

Gyógyhír Magazin

II. évfolyam
8. szám

2007. augusztus



Szenvedélyes horgász

Interjú Trokán Péterrel

Nyári
bőrvédelem

Irtsuk
a parlagfüvet!

Mozgásszervi fájdalmakra
– komplex terápia

Egyszer egy éjszakát végigaludni?

**Allergiásoknak
is joguk van rá!**

Könnyű légzés – BreatheRight orrtapaszt!

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



Ezt a Gyógyhír Magazint
mi ajándékoztuk Önnek:





Több, mint vitamin!

Mert a 6 új termékkel kibővült EUROVIT® család megteremti az egészség, szépség és vitalitás egységének lehetőségét az Ön számára!

Az EUROVIT® étrend-kiegészítő készítmények májustól megvásárolhatók a gyógyszertárakban.

A termékben található biotin alapvetően segíti az egészséges és erős haj kialakulását, míg a B5- vitamin kifejezetten a sejtek anyagcserejében, a szénhidrátok, zsírok átalakításában és a szervezet energiatermelésének és felhasználásának folyamatában vesz részt. Így belülről, a sejtek szintjéről kiindulva biztosítja az egészséges bőrhöz és a fénylő hajhoz szükséges alapokat. Ásványi anyagai – a szerves cink és szelén – antioxidáns hatásukkal hozzájárulnak a szervezetünkben létrejövő káros oxidatív folyamatok gátlásához, így lassítják a sejtszintű öregedést, melyet segítik a bőr és a haj egészségének megőrzését.

Adagolás: naponta 1 kapszula.



Erős idegek? Jó koncentrációs készség? A természetes lecitin az agy tápláléka, amely foszfolipideket és kolin tartalmazó zsírolható anyag. A kolin az idegsejtek közti átkapcsoláskor nélkülözhetetlen, ugyanakkor a lecitin foszfát tartalma elegendő energióval látja el az izmokat, amelyek sportoláskor jelentősen terhelődnek. Eppen ezért fokozott megterhelés esetén folyamatos utánpótlásra lehet szükség.

Adagolás: naponta 1 kapszula



A béta-karotin antioxidáns tulajdonságú pro-vitamin, amelyre a bőrben a napozás hatására keletkező káros (sejtronszó) szabadgyökök semlegesítésénél is szükség lehet, ugyanakkor sárgás színű festékanyaga a bőr hámsejtjeiben lerakódva esztétikus – bronzbarna megjelenést biztosít a leburnut bőrnek.

Adagolás: naponta 1 kapszula



A koenzim Q10 az emberi szervezet egyik természetes komponense. Alapvetően fontos feladata van a szervezet sejtjeinek – különösen a szívizom sejtjei – energiaszállításában. Antioxidáns tulajdonságának köszönhetően a koenzim Q 10 hozzájárulhat a szervezetben zajló káros oxidatív, így az öregedési folyamatok gátlásához. Pótlása elsősorban egyoldalú, nem kiegyensúlyozott táplálkozás, szigorú diéta, fokozott szellemi és fizikai megterhelés esetén ajánlott.

Adagolás: naponta 1 kapszula.



A ligetszépe (EPO) magjából nyert olaj gamma-linolénsavban gazdag, amely szervezetünk számára jótékony hatással bír, ugyanakkor mindennapos táplálékainkban alig fordul elő. Több élettanilag fontos anyag előanyaga és hozzájárul a bőr egészségének megőrzéséhez is. Női olajnak is hívják, mert a menstruáció előtti napokon segít a jó közérzet fenntartásában.

Adagolás: naponta 1 kapszula.



A szelén és a cink, szervezetünk antioxidáns védekező rendszerének fontos elemei. Az EUROVIT szelén+cink kapszula fogyasztása elsősorban szennyezett környezetben élőknek, fokozott igénybevétel, fogókúra, ill. szigorú diéta esetén ajánlott. A szelén és a cink szerves kötésben (élesztő komplexben) különösen jól szívódik fel.

Adagolás: naponta 1-2 kapszula.



EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!



TEVA MAGYARORSZÁG ZRT.

GYÓGYHÍR 2007. augusztus

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: Kolimár Éva
Hirdetési igazgató: Mező Gizi
Hirdetés: Press GT Kft.
Művészeti vezető: Gula Annamária

Megjelenik: havonta, 24–32 oldalon
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, Úteg u. 49.
Tel.: 349-6135, fax: 452-0270
e-mail: info@pressgt.hu

Nyomdai kivitelezés: Royal Press Kft.
Felelős vezető: Lakatos Viktor

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



Címleptető: DEÁK SZABOLCS



– Látod? – kérdezi Andrea, és a füle mögé simítja hosszú haját. Alig lehet észrevenni a parányi hallókészüléket. Azt mondja, szerencsés, mert gyerekkora óta megtanult együtt élni az apró segédeszközzel.

Épekkal járt iskolába, diplomát szerzett. De úgy érzi, míg a látáshibát korrigáló szemüveg természetes viselet, addig a hallókészülék nehezebben fogadják el az emberek.

Pedig a halláskárosodás egyre többeket érint. Hazánkban minden tizedik embernek gondot okoz, hogy szót értsen másokkal, telefonáljon, élvezze a muzsikát, észrevegye a közelgő járművet, meghallja az eső koppanását, a lomb susogását.

Zajos világban élünk, és a fülünket tudjuk becsukni. Inkább úgy védekezünk, hogy a ricsajt még nagyobb zajjal nyomjuk el. A fiatalok a fülükbe illesztik az MP3 lejátszó parányi hangszóróját, aztán hadd szóljon! Észre sem veszik, hogy kiabálva beszélnek egymással, otthon a tévé ordít, hiszen a nagymama is csak így hallja.

Ha már a hangerő nem fokozható, és egyre szegényebb az érzékelt hangok tartománya, érdemes hallásvizsgálatot kérni. A hallókészülék segíthet.

Andrea nem rejtegeti a babszem méretű segédeszközt, hiszen ennek köszönheti, hogy dolgozhat, és teljes értékű életet élhet. Hogy hallja a tücsök ciripelését.

Stolin É

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, Úteg u. 49. telefonon:

- Pszichiáter: dr. Kőkényes Marianna – 06-20-336-3044
- 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
- Gyógykozmetikus: Bizinger Katalin – 06-70-326-1149
- Bőrgyógyász: dr. Kótyé Ildikó – 06-1-391-5903

e-mail-ben: gyogyhir@gyogyhir.hu
Látogassa meg Ön is a Gyógyhír Klinikát!

AZ ORVOS VÁLASZÓ
Gyógyhír KLINIKÁJA



NYÁRI ELEM AKCIÓ!

Vásárolja meg most 1 évre* a hallókészülékéhez szükséges elemet és a felét mi fizetjük!** SŐT!!!

Ha digitális listaáras készüléket vásárol, akkor az elemet 2 ÉVIG* INGYEN** kapja

KERESSE BÁRMELY SZAKÜZLETÜNKET:

1119 Budapest, Fehérvári út 79. Tel.: 462-60-52

1042 Budapest, Rózsa utca 6. Tel.: 369-33-62

1032 Budapest, Bécsi út 227. Tel.: 439-16-03

1102 Budapest, Körösi Cs. út 40. Tel.: 261-19-09

* 60 db elem/év ** az akció 2007. augusztus 31-ig tart, a részletekről érdeklődjön szaküzleteinkben.

www.starkey.hu

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

Gondtalan nyaralás

Sokan kelnek útra, hogy szabadságukat otthonuktól távol, idegen tájakon, lehetőleg vízparton töltsék. A kikapcsolódás, a pihenés napjai akkor lesznek emlékezetesek, ha minden esetre felkészülve kis elsősegélycsomagot is viszünk magunkkal. Kívánom, hogy ne legyen rá szükség, de ha kell, kéznél van.

Az úti patika minden készítménye elsősegélyre szolgál, csökkenti a lázat, elmulasztja a környezetváltozásból adódó kellemetlenségeket, mint amilyen a fejfájás, csillapítja a hasmenés kellemetlen tüneteit, a szokatlan étel okozta hasi kellemetlenséget, görcsöt, puffadást. Ha a panaszok nem szűnnek, orvoshoz kell fordulni, külföldön is! Előrelátó ember külföldi utazás előtt mindenképpen köt utasbiztosítást, így nem érhetik kellemetlen meglepetések.

Vény nélkül kapható termékek:

- fájdalomcsillapító: Aspirin / Saridon / Advil / Advil Ultra / Algoflex Forte
- lázcsillapító: Rubophen / Nurofen / Algoflex
- hasmenésre: Normaflore / Carbo activatus / Smecta por / Imodium / Loperamid
- hashajtásra: Guttalax / Stadalax / Darmol
- orrdugulásra: Rhinathiol / Afrin / Nasivin / Vibrociol
- émelygésre, hányás ellen: Daedalon, Daedalonetta
- szempirosodásra: Visine (víztől, erős naptól kivörösödött szemre)

Előkészületek

Mielőtt útra kelünk, vegyük számba, hogy a folyamatosan szedett gyógyszerekből – keringésre ható, vérnyomáscsökkentő, fogamzásgátló, cukorbetegséget karbantartó tabletták, inzulin stb. – kellő mennyiséget tudunk-e a poggyászkunkba tenni. A készítményeket eredeti csomagolásban vigyük magunkkal, amely véd a nedveség és a fény káros hatásaitól.

Érdemes felkeresni a háziorvost, hogy tájékozódjunk a választott úti cél egészségügyi kockázatairól. Előrelátó ember a fogorvosi vizitet sem mulasztja el, mert belobbanhat egy gyengélkedő foggyökér, ami megkeseríti a nyaralást.

Az úti patika összeállításához kérje szakember tanácsát az, aki cukorbeteg, tejcukor- (laktóz-) érzékeny, glaukómás, gyógyszerallergiás, rendszeresen bizonyos gyógyszereket szed, áldott állapotban van.

A szabadság mámora

Nem jó elrontani a nyaralást azzal, hogy az első napon hólyagosra égetjük a bőrünket. Hasznosabb fokozatosan növekvő adagokban élvezni a sütkezést.

– A napfény serkent egy sor biológiai folyamatot a szervezetünkben, jó hatással van a hangulatunkra – állítja dr. Sánta Zsuzsa szakgyógyász.



Zanzibár kamillája

„Isszák növényi forrázatát asztmára, gyomor- és bélpanaszokra, daganatos megbetegedésekre...”

Afrika csodálatos növényvilágának számottevő hányadát a népgyógyászat beláthatatlan idők óta gyógyírként alkalmazza különböző betegségek leküzdésére. Ebbe a kategóriába tartozik az Euphorbia hirta, egy szerény kis vadon élő növényke, melynek virágai alig látszanak, olyan picik, de a növény minden föld feletti része tele van gyógyító hatóanyagokkal. Az óslakosok egyik kedvenc gyógynövénye.

