

III. évfolyam
11. szám

2008. november

Gyógyhír magazin



+8 oldal

**Az olimpia
jegyében**

Interjú

Kalucza Norberttel

Férfiégészség

**Csontvédő
tippek**

Óvakodjon a náthástól!

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



ORIMAG-gal napi néhány perc alatt MERJEN FOGYNI a füle segítségével!

Ling Shu szerint:
„A fül az a hely,
ahol minden út
összefut.”

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 meglegye jó közérzetét és
életörömet!



RENDELJE MEG!
8 990 Ft

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 jó 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 képéhez 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 renyhése, a puffadás gyakran napközben fordul elő, általában étkezés után. Ez a jelenség a nőket jobban érinti. Alakjuk hirtelen változik meg úgy, hogy nem súlyt szednek fel, hanem a kerületük 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 enyhén nyomást gyakorolnak az összes hízáért 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 fáradékonyág, rossz emésztés, „felfújt has”.

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

Enyhén masszírozza belülről a két fület minden alkalommal két perccel a termék segítségével! A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

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

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

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

Vásárlói vélemények:

„Az ORIMAG napi 4-szeri, minden étkezés előtti használatával 17 kg-ot fogtam 2 hónap alatt. Azóta sokkal jobban érzem magam, jól alszom éjszakánként, nem vagyok olyan ingerül, mint azelőtt! Még egyszer köszönöm, hogy hálá az Orimagnak, jó formában érzem magam.” (Sz. J. Szentendré)

„Tájékoztatlak közlöm, hogy igen meg vagyok elégedve a termékkel, sőt kiterjedt rokonságunkban is sokan rendeltek. Az unokám 20 kg-ot fogott 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). Ülő munkát végzek, így annak mellékhatásait is érzem. Az ORIMAG használata után 10-15 perc és elmúlik a puffadás, nem kell rá gyógyszeriszednem, nem kell hashajtó, az emésztésem is intenzívebb.” (R.O. KOMLÓ)

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT!
2 ORIMAG-ot kap, hogy intenzíven,
szimultán módon használhassa
mindkét fülben!



NaturSystem Kft. 2025 Visegrád, Pf. 52
Tel: 06 30 525 5110, 06 26 397 175
www.naturesystem.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



Gyógyhír
a legnagyobb auditált példányszámú
gyógyszertári terjesztésű magazin

A www.gyogyhir.hu
szolgáltatásai:

GYÓGYHÍR
KÖNYVBOLT

GYÓGYSZERRENDELÉS
KÜLFÖLDRŐL

GYÓGYSZERTÁR-
KERESŐ

IDŐSOTTHONOK
MAGYARORSZÁGON



Gyógyhír november

Kedves Olvasó!



Készülünk a télre. A szekrény mélyéről előkerülnek a meleg pulóverek, helyet cserélnek a lenge nyári ruhákkal. Reggeli után bevesszük az immunrendszerünk védekezését támogató vitaminokat, és próbálunk al-kalmazkodni a zordabb időjáráshoz. Ez nem mindig sikerül. Egyre több a náthás ember, bár az influenza-járványt még csak távoli fenyegetésnek érezzük.

Pedig itt az ideje, hogy eldöntsük, kérjünk influenza ellen védőoltást a háziorvosunktól, vagy vakon bízunk abban, hogy bennünket elkerül a vírus? Beadassuk a gyerekek is, együtt a tüdőgyulladás elleni védőoltással?

Úgy gondolom, érdemes mindkét szúrást vállalni, mert a vakcinákkal súlyos, életveszélyes betegségeket tudunk megelőzni. Aki még nem döntötte el, mit tegyen, látogasson el honlapunkra: www.gyogyhir.hu, ahol bővebben olvashat a védekezés lehetőségeiről.

Ilona

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVBOLTBÓL!

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

Westcott, Wayne; La Rosa Loud, Rita
Harc a cellulitisz ellen 1999 Ft

Edwards, Virginia
A depresszió és a bipoláris betegségek 1995 Ft

Schleip, Thilo; Hoffbauer, Gabi
A bélérzékenység és ami valójában mögötte rejlik 1790 Ft

Mackonochie, Alison
A kisgyermek dührohama és egyéb rossz viselkedési formák 1995 Ft

Dr. Rigó János – Gyurcsáné Kondrát Ilona
Az egészséges fogyókúra 1260 Ft

Laky Zsuzsa **Legyőztem a rákot!** 2500-Ft 2250 Ft

Harry Cayton – Dr. Nori Graham – Dr. James Warner
Alzheimer-kór és a demencia egyéb fajtái 2490 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 könyvet megrendelheti interneten is, a www.gyogyhir.hu címen!

A HÓNAP KÖNYVE



Ha Ön 2008 novemberében megrendeli Laky Zsuzsa *Legyőztem a rákot!* című könyvét, a Gyógyhír Könyvbolt 10%-kal olcsóbban adja Önnek!

10%
KEDVEZMÉNY

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

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



Támad a nátha

Eldugult, kivörösödött orr, torokfájás, tüszögés a nátha jellegzetes, jól ismert tünetei. Ez a betegség minden ember életében többször előfordul. Ősszel a szokásosnál is többen küszködnek vele. Mi okozza ezt a nagyon kellemetlen betegséget, és tehetünk-e valamit ellene?

Emiatt nincs védőoltás sem. Szerencsére a nátha 5-7 nap alatt magától, szövődmények nélkül meggyógyul. Súlyosabb esetekben, legyengült vagy idős betegeknel azonban szövődmenyként tüdőgyulladás, hörghurut, illetve középfülgyulladás léphet fel – int a doktor.

Napi 100 papír zsebkendő

A nátha egyik legkellemetlenebb tünete az orrfolyás, amely a szervezet természetes védekező reakciójának része. A tiszta, híg nedv, az orrfolyás állandó és igen zavaró jelenség. A sűrűbb, elszíneződött váladék baktérium által okozott fertőzést jelezhet, ekkor – kizárólag orvosi utasításra – szükség lehet antibiotikumkúrára.

Schramek doktor arra figyelmeztet, hogy nátha esetén az antibiotikumok nem segítenek, sőt, a feleslegesen beszedett gyógyszer felboríthatja a szervezet biológiai egyensúlyát. Előre bevett gyógyszer nem képes kivédeni a náthát, hiszen vírusok ellen nem hatásos. Ha a nátha mellett fellép valamilyen szövődmeny (baktériumos felülfertőzés), szóba jöhet az antibiotikum.

A nátha az erek kitágulását és a nyálkahártya duzzadását okozhatja. Ilyenkor tapasztalunk orrdugulást, feszítő érzést. Az orrcseppek óvatos és előírás szerinti adagolásával javíthatunk közérzetünkön. Használatuk során csökken a nyálkahártya duzzanata, így átmenetileg, pár órára megszüntetik az orrdugulást. Jó néhány ilyen készítmény recept nélkül kapható. Mielőtt alkalmaznánk, orrot kell fújni, és a csepegtetés után hátra kell hajtani a fejet, hogy mindenhová jusson a folyadék. Előírás szerint, naponta háromszor, és csak a javasolt ideig használjuk az orrcseppet, mert a túladagolás károsíthatja az orr nyálkahártyáját!

– Lényeges viszont az alapos orrfújás. Ennek is megvan a helyes technikája. Az egyik orrfelet lefoglaljuk, és a másik oldalt erősen fújuk. Majd ugyanezt kell tenni a másik oldallal is. Ha egyszerre fújuk ki mindkettőt, a váladék hátrafelé, az arc- és homloküreg felé préselődik – teszi hozzá dr. Schramek.

Óvakodjon a náthástól!

A legjobb megelőzni a bajt. Legyünk óvatosak azokon a helyeken, ahol sok ember van együtt, ha van rá lehetőség, kerüljük a tüszögő betegek közelségét. Az időjárásnak megfelelően, rétegesen öltözve minél több időt töltsük a szabadban sportolással, kirándulással.

A nátha megelőzésében segít a gyakori kézmosás, a fokozott vitamin-fogyasztás és a sok mozgás a friss levegőn. A nyálkahártya kiszáradása ellen helyezünk el minél több párologtatót a lakásban, főleg a gyermekek szobájában lényeges a levegő visszanedvesítése.

Narancslé, meleg, citromos tea kortyolgatása ilyenkor különösen jólesik. A gyógyszertárakban kapható mentolos orrkenőcs is segíthet egy kicsit az

orrduguláson, emellett azért is hasznos, mert megóvja és ápolja a sok orrfújástól kipirosodott, kisebesedett orrot. Egy jó forró fürdő után bújjunk be a meleg ágyba, takarózzunk be, és aludjunk ki magunkat!

Védelem influenza ellen

Sokan összekeverik a náthát és az influenzát. Pedig az influenza súlyosabb betegség, szövődmenyei akár életveszélyesek is lehetnek, tehát komolyan kell venni. Tünetei hirtelen jelentkeznek, és órák alatt rosszabbodnak. Erős torokfájás, magas testhőmérséklet, heveny fejfájás lép fel. A végtagok is sajognak, különösen az ízületek érzik meg a kórt. A tünetek az egész testre kiterjednek, fáradtságot, gyengeséget érzünk.

Influenza ellen van védőoltás, az oltóanyag vírusrészcskéket tartalmaz. Ezek nem okoznak betegséget, hanem „felkészítik” az immunrendszert az influenza elleni védekezésre. A 60 év felettiek és a tartós, krónikus betegségben szenvedők térítésmentesen kaphatják az oltóanyagot, az ampullák már megérkeztek a háziorvosi rendelőkbe.

Nemcsak influenza, hanem pneumococcus fertőzés ellen is beoltathatjuk magunkat és családtagjainkat. A pneumococcus olyan súlyos és veszélyes betegségek leggyakoribb kórokozója, mint a tüdőgyulladás, agyhártyagyulladás, középfülgyulladás. Oltással azonban megelőzhetjük a bajt!

Jelenleg kétféle vakcina áll rendelkezésre, kis csecsemőknek és felnőtteknek más típusú oltóanyag adható. Már 2 hónapos kortól olthatók a babák, a három részben beadott pneumococcus elleni vakcina hosszú távú védelmet biztosít a veszélyes fertőzésekkel szemben.

Idősebb gyermekek és felnőttek más típusú vakcinát kaphatnak pneumococcus ellen, ezt 3-5 évente kell megismételni.

MÁRTON ANITA ■



Tudta?

- ➔ Kétéves kor alatt a pneumococcus oltás ingyenes, a szülő kérheti a házi gyermekorvostól.
- ➔ Megváltozott az influenzaoltás összetétele, a vakcina a világban terjedő legveszélyesebb vírustörzsek ellen nyújt védelmet. Már most érdemes beadatni a háziorvossal!

A nátha, más néven meghűlés az egyik leggyakoribb megbetegedés. Cseppfertőzéssel terjed, ezért nem ritka, hogy egy gyengélkedőtől az egész iskolai osztály vagy a közös szobában dolgozó kollégák elkapják. Sok munkahelyen ma már nem látják szívesen a beteg munkatársakat, hiszen az összes dolgozót megfertőzhetik a gyakori tüszentések során a levegőbe kerülő kórokozókkal.

Gyógyulás egy hét alatt

A nyári meleg után beköszöntő hidegebb évszakokban jelentősen megnő a légúti panaszokkal küszködők száma. Dr. Schramek József belgyógyász-házi orvos szerint a meghűlés elnevezés mégis megtévesztő, hiszen nem a hideg vagy a szervezet lehűlése okozza a náthát, hanem kórokozók, mégpedig bármely évszakban. A náthát mindig vírus okozza.

Télen a fűtött, száraz levegőjű szobákban a nyálkahártyák kiszáradnak, így védtelenné válnak a kórokozókkal szemben. Amikor testünket erős hideghatás éri, a légutak nyálkahártyája lehül, és a fertőzésekkel szembeni ellenálló képessége lecsökken, ilyenkor nagyobb az esélye a megbetegedésnek.

– Nemcsak egy, hanem sokféle, mintegy 200 különböző kórokozó lehet felelős a náthás megbetegedésért. Azért leszünk visszatérően betegek, mert a szervezet védekezőrendszere képtelen minden kórokozó ellen felkészülni.

EUROVIT® multivitamin felnőtteknek

EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!
Kapható a gyógyszertárakban.

Az EUROVIT® multivitamin felnőtteknek 30 aktív hatóanyagot, köztük luteint, likopint, nutint és PABA-t tartalmazó komplex étrend-kiegészítő filmtábláttal vitaminokkal, ásványi anyagokkal és nyomelemekkel. Adagolás: felnőtteknek napi egy filmtáblét javasolt. Fogyasztása hozzájárul a szervezet fokozott vitamin-, ásványi anyag- és nyomelem szükségletének biztosításához, ezáltal a jó közérzet és teljesítményesség fenntartásához, az ellenálló képesség megőrzéséhez. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet. * A napi adagot a csomagoláson tüntetjük fel. Forgalmazza: TEVA Magyarország Zrt., 2100 Godollo, Repülőtéri út 5.

30 db
60 db

Évente kétezer-egyszázkilencven kilométert úszom.
Tizenhatalmas-háromszázhuszszor dobok kapura. Kilencszázötvenhat órát edzem. Nyolcvan meccset játszom. Pedig csak 1190 forintot költök multivitaminra havonta. És Ön?

Varga Dániel
Varga Dániel vízilabdázó

1190 Ft
60 db: 1980 Ft

EUROVIT®
MULTIVITAMIN

EUROVIT minőség
Kiszárad a pártól

www.eurovit.hu

Mire jó a C-vitamin?

Az aszkorbinsav (C-vitamin) az egykor rettegett hiánybetegség, a skorbut ellenszere. Segít megelőzni a különböző típusú, vírus és baktérium okozta fertőzéseket, és általában fokozza az immunrendszer működését. Részt vesz a kötőszövet anyagának felépítésében, bekapcsolódik a közbűlő anyagcserébe. Elősegíti a vérerek, a csontok, a fogíny megújulását. Védelmet nyújt az agresszív szabadgyökök hatásával szemben. A nátha megelőzésének, illetve kezelésének elmaradhatatlan eszköze. Fontos tudni, hogy stresszállapotban gyorsabban ürül ki a szervezetből.

Egy kis tudomány

A vitaminok életfontosságú hatóanyagok, szerves vegyületek, melyeknek kalorikus tápértékük nincs (mint pl. a szénhidrátoknak), ugyanakkor jelenlétük az élet fenntartásához nélkülözhetetlen. Köztudott, hogy az aszkorbinsavat Szent-Györgyi Albert magyar biokémikus izolálta elsőként, majd bebizonyította azonosságát a C-vitaminnal. Vízoldékony vitamin, melyet a legtöbb állat elő tud állítani, míg a tengerimalac, a majom és az ember nem képes rá. Ezért a táplálékban rejlő C-vitamin-forrásra vagyunk utalva, és mivel korlátozott mennyiség tárolódik a szervezetben, a folyamatos bevétel és pótlás elengedhetetlen.

A C-vitamin a májban, illetve a mellékvesekéregben raktározódik, és a vizelettel ürül ki a szervezetből. Antioxidáns vitamin, mely a fehérvérsejt védekező rendszer erősítésével hozzájárul az immunrendszer működéséhez.

Természetes előfordulási helyek

A legtöbb C-vitamin a csipkebogyóban képződik. Sok C-vitamin raktározódik a citrusfélékben, a paprikában, paradicsomban, burgonyában, a zöld és leveles főze-

léknövényekben. A C-vitamin hő hatására instabillá válik, és lebomlik (forró teába egyáltalán ne, meleg teába nagyobb mennyiségben tegyünk C-vitamint, a lebomlási folyamat elnyújtása miatt). A fény, az oxigén, a víz jelenlétében a C-vitamin ugyan csak lebomlik.

A napi C-vitamin-szükséglet

Az átlagos napi szükséglet 75 mg C-vitamin. Ennél sokkal több C-vitaminra van szüksége a dohányosoknak (minden szál cigaretta elszívása 25-150 mg C-vitamin hatását semlegesíti), a szennyezett levegőjű nagyvárosok lakóinak (a szén-monoxid tönkreteszi a C-vitamint), az időseknek, a fogamzásgátló tablettát szedő nőknek. A megfázásor fájdalom, illetve lázcillapításra szedett acetil-szalicilsav miatt a C-vitamin háromszor gyorsabban ürül ki a szervezetből, ezért ebben az időszakban a

Figyelmeztetés

- ➔ Nagy mennyiségű C-vitamin (napi 4000 mg-tól) bevétele oxálsav és húgysav kiválását idézheti elő, ami vesekövességet eredményezhet. Napi 10 000 mg C-vitamin bevétele kellemetlen mellékhatásokkal, például hasmenéssel, bőrkiütésekkel járhat.
- ➔ A mostani nyirkos időben fokozott C-vitamin-bevitelre van szükség, tekintettel arra, hogy immunrendszerünk nagyobb igénynek van kitéve. Megoldást jelenthet a C-vitamin meszteresség pótlása.

Elnyújtott hatású C-vitamin, több mint 12 órán át

1000 mg
30 db

Szeretné egész napra biztosítani a szervezete védekező rendszerének működéséhez szükséges C-vitamin szükségletet?

A C-vitamint sem előállítani, sem tárolni nem tudja szervezetünk. Erre nyújt megoldást egy különleges, úgynevezett „retard” tablettá, amelyből folyamatosan megfelelő mennyiségű vitamin jut a sejtekbe, biztosítva a szervezet számára szükséges C-vitamin szintet.

Válassza a napi egyszeri adagolású Eurovit C-vitamin 1000 mg retard filmtablettát, mert egy hónapra biztosíthatja a szervezete védekező rendszerének normális működéséhez szükséges C-vitamint, mindössze 1.590* forintért!

Mert az Ön egészségére egész nap szükség van. Reggeltől estig.

EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!

Az Eurovit C-vitamin 1000 mg retard filmtablettát cukorbeteg is fogyaszthatják. *Ajánlott fogyasztói ár, amely előzetes bejelentés nélkül évközben változhat.

Forgalmazza: TEVA Magyarország Zrt., 2100 Gödöllő, Repülőtéri út 5.

www.eurovit.hu



Hatásos védelem felsőlégúti betegségek ellen

Egy új módszer segítségével hatékonyabban védhetjük családunk egészségét számos felsőlégúti betegség, mint pl. nátha, torokgyulladás, influenza ellen, vagy ha már kialakult a betegség, gyorsíthatjuk a gyógyulást.

A közelmúlt átütő orvosi felfedezése az LGG (Lactobacillus GG) nevű jótékony bacilus, amely új fejezetet nyitott a felsőlégúti betegségek elleni védekezésben. Olyan lehetőség került a kezünkbe, mellyel jelentősen csökkenthetjük az esélyt annak, hogy elkapjuk például a náthát, influenzát, torokgyuladást.

