

III. évfolyam
2. szám

2008. február

Gyógyhír

magazin



**Az olimpia
jegyében**

Interjú Kovács Katalinnal

**Sav-bázis
egyensúly**

**Gyógyuljunk
teával!**

Szex – szerelem – terápia

Dr.Kelen

**SelfSun
önbarnítók**

www.drkelen.hu



Foltmentes,
veszélytelen barnaság
pigmenthiányos bőrre is.

Termékcsaládok

LUNA sóborszesz gélek,
fitness alakformálók,
Sólis napozók,
Dr.Kelen sport készítmények,
SelfSun önbarnítók,
Dr.Kelen masszázsolajok

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:

MEGFÁZOTT? INFLUENZÁS?

A komplex homeopatikumok – az egymást ideálisan kiegészítő három természetes hatóanyaggal – célzott jelzéseket adnak a szervezet saját védekezőrendszerének támogatásához.

Fontos kérdés, mit tehetünk, hogy a megfázást vagy az influenzát elkerüljük. Elsődleges dolgunk, hogy az ellenálló képességünket időben erősítsük!

Azoknak, akik időben felkészítik az immunrendszerüket, jó esélyük van arra, hogy a meghűlést elkerüljék. Mit kell tenni ennek érdekében?

1. Tartózkodjunk friss levegőn, akkor is, ha az időjárás nem éppen a legkedvezőbb!
2. Öltözködjünk a hőmérsékletnek megfelelően minden időben!
3. Mozogjunk sokat a szabadban, amikor csak lehet, mert a mozgás edzi az immunrendszert!

4. A rendszeres sportolás mellett a szaunázás ugyancsak hozzájárul ahhoz, hogy szervezetünket a megfázással szemben ellenállóbbá tegyünk. Emellett fittebbnek érezzük magunkat. Már régóta köztudott, hogy a feszültségmentes embert kevésbé érik fertőzések, és az egészséges-válásban is segít a lazaság.

Bevált házi praktikák

A pihentető alvás, a helyes táplálkozás, a tea az inhalálás és a borogatás már régóta ismeretese a természetgyógyászatban. Ezek is az öngyógyító erők támogatását szolgálják.

Milyen célokat érdemes kitűzni magunknak?

1. Meg kell akadályozni a megfázás rosszabbra fordulását!
2. A nyomástó panaszokat csökkenteni kell!
3. A gyógyulás időtartamát lényegesen le kell rövidíteni!

4. A továbbfertőződést kerülnünk, és a szövődményeket előzzük meg!



SPONZORÁLT CIKK



Meditonsin®

(Homeopátiás gyógyszerkészítmény)

Vessen véget a megfázásnak, mielőtt igazán elkezdődne!

- A szervezet öngyógyító törekvésének serkentésére
- Akut felső légúti hurut esetén: torok-, az orr- és a garattájék akut gyulladására
- Influenzára
- Lázra
- Fejfájásra

Ellenjavallatok:
A készítmény bármely hatóanyagával szembeni túlérzékenység esetén nem alkalmazható.
OGYI-HG-128/01 (35 g)

Homeopátiás készítmény! Vény nélkül megvásárolható a patikákban.
További információk olvashatók a dobozban található betegájékoztatóban.
Forgalmazza: Pharmatika Kft.
1139 Budapest, Lomb u. 31/b, Telefon: 06-1-239-61-91

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

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12.
Telefon: 429-9104, 429-9105
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
Címlapfotó: Deák Szabolcs

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

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 1200 Ft, egy évre 2400 Ft

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



Gyógyhír magazin

a legnagyobb auditált példányszámú gyógyszertári terjesztésű magazin

A Gyógyhír Magazin kiadója vállalja egészségügyi kiadványok, tájékoztatók szerkesztését, nyomdai előkészítését és kivitelezését. Forduljon bizalommal tapasztalt szakembergárdánkhoz. További információk: Tel.: Fügedi Ilona 06 (1) 349-6135 e-mail: info@pressgt.hu

Kedves Olvasó!



A korral jár – mondja bátorítón szemorvosom, miközben feljegyz a diagnózist: presbiopia, azaz öregszeműség. Szőrközöttan nézem a háztetőket az utca túloldalán. Azokat bezzeg látom. Csak az apró betűket nem. A szemem jó, bár a karom nem elég hosszú – szokta mondani egyik barátom. Próbálgatjuk a lencsüket, és boldogtalan vagyok. Megértem a svéd nyugdíjast, aki hetvenen túl kitűnő egészségnek örvend, mégis arról panaszkodik, hogy életminősége jelentősen romlott, mióta rosszul lát.

A szem normál esetben távolra fókuszál. Ha közelről szeretnék megvizsgálni valamit, a szemlencsét egy izom domborúbbá alakítja. Az évek múlásával ez a parányi nagyító egyre kevésbé képes erre a rugalmas alkalmazkodásra. Akkor jön az olvasószemüveg, egy másik a képernyős munkához, majd egy újabb a távolba látás élesebbé tételéhez. De lehet multifokális lencsém is, pazar keretben, nem nyugtat meg. Ha elfelejtem, hová raktam a szemüvegemet, sosem találom meg.

Prohászka É

A www.gyogyhir.hu szolgáltatásai:

Az orvos válaszol
Gyógyhír
KLINIKA

GYÓGYSZERRENDELÉS
KÜLFÖLDRŐL

GYÓGYHÍR
KÖNYVESBOLT

GYÓGYHÍR
WEBÁRUHÁZ

IDŐSOTTHONOK
MAGYARORSZÁGON

GYÓGYSZERTÁR-
KERESŐ

A Gyógyhír Magazin januári számában hirdett termékek közül az alábbiak rendelhetők meg a Gyógyhír Magazin internetes oldalán:



Aquatus intimzuhany termékcsalád
23. oldal



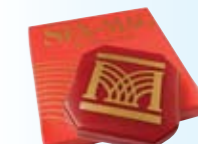
Omega 3
16. oldal



Optiquard
16. oldal



Calcium D3
18. oldal



Sex mag
6. oldal



Cran-C Tőzegáfonya
10. oldal



Vep-készülék
6. oldal

www.gyogyhir.hu

Beszéljünk a szerelemről!



A szexuális élet kultúrája többet jelent, mint az utódnemzés, a fajfenntartó ösztön nyers, lényegre törő megnyilvánulását. Szeretetet, összetartozást fejez ki, erősíti a párkapcsolatot, harmóniát teremt, oldja a feszültséget. A szexuális funkciózavar nemcsak az egyén problémája, a társát is érinti, egyben veszélyezteti az együttélés tartósságát.

Tabuk

A merevedési zavar az orvostudomány egyik legspeciálisabb problémája, amellyel királyok is küszködtek, mégis sokáig tabunak tekintették – magyarázza dr. Papp György egyetemi tanár, az Állami Egészségügyi Központ Urológiai Osztályának osztályvezető főorvosa. – Az utóbbi tizenöt évben forradalmi szemléletváltozás történt, orvosi, fiziológiai szemmel közelítünk a panaszhoz.

A mikor csődöt mond a férfiasság, ez megrázó élmény az intim együttélésre vágyók számára. A legrosszabb megoldás, ha mindenki önmagát vádolja: a férfit a kudarc porba sújtja, a nő a saját vonzerejét vonja kétségbe. De az sem célravezető, ha vádaskodva egymásban keresik a hibát. A tapasztalat szerint a kapcsolat is kevésbé sérül, ha a pár együtt, egymást támogatva, andrológus-urológus szakorvos segítségével igyekszik feltárni a kudarc okát. Ma már a potenciazavar orvosolható probléma.

A vizsgálati módszerek, biokémiai ismeretek olyan szintre kerültek, hogy már ismert a merevedés fiziológiája: a péniszben lévő barlangos testek simaizomzatának elernyedése teszi lehetővé a vér beáramlását, ennek köszönhetően létrejön a merevedés (erekció). Majd adott időben, ellenkező idegi parancsra a vér a vénás keringési rendszeren át elfolyik, és megszűnik a merevedés.

Problémát okozhat az idegi szabályozás zavara (például a gerincvelő sérülése vagy rendszerbetegségek okozta idegrendszeri károsodások), illetve a merevedésért technikailag felelős ér- és tárolórendszer rendellenessége.

Ma már a merevedéshez vezető simaizom működése, a sejteken belüli biokémiai folyamat ismert, kiemelt lépéseinek gyakorlati alkalmazása olyan gyógyszerek kifejlesztéséhez vezetett, amelyeknek döntő szerepük van a panasz kezelésében. A merevedési zavar lehet idegi, ér-, hormonális vagy pszichés eredetű, illetve ezek közül több tényezőt tartalmazó, úgynevezett kevert hátterű. A felsorolt struktúrák károsodásai, az erek betegségei (érszűkület), különféle depresszív állapotok, rendszerbetegségek, mint a magas vérnyomás, cukorbetegség, ezek élettani következményei mind előidézhetik.

Fizikai rizikófaktorok

- ♥ Keringési rendellenességek: szív- és érproblémák, stroke, magas vérnyomás, magas koleszterinszint
- ♥ Cukorbetegség
- ♥ Idegrendszeri rendellenességek
- ♥ Hormonális eltérések
- ♥ Bizonyos gyógyszerek mellékhatásai (egyes nyugtatók, antipszichotikumok, antidepresszánsok, vérnyomásra ható készítmények)

Életmódból adódó kockázatok

- ♥ Túlzott alkoholfogyasztás
- ♥ Mozgásszegény életmód
- ♥ Elhízás
- ♥ Dohányzás

Lelki tényezők

- ♥ Stressz, szorongás
- ♥ Teljesítménykényszer
- ♥ Depresszió
- ♥ Párkapcsolati problémák

Diagnózis

Merevedési zavarként jellemezhető, ha az erekció nehezebben jön létre, nem megfelelő fokú a pénisz keménysége, illetve a merevedés a kívántnál rövidebb ideig tart.

– Az orvostudomány sajátossága, ha megfelelő mennyiségű alapismerethez jut, a következményes állapotot különféle módszerekkel méri, és határozza meg a kiesés fokát – állítja a professzor. – Ezek a mérések, például az ultrahangos áramlásvizsgálat, a modern hormonvizsgálatok, illetve az úgynevezett céleszközös vizsgálatok alkalmasak a merevedési zavar fokának megítélésére. Bonyolult gépek, mint a RIGISCAN, alkalmasak akár az alvás közbeni erekció mérésére is, vagy a DIR, amely a keménység fokát, a szexuális élethez alkalmas merevedési értéket határozza meg.

▶ folytatás a 6. oldalon

Ön tudja? hogyan mennyi a vércukorszintje?

Dcont Start

egyéni vércukormérő készülék

Használható Personal Aktív Teszt reagenscsíkkal.

Gyártó és forgalmazó: 77 Elektronika Kft.
H-1116 Budapest, Fehérvári út 98.

Szerviz:

Tel.: +36 1 206-1480

Fax: +36 1 206-1481

Megrendelhető:

06 80 27 77 77

www.e77.hu

Keresse a patikákban és a
gyógyászati segédeszköz üzletekben!



Újdonság!

ERŐT AD VÁGYAIDNAK

- ...hogymindig a legjobb formádat hozd
- ...hogymeléd a legmagasabb csúcsokat
- ...hogymboldogságot varázsolj a kedvesed arcára is

Pfizer

Világelső a potencianövelésben

(06-1) 437-6600 • www.potencianoveles.hu



Egy több évtizedes, átgondolt szakpolitikai tevékenységnek köszönhetően létrejött az egész országot lefedő andrológiai hálózat, ahol felkészült kollégák várják a merevedési zavarral küszködőket. Ezen betegségecsoporton belül jelentős egyéni különbségek és igényeltérések tapasztalhatók. Gyakorlati tény, hogy fiatalabb korban a szexuális tapasztalatlaniságból adódó pszichés panaszok dominálnak, míg az idősebbeknél elsősorban a korral összefüggő hormonváltozások vagy a különféle betegségekhez társuló merevedési zavar észlelhető.

Terápia

A férfi komplex vizsgálata, a panasz okának felderítése jelenti a kulcsot a probléma megoldásához.

– A terápiás paletta szerencsére ma már sokszínű – állítja Papp György professzor. – Ha a kivizsgálás során hormonális eltérést találunk, jó minőségű, kevés mellékhatással járó hormonszerek (injekció, tableta, gél) állnak rendelkezésre. A forradalmi változás első lépcsőfoka az úgynevezett vasoaktív (érre ható) anyagok, injekció alkalmazása volt. Ez ma is az egyik leg-hatékonyabb terápiás formának számít. Amiért mégis ritkábban kerül alkalmazásra, az a szájon keresztül szedhető, igen jó hatású szerek bevezetése miatt történt.

A mintegy tíz évvel ezelőtt megjelent kék csoda és a hasonló kémiai összetételű, rendkívül jó minőségű „vetélytársak” ma már a piac meghatározó szereplői. Komoly előnyük a kényelmes használat, a magas fokú (80-90 százalékos) hatékonyság és a kevés mellékhatás. Ezen gyógyszercsoportot folyamatosan fejlesztik, ami

nemcsak az adott szerek más irányú felhasználását jelenti, hanem újfajta alkalmazási módokat is – mint a napi tableta – magában foglal.

Ha mégis olyan súlyosságú kieséssel találkozunk, amelyet a gyógyszerek nem oldanak meg, korábbi kezelési lehetőségek (vákuum-eszközös terápia, pénisz-protézis implantáció) állnak rendelkezésünkre.

Sokszor hangoztatott tény, hogy a potenciájára büszke magyar férfi a „sírba viszi” a nemzőképességét és a szexuális készségét. A férfiidentitás ezen fontos tényezőjének a „rendben tartására” az utóbbi években a férfitársadalom sokat kapott az orvostudománytól.

KOLIMÁR ÉVA ■

Tudta?

- Hazánkban közel egymillió férfit érint a merevedési zavar.
- A 40–49 éves korosztály 40 százaléka, az 50–59 éves korosztály 50 százaléka, a 60 év feletti 70 százaléka küzd ezzel a problémával.
- A merevedési zavarok mintegy 20 százaléka pszichés (lelki), 80 százaléka organikus (szervi) eredetű.
- A potenciát befolyásoló gyógyszerek akkor hatásosak, ha a szexuális vágy él. Ebben fontos szerepe lehet egy megértő társnak és a gyengédség sokféle megnyilvánulásának.

VEP készülék
potencia vetélytárs nélkül

2 év garancia

18 sikeres márkajelzés

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

Hatásos fogínyvédelem

Az ínygyulladás nemcsak kellemetlen, hanem súlyos szövődményekhez is vezethet, ezért mindenképpen foglalkozni kell vele – állítja dr. Sárdy László fogszakorvos. Már létezik egy olyan új módszer, amely segíti az íny természetes gyógyulását.

Sok páciensemnek okoz gondot az ínygyulladás, mely fájdalommal, vérzéssel, rossz lehellettel, gyakran kellemetlen szájizzal társul – kezdi dr. Sárdy László. – Súlyosabb esetben a páciens enni, sőt aludni sem bír. Az emberek többsége sajnos nem kezeli ezt a problémát mindaddig, amíg csak enyhék a tünetek. Lehet, hogy eleinte nem tűnik súlyosnak a baj, mégis fontos, hogy törődjünk vele. Ugyanis az „íny



nem felejt”: a károsító hatások összeadódnak, a kezeletlen ínygyulladás előbb-utóbb a fogak meglazulásához és kihullásához vezet. Egyes források szerint negyven év felett a fogak elvesztéséért már többségében nem a fogszuvasodás, hanem a fogágy betegségei a felelősek! Ezen felül az ínyben elszaporodott baktériumok gócot hozhatnak létre, és a bacilusok mérgeanyagai a véráramon keresztül a test más részeibe eljutva gyomorbetegséget, ízületi bántalmakat, szívizomgyulladás is okozhatnak.

