

III. évfolyam
7. szám

2008. július

Gyógyhír magazin



**Az olimpia
jegyében**

Interjú

Pásztory Dórával

**Ha végre
itt a nyár...**

Szemünk világa

**Akupunktúra –
fonalbeültetéssel**



NE tartsa otthon,
öntse ki, dobja el
lejárta vagy feleslegessé vált gyógyszereit!
Vigye vissza a patikába!

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:

Lásson újra élesen!

Focus Medical - a szürkehályog műtétek specialistája!

A Focus Medical Mikro-szemsebészeti és Lézerközpont Budapest egyik legszebb pontján, a margitszigeti Danubius Thermal Hotel Egészségügyi Centrumában várja kedves pácienseit korszerű és személyre szabott látásjavító kezelésekkkel. Az elmúlt másfél évtized során több tízezeren választották klinikánkat elégedett ismerősük ajánlása alapján.



Szürkehályogos szem...



Igy lát a műtét után!

Szürkehályog műtét

Klinikánkon a legkorszerűbb amerikai technológiát alkalmazzuk a szürkehályog eltávolítására. Nincs szükség altatásra, sem injekció adására. Egyetlen éjszakát sem kell távol maradnia családjától, a gyógyulás rendkívül gyors és panaszmentes. Nálunk **nincs várólista**, a szemvizsgálat után akár **egy héten belül** sor kerülhet a műtetre.

Klinikánkon elérhető a világújdonság **AcrySof ReSTOR** műlencse, mely segítségével Önnek olvasó szemüvegre sem lesz szüksége! **Várja Önt klinikánkon a korszerű technika és figyelmes gondoskodás!**



Kérje **ingyenes tájékoztató anyagunkat** és az ehhez tartozó **ingyenes vizsgálatra feljogosító utalványt** a 06-1-450-3333-as telefonszámon, vagy látogasson el honlapunkra: www.focusmedical.hu

GYÓGYHÍR

júliUs

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



A Gyógyhír Magazin

a legnagyobb auditált példányszámú gyógyszerári terjesztésű magazin

Kedves Olvasó!



Mindig csodáltam a gyógyszerészek munkáját. Gyerekkoromban azért, mert képesek voltak kibetűzni az orvos olvashatatlan kézírását, és izgatta fantáziámat a laboratóriumban folyó titokzatos tevékenység, ahol számos gyógyír készült a popsikenőctől a szemcseppekig. Később azért, mert mindig kaptam hasznos tanácsot, mit vegyek be, ha kapar a torkom vagy leégett a bőröm.

A jó patikus hivatásának tekinti a munkáját, és magas színvonalon szolgálja a betegek javát.

Ezért nem vállalom azt, ha valaki levélben kéri, szerezzek meg neki valamilyen készítményt. A gyógyszer különleges, bizalmi áru, akkor éri el a kívánt hatást, ha adott panaszra indokolt használni, és egyéb, rendszeresen szedett tablettáinkkal békésen megfér. Ezekre a fontos kérdésekre a gyógyszerésztől kaphatunk megbízható választ, aki kérésre megrendeli a kívánt készítményt, ha éppen nincs raktáron. A jó patikus megteszi.

Ilona Fügedi

A www.gyogyhir.hu szolgáltatásai:

Az orvos válaszol
Gyógyhír
KLINIKA

GYÓGYSZERRENDELÉS
KÜLFÖLDRŐL

GYÓGYHÍR
KÖNYVESBOLT

GYÓGYHÍR
WEBÁRUHÁZ

IDŐSOTTHONOK
MAGYARORSZÁGON

GYÓGYSZERTÁR-
KERESŐ

A Gyógyhír Magazin júliusi számában hirdett termékek közül az alábbi rendelhető meg a Gyógyhír Magazin internetes oldalán:



Pharmaforte
Gran-C
11. oldal

www.gyogyhir.hu



Magyarország legnagyobb Bioboltokat, Gyógynövény-szaküzleteket és Drogériákat összefogó üzletlánc. Boltjainkat és további akciós termékeinket megtalálja a www.trendavit.hu oldalon, vagy tel: 06-1-239-6671.

Akció: 2008. július 1-31.

Bio-Biloba tableta 30db-os
A Ginkgo biloba fa leveléből készült kivonat hatékonyan segíti a véráramlást a szervezetben.



2.045.-



Memolife Kapszula 24db-os
Memória javító gyógyhatású készítmény. A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.

1.570.-

Szűztea kapszula Forte 80db-os
Az összetevők hozzájárulnak a testsúlycsökkentő étrend eredményességéhez.
Dr. Chen Patika
Természetesen egészségre!



1.490.-



1.540.-

Csala Varázs Teakeverék 24 Filteres
61./filter

Bio Linom Lencsira Örlemény 150g

Az Omega-3 zsírsavak leggazdagabb növényi forrása az emberi táplálkozás céljára. Az őrölt terméket adhatjuk natúr vagy gyümölcs joghurthoz, müzlihez, reggeli pelyhekhez, gyümölcs turmixokhoz, friss salátákhoz, főzelékekhez, stb. A házi kenyér, pogácsa sütése során a tésztaához keverhetjük (10-20g /1kg tészta).
8,36.-/g



1.920.-

1.255.-



2.340.-

Hennaplus Természetes Tartós Hajfesték Sötétbarna (3.)
Hennaplus Természetes Tartós Hajfesték Világosbarna (5.)
Hennaplus Természetes Tartós Hajfesték Mogyoró (6.35.)
Természetes és divatos hajszínek a HennaPlus-tól.
Fesse a haját biztonsággal!



The anti-shoe.

Megváltás lábainak

Egy svájci mérnök, a derék- és lábfájdalmat nem ismerő kenyai masszázok járását elemezve, megalkotta az **MBT sport és terápiás lábbelit**. Ennek lényege az ötrétegű, három dimenzióban instabil, gördülő talp, amely úgy **dolgoztatja az izmokat és ízületeket**, mintha egyenetlen talajon járnánk mezítláb.

Csökkenti a gerinc, valamint a boka-, térd- és csípőizület terhelését, javítja a testtartást, kedvezően hat a vérkeringésre. Izom-, in-, és szalagsérülések, műtétek után segíti a regenerálódást.

A civilizálódással egyre kevésbé használt láb és gerinc izmaink a mai modern életvitelünknek köszönhetően, fokozatosan gyengülnek, sorvadnak. Mindez értelem-szerűen az ízületek és csontok fokozott korai túlterheléséhez, és a különböző ortopédiai és egyéb mozgásszervi betegségek gyakoriságának emelkedéséhez vezet.

Az orvostudomány mindaddig utólag reagált a már kialakult vagy kialakulóban lévő ortopédiai betegségekre: lúdtalp és lábpanaszok esetén betét viselését javasolják, amely a láb statikáján az első időben segíthet, de az izomzatot tovább sorvasztja. Ezzel szemben az **MBT fiziológiás lábbeli a láb, az alsó végtag és a gerinc izomzatának folyamatos és természetes igénybevételét valósítja meg**. Viselése járás és állás közben a térd, a csípő és a gerinc körüli izmok fokozott aktivitását eredményezi.

Országszerte már több mint ötven MBT pont működik, ahol gyógytornász szakemberek, ingyenes számítógépes talpvizsgálattal és MBT próbával várják Önöket.

További információ
www.mbtmagyarorszag.hu, illetve a 06-23-512-153 telefonszámon kérhető.



www.mbtmagyarorszag.hu



Ülő életmód – fájó hát, derék

Mióta az ember két lábra állt, sújtják testét a gerincbántalmak, ám az utóbbi száz évben, civilizációs ártalomként már tömegesen terjedő népbetegségnek mondható. Nem korfüggő, hiszen a kisgyerekektől az aggastyánokig mindenki szenvedhet valamilyen gerincbetegségben. Gyógyítása nehéz és hosszadalmas, olykor nincs is rá lehetőség, ezért a panaszok megelőzésére kellene nagyobb figyelmet fordítani.

A gerincbántalmak megjelenésében kétségtelenül szerepet játszanak örökletes tényezők, ám ezek általában csak az egyén hajlamát erősítik bizonyos betegségekre, azok megjelenéséhez viszont több ártó tényező együttes jelenléte is szükség van. Ilyenek a helytelen táplálkozás, a káros életvitel, az inaktív, mozgásszegény életmód.

A magyar felnőtteknek körülbelül a nyolcvan százaléka szenved derék- vagy hátfájástól. Az idő előtti nyugdíjba vonulásnál, a rokkantnyugdíjaztatásnál és az aktívak betegállományban eltöltött idejének nagy részénél éppen az ilyen jellegű panaszok szerepelnek a leggyakrabban. Idősebb korban a csonttrikulás miatt előálló gerincbetegségek szedik áldozataikat.

Legfontosabb a megelőzés

A különféle gerincbetegségekre általánosan jellemző, hogy a legnagyobb hangsúlyt a megelőzésükre kellene fektetni. Dr. Cseuz Regina, a Revita rendelő reumatológus főorvosa elmond-

ta, hogy intézményükben különféle komplex megelőző programokat dolgoztak ki, amelyek az egyes korosztályok tagjainak eredményes betegségmegelőzését szolgálják. Az általuk elindított, gyerekeknek, kamaszoknak szóló gerinciskola egy olyan életmódprogramot kínál, amely a megelőzést szolgáló tornagyakorlatok mellett anatómiai ismereteket nyújt, és megtanítja a gyerekeket a helyes testtartásra, ülésre. A reumatológus a fiatal felnőttek gerincproblémáinak legfőbb okozójaként az ülő, általában számítógéphez kötött munkát tartja. Ennek ellensúlyozására önálló mozgásprogram kidolgozásán munkálkodnak. A gép mellett rendszeresen végzett speciális testgyakorlatok megelőzhetik a gerincproblémákat. Az időseknek általában a kopásos tünetek jelentik a legnagyobb kockázatot, illetve különösen a nőknél a menopauza utáni években kialakuló csonttrikulás. Mindhárom felsorolt életkorban, és különösen az idősek esetében a napi rendszerességgel végzett mozgás, az aktív életmód, a testsúly folyamatos kontrollja lehet a hatékony védelem.

