

III. évfolyam
5. szám

2008. május

Gyógyhír

magazin



Az olimpia jegyében

Interjú
Igaly Diánával

Bőrvizit

 **Díjaztuk
a véleményét:
a nyertesek
névsora**

Időskor – mentjük a menthetőt!

Dr.Kelen
fitness
alakformálók



Fitness Slim - karcsúsító
Fitness Orange - anticellulit
Fitness Firm - bőrfeszítő

www.drkelen.hu

HighCosmi® Tel.: 450-1960

Silk szoláriumozáshoz,
LUNA sósborszesz gélek,
Silk napozók,
Dr.Kelen sport
Silk önbarnitók,
Dr.Kelen masszázsolajok

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



Barnuljon biztonságosan!

A béta-karotin belülről ható természetes védelmet nyújt!

Napozás során bőrünk barnává válik, azonban megjelennek rajta az idő előtti öregedés jelei is. Bio-Karotin segítségével Ön gyönyörű, egyenletes barna bőrszínt érhet el, mindamellettsz belső védelmet nyújt bőrének.

A Bio-Karotin hatóanyaga a béta-karotin, amely a természetben található egyik legerősebb antioxidáns, ezáltal védelmet nyújt a bőrsejteknek az UV-sugárzásból eredő káros szabadgyökök támadása ellen.

- **Serkenti a természetes pigmentációt.**
- **Fokozza a barnulási folyamatot.**
- **Csökkentheti a napallergia tüneteit.**
- **Az aktív hatóanyag optimális felszívódását a gyógyszer-gyártási gyakorlatnak megfelelő előállítás garantálja.**
- **Az optimális eredmény elérése érdekében külső fényvédő készítménnyel kombinálva használja!**



 **Pharma Nord**

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



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 olvasókhöz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft.
1139 Budapest, Úteg u. 49.
Tel.: 349-6135, fax: 452-0270
e-mail: info@pressgt.hu

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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és
helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni
előfizetők számára:
fél évre 1200 Ft, egy évre 2400 Ft

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



»OBSERVER«

A
Gyógyhír
magazin

a legnagyobb auditált példányszámú
gyógyszertári terjesztésű magazin

Kedves Olvasó!



Bevallom, szeretek levelet kapni. Mindegy, hogy a postás hozza vagy e-mailben érkezik, kíváncsian olvasom. „Tisztelettel és szeretettel köszöntöm Önöket! Boldogan veszem a kezembe a Gyógyhír Magazint, mivel 69 éves vagyok, és sok jót olvasok belőle. A hasznos tanácsokat elfogadom, és vásárolok olyan terméket, amire szükségem van, és használ. A tapasztalatom továbbadom a falunkban és a nyugdíjasklubban. Mert én szeretnék sokáig élni, és örülni a fiamnak, menyemnek és 8 éves unokámnak, ezért az egészségemmel is törődök. Maradok hű olvasójuk” (név és cím a szerkesztőségben).
És itt a másik: „Tisztelt Szerkesztőség! A Gyógyhír Magazin minden sorát elolvasom, és sok hasznos információhoz jutok, már többször vásároltam, amit a Magazinban hirdettek. A Gyógyhír Magazin szerkesztőinek és munkatársainak nagyon jó egészséget és további jó munkát kívánok.”
Jó érzés tudni, hogy lapunk minden sorát elolvassák. Egyben felelősség is, hogy megfeleljünk a bizalomnak.
Munkatársaim nevében köszönöm a bizalmat.

Ildikó

A www.gyogyhir.hu
szolgáltatásai:

Az orvos válaszol
Gyógyhír
KLINIKA

GYÓGYSZERRENDELÉS
KÜLFÖLDRŐL

GYÓGYHÍR
KÖNYVESBOLT

GYÓGYHÍR
WEBÁRUHÁZ

IDŐSOTTHONOK
MAGYARORSZÁGON

GYÓGYSZERTÁR-
KERESŐ

A Gyógyhír Magazin májusi
számában hirdetett termékek közül
az alábbiak rendelhetők meg
a Gyógyhír Magazin internetes oldalán:



Pharmaforte
Gránátalma
8. oldal



Vep-készülék
21. oldal



Orimag-fogyasztó
31. oldal



Aquatús
intimzuhany
termékcsalád
25. oldal

www.gyogyhir.hu

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

Óvjuk a bőrünket!

Alig várjuk, hogy újra élvezzük a napfény melegét. Nehéz elhinni, hogy a simogató sugarak ártalmasak lehetnek. Közel húsz éve tudjuk, hogy bolygónk ózonsztrápa megsérült, megváltozott a napsugárzás összetétele és mennyisége. Szervezetünk azonban nem készült fel a kellő védekezésre. Aki óvatlanul kezd napozni, szó szerint a bőrét viszi vásárra.

A bőr az emberi test legnagyobb szerve. Számos fontos feladatot lát el: szabályozza a testhőmérsékletet, fenntartja a víz- és ionegyensúlyt, megakadályozza, hogy veszélyes anyagok, kórokozók jussanak a szervezetbe, véd a napsugárzás és a külvilág káros hatásai ellen. A bőr egyben érzékszerv is, élénken reagál a kellemes és fájdalmas ingerekre. Ha működésében zavar támad, vagy bármilyen elváltozás jelenik meg a felszínén, ez kihat testi-lelki közérzetünkre.

Réteges védelem

A bőr három rétegből áll. Külső vékony, ellenálló rétege a hám (epidermisz), ennek legfelső része vízhatlan köpenyként védi a szervezetet a baktériumok, vírusok behatolása ellen.

„Kiegészítő daganatkezelés napjaink daganatosainak!”

Riport Somlyai Gábor Ph.D., biológussal, a deutérium-megvonásra épülő daganatellenes kutatás és gyógyszer-fejlesztés elindítójával.

Melyek a legújabb eredmények a deutérium-megvonás daganatellenes hatásával kapcsolatban?

S.G.: „Egy retrospektív vizsgálat keretében, az előrehaladott stádiumú **emlőtumoros** betegeknél a csökkentett deutériumtartalmú víz (Dd-víz) fogyasztása négyeszeresre a távoli áttétes betegek várható, kétéves túlélési esélyét. A Dd-víz a konvencionális kezelések mellett, ill. a sikeres műtétet követően fogyasztó betegek adatai azt mutatták, hogy a Dd-víz kiegészítő alkalmazása több mint 50%-kal csökkentette az öt éven belül visszaeső betegek arányát.

A humán gyógyszer-engedélyeztetés részeként lezárult, **prosztatata tumoron** végzett, fázis II klinikai vizsgálat szintén jelezte a készítmény daganatellenes hatását.”

Az emlő- és prosztatatumor mellett más daganattípusoknál is értek el eredményeket?

S.G.: „Az elmúlt több mint tíz év során szinte minden tumortípussal volt alkalmunk találkozni. Az eredmények azt mutatják, hogy a tumorok döntő többsé-



généál sikerült hozzátennünk a konvencionális kezelések eredményességéhez, azonban nem állíthatjuk, hogy minden tumortípussal azonos hatékonysággal.

A Dd-víz alkalmazása eredményesnek bizonyult a **leukémia** különböző típusainál, de azoknál a CLL típusú betegeknél volt a deutérium megvonás kedvező hatása legegyszerűbben igazolható, akiknek az állapota még nem indokolta a konvencionális kezelést, így a csökkenő fehérvérsejtszám, a megduzzadt nyirokcsomók regressziója kizárólag a Dd-víznek volt tulajdonítható. Ez egyfajta kiegészítő daganatkezelés napjaink daganatosainak!”

Mennyire tekinthető megalapozottnak és elfogadottnak a deutérium-megvonásra épülő eljárás?

S.G.: „A tudományos világ az elmúlt években számos publikációból és rangos tudományos fórumokon értesülhetett a

deutérium-megvonás daganatellenes hatásáról. Többek között lehetőségem volt Bostonban a Harvard Medical School-on, vagy az Európai Rákkutató Társaság (EACR) budapesti konferenciáján ismertetni eredményeinket. Erre a tudományos felismerésre építve fejlesztettük ki az állatgyógyászatban már 8. éve sikeresen alkalmazott daganatellenes állatgyógyszerünket is, mely kiemelkedő hatékonyságot igazolt a gyakorlatban.

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

INGYENES TANÁCSADÁS:

HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.
tel.: 061- 365 1660, 061/ 381-0765
web: www.hyd.hu
e-mail: info@hyd.hu



A felszint borító laphám (anyaga a keratin, amely a haj és a köröm felépítésében is részt vesz) ellenálló, elhalt, de folyamatosan megújuló sejtekből áll. Az epidermisz legmélyebb rétegében helyezkednek el a melanociták (pigmentsejtek), amelyek a bőr festékanyagát termelik. Ezek határozzák meg a bőrszínt, és elnyelik a napfény ultraibolya (UV) sugarait.

Alatta található az irha (dermisz), amelyet vastag és rugalmas rostok alkotnak. Ebben a rétegben helyezkednek el a bőrt tápláló erek, idegvégződések, szőrtüszők, faggyú- és verejékmirigyek.

A harmadik réteg a bőralja, amely védi a szervezetet a hőhatásoktól, szigetel és kipárnáz. Zsírsejtjei energiaraktárként is szolgálnak.

Napfény, illetve szoláriumozás hatására fokozatosan megvastagodik a bőr szarurétege, kialakul az úgynevezett fénykéreg. Négy-hat hét alatt épül fel, miközben a pigmentsejtek is működésbe lépnek: a bőr leburnul. A sötétebb szín azt jelzi: a bőr védekezik a megnövekedett UV sugárzás ellen.

A napfény hatása a bőrre

- öregedésért felelős sugárzás: UVA
- pigmentfoltokért: UVA
- napkiütésért: UVA
- leégésért: UVB, UVA, UVC
- barnulásért: UVB, UVA
- rosszindulatú bőrdaganatok kialakulásáért: UVB, UVA, UVC

Sugarak özönében

- A Nap elektromágneses sugárzásának összetevői:
- ultraibolya (ultraviola, UV) sugárzás: 10 százalék (UVA, UVB, UVC)
 - látható fény: 45 százalék
 - infravörös (infrared, IR) sugárzás: 45 százalék

Áldás vagy átok?

A napfény világosságot, meleget ad, befolyásolja a hangulatunkat: jó kedvre derít. Javítja az anyagcserét, a keringési és az immunrendszer működését, oldja a stresszt, ösztönzi az úgynevezett boldogsághormonok (szerotonin) képződését. Nélkülözhetetlen az egészséges csontozat felépüléséhez, mert a D3-vitamin napfény hatására képes előállítani a szervezetünk. A sugárzás aktivizálja a bőr védekezőképességét a kórokozók ellen, ezért gyógyír a kamaszok patanáisaira a mértékletes napozás (előtte érdemes kozmetikussal kitisztítani a bőrt). Túlzott mértékben viszont fokozza a fertőzésre való hajlamot.

– A napfény káros hatásaként jelentkezhetnek szembetegségek, a bőr korai öregeése, pigmentfoltok kialakulása, napkiütés, leégés, fokozódik a bőrbetegségek kifejlődésének veszélye – sorolja a lehetséges ártalmakat dr. Somlai Beáta, a Semmelweis Egyetem Bőr-, Nemi Kórtani és Bőronkológiai Klinikájának szakorvosa. – A barnulás legnagyobb kockázata, hogy megnő a rosszindulatú bőrdaganatok képződésének esélye. Az élet folyamán a bőrt érő UV sugárzás káros hatása ugyanis összeadódik, a bőr nem felejt! Ezért fontos védekezni a napfény ártalmait ellen.

▶ folytatás a 6. oldalon

Párosok páratlan akcióban!



1-et fizet
12-t
kap!

Most csak
998 Ft*

*Ajánlott
fogyasztói ár



EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!

Az akcióban a következő termékek vesznek részt: Az EUROVIT szépségvitamin, az EUROVIT C-vitamin 250 mg tablettá, az EUROVIT B1-vitamin 50 mg tablettá, az EUROVIT B6-vitamin 20 mg tablettá, az EUROVIT kalcium rágótablettá, az EUROVIT lecitin, az EUROVIT koenzim Q 10, az EUROVIT narancs ízű multivitamin szirup gyerekeknek, az EUROVIT EPO, az EUROVIT szelén-cink, az EUROVIT béta-karotin, valamint az EUROVIT kismamáknak kapszula étrend-kiegészítő készítmény. Az akció a készlet erejéig tart. Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!



EU02000048-10CH18

Érdeemes betartani a napozás szabályait. Lehetőleg 10 és 15 óra között ne tartózkodjunk a napon. A gyermekkori leégés különösen veszélyes, mert megnöveli a rosszindulatú festékes bőrdaganat, a melanoma malignum kialakulásának veszélyét, ezért figyeljünk rájuk! A nap káros sugarai ellen a legjobb védelem a lenge, természetes anyagból készült ruha, a megbízható UV-szűrővel ellátott napszemüveg. Szalmakalap, kendő, sapka viselése ajánlott különösen a gyerekeknek, a festett hajú hölgyeknek és a ritkuló hajú, illetve tar koponyájú uraknak. Tanácsos fényvédő krémet használni, de ne feledjük: emellett is károsíthatja a bőrt az UV sugárzás. Bizonyos gyógyszerek hatására a napfény iránti érzékenység nőhet, ezért mindig olvassuk el figyelmesen a használati útmutatót!

Melanomanap

Az egyik leginkább rosszindulatú daganat a festéktermelő sejtekből kiinduló melanoma. Magyarországon évente közel kétezer új melanomás beteget diagnosztizálnak, és ötszázan meghalnak áttétes daganat miatt. Pedig a diagnózisa nem költséges, elegendő a bőrt megtekinteni szakértő szemmel. Az időben felismert rosszindulatú elváltozás kimetszése teljes gyógyulást jelenthet. Ezért rendezi meg a Magyar Dermatológiai Társulat Onkodermatológiai Szekciója idén is a Melanomanapot, a La Roche-Posay támogatásával. Május 17-én az ország számos helyén, így Budapesten, az egyetemi központokban, a nagyvárosok állami bőrgyógyászati szakrendeléseiben és sok magánrendelőben is ingyenes tanácsadást tartanak a szakemberek.

– A 20-30 éves korosztályban a leggyakoribb daganat a melanoma – figyelmeztet dr. Gyulai Rolland bőrgyógyász. – Legnagyobb veszélye, hogy gyorsan képez áttéteket, négy betegből egy meghal. Ha idejében felfedezik, a beteg esélyt kap a gyógyulásra.

Preventa[®]
csökkentett deutérium-tartalmú ivóvíz

"A rák ellen, az emberért, a hónapért!" Alapítvány ajánlásával

Kapható gyógynövényboltokban, gyógyszerházakban.

INGYENES TANÁCSADÁS:
HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.
tel.: 061-365 1660, 061/381-0765

www.preventa.hu
www.hyd.hu
info@hyd.hu

HYD

Tudta?

- **Vízfelületről a napsugarak 100 százaléka, homokról és szikláról 25 százaléka visszaverődik.**
- **A vízréteg másfél méter mélységig nem nyújt védelmet.**
- **Felhő, szél esetén is előfordulhat erős UV sugárzás.**

A festéktermelő sejtek rosszindulatú daganata 70 százalékban ép bőrön, 30 százalékban anyagjegyből kiindulva jön létre.

– Bárkinél kialakulhat, de hajlamosító tényezők esetén nagyobb a valószínűsége – magyarázza dr. Somlai Beáta. – Nagyobb kockázatra számíthatnak a vörös, illetve szőke hajú, világos bőrű, szeplős emberek, vagy akiknek sok anyajegyük van. Hajlamosító tényező a korábban, különösen a gyermekkorban elszenvedett napégés és a családi halmozódás. Veszélyt jelez a korábban ép bőrön kialakuló képlet vagy a régebbi anyajegy megváltozása: formája, mérete, vastagsága, színe más lesz. Azonnal mutassuk meg bőrgyógyásznak!

– Tavaly 55 helyszínen, 39 városban, 94 orvos részvételével 4243 vizsgálat, illetve anyajegy-tanácsadás történt, a kollégák 32 melanoma malignumot és közel száz hám eredetű daganatot szűrtek ki – összegzi a tapasztalatokat dr. Oláh Judit bőrgyógyász. – Az idei Melanomanapra még nagyobb létszámmal készülünk, hogy minden érdeklődő megfelelő tanácsot, felvilágosítást kapjon.

További információ a helyszínekről és jelentkezés az idei melanomanapi eseményekre a www.melanomanap.hu internetes oldalon.