Különböző lehetőségek léteztek eddig az ínyproblémák tüneteinek enyhítésére, pl. ecsetelések, szájvizsek, fogkö-eltávolítás. Újdonságként egy teljesen más megközelítés került a figyelem középpontjába – magyarázza a fogszakorvos. – Ez már nemcsak a tüneteket enyhítheti, hanem segíti az íny természetes gyógyulását. Az új módszer lényege, hogy a fogíny működéséhez szükséges tápanyagokkal látjuk el annak szöveteit. A tápanyagokat kapszula formában kell lenyelni, és a véráramon keresztül jutnak el az íny kérdéses területeire. Ezáltal a problémát igen hatékony módon, annak gyökerénél érjük el. Az ínyproblémák egy részét ugyanis egyes tápanyagok hiánya okozza. Ez többek között a rossz étkezési szokások következménye, valamint az életkor előrehaladtával bizonyos anyagok (pl. Q10 koenzim) mennyisége csökken a szervezetben.

A fent leírt új megközelítéssel alapszik a Vitinne íny egészség nevű készítmény hatásmechanizmusa. A Vitinne kapszulák olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek az íny egészséges működéséhez szükségesek. Rendkívül fontos például a Q10 koenzim, mert semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, melyek ínyirritációt okozhatnak. Ezek a szabadgyökök étkezések után keletkeznek, amikor

a szájüregben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen kórokozók szaporodnak el. Klinikai vizsgálatok szerint a vérző vagy gyulladt fogínyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben. Szintén fontos szerepe van a C-vitaminnak és a rutin nevű tápanyagnak, melyek javítják az ínyben levő hajszálerek állapotát, így elősegítik a vérzés csökkenését. A kamilla- és a körömvirág-kivonat gyulladáscsökkentő hatásuk révén nyugtatják az íny szöveteit.

A Vitinne-kúra látványos eredményét több páciensemnél tapasztaltam – folytatja a fogszakorvos. – Egy hölgy betegemnek például az évek óta visszatérő ínyproblémái annyira kellemetlen panaszokat okoztak, hogy az evés is nehezebbre esett. Hiába próbálkozott többféle módszerrel, egyik sem jelentett tartós megoldást. A Vitinne szedése mellett már napok után érezte a javulást, néhány hét alatt pedig megszűntek a panaszai. És ami a legfontosabb: a javasolt kúra befejezése óta egészséges az ínye. Egy másik páciensem meglazult fogával jött hozzám, nem is sejtve, hogy ezt a fogágy rossz állapota okozza. A Vitinne szedése is hozzájárult ahhoz, hogy a kérdéses fog állapota rendeződött.

Az ínyproblémák hatékony megoldásával a fogágy újra egészséges és szép rózsaszínű lesz, ráadásul ezáltal fogainkat is óvjuk. ■

Vitinne[®]

íny egészség



KOENZIM Q10
vitamin A, C, E
rutin
körömvirág és
kamilla kivonat



Íny-erősítő vitamin

A Vitinne kapszula rendszeres szedése hozzájárul a fogíny egészségének megőrzéséhez. Hatóanyagai belülről táplálják a fogíny szöveteit.

Nyerjen Wellness hétvégét a Hotel Karos Spa**** superior -ba!

3 db fődíj:
„Vitinne Wellness hétvége” két fő részére, 2 éjszaka, masszázssokkal, élményfürdő használattal.

30 db további nyeremény:
Vitinne[®] ajándécsomag.



A játékban való részvételhez küldje el egy Vitinne doboz vonalkódját lezárt borítékban 2008. május 30-ig címünkre: „Vitinne GYH”, PNG Kft, Budapest 1118, Dayka G. u. 3.

A Vitinne[®] dobozon lévő vonalkódot visszaküldők között a fenti nyereményeket sorsoljuk ki. A sorsolást 2008. június 5-én 11:00-kor, a Budapest 1118 Dayka Gábor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közzégyűző jelenlétben tartjuk. A nyerteseket postán értesítjük.

Kovács Katalin

A céljaim „doppingolnak”

Egy hajó, egy lapát és némi elszántság. Alapvetően erre van szükség ahhoz, hogy valaki megtanuljon kajakozni. De hogy kimagasló eredményeket is felmutasson, még hozzá folyamatosan, ahhoz már több kell. Kovács Katalin példaértékű céltudatossággal áll helyt évek óta egy férfias sportágban – sugárzó nőként.



Mi a titka annak, hogy bírod erővel a kemény megmérettetéseket, s mégis a sportszerető közönség kiemelt nőies nőként tart számon?

– Talán nincs titka: úgy gondolom, típus kérdés, ki mennyire nőies, és az is kérdés, ki mit ért nőieségen. Szeretek szépen felöltözni, de ez nem az edzésekre vonatkozik. Fontosnak tartom a kedveséget, a gyengédséget, de ezek sem dominálhatnak a versenypályán. Egy 500 méteres egyes döntőben nincs mese: keménynek kell lenni. Ott egoizmusra van szükség. Viszont a parton, a magánéletben más vagyok: tudok gyengéd, kedves nőként létezni, bár a negédes romantika távol áll tőlem.

A fizikai erőnlétén túl jó adag lelkiere is szükséges ahhoz, hogy sikeres maradj. Ezt honnan merítetted?

– Édesanyám elég határozott, katonás egyéniség, így már gyerekként hozzászoktam, hogy vannak helyzetek, amikor fegyelemnek kell lenni. Megtanultam, hogy a saját dolgaimért nekem kell megküzdenem. Később az edzőm, Kati néni is gyakran mondta, hogy egy ponton túl már minden fejben dől el. Az győz, akiben a legnagyobb lelkiere rejlik. Azt csakis önmagamból tudom méríteni. Nekem kell akarni. Nekem kell bíznom saját magamban. Szerencsére a párom is sokat segít, többek közt abban, hogy össze tudjam hangolni a magánéletet és az élsportot. Mivel ő is a versenysportban élt, megérti, ha el kell vonulnom edzőtáborozni, sőt, volt egy pont, amikor ő ébresztett rá, hogy valójában még nem szeretném abbahagyni a pályafutásomat.

Manapság sokan úgy vélik, a versenysport összeegyeztethetetlen az egészséges életmóddal.

– Valóban, az a terhelés, amit kapunk, bizonyos értelemben nem tekinthető „normálisnak”. Az élsport egy idő után nem biztos, hogy az egészséget szolgálja. Ezért mindenkinek magának kell mérlegelnie, hogy mit miért vállal. Ha ezáltal egy fizikai probléma felerősödik, végig kell gondolni, mi a fontosabb. Villogni egy-két évig az elismerések fényében, majd viselni a következményeit, vagy fájó szívvel, az egészség érdekében lemondani a sportkarrieréről. Fiatalon még lezserebben mennek a dolgok, de idővel mindenképp érdemes megfontoltnak lenni. Ha megfájdul a vállam, már az első jeleknél igyekszem kímélni, és nem feszítem túl a húrt. Pihenni is tudni kell. A sok-sok edzőtáborozás közt számomra az az igazi kikapcsolódás, ha itthon lehetek. Ilyenkor igyekszem feltöltödni lelkileg is.

Névjegye:

Kovács Katalin
Olimpiai, világ- és Európa-bajnok kajakos
Klubja: MTK

Edzője: Fábriánné Rozsnyói Katalin

Kedvenc időtöltés: kutyasétáltatás, fotózás

Kedvenc könyv: 365 nap

Kedvenc étel: a „magyaros”

finomságok

A versenysportot ellenzők véleményét manapság az is táplálja, hogy a doppingszerek használatát már elkerülhetetlennek tartják...

– 2004 óta valóban felerősödtek ezek a hangok. De a mi sportágunk szerencsére nem azok közé tartozik, ahol csakis doppingszerekkel lehetne világszínvonalú eredményeket elérni. Számomra az a „dopping”, ha elképzelem, milyen jó érzés, amikor sikerülnek a dolgaim. Legyen szó egy edzésről vagy egy fontos megmérettetésről. A siker öröme, a megelégedettség jóleső érzése képes előrevinni. Engem a céljaim doppingolnak.

Mennyiben más számokra a jelenlegi, olimpiai felkészülés időszaka?

– A kajak-kenu olyan sportág, amelyben minden évben ugyanolyan erőbedobással kell végigcsinálni a felkészülést, függetlenül attól, olimpiai évről van-e szó, vagy sem. Mindig igyekszem a soron következő lépésre, a legközelebbi versenyre koncentrálni. Így most még nem az olimpiára fókuszálok legjobban, hanem a válogató versenyekre, aztán az Európa-bajnokságra és így tovább, lépésről lépésre a céljaim felé.

Távolabbi tevek? A sportágban arra is akadt példa, hogy valaki édesanyaként tért vissza az élvonalba.

– Ezen már sokat gondolkodtam. Azt hiszem, én egyszer majd azért hozok a világra egy csemetét, mert vele szeretnék lenni. Nem azért, hogy majd a nagymama vagy bárki más nevelje helyettem, mert hullafáradt vagyok. Idővel változhat az ember véleménye, de a mostani értékítélettel nem tudom elképzelni, hogy kisgyermekes anyukaként tovább versenyezzek. Hogy mivel foglalkozom majd, ha már nem kajakozom, még nem tudom. Ha szükség lesz egy új célra, az élet majd hozza magával... PÁPAY ESZTER ■

Frissítő, gyógyító teák



Szakértők szerint idén hevesebb influenza-járvány várható, mint a tavalyi volt. Január második hetében harmincezer beteget tartottak nyilván, számuk a következő hétre megduplázódott. Egy csésze meleg tea ilyenkor mindenkinek jólesik. Segít megőrizni az egészségünket, a betegeknek pedig enyhülést hoz.

Ősidők óta ismert, milyen sokféle zöldnövényből készíthető főzött, gőzölt drog, vagyis tea. Míg eleink a gyógyfüvek forrázatát, a herbát kortyolták, Kínában csaknem ötezer éves múltra tekint vissza a tea kultusza. Az ázsiai trópusi eredetű cserje vad változatban 10-15 méteresre nő, de az ültetvényeken, hogy könnyeb-

ben tudják szedni zseme leveleit, két-két és fél méter magasságúra „szelídítették”. Európába az 1700-as években került. Először Oroszországba érkezett, s csak aztán Angliába, ahonnan a teavás szertartása elterjedt az egész világban.

Fekete, sárga, zöld

A tea éppúgy élénkítő, élvezeti ital, mint a kávé. Fő hatóanyaga, a tein a koffein alfaja, csak lassabban fejti ki hatását. Ma a civilizált élet nehezen képzelhető el reggeli vagy délutáni teázás nélkül.

Mielőtt a csészébe kerül, a leszedett tealeveleket fonnyasztják, sodorják, majd fermentálják, azaz erjesztik, végül szárítják. Ennek során nyeri el a fekete tea jellemző ízét, aromáját: csersavai visszafogottabbá válnak, és illóolajok szabadulnak fel benne. A sárga teát a feketehez hasonlóan készítik, csak rövidebb ideig érlelik. Manapság a zöld tea a legnépszerűbb, mivel elterjedt róla, hogy antioxidánsokat tartalmaz, így segít megelőzni a daganatos betegségeket. Íze sokkal vadabb, mert a leveleket nem fermentálják, csak hevítéssel, gőzöléssel kezelik.

Tudta?

- Az esténként alkalmazott forró lábfürdő nemcsak nyugodtabb alvást biztosít, hanem véd a betegségekétől is.
- A megfelelően párás szoba levegőjét melegebbnek érezzük, mint a szárazét.
- A méz számtalan olyan anyagot tartalmaz, amelyek elpusztítják a nyálkahártyára kerülő kórokozókat. Egy-egy evőkanállal elnyalogatva vagy teába keverve fogyaszthatjuk. Ne a forró, hanem a már iható hőmérsékletűre hűlt italba tegyük, így jobban megőrzi hasznos anyagait.



- Influenza, meghűlés idején kevesebb állati fehérjét kell fogyasztani.
- A fokhagyma vírusölő hatása évezredek óta ismert, megelőzés és gyógyítás céljából is ajánlatos napi egy-két gerezdet elfogyasztani.
- A hideg-meleg vizes zuhany erősíti az immunrendszert.
- Nyugtalan betegeknél jól tesz a citromfűből készült tea.

NEM ELÉG MEGSZERENNI!

Egészséges immunrendszerű embereknél a fertőzések ritkábbak, és gyorsan lezajlanak. Ezt az ideális állapotot nyár végére érjük el, és jó lenne megtartani! De jön a nyirkos ősz, a fagyos tél, és egyre többször köhögünk, fáj a torkunk, eldugul az orrunk. Jelzik, hogy védekező rendszerünk gyengül.



Az Ashaninka® Macskakaram filteres tea hatékonyan segíti Önt immunrendszerének karbantartásában.
ASHANINKA Pharma Kft.
1112 Budapest, Fehér Ló u. 10. www.fitoshop.hu

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

SCHIRILLA GYÖRGY

idén is sikeresen átúszta a jeges Dunát!



Schirilla György egyik titka:
„A jég hideg víz nekem is tar-
tozat veszélyeket. De el kell
mondjam, hogy mióta szedem
a **CRAN-C** kapszulát, egyszer
sem fordult elő nálam felfázás.”

**FELFÁZÁS?
HÓLYAGHURUT?**

Betegségeink sorában az egyik leggyakoribb a felfázásnak nevezett húgyúti gyulladás, amit általában az E. coli baktérium okoz.

A Húgyúti Fertőzőes Betegségek (HFB) nők esetében igen gyakoriak, **terhesség** során a leggyakoribb komplikáció.

Férfiaknál a **prosztatitisz velejárója** lehet a HFB, de gyakran jelentkezik vesekőproblémák, katéterezés, hólyagtükrözés kísérőjeként. Megelőzésére a **tőzegáfonya** kedvező hatású, hatóanyagai bejutnak az urogenitális szervekbe és bakteriosztatikus hatást fejtenek ki.

Az utóbbi időkig kizárólag antibiotikum-kezelést alkalmaztak a betegség gyógyítására. Ma egyre általánosabban használják az amerikai **TŐZEGÁFONYA (Vaccinium macrocarpon)** gyümölcséből készült kapszulázott koncentrátumot. Klinikai kutatásokra, kezelésekre mindenütt az **OceanSpray** cég által gyártott, standardizált minőségű amerikai tőzegáfonya-kivonatot alkalmazzák.



A TŐZEGÁFONYA hatóanyagai

- Megakadályozzák az E. coli baktériumok megtapadását és szaporodását a húgyútban, csökkentik a gyulladás kialakulásának valószínűségét.
 - Elősegítik a húgyút egészségének gyorsabb helyreállítását, rövidíthetik az antibiotikum-kezelések időtartamát.
 - Az antibiotikum-kezelés mellett alkalmazott tőzegáfonya bakteriosztatikus hatása által kiküszöböli új antibiotikum-rezisztens baktériumtörzsek kialakulását.
- Forrás: Dr. Ron Wheeler, Life Ext. M. (1999) 12.

Egyszerű, biztonságos, természetes, hiszen gyümölcs.

