

IV. évfolyam
szám

2009. február

Gyógyhír

magazin

**Tanít,
forgat,
könyvet ír**

Interjú

Vitray Tamással

**Szerelem
minden korban**

**Szemünk
fénye**

Házi fortélyok – Önök írták

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



Fülzúgás, szédülés, feledékenység

A rossz agyi vérkeringés tünetei.

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

www.bilobil.hu



Bilobil® forte. Az agy karbantartója.

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

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

GYÓGYHÍR

február



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: Dömötör Csaba
Helyszín: Dunapark Kávéház
www.dunaparkkavehaz.hu

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

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

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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



A Gyógyhír magazin

a legnagyobb auditált példányszámú gyógyszerészeti terjesztésű magazin

A www.gyogyhir.hu szolgáltatásai:

GYÓGYHÍR KÖNYVESBOLT	GYÓGYSZERRENDELÉS KÜLFÖLDRŐL
GYÓGSZERTÁR- KERESŐ	IDŐSOTTHONOK MAGYARORSZÁGON



Gyógyhír február

Kedves Olvasó!



A Valentin- vagy Bálint-nap nem piros betűs ünnep, de már megszoktuk, hogy ilyenkor megszaporodnak a szívekkel ékes csokrok, apró ajándékok, amelyek azt üzenik: szeretettel gondolkodom rád. A hagyomány szerint február 14-én Szent Valentin keresztény vértanúra emlékezünk, akit a III. században bebörtönöztek, ahol csodát tett: a börtönőr lányának visszaadta a látását. Mielőtt hite miatt kivégezték, rövid üzenetet küldött a lánynak: „A te Valentinod”.

Az angolszász világban évszázadok óta megemlékeznek a szent-ről, aki tisztelte a szerelmet és a romantikát. Hazánkban is kedvelt lett Valentin. Egyre többen tudják azt is, hogy ez a nap nem kizárólag a szerelmesek, hanem az epilepsziával élők ünnepe is. Róluk se feledkezzünk meg!

St. Valentin

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

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

Michèle Boiron – Alan Payre-Ficot Homeopátia a mindennapi gyakorlatban 2.980 Ft <input type="checkbox"/>	Dombóvári Gábor – Dr. Győri Attila Versenyben a rákkal – Lehetünk nyertesek... 2.170 Ft <input type="checkbox"/>
Dr. Gyovai Gabriella Szexuálfarmakológia – A szerelmi életre ható gyógyszerek 2.480 Ft <input type="checkbox"/>	Dr. Benjamin Spock Az első két év 1.600 Ft <input type="checkbox"/>
Dr. Rosztóczy András – Dr. Wittmann Tibor Refluxbetegség – gyomorsav okozta bántalmak 1.680 Ft <input type="checkbox"/>	Dr. Nyirkos Péter: A szépség orvosi szemmel 3.960 Ft <input type="checkbox"/>
Dr. Polgár Mariann Gyermekkori táplálékallergiák 1.980 Ft <input type="checkbox"/>	Dr. Pados Gyula – Dr. Audikovszky Mária: Tudatos fogyás – Testsúlycsökkentés az orvos tanácsaival 3.480 Ft <input type="checkbox"/> 3.130 Ft

A megadott négyzetbe írja be a megrendelni kívánt darabszámot!

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

Dátum: Aláírás:

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:
• Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.
• Telefonon: 06-1-452-0277
• Faxon: 06-1-452-0270
A könyveket megrendelheti interneten is, a www.gyogyhir.hu címen!

A HÓNAP KÖNYVE



-10%

Ha Ön 2009 februárjában megrendeli Dr. Pados Gyula – Dr. Audikovszky Mária **Tudatos fogyás – Testsúlycsökkentés az orvos tanácsaival** című könyvét, a Gyógyhír Könyvesbolt 10%-kal olcsóbban adja Önnek!

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

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

TrendaVit

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

Akció: 2009. február 1-28.



Szűztea Jangzhi Zsíroltó Duo+Arcmaszk
A Szűztea támogatja a fogyókúra étrend eredményességét. Az arcmaszk hatására a sejtek nedvességgel telnek meg, az apró ráncok kismulnak, a bőr regenerálódik, puhává válik.

Dr.Chen C-Vitamin Cspike-bogyó kivonattal 80db-os
A tableta nyújtott hatásának köszönhetően magas C-vitamin tartalmának felszívódása egyenletes.
Dr. Chen Patika – Természetesen egészségre!



1.920.-

Aetrex Vörösréz Zokni S2500 L-es 1pár
Aetrex Vörösréz Zokni S2500 M-es 1pár
Az Aetrex vörösréz zokni a legegészségesebb zokni, amit valaha viselt! Egészséges és beteg lábára egyaránt ajánljuk mindennapos viseletre! Különleges, a piacon egyedülálló összetételének köszönhetően szára szorítás nélküli, a nagyobb védelemért a lábujj rész kézzel készített. A gombák és baktériumok 99,9%-át megsemmisíti, izzadásgátló, légáteresztő, vérkeringést serkentő. Nem okoz allergiás tüneteket (mint például a nikkell, króm, ezüst). A vörösrézzel átszőtt talp technológiájával minden eddigi zoknit felülmúl kényelem és védelem terén.

3.520.-



BioCo Q-10 Extra kapszula 60db-os
EXTRA energia a legyengült szervezetnek! 28 féle vitamin, ásványi anyag, gyógynövény, és 30 mg vízoldékony BioCo Q10 a szív és érrendszert támogatására.

4.070.-

BioCo Q10 20mg kapszula 60db-os
A megfelelő Q10 ellátottság hozzájárulhat a szív egészséges működésének fenntartásához, elősegítheti a normális vérnyomás megtartását. A készítmény fogyasztása ajánlott a szervezet fokozott energialigénye esetén, illetve idős korban.



• Láb
• Zokni rétege
• Környezet

Memolife 40+ kapszula 60db-os

Influenza és influenzaszerű tünetek gyógyítása homeopátiával

A köztudatban nem mindig jelenik meg helyesen az influenza fogalma. Az influenza kialakulásáért vírusok felelősek, melyek antibiotikumokkal nem pusztíthatók el.

Antibiotikumot az orvos a szövődmények elkerülésére és az esetleges felülferőződés kezelésére rendelhet. Az influenzavírus okozta fertőzést a szervezet immunrendszere győzi le, ez a folyamat körülbelül egy hetet vesz igénybe.

Az influenzát könnyen össze lehet téveszteni az egyszerű náthával vagy egyéb vírusos eredetű felső légúti betegséggel. Az influenza tünetei 1-3 nappal a vírussal való találkozás után jelentkeznek. A betegek gyakran panaszkodnak, hogy a betegség letaglózta őket. A panaszok lehetnek enyhék vagy súlyosak. De az enyhe influenza is könnyen súlyossá válhat, ha nem figyelünk eléggé.

A leggyakrabban jelentkező panaszok:

- Láz (általában magas)
- Fejfájás
- Izomfájdalmak
- Hidegrázás
- Fáradékonyság
- Száraz köhögés
- Nátha, főleg gyermekeknél
- Gyomorpanaszok, pl. émelygés, hasmenés vagy hányás. Szintén gyakrabban fordul elő gyermekeknél.



Hagyományos kezeléssel az influenza tüneteit enyhítjük. Orrcseppekkel a duzzadást és a bőrrorfolást, köhögéscsillapítókkal a köhögést, láz- és fájdalomcsillapítókkal a többi tünetet.

Az elnyomott tünetek gyakran maradványbetegséggé térnek vissza. Influenza után jelentkezhet elhúzódó száraz köhögés, fejfájás, fájdalmas, érzékeny ízületek.

Az influenza homeopátiásan nagyszerűen kezelhető a betegségre speciálisan kifejlesztett komplex homeopátiás szerekkel. Az első tünetek megjelenésekor kell elkezdni szedésüket, így a súlyos betegség kialakulása megelőzhető. A gyógyulás idejét jelentősen lerövidíti. Kitérő influenzás időszakban kúraszerűen szedve az **Echinacea** növényből készült homeopátiás monokészítmény is, mely alacsony hígításban megőrzi a növény immunerősítő, gyulladásgátló tulajdonságát. Egész télen szedhető. Izomfájdalmakkal, összetörtséggel jelentkező influenzás megbetegedésnél a kúra kiegészíthető az alábbi hatóanyagokból készült szerek egyikével:

Gelsemium – lázas levertség, izomfájdalmak, remegés jellemzik az állapotot. A tünetek enyhülnek vizeletürítés után. Homályos látás és hidegrázás is jelentkezhet.

Rhus toxicodendron – merevség, zsibbadás tapasztalható az izmokban. A BETEG NEM BÍR FEKÜDNI. Gyakran kíséri herpesz a száj körül.

Eupatorium perfoliatum – fájdalom a végtagokban, csontig ható ízületi fájdalmak jellemzik. A szembolygók érzékenyek, a beteg borzong, nyugtalan, lázas.

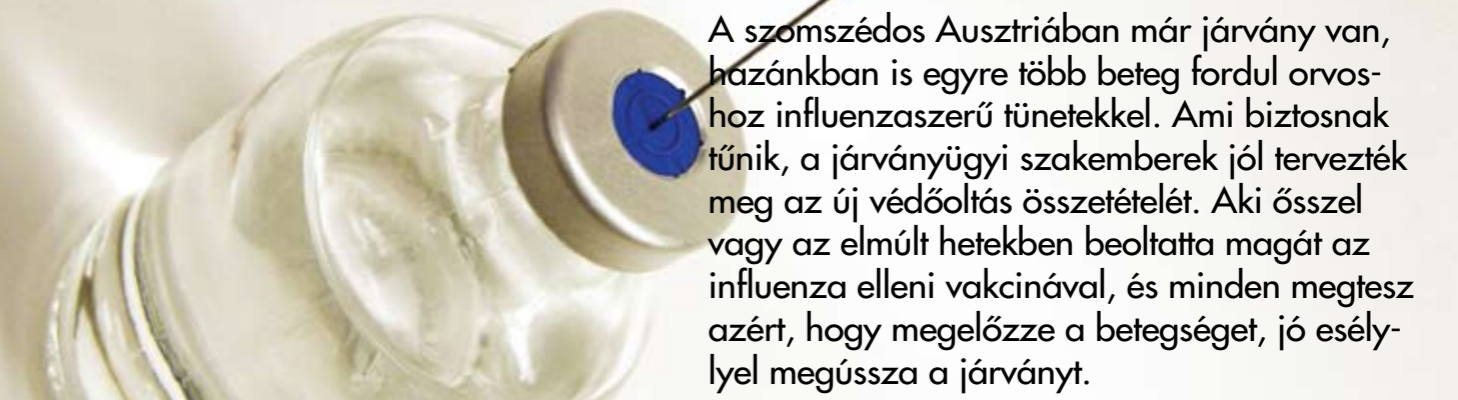
Bryonia – csak az ágynyugalom javít a panaszokon.

A náthás, meghűléses, influenzaszerű panaszok megfelelően választott homeopátiás készítményekkel általában jól gyógyíthatók, de ha a magunk által választott szerrel pár napon belül nem érünk el javulást, feltétlenül kérjünk homeopátiás vagy hagyományos orvosi segítséget!

Az influenza homeopátiás kezeléséről bővebben olvashat a www.homeopatia.info.hu oldalon.

Pucsk Bernadette homeopata

Közeledik az influenzajárvány



A szomszédos Ausztriában már járvány van, hazánkban is egyre több beteg fordul orvoshoz influenzaszerű tünetekkel. Ami biztosnak tűnik, a járványügyi szakemberek jól tervezték meg az új védőoltás összetételét. Aki ősszel vagy az elmúlt hetekben beoltatta magát az influenza elleni vakcinával, és minden megtesz azért, hogy megelőzze a betegséget, jó eséllyel megússza a járványt.

Novembertől márciusig számíthatunk arra, hogy a közönséges nátha mellett az influenza is próbára teszi szervezetünk védekezőrendszerét. Az influenza bejelentésre kötelezett betegség, világszerte a járványügyi hatóság kíséri figyelemmel a kórokozó vírustörzsek változását, és regisztrálja az esetek számát. Míg a nátha ugyan kellemetlen, de rendszerint ártalmatlan betegség, az influenza súlyos, nem ritkán halálos szövődménnyel járó fertőzés.

oscilloccinum
...és fűtyülhet az influenzára!

- Felkészíti a szervezetet a járványidőszakra
- Már az első tünetektől kezdve az egész családnak
- Homeopátiás készítmény természetes összetevőkből

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ GYÓGYSZER. KERESSE A PATIKÁKBAN!
www.boiron.hu

BOIRON
HOMEOPATIA
A SZELÍD GYÓGYMŰ.

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

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” tabletták, 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 1.700* 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 évközből változhat.
Forgalmazza: TEVA Magyarország Zrt., 2100 Godólló, Repülőtéri út 5.

www.eurovit.hu

Eurovit minőség
Kizárólag a patikából!

Önök írták

„Házi fortélyok” címmel meghirdetett pályázatunkra sok száz érdekes, gyógyító praktikát küldtek be kedves Olvasóink. A levelekben megható történeteket olvashattunk bölcs és áldozatos nagymamákról, édesanyjairól, akik a legnagyobb szegénységben is tudták, mivel enyhíthetik a beteg szenvedését. Ismerték a fűben-fában rejtőző orvosságokat, és bátran használták a kamra polcain fellelhető gyógyhatású szereket. Olvasóink leveleiből válogattunk.

1 Típek köhögéscsillapításra

Kozmáné Fazekas Julianna írta: 2 évőkanál kristálycukrot megpirítok (karamellizálok), felengedem 3-4 dl vízzel. Teszek bele 2-3 db babérlevelet, egy egész vöröshagymát, amit négyfelé bevagdlok (maradjon rajta a külső vörös héja is). Felfőzöm, befedve állni hagyom. Az íze nem a

legkellemesebb, de a hatása csodálatos. Vagy egy marék vöröshagymahajat összekeverek hársfavirág, csalánlevél és bodzavirág keverékével. Leforrázom, lefedve állni hagyom, majd mézzel ízesítve vagy anélkül fogyasztom a teát.

Bauer Péterné reggel, éhgyomorral issza meg a köhögés elleni, pirított cukorból készített teát.

Dorn Jánosné így emlékezik: öcsém magas lázzal feküdt, nagyon csúnyán köhögött, fulladt. Ekkor drága anyánk tiszta disznószírral bedörzsölte mellét, hátát, vizes lepedőbe csavarta, és bedugta a dunyha alá. 1 hét múlva elmúlt a láz, csökkent a köhögés, megszűnt a ziháló légzés.