A jótékony bacilusok megismerése az 1900-as évek elején kezdődött, amikor egy Mecsnyikov nevű orosz tudós megfigyelte, hogy a kaukázusi emberek hosszabb és egészségesebb életet élnek. Ezt azzal magyarázta, hogy arafelé sok Lactobacillus tartalmú erjesztett tejterméket (pl. savanyított juhtejet) fogyasztanak, mely csökkenti a kórokozó baktériumok számát. Mecsnyikov az immunitás megismeréséért végzett vizsgálatairól 1908-ban Nobel-díjat kapott. Évtizedekkel később, hosszú kutatómunka eredményeképpen két amerikai tudós sikeresen azonosította a Lactobacillus egy különösen jótékony fajtáját, az LGG-t. Erről a jótékony bacilusról felfedezése óta több száz klinikai vizsgálaton alapuló tudományos cikk jelent meg. Az egyik vizsgálat szerint azok az óvodások, akik rendszeresen kapták az LGG-t, ritkábban betegedtek meg, így kevesebbet hiányoztak az óvodából, mint az LGG-t nem szedő társaik. Ha mégis megfertőződtek, akkor enyhébb volt a betegség lefolyása, valamint gyorsab-

ban gyógyultak meg. Esetükben kisebb eséllyel alakultak ki szövődmények (mint pl. középfül-, homlok- és arcüreggyulladás), és kevesebbszer volt szükségük antibiotikus kezelésre. Az LGG rendkívül hatékonyan bizonyult felnőtteknél is. Egy svájci vizsgálatban szedése csökkentette a betegek orrüregében a kórokozó baktériumok előfordulását. Az eredmények annyira meggyőzőek, hogy mára az LGG számos országban az egészségmegőrzés aktív részévé vált. Magyarországon is több tízezer felnőtt és gyermek szedte már, és sokan ennek tulajdonítják, hogy azóta lényegesen ritkábban vagy egyáltalán nem kaptak el felsőlégúti fertőzést.

Kevesen tudják, hogy az egészséges szervezetben is sokféle kórokozó található, azonban az immunrendszer állandó felügyelet alatt tartja őket – magyarázza szakértőnk, dr. Zsilinszky Zsuzsanna fül-orr-gégész főorvos. – Betegség csak akkor alakul ki, amikor annyira elszaporodnak, hogy az immunrendszer már képtelen megvédeni tőlük a szervezetet.

Az LGG háromszoros hatásmechanizmussal segíti a szervezet védekezését, és harcol a kórokozók elszaporodása ellen: 1. fokozza azon antitestek termelődését, melyeket immunrendszerünk állít elő a betegségeket okozó vírusok és baktériumok elpusztítására, 2. fogyasztja a táplálékot a kórokozók elől, így azoknak



SPONZORÁLT CIKK

nem jut elég, és egy részük elpusztul, 3. akadályozza a betegséget okozó baktériumok megtelepedését a test bizonyos részein, így azok hamarabb kiürülnek a szervezetből. E hatások eredményeként a kórokozók kevésbé tudnak a szervezetben elszaporodni és betegségeket okozni.

Régóta köztudott, hogy a vitaminok és ásványi anyagok szükségesek a szervezet egészséges működéséhez. Az LGG velük kombinálva még hatásosabban küzdhet a betegségek ellen. Már kapható a patikákban egy Multi-tabs Immuno nevű készítmény, amely vitaminok és ásványi anyagok mellett nagy mennyiségű LGG-t is tartalmaz.

Multi-tabs® IMMUNO
multivitamin + LGG
Fertőző betegségek megelőzésére

Forgalmazza: PNG Kft., 1112 Bp., Apahida u. 3.

Felnőtt és gyerek változatban

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

Mint a mesében Kaluczka Norbert

A debreceni Kaluczka család legkisebb „királyfija” Pekingbe, az olimpiai játékokra indult szerencsét próbálni. Norbert sorsa is mesébe illő, hiszen halmozottan hátrányos helyzetből küzdötte fel magát az olimpiai kvalifikációig. A hallássérült fiút a hite, tehetsége és szorgalma juttatta el a legjobbak közé. Az olimpián a második fordulóban kiesett. A tatai edzőtáborban, ebéd helyett beszélgettünk.

Szinte állandóan éhez, hiszen tizenöt éves korod óta tartod az 51 kilós súlyodat. Közrejátszott az olimpiai szereplésedben, hogy szünet nélkül fogyasztanod kellett?

– Nem tagadom, csalódás volt számomra az olimpiai teljesítményem, hiszen én azért mentem, hogy éremet szerezzek. Ez most nem sikerült. Túl hosszú volt a várakozás a mérkőzésemig, sokáig kellett tartanom a súlyomat. Volt, hogy emiatt elszedültem, de nem szóltam, mert nem akartam ezzel senkit sem idegesíteni. Alig tudtam aludni, és rettenetesen nehéz volt leadni a rajtam lévő felesleget. A sorsolásom sem volt szerencsés, de jóval többre lettem volna képes a Puerto Rico-i srác ellen, ha van erőm. Ezért döntöttem úgy, hogy egy súlycsoporttal följebb szeretnék menni, és ebben az edzőm, Deél István is támogató. Ha újra lemennék 51 kilóra, csak kóvályognék a szorítóban. 54 kilogrammban bárki ellen bátran kiállok. A londoni olimpián ebben a súlycsoportban szeretnék majd indulni.

Ne szaladjunk ennyire előre az időben, inkább tekintsünk vissza! Hogyan kezdődött a sportkarriered?

Névjegy:

Kaluczka Norbert olimpikon ökölvívó

Született: 1986. december 4.
Edző: Deél István
Egyesület: DVSC
Legjobb eredményei:
2005 junior magyar bajnok
2005-ben és 2006-ban felnőtt magyar bajnok
2007 Bocskai-emlékverseny I. hely
2008 Pescara – olimpiai kvalifikációs tornagyőzelem

– Annak ellenére, hogy hallássérültként születtem, mindenem volt a tánc. Érthetően beszélni csak tíz-tizenkét éves koromra sikerült megtanulnom, a lábam azonban azonnal járt, ha zenét hallottam, tökéletesen érzem a ritmust. Ellestem a lépéseket, és sokak szerint hiphop táncban is eredményes lehetnék. Az élet azonban úgy hozta, hogy a nevelő edzőm, Váradi János felfigyelt a lábmozgásomra, és azt javasolta, kezdjek bokszolni. A szüleim természetesen féltettek az ütésektől, de az eredményeim láttán beletörődtek abba, hogy bokszoló leszek. Asztalos szakmát szereztem, de sosem dolgoztam ebben, mert az én utam az ökölvívás, mindent erre tettem fel. Halláskárosultként sok nehézséggel kell megküzdenem. Nekem kétszer annyira kell figyelmem az edzői utasításokra, mint másnak, hogy jól megértsem azokat. Sokat köszönhetek az OTICON magyarországi képviselőnek, akik támogatták az olimpiai felkészülésem. Az ő hallókészülékük lényegesen megkönnyíti az életemet. Ám ha belépek a ringbe, ki kell vennem, és akkor szörnyű csend borul rám, csak sajjáról tudok olvasni. Ez nem mindig könnyű, mint ahogy az sem, hogy sokat vagyok távol a családomtól, akiket én nagyon szeretek. Hat testvérem és szerető szüleim mellett a menyasszonyom is aggódik és szorít értem.

Szeptemberben új taggal bővült a család, megszületett a kislányod, Vivien Pálma.

– 54 centiméterrel és 3 kiló 20 dekával látta meg a napvilágot a kisbabánk. Édes, aranyos kislány, szívesen foglalkozom vele. Ha otthon vagyok, pelenkázom, és meg is fürdetem, ha kell. A menyasszonyommal hat éve vagyunk együtt, és az egész család nagy szeretettel várta a babát. Jó, hogy együtt lakunk a szüleimmel, mert amikor távol vagyok, ők segítenek a kicsi gondozásában. Amióta apa lettem, még nagyobb bennem a motiváció a nyerésre, hiszen szeretném mielőbb megteremtteni a saját egzisztenciánkat. Igaz, ennek az az ára, hogy sok időt töltök távol a családomtól, hiszen hol edzőtáborban vagyok, hol versenyen. Otthon

PUSKÁS KATI ■



is nagyon keményen, naponta kétszer edzek, hiszen szorgalom nélkül nincs eredmény. Hajt a kötelességérzet és a bizonyítási vágy, hogy megmutassam, mit tudok. Szeretném, ha büszkék lehetnének rám azok, akik sokat tettek értem. A legnehezebb az volt az utóbbi években, amikor éhesen kellett a szorítóba lépnem, mert csak így tudtam lemenni 51 kilóra. Győzelem esetén sem lakhattam jól, inkább tovább edzettem, hogy tartani bírjam a súlyomat. Gondolom, ezek után nagyon örültél, hogy édesanyád töltött káposztával várt az olimpia után. Mit meséltél nekik a pekingi élményeidről?

– Boldogan ugrottam a nyakukba a reptéren, mert megleptek azzal, hogy kijöttek elélem. Nagyon hiányoztak már. Elmeséltem nekik, hogy szemtől szembe találkoztam kedvenc filmsztárommal, Jackie Channel, és sok olyan sportolóval, akiket csak a televízióból ismertem. Elmondtam, hogy mennyire lenyűgözött a nyitó- és záróünnepség. Megosztottam velük azt a rejtélyemet, hogy négy év múlva a londoni olimpián is ott leszek, és onnan talán már éremmel térek haza.

PUSKÁS KATI ■

Hatásos fogínyvédelem

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

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

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

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



mennyisége csökken a szervezetben.

A fent leírt új megközelítésen alapszik a Vitrine íny egészség nevű készítmény hatásmechanizmusa. A Vitrine kapszulák olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek az íny egészséges működéséhez szükségesek. Rendkívül fontos például a Q10 koenzim, ugyanis semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, melyek ínyirritációt okozhatnak. Ezek a szabadgyökök étkezések után keletkeznek, amikor a szájueregben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen kórokozók szaporodnak el. Klinikai vizsgálatok szerint a vérző vagy gyulladt foggyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben. Szintén fontos szerepe van a C-vitaminnak és a rutin nevű tápanyagnak, melyek javítják az ínyben levő hajszálerek állapotát, így elősegítik a vérzés csökkenését. A kamilla- és a körömvirág-kivonat gyulladáscsökkentő hatásuk révén nyugtatják az íny szöveteit.

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

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

Vitrine®

íny egészség



Étrend-kiegészítő

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



www.vitrine.hu

Íny-erősítő vitamin

A készítmény hatóanyagai segítik a foggy természetes gyógyulását. Rendszeres szedése hozzájárul az íny egészségének megőrzéséhez.

Nyerjen Wellness hétvégét a siófoki Hotel Azúr ****-ba!

3 db fődíj:
Wellness hétvége
két fő részére, 2 éjszaka,
masszázsokkal,
élményfürdő használattal.



30 db további nyeremény:
Vitrine® ajándécsomag.

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

A Vitrine® dobozon lévő vonalkódot visszaküldők között a fenti nyereményeket sorsoljuk ki. A sorsolást 2008. december 4-én 11:00-kor, a Budapest 1118 Dayka Gábor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közzégyűző jelenlétben tartjuk. A nyereményeket postán értesítjük.

Töretlenül

A Nemzetközi Oszteoporózis Alapítvány (IOF, International Osteoporosis Foundation) minden év október 20-án tartja az Oszteoporózis Világnapját. Ezen a napon a Föld számos országában szerveznek szakmai és társadalmi eseményeket, amelyek célja felhívni a figyelmet erre a veszedelmes és egyre jobban terjedő népbetegségre.

Nem véletlenül lett az idei világnap jelszava: Állj egyenesen – állj ki a csontjaidért! Az IOF 2008-ban jelentős megtorpanást észlelt több európai országban, így hazánkban is a csonttrikulás (oszteoporózis) ellátásának kormányzati és egészségbiztosítási hozzáállásában. Azt érzékelik, hogy a csonttrikulást nem mindenütt kezelik népegészségügyi fontosságának megfelelő problémaként, és nem biztosítanak megfelelő forrásokat a betegség elleni küzdelemre.

Pedig a helyzet elszomorító. Európában évente közel 3 millió csonttörés keletkezik, amelynek hátterében oszteoporózis áll. Ennek ellátási költségei az Európai Unióban évente 37 milliárd eurót emésztenek fel. A törések gyakorisága egyre növekszik. Ha nem sikerül megállítani ezt a növekedést, a sérülések ellátásának költségei 10 éven belül megkétszereződnek. Ez pedig nem elkerülhető kiadás: a biztosítók legfeljebb a csonttrikulás kezelését vonhatják meg, a szövődményként megjelenő csonttörés ellátását mindenképpen el kell végezni a sérült emberen.

Oszteoporózis esetén nemcsak a gyulladás hosszadalmasabb, a csípőtörésen átesett betegek közül minden ötödik (20 százalék) meghal egy éven belül! Európában a csonttörést elszenvető emberek több mint 80 százaléka semmilyen oszteoporózis-ellátásban nem részesül, sőt még a betegségük felismerésére sem kerül sor.

A MOOT (Magyar Osteoporosis és Osteoartrológiai Társaság) álláspontja szerint ez a diagnózis Magyarországra is hiánytalanul ráillik. Hazánkban évente mintegy 100 ezer csonttörést okoz az oszteoporózis, és ezen betegek 85 százaléka nem jut el a csonttrikulás vizsgálatáig.

Magyarországon 2007-ben jelentős visszalépés történt a korábban Európa-szerte híres, jól szervezett és államilag erősen támogatott oszteoporózis-ellátásban. A háziorvosoktól elvették a beutalás jogát oszteoporózisvizsgálatra – pedig náluk fordul meg a legtöbb beteg. A csontsűrűségmérést a törzsi csontokon (gerincen, csípőn) csak 2 évente (egyes esetekben

3 hatóanyag

MEGÚJULT!
Porceró FORTE
filmtabletta

Három hatóanyaggal az ízületi porcok egészségéért

Összetevői hozzájárulnak a normális porcképződéshez, elősegítik a porcok épségének megőrzését és regenerálódását, így az ízületek megfelelő mozgathatóságát.

EGÉSZSÉGPENZTÁRI SZÁMLA TERHÉRE MEGVÁSÁROLHATÓ!

A Bérés Egészségipar – Porceró FORTE filmtabletta ízületi betegségekben szenvedők különleges táplálkozási igényeire igazított összetételű, speciális – gyógyászati célú szel – táplálék-glikozin-szállító, kondroitin-szállító és metil-szalicilát-estertartalmú (MOM).

www.beres.hu

Tudta?

- ➔ A WHO (Egészségügyi Világszervezet) a 2000–2010 közötti időszakot a csont és ízület évtizedének nyilvánította.
- ➔ A csonttrikulás kóros folyamat, amelynek során a csont szilárdságát adó ásványi anyagok – főként kalcium – mennyisége csökken, emiatt a csont elvékonyodik, szerkezete meggyengül, törékennyé válik.

3 évente) lehet végezni, korábban évente egy alkalommal ellenőrizhették. A csontsűrűségmérést a végtagcsontokon már egyáltalán nem támogatja a biztosító – pedig az ország felében csak ilyen műszer áll rendelkezésre. Ha a beteg igénybe veszi, fizetnie kell érte.

Egyre hatásosabb gyógyszerekkel bővül a terápiás paletta, de a csonttrikulás kezelésében a hazai támogatási rendszer első és másodvonalbeli gyógyszereket különböztet meg, holott ilyen osztályozást a nemzetközi orvostudomány nem ismer. A nálunk másodvonalbeli szerek Európában és a világban élvonalbelinek számítanak.

A MOOT megállapításai szerint ezek következményeként ma Magyarországon évente 82 ezer beteg kap csonttrikulás elleni kezelést, holott mintegy 900 ezer csonttrikulásos beteg van. Közülük 300 ezer betegnél a következő években nagy valószínűséggel bekövetkezik a csonttörés, ők mindenképpen csonttrikulás elleni kezelésre szorulnának. 2006-ig e betegszám fele, mintegy 140 ezer beteg részesült terápiában. Ma csak a rászorulóknak egynegyede kap olyan hatékony gyógykezelést, amely a csonttörés kockázatát képes a korábbinak a felére vagy a harmadára csökkenteni.

Az Oszteoporózis Világnapon a szakmai társaság, a MOOT az Oszteoporózis Betegek Magyarországi Egyesületével (OBME) közösen és a nemzetközi irányvonallal szigorú összhangban kívánja felhívni a magyar társadalom figyelmét a csonttrikulásos betegek nagy számára, a csonttörések nagy veszélyére és igen nagy költségére, a hazai ellátási helyzetben történt visszalépések korrekciójának sürgős szükségességére. Mert a drága, veszélyes és az életminőséget jelentősen rontó csonttörés megelőzhető.

A szakértők arra figyelmeztetnek, hogy a korábbi kezelések jelentős részének abbahagyása egy-két éven belül, azaz már 2009-ben a csonttörések számának növekedéséhez vezet. A törésszám újbóli csökkentése pedig ismét többéves munkát és sokmilliárdos társadalmi befektetést igényel majd!

K. É. ■

Hogyan okozhat hátfájást a stressz?

Krónikus kimerültség, emésztési zavarok, fejfájás és hátfájás. Csak egy pár olyan probléma, amit napjaink népbetegsége, a túlzott stressz rovására írhatunk. A stressz a test és az elme együttes reakciója a külvilág hatásaira, amelyek néha akkora terhet jelentenek, hogy a szokásos módon nem tudjuk feldolgozni. Természetesen a test válasza minden embernél más és más, de a hátfájás az egyik leggyakoribb jele annak, hogy stresszes életmódot folytatunk.

Igaz, hogy az emberek stresszfüggőek?

Szinte lehetetlen minimális mennyiségű stressz nélkül élni, és bármilyen meglepő, az emberek többsége nem is szeretne. Hiszen a stressz, a jó értelemben vett stressz az élet sava-borsa. Jó esetben ösztökél a jobb eredmény elérésére, és izgalmat csempész a hétköznapokba, viszont a túl nagy stressz veszélyes lehet az egészségünkre és a kapcsolatainkra is.

Amikor az ember stresszhelyzetbe kerül, választ, hogy harcol vagy megfutamodik az adott szituációban. A hirtelen jött feladatok, a megnehezített körülmények hatására szinte azonnal stresszhormonok kerülnek a szervezetbe: megemelkedik a szívverés, vér tódul az agyba és az izmokhoz, sőt, még az emésztés is leáll! Gyorsabban lélegzünk, hogy több oxigén kerülhessen az izmokhoz, így a test minden energiáját arra használja, hogy pozitívan reagáljon a stresszre, és gyors megoldást találjon. Ez a természetes folyamat szervezetünkben még jó hatással is lehet ránk, ha azonban folyamatos stressznek vagyunk kitéve, ami a modern léttel sajnos karöltve jár, az valóban árthat az egészségnek.

Hogyan hat hátunkra a folyamatos stressz?