CRAN-C

TŐZEGÁFONYA KAPSZULA

400 mg Vaccinium macrocarpon
(az OceanSpray terméke)
koncentrátum C-vitaminnal



Kapható étrend-kiegészítőként
gyógyszertárakban, bioboltokban,
a Rossmann üzleteiben
Tel: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu



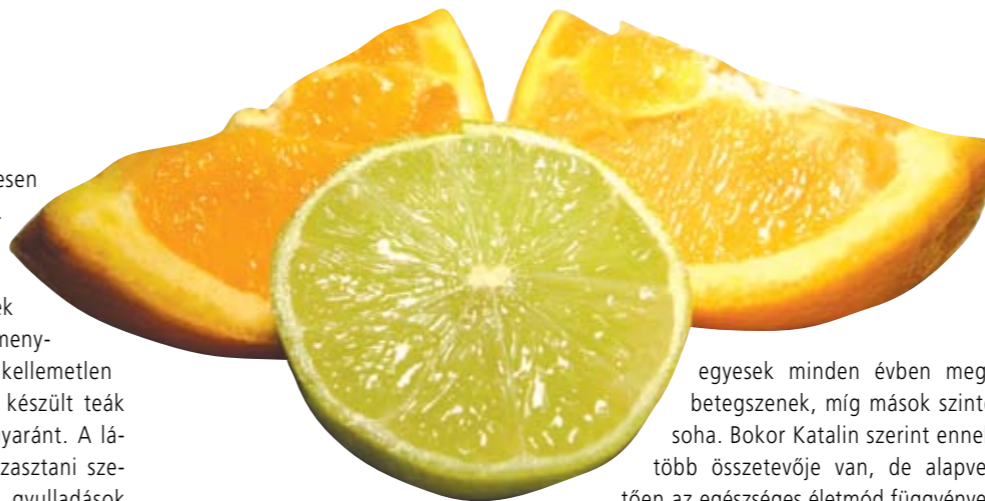
Nagyanyáink teái

A „mikor milyen teát igyunk” kérdése a nem rendszeresen teázók körében különösen betegségek idején merül föl. A választásban segít tanácsaival Bokor Katalin fitoterapeuta.

– A tea fogyasztás influenza, meghűléses betegségek idején több szerepet is betölt. Elsősorban a megfelelő mennyiségű folyadékbevitel biztosítja, nyugtat, csillapítja a kellemetlen tüneteket, és üdít. Természetesen a gyógynövényekből készült teák fogyasztása javallott megelőzés és gyógyítás céljából egyaránt. A lázas beteggel itassunk kakukkfű- vagy mentateát. Ha izasztani szeretnénk, forrázzunk le bodza-, esetleg hársfavirágot. A gyulladások csökkentésére kiváló a cserszömörce, az orvosi zsálya, a párlófű. Rekedt hozzátartozónk, ha köhög is, kapjon akácból, kakukkfűből, orvosi vagy mezei zsályából, esetleg a kevésbé ismert lepkeszegmagból készült főzetet. Köptető hatású még a szappangyökér, a kankalinyökér és -virág, valamint az ibolyagyökér teája. Amikor viszont az a cél, hogy a beteg nagy mennyiségű vitaminhoz jusson, a csipkebogyóért kell nyúlni, de ezt nem szabad főzni, este be kell áztatni, és reggel az áztatólevet össze kell keverni egy kevés langyos vízzel vagy teával, és ezt kell meginni. A súlyosabb légcsőhurutra javaslom a papsajt, az orvosi ziliz gyökerét és levelét.

Kevesebb stressz, több vitamin

A gyógynövények ismerője szerint elkerülhető a meghűlés, de a siker az immunrendszer és az egész szervezet állapotától függ. Tény, hogy



egyesek minden évben megbetegszenek, míg mások szinte soha. Bokor Katalin szerint ennek több összetevője van, de alapvetően az egészséges életmód függvénye.

– Immunrendszerünk nem egyforma, másként reagál a külső hatásokra, és másként a betolakodó baktériumokra, vírusokra. Kimerítő szellemi munka, feldúlt lelkiállapot mellett nem lehet egészséges a fizikai test sem. Gondoljunk bele, hogy a túlhajszoltság, a stressz, a kialvatlanság mind gyengítik a védekezőképességet, különösen akkor, ha ehhez egészségtelen, vitaminokban és ásványi anyagokban szegény étrend társul. Főlkészülni, az immunrendszert erősíteni a járványok előtt kell, hogy képes legyen megvédeni a szervezeteinket. Ehhez pedig vitaminokat, jótékony hatású alapanyagokat találhatunk mind a természet patikájában, mind a gyógyszertárakban.

A párásítás szerepe

A légutak nagy ellensége, különösen járványos időszakban, a túl száraz levegő, s valljuk be, a legtöbb otthonban nem foglalkoznak a párásítással. A száraz levegő irritálja a nyálkahártyákat az orrban és a



Köhögéscsillapítás a fogak károsodása nélkül

Hustagil® köhögés elleni kakukkfű szirup beépített fogvédelemmel, 1 éves kortól

- antibakteriális és
- jó nyálkaoldó hatás
- fájdalommentesebb váladékfelkötés
- csillapítja a hörgők görcsét.

Hustagil® köhögés elleni kakukkfű csepp felsőlégúti megbetegedéseknél, 12 éves kortól

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmények.
Gyártó: Dentinox Gesellschaft, D-12277 Berlin
Forgalmazó: Penta Pharma Kft. 9200 Mosonmagyaróvár, Zsák u. 3.
www.pentapharma.hu

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

© 2010 Penta Pharma Kft. Folytatás a 12. oldalon

Tippek:



- Fogyasz-
szunk sok
C-vitaminban
gazdag ételt,
mint a sava-
nyú káposzta,
cékla, citrom,
narancs.
- A folyadék-
bevitel télen
is fontos,
igyunk leg-
alább napi
két litert, de
kerüljük a

szénsavas, cukrozott és magas koffeintartalmú italokat.

- A réteges öltözködés mellett fordítsunk gondot lábunk, vesénk, derekunk melegen tartására.
- A teacserje leveléből készülő teák éppúgy fogyaszthatók betegség idején, mint a gyógyteák. Vigyázni csupán arra kell, hogy ne készítsünk erős forrázatot, mert magas koffeintartalmával megzavarhatja a beteg nyugalmát, álmát.

EUROVIT® multivitamin felnőtteknek



30 db
60 db

Évente kétezer-egyszázkilencven kilométert úszom.
Tízennyolcezer-háromszázhuszszor dobok kapura. Kilencszázötvenhat órát edzem. Nyolcvan meccset játszom. Pedig csak 998 forintot költök multivitaminra havonta. És Ön?
Varga Dániel vízilabdázó



Februárban 899 forintos áron kapható a 30x-os kiszerelés a Gyógy Patikákban.

EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!

Kapható a gyógyszertárakban.

Az EUROVIT® multivitamin felnőtteknek 30 aktív hatóanyagot, köztük lúteint, licoport, rutint és PABA-t tartalmazó komplex étrend-kiegészítő filmtabletta vitaminokkal, ásványi anyagokkal és nyomelemekkel. Adagolás: felnőtteknek napi egy filmtablettát javasolunk. Fogyasztása hozzájárul a szervezet fokozott vitamin-, ásványi anyag- és nyomelemigényeinek biztosításához, ezáltal a jó közérzet és teljesítmény fenntartásához, az ellenállóképeség megőrzéséhez. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet. *Ajánlott fogyasztási ár.

torokban, ez pedig nem tesz jót a gazdag érhálózatú szöveteknek. A sérült nyálkahártyát könnyen megtámadhatják a kórokozók. Bokor Katalin szerint a kellő páratartalom elengedhetetlen a megelőzésben és a gyógyulás időszakában. Azt tanácsolja, hogy sós vizet vagy teát párologtassunk, mert ez csökkenti az orr nyálkahártyájának duzzanatát és a váladékot egyaránt.

JAKAB ISTVÁN ■



Járványügyi helyzet

Az Európában kimutatott 121 influenzavírus közül 101 az „A H1N1 Solomon Islands/3/2006” (Salomon-szigetek) altípusba tartozott. Amennyiben az idei szezonban ez a vírus dominál majd, a kisgyermeken kívül a fiatal felnőtteknél és a középkorúaknál is nagyszámú megbetegedés várható.

Az idei szezonra készített influenza-oltóanyagok egyik összetevője a WHO javaslatára az A H1N1 Solomon Islands/3/2006 vírus felhasználásával készült. A vírusvizsgálatok arra utalnak, hogy az influenza elleni oltóanyagok, így a Magyarországon forgalmazottak megfelelő védőhatást biztosítanak. Ezért továbbra is javasolják, elsősorban az időseknek és a krónikus betegségben szenvedőknek, hogy mielőbb jelentkezzenek védőoltásra.

Az Országos Epidemiológiai Központ influenza figyelőszolgálatának adatai szerint az előző hetekhez viszonyítva a betegek között megnőtt a 15 éven aluli gyermekek aránya. A 3. naptári héten az országos adatok szerint a betegek 44,5 százaléka gyermek, 34,3 százaléka 15–34 éves fiatal felnőtt, 17,6 százaléka 35–59 évesek és 3,6 százaléka pedig 60 éven felüliek csoportjába tartozik.

Hatásos védelem az influenza és szövődményei ellen

Már létezik olyan módszer, amellyel hatékonyan védekezhetünk az influenza és szövődményei ellen, vagy ha már kialakult a betegség, gyorsíthatjuk a gyógyulást.

A közelmúlt átütő orvosi felfedezése az LGG (Lactobacillus GG) nevű jótékony bacillus, amely új fejezetet nyitott a felső légúti betegségek megelőzésében. Olyan lehetőség került a kezünkbe, mellyel jelentősen csökkenthetjük az esélyét annak, hogy elkapjuk például az influenzát, a náthát vagy a torokgyulladást.

A jótékony bacillusok megismerése az 1900-as évek elején kezdődött, amikor egy orosz tudós, Mecsnyikov megfigyelte, hogy a kaukázusi emberek tovább és egészségesebben élnek. Ezt azzal magyarázta, hogy arrafelé sok Lactobacillus tartalmú erjesztett tejterméket (pl. savanyított juhtej) fogyasztanak, mely csökkenti a kórokozó baktériumok számát. Mecsnyikov az immunitás megismeréséért végzett vizsgálatairól 1908-ban Nobel-díjat kapott. Évtizedekkel később két amerikai tudós sikeresen azonosította a Lactobacillusok egy különösen jótékony fajtáját, az LGG-t, amelyről azóta több száz klinikai vizsgálaton alapuló tudományos cikk jelent meg. Az egyik vizsgálat szerint azok az óvodások, akik rendszeresen kapták az LGG-t, ritkábban betegedtek meg, mint az LGG-t nem szedő társaik. Ha mégis megfertőződtek, akkor enyhébb volt a betegség lefolyása, valamint gyorsabban gyógyultak meg. Esetükben kisebb eséllyel alakultak ki szövődmények (mint a középfül-, homlok- és arcüreggyulladás), és kevesebbszer volt szükségük antibiotikus kezelésre. Az LGG rendkívül hatékonyan bizonyult felnőtteknél is. Egy svájci vizsgálat szerint szedése csökkentette a betegek orrüregében a kórokozó baktériumok előfordulását. Az eredmények annyira meggyőzőek, hogy mára az LGG számos országban az egészségmegőrzés aktív részévé vált. Magyarországon is több tízezer felnőtt és gyermek szedte már, sokan ennek tulajdonítják, hogy azóta lényegesen ritkábban vagy egyáltalán nem kaptak el felső légúti fertőzést. – Kevesen tudják, hogy az egészséges szervezetben is sokféle kórokozó található, azonban az immunrendszer állandó felügyelet alatt tartja őket – magyarázza



szakértőnk, dr. Zsilinszky Zsuzsanna fül-orr-gégész főorvos. – Betegség csak akkor alakul ki, amikor annyira elszaporodnak, hogy az immunrendszer már képtelen megvédeni tőlük a szervezetet.

Az LGG háromszoros hatásmechanizmussal segíti a szervezet védekezését: 1. fokozza azon antitestek termelődését, melyeket immunrendszerünk állít elő a betegségeket okozó vírusok és baktériumok elpusztítására, 2. fogyasztja a táplálékot a kórokozók elől, így azoknak nem jut elég, és egy részük elpusztul, 3. akadályozza a betegségeket okozó baktériumok megtelepedését a test bizonyos részein, így azok hamarabb kiürülnek a szervezetből. E hatások eredményeként a kórokozók kevésbé tudnak a szervezetben elszaporodni és betegségeket okozni. Régóta köztudott, hogy a vitaminok és ásványi anyagok szükségesek a szervezet egészséges működéséhez. Az LGG velük kombinálva még hatásosabban küzdhet a betegségeket ellen. Már kapható a patikákban egy olyan készítmény, amely vitaminok és ásványi anyagok mellett nagy mennyiségű LGG-t is tartalmaz.

A „Győztes Csapat” a vírusos nátha és influenza ellen!



AFLUBIN®
cseppek
20ml, 50ml:
Alapterápia
a felső légúti
vírus
infekciókban



ASINIS®
cseppek
20ml, 50ml:
Javasolt a
melléküreg
és középfül
gyulladásában,
gennyes
váladékozással
járó náthában



VOCARA®
cseppek
20ml, 50ml:
Javasolt mandula
és garat
gyulladásban
a torok és
fül heveny
fertőzéseiben



DELUFEN®
orrspray 20ml:
Náthás és
allergiás
eredetű
orrfolyásban

Recept nélkül kapható gyógyszerek, keresse a patikákban!

A kockázatokról és mellékhatásokról kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.

BITTNER
PHARMA

Multi-tabs®
IMMUNO
multivitamin + LGG
Fertőző betegségek megelőzésére



Gyógyszerek nem minősülő, gyógyhatású készítmény.

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

Végre Magyarországon is kapható a Lysi néven világ szerte elismert tőkehal-máj-olaj kizárólag Izlandról, a Természetes Egészségvédelemért!

Tegyük Egészségünkért, és fogyasszunk rendszeresen tőkehal-máj-olajat kedvező áron!

Magas hatóanyag tartalmú étrend-kiegészítő kapszulánként 1200 mg mélytengeri halolajjal

Omega-3 halolaj kapszula E-vitaminnal

(60 db x 1500 mg)

A szervezet számára nélkülözhetetlen esszenciális zsírsavak kizárólag táplálkozás útján érhetők el, testünk nem képes előállítani, ugyanakkor számos biológiai folyamat megfelelő működéséhez nélkülözhetetlen vegyületek. Ilyen többszörösen telítetlen zsírsavak (omega-3 zsírsavak: EPA, DHA) nagy mennyiségben tengeri halakban fordulnak elő. Magyarországon a földrajzi helyzetet tekintve a lakosság igen nagy része sajnos nem fogyaszt elegendő mennyiségű tengeri halat.

A Dr. Chen Patika Omega-3 kapszula E-vitaminnal magas hatóanyag tartalmának köszönhetően jelentősen hozzájárul a szervezet zsírsav szükségletének fedezéséhez. A készítményben található nagy mennyiségű többszörösen telítetlen zsírsavak hozzájárulnak a keringési rendszer – szív és érrendszer – egészséges működéséhez, csökkentik a vér koleszterin szintjét. Az EPA és a DHA omega-3 zsírsavak hozzájárulnak a vér normál triglicerid szintjének megőrzéséhez, az egészséges szív működés és a megfelelő véralvadás fenntartásához, valamint elősegítik a normális vérnyomás megtartását.

