

IV. évfolyam
6. szám

2009. június

Gyógyhír

magazin

**Mikrofonnal
egy élhetőbb
világért**

Interjú Horváth Katalinnal

Strandkórok

Napozzunk okosan!

Mire jó a vízitorna?

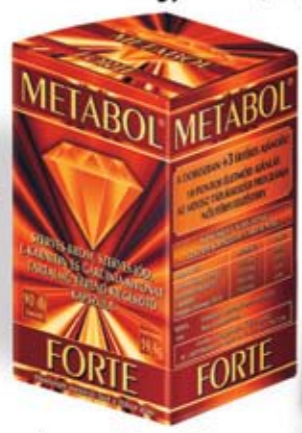
Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



NEM AKAROK TÖBB DUCI KÉPET AZ ALBUMOMBA! VAN MÉG REMÉNY?

Anikó vagyok, 35 éves. Profi fogyókúrázó. Zöldtea folyik az ereimben. A kiflit úgy hívom, hogy görbe szénhidrát. Káposztalevesen élek és a fülem mögött is "zsirszegény vaj" van. Tíz kettőt futok százon a gyerekekkel, mégis DUCI VAGYOK!

Van még remény?!!!



Ide nem remény kell!
METABOL FORTE, HOGY JÓL ALAKULJON!

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény- és bio boltokban, drogériákban!
Infóvonal: 398 7 398 www.everlife.hu



Lásson újra élesen!

Focus Medical - a szürkehályog műtétek specialistája!

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



Szürkehályagos szem...



Így 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!



További információért hívja a 06-1-450-3333-as telefonszámot, vagy látogasson el a www.focusmedical.hu weboldalra.

GYÓGYHÍR június

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12.
Telefon: 429-9104, 429-9105
411-1866, 411-1867, 411-1868
Fax: 411-1869
E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu
www.gyogyhir.hu
Lapigazgató: Hollauer Tibor
Főszerkesztő: Kolimár Éva
Hirdetési igazgató: Mező Gizi
Hirdetés: Press GT Kft.
Művészeti vezető: Gula Annamária
Címlapfotó: Deák Szabolcs
Megjelenik: havonta, 24-32 oldalon
Példányszám: 230 000 példány havonta
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárban, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz
Nyomdai előkészítés: Press GT Kft.
1139 Budapest, Úteg u. 49.
Tel.: 349-6135, fax: 452-0270
e-mail: info@pressgt.hu

Nyomdai kivitelezés: Infopress Group Hungary Zrt.
2600 Vác, Nádas u. 6.

Felelős vezető: Lakatos Imre vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



Gyógyhír magazin

a legnagyobb auditált példányszámú gyógyszerári terjesztésű magazin

A www.gyogyhir.hu szolgáltatásai:

GYÓGYHÍR KÖNYVESBOLT	GYÓGYSZERRENDELÉS KÜLFÖLDRŐL
GYÓGYSZERTÁR-KERESŐ	IDŐSOTTHONOK MAGYARORSZÁGON



Kedves Olvasó!



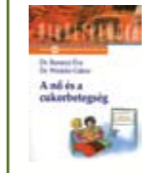
Miközben a nyaralást tervezi, számba veszi a várható egészségügyi kockázatokat? Amikor a tengerparton kóstolgatja a tenger gyümölcseit, eszébe jut, hogy az ételtől megbetegedhet? Imeretes, hogy a Földközi-tenger kagylóinak közel negyven százaléka hepatitis-A-val fertőzött. A vírus a nem megfelelően elkészített étellel terjed. Tavaly Magyarországon közel ötszázan fertőződtek meg valamilyen hepatitis vírussal, pedig a baj elkerülhető lett volna. Felelőtlenek vagyunk, derült ki az Egészségtudatos Utazásért Program hazai kutatásából: az utazók nagy része nem foglalkozik az egészségügyi felkészüléssel. Ön biztosan tájékozódik az utazáshoz szükséges védőoltásokról, gondosan becsomagolja állandóan szedett gyógyszereit, és minden váratlan eseményre felkészül, hogy a nyaralásról csak szép emlékekkel térjen haza.

Stoltz É

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

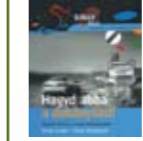
A könyv ára a szállítási költséget nem tartalmazza! Szállítás: postai utánvétellel.

Dr. Baranyi Éva – Dr. Winkler Gábor
A nő és a cukorbetegség 2800 Ft



A cukorbeteg nő terhessége mind az anya, mind születendő gyermeke szempontjából erősen fokozott veszélyeztetettséget jelent. E könyv a nők cukorbetegségéről szóló első, áttekintő jellegű, magyar nyelvű összeállítás.

Peter Cross – Clive Hopwood
Ha nem jön a baba - A meddőség okai és kezelése 2495 Ft



Használja ezt a könyvet, hogy összeállítsa saját, egyéni leszokási haditervét! A könyvben szereplő kiváló ötletek közül némelyik egyszerűen működik, míg mások talán kissé ijesztőek.

Dr. Rigó János – Bencsik Klára – Gaálné Labáth Katalin
A csonttritkulás diétás kezelése 780 Ft



Az osteoporosis – csonttritkulás – korunk egyik leggyakoribb betegsége. Sokféle hatásra vezethető vissza kialakulása. Ezeket a hatásokat megfelelő táplálkozással, életmóddal megelőzhetjük, de legalábbis mérsékelhetjük.

Simó Tímea
Ha nem jön a baba - A meddőség okai és kezelése 2990 Ft



A neves hazai szakemberek segítségével elkészített könyvből a meddőséggel küzdő párok választ kapnak az őket leginkább érintő kérdésekre akár a fogantatás hiánya, akár a magzat elvesztése áll a gyermektelenség hátterében.

A HÓNAP KÖNYVE

Dr. Fövényi József – Dr. Soltész Gyula
Inzulinnal kezelték kézikönyve 3200 Ft 2880 Ft



Az oktatókönyv számos tanáccsal látja el mindazokat, akik inzulinterápiát alkalmaznak. A gyakorlatra helyezik a hangsúlyt, ezt szem előtt tartva külön-külön tárgyalják a felnőtt-, illetve a csecsemő- és gyermekkor inzulinkezelésének problematikáját.

-10%

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!

INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHET!
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: REMÉNYI ÉVA, TEL.: 452-0277
www.gyogyhir.hu

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



Ha végre itt a nyár!

Egész évben arra várunk, hogy ragyogó napsütésben, vízparton élvezzük a nyár örömeit. A strandszezon kezdete előtt érdemes említést tenni az egészséget, testi épséget fenyegető kockázatokról, amelyek elronthatják a pihenésre, feltöltődésre szánt napokat.

A strandok veszélyes kórokozói lehetnek a súlyos hasmenést előidéző Calici vírusok, amelyek a víz lenyelésével, a piszkos kézzel való evés útján terjedhetnek. Fürdőhelyeken a Shigella baktérium fertőzésének kockázata is nagyobb.