A sorozatos stresszhelyzetek legyengítik az immunrendszert, a szervezetbe pumpálódó stresszhormonok megnövelik a fájdalomérzetet, így nem csoda,

hogyan az emberek nagy része a hátát vagy a fejét fájlalja stressz hatására. A hát és a nyak izmai különösen érzékenyek a stresszhormonokra. A hát még enyhe megterhelésre is érzékenyen reagál, ha stressznek vagyunk kitéve. Akár a bevásárlószatyor megemelése is hatalmas fájdalommal végződhet.

A meghúzódtott, bekötött izmok megakadályozzák a vér normális áramlását a szövetekhez, így a véráram kevesebb oxigént szállíthat csak. A vérnyomás csökkenése lassítja a gyógyulást. A megfelelő keringés ahhoz is szükséges lenne, hogy a mérgeanyagok kitisztuljanak a szervezetből, de a stressz ezt is megakadályozza, így a felgyülemlett salakanyagok izomgörcsöket okozhatnak.

Mozgással a stressz ellen

A munkahelyi stresszt nem tudjuk elkerülni, viszont azt mi dönthetjük el, hogyan vezetjük le a feszültséget, és kerüljük el a hátfájást. Igazán hatásos lehet a stressz ellen egy kis mozgás, hiszen a mozgás eltereli a gondolatainkat a munkáról, és nem rágódunk ügyes-bajos dolgainkon – már csak ezért is érdemes néha lenézni az edzőterembe. Egyesek még futás közben is képesek napi teendőiken gondolkodni, míg másokat teljesen kikapcsol. Találjuk meg azt a mozgásfajtát, ami

személyes igényeinknek leginkább megfelel, amivel a legjobban ki tudunk kapcsolódni, és fizikai kondícióinkat is megőrzi.

Például a szalontánc összetettebb gyakorlatokat tartalmaz, így míg a helyes elvégzésükre koncentrálnunk, semmi esély nincs arra, hogy a munkahelyi vagy a családi problémák kerekedjenek felül. A szalontánc egyszerűen felégeti a stresszhormonokat, és növeli az endorfinok termelését, amitől nemcsak a kedvünk lesz jobb, de a fájdalomérzetünk is csökken. Ráadásul szalontánc közben ügyelnünk kell a helyes tartásra is, így duplán hasznos segítségünk lesz a hátfájás ellen.

Jógagyakorlatokat is végezhetünk, hiszen a meditatív állapot és a jóga leggyakoribb testhelyzetei egyszerre erősítik a testet és a lelket. Ráadásul az alkalmazott légzéstechnikák önmagukban is nagyon sokat segíthetnek a stressz leküzdésében.

Természetesen a legkevésbé az úszás terheli meg az ízületeinket, így nem lehet eléggé hangsúlyozni a fontosságát. Ha hátfájással küszködünk, az úszás minden kezeléshez alkalmazható, mellékhatások nélküli terápia.

Ha meg szeretnénk előzni a hátfájást, bármilyen sportot üzhethetünk, de ha már kialakult a probléma, gondoljunk meg jól, hogy mit választunk, és mindenképpen kérdezzük meg orvosunk véleményét is.

10 év
10 ÉVE MAGYARORSZÁGON!

- 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

A Kosmodisk már 10 éve Magyarországon!
Születésnap akciónkban a Kosmodisk Classic szett most **10% kedvezménnyel 17.490 Ft helyett csak 15.740 Ft** (+ szállítási költség)
Aktionk 2008. november 1 - 2008. december 24. között érvényes.

További információért és megrendeléshez hívja ügyfélszolgálatunkat, vagy látogassa meg honlapunkat:
06 1 452-51-61
www.kosmodisk.hu

Dereka hálás lesz érte!



Mozgással a csonttritkulás megelőzéséért

A népbetegségek között igen rangos helyen áll a csonttritkulás. A népesség közel 10 százaléka érintett. A nők lényegesen nagyobb százalékát veszélyezteti ez a betegség. Ennek több oka van: eleve kisebb a csonttömegük, mint a férfiaknak, magasabb az átlagéletkoruk, valamint a menopauza (klimax, változókor) környékén és utána statisztikailag kimutathatóan megemelkedik az esések száma például a szédülés miatt.

A csonttritkulást az úrhajzás rohamos fejlődése, a gravitáció hiányában bekövetkező elváltozások állították a tudományos érdeklődés központjába. Különösen a hosszú ideig tartó úrrépülések során az úrhajósoknál jelentős csonttömegvesztés következik be. A csontok elsősorban az izomzattal, de a gravitációval is szabályozott működési egységet képeznek. Az izomtömeg és -erő folyamatosan hat a csont anyagcseréjére, a mozgás és az erőkifejtés hiányának következménye lehet a csonttritkulás kialakulása.

Az osteoporózis alacsony csontsűrűséggel, a csontszerkezet megváltozásával és ennek következtében a töréshajlam fokozódásával jellemezhető betegség. Két fő formája ismert:

- ➔ posztmenopauzális (változókor utáni), ez főleg a borda, a gerinc, az alkar csontjait érinti,
- ➔ időskori, amely az összes csontot érinti, és elsősorban a csípőtáji törések jellemzik.

Számos tanulmány igazolta, hogy a fizikai aktivitás, a mozgásterápia, illetve a célzottan végzett gyógytorna képes a csont mennyiségi, minőségi tulajdonságainak javítása mellett a csonttritkulással összefüggő, úgynevezett nem-traumás (kis erőbehatásra bekövetkező) törések megelőzésére is. A fizikai aktivitás, a gyógytorna kedvező hatású a csontanyagcserére, ezen túl előnyösen befolyásolja az izom-, csont- és zsírszövet arányát is. Bizonyított tény, hogy a megfelelő mozgásprogram a csonttörési kockázat csökkentését eredményezi. Mindezek megerősítik a gyógytornász szerepét a csonttritkulás alapterápiájában, hiszen az eredményes kezelés el nem hagyható része a megfelelően végzett mozgásprogram.

Javasolt mozgásformák

A mozgás a testünk vázát adó, ízületekkel csatlakozó csontok és az inakkal kapcsolódó izmok összehangolt működése révén jön létre. A csont tömege és a rajta tapadó izmok ereje szoros összefüggésben áll. Mozgás során, amikor az izom összehúzódik, javul a csontszövet vérellátása, fokozódik az ásványi anyagok beépülésének üteme, és „beolajozódnak” az ízületek. A fizikai igénybevétel ingerként hat a csont szerkezetére, a fokozott aktivitás a csonttömeg növekedését eredményezi. Minden olyan mozgásforma, amelyet a gravitáció ellenében végzünk, jótékonyan hat a csontjainkra. Ilyen a túrázás, a tempós séta, a tánc, az izomerősítő, gumiszalaggal végzett gyakorlatsor. Diagnosztizált csonttritkulás esetén a fokozott törésveszély miatt nem javasolt a tenisz, a fallabda, a csapatjátékok (foci, kézilabda), a küzdősportok. A gyógytornász olyan gyakorlatsort állít össze, amely javítja a testtartást, és a beteg állapotához igazodó terhelést jelent. A rendszeresen végzett gyakorlatoknak köszönhetően a csontvesztés folyamata megállítható, a fájdalom megelőzhető.

Buzási Bea

sportrehabilitáció,
gyógytornász-fizioterapeuta
buzasibea@freemail.hu
06-20/230-5853



MÁR D-VITAMIN IS VAN A HETI EGY TABLETTÁBAN Teljesebb megoldás a csonttörések megelőzéséért

A csonttritkulásban szenvedő nőknek az osteoporózis ambulanciákon újból támogatással írható fel az a gyógyszer, amely egyetlen tablettában tartalmazza a csontok lebontását gátló hatóanyagot, valamint a csontjaink fő alkotóeleme, a kalcium beépüléséhez elengedhetetlen D-vitamint is. Ez azért is jó hír, mert tavaly, nagy valószínűséggel a megváltozott támogatási viszonyok következtében, a csonttritkulással kezelt betegeknek csaknem a fele felhagyott a terápiával – nyilatkozta szakértőnk, Poór Gyula professor, az ORFI főigazgató főorvosa.

A D-vitamin az a szervezetünk számára nélkülözhetetlen tápanyag, amely segíti, hogy a kalcium felszívódjon a bélből, és beépüljön a csontokba. Hatása többirányú. Egyrészt erősíti a csontozatot, másrészt fokozza a csonttritkulás elleni gyógyszerek hatékonyságát. Harmadrészt hozzájárul az esések megelőzéséhez: a D-vitaminok fokozzák az ideg-izom átmenet érzékenységét, továbbá lényegesen növelik az izomerőt, az izomkoordinációt, és ezáltal jelentős mértékben megakadályozzák a betegek eséseit. Ételeinkben ez a vitamin alig fordul elő. Fő forrása a nyári napsütés, melynek hatására D-vitamin képződik a bőrünkben, hogy azután a májban és a vesében alakuljon át a tulajdonké-

szponzorált cikk



peni vitaminhatást hordozó vegyületté. Sajnos, a nap azonban nem süt folyamatosan, és a legtöbb ember túl kevés időt is tölt a szabadban. Ráadásul, ahogy öregszünk, bőrünk mind kevesebb D-vitamint képes termelni. A felmérések szerint a magyar lakosság szervezetébe a szokásos táplálkozás és életvitel mellett jóval a napi szükséglet alatt jut belőlük. Mindezt a 65 év fölötti csonttritkulásos páciensek egyharmada D-vitaminhiányos, azok körében pedig, akiknek már csontjuk is tört az osteoporosis következtében, ez az arány 100 százalékosnak mondható. Ezért tehát elengedhetetlen, hogy a csonttritkulás kezelésében a gyógyszeres terápia kiegészítéseként elegendő D-vitamin is jusson a szervezetbe. Különösen, ha azt is tudjuk a D-vitaminról, hogy javítja a mozgáskoordinációt, illetve csökkenti az esések számát is. Éppen ezért a betegek számára komoly könnyítést és fokozott biztonságot jelent a most újból támogatással elérhető, teljesebb megoldást nyújtó kombinált terápia, amely heti egyetlen tablettával a csonttritkulás ellen ható alapgyógyszerrel együtt a kellő mennyiségű D-vitaminnal is ellátja a szervezetet egy teljes hétre. Alkalmazásával kiemelkedően csökken nemcsak a végtag- és csigolya-, hanem a legrettegettebb, az önállóságot is veszélyeztető, szövődményeiben pedig akár halálos kimenetelű csípőtáji törések kockázata is. Emellett sem szabad azonban az érintetteknek megfeledkezniük a csontképzéshez alapvetően szükséges kalciummennyiség rendszeres beviteléről, amit főleg tej és tejtermékekkel biztosíthatnak. A csonttritkulás elleni gyógyszerek folyamatos szedése azért fontos, hogy a csonttritkulásból adódó csonttöréseket kivédhessük. Azt tudom tanácsolni, hogy a csonttritkulással kapcsolatos kérdéseikkel forduljanak mihamarabb reumatológushoz, vagy hívják a Magyar Egészségvédelmi Alapítvány 06-309-81-31-91-es telefonszámát.

FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS KEVESEBB MELLÉKHATÁSSAL A mozgásszervi megbetegedésekkel járó fájdalmak enyhítése

Már Magyarországon is elérhető az a – mozgásszervi, ízületi megbetegedések (gyulladásos ízületi betegségek, porckopás) kezelésére szolgáló – gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító gyógyszer, amely hatékonyan és –lényegesen kevesebb gyomor-, bélmellékhatása miatt – a leggyakrabban használt szereknél jóval biztonságosabban alkalmazható. Prof. Dr. Poór Gyula, az ORFI főigazgató főorvosa:



szponzorált cikk

– A térd-, csípő-, deréktáji fájdalmakat kiváltó artrózis (porckopás), valamint az ujjak bedagadásával és kézmerevséggel együtt járó artritisek (gyulladásos ízületi betegségek), közöttük is kiemelten a reumatoid artritisz orvoslása terén az utóbbi években óriási léptűnk előre. A kutatók többféle hatóanyagot fejlesztettek ki, amelyek képesek gátolni a káros folyamatokat, másfelől pedig rengeteg olyan gyógyszer került forgalomba, amelyek a tüneteket, a gyulladást és a fájdalmat csillapítják.
– A hosszú távú gyógyszereszedés viszont súlyos gyomor-, bélrendszeri bántalmakat, vérzést, fekélyt, esetleg átfürödést okozhat, vagy akár szív-, érrendszeri szövődményekhez is vezethet...
– Már ez ellen is van „orvosság”. A hazánkban a közelmúltban törzskönyvezett, legújabb gyógyszernek rendkívül erős a fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatása, miközben a korábbi nem szteroid típusú

gyulladáscsökkentőkre jellemző súlyos mellékhatások szempontjából kedvezőbb. Ezen panaszok enyhítésére szolgáló, itthon és a világon leggyakrabban szedett gyógyszerekhez képest jóval kevesebb szövődmény kockázatát sem. Szoros orvosi kontroll mellett olyan betegek is szedhetik, akiknek jól kezelt magas vérnyomásuk van. A tablettát bevétele után nagyon gyorsan oldódik a fájdalom, és a csillapító hatás 24 órán át kitart. Azt tudom tanácsolni, hogy a kopásos vagy ízületi gyulladásos kórképekben szenvedők forduljanak mihamarabb reumatológus vagy gasztroenterológus szakorvoshoz, vagy hívják a Magyar Egészségvédelmi Alapítvány 06-309-81-31-91-es információs telefonszámát, mert a fájdalommal nem kell feltétlenül együttélniük.



Fejés kézzel vagy géppel

Az anyatej tökéletes táplálék, optimális arányban tartalmazza mindazt, ami szükséges a csecsemő egészséges fejlődéséhez. Nem terheli a baba éretlen emésztőrendszerét, összetételében és mennyiségében alkalmazkodik a csecsemő igényeihez.

Előfordulhat, hogy a szoptatás akadályba ütközik. Szükség lehet a fejésre, ha anya és csecsemője valamilyen oknál fogva el vannak különítve, ha a csecsemő túl gyenge a szopáshoz, ha az emlő túltelítődött, vagy pedig a tejtermelés fokozása, stimulálása a cél. A fejés történhet kézzel, illetve mechanikus vagy elektromos mellszívó segítségével.

A kézi fejés technikája:

- ➔ Masszírozza a mellét óvatosan körkörös mozdulatokkal, a mell felső részétől indulva spirális vonalban haladjon a mellbimbó felé! Míg egyik kezével a tejbimbó kiürülését segíti, a másik kezével mindig támassza alá az emlőt.
- ➔ Körkörös mozdulatokkal enyhe nyomást gyakoroljon a mellére a mellkas irányába, egy-egy területen

rövid ideig tartózkodjon, és ujjai ne csúszkáljanak a bőr felszínén!

- ➔ Simogassa át a mellét a felső résztől a bimbó felé haladva!
- ➔ Hüvelyk- és mutatóujj közre fogva ingerelje az emlőbimbót!
- ➔ A bimbóudvar mögötti területeket pumpálja ujjával folyamatosan, amíg a tejküürülés meg nem szűnik!
- ➔ Időnként ellenőrizze, hogy vannak-e tömöttebb részek a mellben és masszírozza át ismét!
- ➔ A folyamatot addig ismételje, míg a két mell puhává és kellemes tapintásúvá nem válik!
- ➔ Előrehajolva óvatosan rázza a mellét, hogy a gravitáció is segítse a tej kiürülését! Ha nem jön azonnal a



tej, ne nyomja erősebben, hanem folytassa egyenletesen a fejő mozdulatokat.

Gépi fejésnél is szükség van a tejbimbó fellazítására az előbb említett módon. Ügyelni kell arra, hogy gépi fejésnél a mellbimbó pontosan a tölcser közepén legyen. Mindig a tölcseret fogjuk, és ne a tartályt. Öt-hét perc elteltével szakítsa meg a gépi fejést, és finoman masszírozza át újra az emlőt.

A fejések alkalmával nagyon ügyeljünk a higiénés viszonyokra, mind a mell, mind az eszközök tisztasága rendkívül fontos. Fejésnél mindig gondoskodjunk a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről.

Sikeres és meghitt szoptatást kíván:

Soltészné Szenes Kinga

Állítsuk meg a hajhullást!

Létezik egy új lehetőség, mellyel hatékonyan vehetjük fel a harcot a hajhullás ellen. Dr. Kovács János bőrgyógyász főorvoshoz sokan fordulnak segítségért olyanok, akiknek komoly gondot okoz túlzott mértékű hajhullásuk. A doktor úr most megosztja velünk tapasztalatait.



Gyakran kelt aggodalmat, ha túl sok hajszál találok a fésűnkben vagy hajmosáskor a lefolyóban. A jó hír az, hogy egy új hatóanyag-kombinációval segíthetünk ezen a problémán. Dr. Kovács János bőrgyógyász főorvossal beszélgettünk a hajhullás okairól és kezelési lehetőségeiről.

– Tudja-e az orvostudomány, hogy mi okozza a hajhullást?

– A hajképző folyamat központja a fejbőr alatt található hajgyökér, ez felelős a hajszálak rögzítéséért és növekedéséért.

A hajgyökert rugalmas szövetek (ún. kollagénburok) veszik körül. A hajszálerek, amelyek a tápanyagokat szállítják, e szöveteken keresztül jutnak be a hajgyökérbe. A legújabb kutatások szerint a hajhullást gyakran a hajgyökér körülvevő szövetek megkeményedése okozza. Ez gátolja a vérkeringést, és ilyenkor a hajgyökér tápanyag-ellátottsága és anyagcsereje károsodik. Ennek hatására a hajgyökér elgyengül, deformálódik, és ez a hajszálak idő előtti elvesztését eredményezi. Ezen felül más okok is állhatnak a hajhullás hátterében, pl. stressz, fogyókúra, bizonyos tápanyagok hiánya, stb. Ilyenkor célzott kezelésre van szükség, melyet minél előbb érdemes elkezdeni, mert a folyamat nagyfokú hajritkuláshoz vezethet.

– Van-e hatékony módszer a hajhullás megállítására?

– Sokféle módszer és termék létezik, ezek nagy részét kipróbáltuk. Az eredmények vegyesek voltak. Kiemelkedően jó tapasztalataink vannak egy nemrég megjelent készítménnyel, az úgynevezett HairClinic kapszulával. Azoknál, akik ezt szedték, nagyon meggyőző eredményeket láttunk. Hajuk állapotának javulása már néhány heti használat után tapasztalható volt. Két-három hónap alatt a készítményt szedők haja láthatóan sűrűbbé és dúsabbá vált. Egyikük úgy fogalmazott, hogy „olyan, mintha hajszálait valami rögzítette volna a fejbőréhez”.

– Minek köszönhető ez a különleges hatékonyság?