Mohácsy Jánosné: kis patentzárás üvegbe 1 fej fokhagymát összeprészelek – lehetőleg Magyarországon termettet –, majd felöntöm annyi akác- vagy virágmézzel, amennyi ellepi. Összekeverem és lezárom. Azonnal fogyasztható, de sokáig eltartható, a méz konzerválja. Adagolás: naponta 3x1 mokkás- vagy teáskanállal, az állapot súlyosságától függően.

A gyerekek fokozott figyelmet érdemelnek, mert egyrészt védtelenebbek, másrészt kisebb számú vírus is elég ahhoz, hogy megbetegedjenek. Fontos, hogy rendszeresen szellőztessünk, így a légtérbe kerülő kórokozók számát csökkenthetjük. Ugyancsak fontos a gyakori kézmosás, mert a fertőzés piszkos kéz útján is terjedhet.

Azt mindenki megérti, miért nem szabad beteg gyermeket közösségbe vinni, de sokan úgy gondolják, ez a szabály felnőttekre nem érvényes. Pedig egy „önfeláldozó” kolléga, aki lázasan is bemegy dolgozni, az összes munkatársát megfertőzheti. Ilyenkor jobb otthon maradni.

Még érdemes kérni a védőoltást. Az Európai Járványügyi Központ (ECDC) ajánlása szerint a járvány terjedése idején sem késő beadatni az influenza elleni vakcinát.

Tüneti kezelés

Ha nem sikerült elkerülni a fertőzést, a tüneteket kell kezelni. Az influenza hirtelen kezdődik, magas lázzal, hidegrázással, fejfájással, általános elcsúszással. A legjobb azonnal ágyba feküdni, és lázcsillapítóval, bőséges folyadékfogyasztással segíteni a szervezetet, hogy leküzdje a fertőzést. Hasznosabb telefonon értesíteni a háziorvost, mint ilyen állapotban elmenni a rendelőbe, ahol a várakozókat is megfertőzhetjük. Antibiotikumra nincs szükség, csak ha szövődmény lép fel. Ha 3-4 nap alatt nem javul a beteg állapota, nem csillapodik a köhögés, vagy ismét felmegy a láza, feltétlenül forduljon orvoshoz!

■ KOLIMÁR ÉVA

Influenzahelyzet

A 2008. év 40. és 2009. 3. hete között az Országos Epidemiológiai Központban és az ÁNTSZ regionális intézeteinek víruslaboratóriumában 218 betegnél végeztek virológiai vizsgálatot légúti vírusok kimutatása céljából, 9 esetben (6 influenza A, 3 influenza B) igazolták az influenzavírusok kóroki szerepét.

További információ: www.oek.hu

Nagypál Lászlóné házi receptje: a fekete retek leve mézzel jó köptető. Kaibásbé Nyakó Hilda a hársfatea hatását dicséri.

2. Lázcillapításra

Samu Szimonetta és sokan mások a hideg vizes borogatást ajánlják fejre, csuklóra, mellkasra.

3. Torokfájásra

Szász Gyuláné írja: A mi családjunkban frissen reszelt tormát belekavartak mézbe. Esténként nagymamám adott belőle, igaz, a könny kicsordult a szemünkből, de a torkunk soha nem fájt.

Tanay Krisztina bio-almaecettel kezeli a torokgyulladást, ahogy a nagymamájától tanulta: ecetes ronggyal a torok kitörése. Fehér lepedék kerül ilyenkor a törülőkendőre.

Mit mond a gyógyszerész?

A különböző növényekből, mézből készült keverékek, főzetek, úgy gondolom, veszélytelenek – mondja dr. Sánta Zsuzsanna, lapunk gyógyszerész szakértője. – Amit veszélyesnek ítélek a szakemberek, az a priznic. Ha a lázas beteg hideg vizes ruhába csavarjuk, a hideg hatására didergés, remegés jön létre, ami az izomműködés fokozódásával, azaz hőtermeléssel jár, ez pedig ellentétes hatású a kívánt testhőmérséklet-csökkenéssel. Aki priznicet készít, a borogatás soha ne legyen hideg, inkább „állott vizes”, vagyis legalább 34-36 fokos. A láz csillapítása 38 fok felett indokolt – ez alatt szükségtelen és felesleges –, a patikákban vény nélkül kapható, hármas hatással rendelkező szerekkel, ezek láz-, fájdalom- és gyulladáscsökkentő hatásúak.

„Házi fortélyok” – pályázatunk nyertesei:

Egyéves előfizetést nyert a Gyógyhír Magazinra:

Barnáné Réti Eszter (Budapest), Bauer Péterné (Tát), Bertalan Ildikó (Gyöngyöshalász), Csikós Lászlóné (Körmend), Dorn Jánosné (Bonyhád), Farkas Imréné (Recsk), Herkoviczné Marosán Olga (Szakály), Horváth Ferencné (Bata), Horváth Gézné (Budapest), Kaibásné Nyakó Hilda (Eger), Kiss Magdolna (Budapest), Kozicsek Ferencné (Budapest), Kozmáné Fazekas Julianna (Köröstarcsa), Kucséra Istvánné (Balatonkenese), Mészáros Ferencné (Lovászpata), Mihalic László (Budapest), Mohácsy Jánosné (Budapest), Nagy Erzsébet (Budapest), Nagypál Lászlóné (Romonya), Németh István (Örkény), Petrovác-Krómer Józsa (Baja), Retezi Lászlóné (Tatabánya), Samu Szimonetta (Békéscsaba), Szász Gyuláné, Szondy Hédi (Vác), Tanay Krisztina, Veréb Imréné (Miskolc), Voitsky András (Baracska).

Gratulálunk!

Kerüljük a meghűlést!

Legfontosabb, amit megtehetünk egészségünk védelmében, ha az időjárásnak megfelelően öltözünk. A réteges ruházat, a sapka, sál, kesztyű, a meleg lábbeli kívülről, a vitaminokban gazdag táplálkozás belülről óv a meghűlés ellen. Pihenjünk eleget, kerüljük a stresszt és a zsúfolt, zárt tereket. Jó tudni, hogy a megfázás legyengíti a szervezetet, megterheli immunrendszerünket, ezért könnyebben elkapjuk az influenzát is.

SOLUS
a föld életető tápanyagaival!

A téli hónapokban tölts fel szervezetét vitaminokkal, ásványi anyagokkal, értékes összetevőkkel

15 féle vitamin
és **10 féle ásványi anyag**

- + GINSENG
- + TENGERIMOSZAT
- + ALFALFA
- + LIGETSZEPE
- + BIOFLAVONOIDOK
- + LECITHIN



Kapható a patikákban!

Forgalmazza: QuantumPharma Kft. • Tel.: 06-1/323-1633
www.quantumpharma.hu
Gyártja: Lifeplan Ltd., Nagy-Britannia

OETI sz.: 1474/2006

EUROVIT® multivitamin felnőtteknek

30 db
60 db

www.teva.hu

Évente kétezer-egyszázkilencven kilométert úszom.

Tizenhét-háromszázötven dobok kapura. Kilencszázötven óráat edzem. Nyolcvan meccset játszom. Pedig csak 1260 forintot költök multivitaminra havonta.

És Ön? 

Varga Dániel vízilabdázó



30 db: 1260 Ft
60 db: 2090 Ft

EUROVIT®
MULTIVITAMIN
Tízmillió egészségügyesnek ajánljuk a jó közérzet és teljesítmény fenntartásához, az ellenálló képesség megőrzéséhez. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet. * Ajánlott fogyasztási ár, amely előzetes bejelentés nélkül évközben változhat.

www.eurovit.hu

EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!

Kapható a gyógyszertárakban.

Az EUROVIT® multivitamin felnőtteknek 30 aktív hatóanyagot, köztük: kalcium, kalcium, rutint és PABA-t tartalmazó komplex étrend-kiegészítő filmtabletta vitaminokkal, ásványi anyagokkal és nyomelemekkel. Adagolás: felnőtteknek napi egy filmtablettát javasolunk. Fogyasztása hozzájárul a szervezet fokozott vitamin-, ásványi anyag- és nyomelem-szükségletének biztosításához, ezáltal a jó közérzet és teljesítmény fenntartásához, az ellenálló képesség megőrzéséhez. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet. * Ajánlott fogyasztási ár, amely előzetes bejelentés nélkül évközben változhat.

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

Természetes gyógymódok

Sosem tudom, hogy a náthámat, köhögésemet szabad-e orvos nélkül kúrálni? Kérem, adjon tanácsot, magam és a gyerekeim szakszerű kezelése érdekében!

Az orvostudomány által is elismert tény, hogy a gyakran alkalmazott antibiotikumok hátráltatják a természetes védekezőrendszer működését. Sőt az is előfordulhat, hogy elősegítik a különböző vírus-, baktérium- és gombás fertőzések kialakulását. Mivel a nátha és az influenza többnyire vírusos megbetegedés, elsősorban természetes gyógymódokkal kezelendő, és ezekkel tehetünk legtöbbet a megelőzés érdekében is. Mikor kell már gyógyszer? Ha a tünetek súlyosbodnak napokon keresztül, nehézlégzés lép fel, 3-4 napnál tovább tart a láz. Ilyenkor feltétlenül orvosi vizsgálat és kezelés szükséges! Egyéb esetekben magunk is kezelhetjük panaszainkat.

A kórokozók között 200-féle vírusnál is több lehetséges, közülük a rhinovírus tombol a legádázabb módon. A vírus befészkel magát az orr nyálkahártyájába, mert ott hidegebb van, mint a garatban, és a hőt nem szereti. Ha megtelepedett, megváltoztatja a sejtek programját. Az egészséges sejtek kényszerű cinkosaivá válnak, és ezernyi új vírust termelnek. Villámgyorsan. A behatolást követően alig nyolc óra múlva már jelentkeznek is az első tünetek.

Tartsuk pársan a levegőt! A lakásban a levegő páratartalma 70 százalék körül legyen! Nyálkahártyánk így nem szárad ki, és könnyebben elbánnak a betolakodó kórokozók. A fűtőtestre akasszunk papírbetétes légpárhuzást.

A nátha ellen naponta legalább 1 gramm (1000 mg) C-vitamint és egy fokhagyma-koncentrátumot tartalmazó tablettát nyeljük le, emellett kerüjük a

stresszt és aludjunk sokat. Szedhetünk 3 hetes kúrában gréfrútmag-kivonatot és kasvirágot (pl. Grép plusz). 2-3 héti napi 2-3 teáskanálnyit tegyünk teába vagy gyümölcslébe, 1-2 hét szünet után ismétljük meg! Ha kitör a nátha, emeljük meg az adagot 4-6-szor 1 teáskanállyal!

Leghatékonyabb védelem a saját immunrendszerünk, amelynek átlagosan 6 napra van szüksége ahhoz, hogy a kórokozókat leküzdje.

Nátha ellen nincs gyógyszer, sem védőoltás, mert oly sok különböző, náthát okozó kórokozó létezik. Ezért érdemes rögtön a nátha kezdetekor ellentámadásba lendülni: viszkető orr és tüsszentési inger leghalványabb jelenél azonnal el lehet kezdeni a nagy dózisú cinkkúrát. Ezzel megakadályozhatjuk a legrosszabbat, és a nátha időtartamát – még akkor is, ha már teljes erővel tombol – 10 napról 4-re lehet csökkenteni. A napi adag: 40-50 mg, tablettá formában. Eldugult orrunkat tengervíz tartalmazó izotonikus orrspray segítségével tehetjük szabaddá. A sós vizes orröblítés szintén hatékony, ehhez fél pohár langyos vízben oldjunk fel fél teáskanál asztali sót!

Ha kezdődő megfázást érzünk, izasztókéúra segíthet megakadályozni a betegség kitörését. Igyunk egy csésze hársfavirágteát! Ezután vegyünk forró fürdőt, és ezt követően egy óra hosszára fekdüdjünk az ágyba izzadni! Amikor felkelünk, öltözzünk melegen, és ne erőltessük meg magunkat! Fontos tudni, hogy ne vegyünk izasztókéúrát, ha már kitört rajtunk a nátha! Ha szív-ér rendszeri panaszaink vannak, vese- vagy tüdőbetegségben szenvedünk, az izasztókéúrát egészségünk megsínyli!

A száraz, irritáló köhögésen segít az orvosi zilizból, kakukkfűből vagy útifűből készített szirup.

Az ideális táplálkozást megfázás esetén a thaiföldi konyha biztosítja: a fokhagyma természetes kén-tartalmának köszönhetően nyújt védelmet, a gyömbér izasztó hatású, így üzi ki a kórokozókat a szervezetünkből. A pirospaprika kapszaicint tartalmaz, ami a nyálkahártyát lelohasztja. A sok currys vagy más, erősen fűszerezett étel jócskán megindítja az orrfolyást, segít kimosni a szervezetből a vírusokat. Sok forró folyadék fogyasztása is hasznos, hiszen a vírusok utálják a hőt.

Az édességet kerüjük, mert a cukor gyengíti az immunrendszert. Ugyanakkor a tej és a tejtermékek, mint a sajt és a joghurt, lelohasztják a megduzzadt orrnyálkahártyát. A gargarizálás langyos, sós vízzel a reszelős torkot teszi simábbá.

A nátha elleni teák összetételük szerint láz-, köhögéscsillapító vagy éppen izasztó hatásúak. Gyógyszertárból beszerezhetők, de házilag is elkészíthetjük. Lázcsillapításra alkalmas tea:

40 g hársfavirág, 30 g fűzfakéreg, 20 g bodzavirág, 5 g csipkebogyóhéj, 5 g kakukkfű

A teakeverékből 1 evőkanálnyit öntsünk fel 150 ml – egy csészényi – forró vízzel, és lefedve 10 percig hagyjuk állni! Szűrjük át, és naponta többször igyunk meg egy-egy csészével belőle!

Gyógyhír Az orvos válaszol
KLINIKA

Dr. Tamasi József
belgyógyász szakorvos
Telefon: (1) 315-2018, (1) 315-2069
Rendelő: 1024 Budapest,
Lövház u. 1-5. (Mammut II. V. emelet)
Fax.: (1) 345-8514,
E-mail: recepcio@biovital.hu



Hatásos módszer nátha, influenza megelőzésére

Az LGG (Lactobacillus GG) nevű probiotikum segítségével hatékonyan 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 probiotikus tejsavbaktérium, amely új fejezetet nyitott a felsőlégúti betegségek elleni védekezésben. Olyan lehetőség került a kezünkbe, mellyel jelentősen csökkenthetjük az esélyét annak, hogy elkapjuk például a náthát, influenzát, torokgyulladást.