Nyersen el lehet rágni, a forrázatát meg lehet inni, az ételbe bele lehet keverni, mert nem rossz az íze. Használják prosztatapanaszok, nőgyógyászati bántalmak (mióma, ciszta, gyulladások), magas vérnyomás, daganatos betegségek, gyomorékély, bél-

rendszeri rendellenességek, menstruációs vagy epilepsziás görcsök, húgyúti fertőzések, asztma és légúti panaszok esetén. A növény gyógyhatásai már néhány nap után érezhetőek.

A daganatos betegek napi 4-6 gramm szárított növény forrázatával elérhetik, hogy a daganat betokosodik és elhal, eltűnik, vagy el kell távolítani, de az operáció rizikófaktorai számottevően csökkennek. A bőrrákgyanús bőrfelületi kinövéseket a növényi kivonat elsovaszthatja, majd az lehull. 1-2 gramm növény forrázata korlátlan ideig fogyasztható, 4-6 gramm maximum 1 hónapig, és 8-10 gramm (bélgyulladás, csont-forgó fájdalom) 3-6 napig.

Afrika vadon élő növényei garantáltan biotermékek. Tejnedvével bedörzsölik, vagy leveleivel borogatják sebeiket, rovarcsípéseiket, pattanásaikat, berepedezett, kiszáradt bőrt, égési sebeiket, aranyerűket, ekcémás végtagjaikat, herpeszüket és anyajegyszerű, de élő, fejlődő kinövéseiket.

Magyarországon a kereskedelmi forgalomban gyógyszertárakban és gyógynövényszaküzletekben kaphatók Euphorbia hirta alapanyagú termékek, a Tafedim tea, Afedim gél és Afedim balzsam, valamint a közeljövőben már a Tafedim kozmetikumok is.

Gyártja és forgalmazza a Tamag Bt.
Tel./fax: 06/29/357-342
Tel.: 06/30/936-7463
e-mail: tamag@dpg.hu
www.tafedim.hu

– Érdemes azonban odafigyelni, hogy a sugárzás erősebb a hegyekben és a vízpartokon. A nap-sütés ártalmait ellen naptejjel, napkrémmel védekezhetünk. Igen sokféle készítmény kapható a patikákban, a gyógyszerészek szívesen segítenek a helyszínnek és a bőrtípusnak megfelelő készítmény kiválasztásában.

A nap erős sugarai bőrpírt, gyulladást – leégést –, súlyosabb esetben napszúrást okozhatnak. Ez esetenként hőemelkedéssel, lázzal járhat. Ezért nyaraláshoz mindenképpen vigyünk magunkkal lázcsillapító szert, életkornak megfelelően. Ne feledjük, a gyermekeknek más típusú készítményre van szükségük, mint a felnőtteknek! A legtöbb lázcsillapító készítmény hármas hatással rendelkezik, azaz fájdalmat, gyulladást enyhít és lázat csökkent. Hatóanyagaitól függően kifejezettebb lehet egyik, vagy másik hatás. A megfelelő készítmény kiválasztásához a patikában kérjük szakember segítségét, aki abban is segít eligazodni, hogy melyik miben hatékonyabb, és milyen árban vannak.

Hasznos apróságok

A higiénia igényéről nyaralás közben sem mondhatunk le. Ezért jó szolgálatot tehet, ha van a kizárólag fertőtlenítő kéztörölő, tartalék vécépapír, esetleg az ülőkére teríthető védőfólia. Hosszabb utazás során – autóval, busszal – kétóránként érdemes pihenőt tartani, járkalni, mozogni, hogy a trombózis kockázatát elkerüljük. Nagyon fontos, hogy repülőn, szűk helyre bepréselődve időnként lábtornával, lábfejkörzéssel, sarokra és lábujjra emelkedéssel javítsuk az alsó végtag vérkeringését.

Baleseti elsősegélycsomag:

- sebfertőtlenítő: Betadine oldat
- sebtapasz: Hansaplast / Salvequick – vízpartra készülő a vízálló változatot válasszák.
- sebgyógyulásra: Bepanthen Plus / Neogranormon / Sudocrem
- rovarcsípésre: Fenistil gél / Phlogosam kenőcs
- kullancsriasztásra: Protect B, / Bio-Galaktiv / Ben's
- kullancskiszedéshez: csipesz
- akár csipés, akár húzódás, akár zúzódás okozta duzzanatra: Calcium-Sandoz pezsgőtabletta
- bőrvédelmhez: naptej, napspray (LaRoche Posay, Vichy, Eucerin Panthenol) – a gyerekek számára speciális védelmet nyújtó, bőrüknek és életkoruknak megfelelő készítményt használjunk. A sprayt a kicsik és a férfiak jobban szeretik, könnyebben elviselik, ha lefújjuk, mintha bekennék a bőrüket.
- napégéshez: napozás utáni balzsam (Vichy, Eucerin), Panthenol spray

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



1. Szúnyogcsipés, napégés (viszkető, gyulladt bőr)
• Halicar kenőcs

2. Meghűlés, nátha, influenza
• Gripp-Heel tableta
• Euphorbium orrspray

3. Emésztési zavarok
• Nux vomica-Homaccord csepp

4. Gyomorgörcs, hasgörcs
• Spascupreel sublingualis tableta

5. Szénanátha
• Luffeel orrspray (csöpögő orr)
• Luffeel sublingualis tableta együtt

6. Sérülések (rándulás, ficam, zúzódás)
• Traumeel tableta és kenőcs

7. Nyugtalanosság, mérsékelt láz
• Viburcol kúp

A fenti homeopátiás gyógyszerek recept nélkül kaphatók a patikákban!

Magyarországi képviselő:
Dr. Peithner Budapest Kft.
1091 Budapest, Üllői út 91/b.
Tel.: (1) 217-6671, 215-2953
peithun@t-online.hu • www.peithner.hu

Jó utazást és kellemes nyaralást kívánunk!

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

Megfizethető védelem
az ízületeknek

ÚJ!

Kinek ajánljuk különösen a
StawoLux szedését?

- sportolóknak, a fokozott ízületi megterhelés miatt
- időseknek, a porc és ízületi panaszok kezelésére
- nehéz fizikai munkát végzőknek, a túlzott és tartós ízületi túlterheltség miatt
- súlyfelesleg esetén
- menopauza körül állókorszakban

Figyelmeztetés: A terméket nem szabad szedni a rák- és puhatestűekre érzékenyek, terhes és szoptató anyák, valamint 15 év alatti gyermekek.

VALEANT
Pharma Magyarország Kft.

1025 Budapest, Csatárka u. 82-84. • Telefon: 345-5900

Kedvező áron keresse a patikákban!

Törékeny csontok, kopó ízületek

A mozgásszervi betegségek egyre több embert sújtanak. A panaszok egy része civilizációs eredetű, és szoros összefüggést mutat a helytelen, mozgásszegény életmóddal. Némely betegségfajtáknál kimutatható az örökletes hajlam. Idősebb korban gyakori a csontritkulás, melynek kialakulásában szerepe lehet a helytelen táplálkozásnak is.

Testünk szilárd vázát a csontok adják, mozgékonyt az ízületek teszik lehetővé. Az ízület rugalmas kapcsolatot teremt két szomszédos csontvég között, formája, felépítése meghatározza, milyen irányban képes elmozdulni. Míg a csuklókkal, vállakkal, lábfejünkkel képesek vagyunk körözni, addig a térdünket, az ujjperceket csak hajlítani és nyújtani tudjuk.

Ahhoz, hogy a csontvégek egymáshoz rugalmasan és súrlódásmentesen kapcsolódni és elcsúszni tudjanak, a nyomásnak kitett részeket kemény porc borítja. Kívül az ízületet erős kötőszöveti tok veszi körül, amelyet szalagok erősítenek. Az ízületi szalagok inakban folytatódnak, összekötve az ízületet az

izmokkal. Az ízületi tokot belül nyálkahártya borítja, amely „kenőanyagot”, „lökésgátló” hatású és tápanyagot szállító ízületi folyadékot termel. A porcsejtek akkor kapnak tápanyagot, amikor az ízület mozog.

– A lakosság körében a leggyakoribb mozgásszervi panaszok az ízületek kopásos tünetei – szögezi le dr. Szombati István reumatológus, egy betegeknek szóló ismertetőjében. Az ízületi kopások általában a középkorúaknál jelentkeznek, idősödve súlyosbodnak és gyakoribbá válnak. A kezdetben fájdalom- és panaszmentes porcokopás leginkább a nagy ízületekben, illetve a gerinc- és nyaki csigolyáknál észlelhető. Oka a csontokat körülölelő ízületi tok porcos szövete-



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

folytatás a 8. oldalon



A SPORT GYÓGYSZER – TESTNEK, LÉLEKNEK! A BÉRES EGÉSZSÉG HUNGARIKUM PROGRAM E HAVI TÉMÁJA: A SPORT

A daganatos betegektől kezdve a szív- és érrendszeri problémáktól szenvedőkön keresztül egészen a depressziósokig mindenkire igaz, hogy ha mozognak, rendszeresen sportolnak, rengeteget tesznek egyrészt az egészségük megőrzéséért, másrészt a gyógyulásukért!

A Béres Egészség Hungarikum Index felmérése során megkérdezték 60%-a szerint is a mozgás az egyik legfontosabb egészségmegőrzéshez szükséges tényező! Ennek ellenére a válaszadók 53%-a nem szokott egészsége érdekében sportolni vagy aktív testmozgást végezni – akik azonban saját bevallásuk szerint sportolnak, azok 29%-a a mindennapi gyaloglást, további 12%-uk pedig a ház körüli munkát is sportnak értelmezte! A fizikai munka valóban mozgás, de a sport által biztosított kedvező hatásokat, a sportolás nyújtotta örömet, kikapcsolódást korántsem pótolja, ráadásul folyamatosan ugyanazt az izomcsoportot terheli.

Hogyan „gyógyít” a sport?

A rendszeres edzés általánosan erősíti a vázizomzatot, javítja a keringési-, légzési rendszer kapacitását, növeli a szervezet energiafelhasználását, csökkenti az összkoleszterin szintjét, növeli a csontsűrűséget, és nem utolsósorban „boldogsághormont” termel. Az edzettségi állapot javulása következtében kisebb energiafelhasználással nagyobb teljesítményre lesz képes a szervezet. Az izomtömeg növekedésével párhuzamosan csökken a zsírszövet mennyisége, a csontritkulás kialakulásának esélye, melyek eredményeként a mindennapok életvitelében jelentős javulás tapasztalható.

Jó, jó, de mikor sportoljunk?