Áldás a jó lábbeli

Testünk terhet a lábunk hordozza. Talpunk megfelelő alátámasztása, a láb boltozatos szerkezete elősegíti a gerincoszlop jobb kiegyensúlyozását, csökkenti a csigolyákat érő megrázkódtatást, amely járás közben keletkezik. Évezredek óta az ember mezítláb, egyenetlen, rugalmas talajon futott a zsákmány után, vagy menekült a veszélyes ragadozók elől. A cipőt arra találták ki, hogy célszerű, kényelmes viseletként ne akadályozza a mozgást, de védjen az időjárás és a terep ártalmait ellen. A civilizációval azonban megszületett a divat, és a józan elvárások háttérbe szorultak. Pedig ma még fontosabb lenne, hogy odafigyeljünk a lábunkra, hiszen jórészt lebetonozott, kemény talajon járunk, konfekciócipőben, amely egyes izomcsoportokat túlterhel, másokat tértelenségre ítél.



A rosszul megválasztott lábbeli bőrkeményedéssel, bűtyökkel, kalapácsujjal, tyúkszemmel, láb- és derékfájjal büntet. Az ideális viselet természetes anyagból készült, megtámasztja a sarkat, helyet ad a lábfejnek, egyenetlen súlyeloszlást biztosít. Elősegíti, hogy a láb izmai szabadon mozogjanak, ha kell, harántemelővel korrigálja a bokasüllyedést, a lúdtalpat. Könnyű, és talpa nem csúszik. A túsarkút használjuk arra, amire való: alkalmi viseletre.

Gerincferdülés, csigolyakopás, meszesedés

A hazai egészségügyi vizsgálatok adatai szerint már a gyerekek, a fiatalok kétharmadánál is észlelhető valamilyen gerinc-rendellenesség. A későbbi súlyosabb következmények elkerülése érdekében fontos ezek korai felismerése és kezelésbe vétele. A legfiatalabbaknál a gerincferdülés és a rossz testtartásból eredő hibás gerincgörbület a legáltalánosabb panasz.

A középkorúaknál megjelennek a különféle kopásos tünetek, amelyek a kor előrehaladtával egyre általánosabbá és súlyosabbá válhatnak. A csigolyák porckorongjainak víztartalma már a fiatalabb években csökkenni kezd, ennek következménye az, hogy folyamatosan romlik a rugalmasságuk. Ez a folyamat pedig a csigolyatestek közötti rések elkeskenyedéséhez, beszűküléséhez vezet. A csökkent víztartalmú porckorongok nem képesek ellátni eredeti funkciójukat, így a fizikai terhelés hatására a csigolyák alakja deformálódik. A csigolyatestek kopását a szervezet igyekszik kijavítani, és azokon meszes nyúlványokat képez, hogy az elyengült csontszerkezetet teherbíróbbá tegye. A csigolyameszesedés akkor válik a beteg számára fájdalmassá, ha a kinövések ideg, ín vagy izmok közelében ke-

folymat a 6. oldalon

HIRDETÉS



„Elviselhetetlen fájdalmak kínozták térdeimet... egészen addig a napig, amíg fel nem fedeztem ezt a csodálatos gélt.”

Már reggelente is kínoztak fájdalmak. Amikor pedig esős, nyirkos idő köszöntött be, minden megtett lépésnél eltorzult az arcom a fájdalomtól. Már láttam magam a tolószékekben, lemondva az életről, amikor aztán egy barátom meglepett egy tubus „csodagéllal”. Egészen keveset is elég volt masszíroznom a sajtó részekre.

A fájdalom már rögtön az első alkalommal nyomtalanul elmúlt.

Három napon belül újra teniszezhettem, és a kerti munka sem jelentett gondot többé – pedig már 73 éves vagyok. A feleségem alig hitt a szemének.

Telefonon is megrendelheti:

061 888-6256

(hétfőtől péntekig 08.00-19.00, szombat és vasárnap: 08.00-18.00)

Fax: 061 888-6257

A hét minden napján

Ha Önt is artrózis vagy más reumatikus megbetegedés kínozza, tiszta szívvel ajánlom, hogy rendeljen Ön is ingyenes termékmintát ebből a csodagélből, amelyet egy francia kutató talált fel.

Nem vállal semmilyen kockázatot ezzel, a próba ugyanis teljesen ingyenes. Mindössze annyit „kockáztat”, hogy újra visszanyerheti

mozgékonyosságát és megszabadulhat a fájdalmaktól.

Egy országos kampány során ebből a természetes gélből 20 ml-es tubusokat osztunk szét teljesen ingyenesen. Válasszon tehát gyorsan, mert a kampány időhöz kötött.

Kérjük, töltsé ki és küldje el a szelvényt az alábbi címre:

Larasan – 1385 Budapest, Pf. 859

Igen, küldjenek el nekem mindenfajta kötelezettség nélkül **ingyenes termékmintát és információkat** az artrózis gyógy módjáról.

Úr Hölgy ASIH0013-1

KERESZTNÉV / CSALÁDNÉV

IR.SZÁM / HELYSÉG

CIM

Telefonszám (egyéb kérdések esetén) / Születési dátum

SPONSORÁLT CIKK

Idősebbek is elkezdhetik!

A különböző gerincproblémák elkerülését célozzák a nyak és a hát izmait erősítő gyakorlatok. Ezek egyszerűek, otthon is elvégezhetők, és nem jelentenek különösebb fizikai megterhelést, vagyis szinte mindenki gyakorolhatja azokat. Ahhoz, hogy ezek a gyakorlatok hatásosak legyenek, szükséges a folyamatos, rendszeres, naponta legalább tíz percen keresztül végzett torna. A gyakorlatok összeállításához érdemes gyógytornász tanácsát kérni.

letkeznek, és azokra folyamatos nyomást gyakorolnak. Gyakori panasz a porckorongsérv is, amelyet általában nagyobb, hirtelen fizikai terhelés okozhat.

A műtét csak végső megoldás

A már kialakult gerincbetegségeket alapvetően háromféle módszerrel: gyógyszerekkel, fizioterápiás eszközökkel – például gyógyfürdővel, masszázzsal, iszappakolással – és a leg súlyosabb esetekben műtéti megoldásokkal kezelik. A gyógyszeres terápia általában a fájdalomcsillapítást, a gyulladások csökkentését célozza,

illetve izomlazító hatású. A reumatológus a fizioterápiás eszközök széles választékából alkalmazhatja a betege számára legmegfelelőbbet, illetve kombinálhatja is azokat a javulás érdekében. Ezek lehetnek például kis- és nagyfrekvenciás elektromos eszközök, ultrahang, fény-, hőkezelés, gyógyfürdők, iszap- és paraffinpakolások, célzott masszáz, gyógytorna. Műtéti beavatkozásokra általában akkor kerül sor, ha a felsorolt terápiák hatástalannak bizonyulnak, illetve a betegnél már olyan anatómiai torzulások alakultak ki, amelyek mozgásában korlátozzák, normális életvitelre alkalmatlanná teszik.

LÓRÁNTH IDA ■



CSAK KÍMÉLETESEN A NYARALÁSSAL

MIT TEGYÜNK, ÉS MIT NE TEGYÜNK, HA FÁJ A HÁTUNK?

Kellemetlen, ha a hátfájásra kell gondolnunk még a szabadság idején is. Nehéz ilyenkor nevezetességekre koncentrálni, vagy csak egyszerűen élvezni a napsütést. Ha Ön hajlamos a hátfájásra – márpedig felmérések szerint öt felnettől négynek fáj a háta –, nem árt a következő útmutatást figyelembe vennie.

ÁLLJUNK MEG ÚTKÖZBEN!

Már az úti célunkat és a járművet is kiválaszthatjuk úgy, hogy ne kényserüljünk kényelmetlen pozícióba több órán keresztül. A hosszú ideig tartó ülés egyébként sem tesz jót a gerincnek: a porckorongokra nehezedő nyomás miatt ez a legmegterhelőbb testhelyzet testünk tartóoszlopának. Ráadásul az autóban nem biztosítottak a helyes ülés feltételei sem, ezért tanácsosabb inkább vonattal vagy repülőgéppel megközelíteni úti célunkat. Ha mégis autóval szeretnénk utazni, tervezzünk már útközben is kisebb-nagyobb pihenőket, programokat.

A KÉNYELMES CIPŐ

Ha városnézést vagy túrázást tervezünk, alapvető, hogy gondoskodjunk kell a megfelelő lábbeliről. Jó, ha rögtön váltótípust is csomagolunk a bőröndbe, egyrészt higiéniai okokból, másrészt pedig gerincünk védelme miatt. A nem megfelelően kialakított, túl lapos vagy túl magas sarkú cipő nem biztosít megfelelő alátámasztást a testnek, így megnehezíti a helyes tartást. A lábbeli kiképzésének illeszkednie kell a talp boltozatához, hogy megóvja ízületeinket. Fontos, hogy akinek lúdtalpa van, gondoskodjon a megfelelő lábbetétről, amely lehetőleg bőrből készült.

SOK-SOK FOLYADÉK

Utazás közben hajlamosak vagyunk elfeledkezni a folyadékbevitelről, és nem is gondoljuk, hogy milyen rosszat teszünk a szervezetnek és a vérkeringés serkentésének. A vízre ahhoz is szükségünk van, hogy testünk ízületei ne le-

gyenek merevek. A folyadékbevitel megnöveli a porckorongok térfogatát, így jobban tudják védelmezni a csigolyákat a rázkódástól és a húzódásoktól.

A PROGRAMOK

A városnézést tarkítsuk rövid szünetekkel. Ne sajnáljuk az időt, és térjünk be egy-egy kávéra vagy frissítőre, esetleg töltsünk el egy-két órát a város híres parkjaiban. Azonban kétségtelenül a legideálisabb, ha meglátogatjuk a település fürdőjét: az úszás jót tesz a gerincnek, hiszen ez az egyetlen mozgásforma, amikor nem terheljük meg a csontjainkat és az ízületeinket, mégis megdolgoztatjuk testünk valamennyi izmát. Ráadásul tökéletes kikapcsolódás. Ha tengerparti vakáció mellett tettük le a voksot, ott se feledkezzünk meg erről a hasznos mozgásformáról, és ne csak a parton süttessük a hasunkat.

REGGELI GERINCTORNA

A hétköznapokon is csak javasolni tudjuk a reggeli gerinctornát és nyújtást. Az emberek többsége ülé életmódot folytat, és még sok-sok évről el kell telnie, hogy gerincünk genetikailag is alkalmas legyen a napi többszörös folyamatos ülés okozta károk kivédésére. Tehát fokozottan oda kell figyelünk testünk fő pillérére, és erősíteniünk kell a hát-, sőt a hasizmokat is, hiszen ezek a felelősek a megfelelő testtartásért.