Az E-vitamin fontos szerepet játszik a szervezet védekező rendszerének működésében, a káros szabad gyökökre gyakorolt kedvező hatása révén hozzájárulhat a szellemi képességek korral járó hanyatlásának mérsékléséhez.

A készítmény alkalmazása ajánlott mindenkinek, aki a táplálkozás útján nem tudja fedezni a szervezet számára szükséges többszörösen telítetlen zsírsav mennyiséget.



A Dr. Chen Patika termékeit keresse a patikákban és a gyógynövényboltokban, vagy érdeklődjön az Oriental Herbs Kft-nél.
Telefon: 06/1 260 78 54.
www.DrChenPatika.com

Szíved barátja!



Kapható a gyógyszerárakban, gyógynövényszaküzletekben, valamint a dm és a Rossmann üzleteiben.

Forgalmazza: Fährvitex-B* Kft.
H-1013 Budapest, Attila u. 22.
Tel.: 269-1121, Fax: 269-33-91
www.fahrvitex.hu
OÉTI: 763/2004

Agyfényesítők a természet erejével

Tanulás, szellemi tevékenység vagy rejtvényfejtés közben agyunkat fokozott munkára készítjük. A nagyobb teljesítmény kulcsa a keringési rendszer megfelelő működése. Az agyi vérellátás karbantartása fiataloknak és időseknek egyaránt ajánlott.

Ha az agy megfelelő mennyiségű oxigénhez, tápanyaghoz jut, feladatát jobban el tudja látni, kevésbé lép fel emlékezetkihagyás, memóriazavar. Az agyműködés javítására az egészséges táplálkozás mellett a B-vitaminok csoportjába tartozó vegyület, amely az izom- és idegsejtek membránjainak alkotórésze, továbbá szerepet játszik a szervezet zsírsanyagcseréjében. A lecitin átalakítja, vízben oldható formájává teszi a zsírokat, ezáltal segíti kiürülésüket, megakadályozza a vérben való felszaporodásukat, lerakódásukat az érfalakra. Elsősorban a vérzsírszint (koleszterinszint) csökkentésére alkalmazzuk. Segít megelőzni az érrelmeszesedést, erősíti a szívműködést, javítja a keringési rendszer és az idegrendszer működését. A lecitin fokozza a szellemi frissességet, az emlékezőképességet, mérsékli a frontérzékenység kellemetlen tüneteit, emellett csökkenti az ízületi fájdalmakat és a hajhullást, egészséges színt ad a hajnak. Enyhíti az ekcémás tüneteket, segít megakadályozni a betegség fellebbanását.

Lecitint tartalmaz a tojássárgája, a lenmag, a napraforgómag, a búza- és kukoricacsíra, a lencse, a borsó, a szója.

A természetes „agyfényesítők” közé tartozik a Ginkgo biloba (páfrányfenyő) kivonat. Jótékony hatású az agyi vérellátási zavarok, szédülés, fülzúgás kezelésében. Még egészséges keringés mellett is számíthatunk arra, hogy a Ginkgo biloba javítja a szellemi teljesítményünket.

Az érrelmeszesedés megelőzése, a keringés javítása az egész szervezet számára létfontosságú. Az érrendszer karbantartására omega-3 zsírsavat, halolaj kapszulát szoktunk javasolni. Tudjuk, hogy a sok halat fogyasztó népeknél ritkábban fordul elő érrelmeszesedés, agyvérzés, szélütés. Az omega-3 zsírsav segíti a zsírban oldódó vitaminok felszívódását, tisztítja az ereket, átveszi a „rossz” zsírsavak helyét, ezáltal csökken a vérben keringő koleszterin mennyisége. Az omega-3 zsírsavat tartalmazó készítmények alkalmasak arra, hogy a koleszterinszint szabályozása mellett a magas vérnyomás tüneteinek kialakulását megakadályozzák, illetve késleltessék.

DR. SÁNTA ZSUZSANNA ■
szakgyógyász



TŐKEHALMÁJ - OLAJ OMEGA 3-AL A SZIVÜNKÉRT, A JÓ KONCENTRÁCIÓÉRT, A CSONTOKÉRT, A FOGAKÉRT



TŐKEHALMÁJ-OLAJ GYERMEK LYSI, NATÚR, CITROM, GYÜMÖLCS ÍZESÍTÉSSEL, VALAMINT KAPSZULA KISZERELÉSBE!



CÁPAMÁJ - OLAJ AZ IMMUNRENDSZERÉRT OMEGA + D&KALCIUM A CSONTOKÉRT



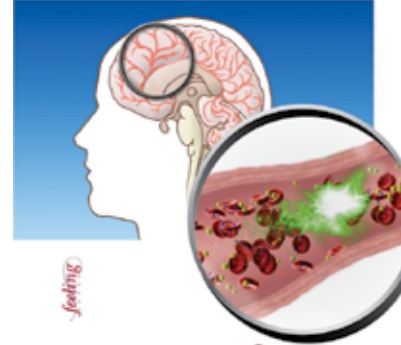
GLÜKÓZAMIN + KONDRITIN AZ IZÜLETEKÉRT KONDRITIN SZULFÁT AZ ÉRRENDSZERÉRT ÉS AZ IZÜLETEKÉRT



Termékeinket keressék a Gyógyszertárakban, Gyógynövényszaküzletekben, vagy rendeljék meg Gyógyszérszűktől!
További információk a termékekről:
www.oceania.hu 0670/593-1131

Fülzúgás, szédülés, feledékenység

A rossz agyi vérkeringés tünetei.



A Bilobil természetes hatóanyagával fokozza az agyi idegsejtek oxigén és tápanyagellátását. Serkenti az agy vérkeringését. Így segíti elő szellemi frissességünket.

www.bilobil.hu



Bilobil® forte. Az agy karbantartója.

Vény nélkül kapható gyógyszer. Ellenjavallat: az összetevők bármelyikével szembeni túlérzékenység, gyermekkor, terhesség és szoptatás esetén. Adagolás: naponta 2-3 x 1 kapszula.

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

Jótevény omega-3

Sokáig rejtélynek tűnt, hogy miért ritka a szívbeteg eszkimó, holt rengeteg húst eszik, és csak elvétve kerül asztalára zöltség, olívaolajról nem is beszélve. Azóta kiderült: a mediterrán népek egészségét az olajbogyó, az eszkimókét a halolaj védi.

Mindkét olajfésely jótevény hatása a szervezet számára létfontosságú, többszörösen telítetlen, esszenciális zsírsavakban rejlik. Ezek egyik csoportja az omega-3, amelynek összetevői védik az ereket. Az északi sarkkör vizeiből kifogott halak (lazac, makrél, hering) és főképpen zsírja kellő tisztaságban tartalmazza ezeket a hasznos vegyületeket, amelyek csökkentik az érfalakat rongáló LDL (ártalmas) koleszterin szintjét, és megnövelik a HDL (hasznos) koleszterin arányát a szervezetben. Mivel az emelkedett vérzsír szint a szív- és érrendszeri betegségek egyik fő rizikó-faktora – a dohányzás, az elhízás, a magas vérnyomás mellett –, ennek karbantartásával sokat tehetünk egészségünk megőrzéséért.

Mi várhatunk attól, ha figyelünk arra, hogy kellő mennyiségű omega-3 jusson a szervezetünkbe? Kiseb lesz a keringési rendszert fenyegető betegségek, a vérrögképződés kockázata, fokozza a szellemi teljesítőképességet, jótevény hatású bizonyos gyulladásgátló és bőr-betegségek, mint az ekcéma vagy a pikkelysömör. A legújabb kutatások szerint segít megőrizni a látás épségét, és csökkenti a hajhullást. Mindezekért érdemes lenne hetente háromszor tengeri halat enni, vagy étrendkiegészítő formájában a szervezetünkbe juttatni a kellő mennyiségű omega-3 zsírsavat.

K. É. ■

Szemünk világa

Ameddig látásunkkal nincs különösebb problémánk, nem is gondolunk arra, hogy egy betegség miatt vagy az évek múlásával jelentősen romolhat ez a fontos képességünk. A fáradékonyág, a fejfájás vagy a nem szűnő rossz közérzet mögött azonban gyakran szemészeti probléma áll.

A rendszeres szemészeti szűrővizsgálat és a nyomelemekben gazdag étrend elengedhetetlen látószervünk egészsége érdekében. A kontroll azért is fontos, mert a pupillatágítással végzett szemfenékvizsgálat során kiderülhet, ha belyógyászati, idegrendszeri vagy anyagcsere-betegség húzódik meg a látásromlás hátterében.

Lehull a hályog

Az egészséges szemlencse tiszta és átlátszó. A főként hatvan év feletti korosztályt érintő szürkehályog-képződés a szemlencse elszürkülését jelenti. A kórkép előfordulhat fiatalabbknál, sőt létezik veleszületett formája is. Rendszerint egymást követően mindkét szem kialakul, hátterében pajzsmirigyproblema, cukorbetegség, illetve a szemlencsét közvetlenül érintő sérülés vagy sugárkárosodás állhat. Ahogy egyre kevesebb fény jut be a szembe, a látás gyengül. Néhány beteg eljuthat a vakságig is, műtéttel azonban a látás helyreállítható. Míg régebben a kezelési alapelvek szerint várt kellett a hályog „érésére”, az újabb műtéti technikáknak köszönhetően már a kezdődő elváltozás jó eredménnyel operálható.

Látásvizsgálat

A szem fénytörési hibáját számítógép vezérelt refraktométerrel lehet objektíven meghatározni. Az így kapott dioptriaérték azonban gyakran erősebb annál, mint amit a páciens kényelmesnek érez, mert a szemlencse alkalmazkodóképességét és a szemüveg viselőjének komfortérzetét is figyelembe kell venni a megfelelő szemüveg kiválasztásához. Ezt szolgálja a szubjektív látásvizsgálat, amelyet az objektív eredmény figyelembevételével, próbálgatóval, falitáblák segítségével végeznek. Végül a pupillák távolságát megmérve elkészíthető a személyre szabott szemüveg. Érdemes elegendő időt szánni rá.



www.gyogyhir.hu

Homályos folt

Az időskori látásromlás másik jellemző oka a makuladegeneráció. A betegek először azt tapasztalják, hogy az egyenes vonalak fura mód görbénék látszanak, a betűk torzra összefolynak, a látómező közepén egy homályos folt jelenik meg. A beteg fokozatosan elveszíti éles, központi látását, és csak a látómező szélén érzékel árnyakat, fényeket. A betegség gyorsan súlyosbodhat, okai csak részben ismertek. Valószínűsíthető, hogy a kor előrehaladtával a szemfenéken található sárgafolt védelmi mechanizmusa meggyengül, apró heggek vagy rendellenes erek képződnek az éleslátásért felelős területen.

Megfigyelhető családi halmozódás a betegek körében, de hozzájárulhatnak a folyamat romlásához a dohányzás, a napfény ártalmi és a nem megfelelő táplálkozás is. A makuladegeneráció miatt már elvesztett látást visszaadni nem lehet, a szemészeti kezelés célja lassítani vagy megállítani az állapot további romlását. Egyes esetekben, orvosi mérlegelés alapján szóba jöhet lézerezés műtéti megoldás.

A jelenlegi kutatások szerint két karotinszármazék, a lutein és a zeaxantin hasznos lehet a betegség megelőzésében. A sötétzöld zöldségekben, a káposztában, spenótban, brokkoliban, borsóban, kelbimbóban, valamint a sütőtökben és a piros húsú paprikában megtalálható vegyületek egyrészt az A-vitamin előanyagaként, másrészt erőteljes antioxidánsként védik a szem érzékeny szöveteit. Ugyancsak eredményes lehet az érvédő hatású omega-3 zsírsavak alkalmazása étrendkiegészítőként.

Szemüveg vagy kontaktlencse?

A kontaktlencse feltalálása óta azoknak sem kell szomorkodniuk, akik nem kedvelik a divatos kiegészítőnek is felfogható pápaszemet. Érdemes kombinálni a két látásjavító eszközt. Sportoláshoz kényelmesebb a maximális szabadságot biztosító lencse, de a szemüveg jobb megoldás azoknak, akik allergiával, krónikus kötőhártya-gyulladásal vagy más szembetegséggel küszködnek. Az optikusok nem szívesen ajánlják az előre gyártott szemüvegeket, hiszen azok nem igazodnak viselőjük egyéni adottságaihoz, például a szemlencsék és a pupillák távolságához. A benzinkutaknál, könyvesboltokban forgalmazott kész okuláretak

Gyógyhír február



Tudta?

A www.optika.hu honlapon, a magazin almenüben az Optika Egyesület tesztségi segítségével ellenőrizhetjük, hogy monitorunk jól van-e beállítva, illetve további tanácsokat olvashatunk a képernyő optimális elhelyezéséről és beállításáról.

leginkább kiegészítő, alkalmi szemüvegpótlásnak javasolják, állandó használatra mindenkinek érdemes egyedileg készített szemüveget venni, amely egy olcsóbb kerettel csak néhány ezer forinttal kerül többre, mint az egyenokulárek.

A monitor előtt

Számítógéppel dolgozók gyakorta panaszkodnak fáradtságérzetre, fejfájásra, égő, kivörösödött szemre. Nem is csoda, hiszen a monitor bámulása közben huzamosabban egy irányba, csak közre fókuszálunk, amely természetellenes állapot. A megterhelő monitornézés közben ráadásul a kelleténél kevesebbet pislogunk, pedig ez az apró mozdulat szükséges ahhoz, hogy a kötő- és a szaruhártya ne száradjon ki. Szemszárazságra a szemész szakorvos műkönyv használatát javasolhatja, de emellett gyakori szünetekkel, a szem pihentetésével, távolabbra helyezett monitorral, szükség esetén speciális szemüveggel is védünk kell szemünket.

MÁRTON ANITA ■

Homályosan lát?



Törődjön szemével, mielőtt az becsapná Önt!
Az Ocuвите® késleltetheti szeme öregedését.

Védelem a szabad gyökök ellen

A modern életvitel sokféleképpen terheli meg a szemet. A szemet érő stresszhatások, elsősorban erős napfény vagy monitor előtt végzett munka, az autók kipufogógázai, az egészségtelen étkezés, elhízás, dohányzás – ezek mind károsítják. Ezt a károsodást a szabad gyökök többlete idézi elő, melyek szemünk sejtjeinek falát megtámadják, és gyorsítják a lencse és a látóhártya öregedését. Szemünk természetből fogva védekezik a szabadgyökökkel szemben, mégpedig az úgynevezett antioxidánsokkal, melyeket táplálékainkból nyerünk. Ezért különösen fontos, hogy szervezetünket állandóan és korunk előrehaladtával egyre nagyobb mennyiségben ellássuk a fontos mikroanyagokkal, elsősorban kiegyensúlyozott és vegyes táplálék révén. Fontos szerepe lehet ugyanakkor egy olyan táplálékkiegészítő rendszeres szedésének, melynek összetételét kifejezetten a szem szükségleteinek megfelelően fejlesztették ki.



Ocuвите® Lutein
a szemre szabott vitamin

Étrend-kiegészítő

Bizonyított hatékonyság

Klinikai tanulmányokban az Ocuвите® bizonyította, hogy növeli a szemben lévő mikroanyagok koncentrációját, és így segít az egészséges látás megőrzésében.