Reggelente tíz-tizenöt perc gimnasztika már sokat számítana! Akárcsak az esti közös kerékpározás a gyerekekkel, kutyasétáltatás, vagy a hétvégi kirándulások. Keressünk olyan úszótanfolyamot, ahol a gyerekek óráival párhuzamosan a felnőttek is edzhetnek egy másik medencében. Csak egy kis fan-

tázia, némi akaraterő és a sport igenis beépíthető a hétköznapokba! A mozgás örömeivel már óvodás, kisiskolás korban meg kellene ismertetni a gyerekeket ahhoz, hogy felnőtként ne „felejtsek el” sportolni. Mozgással sok fegyelmzési gond, tanulási nehézség, hangulati zavar is megelőzhető lenne.

Felnőttkorban is meg lehet szeretni!

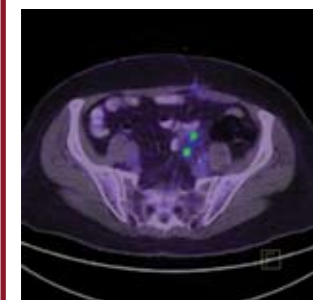
Fontos, hogy mindenki megtalálja a személyiségéhez, az alkatahoz és a lehetőségeihez illő mozgásformát. Ne felejtsük el, hogy az aktív életmód időskorban is folytatható! Erőedzés során ilyen korban is gyarapodik az izomtömeg! A jó étvágy és a magasabb mértékű tápanyagfelvétel javítja az erőállapotot, az egészséget. Kevesebb öregkori elváltozás, jobb kondíció, kevés mozgáskoordinációs panasz – íme, a hosszabb, jobb minőségű élet titka!

A Béres Egészség Hungarikum Program sport témájának szakértője:

Dr. Téglásy György

az Országos Sportegészségügyi Intézet főorvosa

Három dimenzióban látja a testet A PET/CT szerepe a vastagbélrák korai felismerésében



Hazánkban a vastagbélrák a második leggyakrabban előforduló rosszindulatú daganatfajta. Ez évente közel 8000 új megbetegedést jelent, jellemzően a 40-60 év közötti korosztályban. A betegség előfordulása az utóbbi évtizedekben a háromszorosára emelkedett. Kialakulásának hátterében legtöbbször krónikus gyulladás, illetve vastagbélpolipok állnak, de jelentős szerepet tulajdonítanak a rostszegény táplálkozásnak is. Az elváltozás sajnos legtöbbször későn kerül felismerésre, mivel kezdetben nem okoz komoly panaszokat. A vastagbél-daganatokra jellemző, hogy az időben felismert és megfelelően diagnosztizált esetek nagy eséllyel teljesen meggyógyíthatók!

A PET/CT segítségével azonosíthatók azok a bélben elhelyezkedő polipok, amelyek később rákos elfajulásra lesznek hajlamosak. Ezek korai kiszűrésével és kezelésével megelőzhető a rák kialakulása. A vizsgálattal felismerhetők a belekben lezajló gyulladásos folyamatok is, amelyek fokozott rizikót jelentenek a daganat kialakulásában. Mivel minden esetben teljes testvizsgálat történik, meghatározható a daganat kiterjedése, illetve egy vizsgálattal kizárható az esetleges távoli áttétek.

A kezelések előtti PET/CT vizsgálat az esetek 30%-ában megváltoztatja a korábban választott kezelési módszert. Ez a beteg számára jobb gyógyulási esélyeket, illetve a további – felesleges – kellemtelen beavatkozások elkerülését jelentheti. A betegségen átesett embereknél az esetleges kiújulások igazolására a PET/CT a legérzékenyebb módszer.

Ígéretes területnek tűnik továbbá a kezelések hatékonyságának lemérése is. PET/CT vizsgálattal már az első kemoterápiás ciklust követően meg lehet ítélni, hogy a daganat mennyire érzékeny a választott gyógyszerre, ennek segítségével pedig a jelenlegi módszereknél jóval korábban megjósolható a terápia sikere.

A PET/CT diagnosztika lehetőséget teremt a fokozott rizikótényezőknek kitett emberek vizsgálatára, a vastagbélrák mellett még számos más rosszindulatú betegség nagy valószínűséggel történő kizárására, az esetleges rosszindulatú elváltozások korai felismerésére. PET/CT eljárással minden száz egészségesnek mondott, tünetmentes emberből átlagban két daganatos elváltozást lehet kiszűrni, ami azért fontos, mert ezek még korai stádiumú megbetegedések, és jó eséllyel meggyógyíthatók.

PET
POZITRON
DIAGNOSZTIKA KFT.

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

Írta: Lóránth Ida

tének fokozatos pusztulása. A beteg mozgása folyamatosan gyengébb és fájdalmasabb lesz.

Veszélyeztetett sportolók, táncosok

A kopásos (artrózis) jellegű panaszok általában azoknál a középkorúaknál jelentkeznek, akiknek fiatalabb éveiben bizonyos ízületi csoportjaira az átlagosnál nagyobb, hosszan tartó fizikai terhelés hárult. Így például bizonyos sportot űzőknél (atléták, tornászok, labdarúgók, súlyemelők, birkózók), a táncosoknál, a kemény fizikai munkát vállalóknál. Az ízületekre extrém terhelést jelent az elhízás, ami önmagában megnöveli a kopás kockázatát. Némely születési rendellenesség, vagy sérülés szintén lehet egy későbbi ízületi deformációs folyamat előidézője, de közrejátszhat a betegség megjelenésében az örökletes tényező is. A páciens ez esetben csupán a hajlamos örökli felmenőitől, az ízületi elváltozás kialakulását azonban megfelelő életmóddal, gyógytornával elkerülheti. Nagyobb kockázatra számíthatnak egyes belgyógyászati betegségekben, például diabéteszben szenvedők, illetve a mértéktelenül alkoholizálók. Artrózisnál fennáll a veszélye annak, hogy a fájó területet kímélendő kényszer tartás alakul ki, ezért az egészséges ízületek is megbetegszenek a túlterheléstől.

Gyulladásos tünetek

Gyulladásos ízületi panaszok (arthritis) jelentkezhetnek mind a külvilágból a testbe kerülő kórokozók, mind a szervezet saját védekezőrendszerének túlműködése miatt (autoimmun betegségek, például reumatoid artritisz, sokizületi gyulladás). Érinthet csupán egy vagy több ízületet. Fertőzés esetén a tünetek hamar jelentkeznek, lázzal, erős fájdalommal, az ízület megduzzadásával jár. A kórokozó a vérből, illetve az ízületi folyadékból kimutatható, és céltzott terápiával – rendszerint antibiotikummal – kezelhető. Autoimmun betegségéknél viszont a fájdalmas, mozgáskorlátozottságot okozó deformítások lassan, fokozatosan alakulnak ki. Míg a kopásos tüneteknél a beteg fájdalmai általában fizikai terheléskor jelentkeznek, a gyulladásos panaszok éjszaka, nyugalmi állapotban sokkal súlyosabbak. Az ízületi gyulladás nemcsak az időseket, középkorúakat támadja meg, a fiataloknál ugyanolyan gyakran diagnosztizálják.

A néma kór

A csonttritkulás (osteoporózis) világszerte népbetegségnek számít. Fő kockázati tényező a páciens neme, illetve a családi hajlam. Nőknél, a változókori beálltával háromszor gyakoribb, mint a férfiaknál. Az évek számával pedig mindkét nemnél emelkedik a csonttritkulás

Ne törjön!

A Magyar Osteoporosis és Osteoarthritis Társaság (MOOT) szakvéleménye szerint a hazai lakosság 7-10 százalékát érinti a csonttritkulás. A betegség következményeként évente körülbelül tizenötezer combnyaktörés, húszezer csuklótáji alkartörés és harmincezer csigolyatörés történik. A combnyaktörést szenvedettek közül fél éven belül minden negyedik, ötödik elhalálozik. A világstatisztikák szerint évente a Földön több nő hal bele a combnyaktörésbe, mint a mell-, méhnyak- és méhtestrákba együttesen. Magyarországon a csonttritkulás miatt bekövetkezett törések kezelési és egyéb költségei évente 12-14 milliárd forintba kerülnek az egészségügyi költségvetésnek. Éppen ezért kiemelt jelentősége van a rendszeres csontsűrűségmérésnek. A szűrést végző osteoporosis központok ma már országsszerte megtalálhatók, így saját egészségének megtartása érdekében mindenki részt vehet a vizsgálaton.



Tudta?

- A csonttritkulás megelőzésében fontos szerepet játszik a kalciumban gazdag étrend, a rendszeres mozgás.
- Különösen fontos, hogy gyerek- és serdülőkorban, a csontépítés időszakában kiegyensúlyozott táplálkozással elősegítsük az optimális csonttömeg kialakulását.
- Kalciumban gazdag táplálékok: tej, tejtermékek, sajt, joghurt, kefir, leveles zöldségek, brokkoli, szardínia, makréla, szezámag.
- Kalciumra: alkohol, kóla, koffeintartalmú, erősen cukrozott italok.
- Csontjaink, ízületeink egészségét szolgálja a napi félórás tempós séta.

MOTTO®

1 migrénes lejtás ellen

2 foglajás, hidegre-melegre érzékeny foglajalom arcüreggyulladás

3 vállfájalmak

4 extrakardális fájalmak

5 Tietze szindróma

6 epefájalom, epegörcs

7 kéz csonttörések

8 magemelés a vérmennyiség 10%-kal

9 Nőknél: menstruációs görcsök

10 cocartrózis

11 térdfájalmak

12 vialszár-fájalmak

13 láb csonttörések

14 állmatlanság ellen – csökkenés a pulzus-számlát 10 %-kal

15 nyaki- és fejtáji

16 spondylosis cervicális és lumbalis primer neuralgia

17 váll- és könyök-fájalmak

18 lepocika (barmfájalom)

19 vesefájalom

21 lumbago vagy porckorong kiáramlás (discushemia)

22 nagyizületi fájalmak (cocartrózis)

20 terhesdények

23 orcsorgás ellen

24 csonttörések

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

kialakulásának veszélye. A betegség a csonttömeg elvesztésével jár: a szervezet csontépítő sejtjei lassabban működnek, mint a lebontók. Néma járványként is emlegetik, mert éveken keresztül tünetmentesen pusztulnak a csontok, és amikor panaszt okoznak, általában már nagy a baj. A meggyengült csontok törékennyé válnak, a hát meggörbül, csigolya összeroppanás, végtag- és combnyaktörés következhet be. Ezért javasolja a Magyar Osteoporosis és Osteoarthritis Társaság (MOOT), hogy az ötven év feletti nők vegyenek részt csontsűrűség-szűrésen. Az idejében felfedezett csonttritkulás jól kezelhető, még mielőtt komoly bajt okozna.