– A HairClinic kapszula hatóanyaga a Keratonil complex. Ez egy hajhullás ellen kifejlesztett hatóanyag-kombináció, mely intenzíven táplálja a hajgyökert. Három nagyon fontos hatással rendelkezik. A legfontosabb, hogy küzd a hajgyökerek elgyengülése, deformálódása, ezáltal a hajszálak idő előtti elvesztése ellen. Másrészt hozzájárul, hogy a hajszálak erősen kapcsolódjanak a fejbőrhöz. Emellett segíti a keratin képződését, mely a hajszál építőanyaga. A keratin teszi a haját erőssé és rugalmassá. A fentiek együttesen eredményezik a HairClinic kúra kiemelkedő hatékonyságát.

SZPONSORÁLT CIKK

Gyógyhír november

HairClinic®

hajerősítő kapszula

KERATONIL COMPLEX™



Hajhullás ellen a gyönyörű, dús hajért



www.hairclinic.hu

Étrend-kiegészítő
Kapható a patikákban.
Forgalmazza: PNG Kft.
Bp. 1112, Apahida u. 3.

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

Akció: 2008. november 1-30.



Gingisol Fogíny és Szájápoló oldat 10ml

A szájnyalvakárhártya elváltozás és a fogíny helyi kezelésére alkalmas szájápoló oldat. Összetevői a kamilla, a mentol, és a szegfűszeg népi gyógyászatban gyulladáscsökkentő, hűsítő, összehúzó, fertőtlenítő hatásokról ismertek. 40.-/ml



BioCo B Vitamin Komplex tableta 60db-os

A „szépségünk forrása”-ként emlegetett B-vitaminok hozzájárulnak a bőr, a haj és a körmök egészségének, szépségének fenntartásához és az idegrendszer megfelelő működéséhez.

BioCo Csipkebogyó C-Vitamin tableta 60db-os

Erősítse immunrendszerét 1000 mg C-vitaminnal, csipkebogyó kivonattal és a citrusfélék természetes antioxidáns erejével! Szedése javasolt a téli időszakban, vitaminhiányos, egyoldalú táplálkozás, kimerültség, betegség esetén.



BioCo Kollagén kapszula 70db-os

A kollagén az ízületi porc, a kötőszövet, a porckorong építőanyaga. Táplálja a bőrt, és jótékony hatással van a haj és köröm egészségére.



2.335.-

Hennaplus

Természetes Tartós Hajfesték Sötétbarna (3.), Henna-vörös (5.64.), Aranyszőke (8.3.) Természetes és divatos hajszínek a HennaPlus-tól. Fesse a haját biztonsággal!



2.480.-

Hennaplus Természetes Férfi Hajfesték
Fekete, Világosbarna, Sötétzöld
Természetes hajfesték, kifejezetten a férfiak igényei szerint kifejlesztve.

Férfimeddőség

Gyógyhír
KLINIKA Az orvos válaszol

Egyik ismerősöm a Gyógyhír Magazinban talált egy cikket, amit ön írt a férfimeddőség örökletes tényezőiről. Kárpátalján élek, és három éve élek házasságban. Sajnos babánk nincs, hiába szeretnénk. Voltunk vizsgálatokon. Nálam minden rendben van, de a férjemnél megállapították, hogy kevés a hímivarsejtje. Semmilyen kezelést erre nem kapott. Szeretnék érdeklődni az iránt, hogy szükség lenne-e újabb vizsgálatra például Magyarországon, és ha igen, hol? Vagy lehet-e valamilyen gyógyszerrel ezt kezelni? (D. A.)

A férfimeddőségi problémák hátterében örökletes tényezők is állhatnak, amelyek befolyásolják a hímivarsejtek termelését és számát. A levele alapján Önöknek egy genetikai tanácsadást javasolnék, amelyet Budapesten végzünk, és időpontkérés szükséges hozzá. Időpontot lehet kérni telefonon (+36-20/965-6820) vagy elektronikusan egyaránt (diagnosztika@nagygen-diagnosztika.hu). A genetikai tanácsadás során áttanulmányozható az adott meddőségi problémakör, és az Önökben felmerülő kérdések megválaszolására kerülnek. A genetikai tanácsadás emel-

lett magában foglalja a családfaelemzést is, amely a családtervezés részét képezi. A genetikai tanácsadás után közvetlenül genetikai laborvizsgálat is kérhető (férfimeddőség genetikai vizsgálata), amelyet szájnyalakahártya-kaparekból végzünk (teljesen fájdalommentesen). A genetikai laborvizsgálatot egy héten belül elvégezzük, és kiállítjuk az orvosi leletet, amely tájékoztatást ad az esetleges további kivizsgálásokról vagy gyógyszeres terápiákról egyaránt.

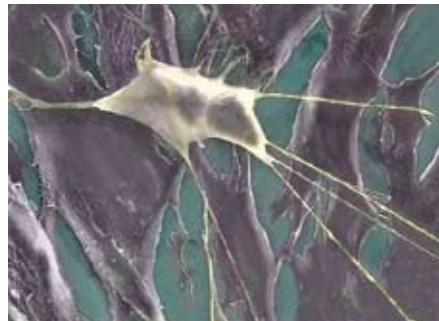
A férfimeddőség genetikai vizsgálatának előnye, hogy gyorsan elvégezhető, és segíti a kezelőorvost a helyes diagnózis felállításában, és ezáltal a megfelelő gyógymód kialakításában is. Akkor sem kell megijedni, ha a genetikai vizsgálat pozitív eredménnyel zárul, mert ekkor a meddőségi probléma hátterét megtalálták, további vizsgálatok nem szükségesek, másrészt léteznek olyan hatékony kezelések, melyekkel javítani lehet a termékenységet (pl. ICSI, azaz intracytoplasmic sperm injection módszer).

Dr. Nagy Zsolt

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



TÜDŐRÁK: A MAGYAR TRAGÉDIA OKAI ÉS TANULSÁGAI



Magyarország a tüdőrákból bekövetkező halálozások tekintetében világszerte számít. Míg nemzetközi viszonylatban átlagosan a betegek 10-15%-a éli túl 5 évig a betegséget, Magyarországon ez a szám 8-10% között van. Ha a betegséget korai stádiumban ismerik fel, akkor az 5 éves túlélési esélyek 70%-ra nőnek, mivel a korai sebészeti beavatkozás a leghatékonyabb gyógymódnak számít. A nagy problémát éppen az jelenti, hogy a felmérések szerint a rendszeres röntgen, ill. CT-szűrések nem csökkentik tüdőráknál a halálozási arányokat, sőt még kismértékben növelhetik is. Rendszeres CT-szűréssel háromszor több tüdőrák-diagnózist állítottak fel és tízszer több sebészeti beavatkozást végeztek, ennek ellenére a halálozási arányok inkább romlottak,

mint javultak. Valószínűleg rendszeres szűréssel számos olyan „jóindulatú” elváltozást is eltávolítanak, amelyek nem okoztak volna komoly gondot a beteg életében, ill. a szűrések okozta sugárzás – főleg dohányzóknál – károsan befolyásolhatta a kialakuló betegség lefolyását. A megelőzés számít a leghatékonyabb halálozást csökkentő eszköznek. A dohányzás okozza a tüdőrákok 85-90%-át, és a nemdohányzó tüdőrákosok több mint egyharmada a környezet dohányfüstjének köszönheti betegségét. A dohányzás az immunrendszer természetes ölsejtjeinek rákellenes aktivitását is csökkenti, ami az áttétképződés valószínűségét is növelheti. Mivel a dohányzók megközelítőleg huszonkétszeres (2200%) valószínűséggel kapnak tüdőrákot a nemdohányzókhöz képest, a dohányzás abbahagyása a leghatékonyabb tüdőrák-megelőző módszer. Dohányzóknál a béta karotin szedése növeli jelentősen és az E-vitamin kismértékben a tüdőrák előfordulását. A zöldség- és gyümölcsfogyasztás elsősorban dohányzóknál csökkenti számottevően a tüdőrákot, csak akkor, ha azok nem fogyasztanak mesterséges béta karotint. Fiatal férfiaknál 15%-kal nő a túlélési esély, ha nyáron, ill. ősszel, és nem télen állítják fel a tüdőrák diagnózisát. Ezt a jelenséget a napfény D-vitamin-képző tulajdonságának tulajdonítják. A hal, ill. a bokrosfogó kivonat fogyasztása hozzájárulhat a szer-

vezet D-vitamin-szintjének növeléséhez. Az átlagos túlélési esélyeket pár hónappal növelik a kemoterápia mellett a legmodernebb, növekedési faktorok működését gátló (ún. biológiai válaszmódosító) gyógyszerek. Sajnos ezekkel az egyes gyógyszerekkel szemben a ráksejtek bizonyos idő eltelté után ellenállókká válhatnak. **Alternatív, kiegészítő terápiás lehetőséget nyújt a Patkányelv-, ill. a Bokrosfogó kivonat.** A Bokrosfogó kivonatról **Japán klinikai kísérletben** kimutatták, hogy az előrehaladott tüdőrákban szenvedők 62,5%-ánál jelentős tumortömeg-csökkenést és/vagy lényeges általános állapotjavulást eredményezett. Az **apigenin** kitűnően kiegészíti a gyógymódkivonatokat, hiszen az a biológiai gyógyszerekhez hasonlóan gátolja az áttétképző növekedési faktorok működését, és lehetővé teszi az immunrendszer rákellenes támadását is, amit a növekedési faktorok akadályozhatnak. Különlegessége az apigenin kivonatonak, hogy nemcsak egyfajta növekedési faktort gátol, hanem számosat, és így a ráksejteknek kevesebb a lehetőségük, hogy ellenállóvá váljanak. **A halálozási arányok akár kismértékű javítása is több száz beteg életét mentheti meg.** Javaslatunk kiegészíthetik az onkológusok által kezdeményezett kezeléseket.

További info: www.apigenin.de, www.patkanyelv.hu,
Tel. 06-30-391-8080, 06-70-423-1121

Gyermekkor:

Okosít az omega-3

Könnyebben tanulnak és gyorsabban fejlődnek értelmi képességeik az omega-3 zsírsavakat szedő gyerekeknek. A legújabb kutatások szerint az omega-3 bevétel hatására javult a gyermekek figyelme, koncentrációképessége és memóriája, valamint jobb lett felfogóképességük.

Nyugat-Európában a figyelem középpontjába kerültek az omega-3 zsírsavak, mint a gyermekek táplálkozásának fontos kiegészítői. A legújabb kutatási eredmények szerint ugyanis a tengeri halakban található omega-3 zsírsavak segítik a gyermekek agyának fejlődését. Javul feladatmegoldó képességük, és jobb tanulmányi eredményeket érhetnek el az iskolában. Az eredmények annyira meggyőzőek, hogy például a brit kormány azt fontolgatja, hogy az iskolásokat ezentúl nemcsak tankönyvekkel, hanem omega-3-mal is rendszeresen ellátja majd. Szakértőnk, dr. Velkey Vera gyermekgyógyász nyújt segítséget a téma megismeréséhez.

T. G.: Mik az omega-3 zsírsavak?

V. V.: Az omega-3 zsírsavak – hasonlóan a vitaminokhoz – táplálkozásunk létfontosságú elemei. Legfőbb forrásuk a tengeri hal, melyből heti 200-300 g-ot ajánlott megenni. Ezzel szemben Magyarországon az átlagfogyasztás ennek kb. egynegyede. Más szóval nyolcszor annyi halat kellene ennünk, mint eddig tettük, hogy biztosítsuk az optimális mennyiségű omega-3 bevitelt.

T. G.: Milyen hatásuk van ezeknek a zsírsavaknak?

V. V.: Az omega-3 zsírsavak egyik legfontosabb hatása, hogy javítják a gondolkodásért és az értelmi képességeikért felelős agyterületek működését. Az omega-3 zsírsavaknak több fajtájuk van, az egyik legfontosabb a DHA, mivel ez teszi ki az emberi agy kb. 30%-át. Ez a zsírsav alapvető szerepet játszik az agyban levő idegsejtek közti kommunikációs folyamatokban. Az intelligencia és az értelmi képességek pedig ezen a kommunikáción alapulnak. Az omega-3 bevétel különösen akkor fontos, amikor a gyermekek agya a legnagyobb mértékben fejlődik.

T. G.: Eszerint a gyerekek intelligensebbek lesznek az omega-3-tól?

V. V.: Az omega-3 nem csodaszor, nem tud Nobel-díjat fogni senkiből, de segítséget nyújthat ahhoz, hogy a gyerekek értelmi képességei jobban fejlődjenek. Egy vizsgálat például kimutatta, hogy azoknak a gyerekeknek, akiknek étrendjét megfelelő mennyiségű omega-3-mal egészítették ki, jobb lett a problémamegoldó és koncentrációképességük, valamint gyorsabb lett a felfogásuk. Egy másik, 8-9 évesek körében végzett kutatás azt mutatta, hogy a rendszeresen omega-3-hoz



jutó gyermekek 81 százaléka jobban olvasott, 67 százaléka jobban írt, 74 százaléka pedig jobb eredményeket ért el matematikából. A kutatók szerint a pozitív változások hátterében a koncentrációképesség javulása áll. Ez különösen fontos lehet azoknál a gyerekeknél, akik szétszórtak, és nehezen tudnak figyelni a feladatokra. T. G.: Milyenek a hazai tapasztalatok az omega-3 zsírsavakkal?

V. V.: Az eddigi tapasztalatok rendkívül pozitívak. A legkiugróbb esetem az volt, amikor egy nehezen kezelhető, közepes tanuló kisfiú szülei arról számoltak be, hogy gyermekük másfél év alatt kitűnő tanuló lett.

T. G.: Milyen formában adják a gyerekeknek az omega-3-at? Hajlandóak a gyerekek ezt bevenni?

V. V.: A halolaj általában nem tartozik a gyerekek kedvencei közé. Azonban létezik már olyan ízesített, kifejezetten jóízű omega-3 kapszula, amit a gyerekek örömmel szednek.

Tari Gabriella

GYÓGYHÍR | Gyógyhír klinika

Drogos a családban

A drogbeteg az egész család életét befolyásolja. Eleinte a titkolózás, hazudozás miatt kialakul egy kölcsönös bizalmatlan légkör. A szülő szeretné jó színben látni gyermekét, és a túlkapásait elbagatelizálja, serdülésnek vagy csibészégnak címkézi. Ugyanakkor mindenki feszélyezve érzi magát a másik jelenlétében. Ezért a szociális kapcsolatok szétzilálódnak, konfliktusokkal telnek meg. A csavargás, gyakori haveroknál alvás miatt az információk redukálódnak. Egyre kevesebbet tud a drogos a családjáról, és viszont. Ha anyagi gondok miatt

megjelenik a családon belüli lopás, különösen kiélezhető a helyzetet, és gyakran a közösségből való kitaszításhoz vezet. Máskor a probléma megosztja a szülőket, mindenki keresi, hol rontotta el? Figyelmüket leköti a drogos, és elhanyagolódik a másik gyerek, a barátok, a házastárs és önmaguk is. Könnyű drogoknál figyelmeztető jel lehet a megjelenő indokolatlan dühkitörés, szétszórtág, tanulási zavar, szorongás vagy halálfélelem. A család általában nem szab egyértelmű és szigorú határokat. A drogos családtag ezért hárítja saját felelőssé-

gét, és a valóságban nem tesz sokat a változásokért. A család szeretné őt megmenteni és megváltoztatni, de ez biztos kudarc. Csak a stabil és határozott szülő tud segítséget adni, ha nem a drogos helyett cselekszik, hanem egy reális önismeret és felelősségvállalás irányába tereli őt, és képes szembenézni azzal is, ha ez nem valósul meg. Ehhez a családtagoknak is érdemes szakember segítségét kérni.

Dr. Kökényes Marianna
pszichiáter
06-20-336-3044

KISKARÁCSONYY-NAGYKARÁCSONY

Segítünk összeállítani a karácsonyi meglepetések listáját: a nagyszülők biztosan örülnének a vérnyomásmérőnek és/vagy a vércukormérőnek, a gyerekek az elektromos fogkefének, a fázós családtag az ágymelegítőnek, de választhatunk ajándékot az egészségvédő készítmények, a patikákban kapható kitűnő minőségű bőrápoló termékek, a jó közérzetet támogató segédeszközök közül.

**Legszebb ajándék az egészség!
Ajándékozzon BioCo Q10 EXTRÁT
Szívből Szeretettel!**

A díszdobozban BioCo Q10 EXTRA 2 az1-ben étrend-kiegészítő készítményt talál 28-féle vitaminnal, ásványi anyaggal, értékes növényi kivonatokkal és 30 mg Q10-zel, a szív energiájával. Szívhez szóló ajándék a meghitt pillanatokban!

Megvásárolhatja patikákban, gyógynövényboltokban, Herbáriákban.
www.bioco.hu
infovonal: 37/388-318



Hajhullás ellen!

Az exkluzív HairClinic hajerősítő kapszula hatékonyan veszi fel a harcot a hajhullás ellen. A készítmény innovatív hatóanyaga, a Keratonil Complex™ három fontos hatással rendelkezik: küzd a hajszálak idő előtti elvesztése ellen, hozzájárul, hogy a hajszálak erősen kapcsolódjanak a fejbőrhöz, és segíti a keratin képződését, mely a haj szerkezetét erősíti.

Kapható a patikákban



Karácsonyi ajándékszűrés

Január 31-ig a kupon felmutatásával ingyenes szűrések:

- hallásszűrés,
- komplex szív-, érrendszeri rizikószűrés,
- vérnyomás-, vércukor-, vérsírmérés
- és tesztlap kitöltése alapján tanácsadás.

Amennyiben ezzel a kuponnal gyógyászati szaküzletünkben vásárol december 24-ig, meglepetéssel kedveskedünk!

Cím: Belvárosi Egészség Centrum
Bp. 1132, Visegrádi u. 15.
Bejelentkezés telefonon
www.mediszintech.hu
Tel.: 236-0755, 236-0756



zuccarin

A Zuccarin egy természetes alapanyagú étrendi kiegészítő tableta, amely standardizált fehér eperfa levelet és levélkivonatot (Morus Alba) tartalmaz. A Zuccarin hozzájárulhat a szervezet szénhidrát-anyagcsere egyensúlyának megőrzéséhez. Kiknek ajánljuk a terméket?

- 2-es típusú diabeteszben szenvedőknek. Bár az ebben szenvedőknek a Zuccarin használata alatt ajánlatos a vércukorszint gyakori ellenőrzése és a háziorvossal való konzultálás.
- Azoknak, akik veszélyeztetettek, és megelőznék a cukorbetegség kialakulását.
- Fogyókúrázóknak.

Ajánlott fogyasztói ár: 5390 Ft



ALLIX kapszula

Hatóanyagai erősítik az immunrendszert, ami a téli náthás, influenzás időben különösen fontos. Serkentik a torok és az orr vérkeringését, ezáltal segítik a légúti nyálkahártyák egészségét, az orrüreg és hörgők tisztaságát. Védik a légzés egészségét. Ismeretes, hogy a tormaereselés régi recept orrfolyás, nátha esetén.

