológus, dietetikus, gyógytornász stb.) megtalálhatók, akik segíthetnek a tünetek időben való kezelésének



Az egészséggel kapcsolatos további hasznos cikkeket olvashat honlapunkon: www.gyogyhir.hu

elkezdésében. Az ide forduló páciensek nemcsak tünetek enyhítésére, megszüntetésére kapnak megfelelő ellátást, hanem olyan életvezetési tanácsokkal is ellátják őket, amelyek segítenek a későbbi, súlyosabb tünetek elkerülésében. Enyhébb tüneteknél általában recept nélkül kapható gyógynövény-készítmények szedését ajánlják, a súlyosabbaknál pedig gyógyszeres terápiát. Bizonyos esetekben (a páciens alapos kivizsgálása után) a hormonkezelés is szóba jöhet.

TENGERNYI SEGÍTSÉG A PSZORIÁZISBAN

A Föld lakosságának mintegy 5-17%-a szenved egy genetikailag öröklődő, nem fertőző bőrbetegségben, a pszoriázisban (magyarul pikkelysömör). A betegség kialakulásáért elsősorban az immunrendszer kórosan felgyorsult működése a felelős, amely a normális 28-30 nap helyett jóval rövidebb idő alatt végzi el bőrsejtjeink termelődését. Ennek következményei: viaszfehér, pikkelyszerű kiütések a bőrön, vagy az egész testfelületen apró, gyorsan hámló, élénkörös elváltozások. A tünetek az esztétikai problémákon túl rendkívül kellemetlenek, viszketéssel, égő fájdalommal járnak.

A pszoriázis véglegesen nem gyógyítható, ráadásul az eddig ismert kezelési módok mellett szükség van a bőr megfelelő ápolására is. Ha a bőr kiszárad, az irritáció és a gyulladás fokozódik, az életminőségünk is romlani kezd. De ebbe nem kell beletörődnünk! „Tengernyi” segítség áll rendelkezésünkre a bajban.

Az ALOCADO® egy természetes kozmetikumcsalád, melynek hatóanyagát a Holt-tenger adja. Az ALOCADO®, melyet kifejezetten a pszoriázis, illetve a száraz, irritált bőr ápolására fejlesztettek ki, jóval több

azonban, mint egy egyszerű holt-tengeri kezelés. És többre képes azoknál a kozmetikumoknál is, amelyek minden tünetre „általános megoldást” ígérnek.

EGYEDÜLÁLLÓ, MERT SZEMÉLYRESZABOTTAN GONDOSKODIK ÖNRŐL!

Az ALOCADO® termékcsalád a pszoriázis minden szakaszában speciális testápolást biztosít! Minden egyes termék külön-külön nyújt segítséget, megtöbbszörözve a hatást!

Az ALOCADO® termékek a természet legjavából merítik jótékony hatásukat: a holt-tengeri ásványok mellett Avocado olajat és Aloe vera kivonatokat tartalmaznak. Az ALOCADO® holt-tengeri készítmények akkor segítenek maximálisan, ha különbséget teszünk a pszoriázis fázisai és típusai között. A legjobb eredményt akkor érhetjük el, ha személyre szabottan választjuk ki a termékeket és betartjuk az ALOCADO® útmutatóban található ajánlásokat. Ha bármilyen kérdése, problémája akad, forduljon hozzánk bizalommal! Az Alocado termékcsaládot keresse az Alocado partnerpatikákban: www.alocado.hu

ÚJDONSÁG!

FITOÖSZTROGÉN TARTALMÚ

Szójavít

MINERAL

mely a rozsdásodó szervezetnek nyújt segítséget...

A kalcium, folsav, B₆, D₃- és a K₁-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat megőrzéséhez.

Egy könnyed lépéssel a változás küszöbén... természetes női kivonatokkal!

Szójavít – fitoösztrogén, A-, C-, E-vitamin, magnézium

Szójavít Forte és Forte 90 – kétszeres fitoösztrogén tartalommal 60-as és gazdaságos 90-es kiszerelésben

Magyar zsebre szabott magyar étrend-kiegészítők, melyek garántáltan nem tartalmaznak genetikailag módosított szójót.

66 Ft/nap-tól

Infovonal: 06 80 552 070 • www.szojavit.hu • info@szojavit.hu
Leviatán Kft.