A játékony 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 arrafelé sok Lactobacillus tartalmú erjesztett tejterméket (pl. savanyított juhtej) fogyasztanak, mely csökkenti a kórokozó baktériumok számát. Mecsnyikov az immunitás megismeréséért végzett vizsgálatairól 1908-ban Nobel-díjat kapott. Évtizedekkel később, hosszú kutatómunka eredményeképpen két amerikai tudós sikeresen azonosította a Lactobacillusok egy különösen jótékony fajtáját, az LGG-t. Erről a probiotikumról 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 gyorsabban gyógyultak meg. Esetükben kisebb eséllyel alakultak ki szövődmények (mint pl. középfül-, homlok- és arcüreg-gyulladás), 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:



SZPONSORÁLT CIKK

1. fokozza azon antitestek termelődését, melyeket immunrendszerünk állít elő a betegségeket okozó vírusok és baktériumok elpusztítására, 2. fogyasztja a táplálékot a kórokozók elöl, így azoknak 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

Gyógyszernek nem minősülő, gyógyhatású készítmény.
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!

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 hajszálat találunk a fésűnkben vagy hajmosáskor a lefolyóban. A jó hír az, hogy egy új hatóanyag-kombinációval és néhány tanács megfogadásával 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 hajképzéshez szükséges 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 anyagcseréje 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 haj-



hullás 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 HairClinic kapszulát szájon át bevéve kell alkalmazni, így a hatóanyagok a vérkeringés útján célzottan jutnak el a hajszálak gyökereire.

– Mit tehetünk még a hajhullás megszüntetése érdekében?

– Általános szabály, hogy hajmosáskor használjunk kímélő sampont, és ezt mindig alaposan öblítsük ki! Az öblítés körülbelül ötször annyi ideig tartson, mint a mosás. Soha ne szárítsuk hajunkat túl forró levegővel! Ha lehetőség van rá, hagyjuk magától megszáradni. Lehetőleg kerüljük a dauert és az agresszív hajfestékeket. A hosszú haját tanácsos minél gyakrabban kibontva viselni. A túlságosan szoros hajgumik és csatok károsíthatják a hajszálakat. Törekedjünk kiegyensúlyozott, vitaminokban gazdag táplálkozásra. Ezen tanácsok megfogadása tovább növelheti a HairClinic kúra hatékonyságát. ■

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.

Vitray Tamás

„Aki felülkerekedik, alulmarad”

Éppen náthás. Állítja: férfiak esetében ez a kórság többnyire irreverzibilis (visszafordíthatatlan) és terminális (végzetes). De szerencsére Vitray Tamás ettől sem veszíti el a humorát.

A magyar televíziózás első ötven éve elképzelhetetlen nélküle. A kerek évforduló óta tevékeny, tanít, könyvet ír, forgat.

– Szeret tanítani?

– A tanítás roppant egyszerű az én esetemben. Az órákon gyakorlatilag annyi történik, hogy elmondom mit gondolok az éppen szóban forgó témáról, riportról. Megosztom tapasztalataimat a tanítványaimmal. Olyan tanácsokat adhatok, amelyek egy hosszú pálya során leszűrtem magamnak, és reménykedem, hogy hasznát vehetik. Például mondjuk, hogy tanuljanak meg rövid mondatokban fogalmazni, mert a néző nem tud „visszalapozni”, ha közben elveszíti a fonalat. Nem könnyű egy kamera elé leülni és beszélni, ezt gyakorolni kell. Régebbi „gyerekeim” sokat és szelíd iróniával emlegetik, amit annak idején folyton mondtam: a riportalanyt nem kell legyőzni, mert a néző rokonszenvést érezhet. Aki felülkerekedik, alulmarad.

– Több műsorában is foglalkozott egészségügyi témákkal.

– Az első volt a Naksol – egyébként Szegvári Kati riportja a *Csak ülkök és mesélek* című műsoromban. Nagy port vert fel az Uruguayból visszatérelt egyszerű borbélymester, Széles Lajos találmánya, aki nem engedett üzletet csinálni az égés elleni szerből, ajándéknak szánta a magyar népnek. Így aztán nem is állt mellé a szaktudomány, mivel nem lehetett „beszállni”. A történet jól végződött, egy cég megvásárolta, és bár gyógyszer nem lett belőle, gyógyhatású készítményként kelenődő volt minden patikában. Úgy tudom, ma már nem gyártják. Pedig jó...

Vihart kavart a műanyag szemlencse beültetés is. Sok támadás érte azt, aki elsőként alkalmazta, károsnak bélyegezték azt az eljárást, amit akkor már világszerte alkalmaztak szűrkehályog esetén. Ma már nálunk is rutin műtétnak számít.

A magnetoterápia már nem ilyen egyértelmű sikertörténet. Ma is vita tárgya, hogy hasznos-e vagy nem. Egy nyugatnémet professzor mutatta be szakorvosoknak a készüléket. Senkit sem érdekelt, kivéve egy székesfehérvári állatorvosnőt, aki megkapta kölcsön, és meggyógyította vele a kutyáját. Ez felkeltette egy helybéli műszaki tanár figyelmét, tanulmányozta, és megtervezett egy hasonló készüléket. A terv kivitelezője kipróbálta a feleségén, aki szklerózis multiplexben szenvedett.

Azt tapasztalták, hogy a kezelésektől ugyan nem gyógyult meg, de ritkította és lerövidítette a betegség súlyosabb periódusait.

– A *Siker* című műsorának egyik nagy felfedezettje Dévény Anna volt.

– Amit Dévény Anna tud, az valóban csodálatra méltó. Kár, hogy módszere nem tud áttörni, hogy tudását nem hasznosítják világszerte. Vagy legalább nálunk országszerte. Pedig a Dévény-féle manuális technikával a szülési sérült babák többsége meggyógyítható, teljes életet élhet. Baleseti vagy műtéti utókezeléseknél is szép, meggyőző eredményeket tud felmutatni.

– Minek alapján döntötte el, hogy melyik esetet mutatja be, hiszen mind egyiknél azt kockáztatta, hogy darázsfaszékbe nyúl?

– Álláspontom szerint minden új, ami előbbre vihet a gyógyításban, megérdemli a nyilvánosságot. Bizonyítson az ország szeme láttára, vagy cáfolják meg mindenki előtt a tudósok. Ha tiltják, nem engedik megmutatni, híre titokban terjed, és ez – meggyőződésem – több kárt okoz.

– Odafigyel az egészségére?

– Megpróbálok. Naponta úszom. Nem vagyok ugyan igazi vegetáriánus, de nem eszem véres húst, inkább csak keveske szárnyast. Úgy érzem jól magamat, ha reggelizem és ebédelek, a vacsorát kihagyom. Ha vétekem, mondjuk a feleségem (Kállay Bori színművész – a szerk.) premierje utáni „lecsengés” okán, aznap éjjel bánom: nem alszom. Harminc éve nem dohányzom, és alkoholt nem iszom, legfeljebb sört nyáron. Minek ártsak magamnak önként, saját elhatározásból?!

■ KOLIMÁR ÉVA

NÉVJEGY

Emlékezetes tévéműsorai:

21 nyári-téli olimpia, Ötszemközt, Csak ülkök és mesélek, Siker, Telefe, Töltsön egy órát velem!, Egyszer volt...

Könyvei: Jégor-szágából jelentkezem, Mexikói mozaik, Amerikai mozaik, Hivatásos sportrajongó, Csak ülkök és kérdezek, Morzsa-bál, Kiképzés

Elismerések: számos kitüntetés, közöttük Primissima-díj, Pulitzer-életműdíj, Kiváló Művész, Kossuth-díj



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

Különböző lehetőségek léteztek eddig az ínyproblémák tüneteinek enyhítésére, pl. esetelesek, szájjizek, 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 fogíny 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 megközelítéssel alapszik a Vítinne íny egészség nevű készítmény hatásmechanizmusa. A Vítinne 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 szájúregben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen kórokozók szaporodnak el. Klinikai vizsgálatok szerint a vérző vagy gyulladt fogínyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben. Szintén fontos szerepe van a C-vitaminnak és a rutin nevű tápanyagnak, melyek javítják az ínyben levő hajszálerek állapotát, így elősegítik a vérzés csökkenését. A kamilla- és a körömvirág-kivonat gyulladáscsökkentő hatásuk révén nyugtatják az ínyzöveteket.

A Vítinne-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 Vítinne szedése mellett már napok után érezte a javulást, néhány hét alatt pedig megszűntek a panaszai. És ami a legfontosabb: a javasolt kúra befejezése óta egészséges az ínye. Egy másik páciensem meglazult fogával jött hozzám, nem is sejtve, hogy ezt a fogágy rossz állapota okozza. A Vítinne szedése is hozzájárult ahhoz, hogy a kérdéses fog állapota rendeződött.

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

Vitinne®

íny egészség



Étrend-kiegészítő

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



www.vitinne.hu

Íny-erősítő vitamin

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

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

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

30 db további nyeremény:
Vítinne® ajándéksomag.

A játékban való részvételhez küldje el egy Vítinne doboz vonalkódját lezárt borítékban 2009. május 30-ig címünkre: „Vítinne GYH”, PNG Kft, Budapest 1118, Dayka G. u. 3.

A Vítinne® dobozon lévő vonalkódot visszaküldők között a fenti nyereményeket sorsoljuk ki. A sorsolást 2009. június 4-én 11:00-kor, a Budapest 1118 Dayka Gábor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közzétehető jelenlétben tartjuk. A nyerteseket postán értesítjük.



SZERETETBEN, EGÉSZSÉGBEN

Valentin-nap alkalmából jó szívvel ajánljuk...

AZ ENERGIA ÉRZÉSÉVEL
MINDIG A KÉZBEN!

A **Contox3** spray a nyálkahártyán keresztül felszívódó, újszerű formában adagolható spray. Hatóanyagai a Q10, ligetszépeolaj és E-vitamin, ami a szív és érrendszer általános erősítő szere, támogatja az immunrendszer működését, sejtregeneráló hatása kiváló, látási és fogynyomásokra pozitív hatással. Minden sejtnél szüksége van Q10-re!

Forgalmazza: Contox Trade Kft
Tel: 06/20-312-10-58
szabkrisz@contoxtrade.com
www.contoxtrade.hu/contox3duo

Gyorsan – Egyszerűen – Közvetlenül

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

Valentin-napi
Akció!
9990 FtFÉRFIAKNAK
BABAPROJEKTHEZ

A **FERULANT** kapszula természetes segítség az egészséges megtermékenyítéshez minden férfi számára. Segíti az egészséges spermakép kialakítását, helyreállítását. A férfimeddség kezelésére, a megtermékenyítőképeség fokozására szolgáló készítmény. Mintegy 50%-kal növeli a spermiumok számát, és fokozza mozgékonyágukat, energiájukat.

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



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

Egyet fizet kettőt vihet! MULTICALCISTRONG 50x



1+1=1

Itt a Valentin-nap, lepje meg kedvesét egészséggel! Itt a lehetőség, hogy mindkettőn megelőzhessék a megfázás kellemetlen tüneteit. A MULTICALCISTRONG kiegyensúlyozottan tartalmaz 11-féle vitamint, valamint kalciumot, cinket, krómot, mangánt és szelént. Szedjen Ön is Multicalcistrongot az erős csontokért és ellenálló immunrendszerért.

Cukorbeteg, laktóz- és lisztérzékenyek is fogyaszthatják! Most „egyet fizet, kettőt kap” akció 2008-03-30-ig vagy amíg a készlet tart valamennyi Vítabalans Partner Patikában! www.vitabalans.hu

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 bőrét 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



Bausch & Lomb

Óvja szemének egészségét
OCUVITE LUTEIN FORTE tablettával!

A szemspecifikus vitamin segít megőrizni szemének fiatalosságát. Az OcuVite Lutein Forte vitaminokat, ásványi anyagokat és karotinoidekat tartalmazó étrend-kiegészítő. Megvásárolható a patikákban.

Forgalmazó:
Chauvin ankerpharm képviselő, 2040 Budaörs, Szabadság u. 117.
Tel: 06-23-500-330 www.ocuvite.hu

Több, nagy tömeget érintő nemzetközi egészségügyi vizsgálat eredménye megmutatta, hogy átlagosan minden harmadik férfi, élete során legalább egy, rövidebb-hosszabb ideig tartó periódusban kénytelen észlelni magán az impotencia tüneteit. A közhiedelemmel ellentétben a merevedési zavarok nemcsak az idősebb, ötven éven felüli férfiaknál mutatkoznak, hanem bizonyos esetekben az egészen fiataloknál is. De ne feledjük: a szerelemnek nincs felső korhatára, idősebb korban sem egyetlen igény a kiegyensúlyozott szexuális élet!

Szerelmem
MINDEN korban

Az impotencia, orvosi szakkifejezéssel az erektilis diszfunkciónak nevezett állapot lényege, hogy a tőle szenvedő képtelen a szexuális aktushoz szükséges merevedést produkálni, illetve annak megfelelő minőségét a kellő időn keresztül fenntartani. Sokan tévesen azt feltételezik, hogy a merevedési zavar megfosztja a férfit a szexuális vágytól, illetve az orgazmus képességétől is, ám ez téves gondolat. Az impotens férfi legalább akkora vágyat érez a párja iránt, mint potens társa, ám állapota miatt nem tudja azt beteljesíteni, ettől pedig idővel nemcsak lelki, de testi problémái is adódhatnak. A merevedési zavar nem csak a férfi gondja, és a panasz kezelése sikeresebb, ha társa ebben támogatja.