OCUVITE® AJÁNDÉK PROGRAM

Gyűjtsd össze a bónusz pontokat a bónusz kártyára. Ha mind a hat megvan, küldd be irodánkba a kitöltött kártyát a felragasztott matricával, és mi küldünk cserébe egy 60 tablettát tartalmazó Ocuвите® Lutein dobozt ajándékba. Az akció 2008 december 31-ig tart.

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

Bausch & Lomb

Az Ocuвите®-t keresse a patikákban!



Nyugalom a hosszú élet titka



Magnéziumot, B6-vitamint és Melissa kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő tabletta.

Összetevői segíthetnek a mindennapi feszültség és stressz enyhítésében, valamint az álmatlanság leküzdésében.

Kedvező áron keresse a patikákban!

VALEANT 1025 Budapest, Csátárka u. 82-84. Telefon: 345-5900

Fáradtnak, erőtlennek, lehangoltnak érzi magát? Esetleg csontritkulása van, fáj a dereka, ízületi gyulladástól szenved? Könnyen lehet, hogy panaszainak hátterében a szervezet túlsavasodása rejtőzik. Az egyoldalú táplálkozás, a környezeti terhelések, a mozgásszegény életmód kibillentette egyensúlyából a sav-bázis háztartást.

Optimális táplálék

A szervezet kiegyensúlyozott sav-bázis háztartásához a bázikus tápanyagokat kellene választanunk, zöldségek, gyümölcsök, csonthéjasok (mogyoró, mandula, pisztácia) tejtermékek, természetes gyümölcslevek fogyasztását kellene előnyben részesíteni az állati fehérjékkel szemben. Használjunk kevesebb sót.



HA TÖRIK A CSONT!

SUPHERB
Itt a...
Természetesen!

A kalcium és a D vitamin fontos szerepet játszanak az egészséges csontozat és fogazat kialakításában és megőrzésében. A D vitamin szükséges a kalcium felszívódásához és a csontba való beépüléshez.

Keresse és tudatosan válassza a kiváló minőségű SupHerb Calcium+D vitamint!

Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban! Info: 293-93-61

Sav-bázis egyensúly a szervezetben

A szervezet a belső környezet dinamikus állandóságának megteremtésére, a homeosztázis fenntartására törekedik. Ennek összetevői a szükséges mennyiségű és minőségű tápanyagok, légzési gázok, testfolyadékok (hőmérséklet, ionösszetétel, kémhatás, ozmotikus nyomás), valamint a védekező módok megfelelő működése. Ezeket az önfenntartó működések biztosítják a hormon- és az idegrendszer segítségével. E sokféle tényező közül a kémhatás szabályozását jelenti a sav-bázis egyensúly megteremtése.

Rejtett teher

Míg a tápanyag igényét az éhség, az oxigénhiányt a fullodás, a testfolyadékok pótlásának sürgető szükségét a szomjúság jelzi, a kémhatás felborulását közvetlenül nem érzékeljük.

– A táplálkozás és egyéb külső hatások révén a szervezetben látens (szunnyadó) acidózis (savasság) alakul ki, de hozzájárulhat a túl kevés, illetve a túl sok mozgás, hajlamosít rá az idős kor, mert a vese, amely fontos szerepet játszik a hidrogénionok mennyiségének szabályozásában, idővel kevésbé tud kompenzálni – sorolja dr. Cseuz Regina reumatológus, belgyógyász, a Revita rendelő szakorvosa. – Néhány évvel ezelőtt kezdtek tudományos alapon foglalkozni ezzel a kérdéssel, amikor az életmód kockázatait vizsgálva megállapították, hogy a (nyugati típusú) civilizált ember savas túlterhelést okoz a szervezetének. Ez sokáig észrevétlen marad. A vér természetes pH-értéke 7,4, enyhén lúgos, és ez az érték meglepően állandó. Mivel a szervezet megpróbál egyensúlyt teremteni, a sav túlsúlyát bázikus (alkalikus) anyagokkal igyekszik közömbösteni, például kalciumot, magnéziumot von ki a csontokból, hogy a sav hidrogénionját le tudja kötni.

Eleven szövet

– A sav-bázis egyensúly fontos a megfelelő csont-izom fejlődéséhez, érzékeny időszak a gyermekkor, ezért érdemes lenne arra

törekedni, hogy ne savasan táplálják a gyerekeket – tanácsolja a szakorvos. – Egyértelműen ártalmas a gyorséttermek kínálata, már gyermekkorban is tapasztalható csontritkulás.

A csont eleven szövet, amely folyamatosan épül és lebomlik. Ha savas közegbe teszik, azonnal megkezdődik a kalcium kiáramlása, a csont veszít a szilárdságából. Gyermekkorban, amikor a csontépítés van túlsúlyban, különösen fontos, hogy ehhez a szervezet minden alapanyagot megkapjon. Időskorban a csontlebontás kerül túlsúlyba, ekkor a csontvesztés folyamatát tudjuk lassítani.

– Ősünk, a Homo sapiens fehérjesszükségletét kétharmad részben növényi, egyharmad részben állati forrásból fedezte. Ráadásul gyakrabban fogott halat, mint ahányszor vadászszákmányhoz jutott. Kevesebb konyhasót fogyasztott, és lényegesen több kálisót (zöldségek, gyümölcsök tartalmazzák), amely alkalizálja (lúgosítja) a vér pH-ját. A civilizált ember étrendjében jóval több a konyhasó, mint amennyi az egészségére válna. Tudatosabban kellene táplálkozni, az ember már nem ösztönösen tudja, mi a jó neki. Nem minden savas, ami annak látszik, például a citrusfélék, a citrom, narancs sem az. A gyümölcssavak lebomlása során ugyanis nem keletkeznek szabad hidrogénionok, amelyeket le kellene kötni. A hús emésztése során viszont aminosavak keletkeznek, a lebomlás végterméke kénsav.

– Egy konzensuskonferencia eredményeként született az acidózis (savasodás) osztályozása: respiratórikus (légzési), illetve metabolikus (táplálkozási) eredetű. Acidózishoz vezethet a hiperventillálás, a kapkodó, felületes légzés vagy az intenzív sportolás. Míg egy tréningben levő ember könnyen helyreállítja

Tudta?

A pH-érték a folyadékok kémhatását fejezi ki. A pH-skála 14 fokú, a 7-es a semleges, a 7 alatti értékek a savasságot, a 7 feletti a lúgosság fokát jelzik.

a pH-egyensúlyt, aki nincs tréningben, izomlától fog szenvedni az izomrostokban felhalmozódó tejsav miatt. Az éhezõ ember savas leheletét ketoacidózis, a zsirok bontásából származó ketonsavak okozzák.

Új kutatási terület

A szervezet túlsavasodása nemcsak a csontritkulással hozható kapcsolatba, érdekes összefüggést mutat a fájdalom érzékelésével. Dr. Cseuz Regina vizsgálati eredményeiről meghívott előadóként számolt be a 2006-ban Münchenben megrendezett sav-bázis szimpóziumon.

– Sokizületi gyulladásban (reumatoid artritiszben) szenvedő betegek gyakran kérdezik, mit tehetnének azért, hogy állapotuk javuljon – mondja a doktornő. – Kutatásunkhoz az egyik kiindulópontot az jelentette, hogy az aktív sokizületi gyulladásban szenvedők térdizületi folyadékának pH-ja alacsony, vagyis kimutatható a savasodás. Azt a kérdést tettük fel, hogy a táplálkozásból eredő acidózisnak lehet-e szerepe a fájdalom csökkentésében? A vizsgálatba bevont betegek a szokásos terápiát kapták, emellett az egyik csoport három hónapig alkalikus táplálékkiegészítőt is bevett, a napi ajánlott mennyiségben. A negyedik, nyolcadik és tizenkettedik héten mindannyian kontrollvizsgálaton vettek részt. Négy hét múlva a táplálékkiegészítőt szedők vizeletének pH-ja szignifikánsan megemelkedett, vagyis savassága csökkent a másik betegcsoport laboreredményeihez képest. A betegek a harmadik kontrollon jelentős fájdalomcsökkenésről számoltak be, a 10-es fájdalomskálán mérve, és a közérzetük is javult. Bár a gyulladásos paraméterek nem változtak, de kevesebb ízület bizonyult érzékenynek, némelyikük gyógyszeradagját is csökkenteni lehetett. Eredményeink szerint gyulladásos betegségben is befolyásolható a fájdalom az acidózis ellensúlyozásával.

KOLIMÁR ÉVA ■

Stawolux

Glükózamin tartalmú étrend-kiegészítő tabletta

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 körülül időszakban**

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

VALEANT
Pharma Magyarország Kft.

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

Kedvező áron keresse a patikákban!

SZORONGÁSOS ZAVAROK

A fejlett országok lakóinak körülbelül 10 százaléka szenved különféle szorongásos tünetekben, fóbiákban, pánikbetegségben. A legtöbb szorongó beteg igyekszik titkolni a tüneteket, míg mások orvostól orvosig járnak különböző testi panaszaikkal kivizsgálásra. A szorongást gyakran csak hosszú évekkel később diagnosztizálják, az eltelt évek alatt a betegek életminősége jelentősen romlik, gyakran a tünetek odáig fokozódnak, hogy már a lakásból sem mernek kilépni.

A szorongásos zavarok a leggyakoribb pszichiátriai kórképek közé tartoznak. Hazánkban a lakosság mintegy 20-23 százalékát érinti az élete során. A betegek szorongásukat különböző szavakkal fejezhetik ki: aggodalmaskodást, idegességet, feszültséget, nyugtalanságot, alvászavart említenek. A szorongás – a szervrendszerek működését összehangoló vegetatív idegrendszer egyensúlyzavarából eredően – különböző testi tünetekben is megnyilvánulhat. A betegek szívdobogásérzés, torokszorítás, gombócérzés, szájszárazság, izzadás, gyengeségérzés, gyakori vizelési inger, remegés, reszketés miatt fordulhatnak háziorvosukhoz. Természetesen ezeknek a szomatikus tüneteknek a szervi alapjait ki kell zárni, mielőtt a kezelőorvos a szorongásos zavar diagnózisát felállítaná.

A háziorvoshoz forduló betegek között a két leggyakoribb szorongásos zavar a pánikbetegség (2,5-3 százalék) és a generalizált

szorongás (3-4 százalék). A két kórkép tünete között számos átfedés van.

A leglényegesebb különbség a lefolyásban figyelhető meg: a pánikbetegség váratlanul jelentkezik, rövid lefolyású, de kifejezett tünetekkel járó szorongásos rohamokban nyilvánul meg, míg a generalizált szorongás alaptünete a folyamatos aggodalmaskodás, melyet különböző intenzitással, de állandó jelleggel kísérnek a szorongás pszichés és testi tünetei.

Mindkét betegség kialakulásában szerepet játszik az öröklődési hajlam, a neurobiológiai és a pszichológiai tényezők. A pánikbetegség és a generalizált szorongás közös jellemzői: nőknél gyakoribbak, általában a huszadik-harmincadik év között kezdődnek, kezelés nélkül tartós, krónikus lefolyásúak.

A kezeletlen szorongás magas vérnyomáshoz, nyombélfekélyhez, depresszióhoz, másodlagosan alkoholfüggőséghez vezethet.

A szorongásos zavarok terápiájában mind a gyógyszeres kezelésnek, mind a pszichoterápiás módszereknek lényeges szerepük van.



Szorongásos zavarok esetén mind a rövid távú, mind a hosszú távú terápiára számos gyógyszer áll rendelkezésre. A hosszú távú terápia során az antidepresszívumok nyújtják a leghatékonyabb és legbiztonságosabb kezelést.

A pszichoterápiás módszerek közül a pszichoedukáció, a relaxációs terápia és a kognitív pszichoterápia segítségével kezelhetők a szorongásos állapotok.

Az optimális terápia a gyógyszeres kezelés és a pszichoterápiás módszerek együttes alkalmazása.

A szorongásos zavarok ma már igen jól kezelhető állapotok. A korai kezelésbe vétel gyorsabb gyógyulást és a szövődmények megelőzését eredményezi, és rengeteg felesleges szenvedéstől szabadítja meg a szorongó beteget.



RICHTER GEDEON

Bőrt szárít, repeszt a hideg



A zord őszi, téli időjárás viszontagságai ugyanúgy igénybe veszik a bőr tűrésségét, mint az erős nyári napsütés. A helytelen ápolás pedig tartós, sőt néha visszafordíthatatlan következményekkel járhat.

A hideg, szeles, ónos esővel, hóval tarkított napok időjárása ellen fel kell készítenünk és folyamatosan karbantartanunk nemcsak az arcbőrt, de a kézfejet is. Aktív bőrvédelem nélkül e káros időjárási hatások kiszárítják, piros foltossá, pikkelyessé teszik a bőrfelszínt, amely súlyosabb esetben kirepedezik, sőt ki is sebesedhet. Fenyves Marianna kozmetikus szerint az otthoni bőrvédelmet minden alkalommal a tisztítással érdemes kezdeni. Télen szappan vagy tusfürdő helyett hasznosabb tisztító, gyógynövényes, alkoholmentes tonikkal, arctejel megszabadítani az arcot, a kézfejet a napközben ráakodott szennyeződésektől. Kitűnő erre a célra a gyögyteafőzet is, mint például a bőryugtató, gyulladáscsökkentő hatású kamillatea. Törülközősénél mellőzzük a kipirosodást előidéző, erős dörzsölést.

Télen jobban figyeljünk!

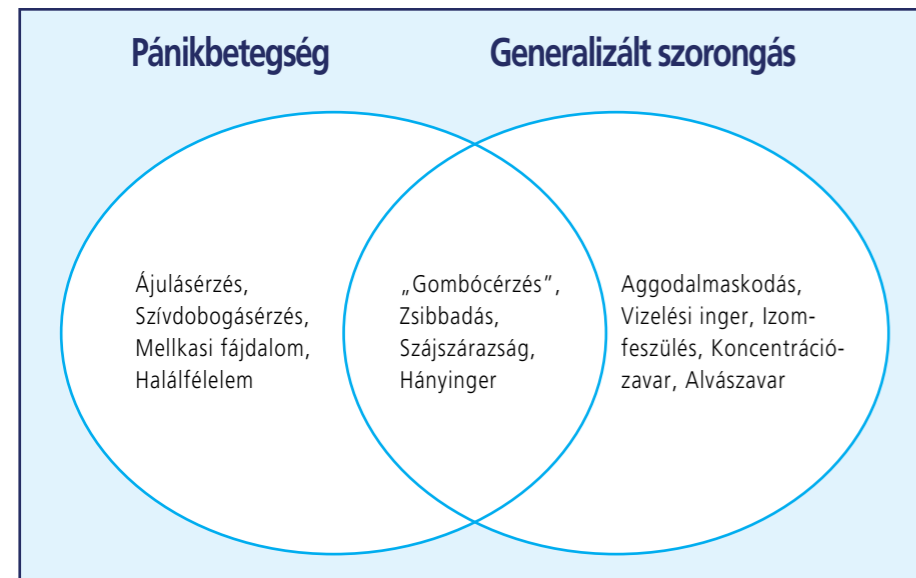
A tisztítást követi a reggeli, esti krémezés. Érdemes megjegyezni: télen a bőr sokkal töményebb, több hatóanyagot tartalmazó, zsírosabb krémet igényel. A nyári hidratáló készítmények ilyenkor csaknem hatástalanok. Ebben az évszakban nagyobb a jelentősége a nappali és az éjszakai krémek előírás szerinti használatának. A nappali krém védelmet nyújt a szennyezett levegő, a hideg, a szél támadásai ellen, az éjszakai pedig táplál. Lehetőleg illatosító és színezőanyagoktól mentes krémet válasszunk, amelyet felvitelkor ne csak rákenjünk a kezelendő bőrfelületre, de gyengéden masszírozunk be a mélyebb rétegekbe. A sporthoz, hosszabb ideig tartó szabadterei foglalatossághoz használható a táplálóbb éjszakai változat, mégpedig úgy felkenve, hogy a krém ne szívódik fel teljesen, hanem a bőr felszínén vékony filmréteget képezve aktívan védelmezzon is. Szabadban tartózkodáshoz, szikrázó napfényben jó szolgáltatást tehet az UV-szűrőt is tartalmazó, speciálisan a téli sportoláshoz kifejlesztett készítmény.