KOLIMÁR ÉVA ■

Melanoma, Basalioma, Spinalioma, Kaposi-sarcoma

Kivonat a Debreceni Orvostudományi Egyetem Bőrgyógyászati Klinika beszámolójából:

„Állatkísérletek:
SCID egerekbe humán melanóma (HT 168) sejteket injektáltak a hasi bőr alá. Amikor már mindegyik egérben jól kifejlődött a tumor, a daganatos egerek felét az R47-PROTUMOL[®] krémmel kezelték.
A kezelés jelentősen megnövelte a daganatos egerek túlélési idejét.
Emberen végzett megfigyelés:
Egy Kaposi szarkómában szenvedő beteget az R47-PROTUMOL[®] krémmel kezelték. A beteg klinikai tünetmái jelentős javulást mutattak kéthetes kezelés után.”

A készítmény nem gyógyszer. Megrendelhető: PROPHARMATECH[®] Kutató-fejlesztő Kft.
Tel/Fax: 36/325-356, r47-protumol@t-online.hu

R47-PROTUMOL[®]

www.r47-protumol.hu

Alkalmazása nem helyettesíti a célzott orvosi kezelést!

CSALÁNKIÜTÉSES, LEHORZSOLTA, LEÉGETT, MEGÉGETT, ROVAR CSÍPTE?

Az Ashaninka® Macskakarom Gél

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

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

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

Bőrvédelem

A bőr szervezetünk védőbástyája. Testünket óvja a külső hatásokkal, a hideggel, a meleggel, a napsugarak káros hatásaival, ütésekkel, nyomásokkal, szúrásokkal, vágásokkal, a kórokozók szemben.

A legenyhébb sérülés, a horzsolás a legfájdalmasabb, mert a bőr felszínéhez közel helyezkednek el az érző idegsejtek. A horzsolások egészen nagy bőrfelületre is kiterjedhetnek. Mélyebb, nem csak bőrfelszínre érintő sérülések a szúrások, vágások, karmolások, csípések, harapások. Ezek fájdalomszintje kisebb lehet, de annál veszélyesebbek, mert mélyebbek, több szövetréteget érintenek.

Az időjárás is árthat a bőrnek. Bár a hideg, a szél, a napsütés hatására rendszerint nem sérül a bőr épsége, de izgatják a bőrt.

A bőr természetes védelemmel rendelkezik. Tisztálkodószereink egy része azonban nemcsak a felületén lévő piszkot távolítják el, a bőr védelmét szolgáló zsírréteget is megbontják. Ekkor kiszárad, kirepedezik, húzódik. Kellemetlen szúró, égető érzés alakulhat ki. Különösen érvényes ez a ruházattal nem fedett bőrterületekre.

A napsütéssel szemben is van saját védekező rendszere a bőrünknek, a pigmenttermelés. Ez akkor működik jól, ha nem terheljük túl, fokozatosan napoztatjuk, nem tesszük ki a bőrt erős napsütésnek. A nap sugarainak jótékony melege mellett károsító hatása is van.

Bőrünk védelmének első lépése a megfelelő, alapos tisztítás. Érdemes odafigyelnünk, hogy bőrbarát (megfelelő pH-jú) szappant, tusfürdőt, sampont használjunk. Az arcápolás nagyon fontos. Érdemes jó minőségű arctisztítókra, kozmetikumokra áldozni. Ne sajnáljuk a pénzt a patikában forgalmazott, garantált minőségű szerekre!

A bőrtisztítás után pótoljuk az elvesztett nedvességet. Kiváló minőségű testápolók, hidratáló krémek állnak rendelkezésre a patikákban. Mindig a bőrtípusunknak megfelelő szert válasszunk! Bőrszínünknek megfelelő napvédő készítménnyel kivédhetjük a káros hatásokat, megakadályozhatjuk a bőrpírt, a bőrgyulladást.

A bőr sérüléseikor fontos a fertőtlenítés, a kórokozók bejutásának megakadályozása. Ez jelenti a seb lemosását, fertőtlenítését, és megfelelő fedését. A sebek gyógyulását hámképző krémekkel, kenőcsökkel segíthetjük.

DR. SÁNTA ZSUZSA szakgyógyász

Sebre, égésre, csípésre

fertőtlenítésre: Betadine

sebfedésre: Hansaplast, Salvekwick

hámképzésre: Bepanthen, Neogranomon,

hámképzés + fertőzés megakadályozása:

Sudocrem, Bepanthen Plus

rovarcsípésre (bőrpír, viszketésre): Fenistil gél

napvédelem: arca 50+ faktorú napvédők, teste: 20, 30, esetleg 50 faktorú készítmények

Braunol® a bőr és nyálkahártya fertőtlenítőszer

Jó(d) a sebnek!



Antiszeptikus hatású bőr- és nyálkahártya - fertőtlenítőszer

- Széles antimikrobiális hatásspektrum (baktericid, fungicid, tuberkulocid, protocid, víruscid a lipophyl, HBV és HIV vírusokra)

Alkalmazása:

- Ászeptikus sebbekezelés, gyulladt sebek kezelése
- Bakteriális és gombás bőrfertőzéseknel
- Injekciózás, vérvétel, infúziók előtt a bőrfelület fertőtlenítésére és a nyálkahártya csirátlanítására
- Műtetre kerülő betegek személyi fertőtlenítésre (fertőtlenítő fürdetés)

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

Trixo® és Trixo® lind kézápoló krém



Tulajdonságok:

- Panthenol és a kamilla alapú bisabolol csökkent a bőrirritációt
- Gyorsan bejut a bőrbe, nem zsíros, nem ragad
- Vizes alapú anyagok használata közben speciális réteg védi a bőrt
- Miután a krém beszívódott, a bőr visszanyeri természetes tapintását
- Nem tartalmaz színezéket, semleges pH értékű (erősíti a bőr természetes savas védelmi rétegét)
- Könnyen kenhető, kellemes illatú
- Kapható normál (Trixo) és érzékeny bőrre (Trixo-lind)

Kéz és bőrpoló krém mindennapi használatra. Olaj a vízben emulzió, amely különlegesen alkalmas a mindennapi bőrpolásra, mivel bőrvédő (D-panthenol, kamilla, lanolin) anyagokat tartalmaz. Hosszantartó védelmet biztosít és megőrzi a bőr természetes puhaságát.

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

Ön tudja? hogy 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.

Szervíz:

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!



GRÁNÁTALMA A SZÍV ÉS AZ ÉRRENDSZER EGÉSZSÉGÉÉRT

Miért fontos a koleszterin?

A koleszterin szervezetünk egyik létfontosságú komponense: a sejtfalak építésében, a szteroid hormonok és a D-vitamin szintézisében, valamint az epesavak képzésében játszik szerepet. Az alacsony sűrűségű lipoprotein (LDL) juttatja el a koleszterint a szervezet megfelelő pontjaira funkcióinak betöltésére, a főlösteget pedig a magas sűrűségű lipoprotein (HDL) szállítja el a vérből a májba. Ha az LDL/HDL arány nem megfelelő, a koleszterin lerakódik „plakk”-ként az érfalban, hajlamosít szív- és agyi infarktusra és károsíthatja a vesét. A kutatások célja olyan hatóanyagokat találni, melyek egyidejűleg csökkentik az LDL-koleszterin szintet és növelik a HDL-koleszterin szintet.

A gránátalma javítja az LDL/HDL arányt

Dr. Michael Aviram professzor (Rambam Medical Center) vizsgálatai megállapították, hogy a gránátalmalé fogyasztása nemcsak 20%-kal csökkentette az LDL-koleszterin mennyiségét, de egyidejűleg növelte a HDL-koleszterin szintjét a kísérletben részt vevő személyek vérében. De mit tehetünk az artériákban már kialakult meszesedéssel, amelynek fokozódása szívinfarktushoz vezethet? A gránátalmakivonat a kutatásban résztvevő betegeknél átlagosan 35%-kal csökkentette az artériák meszesedtségének mértékét egy év alatt, míg a kontroll csoportban a plakk vastagsága jelentősen növekedett.

A magas vérnyomás is káros az erekre

Dr. Aviram és kutatócsoportja kimutatta továbbá, hogy a gránátalmakivonat már két hét alatt is észrevehetően, mintegy 5%-kal, de egy év alatt már stabilan 21%-kal képes volt csökkenteni a systolés vérnyomást a magas vérnyomású páciensek körében.

Jelenlegi ismereteink szerint a gránátalma az antioxidáns és egyéb hatóanyagainak köszönhetően széleskörű védelmet képes nyújtani a szív- és az érrendszer egészségének.

Dr. Ósabay György

GRÁNÁTALMA

SZŐLŐMAG kivonattal
Rezveratrol, Ellagsav,
Lecitin, Folsav, C-vitamin

- * **Kedvező hatású a koleszterin szintre, a szív és az érrendszer egészségére.**
- * **Védi a sejtek egészséges (tumormentes) osztódását, szaporodását.**



Pharmaforte



GRALMA

étrend-kiegészítő
60 db kapszula

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

Figyeljünk jobban a szívünkre!

A szív- és érrendszeri betegségek a gazdaságilag fejlett országokban vezető haláloknak számítanak. A keringési betegségek döntő többsége egészséges táplálkozással, megfelelő életvitellel és aktív, mozgásban gazdag életmóddal megelőzhető volna.

A keringési betegségeket még ma sem veszi mindenki komolyan. Sokan nem is tudnak az életüket fenyegető rendellenességekről, mert nem járnak szűrésre, nem ellenőrzik a vérnyomásukat, a vércukor- és vérsírszintjüket. Csupán akkor rettennek meg, amikor sikerül túlélniük az első szívrohamot vagy agyvérzést.

Rejtett tünetek

A hirtelen szívhalál kockázata világszerte magas. Az Egyesült Államokban évente a felnőtt lakosság 0,1 százaléka válik az áldozatává.

Magyarországon – szakértők becslése szerint – a lakosság 0,3 százaléka, 25-26 ezer, többségében munkaképes korú ember lesz a hirtelen szívhalál áldozata. Oka lehet valamilyen rejtett, születési érendellenesség, többségében viszont az egészségkárosító életmód következményeként kialakult, még nem felfedezett betegség. Sokan nem tudják, hogy magas a vérnyomásuk, a vérsírszintjük, vagy zavar mutatkozik szénhidrát-anyagcseréjükben. E súlyos kockázati tényezők hatásának egybeesése okozhat szívinfarktust, hirtelen szívmegállást vagy agyi érkatasztrófát.

Hazánkban a szűréseken tünetmentesen megjelent emberek tizenöt százalékánál érszűkületet állapítottak meg. Ennek gyakorisága az életkorral nő. Az idősebbek között több férfit, az ötvenévesnél fiatalabb korosztályban viszont több nőt érintenek az érproblémák. A magas

vérnyomásban szenvedő nők körében minden tizediknél érszűkület is kimutatható.

Egészségvédő tudás

A népesség széles körű tájékoztatását számos civil szervezet célul tűzte ki, mert meggyőződésük, hogy a megfelelő információk birtokában kevesebb embernek kellene meghalnia, illetve élete végéig betegeskednie. Ilyen szervezet a Magyar Kardiológusok Társasága által 1993-ban létrehozott Magyar Nemzeti Szívalapítvány, amely ma is aktívan együttműködik a szakmai szervezettel – tudtuk meg az alapítvány elnökétől, dr. Nagy András kardiológustól. Annak ellenére, hogy a korábbiakhoz képest a szív- és érrendszeri betegségekről ma már sokkal több információ áll a lakosság rendelkezésére, mint pár évvel korábban, a szakértő szerint még korántsem hatékony annak áramlása,



Szelén + C[®] vitamin a védELEM



- > megelőzés
- > védi a szívet
- > létfontosságú antioxidáns
- > erősíti az immunrendszert
- > leköti a káros szabadgyököket
- > lassítja az öregedést



Szelén- és C- vitamin hiány pótlására
30 db

OPTIMÁLIS SZELENTARTALOM



EGÉSZSÉG
a Maximumon

> www.pharmax.hu/selenplusc

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

Hasznos nyomelem

A szelén klinikai jelentősége és szerepe krónikus betegségek megelőzésében címmel az Orvosi Hetilap Továbbképző Akadémia és a Pharma Nord tudományos konferenciát rendezett a szelénkutató kiemelkedő nemzetközi és hazai szakértőinek részvételével. Fehér János professzor, a Magyar Szabadgyök-kutató Társaság tiszteletbeli elnöke kifejtette: a szelén fontos szerepet tölt be a test védekező enzimjeiben. Antioxidáns potenciállal rendelkezik, fontos az együttműködése a C- és E-vitaminnal, immunstimuláns és gyulladásgátló tulajdonságai vannak. A szelén jótékonyan befolyásolja a férfi, női termékenységet, késlelteti az öregedést, csökkenti az érlemezés kialakulását, javítja az agyfunkciót. Részt vesz a pajzsmirigyműködésben, védi a szívizomzatot. Lehet, hogy a magas szív- és érrendszeri halálozás, valamint a rákos megbetegedések egyik oka éppen ennek a fontos nyomelemnek a hiánya a szervezetben.

A szelénnek szerepe van a vírusok elleni védekezésben. A madárinfluenza főleg azokon a helyeken jelent meg Európában, ahol a termőtalaj szelénhiányos. A HIV-vírus ellen is van bizonyos mértékű gátló hatása, késlelteti az AIDS kifejlődését. Ahol a talaj szelénhiányos – mint Magyarországon –, kevesebb szelén kerül a növényekbe, az állati és emberi szervezetbe is, gyakrabban fordul elő az asthma bronchiale.

Napi táplálékunk átlagosan 30 százalékkal kevesebb szelént tartalmaz, mint amennyi szükséges, ezért érdemes lenne a növénytermesztésben és az élelmiszeriparban nagyobb figyelmet fordítani a szelénpótlásra. Táplálék-kiegészítő formájában a napi szelénbevitel ajánlott mennyisége nőknél 55 µg, férfiaknál 70 µg, terhesség, szoptatás alatt ennél többre van szükség.

így előfordulhat, hogy éppen azokat kerülik el a megelőzés szempontjából fontos tudnivalók, akiknek a legnagyobb szükségük volna rá.

A keringési betegségek elleni küzdelem egyik legfontosabb és legtöbb embert elérő programja az „Éljen 140/90 Hgmm alatt!” címet viseli. A mozgalom szakemberei rendszeresen végeznek szűréseket, egészségmegőrző életvezetési tanácsokat adnak, és igyekeznek felfedezni a még tünetmentes betegeket, hogy kezelésbe vegyék őket, megelőzve a tragikus kifejletet.

A szív- és érrendszeri betegségek legnagyobb kockázatát az úgynevezett metabolikus szindróma jelenti, a magas vérnyomás, a magas vérszirsint, a cukorbetegség, az elhízás. A túlsúlyosak között fokozott veszélynek vannak kitéve a hastájékon elhízott emberek. Férfiaknál a 102 cm, hölgyeknél a 88 cm fölötti derékbőség jelentős egészségügyi kockázatot jelez. Tíz magas vérnyomásos ember közül kilenc túlsúlyos, pedig a fogyás önmagában jelentősen csökkenti a magas vérnyomást és a társbetegségek kialakulásának kockázatát. Az egységes európai irányelvek szerint a legfontosabb a stabil, normál vérnyomás (140/90 Hgmm alatti érték), mert ennek döntő szerepe van az agyvérzés, a koszorúér-betegségek, a szív- és veseelégtelenség megelőzésében.

LÓRÁNTH IDA ■

SZÁJSZÁRAZSÁG?

oralbalance

gyógyhatású nyálpotló készítmény

Keresse a patikákban és a gyógynövény-szaküzletekben!



biotène

Forgalmazza: Medi Line 1139 Bp. Csizma u. 4.; Tel.: 239-1828; www.mediline.hu

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

Igaly Diána

Akit a lőpor füstje megcsapott



Nem véletlen, hogy a vadászat istennőjéről nevezték el skeetlövő olimpiai bajnokunkat, hiszen a felmenői között jó néhány „puskás ember” akadt. Szülei válogatott sportlövők voltak, és mivel Diát nem tudták kire bízni, vitték magukkal a lőtérre. Hatévesen fogott először fegyvert a kezébe, és azóta sem képes lőporfüst nélkül élni.

Hol máshol találkozhattunk volna, mint a budaörsi lőtéren, ahol felnőtt? Megszokott közegében szívesen emlékezik a kezdetekre.