A KÖVETKEZŐ NÉHÁNY GYAKORLAT BÁRHOL ÉS BÁRMIKOR ELVÉGEZHETŐ:

1. Álljunk egyenesen vállszélességű terpeszben, és forgassuk lassan fejünket jobbra, majd balra többször egymás után.
2. Ugyanebben a pozícióban hajtsuk le a fejünket, mintha az állunkkal meg akarnánk érinteni a mellkasunkat, maradjunk így pár másodpercig.
3. A kiinduló pozícióból lassan emeljük fel fejünket, majd nézzünk teljesen felfelé, és tartsuk meg a pozíciót, majd ismétljük az előző lépéssel összekötte.
4. Homorítsunk, majd domborítsunk hátunkkal, ügyelve a helyes légzésre.
5. Időnk függvényében, naponta többször is megismételhetjük a gyakorlatokat.

Berkemann a hiteles lábbeli

A Berkemann története több mint 120 éve kezdődött, az első lúdtalpbetét és kényelmi modell megalkotásával. A név először Németországban, később világszerte egybeforr az egészséges és esztétikus lábbelik soha nem múló divatjával. Egészség és divat, lábbelinél ez nehezen összeegyeztethető, de a Berkemann, a lábbeli belső értékét tartja a legfontosabbnak.

Sokat beszélünk manapság az egészség megőrzéséről, a betegség megelőzéséről. Kérjük, Ön vegye ezt komolyan! Ne a bio vagy gyógy megnevezést, hanem valóban a hiteles belső értéket keresse!

www.berkemann.hu

Egészséget megőrző, kényelmes lábbelik.

A felsőrész teljesen körüli öleli a lábfejet, túlsúlyosoknál is jól tartja a lábat

A cserélhető és mosható talpbetét, különösen nyáron kitűnő higiénia biztosít

Csúszásmentes talp

A tépőzárrakkal tökéletesen illeszkedik a lábfejhez

A lábbelik egészségpénztáraknál adómentesen elszámolhatóak

berkemann
Germany

Ha a lábunk fáj, az egész testünk szenved! A jó lábbeli azonban gondoskodik a jó közérzetről, az örömteli napról.

A Berkemann minden pillanatban odafigyel a tartására, egyensúlyban tartja a testet. A Berkemann a test mérege, ami biztosítja az egyenes súlyelosztást, óvja ízületeinket. A speciális talpbetét tehermentesíti a bokát és a gerincoszlopot. A Berkemann gondoskodik az ön kényelméről és egészsége megőrzéséről.

Modelljeinket keresse:

Új típusú patikákban,
Herbária szaküzletekben
Gyógyászati segédeszköz
boltokban,
Igényes cipő szaküzletekben

SZPONSZORALTI CÍK



- Biztonságos, hatékony és egyszerű megoldás a hát- és derékfájdalmak enyhítésére vagy akár megszüntetésére
- Nincs mellékhatása, nincs ellenjavallata: nem tartalmaz mágnest
- Akupresszúrás pontok stimulálásával éri el hatását

Dereka hálás lesz érte!

KOSMODISK
Classic

A Kosmodisk Classic szett most nyári akciónkban csak **15.990 Ft-ért** kapható (+ szállítási költség).

Az akció 2008. július 1-31. között érvényes.

További információért és megrendeléshez hívja ügyfélszolgálatunkat, vagy látogassa meg honlapunkat:

☎ 06 1 452-51-61

www.kosmodisk.hu

Gyógyszerésze is segít Önnek legyőzni a rákot:

Sokszor az első lépés a döntő lépés,

különösen, ha olyan betegségről van szó, mint a rák. A beteg szerepe saját gyógyulásában kulcsfontosságú: aktívan részt kell venni a kezeléseknél, már az első lépésektől. A rák ma már legyőzhető: **korszerű** gyógyszerek és **tápszerek** segítik a gyógyulást, a felkészült kórházak ma már a leghatékonyabb rákgyógyítási eljárásokat tudják nyújtani.

Az utóbbi években megnőtt a jelentősége – a daganatot elpusztító anyagok mellett – a kiegészítő, úgynevezett **szupportív** terápiás készítményeknek.

Ezek között a készítmények között található egy speciális tápszer, amely – folyamatos szedés mellett – hozzájárul a daganatos betegek **életminőségének** a javításához, a fáradtság csökkentéséhez és a **kezelések sikerességéhez**: az **Avemar**.

Rangos tudományos publikációk, közel tízéves alkalmazási gyakorlat és a hatóságok által jóváhagyott javallat tükrében az Avemar szedése ajánlott rosszindulatú daganatos betegségben szenvedők klinikai onkológiai kezelésének (műtét, sugárterápia, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére. Az Avemar **nem helyettesíti, hanem kiegészíti** a klinikai onkológiai kezeléseket, és szedése minden daganatféléseknél (ráktípusban) és annak minden stádiumában ajánlott.

A rák olyan betegség, ahol az **időnek döntő szerepe** van, ezért az Avemar szedését érdemes már a diagnózis pillanatában elkezdni. **Folya-**

matosan, megszakítás nélkül kell tovább szedni a kezeléseknél, majd azt követően is (akár éveken keresztül), egészen a betegségből történő teljes **gyógyulásig**.

Az Avemar minden daganatos betegen képes segíteni, ezért szedése **bármikor elkezdhető**.

A szupportív terápia alkalmazását nem javasolt megszakítani vagy szüneteltetni, mert ebben az esetben a védettség hetek alatt megszűnhet, és ez idővel az életminőség jelentős romlását vonhatja maga után. Azonban még ezután is érdemes visszatérni az Avemarthoz, annak jótékony tulajdonságai miatt.

Az Avemar vény nélkül kapható a gyógyszertárakban és az Omker üzleteiben.

**További információ:
AVEMAR INFORMÁCIÓS KÖZPONT
1123 Budapest, Kékgolyó u. 14.
Telefon: 2020-290
Nyitva: munkanapokon 9.00–17.00
www.avemar.hu**



Felhőtlenül boldog gyermekkorra volt. Palotabozsokon, egy kis faluban „roszszalkodott” 11 éves koráig. Kit azért csúfoltak, mert szeplős, dundi vagy szemüveges, úgyhogy a kislányt nem rendítette meg, ha őt azért, mert a két kezén összesen öt ujja van. Bár ez elég ritkán fordult elő vele, igazi bandavezér volt.

– Édesanyám egészséges szemléletben nevelt. Hagyta, hogy azt csináljam, amit a többiek. Az úszást a gyógytornász javasolta, hogy erősítsük a karomat. Nagyszüleimnek nyaralója volt Fonyódligeten, mégis féltém a víztől. 1990-ben, a Végtaghiányos Gyermekért Alapítvány táborában ismerkedtem meg Málnai Istvánnal, aki azt mondta, kincs van a víz alatt. Így tanultam meg úszni. Tizenegy éves koromban költöztünk Pécsre, akkor kezdtem intenzívebben sportolni. Edzőmmel, dr. Petrov Anatolijjal az egész pályafutásomat végigdolgoztam. A mai napig szoros a kapcsolatunk. Mellette cseperedtem gyerekekből nővé. Úgy ismer, mint a tenyerét. Mindig tudta, mennyit bírok, hol vannak a határait. Néha úgy éreztem, „szándékosan kínoz”, de a siker érdekében szükség volt a keménységére. Az eredmények őt igazolták. Állandó harcban

Pásztory Dóra Egészséges gondolkodás

Lenyűgöző harmónia és energia árad belőle. A kétszeres paralimpiai bajnoknő mindent elért az úszásban, amit csak lehetett. Kétszer megdöntve saját világcsúcsát védte meg címét Athénban. Úgy érezte, ezt már nem lehet fokozni, ezért úgy döntött, kiszáll a medencéből. A Gondolkodj egészségesen! programban találta meg azt a munkát, amire mindig is vágyott.

álltunk, de a versenyek után neki mondtam elsőként köszönetet, hiszen tudtam, mindenben számíthatok rá. Nagy diadalokat éltünk meg együtt, de már 2001 óta éreztem, nem szeretek úszni. Örülök, hogy a csúcsra abba tudtam hagyni, és csak a szép emlékek maradtak meg a sportpályafutásomból. Azóta sem nagyon járok uszodába, inkább edzőterembe megyek, vagy futni a Margitszigetre.

Az egykori paralimpikon nem bízik semmit a véletlenre, tudatosan tervezi az életét.

– Éreztem, eljött az ideje, hogy megtudjam, mennyit érek az uszodán kívül. Három hónapig fürdőztem a sikerben, úgy éreztem, ennyi jár a kemény munkáért. Majd 2005 elején fél évre elmentem Bécsbe nyelvet és önállóságot tanulni. Ez anyukámmal való szoros kapcsolatunkban is komoly állomás volt, hiszen kirepültem a családi fészekből. Bécsből már Budapestre tértem haza, a saját lakásomba. Azóta anya férjhez ment, és felköltözött Szigetszentmiklósról. Pécshez képest ez nem távolság, gyakran megyek ki hozzájuk.

A visszavonulásom után sokáig kerestem azt a munkát, amelyben meg tudom valósítani a céljaimat, vagyis tovább küzdeni az esélyegyenlőségért. 2005 őszén elkezdtem az ELTE kommunikáció szakát. Kommentátorként is kipróbálhattam magam az Eurosporton. Nagyon izgalmas feladat, amelyben a legjobb az a társaság, amelybe belecsöppentem. Mivel nagyobb, „képemyős” úszóverseny csak néhány van egy évben, ez nem kötötte le minden időmet.

Két éve megismerkedtem Bácskai Mártival, a Gondolkodj egészségesen! program vezetőjével, és rögtön tudtam, ez az, amit kerestem. A program az egészségtudatosságra neveléssel foglalkozik. Először csak interjúkat készítettem a kiadványba, aztán egyre inkább belefolytam a szervezőmunkába is. Tavaly ötvenöt ezer egészségságot adtunk át kiscsoportos óvodás

gyerekek szüleinek, benne a GE! kiadvánnyal, amely 11 témát dolgoz fel, olyanokat, mint a mozgás, táplálkozás, higiénia, tolerancia, környezetvédelem, kultúra. Rengeteg pozitív visszajelzést kapunk. Első családi rendezvényünkön húszezer ember gyűlt össze a Nagyréten. Mára ez lett az ország egyik legátfogóbb óvodai egészségprogramja, rengeteg tervel és álmossal. Nagyon szeretek a gyerekekkel beszélgetni, sokat tanul tőlük az ember.