Az Allix tartalma: torma, fokhagyma, gyömbér kivonatai, citrus és zöldtea antioxidánsok, C-vitamin, petrezselyem, hisztidin.

60db kapszula/doboz
Forgalmazza: Pharmaforte Kft.
Info tel.: 06/30/2100-155
www.pharmaforte.hu



Ha TARTÓS eredményt akar...

A PROTEXIN RESTORE és BALANCE savvédett probiotikus bélbaktériumai helyreállítják a bélflórát, biofilmet képezve tartósan megvédik a nyálkahártyát, és erősítik az immunrendszert.

1117 Nádorliget u. 7/C
Tel.: 209 1084
www.vitaminkosar.hu



Új korszak a vérnyomásmérésben!

Cserélje le régi készülékét, ajándékozzon pontos és megbízható vérnyomásmérőt, mellyel a pontatlan mérés kiküszöbölhető. Medel Monitor automata vérnyomásmérő

- Beszéd- és mozgásérzékelés,
- Szabálytalan szívritmus ellenőrzése,
- 24 hónap cseregarancia.

Kérje gyógyszerésze segítségét.
Termékinformáció: 0629-537-560
www.medel.hu

medel
...for your health

**Karácsonyi ár:
9 990 Ft**



Ajándékozzon egészséges bőrt, vagy lepje meg magát vele!

A száraz, viszkető és gyakran repedezett bőr kellemetlen érzés. Ez különösen télen jelent problémát, amikor a levegő szárazsága, a fűtés jelentősen hozzájárul bőrünk kiszáradásához. A svájci Spirig Pharma által kifejlesztett Excipial bőrápolók használatával bőrt újra fesszé, ruganyossá, puhán hidratálttá varázsolhatja. A termékek kifejlesztése bőrgyógyászok együttműködésével történt, érzékeny, száraz és nagyon száraz, atópiás bőrön egyaránt tesztelve.

**A termékek kaphatók patikában vagy webáruházunkban:
www.mdb.hu/spirig**




Ajándékozzon önbizalmat!

Kiegészülözött testtömegsökkentő étrend + B SLIM SILUETA® FORTE = IDEÁLIS TESTSÚLY

- Cukorbeteg is fogyaszthatják!
- Zsír absorber 1000 mg Solusitan®-t (kitozánt) tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény
- Nem ajánlott a pezsgőtabletta a terhes nőknek, gyermeküket szoptató anyáknak és azoknak, akik a halakra, puhatestűekre érzékenyek.

Forgalmazza: ASHANINKA Pharma Kft. 1531 Budapest, 126. Pf.: 46. Tel./Fax: (06-1) 319 2160 www.Fitoshop.hu



Egészséget ajándékba

Szeretteink egészségét óvhatjuk a Bérés Cseppel, amely az immunrendszer természetes támogatójaként erősíti a szervezetet. A Bérés Csepp olyan komplex készítmény, amely támogatja az immunrendszer működését, és a szervezet ellenálló képességét.

A Bérés Csepp vény nélkül kapható roboráló gyógyszer. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!





Lássunk tisztán!

Az Egészségügyi Világszervezet, a WHO kezdeményezésére október második csütörtökén, a látás világnapján a vakság társadalmi jelentőségére, a megelőzés lehetőségeire és szükségességére hívják fel a figyelmet. A szemünk világát veszélyeztető betegségek közül az időskori makula-degeneráció a leggyakoribb részleges vagy teljes látásvesztést okozó elváltozás, amely a fejlett országokban a vakság elsődleges oka.

Az időskori makula-degeneráció (AMD) mintegy 150 millió embert érint világszerte, a 65 év feletti európai lakosok több mint felénél kimutathatók a betegség tünetei. A WHO becslése szerint az AMD előfordulásának gyakorisága a következő néhány évtized során meg fog háromszorozódni.

Korai diagnózis

Az időskori makula-degeneráció az ideghártya sárgafoltján (makula lutea) nevezett központi részét

érinti, és fokozatosan rontja a centrális, éles látást. Az AMD-s betegek mindent látnak, kivéve azt, ami éppen ránéznek. Bár az érintettek az otthoni, megszokott környezetben a betegség lezajlását követően is tudnak tájékozódni, ez komoly nehézségekbe ütközik. Végstádiumban a színek, az unoka, a szomszéd arcának felismerése, a tévézés, az újságolvasás vagy akár egy csésze kávé kiöntése sem lehetséges. Mivel a betegség az esetek döntő többségében előbb-utóbb mindkét szemet érinti, különösen fontos a megelőzés, illetve a korai diagnózis jelentőségének hangsúlyozása.

SZPONSORÁLT CIKK

SZEMÜNK VILÁGA

A szemre káros sugarak (ultraibolya fény, képernyők), valamint a szervezet saját antioxidáns védekező rendszerének gyengülése fokozza a makula időskori degenerálódásának esélyét. Bekövetkezésének általános oka, hogy a szem hajszálerei elöregednek, meszesednek, beszűkülnek, könnyebben megrepedhetnek és a makulában vérrögök keletkezhetnek.

Lutein: a makula természetes védőanyaga a lutein, ami a káros fénysugarak kiszűrését végzi. Mivel a szervezet nem képes a luteint előállítani, naponta étkezéssel, zöld saláták, spenót fogyasztásával kellene szinten tartanunk. Klinikai kutatások azt mutatták, hogy lutein hiányában növekszik a szemben a kollagénlerakódás (hályogképződés) és az időskori makula-degeneráció kialakulásának valószínűsége, a napi lutein-fogyasztás azonban lassítja a szem öregedését.

A **LUTEIN-Plusz** étrend-kiegészítő egyetlen kapszulája tartalmazza a szem számára szükséges napi luteint, plusz a legfontosabb szemvédő természetes anyagokat: zeaxantint, feketeáfonyát, a réz, cink és szelén nyomelemeket. A zeaxantin a szem másik védőanyaga, melynek szemvédő hatása még fokozottabb, mint a luteiné. A feketeáfonya kivonata antioxidáns, jótékony a szem hajszálereire, védi a retina épségét. Szelénre azért van szükség, mert hiányában fokozódik a szem ereinek meszesedése. A réz és cink nyomelemek hiánya pedig retinaelváltozásokhoz, látásromláshoz, valamint a szem idő előtti öregedéséhez vezethet.

A makula degenerációja már fiatal korban elkezdődhet, ezért feltétlenül ajánlatos minél korábban elkezdni egy lutein- és feketeáfonya-tartalmú szemvédő étrend-kiegészítő szedését.

Dr. Ósapay György

www.gyogyhir.hu

– A látásromlást jelző sötét folt mérete az elfajulás fokától függ, ezért nem mindegy, mikor tudunk beavatkozni a makula-degeneráció folyamatába – mondja dr. Vajás Attila, a Debreceni Orvostudományi Egyetem Retina Ambulanciájának vezetője. – A betegség két formája ismert. Az esetek 80 százalékát adó száraz forma gyógyszerrel, speciális vitaminkészítményekkel jól karbantartható. A betegek 20 százalékát érintő nedves forma gyorsabb lefolyású, nagyobb pusztítást végez. Korai felfedezéssel mindkét forma jobban kezelhető, mert bár a károsodott anatómiai helyzetet nem tudjuk helyreállítani, megfelelő terápiával az esetek 94 százalékában megőrizhető a diagnózis idején észlelt állapot, sőt, a betegek 40-45 százalékánál látásélesség-javulás érhető el.

Rendszeres szűrés

Az AMD korai tünetei szemészeti vizsgálattal már 40 év körül fellelhetők. Ha a sárgafolt sorvadását diagnosztizálták, többnyire van lehetőség a folyamatok lassítására. Előrehaladott esetekben csak nagyon drága és hosszas kezelések árán tartható fenn, illetve szerencsés esetben javítható az amúgy gyorsan romló látás. Mindezek miatt a legfontosabb a prevenció és a rendszeres szűrővizsgálatokon való részvétel.

Segít az optikus

Hazánkban minden negyedik nőnek és minden hatodik férfinak enyhe látászavara van. Szemüveggel is csak kartávolságra lát a nők 5, a férfiak 3 százaléka. A lakosság 20 százaléka látáskorrekcióra szorul, a társadalom előregedésével ez a szám tovább nő.

Látásunk az életkorral egyenes arányban romlik. Születéskor 21 dioptriához képes alkalmazkodni szemünk, 45 évesen már csak háromhoz. A legtöbb embernek ebben a korban lesz szüksége szemüvegre az olvasáshoz. Ekkor jelentkezhetnek súlyosabb betegségek is, például a zöldhályog. Az alkalmazkodóképesség teljes hiányát 65 évesen érjük el, ebben a korban megnő a szürkehályog kialakulásának veszélye.

A szem optikai rendszerének fénytörési hibája szemüveggel vagy kontaktlencsével jól korrigálható, így nem tekinthető betegségnek. Ha a szem a retina (szemideghártya) előtt törli meg a fénysugarakat, akkor rövidlátásról, ha a retina mögött, távollátásról beszélünk. Az előbbieknél „mínuszos”, utóbbiaknak „pluszos” lencsére van szükségük.

Ha a távollátást nem fedezik fel idejében, már 3 éves kor körül, akkor a gyermek elveszítheti térlátását, a kezelés elmulasztása kancsalsághoz is vezethet. Ha 40 év felett az olvasási távolság meghosszabbodásához nem társul egyéb fénytörési hiba, akkor szemüvegre csak olvasásnál lesz szükségünk. Nincs tehát olyan életkor, amikor felesleges a szemvizsgálat.

A jó látás feltétele az optikailag tökéletes lencse és a megfelelő korrekció. Az ehhez szükséges szemvizsgálatot az optikai üzletek optometrista szakemberei is elvégzik. Az optometrista ellenőrzi a látást, megméri a fénytörési hibát, majd a legmegfelelőbb típusú lencsét ajánlja. Egyéb elváltozásra (szürkehályog, zöldhályog, AMD) utaló jel esetén szemészhez küldi a páciens, aki kezeli a szembetegségeket.

Pharmaforte
LUTEIN-Plusz
étrend-kiegészítő

ÓVJA A RETINÁT,
KÉSLELTETI AZ IDŐSKORI
MAKULA-DEGENERÁCIÓT

ÚJDONSÁGI!

Biztosítja a szem napi lutein szükségletét, védi a retinát a káros sugaraktól. Csökkenti a korral járó makula-degeneráció veszélyét.

Kiemelkedően magas LUTEIN tartalom!

A napi ajánlott dózis 1 db kapszula:

Lutein: 10 mg
Plusz: feketeáfonya
Plusz: zeaxantin
Plusz: cink
Plusz: réz
Plusz: szelén

- Lassítja a szem öregedését.
- Biztosítja a szem napi nyomelem-szükségletét.
- Segíti a szem hajszálereinek épségét, rugalmasságát.

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

A világ szép – élesen még szebb...

Élvezze Ön is az életet
szemüveg nélkül!

IntraLASIK
Lézeres látásjavítás

focus medical
morgisziget
Mikro-szemsebészeti
és Lézerközpont

Éleslátás szemüveg nélkül - csúcstechnológiával

Maximális biztonság - Teljes fájdalommentesség - LÁTványos eredmény

06 1 450 3333

www.éleslátás.hu

Szürkehályog és AMD

A szürkehályog az életkorral összefüggő anyagcsere-folyamatok, főként az oxidatív stressz miatt kialakuló elváltozás, idővel a korábban átlátszó, kristálytisztá szemlencse felhőssé, homályossá válik. Műtéttel ez a szembetegség gyógyítható, a homályos szemlencsét műlencsére cserélik, ami a látásélesség óriási javulásával jár. Az operáció után azonban a korábbiál jóval több fény jut a szembe, de a lencse mögötti struktúrák belső védelme meggyengült, hiszen a szürkehályog megszüntette a sugárzást. Ezért különösen fontos az éleslátásért felelős sárgafoltot óvó „belső napszemüveg” újraképzése a műtét megelőző és az azt követő időszakban. A sárgafoltban felhalmozódó lutein és zeaxantin képes megvédeni a szemet az ártalmas sugaraktól, továbbá egyes nyomelemek, mint a cink, a szelén, az omega-3 zsírsavak, a C- és E-vitamin ugyancsak fontos szerepet játszanak a szem belső védelmének megerősítésében.

A lakosság elszomorító tájékoztatásának ismeretében a Magyar Vokok és Gyengénlátók Országos Szövetsége (MAGYOSZ) – a Bausch & Lomb támogatásával – idén tavasszal indította el országos felvilágosító kampányát. Az AMD tájékoztató busz 18 nap alatt nyolc nagyvárosban – Budapest, Miskolc, Nyíregyháza, Debrecen, Kecskemét, Pécs, Székesfehérvár, Győr – állomásozott. A rendezvényre ellátogatók tájékoztatást kaptak a személyüket és családjukat esetlegesen érintő kockázatokról, az AMD kialakulását elősegítő hatásokról, a betegségről és a megelőzés lehetőségeiről. A résztvevőknek lehetőségük nyílt továbbá személyes konzultációra és vizsgálatra is.

A kampány során

- 7000 főt tájékoztattak,
- 2100 látogató vett részt a buszban a szemészek által elvégzett szemfenék-vizsgálaton,
- a megvizsgáltak 20 százalékánál, 440 embernél fedezték fel az AMD tüneteit.

A hazai felnőtt lakosság körében az AMD-kampány és a különböző egészségügyi rendezvényeken elvégzett kérdőíves kutatás során kapott 2057 válasz alapján a magyar lakosság 40 százaléka legalább évente egyszer felkeresi szemorvosát. Úgy gondolják, hogy rendszeres orvosi vizsgálattal megelőzhetőek az időskori szembetegségek. 57 százalékuk már korábban is hallott az időskori makula-degenerációról. Tudják, hogy ez a betegség elsősorban látásromlással jár, 60 százalékuk tisztában van azzal, hogy vakságot is okozhat az AMD. Ez sokkal jobb arány, mint amit néhány éve tapasztalhattunk, igazolva a tájékoztató kampányok jelentőségét és hasznát. 82 százalékuk szerint megelőzhető az időskori makula-degeneráció, 30 százalékuk szerint ebben jelen-



tős szerepe van a megfelelő táplálkozásnak és az étrend-kiegészítőknek, ezért ők mindennap szednek valamilyen étrend-kiegészítőt.

Kockázatok

A felmérésből kiderült az is, hogy még mindig nem tulajdonítunk a súlyának megfelelő jelentőséget az életmódból fakadó kockázatoknak.

– Az időskori makula-degeneráció kialakulásában szerepet játszik az életkor – 50 év felett megnő a betegség rizikója –, a genetikai hajlam és a nem, a nők ugyanis nagyobb arányban érintettek – sorolja dr. Vajás Attila. – Vannak azonban befolyásolható kockázati tényezők, amelyeket figyelembe véve elkerülhető, illetve késleltethető a sárgafolt elfajulásának folyamata. Látásunk épségének megőrzésében fontos tényező a dohányzás mellőzése, a napfény ártalmainak elkerülése és a szükséges vitaminok, nyomelemek biztosítása. Bár sokan szednek különféle vitaminkészítményeket, a szem védelme szempontjából nem mindegy, milyen terméket választunk. Hasznos lehet napi 1-2 deciliter vörösbor fogyasztása.

Jó tudni, hogy fokozott kockázatot jelent a cukorbetegség és a szürkehályogműtét, ezekben az esetekben még fontosabb a vitaminok, mikro tápanyagok által nyújtott védelem.

Megelőzés

Legfontosabb az egészséges életmód és a kiegyensúlyozott táplálkozás, melynek fontos összetevője a sok zöldség. A makula tudományos vizsgálatai kimutatták, hogy a sárgafolt pigmentűrűségéért felelős két karotinoid, a lutein és a zeaxantin fontos szerepet játszanak a makula-degeneráció kialakulásának hátráltatásában. Az említett A-vitamin-származékokat tartalmazó ételek rendszeres fogyasztása hatékony védelmet jelenthetnek látásunk épségének megőrzésében. Karotinoidokban gazdag a sárgarépa, a kajsziabarack, a sütőtök, a paradicsom, a brokkoli, a spenót, a kukorica, a tojássárgája, a máj, a tej és tejtermékek, a tengeri halak. Az úgynevezett oxidatív stressz ellen védenek az A-, C-, E-vitamint tartalmazó zöldségek, gyümölcsök.

A 2007-ben elvégzett LUNA vizsgálat szerint a makula egészségéért felelős karotinoidok fogyasztása javítja a sárgafoltban lévő festékanyag minőségét. Mivel az életkor előrehaladtával a szem természetes védelmi rendszere meggyengül, a megfelelő táplálkozás mellett szükség lehet a látás szempontjából fontos tápanyagok bevitelére étrend-kiegészítők formájában. Hasznos, ha az életmód részévé válik a rendszeres testmozgás és az erős napfény kerülése.

KOLIMÁR ÉVA ■

Mit tehetünk a kellemetlen szájszag ellen?

A friss, üde lehelet közel sem csak fogmosás kérdése. Nem megfelelő szájhigiéne ugyancsak okozhatja, de diéta, böjt, stressz, gyakori kávéfogyasztás, dohányzás, italozás vagy különféle ételek is kiválthatják a rossz leheletet. Időskorban pedig a fogproblémák, nehézkes testápolás, életkorfüggő betegségek miatt sokan szenvednek a száj- és testszagok okozta kellemetlenségtől. Van rá megoldás!

Nézzük meg közelebbről, miért keletkeznek a viszolygást keltő szagok, amelyek kialakulása miatt visszahúzódná, magányossá is válhat az ember. Bizonyos aminosavak – a fehérjék építőkövei – tökéletlen lebontása kéntartalmú anyagok felszabadulását eredményezi, amelyek nagyon szagintenzívek. Ezeket a kellemetlen szagokat bőrön át és lélegzettel adjuk le.

Aki már diétázott, valószínűleg átélte a kellemetlen szájszag „élményét”. Ilyenkor megváltozik a szervezet anyagcseréje, a test nem kap elegendő szénhidrátot, így zavar keletkezik a zsírsavcserében. Szervezetünk a diéta alkalmával szúrós acetonszagot okozó ketontesteket termel, amit kilélegzünk. Másoknál a test bizonyos táplálékfeleségeket lassan dolgoz fel, és ezen tápanyagok tökéletlen lebontása vezet szagképződéshez.

Ilyen ételek pl. a fokhagyma, a metélőhagyma, a hal, az erős fűszerek és sajtok, de talán kevesebben tudják, hogy a tojás, a spárga, a sült zsírok és a húsok sem garanciái az üde leheletnek, sőt a kellemes testszagnak sem.

Mit tehetünk ellene?

Változtassunk étkezési szokásainkon! A száj- és testszag csökkentéséhez ajánlott a változatos, hús- és zsiradékszegény ételek fogyasztása, mely gazdag zöldségekben, rostanyagokban és folyadékokban. Ilyen étrend nemcsak a test- és szájszag ellen orvos-ság, hanem az egészséges étkezés alapja is.