Tipikus, bár ártalmatlan vírusfertőzés az úgynevezett uszodaszemölcs, amely leginkább a gyerekeket veszélyezteti. A néhány milliméter nagyságú, sárgásfehér, közepén enyhén besüllyedő göböcskék a bőrön bárhol kialakulhatnak, leggyakrabban az arcon, nyakon, a hónaljban, talpon találhatók. Ha a vény nélkül kapható patikaszerrel nem boldogulunk, a bőrgyógyász segíthet a bajon.

■ LÓRÁNTH IDA

Különleges kórokozók

Bár a klasszikusnak mondott nemi betegségeket (vérbajt, kankót, HIV-et) strandolás közben nem lehet elkapni, de előfordulhat herpesz, humán papilloma vírus vagy chlamydia, bár ezek kockázata a vizek korszerű fertőtlenítésével egyre kisebb. Nőknek veszélyes lehet sokáig ücsörögni a termálvizes medencékben, mert ott könnyebben összeszedhetnek valamilyen hüvelygyulladást előidéző fertőzést.

Attól függően, hogy fürdőzésre élő vizet vagy strandot választunk, más-más veszéllyel kell számolnunk. A természetes vizekben – ahol engedélyezett a fürdés – kisebb a különféle gombás és vírusos bőrfertőzések kockázata, mint a strandokon. A tiltott helyen való fürdőzés nemcsak azért veszélyes, mert kiszámíthatatlan a vízmélység és emiatt a víz hőfoka, ráadásul különféle vegyszerekkel, kórokozókcal is fertőzött lehet.

Alapszabály, hogy felhevült testtel, hirtelen ne csobbanjunk hideg vízbe, mert ez hirtelen szívgörccsöt okozhat. Ismeretlen helyen ne próbálkozzunk fejesugrással, mert ha a víz sekély, az ugrás következménye életveszélyes gerinc- vagy koponyasérülés lehet.

Uszodákban, strandokon az egyik leggyakoribb fertőzés a láb- és körömgomba. Csiky Márta kozmetológus szerint a kellemetlen tünetek a patikákban vény nélkül kapható szerekkel jól kezelhetők, mégis hasznosabb a fertőzések megelőzése. Ebben sokat segít, ha a strandon nem közlekedünk mezítláb, a közös zuhany alá is fürdőpapucsban állunk. Jó, ha betartjuk az alapvető higiénés követelményeket: fürdés előtt és után mindig lezuhanyozunk.

Tipikus strandbetegség a bakteriális vagy gombás eredetű külső hallójárat-, illetve a kötőhártya-gyulladás. A fülben megrekedő víz, az emiatt kialakuló fertőzés fájdalmat és viszketést okoz, amely mindenképp orvosi ellátást igényel. Szempanaszokat válthatnak ki a strandmedencék vizének fertőtlenítésszerei. Kötőhártya-gyuladást okozhatnak az adenovírusok, amelyek a mandulákat, a torkot is megtámadhatják, kisgyerekeknél pedig hasmenéses tüneteket produkálhatnak.

Salvequick 2009-ben is ragadja meg szerencsését!

Főnyeremény: egyhetes szeptemberi üdülés Egyiptomban teljes ellátással 4 csillagos szállodában 2 fő részére!

Küldjön be bármelyik Salvequick termékről egy akasztót a 1440 Budapest Pf.: 10. címre, s így pályázhat a főnyereményre! Részletek a szórólapokon és a www.salvequick.hu oldalon.

www.intercooperation.hu

Úti patika nyaralóknak

Még egynapos kirándulásra is érdemes mini úti patikát összeállítani, hosszabb nyaralásokra pedig elengedhetetlen gondosan összeválogatni, mire lehet vészhelyzetben szükségünk. Dr. Dick Katalin családorvost kértük meg, hogy segítsen bepakolni azokat a gyógyszereket és eszközöket, amelyek nélkül biztosan ne induljunk útnak!

Az üdülést igencsak meg tudják keseríteni a rosszulletek, betegségek. Idegen környezetben még elesettebbnek érezzük magunkat betegen. Távol otthonunktól inkább pihenéssel, városnézéssel, felfedezéssel lennének elfoglalva, nem betegeskedéssel. Könnyen előfordulhat, hogy nincs a közelben orvos, sem patika, és egy nem várt betegség vagy sérülés esetén időbe telik, mire szakszerű ellátást kaphatunk. Miért veszítsünk órákat azzal, hogy egy idegen városban gyógyszerért vagy drogériát keressünk? Kisebbségi egészségügyi problémákkal nem feltétlenül szükséges orvoshoz fordulni, sok esetben az otthonról hozott szerekkel mi magunk is tudjuk orvosolni a családtagok baját.

Figyelem! Állandóan szedett gyógyszereinkből elegendő mennyiséget vigyünk magunkkal! Ha gyógyszerünk kábítószer tartalmaz, akkor legyen nálunk orvosi igazolás arról, hogy a készítmény gyógyászati célt szolgál. Az úti patika csomagot mindig a kézipoggyászába tegyük, hogy ne kelljen keresgélni.

➤ **Fájdalom- és lázcsillapító:** jól jön, ha óvatlanul túl sok időt töltünk az erős nyári napon, vagy seles időben, front hatására megfájdul a fejük. Egy gyomorrontás is járhat fejfájással, ezért a fájdalom- és lázcsillapító alapvető kellék minden utazónak. Lényeges, hogy a betegtájékoztatót is tegyük mellé, nehogy rosszul adagoljuk a gyógyszert! A lázmerőt se felejtjük otthon!

➤ **Sebtapasz és kötszer:** kellemetlen, ha a lábbeli feltöri a lábunkat, ami megkeserítheti a városnézést. Kiránduláson vagy tengerparton is felsérthetjük a talpunkat, ezért hasznos, ha egy doboz sebtapasz mindig van kiegészítésünkben. A minőségi, légáteresztő ragtapaszra ne sajnáljuk a pénzt, olyat érdemes vásárolni, amelyiket könnyen, gyorsan, higiénikusan tudunk használni. Egy csomag gézlap, némi rugalmas kötözőszer és egy kis üveg fertőtlenítőszer is jól jöhet, ha befér a pakkba, vigyünk magunkkal!

➤ **Hűsítő, nyugtató termék:** olyat érdemes választani, amelyet használhatunk méh-, darázs-, szúnyogcsípésre és leégésre is. A bőrkiütések, csalánkiütések, rovarcsípés, bőrpír és az enyhe

fokú égési sérülések során fellépő viszketést enyhíthetjük hűsítő készítménnyel. Amennyiben a duzzanat, bőrvizketés nem csillapodik, a biztonság kedvéért keressünk fel egy orvost!