Dóránál a tudatosságban nincs hiány. Már arról is pontos elképzelése van, mikor lesz anyuka, és természetesen odafigyel az egészségére.

– Határozott és tudatos vagyok, ami néha előny, néha hátrány. Például tudom, hogy Helena Olimpiának fogják hívni a lányomat. Az én képembe nem fér bele a betegség, ezért mindent elkövetek, hogy megelőzzem azt. Ügyelek a táplálkozásomra, és próbálok egészségesen élni. Most már a mozgás örömeért mozogok. Szeretek visszajelzést kapni az egészségi állapotomról, ezért félfévente vérvizsgálaton veszek részt. A harmóniára törekszem, szeretnék egészséges és boldog ember lenni.

PUSKÁS KATI ■

Névjegy:

Pásztory Dóra
kétszeres paralimpiai, világ-
és Európa-bajnok úszó
Születési idő: 1984. 04. 04.

A paralimpia a mozgáskorlátozott és látássérült sportolók legrangosabb megmérettetése. Az olimpiai játékok helyszínén, azt követően rendezik meg. Athénban 143 ország 4000 sportolója vett részt a paralimpián. Pekingben 2008. szeptember 6–17. között kerül sor a versenyekre.

Akupunktúra: híd Kelet és Nyugat között

A hagyományos kínai orvoslás és a nyugati típusú gyógyítás más szemléletet tükröz. Az egyik a négyezer éves hagyományra, a másik a bizonyítékokon alapuló tudományos rendszerre épül. Igazán az tudja megítélni, melyik mire alkalmazható, aki mindkettőt magas színvonalon műveli.

Dr. Hegyi Gabriella, a Yamamoto Intézet igazgató főorvosa három szakvizsgája (belgyógyászat, foglalkozás-egészségügy, családorvos) mellett járatos a hagyományos kínai orvoslásban, a neurálterápiában, a biofizikai orvoslásban is.

– Az akupunktúra a hagyományos kínai orvoslás egy része. Komplex rendszert alkot, a páciens minden panaszára kitérő, rendszerező tudomány, amely a beteg minden tünetét figyelembe véve választja meg az egyéni diagnózist, és a személyre szabott kezelést. Például, aki nem jól emészt és kövér, más kezelést igényel, mint az, akinek ugyanez a panasz, de sovány – magyarázza a főorvos asszony.

Az akupunktúra speciális ingerhatás a szervezetnek, ami gyógyszer adása nélkül következik be. Aki alkalmazza, otthon kell lennie a nyugati orvoslásban is. Akupunktúra 1988 óta végezhető Magyarországon, 1997 óta viszont csak orvosi diplomával művelheti az, aki erre engedélyt kap a rendeletek alapján.

Dr. Hegyi Gabriella először a diagnózist állítja fel nyugati és keleti orvosként, majd ennek alapján dönt,

hogy melyik terápiát választja: ami a betegnek a legjobb, és a várható hatás a legjobb eredményt ígéri.

Az akupunktúra egy speciális fajtájáról, a fonalbeültetésről védte meg doktori disszertációját (PhD). A megfelelő akupunktúrás pontba különleges tűvel juttatja be a néhány milliméteres felszívódó varratot, amely állandó ingert, tartós stimulációt jelent a szervezet számára. Különösen kisgyerekek-nél, szülési sérülteknél, mozgásfejlődési zavaroknál, epilepsziánál, bénulásos tüneteknél hasznos alkalmazni, mert csupán havi egy kezelést igényel. Ennek hatására javul a mozgás- és figyelemkoordináció, csökkenthetők az epilepsziás gyógyszerek, ami óriási eredmény, mert így a beteg jobban motiválható, eredményesebben fejleszhető. Fonalbeültetéssel kezelhető a krónikus fájdalom szindróma (különböző eredetű), az alvászavar, a porckorongpanaszok, az arcidegszába, jó hatású az agyvérzés utáni rehabilitációban.

A doktornő úgy véli, a kétféle orvosi szemlélet kiegészíti egymást, az akupunktúra híd lehet Kelet és Nyugat között.

KOLIMÁR ÉVA ■



Ha végre itt a nyár...

Nyár, napfény, szabadság – mi kell még ahhoz, hogy jól érezzük magunkat? Összeállításunkkal tippeket szeretnénk adni ahhoz, mi kerüljön a csomagunkba, hogy minden esetre felkészülten, felhőtlenül élvezzük a nyaralást.

Ha felkel a nap...



Daylong

Naponta egyszer az egész napos fényvédelemért!

Gyógyszerminőségű fényvédők a svájci Spirig Pharmától.

Kapható patikákban vagy a www.daylong.hu webáruházban!

SkinOcare® kullancseltávolító eszköz

Veni vidi
Vicis
Sanoral Kft.



Biztonságosan távolíthatja el az élősködőt mind családtagjaiból, mind háziállataiból.

Forgalmazó: VICIS Sanoral Kft.
info@vicissanoral.com

Vizes fürdőruha – felfázás?

A Cran-C kapszula hatóanyaga az amerikai tőzegáfonya koncentrátuma, mely ősi népi gyógyszer Amerikában gyulladáscsökkentő, felfázásos esetekre, a vizeletkiválasztó szervek egészséges működésének segítésére.

Schirilla György: „El kell mondanom, hogy mióta szedem a CRAN-C kapszulát, egyszer sem fordult elő nálam felfázás a Duna-úszásaim során.”

Forgalmazza: Pharmaforte Kft.,
Info tel.: 0630/2100-155,
www.pharmaforte.hu



A NYÁRI BŐRSÉRÜLÉSEKRE

Az Ashaninka® Macskakaram Gél

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

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény
Ashaninka Pharma Kft.
(1) 319-2160
www.fitoshop.hu

OGYI-969/2006



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

Láz- és fájdalom- csillapításra:

A Béres Házipatika felnőtteknek és gyermekeknek is kínál lázcsillapítót, mindkét variáns paracetamol tartalmaz, eltérő mennyiségben.

- Béres Febrilin 750 mg felnőtteknek: magas hatóanyagtartalma hosszan tartó lázcsillapító hatást eredményez.

Orvosi rendelvény nélkül is kiadható gyógyszer.



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

Láz- és fájdalom- csillapításra:

A Béres Házipatika felnőtteknek és gyermekeknek is kínál lázcsillapítót, mindkét variáns paracetamol tartalmaz, eltérő mennyiségben.

- Béres Febrilin 250 mg gyermekeknek: 4 éves kortól adható, adagolása egyszerű, kis mérete miatt a gyerekek könnyen le tudják nyelni.

Orvosi rendelvény nélkül is kiadható gyógyszer.



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

Luffeel®

Szénanátha kezelése homeopátiával

- **Luffeel orrspray:** az akut fázisban, lokális kezelésre ajánlott.
- **Luffeel szublingvális tableta:** a lokális kezelés kiegészítésére. Szedését már a legenyhébb tünetek jelentkezésekor érdemes megkezdeni!

A Luffeel homeopátiás tableta és orrspray recept nélkül kapható a patikákban!

Dr. Peithner Budapest Kft. (1) 431-8954 www.peithner.hu

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



Sok munka (stressz)? Kiegyensúlyozatlan táplálkozás? Dohány, alkohol, túl sok kávé?

A SAV-BÁZIS EGYENSÚLYTABLETTA egy olyan ásványi sókból álló étrend-kiegészítő, mely a sav-bázis egyensúlyt fenntartja. Ideális kiegészítő sokat dolgozóknak (stressz), dohányosoknak és mindenkinek, akik nem kiegyensúlyozottan táplálkoznak, mértéken felül alkoholt és kávéfogyasztanak.

Forgalmazó: Sal-Bert Kft. 06-36-431-001



...mert partnerünk a természet!



HÉTFŐ-PÉNTEK AKCIÓ (5 nap/4 éj)

Szállás, reggelivel, félpanzióval, 4* fürdőbelépővel a szomszédos Zsóry-fürdőbe, 4* 30 perc betegség-specifikus svédmasszázs vagy nyugati és keleti masszázstechnikák ötvözet, szauna-, pezsgőfürdő-, sókamra-, infrakabin-, konditerem-használat.

2008. 06. 01-08. 31. 48.000 Ft/fő

HAJNAL HOTEL, 3400 MEZŐKÖVESD, HAJNAL U. 2.,
49/505-190, WWW.HAJNALHOTEL.HU



Ha végre itt

a nyár...

Zapperklick™
rovarcsípés
utáni eszköz



Megszabadítja a rovarcsípés utáni viszketéstől. Nem tartalmaz kémiai anyagokat, piezoelektromos elven működik.

Forgalmazó: VICIS Sanoral Kft.
info@vicissanoral.com



HŐSÉGRIADÓ – Ellenőrizze vérnyomását!



AJÁNDÉK

- Microlife BP W100 automata csuklós vérnyomásmérő
- vérnyomás- és pulzusz mérés
- mérésfigyelmeztető és szívritmuszavar-érzékelő
- 200 adatok memóriája

Ajándék átvehető: a termék vásárlásakor a kivágyott képpel Webes vásárláskor „gyógyhír” szlogennel



www.omker.hu

06-1-459-4500



Nyarálásaik tervezésénél ne feledkezzenek meg az utazások „mellékhatásaként” fellépő hasmenés, illetve a környezetváltozás okozta székrekedésről, valamint a repülés által kiváltott bélproblémákról, melyek elhárításához nélkülözhetetlen segítőtárs a Protexin.

VitaminKosár Kft., 1117 Budapest, Nádorliget u. 7/C
www.vitaminkosar.hu

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

MEGTARTHATJUK BŐRÜNK ELÉRT BARNASÁGÁT

A PANTHENOL JOJOBA bőrpoló spray-ben lévő bőrpoló hab nedvességgel és tápláló anyagokkal látja el a környezeti ártalmak – napégés, sós víz, száraz levegő stb. – által megviselt és kiszáradt bőrt.

A „folyékony arany” néven ismert jojobaolajat évszázadok óta alkalmazzák a bőrpolásban közismert regeneratív tulajdonságai miatt.

Chauvin ankerpharm magyarországi képviselője
1124 Budapest, Tamási Áron u. 38.
www.bauschandlomb.com



Szorult helyzetben

A székrekedés népbetegség Magyarországon, minden ötödik ember küszködik ezzel a problémával. Különösen a nőket sújtja, az érintettek hetven százaléka a gyengébb nemhez tartozik. Idősebb korban egyre többen szorulnak valamilyen segítségre.