Premenstruáció, feszültség nélkül?

Köztudott, hogy a nők túlnyomó többsége a menstruáció előtt ideges, feszült, ingerlékeny.

Sem testileg, sem lelkileg nem érzi jól magát, „nincs a toppon”. A premenstruációs szindrómáért a hipotalamuszban bizonyos ritmus szerint termelődő hormon, a gonadotropin releasing hormon (GnRH) a felelős. A GnRH a felnőtt férfiaknál egy állandó szint körül ingadozik, a nőknél viszont a menstruációs ciklus során változások észlelhetők, és ezek okozzák a kellemetlen tüneteket a mens kezdete előtt egy héttel, tíz nappal.

A tünetek egyébként a havi vérzés megindulásával megszűnnek.

A szülőképes korú nők túlnyomó többsége szenved a puffadással, emlőfeszüléssel, medenceövi fájdalommal, fejfájással, bélpanaszokkal, ingerlékenységgel, agresszióval, szorongással, feszültséggel járó tünetegyüttestől.

Laboratóriumi vagy fizikális jele e tüneteknek nincs, és ez nehezíti a megelőzést, illetve a gyógyítást.

Ma már azonban van olyan készítmény, amely komplexen hat a premenstruációs szindróma tüneteinek csökkentésére, megszüntetésére.

A ligetszépeolaj használatával csökken a mellfeszülés érzése, az ezzel járó fájdalom, és ugyancsak enyhülnek az előbb felsorolt menstruációs tünetek, miközben számottevően javulnak a viselkedésbeli eltérések.

A ligetszépe Amerikában őshonos növény, az indiánok már évszázadok óta ismerik, és gyógynövényként alkalmazzák. Európába a XVII. században került, és hamarosan mint mindent gyógyító csodaszert terjedt el. Természetesen ez nincs így, de tény, hogy jótékony hatása sokoldalú. A magjából kinyert olajat régebben étolajként is fogyasztották, az utóbbi két évtizedben pedig a világ számos országában mint szabadforgalmú készítmény vásárolható meg.

A ligetszépeolaj hatását klinikai kísérletek bizonyítják. A menstruációt megelőző tünetek enyhítésén túl ismert gyulladáscsök-

kentő hatása is. Enyhíti a bőrszárazságot, a viszketést. Érrendszeri megbetegedések gyógyításában is alkalmazzák, mert mérsékli a trombózis kockázatát. Fogyókúrázóknak is ajánlják, mert csökkenti az éhségérzetet, miközben növeli a szervezet energiafelhasználását.

Reumás megbetegedésekben alkalmazásával lehetővé válik a nem szteroid gyulladásgátló gyógyszerek adagjának csökkentése, a sclerosis multiplex kezelésénél pedig csökken az izomgörcs és a remegés.



PMS – a fogamzó képes magyar nők 87%-át érinti*

A premenstruációs szindrómának nevezett tünetegyüttes (rövidítve PMS) a menstruációt megelőző 1–2 hétben jelentkezhet és megzavarhatja a nő életének normális menetét – egyénenként változó súlyossági fokban – amely súlyosan kihat a családtagokkal, munkatársakkal fenntartott viszonyra is.

Ezek lehetnek testi (folyadék-visszatartási zavarból eredő „vizesedés”, súlygyarapodás, alhasi fájdalom, mellfeszülés és fájdalom, puffadás, migrén-fejfájás) és lelki tünetek (ingerlékenység, hangulati labilitás, túlérzékenység, kedvtelenség, lehangoltság). A menstruáció kezdetén ezek a tünetek hirtelen vagy fokozatosan megszűnnek.

Mi okozza a PMS kialakulását?

PMS tünetek kialakulásában szerepet játszhat az agyalap hipotalamusz részében bekövetkező változás, melynek előidézője hormonális vagy kémiai inger lehet.

A PMS tünetek kialakulásában szerepet játszhat az ún. esszenciális zsírsavak nem megfelelő átalakulása



csak
799 Ft
Ajánlott
fogyasztói ár.