➤ **Hasmenés elleni szerek:** az utazók hasmenése a leggyakoribb egészségügyi probléma a külföldi tartózkodás alatt. A betegséget általában az elmulasztott kézmosás miatt, illetve szennyezett ételtől vagy innivalótól kaphatjuk el. A hasmenéshez gyakran társul puffadás, láz, gyengeség, és járhat hányással is. Még egy felnőtt ember is gyorsan kiszáradhat és legyengülhet a nagy folyadékvesztéstől, a gyerekek kezelésére még nagyobb figyelmet kell fordítani. Széntabletta vagy recept nélkül kapható hasfogó készítmény mindenképpen legyen nálunk, és gondoljunk a folyadékpótlásra is! Ilyen esetben jó szolgálatot tehet az elveszített sókat, ásványi anyagokat pótló izotóniás ital, vagy vészhelyzetben segít az egy pohár ásványvízben oldott csapott teáskanálnyi só és cukor.

➤ **Kullancscsipesz:** a célszerűen kialakított fémcsipeszrel gyorsan és könnyedén eltávolíthatjuk a kullancsokat, de jó szolgálatot tehet akkor is, ha apró tüskéket kell kihúzni a bőrünkől.

➤ **Herpesz elleni krém:** a napsütés UV sugárzása vagy a szokatlan ételek hatására könnyen előbukkanhat a herpesz. Épp ezért vigyünk magunkkal az egyébként már bevált krémet, ecsetelőt, hiszen nem foglal nagy helyet, de sokat segít a bajban!

➤ **Övszer, fogamzásgátló:** a fogamzásgátlót szedőknek különösen fontos, hogy a nyaralás alatt is beszédjék a soron következő tablettát, hiszen külföldön nem egykönnyen tudjuk felírni és beszerezni a pirulákat, ezt egyetlen biztosítás sem fedezi. Egyébként is nyaralás közben könnyebben szövődnek szerelmek, ám ekkor sem szabad megfeledkezni a védekezésről. A nemi betegségektől és a nem kívánt terhességtől védő övszert ma már elég sok helyen lehet kapni, de hasznos lehet elővigyázatosságból egy csomaggal bepakolni a kiegészítőbe.

■ MÁRTON ANITA



A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Dr. Ternák Gábor: **Utazás – egészség utazóknak**
- Michele Boiron – Alan Payre-Ficot: **Homeopátia a mindennapi gyakorlatban**

www.gyogyhir.hu

ROVAR CSÍPTE? LEHORZSOLTA? LEÉGETT? MEGÉGETT? CSALÁNKIÜTÉSES?



Az Ashankinca® Macskakarom Gél

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

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

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEG-TÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

Útravaló

A térkép, napszemüveg, szalmakalap, fényvédő napozószer mellett jó, ha van nálunk ragtapasz, bőrpoló rovarcsípésre, leégésre, és számos apróság. Mi kerüljön még a poggyászbba, amikor nyaralni indulunk? Ehhez adunk hasznos ötleteket.

HUSK maghéj

A Plantago ovata gyógy-növény maghéjából készült gyógyhatású készítmény alkalmas a székrekedés és hasmenés természetes megoldására, hozzászokás nélkül. Letisztítja a bélfalakat, így méregteleníti a szervezetet, segíthet az egészséges fogyásban. Psyllium Basic Fiber néven kapszulázva is kapható. Glutén-, tej-, tojás-, szója és adalékmentes.



Információ: www.husk.hu
Tel.: 06/20-464-7493

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEG-TÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

FÜRDŐZŐKNEK CRAN-C

A fürdőzés, nyaralás örömét biztosítja a Cran-C étrend-kiegészítő kapszula (Pharmaforte), amely segíti a vizeletkiválasztó szervek egészséges működését. Gyümölcserezetű (amerikai tőzegáfonya-kivonat) hatóanyaga biztonságos, gyermekeknek és várandósoknak is ajánlott.



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

NE FELEJTSE OTTHON!



- Napégés
- Horzsolás
- Égési sérülés
- Bőrgyulladás
- Hámosítás
- Sebgyógyítás
- Száraz bőr

A Panthenol spray segíti a bőr regenerálódását. A dexpanthenol tartalmú külsőleges készítmény revitalizálja és kondicionálja a bőrt, enyhíti a napégés tüneteit.

Chauvin ankerpharm magyarországi képviselete,
2040 Budaörs, Szabadság út 117/A II. em.,
www.bauschandlomb.hu

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEG-TÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

SAFORELLE INTIM CSOMAG UTAZÁSHOZ



Az egyetlen speciális Dynaphytoliskivonatot tartalmazó intim termékcsalád, melynek segítségével jelentősen csökkenthető a Candida gomba okozta fertőzés kockázata, illetve kellemetlen tüneteinek mértéke. Tekintettel a fokozott nyári fertőzésveszélyre (strandok, vízpart, kirándulás) minden, a saját egészségére odafigyelő nőnek az intim fertőzések elkerülése érdekében ajánljuk mindennapi használatra.

Euopharm Trade Kft.
Tel.: 06-1/402-4204

ALLERGIAMEGELŐZÉS!

Utazáskor kerülhetünk olyan helyekre, ahol a levegő poros és száraz. A Pollen Stop Nasaleze az orrnyálkahártyáján vékony, nedves védőréteget képez. Ez a gél szűrőként működik, nem engedi az allergéneket és a port a nyálkahártyára, emellett nedvesen tartja az orr belsejét. Perceken belül enyhíti a szénanátha kellemetlen tüneteit, hatását 3 órán keresztül megtartja.



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

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

Amikor a szemüveg már nem segít, mi még segíthetünk.



Elektronikus olvasó készülékek, magyarul beszélő eszközök, valamint speciális nagytők a látássérülés bármely esetére.

LABRADOR BT.
Tel: +36 30 248 66 41
www.labrador-bt.hu



Természetes segítség rovarcsípés esetén



Az Aromax Moszkitó stift természetes hatóanyagokat – illóolajokat, hűsítő hatású alkoholt, földimogyoróolajat és B5-provitamint (panthenol) – tartalmaz.

Használatát különböző rovarok – pl. szúnyog, méh, darázs, pók – okozta csípések, illetve csalán által kiváltott bőrkiütések kezelésére ajánljuk.

Kellemesen és hatékonyan hűsíti, nyugtatja a sérült bőrt, csillapítja a kellemetlen viszketést.

Aromax Zrt.
Tel: (1) 277-7878 www.aromax.hu

SEGÍTŐ BAKTÉRIUMOK!



Ismeretlen tájakon mások a higiénés viszonyok, szinte biztos, hogy találkozunk új baktériumokkal. Gyakran a víz okoz fertőzést. Nagy melegben gyorsabban szaporodnak a baktériumok az ételekben is. Ilyenkor célszerű növelnünk a segítő baktériumok arányát. Már napokkal az indulás előtt kezdjük el a Protexin probiotikumot szedni, és szedjük végig az utazás alatt, sőt, hazaérkezés után is.