– Szüleim mindketten válogatott kerettagok voltak, édesapám örökös csúcstartó. Nekem ez a lőtér volt a „gyerekszobám”. A természet lágy ölén mindig jól érzem magam. Többek között ezért jártunk vadászni apukámmal. Amióta nincs köztünk, fel is hagytam vele. Nagyon hiányzik az édesapám! Sokat köszönhetek neki, ő indított el a pályámon, ő volt a nevelőedzőm. Halála után édesanyám lépett a helyébe, mind a mai napig ő a legfőbb segítőkész felkészülésben. Jó érzés, hogy mindig számíthatok rá, nagyon szoros a kapcsolatunk. Amíg aktívan versenyzett, az is előfordult, hogy együtt állhattunk a dobogóra, mint győztes csapattársak. Puska nélkül nem tudom elképzelni az életem! Huszonnyolc éve lövök, és egyáltalán nem unom. Fantasztikus érzés beállni a lőállásba, minden korong egy kihívás. Vajon el tudom-e találni a tizenegy centi átmérőjű, két centiméter vastagságú, tizenegy dekás „repülő csészealjzat” a rendelkezésemre álló 1,6 másodperc alatt? A versenyeken nemcsak az ellenfeleimet, hanem önmagamot is le kell győznöm. A koronglövészethez jó szem, kiváló reakciókészség, kitűnő reflexek szükségletnek, és persze kitartás, szorgalom. Meg egy remek fegyver! Ezért aztán érthető, hogy majd megbolondultam, amikor az athéni olimpián a csomagok közül nem került elő a versenypuskám. Két-három napi utánjárásba telt, mire vég-

re megérkezett, és a kezembe foghattam. A mostani puskámra az ajándékozó cég rávéste az eredményeimet, remélem Peking is rákerül.

Annak ellenére, hogy férfias sportot űz, tökéletesen helytáll a női szerepekben is, remek háziasszony és szerető anyuka.

– Huszonegy évesen szültem a fiamat. Nagyon boldog voltam, és bár elváltam, a fiam mégis szerető légkörben nőtt fel. Az összes családtag támogatott minket, hogy én a sportra koncentrálhassak. Tamás nem lépett a nyomdokaimba, nem foglalkozik versenysporttal, a maga kedvéért kosarazik. Amikor abba a korba ért, hogy érdemes lett volna elkezdnie, nem álltunk túl jól anyagilag. A lövészet ugyanis drága sport: egy jobb puskáért akár egymillió forintot is elkérnek, egy lőszer hatvan, egy korong húsz forint, és ezekből egy nap százötven-kétszáz darab fogy. Ezért nehéz utánpótlást találni, hiszen a szülőknek mélyen a zsebükbe kell nyúlni, amíg nem érkeznek meg a kiemelkedő eredmények. A lövészetért érdemes élni, de megélni belőle nehéz.

Teljes erőbedobással készül az olimpiára.

– Mindent megtettem azért, hogy a lehető legjobban szerepeljek. Tiszta lelkiismerettel indulok a nagy megmérettetésre. Tudom, hogy nagyok az elvárások velem szemben, de megpróbálom letenni ezt a terhet, mielőtt a lőállásba lépek, hogy ne nyomasszon. A korong mindenkinek egyformán kerek, a szél mindenkinek egyformán fúj, a pillanatnyi versenyforma fogja eldönteni, hogy ki lesz a győztes. Természetesen viszem magammal a kedvenc kabalamacimat a mintegy háromszáz darabos gyűjteményemből.

Már azt is tudja, mi lesz, ha hazatér. Szűk családi körben fog pihenni.

– Nekem a családom jelenti a kikapcsolódást. Erdő mellett lakunk, kertés házban, szívesen „kapirgálok” a kertünkben. Hálás vagyok a páromnak és a fiamnak, hogy elviselik az én sok utazással járó életmódomat. Szerettük volna, ha bővül a család, de egyelőre még nem sikerült testvérkével megajándékozni a fiamat. Talán az olimpia után nagyobb szerencséével járunk. Hazatértem után finomakat főzök majd, mindannyian szeretjük a magyaros, fűszeres ételeket. S hogy ne hízzunk el, bringára pattanunk, és együtt bicajozunk. Ezen felül futással és aerobikkal őrzöm a kondícióm. Nincs is rá különösebb panaszom: igaz, nem dohányzom, nem iszom, nem kávézom. Orvosi javallatra szoktam elfogyasztani néha egy kis tejeskávét, mert nagyon alacsony a vérnyomásom. Tablettákat nem szívesen szedek, még vitamint sem, inkább sok zöldséget és gyümölcsöt eszünk. Igyeksem erősíteni a családom immunrendszerét is, próbáljuk megelőzni a betegségeket.

PUSKÁS KATI ■

Névjegy:

Igaly Diána
olimpiai, világ- és Európa-bajnok skeetlövő

Született: Budapest, 1965. január 31.

Edző: Igaly Józsefné Vasvári Erzsébet

Nevelőedző: Igaly József

Egyesület: Budapesti Polgári Lövész Egyesület

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 65 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 rutineljárásnak 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 Sasszem-kezelés az elsődleges és másodlagos hibákon túlmenően a szem magasabb rendű hibáit is korigálja. Ezért érhető el sokkal jobb látásélesség, mint a korábbi eljárásokkal.

Mennyi időre esnek ki a kezelték a 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 korlátozásra nincs szükség a kezelést követően.



Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejtsünk néhány szót az árakról is!

A páciensek legtöbbször 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



Nézzen be, hogy lásson!

GyH 8-5

Napfény: barát és ellenség

Minden derűsebbnek tűnik szép időben. A napfény ugyanakkor bőrünk és szemünk ellenségévé is válhat. Egy jó minőségű napszemüveggel, széles karimájú kalappal és fényvédő krém használatával megvédhetjük magunkat az UV sugárzás okozta károsodástól.

A napfénynek kitett bőr hamar megsínyli a túlzott UV (ultraviola) sugárzást. A fényártalom nagymértékben csökkenti a bőr rugalmasságát, ráncossá, szárazzá teszi. Erre a problémára van megoldás, hiszen a korszerű napozószerek egyszerre fényvédő és tápláló hatásúak.

Szemünk világát is óvni kell. Természetes reakció a hunyorgás a túl erős fényben, de ez a szemkörnyék érzékeny, vékony bőrére mély ráncokat vés. Egy jó napszemüveg segíthet megelőzni a bajt. Az UV-szűrővel ellátott sötét lencse a szemet és a környező bőrt is kímélő, hasznos védőeszköz. Nem könnyű azonban megfelelő napszemüveget találni. Az ár nem feltétlenül garancia a minőségre, sok divatos modell tetszetős, mégsem váltja be a hozzá fűzött reményeket.

Pupillánk, amelynek funkciója, hogy összehúzóulva védje a szemet a túlzott fénytől, kitágul a sötét lencse alatt. Ha a napszemüvegen nincs megfelelő UV-szűrő bevonat, még védtelenebb a szem, mintha egyáltalán nem viselnénk szemüveget. Ha a napszemüveg lencséje túl kicsi, védőbevonata nem megfelelő, könnyedén bejut szemünkbe a romboló sugárzás. A megfelelő védelemmel ellátott napszemüveg legyen elég széles ahhoz, hogy takarja a szemet, alatta és felette ne lehessen kilátni. Emellett legyen eléggé az archoz simuló, hogy megóvjon a keret mellett bejutó, ártó sugárzástól. Az olcsó napszemüveg sem feltétlenül rossz választás, de érdemes mindig megbízható szaküzletben vásárolni. Sok optikában

– tavaszi akció keretében – bevizsgálhatjuk már meglévő pápaszemünk UV-szűrő képességét.

Védelem nélkül a szemlencse – lassan, fokozatosan és fájdalom nélkül – károsodhat az erős napsütésben. A legismertebb elváltozás a szürkehályog, amely a szemlencse anyagának elhomályosodása miatt jön létre, rendszerint egymás után mindkét szemben. A szürkehályog kiváltó oka egyelőre ismeretlen, de kialakulásában szerepet játszhatnak pajzsmirigyproblémák, cukorbetegség, illetve a szemlencsét közvetlenül érintő sérülés vagy sugárkárosodás. Lassan, évek alatt romlik a szemlencse állapota, olyannyira, hogy a beteg eljuthat a vakságig is. A folyamatot nem lehet visszafordítani, műtéttel azonban a látás helyreállítható. A beteg szemlencsét a szakorvos eltávolítja, helyére műanyag lencsét ültet.

Akik folyamatosan nagy UV sugárzásnak vannak kitéve, vagyis hosszú időt töltenek napon, ajánlott speciális védőszemüveget választaniuk, melyek a teljes UV tartományt képesek a fényből kiszűrni.

Látásunk épségének megőrzésében fontos a luteinben, zeaxantinban gazdag étrend. A káposzta, áfonya, spenót, brokkoli, borsó, kelbimbó, a sütőtök és a piros húsú paprika különösen sokat tartalmaz ezekből a vegyületekből, melyek erőteljes antioxidánsként óvják szemünk világát. Akár egy jó napszemüveg, belső fényvédőként ellensúlyozzák az ultraibolya sugarak káros hatásait.

MÁRTON ANITA ■



Jó tudni:

- Aki nem szereti a napszemüveget, egy széles karimájú vagy napellenzős kalap viselésével is csaknem felére csökkentheti a szembe jutó sugárzást.
- A gyermekek szeme, bőre sokkal érzékenyebb, ezért a szüleiknek kell ügyelni arra, hogy viseljenek sapkát és egy jó minőségű napszemüveget. Figyelem! Sok babaméretű okuláré csak műanyag játék, és nem ad semmiféle védelmet!

Homályosan lát?



Törődjön szemével, mielőtt az becsapná Önt!

Az Ocuvite® kiegészítheti 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 mikro tápanyagokkal, elsősorban kiegyensúlyozott és vegyes táplálék révén. Fontos szerepe lehet ugyanakkor egy olyan táplálékkiegészítő rendszeres szedésének, melynek összetételét kifejezetten a szem szükségleteinek megfelelően fejlesztették ki.

Bizonyított hatékonyság

Klinikai tanulmányokban az Ocuvite® bizonyította, hogy növeli a szemben lévő mikro tápanyagok koncentrációját, és így segít az egészséges látás megőrzésében.



Étrend-kiegészítő

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott és változatos étrendet, és az egészséges életmódot.

OCUVITE® AJÁNDÉK PROGRAM

Gyűjtse össze a bónusz pontokat a bónusz kártyára. Ha mind a hat megvan, küldje be irodánkba a kitöltött kártyát a felragasztott matricákkal, és mi küldünk cserébe egy 60 tablettát tartalmazó Ocuvite® Lutein dobozt ajándékba. Az akció 2007. szeptember 1-től 2008. december 31-ig tart.

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



Az Ocuvite®-t keresse a patikákban!

RÁKELLENES GYÓGYGOMBAKIVONATOK A KLINIKAI KÍSÉRLETEK TÜKRÉBEN

A jó minőségű gyógygombakivonatok különleges helyet foglalnak el az élelmiszerek, illetve az étrend-kiegészítők között, hiszen azok – nem jogi értelemben vett, hanem tudományosan megalapozott – gyógyhatásáról és ártalmatlanságáról évszázadokra, akár évezredekre visszanyúló népgyógyászati tapasztalatok tanúskodnak.

Számos szájon keresztül adagolt gyógygombakivonat rákellenes hatását már klinikai kísérletek is igazolják, amelyek között található placebo kontrollált kettősvak, randomizált klinikai kísérlet is.

Az egyik legismertebb rákellenes hatású gyógygomba a Bokrosgomba. Egy japán klinikai vizsgálatban (2003) a gomba úgynevezett D-törredéke gátolta az áttétképződést és javította bizonyos rákellenes immunsejtek (NK sejtek) aktivitását. Egy másik japán klinikai kísérletben (2002) a Bokrosgomba hatását előrehaladott, II-IV. stádiumos rákbetegeken vizsgálták. A vizsgálat megállapította, hogy a Bokrosgomba és kivonata tumorregressziót vagy lényeges állapotjavulást okozott az emlődaganatban szenvedők 68,8, a tüdőrákban szenvedők 62,5 és a májdaganatban szenvedők 58,3 százalékánál. A vizsgálat szerint a kemoterápiás kezelésben részesültek immunkompetens sejteinek aktivitása is 20-40 százalékkal növekszik a gyógygombakezelésben nem részesültekhez képest.

Az Agaricus blazei Murill kivonat jótékony hatását Dél-Koreában vezetett placebo kontrollált kettősvak klinikai kísérlet (2004) támasztja alá. Nőgyógyászati rákban szenvedő, gyógygombával kezelt betegeknél a természetes ölösejtek rákellenes aktivitása lényegesen fokozódott, valamint a gyógygomba a kemoterápia mellékhatásait csökkentette, például ártalmatlanság, étvágytalanság, hajhullás, hányinger/hányás, érzelmi instabilitás, általános gyengeség esetén. Számos tanulmány megerősíti, hogy a jobb életminőség és általános állapot elősegíti a rákbetegek túlélési idejének meghosszabbítását. Egy másik, Tajvanban végzett placebo kontrollált kettősvak klinikai kísérlet (2007) megállapítja, hogy az Agaricus blazei Murill kivonat javítja az inzulinérzékenységet gyógyszerrel kezelt cukorbetegéknél. Az utóbbi években egyre több adat támasztja alá azt, hogy a gyógygombakivonatok rákellenes hatásáért nemcsak azok immunerősítő hatása felelős, hanem ahhoz hozzájárul inzulinérzékenységet javító hatások is. Azoknál is, akik nem cukorbeteg, az inzulinérzékenység hibája elősegítheti számos daganattípus kialakulását, és a már megbetegedetteknek csökkentheti a túlélési esélyeket (emlő-, máj-, prosztata-, hasnyálmirigy-, vaskéreg esetén).



A Cseppkőgomba (Süngomba) kínai kettősvak klinikai kísérletben eredményes volt gyomornyálkahártya-gyulladás (gyomorhurut) kezelésében. Említést érdemel az állatkísérletek alapján az egyik legerősebb rákellenes tulajdonságokkal rendelkező gyógygomba, a Patkónyelv. A Patkónyelvkivonatról számos klinikai esettanulmány látott napvilágot rangos nemzetközi orvosi szaklapokban. Ezek a tudományos cikkek a Patkónyelvkivonat fogyasztásával összefüggésbe hozható drámai mértékű tumorregressziókat írnak le előrehaladott rákbetegek esetében. Azért, hogy a jó minőségű, klinikai eredményekkel rendelkező, standardizált, rákellenes gyógygombakivonatok hamarosan ne külföldről kelljen a rászorultaknak beszerezni, a standardizált gyógygomba-hatóanyagok gyógyhatásának hivatalos (és nem csak tudományos!) elismerésére lenne szükség. Az igazi haszonélvezői ennek az elismerésnek a rákbetegek lennének.

A németországi tapasztalatokat összefoglaló riportot láthattak a Magyarországon kifejlesztett gyógygombakivonat-keverékek (Patkónyelv, Cseppkőgomba kivonat) hatásáról 2008. április 5-én, 16 óra 05 perckor az ATV-n, Paor Lilla „Csak természetesen” című műsorában. Az adás felvétele az interneten később is megtekinthető.

Varga Gábor, Dipl.-Kfm.

További szakirodalmi információ:
www.patkonyelv.hu, www.flavogenin.hu
Tel: 06-30/391-8080



Türelmes gyógyulás

Amíg beszélgetünk az Alexander-technikáról, a tudnivalókra figyelek, és nem értem a lényegét. Ha a puding próbája az evés, ezt a csendes, türelmes, ellazító foglalkozást érdemes megízlelni.

Az igazi Alexander-technika egyéni foglalkozás, a szóbeli instrukciók mellett a tanár érintéssel segít oldani a szervezetben az izomfeszültségeket. Leülök a tükör elé, és Bátor Zsuzsanna, nemzetközi minősítéssel rendelkező Alexander-technika tanár segít megtalálni az egyensúlyomat. Apránként minden porcikám a helyére kerül, oldódik a nyakam, vállam feszülése, kiegyenesedik a gerincem.

Minden csendes és nyugodt. Egymásra figyelünk. Útmutatást ad, és finom érintéssel segíti, hogy rátaláljak a helyes tartásra.