Kombinált terápia

Ma Magyarországon évente 300.000 ember esik ki több hétre a munkájából, 500.000 kap rendszeres fizioterápiás kezelést, 2.000-2.500 válik rokkantnyugdíjassá gerincbántalmak miatt! Mint minden betegségéknél, az ízületi panaszoknál is döntő szerepe van a megelőzésnek, illetve az időben megkezdett kezelésnek. A panaszmentes időszakban elkezdett kezelés megállíthatja a kóros folyamatokat, bizonyos betegségfajtáknál pedig gyógyulást hozhat. Az orvosnak lehetősége van a megfelelő gyógyszeres, illetve kiegészítő terápia kialakítására. A gyógyszerek mellett a betegek állapotán sokat javíthatnak a gyógyfürdők, a gyógytornász, a fizioterápiás kezelés, a gyógymasszázs. Az orvosok általában kombinált terápiát alkalmaznak.

Nyaralás gipszszel

Ha megtörtént a baj, valamelyik végtagunk megsérült és begipszelték, kinszenvedéssé válhat a nyaralás. Nemcsak nehéz, kényelmetlen és meleg a gipsz, alatta izzad, viszket a bőrünk, még vízbe sem mehetünk, mert a kemény kötés szétmállik. De választhatjuk helyette a ScotchCast műanyag rögzítőt, amely ugyanúgy óvja a sérült területet, stabil, viszont könnyű, szellőzik és akár úszhatunk is vele. További részleteket olvashat a témáról a www.gyogyhir.hu internetes oldalon.

DIETPHARM Calcium citrate +D3 vitamin

Fél, hogy lerakódik a kalcium a veséjében?

NEM KELL FÉLNI!

Mert ez nem karbonát, hanem klinikailag tesztelt **CITRÁT!**

Allergia? SEGÍTHETÜNK!

Csontritkulás?

www.dietpharm.hu

Adjon saját magának 21 napot és nyerje vissza a 7 évvel ezelőtti vitalitását!

Előzze meg hatékonyan a gerinctáji fájalmakat! Béreljen amerikai napusárgamatracot és levegőágyas Chi-gépet!

Képernyős munkát ill. bármilyen tartós ülőmunkát végzők számára kínálunk levegőágyas gerinctornáztató készülékeket, amelyek mindössze napi 15 perc használat mellett megelőzik a gerincbetegségeket és csökkentik vagy megszüntetik a már kialakult gerincbántalmakat.

Egy háromhetes bérés keretében saját otthonában végzett intenzív gépi gerinctornáztató és vitalitásnövelő kúra keretében Ön is meggyőződhet a készülék hatékonyságáról!

Előzze meg időben a súlyosabb gerincbántalmakat!

További információk: www.chi-gep.hu/gyogyhir
MARKETING-MIX 7000

Confere Anno
Tel: 225-0777, 457-0777, 06-20-235-3828
info@marketingmix7000.hu www.marketingmix7000.hu www.chi-gep.hu www.napsugarszauna.hu

Gyógyhír **KLINIKA** **Az orvos válaszol**

KOMPLEX KEZELÉS

Kérdés

Örököt gerinc- és csípő-rendellenességgel születtem. Hogyan lehetne csökkenteni a fájdalmamat és javítani a teherbírástomat? Gyakran fáj a derekam, hamar elfáradok. (H.G., 36)

Válasz

Az Ön által említett két veleszületett betegség, a csípőficam és a nyitott gerinc, azon betegségek közé tartozik, amelyek állandó gyógytorna kezelést igényelnek. A komplex konzervatív kezelések részét képező tüneti kezelések (elektroterápia, balneoterápia, masszáz) hatékonyak, de leginkább a fájdalom csökkentésére vonatkoznak. Az egyénre szabott gyógytorna az, mely izomerősítéssel és -nyújtással, valamint az ízületek mobilizálásával és tehermentesítésével hatékonyan tudja az ízületi betegségeket orvosolni. Az ízületvédelem a gyógytornában olyan speciális gyakorlatokkal valósul meg, mely a rossz tartásból adódó,



kórosan terhelt ízületi felszínekről leveszi a terhelést és javítja annak élettani körülményeit. A gerincszírvvel küzdő pácienseknél alkalmazható a McKenzie terápia is, aminek lényege abban áll, hogy a gerincszírvben kórosan kiboltosuló porckorongot próbálja a páciens megfelelő gyakorlatokkal „visszatolni” a két csigolya közé.

A Súlypont Ízületklinika személyre szabott gyógytorna programja 5 vagy 7 alkalomból épül föl. A gyógyulni vágyók háromhetes időközönként jönnek el a klinikára, ahol képzett gyógytornászok foglalkoznak a páciensekkel. Egy, a klinikán tett látogatás rendszerint egy órát vesz igénybe. A program végrehajtása, melyet az optimális hatás érdekében napi egy alkalommal célszerű elvégezni, 40-50 percet igényel.

Értendje összeállításában a kellő mennyiségű folyadékbevitelre, a hús-fogyasztás csökkentésére, a nyers zöldségek és gyümölcsök fogyasztására valamint a tartósítószerektől mentes táplálkozásra hívnam fel a figyelmét.

Hamza Katalin ízületstatikus,
Súlypont Ízületklinika
Tel.: 06/1-336-0336
e-mail: sulypont@sulypont.hu

Írta: Kolimár Éva



Támad a parlagfű

A pollenallergiák közül a parlagfű keseríti meg a legtöbb ember életét. Ez a Észak-Amerikában őshonos gyomnövény „potyautasként”, hajón érkező gabonaszállítmányokkal került hazánkba az 1920-as években. Agresszív virágpóra ingerli a szemet és a légutak nyálkahártyáját, súlyos allergiás reakciót okozva.

Kérdéseinkre dr. Balogh Katalin, a Budai Allergiaközpont fül-orr-gégész, allergológus főorvosa válaszolt.

A nyári szénanáthás panaszokért milyen arányban felelős a parlagfű?

–Egy 2002-ben végzett, életkor és nem szerint reprezentatív (a lakosság összetételét tükröző) felmérés alapján az allergiás nátha gyakorisága 16 százalék volt a teljes népességre vonatkoztatva. Ezen belül a parlagfű allergia a lakosság 8,3 százalékát érintette. Az allergiás nátha növekedési ütemét figyelembe véve ez az arány most 10 százalék körül lehet, tehát legalább egymillió embert érint Magyarországon.

Az allergiás betegségek átlagosan 10 évente megduplázódnak. Saját vizsgálatom szerint egy budapesti kerületben az allergiás nátha előfordulása 1997 és 2005 között 11 százalékról 21 százalékra nőtt, mindkét esetben a parlagfű volt a leggyakoribb kiváltó ok.

Mit tehet a parlagfű-allergiás beteg, hogy könnyebben elviselje a júliustól októberig terjedő szezont?

– A gyógyszeres terápiát időben, a pollenek megjelenésekor, de még a tünetek kialakulása előtt kell elkezdni. Az akupunktúra a szezon előtt, a rhinolith kezelés a tünetek megjelenése után lehet eredményes. Érdemes megfogadni az életmódra vonatkozó tanácsokat. Magas pollenkoncentráció időszakában minden este ajánlott haját mosni, hogy a hajszálak közé ragadt pollenek ne kerüljenek a párnára, és ne lélegezze be a beteg egész éjszaka. Agyneműjét nem tanácsos a szabadban szárítani. Éjjelkor be kell(ene) csukni az ablakot. Ha meleg, napos, szeles idő van, a szabadtéri programokat halassa el a pollenallergiás beteg.

Hogyan lehet megelőzni a parlagfű-allergiát?

– A megelőzés leghatékonyabb módja az irtás, még a növény virágzása előtt. Tekintettel arra, hogy a földbe került parlagfűmag 30 évig is csiraképes marad, az irtás szisztematikus munka, de mást nem tehetünk.

Tudta?

Az aktuális pollenkoncentrációról és a pollenhelyzet várható alakulásáról a www.pollenjelentes.hu internetes oldalon található információt az érdeklődő.



CSALÁNKIÜTÉSES, LEHORZSOLTA, LEÉGETT, MEGÉGETT, ROVAR CSÍPTE?

Az Ashaninka® Macskakaram Gél

- Csökkenti az akut és krónikus bőrgyulladásokat.
- Enyhíti a sebszéli, sebkörnyéki bőrgyuladást.
- Alkalmos a felületes hámsérülés, horzsolás és a sejtújraképződés elősegítésére, hámosításra.
- Csökkenti az I. fokú égés (napozás, háztartási sérülés) okozta bőrpírt és gyulladást.
- Enyhíti a rovarcsípés által kiváltott bőrgyuladást.

ASHANINKA Pharma Kft. Tel.: (1) 319-2160 www.fitoshop.hu

Allergia ellen hatékonyan Claritine® akut

Emelkedjen felül Ön is az allergián!

Vény nélkül kapható loratadin hatóanyagú gyógyszer. A készítmény csak a már diagnosztizált, enyhe átmeneti tünetekkel járó szezonális kórkép kezelésére alkalmas.

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

Allergia? Csak nevetek rajta!

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 kizozza többé orrfolyás, könnyezés, kötőhártyagyulladás, vagy bőrkirütés.



Cetrin Akut

Ha támad az allergia

www.cetrinakut.hu

Vény nélkül kapható gyógyszer. Adagolás filmtabletta esetén: Felőtléket és 6 éves vagy idősebb gyermekeknek: 10 mg/nap. 6-12 éves gyermekeknek: 2x5 mg 2x/2 tablettával vagy 1x10 mg/nap. *Csepp esetén: Felőtléket 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. Előírásait az orvosától bármelyikével szemből tájékozottság, tehetség és szigorú ellenőrzés mellett.



TEVA
TEVA MAGYARORSZÁG ZRT.

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

Parlagfű? HA-A-A-APCI!

A LÉGÚT EGÉSZSÉGÉÉRT

Ma már tudományosan is meg tudjuk magyarázni, miért jó torma rezeplőnk, ha folyik az orrunk.

TORMA, FOKHAGYMA GYÖMBÉR

- Növényi antibiotikumok, gyulladásgátlók.
- Segítik a légúti nyálkahártyák egészségét, az orrüreg és hörgők tisztaságát.
- Segítik a légút görcsöktől (köhögés, tüsszenés) mentes állapotát.
- Védik a légzés egészségét a **PARLAGFŰ** virágzásának idején is.

Tartós alkalmazásuk tudományos kipróbálás során növelte a légúti nyálkahártyák vastagságát, ami a pollenérzékenységgel szemben az egészséges állapotot eredményezte.