Az elfogadható székelési rend tág határok között mozog, a napi háromszori alkalom ugyanúgy normálisnak tekinthető, mint a heti háromszori. Beavatkozásra akkor van szükség, ha ennél ritkábban jár sikerrel a próbálkozás, erőlködni kell, túl kemény a széklet, elégtelen a kiürítés érzése – és a felsorolt négy tünetből kettő fennáll a megelőző 12 hónapban legalább 12 héten át.

Az esetek többségében a székrekedés kialakulásáért rendszertelen, rostszegény táplálkozás, a nem elegendő folyadékfogyasztás, a kevés mozgás, a stressz, a székelési inger elfojtása felelős. Ritkábban különböző betegségek (például pajzsmirigy-működési zavarok, daganatok, idegrendszeri kórképek), terhesség, életmódbeli változás

vagy időskor hozható összefüggésbe a panasszal. Jelentkezhet bizonyos gyógyszerek (például egyes fájdalomcsillapítók, vérnyomáscsökkentők, savkötők, allergiaellenes készítmények) mellékhatásaként. Az okok kivizsgálását bízzuk orvosra!

Többfajta módszer létezik a székrekedés kezelésére. Segíthet az életmódváltás, a helyes táplálkozás, azaz több zöldséget, gyümölcsöt és kevesebb zsírt tartalmazó étrend, elegendő folyadék fogyasztása, a stressz csökkentése, a rendszeres testmozgás. A gyógyszeres kezeléshez, a hashajtó megválasztásához érdemes a kezelőorvos vagy a gyógyszerész tanácsát kérni. Más ajánlanak időskorban, várandós kismamának (nem szedhet szennatartalmú készítményt), gyerekeknek vagy cukorbetegeknek.



Az alkalmazott hashajtók szempontjából előnyös, ha a hatás fokozatosan alakul ki, a készítmény kíméletes és jól adagolható. A fenti elvek figyelembevételével a gyógyszerárakban vény nélkül kapható Guttalax® csepp mind az akut, mind a krónikus székrekedésben szenvedőknél előnyösen alkalmazható. A hashajtók adása az életmódbeli és diétás elvek alkalmazásával együtt a széklet lágyan tartásának biztosításával hatékony eszköze lehet a székrekedés kezelésének.

KOLIMÁR ÉVA ■

Guttalax®
hashajtó cseppek

Székrekedés?

Nehéz ügy?

Egyénileg adagolható:

Cseppformájának köszönhetően mindenki egyénileg állíthatja be magának a szükséges cseppszámot.

Kíméletes:

Hatóanyaga csak a vastagbélben fejti ki hatását, így nem terheli a szervezet többi részét feleslegesen.

Javasolt adagolás:

- Feletteknek és 10 évnél idősebb gyermekeknek: **10-20 csepp**
- 4–10 éves gyermekeknek: **5-10 csepp**
- Négyévesnél fiatalabb gyermekeknek: **1 csepp / 2 testsúlykilogramm**

Szükség szerint

Recept nélkül kapható gyógyszer.



Nátrium-pikosulfát hatóanyagtartalmú, recept nélkül kapható hashajtó gyógyszer.

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

Jó tudni a gombákról!

A bőrön, körmökön jelentkező gombás elváltozásokat vagy nem ismerik föl az emberek, vagy szégyellik. Márpedig egy ilyen fertőzés bárhol összeszedhető, és rendszerint orvosi kezelést igényel.

A gombás fertőzésekkel kapcsolatban számtalan tévhit él. Sokan azt tartják: az ápolatlanság, a higiénia hiánya miatt alakul ki. Megnyugtatóan álljon itt, hogy világszerte népbetegség, ami a lakosság csaknem húsz százalékát érinti kisebb-nagyobb mértékben.

Nem csak rajtuk múlik

Bőrünkön állandóan találhatóak különféle gombák. Akkor jelentenek veszélyt, ha a bőrünk megsérül, vagy meggengyül az immunrendszerünk. Amikor a szervezetbe jutnak, és a bőrön, körmökön, esetleg az emésztőrendszerben tüneteket észlelünk, belgyógyászhoz vagy bőrgyógyászhoz kell fordulni. A szakemberek nem győzik hangsúlyozni, hogy a gombás fertőzés, legyen az bárhol, magától nem múlik el, és számos súlyos kór táptalaja lehet. A kezeletlen betegek között gyakran alakulnak ki egyéb fertőzések, például orbánc vagy allergiás folyamatok.

Évszaktól függetlenül előfordulhatnak gombás fertőzések. Nyáron az uszodák, fürdők, egész évben pedig a szoláriumok, edzőtermek, a közös öltözők, fürdőhelyiségek a veszélyforrások. Cipőnkkel, papucsunkkal hazavihetjük, így nem csupán önmagunkat, hanem családtagjainkat is megfertőzhetjük. A meleg, nyirkos bőrön, sötét helyeken könnyen és gyorsan elszaporodnak a gombák, és előszeretettel tá-

Tudta?

- A bőrön élősködő gombák a legmakacsabb fertőzéseket okozzák.
- A bőr és köröm gomba kezelése történhet vénnyköteles és vénny nélküli készítményekkel egyaránt.
- Ha a fertőzés a lábujjak között alakul ki, átélalábról beszélünk, ha a talpon, azt mokaszinlábnak nevezik.
- A gombák kedvelik a nedves, sötét környezetet, ott fejlődnek a leggyorsabban.
- A legújabb kutatások eredményeképpen létezik a köröm gomba kezelésére olyan külsőleg használt készítmény, ami bejuttatja hatóanyagát a körömágyig.

ÉLVEZZE A KRÉMBE ZÁRT OXIGÉN CSODÁJÁT! Az Aquadragon Kft. világújdonsága!



Keresse a gyógyszertárakban a kaqun vízzel készült AQUA O₂ termékcsaládot!

Gyártó:
AQUADRAGON
Kozmetikai Kft.
Tel./fax: 242 22 25

madják a körmöket, a bőrt. Heves viszketés, kifehéredett, nedves, hámló vagy berepedezett bőrfelület, illetve megvastagodó, sárgás, morzsálódó köröm jelzi a fertőzést. A zárt, rosszul szellőző, műanyag lábbeli nejlapon zoknival, harisnyával olyan mikrokozmoszt teremt, amely ideális e betegség kialakulásához. Sok esetben a nem megfelelő manikűr, a nem steril eszközök, melyeket a pedikűrös használ, szintén gombásodáshoz vezethetnek. A szakorvosok szerint gyakran felülfertőződést követően alakul ki a kór, erős manikűr, durva pedikűr után. Ne engedjük a körömsarkok túlságos kivágását, mert védtelenné válik a körömágy. Időseknek különösen ajánlatos vigyázni, hiszen esetükben hajlamosító tényező lehet az érszűkület, a rossz végtagi keringés és a sokakat érintő cukorbetegség.

Gyógyítható és megelőzhető

A jó házi orvos egy rutinvizsgálat során is észreveszi páciense bőrén, körmén a gombás elváltozást, és bőrgyógyászhoz irányítja. Ha mi magunk fedezzük föl a jellegzetes tüneteket, kérjünk segítséget. A szakemberek szerint kiváló szerek kaphatók gombák ellen: külsőleg alkalmazható, illetve a szájon át szedhető készítmények. Köröm gomba esetén a teljes gyógyulás minden esetben hosszú időt vesz igénybe. Lábkörömön kialakult köröm gombánál ez akár hat hónap is lehet. A teljes gyógyulás érdekében érdemes a készítményeket a köröm teljes lenövéséig alkalmazni.

Megelőzés

- Lehetőleg természetes anyagból készült lábbelit hordjon, nyáron, ha módja van rá, járjon mezítláb!
- Ne viselje más papucsát!
- Ne használjon mással közös törülközőt!
- Uszodában, strandon, mezítláb egy lépést se tegyen!
- Törölje teljesen szárazra a lábujjak közeit is!
- Csak pamutzoknit viseljen!
- Cipőit szellőztesse, fertőtlenítsen gombaellenes szerrel!

A szakemberek hangsúlyozzák, hogy a nagyon erős hatású szájon át szedhető gombaölő gyógyszereket csak meghatározott ideig, és szigorú orvos ellenőrzés mellett szabad alkalmazni. A tablettás kezeléseknél mellékhatásait és kockázatait minden esetben érdemes kezelőorvosunkkal megbeszélni, és az előírt vérvételeken, máj- és vesefunkciós ellenőrző vizsgálatokon rendszeresen részt venni. Minden esetben el kell mondani a kezelőorvosnak – a kölcsönhatások kivédése végett –, hogy milyen egyéb gyógyszereket szed a páciens. Nem árt tudni a gombás fertőzéssel kezeltéknek, hogy a kúra sikere nem egy életre szól, könnyű az újrafertőződés. A kellemetlenségektől, a bosszankodástól úgy tudjuk megkímélni magunkat és családtagjainkat, ha védekezünk a gombák ellen. Ez pedig a megfelelő higiénia, a rendszeres fertőtlenítés, az óvatosság és az egészséges életmód együttesen.

JAKAB ISTVÁN ■



Szabaduljon meg a köröm gombától!

Látványos eredmény 12 hét alatt*

- A természetes alapú, baktérium- és gombaölő hatóanyagokat a Nailner Repair szabadalmaztatott vivőanyaga juttatja át a körömlemezen. Az új vivőanyagnak köszönhetően a hatóanyag eljut a probléma forrásához, a körömágyba.
- A Nailner Repair stift egy köröm 12 hetes kezelésére elegendő.



nailner. REPAIR
Stift köröm gomba kezelésére.

Keresse a patikákban!

www.12hef.hu

Szemünk világa

Ameddig élesen látunk, természetesnek vesszük szemünk egészségét. Az évek múlásával azonban jelentősen romolhat ez a fontos képességünk, emellett betegségek is gyengíthetik látásunkat. Előzzük meg a bajt rendszeres szemészeti szűrővizsgálattal és nyomelemekben gazdag étrenddel! Jó tudni, hogy számos komolyabb szemészeti problémán lehet gyors és egyszerű műtéttel segíteni.

Szemünk érzékeli az élénk táru látványt, amelyet az agyunk értelmez. A fény a domború szaruhártyán és a pupillán keresztül jut a szembe. Erős fényben a pupilla összeszűkül, sötétben kitágul, méretét a szivárványhártya szabályozza. Mögötte helyezkedik el a szemlencse, amelynek épségén és rugalmasságán múlik az, hogy közelre és távolra egyaránt jól látunk, vagyis jól fókuszál a szem hátsó részében található ideghártyára (retinára). A retináról a látóideg továbbítja a jeleket az agyba, ahol összeáll a kép, és értelmet nyer.