– Az Alexander-technika nem gyógymód, hanem egy tanulási folyamat, hogyan használjuk a testünket úgy, hogy mozgásunk szabad legyen – mondja Bátor Zsuzsanna. – A mai kor emberére jellemző, hogy tevékenységeihez több energiát használ fel, mint amennyi szükséges lenne. Példával illusztrálva: ha az autó motorját magasabb fordulatszámon működtetjük, mint az optimális lenne, több üzemanyagot fogyaszt, lényegesen jobban kopnak az alkatrészek, és mégsem jutunk messzebbre. Ez történik velünk is. Ha megtanuljuk az Alexander-technikát,

gyakorlatilag az optimális fordulatszám megválasztására kapunk útmutatást. Így a szervezet feszültségmentesen és rugalmasan tud működni, erősebbé és terhelhetőbbé válik. Ugyanakkor a fizikai közérzet javulásával nyugodtabbá és kiegyensúlyozottabbá válunk, a testi feszültségek mellett oldódik a lelki stressz is. Ismeretével, használatával megelőzhető egy sor mozgásszervi panasz, a gerincproblémák, a nyak- és derékfájás. Már általános iskolás korban oktatni kellene, a megelőzés szerves részét jelenthetné, sok betegállományban eltöltött napot lehetne kiváltani alkalmazásával.

A foglalkozás végére felfrissülök, pihentebben indulok haza, kevésbé fáj a derekam, és másnap azon kapom magam, jobban figyelek a tartásomra.

KOLIMÁR ÉVA ■

Könnyed testhasználat

A módszert F. Matthias Alexander dolgozta ki a XX. század elején Ausztráliában. Hazájában, később Angliában és az Egyesült Államokban tanította a róla elnevezett Alexander-technikát. A könnyed, rugalmas testhasználat elsajátítása szerepet kaphat a betegségek megelőzésében, a kialakult mozgásszervi panaszok enyhítésében és megszüntetésében, a rehabilitációban, a szorongások feloldásában, a stressz kezelésében.

Bíbor kasvirág – Immunvédelem kívül-belül

Az egyik legismertebb immunerősítő gyógynövény az Észak-Amerikából származó **Bíbor kasvirág** (*Echinacea purpurea*). Az indián törzsek századokon keresztül használták sebek gyógyítására, vagy kigyómarás ellenszereként. A gyógynövény az európai telepések körében is azonnal népszerűvé vált, orvosaik mindenható gyógyszerként alkalmazták különféle fertőzésekre. A növényből készült kivonatban megtalálhatók gyenge antibiotikus hatású és gyulladáscsökkentő anyagok is. A gyógyászati készítményekhez felhasználják a gyógynövény virágos-leveles hajtásait, leveleit és gyökerét is. Különböző felhasználási formái ismertek, mint pl. vizes-alkoholos kivonat, kenőcs, présnedvet tartalmazó készítmények, tabletták vagy kapszulák. Belsőleg alkalmazva az immunrendszert általánosan serkenti. Talán kevésbé ismert, hogy a kasvirág bőrbetegségekre is alkalmazható. A növény, hatóanyagai révén sérülésekre, tályogra, ekcémára, égési sebekre, szájfekélyre, felfekvésre is alkalmazható. Kezelhetők vele gyulladással járó bőrfolyamatok, nehezen gyógyuló sebek, krónikus fekélyek, bőrfertőzések is. A Bíbor kasvirágból készült kenőcs a nehezen gyógyuló felületi sebek kezelésére, a sebgyógyulás elősegítésére alkalmas gyógyhatású készítmény. A gyógynövény kivonatát egyszerű regeneráló, bőrápoló krémekbe is keverik, mivel megerősíti a bőr természetes védekező rendszerét az oxidatív stresszel szemben, élénkíti a sejtaktivitást, hidratálja és selymessé teszi a bőrt.

-X-

Echinacin® kenőcs 40 g

echinacea kivonat

Javasolt:

Nehezen gyógyuló felületi sebek kezelésére, sebgyógyulás elősegítésére



- Növényi eredetű készítmény
- Hatását klinikai vizsgálatok igazolják
- 2 éves kor feletti gyermekek és felnőttek alkalmazhatják

Alkalmazás:

A készítmény naponta 2-3 alkalommal használható, a kezelni kívánt bőrfelületen elkenve. Megszakítás nélkül 8 hétnél hosszabb ideig nem alkalmazható!

Vény nélkül kapható, gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású szer.

MADAUS

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

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



Fű, fa, poratka

Az allergia az immunrendszer túlzott reakciója olyan anyagokra, amelyek az emberek többségénél ártalmatlannak bizonyulnak. Elvileg bármi kiválthatja ezt a kellemetlen immunválaszt, amit belélegzünk, megeszünk, a bőrünkhöz ér, vagy valamilyen módon a szervezetünkbe jut.

Korunk népbetegsége az allergia. A betegek száma a fejlett országokban, így hazánkban is folyamatosan nő, arányuk az egészséges lakossághoz képest 15-20 százalék. Bár maga az allergia nem öröklődik, a hajlam azonban igen, allergiás szülők gyermekénél nagyobb valószínűséggel kialakul a betegség, mint olyan családokban, amelyekben senki sem allergiás.

Változatos tünetek

Amennyiben az allergiát kiváltó anyag (allergén) a levegőben található, a tünetek az orrban, a tüdőben és a szemben jelentkeznek. Ha ételben vagy italban

fordul elő, az érintett szervek a száj, a gyomor, a bélrendszer. A bőrön keletkezik elváltozás, ha valamilyen kémiai anyag, kozmetikum, tisztítószer, ékszer idézi elő a túlérzékenységi reakciót.

Ugyanaz az anyag egyeseknél szénanáthát vált ki, ami akár asztmához is vezethet, másoknál csalánkiütést, bőrtüneteket vagy gyomor-bélrendszeri panaszokat okoz. Minden betegnél valóságos nyomozást kell lefolytatni, mire sikerül azonosítani a „tettet”. Hasznos, ha az érintett megfigyeli és följegyezi, mikor, milyen körülmények között jelentkeznek a tünetei. A diagnózist megkönnyítik a célzott orvosi vizsgálatok: a bőrpróba (Prick-teszt), amikor a bőrön éjtett karcolásra különféle allergének hígított oldatát cseppentik. Vérvétellel

Orrtapasz – gyerekeknek is

**Könnyű légzés,
nyugodt alvás**

A BreatheRight légzőkönnyítő orrtapasz szárnyacskáik gyengéden kiemelik az orrmenti mélyedéseket, s így kibővítik az orr légáteresztő képességét. Ez azonnali segítséget jelent a megfázás vagy allergia okozta orrdugulásokra. Ideális eszköz sportolás, játék és alvás közben a légzés megkönnyítésére. Gyógyszerhatóanyagot nem tartalmaz! 5 év feletti gyerekek részére ajánlott.




BreatheRight
Orrtapaszok

Kérje a gyógyszerésztől.
Magyarországon forgalmazza
a **Press GT Kft.**
(1139 Budapest, Úteg u.
49.) Tel.: 239-0347,
e-mail: patikapack@patikapack.hu
interneten is megrendelhető:
www.gyogyhir.hu

BANO PERALLERG



Kapszula

A *Perilla frutescens* magjából nyert olaj kedvezően befolyásolhatja az allergiás tünetek kialakulását és hozzájárulhat az immunrendszer megfelelő működéséhez.



Gél

A *Perilla frutescens* összetevői jótékonyan hatnak az irritált (duzzadt, viszkető) bőr felületének ápolására. Különösen ajánlott az allergiás időszakban fellépő bőrproblémák enyhítésére.

30 kapszula

40 ml

Importálja és forgalmazza:
Fährvitéx-B Kft.
1013 Budapest, Attila út 22.
Tel.: 269-1121, Fax: 269-3391
www.fahrvitex.hu • www.bano.hu
e-mail: fahrvitex@fahrvitex.hu

Kapható: gyógyszerüzletekben, gyógynövényszaküzletekben és a Rossmann üzleteiben.

az IgE szint meghatározásával lehet következtetni az allergiás reakcióra. Bőrallergia esetén az úgynevezett epicutan teszt (a hátra ragasztott próba) adhat választ a kérdésre, hogy mi okozza a panaszokat.

Ha sikerül azonosítani az allergént, és megoldható, hogy a beteg ne találkozzon vele – például igazolt táplálékallergia esetén kerüli az adott élelmiszert – tünetmentessé válhat, vagy legalábbis kisebb gyógyszeradaggal kezelhető.

Eldugult orr, könnyes szem

A legtöbb allergiás szénanáthával küszködik. A felső légutakat érintő panaszokat a levegőben szálló parányi pollenek okozzák. Bár a tünetek kellemetlenek – orrfolyásra, tüsszögésre, könnyezésre panaszodik a beteg –, nagyjából kiszámítható, mettől meddig tart az az időszak, amíg az adott fa, cserje, fűfélé, gyom pollenje, illetve gombaspóra a levegőben száll. Hasznos információval szolgálhat az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat Aerobiológiai Hálózatának pollenjelentése (www.antsz.hu), amely egyrészt az aktuális hely-

zetről ad felvilágosítást, másrészt a tavalyi adatok tanulmányozásával idejében felkészülhetünk a várható pollen kibocsátásokra. Érdemes úgy időzíteni a vakációt, hogy a beteg a kritikus időszakot lehetőleg tengerparton vagy 1500 méternél nagyobb magasságban töltsse, ahol gyakorlatilag nincs pollen. Kerttervezésnél is tanácsos figyelembe venni, hogy ne olyan növényeket telepítsünk, amelyek terhelnék a beteg szervezetét.

Nem kívánt társbérők

Más esetben nem köthető szezonhoz az allergiás tünet, mivel az allergén egész évben a közvetlen környezetünkben található, mint a poratka, az állatszőr, a penészgombák.

A poratka-allergia alaposan felforgatja a beteg környezetének életét. Minden porfogót, szőnyeget, matracot, tollas párnákat, függőnyt el kell távolítani, és nedves takarítással pormentessé kell tenni a lakást. Az ágyneműt érdemes antiallergén anyagúra cserélni, tapéta helyett a festett falat választani és búcsút kell mondani a nem mosható plüssállatoknak. (Egy apró trükk segíthet: a kedvenc mackót alaposan keféljük le, és tegyük 12 órára a fagyasztóba. A dermesztő hideget nem élék túl a poratkák.) Hasznos a gyakori porszívózás hatékony, HEPA filteres porszívóval. Ideális választás a magas hegyi nyaralás, 1600 méter felett már nem élnek meg a poratkák.

A penészgomba sem könnyű eset, a padló, a falak dohosságát, nedvességét kell megszüntetni, hogy az allergént kiküszöböljük. Az állatszőrre allergiások ne tartsanak kutyát, macskát, hörcsögöt, bundás házi kedvencet. Amennyiben az allergén eltávolítása nem megoldható, gyógyszeres és más kiegészítő terápiával a tünetek enyhíthetők. A kezelés megválasztását bízzuk allergológus szakorvosra.

K. É. ■

Tudta?

A legveszélyesebb allergének közé tartozik a rovarcsípés (méh-, illetve darázsfullánk toxinja), a mogyoró és a kagyló. Súlyos esetben életveszélyes állapot (anafilaxia) alakulhat ki. Azonnal hívjunk mentőt!



Változás a légúti allergiás betegségek megelőzésében, kezelésében

Az allergiás légúti betegségek sok ember életét megkeserítik, gyakoriságuk egyes becslések szerint a jövőben akár a lakosság felét is elérheti. Többnyire levegőben szálló allergének (pollenek, házi por, atkák, állatszőr, stb) belégzése váltja ki. Az ornyálkahártyára jutva erős vízserű váladékozást, az orr eldugulását, a légzés akadályozását okozza. Az alsó légutak allergiás reakciója ritkább, típusos példája az asztma allergiás formája.

Mára már nem csak a tartós kezelés, de a sürgősségi ellátás, a kiegészítő kezelés és a megelőzés céljára is jó készítményekkel rendelkezünk. Hatékonyságuk korlátai, a kezelés lehetséges mellékhatásai újabb megoldások kifejlesztésére serkentik a kutatókat. Optimális megoldás a megelőzés lenne. A levegő allergén tartalmának csökkentése (pl. parlagfű program) mellett nagyon öröndetes azonban a megelőzés teljesen új útjának megjelenése.

Mikroszemcsés cellulóz por a belélegezve vékony filmet alkot az orr nyálkahártyáján, melybe a levegő allergénjei beleszállnak és nem jutnak mélyebb légutakba sem, így nem vált ki allergiás reakciót. Mivel önmaga semmilyen élettani vagy gyógyszeres aktivitással nem rendelkezik, így nincs mellékhatása és más terápiát sem zavar. Tartós használata a klinikai vizsgálatok szerint a betegek közel 80 %-a számára megoldást hozhat.

AZ OKOT SZÜNTESD MEG, NE A TÜNETEKET KEZELD!

POLLEN STOP
ALLERGIA
Násaleze
természetes allergia megelőzés



SZÜKSÉG VAN RÁ!
WWW.POLLENSTOP.HU



Keresse a gyógyszerlárokban és a gyógynövényszaküzletekben!



Forgalmazza: VitaminKosár Kft., 1117 Budapest, Néporfogat u. 7/C.
Tel.: (06-1) 209-1084, Fax: (06-1) 209-5772 www.vitaminkosar.hu

Műszeres megfigyelés a szülés alatt



A vajúadás alatt a szülésznő és az orvos figyelik a magzati szívfrekvenciát, az anyai méhösszehúzódások gyakoriságát, erősségét. A szívdobbanás tájékoztat a magzat állapotáról, és erőt ad az édesanyának szülés közben.

Régeen a szívfrekvenciát az úgynevezett fafüllel ellenőrizték, mely egy tölcser alakú eszköz. Egyetlen „hibájaként” említhetjük: ilyenkor csak a vizsgálatot végző személy volt részese annak az élménynek, hogy hallhatta a méh belsőjében mocorgó jövevény szívdobbanását. Ma már szerencsére a leendő szülők is részesülhetnek a belső világ csodájában.

Több műszer ismeretes a szívhang ellenőrzésére. Vannak a kézi eszközök (fonendoszkópok), melyek csak a magzati szívfrekvenciát teszik hallhatóvá, és erről nem készül papírregisztráció.

Ismert és elterjedt készülék a CTG (cardiotocográf). Ennek használata a 36. terhességi héttől szűrővizsgálatként is ismeretes, ennek időtartama körülbelül 20 perc. Ilyenkor gumiszalag segítségével az anya hasához rögzítik a két regisztráló fejet és a készülék papírszalagra rögzíti az eredményeket. A szívfrekvenciát jelző műszer ultrahangos elven működik, ezért a hanghullámok terjedését zselés anyaggal teszik hallhatóvá. A CTG-hez tudunk még magzatmozgás-számláló egységet is rögzíteni, melynek az eredménye szintén megjelenik a papírszalagon. Az így készült görbe mutatja meg a magzat méhen belüli pozitív állapotát, illetve felhívja a szakember figyelmét arra, ha szükségessé válik a beavatkozás.

A vizsgálatot ülő vagy fekvő pozícióban végzik. Mind a magzatra, mind az anyára nézve veszélytelen és fájdalommentes a szűrés. A CTG készülék használata már vízben vajúadások is megoldott. Mindez az anya és magzatának még nagyobb biztonságát szolgálja.

SOLTÉSZNÉ SZENES KINGA ■



neogranormon 75 éve kimondhatatlanul jó

bőrgyógyító kenőcs

- ① Megszünteti a bőr kipirosodását.
- ② Védi a hámsejteket, fokozza a hámréteg ellenállását a fertőzésekkel szemben.
- ③ Elősegíti a hámsérülések gyógyulását, a bőrregenerációt.



TEVA www.babapopsi.hu

A Neogranormon kenőcs recept nélkül kapható gyógyszer. Alkalmazás: az érintett felületet bekenni a gyulladós folyamat teljes gyógyulásáig. Ellenjavallat: a hatóanyagokkal vagy a készítmény bármely összetevőjével szembeni túlérzékenység. Információs vonal: 06-30-531-6761

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

A Down-kór szűrése

Gyógyhír Az orvos válaszol
KLINIKA

Kérem, írja le, mi a menete a Down-kór szűrésének? Mennyire megbízható egy genetikai vizsgálat? Feleségem 4 hetes terhes, nagyon várjuk már a babát, és nem szeretnénk, ha bármi baja lenne. Feleségem 36 éves, azt olvastuk, hogy ilyenkor genetikai vizsgálatot szoktak végezni. (T. M.)

A Down-kór olyan rendellenesség, melyben a 21-es kromoszómából eggyel több, összesen három darab található a sejtekben (21-es triszómia). Súlyos szellemi és testi károsodással járhat. A számszelettség vonatkozhat a teljes 21-es kromoszómára vagy annak egy részére.

A Down-kórnak a méhen belüli élet folyamán felismerhető testi jegyei jellegzetesek, és az esetek egy részében ultrahangvizsgálattal már a terhesség első harmadában is láthatók, elősegítve ezzel a Down-kóros magzatok kb. 50 százalékának felismerését. Kimutatásuk nem jelent egyértelmű diagnózist, pusztán a 21-es triszómia lehetőségét vetik fel. A Down-kór kockázata emelkedik az édesanya életkorával, 34-35 év körül már indokolt a genetikai vizsgálat a fokozott rizikó miatt.