A napi rendszerességgel végzett tisztítás, ápolás mellett a bőr meghálálja a hetente egy-kétszeri alaposabb, időigényesebb törődést. Az ápolást a gőzölés vezet be, amely lehet tiszta vízgőz, vagy gyógynövényes-essenciával dúsított egyaránt. A meleg pára az irritált bőrt megnyugtatja, felpuhítja és növeli annak befogadóképességét a hasznos anyagok iránt. Az ápolás következő fázisa a tápláló, nyugtató pakolás, amelynek alapanyaga, az egyéni bőrtípus szerint változó, lehet élesztős, tojásos, joghurtos, banános vagy gyümölcsös, zöltséges. A különösen kényes és érzékeny szemkörnyéket érdemes külön, erre a célra gyártott zselével, tápláló krémmel, az ajkakat pedig a jól bevált szőlőszírral vagy ajakírral ápolni.

A kézről se feledkezzünk meg!

Az arcápolás mellett külön figyelmet érdemel a kézfej bőrének karbantartására. A napi bőrápoláson kívül jól tehet a glicerines pakolás. Erre a célra a patikában kapható tiszta glicerin vagy az ilyen tartalmú krémek egyaránt megfelelnek. A nagyobb hatásfok elérése érdekében este, miután bekentük a bőrfelszínt, húzzunk vékony cérnakesztyűt a kezünkre. Reggelle puha, selymes lesz a kézfej bőre. A tápláló pakolás nemcsak a bőrt, a körmöket is ápolja, azok rugalmasabbak, a töredezésnek, repedezésnek jobban ellenállók lesznek.

Télen az arc és a kezek mellett érdemes több figyelmet fordítani a test teljes bőrfelületének ápolására is. Mivel a hideg miatt gyakrabban ülünk meleg kádfürdőbe, a zuhany vizének hőfokát is magasabbra állítjuk, bőrünk jobban kiszárad. Az így lemosott zsírdéket és az elvesztett nedvességet pedig folyamatosan pótolni kell tápláló testápoló szerekkel.



Ne tartsa otthon, öntse ki, dobja el lejárt vagy feleslegessé vált gyógyszereit!
Most nyerhet velük!

Az első 1000 visszaküldő nyer!

Az első 1000 igazoló szelvényt visszaküldőnek kipostázzuk az általa választott ajándékot! Választható garantált ajándékok:

1. Táblésfogó és keféscsere
2. Táblésfogó, keféscsere és keféscsere
3. Táblésfogó

Vigye vissza gyógyszertárába lejárt vagy feleslegessé vált gyógyszereit és megnyerheti a több mint 1000 nyereményünk egyikét. Ehhez nem kell más tenni, csak gyógyszerészevel aláírni és lepecsételtetni igazoló szelvényünket, majd beküldeni az alábbi címre: 2120 Dunakeszi, Bagolyvár u. 10. (A borítékra írja rá: Recyclomed Nyereményjáték)

Fődíjak:
A beküldők között kisorsolunk:
100 db FLEXIBILIS HŐMÉRŐT
25 db CSALÁDI GYÓGYSZER ÉS KÖTSZER TARTÓ DOBOZT

Az akció ideje: 2007. november 1. – 2008. január 31.

IGAZOLÓ SZELVÉNY
A mai napon (dátum:) a gyógyszerértári hulladékgyűjtődobozba visszaküldtem doboz gyógyszerhulladékot.
Név:
Cím:
Választott garantált nyeremény száma:

Igazolom, hogy a szelvény tulajdonosa a fent említett mennyiségű hulladékgyógyszert gyógyszerhárom gyűjtődobozába elhelyezte.
.....
gyógyszertár neve és címe
.....
pecsét, aláírás

TÜDŐRÁK: A MAGYAR TRAGÉDIA OKAI ÉS TANULSÁGAI

Ígéretes új alternatív terápiák: Patkónyelv, illetve Bokrosomba kivonat és a búzacóra-apigenin szerepe

Magyarország a tüdőrák okozta halálozások tekintetében világszerte számít. Míg nemzetközi viszonylatban átlagosan a betegek 10-15 százaléka éli túl 5 évig a betegséget, hazánkban ez a szám 8-10 százalék között van. Ha a daganatot korai stádiumban ismerik fel, akkor az 5 éves túlélési esélyek 70 százalékra nőnek, mivel az idejében történő sebészeti beavatkozás a leghatékonyabb gyógy mód. Nagy problémát jelent, hogy a felmérések szerint a rendszeres röntgen-, illetve CT-szűrések nem csökkentik tüdőráknál a halálozási arányokat. A megelőzés számít a leghatékonyabb eszköznek.

A dohányzás tehető felelőssé a tüdődaganatok 85-90 százalékáért, és a nemdohányzó tüdőrákosoknak több mint egyharmada a környezet dohányfüstjének „köszönheti” betegségét. A dohányzás csökkenti az immunrendszer természetes ölsejtjeinek rákellenes aktivitását, ami az áttétképződés veszélyét is növelheti. Mivel a dohányzók megközelítőleg huszonkétszeres valószínűséggel kapnak tüdőrákot a nemdohányzókhöz képest, a dohányzás abbahagyása a legfontosabb egészségvédő módszer. A dohányzás abbahagyása

jelentősen csökkenti a tüdőrák előfordulását, de az még 25 év után is magasabb kockázatot jelent a soha nem dohányzóknál.

A testmozgás jelentősen csökkenti a megbetegedés esélyét a dohányzóknál és a dohányzást abbahagyóknál egyaránt. A fizikai aktivitás tisztítja a tüdőt, és növelheti annak ellenálló képességét a káros környezeti hatásokkal szemben. Fontos rizikófaktor a radon eredetű sugárszennyezés. A radon mindenütt jelenlévő színtelen, szagtalan radioaktív gáz. A talaj felső rétegeiből alulról beszívórog a lakóházakba, ahol annak bomlástermékei lebegő porszemcsékhez, illetve a dohányfüst részecskéihez tapadva bejuthatnak a tüdőbe. A sugárzó radon bomlástermékei megtelepednek a légzőszerveken, és a légutak súlyos, daganathoz vezető károsodását okozhatják. Az utóbbi évek hőszigetelő programjai szintén hozzájárulhattak a radon koncentrációjának növekedéséhez, hiszen a falak légáteresztő képessége csökkent, és a nyílászárók is jobban szigeteltek. A radongáz koncentrációját rendszeres szellőztetéssel hatékonyan lehet csökkenteni, erre érdemes figyelni, különösen a téli hónapokban. A radon eredetű sugárzás az összes tüdőrák eredetű halálozások kb. 10-15 százalékáért tehető felelőssé, ami Magyarországon évente 1000 emberéletet is kihat.

Dohányzóknál a béta karotin szedése jelentősen, az E-vitamin pedig kismértékben növeli a tüdőrák előfordulását. A zöldség- és gyümölcsfogyasztás elsősorban dohányzóknál csökkenti számottevően a tüdőrákot, de csak akkor, ha nem fogyasztanak mellette mesterséges béta karotint. Az átlagos túlélési esélyeket pár hónappal növelik a kemoterápia mellett a legmodernebb, növekedési faktorok működését gátló (úgynevezett biológiai válaszmódosító) gyógyszerek. Sajnos az egyes gyógyszerekkel szemben a ráksejtek bizonyos idő eltelté után ellenállókká válhatnak.

Alternatív, kiegészítő terápiák lehetőségét nyújt a Patkónyelv-, illetve a Bokrosomba kivonat. A Bokrosomba kivonatról japán klinikai kísérletben kimutatták, hogy az előrehaladott tüdőrákban szenvedők 62,5 szá-

zaléknál jelentős tumortömeg-csökkenést vagy lényeges általános állapotjavulást eredményezett. Más gyógygomba készítmények, mint a Patkónyelv kivonat, tovább növelhetik a terápiák eredményességét. Speciális gyógygomba kivonatok rákellenes támadásra aktiválják az immunrendszer sejtjeit, és jelentős életminőség-javulást eredményezhetnek a hosszú távú túlélőknél is. Az érdeklődőknek érdemes kiváló minőségű Patkónyelv kivonatot is tartalmazó termékeket választani, mert előfordult már a kivonatok alacsony minőségű utánzása. A betegeknek a standardizált kivonatokot érdemes választaniuk.

Idén jelentős áttörést jelentett a magyar rákutatókban, hogy nemrég a Szegedi Tudományegyetem kutatóinak közreműködésével sikerült azonosítani a búzacórafű legaktívabb rákellenes hatóanyagát, ez a búzacóra-apigenin, ami kitűnően kiegészíti a gyógygomba kivonatok hatását. A búzacóra-apigenin a biológiai gyógyszerekhez hasonlóan gátolja az áttétképző növekedési faktorok működését, és lehetővé teszi az immunrendszer rákellenes küzdelmét, amit a növekedési faktorok akadályozhatnak. A búzacóra-apigenin kivonat különlegessége, hogy nemcsak egyfajta növekedési faktort gátol, hanem számosat, így a ráksejtek kisebb valószínűséggel válnak ellenállóvá. A felfedezéssel lehetővé vált a második generációs búzacóra- és flavonoid kivonatok létrehozása, amelyek aktív hatóanyag tartalma több mint százszorosa a hagyományos flavonoid gyümölcs- és búzacóra-kivonatokénak. Magyarországon a tragikus halálozási arányok háttérében nem engedheti meg magának, hogy ne használja ki, és klinikailag ne alkalmazza a legújabb gyógygomba kivonatokra és búzacóra-apigeninre vonatkozó áttörő tudományos eredményeket. A halálozási mutatók kismértékű javítása is több száz beteg életét mentheti meg.

Javaslatunk kiegészíthetik az onkológusok által kezdeményezett kezeléseket.

Szerző: Varga Gábor, Dipl.-Kfm.
További szakirodalmi info: www.VITANAX.hu, www.FLAVOGENIN.hu
Tel.: (06) 30/391-8080

Intim tisztaság

Az egészséges női genitáliákon hasznos, fertőzésekkel, betegségekkel szemben ellenállást nyújtó baktériumflóra él. Az általa termelt, enyhén tejsavas közeg megátolja a külvilág kórokozóinak hüvelybe és a belső nemi szervekbe történő behatolását. Különböző hatások miatt felborulhat a sav-bázis egyensúly, ami szabad utat engedhet a fertőzéseknek. A természetes egyensúly visszaállítását többféle, otthon alkalmazott módszer is segíti.

A védő baktériumflóra pH-értéke a nő különböző életciklusában változó, ám mindig a savas tartományban marad. Függ életkorától, aktuális egészségi állapotától és attól, hogy a menstruációs ciklusnak éppen melyik fázisában van. Az ideális védelmet a 3,8-4,5 közötti pH-érték produkálja. Amennyiben ezek az értékek bármely irányban elmozdulnak, fennáll a fertőzés kockázata. Nemcsak a külső nemi szerveket, hanem a méhnyakat és testet, a petefészkeket, a húgyutakat is fenyegethetik a külvilág kórokozói. Nemcsak különféle bakteriális fertőzések fordulhatnak elő, hanem különböző gomba vagy egysejtűek által okozott betegségek is.

Az altesten tapasztalható viszkető, égő érzés, a megszokottnál több, esetleg megváltozott színű, szagú hüvelyi váladék, a fájdalomérzet véletlen vagy szexuális érintkezés közben mind olyan tünetek, amelyekkel nőgyógyászhoz kell fordulni.

Fölösleges túlzások

Vannak hölgyek, akik a reklámok hatására vagy barát-nőiktől nyert információik alapján naponta használnak illatosított intim betéteket, illetve irrigálást alkalmaznak. A nőgyógyászok szerint teljesen feleslegesen. Az alsónemű illatosított betéte nem helyettesíti a tisztálkodást, az indokolatlanul gyakori irrigálás pedig tönkretelheti a hüvelyben élő jótékony baktériumflórát.

A szakorvos a diagnózis felállítását követően felírja a megfelelő gyógyszereket. Ezek hatását és a mielőbbi gyógyulást segítheti az otthon, kiegészítő kezelésként alkalmazott hüvelyöblítés, ami felgyorsítja a sav-bázis egyensúly helyreállítását és ezzel a védő baktériumflóra regenerációját. A jótékony folyamatot segítik a kifejezetten erre a célra kifejlesztett, gyógynövény alapú (zsálya, körömvirág) gélek és hüvelyöblítő oldatok.

LÓRÁNTH IDA ■



www.aquatus.hu www.intimpharma.com

AQUATUS®
intimzuhany hüvelykezelő

fertőzés? makacs folyás?

AQUATUS®
a megoldás

segítség a hüvely normál flórájának megőrzéséhez, visszaállításához

További információ: E-mail: info@intimpharma.com; Telefon: 06/30-629-7757

HemoClin
Egyszerű, tiszta, gyors

Aranyeres, berepedéses és egyéb végbélpanaszok tüneteinek enyhítésére

- Természetes alapanyagokat tartalmaz
- Hatása klinikailag igazolt
- Végbélpanaszok kezelésére és megelőzésére is alkalmas
- Speciális adagolókészüléke egyesíti a kúp és a krém előnyeit
- Szülés után is alkalmazható
- Szagtalan, nem hagy nyomot az alsóneműn
- Tárolása és szállítása egyszerű
- Akár 30 kezelésre is elegendő

Már kapható a gyógyszertárakban!



Forgalmazza: O+A Pharma Kft.
1026 Budapest, Nyúl utca 20.
T/F: (06-1)-346-0464
www.hemoclin.hu

KÍMÉLETLEN A FEJTETŰHÖZ

Paranit

GYENGÉD A GYERMEKEKHEZ

Teljes körű kezelést biztosító
fejtetű elleni spray,
speciális fém serkefésűvel
kiegészítve.

Rovarirtó szer mentes, biztos hatás!

- hatóanyaga növényi olaj kivonat
- enyhíti a viszketést és az irritációt
- kellemes illatú
- a kezelési idő 15 perc
- akár 8 kezelésre is elegendő

Kapható a gyógyszertárakban.



www.paranit.hu

NEM TARTALMAZ
ROVARIRTÓ SZERT
hatása klinikailag igazolt



Forgalmazó: O+A Pharma Kft. • 1026 Budapest, Nyúl utca 20.
Telefon: +361 346 0464 • www.paranit.hu

GYÓGYHÍR | babák

Orrtisztítás csecsemőkorban

A téli napok hátrányos következménye a megfázás, melynek a leginkább panaszt okozó tünete a nátha. Minél fiatalabb a csecsemő, annál kellemetlenebbül éli át ezen időszakot.