Elhomályosodó lencsék

Az egészséges szemlencse tiszta és átlátszó. Sok hatvan év feletti embernél azonban elszürkül, homályossá válik, így egyre nehezebben jut elegendő fény a szembe. Ez



a rendkívül gyakori elváltozás általában egymás után mindkét szem kialakul. A betegség előfordulhat fiataloknál, sőt létezik veleszületett formája is.

A szürkehályog létrejöttének okait egyelőre még kutatja az orvostudomány, de azt már tudjuk, hogy pajzsmirigyproblémák, cukorbetegség, illetve a szemlencsét közvetlenül érintő sérülés vagy sugárkárosodás közrejátszik a kialakulásában. Egy manapság már rutinnak számító eljárással a látás helyreállítható. A beavatkozás során a szakorvos kiemeli az elhomályosodott szemlencsét, és helyére egy műanyagból készült lencsét illeszt, amely egyúttal a fénytörési hibát is korrigálhatja. Az eljárás sikerét mi sem bizonyítja jobban, mint hogy a beteg általában már a beavatkozás utáni napokban újra jól lát, és akár szemüveg nélkül képes olvasni, közlekedni.

Alattomos kór

A glaukóma (zöldhályog) alattomos betegség, jellegzetes tüneteket nem okoz, kezelés nélkül viszont vaksághoz vezethet. Mire a látásromlásra fény derül, már jelentős mértékű és visszafordíthatatlan elváltozás diagnosztizálható a szemfenéken. Glaukóma esetében a szemnyomás megemelkedik, ez károsítja a látóideget. A betegség azonban jól szűrhető, ezért negyven év felett mindenkinek érdemes elmenni a szemészetre, ahol a szemnyomás mérésével és a szemfenék vizsgálatával korai stádiumban felismerhető az elváltozás. A zöldhályog nem gyógyítható, szemcseppekkel azonban jól kezelhető, így a látás megőrizhető.

A glaukómás roham viszont drámai tünetekkel, heves fej- és szemfájdalommal jelentkezik. A szem kivörösödik, könnyezik, a látás elhomályosodik, szivárványos karikák jelennek meg a fényforrások körül, a szemgolyó megkeményedik a hirtelen megnövekedő szemnyomástól. Ez az állapot azonnali sürgősségi ellátást igényel!

Megelőzhetjük a bajt

Védekezzünk a szürkehályog kialakulásában szerepet játszó UV-sugárzás ellen! Nyáron mindenkinek ajánlott jó minőségű, UV-szűrős napszemüveget hordani. Akik hosszú időt töltenek a szabadban, a napon, viseljenek speciális védőszemüveget, amely a teljes UV-tartományt képes a fényből kiszűrni.

Fontos a szűrés

Évente menjünk szemészeti szűrővizsgálatra! Sok szembetegség esetében ugyanis a kezelés eredményessége nagymértékben függ attól, hogy idejében, még tünetmentes állapotban sikerül-e diagnosztizálni az elváltozást. Panasz esetén azonnal forduljunk szakorvoshoz, különösen, ha a családban előfordult már súlyosabb szembetegség!

Összefolyó betűk

Az időskori látásromlás jellemző oka az úgynevezett makula-degeneráció, amely mintegy 150 millió embert érint világszerte. A betegség tünetei a 65 év feletti európai lakosok több mint felénél kimutathatók. Az érintettek először arra panaszkodnak, hogy az egyenes vonalak görbének látszanak, a színek tompábbnak hatnak, a betűk torzán összefolynak. A látómező közepén egy homályos folt jelenik meg, amely egyre nagyobb területre terjed ki. A beteg végül elveszíti éleslátását, és csak a látómező külső peremén érzékel árnyakat, fényeket.

Az időskori makula-degeneráció okai csak részben ismertek, valószínűsíthető, hogy a kor előrehaladtával a szemfenéken található sárgafolt védelmi mechanizmusa meggyengül, apró hegek képződnek az éleslátásért felelős területen. A már elvesztett látást visszaadni nem lehet, a szemészeti kezelés célja lassítani vagy megállítani a látás további romlását.

A sárgafolt épségének megtartásában fontosak a vitaminok, a nyomelemek és az ásványi anyagok. A jelenlegi kutatások szerint két karotinszármazék, a lutein és a zeaxantin fontos a betegség megelőzésében.

seben. A káposzta, áfonya, spenót, brokkoli, borsó, kelbimbó, valamint a sütőtök és a piros húsú paprika sokat tartalmaznak ezekből a vegyületekből.

Szemüveg helyett műtét

Ma már rutinnak számítanak a fénytörési hibák miatt rövidlátóknál, illetve távollátóknál végzett lézeres korrekciók. A rövidlátók közelre kitűnően látnak, míg a távolban elhelyezkedő tárgyak összemosódnak. Ezzel szemben a távollátók a közeli tárgyakat érzékelik homályosan. Akik nem szívesen viselnek szemüveget vagy kontaktlencsét, alapos kivizsgálás után alávethetik magukat a lézeres szemműtétnak.

A fájdalommentes beavatkozás lényegében a szaruhártya kóros görbületét változtatja meg, így korrigálja a fénytörési hibát. A műtét összesen negyed-fél óráig tart, de a tényleges kezelés csak 1-2 percet vesz igénybe. Gyakran mindkét szemet egyszerre is elvégezhető a korrekció. Az operáció napján már kialakul egy viszonylag jónak mondható látásélesség, amely két-három hónap elteltével stabilizálódik.

MÁRTON ANITA ■

Homályosan lát?



Törődjön szemével, mielőtt az becsapná Önt!

Az Ocuвите® késleltetheti szeme öregedését.

Védelem a szabad gyökök ellen

A modern életvitel sokféleképpen terheli meg a szemet. A szemet érő stresszhatások, elsősorban erős napfény vagy monitor előtt végzett munka, az autók kipufogógázai, az egészségtelen étkezés, elhízás, dohányzás – ezek mind károsítják. Ezt a károsodást a szabad gyökök többlete idézi elő, melyek szemünk sejtjeinek falát megtámadják, és gyorsítják a lencse és a látóhártya öregedését.

Szemünk természetből fogva védekezik a szabadgyökökkel szemben, mégpedig az úgynevezett antioxidánsokkal, melyeket táplálékainkból nyerünk. Ezért különösen fontos, hogy szervezetünket állandóan és korunk előrehaladtával egyre nagyobb mennyiségben ellássuk a fontos mikrotápanyagokkal, 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 Ocuвите® bizonyította, hogy növeli a szemben lévő mikrotápanyagok 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

Gyűjtsd 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 Ocuвите® Lutein dobozt ajándékba. Az akció 2007. szeptember 1-től 2008. december 31-ig tart.

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

Bausch & Lomb

Az Ocuвите®-t keresse a patikákban!

A Magyarországi Gyógyszergyártók Országos Szövetsége (MAGYOSZ) és az Innovatív Gyógyszergyártók Egyesülete (IGY) Kommunikációs Etikai Bizottságának elnökévé dr. Kónya Csabát, a Béres Gyógyszergyár Zrt. orvos-igazgatóját választották a 2008. évi tisztújítás során. Napjainkban különösen aktuális kérdés a gyógyszerekkel kapcsolatos reklám- és ismertető tevékenység. Az etikus gyógyszer-kommunikáció biztosítja a gyógyszert rendelő, forgalmazó szakemberek és a gyógyszerfelhasználók megfelelő tájékoztatását annak érdekében, hogy a gyógyszerekkel kapcsolatos szakmai és vásárlási döntéseiket kellő megalapozottsággal, a tények minél teljesebb körű ismeretében hozhassák meg.

Dr. Kónya Csaba, az újonnan megválasztott elnök elmondta: „Személyes hitvallásom, hogy az etikus gyógyszerpromóció a gyógyszeripar és fogyasztóink közös érdeke.”



Nyári torokfájás

ki, például a nyári melegben hirtelen vagy hosszabb ideig tartó hideg, akkor azok gyorsan elszaporodnak, és betegséget okoznak. Ugyancsak kedvez a baktériumok szaporodásának a fáradtság, az izgalom, a stressz. Az utazás és a nyaralás bizony sokszor fárasztó, és a nagy izgalom is megviseli az ellenálló-képességünket.

A légkondicionáló berendezések is okozhatnak felső légúti megbetegedést. A készülékek többsége nem friss levegőt fúj a meleg helyiségekbe, hanem a bent lévő levegőt lehűti, és visszaengedi, azaz keringeti. A nem megfelelő tisztítás vagy működtetés miatt a légkondicionálóban felgyülemlenek a betegséget okozó baktériumok. Hosszabb repülőút során sokaknak okozhatnak kellemetlenséget a repülőgépek légkondicionálói.

Mi tehetünk a nyári torokfájás ellen? Igyekezzünk a szervezetünk testi és lelki egyensúlyát a szabadságunk ideje alatt is fenntartani. Pihenjük ki magunkat! Étkezzünk rendszeresen és egészségesen! Ne terheljük emésztőrendszerünket, szervezetünket feleslegesen! Kerüljük a nagy lakomákat, ivászatokat! Próbáljuk meg a szokásos napirendünket tartani, mind az alvásidőt, mind az étkezési szokásainkat tekintve. Ha mégis kialakul a torokfájás, torokkaparás kellemetlen érzete, szopogassunk patikában kapható torokfertőtlenítő gyógycukorkákat. Ezek megakadályozzák a baktériumok szaporodását, csökkentik a gyulladást és a fájdalmat. A száj- és toroköblögetők is hatásosak a súlyosabb megbetegedések kialakulása ellen.

DR. SÁNTA ZSUZSANNA
szakgyógyász

A rekedtség, torokfájás nem tipikusan nyári megbetegedés, de gyakran előfordul. Ilyenkor azt szoktuk mondani, hideget ittam, vagy sok fagyaltot ettem. Pedig a torok-garat tájék lehűlése önmagában nem okoz megbetegedést, csak hozzájárul a betegség kialakulásához. A betegségeket általában vírusok és baktériumok okozzák. Egy csomó ártalmatlan (apatogén) és egy sor betegséget okozó (patogén) élőlény él velünk, békés egyensúlyban. Ha a kórokozók számára kedvező feltételek alakulnak

„Kiegészítő daganatkezelés napjaink daganatosainak!”