Egyegyede sikertelen

Orvosi szempontból akkor beszélnek impotenciáról, ha egy férfi közösülési kísérleteinek legalább az egyegyede kudarcra végződik, mert képtelen megfelelő minőségben és a kívánt időn át produkálni a merevedést. Dr. Török Alexander uro-szexológus szakszerű meghatározása szerint: „Az impotencia olyan közösülési képtelenséget jelent, amely huzamosabb ideje, legalább három hónapja fennáll.” Régebben az orvosok azt feltételezték, hogy a merevedési zavar hátterében inkább pszichés, mint testi tényezők húzódnak meg, ám mára kiderült, hogy éppen fordított a helyzet. Az esetek döntő többségében a merevedési zavart valamilyen testi probléma idézi elő, és viszonylag ritkán, leginkább a fiatal férfiaknál érhető tetten valamilyen pszichés ok a panasz diagnosztizálásánál. A szakorvos szerint a férfiak szinte minden esetben sorscsapásként, életük nagy tragédiájaként élik meg potenciájuk csökkenését, és általában koruk előrehaladtával hozzák összefüggésbe a kellemetlen jelenséget. Kevesen gondolnak a hátterben megbújó szervi problémákra, krónikus betegségekre, noha az esetek döntő többsé-

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 hátterben 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

A gyöngédség ereje

A merevedési zavar megoldásában a férfi partnerének is fontos szerepe van. Segíthet a gátlások, szorongások feloldásában, toleráns viselkedésével eloszlathatja partnere féltékenységeit. A gúnyos, kritikus magatartás, a féltékenykedés, a követelőzés csak súlyosbítja partnere állapotát. A kölcsönös kényeztetés, a masszázs segít a gátlások feloldásában, a zavarok megszüntetésében.

gében cukorbetegség, szív- és érrendszeri problémák, magas vérnyomás, érzéki elhízás vagy valamely neurológiai betegség a merevedési probléma eredője.

Vágycsökkentő gyógyszerek

Nemcsak bizonyos betegségek – mint a csökkent mennyiségű tesztoszteron, keringési, illetve beidegzési zavarok –, hanem egyéb kórok kezelését szolgáló gyógyszerek is szerepet játszhatnak a csökkent nemi aktivitás megjelenésében. Ez észlelhető a merevedési zavarral orvoshoz forduló páciensek egy negyedének esetében. Ilyen hatást válhatnak ki például egyes vérnyomáscsökkentő készítmények, bizonyos antidepresszánsok, az antihisztaminok (allergia kezelésére szolgáló gyógyszerek), illetve az alkoholelvonó kezelések. Az ilyen terápián részt vevők háromnegyede impotenciára panaszkodik. De szerencsére a kezelőorvos az adott panasz orvoslására sokféle készítmény közül választhat, ezért hasznos jelezni, ha nem kívánt mellékhatás jelentkezik, mert van megoldás a problémára.

Segíthet a tableta

A szakember szerint a merevedési zavarok ma már az esetek többségében sikerrel kezelhetők. Vannak páciensek, akiknek állapotán a hormonkezelés javít, a tesztoszteron (férfihormon) javítja az erekciós képességet. A hormonterápiát idősebb férfiaknál nem alkalmazzák, mert káros hatással lehet a prosztatára. Más pácienseknél eredmény remélhető valamely, szájon át szedhető, gyógyszeres kezeléstől. Ezek között ma már megtalálhatók a kevés mellékhatást produkáló és hatásukat viszonylag hosszan megőrző, az együttlétt meghittségét nem zavaró készítmények is. Ezek a tabletták az impotenciával küzdő férfiak 60-80 százalékánál hatásosan alkalmazhatók. Akik valamilyen ok miatt nem szedhetik ezeket a gyógyszereket, élhetnek az önjelentkezési lehetőségével: a páciens az orvos betanítja a művelet szak-



Vigyázat, hamisítják!

Virágzik a potencianövelő tabletták fekete piaca, pedig nem véletlen, hogy a valódi gyógyszert csak orvosi receptre vásárolhatjuk meg a patikában. Az illegális úton beszerzett, ellenőrizetlen körülmények között előállított, megtévesztő színű és küllemű „készítmény” jobb esetben hatástalan, de tartalmazhat egészségre ártalmas anyagokat is.

Nem véletlen, hogy mielőtt a szakorvos felírja a potenciát támogató tablettát, kivizsgálja páciensét, kikérdezi arról, hogy milyen egyéb gyógyszereket és táplálék-kiegészítőket szed. Az orvosságok ugyanis adott esetben életveszélyes kölcsönhatásba léphetnek egymással. Például a merevedési zavarok kezelésére alkalmazott gyógyszereket nem tanácsos a nitrátok és az alfa-blokkolók csoportjába tartozó vérnyomáscsökkentő készítményekkel együtt szedni, mert életveszélyes vérnyomásesést okozhatnak. Más gyógyszerek viszont gyengíthetik a potencianövelő tableta hatását. Ezért fontos, hogy csak orvosi rendelvényre, a megfelelő adagolásban szedjék a gyógyszertárban megvásárolt, megbízható gyógyszert.

szert elvégzésére. A szexuális aktus előtt beadott injekció hatására a páciens másfél, két órán keresztül számíthat a megfelelő minőségű merevedésre. A merevedési probléma átmeneti megszüntetésére szóba jöhet a vákuumkezelés és a húgycsőbe vezetett apró adagolószerkezet alkalmazása is. Azoknál a betegeknél, akik valamilyen ok miatt a fenti módszerek egyikét sem tudják, vagy akarják alkalmazni, szóba jöhet a műtéti megoldás, a péniszprotézis beültetése is.

■ LÓRÁNTH IDA

www.gyogyhir.hu

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-bevitel hatására javult a gyermekek figyelme, koncentráció képessége és memóriája, valamint jobb lett felfogó képességük. Szedését már kora gyermekkortól ajánlják.



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 200-300g-ot ajánlott megenni. Ezzel szemben Magyarországon az átlagfogyasztás ennek kb. egyharmada. Más szóval nyolcszor annyi halat kellene ennünk, mint eddig tettük, hogy biztosítsuk az optimális mennyiségű omega-3-bevitelt.

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

V. V.: Az omega-3 zsírsavak egyik legfontosabb hatása, hogy javítják a gondolkodásért és az ér-

telmi 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-bevitel különösen akkor fontos, amikor a gyermekek agya a legnagyobb mértékben fejlődik, azaz kb. 14 éves korig.

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

V. V.: Az omega-3 nem csodaszor, nem tud Nobel-díjast faragni 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 koncentráció képessége, valamint gyorsabb lett a felfogása. Egy másik, 8-9 évesek körében végzett kutatás azt mutatta, hogy a rendszeresen omega-3-hoz jutó gyermekek 81 százaléka jobban olvasott, 67 szá-

zaléka jobban írt, 74 százaléka pedig jobb eredményeket ért el matematikából. A kutatók szerint a pozitív változások háttérben a koncentráció képesség javulása áll. Ez különösen fontos lehet azoknál a gyerekeknek, akik szétszórtak és nehezen tudnak figyelni a feladatokra.

T. G.: Vannak már hazai tapasztalatok az omega-3 zsírsavakkal?

V. V.: Mivel Magyarországon még újdonságnak számítanak a gyerekeknek szánt omega-3-készítmények, ezért kevés a tapasztalat. Ezek azonban rendkívül pozitívak. A legmegdöbbentőbb eset az volt, amikor egy nehezen kezelhető, közepes tanulókisfiú 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 gyerekekkel nehéz olyat megvetetni, aminek nem szeretik az ízét. A halolaj általában nem tartozik a kedvenceik közé. Azonban létezik már olyan ízesített, kifejezetten jóízű omega-3 kapszula, amit a gyerekek örömmel szednek.

Tari Gabriella



VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

• Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktuson átesett és cukorbeteg férfiak is
• A versenytársakkal szemben a legmagasabb a 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

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

1094 Budapest, Páva utca 26. II./5. Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett! **06-1-216-8428**
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

Támad a fagy, a hideg szél

Az idei tél változékony, széllel, faggal, ónos esővel támadó időjárása alaposan megviseli az arc, a kézfej bőrét. Törődéssel, rendszeres otthoni ápolással sokat segíthetünk a szélsőséges időjárás okozta panaszok megelőzésében, illetve a már kialakult kellemetlen tünetek megszüntetésében.

Az egészség tükre

A bőr egészségének, szépségének megőrzése szempontjából elkerülhetetlen tényező a mértéktelen kávézás, alkoholfogyasztás, illetve a dohányzás mellőzése, továbbá a megfelelő táplálkozás. A téli hónapokban a szervezetnek különösen nagy szüksége van a vitaminokban, rostokban, ásványi anyagokban gazdag táplálkozásra, a bőséges folyadékfogyasztásra, továbbá a rendszeres alvásra, pihenésre és a tiszta, szabad levegőn tartózkodásra, sportolásra.

Míg a csapadékban gazdagabb, pársabb levegőjú tavaszi és nyári hónapokban bőrünk megfelelő mennyiségű nedvességet tud felszívni a környezetéből, addig a hűvös, hideg időszakokban a levegő alacsonyabb páratartalma miatt erre nem kerülhet sor. A viszonylag szegény páratartalom miatti kiszáradás különösen a szabadon hagyott testfelületeket, az arc, a nyak, a kézfejek bőrfelületét fenyegeti. Annál is inkább, mert ezeken a területeken az átlagosnál érzékenyebb, sérülékenyebb a bőr állaga. A helyzetet tovább ronthatja a lakások száraz, fűtött levegője. Utóbbi ártó hatásainak elhárítása végett érdemes párolgatót készüléket üzemeltetni legalább abban a helyiségben, ahol az otthon töltött idő nagy részében tartózkodunk. Hasznos, ha jó előre felkészülünk a téli megpróbáltatásokra, így az első kellemetlen jeges fuvallatok nem érik sokként a bőrünket. A felkészülés bőrtípusonként változó: mást igényel egy vékony, száraz, különösen érzékeny bőr, és mást a zsírosodásra hajlamos.

Felkészülés, bőrtáplálás

A kozmetikusok azt tanácsolják, hogy november elején érdemes elkezdni a bőr felkészítését a téli megpróbáltatásokra. Ilyenkor érdemes váltani a nyári könnyedebb, hidratáló, tápláló krémekről a télen kifejezetten hasznos zsírosabb, több tápanyagot tartalmazó készítményekre. Érdemes szakember segítségével kiválasztani az éjszakai és nappalra használatos ápoló krémek közül a számunkra legmegfelelőbbet. Így elkerülhetjük, hogy esetleg irritáló, erős vérbőséget vagy egyéb kellemetlenséget okozó készítményt vásárolunk. Ha kiszáradásra hajlamos, vékony, érzékeny bőrünk van, akkor éjszakai a nagyon magas víztartalmú, tápanyagokban és



zsíradékban gazdag krémet válasszunk, nappalra pedig olyan speciális készítményt, amely szilikonolajat tartalmaz, ezáltal láthatatlan filmréteggel védi a bőrt egyrészt a vízvesztéstől, másrészt a külvilág ártó hatásaitól.

Olcsó, hatásos házi pakolás

A napi rendszerességgel végzett ápolás mellett érdemes hetente legalább egy alkalommal a tisztító, tápláló bőrvédelmet is elvégezni. Ennek lényege első lépésben az arcradírozás. Erre a célra kiválóan megfelel egy olcsó, egyszerűen elkészített otthoni arcradír is, ami búzadarából és tejszínből készül. Az arc, a kézfej, a dekoltázs bőrére felkenve, majd negyed óra, húsz perc múlva ledörzsölve ugyanolyan hatást érhetünk el, mint a drága, márkás bőrradírok segítségével. A bőrtípusnak megfelelő tápláló maszkot szintén elkészíthetjük akár az otthon, a spájzban, hűtőben található élelmiszerek (például túró, tejszín, tojás, méz, olívaolaj) felhasználásával, akár a drogériákban kapható kész ápoló maszkok felhasználásával. A bőrtápláló, vitaminokat, egyéb hasznos anyagokat koncentráltan tartalmazó különféle szérumokat is hetente használhatjuk. Kúraszerűen, akár több héten, esetleg egy-két hónapon keresztül otthon is felkenhetjük a bőrünkre, de még hatékonyabb, ha az ampullák tartalmát a kozmetikus egy elektrokozmetikai eljárással juttatja a bőr mélyebb rétegeibe.

Eltűnnek a pattanások

A zsíros bőreket télen kevésbé bosszantják a mitesszerek és a pattanások, mert a hideg hatására

Hasznos, ha jó előre felkészülünk a téli megpróbáltatásokra, így az első kellemetlen jeges fuvallatok nem érik sokként a bőrünket.

a pórusok összehúzódnak, így csökken a faggyútermelésük, vagyis kevesebb tünetet produkálnak. A csökkenő faggyútermelés miatt a bőr kémhatásának egyensúlya felborul, és a szakszerűtlen arc-tisztítás, ápolás túlzott szárusodást eredményezhet. Ez a nem kívánt hatás megelőzhető azzal, ha kifejezetten a zsíros bőrre kifejlesztett termékeket használunk, amelyek csökkentik a faggyúterme-

lést, összehúzzák a pórusokat, és normalizálják a szárusodás folyamatát, továbbá gyulladáscsökkentő, enyhén szárító hatású hatóanyagokat tartalmaznak. A zsíros bőr ápolásában különösen fontos a hetente végzett bőrradírozás, az elhalt hámréteg rendszeres eltávolítása, így a krémek hatóanyaga is jobban felszívódik.

■ LÓRÁNTH IDA

Gyógyhír
KLINIKA A kozmetikus válasza

Gyümölcssavas tippek a téli hónapokra

A téli hideg, borongós, idő nemcsak hangulatunkra van nyomasztó hatással, az arc bőrünk is rosszul reagál rá, mely a következő tünetek megjelenésével jár: fakó arcszín, a fokozott bőrszárazság miatt petyhüdség, ráncosodás. Ilyenkor az egyik legrégebben használt és leghatékonyabb megoldás az AHA (például: glikolsav, citromsav, almasav), illetve BHA (például: szalicilsav) használata.

Az előttünk álló hónapok különösen alkalmasak arra, hogy az említett bőrpanaszokat enyhítsük, egyénre szabott bőrmegújító, gyümölcssavas AHA-kezelést végezzünk. A gyümölcsavak hatására a szarulemezek gyorsabban leválnak a felszínről, a bőr mélyéről fokozott sejtosztódás indul meg, új friss sejtek jönnek létre, melyek elfoglalják az előregedett sejtek helyét. Kedvező mellékhatásként fontos megemlíteni, hogy jótékonyan hatnak a vérkeringésre, anyagcserére, illetve az irharétegben elhelyezkedő kollagén és elasztikus rostok fehérjeszintézisére. Az AHA savak a bőr teljes struktúráját megújítják, bőrfiatalító hatásúak, nemcsak arc bőrön, hanem más kritikus területeken is, ahol az öregedés nyomai korán jelentkezhetnek, így például a nyak, a dekoltázs és kézfej bőrén is.