30 db
693 mg-os
kapszula

EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegészültyezett vegyes étrendet! Forgalmazza a Teva Magyarország Zrt., 2100 Góddó, Repülőtér ut. 5.
* 2004. augusztusában, ótszáz 18-40 év közötti magyar nő körében végzett országos telefonos megkérdezés eredménye.



gamma-linolénsavvá (GLA), amelynek hiányában a prolaktin (az emlő fejlődésére és a tejelválasztásra hatással levő hormon) biológiai hatása felerősödhet, eredményezve egyes PMS tünetek jelentkezését (pl. a mellfeszülést és fájdalmat).

Mivel enyhíthetők a PMS tünetek?

A női szervezetnek – mivel esetenként nem tudja megfelelő mennyiségben előállítani – szüksége van gamma-linolénsav (GLA) pótlásra, amelyet legegyszerűbben a ligetszépe olajából nyerhetünk.

Az Eurovit EPO étrend-kiegészítő kapszula többszörösen telített zsírsavakban és gamma-linolénsavban (GLA) gazdag finomított ligetszépe olajat tartalmaz, amely hozzájárul a menstruáció előtti napok jó közérzetének fenntartásához, valamint a bőr egészségének megtartásához.

Ajánlott adagolás: A menstruáció előtti 1-2 hétben naponta egy kapszula, étkezést követően.

Szokatlan találkozás Gregor Bernadettel

A Magyar Színház népszerű színésznőjével a színházi öltözőben beszélünk meg randevút. Amikor kinyílik az ajtó és megjelenik a kilenc hónapos Somogyi Álmos Atillával, majd kiesik kezemből a toll. Ugyanis a baba nevéhez illően éppen alszik, Bernadett óvatosan leteszi az ágyra a kocsikulcsban édesdeden alvó Álmost. Aztán a művésznő közel húzza székét hozzám, és suttogva belevágunk.

Sokat van távol a gyerekektől?

– Csak a próbák és az előadások idején. Ilyenkor az öltözőt Sárka vagy a férjem vigyáz rájuk. A nagy már 12 éves kiskamasz, az e kornak megfelelő életkori sajátóságokkal. Őt is mindennap elviszem a suliba, és érte megyek. A kicsi jó baba, de éppen mert kicsi, szakszerű felügyeletet igényel. Féléves kora óta hozom magammal a próbákra, teljesen megszokta a környezetet és a színházi légkört. Ilyenkor hozok magammal bébiételt, de ha otthon vagyunk, természetesen főzök neki friss főzelékeket.

Erre szokták mondani, hogy nem könnyű...

– Vállaltam és cipelem a terhemet.

Gondolom, a bulvársajtó is ebbe a kategóriába tartozik. Állandóan a magánéletével foglalkoznak.

– Minden kapcsolatban vannak mélypontok, a miénkben is volt. Külön éltünk másfél hónapig, de akkor is találkoztunk mindennap. Mostanra minden rendbe jött, és köszönjük, jól vagyunk.

Nemrég hunyt el édesapja, Gregor József. Feldolgozta a halálát?

– Nem! Anyukámat 25 éves koromban vesztettem el, de hosszú évek múlva is rám tört a zokogás. Egyelőre ott tartok, hogy próbálok a gondolatot megszokni.

Meséljen a színházi feladatokról. Sok szép szerepet játszik.

– Ötödik éve Zília vagyok a *Néma leventében*, ez igazi nagy szerep. A Budaörsi Játékszínpadban a *Szókimondó asszony* Katáját alakítom, melyet Koncz Gábor rendezett. Érdekes, hogy Budaörsön is játszom a *Néma leventében*, csak egy másik szerepet, Beatrixet. Mivel teljesen más előadás, így soha nem keverem össze. Itt, a Magyar Színházban elkezdődtek a próbái egy őszi bemutatonak, a *Beckett, avagy isten becsülete* címűnek, melyet Csizsár Imre állít színpadra. Ebben nincs nagy szerepem, fiatal királynőt játszom benne.

Ennyi feladat ellátásához egészségesen kell élni.

– Hál' istennek még soha nem voltam beteg! De azért bizonyos óvintézkedéseket életbe léptettem, például nem eszek mértéktelenül. Ennek hiúsági okai vannak: nem szeretnék elhízni! Rendszeresen járok biopiacokra, a kicsinek onnan szerezem be a zöldségekkel. A családra is figyelek, rengetegszer kerül párolt zöldség az asztalra mákos tészta helyett.