Riport **Somlyai Gábor Ph.D.**, biológussal, a deutérium-megvonásra épülő daganatellenes kutatás

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

S.G.: „Egy utánkövetéses vizsgálat keretében, értékeltük a **tüdőrákos** betegek esetét. Több mint száz Dd-vizet fogyasztó beteg adatainak statisztikai értékelése azt mutatta, hogy a várható élettartam háromszorosodott azon betegekhez képest, akik csak konvencionális kezelésben részesültek. A statisztikai eredmények mögött számos olyan eset van, amikor a várható élettartam hónapokban volt mérhető, mégis évekig élt még a beteg, esetenként teljes gyógyulásuk következett be. A humán gyógyszer-engedélyeztetés részeként lezárult, **prostatadaganaton** végzett, **fázis II klinikai vizsgálat** szintén jelezte a készítmény daganatellenes hatását.”

Az **tüdő- és prostatadaganat** 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 többségénél sikerült hozzátennünk a konvencionális kezelésekre eredményességhez, azonban nem állíthatjuk, hogy minden tumortípussal azonos hatékonysággal. A Dd-víz alkalmazása eredményesnek bizonyult a **leukémia** különböző típusainál, de azoknál a **CLL típusú betegek**nél volt a deutérium megvonás kedvező hatása legerőteljesebben 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.: „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 állatgyógyászati készítményünket is, mely kiemelkedő hatékonyságot igazolt a gyakorlatban.”

Összefoglalva, jelentős eredményt lehet elérni, ha a daganatos betegek a konvencionális kezelésekre (kemoterápia, sugárterápia) kiegészítő jelleggel fogyasztanak csökkentett deutériumtartalmú vizet. Illetve ha az elmúlt 1-5 évben kezelt és jelenleg tumormentes betegek évente 2-3 hónapig fogyasztanak kúraszerűen a Dd-vizet. 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.: 06/1 365-1660, 06/1 381-0765
web: www.hyd.hu
e-mail: info@hyd.hu



Szakad rólunk a víz

A kánikula természetes velejárója az izzadás, amit nem mindenki fogad örömmel. Különösen a hölgyeket zavarja a verejtékfoltos ruha, a kellemetlen szagok.

A verejtékezés természetes és hasznos folyamat, amely elősegíti, hogy a test állandó hőmérsékletű (37 °Celsius körül) legyen. Ha a külső hőingadozások hatásait szervezetünk nem volna képes kiegyensúlyozni, súlyos, akár életveszélyes állapotba kerülünk. Bőrünkben körülbelül kétmillió verejtékmirigy található, különösen sok a fejbőrben, a teshajlatokban, a tenyéren és a talpon. Kétféle verejtékmirigyünk van: az apokrin mirigyek a hónaljban, az emlő körül és a nemi szervek táján erősen illatos váladékot termelnek, a szőrtüszőkbe nyílnak. Működésük a hormonális állapottól függ, a pubertással kezdődik, a változókor után csökken, akár teljesen meg is szűnik. A másik típusú (ekkrin) verejtékmirigy a kötőszöveti rétegbe ágyazott, apró, csöves szerkezetű gombolyaghoz hasonlítható, amelynek egyik kivezető nyílása a bőr felszínén egy pórusban található, a másik pedig jóval alatta, a mélyebb rétegekben. A verejtékezés hőkiegészítő hatását oly módon fejt ki, hogy a testből folyadékot juttat a felszínre, amely párolgása révén hűti a bőrt, illetve a vér közvetítésével a belső szerveket. A verejték kilencvenkilenc százalékban színtelen, szagtalan víz, amely sót, egyéb ásványi anyagokat és tejsavat tartalmaz.

A nyári meleg hatására jelentkező intenzív folyadékvesztést folyamatosan pótolni kell, mert fennáll a test kiszáradásának a veszélye. Erre legalkalmasabbak a különféle ásványvizek, a lehűtött zöld tea, vagy gyógynövények főzete. Kerüldök a cukrozott, szénsavas üdítők, mert minél többet iszunk belőlük, annál szomjasabbak leszünk. A folyadékvesztés pótlására nem alkalmas a sör sem. Igaz, a hideg sör pár átmenetileg lehűti a szervezetet, ám a hőség miatti izzadás rövidesen visszatér, mégpedig az eredeti állapotnál sokkal intenzívebben.

Az eredetileg szagtalan verejték különösen a viszonylag zárt környezetben lévő testtájakon (hajlatokban, cipőben) a körülötte lévő baktériumok hatására kellemetlen szagot áraszt. Az erre való hajlam egyénileg változó, továbbá függ az elfogyasztott tápláléktól, a kortól, a hormonális állapottól és nem utolsósorban a személyi higiénétől. Aki reggel, este fürdik, zuhanyozik, dezodorál, izzadásgátló szereket használ, bizonyára nem lesz olyan erős izzadásgyaga, mint aki hetente egyszer keresi fel a fürdőszobát. Vannak persze kirívó, kóros esetek is, akiknél a fokozott izzadás nemcsak a kánikula napjaiban jelentkezik, hanem egész évben küszködnek vele. Nekik mindenképpen ajánlott panaszukkal orvoshoz fordulni.

Fűben, fában orvosság

A verejtékezés kellemetlen tüneteit különböző gyógynövények főzeteivel mérsékelhetjük. Erre legalkalmasabb a csalán, a diólevél, a tölgyfakéreg, a zsálya, a zsurlófű. Nemcsak külsőleg, fürdőként vagy ecsetelőként használhatjuk, hanem teaként is fogyaszthatjuk. A népi gyógyászat a lábizzadást szódabikarbónás vagy ecetes áztatós vízzel kúrálja.



Kóros, helyi izzadást (tenyéren, talpon, hónaljban) kiválthat a stressz, a szorongás, idősebbeknél a klimax kísérő tünete is lehet (különösen a fej, a hónalj izzadása). A normálisnál erősebb verejtékezést okozhatnak különböző betegségek, mint az ízületi gyulladás, a köszvény, bizonyos anyagcsere zavarak vagy az elhízás. Egyes ételek, például a hagyma, fokhagyma, illetve gyógyszerek hatására kellemetlen szagúvá válhat a verejték. Fokozott lábizzadást okozhat a műanyag zokni, cipő, illetve a gombás, vírusos fertőzések. Ez utóbbiakkal érdemes orvoshoz fordulni.

LÓRÁNTH IDA ■

Prontosan® a seböblítő
... az első választás a seböblítésre

Csak a tiszta seb gyógyul



- Minden típusú sebhez, különösen krónikus sebhez (MRSA fertőzött sebekhez kiemelten ajánlott)
- Feltisztítja a sebet a sebvadaktól
- Polyhexanidot és undecylenamidopropyl betaine-t tartalmaz
- Magas sejt és szöveti tolerancia allergiás esetekben is
- A felbontás után 8 hétig használható
- Gyors és eredményes sebgyógyulás

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

Braunovidon® kenőcs

Felhasználási területek:
Égés, forrázás, horzsolás, zúzódás, gennyes seb, fekélyek, felfekvés okozta sebek, bakteriálisan vagy gombával fertőzött bőr.

Tulajdonságok:

- Alkalmas nyílt és zárt sebek aszeptikus kezelésére
- Nem ragad a sebbe
- Elősegíti a seb gyógyulását kiváló aszeptikus tulajdonságainak köszönhetően
- Fokozatosan olvad meg testhőmérsékleten és lehetővé teszi a sebvadakt zavartalan kiválasztódását

PVP jódot tartalmazó zsírmeszes kenőcs, sebek fertőtlenítéséhez és kezeléséhez Baktericid (MRSA), fungicid, tuberkulocid, vírusinaktiváló a lipophyl, HBV és HIV vírusokra.

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

Természetes segítség

A középkorú férfiak többsége előbb-utóbb megtapasztalja a prosztatával kapcsolatos problémákat. Jellemző tünetei a vizeleti nehézségek, a bizonytalan gáttájéki fájdalom. Érdeemes urológus, andrológus szakorvoshoz fordulni a panaszokkal.

A prosztata, más néven dűlmirigy számos változáson megy át a férfi élete során. Születéskor borsónyi méretű, a serdülés során kezd növekedni, és nagyjából húszéves korra éri el 15-20 grammos tömegét. A prosztata mirigyei tejszerű folyadékot termelnek. Szexuális aktus során az izmok összehúzódása ezt a húgycsőbe juttatja, ahol a spermiumokkal és egyéb váladékokkal keveredve létrejön az ondófolyadék. Negyvenöt éves kor körül a legtöbb férfinél a dűlmirigy ismét növekedésnek indul, kialakul a jóindulatú prosztata megnagyobbodás. Ez összefügg az idősödő szervezetben zajló hormonális változásokkal, a csökkenő tesztoszteron- (nemi hormon) szint kihat a férfi testi-lelki egészségére.

A jóindulatú prosztata megnagyobbodás kezdetben tünetmentes, idővel azonban panaszokat okozhat. Mivel ez a gesztenye alakú szerv a húgyhólyag és a végbél között helyezkedik el, körülöleli a húgycsövet, ezért érthető, hogy a

prosztata elváltozásai többnyire vizeleti nehézségeket okoznak. Jellemző tünetek a nehézzivelés, főleg a hajnali és reggeli órákban akadozva induló vizelet, vékony vizeletsugár, csökkent vizeletintenzitás, sürgető inger, gyakori vizelet, az éjszakai nyugalmat megzavaró, többszöri vizelet, vizeletrekedés, esetleg vérvizelés.

Az alsó húgyúti panaszok kezelésében jól alkalmazhatók a természetes hatóanyagok, mint a tökmag-, a csalán-gyökér-, fűpollen-, roszpollenkivonat, illetve a növényi és ásványi anyagokat tartalmazó homeopátiás terápia. A szelíd gyógymód csökkenti a prosztata nagyságát, enyhíti a vizelet közben jelentkező kellemetlenségeket, a gát- és prosztatafájdalmakat. Segíthet a prosztatagyulladás kezelésében, és azzal, hogy javítja a mikrokeringést, jótékonyan hat a me-revedési zavarra is.