A 21-es triszómia diagnosztizálásához úgynevezett citogenetikai vagy molekuláris genetikai vizsgálatok szükségesek, a magzati biológiai mintából kinyert DNS alapján. A biológiai minta származhat a lepénybolyból, a magzatvízből vagy a köldökzsinórból (chordocentézis). Ezek a mintavételi eljárások 0,5–2-3 százalék közötti eséllyel vetélést is okozhatnak. Ennek megfelelően csak a Down-kórra nézve fokozott kockázatu terhéseknek ajánlhatók.

A magzatvíz-mintavétel (amniocentesis) a genetikai rendellenességek felderítése céljából a világon legerjedtebben és leggyakrabban alkalmazott eljárás. A vizsgálat elvi alapját az a tény képezi, hogy a magzatvíz kisebb-nagyobb mennyiségben tartalmaz a magzat teljes genetikai állományát megmutató, magzati eredetű sejteket. A vizsgálat a 16-20. terhességi hét között végezhető el; optimális időpontja a 18. hét körül van.

A beavatkozás a terhes hasfalán keresztül, fekvő testhelyzetben történik. Minden esetben részletes ultrahang-vizsgálat előzi meg, ami tájékoztat a magzat elhelyezkedéséről, a lepény helyzetéről, valamint a magzatvíz hozzáférhetőségéről. A mintavétel helyét mindig a magzattól távol, lepénymentes területen választjuk ki. A beavatkozás során kb. 7-10 ml magzatvíz kerül eltávolításra. Amennyiben a vizsgálatra ikerterhességben kerül sor, mindkét burok belsejéből kell megfelelő mennyiségű mintát nyerni. A beavatkozást követő hetekben a magzat visszapótolja a vizsgálat kapcsán elvesztett magzatvíz-mennyiséget, sőt időnként átmeneti magzatvíztöbblet is kialakulhat, mely azonban általában néhány héten belül rendeződik. Ennek kapcsán semmilyen szülészeti szövődménytől, veszélytől nem kell tartani.

Dr. Nagy Zsolt

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



elmex® SENSITIVE PLUS –
kiemelkedő védelem az érzékeny fogak számára



elmex SENSITIVE PLUS

- 1. PLUSZ:** a kiemelkedő hatékonyságú aminfluorid hatóanyag védőréteget képez a fogfelszínen a fognyak szuvasodása ellen.
- 2. PLUSZ:** tartós használat esetén speciális összetevői védelmet biztosítanak a fognyaki érzékenység ellen.
- 3. PLUSZ:** kíméletes tisztítást biztosít a szabadonálló fognyak számára, és véd a kopástól.

Jótanácsok a szabadonálló fognyak és az érzékeny fogak ápolására:

- minden étkezés után, de legalább naponta 2 alkalommal mosson fogat
- alacsony dörzsölőhatású fogszuvasodás elleni fogkrémet használjon
- fogait lágy sörtéjű fogkefével mossa, kerülje a vízszintes dörzsölést és a fogkefe erőteljes nyomását
- az érzékeny fogakra használjon napi rendszerességgel magas aminfluorid tartalmú gélt
- a fájdalom megszűnéséig a fogszuvasodás megelőzésére heti 1 alkalommal használjon magas aminfluorid tartalmú gélt
- legalább naponta 1 alkalommal öblítse ki száját érzékeny fogakra való szájvízzel
- esténként alaposan tisztítsa ki fogközeit fogselyem segítségével
- évente 2 alkalommal keresse fel fogorvosát ellenőrzés céljából

Az elmex® SENSITIVE PLUS fogkrém és szájvíz együttes alkalmazása jelentősen gyorsítja az ásványi anyagok visszaépülését és növeli a dentin szuvasodás elleni védelmét. (Pettersson et al. 2001.)



elmex ÉS FOGAINK EGY ÉLETEN ÁT MEGTARTHATÓK.



NAGY GÉN Diagnosztikai és Kutatási Kft.

GENETIKAI TANÁCSADÁS ÉS GENETIKAI DIAGNOSZTIKA

GYERMEKEINK ÉS SAJÁT
EGÉSZSÉGÜNK MEGŐRZÉSÉHEZ

A **genetikai tanácsadás** és a **genetikai laboratóriumi** diagnosztika egyre fontosabb szerepet tölt be az egészséges életmód kialakításában, saját magunk és gyermekeink egészségének védelmében. A biológiai kutatások fejlődésével ez a két diagnosztikai eszköz ma már nemcsak a betegségek diagnózisának a felállításában és a megfelelő terápia kiválasztásában segít, hanem egy nagy területet nyitott a betegségre való fogékonyág korai felismerésében, ezáltal lehetőséget adhat a betegségek elkerülésében, megelőzésében.

Miben segíthet a genetikai tanácsadás?

A genetikai tanácsadás egy szűrővizsgálat, egy diagnosztikai eszköz, amely segítséget nyújt:

- **Családtervezésben és terhesség gondozásában**
- **Betegségekre való hajlamok feltérképezésében**, ennek tükrében a betegségek korai kiszűrésében és elkerülésében
- **Betegségek diagnózisának a felállításában**
- **A legmegfelelőbb genetikai diagnosztikai vizsgálat kiválasztásában**, valamint a genetikai eredmény megmagyarázásában.

Miben segíthet a genetikai laboratóriumi diagnosztika?

A genetikai diagnosztika egy gyűjtőfogalom, azok a laboratóriumi módszerek tartoznak ide, amelyekkel **egyévre szabott orvoslást és diagnosztikát lehet végezni** (pl. rákszűrés, trombózis hajlam szűrése, egyéb betegségek hajlamszűrése, apasági vizsgálatok stb.)

Elérhetőség és bővebb tájékoztatás:

NAGY GÉN Diagnosztikai és Kutatási Kft.

(Dr. Nagy Zsolt, ügyvezető) Tel.: 20/9656820 vagy 70/5851352

E-mail: info@nagygendiagnosztika.hu;

Honlap: www.nagygendiagnosztika.hu

Genetikai tanácsadás

és genetikai diagnosztika

(időpontkérés alapján)

ELTE TTK Déli Tömb

(1117 Budapest,

Pázmány Péter stny. 1/c)

Gaba Medical Center

(1158 Budapest,

Apolló u. 61.)



Időskori változások

Míg a gyerekek azon versengenek, ki az idősebb, és türelmetlenül várják az újabb születésnapot, felnőttként már szívesen letagadnánk néhány évet. Érezzük, látjuk a környezetünkben, hogy nem könnyű szépen megöregedni. De nem is lehetetlen.

Mikor kezdődik az öregedés? Abban a pillanatban, hogy világra jöttünk? Amikor megjelenik az első ősz hajszálunk, és pánkszerűen kitépjük vagy gyorsan befestetjük? Az unoka születésével, esetleg a nyugdíjba lépéssel, vagy amikor már nem akarunk megtanulni internetezni?

Életszakaszok

Biológiai óránk a fogantatás pillanatában kezd tetyegni, éveinket mégis a születésünktől számítjuk. A korosodás állandó változással járó természetes folyamat, és tudjuk, aki sokáig szeretne élni, az megöregszik. A változás azonban nem töretlen ívű: a gyermek-, kamasz- és ifjúkor fejlődést, testi-szellemi gyarapodást jelent, a felnőtté válás éveit után az életműködések fokozatos hanyatlása következik. Természetesen nem egyszerre és nem minden képességünk mondja fel a szolgálatot. A fizikai erő ellensúlyozhatja a tapasztalat. Az öreg hegymászó lassabban jut fel a csúcsra, de biztosabban visszatér, mint ifjú, forrófejű társa, mert nem vállal ésszerűtlen kockázatot, és bölcsen beosztja erejét.

Az orvostudomány fejlődésének, a járványok leküzdésének és az életkörülmények javulásának köszönhetően egy ma született kislány várható élettartama hazánkban 75-76 év, egy kisfiúé 66 év. A magyarok átlagosan tíz évvel korábban halnak meg, mint az Európai Unió nyugati országaiban.

Az átlagos életkor növekedésével az életszakaszok kitolódtak. Száz évvel ezelőtt egy negyvenéves

ember idősnek számított, ma ötvenévesen még csak az átmenet korába lépünk. Idősödőnek a 60–75 év közötti korosztályt tekintik a gerontológusok, az öregedés biológiai, orvosi és szociális kérdéseivel foglalkozó szakorvosok. Idősnek számítanak a 75–90 évesek, a 90 felettié alkotják az aggok, a százas éveiket megélik a matuzsálemi korúak csoportját.

Más életminőség

Korányi Sándor professzort tekintik a magyar gerontológia megteremtőjének. Ma is érvényes 1937-ben leírt megállapítása, mely szerint az öregedés első jele az adaptáció, az új helyzetekhez való alkalmazkodás képességének csökkenése.

Az öregség nem betegség, hanem más életminőség. Nem szólal meg a vészcsengő, hogy ettől kezdve minden rosszabb lesz. A testi-lelki változások folyamatában mindig elveszítünk, és ha értelmet adunk az éveknek, mindig kapunk is valamit. A hanyatlás nem elkerülhetetlen, ha elfogadjuk a változásokat, és megfelelő életmóddal ellensúlyozzuk a képességek csökkenését.

Csonttömegünk maximumát húszas éveinkben érjük el, izmaink 25-30 évesen a legerősebbek. Szellemi és szexuális teljesítőképességünk is nagyjából ekkor van a csúcson. Negyvenévesen a tanulás terén már nem versenyezhetünk egy kamaszsal, hiszen a tizenévesek agya úgy szívja fel a tudnivalókat, mint a szivacs, de tárgyi tudásban, lényeglátásban,

tapasztalatban az idősebb korosztály felé billen a mérleg. Még nem késő újat tanulni, de szerencsésebb, ha a kamaszok és a seniorok a korosztályuknak megfelelő nyelvtanfolyamot választanak.

Hormonok

Egy ötven év körüli nő az öregedés megrázó élményeként élheti át a menopauza tüneteit. Ciklusa rendszertelenné válik, majd megszűnik. A hormonális átalakulás számos kellemetlenséggel járhat, hőhullámok, hangulati ingadozás, alvászavarok nehezítik a napjait. Érdemes fölkeresni a nőgyógyászt, és megbeszélni vele a panaszokat. Mérlegelve a várható előnyöket és kockázatokat, a páciens dönthet a hormonpótlás mellett, vagy választhat más terápiát. Nőgyógyászok tapasztalatai szerint fontos, hogy ki hogyan éli meg a menstruáció elmaradását. Vesztésként, mert úgy érzi, megszűnt nőnek lenni, vagy azt mondja, egy gonddal kevesebb.

A férfiak ugyanúgy megszenvedik a klimaxot, mint a nők. Tüneteik is hasonlóak, bár rendszerint kevésbé drámaiak. Mivel a nemi hormonok az agyműködéstől a csontok felépítésén át az anyagcseréig mindenre hatnak, a klimaxot valóban korjelzőnek tekinthetjük. Lényeges különbség azonban, hogy amíg a nők termékeny életszakasza a menopauza után lezárul, a férfiaknál ugyan törés következik be fizikai, mentális és szexuális teljesítmény terén, de nemzőképességüket életük végéig megőrzik. Érdemes andrológus (a férfibetegségek szakorvosa), illetve urológus szakorvossal megbeszélni a panaszokat, a hormonpótlás lehetőségét.

Ahogy a nemi hormonok mennyisége csökken a szervezetben, a nők előnye lassan elfogy, amit addig az ösztrogén biztosított. Fokozódik a csontritkulás veszélye, és a férfiakéval azonos szintre emelkedik a szív- és érrendszeri, a zsíryanagcsere-zavarok, az érelmeszesedés kockázata.

TERMÉSZETES GYÓGYGOMBA KIVONATOK

PATKÓNYELV, LEPKEFÜ, KÍGYÓSZÁL, BOKROSGOMBA, HERNYÓGOMBA, CSEPPKÖGOMBA KIVONATOK
MAGAS POLYSACCHARIDA TARTALOMMAL

INFO VONAL: 0630/391-80 80
WWW.VITANAX.HU

max-immun
RÁK- ÉS IMMUNKUTATÓ KFT.

EGYSZERŰEN VISSZAÁLLÍTHATÓ A MEGFELELŐ SZEKUALIS ÉLET

A merevedési zavar korunk jellemző férfibetegsége, ám az érintett férfiak többsége idegenkedik a probléma elismerésétől, a segítségkéréstől. Szakemberek szerint az esetek jelentős hányadában, idejében elkezdett terápiával a gond megszüntethető.

A merevedési zavar kezelésére kedvelt és sikerrel alkalmazható a vákuumtechnikai elven működő **VEP készülék**, amivel akár fél óráig is fenntartható hatás érhető el. A Európai Unióban bevizsgált és forgalmazásra engedélyezett, **VEP készülék** még egyes állandósult betegségek mellett is alkalmazható. MSZ EN ISO 13485, CE 1011

További információ:
1094 Budapest, Páva utca 26. II/5.
Telefon: 06-1-476-0487
www.vep-keszulek.hu

2 év garancia

18 év sikeres

Szójával a változó-kori panaszok ellen!

A szója népszerűsége akkor ért a csúcusra, amikor kiderült, hogy fogyasztása csökkenti a mell- és petefészekrák, az infarktus, az agyvérzés, és a csontritkulás előfordulási esélyét. A szója növényi hormonokban gazdag; a nők lelkére-testére gyakorolt hatását ma már számtalan orvosi kutatás is bizonyította. Ellentétben a mesterséges hormonkészítményekkel, fogyasztása nem eredményez durva beavatkozást szervezetünk működésébe. Menopauza idején azért javasolják, mert hormonális hatása enyhíti a kellemetlen tüneteket. A szója esetenként még akár mesterséges hormonkezelések helyett is alkalmazható.

Izoflavon szükségletünk fedezése szója segítségével



Dr. Petróczi István, onkológus, nőgyógyász szerint: „...kezelésként a megfelelő kivizsgálás után a hiányzó női hormon pótlása szolgál, de a súlyos osteoporózis (csontritkulás) megállítására más készítményeket is adnak. Ugyanerre szolgál a fitoösztrogének bevonása a kezelésbe. Ezek vagy erősítik az ösztrogén hatását, vagy maguk is gyenge ösztrogénként viselkednek. A daidzein és a genistein a szójabab gyenge ösztrogén hatást kifejtő aktív metabolitjai, melyek a hagyományos kelet-ázsiai étrenden élőket megvédik az osteoporosistól és a menopauza más következményeitől. Vagyis: a kelet-ázsiai népek közismerten kevés panaszt okozó menopausájának nem genetikai, hanem táplálkozási okai vannak.”

Hazánkban a Joya Szója termékek kizárólag természetes, génkezeléstől mentes szójababból, kíméletes feldolgozási eljárással készülnek, így tartalmazzák mindazokat az értékes tápanyagokat, amelyek a növényben jelen vannak.

Az a csodálatos szója formába hoz!

Joya

A férfiak negyvenéves koruk táján kezdenek meghízni, a hajuk megritkul, a vérnyomásuk megemelkedik, és ötvenöt évesen áteshetnek az első infarktuson vagy agyi érkatasztrófán (stroke). Nőknél ez tíz évvel később következik be.

Mentsük a menthető!

Ha tudjuk, hogy negyven és ötven év között már észrevehetően lassúbb az anyagcsere, megfelelő táplálkozással megelőzhetjük az elhízást. Ezzel sok bajt elkerülhetünk: kordában tarthatjuk a vérnyomásunkat, a vércukorszintünket, a koleszterin- és triglicerid értékeinket, így megóvhatjuk keringési rendszerünket, késleltetve az érelmeszesedés folyamatát, ezzel nemcsak a szívünket védjük, hanem ízületeink és agyunk ép működését is.

Étrendünkben a baromfi és a hal nagyobb részt kapjon, mint a sertés- vagy marhahús. Gondoskodjunk a megfelelő fehérje-, kalcium-, rost- és vitaminbevitelről, együnk több zöldséget és gyümölcsöt. Fontos a kellő mennyiségű folyadék elfogyasztása, ez legalább napi másfél liter legyen.

Rendszeres mozgással nemcsak ízületeinket, csontjainkat tarthatjuk formában, hanem a keringésünket is. Egy kiadós séta közben javul a végtagok és az agy vérellátása, még a hangulatunk is felderül.