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

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEG-TÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

GONDTALAN KIRÁNDULÁSHOZ AZ EGÉSZ CSALÁDNAK

Ben's kullancs és szúnyogriasztó spray 37 ml és 100 ml kiszerelésben.

A bőrfelületre juttatva 6-8 órán keresztül távol tartja a vérszívó rovarokat. Kétéves kortól használható. 30% DEET hatóanyag tartalmú. A ben's törölköndő akár egy mellyzsebben is elfér. Megkönnyíti és pontosabbá teszi a hatóanyag felvitelét.

Forgalmazza: MediLine Üzletház Kft. 1139 Bp., Csizma u. 4.
Tel.: 239-1828
www.mediline.hu



GYORS ENYHÜLÉS A CSÍPÉSEKRE



After Bite: elsősegély a rovar és egyéb csípések esetén.

Az After Bite termékcsalád abban az esetben nyújt hűsítő megoldást, ha a szúnyog, légy, bögoly, hangya, méh, darázs, medúza vagy épp csalán okozta kellemetlen viszkető, égető érzést tapasztal bőrén. Hatásosan csillapítja a viszketést és csökkenti a duzzanatot. Gyermekek és érzékeny bőrű felnőttek keressék az After Bite Sensitiv krémet.

Forgalmazza: MediLine Üzletház Kft. 1139 Bp., Csizma u. 4.
Tel.: 239-1828
www.mediline.hu

Horváth Katalin: A hit is az egészséges életmód része

Miközben hétköznapijaink életminőségét tekintve egyre több kérdés merül fel bennünk, egyre többen tevékenykednek egy kívül-belül egészségesebb, élhetőbb világ népszerűsítéséért. Ki-ki a maga eszközeivel. Horváth Katalin szerkesztő-riporter a vidéki életet, gazdálkodást, hagyományokat bemutató riportjaival, környezet- és emberbarát szemléletével, valamint személyes példájával.

Szerencsés, ha valaki olyan munkát végezhet, amellyel magánemberként is teljes mértékben azonosulni tud. Megfogalmazódott már benned, hogy ez nagy ajándék a számodra?

– Valóban azt teszem, amire mindig is vágytam. Az otthoni neveltetés, no meg gyermekkori olvasmányaim történelmi hőseinek példáján felbuzdulva olyan tettekről álmodoztam, amelyekkel egy kicsit megváltoztathatom a körülöttem lévő világot. Olyan pályát kerestem, ahol kimondhatom az igazságot, ahol

megvédhetek másokat, vagy legalábbis segíthetek rajtuk. Erről szólt a rádióbeli „krónikás” időszakom, és erre ad lehetőséget jelenlegi televíziós munkám is. Járom az országot, és riportokat készítek a vidéken élők mindennapjairól, örömeiről, gondjairól, a kis közösségek értékteremtő munkájáról. Magam is vidékről származom, mezőkövesdi vagyok. Miután gyakorta hazajárok, a szülői ház ma is olyan, mintha tegnap lettünk volna gyerekek. Két testvéremmel ástuk a kertet, veteményeztünk, és alig vártuk, hogy érjen az őszibarack, vagy leszedhessük az első uborkát. A kóstolót mindig három egyenlő részre osztottuk. Minket így neveltek. Azóta is jó testvérek vagyunk.

Jelenlegi életmódod, szokásaid miben tükrözik a riportjaidban képviselt ideológiát?

– Odafigyelek arra, amiben lehetőségem van tenni. A társasházban, ahol lakom, javasoltam, hogy amit lehet, azt a szelektív gyűjtőbe vigyük, és ne a kukába tegyük. Erre a vidéki házunkban is ügyelek. Úgy gondolom, a megoldásokat és a szemléletváltást nem kell „felülről” várni, először nekem kell tennem érte. Élelmiszert rendszerint piacon vásárolok, lehetőleg termelőtől, olyan árut, ami valóban a kiskertben termett. Nagyon szeretem a gyümölcsöket. Sárgadinnyén és őszibarackon el tudnék élni. Így vagyok a zöldségekkel is. Legutóbb éppen a spenótot és a medvehagymát házastottam össze sajátos módon: nagyon finom párolva. Nagy teafofogyasztó vagyok, különösen télen. Leforrázom a gyógynövényt, majd mézzel, cit-

rommal ízesítem. Szerintem a bodzavirágtea mennyei ital. Méhész unokaöcsém vett rá sok-sok évvel ezelőtt, hogy felejtsen el a cukrot. Azóta a szénanátha sem kínoz tavasszal. Valójában egyszerűsége és természetessége törekszem. Mostanában sokat hallani a reformétkezésről, és elhitetik velünk, hogy feltalálták a kanálban a mélyedést, holott lényegében arról van szó, hogy visszanyúlunk a régi, hagyományos táplálkozáshoz. Az idős falusi asszonyok ma is ismerik ezeket a „recepteket”.

Mindennapos, kihagyhatatlan szokásaid, szer-tartásaid is vannak?

– Szerartásaim nincsenek. Imádkozzál és tornázzál, mondom magamnak minden reggel. Amikor kinyílik a szemem, hálát adok, hogy ezt a napot is megértem. Én tényleg értékelem az életet. Annál is inkább, mivel tekinthetem úgy, hogy nekem ez a második. Tizen-nyolc évvel ezelőtt volt egy komoly koponyasérüléssel járó autóbalesetem. Akkor átértékelődött az élet, és hiszem, hogy van isteni gondviselés. Vallásos családban nőttem fel, így nálam természetes a hit. Ha visszagondolok eddigi életemre, mindig sikerült, amit elgondoltam, vagy célul kitűztem. Néha évekre tellett, de sikerült. Azóta megtanultam, hogy várakozni is tudni kell. Ami fontos még, az a szerető és összetartó család. Ha úgy tetszik, ez is az egészséges életmód része, akárcsak a reggeli torna. Ez utóbbi számomra inkább lazító gyakorlatokat jelent, némi fekvőtámasz-szal fűszerezve. Néha pedig kertészkedem. Ezt hívom én agrofittesznek.

Az egyéni életformától, szemlélettől függően vannak, akik bizonyos életkort betöltve veszítenek ambícióikból, lelkesedésükből, mások éveik számától függetlenül tele vannak tervekkel. Téged mi motivál?

– Nem számolom az évek múlását, és szeretem a munkámat. Hétről hétre új helyszíneken, új emberekkel találkozom, akik egy pillanatra megosztják velem az életüket. Ezekből a találkozásokból mindig erőt, energiát merítek.

PÁPAY ESZTER ■

Hogy az utazás mozgó része is kellemes legyen...

Hogy úticélunkat elérjük, járművel közlekedünk. Ez legtöbbször kellemes élmény. Annak azonban, aki a tengeri- vagy utazási betegségnek nevezett tünetegyüttesben szenved, az út sajnos rendkívüli megpróbáltatást is jelenthet. Mivel jár az utazási betegség? Mindenki emlékszik az első elszívott cigaretta után jelentkező szédülés, sápadtság, szívdobogás érzésére. Ezek a tengeribetegség gyakori tünetei is. A homeopátia hasonlóság törvénye alapján gyakran dohánynövényből, **Tabacumból** készült szert rendel a panaszok enyhítésére.