A finom falatoknak azonban nem könnyű ellenállni, sőt vannak olyan ételek is, melyek fogyasztása egészséges és kívánatos, mégis száj- és testszagot okoznak (pl. fokhagyma, hal, spárga stb.). Sokszor

szükségünk van diétára is, és a stressz sem mindig elkerülhető. Aki pedig dohányzik, sok kávé fogyaszt, szinte folyamatosan küzd a kellemetlen lehelettel.

Van azonban megoldás, hogy a kellemetlen szag kialakulását gátoljuk!

A legbiztosabb mód, ha ott próbálunk beavatkozni, ahol a kellemetlen szagok keletkeznek, azaz belsőleg. Erre kiváló lehetőséget nyújt a természetben megtalálható klorofill. A Chlorophyllin hatóanyagot a növények zöld leveléből nyerik. A klorofill a kellemetlen szagú anyagok keletkezésének folyamatába lép be, és gátolja azon enzimikus bomlási folyamatokat, amelyek a szagok kialakulásához vezetnek. Ugyanakkor a klorofill megakadályozza a baktériumok szaporodását is, amelyek a szagintenzív anyagcseretermékeket produkálják, és bomláskor olyan problémákat okoznak, mint pl. testszag fokozott izzadáskor, a szájüregben, garatban fennálló gyulladások.

A klorofill komplexzel tehát megelőzhető a kellemetlen szagok kialakulása, mielőtt azok létrejönnek. Jelenleg étrend-kiegészítő formájában is hozzájuthatunk ehhez a természetes anyaghoz.

SPONSORÁLT CIKKSZÖVEG

Az ordító szájszag ellen!

Stozzon az üde leheletért!

Klorofill tartalmú draszté a kellemetlen száj- és testszag megszüntetésére

Szedhető:

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

Felszívódás után belülről ható klorofill-réz komplex nátrium sóját tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény. A draszté egészben kell lenyelni! Nem ajánlott összeadni vagy szopogatni! A Stozzon termék gyártója: Quelsser 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.



Citromlé, szilva kézre, lábra

Tavasszal, nyáron általában mindenki természetesnek tartja az intenzív köröm- és lábápolást, hiszen a harisnya/kesztyű nélküli viselet ezt megköveteli. A hideg időjárás beköszöntével sokan hajlamosak megfedkezni erről a gyakori és rendszeres ápolásról.

A szandálos nyáron szembetűnők a köröm-, és lábápolási hibák, télen inkább érzékelhetők azok, mert az elhanyagolt bőrkeményedés, a beszakadt vagy túlságosan megnőtt köröm kiszakítja a harisnyát, a zárt cipőben begyulladhat a körömágy, intenzívebben terjedhet a nyáron felszedett láb- és körömgomba. Ha nem megfelelő technikával vagy eszközökkel ápolunk, legalább akkora kárt okozhatunk, mint ha egyáltalán nem törődünk a körömökkel, a lábbal.

Fertőtlenítsük az eszközöket!

Manikűr, pedikűr közben figyeljünk arra, hogy a körömágy környékén sértetlen maradjon a bőr. Különösen óvatosan kell bánni a körömsarkokkal, azokat olló helyett inkább reszelővel kerekítsük le. Ha nem így teszünk, begyulladhat, súlyosabb állapotban elgennyesedhet. Ez pedig fájdalmas állapot, ami általában csak hosszadalmasan, orvosi segítséggel gyógyítható. Fontos a körömápoláshoz használt eszközök körokozómentessége, amit manikűr előtti fertőtlenítéssel érhetünk el. Elegendő hozzá egy letörlés alkoholos vattacsomóval vagy kendővel.

A körömlakkot rendszeresen használóknak hetente legalább egy alkalommal (függetlenül attól, hogy lekopott-e a lakkozás, vagy még kitart) érdemes lemosni a régi réteget. A megtisztított körömöt pedig patikában kapható A-vitamin-olajjal vagy glicerinnel ápolni, mert a lemosóban és a lakkban olyan vegyi anyagok vannak, amelyek kiszáradják a körömöt. Ha tartósan elmarad a lakkreteg eltávolítása, a körömök nemcsak kiszáradnak, töredeznek, de sárgásra színeződhetnek a felületük.

Olívaolaj, citromlé

A körömök tartós elszíneződése vagy feltűnő alakváltozása (megvastagodása, hullámossá váló felülete) a szervezet valamilyen káros, belső folyamatát is jelezheti, ezért érdemes az ilyen tünetekkel felkeresni a bőrgyógyászati rendelőt. Ezek az elváltozások például jelezhetik valamilyen vitamin, nyomelem vagy ásványi anyag hiányát, de lehetnek bizonyos szívbetegség, keringési, emésztési zavarok, bőrbetegség, illetve valamilyen foglalkozási ártalom megnyilvánulásai.

A körömápoláson kívül a kéz, a láb bőrének rendszeres karbantartása is fontos. Előbbit a szélsőséges időjárás, utóbbit a zárt cipők, csizmák folyamatos hordása és a hideg viselheti meg. A kézfej bőrének szüksége van a rendszeres hidratálásra. Minden kézmosás, tusolás, fürdés után ajánlott tápanyagokban gazdag kézápoló krémmel a bőrt bedörzsölni. A szél által kifújott, kivörösödött kezeket olívaolaj és citromlé keverékével ápolhatjuk. Hasznos a citromlé és glicerin elegyből kevert házi kézápoló is. Intenzív bőrpuhító a szilva: a felezett gyümölcscsel egyszerűen átdörzsöljük a kézfej bőrét, majd langyos vízzel leöblítjük. A paradicsomlé, olívaolaj keveréke is bőrpuhító, hidratáló hatású. Az extra száraz bőrűeknek a paraffinos kezelés hozhat megoldást.

Az otthoni lábápolás a meleg vizes áztatással, a bőrkeményedések habkőves ledörzsölésével kezdődik. Az áztatóvízbe, a felfrissülés végett, különféle illóolajokat keverhetünk. Kitűnő fáradtságűző például a rozmaryn, a levendula, a mirha, a mirtus, a teafa vagy a zsálya illóolajának pár cseppje. A kellemes hatás fokozható 1-2 kanál, vízbe szórt szódadikarbanóval, ami segít a szervezet méregtelenítésében. Különösen simává, bársonyossá teszi a lábfej bőrét, a boka környékét a tejjel, mézzel készülő lábfürdő, amelyhez kevés kakukkfűforrázatot is hozzáadunk.

Pakolással nemcsak az arcot, a dekoltázst kényeztethetjük, hanem a kezét, a lábát is. Zöldsegből, gyümölcsből ugyanolyan pakolást készítenek, mint amelyet arcápoláshoz, a kézre, lábra felvitt pépet fóliába csavarjuk, majd 15-20 perc múlva langyos vízzel lemossuk. Kiváló frissítő pakolás például az apróra vágott menta- és rozmarynlevél joghurttal keverve, vagy a dagadó bokára feltett paradicsompakolás.

LÓRÁNTH IDA ■



Tudta?

A láb bőrének különféle tartós károsodásai, a bőrkeményedés, a bőtyök, a tyúkszem kialakulása szempontjából a megelőzés a legfontosabb, aminek alapfeltétele vásárlásnál a kényelmes, megfelelő fazonú, lehetőleg természetes anyagból készült cipő kiválasztása. Hölgyeknél fontos lehet a sarok magassága. Bármilyen divatos a magas sarok, folyamatos és huzamos hordásra ez a fazon nem alkalmas, mert évek múlva súlyos problémákat (bőtyök, kalapácsujj, derékfájás stb.) okozhat.

Softasept N®



Felhasználási területek:
Bőrfertőtlenítésre vérvételnél, injekciózásnál, punkciónál, biopsziánál, műtétkor, kötések cseréjénél, infúziós, gyógyszeres üvegek dugóinak fertőtlenítésére.

Tulajdonságok:

- Nem tartalmaz adalékanyagokat
- Minden bőrtípushoz alkalmazható
- Gyors hatás
- Nagyon jól zsírtalanítja és tisztítja a bőrt (benzin használata nem szükséges)
- Azonnal a bőrre szárad
- Praktikus kiszáradás 250 ml-es spray

Használatra kész alkohol alapú, jódmentes, széles hatásspektrumú bőrfertőtlenítőszer. Baktericid (MRSA), fungicid, tuberkulocid, vírusinaktíváló a lipophyl, HBV és HIV vírusokra.

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

Braunovidon® kenőcs



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

Tulajdonságok:

- Alkalmos 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 sebváladék zavartalan kiválasztódását

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

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

LyL Q10 krém a fiatalság titka!



A Q10 koenzim az egyik legfontosabb komponense a sejtek energiaszabályozó rendszerének. Mennyisége az életkor előrehaladtával csökken, következésképp a szervezet és a bőr energiakészlete és oxigénszintje is csökken, ezzel az öregedés felgyorsul. Ezek a folyamatok a megfelelő mennyiségű Q10 pótlásával lassíthatók. A Q10 krém különleges összetételének köszönhetően, mely a Q10, ceramidliposóma és méhpempő legideálisabb párosítását jelenti, nemcsak lassítja a bőr öregedési folyamatait, hanem jótékony hatással van hidratáltságára és feszességére. Rendszeres használatával néhány hét után látványosan javul a bőr rugalmassága, az új ráncok keletkezése lelassul és a meglévők jelentősen simulnak. Nappali használatra javasoljuk. Festékmentes, gyorsan felszívódik, nem hagy fényes csillogást.

Gyártó: ProtoLAB Kft. 2030 Érd, Pf.: 139. Tel.: (23) 367-188 Fax: (23) 362-890
Mintaüzlet: 1123 Bp., Kék Golyó u. 12. Tel.: (1) 375-5299
E-mail: protolab@vivamail.hu www.protolab.hu

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK, TEÁK, GYÓGYHATÁSÚ KÉSZÍTMÉNYEK, KERESSE ÜZLETÜNKBEN! WEBÁRUHÁZUNKBANI!
www.protolab.hu
Üzlet: Bp., Kék Golyó u. 12.

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

Kombinált ultrahangos zsírsejt és cellulit kezelés



HOZZA FORMÁBA ALAKJÁT!
Akár -6 cm egy hónap alatt!

- Zavarják a hasán, csípőjén és combján elhelyezkedő zsírsejtet?
- Hiába fogyókúrázik és tornázik, újra visszajön a zsírsejt?

Jelentkezzen a Bársony Klinika ZSÍRBONTÓ-ALAKFORMÁLÓ kezelésére!

A kezelés az esztétikai problémát okozó narancsbőrre is előnyösen hat: a bőrfelület újra egyenletes lesz.

ORVOSI GARANCIA

BÁRSONY
ESZTÉTIKAI LÉZERKLINIKA

3.000 FT
ÉRTÉKŰ KUPON
ULTRACONTOUR
kezelésre

2008. 11. 30-ig érvényes
Személyenként csak egy
ajándék kupon 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.



A nyugodt, szabályos alvásrítmus, aminek eredménye a test, a szellem teljes ellazulása, megújulása, csak olyan környezetben valósulhat meg, ahol az ágyneműtől, a fekvőhely szerkezetétől, a szoba levegőjéig, a világításig, vagy éppen annak teljes hiányáig minden, a szoba lakójának békés álmát szolgálja. Vannak, akiknek szinte mindegy, hogy hol hajtják álomra a fejüket, ők azok a szerencsések, akik bárhol, bármikor képesek elaludni. Sokaknak viszont (különösen azoknak, akik nyugtatók, altatók szedése révén remélnek nyugodt éjszakát) nehezen jön álom a szemükre, és ha végre sikerül elszenderedniük, pihenésüket többszöri felébredés, felriadás zavarja meg.

Kedvező körülmények

Fontos kritérium az ágy magassága, a fekvőfelület minősége. Túlságosan alacsony fekhelyeken a légzőszervi allergiára, egyéb légúti betegségekre hajlamosak valószínűleg rosszul alszanak, mert álmukat folytonos kőhögés, súlyosabb esetben fullasztó érzés szakítja meg. Az ágy ideális magassága körülbelül 50-70 centiméter, felülete pedig sem nem túlságosan kemény, sem nem nagyon süppedős. Mindkét szélsőség derék-, gerinc-, vagy nyakfájdalmakat okozhat. A párna, a paplan vagy takaró, illetve az ágynemű akkor mondható ideálisnak, ha természetes alapanyagokból készül. Ám az allergiásoknak, asztmásoknak speciális, műszállal vagy selyemszállal tömött, antiallergén párnákat ajánlanak a szakemberek.

A nehezen elalvóknak mindenképp érdemes, alaposan megvizsgálni a hálószobában uralkodó körülményeket, és kideríteni, mi zavarhatja meg éjszakai nyugalmukat. A pihentető alvás szempontjából fontos tényező lehet a szoba levegője, világítása: lefekvés előtt érdemes kiszellőztetni, beengedni az oxigénben dús, friss, tiszta levegőt. Különösen a gyerekek, de az idősek között is vannak jó néhányan olyanok, akiknek a koromsötét szobában nem jön álom a szemére. Az ő hálójukban érdemes olyan speciális izzót felszerelni, amelynek fogyasztása minimális, és gyenge fényt ad.

Nyugodt éjszakai alvást garantál, ha a vacsorát lefekvés előtt pár órával fogyasztja el, utána húsz percet, fél órát sétálgat a szabad levegőn, majd meleg fürdőt vesz, és ezt követően bújják ágyba. A fürdőhöz használhat nyugtató illóolajokat, gyógyfűvek főzetét. A hálószobában érdemes megszabadulni minden olyan tárgytól, ami megzavarhatja a pihenést. Ilyenek a zajt keltő, erős fényt kibocsátó készülékek, a tévé, a számítógép, a DVD-lejátszó. A túlfűtött szoba is hátráltathatja az elalvást.

Horkoló hálótárs

Becslések szerint a felnőtt népesség 15 százaléka rendszeresen horkol. Többnyire a középkorú felnőtt férfiakat érinti (30-50 százalék), de előfordul a nők, fiatalok és

Ki mint veti ágyát

Pihenésre, alvásra mindenkinek szüksége van, ám a ráfordított idő mennyisége egyénekenként változó. Van, akinek elegendő négy-öt óra ahhoz, hogy kipihenten ébredjen, a többség viszont ennél többet igényel. Az alvással töltött órák számánál talán még fontosabb szempont annak minősége, vagyis az, hogy milyen körülmények között pihen a test.

kisgyermek között is. Alvás közben a garat izmai és egyéb légyrészei ellazulnak, a hangjelenséget a légyszájpad, a nyelvcsap (uvula), a hátsó garatívek vibrációja hozza létre a belégzés során.

Hajlamosító tényezők lehetnek bizonyos felső légúti szűkületet okozó elváltozások, például nátha, orrpolip, orrsövényferdülés, megnövekedett mandulák, ezeket fül-orr-gégészeti vizsgálattal lehet diagnosztizálni és szükség szerint kezelni. A horkolók kétharmada jelentős testsúlytöbblettel rendelkezik. Az éjszakai „hangoskodás” megelőzésében szerepet játszhat az életmódváltás, a testsúly csökkentése, a dohányzás, alkoholfogyasztás mérséklése, illetve abbahagyása, valamint a nyugtatók, altatók mellőzése. Segíthet az alvás pozíciójának változtatása: oldalra fordulással, megemelt felsőtesttel megszűnhet a „csendháborítás”. A horkolás elleni szájspray csökkentheti a szájgarati légyrészek rezgését, és ma már van olyan készítmény is, amivel tartós hatást érhetünk el.

Máskor éppen a beálló csend érdemel figyelmet, amikor alvás alatt kórosan hosszú (10 másodpercnél hosszabb, óránként több mint 5) légzésszünet alakul ki. Ez az alvási apnoéknak nevezett tünetegyüttes (OSAS) orvosi kivizsgálást igénylő, súlyos állapot. Sokszor a következményei – például napközbeni aluszékonyság, ingerlékenység, memóriazavarok, fejfájás, csökkent libidó, szív-érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, szívrohamok – hívják fel a figyelmet a problémára, amely megnöveli a szívinfarktus, a stroke kockázatát. Ezért fontos, ha a horkolás mellett hasonló panaszok jelentkeznek, gondoljunk az apnoé lehetőségére, amelynek diagnosztizálása alvászivizsgálattal történhet, és orvosi kezelést igényel.

LÓRÁNTH IDA ■

Természetes altató

Sokan azt hiszik, hogy a lefekvés előtt felhőrpintett bor vagy rövidital gyors és könnyű álmot hoz. Tévednek, mert igaz, hogy az alkoholtól hamarabb elalszik az ember, de a mélyalvás szakaszai kimerednek, így álma nyugtalan lesz. Bor, konyak helyett hatásosabb és egészségesebb egy pohár langyos tej, ami valóban segít a zavartalan alvásban.



www.gyogyhir.hu

Fújjon takarodót a horkolásnak!

...hogy semmi se zavarja meg álmait!

- Már az első alkalmazástól kezdve hat.
- Tartós hatású.
- Kellemes menta ízű.

Forgalmazza: O+A Pharma Kft. 1026 Budapest, Nyúl u. 20.
www.horkolascsilapito.hu

Good night, good day

A horkoláscsilapító

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Egészségvédő intimhigiénia

A szépségápolási problémákról vagy bármely testrészük plasztikai műtétjéről a legtöbb nő gátítások nélkül beszélget, ám az intimhigiénia még ma is tabutémának számít. Annak ellenére, hogy a női altest ápolása különös figyelmet érdemelne, a hölgyek általában szívesebben beszélnek róla, inkább úgy tesznek, mintha nem is létezne.

Míg korábban az intim testrészek ápolásának az volt a legnagyobb problémája, hogy sokan nem fordítottak kellő figyelmet a rendszeres tisztálkodásra, ma inkább már azt mondhatjuk, hogy némeleknél éppen az ellenkezőjével lehetnek gondok. A közel két évtizede egyre divatosabbá váló fitness, wellness irányzatok, a testápoló szerek kínálatának eddig sosem látott bőszége és főként a róluk szóló intenzív reklámtevékenység sokakat a kelleténél gyakoribb fürdésre, zuhanyozásra ösztönöz. Vannak, akik naponta négyszer, ötször (például edzés, úszás előtt, után) a zuhany alá állnak, este pedig órákon át áztatják magukat a kádban. Intim testrészeiket pedig naponta speciális készítményekkel, intimzuhanyal ápolják.

Ne vigyük túlzásba!

A túlzásba vitt tisztálkodás pedig legalább annyi problémát okozhat, mint a higiénia hanyagolása. Különösen igaz ez az intim testrészekre, mert például a hüvelyt védő tejsavas baktériumflórát elpusztítja, és helyet ad a külvilágból betolakodó kórokozónak. Az indokolatlanul sok mosakodás felboríthatja a női nemi szerv sav-bázis (pH) egyensúlyát. Ma már

nagyon sokféle intim higiéniás eszköz, szer kapható a boltokban, patikákban. Vannak, akik tévesen azt gondolják, hogy egészségük védelmében mindegyiket végig kell próbálniuk, és szinte válogatás nélkül használják a leg-

Figyelem!