Tegyük akadálymentessé a lakást! A szükségtelen küszöböket, csúszós szőnyeget, az utunkat keresztező elektromos vezetékeket helyezzük át, a fürdőszobába szereltesünk fel kapaszkodókat.

Fontos a társaság, a családi, baráti kapcsolatok ápolása. Idős barátrónk hasznos tanácsát ajánlom mindenki figyelmébe: ne panaszkodj! Nem kell mindenkire rázúdítni, hogy mi fáj, mert ezzel csak elriasztjuk az udvarias ér-

Mi történik?

- ☞ **Gontrendszer:** csonttritkulás, ízületi elváltozások. A jó tartás, az izomerő megőrzése érdekében fontos a rendszeres mozgás, a séta, az úszás, a túrázás. A csonttritkulás kockázatát csökkenti a kalciumban gazdag étrend, a D-vitamin.
- ☞ **Bőr:** a rugalmasságot adó kollagénrostok töredezésével és a bőralfájában lévő zsírraktárak megcsappanásával megjelennek a ráncok. Késleltethetjük a folyamatot, ha nem visszük túlzásba a napozást, és az életkorunknak megfelelő krémekkel ápoljuk arcunkat és testünket.
- ☞ **Anyagcsere:** csökken a sejtek tápanyag- és energiaszükséglete. Könnyebb, kevésbé zsíros és rostban gazdag ételekkel megelőzhetjük az elhízást, elkerülhetjük az emésztési panaszokat.
- ☞ **Keringési rendszer:** a szívverés lelassulhat, szabálytalanná válhat. A vérnyomás általában megemelkedik, ezáltal kitágulnak a nagy verőerek, miközben a kisebb artériák beszűkülnek, a korral járó érelmeszesedés miatt faluk megvastagodik. Megnő a vérrögképződés, a trombózis, infarktus, szélütés (stroke) kockázata.
- ☞ **Agyműködés:** a szellemi leépülés nem az idősor természetes velejárója, hanem betegség, amelynek okát ki kell vizsgálni! A tanulás képessége idős korban is megmarad, bár az új ismeretek elsajátításához több



Az ordító szájszag ellen! Stozzon az üde leheletért!

Klorofill tartalmú draszté a kellemetlen szájszag és testszag megátolására

Szedhető:

- szájszögeli baktériumok
- diéta, böjt, kiegyensúlyozatlan táplálkozás
- kávé, nikotinfogyasztás
- stressz, túlzott izzadás esetén fellépő kellemetlen szájszag és testszagok megszüntetésére.

Felszívódás után belülről ható klorofill-réz komplex nátrium sóját tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény.

A drasztét egészben kell lenyeelni!

Nem ajánlott összerágni vagy szopogatni!

A Stozzon termék gyártója:

**Queisser Pharma GmbH & Co. KG, Germany
Forgalmazó: Pharmatika Kft. Tel/Fax: 36 1 239 6191**

Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövényszaküzletekben.



Amennyiben elégedett a termékkel, küldje vissza a dobozon található vonalkódot a Pharmatika Kft. címére.

Minden vonalkód visszaküldő garantált ajándékot kap.

Visszaküldési cím: Pharmatika Kft. 1139 Budapest, Váci út 95.

időre van szükség. Kitűnő agytorna a nyelvtanulás, a rejtvényfejtés, a sakk, a kártya, a társasjátékok, az olvasás, az egymásra figyelő beszélgetés.

☞ **Nemi szervek:** nőknél a medencefenék izmainak ellazulásával a méh megsüllyedhet, vizelettartási gondok (inkontinencia) adódhatnak. Segíthet az intimtorna, súlyosabb esetben a műtét. Csökken a hüvelyváladék mennyisége, a hüvely fala elvékonyodik, a szex így kevésbé örömteli. Ösztrogéntartalmú hüvelykenőcs vagy a patikában kapható síkosító megoldhatja a problémát. Férfiaknál a szexuális élet minden területét érintheti a korosodás, jelentkezhet merevedés-, libidó- és orgazmuszavar. Érdekes több figyelmet fordítani a prosztatapanaszokra, az okok a gyulladástól a prosztatamegnagyobbodáson át a daganatig terjedhetnek.

☞ **Érzékszervek:** a látásélesség romlik. A megfelelő szemüveg felírása mellett jó, ha az orvos ellenőrzi a szemlencse átláthatóságát (szürkehályog), a szemnyomást (zöldhályog), megvizsgálja a szemfenéken jelentkező esetleges elváltozásokat (makuladegeneráció, AMD).

Kisebbségi fokú hallásromlás esetén is érdemes elmenni fül-orr-gégész szakorvoshoz. Lehet, hogy a fülzsír felhalmozódása okozza a gyengébb érzékelést. Hallásvizsgálattal (audiológia) eldönthető, hogy szükség van-e hallókészülékre.

deklődött. A bajok kezelésére ott az orvos, neki lehet panaszkodni. Ha a baráti összejöveteleken nem az a versengés tárgya, hogy ki a betegebb, hanem sakkozással, kártyázással, hosszabb-rövidebb kirándulással, józú beszélgetéssel töltjük az időt, mindenki jobban jár, mert megfeledez arról, hogy mi fáj, és örömmel készül a következő közös programokra.

Őrizzük meg a lelki tartásunkat. Bár egyre gyakrabban halljuk, hogy az idős ember teher a társadalom számára, ez nem így van. Az idősek gondozása munkalehetőséget teremt. Szellemi téren elérkezik a nagy összegzés ideje, a tudás és tapasztalatok szintézisének lehetősége. A Nobel-díjat ritkán kapják harmincévesek. Hiba volna, ha a korosztályok közötti ellentétekre pazarolnánk energiát, versengés helyett az együttműködés sokkal hasznosabb.



KOLIMÁR ÉVA ■

HADÜZENET AZ ÉRSZÜKÜLETNEK

A világ jóléti országaiban a szív- és érrendszeri betegségek az összhatalozás több mint a feléért felelősek. A szívinfarktus, a szélütés, az alsóvégtagi verőérszűkület hátterében ugyanaz a megbetegedés áll: az érmeleszesedés. A dohányzás, a túlsúly, a mozgásszegény életmód, a magas vérnyomás, az emelkedett koleszterin- és vérszint, a cukorbetegség mind a halálos kór kialakulásához vezet. A 45 év feletti korosztály, és különösen a férfiak, nagy veszélyben vannak.

Az erek fokozatos beszűkülése már fiatal korban elkezdődhet. Később az enyhe panaszokat, mint feledékenység, fáradékonyág, lábfáradás, lábfájdalom az öregedés természetes velejárójának tekintik, pedig ekkor már az érpálya károsodott, komoly betegség kezdetéről van szó.

Az érszűkület kockázata azonban csökkenthető! Időben történő felfedezése és kezelése csökkenti a szívinfarktus, szélütés és végtag-amputáció kockázatát.

Nagy Lajos magyar természetgyógyász feltaláló nevéhez fűződik egy klinikailag igazolt, rendkívül sikeres gyógymód, amely a 80-as évektől napjainkig meghódította Európát, Távol-Keletet és Kanadát. Magyarországon 1994 óta tízezrek lábát mentette meg a Sonotherápia néven ismertté vált pulzáló infrahang-terápia. Az eljárás az egész artériás érpályában kifejti gyógyító hatását. Megszűnnek a szív táji szorító fájdalmak, a járástávolság kilométerekre hosszabbodik, a hosszú ideje nem gyógyuló sebek, fekélyek begyógyulnak. Sok esetben műtéttől, amputációtól menekülnek meg a betegek. Ma már az országban 20 Sonotherápia Centrumban folyik a gyógyító munka orvosi vezetéssel. A gyógymód hatásosságát nemcsak az orvosok és betegek elégedettsége, hanem több kísérlet is bizonyítja. A Sonotherápia fájdalommentes, nincs mellékhatása, és minden

egyéb gyógymóddal kombinálható. Annyira sikeres, hogy mostanában hamisítani próbálják. Az ártéripa hatástalan.

A kúra naponta ismételt 60 ambuláns kezelésből áll. Megelőzésre 30 kezelés elegendő.

Nagy Lajos rendelőjében az orvosi vizsgálatot követően dietetikus és gyógytornász segít a helyes táplálkozás és mozgásformák megtanulásában. Sokszor a súlyos érszűkület is megadja magát a Sonotherápia, mofetta és mágnes terápia kombinációjának. Biopton lámpával segítik a sebgyógyulást. Érthető a betegek lelkesedése.

„Több helyen teljes érelzáródást állapítottak meg a vizsgálatok az érrendszeremben. Orvosaim amputációt helyeztek kilátásba. Szerencsére eljöttem Nagy Lajos rendelőjébe. 60 kezelés után már futni tudok a villamos után, és ugrókötelezem az unokámmal. Az amputáció elmaradt” – meséli Bajna István.

ÉRSZÜKÜLET? VAN SEGÍTSÉG!

- Alsóvégtagi- nyaki- agyi érszűkületben
 - Szívkoszorúér megbetegedésben
 - Cukorbeteg érszűkületben
 - Bármilyen érmeleszesedéses megbetegedésben
- A Sonotherápia fájdalommentes és nincs mellékhatása.
A BETEGEK 80%-ánál EREDMÉNYES
VIGYÁZAT, HAMISÍTJÁK!!!



KÖZPONT: SONOTHERÁPIA CENTRUM Budapest, XI. Tarcali u. 19.
Tel.: (1) 365-8156, (1) 209-9273

Bp. XXI.: 20/488-8599, 20/461-1611, Bp. XIII.: 399-0982, 20/359-1019,
Maglód: 20/911-1049,

Mosonmagyaróvár: 96/576-411, Győr: 96/524-971, Debrecen: 52/417-310,
Kapuvár: 96/240-042, Kaposvár: 30/913-1386, Tatabánya: 70/633-1802,

Veszprém: 70/455-7649

Web:www.sonoterapia.hu

Nincs többé narancsbőr!

THERMO BODY



Petyhüdt, fellazult bőrreszek, narancsbőr kezelésére, illetve terhességi csíkok és cellulit enyhítésére javasoljuk. Bőrpír jelentkezése mellett fokozza a szöveti keringést, feltölti a pangó szöveti részeket vérrel. A véráram növekedésével meggyorsítja a salakanyag ürítést, fokozza az anyagcserét és egyben elégeti a felesleges zsírtartalmát. Rendszeres kezelés mellett szemmel látható a bőrfeszítő, karcsúsító hatása. Tíz éve bizonyít a professzionális testkozmetikákban.

Gyártó: ProtoLAB Kft. 2030 Érd, Pf.:139 Tel.: (23) 367-188 Fax: (23) 362-890 www.protolab.hu

**TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK,
TEÁK, DAGANATOS
BETEGEKNEK!
KERESSE
WEBÁRUHÁZUNKBANI**



www.protolab.hu
Üzlet: Bp., Kék Golyó u. 12.

2 in 1



Sikert arat a LyL Protoxyl!

BOTOX® - hatás injekció és fájdalom nélkül!
A LyL PROTOXYL krém és aktív szérum hatóanyaga klinikailag igazoltan csökkenti a meglévő ráncok mélységét és hatékonyan gátolja az újak kialakulását. Különösen hatékony a szemkörnyék, a homlok és az ajkak körüli ráncok simításában. Kutatások szerint már 30 nap használat után 27%-kal csökkenti a ráncok mélységét.

Gyártó: ProtoLAB Kft. 2030 Érd, Pf.:139 Tel.: (23) 367-188 Fax: (23) 362-890 www.protolab.hu

A hölgyek körében tavasz közeledtével újra és újra felmerül a kérdés, hogyan lehetne megszabadulni a télen lerakódott zsírpárnáktól, illetve a zsírszövetekben oly könnyen lerakódó méreganyagoktól? Ismerkedjünk meg három testszépítő kezeléssel, amelyek mellett természetesen nem szabad elfeledkeznünk a kiegyensúlyozott napi étrendről és a rendszeres testmozgásról sem.

Tavaszi

Akor előrehaladtával az egyik leggyakrabban felmerülő kozmetikai elváltozás – arcon és testen egyaránt – a petyhüdt bőr, amely nem kizárólag a leromlott izomtónusnak köszönhető, hanem kötőszövetünk dehidratáltságának (nedvességtartalmának csökkenésével), a rostok degenerálódásának is. A bőrkondicionáló testkezelések során ezeket a hiányosságokat igyekszünk pótolni, vagyis vízzel látjuk el a kötőszövetet, illetve rostjait újraépítve rugalmassá tesszük a bőrt. A kezelés során liofilizált tengervízzel folyósított, feszesítő, tonizáló, hűsítő zselébe tekerjük a vendéget, majd melegítő takaróba burkoljuk, hogy aktiváljuk a bőrt tápláló összetevőket. A tíz alkalomból álló kúra kimondottan ajánlott fogyókúra közben, illetve utána, a bőr állapotának javítására.

**Egészséges. Esztétikus.
És az Ön kezének, lábának
a bőre?**

Wartner: lefagyasztja a szemölcsöt a gyökeréig, akár egyetlen kezeléssel

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

WARTNER®

A szemölcs szakértője



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



felfrissülés testünknek

A méregtelenítő kozmetikai eljárások során gyakran alkalmazott hatóanyagok a tengerből kinyert algák, iszapok. A tengervízben, üledékben, algákban és iszapokban, valamint a tengeri sóban található hatóanyagok elősegítik az általános közérzet javulását, a betegségeket, valamint a tavaszi fáradtságot követő regenerálódást. Méregtelenítő iszapfürdő-kezeléseink célja a jó közérzet kialakítása, rejtett energiatartalékaink felszabadítása, illetve – közvetve – a cellulitproblémák javítása.

A makacs zsírlerekódások és a zsírszövetben felhalmozódó méreganyagok (cellulit) sikeresen kezelhetők különlegesen mélyre ható, erős masszázstechnikákkal. A speciális narancsbőr elleni masszázzsal ösztönözük a nyirokeringést, ami segíti a méreganyagok és a pangó szövetnedvek elszállítását, miközben serkentjük a zsírraktárak lebontását is. Természetes, hatékony és kényelmes, egyben karcsúsít, átformálja a testkontúrt.

Leiki egyensúlyunk, közérzetünk hatással van testünk állapotára, ezért minden egyes testkezelést relaxáló masszázsmozdulatokkal egészítünk ki. Ezzel a bőr mélyebb rétegeibe juttatjuk a hatóanyagokat, fokozzuk a nyirok- és vérkeringést, mindemellett biztosítjuk a vendég teljes ellazulását. Szervezetünk így a testi-lelki felfrissülés minden előnyét élvezheti.

Bizinger Katalin
gyógykozmetikus
Bp. V. k., Alkotmány u. 4.
Tel.: 06-70/326-1149



kaló™ Inhibits Hair Regrowth **Szőre többé nem nő!**
VÉGLEGES SZŐRTELENÍTŐ
KRÉM SPRAY
KANADÁBÓL!
Kapható: Gyógyszertárakban, Gyógynövényboltokban
Megrendelhető: Tel:223-1768, 273-1332 www.holttenger.hu

A levendula szerepe a hüvelygyulladások megelőzésében

Az életük során a nőknek több alkalommal kell számolniuk a hüvely gyulladásával, folyásos panaszokkal, érzékenységgel, fájdalommal. A kezelés során erősebb hatóanyagú helyi vagy tablettá formájú gombaölő szereket adhatnak. Minden kevert, gombás, bakteriális fertőzés esetén célszerű a hüvely helyi kezelése is. Ezt követően, illetve már a kezelés alatt az elpusztult lactobacillus-flóra helyreállítását kell elősegíteni.

Folyásos panaszok azonban akkor is kialakulhatnak, ha semmilyen kórokozó mikroorganizmus nem mutatható ki kenetvizsgálattal. **Ezekben az esetekben kiváló hatású lehet a levendulás intim zuhany használata.** A megelőzés, valamint az enyhébb esetek kezelése és a gyógyszeres terápia kiegészítése céljából fejlesztették ki a női intimhigiénia legkorszerűbb módszerét, az Aquatus rendszert, mely gélben oldott gyógynövény-koncentrátum és tejsavtartalmával egyedülálló. A levendula az ajakosvirágzatúak csoportjába tartozó, a Földközi-tenger mellékéről származó félcserje. Fő hatóanyaga a nagyon kellemes illatú illóolaj, a linalool. Illata átható, tiszta, üde, egyszerre élénkít és nyugtat. Enyhébb esetekben csökkenti a gyulladást, elősegíti a normál hüvelyflóra visszaállását, a lactobacillusok megerősödését (főleg, ha tejsavas hatóanyagot is használunk), a hüvely védekező rendszerének a helyreállítását. Élénkíti az immunrendszert, csökkenti a gyulladásokat, serkenti a hüvelyhám anyagcseré-folyamatait, és méregtelenít. Alkalmazása során a hüvelyi pH-egyensúly helyi védelme és regenerációja mellett a szervezet egészére kedvező hatást gyakorol. A leghatásosabb gombaölő illóolajok közé tartozik a levendula kivonata, így nemcsak a megelőzésben játszik óriási szerepet, hanem a már kialakult gyulladásos folyamat visszaszorításában is.