K. É. ■



HIRDETÉS

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

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

- Kürti Katalin – Molnár Mariann – Zselyényi Judit **Gyógyítás a családban homeopátiával** 800 Ft
- Herbert Pfeiffer **Gyermekkori mozgászavarok kezelése homeopátiával** 1200 Ft
- Peter Webb **Homeopátia szülésznek és terhes nőknek** 800 Ft
- Herbert Pfeiffer **Gyermekkori betegségek homeopátiás kezelése** 800 Ft
- Douglas M. Borland **Gyermekalkatok a homeopátiában** 800 Ft
- Dr. Farokh J. Master **Újszülöttek és kisbabák homeopátiás kezelése** 500 Ft
- Dr. Zselyényi Judit **Szénanátha gyógyítása homeopátiával** 500 Ft
- Dr. Hegyi Gabriella **Természetes gyógymódok – komplementer medicina** 4300 Ft
- Frans Vermeulen **Gyermektípusok a homeopátiában** 4000 Ft
- Jan Scholten **Homeopátia és az ásványok** 3800 Ft

A HÓNAP KÖNYVE



10% KEDVEZMÉNY

Ha Ön 2008 júliusában megrendeli dr. Jónás Eszter: **Daganatos betegségek kezelésének homeopátiás lehetőségei** című könyvét, a Gyógyhír Könyvesbolt 10%-kal olcsóbban adja Önnek!

- Dr. Farokh J. Master **Az anya lelkiállapotának hatása születendő gyermekére** 800 Ft
- Dr. Jónás Eszter **Daganatos betegségek kezelésének homeopátiás lehetőségei** 2995 Ft 2695 Ft

A megadott négyzetbe írja be a megrendelni kívánt darabszámot!

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

Dátum: Aláírás:

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.
- Telefonon: 06-1-452-0277
- Faxon: 06-1-452-0270

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

A férfiak közel 50%-a szenved prosztata betegségekben

GENTOS®

egy hatékony és természetes terápia

- benignus prosztata megnagyobbodásban
- prosztata gyulladásban
- vizeleti problémákra
- húgyhólyaggyulladás
- és hólyag gyengeség esetén

GENTOS® a prosztata és húgyhólyag jóindulatú betegségeire.

Vény nélkül, cseppentős flakonban, csak gyógyszerárakban kapható!

További információ: office@bittner.hu



BITTNER
PHARMA

INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHET: www.gyogyhir.hu
VISZONTELDŐ GYÓGYSZERTÁRAK ÉRDEKLŐDÉSÉT IS VÁRJUK
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: LESTÁL ANNA, TEL.: 239-0347

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



Kirajzolódó erek

Nyáron napvilágra kerülnek a női lábat elcsúfító visszerek, seprűvénák. A szeszélyesen kanyargó, kisebb-nagyobb lilás értágulat nem csupán szépséghiba, az alsó végtag keringési zavarának első jele lehet.

A visszesség gyakori panasz, a húszévesek húsz százalékát, a hatvanévesek nyolcvan százalékát érinti. Nőknél lényegesen gyakrabban fordul elő, mint a férfiaknál. Tipikus tünet az elnehezült láb és az estére bedagadó, ödémásodó boka. Mindez arra utal, hogy a szövetekből az elhasznált vért összegyűjtő kiserek és vénák működése nem tökéletes. A károsodott érszakasz kitágul, és láthatóvá válik. A vastagabb visszerek kidudorodnak, a hajszálerekben pangó vér bordós, lilás rajzolatként jelenik meg a combon, a láb-száron, az arcon.

Kialakulásukban szerepet játszanak genetikai tényezők, kötőszöveti gyengeség, a hormonális állapot – nem véletlen, hogy kismamáknál, fogamzásgátló tablettát szedő nőknél gyakoribb –, az állómunka, de az ülő életmód is hajlamosít a visszességre.


– Érdemes jobban figyelni a táplálkozásunkra is – mondja bőrgyógyász szakértőnk –, mert a túl sok fehérje, a szervezet elsavasodásához hozzájáruló ételek,

a túlzásba vitt napozás ugyancsak hozzájárul a seprűvénák megjelenéséhez.

Mivel ezek funkciójukban károsodott erek, megfelelő módszerrel eltávolíthatók. A nagyobb átmérőjű vénák kezelését bizzuk érsebészre, míg a bőrfelszínhez közel elhelyezkedő, kis átmérőjű ereket lézerezéssel, illetve egy újabb, mikrohullámos módszerrel hatékonyan lehet eltüntetni a test bármely pontján.

Bár a látható elváltozások nagyon jó kozmetikai eredménnyel kezelhetők, ettől még a keringési probléma nem szűnik meg. A komplex terápia része az erek védelmét szolgáló életmód betartása. Ennek része a fokozott fényvédelem, a rendszeres mozgás, amely segíti a vénák hatékonyabb működését, a bogycsökkentés, a feketeteribizliben, szederben bőségesen található bioflavonok, valamint a K-vitamint tartalmazó élelmiszerek, a káposztafélék rendszeres fogyasztása. A gyógynövények közül a vadgesztenye vagy a ligetszépeolaj ugyancsak érvédő hatású.

KOLIMÁR ÉVA ■



A NOVOROZAL SAMPON HATÉKONY A KORPÁSODÁS MEGSZÜNTETÉSÉBEN, MERT KÖZVETLENÜL AZ OKOT KEZELI: A FOLYTATÁS A REJTVÉNYBEN

MUTATÓ-SZÓ		MEGTRÉ-FÁLO NÉMET ZENESZ.		SZÁRAZ-FÖLDI TALAPZAT		LÁBFEJ RÉSZE ERZSIKE		NYUGAT, ROVIDEN		KÖZLE-KEZÉSI TERÜLET	
A FOLYTATÁS 1. RÉSZE		SZÍNÉSZ (GÁBOR) FINN SÍ-FUTÓNÓ		TENGERRÁBLÓ NYERE-SÉG		ÁTFOGÓ RÉSZEI SZÓVÉGI!		TELEFON, ROVIDEN ... BLUES BAND		TONNA, ROVIDEN FÖLDBE REJTÉS	
ALL-DOGÁL TÖRVÉNY, ANGOLUL		RÉPA-SZELETI		IRÁN URA V. SZÉLES-RE NYIT		MAGYAR AUTÓJEL LÁPRÉTI NÖVÉNY		BOLTOT BECSUK SEREG		LUSTA	
ÁLLATÓ-VI JEGY		SONKÁT PÁCOL		FÖLÉJE		ELADÁSI ÉRTÉKET FELÍRO 2/3 LATI!		SEMMI-KOR ÉNEKLŐ SZOCSKA		GÁZOLÁS SEKÉLY VIZBEN FÉLBE!	
A FOLYT. 2. RÉSZE		FRANCIA FOLYO		RÉPA-SZELETI		ÜDÍTŐ-ITAL MÁRKÁJA		A FOLYTATÁS 3. RÉSZE			
AMPER JELE BOLGÁR HEGYSÉG											
BELSŐ SZER EGYIK ÉGTÁJ											

A Novorozal sampon 2% ketoconazol hatóanyagával közvetlenül a korpásodás okát kezeli:

- meggátolja a P.Ovale gomba túlzott elszaporodását a fejbőrön,
- helyreállítja a fejbőr természetes sejtmegújulási ciklusát,
- megszünteti a hámást és a kellemetlen fejbőrviszketést.

Egyedi összetételének köszönhetően

- nem szárítja a haját és a fejbőrt,
- fokozza a haj fényességét, és megkönnyíti annak fésülhetőségét.

Kedvező áron kapható a patikákban.
Információ: Valeant Pharma Mo. Kft.
1025 Budapest, Csataárka u. 82-84.
Tel.: (1) 345-5900

E havi skandináv rejtvényünk fősoraiból arra a kérdésre kaphatunk választ, hogy mitől olyan hatékony a Novorozal sampon a korpásodás megszüntetésében?
Júliusi rejtvényünk megfejtői között a Valeant Pharma Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket július 25-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)
Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49.,
e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

GYORS, LÁTVÁNYOS ORVOS-KOZMETOLÓGIAI ELJÁRÁSOK!

- **SEPRŰVÉNA –VILÁGÚJDONSÁG, MIKROHULLÁMOS**, vérzés, kötözés, mellékhatás nélküli, akár egy kezeléssel is látványos, tartós eredmény, költségkímélő megoldás.
- **ROSACEA – ACNE –ÚJ, MIKROHULLÁMOS + IPL KEZELÉS** mellékhatás (szteroid) nélküli komplex terápia, külső-belső okok feltárásával, gyors, látványos javulás!
- **VÉGLEGES SZŐRTELENÍTÉS – NYÁRON IS, BÁRMILYEN SZÍ-NŰ BŐR ESETÉN FÁJDALOMMENTESEN, MAXIMÁLIS HATÉ-KONYSÁGGAL!**
- **A RÁNCOK** elleni harc hatékony eszköze a **HIDEG LÉZERES HYALURONSÁVAS BŐRFELTÖLTÉS** mellékhatás, fájdalom nélkül!
- **PIGMENTFOLT – MÁJFOLT**– A foltokba irányított fém bontja a festékmolekulákat, a folt elhalványodik, majd megszűnik.

Kupon
4000 forint értékben kezelőbérlet esetén
Nyári akciós kezelések

Dr. Perjesiné Nagy Ildikó
06/30/9600-933
www.naturklinika.hu





veno spray®

GEYMONAT
sercegő gél,
150 ml

Sercegő újdonság a fáradt, nehéz lábakra

A venospray® hidratáló anyagokat, panthenolt és bioflavonoidokat tartalmazó sercegő gél.

Enyhíti a lábak fáradtságával járó kellemetlen érzést, frissítő hatású, segít a duzzadt lábon.

A láb fáradtsága gyakrabban alakul ki ülő, állómunka végzésekor, terhesség és túlsúly esetén, illetve melegben.

A venospray® sercegő formulája segíti a hatóanyagok felszívódását.

A venospray® segíthet a láb nehézségérzete, fáradtsága, duzzadtsága esetén.

Forgalmazza:
VICIS Pharma Kft.
Tel: (1) 457-9921
www.vicispharma.com
www.visszerkezes.hu
info@vicispharma.com

Kapható a gyógyszertárakban!

NUROFEN®

Liquid Capsules- Lágy kapszula



Korszerű lágy kapszula gyógyszerforma



A benne levő oldott állapotú hatóanyag a gyomorban azonnal felszabadul és felszívódik



Segít a fájdalom minél gyorsabb enyhítésében



Új
NUROFEN®
200 mg lágy kapszula
Liquid Capsules
FÁJDALOM- ÉS LÁZCSILLAPÍTÓ 10db

Gyors és hatékony megoldás a fájdalomra

Vény nélkül kapható gyógyszer ibuprofén hatóanyaggal.

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

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 rutinjelzésnek 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 kezeltek 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



Nézzon be, hogy lászon!

GyH 8-7