Névjegy

Kor: 35
Magasság: 168
Súly: 53
Kedvenc autója: cabrio
Kedvenc időtöltése:
10 perc szaunázás

szalonnával kezdték a napot, mégsem volt problémájuk.

Talán mert sokat mozogtak.

– Az lehet. Eppen ezért hetente kétszer én is tornázom, beteszem Rubint Réka DVD-jét, és arra mozgok.

A divat, a szépségápolószerek fontosak az életében?

– A divatot nem követem, elfogadom magam olyannak, amilyen vagyok. Nem vagyok trendi lány. A hajamra indiai olajat használok, magam festem, és évek óta nem vágatom.

Eddig jutottunk a beszélgetésben, amikor Álmos Atilla jelzéseket adott: mosolygott és gügyörészett. Még megvártam, míg anyja megitatja és átadja Sárkának, majd élénk pápázással kiléptem az otthoni öltözőből.



LaKOTA™

Természetes út INDIÁN hagyományok szerint
LaKOTA™ termékcsalád végre hazánkban is.



- A test mozgékony-ságát elősegítő, ízületek, izmok sportolás utáni kezelésére szolgáló golyós stifték.
- A ízületek egészséges működését elősegítő,
- II. típusú kollagént tartalmazó,
- Haj-, köröm- és bőrformula,
- Férfiformula étrend-kiegészítők.

Kapható: gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, drogériákban, a termékek OÉTI regisztrációs számmal rendelkeznek.
Forgalmazza: Unitrade-Autó Kft.
1026 Budapest, Bimbó út 152/A
Elérhetőség: tel.: 200-9467, fax: 200-9469
e-mail: info@lakota.hu
www.lakota.hu



Wartner: lefagyasztja a szemölcsöt a gyökeréig, akár egyetlen kezeléssel

- A Wartner lehetőséget ad Önnek az orvosok által is használt fagyasztásos szemöcseltávolító kezelés otthoni alkalmazására.
- Akár már egyetlen kezelés is gyógyulást eredményezhet.
- Kézre és lábra alkalmazható változatban is kapható.

Kapható a gyógyszertárakban!



WARTNER

A szemölcs szakértője

om PHARMA Forgalmazza: O+A Pharma Kft., 1026 Budapest, Nyúl u. 20.
Tel./fax: (36-1) 346-0464 További információk: www.wartner.hu

Gyakori nyári fertőzések!

A nyári fürdözések alkalmával sokkal gyakoribbak a **húgyúti fertőzések**, ezek közé tartoznak a húgycső és a húgyhólyag gyulladásai is.

Ilyen esetekben a beteg vizeletkor jelentkező **égető fájdalomról**, gyakran **sötét, zavaros vizeletről**, **állandó vizelet ingerről**, **vizeletcsepegésről** és **alhasi fájdalomról** panaszkodik. Gyakori tünet még a húgycső végén lévő nyílás kipirosodása.

A nők anatómiai felépítésük következtében hajlamosabbak **húgyúti fertőzésekre**, mint a férfiak. A fertőzések zöméért a vastagbélben megtalálható E. coli baktérium a felelős, amely a húgyutakba jutva betegséget okoz. Antibiotikumok szedése mellett pár nap alatt csökkennek a kellemetlen panaszok, **de a fertőzés az esetek nagy részében visszatér, és krónikussá válik.**

A hosszan tartó antibiotikum-kúra olyan ellenálló baktériumtörzsek létrejöttét segíti elő, amelyek legalább hat hónapon át a szervezetben tenyésznek. Ennek hatására a hüvelyflóra egyensúlya megbomlik, és hüvelygomba alakul ki. Az antibiotikumok nem elég hatékonyak a húgyúti fertőzések

gyógyításában, és sajnos nem alkalmasak a kiújulás megelőzésére. Így a betegség többnyire **krónikus** válik, különösen a nőknél, akiknél a betegség általában **évente egyszer kiújul**. Ráadásul az antibiotikum elpusztítja az emésztőrendszerben élő jótékony baktériumokat is, amivel felborítja a bél- és hüvelyflóra törekeny egyensúlyát.