Kisgyermeknél a náthás napok száma gyakoribb, ha közösségbe járnak. Azon családokban is többször fordul elő, ahol több gyermek van. Egy egészséges gyermeknél évente általában 5-6 megfázást kell átvészelnie. Többnyire vírusokkal találkozza alakul ki orrdugulás, nátha. Természetesen okozhat orrváladékozást a száraz levegő, a por vagy az allergia is. A másik magyarázat a gyakori náthára, hogy a gyerek légútja szűkebb, mint a felnőtte, így könnyebben tud a felhalmozódó váladék problémát okozni.

A csecsemők az orrukon keresztül lélegeznek, ennek következtében gátolt orrlégzés miatt a táplálkozásnál is felléphetnek esetleges nehézségek. Olyan esetekben, amikor hallhatóan „szörcsög” gyermekünk, látható a váladékozás, illetve eldugulást észlelünk, a váladékot mindig el kell távolítani az orrjáratokból.

Erre használhatunk gumiballont, melynek használata egyszerű. Összenyomjuk a labdát, és az orrlyukba helyezett csatlakozón keresztül a szívóerő révén a váladék a belsejébe jut. Alkalmazhatunk még porszívóhoz csatlakoztatható orrszívót. Előnye, hogy a szívóerőt szabályozhatjuk, nagy hátránya viszont, hogy gyermekünk számára nagyon hangos. Ezt a problémát kiküszöbölhetjük az elemmel működő orrszívóval.

Az orrszívó készüléket minden esetben sterilizáljuk!

Hogy melyik orrtisztítási lehetőség mellett döntünk, azt biztosan befolyásolja gyermekorvosunk javaslata és a saját tapasztalatunk. Ügyeljünk az orrszívók megfelelő számú használatára. Főleg reggel, ébredés



után, a délutáni alvás előtt, az esti lefekvéskor érdemes használni, és persze amikor szükség van rá.

Csecsemőknél, mivel az orrdugulás gondot okozhat a táplálkozásnál, minden szoptatás vagy etetés előtt el kell végezni a műveletet. Ha az orrváladék nagyon sűrűnek bizonyul, akkor sóoldattal lazítsuk fel a váladékot.

A felső légúti panaszok és a szövődményei elkerülése érdekében minél előbb tanítsuk meg gyermekünknek az orrfújás helyes és megfelelő technikáját.

SOLTÉSZNÉ SZENES KINGA ■

Megkönnyebbülés a bébipoci számára
...az emésztést elősegítő hasmasszázzsal.

A **Babynos® hasmasszázskrém** ánizsból és köményből származó természetes illóolajai megkönnyítik a masszázst. Mesterséges színezéket, illat- és tartósítószeret nem tartalmaz.

Masszírozási útmutató a dobozban! Kapható a patikákban és dm üzletekben.

Gyártó: Dentinox Gesellschaft, D-12277 Berlin • Forgalmazó: Penta Pharma Kft. Mosonmagyaróvár

Családi örökség?

Gyógyhír Az orvos válaszol
KLINIKA

Édesanyám és én rheumatoid arthritisben szenvedünk. A szakorvosom azt mondta, vannak örökletes elemei ennek a betegségnek, valószínűleg én is édesanyámtól örököltem. Két kislányom van, és aggódom, hogy őket is fenyegeti ez a betegség. Valóban meg lehet állapítani az örökletes hajlamot? (M. Judit)

A genetikai diagnosztika valószínűségekkel dolgozik. Minél jobban ismert egy betegség genetikai és környezeti meghatározottságának aránya, annál inkább adható reális válasz a feltett kérdésre. Az autoimmun betegségek közül a rheumatoid arthritis genetikai háttere egyre jobban ismert, genetikai diagnosztikája ma már rutinszerű. Azt tanácsolom Önnek, hogy vegyen részt egy genetikai tanácsadáson, ahol lehetőség nyílik a családfaelemzésre, valamint a meglévő leletek áttanulmányozására. A betegség családi halmozódása alapján indokolt lehet a genetikai vizsgálat. A két kislány szájnyálkahártyájából 3-4 nap alatt el lehet végezteni az érintett gének (HLA-DRB1, HLA-DQB1 és PTP22N) genetikai diagnosztikáját. A vizsgálattal el lehet dönteni, hogy kislányai örökölték-e a rheumatoid arthritis genetikai hajlamát. Ha a genetikai vizsgálat megerősíti az örökölt hajlamot, akkor a szakorvos tájékoztatja Önt, milyen szűrővizsgálatok és milyen időközönként szükségesek, hogy el lehessen kerülni a betegség kialakulását vagy rosszabbra fordulását.

Dr. Nagy Zsolt
genetikai diagnosztika
Telefon: 06-70-585-1352
E-mail: info@pressgt.hu



www.gyogyhir.hu

Az aranyér ellen: Mastu S

Mi jut eszébe az aranyérről?

- Gyorsan csillapítja a fájdalmat, a viszketést és égő érzést (lidokain).
- hatásos a gyulladásokkal szemben (bufexamac).
- csökkenti a váladékozást (bázisos bizmutgallát).
- és elősegíti a sebgyógyulást (titán-dioxid).

kenőcs és kúp

Az ülés ismét felüdülés!

MAZ00801/GYHÍR

RECEPT NÉLKÜL KAPHATÓ GYÓGYSZER. A kenőcsöt naponta kétszer, külsőleg vagy a végbélbe bejuttatva kell alkalmazni. A végbélkúpokat naponta kétszer egyet kell a végbélnyílásba felhelyezni. A készítmény nem alkalmazható bármely összetevője iránti túlérzékenység, valamint az alkalmazási terület szifiliszis, illetve tuberkulózisos bőrfolyamatai esetén.

Csonterősítő finom falatok

Az aktív, egészséges élet egyik alapfeltétele a csontok és ízületek épsége. Egyes élelmiszerek elősegítik a csontok épülését, erősödését, mások éppen ellenkezőleg, gátolják a szilárd vázat adó anyagok hasznosulását.

A csont eleven szövet, folyamatosan átépül, megújul. Szilárdságát az ásványi anyagok, a kalcium, magnézium, foszfor biztosítják, beépülésükhöz vitaminokra, elsősorban D-vitaminra van szükség. Ez kiegyensúlyozott táplálkozással biztosítható. Hasznos a mozgás, mert a fizikai terhelés pozitív ingerként hat a csontképződésre.

Gyermekkorban, a növekedés időszakában a csontépítés dominál. A csúscsonttömeget 25-30 éves korra éri el az ember. Ezután a csontanyagcsere egyensúlyba kerül, majd a csontlebontás fokozatosan nagyobb mértékű lesz, mint a csontépítés. Csontritkulás esetén az ásványianyag-vesztés miatt a csont elvékonyodik, meggyengül, ezért megnő a csonttörések kockázata.

Hazánkban közel egymillió embert fenyeget a csontritkulás. Az érintettek között háromszor annyi a nő, mivel egyrészt eleve kisebb csonttömeget rendelkeznek, mint a férfiak, másrészt a változókor után csökken a szervezetükben az ösztrogén (nemi hormon) mennyisége, amelynek fontos szerepe van a csontanyagcsere szabályozásában.

Bár a csontritkulás az idősődéssel járó természetes folyamatnak tűnik, sokat tehetünk annak érdekében, hogy megelőzzük a súlyos állapot kialakulását.

Minél szilárdabb csontokat sikerül kifejleszteni gyermek- és ifjúkorban, annál nagyobb a valószínűsége, hogy sikerül megőrizni az épségüket. Ezért fontos, hogy a gyerekek étrendje tartalmazza mindazokat a tápanyagokat, amelyek a csontépítéshez szükségesek, és eleget mozogjanak, ami ugyancsak elősegíti a vázrendszer megerősödését.

A legfontosabb csontképző anyag a kalcium. Napi szükségletünk életkor szerint változik: a fejlődő szervezetnek 6-800 mg, a fiatal felnőttnek 800-1000 mg, időseknek 1200 mg kalciumot kellene biztosítani. Kitűnő forrása a tej, a joghurt,

kefir, sajtjélek, a csonthéjasok (dió, mogyoró), az ásványvizek, bizonyos zöldségfélék, mint a brokkoli, a káposzta. Jó tudni, hogy míg a citrusfélék (citrom, narancs, grépfrút) elősegítik a kalcium beépülését a csontokba, addig a spenótban, a sós-kában, a csokoládében, a kakaóban található oxálsav gátolja a kalcium hasznosulását. Fokozza a kalcium kioldódását a koffein, a só és a magas foszfortartalmú üdítők, ezért kevesebb kávé, só, kólafélleket kellene fogyasztani. Bár a foszfor is csontépítő anyag, de táplálékunk bőségesen tartalmazza (húsfélék), optimális aránya a kalciummal 1:1, ezért a túl sok foszfor gátolja a kalcium hasznosulását.

A másik fontos csontépítő anyag a magnézium, megtalálható a gabonafélékben, a hüvelyesekben (bab, borsó, lencse, szója), olajos magvakban (dió, mogyoró, mák), a napraforgó- és tökmagban.

Az ásványi anyagok beépüléséhez a szervezetnek D-vitaminra van szüksége. Előanyagait a táplálékunk tartalmazza, ezekből a szervezetünk is képes előállítani, de ehhez napfényre van szükség, ugyanis a bőrben képződik. Télen különösen fontos, hogy kellő mennyiségű D-vitamin jusson a szervezetünkbe, amikor keveset tartózkodunk a szabad levegőn, és gyenge a napsugárzás. Természetes forrásai a tengeri halak (lazac, angolna, hering, szardínia, tonhal), a gombák, a tojássárgája, a vaj.

K. É. ■

DIETPHARM HIALURON direct tabletta

Mi a különbség a két kép között?

Klinikai tesztelt, gyomron keresztül felszívódó, természetes eredetű HIALURON direct tabletta!

Vége az injekciós tűk uralmának!

Hialuronsav: természetes hidratáló gélként biztosítja:
 - a bőr és a kötőszövetek viztartalmát, ezáltal rugalmasságát
 - ízületi folyadék viszkozitását, csökkenti a súrlódást az ízületekben

Keresse a patikákban és a gyógynövény szaküzletekben! www.dietpharm.hu

ÚJDONSÁG!

Levendula IDŐSEK HÁZA

NYITÁS: 2007. december

Gondolt már arra, hogy nyugdíjas éveiben időstothonban éljen?

A Zsámbéki-medencében található, Pátyon épülő időstothon valamennyi lakója az alapszolgáltatásokon kívül többek között tanteremtő, fizioterápiás kezelést, masszázst is igénybe vehet, gyógytorna foglalkozásokon vehet részt. Az épületben különböző szakrendelők működnek, s emellett a lakók kényelmét szolgálja az otthonon belüli büfé, fodrászat, manikűr, pedikűr, kozmetika és egyéb szolgáltatások.

Ajándékba 1.000.000,- Ft kedvezményt adnak a bekerülési összegből azon személyeknek, akik 2007. december 31-ig előszerződést kötnek.

Az otthonban ágyhoz kötött betegek kezelésére alkalmas ápolási részleget is kialakítanak, mely klimatizált, teraszos és kertkapcsolatos. Lehetőség van napi díjas ápolás igénybevételére is.

Később is beköltözhet! Ebben az esetben lakrészbe bekerülési értékének a 6,5%-át fizetjük ki Önnek évente!

A részletekről alábbi elérhetőségeink valamelyikén tájékozódhat!

tel.: 06-23/555-250; mobil: 06-30/639-5959; web: www.levendulaotthon.hu; e-mail: ertekesites@levendulaotthon.hu

VISSZERESSÉG, VISSZÉRGYULLADÁS HELYI GYÓGYSZERES KEZELÉSE

A visszerezesség a felületes vénák kóros tágulatát jelenti. Rendszerint a lábon alakul ki, és számos panaszt okozhat, úgymint: megmagyarázhatatlan, kellemetlen érzés, „nehéz” láb, éjszakai lábikragörccs, főleg tartós ülés-állás hatására jelentkező bokatáji, illetve alszárduzzanat. Erősen kitágult, kanyargós vénák esetében fennáll a gyulladás veszélye. A visszeres fájdalom és gyulladás csökkentésének egyik lehetősége a helyi gyógyszeres kezelés. A visszeres panaszok enyhítésére jól beváltak az eszcin tartalmú készítmények. Az eszcin a vadgesztenyemagvak kivonata. Az érfalakra hat, megakadályozza a duzzanat kialakulását, illetve gyorsítja annak felszívódását. Gátolja a gyulladást, javítja a mikroeringést. Kombinált készítményekben a vadgesztenye mellett hatékony összetevők a nem-szteroid gyulladáscsökkentők, pl. a dietilamin-szalicilát, mely fájdalomcsillapító hatású, bőrpuhító, továbbá fokozza az eszcin gyulladáscsökkentő hatását. Gélek esetében (elkentébe a zsíros krémekkel, amik a bőrön egy vízzáró filmréteget képeznek) a kipárolgás lehetséges, csökkentve ezáltal a gyulladt szövetek túlmelegedését. Amennyiben a gél alkohol összetevőt is tartalmaz, annak párolgása hűsítő, érsűzshűző (vérzéscsillapító) hatást is kifejt, és fokozza a fájdalomcsillapító hatást.

Dr. Dancsok Anita

SZPONZORÁLT CIKK

Reparil[®]-N gél
 hatóanyagok: eszcin és dietilamin-szalicilát
 40 gramm

Vadgesztenye kivonatot tartalmazó kombinált GYULLADÁSCSÖKKENTŐ és FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ készítmény

- Gyulladáscsökkentő
- Fájdalomcsillapító
- Oedema csökkentő
- Klinikai vizsgálatokkal igazolt hatás
- Hatására csökken a nyomásérzékenység, felszívódik a vérömleny

Javasolt:
 felületi vénás gyulladás • visszértágulatok • gerincfájdalmak (porckorong sérv, lumbágó, isiász) • véna ápolására injekció vagy infúzió alkalmazása után • rándulás, zúzódás következtében kialakuló vérömleny, duzzanat • inhüvelygyulladás

Vény nélkül kapható gyógyszer.

MADAUS MADAUS Kft., Rubin Business Center 1118 Budapest, Dayka Gábor u. 3.

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

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

A könyv ára a szállítási költséget nem tartalmazza! Szállítás: postai utánvétellel.

- | | |
|--|--------------------------|
| Dr. Rigó János – Bencsik Klára – Gaálné Labáth Katalin:
A csontritkulás diétás kezelése | <input type="checkbox"/> |
| 780 Ft | |
| Gaálné Póda Bernadette:
Vesebetegek diétáskönyve | <input type="checkbox"/> |
| 890 Ft | |
| Gaálné Póda Bernadette – Dr. Zajkás Gábor:
Epebetegek diétáskönyve | <input type="checkbox"/> |
| 1610 Ft | |
| Dr. Pados Gyula:
A nagy rizikófaktorok
A szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatának csökkentése | <input type="checkbox"/> |
| 1980 Ft | |
| Dr. Winkler Gábor – Dr. Baranyi Éva:
Cukorbetegség | <input type="checkbox"/> |
| 2480 Ft | |
| Harry Caylon:
Alzheimer-kór | <input type="checkbox"/> |
| 2490 Ft | |
| Dr. Bálint Géza – Dr. Korda Judit:
Reumás betegségek | <input type="checkbox"/> |
| 2980 Ft | |
| Dr. Balázs I. – Bodai – Richard A. Zumda:
Mammográfia lelete pozitív | <input type="checkbox"/> |
| 1980 Ft | |
| Dr. Öry Klára:
A szív- és érrendszeri megbetegedések idegi-lelki tényezői és ezek terápiája | <input type="checkbox"/> |
| 3500 Ft | |

A HÓNAP KÖNYVE



10% KEDVEZMÉNY

Ha Ön 2008 februárjában megrendeli Alison Mackonochie: *A kisgyermek dührohamai és egyéb rossz viselkedési formák című könyvét*, a Gyógyhír Könyvesbolt 10%-kal olcsóbban adja Önnek!