Pharmaforte

ALLIX KAPSZULA

Torma, fokhagyma, gyömbér, citrus és zöld tea kivonatai hisztidinrel, petrezselyemmel és C-vitaminnal

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban
Tel: 06-30-2100-155
www.pharmaforte.hu



Írta: Bozsán Eta

Született július 4-én Trokán Péter

A művész úr úgy ünnepelheti a születésnapját, hogy egész Amerika vele tart. (Július 4. az Egyesült Államok nemzeti ünnepe, a Függetlenségi Nyilatkozat aláírásának napja – a szerk.) Persze, vannak még, akik e jeles napon jöttek a világra. De ezt Trokán Péter jobban tudja.

– Verebes Pista, az isteni Lollobrigida, Ruszt József, Szabó Éva szintén e napon született. Legalábbis én rólok tudok. Verebessel minden évben sms-ekkel ébresztjük egymást.

Beszélgetésünk témája az egészség, de hadd kérdezzem meg, ön szerint a hatvanéves férfiak miért fiatal lányok mellett kötnek ki?

– Azt hiszem, ez fordítva is igaz. A fiatal lányok buknak erre a korosztályra. A hozzájuk illő fiúk szinte számba sem jöhetnek. Úgy tűnik, a mai huszoneves férfiak elnöiesedtek, lágyak. Ilyen a világ trendje.

Azt tudom, hogy nagy sportember. Hogyan és hol kezdődött a mozgás szeretete?

– Újpesten nőttem fel, büszke vagyok arra, hogy a személyimben még úgy írták be, hogy 1946. július 4-én születtem Újpesten. Nem Budapes-



ten! Csak 49-ben csatolták ezt a városrészt a fővárosához. Rengeteg üres telek volt és valakinél mindig volt egy labda. A gimnáziumban elkezdtem kosárlabdázni is.

Már akkor megvolt hozzá a magassága?

KALMIL® Az egészséges lábak szolgálatában
visszerkrém

Visszerek, hajszálerék, gyulladások, fáradt, igénybevett láb kezelésére. Hatását szakirodalmi adatok is igazolják.

Gyártja és forgalmazza: MediLine Üzletház
1139 Budapest, Csizma u. 4.
Tel.: 239 1828

Engedélyszám: OGYI-371/1994

Kapható a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban.

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

GINGISOL®
fogínyecsetelő oldat

Ínygyulladás, fogínyorvadás, afták kezelésére.

Gyártja és forgalmazza: MediLine Üzletház
1139 Budapest, Csizma u. 4.
Tel.: 239 1828

Kapható a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban.

Engedélyszám: OGYI-483/1994

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

– Nem. Másodikos és harmadikos korom között nőttem tizenkét centit. Ennek a gyorsaságnak még ma is viselem a nyomát. Pontosabban a derekam. Porckopásom van, emiatt kell gyakran gyógytornászhoz mennem, hogy ne legyen belőle nagyobb galiba. Mindent meg is teszek érte, naponta egy órát úszom, ahová néha biciklivel érkezem. Ezzel együtt, és éppen ezért versenyszerűen sportoltam egészen addig, míg színész nem lettem.

Aztán ott folytatta.

– Így van. Megalakítottuk a színész kosárlabda-csapatot, és a játékot tizennyolc éven keresztül abba sem hagytuk. Szegény Bubik Pista halála megakasztotta ezt a folyamatot.

Meséljen a lányairól, aztán majd visszatérünk a sporthoz.

– Nekik köszönhetek mindent. Amikor kicsik voltak én hordtam őket az iskolába. Leadtam Annát és Nórát a suliban, – akik már felnőttek, hiszen huszonhárom és huszonegy évesek – és amíg nem kezdődött a próba, nem tudtam volna jobbat tenni magammal, bementem az uszodába. Ez volt a kezdet. Mikor nagybacsák lettek, mindig kérdezték tőlem, hogy megbirkózom-e a lázadó kamaszokkal. Nem tudom miért, de náluk kimaradt a lázadás. A legtisztább örömet, ami a világon érhetett, azt tőlük kaptam.

Vigyáz az étrendjére?

– Ezt a részét abszolút a páromra bízom, aki sokáig élt Franciaországban, ráadásul életmód könyveket ír. Így természetes, hogy nálunk ott-hon francia étrend dukál. Nyáron különben is csak zöldséget és gyümölcsöt eszem.

Beszélgünk a szerelemről!

– Azt mondta az egészségről lesz szó.

A horgászszerelemről.

– Ez is Újpesten kezdődött. Imádtunk lejárni a Dunára pecázni.

Bocsánat, egyszer meg kell kérdezni. Mi a jó horgászásban?

– Jó kérdés, és van egy jó válaszom rá. Nekem meggyőződésem, hogy aki szenvedélyesen hor-

Névjegy

Magassága: 189 centiméter.

Kedvenc autómárkája: Toyota.

Díjai: Jászai Mari-díj, Újbudai Pro Cultura-díj.

Színarabok, melyekben játszik: Budaörsön a *Barátom, Harvay, Huzatos ház.*

Nemzetiben: 1. esküdt a *Tizenkét dühös emberben, Kapitány a Mesél a bécsi erdőben, Rivers gróf a III. Richárd-ban, Dumuzi, sumir főpap a Holdbéli csónakosban.*

gászik és vadászik, abban megmaradt valami az ősi táplálékszerzés ösztönéből. „A horgászat nem élet-halál kérdése. Annál sokkal több.” Ez nem közmondás, hanem maga az igazság.

Mi a programja a nyáron? Játszik?

– Újabban nem vállalom semmit a szünidőre. Így hát irány a Balaton és Norvégia. Már ötödször megyünk el a norvég tengerpartra horgászni. Egy örült társaság vagyunk. Képzelve el, ott nem megy le a Nap! Tehát huszonnégy órán keresztül kint vagyunk a tengeren. Ebben jó barátom és egyben társam is Reviczky Gábor. *Mekkora volt a legnagyobb hal, ami horogra akadt?*

– Siófokon fogtam egy kilenc és fél kilós pontyot.

Eddig szót sem ejtettünk a művésztől. Az előző szezonban Budaörsön két darabban, a Nemzeti Színházban négy darabban játszott. Mi vár önre az új évadban?

– Jön hozzá még kettő itt is, ott is. Amit nagyon várok, a Budaörsi Játékszínben kerül színpadra, a Jövőre, veled, ugyanitt. Partnerem Bánfalvy Ági lesz.

Mindent beleértve, szerepek, nők, magánélet, melyik volt a legsikeresebb korszaka? Én a mostanira tippelek.

– Így van. Sokan mondják, hogy most nézek ki a legjobban. De amit csak én érzek: belülről is most nézek ki a világba a legjobban.



Gyógyhír augusztus

Keresse a patikákban!



DERMOLEX

Bőrregeneráló gél

felfekvés

okozta tünetek megelőzésére

Aloe vera és bíborkasvirág kivonattal

250 ml

-Fokozza a bőr vérellátását

-Csökkenti a gyulladást

-Regenerálja a hámsérüléseket

-Helyreállítja a bőr PH értékét

A 7-féle gyógynövényt tartalmazó DERMOLEX bőrregeneráló gél mindennapi használatával megelőzhető a felfekvés kialakulása.

Orvosi vélemény a Dermolex gélről: "A napi vizitek alkalmazásával a bevezetett terápia és a Dermolex gél használata mellett a betegek vizsgálata során decubitus kezdeti jeleit sem észleltük."

A színezék és illatanyag mentes gél könnyen kenhető, jól felszívódik és azonnal felfrissíti, megnyugtatja és regenerálja az igénybevett bőrt.

„Klinikai hatékonysági vizsgálat során megállapításra került, hogy a Dermolex gél jól kiegészíti a decubitus terápiát, fokozza a beteg komfortérzetét.”



www.felfekves.hu

Írta: Lóránth Ida

A bőr ápolása minden évszakban figyelmet érdemel, mert e külső takaró óvja a szervezetet a környezet ártalmaitól, és távol tartja a kórokozókat. A védelem szempontjából kritikus időszak a nyári kánikula.

Hőségben a bőr külső hámrétegeiben a pórusok kitágulnak és azokon, vagy az apró hámsérüléseken keresztül szabaddá válhat az út a kórokozók előtt. Fokozódik a véráramlás, a hajszálerek kitágulnak, intenzívebb lesz a faggyú- és verejtéktermelés. E különleges klímaviszonyokhoz kell alkalmazkodni a napi rendszerességgel elvégzett bőrápolási teendőknek is.

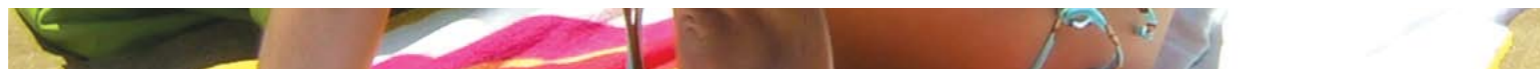
Módjával napozunk!

A ma már általánosan ismert napsugárzás elleni védekezés mellett figyelmet érdemel a bőr ideális pH-értékének megtartása is – tanácsolja dr. Nagy Zsuzsanna bőrgyógyász szakorvos. Ennek érdekében semleges kémhatású fürdősamponok, szappanok, tusfürdők használatát javasolja. Zuhanyozás, fürdés után könnyű, lehetőleg illatmentes, gyorsan felszívódó testápoló készítményeket ajánl. Napozás után speciális, kifejezetten erre a célra szolgáló bőrrnyugtató balzsammal ápoljuk bőrünket. Hetenként legalább egyszer szükséges az elhalt hámsejtek eltávolítása, amely kifejezetten erre a célra gyártott bőrradírkészítményekkel, luffa- vagy tengeri szivaccsal kíméletesen végezhető.

Különösen figyelni kell az arcápolásra, strandolás előtt érdemes kozmetikussal kitisz-



Szépít, de árthat is a napsugár



títtatni a bőrt. Ennek elmulasztása fokozott mitesszer- és pattanáskepződéssel járhat. A mértékletes napozás szépít és gyógyít, mert a meleg fokozza a vérkeringést, így több hasznos anyag jut a sejtekbe, a bőr kipirul és feszebb lesz, eltűnnek a pattanások. De a túlzásba vitt napfürdő az arc korai öregedéséhez, a szem körüli és a mimikai ráncok mélyüléséhez, bőrfoltosodás megjelenéséhez vezethet.

Zöldség, gyümölcs

Belülről szépít a vitaminokban gazdag nyári étrend, és a bőséges folyadékfogyasztás. Kánikulában akár napi 3-5 liter folyadékot is megihatunk, ami lehet ásványvíz, frissen facsart, tartósítószer nélküli rostos zöldség- vagy gyümölcslé, zöld és fehér tea egyaránt – tanácsolja a bőrgyógyász. Az étrendben ilyenkor fő szerepet kapnak a nyers saláták, a friss gyümölcsök. Előnyük, hogy nem

hizálnak, amellet hasznos anyagai a szervezetben elraktározódnak a vitaminokban szegény téli napokra. A nyári táplálkozás fontos alkotóelemei a tejtermékek. A hűtött tej, a gyümölcsös turmixok felüdítenek. Friss gyümölcsökből, zöldségekből, tejszín, méz, tojás hozzáadásával hatásos bőrápoló maszkok is készíthetők. Ezek alkalmasak a kisebb hibák eltüntetésére, a bőr megnyugtására, kisimítására.