A múltban számos tanulmány bizonyította már a **tőzegáfonya** hatékonyságát a húgyúti fertőzések kezelésében és megelőzésében. A tőzegáfonya gyümölcse proanthocyaninokat (természetes antioxidáns) tartalmaz, melyek **meggátolják, hogy a baktériumok megtelepedjenek a húgyvezeték falán, és kialakuljon a fertőzés.** A tőzegáfonya probiotikummal megfelelően kombinálva a roppant kellemetlen és gyakori **húgyúti, illetve húgyhólyagfertőzések kezelésére kiválóan alkalmas.**

Feltétlenül fontos sok folyadékot fogyasztani (legalább napi 2 liter víz, tea stb.), mivel az mossa ki a szaporodásban gátolt baktériumokat a húgyútból!

Dr. Smadar Saar



ENURESIS NOCTURNA(ÉJSZAKAI BEVIZELÉS)

Kérdés

Tisztelt Doktornő! 4 éves kisfiam hetente-kéthetente bepisil éjszaka. Ön mit javasol, mit tegyünk? (H. N., 31)

Válasz

A gyerekek 10-15%-ában előforduló kórforma. Mivel a vizeletlét és székletlét szerepet játszó záróizmok működtetése a testi és lelki érés bizonyos fokán válik csak lehetségessé, a hólyagkontroll a gyerekeknél különböző életkorban fejlődhet ki. Kórosnak csak 5 éves kor felett tekinthető, ha legalább havonta 1-2 éjszaka, rendszeresen ismétlődve fordul elő.

A hozzá kapcsolódó pszichoszociális következmények miatt kezelése feltétlenül ajánlott. A gyermek közösségi beilleszkedését rontja, szorongást okoz.

A betegség kialakulásában több tényező is szerepet játszik. Egyes esetekben az ébresztőrendszer szabályozása sérült, máskor a volumen-szabályozó hormonrendszer működése, de gyakori a hólyagfunkció szabályozásának rendellenessége is. Genetikai háttér szintén valószínű, hiszen azoknál a gyerekeknél, akik valamely szülőjénél enuretikus panasz állt fenn gyermekkorában, a megbetegedés kockázata nő. Kivizsgálása azért is fontos, mert más betegség első figyelmeztető jele lehet (pl. epilepszia, diabetes mellitus). A kezelés lehet gyógyszeres. Az alternatív terápia része a hólyagtorna, a vizelet-visszatartás gyakoroltatása, éjszakai ébresztés stb.



Dr. Kókényes Marianna
pszichiáter
06-20-3363044
dr.kokenyes@freemail.hu

A TERMÉSZETES MEGOLDÁS

SupHerb BioCran

**Tőzegáfonya
C-vitamin
Probiotikum
tökéletes Kombinációjával
a nyári problémák ellen!**



SUPHERB
Ez hat... Természetesen!

Keresse a gyógyszertárakban és
gyógynövényboltokban!
Információs vonalunk: 293-93-61

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE!



**BIDÉT
ÁTALAKÍTÁS
NÉLKÜL!
TOILETTE NETT®
Megoldás
minden esetre!
www.interex.hu**

KERESSE A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

Hatékony fogszuvasodás elleni védelem az új maradó fogak számára

Az újonnan kibújó maradó fogaknak speciális védelemre van szüksége a másodlagos érési periódus során. Az új fogak érése ugyanis még nem fejeződött be, amikor megjelennek a szájüregben, így esetükben különösen magas a fogszuvasodás veszélye.



Az elmex® kutatói kifejlesztettek egy fogkrémet az újonnan kibújó maradó fogak napi tisztítására és fogszuvasodás elleni védelmére.



Az elmex® Junior fogkrém használata a **6-12 éves korosztály számára ajánlott**

- a kiemelkedő hatékonyságú aminfluorid hatóanyag tisztítja és védi a fogakat
- az életkor speciális szükségleteinek megfelelően kialakított fluorid tartalma (1400 ppm) optimális fogszuvasodás elleni védelmet biztosít az újonnan kibújó maradó fogak számára
- alaposan és gyengéden tisztítja a fogakat
- a kellemesen enyhe íz elősegíti a gyerekeknél a napi szájhigiénia megszokását

elmex® Junior – erősíti az új maradó fogakat!

A visszérbetegség civilizációs ártalom

Míg a fejlett társadalmakban a visszérbetegség előfordulási aránya rendkívül magas, érdekes módon a természeti népcsoportokban se híre, se hamva a visszérproblémáknak.