A leggyakrabban előforduló, nem szexuális úton terjedő nemi fertőzés a Candida. A gombás fertőzésre hajlamosabbak a cukorbetegség, a tartósan antibiotikumot szedők, a terhesség, a fogamzásgátló tablettával védekezők. A bakteriális fertőzések leggyakoribbja a hüvelygyulladás, ami a pH-érték kóros megváltozása miatt jön létre.



— SZPONSZORÁLT CIKK —

A hüvely tartós egészségéért...

A hüvelyi baktériumokról nem szoktunk beszélni. A higiénés igények, kiteljesedő szexualitás miatt sokan használnak hüvelyzuhanyt, illatosított fertőtlenítőket. Ez sajnos gyakran a hüvely védő baktériumainak pusztulásához vezet, az így keletkezett üres élőhelyen kórokozók szaporodnak el. A kellemetlen szag, folyás, viszketés, gyulladás miatti újabb fertőtlenítések átmeneti javulás után akár fokozhatják is a kellemetlenségeket.

A probléma gyökeres, tartós és természetes megoldására egyszerűen fordítsuk meg a kóros folyamatot. A Döderlein bacillus (Lb. rhamnosus), az egészséges hüvelyflóra domináns baktériuma tribiotikus hatása révén kiűzi a kórokozók többségét, a nyálkahártyához tapadva megvédi az újabb kórokozók bejutásától, kedvező feltételt teremt gyógyulásához. A kórokozókkal távozni fog a kellemetlen szag, de megszűnik a folyás, viszketés is. És a hatás tartós lesz.

A probiotikumok nem jutnak be sem az anya, sem a magzat vagy a baba szervezetébe. Bárki biztonsággal használhatja ezt a természetes, ugyanakkor olcsó, költséghatékony eljárást – a szakirodalom egyöntetű véleménye szerint érdemi kockázat nélkül. Különösen fontos használatuk terhesség előtt-alatt és szülés környékén. Kerüljük el, hogy újszülöttünk kórokozótömeggel fertőződére érkezzen hozzánk.

különbözőbb termékeket, legyen az irrigáló folyadék, síkosító, illatosított intimbetét, intimszappan, dezodor vagy a különféle kúpok, kenőcsök. Ezeknek a szerekeknek a többsége csak alkalmi használatra való, rendszeres alkalmazásuk kárt okozhat. A naponta végzett intimzuhany például megváltoztathatja a hüvely pH-értékét, ezért külön figyelmet kell fordítani arra, hogy milyen összetételű az irrigáló folyadék.

Speciális ápolószer

A házi készítésű, esetleg gyógyteákból főzött folyadék helyett a tejsavas, vagyis megfelelő pH-értéket produkáló, illetve a hüvely baktériumflóráját védő patikai készítmény használata ajánlott. Ugyanez érvényes az intim testrészek ápolására használt szappanra, tusfürdőre is. A hagyományos, lúgos kémhatású szappanok helyett érdemes a külső nemi szervek tisztítására speciális, csak erre a célra gyártott készítményeket vásárolni. Bár ma már sokkal ritkábban, mint régen, de előfordulhat, hogy WC-papír helyett újságot vagy csomagolópapírt használnak, ez pedig nagyon veszélyes lehet. Egyrészt a papíron lévő különböző vegyi anyagok, másrészt a fertőzések miatt. Ezeket a papírfajtákat (mert nagyon sok kézen mennek át) feltételezhetően hemzsegek a kórokozók.

Baktériumszállító tanga

Az intim higiénia fontos része a megfelelő, pamut alapanyagú fehérnemű viselése. A műszálás, szoros alsónemű, a harisnyanadrág, a tanga egészségtelen viselet, mert nincs nedvszívó képességük, ezért táptalajt kínálnak a kórokozónak. A tanga ráadásul közvetlenül érintkezik a végbélnyílással és a hüvellyel, így „szállítója” lehet a hüvelybe kerülő, betegségeket okozó kórokozónak. Az intim dezodorok, parfümök, illatosított betétek némelyeknél allergiás bőrkiütéseket, viszketést, esetleg hüvelyfolyást idézhetnek elő.

Az intim higiénia különösen nagy figyelmet érdemes fordítani a strandokon, fürdőkben, a nyilvános vécékben és mindenekelőtt a szexuális élet során, mert mindegyik fokozott fertőzésveszélyt jelent. Az óvatlanok különféle bakteriális, gombás vagy vírusos fertőzést kaphatnak, amelyek kezelése olykor hosszadalmas és költséges is lehet.

LÓRÁNTH IDA ■

„Csodálatos gyógyulásom az artrózisból”

Egy különös eset a gyorsvonaton

Nem is olyan régen az intercityn utaztam éppen Győrből Budapestre, amikor egy broszúrára bukkantam, amelyet valószínűleg egy másik utas felejtett a vonaton: „A fájdalmak természetes ellenszere.”

Mivel éppen nem volt más dolgom, rögtön bele is olvastam az elejébe, egy ideje ugyanis térdeim rendkívül érzékenyek a csapadékos időjárásra. Minél tovább olvastam a szöveget, annál inkább felkeltem az érdeklődésemet. Olyannyira, hogy észre sem vettem az idő múlását...

Dr. Robinson azt a véleményt képviseli, hogy a jelenlegi hagyományos gyógyszerek csak ideig-óráig enyhítik az artrózis és a reuma tüneteit, hosszú távon valójában csak rontanak az állapotunkon. Állítása szerint van azonban egy új, természetes, mellékhatások nélküli megoldás, amely egyelőre kevésbé ismert.

Izületeink porcai gondoskodnak arról, hogy csontjaink akár idős korban is tökéletesen működjenek. Hatásukat azonban hátráltatja egy bizonyos ásványi anyag hiánya, amelyet idős korban nehezebben tud felvenni a szervezet. Eddig nem voltunk abban a helyzetben, hogy ezt az ásványi anyagot az emberi test által felvehető formában állítsuk elő. A francia kutató, Norbert Duffaut azonban megtalálta a megoldást a problémára.

Készítménye nem csak a fájdalmakat csökkenti szinte azonnal, hanem helyreállítja az elkopott porok állapotát is. Ez a tudományos felfedezés lehetővé teszi az egyes bőrproblémák, mint például az akné vagy ráncok kezelését is. Amint hazaértem, felvettem a kapcsolatot közvetlenül a kiadóval, akiktől meg tudtam, hogy a természetes szer forgalmazója igény szerint ingyenes termékmintát is küld az érdeklődőknek.

Akkoriban ki is próbáltam a kenőcsöt: térdeimre azóta semmiféle panaszom sincs. Édesapám, aki jóformán már lábra sem tudott állni, manapság újra a kertjében szorgoskodik. A fiam bőrét régóta makacs ekcéma kínozza, a gél használata óta azonban teljesen meggyógyult. Olvastam olyan beszámolókat, amelyek megdöbbentő eredményeik fényében teljesen hihetetlenül hangzanak.

Természetesen akadnak olyan esetek is, amelyeknél nem hat a termék. Ez azonban ritkán fordul elő. Ráadásul a szállító pénzvisszatérítési garanciát is vállal, amennyiben a várt eredmény elmaradna.

H. Antal

Larasan – 1385 Budapest, Pf. 859
Tel.: 06 1 888-6256, fax: 06 1 888-6257

IGEN, küldjenek nekem ingyen és mindenfajta további kötelezettség nélkül ingyenes termékmintát és információt az artrózis gyógymódjáról. Kérjük, hiánytalanul töltsé ki az alábbi adatokat.

Családnév/Keresztnév _____

Irányítószám/Helység _____

Cím _____ ASIHO036-1

Artrózisban szenvedek: (kérjük ikszelje be a megfelelő választ)

a kezemben a csípőmben a nyakamban a lábfejemben

a hátam alsó részén a térdeimben máshol: _____

(kérjük megadni, hol) _____

Telefonon is igényelhet:
06 1 888-6256, fax: 06 1 888-6257
Hétfőtől péntekig 08.00-19.00, szombaton és vasárnap: 08.00-18.00

Máj- és epepanaszok

Az egészséges életmód alappillére az egészséges táplálkozás. Rohanó életünkben talán ezt a legnehezebb megvalósítani. Nincs módunk, időnk egy kiadós villásreggelire, ebédünket gyakran valami gyorsétteremben kapjuk be, és jó, ha a vacsorát nyugodt, családi körben költöztük el. A rendszertelen étkezést azzal tetézzük, hogy nem figyelünk oda, hogy megfelelő mennyiségben és arányban fogyasszuk a szervezetünk számára szükséges tápanyagokat, fehérjéket, vitaminokat, rostokat, zsírokat, szénhidrátokat. Mindennek egyenes következményei a gyomorbántalmak, epepanaszok.

Emésztésünket a szervezetünkben képződő emésztő nedvek segítik. Ezek a szájban termelődő nyál, a gyomorban előállított gyomorsav, a bélnedvek és a máj által kiválasztott epe. Az epe termelődését a szervezetbe, azaz a bélrendszerbe kerülő zsírok határozzák meg. A zsírt az epe bontja apróbb cseppekké, hogy felszívódhasson a bélrendszerből. A zsírok vagy zsíros ételek fogyasztása közvetlen összefüggésben van a máj és az epehólyag működésével. Aki kedveli a szalonnát, kolbászt és egyéb zsíros, nehezen emészthető éledeket, bizony nagy terhelésnek teszi ki szerveit. A túlterhelt epehólyag begyulladhat, görcsösen összehúzódhat, esetleg epekövek alakulhatnak ki, melyek fájdalmat okozhatnak, vagy elzárhatják a kivezető járatokat, epecsatornákat. A máj- és epebetegségek nem függetlenek táplálkozási szokásainktól, bár a veleszületett hajlam sem elhanyagolható. A máj a szervezetünk méregtelenítő szerve, így folyamatosan dolgozik. Ha akaratlanosan, például alkohollal

Gyógyhír KLINIKA Az orvos válaszol

mérgezzük, működése előbb-utóbb kárt szenved, és nem fog tudni eleget tenni feladatának.

Attól függően, hogy a milyen típusú máj- vagy epepanasszal állunk szemben, megfelelő gyógyszert érdemes választani. Az esetek többségében az elviselhetetlennek tűnő, görcsös fájdalmat simaizom görcsoldóval enyhíthetjük. Időnként szükség lehet az epetermelődés fokozására, működésének rásegítésére. Kiváló természetes eredetű hatóanyagot tartalmazó gyógyszerek kaphatók a patikákban. A növényi hatóanyagok közül a feketeeretek kivonata alkalmas az epebántalmak enyhítésére, a homeopátiás készítmények közül a Strychnus nux vomica enyhíti a panaszokat.

Gyógyszerek:

Digestiv Rennie, Mezym Forte, Cholagol cseppek, Raphachol (rettekivonattal), Rowachol, No-Spa, No-Spa Forte, Papaverinum hydrochloricum Troparium combinatum, Dipankrin

Dr. Sánta Zsuzsanna

szakgyógyász



Magas a vérnyomása? Szabálytalan a szív működése? Gyenge az immunrendszere?

Erősítse szervezetét a Bánó féle Fokhagyma- Galagonya- Fagyöngy kapszulával!

- Érelmeszesedés megelőzésére
- Magas vérnyomás és szívpanaszok kezelésére
- Gyógyszeres terápia kiegészítőjeként alkalmazható



Kapható a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben és a drogériákban.

Fahrvitex-B Kft.

1134 Budapest, Dózsa Gy. út 144. • Tel.: 269-11-21 • e-mail: fahrvitex@fahrvitex.hu
Gyógyszernek nem minősítő gyógyhatású készítmény.

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

Dr. Chen Patika Természetesen egészség

Immungold kapszula

Cordyceps sinensis és Ganoderma lucidum gombák örleményét, C- és B₁-vitamint tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula

40x400mg

Cordyceps sinensis & Ganoderma lucidum + C, B₁-vitamin

Immungold capsule

A készítmény hatóanyagának kombinációja támogatja az immunrendszer megfelelő működését

A Dr. Chen Patika logóval ellátott termékeinket keresse a gyógyszertárakban, a gyógynövényboltokban és a drogériákban vagy érdeklődjön az Oriental Herbs Kft-nél. Tel./Fax: 06/1 260 78 54 www.DrChenPatika.com

TERMÉSZETES SEGÍTSÉG A MENSTRUÁCIÓVAL járó kellemetlenségek elkerülésére



Őrizze meg szervezetének természetes egyensúlyát a Bio-FeminAktívval.

- támogassa egészségét és jó közérzetét
- törekedjen hormonális egyensúlyának megtartására
- védje sejtjeit és sejtmembránjait
- erősítse a biológiai rendszerét

Bio-Femin Aktív növényi eredetű gamma-linolénsavat és omega-3 zsírsavat tartalmaz. Ezen két esszenciális zsírsav hozzájárul a szervezetben zajló hormonális változások kiegyensúlyozásához. A Bio-FeminAktívval megelőzhetőek a női ciklus változás okozta kellemetlen tünetek, mint haspuffadás, hasigörcsök, hangulati zavar, étkezési rendellenesség, amelyek megnehezítik a menstruáció előtti időszakot.



Pharma Nord

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

A MEREVEDÉSI ZAVAR AKÁR AZ INFARKTUS ELŐJELE IS LEHET!

Tudta-e Ön, hogy...

- Minden második férfi 40 és 70 év között merevedési zavarral küzd.
- A merevedési zavar más, súlyos betegségek előjele és kísérője lehet. Ilyen például a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri problémák.
- A merevedési zavar hátterében az esetek túlnyomó többségében szervi okok állnak.
- Mindenképpen érdemes – több ok miatt is – orvoshoz fordulni:
 - A kivizsgálás általában igen egyszerű és fájdalommentes.
 - A kivizsgálás fényt deríthet egyéb, a háttérben meghúzódó betegségekre is, amelyek így időben kezelhetők vagy megelőzhetők.
 - Az orvos személyre szabott tanácsot tud adni, és az egyén számára a legmegfelelőbb, leghatékonyabb kezelést, ill. potencia-növelőt javasolhatja.
 - Ha valaki nem a hivatalos csatornákat (orvos és patika) veszi igénybe, fennáll a veszély, hogy a nem legálisan vásárolt készítmény egyszerű hamisítvány, amiben vagy egyáltalán nincs, vagy csak kevesebb a hatóanyag. Sajnos, számos példa volt már arra is, hogy a gyógyszerhamisítványokban egészségre káros anyagokat találtak. Sőt, előfordult, hogy kábítószer is.
- Jó hír, hogy a merevedési zavarok több mint 90%-a ma már eredményesen kezelhető valamilyen módszerrel.
- A háziorvosán kívül fordulhat akár urológushoz, andrológushoz, kardiológushoz vagy diabetológushoz is. A képzett orvosok nagy biztonsággal segítik a hozzájuk fordulókat abban, hogy ismét örömeiket leljék a szexualitásban, visszanyerve önbizalmukat is.
- Mivel gyakori problémáról van szó, ami több százezer férfit érint, ne aggódjon, biztos, hogy nem Ön lesz az első, aki orvosától tanácsot, segítséget kér!

Információs telefonvonal:
(06-1) 437-6600
www.potencianoveles.hu



UFO 2008/02/01

Férfiégészség

Még ma is tabu övezi a kiválasztás vagy a szaporodás szerveit érintő betegségeket, működészavarokat. Különösen így van ez a férfiaknál. Pedig a gyógyuláshoz, az egészségmegőrzéshez vezető első lépés, hogy merünk beszélni a problémákról. Álszemérem és tabuk nélkül.

Miért fontos, hogy bármilyen szokatlan tünettel, amely a vizeletürítést vagy a szexuális működést érinti, urológus, andrológus szakorvoshoz forduljon a férfi? Mert a panaszt okozhatja olyan probléma, amely ma már gyógyítható, vagy a háttérben állhat egyéb rendellenesség, amelynek kivizsgálásával és kezelésével megszüntethető vagy javítható a működészavar. A jelentéktelennek, múló kellemetlenségnek gondolt tünetnek érdemes nagyobb figyelmet szentelni, mert a szakorvosi vizsgálat során nem ritkán a háttérben lappangó komolyabb problémát sikerül időben felfedezni.

Prostatabajok

A Magyar Urológusok Társasága 2007 óta minden év szeptemberében megrendezi a prosztataszűrés napját, amelynek középpontjában az erősebb nemet érintő speciális problémák állnak. Az Európa-szerte összehangolt, országsszerte több helyszínen zajló rendezvény évről évre alkalmat ad néhány alapvető vizsgálat elvégzésére, valamint az érdeklődők egészségügyi ismereteinek bővítésére.

– Ötven év felett a férfiaknak célszerű évente részt venniük prosztataszűrésen, amely vérvételből és fizikális vizsgálatból áll – tanácsolja dr. Kopa Zsolt urológus, andrológus főorvos. – A vérből kimutatható PSA (prosztata specifikus antigén) szintje jelezhet prosztatarakot, emellett döntő jelentőségű a tapintásos vizsgálat. Az időben felfedezett rosszindulatú elváltozás radikálisan kezelhető, gyógyítható.

Figyelmet érdemel a prosztata (dülmirigy) jóindulatú megnagyobbodása is. A húgycsövet körülölelő, gesztenye nagyságú, mirigyveszervezt érintő betegségek – elhelyezkedéséből adódóan – jellemzően vizeletürítési panaszokat okoznak. A nehezebben induló vizelet, a gyengébb vizeletsugár, a csökkent vizeletintenzitás, a sürgető inger, a pihenést megzavaró, gyakori éjszakai vizelet, a vizeletrekedés, a vizeletelés – összefoglaló néven az alsó húgyúti tünetegyüttes – hátterében többféle kórok állhat, de valamennyi prosztatabetegségben megjelenik. A kivizsgálás és a kezelés megválasztása a szakorvos feladata.

– A dülmirigy leggyakoribb betegsége a prosztatagyulladás, amely életkortól függetlenül jelentkezhet – mondja dr. Kopa Zsolt. – Az akut gyulladás olyan komoly panaszokkal jár, például láz, elesettség, vizelet problémák, kínzóan csípő vizelet, hogy a beteg biztosan orvoshoz fordul.

Nehezebb ügy, amikor krónikus (idült) gyulladás alakul ki. A tünetek kevésbé drámaiak, de a tompa, bizonytalan alhasi, here- és gáttáji, hólyag körüli fájdalom, a jelentkező szexuális problémák utalhatnak a betegségre, amelyet előidézhet bakteriális fertőzés vagy valamilyen nemi úton terjedő kórokozó. A krónikus gyulladás kihatással lehet a szexuális életre és a megtermékenyítő



Tudta?