A gyümölcsavakkal végzett kezelést bőrtípustól és bőrproblémától függően kúraszerűen heti egyszer vagy kétszer, összesen 6-12 alkalommal végezzük. Már az első kezelés után szemmel látható eredményeket érhetünk el, a bőr üde, friss és kisimult lesz.

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



Multi-tabs® Omega-3 Kid



Az okosabb
gyerekekért!

✓ fontos szerepet játszik az agy fejlődésében

✓ a figyelem fokozására és a koncentráció képesség javítására

✓ nagyon finom, elrágható kapszula

2 éves kortól

Ajánlott ára:
1999 Ft / 30 db



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

Fókuszban a szem

Szemünket tartjuk a legfontosabb érzékszervünknek, hiszen a látás szolgáltatja a legtöbb információt a környezetünkről. De nem elég a tökéletesen működő szem, a látott képet az agy dolgozza fel, értelmezi, és eltárolja, így behunytt szemmel is felidézhetjük.



Csak átmeneti megoldás!

Megjelentek a drogériákban, benzinkutaknál, újságárusnál és egyéb üzletekben megvásárolható, előre gyártott, kész szemüvegek. Ezek jó szolgálatot tesznek akkor, ha otthon felejtjük a saját okulárénkat, mert átmenetileg segíthetnek. De jó, ha tudjuk, a polcra lekasztott szemüveg gyakran nem illeszkedik mindkét szem igényéhez: lehet, hogy nem megfelelő a dioptria, mert a két szem igénye eltérhet egymástól. Előfordulhat, hogy a lencsék optikai középpontja nem felel meg a szembogarak távolságának (pupillatávolságnak). Ezeknek a hibáknak szédülés, fáradtság, gyengébb látásfunkció lehet a következménye.

ják használni. Amennyiben valaki egyszerre közel- és távollátó is, akkor két szemüvegre lesz szüksége, vagy választhat bifokális lencsét, amelynek felső részén távolra, az alsóval pedig közelre látunk jól. Erre a legkorszerűbb megoldás a progresszív vagy multifokális lencse, amely bizonyos pontjain a látási távolságnak megfelelően segíti a szemet.

A kontaktlencse közvetlenül a szemgolyóra helyezhető, kényelmes, nem csúszkál, és nem párosodik. Sportoláshoz ideális, mert nem csökkenti a látóteret, míg a szemüvegkeret zavaró lehet. A kontaktlencsét egyénre szabottan rendelik (dioptria, görbület meghatározása), mint a jó szemüveget, miután a szemgolyó mérete is fontos adat, hogy a parányi látásjavító eszköz jól illeszkedjen.

Nagyon kell ügyelni a kontaktlencse gondos tisztántartására, mert súlyos gyulladásos szövödmények léphetnek fel. Ezt a problémát megoldják a naponta cserélhető, eldobható, magas nedvességtartalmú lencsék. Érdemes betartani a viselésére vonatkozó előírásokat, ha túllépjük a javasolt hordási időt, a szaruhártyán oxigénhiányos tünetek, éreződés léphet fel. Ilyen esetekben a szemüveg az ideális választás.

Lézeres látásjavítás

A szem fénytörési hibáinak kezelésében az 1990-es évek elején a lézer hódította meg a világot. Az excimer lézer technikával a szaruhártya görbületét változtatják meg, a szaruhártya felszínén a korrigálandó dioptriának megfelelő vastagságban (mikron!) végzik a korrekciót. A kezelés felső határa rövidlátóknál -12,0 D, távollátás esetén a kezelhető dioptria kisebb, +6,0 D. Viszont magas dioptriánál a „részeredmény” is sikernek számít. Ha például a szóadásüveg vastagságú lencsét a páciens két dioptriára cserélheti, az azt jelenti, hogy szabad szemmel is képes megtalálni a papucsát ébredés után, míg korábban az orráig sem látott szemüveg nélkül.

A legelterjedtebb módszer (PRK), amikor a szaruhártya felszínén végzik a kezelést. Szövödmények ritkán fordulnak elő. Más módszer a LASIK és az INTRA-

A fény a domború szaruhártyán, és a pupillán keresztül jut a szembe. A szembogár méretét a szivárványhártya szabályozza: erős fényben összehúzó, sötétben kitágul. Mögötte helyezkedik el a szemlencse, amelynek épségén és rugalmasságán múlik az, hogy közelre és távolra egyaránt jól látunk, vagyis jól

fókuszál a szem hátsó részében található ideghártyára, a retinára. Ennek kitértetett része a makulának nevezett sárgafolt, az éleslátás helye, ahol érzékelő (receptor) sejtek sokasága zsúfolódik össze. Ezek alakítják át a fényingert kémiai ingerületté, amely az idegsejtek közvetítésével jut el az agyba, ahol értelmet kap a látvány.

Fénytörési hibák

Rövidlátóknál a kép a retina előtt keletkezik, ezt a hibát homorú lencsével lehet korrigálni. Távollátóknál a fókusz a retina mögé esik, ezen a domború lencse javít. Asztigmia esetén a szaruhártya vagy a lencse görbületének szabálytalansága miatt a különböző síkokban érkező fény eltérően fókuszálódik. Ezek a fénytörési hibák javíthatók szemüveggel, kontaktlencsével, illetve lézeres kezeléssel.

Előbb-utóbb mindenki valamilyen korrekcióra szorul. Látásunk ugyanis az életkor növekedésével romlik. Születéskor a szemünk 21 dioptriához képes alkalmazkodni, 45 évesen már csak hármattal korrigál. Ekkor már a legtöbb embernek olvasószemüvegre van szüksége.

A rendszeres szemészeti ellenőrzés nemcsak az újabb szemüveg rendelése miatt fontos, az évek számával ugyanis megnő a szürkehályog, a glaukóma (zöldhályog), az időskori makuladegeneráció (Age-related Macular Degeneration, röviden AMD) veszélye. A szem egyéb rendellenességeiről is árulkodik, például a szemfenék ereinek állapota utal az érlemezésedés fokára. Cukorbetegknél rendszeres szűréssel idejében felfedezhető a diabétesz egyik szövödménye, a retinopátia, amely súlyos látásromláshoz vezethet.

Szemüveg, kontaktlencse

Jól használható szemüveget csak alapos vizsgálat után remélhetünk, amelyet szemorvos vagy optometrista szakember rendel. Az egyfokozú lencse egész felülete az előírt dioptriával készül, azoknak jó, akik vagy csak távolra vagy csak közelre (olvasásra) kíván-

ÉLES A LÁTÁSA?

Egyre több klinikai kutatás eredménye bizonyítja, hogy a feketeáfonya antocianinjai és a lutein nagy jelentőségűek a szem egészségének megőrzésében.

A látásélesség romlása, a vonalak, színek homályossá válása 40 éves kor felett a szem öregedésének következménye: hályog-, illetve retinaproblémák alakulhatnak ki. A hajszálerek meszesedésével a szem vérellátása csökken, ha megrepednek, bevérvések keletkezhetnek.

FEKETEÁFONYA AZ ÉLESLÁTÁSÉRT

A feketeáfonya antocianinainak a kapillárisereket erősítő hatása annyira elismert Európaszerte, hogy sok klinikán feketeáfonya kivonatot adnak a betegnek operáció előtt és után is, hogy megelőzzék a bevérvéseket. Bizonyítást nyert, hogy a feketeáfonya antocianinjai védik, erősítik a hajszálereket a szemben is, védik a retinát a bevérvéstől, lassítják természetes öregedését.

LUTEIN A SZEMFÁRADÁS ELLEN

A makula természetes védőanyagát, a luteint szervezetünk nem tudja előállítani. Lutein hiányában a

káros sugárzásoktól idővel látásunk életlené válik. Megfelelő antioxidánsok és a lutein napi pótlása védi, karbantartja szemünk egészségét, véd a makula-degenerációtól.

Bilutin – a szem tápláléka a mindennapi karbantartáshoz. Hazánkban a feketeáfonya-kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítőkből többféle is kapható. Az étrend-kiegészítő Bilutin nemcsak a feketeáfonya kivonatot, de luteint, szelént, cinket, rezet és az összes olyan antioxidáns vitamint (A, C és E) is tartalmazza, amelyeket ma a szem napi karbantartására ajánlanak. Hatóanyagainak kombinációja klinikai kipróbálásban lassította a kollagén lerakódását a lencsében (hályog), sőt látásjavulás is előfordult. A Bilutin szedését különösen ajánljuk kompjútermunkát végzőeknek a képernyő által okozott elfáradás csökkentésére, mivel hatóanyagai gyorsítják a szem fényre reverzibilisen módosuló rodopszinjainak visszaalakulását és ezáltal a szem hamarabb kész a következő kép fogadására, felismerésére.

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban, a Rossmann üzleteiben.

Tel: 06-30-2100-155,
http://pharmaforte.hu



BILUTIN
étrend-kiegészítő kapszula
30 db, ill. 60 db
kapszula/doboz



Pharmaforte

Bausch&Lomb™

Ocuvite® LUTEIN forte

6 mg lutein és 0,5 mg zeaxanthin tablettánként
valamint AREDS antioxidánsok és ásványi anyagok



Ocuvite® ajándék program

Gyűjtsd össze, és ragassza fel a doboz külsején található bónuszkártyára a doboz belső fülén lévő bónuszmatricákat! Ha mind a hat megvan, küldje be irodánkba a kitöltött kártyát, és mi cserébe megajándékozunk egy 30 tablettát tartalmazó Ocuvite® LUTEIN forte dobozzal!

Az Ocuvite® LUTEIN forte tablettát vitaminokat, ásványi anyagokat és karotinoidekat tartalmazó étrend-kiegészítő.

Összetevők tablettánként: lutein 6 mg; zeaxanthin 0,5 mg; C-vitamin 50 mg; E-vitamin 8,8 mg; cink 5 mg; szelén 20 µg; Segédanyagok: töltőszertként cellulóz, C-vitamin, szelén, palmitin, hidroxipropil-metil-cellulóz, szelén-dioxid, E-vitamin, lutein és zeaxanthin tartalmazó Tagetes erecta kivonat, szelén-oxid, mandarin, orange yellow 6, porosz 4R, vas-oxidok és hidroxidok, cink-oxid, keményítő, szepacil-szerként szilícium-dioxid és szilícium magnézium-oxid, citrom, beverészerként talkum, hidroxipropil-cellulóz, zselatin és glicerin. Javított napi bevétel. Naponta 1 tablettát vegyen be, étkezés közben. A javasolt napi bevétel csak az orvos javaslatára szabad túllépni. Glükóz-mentes, cöliákusoknak is adható. Keves cukrot tartalmaz. Laktóz-mentes, cukorbetegnek is szedhető. Magyartulajdonos. Gyermekektől elzárva tartandó! Száraz, hűvös helyen tartandó. www.ocuvite.hu

*1.) Frieschmann M, et al. Changes in macular pigment optical density and serum concentrations of its constituent carotenoids following supplemental lutein and zeaxanthin: The LUNA Study. Experimental Eye Research 84 (2007) 718-728

A táplálékkiegészítőket nem szabad a kiegyensúlyozott, változatos étrend és az egészséges életmód helyettesítésére alkalmazni.
Az akció 2009. január 1-jétől december 31-ig tart.

*Védjegyzett név ocuvite®/ocuvite®/ocuvite®

Chavin ankerpharm magyarországi képviselője
2040 Budaörs, Szabadság út 117.
Tel.: +36 (23) 500-330 • www.bauschundlomb.hu

Tudta?

- A makuladegeneráció az idős kori vakság kialakulásának egyik legfőbb oka.
- A középkorúak 2 százalékát, a 65–74 évesek 20 százalékát, a 75–84 év közöttiek egyharmadát érinti.
- 50 év felett ajánlott évente részt venni szemészeti szűrésen, amely kiterjed a szemfenék vizsgálatára is.

LASIK, ahol a szaruhártya mélyebb rétegében történik a kezelés. Ehhez lebenyt kell készíteni a szaruhártya szövetében és a lézer ez alatt dolgozik. Az Intralasek előnye, hogy a műtét utáni panaszok elhanyagolhatóak, gyorsabban vissza lehet térni a munkába, de nagyobb beavatkozásnak számít, és több szövődménye lehetséges.

Minden beavatkozás után fontos a szemcseppekkel történő utókezelés, és az orvosi utasítások szigorú betartása.

Folt a makulán

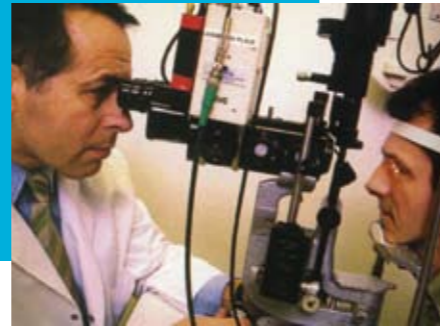
Magyarországon a vakság egyik fő oka az idős kori makuladegeneráció (AMD) minden negyedik ember emiatt veszíti el a látását. Az éleslátás helyén, a makulán keletkeznek olyan elváltozások, amelyek miatt a látómező közepén egy sötét folt jelenik meg: a beteg pont

azt nem látja, amire néz. Lehetetlenné válik az olvasás, az arcfelismerés, a tájékozódás.

A makuladegenerációnak két alapvető formája ismert.

– A száraz forma a látóhártya sorvadásos jeleit mutatja – magyarázza dr. Seres András, a Magyar Szemorvos Társaság Retina Szekciójának titkára. – A látásromlás folyamata lassabb, mint a nedves forma esetén. A betegek 90 százalékát érinti, a bekövetkező vakság 10 százalékáért felelős. Az úgynevezett nedves formában kóros érburjánzás jelenik meg a látóhártya alatt, vérszerek és vizenyő alakul ki, általában hegesedést és gyors látásromlást okoz. A vakság 90 százalékáért felelős.

A nedves forma kezelésében a lézer jelentett nagy előrelépést. Az 1983-tól alkalmazott lézerkezelés a kóros ér „leégetését” jelentette, ez nyolc betegből egyet segített. 2000-ben megjelent a fotodinamias terápia (PDT) – egy vénás infúzióban beadott fényérzékenyítő



tő anyag és egy kis energiájú lézersugár kombinációja megháromszorozta a hatékonyan kezelhető esetek számát. 2006-ban újabb esélyt adnak az idős emberek látásnak megtartásában a szem belsejébe adott injekcióval bejuttatható új gyógyszerek. Két törzskönyvezett készítmény áll rendelkezésünkre, amelyek a kóros ér képződést vezénylő anyag gátlásával késlelteti az állapot romlását.