A visszérbetegség a társadalmi, kulturális és technikai fejlődéssel párhuzamosan alakult ki, és napjainkra népbetegséggé vált a civilizált kultúrákban. A 2007. márciusi reprezentatív lakossági felmérés szerint Magyarországon minden harmadik felnőtt küzd visszérproblémákkal. Ezen nem is kellene meglepődnünk, hiszen a tudomány bebizonyította, hogy vénás rendszerünk alapvetően nem a két lábon járshoz alkotta meg az evolúció.

Mivel civilizációs ártalomról van szó, aminek elkerülésére nagyon kevés az esélyünk, nagyobb figyelmet kellene fordítanunk az egyébként áruklódó panaszokra (tárgult, kidudorodó erek, bőr elszíneződése), tünetekre (viszketés, nehéz, duzzadt, fájó lábak, valamint az éjszakai lábszárgörcsök) és persze a betegség kezelésére is.

A visszérbetegségek kezelése egy életre szól, hiszen a probléma újra és újra jelentkezik. Ezért fontos a visszerek komplex kezelése, amely a tünetekhez és a panaszokhoz mérten és a betegség épp aktuális fázisához szabottan jelenthet gyógyszeres kezelést, kompressziós harisnya viselését, injekciós vagy műtéti beavatkozást és természetesen tudatos életmódot.

A kezelésben a visszérvédő gyógyszer alkalmazása azért fontos, mert csökkenti a vissza-visszatérő fájdalmas panaszokat is. Aki régóta szenved a visszérbetegségtől, tudja, milyen nagy mértékben rontja ez az állapot az életminőséget, a napi aktivitást és ezen keresztül az önértékelést is.

A Boehringer Ingelheim a Venastat retard kapszulát kimondottan a visszérbetegség panaszainak kezelésére fejlesztette ki. A Venastat természetes vadgesztenyemag-kivonatot tartalmaz standardizált formában, amely garantálja, hogy minden kapszula azonos minőségű és mennyiségű hatóanyagot tartalmaz. A Venastat retard kapszula az egyetlen vadgesztenyemag-kivonatot tartalmazó készítmény Magyarországon, melyet az Országos Gyógyszerészeti Intézet gyógyszernek minősített. A Venastat kapszula erősíti a vénák falát, és javítja az erek rugalmasságát. Ez azért jó, mert ezáltal egészségesebb lesz a láb vérkeringése, ezért csökkennek a kellemetlen panaszok, mint a lábdagadás, a fájdalmas nehézlábérzés, az éjszakai lábszárgörcs, a feszülés és a bőrvizketés. Különleges, elnyújtott (retard) hatásának köszönhetően egy kapszula 12 órán át fejti ki hatását, ennek megfelelően a javasolt adagolás napi 2x1 kapszula. Szedése legalább három-négy hétig, hosszú ideig fennálló panaszok esetén pedig 12 héten keresztül ajánlott. A Venastat kapszulát a panaszok kiújulásakor érdemes ismét alkalmazni.

(X)

VENASTAT®

Jól jár vele.

Bár komolyabb látható jele nem mutatkozott a visszérproblémámnak, mégis gyakran fáj a lábam, nehéz és duzzadt volt a nap végére, éjszaka lábszárgörcsök kínoztak. Amióta Venastat kapszulát használok, jelentősen csökkentek a panaszaim. Ismét teljes értékű nőnek érzem magam.

A Venastat retard kapszula a vadgesztenyemag természetes kivonatával:

- erősíti a vénák falát,
- javítja a láb vérkeringését,
- jelentősen csökkenti a visszeres panaszokat (pl. a lábdagadást, nehézláb-érzést, feszülést, viszketést, éjszakai lábszárgörcsöt).



Boehringer Ingelheim 1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 6. Telefon: (1) 299 8934

Recept nélkül kapható, escin hatóanyagú gyógyszer.