Hosszabb úton nagyon súlyossá válhat a tengeribetegség. A test helyzetét és a mozgást a belső fül és a szem együttesen érzékeli. Egy dülöngélő hajó belsejében pl. a belső fül egyensúlyszerve érzékeli a hullámok mozgását, de a szem nem. A két szerv eltérő jelzéseket küld az agynak, és felborul a rendszer.

Másik gyakran alkalmazott szer a **Cocculus indicus**. Ilyenkor behunyt szemmel, fekvé javulnak a tünetek, és az étel illata rontja az állapotot. Ha némi evés enyhíti az émelygést, de erős nyálzás tapasztalható, a **Pertoleum** lesz a megoldás. Ha nyugtalanság és hányinger együtt jelentkezik, de az állapotot könnyebb fekvé elviselni,



Rhus toxicodendron segíthet.

A koponya hátsó részén és az egyik szem fölött jelentkező fejfájás, a kávé vagy étel illatára romló émelygés, reszketés és kellemetlen bőföggéssel járó gyomorpanaszok szere a **Nux Vomica**. Jó tudni, hogy a **Nux Vomica** másnaposságra is kiváló!

Van, akit nem a hányinger, hanem a repüléstől való félelem kínoz. A halálfélelem és a pánik egyik legjobb szere az **Aconitum**. A repülés alatti turbulenciák, amikor a gép hirtelen magasságot veszít, rosszul-életet és félelmet okozhatnak. Ilyenkor jó, ha kéznél van a **Borax**.

Létezik több, jól bevált szert tartalmazó komplex készítmény is, mely mellékhatások nélkül adható kisgyermekeknek és időseknek egyaránt. A komplex tabletták megelőzőként is szedhetők.

Pucsk Bernadette

ELŐZZÜK MEG A RÓKÁT!

Földön, vízen, levegőben az utazási rosszul-élet, **HÁNYINGER** kezelésére.

Homeopátiás gyógyszerkészítmény a család minden tagjának.
Nem okoz aluszékonyságot, látászavart.

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

BOIRON®
HOMEOPÁTIA
A SZELID GYÓGYMÓD.

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ
GYÓGYSZER.
KERESSE A PATIKÁKBAN!
WWW.UTAZASIROSSZULLET.HU

NÉVJEGY

Csillagjegye: Halak
Televíziós műsora: Echo Tv – Gazdafórum
Kedvenc olvasmány: Arany János összes művei
Kedvenc hobbi: kertészkedés
Kedvenc étel: sárgadinnye

Torna a vízben

A vízi torna, divatosabb nevén az aquafitness vagy aquatréning egyre népszerűbb, kímélő, mégis hatékony sportolási forma. Lényege roppant egyszerű: a meghatározott tornagyakorlatokat a biztonságos szárazföld helyett a vízben végezzük. Nem kell hozzá úszástudás, emellett a különböző egészségügyi problémákkal küszködők is bátran alkalmazhatják.

A mindössze 20 éves múltra visszatekintő, Amerikából származó mozgásforma szinte mindenkinek ajánlott, gyermekeknek és időseknek egyaránt. Az aquafitness, azon túl, hogy minden izomcsoportot megdolgoztat, a víz relaxáló hatásának köszönhetően pihentet is.

Míg a szárazföldi torna közben a gravitáció ellenében dolgozunk, addig a vízben a közegellenállást kell legyőznünk, ami sokkal intenzívebb munkára készíti az izmokat. Ugyanakkor a víz felhajtóereje miatt testsúlyunk csökken, ezáltal a vízben végzett tornát könnyebbnek érezzük. Ennek köszönhetően az aquafitness kíméli az ízületeket, a gerincoszlopot, a test egész támasztórendszerét. További előnye, hogy javítja az erőnlétet, növeli a szervezet állóképességét, fejleszti a koordinációs képességet, hozzájárul a helyes testtartás kialakításához. A hidrosztatikai nyomásnak is fontos szerepe van; csökkenti az ízületi és



izomfájdalmakat, javítja a mélyizmok vérkeringését, így a szív több oxigénhez jut, és a légzőrendszer munkája is könnyebb lesz. Mivel a vízben csökken a pulzusszám, ezért szívverésünk folyamatosan a zírőréteg tartományban marad, így igen sok kalóriát égethetünk el; ideális fogyókúrások számára is.

A tornához a 110-140 cm mélységű víz a legalkalmasabb, amelynek hőmérséklete 25-30 °C. Az ennél melegebb víz már megerőlteti a szívet, a hidegebb pedig izomgörcsöt okozhat. Az aquatréning kellékei szivacszerű anyagból készülnek, pillékönnyűek, és nem szívják magukba a vizet. A legalapvetőbb eszközök a vízi súlyzó, a lábsúlyzó és a vízi nudli – ez utóbbi egy kétméteres rúd, amellyel víz feletti gyakorlatokat végezhetünk.

– A vízi torna előnye, hogy szinte minden korosztálynak ajánlható rekreációs sport. Minden betegségnél javasolt, kivételt képez az akut visszérgyulladás – mondja M. Kecskés Edit, az Angolna Víziiskola és Angolna Gyógy-úszó Alapítvány vezetője. – Kifejezetten hasznos a túlsúlyosoknak, az ülő foglalkozást űzőknek, az ízületi és gerincbántalmaktól, csonttritkulástól szenvedőknek, krónikus légúti problémák, gerincferdülés, egyéb ortopédiai rendellenesség esetén, műtétek utáni rehabilitációs tornaként, de pszichoszomatikus zavarok, depresszió kiegészítő kezelésekként is. A terheltség harmadik hónapjától egészséges kismamáknak is javasoljuk.

A gyakorlatokat kisebb csoportokban vagy egyénre szabottan ajánlott végezni. A foglalkozások átlagosan 45 percesek, ez mindig az egyén igényétől és állapotától függ. M. Kecskés Edit tapasztalata szerint a vízi torna iránt érdeklődők közül sajnos csak kevesen ismerkednek meg közelebbről ezzel az egészséges mozgásformával. Pedig érdemes lenne kipróbálni.

■ VAJDA ANGÉLA

Kicsiknek kiváló

A vízitorna-foglalkozásokon egészséges csecsemők és gyermekek is részt vesznek: a csecsemők babaúszás, a nagyobbak játékos, úszástudásra felkészítő torna keretében barátkoznak a vízzel. Az egészséges apróságok mellett az alapítvány sérülés-specifikus úszástudatásokat tart értelmi és mozgássérült, valamint halmozottan sérült gyermekek számára, mely foglalkozások nagy részét a vízi torna teszi ki. További információ: www.angolna.hu



www.gyogyhir.hu

Szabadon lélegezni

Könnyes szem, tüsszögés, eldugult orr vagy éppen orrfolyás miatt halomba gyűrt papír zsebkendők jelzik, hogy virágba borult fű, fa, cserje és ingerlő pollenek szállnak a levegőben. Az allergiások ilyenkor a vízparton vagy a magas hegyekben lélegezhetnek fel. De van más megoldás is.