Amíg a makuladegeneráció csak az egyik szemet érinti, nehezen észrevehető a látásromlás, pedig fontos lenne a korai felismerés. Szemfenék-vizsgálattal kiszűrhető az, akinél szükség lehet megelőző kezelésre, érfestéssel, computeres rétegvizsgálattal tovább pontosítható a diagnózis.

A megelőzéshez érdemes számba venni az ismert kockázati tényezőket. Tudjuk, hogy az évek

számával nő az AMD rizikója, ezt nem tudjuk befolyásolni. Ezért fontos 50 év felett a rendszeres szemészeti szűrővizsgálat. De a dohányzás mellőzésével és megfelelően összeállított étrenddel – szükség szerint C- és E-vitamint, karotinoidokat, cinket, rezet tartalmazó táplálék-kiegészítőket szedésével – megelőzhetjük a látáskárosodást, és késleltethetjük az AMD kifejlődését. Ajánlott sok zöldséget, gyümölcsöt, tengeri halat fogyasztani, naponta 1-2 pohár vörösbort is jó hatású lehet.

– Aki azt észleli, hogy egy sötét folt jelenik meg ott, ahova néz, a nyomtatott betűsorok hullámzanak, vagy a csempék négyzetrácsa eltorzul, forduljon szemorvoshoz, mert kezelés nélkül hat hónap alatt drámaian megromolhat a látása – tanácsolja dr. Seres András.

Szürke- és zöldhályog

A szürkehályog az egyik leggyakoribb szemészeti betegség. Kialakulásában szerepet játszhatnak az életkorral összefüggő anyagcsere-folyamatok, az életfolyamán elszenvedett fényártalom, UV sugárzás, oxidatív stressz. Az elváltozás a korábban átlátszó, kristálytisza szemlencsét homályossá teszi, mintha egy szürke felhőn keresztül szemlélnék a világot. Műtéttel ma már gyógyítható, a homályos szemlencsét műlencsékre cserélik, ami a látásélesség óriási javulásával járhat.

A zöldhályog (glaukóma) a magas szemnyomás miatt bekövetkező látásromlás. A szem ugyanis folyamatosan folyadékot (csarnokvizet) termel, amely a belső szöveteket táplálja. Ez a folyadék a megfelelő helyen elvezetődik. Ha ez valamilyen okból elzáródik, a szemben felgyülemelő folyadék megnöveli a belső nyomást, amely véglegesen és visszafordíthatatlanul károsítja a látóideget. Emiatt a széli (perifériás) látás fokozatosan és véglegesen megromlik, majd a centrális éles látás is veszélybe kerül.

Két fajtáját különböztetik meg. Leggyakoribb a nyíltzugú glaukóma. Az életkor előrehaladtával lassan, észrevétlenül alakul ki. Akár a látóideg 40 százaléka is sérülhet, mire az érintett észreveszi a látásromlást.

A zártzugú glaukóma kialakulása gyors és gyakran fájdalmas. Az elvezetési terület rövid idő alatt elzáródik, emiatt hirtelen magasra megnő a szemnyomás. Ez a glaukómás roham, amely azonnali orvosi beavatkozást igényel, hiszen kezelés nélkül hamar vaksághoz vezet. A gyors felismerésben segítenek a tipikus tünetek: hirtelen látásromlás, kökémény szemgolyó, homályos látás, a fény körüli szivárványgyűrűk, fejfájás, hányinger.

A glaukóma kezelése elsősorban nyomáscsökkentő szemcseppekkel történik. Ritkábban szükség lehet lézeres, illetve műtéti eljárásra is. A biztonságos szemnyomás fenntartásával a betegség kialakulása megelőzhető, illetve lassítható, így elkerülhető a végleges látásromlás.

■ KOLIMÁR ÉVA



Előzzük meg a glaukómát!

A szűrővizsgálat egyszerű és fájdalommentes. Panaszmentesen ajánlott:

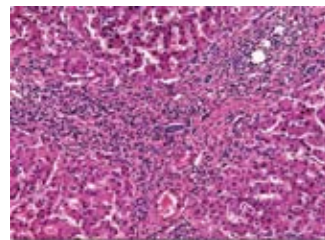
- 45 év alatt 4 évente,
- 45 év felett 2 évente ellenőriztetni a szemnyomást.

Fokozott figyelmet érdemel:

- ha Ön elmúlt 45 éves,
- magas vérnyomása van,
- közellátó,
- a családjában már előfordult glaukóma,
- ha magas a szemnyomása.

MÁJRÁK: MEGELŐZÉS ÉS ÉLETMINŐSÉG-JAVÍTÁS

Kiegészítő terápiák: Bokrosgomba, Agaricus blazei Murill, Patkónyelv és apigenin flavonoid



Májcirrhosis



Májrák



Bokrosgomba

A májrák diagnózisa legtöbbször előrehaladott állapotban történik, ezért az utóbbi 3 évtizedben a betegek túlélési esélyei lényegében nem javultak. A diagnózis idején a betegek 80 százalékánál helyileg szóródott májrákot, illetve előrehaladott májbetegséget találnak, ami korlátozza a rendelkezésre álló terápiás lehetőségeket. Ezért kiemelkedő jelentősége van a megelőzésnek és a már megbetegedetteknek az életminőség javításának.

Európában a májrák 85-95 százaléka májszög (cirrhosis) következtében alakul ki. A májszög előidézheti a túlzott alkohollal vagy gyógyszerfogyasztással, krónikus gyulladással (amelyet többnyire a hepatitisz B, illetve C vírus okoz), parazitákkal, aflatoxin (szennyezett magvakban, például rizsben előforduló penészgombával). A túlsúly, a dohányzás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a fogamzásgátló tabletták, a vörös húskok fogyasztása, a magas inzulinszint (inzulinérzékenység problémája) szintén megnövelheti a májrák kialakulásának kockázatát. Gyermekkorban a májrák kialakulásának valószínűsége 200 százalékkal növekszik abban az esetben, ha mindkét szülő dohányzik. Feltehetően, hogy a magas inzulinszint direkt májrákkeltő hatással rendelkezik, mivel az túlsúly nélkül is kifejezi káros hatását.

A kialakult májrák tünetei lehetnek: alsótesti fájdalom, duzzadt alsótest, súlyvesztés, étvágytalanság, telítettségérzet, fáradtság, gyengeség, hányinger, sárgás bőr és szem, sötét vizelet, láz. A életminőséget meghatározó tünetek előrevetítik a

beteg túlélésének esélyeit is. Minél jobb a májrákban szenvedő beteg általános életminősége, valószínűleg annál hosszabb ideig él. A kemoterápia alatti fizikai erőnlét is meghatározza a túlélési időt, ezért előnyösnek bizonyulhatnak olyan alternatív eszközök, amelyek javítják a betegek életminőségét és csökkentik a kemoterápia mellékhatásait.

Az Agaricus blazei Murill gyógyszergombakivonatról placebo kontrollált kettősvak klinikai kísérletben (Tajvan, Dél-Korea) is megerősítették, hogy javítja a rákbetegek életminőségét és immunrendszerük működését, valamint jelentősen fokozza az inzulinérzékenységet. A Bokrosgomba kivonat (Japán) májdaganatban szenvedőknél az esetek 58,3 százalékában okozott lényeges állapotjavulást vagy tumorregressziót. A Patkónyelv kivonattal több esetben tapasztaltak előrehaladott, áttétes májdaganatban szenvedőknél jelentős, részben teljes regressziót (Japán, Dél-Korea). Az apigenin flavonoid laboratóriumi kísérletekben dóziszfüggően elősegítette a májrák sejtek pusztítását. A népgyógyászatban alkalmazott, a klinikai kísérletekkel és esettanulmányokkal is alátámasztott gyógyszergomba-terápiák javíthatják a májrákban szenvedők életminőségét és túlélési esélyeit, valamint megelőzhetik a májrák kialakulását.

Szerző: Varga Gábor, Dipl.-Kfm.

További info: www.apigenin.de,
Tel.: 06-30/391-8080, 06-70/423-1127

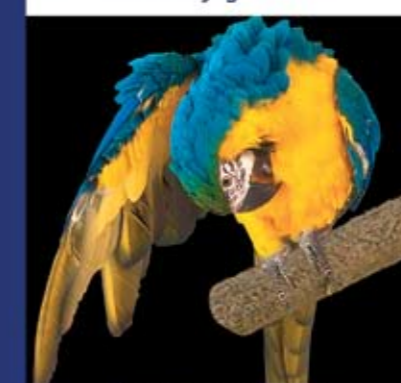
Lásson újra élesen!

Focus Medical - a szürkehályog műtétek specialistája!

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



Szürkehályogos szem...



Igy lát a műtét után!

Szürkehályog műtét

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

Klinikánkon elérhető a világújdonság AcrySof ReSTOR műlencse, mely segítségével Önnek olvasó szemüvegre sem lesz szüksége!

Várja Önt klinikánkon a korszerű technika és figyelmes gondoskodás!



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

Egészséges mosoly

Az ápolat, szép fogsor nemcsak fiatalságot, erőt sugároz, ráadásul az egészségünkről is árulkodik. Rendszeres szájpótlással, a fogakra rakódó plakkok eltávolításával, az íny védelmével olyan betegségeket előzhetünk meg, amelyekre nem is gondolnánk.

Orvosi kutatások szerint a fogínybetegség növeli a szív- és érrendszeri, valamint a légzőszervi megbetegedések kockázatát. Kimutatták azt is, hogy a fogínybetegségben szenvedő kismamának nagyobb valószínűséggel lesz koraszülése, illetve kisebb súlyú szülő, illetve kisebb súlyú szülő. A cukorbetegségnek szintén fokozottan kellene ügyelniük a szájpótlásra, mert a gyulladt fogíny megnehezítheti a vércukorszint beállítását.

A SZÁJPÓTLÁS HÁROM LÉPÉSÉT KÖVETVE SOKÁIG MEGŐRIZHETJÜK A SZÁJÜREG EGÉSZSÉGÉT.

1. Fogkefével a fogakról tudjuk eltávolítani a sárgás, tapadós lepedéket, amelyben fogrontó baktériumok tömege él. Ezek a kórokozók az édes ételek, italok szénhidrátját bontva savat termelnek, amely megtámadja a fogzománcot, „kilyukad” a fog, szuvaszá válik. Rossz, hiányos fogsorral szenvedés az étkezés, és az emésztésünket is tönkreteszi.
2. A fogközöket is meg kell tisztítani fogszelvényemmel, illetve fogközkefével. Fogszelvényemmel a legkisebb rést is elérhetjük – kítűnő eszköz a fogak közé szorult rostok, epermag, almahéj és a lepedék eltávolítására –, a ritkábban álló fogak oldalát, a hidak nehezen elérhető részeit viszont fogköz-kefével tudjuk letakarítani. Az el nem távolított lepedék idővel megkeményedik, és fogköz lesz belőle, amelynek érdes felszíne kedvez a további lepedékképződésnek, az ínygyulladás, a fogínybetegségek kialakulásának. Ebben az esetben a fogorvos segíthet, ultrahanggal „lepattintja” a fogkövet, és sós polírozással megtisztítja a fogak külső, belső felszínét. Így fehérebb és egészségesebb lesz a fogsorunk. Ha ezt elmulasztjuk, a gondatlanság következményeként a gyulladt, sorvadásnak indult ínyből az egyébként ép fogak is kihullanak.
3. A szájjvíz és a megfelelő fogkrém kiválasztásához érdemes a fogorvos tanácsát kérni. A bőséges fogkémválasztékban minden igényhez található megoldást: fehéritő, gyulladásgátló, fluoridos, mentolmentes vagy érzékeny fogakra ajánlott terméket. Szájjvízzel tökéletesebbé tehetjük a higiénit, a plakkcsökkentő hatását, az ínygyulladást, illetve a fogszuvasodás megelőzésére szolgáló folyadék friss leheletet és jó közérzetet biztosít.

■ K. É.



Arany fokozatú aktiválás



A Magyar Olimpiai Bizottság és a Béres Gyógyszergyár Zrt. folytatja együttműködését. A Béres Gyógyszergyár Zrt. továbbra is a Magyar Olimpiai Sapat arany fokozatú támogatója, termékei a Béres Actival Max és Actival Energia „A Magyar Olimpiai Csapat hivatalos multivitaminja”, a Béres Egészségtár termékcsalád „A Magyar Olimpiai Csapat hivatalos egészségmegőrző készítménye”.

A megegyezés értelmében minden magyar olimpián ezen készítmények – melyek saját termékcsaládjukban az együttműködés alapján kizárólagos joggal bírnak – szedésével készülhet a soron következő téli és nyári olimpiai játékokra.

Dr. Schmitt Pál, a magyar olimpiai bizottság elnöke elmondta: „A Béres Gyógyszergyár a Magyar Olimpiai Sapat arany fokozatú támogatója, legrégebbi partnereink egyike. Együttműködésünket annak idején még id. dr. Béres József úr kezdeményezte, és kapcsolatunk azóta is felhőtlen.

A Béres Gyógyszergyár étrendkiegészítő termékei és vitaminkészítményei nagymértékben segítik az olimpiákon felkészülését, hozzájárulnak a sportolók sportegészségügyi hátterének biztosításához, ami nélkülözhetetlen a jó szerepléshez. A Béres Gyógyszergyár Zrt. képzéstartogatással is segíti a Magyar Olimpiai Sapatot céljait megvalósításában és a felkészülésükben.

Öröm és megtiszteltetés számomra, hogy az újabb, immár negyedik olimpiai ciklusra szóló együttműködési megállapodást aláírhatom. Köszönöm az I. Ifjúsági Olimpiára, a vancouveri téli és a londoni nyári játékokra készülő sportolóink nevében.”

Dr. Béres József, a Béres Gyógyszergyár elnöke elmondta: „Az egészségmegőrzés piacvezetőjeként, a nemzet egészségvédelméért elhivatottan dolgozó magyar vállalként erkölcsi kötelességünknek érezzük a Magyar Olimpiai Sapat támogatását. Így nagyon örülünk annak, hogy a magyar olimpiai bizottsággal az immár negyedik olimpiai ciklusra szóló sikeres együttműködést folytathatjuk. Tudjuk, hogy készítményeink hatékonyan segíthetik a sportolók felkészülését. Az olimpiákon számára átadott Actival multivitaminok és a Béres Egészségtár készítmények a legmodernebb tudományos ismereteknek megfelelőek, ugyanakkor teljességgel biztonságosak.