A kevesebb több

Aki sminkeli az arcát, nyáron mellőzze az alapozó krémek használatát, az apró bőrhibákat inkább

- Kiváló hajtápláló pakolás a tojás, a méz, a tejszín, az olívaolaj keveréke.
- A frizura fényesebb, selymesebb lesz a sörös vagy citromleves öblítéstől.
- Szőkéknek különösen ajánlott a kamilla-tea, amely fertőtleníti a fejbőrt, és aranyos csillogást kölcsönöz a hajnak.

könnyű púderrel fedje. A nyári smink sokkal könnyedebb, természetesebb, mint a sötét őszi, téli napokon használt. Szinte láthatatlan. A tekintetet a finoman spirálozott szempilla és – az idei divat szerint – a leheletnyi gyöngyházfényű szemhéj teszi vonzóvá, a szájra pedig rúzs helyett csupán szájfényt érdemes felvinni. Napozáskor, strandon feltétlen kerüendő a smink, a parfüm, mert a napsugarak szinte beleégetik a bőr pórusaiba a púder- vagy festékszempcséket, ez pattanáskepződéshez vezethet, az illatszer összetevői között pedig akadhat olyan, ami fényérzékenységet válthat ki.

A haj védelme

Az erős UV-sugárzás, a strandok klóros vize, a sós tengervíz és a szél igénybe veszi a haj túróképességét is. Mindegyik kiszáritja, törékennyé, fénytelené teszi. Az ártó nyári hatások ellensúlyozására sokféle hajápoló szert fejlesztettek ki, ezek közül választhatunk hajtípusunknak megfelelőt. A napfény a korpás fejbőr kiváló gyógyszere. Megfelelő samponok, ápolószerek használatával nyáron rövid idő alatt megszüntethető ez a kellemetlen tünet.

Festett, száraz hajra gyógyír a hajápoló olaj, visszaadja a szálak rugalmasságát és a tincsek fényét, pótolja az elveszett víz mennyiségét úgy, hogy nem zsírosodik tőle rendellenesen a frizura. Napozás, strandolás előtt érdemes fényvédő sprayt, hajlakot szórni a hajra, amely nemcsak kiszűri a káros sugárzást, hanem az elvesztett nedvességet is pótolja. Minden, ilyen célra gyártott készítmény vízhatlan, így fürdés közben sem ázik le. Strandolás, tengeri fürdőzés után tanácsos nemcsak az alapos zuhanyozás, de a hajmosás is, erre a célra használjunk kímélő sampont.



AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE!

BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!

TOILETTE NETT®

Megoldás minden esetre!

www.interex.hu

KERESSE A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

VEP készülék

potencia vetélytárs nélkül

2 év garancia

A megelégedett használok a következőket mondják a VEP-ről

Biztonságos. ártalmatlan az egészségre (használhatják szív- és cukorbeteg)

Azonnal elérhető a merevedés (korhatára való tekintet nélkül)

Rendszeres használata a hímvesztő tartós növekedéséhez vezet

Neves szakorvosok ajánlják

Leghatásosabb eszköz mostanáig

1094 Budapest Páva utca 26. II/5

Rendelje meg teljes díszkréció mellett **06-1-476-0487**

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

Új hullám

a korpásodás elleni hajápolásban

Novo zoral

Argi Hidro Program

A Novo zoral gyógyszer **ketoconazolt** tartalmaz (2%) aktív hatóanyagként, mely gyorsan és hatékonyan **megszünteti a korpát okozó gombásodást**

Argi Hidro Programmal:

- nedvesíti
- simítja
- táplálja a haját

Kedvező áron kapható a patikákban

VALEANT

Pharma Magyarország Kft.

Protect Angel Több mint őrangyal

Felmérések szerint sokan bocsánatos bűnnek tartják, ha megisznak egy pohárka pálinkát, konyakot, egy korsó sört vagy egy-két deci pezsgőt, és ezután nyugodtan beülnek az autóba, mert úgy gondolják, ennyi nem árthat nekik. Pedig árt. Egy új termék abban segíthet, hogy ne csak a szerencsén múljon, hogy ép bőrrel érjenek haza.

A Protect Angel (őrangyal) elnevezésű alkoholmegerősítő pezsgőport azért fejlesztették ki magyar kutatók, hogy az alkalmi szeszital-fogyasztásból és a másnaposságból adódó közúti, illetve munkahelyi baleseteket megelőzzék. Ha valaki nem tudott ellenállni a kísértésnek, és alkoholt fogyasztott, mielőtt autóra ülne, vagy felelősségteljes döntést hozna, egy deciliter vízben oldjon fel egy csomag Protect Angelt, és igya meg a pezsgő italt. Ha tizenöt perc múlva elkortyol egy pohár ásványvizet, még hatékonyabb lesz az alkohol lebomlása. Várjon 50-60 percet, majd a termék dobozában található Spiratest alkoholmérő szondával ellenőrizze a saját állapotát. A rendőrök is ilyen szondát használnak, tehát közúti ellenőrzésnél a teszt eredménye ugyanaz lesz, amit most lát.

Mennyi idő kell a „kijózanodáshoz”?

Attól függ. Az alkohol lebontásának idejét sok tényező befolyásolhatja, például mit és mennyit fogyasztott, férfi vagy nő az illető, mekkora a testsúlya, éhgyomorral vagy étkezés után ivott.

A termék dobozában 3 tasak található. 1 tasak tartalma 1-2 deciliter pálinka és egy üveg bor hatásának közömbösítésére alkalmazható. Átlagosan 50-70 perc alatt eltűnik a szervezetből a reakcióidőt és az itélőképességet jelentősen befolyásoló alkohol. Ha a szonda megnyugtató képet mutat, csak akkor üljön ismét autóba. Esetleg oldjon fel még egy tasak Protect Angelt, majd a második szondával ellenőrizze az állapotát. A „kijózanító” italtartalma hatásának köszönhető, hogy az idegrendszert kellemetlenül befolyásoló hatásokat csökkenti. Segíti az acetaldehid lebontását, kimosását és nagyban csökkenti az alkoholfogyasztást követő dehidratáltságot. Természetes anyagai segítik a vér oxigénzállítását és az emésztést. Nem a szondát csapja be!

Ezt a hatást fokozat természetesen összetevők segítségével éri el, egészségre ártalmas toxikus, vagy dopingszernek minősülő anyagot nem tartalmaz, ezért sportolók is fogyaszthatják.

Kinek ajánlják?

• Egy átmulatott hétvége után nem jó nyüzöttan, másnaposan kezdeni a munkát. Otthon, indulás



előtt érdemes meginni egy tasak Protect Angel pezsgőport.

- Alkalmi italfogyasztóknak, bulizó fiataloknak a diszkóbaesetek megelőzésére.
- A munkahelyi balesetek megelőzésére.

Kinek NEM ajánlják?

- Alkoholistáknak, mert nekik orvosi segítségre van szükségük, és kiszámíthatatlan annak hatása, mi történik, ha egy óra alatt kiürül a szervezetükből az alkohol.
- Nem alkalmazható abban az esetben sem, ha valaki olyan orvosi kezelés alatt áll, amely tiltja az alkoholfogyasztást.
- Ha valaki érzékeny vagy allergiás az élelmiszer-tartósító anyagokra.

A Protect Angel alkalmazása előtt gondosan olvassa el a használati utasítást, és kérjen tanácsot orvosától vagy gyógyszerésztől. Használja egészségéért!

Ha már ivott, vagy csak másnapos...

www.protectangel.com

Gyógyhír

KLINIKA

Az orvos válaszol

KI NEM NŐTT SZEMFOG

Kérdés

Körülbelül fél éve felkerestük a fogorvosunkat azzal, hogy 10 éves kislányomnak még nem esett ki a két szemfoga, már nagyon szúva-sak, de nem mozognak. Akkor a röntgen alapján azt mondták, hogy ott a fog csírája, fél év múlva megnéznék újra. Most elküldtek fogszabályozásra, ahol az újabb felvételtől a doktor úr azt mondta, hogy nem látni a szemfogaknak semmi jelét. Valószínű ez genetikai hiányosság, vagy a terhesség alatti fertőzés miatt van. Várjunk még egy évet, hátha történik valami. A két tejfog azonban helyet foglal, a többi fog pedig csak torlódik. Úgy látom, ha a két tejfog nem lenne, talán besorakozna a többi. Tanácsstalan vagyok, nincs-e valami nagyobb probléma a háttérben? (P.Z., 41)

Válasz

Az, hogy 10 éves korára nem tör elő valakinek a maradó szemfoga, önmagában nem gond. Amennyiben panoráma röntgenfelvételen a maradó fog csírája nem észlelhető, és a gyerek tejfoga is szuvas, természetesen ez egy megoldandó probléma. A szemfogak eltávolításakor egyes esetekben hagyják a rést záródni, míg máskor helyfenntartásra és később annak pótlására van szükség. A választandó megoldás a fogak érintkezésének viszonyától (okklúzió) függ. Javasolom, keresse fel a területileg illetékes szakambulanciát (házi orvosa biztosan ismeri), ahol kiegészítő röntgenfelvételek, illetve vizsgálatok alapján ezt eldöntik.

A csíráhiány sajnos ismert probléma, nem valószínű, hogy háttérben 10 éves korig még nem észlelt egyéb tünetegyüttes szerepelne.



Dr. Bogdán Sándor
szájsebész szakorvos
egyetemi adjunktus
Tel.: 06/1-349-6135
e-mail:
gyogyhir@gyogyhir.hu

DURVA KISGYERMEK

Kérdés

Hat éves gyermekem itthon durva, agresszív, az iskolából viszont ilyen gondot nem jeleznek. A testvéreit is rugdalja, kezelhetetlen. Főleg rám, az anyjára nem hallgat, az idegeimre megy. Ha a fenekére verek, visszaüt. Dührohamai vannak. Tehetetlennek érzem magam. (P. K., 32.)

Válasz

A szülőknek ennél a gyereknél nincsen tekintélyük. A gyermek az anya gyengeségét megtapasztalva át akarja venni a dolgok irányítását. Ez úgynevezett autoritási probléma. Ahol a gyermek érzi a felnőtt erejét és tekintélyét, mint az iskolában, ott ezt a tünetet nem mutatja. A gyerek tudja, hol és mit engedhet meg magának. Ebben az esetben a szülőknek kellene pszichológiai segítséget kérnie, hogy neki miért okoz problémát a gyerek-szülő viszony. Az, hogy ő legyen az irányító, aki követelményeket állít, számon kér és fegyelmez.