Egyre több embert kínoz az allergia. Ebben minden bizonnyal szerepet játszik a szennyezett levegő és az egyéni érzékenység. Jó tudni, hogy az allergiára való hajlam öröklődik. Ha a családban nincs allergiás, a születendő csecsemőnél 10 százalék az esély az allergiás megbetegedésre. Ha mindkét szülő allergiás, a veszély mintegy 60-80 százalékra nőhet. Ez a hajlam még nem jelenti azt, hogy a gyermek meg is betegszik, csak a megbetegedés esélyét hordozza magában.

Az allergia megjelenése nincs életkorhoz kötve, bármi kor kialakulhatnak az első tünetek. Fontos, hogy a legegyszerűbb allergiás tünetekkel is forduljunk orvoshoz, mert az időben elkezdett és megfelelően beállított kezelés jelentősen javítja az életminőséget.

A terápia fontos része az életmódra vonatkozó tanácsok betartása. A kivizsgált allergiás tudja,

mire érzékeny, ezért az adott növény pollenszórására fel tud készülni. Érdemes a szabadságot erre az időszakra időzíteni, és a tengerpartra vagy a magas hegyekre szervezni a vakációt. Aki ezt nem teheti, néhány óvintézkedéssel elviselhetőbbé teheti ezt az időszakot: amikor magas a pollen-szám, nem tartózkodik a szabadban, a lakásban, autóban légkondicionálót használ, esténként ha-

Pollenjelentés

Az ÁNTSZ Aerobiológiai Hálózatának munkatársai 19 állomáson monitorozzák 32 növényi pollen és 2 gombaspóra koncentrációját a levegőben. A pollencsapdák 60 kilométeres körzetből gyűjtik be a polleneket. Heti jelentéseket készítenek a különböző növények pollenjeinek megjelenéséről, mértékéről, illetve az emberi szervezetre gyakorolt esetleges hatásairól. Várhatóan május végére lassan csökken a fenyőfélék virágzása, tetőzik a bodza pollenszórása, erősödik a pázsítfűféléké. Fokozatosan indul a csalánfélék, a lórom és a hárs virágzása.

■ K. É.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ⇒ Dr. Nékám Kristóf: **Allergia – környezetünk csapdája**
 - ⇒ Dr. Kellermann Aranka Terézia: **A sokarcú allergia**
 - ⇒ Kissné Farkas Erika: **Allergiás gyermekek táplálása – nyáron**
 - ⇒ Dr. Hirsberg Andor: **Amit a szénanátháról tudni kell**
- www.gyogyhir.hu

jat most, hogy a párnára ne kerüljön a légutakat ingerlő pollen. Jó program lehet a barlangtúra, mert a hegy gyomrában a tiszta levegőt szabadon belelegezheti.

Mindent egy helyen az Önök szolgálatában!



- Jó minőségű
- elegáns sétatobotok, rózsafából
 - neoprén és elasztikus rögzítők
 - prémium termékcsalád
 - gyógyszerívő 4 funkcióval
 - lábápolási termékek
 - mágneses rögzítők
 - hideg, meleg borogatások
 - szájpótlási termékek
 - babaápolási termékek



Kiváló minőségű FORTUNA termékeket keresse a patikákban.

Importálja és forgalmazza: **Medica Humana Kft.**
Tel.: (06-30) 206 6882
e-mail: info@medicahumana.hu
www.medicahumana.hu

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

Szénanáthás?
Eldugult az orra?

RHINOSPRAY PLUS
AZ ORR SZABADSÁGA

A Rhinospray plus **aktív hatóanyaga** percek alatt felszabadítja, és tartósan tisztán tartja az orrát. Ezzel egyidejűleg az **eukalip-tuszolaj** vékony filmréteget képez az orr nyálkahártyáján, és így megakadályozza annak kiszáradását, míg a **mentol** és a **kámfor** a légzés friss, tiszta, hűs érzését nyújtja. Iskoláskorú gyermekeknek is adható.

1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 6. Telefon: (1) 299 8932

Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.
A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



■ ■ ■ Nyári meghűlés

Immunrendszerünk olyan biztonsági szolgálathoz hasonlítható, melyhez minden szerv, csont, izom, in kapcsolódik. Az ellenség szervezetünk energiáját és erőforrásait felhasználva szövetségeket állít elő, testi sejtjeinket arra kényszeríti, hogy neki dolgozzanak. De szervezetünk védekezőrendszere ugyanígy szakadatlanul újabb katonákat állít elő és küld harcra, gondoskodik az utánpótlásról, az eseteket pedig elszállítja. Ami megfázáskor nyálka (orrváladék, felkőhögött slejm) vagy genny formájában kiválasztódik, nem más, mint a harc hulladéka.

Szervezetünket a nátha/influenza jelentősen igénybe veszi, s egyértelmű, hogy a legjobb védelmet az immunrendszer erősítése jelenti: ütöképes, jól szervezett biztonsági szolgálat mindenféle betolakodóval másodpercek alatt végez. Az azonban az örök gyengék, az ellenség felülkerekedik.

Immunrendszerünk védelmét és erősítését leginkább:

- a stressz oldása
- a táplálék kiegészítése – vitaminokkal, nyomelemekkel, ásványi anyagokkal
- a sok testmozgás
- a napfény
- a pihenés szolgálja.

A stressz, a taposómalom és a feszültség megterheli immunrendszerünket. A stressz nemcsak sorsszerű vagy hivatásfüggő, de el is kerülhet – ráadásul teljes, sőt fokozott teljesítőképesség mellett! A legegyszerűbb és leghatékonyabb stresszűző az öt tibeti jógyakorlat – az öt rítus –, ami könnyen megtanulható, és a mindennapi életbe ugyanúgy beépíthető, mint a fogmosás.

Gyógyhír KLINIKA Az orvos válaszol

Sok esetben ajánlatosak a táplálékkiegészítők, mivel a környezeti terhelések elől nem vagy csak alig menekülhetünk. Köztük a legjobb immunerősítő a C-vitamin. A C-vitamin-tablettákat mindig természetes C-vitamin-forrással együtt, például egy pohár frissen préselt narancslével vegyük be! Mindemellett rendszeresen testmozgás is kell végeznünk. A vasáronkénti teniszmeccs csak akkor ér valamit, ha egyébként rendszeresen sportolunk, tehát fittek vagyunk.

Fontos immunerősítő gyógynövények: hársvirág, echinacea, bodzavirág, fehérmályvalevél, fűzfakéreg, legyezőfű, de segít a noni ital, aloe géll, ginzengyökér, a szibériai ginzeng és a lapacho tea. Általában egy-egy gyógynövény-kombinációt nem jó két-három hétnél tovább fogyasztani, mert a szervezet megszokja, és hatása csökken.