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

DAGANATKEZELÉS CSÖKKENTETT DEUTÉRIUM-TARTALMÚ KÉSZÍTMÉNYEKEL

Egy magyar felfedezés, mely napjainkra már világszabadalom, és az erre épülő daganatellenes kutatás és gyógyszerfejlesztés új megvilágításba helyezte legfontosabb lételemünket, a vizet. A csökkentett deutérium-tartalmú vízzel (DDW, Dd-víz) folyó kutatások azt vizsgálták, hogy a természetben megtalálható deutérium milyen szerepet tölt be az élő szervezetekben. A deutérium-megvonás hatására a humán eredetű tumorról transzplantált egerekben részben vagy teljesen visszafejlődött a daganat, a daganatellenes hatás megnyilvánult tumoros kutyák és macskák kezelése során is. A készítményt 1999-ben daganatellenes állatgyógyszerként törzskönyvezték Vetera-DDW-25® A.U.V. néven, az elmúlt hét év tapasztalatai megerősítették, hogy a készítménnyel a daganatos kisállatok 70-80%-a sikeresen gyógyítható.

A humán gyógyszer-engedélyeztetés részeként lezárult, prosztata-tumoron végzett, fázis II klinikai vizsgálat szintén igazolta a készítmény daganatellenes hatását. Emlőtumoros betegek esetében a Dd-víz fogyasztása négyszerezte a távoli áttétes betegek várható, kétéves túlélési esélyét. A Dd-víz a sikeres műtéti és konvencionális kezelések mellett, ill. azt követően fogyasztó betegek adatai azt mutatják, hogy a Dd-víz kiegészítő alkalmazása több mint 50%-kal csökkentette az öt éven belül visszaeső betegek arányát. Tüdődaganatos betegek statisztikai adatainak feldolgozása alapján a Dd-víz fogyasztók várható élettartama háromszorosa volt a csak konvencionális kezelésben részesült betegek várható élettartamának. A Dd-víz hatékonyan bizonyult a leukémia különböző típusainál, de azoknál a CLL típusú betegeknél volt a deutériummegvonás kedvező hatása egyértelműen igazolható,

akiknek az állapota még nem indokolta a konvencionális kezelést, így a csökkenő fehérvérsejtszám, a megduzzadt nyirokcsomók regressziója kizárólag a Dd-víznek volt tulajdonítható.

Jelentős eredményt lehet elérni, ha a daganatos betegek a konvencionális kezelése mellett (kemoterápia, sugárterápia) kiegészítő jelleggel, ill. ha az elmúlt 1-5 évben kezelt és jelenleg tumormentes betegek évente 2-3 hónapig fogyasztják a csökkentett deutérium-tartalmú ivóvizet. Ez 50%-kal csökkentheti a visszaeső betegek számát, ami egyben azt is jelenti, hogy ennyivel növelhető a véglegesen gyógyult betegek aránya.

INGYENES TANÁCSADÁS: HYD Kutató-Fejlesztő Kft.

Tel.: 06-1-365-1660, 06-1-381-0765

Web: www.hyd.hu E-mail: info@hyd.hu



Preventa®
Csökkentett deutérium-tartalmú termékek

1. díj
a hónapok betöltését az egészségmegőrzésben
NEW FOODS
HONOSÍTVA OKTÓBER 2008.

NEW FOODS
HONOSÍTVA OKTÓBER 2008
1. PRIZE

A rák ellen, az emberért, a holnapért!
Társadalmi Alapítvány ajánlásával

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban.
INGYENES TANÁCSADÁS: HYD Kutató-Fejlesztő Kft.
Tel.: +36-1-381-0765, +36-1-365-1660 • www.hyd.hu, www.preventa.hu

Vákuumos készülék = MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG

A merevedési zavar és az impotencia még mindig tabutéma a férfiak körében.

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. Napjainkban a probléma kezelésére hatékony és ártalmatlan megoldás a **vákuumos készülék**, mint terápiás eszköz, mely az alkalmazó és partnere megelégedésére biztosítja az eredményes és harmonikus szexuális életet.

A **vákuumos készülék**nek a jelenség észlelésekor elkezdett, majd rendszeres használata valamennyi korcsoportú férfi számára magas százalékában sikeres. Az alkalmazásnak nincs kizáró oka egészséges férfiaknál, de egyes állandósult megbetegedések esetében sem. Sokan beszámoltak pozitív pszichés visszacsatolásról, mely az egyik gyakori kiváltó okot, a sikertelenségtől való félelmet oldja.