Dr. Kökényes Marianna
pszicháter
06-20-3363-044
dr.kokenyes@freemail.hu

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!

Írta: Szabó Bea



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



Állati kórságok

A tomboló hőségben Budapesten megközelítőleg négyszázezer kutya lógatja a nyelvét, sétál gazdája mellett a parkban. És végzi a dolgát. A gazdák odafigyelésétől függően a gőzölgő nyomok itt is, ott is hevernek az utcákon, néha a játszótérek homokozójában bújnak meg. Pedig a kutya-, macskaürülékben rejtőző féregpeték ellenállóak, akár négy évig is képesek betegséget terjeszteni.

A négylábú családtag, a kutya, a macska társaságot biztosít a magányos embernek, segít rendszerességre, felelősségre nevelni a gyerekeket. Amikor az állatok terjesztette betegségekről hallunk, gyakran elhessegetjük az aggodalmat: velünk ez nem történhet meg. A mi gyerekeink nem lehetnek bélférgesek, a családunkban élő kismama születendő gyermeke sem szenvedhet idegrendszeri károsodást. Esetleg felmérve kockázatokat – lemondunk az állattartásról. Valóban ez lenne a megoldás?

Fertőzött játszótérek

A városban kedvencként tartott macskák, kutyák parazitái (például bolhái) és ürülete az emberre veszélyes fertőzéseket terjeszthetnek. Az igazi gondot az jelenti, ha

a húsevő állatokban élősködő bélférges bejutnak az ember szervezetébe. Míg a kutyákban, macskákban komolyabb tünetek nélkül elédegelnek, addig az emberben visszafordíthatatlan, nehezen vagy egyáltalán nem gyógyítható betegséget okoznak.

A bélférges petéi az állat ürülékével kerülnek ki a környezetbe. Nem a friss „kutyagumi” jelenti igazi problémát – bár a gondos gazda ezt sem hagyja a közterületen –, hanem annak száraz változata, ugyanis a betegséget terjesztő peték a száraz, porladó ürülékkel terjednek. Jut belőle a kedvencek szőrébe, nyálába is. Innen már egyenes út vezethet az ember, különösen a gyerekek szervezetébe. Fejletlenebb, gyengébb immunrendszerük és „talaj-közelségük” miatt a kicsik könnyen megfertőződhetnek. Hiszen a

gyerekek előszeretettel hemperegnek a fűben, kóstolják meg a biztonságosnak hitt játszótéren a homokot vagy éppen a földet.

Férges, lárvák, peték

A kutya orsóféreg, a *Toxocara canis* lárvája nagyon gyakori megbetegedések okozója. Változatos tünetek utalnak a fertőzésre: hasfájás, hányinger, hányás, étvágytalanság, levertség, fejfájás, figyelemzavar, a koncentráció-képesség hanyatlása, bőrkürités, enyhe köhögés, láz. Mivel a lárvák a szervezetben vándorolnak, különféle panaszot váltanak ki, attól függően, hogy mely szervet betegítik meg. Az epidemiológiai vizsgálatok szerint a lakosság közel harmada fertőződik élete során. Leggyakoribbak a légúti tünetek, a hörghurut, illetve az idegrendszeri problémák, a magatartászavarok és a lelki panaszok.

A bőr orsóféreg különösen a gyermekeket, a földön napozókat és a földdel dolgozókat veszélyezteti. A fertőzés után néhány óra múlva kiütések jelennek meg, melyek viszketnek, terjedhetnek, naponta akár több centimétert is. Kialakulhatnak asztmás jellegű tünetek, ugyanis a vándorló lárvák légzési nehezítettséget, olykor életveszélyes állapotot okozhatnak.

A kutyák gyakori betegsége a galandférgesség, ezt a leginkább abból vehetjük észre, ha az állat a fenekén „szánkázik”. Veszélyes és nehezen kiirtható parazita a háromtagú galandféreg (*Echinococcus granulosus*). Naponta igen jelentős számban termel petét, amely a kutya székletével távozik a külvilágba. Ott, megfelelő körülményeket találva embrionálódik, majd a porral, illetve az állat simogatása után az ember kezéről a szájába kerülve hozza létre a fertőzést. Az emberben, mint köztes gazdában csak bizonyos fejlettségi állapotot ér el, azaz lárvává alakul, ami könnyen elvándorol a bélfalon át. Nincs olyan szerv, amit ne tudna megtámadni. Leggyakrabban a máj és a tüdő betegségeiért felel, őriási, folyadékkal teli, vastag falú cisztát hoz létre, amelyben megsokszorozza önmagát. Elhelyezkedésüknek megfelelően okoznak tüneteket, például lázat, rohamszerű köhögést, visszatérő köhögést, vérköpést. Vérből, illetve képalkotó eljárással (CT, ultrahang) mutatható ki jelenléte.

Felelős állattartás

A betegség terjesztése nem az állat hibája, hanem a gazda felelőtlensége! Fejlettebb, nyugati országokban már természetes, hogy az állattartásnak része az ürülék összetakarítása. Már Budapest utcáin is egyre több helyen

Tudta?

- Magyarországon kétmillió kutya él, közülük mintegy négyszázezer a fővárosban. Budapesten naponta 60 tonna kutyaürülék kerül a közterületekre, mely évente 21900 tonnát tesz ki.
- Társállatok tartásához ad hasznos tanácsot a www.kisallatorvos.hu.

találhatunk olyan tárolókat, amit a kutyabarátok kedvéért helyeznek ki közterületekre. Néhol gondolnak azokra is, akik elfelejtenek zacskót magukkal vinni. De mi is tehetünk az élősködők ellen, ha nem engedjük a játszótérre, a homokozók közelébe a négylábúakat.

Hasznos találmány a fedéllel ellátott homokozó, így a kóbor állatok nem használhatják alkalmi toaletté. Jó szokás, ha nem csak letisztítjuk cipőnk talpát a lábtörőn, de lecserejlük otthoni papucsra utcai lábbelinket. A négylábú kedvenc etetése, az alomtálca tisztítása, játék vagy simogatás után mossunk kezet, és erre figyelmeztessük a gyerekeket is. Ezekkel az óvintézkedésekkel, illetve az állatainknak beadatott védőoltásokkal és féregtelenítő tablettákkal sokat tehetünk önmagunk és környezetünk egészségéért.

Mi a toxoplazmózis?

A betegséget a *Toxoplasma gondii* nevű egysejtű parazita okozza. Fertőzött macska ürülékével, szennyezett földdel, mosatlan zöldséggel, gyümölcssel terjed. Tünetmentes hordozója (köztigazdája) lehet bármilyen melegvérű állat, illetve az ember is. Nagyon gyakori, hazánkban minden második ember átesett a fertőzésen, rendszerint észrevétlenül. A toxoplazmózis igazán a kismamákra, pontosabban a magzatra veszélyes, súlyos fejlődési rendellenességet okozhat. Ezért fontos a megelőzés.

- Gyanú esetén a terhesség előtt ajánlott szerológiai vizsgálatot végezni.
- Fokozott higiénia ajánlott ételkészítés közben: a zöldség, gyümölcs megtisztítva, a húsfélék csak jól átsütve, megfőzve kerüljenek az asztalra.
- Kismama ne fogadjon be kóbor állatot, kerülje a közelebbi kapcsolatot a macskákkal.
- Földdel érintkező tevékenységekhez húzzon gumikesztyűt.

Kérje otthonába a Gyógyhír Magazint!

Gyógyhír Magazin előfizetési szelvény

Név:
Postázási cím (ahová a magazint kéri):

Az előfizetés időtartama:

fél év (6 szám): 1.080 Ft

egy év (12 szám): 2.100 Ft

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

Postai átutalási csekken az alábbi címre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.

Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

• Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.

• Faxon: 06-1-452-0270

• A Gyógyhír Magazint megrendelheti interneten is!

Keresse fel a www.gyogyhir.hu címet!

Dátum: Aláírás:

A fenti megrendelőszelvény nem gyógyszerárak részére szól!
A gyógyszertárak előfizetési igényeiket kérjük, jelezzék a kiadónál az alábbi elérhetőségeken:
Tel.: 349-6135, fax: 452-0270, e-mail: info@pressgt.hu

LAKOTA™

**Természetes út
INDIÁN
HAGYOMÁNYOK
szerint**

**A LAKOTA™
termékcsalád
végre hazánkban is!**



Étrend – kiegészítők

- **JOINT CARE FORMULA**
Formula az ízületek egészséges működéséért
- **COLLAGEN TYP. II.**
Kollagén II formula
- **HAIR, NAIL & SKIN FORMULA**
Haj, Köröm, Bőr formula
- **MEN'S FORMULA**
Férfi formula

• JOINT CARE ROLL-ON
A test mozgékonyágát elősegítő golyós stift

• JOINT CARE COOL SPORTS
Ízületek, izmok sportolás utáni kezelésére golyós stift

Kapható a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, drogériákban.

A termékek OÉTI regisztrációs számmal, a golyós stiftet OESI engedéllyel is rendelkeznek.

Forgalmazza: Unitrade-Autó Kft 1026 Budapest, Bimbó út 152/A

Elérhetőségek:
Tel.: 200-9467, Fax: 200-9469,
e-mail: info@lakota.hu, www.lakota.hu

AQUATUS

TISZTA ÉRZÉS OTT IS

Biztonságos, egyszerű, hatékony kezelés a hüvely normál állapotának fenntartására.



- Pontos idő- és térbeli hatóanyag adagolás.
- Egyedülálló, szabályozott, kétfázisú működés.
- Korszakkváltás a hüvelyápolásban.

ÚJ TERMÉK



Keresse a gyógyszertárakban!

E-mail: info@intimpharma.com
Telefon: 371-1307
www.intimpharma.com

intimpHarma

GYÓGYGOMBA KIVONATOK NEM CSAK RÁKRA ÉS IMMUNERŐSÍTÉSRE

Alzheimer, skizofrénia, autizmus, depresszió: magatartás-problémák, új kezelési lehetőségek

A rákellenes gyógygomba polysaccharida kivonatok (Patkányelv) Magyarországon az elmúlt hónapokban bizonyították, hogy az életmód javításában, a kemo- és sugárterápia mellékhatásainak csökkentésében, továbbá a hagyományos terápiák eredményességének támogatásában a természetes immunerősítő és rákellenes hatóanyagok között páratlanok. Igen rövid idő alatt számos szokatlan spontán tumor regressziót is megfigyelhettek az onkológusok a patkányelv-kivonat keverékkel. A cseppkögomba-kivonat alkalmazása refluxra, Morbus Crohn-ra és Colitis ulcerosára lehet eredményes. A különleges gyógygomba kivonatok (kígyószál) központi idegrendszerre és a cukorbetegség megelőzésére gyakorolt hatása sem elhanyagolható. Állatkísérletben kimutatták a kígyószálkivonatnak az Alzheimer-kórt okozó, az agyban felhalmozódó káros anyagok idegkárosító hatásának gátlását. Emellett a gyógygomba kivonatoknak (lepkefű) jelentős szerepük lehet a hagyományos magatartás-problémák enyhítésére alkalmazott gyógyszerek – főleg atipikus antipszichotikumok – súlyos mellékhatásainak (pl. metabolikus szindróma, cukorbetegség, stroke, szívinfarktus) csökkentésében. A Kígyószál és Cseppkögomba kivonatot évezredek óta használják depressziós tünetek enyhítésére.