Közönséges meghűlés esetén nincs más teendők, mint elősegíteni, hogy immunrendszerünk sikeresen megbirkózzon a fertőzéssel. Antibiotikumokkal csak a baktériumok győzhetnek le, a vírusok nem! Ezért szokványos megfázás esetén, melyet rendszerint vírusok okoznak, nem javasolt az alkalmazásuk.

Dr. Tamasi József
belgyógyász szakorvos

Telefon: (1) 315-2018, (1) 315-2069
E-mail: recepicio@biovital.hu



Önvizsgálat és szűrés

Sokan tartanak a mammográfiától. Egyrészt azért, mert úgy gondolják, egy kellemetlen vizsgálaton kell átesniük. Másrészt azért, mert félnek attól, hogy valamilyen rendellenességre derülhet fény, és szembesülni kell a lappangó betegséggel.

felismerésben kulcsszerepet játszik a rendszeres önvizsgálat és az ingyenes mammográfiás szűrővizsgálat. Fontos két évente megjelenni mammográfián, az elváltozásokat ugyanis könnyebb észrevenni, ha a frissen készült felvételt összehasonlíthatják a korábbiakkal.

Aki bármilyen apró rendellenességet észlel az emlőjében, fájdalomtalan csomót tapint, az emlőbimbó behúzódik, ekcémászerű elváltozást talál rajta, az emlő bőrén lát behúzódást, vagy a bőr keménnyé, pirossá válik (az ellenoldalihoz képest), az emlőbimbóból véres váladék ürül, illetve a hónaljában csomót tapint, haladéktalanul forduljon orvoshoz.

Az AVON világszerte támogatja az emlőrák elleni küzdelmet, a jótékony akciókkal összegyűjtött adományokból jut a kutatásokra, valamint korszerű diagnosztikai műszerekre, gyógyító eszközökre is. A hagyományokat követve a kozmetikai cég idén ismét gyaloglást szervez, június 6-án, szombaton a Városligetben, hogy bátorítsa a nőket: tegyenek meg mindent a saját egészségükért. A rendezvényen divatos pólok értékesítésével gyűjtik az adományokat.

■ K. É.

MONDJON IGENT A TÖBBLETENERGIÁRA!

A CELSUS **Q1 és Q10** energiapáros segíthet, ha

- ✓ aktívabb életet szeretne élni
- ✓ növelné munkabírását
- ✓ szívét jó erőben akarja megőrizni
- ✓ energiahányban szenved

60 mg Q10-tartalom!

Egyedi **Q1-tartalma** a **Q10** erejét fokozza!



Keresse a CELSUS Kft. hazai étrend-kiegészítő terméksaládját a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban és a Biovital-Egészségközpontban!
Infóvonal: (06-1) 225-2742 • www.celsus.hu • www.naturshop.hu

Kaló VÉGLEGES SZŐRTELENÍTŐ!

TÖBBÉ NEM NŐ A SZŐR! SZŐR STOP!

Kapható: Gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, dm üzletekben.
Info: 06-1-923-17-68 • 06-1-878-13-38
www.nisim.hu • info@nisim.hu

Ismerje meg első egyedülálló DHT-s (dihydrosteron), hajnövekedést serkentő termékeinket Kanadából!

ARANYALKONY „Otthon az otthonban”

Részletekről érdeklődjön értékesítési irodáinkban!
Ügyfélfogadás: hétköznapokon 8.00 és 16.00 óra között

Arany Alkony Időotthonok
Az idősgondozás területén 13 éves szakmai tapasztalattal rendelkező időotthonok várják kedves lakóikat Budapesten négy helyen: Zuglóban, Újpalotán, Csepelen, a Mátyás téren és Törökbálinton.
Ugyanitt élethosszig tartó, kiemelkedő színvonalú egészségügyi ellátás és havi díjas ápolás intenzívebb ellátást igénylőknek.

Zugló: 06 1/555 0666, 06 70/371 5500
Újpalota: 06 1/414 3333 Mátyás tér: 06 1/303 2884
Csepel: 06 1/277 5374 Törökbálint: 06 23/515 300

www.aranyalkony.hu Fenntartó: Kalvin Ákos Presbíteri Misszió www.paskalotthon.hu

Anőiség, az anyaság egyik szimbóluma szép mell, ezért különösen megrázó, ha az emlőben képződik tumor. A mellrák a nők leggyakoribb daganatos megbetegedése, ám a vizsgálati technika és a kezelési lehetőségek gyors ütemű fejlődése lehetővé teszi a megbetegedések túlnyomó részének gyógyítását. Minél korábban sikerül felfedezni a kezdődő elváltozást, annál biztosabb, hogy sikerül leküzdeni a betegséget. A korai

Tudta?

- Emlődaganat férfiaknál is előfordulhat, bár jóval ritkábban, mint nők esetében.
- Magyarországon évente közel nyolcezer mellrákot diagnosztizálnak.
- A nők összes daganatának 22 százaléka emlőrák.
- A mell daganat rendszerint 30 éves kor felett jelentkezik, a betegek többsége az 50-65 éves korosztályba tartozik, az ennél idősebbeknél és a 30 év alattiaknál ritkábban fordul elő.
- Az emlőben észlelt csomók, mirigyágulatok többsége nem rosszindulatú elváltozás, de ezt csak a szövettani vizsgálat döntheti el, ezért mindenképp forduljunk onkológus szakorvoshoz!

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Dr. Szücs Miklós: **A rákról röviden – veszélyeztető tényezők – korai felismerés**
 - Prof. dr. Köves István: **Amit az emlőrákról tudni kell**
 - Jordina Casademunt: **Az egészséges és szép mell**
- www.gyogyhir.hu

Éljen vele!

CULEVIT®

tabletta (kiszárlás: 90 db, 180 db)

Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére

Javallat: A Culevit tabletták szedése ajánlott rosszindulatú daganatos betegségekben szenvedők részére, továbbá műtétek, súlyos sérülések, betegségek utáni lábadozás állapotában a szervezet regenerálódásának elősegítésére.

Bővebb információért és ingyenes tájékoztató anyagokért hívja a **CULEVIT INFORMÁCIÓT (06/1) 321-21-11!**

A Culevit tablettát 2009-ben a hatóság „**Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére**” kategóriában notifikálta.

A külsejében is megújult és kiszárlásában gazdaságosabbá vált, de összetételében a korábbi készítménnyel teljesen megegyező Culevit tabletták már kapható a gyógyszertárakban és gyógynövény szaküzletekben, valamint a Culevit Mintaboltokban és webáruházban.

Gyártja és forgalmazza: Immunel Kft. 1074 Budapest, Dohány u. 46.

www.culevit.hu

Alacsonyabb áron, mint tavaly!