Sokszor az első lépés a döntő lépés, különösen, ha olyan betegségről van szó, mint a rák!

A beteg szerepe saját gyógyulásában kulcsfontosságú: aktívan részt kell venni a kezeléseknél, már az első lépésektől.

Segíthetünk a gyógyszereknek?

Az utóbbi években megnőtt a jelentősége – a daganatot elpusztító anyagok mellett – a kiegészítő, úgynevezett szupportív terápiás készítményeknek. Ezek között a készítmények között található az Avemar speciális tápszer, amely – folyamatos szedés mellett – hozzájárul a daganatos betegek életminőségének javításához, a fáradtság csökkentéséhez és a kezelések sikerességéhez.

Miért és mikor ajánlott az Avemar?

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

A rák olyan betegség, ahol az időnek döntő szerepe van, ezért az Avemar szedését érdemes már a diagnózis pillanatában elkezdni. Folyamatosan, megszakítás nélkül kell tovább szedni a kezelése alatt, majd azt követően is, egészen a betegségből történő teljes gyógyulásig. Az Avemar minden daganatos betegen segíthet, ezért szedése bármikor elkezdhető. A szupportív terápia alkalmazását nem javasolt megszakítani, vagy szüneteltetni, mert ebben az esetben az életminőség jelentősen romolhat. Ha valamiért mégis megszakította a kiegészítő kezelést, és ismételt rosszul érezni magát, nyugodtan elkezdheti újra az Avemar szedését.

Tudomány természetesen

Az Avemar fermentált búzacsíra kivonattal áll, ez maga a hatóanyag, amelyhez a fogyaszthatóság érdekében ízesítő és egyéb segédanyagok kerülnek. Az Avemar kiindulási alapanyaga a búzacsíra, amit gyógyszergyártási körülmények között, biotechnológiai úton alakítanak át, így a búzacsíra összetevőiben alapvető kémiai változások következnek be, új molekulák jönnek létre. Ezen kémiai változások miatt nem hasonlítható össze és nem helyettesíthető különböző búzából készülő készítményekkel (búzacsíra, búzafű, csíráztatott búza, áztatott csíralé, búzacsíra kivonatot tartalmazó étrendkiegészítők stb.)

Az Avemar törzskönyvezett, speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére. A készítmény drappos-barnás színű, enyhén narancsos illatú mikrogranulátum, tasakokba csomagolva. Alkalmazása rendkívül egyszerű: a tasakban lévő granulátumot egy pohár hideg vízben kell feloldani, majd ezt követően meginni.

Köszönöm, jobban vagyok!

Az Avemar vény nélkül kapható a gyógyszertárakban, megvásárolható az Omker szaküzleteiben és az interneten (www.bolt.avemar.hu), vagy érdeklődjön a házhoz szállítás feltételeiről a (06 1) 412-26-19-es telefonszámon.

Az Avemar Információs Központban (1123 Budapest, Kékgolyó u. 14., telefon: (06 1) 20-20-290) munkanapokon 9-től 17 óráig lehetőség van ingyenes tájékoztató anyagok átvételére, kedvezményes vásárlásra, személyre szabott tanácsadásra, valamint előzetes telefonos bejelentkezés alapján minden kedden és csütörtökön 10.30-tól 14 óráig díjmentes orvosi tanácsadás áll az érdeklődők rendelkezésére. Minden termék- és tudományos információ elolvasható a www.avemar.hu oldalon.

AVEMAR™

ÁLLÍTSA MEG A FOGSZUVASODÁST!

A fogszuvasodás egy egész sor kellemetlen problémát okozhat.

Ne engedje, hogy idáig fajuljanak a dolgok.

Az elmex fogkrémekben található aminfluorid hatóanyag megerősíti a fogzománcot, ellenállóbbá teszi a savas támadásokkal szemben, így hosszú távú védelmet biztosít a fogszuvasodás ellen. Még a fogzománc elvesztett ásványi anyag tartalmát is segít visszaállítani.



elmex ÉS FOGAINK EGY ÉLETEN ÁT MEGTARTHATÓK.



www.fogvedoklub.hu



Borús hangulatban

A téli hideg, a szürkeség, a napfény hiánya rányomja bélyegét a kedélyállapotunkra. Az időnként jelentkező levertség tulajdonképpen természetes, múló hangulat, amely rövidesen, mindenféle gyógyszer, terápia vagy egyéb kezelés nélkül elmúlik. Egy kényeztető masszázs, egy kellemesen fárasztó tornaóra vagy egy kis csokoládé pedig még a legzordabb napokon is visszahozza életkedvünket.

A borongós, rövid nappalok sok embert lehangolnak. A gyakrabban jelentkező rosszkedv feltehetően a természetes fény hiányára vezethető vissza. Novembertől márciusig kelletlenül, nehezen ébredünk, és a sötét reggeleken lassan tudunk csak kikászálódni a meleg paplan alól. Máskor tevékeny, energikus emberek is lelassulnak, visszahúzódóvá válhatnak. Ilyenkor megnő az alvási igényünk, ólmos fáradtságot érezhetünk.

Rosszkedv vagy hangulatzavar?

A téli hidegben az izmok is merevebbek, az ízületek kevésbé mozgékonyak. Talán fel sem tűnik, hogy a rossz idő miatt ilyenkor nem sétálunk le egy-két buszmegállónyi távolságot, és nehezen szánjuk rá magunkat egy órácskányi úszásra. Kevesebbet kíváncskozunk a levegőre, a hidegben hajlamosak vagyunk elfeledkezni a testmozgásról, pedig egy hétfégi kirándulás vagy kellemesen elfárasztó sportolás után javul a hangulatunk.

Nagy Brigitta pszichológus szerint ebben az időszakban a depresszió összes tünete megjelenhet, a télen jelentkező lehangoltság mégsem betegség. Míg a rosszkedv azt jelenti, hogy bánatosan nézünk ki a szürke, ködös, zúzmarás tájra, és a nyarat kívánjuk vissza, a depressziót a kellemetlen tünetek súlyossága és időtartama megkülönbözteti az „egyszerű” rosszkedvtől.

– Amikor a rossz hangulat tartósan fennáll, érinti az olyan mindennapi életfunkciókat, mint amilyen az alvás, evés vagy éppen az egészséges szexuális élet. A depresszió néhány héttől több hónapig elhúzódhat, az esetek egy részében pedig ennél hosszabban, akár még egy éven túl is eltarthat – magyarázza a pszichológusnő, aki szerint akkor kérjünk szakértő segítséget, ha úgy érezzük, hogy mindennapjainkra már meghatározó módon rányomja bélyegét a hangulatzavar. – Ilyenkor is van megoldás, hiszen a gyógyszeres kezelés és emellett a csoportos vagy egyéni terápia segít visszatérni ahhoz az örömteli állapothoz, amelyet korábban éreztünk.

Természetes gyógymódok

Csak súlyosabb esetben szükséges szakemberhez fordulni, a szürke téli hónapokban gyakran jelentkező levertség ellen természetes gyógymódok is bevethetők. Nagy Brigitta minden korosztálynál a sportolást javasolja az életkornak és a fitességi szintnek megfelelő sportágban és rendszerességgel. Edzés után úgy érezhetjük, sokat tettünk egészségünk érdekében, és magabiztosabbak leszünk.

– A sport jelentőségét nem lehet eléggé hangsúlyozni. A mozgás emeli a hangulatunkat befolyásoló ingerületátvivő anyag, a szerotonin szintjét, és örömforrássá

válhat. Ilyenkor érdemes valami kellemes wellness kezelést is igénybe venni. Sportolás után a masszázs lágy, könnyed stresszoldás lehet, amely méltó befejezése egy testmozgással töltött délutánnak vagy napnak. A masszírozás megnyugtat, pihentet, kikapcsol, ellazít. Remek program télen gyógyfürdőbe menni, kozmetikusnál felfrissülni, vagy ha nincs lehetőségünk ilyen kezelést igénybe venni, akkor egy hosszas, otthoni forró fürdő is hasonlóan jól tesz testnek és léleknek.

■ MÁRTON ANITA

Derús hétköznapokat!

- ✓ A kellemetlen időjárás ellenére se mondjunk le a napi sétáról a friss levegőn, lehetőleg nappali fényben. Ha az útviszonyok megengedik, kiránduljunk, mozduljunk ki a városból!
- ✓ Kortyolgassunk gyömbérteát! Hámozzunk meg egy hüvelykujjnyi gyömbérgyökeret, vágjuk össze apróra, és főzzük fél liter vízben félórán át, majd szűrjük le. Mézzel vagy kandiscukorral édesítve a legfinomabb.
- ✓ Egy kis változás régóta esedékes: remek alkalom új frizurát csináltatni, vagy szoláriumban pótolni a fényhiányt.
- ✓ Hallgassunk zenét!
- ✓ Ilyenkor jobban kívánjuk a szénhidrátokban gazdag ételeket, egy-két szem bonbon nem tilos, de ne essünk túlzásba, hiszen nemsokára jön a nyár és a fürdőruhaszezon.

Aranyér

Aki még nem tapasztalta meg, milyen, amikor ég, viszket, fáj, esetleg vérzik, többnyire nem is gondol arra, hogy van végebe. De akinél már jelentkezett valamelyik panasz, az is halogatja, hogy szakorvoshoz forduljon.

Ez a rosszul értelmezett szemérem csak a páciens zavarja, míg az orvosok azt hangsúlyozzák: inkább egy megnyugtató eredménnyel záruló, kevés kellemetlenséggel járó vizsgálaton vegyen részt a beteg, mint hogy halogassa a vizitét. Különösen, ha vérzés nyomait fedezi fel a toalettpapíron. A panasz hátterében állhat aranyér, amelyet könnyen és biztonságosan lehet kezelni. De jelezhet daganatot is, ebben az esetben minden nap halogatás a gyógyulás esélyét csökkenti.

Az aranyér tipikus probléma kismamáknál, ülő foglalkozást végzőknél. Gyakran összefügg székelési nehézségekkel, ezért a tünetek kezelése – a vizitetés, a fájdalom, a kellemetlen érzés enyhítése – mellett a kiváltó okot is érdemes feltárni. Sok esetben megoldást jelent a táplálkozási szokások megváltoztatása, a székrekedés megelőzése. Ebben segít a rostban gazdag étrend, több zöldség, gyümölcs, gabonapelyhek, kefir, joghurt, aszalt szilva fogyasztása. Érdemes figyelni arra is, hogy naponta két-két és fél liter folyadékot igyunk, ami megkönnyíti a bélmozgást, ürítést.

■ K. É.

Mindent egy helyen az Önök szolgálatában!

Jó minőségű

- összecukható bot
- hűtő-, melegítő termékek
- lábápolási termékek
- termékek utazáshoz
- prémium és elasztikus termékcsalád

széleskörű választékával várjuk Önöket a patikákban

Hívaló minőségű FORTUNA termékeket keresse a patikákban.

Importálja és forgalmazza: **Medica Humana Kft.**,
1119 Budapest, Nándorfejérvári út 35.
Tel.: (06-1)374-9086. www.medicahumana.hu,
e-mail: info@medicahumana.hu
www.medicahumana.hu

Az aranyér ellen: Mastu S

Mi jut eszébe az aranyérről?



- Gyorsan csillapítja a fájdalmat, a viszkető és égő érzést (lídokain),
- hatásos a gyulladásai szemben (bufexamac),
- csökkenti a váladékozást (bázisos bizmutgallát),
- és elősegíti a sebgyógyulást (titán dioxid).



kenőcs és kúp



Az ülés ismét felüdülés!

Recept nélkül kapható gyógyszer. A kenőcsöt naponta kétszer, külsőleg vagy a végbélbe bejuttatva kell alkalmazni. A végbélkúpokból naponta kétszer egyet kell a végbélnyílásba felhelyezni. A készítmény nem alkalmazható bármely összetevője iránti túlérzékenység, valamint az alkalmazási terület szifilisz, illetve tuberkulózisos bőrfolyamatai esetén.

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

Fogyni kéne!

Sokat éhező generációk leszármazottai vagyunk. Őseinktől örököltük az úgynevezett takarékos gént, amely egykor előnyt jelentett, hiszen silány táplálékon is életben maradt az ember. Jól bírta az éhezést, és minden falat tápértékét hasznosította. Ma már kényelmesen élünk, és sokkal többet eszünk, mint amennyire szükségünk lenne. Ennek eredménye az elhízás.

A takarékos gén elmélete az egyik lehetséges magyarázata ennek a civilizációs betegségnek. „Az elhízás nemcsak esztétikai probléma, hanem az Egészségügyi Világszervezet szerint is betegség, így bizonyos orvosszakmai, táplálkozástudományi felkészültség is szükséges a szakszerű tanácsok megfogalmazásához” – olvashatjuk a *Tudatos fogyás – Testsúlycsökkentés az orvos tanácsaival* című könyvben. Tudjuk, az elhízás sok baj okozója lehet, a magas vérnyomástól a kóros vérszír- (lipid-) értékekig, szív- és érrendszeri, valamint daganatos betegségekre is hajlamosít.

Dr. Pados Gyula és dr. Audikovszky Mária azért vállalkoztak e könyv megírására, mert egy felmérés szerint az elhízottak csupán 12,8 százaléka fordul orvoshoz, dietetikushoz fogyási tanácsért. A többség ismerősöktől vagy a „televárból” tájékozódik. Nem csoda, ha annyi tévhit, erőfeszítés nélküli fogyást ígérő csodaszer és csoda-

diéta van forgalomban, miközben a népesség tovább hízik.