Alzheimer-kór, skizofrénia vagy más súlyos idegrendszert érintő betegségek, például autizmus esetén a betegek főleg súlyos, nehezen kezelhető magatartásproblémák miatt kerülnek bentlakásos pszichiátriai vagy egyéb intézményes gondozásba. A betegek kiszakítása családi, megszokott környezetükből további állapotromlást eredményezhet. Gyakori magatartás-probléma a fizikai vagy verbális agresszió, kiabálás, a gondozókkal szembeni ellenállás, bizalmatlanság. Ilyenkor az első lépés az, hogy a családtagok orvosi segítséggel kiderítsék, hogy a fellépő magatartászavaroknak nincs-e valamilyen fizikai, testi oka. Előfordulhat észre nem vett testi fájdalom, pl. fogfájás, kiszáradás,

húgyúti gyulladás, csonttörés, túlzott gyógyszerelés. Amennyiben fájdalom nem áll fenn, sem a gyógyszermentes terápiák nem vezetnek eredményre, a hozzátartozók orvosi segítséggel, gyógyszeres kezeléssel (főleg atipikus antipszichotikumok) próbálhatják a betegek magatartászavarait enyhíteni annak érdekében, hogy azok továbbra is családi körben maradhassanak. A gyógyszerek gyakran eredményesek, de mellékhatásaik nem elhanyagolhatóak. Amellett, hogy stroke-ot (szélütés) és cukorbetegséget, magas koleszterin- és trigliceridszintet, vérnyomás-, illetve szív- és érrendszeri problémákat okozhatnak, elősegíthetik az eredeti idegrendszeri károsodás elmélyülését. Az agysejtek inzulin-érzékenységét is tompíthatják, és így hozzájárulhatnak hosszú távon az agy további károsodásához. Általában a mentális betegségeknél, mint a skizofrénia, bipoláris depresszió, depresszió, gyakrabban fordul elő cukorbetegség, amit az antipszichotikumok fogyasztása tovább súlyosbíthat, így hozzájárulhat a korai elhalálozáshoz. A cukorbetegség a Parkinson-kór kialakulásának a valószínűségét is növeli. A speciális gyógygomba polysaccharida kivonatokkal (lepkefű és kígyószál, petrencegomba) csökkenthető az atipikus antipszichotikumok mellékhatása, mivel azokkal növelni lehet a szervezet inzulinérzékenységét, és a kísérleti eredmények alapján némelyikkel lassítani lehet (kígyószál kivonat) az agysejtek degeneratív károsodásait – mellékhatásmentesen. Alzheimer-kórnál egyes kutatók egyenesen azt feltételezik, hogy az agysejtek inzulinérzékeli képessége sérült. Ezért javasolták, hogy az Alzheimer kórt 3. típusú cukorbetegségnek, agyi diabétesznek nevezzék el, utalva az agy inzulin-szignalizáció hibájára. Addig, amíg az inzulinérzékenység növelő gyógyszerek Alzheimer-kórra gyakorolt hatása klinikai kísérletekben ellenőrzésre kerül, az inzulinérzékenység növelő gyógygomba kivonatok megbízható, mellékhatásmentes alternatívát nyújtanak az agysejtek védelmére, csökkenthetik az atipikus antipszichotikumok mellékhatásait, és a későbbiekben kiegészíthetik az inzulinérzékenység növelő gyógyszerek esetleges alkalmazását. Kiemelendő, hogy gyermekeknél, mint a súlyos magatartás-problémákkal küzdő autistáknál, az antipszichotikumok a cukorbetegség esélyét növelő mellékhatásai jelentősebbek, mint felnőtteknél. A gyógygombakivonatok nem helyettesítik, csak kiegészítik a rendszeres testmozgást, az egészséges, zöldegekben és gyümölcsökben gazdag étrendet, amelyek szintén hozzájárulhatnak a cukorbetegség megelőzéséhez, továbbá az agykárosodások lassításához.

Szerző: Varga Gábor, Dipl.-Kfm.
További info: www.CARDIANAX.hu, Tel: 06/30-391-8080



vitanaX
KÜLÖNLEGES POLYSACCHARIDA EXTRAKTUMOK

VitanaX PX-4: Patkányelv (polysaccharida) kivonattal
CardianaX: Lepkefű kivonattal
NeuranaX: Kígyószál kivonattal
ImmunaX OSTEO: Bokroszomba kivonattal
ImmunaX BALANCE: Hernyógomba kivonattal
GastroanaX: Cseppkögomba kivonattal

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



A mediterrán titok

Táplálkozási szakértők szerint egészségünk érdekében kevesebb zsírt kellene fogyasztanunk. De azt látjuk, hogy a franciák, görögök, olaszok, spanyolok a friss salátákat bőven meglocsolják olívaolajjal, mégis kevesebb közöttük a szívbetegek.

A titok nyitja a zsírfélékben rejlik. A zsírok, olajok élettani hatását a bennük található telített, valamint az egyszerűen és többszörösen telítetlen zsírsavak aránya határozza meg. Míg a növényi olajokban és a tengeri halakban sok telítetlen zsírsav van, az állati zsírok túlnyomó részét telített zsírsavak teszik ki, amelyek megnövelik a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Minél nagyobb a telítetlen zsírsav aránya, annál hasznosabb. Ráadásul néhány létfontosságú (esszenciális) zsírsavat a szervezet nem tud előállítani, ezért a táplálékból kell fedezni ezt a szükségletet. A mediterrán térségben általában használt olívaolaj – különösen a hidegen sajtolt, extra szűz változat – bőségesen tartalmaz szívbarát zsírsavakat.

De mi a helyzet az eszkimókkal? A hagyományos étrend szerint alig látnak zöld salátát, az olívaolajat legfeljebb hírből ismerik, mégis ritka közöttük a szívbetegek.

Mert rengeteg tengeri halat és fókaszírt esznek, amelyek különösen gazdagok omega-3 zsírsavakban. Ezek többszörösen telítetlen, létfontosságú zsírsavat tartalmaznak (linolénsav, EPA, DHA). Erényük, hogy csökkentik a koleszterin- és trigliceridszintet, javítják a kóros véralvadást, serkentik az immunrendszer működését. Ezért jó, ha hetente legalább egyszer tengeri hal vagy hazai busa kerül az asztalra.

Aki nem szereti a halat, kövesse a mediterrán példát: egyen sok salátát, amelyet extra szűz olívaolajjal locsol meg, a sütéshez, főzéshez használjon repceolajat is tartalmazó keveréket, és csemegeként ropogtasson dióbelet.

Omega-3 zsírsavakban gazdag: repce-, szója-, lenmagolaj, hekk, makréla, lazac, tonhal, tőkehal, szardínia, busa, dió.

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

Dr. Rigó János-Bencsik Klára
– Gaálné Labáth Katalin:
A csontritkulás diétás kezelése 780 Ft

Gaálné Póda Bernadette:
Májbetegek diétáskönyve 890 Ft

Gaálné Póda Bernadette:
A székrekedés diétás kezelése 740 Ft

Gaálné Póda Bernadette:
Vesebetegek diétáskönyve 890 Ft

Gaálné Póda Bernadette
– Dr. Zajkás Gábor:
Epebetegek diétáskönyve 1610 Ft

Gaálné Póda Bernadette
– Dr. Zajkás Gábor:
Gyomorbeteg diétáskönyve 890 Ft

Gaálné Póda Bernadette:
Köszvény 1200 Ft

Dr. Rigó János – Bencsik Klára
– Gaálné Labáth Katalin:
Koleszterindiéta 920 Ft

Gaálné Póda Bernadette
– Dr. Zajkás Gábor:
Bélbetegek diétáskönyve 740 Ft

Dr. Fővényi József-Papp Rita:
Cukorbetegség és diéta 1890 Ft

Dr. Rigó János-Bencsik Klára
– Gaálné Labáth Katalin:
A hasnyálmirigy-gyulladás diétás kezelése 890 Ft

T. Fodor Zsuzsanna:
Tanácsok, receptek lisztérzékenyeknek és tejcukorérzékenyeknek 1980 Ft

A megadott négyzetbe írja be a megrendelni kívánt darabszámot!

(A könyv ára a szállítási költséget nem tartalmazza!)

Szállítás: postai utánvétellel.

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

.....

.....

.....

.....

Dátum:..... Aláírás:.....

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

• Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.

• Telefonon: 06-1-349-6135

• Faxon: 06-1-452-0270

A könyveket megrendelheti interneten is,

a www.gyogyhir.hu címen!

Ha nem eszik hetente négyyszer halat...



Ocuvite
RETI-NAT
Olaj a szemnek és a szívnek

▶ halolajat és E vitamint tartalmaz magas koncentrációban

▶ a legmagasabb minőségi követelményeknek megfelelően készült (a világszerte első norvég PRONOVA cég nyersanyagának felhasználásával)

▶ önmagában, vagy az Ocuvite Lutein-nel kombinálva alkalmazható

▶ omega-3 zsírsavat tartalmaz

Tápanyagösszetétel és energiatartalom

Tápanyag	kapszulánként	100g-ban	% RDI*
E-vitamin (d,l- α -tokoferil-acetát)	2mg		20%
Fehérje:	0,130g	16,8g	
Lipid:	0,60g	75,5g	
hozzávetőleg tartalmaz			
telített	0,048g	6,039g	
egyszeresen telítetlen	0,069g	8,651g	
többszörösen telítetlen	0,482g	60,70g	
Omega-3 zsírsavak (EPA, DHA)	11,6mg	14,5mg	
Szénhidrát:	0,02g	2,9g	
Energiatartalom 100g-ban		758 kcal/3217 kJ	

ocuvite070701

Bausch & Lomb

Chauvin ankerpharm magyarországi képviselete
1124 Budapest, Tamási Áron u. 38. • Tel/Fax: 36 1 225-8621
www.bauschandlomb.hu • www.ocuvite.hu



Oxigénnel
az életért.

KAQUN VÍZ

Információ és megrendelés:
06-22-789-279, www.kaqun.hu

KAQUN
EUROPEAN KAQUN SYSTEM