A használó azt tapasztalja, hogy igen rövid idő alatt olyan mellékhatás nélküli **MEREVEDÉS** mutatkozik, melyet azelőtt el sem tudott képzelni. Ez növeli az önbizalmat, a biztonságérzetet. Rendszeresen alkalmazva lelki és testi hatása

elvitathatatlan; fiatalabbaknál a hímvessző növekedését eredményezi, míg később segítségével a soradás elkerülhető, és a **vitalitás az életkor végéig megmarad**. A vákuumtechnika elvén működő **vákuumos készülék** az Európai Unióban bevizsgált és forgalmazásra engedélyezett termék.

Tekintse meg filmünket a **vákuumos készülék** használatáról és előnyeiről!



VEP készülék
potencia vetélytárs nélkül

2 év garancia

A megelégedett használók a következőket mondják a VEP-ről:
Biztonságos ártalmatlan az egészségre (használhatják szív- és cukorbetegség)
Azonnal elérhető a merevedés (korhatára való tekintet nélkül)
Rendszeres használata a hímvessző tartós növekedéséhez vezet
Neves szakorvosok ajánlják
Leghatásosabb eszköz mostanáig

CE 1011
Tanúsítványok: MSZ EN ISO 13485

1094 Budapest
Páva utca 26. II/5

Rendelje meg teljes diszkréció mellett
06-1-476-0487
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és annak előnyeiről:
www.vep-keszulek.hu

KAQUN

EUROPEAN KAQUN SYSTEM



OXIGÉNNEL A RÁK ELLEN

Avagy pár szó a KAQUN vízről

Persze azt is írhatnám, hogy oxigénnel a gombás megbetegedések, a pikkelysömör, a nyombélfekély, és még vagy egy tucatnyi kór ellen. Az oxigénhiány - más néven hipoxia - ugyanis egy csomó betegség okozója szervezetünkben. Hogy csak egy példát említsünk, a rákos sejt is utálja az oxigént. Terjeszkedésének kedvez az oxigénszegény környezet. Ezt az orvostudomány már évtizedek óta tényként kezeli.

A kérdés, miként emelhetjük hatékonyan testünk oxigénszintjét. Az orvostársadalom, mely gyakran kételkedik az új „csodaszerekkel” kapcsolatban, úgy tűnik elismeréssel adózik egy új találmánynak, a KAQUN víznek. A KAQUN víz oxigén tartalma - melyet egy titkos, szabadalmaztatott elektrokémiai eljárással hoznak létre - sokszorosa a hagyományos vízének. De nem oldott oxigént tartalmaz, mint más „oxigenizált” vizek, hanem molekuláris szerkezete köti meg az oxigént. Kimagasló eredményei is ennek a különbségnek köszönhetőek.



A Los-Angelesben aranyérmet nyert Kaqun víz pozitív élettani hatásainak vizsgálatába a legkiválóbb hazai szaktekintélyek kapcsolódtak be. Onkológusok, belgyógyászok, bőrgyógyászok. A vizet használó betegek is fantasztikus hatásokról számolnak be. A víz használóinak tábora egy év alatt az ötszörösére duzzadt.



A KAQUN vizet fürdőkúra formájában az egyre terjedő klubhálózatban találhatjuk meg, de ivóvízként is forgalomba kerül. A KAQUN fürdőkúra során az oxigén bőrünkön át jut be a szervezetbe. Sokan, elsősorban bőrbetegek vagy fekélyes problémákkal küszködők járnak a fürdőklubokba.

A KAQUN ivóvíz elfogyasztása után emésztőrendszerünkbe juttatja az oxigéndózsist. Másfél és fél literes palackokban kerül a bioboltok polcaira. Egészséges emberek napi fél litert isznak belőle, hogy vitalizálódjanak, illetve megelőzzék a kór kialakulását. A komoly betegségekkel küzdőknek azonban javallott a napi 1-1,5 liter elfogyasztása, a kívánt eredmény elérése érdekében.



A KAQUN vizet Dr. Robert Lyons hozta el hazánkba, aki életét az alternatív gyógymódok tanulmányozásának szentelte. Amúgy a kínai és a hagyományos orvoslásnak is doktora. Mellesleg pedig a Shaolin kung-fu hazai megalapítója, háromszoros kung-fu világbajnok.

Az érdeklődők a www.kaqun.hu weboldalon, vagy a 0680-204715 ingyenes zöld számon informálódhatnak, de rendeléseiket is itt adhatják fel.

Dr. Kalamszky Frigyes