- Lapis Károly: **A rákról őszintén férfiaknak és nőknek** 2500 Ft
- D'adamo, Peter J.; Whitney, Catherine: **4 vércsoport szerinti diéta szív- és érrendszeri betegeknek** 2690 Ft
- Török Katalin – Kiss Erika: **A csontritkulás és az étrend** 2520 Ft + 2 268 Ft

A megadott négyzetbe írja be a megrendelni kívánt darabszámot!

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

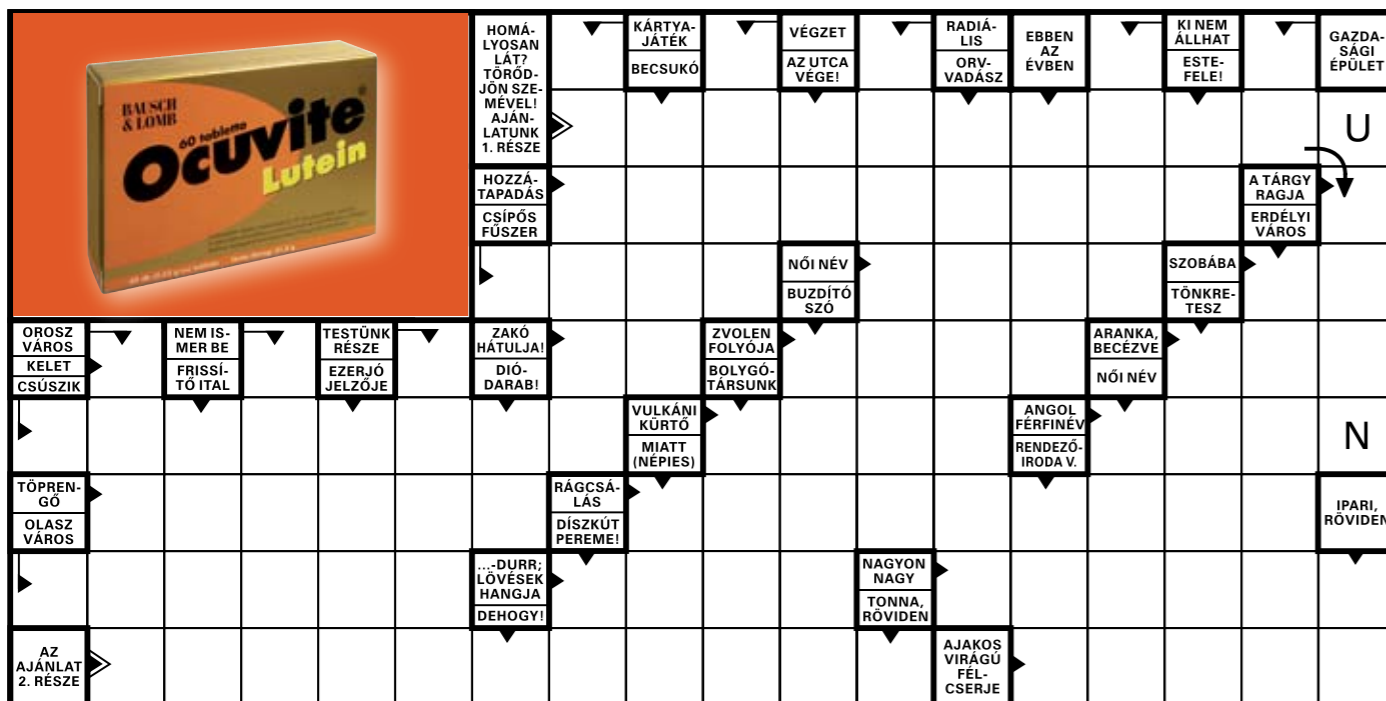
Telefonszám:

Dátum:..... Aláírás:.....

Megrendelését 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!

Januári számunk helyes megfejtései a következők voltak: Mert a cigaretta nikotinfüggőséget okoz (skandináv); 5,8,4,6 (sudoku). A Spring Med kiadó értékes könyvcsoomagját Teszenyi Szilárd (Kecskemét) és Poprádi Kálmánné (Budapest) nyerte. Gratulálunk!



Az OCUVITE® BIZONYÍTOTTA, HOGY NÖVELI A SZEMBEN LÉVŐ LUTEIN ÉS ZEAXANTIN KONCENTRÁCIÓJÁT, ÉS ÍGY SEGÍTI AZ EGÉSZSÉGES LÁTÁS MEGŐRZÉSÉT. EZÉRT SZERTE A VILÁGON ÉVEK ÓTA NAGYON SOKAN EZT HASZNÁLJÁK. OCUVITE® LUTEIN – A SZEMRESZABOTT VITAMIN A TERMÉK ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ.
FORGALMAZTA: CHAUVIN ANKERPHARM KÉPVISELETE 1124 BUDAPEST, TAMÁSI ARON U. 38.
WWW.OCUVITE.HU
TEL: (1) 225-86-21

E havi skandináv rejtvényünk fősoraiból arra a kérdésre kaphatunk választ, hogy miért érdemes Ocuвите étrendkiegészítő tablettát szedni? Februári megfejtőink között a Bausch&Lomb egészségvédő termékeiből összeállított értékes ajándékcsomagot sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2008. február 16-ig küldjék el szerkesztőségünkbe, nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)
Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu
A sudokuhoz kellemes számolgotást, a skandináv rejtvényhez jó fejtörést kívánunk!

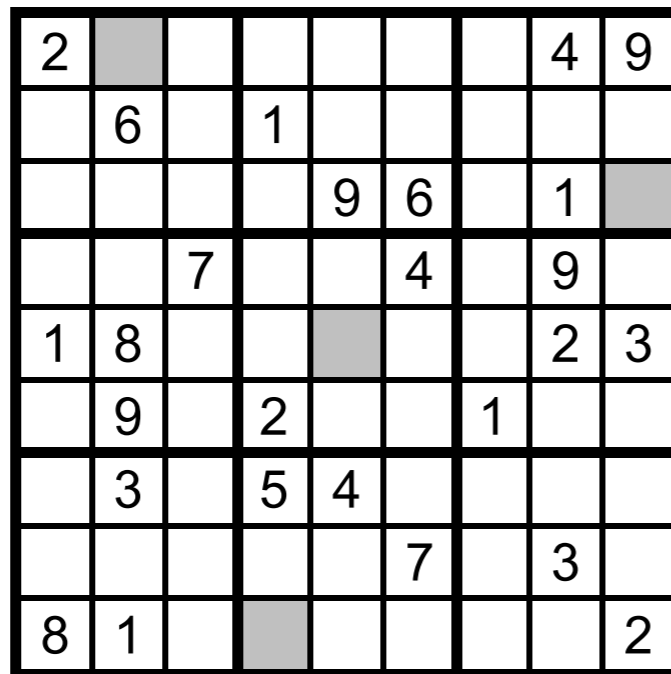
Töltsd ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldeni.
 Megfejtőink között az IDC Hungária Zrt. ajándékcsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2008. február 26-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)
Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

DIABETIKUS TERMÉKCSALÁD:

TERMÉSZETES ALAPANYAGOK, KELLEMEZŐ ÍZ, KEDVEZŐ ÁR, CUKORMENTES, ALACSONY TÁPÉRTÉK

A CUKORBETEGEK SZOLGÁLTATÁSÁBAN.

KAPHATÓ A HIPER- ÉS SZUPERMARKETEKBE.
FORGALMAZTA: IDC HUNGÁRIA ZRT. 2310 SZIGETSZENTMIKLÓS, Pf. 217.



SZPONSZORÁLT CIKK

SASSZEM-lézerkezelés: a végleges megoldás!

Szemüveg vagy kontaktlencse nélkül sajnos sokan nem látunk élesen, ami rendkívül kényelmetlenné teszi a mindennapjainkat. Cikkünkben a legújabb megoldással, a lézerkezeléssel kapcsolatos leggyakoribb kérdéseket válaszoljuk meg.



Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?
 18 és 60 év között mindenkinek, aki csak szemüveg vagy kontaktlencse segítségével lát jól távolra. Sajnos azoknak, akik csak olvasáshoz viselnek szemüveget, de élesen látnak távolra, a lézerkezelés – egyelőre – nem jelent megoldást. Az alkalmasságról egy speciális vizsgálat során győződünk meg.

Hogyan történik maga a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer megfelelően megváltoztatja a szaruhártya felszínét. Az eljárás biztonságosságát jól mutatja, hogy a világon eddig több mint 10 millió sikeres lézerkezelés történt. Ilyen nagyszámú eset alapján állíthatjuk, hogy az orvosi garanciával végzett lézeres kezelés ma már rutinjárásnak számít. A fájdalommentes beavatkozás csupán 1-2 percet vesz igénybe, s ezt követően egyből haza is mehet a páciens. Az eljárás a legmodernebb, harmadik generációs, repülőpontos lézerrel történik. A beavatkozást követően a kezelt páciens élesebben láthat, mint bármikor előtte szemüveggel vagy kontaktlencsével. Ezt az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek hívjuk.

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

A szemnek vannak elsődleges és másodlagos fénytörési hibái. A Sasszem-lézerkezelés ezeken túlmenően a magasabb rendű fénytörési hibákat is korrigálja. Így sokkal jobb látásélesség érhető el, mint a korábban alkalmazott eljárásokkal, mert azok csak az elsődleges hibákat javítják.

Mennyi időre esnek ki a kezelt munkájukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi akadálya a munkavégzésnek, de természetesen már szemüveg nélkül. Mivel a kezelés csak egy vékony rétegen történik, semmilyen fizikai kor-

látozásra nincs szükség a kezelést követően. Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejtünk néhány szót az áráról is!

A páciensek legtöbbje mindent összevetve nem tartja drágának az eljárást, elsősorban sokan többre gondolnak. A kezelés díja szemenként 129 000 Ft, de részletfizetésre is van lehetőség, így mindössze havi 9500 Ft 11 hónapon keresztül, 45 000 Ft-os kezdőrészlettel. A szükséges befektetés 3-4 év alatt megtérül. Ne felejtsek el, hogy a kezelést követően a páciens élesen lát majd távolra, így nem kell egy életen keresztül fizetni a szemüvegért vagy kontaktlencséért.

Hogyan fog látni a kezelés után a páciens?

Ez elsősorban a kiinduló dioptriától függ. A várható látásélességet – melyre orvosi garanciát vállalunk – a következő tábla mutatja:

Ha az Ön dioptriája	Típus	Várható látásélesség (*)
- 1 és - 3 közötti	kisfokú rövidlátó	95-125%
- 3 és - 6 közötti	középfokú rövidlátó	90-115%
- 6 és - 9 közötti	nagyfokú rövidlátó	60-110%
- 9 és - 15 közötti	nagyon nagyfokú rövidlátó	egyéni megítélés szerint
+ 1 és + 3 közötti	kisfokú távollátó	92-125%
+ 3 és + 6 közötti	nagyfokú távollátó	70-100%

*100% = normális látású ember látásélessége. Aki mindkét szemével 65%-ot lát, az „Szemüveg nélkül vezethet”. A táblázatban megadott tájékoztató jellegű látásélességi adatok az adott típusba tartozó dioptriával kezelt páciensek legnagyobb hányadának látásélessége a kezelés után egy évvel. Az Ön személyes látásjavulási lehetőségeiről pontos információt az alkalmassági vizsgálatának eredményei alapján kaphat.

Mit jelent az orvosi garancia ebben az esetben?

Az összegyűlt tapasztalat alapján az előzetes vizsgálat során írásos garancia születik arról, hogy milyen látásjavulás érhető el. Ez az alkalmassági vizsgálat eredetileg 9900 Ft, de a mellékelt kártyával ingyenes!

SASSZEM KEZELÉS®

INGYENES Vizsgálati Kártya

E kártya bemutatójának díjmentesen végezzük el a lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatát klinikánkon.

Sasszem-lézerkezelés
 – orvosi garanciával

Nézzon be, hogy lásson!

OPTIK+MED
 A LÉZERSZEMÉSZ
 1032 Budapest, Bécsi út 183. Telefon:
 (06-1) **2-505-505**
 www.optik-med.hu optikmed@optik-med.hu

GyH 8-2



Kulcsár Győző, négyszeres olimpiai bajnok:

A glukozamin egyszerűen tökéletes az ízületeimnek

A vívás nem tesz jót az ízületeknek, ám Kulcsár Győző talált egy új módszert az ízületei tökéletes formában tartására. „Az orvosom beszélt nekem a glukozamin-szulfátról, és ma már mindennap ezt szedem, így biztosítva az ízületeim optimális gondozását” – mondja a vívó olimpikon.

Nem kell ahhoz vívónak lenni, hogy az ember belássa: e fizikailag megterhelő sportág óriási igénybevételt jelent a szervezet számára. A villámgyors mozdulatok, a szúrások, a hirtelen súlypontát-helyezések erősen hatnak az ízületekre, különösen a boka, térd, váll, könyök ízületeire. A négyszeres olimpiai bajnok Kulcsár Győző kezdte érezni a bokájában, hogy megfizet a versenyszerű vívással eltöltött évekért. De sikerült megtalálnia azt, amit a védelem forrásának tekint: a Bio-Glukozamin-t.

„Az orvosom beszélt nekem a glukozaminról, és javasolta, hogy próbáljam ki, és én követtem a tanácsát. Körülbelül egy hónap után tapasztaltam az első pozitív változást. Az ízületeim hirtelen sokkal jobban működtek. A megszokott problémák teljesen elmúltak. Mondanom sem kell, védekezésképpen naponta szedem a Bio-Glukozamin-t, és tényleg hasznomra vált” – mondja Kulcsár Győző.

A glukozamin rákpáncélból készült kivonat, mely glukozaminoglikán elnevezésű természetes vegyületeket tartalmaz. Ezek részt vesznek a szervezet ízületi porcának képzésében. A vizsgálatok egyértelműen demonstrálják, hogy a glukozamin-szulfát rendszeres szedése támogatja az egészséges porc szintézisét és karbantartását. A pozitív hatás a legtöbb esetben 8-12 héten belül látható.

Őrizze meg ízületi porcának egészségét!

A **Bio-Glukozamin 400™** tablettánként 400 mg glukozamin-szulfátot, egy természetes rákpáncél kivonatot tartalmaz, mely elősegíti az egészséges porcszövet és az ízületi folyadék képződését.

Megvásárolható 60 és 150 darabos gazdaságos kiserelésben.



Bio-Glukozamin Plus™ tablettánként 250 mg glukozamin-szulfát 2KCL-t, és 200 mg kondroitin-szulfátot tartalmaz. A kondroitin-szulfát is a porc egyik fontos építőeleme.

Megvásárolható 90 darabos kiserelésben.

Az Egészséges Szívért Alapítvány is ezt a terméket ajánlja Önnek!



Bio-Glukozamin+MSM masszírozó krém – természetes hatóanyagai külsőleg, az ízületeket bedörzsölve fejtik ki jótékony, hűsítő hatásukat.

Minőségi dán készítmény a Pharma Nordtól!

Pharma Nord
Pharma Nord 1139 Budapest, Váci út 95
Info-vonal: (1)239-2310, H-Sz-P: 9-12 óráig
www.pharmanord.hu