Kiválóan alkalmazható a fogamzásgátló tablettá szedése mellett kialakuló bővebb váladékozás kezelésében. Kitűnő hatása van a változókor alatt is. A fogykozó ösztrogénszint a hüvely falát vékonyabbá és szárazabbá teheti. Csökken a libidó, közösküléskor a súrlódás miatt megsérülhet, vérezhet a hüvelyhám. **A levendulás hüvelykezelés, intim zuhany segíthet a tünetek enyhítésében.** A levendulagél fokozza a hüvelyhám nedvességét, simulékonyabbá teszi a hüvelyt, gyógyítja a sérüléseket, rugalmasan tartja a szöveteket. Összességében a levendula hatóanyaga a fogamzásgátlás megkezdésétől a változókoron túl széles körű kezelési lehetőséget biztosít a hölgyek számára. Nem lehet azonban mellőzni az évente legalább egyszeri kötelező nőgyógyászati szakorvosi vizsgálatot.

AKCIÓ az egészségtudatos nőknek
Ha most vásárol a patikákban
2 doboz AQUATUS® kapszulát és
átadja ezt a hirdetést
AQUATUS® intimzuhanyt
adunk ajándékba!
Ne késlekedjen az akció!
2008. május végéig tart!

Rendkívüli ajánlat!
Fertőzés? Makacs folyás?
A megoldás
hüvelykezelő intimzuhany

AQUATUS®
segítség a hüvely normál flórájának megőrzéséhez,
E-mail: info@intimpharma.com; Telefon: 30-629-7757 www.aquatus.hu

Bőrvizit

Mielőtt fürdőruhára vetkőznénk, vegyük alaposan szemügyre a bőrünket! Hasznos segítség lehet a tükör az apróbb-nagyobb elváltozások felfedezéséhez. A panaszokon bőrgyógyász, kozmetikus vagy a patikában kapható készítmények biztosan tudnak segíteni.

Anyajegy: ellenőrizzük, hogy színe, formája, körvonala, vastagsága nem változott-e. Ha bármelyiket tapasztaljuk, vagyis az anyajegy „megmozdult”, haladéktalanul mutassuk meg bőrgyógyásznak!

Szemölcs: a kiemelkedő, elszarusodott, bőrszínű csomók a test bármely részén előfordulhatnak. Fájdalmatlan elváltozások, bár a talpon növekedő szemölcs okozhat kellemetlenséget, amikor rálépünk. Vírus okozza, a fertőzést közvetlen érintkezéssel, uszodákban, edzőtermekben lehet a legkönnyebben elkapni. Kézről, lábról, tenyérről, talpról megkísérlelhetjük a szemölcs eltávolítását patikában kapható szerekkel. Kényesebb, érzékenyebb bőrfelületen, arcon, nyakon ne kísérletezzünk, inkább forduljunk bőrgyógyászhoz.

Gomba: a közöséges láb gomba kezelése ma már nem okozhat problémát, a patikában hatékony készítmények között válogathatunk. Emellett egyéb gombás fertőzés is előfordulhat a testhajlatokban, például combtőben, hónaljban, a mell alatt, a hát közepén. Jelenlétére a bőr színének

A fejtetvesség gyakoribb, mint gondolnánk...

Hedrin[®] OLDAT 100 ml



A kutatások szerint sok esetben kimutatták, hogy a tetvek ellenállóak lesznek a hagyományos rovarirtó alapú szerekkel szemben. A Hedrin[®] bevonja a tetveket, ezáltal megfojtja őket. Az igen hatékony fizikai módszer ellen a tetvek nem fejleszhetnek ki rezisztenciát.

A Hedrin[®], új termék mely nem tartalmaz rovarirtót és hatékonyságát klinikai vizsgálattal is igazolták.

Nem szívódik fel a bőrön, a család minden tagja használhatja, gyermekeknél 6 hónapos kortól. Teljesen színezék és illatmentes, a hajon könnyen elosztható.

Gyártó: Thornton & Ross Ireland Ltd., Írország

Forgalmazó: VICIS Pharma Kft 1027 Budapest, Kapás u. 11-15. info@vicispharma.com www.vicispharma.com

Keresse a gyógyszertárakban!



CE jelles orvostechnikai eszköz



NUROFEN

ÚJ, VÍZ NÉLKÜL BEVEHETŐ LÁZ- ÉS FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ TERMÉKEK.
Szájban oldódó tabletta





citrom ízben
12 éves kor felett adható

eper ízben
6-12 éves korig

RECKITT BENCKISER

Gyermek és felnőtt változatban kapható

NUROFEN NON-AQUA – CÉLZOTT HATÁS A FÁJDALOM FORRÁSÁRA

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

Vény nélkül kapható gyógyszer ibuprofén hatóanyaggal.



megváltozása (sárgás, barnás elszíneződés, illetve fehér folt) utalhat. Érde-
mes megmutatni bőrgyógyásznak.

Szőr: a nemkívánatos szálak eltávolítására számos módszer létezik. Időle-
gesen megoldja a problémát a gyantázás, a depiláló krémek, a borotválás,
vagy a csipesszel kihúzkodás helyett alkalmazott szőrtelenítő készülékek.
Aki végleges megoldást szeretne, választhatja az elektromos túvel végzett
epilálást (kis felületen érdemes) vagy a nagy területen is hatékony lézeres
eljárást.

Ekcéma: a kontakt dermatitist a bőrrel érintkező, izgató anyag váltja ki. Az
allergiás reakciót napfény is előidézhetheti. Érdemes bőrgyógyászhoz fordulni
a panasszal.

Pattanás: bár elsősorban a kamaszok problémája az aknés bőr, egy-egy
pattanás bármely életkorban előfordulhat. Hátterében a faggyúmirigyek
fokozott működése (mitesszer) áll. Ha a termelődő fagyú nem tud kiürülni,
gyulladt csomó keletkezik. Nem érdemes otthon kinyomkodni, mert a házi
barkácsolás eredménye maradandó heg lehet, inkább bízzuk kozmetikusra
a bőr kitisztítását, fertőtlenítését.

K. É. ■

**VILÁGÚJDONSÁG
A BÁRSONY ESZTÉTIKAI KLINIKÁN!**

ULTRACONTOUR KEZELÉS
Végleges zsireltávolítás
a legújabb ultrahangos technológiával
Műtéti beavatkozás nélkül!

- Zavarják a hasán, csipőjén és combján elhelyezkedő zsírpárnák?
- Hiába fogyókúrázik és tornázik, újra visszajön a zsírfelülel?
- Gondolt már a zsírleszívásra, de nem merte vállalni?

**A nyári szezon előtt kezdje el
a Bársony Esztétikai Klinika új,
fókuszált ultrahangos zsírbontó kezelését!**

Az eredmény már az első
kezelés után 1 héttel
látható, és centiméterekben
mérhető.

BÁRSONY
ESZTÉTIKAI
LÉZERKLINIKA

3.000 FT
ÉRTÉKŰ KUPON
ULTRACONTOUR
kezelésre

2008. 06. 15-ig érvényes
Személyenként csak egy
ajándékukon használható fel!

Bejelentkezés a BÁRSONY infovonalon:
(06-1) 22-77-66-9 vagy
a (06-20) 241-9734 számon.
További információk: www.barsony.hu
Kezelés helye: Bársony Klinika
1032 Budapest, Bécsi út 183.

VIRÁGESSZENCIÁK A LÉLEK HARMONIZÁLÓI

Talán Ön is találkozott már *dr. Edward Bach* (1886-1936) nevével a
virágesszenciák kapcsán. Ő dolgozta ki azt a szelíd, finom
rezgésterápiás módszert, melynek célja érzelmi világunk
egyensúlyának megőrzése vagy helyreállítása, és ily módon testi
bajaink orvoslása is. A virágesszenciák felmérhetetlen segítséget
tudnak adni életünk nehéz eseményeinek feldolgozásában.

Bach munkásságának folytatójaként a francia DEVA Laboratórium
kifejlesztette a gyógyszertárakban is kapható 14 összetett
virágesszencia-készítmény sorozatot. Ez a termékcsalád egyértelműen
felismerhető élethelyzetekben és életszakaszokban nyújt támogatást.
Míg a *mono-esszenciák* kiválasztása jobban függ az egyén
sajátosságaitól, addig az összetett-esszenciák több komponensük
révén egy adott élethelyzetben egyszerre több oldalról tudnak segíteni.

Ezek közül most a ASSISTANCE nevű készítményre hívjuk fel
figyelmüket. Krízishelyzetekben, megpróbáltatások idején, feszült
pillanatokban alkalmazandó. Segít a válságos pillanatokban úgy,
hogy közben összeszedettek maradunk, megőrizzük nyugalmunkat és
hidegvérünket. Preventív jelleggel is alkalmazható minden olyan
nehéz esemény előtt, ami félelemmel, kétségbeeséssel, zavartsággal
vagy tanácstalansággal tölthet el (testi-lelki stresszhelyzetek...). A
készítmény megegyezik az eredeti Bach *krízishelyzet* összetett
esszenciával, ami Magyarországon a hatását erősítő lóbuszvirággal
kiegészített formulában Assistance néven kerül forgalomba.

Összetett virágesszencia készítmény

ASSISTANCE

Támogatás

Alkalmazás: Egy adott stresszhelyzetben lehet többször, akár 15
percenként is fújni a nyelv alá alkalmanként 2-3x. Folyamatos szedése
nem indokolt, de bármely más összetett esszenciával egyidejűleg
szedhető. A készítmény 10 ml-es, permetszóróval
ellátott üvegcékben kapható. Készítményeink
bio-minősítésűek és mellékhatásmentesek.



LEANDER VITA

Kizárólagos forgalmazó:

Leander Vita Kft. • tel./fax: 26/366-219
info@leandervita.hu • www.lab-deva.com

Készítményeinket keresse
a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban!

Nagykereskedőink:
HUNGAROPHARMA Zrt., HERBAHÁZ,
HERB&HARMONY Kft. (06-28-508-835)
Bach-virágterápiás tanácsadás (06-20-9710-170)
www.bachviragterapeuta.hu

Csudák nincsenek, de van megoldás

Kényelmes életvitel, kevés mozgás, szénhidrátokban, zsírokban gazdag ételek. Mindezek egyenes következménye a túlsúly, az elhízás, esztétikai, majd egészségügyi problémák.

A megoldás: fogyókúra. A kezdeti lelkesedés azonban gyakran kudarcba fullad. Ennek egyik oka éppen a „kúra”, amely csodákat ígér, de nem vezet tartós életmódváltáshoz. Ha nem állandósulnak az új és egészséges szokások, a leadott kilók gyorsan visszatérnek. Aki sokat csalódott, inkább megbarátkozik túlsúlyával, ahelyett hogy szakember segítségét kérje. Ezért alakult meg a Tudatos Fogyás Fóruma, amelynek tagjai: dr. Pados Gyula professzor, Szent Imre Kórház, dr. Ágoston Gabriella pszichiáter, dr. Torzsa Péter családorvos, Antal Emese, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke és dr. Asbótné Thorma Judit, a Magyar Nők Szövetségének elnöke. A társadalmi és szakmai összefogás célja, hogy széles körben ismertté váljon: egészségünk érdekében törekedni kell az optimális testtömeg elérésére, és ehhez támogatást adjon a fogyni vágyóknak.

A kedvező változások két alappillére a diéta és a mozgás. A diéta nem jelenthet drasztikus ételmegvonást. Nem bizonyos ételcsoportokat kell kiiktatni étkezésünk-ből, hanem tudatos táplálkozásra kell törekednünk. Megfelelő mozgást jelenthet napi 30 perc tempós séta. Ha mindez nem hozza meg a várt eredményt, megoldást

hozhat a harmadik pillér: a gyógyszeres támogatás. Dr. Pados Gyula kiemelte: a gyógyszeres terápia képes arra, hogy megadja a fogyókúra kezdő löketét, segítse a kitartást, és sikerélményt garantáljon, vagyis átsegítse a fogyni vágyókat a holt-pontokon.

Az érintettek nagy része úgy érzi, kontrollra, illetve lelki segítségre is szüksége lenne, hogy meg tudja valósítani az életmódváltását. Ez a negyedik pillér a sikeres testsúlycsökkentéshez, mely akár háziorvosi szinten is megvalósulhat, hiszen ők jól ismerik a pácienseiket, állapotukat, szükségleteiket. Ezért született meg a „*Méregeljen... fogjjon okosan*” tájékoztató csomag, amely a fogyni vágyók információhoz jutását, valamint a háziorvosok munkáját hivatott segíteni. **K. É. ■**

Tudta?

- Magyarországon 2 millióra becsülik az elhízottak és 4 millióra a túlsúlyos emberek számát.
- A dohányzás után az elhízás a második legfontosabb rizikófaktor a koszorúér-betegségek kialakulásában.
- Dr. Rigó János és Gyurcsáné Kondrát Ilona *Az egészséges fogyókúra* című könyve gyakorlati tanácsokkal és finom receptekkel segít az optimális testtömeg elérésében és megtartásában.

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTBÓL!

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

Dr. Hirschberg Andor
Amit a szénanátháról tudni kell 960 Ft

Dr. Békefi Dezső
Gyermekkori diabétesz - tanácsok szülőknek és gyermekeknek 2480 Ft

Dr. Tamási László
Oszteoporózis - A csontritkulás megelőzése és kezelése 1680 Ft

Dr. Szűcs Miklós
A rákról röviden - veszélyeztető tényezők - korai felismerés 680 Ft

Prof. Dr. Bodoky György
Amit a vastagbél- és végbélrákról tudni kell 650 Ft

Dr. Gilde Katalin
Amit a bőrrákról és a melanoma malignumról tudni kell 650 Ft

Dr. Kovács Ágota
Gyulladásos bélbetegségek 1680 Ft

Dr. Barna István
Mit okozhat a magas vérnyomás 1980 Ft

Gaálné Póda Bernadette
Köszvény 1200 Ft

A HÓNAP KÖNYVE



10% KEDVEZMÉNY

Ha Ön 2008 májusában megrendeli Dr. Rigó János - Gyurcsáné Kondrát Ilona: *Az egészséges fogyókúra* című könyvét, a Gyógyhír Könyvesbolt 10%-kal olcsóbban adja Önnek!

Dr. Czuriga István
Koszorúér-betegségek 1280 Ft

Dr. Apáthy Ágnes
Derekfájás, isiász - Tanácsok fiataloknak és idősebbeknek 1280 Ft

Dr. Rigó János - Gyurcsáné Kondrát Ilona:
Az egészséges fogyókúra ~~1260 Ft~~ 1135 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, Üteg u. 49.
- Telefonon: 06-1-452-0277
- Faxon: 06-1-452-0270

A könyveket megrendelheti interneten is, a **www.gyogyhir.hu** címen!

INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHET!
www.gyogyhir.hu

VISZONTELADÓ GYÓGYSZERTÁRAK ÉRDEKLŐDÉSÉT IS VÁRJUK
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: LESTÁL ANNA, TEL.: 239-0347

Díjaztuk a véleményét

Szeretnénk megköszönni minden kedves Olvasónknak, aki kitöltötte és beküldte a Gyógyhír Magazin márciusi számában megjelent kérdőívet, amelyet a kiadó megbízásából a Szonda Ipsos Média-, Vélemény- és Piackutató Intézet készített. Az Ön értékelése is hozzájárul ahhoz, hogy pontosabb képet kapjunk olvasóink elvárásairól, így még tartalmasabb, magasabb színvonalú lapot készíthessünk hónapról hónapra, mindannyiunk örömére.

A felmérés eredménye szerint olvasóink szeretik a Gyógyhír Magazint, keresik a patikákban, adott esetben kérik a gyógyszerészüktől. Nagy örömről számoltunk, hogy a hasonló típusú lapok között – több szempont alapján is – a legjobbnak értékelték a Gyógyhír Magazint. Fontos visszajelzés, hogy magazinunkat hitelesnek, megbízhatónak ítélik, a látott, olvasott szakmai és üzleti információk hatására többször is vásároltak gyógyszertárban vagy gyógynövényszaküzletben új vagy eddig nem ismert terméket.