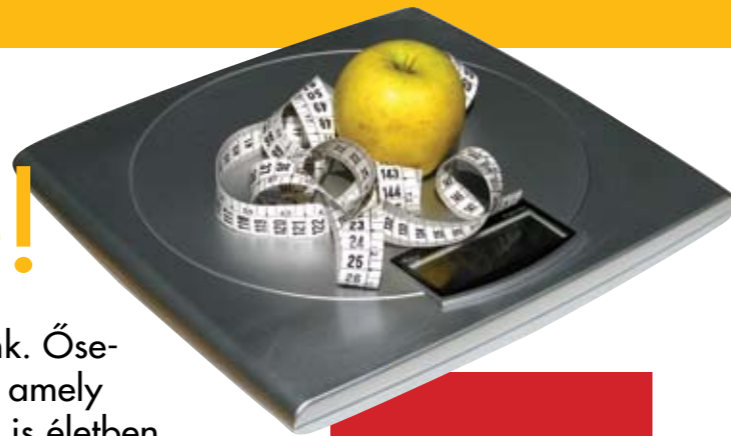
A szerzőpáros – a Szent Imre Kórház Lipidrezlegének szakorvosai – 18 000 beteg kezelésének tapasztalatai és a tudomány naprakész irányelvei alapján ajánlanak használható módszereket a tudatos fogyásra vállalkozóknak. A korszerű diéta ugyanis nem fogyókúra, amelyet két hónapig követünk, aztán visszatérhetünk régi, rossz étkezési szokásainkhoz, hanem átgondolt és következetes életmód kialakítását jelenti az egészségünk érdekében. Négy pillére: a diéta, az életmód-változtatás, a fizikai aktivitás, szükség szerint a gyógyszeres és/vagy műtéti kezelés. Tartós fogyás a megbillent energia-egyensúly helyreállításával érhető el, amelynek döntő eleme a fizikai igénybevételhez alkalmazkodó étrend összeállítása. Ez elsősorban kalóriaszegény, alacsony zsírtartalmú és a gyorsan felszívódó szénhidrátokat korlátozó diétát jelent, amelyben helyet kaphatnak a kedvenc ételek is. Vizsgálatok igazolják:

hosszú távon a szénhidrátszegény diéta a legnagyobb hatásfokú. Már az is sokat számít, ha csökkentjük az édes-vajas sütemények, a csokoládék, a chipsek, a cukrozott üdítők mennyiségét, és inkább ásványvizet, gyümölcszestét iszunk, a nyalánkságokat legfeljebb hetente egyszer, deszertként fogyasztjuk.

A Szent Imre Kórházban 1983 óta folytatott gyakorlat alapján kidolgozott módszer két részből áll: egy egyhetes, intézeti körülmények között megvalósított, 600-800 kcal-s diétával kezdődik, amely mintegy 4 kg-os fogyással, belgyógyászati kivizsgálással és a hosszú távú diétára való felkészüléssel jár. A második rész az otthoni, hosszú távú, nőknek 1200-1300, férfiaknak 1500 kalóriás, a gyorsan felszívódó szénhidrátokban korlátozott diéta, ambuláns kontrollal, szükség szerint újabb egyhetes kórházi megerősítéssel. Az étrend betartható, és ha ellenállunk a kísértéseknek, eredményes. Fontos a lelki támogatás, ez a titka a csoportos fogyás sikerének, és nélkülözhetetlen a fizikai aktivitás. Elhízottaknak a leginkább javasolt mozgásforma a gyaloglás, a kocogás és a kerékpározás.

A sikeresen lefogott korábbi betegek történetei igazolják a „Pados-módszer” eredményességét. (Ami nem azonos az interneten keringő „tojásos” Pados-módszerrel!) Táplálkozási ajánlások, étrendminták, tápanyagtáblázat és a lipid-központok listája teszi sokoldalúan használhatóvá ezt a könyvet.

■ KOLIMÁR ÉVA



Fontos!

Egy 70 kg-os ember 120 kcal-t tud leadni 1,75 km futással, 3,5 km-es sétával, illetve 5 km-es kerékpározással. Egy szelet torta mintegy 600 kcal-t tartalmaz.



A függelékben kalória- és tápanyagtáblázat segíti a tájékozódást.

■ KOLIMÁR ÉVA

Felfekvés

A felfekvés, orvosi nevén decubitus, a hosszan ágyban fekvő betegeknél gyakran előforduló bőrelváltozás. Oka az állandó nyomás, mely akadályozza a vérkeringést, a bőr vérellátásának normális működését. A nyomás következtében kialakuló vérkeringési zavar néhány óra alatt a bőr elhalását okozhatja. Kezdetben enyhe, majd egyre erősödő bőrpír jelzi, később seb alakul ki, ami folyamatosan mélyül. Előbb csak a bőr különböző rétegeit érinti az elváltozás, majd az izmokat, végül a csontokat is elérheti. A felfekvés fájdalommal jár, és a legnagyobb problémát a fertőzésveszély jelenti. Mozgásképtelen, netán eszméletlen vagy fájdalmat nem érző betegeknél életveszélyes lehet. A helyzetet súlyosítja, hogy az alapbetegség, aminek

következtében rossz fizikai állapot, esetleg alultápláltság áll fenn, lassítja, nehezíti a bőrön keletkező elváltozások gyógyulását. A kialakult felfekvés rosszabbodik a testnedvektől, izzadságtól, vizelettől, széklettől.

A felfekvés kialakulását könnyebb megakadályozni, mint a gyógyulást segíteni. Ágyban fekvő betegeknél ezért figyelni kell a testhelyzetre. Ha a beteg önállóan nem képes mozgásra, akkor gyakran kell forgatni, mozgatni őt, hogy a csontos részekre (keresztcsont, sacrok) ne nehezedjen hosszú időn keresztül nyomás, vagyis a bőr vérkeringése, vérellátása fennmaradjon. Bőrpír észlelésekor fokozott figyelemre van szükség. Ezek a területek érdemes párnával, vattával, egyéb puha anyaggal mentesíteni a nyomás alól az érintett testfelszínt. A bőr tisztítása, állandó szárazon tartása megakadályozhatja a felfekvés kialakulását. Ágyban fekvő betegeknél a mosdatás tálból történő szivacsos lemosás, a lehető legenyhébb – pH-semleges – szappannal vagy egyéb fürdetőszerezrel javasolt. A lemosás után gondos és alapos szárazra törlés szükséges, és hasznos bekenni a bőrt regeneráló, ápoló géllal. Figyelmet igényel a környezet, az ágy (vagy szék, kerekesszék stb.) tisztán és szárazon tartása. A testnedveket, izzadságot, vizeletet, székletet a lehető legrövidebb időn belül el kell távolítani, lemosás után gondoskodni a szárazra törléstől. Fontos az ágynemű, a ruhanemű, a hálóruha rendszeres és gyakori cseréje. Figyelni kell, hogy se a ruhanemű, se az ágynemű, se más anyag ne gyűrődjön, csomósodjon, és ne gyakoroljon feleslegesen nyomást, dörzsölést, irritációt a tehetetlen testre. Az általános állapot javulása, a megfelelő tápláltság, a mozgás nagymértékben segíti a gyógyulást.

A felfekvés kialakulását könnyebb megakadályozni, mint a gyógyulást segíteni.



Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász



Tükröm, tükröm, mondd meg bátran...

Megszabadulhat a felesleges kilótól alacsony energiatartalmú, kiegyensúlyozott étrenddel és a **ZEROKILO® FORTE** pezsgőtablettával.

A **Solutan®** (kitozán), amely standardizált természetes rost, segíthet a szervezetben lerakódott energiaraktárak – többségében zsírok – felszabadításában, aminek eredményeként súlycsökkenés következhet be.



Kellemes, narancsos és grapefruitos íze üdítően hat, és az étkezés előtt 10 perccel megivott ital segíthet visszanyerni ideális testsúlyát.

Ashaninka Pharma Kft. (1) 319-2160
www.fitoshop.hu


Hatékony és finom.

A Seni Care bőrápoló termékek megkönnyítik az inkontinenciával élők mindennapjait

Bőrápoló, bőrvédő krém cink-oxidtal | Tisztító, tápláló testlemosó | Bőrápoló tisztítóhab | Nedves törölkendő

Forgalmazza: bella-Hungária Kft., 3394 Egerszalók, Külső sor u.2
www.seni-inko.hu www.tzmo.hu Tel.: 06-36-574-300

Januári számunk helyes megfejtése: Tőzegáfonya a Celsustól (skandináv) és 4,4,1,3 (sudoku). A Celsus Kft. ajándécsomagját nyerte: Tóth Zoltán (Dunaújváros), a MEDICA Humana Kft. értékes ajándécsomagját nyerte Szóts Ákosné (Budapest). Gratulálunk!



MI A BILOBIL SZLOGENJE?		SZOMJ-OLTO FOLYADÉK	IRÓ (IVÁN) MÉZ VAN ILYEN	NÉZD CSAKI H-VITAMIN	FÉNY-TELEN A FALU VÉGE!	UTCAI PLAKÁT GUMIÖBJEKTÍV	SZÍR AUTÓJEL KÖTŐZŐ-SZER
➤ B							
JANUÁRI SÍETVE SZED				FUTVA BEFOG MARÓ VE-GYÜLET			
					ALAK-TALAN TERMŐ-FÖLD		SZÉT-HINTÓ
KÖR ALAKÚ HAMA-ROSAN	TUD IFJÚSÁ-GI ÍRÓ (FERENC)	INDÍTÉK BOKA EGYNEMŰ BETŰI	RÉSZEG-GÉ TESZ FÉRFINÉV		ÉJFÉL ELŐTT TENGERI HAL		MŰSOR-SZÓRÁS
			DOHÁNY-ÁRU SZENT-RÖVIDEN			GYOM ZIRC HATÁRAI!	
AZ ÓRÓK VÁROS! DOLOGTA-LAN MÉR		ORSZÁG-RESZ! FELTÉVE	SÍN-SZÉLEK! HAZA-FELEI!	ZENDÜLŐ TÉLI CSÁPA-DEK			
		AZON-KIVÜL BELGA AUTÓJEL		ÁLLATOK HAJTÓJA A TÁRGY RAGJA			
2 ➤						ERZSIKE ➤	

Zúg a füle? Szédül? Feledékeny? Ezek a rossz agyi vérkeringés tünetei.

A Bilobil természetes hatóanyagával fokozza az agyi idegsejtek oxigén és tápanyagellátását, serkenti az agy vérkeringését, ezáltal elősegíti a szellemi frissességet. A tartós hatás érdekében legalább 3 hónapon keresztül tanácsos szedni a Bilobil kapszulát.

Bilobil forte – az agy karbantartója.

E havi skandináv rejtvényünk fősorából arra a kérdésre kaphatunk választ, hogy mi a Bilobil szlogenje?

Februári rejtvényünk helyes megfejtői között a TEVA Magyarország Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2009. február 22-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)

Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

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

Töltse ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldeni. Helyes megfejtőink között a Studio Moderna Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2009. február 22-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)

Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu



KOSMODISK Classic

A Kosmodisk Classic gerincbántalmi segédeszköz a hát- és derékfájás enyhítésére vagy akár megszüntetésére szolgál. Akupresszúrás pontok stimulálásával, a gerinc melletti izmok ellazításával éri el hatását. Teljesen biztonságos eszköz: nincs mellékhatása, nincs ellenjavallata.

Megvásárolható: www.kosmodisk.hu
1067 Budapest, Teréz krt. 29.; 1117 Budapest, Fehérvári út 7.

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

SASSZEM-lézerkezelés: a végleges megoldás!

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

Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?

18 és 65 év között mindenkinek, aki csak szemüveg vagy kontaktlencse segítségével lát jól távolra. Sajnos azoknak, akik csak olvasáshoz viselnek szemüveget, de élesen látnak távolra, a lézerkezelés – egyelőre – nem jelent megoldást. Az alkalmasságról egy speciális vizsgálat során győződünk meg.

Hogyan történik maga a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer megfelelően megváltoztatja a szaruhártya felszínét. Az eljárás biztonságosságát jól mutatja, hogy a világon eddig több mint **10 millió sikeres lézerkezelés** történt. Ilyen nagyszámú eset alapján állíthatjuk, hogy az orvosi garanciával végzett lézeres kezelés ma már rutineljárásnak számít.

A fájdalommentes beavatkozás **csupán 1-2 percet** vesz igénybe, s ezt követően egyből haza is mehet a páciens. Az eljárás a legmodernebb, harmadik generációs, repülőpontos lézerrel történik. A beavatkozást követően a kezelt páciens élebben 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. Ejtsünk néhány szót az árakról is!

Azok a pácienseink, akik utánaszámolnak az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse-költségeiknek, nem tartják drágának az eljárást. A kezelés díja szemenként **129 000 Ft**, de részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9500 Ft 11 hónapon keresztül, 45 000 Ft-os kezdődéssel. 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, 40 000 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 12 000 Ft, de a mellékelt kártyával **ingyenes!**



INGYENES Vizsgálati Kártya

E kártya bemutatójának díjmentesen végezzük el a 12 000 Ft értékű, lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatát klinikánkon.



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

Sasszem-lézerkezelés – orvosi garanciával

GyH-9-2



Az arcbőr kipirosodásának enyhítésére.

Az Eucerin® Anti-Redness Bőrpír elleni arcápolói egy új, klinikailag tesztelt* termékcsalád, amelyet kifejezetten a kipirosodásra hajlamos arcbőr igényeinek megfelelően fejlesztettek ki. A kiterjedt bőrpír és a kapillárisok szemmel látható megjelenése a termékek 4 heti használata után jelentősen csökkenhet. Az Eucerin® Anti-Redness Bőrpír elleni színezett nappali arcápoló fluid egy bőnyugtató növényi kivonat (Licochalcone) és a zöld színsemlegesítő pigmentek együttes erejével gyorsan enyhíti a bőr pirosságát.

Az Eucerin® Anti-Redness Bőrpír elleni nappali arcápoló fluid és éjszakai arc krém Licochalcone-t tartalmaz és színezőanyag-mentes.

Az Eucerin® Anti-Redness termékek illatanyagmentesek és biztonsággal használhatók az érzékeny és kipirosodásra hajlamos arcbőrre.

Eucerin® Anti-Redness Bőrpír elleni termékek: Klinikai vizsgálatok

Az arcbőr látható kipirosodásának gyors csökkentése

- ▶ Semlegesíti az arcbőr piros, foltokban kipirosodott színét
- ▶ Az életminőség jelentős javulása (<0,05%)¹



A kipirosodásra hajlamos arcbőr állapotának javulása 4 hét alatt

- ▶ Az erythema jelentős csökkenése
- ▶ 4 és 8 hét után (<0,05%)¹



¹ Weber et al (2006) J Cosmet Dermatol, 5:227-232

² Weber T et al (2005): Licochalcone A hatóanyagot tartalmazó bőrápoló termékek tolerálhatóságának és hatékonyságának vizsgálata fibrinotek arcbőrén: jelentős erythema csökkentés és az arcbőr kipirosodása esetén. (Abstr.) J Am Acad Dermatol Vol 52 (3), 93.