Nemzetközi klinikai vizsgálatok és a tapasztalatok alapján a merevedési zavarok általában 40 hónappal előzik meg a szívinfarktus létrejöttét. Éppen ezért célszerű orvoshoz fordulni, aki alaposan kivizsgálja a páciens, mert akár egy szívinfarktus is megelőzhető, ha kiderül, hogy a koszorúereket is érinti az a betegség, amelynek első tünete a merevedési zavar volt.

képességre. Alapvető fontosságú a kórokozó kimutatása, ennek alapján lehet megválasztani a célzott kezelést. Az idült prosztatapanaszok egy részében nem lehet kórokozót kimutatni (krónikus kismencedei fájdalom szindróma), ekkor rendszerint a vizelet problémák rendezésével javíthatók a tünetek.

Illegális és életveszélyes

A potencianövelők illegális piaca virágzik hazánkban is, mert a férfiak az intim témáktól való tartózkodás miatt szívesebben fordulnak a gyorsan beszerezhető, ám kétes eredetű és hatású tablettákhoz, mint hogy orvosi konzultációt vegyenek igénybe szexuális problémáik megoldása érdekében.

Országos napilapok hirdetései között is találhatunk illegálisan forgalmazott, a hivatalos ár feléért beszerezhető, ám a szakma álláspontja szerint veszélyes potencianövelő készítményeket – derült ki a webbeteg.hu egészségügyi portál megbízásából készült kutatásból.

Sok más terméktől eltérően az engedély és ellenőrzés nélküli gyógyszer forgalmazása nem csupán gazdasági büntettnék számít, hanem

fokozott egészségügyi – számos esetben halállal végződő – veszélyt is jelent. Az utcán forgalomba került termékek gyakran nem tartalmaznak hatóanyagot, vagy a szükségestől eltérő mennyiségű, illetve szennyezett összetevőkből állnak. A gyógyszerhamisításból eredő félrekezeléssel, túladagolással vagy mérgezéssel járó esetek növekvő problémát jelentenek világszerte.

Az egészségügyi portál megbízásából elvégzett próbavásárlásos kutatás érzékelteti a fekete piac nagyságrendjét. Engedély nélkül forgalmazott, ellenőrizhetetlen eredetű, Indiából vagy Kínából származó, a merevedési zavarok kezelésére használt termékek – a törvényi tiltás ellenére – párperces utána-járással beszerezhetőek. Az árusok természetesen nem hívják fel a figyelmet arra, hogy semmiféle felelősséget nem vállalnak a „csodaszerért”.

Merevedési zavarok

Statisztikai adatok szerint a 40 és 70 év közötti férfiak fele küszködik valamilyen fokú merevedési zavarral. Magyarországon négy-öt száz ezerre becsülik azok számát, akiket valamilyen szinten érint az erekciós diszfunkció, de csak 10-15 százalékuk keres szakorvosnál megoldást a problémájára. Pedig már hosszú ideje létezik hatékony megoldás, amelynek segítségével helyreállítható a szexuális működés és a párok kapcsolat harmóniája.

– Az erektilis diszfunkció (merevedési zavar) nem azt jelenti, hogy egyáltalán nincs merevedés. Akkor beszélünk ilyen problémáról, ha a szexuális aktushoz szükséges merevedés vagy nem jön létre, vagy nem kellő fokú, vagy nem tart kellő ideig, és ez az állapot legalább 3 hónapja fennáll, illetve visszatérően jelentkezik. Nem az a feladatunk, hogy bebizonyítsuk, hány embernek van erekciós problémája, de akit ez az állapot zavar, azon tudunk segíteni – állítja dr. Kopa Zsolt. – Fontos lenne szakorvoshoz fordulni, mert ez a tünet előhírnöke is lehet valamilyen rendszerbetegségnek.

Elsődleges feladat megállapítani, milyen szervi eredete lehet a merevedési zavarnak, amelynek karbantartása kihat a szexuális egészségre is. Az esetek 80 százalékában találunk szervi okot, mindössze 20 százalékban beszélhetünk tisztán pszichés (lelki) eredetről. Az okok keveredhetnek is: bár szervi baj okozza a merevedési zavart, de a sikertelen aktus után szinte törvényszerűen megjelenik a félelem a kudarcról.

Gazdag eszköztár

A merevedési zavar hátterében állhat keringési, illetve érbetegség, jelezhet cukorbetegséget, vérnyomás-, keringési és/vagy érproblémát. Előidézheti csökkent hormontermelést, beidegzési zavar, lehet egyéb gyógykezelések, valamint korábbi műtétek következménye.

VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktuson átesett és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársakkal szemben a legmagasabb hatékonysága: 97% - os
- A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarcot vallani
- A merevedés eléréséhez szükséges idő minimális, kb. fél perc

CE 1011



2 ÉV GARANCIA
MÁR 15 ÉVE SIKERES!

A VEP készülék teljesíti az European Union MDD 93/42/EEC Direktíva követelményeit.

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5.
Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett!

06-1-216-8428

Tegyük meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről www.vep-keszulek.hu

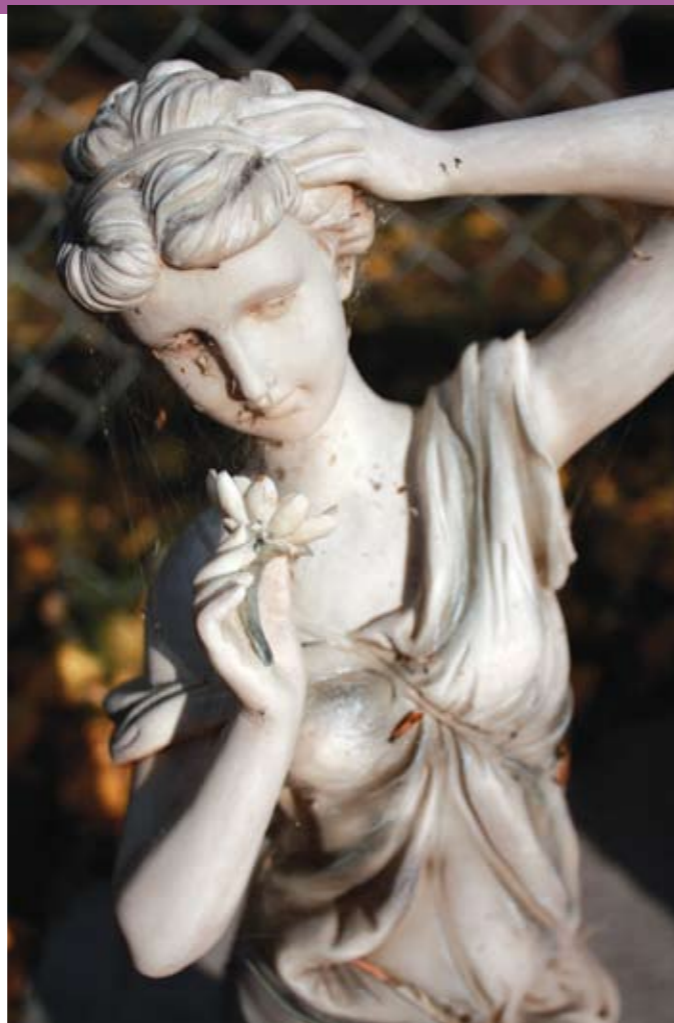
– A merevedési zavarok kezelése ma már elsősorban gyógyszeres – mondja az andrológus szakorvos. – Három korszerű, szájon át szedhető készítmény áll rendelkezésünkre, amelyek mintegy 80 százalékos hatékonysággal megoldják a problémát. E tabletták révén a barlangos test verőereinek falában a simaizomsejtek ellazulnak, így az érfal is: az értágító hatás révén fokozódik a véráramlás, létrejön a merevedés.

Ezek a gyógyszerek biztonsággal használhatók, rengeteg klinikai vizsgálat alapján határozták meg az adagolásukat, feltérképezték a mellékhatásokat, viszont csak orvos írhatja fel, és nem reklámozhatók. Figyelembe kell venni, hogy ezeknél a gyógyszereknél létezik maximált adag, és bizonyos más készítményekkel – például nitrát- és nitrit-tartalmú gyógyszerekkel – együtt nem szedhetők.

Ilyen esetben is tud megoldást ajánlani a szakorvos. Lehetőséget ad a szexuális együttlétre az injekciós kezelés, amikor egy kis tű segítségével úgynevezett vazóaktív anyagot juttat a páciens a barlangos testbe, ez hozza létre a merevedést, akarattól függetlenül. Választhatja a vákuumkezelést, ilyenkor egy speciális eszköz segítségével az érintett saját magának hoz létre merevedést. Ha a vénás elvezető rendszer sérült, műtéttel javíthatók az anatómiai elváltozások. Végző esetben, amikor már semmi sem segít, szóba jöhet a péniszprotézis beültetésének lehetősége. Ilyen műtéteket Magyarországon is végeznek.

– A merevedési zavar orvosi feltehetőleg problémája, a diagnózis alapján hatékony, megbízható kezelést tudunk ajánlani – állítja dr. Kopa Zsolt. – Gondot okozhat, hogy sok olyan recept nélkül kapható készítmény van forgalomban, amelyről azt sem tudjuk, mi az összetétele. Tartalmazhat káros anyagokat is, ezért kockázatos használni. Azt érdemes végiggondolni, hogy teljes körű felügyelettel lehet megőrizni a férfi egészségét, és ezt nem szabadna bizonytalan eredetű „csodaszerekkel” veszélyeztetni.

KOLIMÁR ÉVA ■



Jobb esélyeket

A férfiak csaknem 7 évvel, a nők több mint 4 és fél évvel rövidebb élettartamra számíthatnak Dél- és Közép-Kelet-Európában, mint az uniós átlag. Miért alacsonyabb a betegek túlélési aránya? A férfiktól közel 1 évet rabol el a rák, míg a nők vesztesége átlagosan 4 hónap.

Térségünkben a daganatos betegség ma még sokkal „gyilkosabb”: az előítéletek, a tájékozatlanság, a terápiához és a megelőző eszközökhöz való hozzáférés egyenlőtlenségei miatt. A társadalom fél a ráktól, ezért sem jutnak el az emberek addig, hogy időben felismerhesék a bajt.

Az akadályok leküzdésére, a problémák pontos feltárására vállalkoztak a betegség szempontjából legkritikusabb térség onkológusai. Tizenegy ország szakorvosai megalakították a Dél- és Kelet-Európai Kutató Onkológusok Csoportját (SEEROG) azzal a céllal, hogy mindent megtegyenek a megelőzés, a gyógyulás és a gyógyítás érdekében.

Hogy a korai felismerésre a legkorszerűbb eszközökkel legyen mód. Hogy olyan diagnosztikai módszerek álljanak rendelkezésre, amelyek

a legpontosabb képet adják a daganat típusáról, így lehetővé teszik a leghatékonyabb kezelést. Hogy a szervezet tagjai olyan klinikai vizsgálatokban vehessenek részt, amelyeknek eredményeit beépíthetik a napi gyógyító munkájukba.

Dr. Bodoky György, a SEEROG egyik alapítója szerint lemaradásunk az uniós átlagtól vitathatatlan, Magyarországon különösen rossz a helyzet, de a térség problémája javarészt közös. Válaszokat pedig itt, helyben kell találni. Ennek első lépéseként készült el az a felmérés, amely a tagországok aktuális onkológiai helyzetéről ad pontos képet.

– Az Európai Parlament külön nyilatkozatban rögzíti, hogy átfogó stratégia kell a rák-csapdával szemben: a megelőzés, korai felismerés, a diagnózis, kezelés, utánkötés, illetve az életminőséget megőrző ellátás területén. A SEEROG a megfelelő válasz: nálunk mind a megbetegedési, mind a halálozási mutatók rosszabbak, mint az átlag, ezért szükségünk van önálló stratégiára. Saját tudományos kutatásokra, fejlesztésekre az onkológia területén, mégpedig itt, speciálisan ebben a térségben – mondja a magyar professzor.

– Küldetésünk: partnereket találni a politikusokban, hogy a nemzeti rákprogramokat megfelelő súllyal és a helyükön kezeljék, javítani az egészségügyi ellátást, a kezeléseket hatékonyságát, a diagnosztikát, valamint a kutatásokat. De leginkább segíteni a betegeknek, hogy túléljék a rákot, és minél jobb, kényelmesebb életet élhessenek a betegséggel – tette hozzá dr. Eduard Vrdoljak, horvát onkológus professzor.

K. É. ■

tudja mennyi a vércukorszintje?

a rendszeres vércukor önellenőrzés segít elkerülni a cukorbetegség súlyos szövődményeit!

ingyen hívható zöld szám
06 80 27-77-77

válasszon egy önhöz illő partnert!

77 Elektronika Kft.
1116 Budapest, Fehérvári út 98.
Tel.: +36 1 206-1480
Fax: +36 1 206-1481
E mail: sales@e77.hu
www.e77.hu

Októbertől a Szerviz és Márkaboltnban, patikákban és gyógyászati segédeszköz szaküzletekben!

DEONT PARTNER
vércukormérő

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

Most nyerhet velük!

Az első 1000 visszaküldő nyer!

Vigye vissza gyógyszertárába lejárt vagy feleslegessé vált gyógyszereit és megnyerheti a több mint 1000 nyereményünk egyikét. Ehhez nem kell mást tennie, csak gyógyszerészével aláírni és lepecsételtetni igazoló szelvényünket, majd beküldeni az alábbi címre:
2600 Vác, Nádas utca 6. (A borítékra írja rá: Recyclomed Nyereményjáték)

Az akció ideje:
2008. október 1. – 2008. január 31.

IGAZOLÓ SZELVÉNY

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

Név:

Cím:, Választott garantált nyeremény száma:

.....

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

.....

gyógyszertár neve címe pecsét, aláírás


Az első 1000 igazoló szelvényt visszaküldőnek kipoztázzuk a képen látható tablettafogót:

Földjék:

100 db
FLEXIBILIS HŐMÉRŐT

25 db
CSALÁDI GYÓGYSZER ÉS KÖTSZER TARTÓ DOBOZT

Októberi számunk helyes megfejtése: Optimális kémhatású környezetet (skandináv) és 9,5,5,8 (sudoku). A VICIS Pharma Kft. értékes ajándékosomagját nyerte: Szűcs István (Debrecen), a Studio Modema Kft. értékes ajándékosomagját nyerte Fazekas Klára (Budapest). Gratulálunk!

		1	RITKA NŐI NÉV TOJÁS-LEPÉNY	SÚRÚ VÁLTOGATÁS KITANÍT	PÜFÖL REVOLVEREZÉS	SZÁLLÍT-MÁNY KARIMA KÖZEPE!	KORMÁNY-KERÉK ÓG-... DOHOG	KÁROS, HÁTRANYOS
HEVES MEGYEI KÖZSÉG	EZEN BELÜL BERN FOLYÓJA	ÉTELSOR IDEGEN SZÓBAN: ZSÍR	SZOBABELSŐ! SVÁJCI HÓS	ÜZLET FELSŐ VÉGTAG	ROSTOS ITAL NEM ENGED MEG	VADÁSZKUTYA ELŐTÉR RÉSZÉ!	TILTÁS ÖS-MAGYAR VEZÉR	
2	A SZŰK KORMÁNY FÖLÉJE SZÁLL			KIVÁLT. ELŐIDÉZ 1/2 PERC!		ÁLLATI FEKHELY EGYIK ELŐDÜNK	VILÁGOS ANGOL SÖRFÉLE	HELYES-LÉS AMERIKAI MÓDRA
			BRAZIL TAG-ÁLLAM			A SZÉK VIZ-SZINTES LAPJA		
FRANCIA SZÍNÉSZ (JEAN)		SÜLLYEDÉS						

Az IGAZYM citromos és mentolos ízű szopogató tablettát a hidegben is segíti a torok védőrendszerét.
VICIS Pharma Kft.
1027 Budapest, Kapás u. 11-15. tel.: (06-1) 457-9921 www.vicispharma.com

E havi skandináv rejtvényünk fősorából arra a kérdésre kaphatunk választ, hogy mi támogatja a torok természetes védekezőrendszerét hideg időben is? Novemberi rejtvényünk helyes megfejtői között a VicisPharma Kft. értékes ajándékosomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2008. november 25-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt levelezőlapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)
Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

GYÖNGY PATIKÁK HOGY KEREK LEGYEN A VILÁGI!

Egy sor érv a Gyöngy Patikák mellett

November 14. - a Cukorbeteg Világnapja!
Ebből az alkalomból a Gyöngy Patikák közül 165 gyógyszertár novemberben ingyenes vércukorszint-méréssel és ajándék vércukornaplóval várja az érdeklődőket.
A Gyöngy Patikák listáját és kedvezményes termékínálatát keresse a www.gyongypatikak.hu weboldalon!
www.gyongypatikak.hu
A Gyöngy Patikák információs telefonszáma: 06-1-327-6744

Octenisept®

- fertőtleníti
- segíti a sebgyógyulást
- jódmentes
- nem csíp
- színtelen

Felhasználás: sérülések (vágás, horzsolás, harapás, égés), műtéti sebek, bőrfertőzések esetén.

Újszülöttek köldökcsomok kezelésére is alkalmazható.

A kezelendő felületre egyenletesen vigyük fel és várjunk 1 percet.

Terhesség és szoptatás alatt is használható!

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 rutinjárásnak számít.

A fájdalommentes beavatkozás csupán 1-2 percet vesz igénybe, s ezt követően egyből haza is mehet a páciens. Az eljárás a legmodernebb, harmadik generációs, repülőpontos lézerrel történik. A beavatkozást követően a kezelt páciens élesebben láthat, mint bármikor előtte szemüveggel vagy kontaktlencsével. Ezt az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek hívjuk.

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

A Sasszem-kezelés az elsődleges és másodlagos hibákon túlmenően a szem magasabb rendű hibáit is korrigálja. 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. Ejszünk néhány szót az árakról is!

Azok a pácienseink, akik utánaszámolnak az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse-költségeiknek, nem tartják drágának az eljárást. A kezelés díja szemként 129 000 Ft, de részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9500 Ft 11 hónapon keresztül, 45 000 Ft-os kezdőrészlettel. A befektetés 3-4 év alatt biztosan megtérül, mivel a páciens élesen lát majd távolra, így nem kell egy életen keresztül fizetnie 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, 38 000 sikeres kezelés tapasztalata alapján.

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.

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

Sasszem-lézerkezelés – orvosi garanciával GyH-8-11

Ne a megfázásról és az influenzáról szóljon a tél!



Erősítse szervezetét Béres Cseppel!

A 4x30 ml-es kiszerelésben
**3 üveg áráért
4-et kap.***

Béres Csepp®
Az immunrendszer
természetes támogója



Vény nélkül kapható roboráló gyógyszer.
*A 4 db 30 ml-es üveget egyben tartalmazó kiszerelés ára megegyezik,
vagy kedvezőbb, mint 3 db egyenként vásárolt 30 ml-es kiszerelés ára.

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

BÉRES Az egészséges emberért