A felmérés eredményeinek elemzésére későbbi lapszámunkban visszatérünk. Helyszűke miatt most csak azok névsorát közöljük, akiknek a földlak sorolásán kedvezett a szerencse. Őket és a további nyerteseket levélben értesítjük. A nyereményeket postán küldjük el.



A fődíjat, a Hotel Venus Zalakaros jóvoltából felajánlott, kényeztető wellness hétvégét (két fő részére) nyerte: Dufner Gizella (Sopron).

A Békássy és Békássy Bt. KooKoo falióráját kapja: dr. Gouda Pálné (Budapest); Gacsályi Erzsébet (Érd); Mucza Mihályné (Göd); Nagy Ottóné (Budaörs); Szabó Anikó (Budapest).

A Fit-Forma Stúdió fitnessbérletét nyerte: Bertáné Hajdú Klára (Szeged); Boldoczki Anikó (Kecskemét); dr. Pap Viktória (Kecskemét); Duska Gizella (Budapest); Égető Edit (Szeged); Figler Kálmánné (Budapest); Gógh Nóra (Szeged); Király Margit (Kecskemét); Kis Hege-dűs Kálmánné (Pécs); Kristóf Józsefné (Győr); Machnyik Lászlóné (Nyíregyháza); Markó Rita (Budapest); Mazuk Sándorné (Kecskemét); Nagy Anikó (Budapest); Rácz P. Helga (Szeged); Szabó Olívia (Kecskemét); Szelezki Nóra (Kecskemét); Sziráki Katalin (Budapest); Takács Sándorné (Nyíregyháza); Tózsér Tímea (Budapest).

Gyógyhír május

formoline

L112



Schlack-Preismitel des Jahres 2007
Bestimmtes Diätetisches Präparat u. S.

2007. év vezető fogyókúrás terméke Németországban



A készítmény fő hatóanyaga, a poliglukozamin (L112) rostszál magas zsírmegkötő képességgel rendelkezik. Természetes eredetű és jelentős mennyiségű élelmiszerzsírt képes megkötni az emésztőszervekben.

Csökkenti a kalória-felvételt az élelmiszerzsírokból.

Megkötő a lipideket és ezáltal segít a túlsúly kezelésében, a testsúlykontrollnál, a koleszterin- és az LDL szintjének csökkentésében.

Nem tartalmaz izfokozót, tartósítószeret és festékanyagot.



www.L112.com
www.kilogramm.hu

CE jelzés
orvostechnikai eszköz

Gyártó:
Certmedica International GmbH
Saalackerstr. 8, D-63801 Kleinostheim,
Németország

Forgalmazó:
VICIS Pharma Kft.
1027 Budapest, Kapás u. 11-15.
E-mail: info@vicispharma.com



ELŐFIZETŐI AKCIÓ!

MINDEN ÚJ ELŐFIZETŐNEK AJÁNDÉKOT KÜLDÜNK!

• Akik egy évre előfizetik lapunkat, egy praktikus jegyzettömböt (tollal) kapnak ajándékba.



• A fél évre előfizetőket tollal jutalmazzuk meg!

Gyógyhír Magazin előfizetési szelvény

Név:

Postázási cím (ahová a magazint kéri):

Az előfizetés időtartama:

fél év (6 szám): 1.200 Ft

egy év (12 szám): 2.400 Ft

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

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

Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285
(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
- Faxon: 06-1-452-0270


A Gyógyhír Magazint megrendelheti interneten is! Keresse fel a www.gyogyhir.hu címet!

Dátum: Aláírás:

A fenti megrendelőszelvény nem gyógyszertárak részére szól!
A gyógyszertárak előfizetési igényeiket, kérjük, jelezzék a kiadónál az alábbi elérhetőségeken:

Tel.: 06-1-349-6135, fax: 06-1-452-0270, e-mail: info@pressgt.hu

Áprilisi számunk helyes megfejtései a következők voltak: Búcsút mondhat borotvájának (skandináv), 3933 (sudoku). A Hoodia Kft. termékeiből összeállított értékes ajándécsomagot nyerte: Gyenes Tamásné (Balatonfüred), a Valeant Pharma Magyarország Kft. ajándécsomagját nyerte: Fábianffy Jenő (Budapest).



	1		NYAKONCSÍPÓ		LEHULLAJT		VERSENYLOVAS		FÖLDBE MÉLYÍT		MAGA FÉLKEMÉNY SAJT	DÁTUM
	ZÉRÓ		GÉPKOCSI		AMELY SZEMÉLY		LÁNGELME		TÍMSÓDARAB!			
	▶											
	SZALADGÁLÁS										LEMEZDARABI	
	HUSÁNG										BALTI NYELV	
	▶				IGE VAN ILYEN				TALÁL			
					GALAMB ROKONA				RUHAANYAG			
TALIGA		CSERJE		MAGÓG TÁRSA		MAGAM		AZ UDVARON				
JÁTSZÓTÉRI HELY		MINŐSÉGELLENŐR	USZODAI TÁV	AZONOS BETŰK		NÓGRÁD MEGYEI KÖZSÉG		ÉJFÉL ELŐTT				
▶												
					KUTYA		ÉBREN (RÉGIES) BETŰ, KIEJTVE					
					TENGERI HALFAJ							
DÍSZÍTŐ TOLL					BALKÁNI NÉP V.		JÁRMŰ RÉSZE					
SZJA FIZETÉSE					RÓMAI 1005-OS		KARIMA KÖZEPE!					
▶												
				ÍRÓ (FERENC) TÖRÖTT SI!				MAFLA, BAMBA				
2	▶						KÉSZSÉG VÁLASZ					

**HA NEM ESZIK HETENTE NÉGYSZER HALAT...
Az Ocuvite® Retinat étrendkiegészítő magas koncentrációban tartalmaz halolajat és E-vitamint, valamint omega-3 zsírsavat.**
Forgalmazza: Chauvin Ankerpharm Képviselete
1124 Budapest, Tamási Áron u. 38.
www.ocuvite.hu Tel.: (1)225-8621

E havi skandináv rejtvényünk főszereplőire arra a kérdésre kaphatunk választ, hogy miért érdemes étrend-kiegészítő halolajkapszulát szedni? Májusi megfejtőink között a Bausch & Lomb által forgalmazott termékekből összeállított értékes ajándécsomagot sorsolunk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2008. május 25-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

Töltsé 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 színeljelt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldeni. Helyes megfejtőink között az Oral Medic termékeiből összeállított értékes ajándécsomagot sorsolunk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2008. május 25-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

MÁSODPERCEKEN BELÜL CSÖKKENTHETJÜK A SZÁJÜREGIAFTA OKOZTA FÁJDALMAT AZ ORALMEDIC® ECSETELŐVEL.

1. Egyszeri használat
2. Higiénikus alkalmazás
3. Elősegíti a gyógyulást

Vattázott ecsetelő 3 alkalomra.

Forgalmazza: Intercooperation Zrt.
1158 Bp., Késmárk u. 11-13.
Tel.: (1) 416-0376, Fax: (1) 416-0380
www.intercooperation.hu



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



Orimag-gal napi néhány perc alatt

Merjen fogyni a füle segítségével!

Egyszerű, tudományos és tartósan hatékony módszer.

Ha mindent megpróbált és sosem sikerült lefogynia vagy alakját megőriznie, ne adja fel a reményt... Tegyen még egy, talán utolsó próbát! Ehhez nincs szüksége erős akaratra, sem szigorú diétára vagy erőt próbáló gyakorlatra. Ez lesz az utolsó harca, hogy megszabaduljon fölös kilóitól és ezáltal újra megjelje jó közérzetét és életörömét!

ORIMAG

A tű nélküli akupunktúra hatalma!

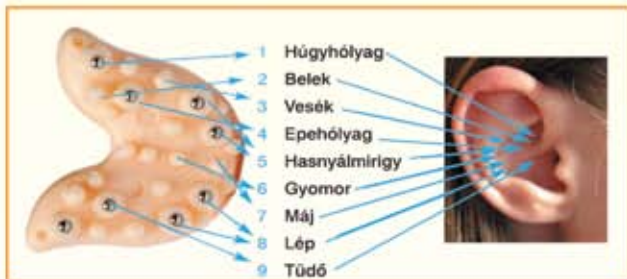
Ez a módszer a fülkagylón található reflexpontok stimulálásával éri el hatását. A fülkagylón a test minden pontjának megtalálható a megfelelője, mely ó egészség esetén nyomásra nem érzékeny, csak beteg szerv esetén.

1951-ben NOGIER professzor, lyoni orvos elsőként végezte el a fül pontjainak feltérképezését, ez derített fényt a fül és az emberi test különböző területeinek kapcsolatára. A fület egy fejjel lefelé elhelyezkedő magzat képehez hasonlította és felfedezte, hogy a fülkagyló az egész testnek megfeleltethető.

Az Egészségügyi Világszervezet 1990-től elismeri és értékeli a tű nélküli akupunktúrát.

ORIMAG a lapos hasért!

A belek renyhesége, úgy mint a puffadás gyakran napközben fordul elő, általában étkezés után. Ez a elenség a nőket jobban érinti. Alakjuk hirtelen vál-



100%-os francia tervezés és gyártás. Egy egész életet át tart!

tozik meg úgy, hogy nem súlyt szednek fel, hanem a kertületük növekszik meg erősen. Hason a felfúvódásokra, és ha a hasa már nem puffadt, úgy fog tűnni, mintha már leadott volna több kilót.

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

Az Orimag belső felén 8 kis rozsdamentes acélgolyó található, melyek enyhe nyomást gyakorolnak az összes hízásért felelős pontra.

Az Orimag felszabadítja az energiát és stimulálja belső szerveit. Tulajdonképpen modern életmódunk az oka annak (kevés mozgás, stressz, rossz táplálkozás), hogy a természetes kiválasztó és méregtelenítő folyamatok nem működnek megfelelően és nem tudják betölteni szerepüket. Ennek következménye a súlyfelesleg, a fáradékonyság, rossz emésztés "felfúj has".

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

Enyhén masszírozza belülről a két fület minden alkalommal két percig a termék segítségével!

A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldtünk.

A tényből kiindulva, hogy az emberi fülkagylók belső része nagyon kevésbé tér el egymástól, az Orimag bárki füléhez illeszkedik. Az Orimag külön-

nösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

Az Orimag egy életet át alkalmazható, tökéletesen elnyújthatatlan és minden nap újra használható, akár több személy által is. Tisztán mechanikus, nem igényel elemet, sem áramot.

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT

2 orimag-ot kap (ebből 1 ingyenes), hogy intenzíven, szimultán módon használhassa mindkét fülben!

RENDELJE MEG!

8990 Ft

Vásárlói vélemények

"Az ORIMAG napi 4-szeri, minden étkezés előtti használatával 17 kg-ot fogytam 2 hónap alatt. Azóta sokkal jobban érzem magam, jól alszom éjszakánként, nem vagyok olyan ingerült, mint azelőtt!

Még egyszer köszönöm, hogy hála az Orimag-nak jó formában érzem magam."

Sz. J. Szentendre

Tájékoztatóként közlöm, hogy igen megvagyok elégedve a termékkel, sőt kiterjedt rokonságunkban is sokan rendeltek. Az unokám 20 kg-ot fogyott az ORIMAG alkalmazása óta."

Sz. Jánosné

Amikor a fülembe helyezem a kis "szerkezetet" már a nyomásból érzem, hogy melyik belső szervem működése nem optimális. Ahogy elkezdem a masszírozást érzem annak hatását belső szerveimben. (bél, gyomor). Űő munkát végzek így annak mellékhatásait is érzem. Az ORIMAG használatát után 10-15 perc és elmúlik a puffadás, nem kell rá gyógyszer szednem, nem kell hashajtó, az emésztésem is intenzívebb.

R.O. Komló

Ling Shu szerint:
"A fül az a hely,
ahol minden út összefut!"

Egy élet: mozgásban



Fotó: Csiki Szilvia

Van ma Magyarországon olyan ember, aki ne ismerné a jégtánc koronázatlan királynőjét, Regőczy Krisztinát? A harminc év felettiek még kezdetben fekete-fehér tévéken csodálhatták a '70-es évek világbajnok jégtáncpárosát: Regőczy Krisztinát és Sallay Andrást. A mai tinik pedig a „Sztárok a jégen” című műsorban találkozhattak a rendkívül fiatalos, kedves és rokonszenves világbajnoknővel.

Majd harminc év távlatából hogyan emlékszik vissza a jégtáncra, az akkori eredmények még ma is megdobogtatják a szívét?

Sok örömmel és kemény küzdelmekkel járó évek voltak. A világversenyeken mi voltunk az egyetlen nemzet, amelynek még nem volt fedett jégpályája, mégis nagyon szép, tiszteletre méltó eredményeket értünk el. Szívesen emlékszem vissza ezekre az évekre. Nekem a jégtánc az életem.

A jégtánc könnyed, elegáns sportnak tűnik, de azt nem gondolhatjuk róla, hogy ízületbarát.

Korcsolyázás közben minden ízület, különösen a térd hatalmas terhelésnek van kitéve. Ahhoz, hogy egy kör könnyednek tűnjön millió apró, kontrolált térdmozdulat szükséges, ezektől lesznek a földre érkezések, az elrugaszkodások, a mozdulatok kecsesek. Mindig nagy hangsúlyt fektettünk a bemelegítésre, hogy elkerülhessük a sérüléseket. Kalciumot és D-vitamint szedtünk, ami megerősítette ugyan a csontvégeket, de az ízületi felszínre túl nagy hatása nem volt. Ma már tudjuk, hogy az élsportolók, a rendszeres testmozgást végzők és az idősebbek étrendjéből sem hiányozhatnak a kondroitin és a glükózamin tartalmú kiegészítők, amelyek az ízületek védelmét szolgálják. A legjobb, ha olyan komplex készítményt találunk, amelyhez egyszerű hozzájutni, és könnyű bevinni a szervezetbe, mint amilyen például a Bérés Porcerő.

Tavaly áprilisban combnyaktörést szenvedett, majd 5 hét után talpra állt és 8 hónapos rehabilitáció után újra jégre mehetett. Az akaratérön kívül mi segített még a felépülésben?

Gyógyulásomat nagyban elősegítette, hogy ízületeim, a csontszerkezetem nagyon jó állapotban vannak. A szakzerű orvosi ellátás mellett a Bérés vitamin-készítményeit szedtem, rendszeresen jártam gyógytornára, és nagyon akartam, hogy lábra álljak. Lelkileg elviselhetetlen volt a gondolat, hogy nem mehetek többet a jégre.

Ma is sportos, sugárzóan csinos, aktív nő. Hogyan őrzi meg ezt a természetesen egészséges külsőt?

Az életem mottója: mozgás az élet. Ezt nagyapám nevelte belém, aki a Testnevelési Egyetem első évfolyamán végzett. Ez az egy mondat és a pozitív gondolkodás szinte mindenben átsegített. Az egészséges életmód: a napi mozgás, a harmóniára való törekvés és az egészséges táplálkozás a szükséges étrend-kiegészítővel együtt az életem részévé vált.

Még soha nem adta a nevét egyetlen márkához sem, most pedig Ön lett a Bérés Egészségtár Porcerő márka „háziasszonya”. Miért vállalta el ezt a szerepet?

Nagy megtiszteltetésnek vettem a felkérést. Amióta Bérés készítmények kaphatók, én és családom elkötelezett híve vagyunk a termékeknek. Maximálisan bízom a gyógyhatásukban, hiszek a Bérés Gyógyszergyár kutatóiban és a Bérés család egészség iránti elkötelezettségében. Meggyőződésem, hogy a termékek olyan hatóanyagokat tartalmaznak, amelyek a természetes egészség megtartását segítik elő, mellékhatások nélkül. Nekem magánemberként, sportolóként, edzőként is az a nézetem, hogy minden korosztálynak szüksége van a mozgásra, az egészséges táplálkozásra, melynek része az egészséget fenntartó, a betegségeket megelőző étrend-kiegészítők alkalmazása. A Bérés termékeket meggyőződéssel ajánlom mindenkinek, mert nekem már bizonyítottak.

Kelemen Éva

AZ EGÉSZSÉGES ÍZÜLETEKÉRT

„Már olimpikonként tudtam, mennyire fontos ízületeink egészsége. Most már tudom, hogy ez az aktív mindennapokban is nélkülözhetetlen.”



Regőczy Krisztina
jégtánc világbajnok



Fotó: TV2

3
ható-
anyaggal

Porcerő italpor



A Magyar Olimpiai Csapat hivatalos egészségmegőrző készítménye.



www.beres.hu



BPI0802AD

www.beresmagazin.hu

BÉRES Az egészséges emberért