Hasznos, de kellemetlen is lehet az izzadás



A nyári meleg beköszöntével a túlzott verejtékezés olykor megkeseríti a mindennapjainkat; nincs annál kellemetlenebb, mint amikor kánikulában, zsúfolt autóbuszon vagyunk kénytelenek utazni, és érezni mások testszagát. Pedig az izzadás természetes, sőt létfontosságú élettani folyamat, és csak ritkán jelez betegséget.

Az izzadás fontos eleme a testhőmérséklet szabályozásának. A verejtékezés megakadályozza, hogy testünk hőmérséklete 37 °C fölé emelkedjen, emellett méregtelenítő, fertőtlenítő hatása is van. Hogy egyesek miért izzadnak jobban másoknál, az egyelőre rejtély, a hajlam azonban örökölhető.

Egy kis tudomány

A bőr irharétegében elhelyezkedő verejtékmirigyek gondoskodnak a bőrvédelemről. A nedvesség elpárolgása hatékonyan hűti szervezetünket, így nagy melegben, erős fizikai igénybevételnél akár 3-5 liter folyadékot is veszíthet a szervezetünk.

A verejtékmirigyeknek két típusuk van: az úgynevezett apokrin mirigyek főleg a hónaljban és a külső nemi szervek körül találhatók, működésüket az ember hormonális, lelki és érzelmi állapota nagymértékben befolyásolja. A verejtékmirigyek másik típusa az ekrin mirigyek, amelyek az egész bőrön elszórvva helyezkednek el, számuk mintegy 2-4 millió, legfontosabb élettani funkciójuk a test hőszabályozása. Az izzadság 99,7 százalékban víz, a fennmaradó 0,3 százalékot pedig konyhasó, kálium-klorid, karbamid, tejsav, immunglobulinok, fehérjék, méreganyagok alkotják. Az ekrin mirigyek híg, szagtalan nedvet állítanak elő, míg az apokrin mirigyek sűrűbb, tejszerű váladékot termelnek, amelyet a bőrön lévő baktériumok lebontanak, az így keletkező bomlástermékek felelősek a kellemetlen testszagért. A tapasztalatok szerint a férfiak erősebben izzadnak, mint a nők, a szebbik nem mégis nehezebben tűri a verejtékezést.

Az izzadással elveszített folyadékot mindenképpen pótolni kell, az egészséges folyadékháztartás fenntartása érdekében. Szervezetünkben a vízzel együtt ásványi anyagok is távoznak, ezért érdemes ásványvizet, gyümölcslevet vagy teát fogyasztanunk.

A testszag elkendőzése

Noha tudjuk, hogy az izzadás hasznos dolog, mégis számos módon, praktikával igyekszünk megakadályozni a túlzott verejtékezést, illetve megelőzni a kellemetlen testszag terjedését. A legkézenfekvőbb megoldás a gyakori zuhanyozás és dezodorok, hintőporok alkalmazása. Az izzadásgátló dezodorok többek között cinksókat és alumínium-vegyületeket tartalmaznak, melyek pórösszehúzó hatásukkal csökkentik az izzadást. A természetgyógyászok többsége ellenzi az ilyen termékek alkalmazását, mivel a verejtékezésnek méregtelenítő szerepet tulajdonítanak, és ha ezt megakadályozzuk, a méreganyagok más úton, például

pattanásokat kelve ürülnek ki a szervezetből. Dezodorálás helyett inkább rozmaringos testápoló használatát és zsályatea rendszeres fogyasztását javasolják. Az erősen verejtékező emberek kerüljék a fűszeres ételek fogyasztását, és lenge, természetes alapanyagú ruhaneműt (pamut, len, selyem) viseljenek.

Kóros esetek

Becslések szerint a lakosság 1-3 százaléka szenved kóros izzadástól, amikor a verejték mennyisége állandóan látható, a szag pedig a társas kapcsolatokat is zavarja. Az erős izzadásnak számos oka lehet, például kánikula, nehéz fizikai igénybevétel, stresszes életmód, szorongás, gyógyszerek mellékhatása, lázzal járó betegségek, elhízás, terhesség, alkoholizmus, de egyéb súlyos betegséget is jelezhet, például cukorbetegséget, pajzsmirigy-túlzott működést, szívelégtelenséget, reumás ízületi gyulladást.

Túlzott izzadás vagy hiperhidrózis esetén először a szervi betegségeket kell biztonságosan kizárni, és csak ezután kell szorongásos eredetre gondolni – tudtuk meg dr. Hodinka Barbara pszichiátertől. – A verejtékezés mint vegetatív jelenség jelentkezhet valamely betegség kísérő tüneteként, de vannak olyan pszichés állapotok is, amelyek a nagyfokú szorongás folytán szintén fokozott verejtékezéssel járhatnak. Ha a tünet egyértelműen a szorongásnak tulajdonítható, akkor az elsősorban pszichoterápiával, súlyos esetben gyógyszeres kezeléssel orvosolható – tette hozzá a szakember.

■ VAJDA ANGÉLA

Tenyér, talp, hónalj

A tenyér és a talp túlzott izzadását iontoforézissel lehet kezelni. Az elektromosan töltött részecskék blokkolják a verejtékmirigyek túlzott aktivitását. 10-15 kezelés után várható javulás, ezután heti 1-2 fenntartó kezelés elegendő. Hónaljban hatásos lehet a botulinum toxin alkalmazása. Ezt a kozmetológiában ránctalanításra használt szert injekcióban adják be a legerősebben izzadó területre. A harmadik naptól csökken az izzadás, egy hét után várható a maximális hatás, amely 9-12 hónapra megoldja a problémát. Ekkor a kezelés megismételhető.

Prosztatapanaszok

Testünk az évek számának növekedésével átalakul. Egy speciálisan férfias szerv, a prosztata (dülmirigy) már az élet delén felhívhatja magára a figyelmet, idővel mérete, szerkezete megváltozik. Szerencsére az elváltozások többsége jóindulatú.

Az ötven feletti férfiak többsége már találkozott valamilyen prosztatabetegséggel. Leggyakoribb panasz a jóindulatú prosztata megnagyobbodás, aminek jellemző tünetei a vizeletürítési nehézség, a gyakori vizelet inger, esetleg inkontinencia (vizelettartási probléma). Mindez az éjszakai pihenést is megzavarhatja, ami jelentősen rontja az érintett életminőségét. Mivel hasonló panaszt például daganat, húgycsőszűkület, hólyagizomzat-gyengeség is okozhat, a pontos diagnózis és hatásos kezelés megválasztása érdekében ajánlott mielőbb urológus szakorvoshoz fordulni.

Amennyiben a betegnek csupán enyhe panaszai vannak, az orvos életmódbeli változtatásokat tanácsol: egészségesebb táplálkozást, több mozgást, növényi eredetű étrend-kiegészítőket, például tökmagolaj szedését.

Hasznos lehet az alkoholfogyasztás, a szaunázás, vagyis a vérbőséget okozó tevékenységek mellőzése. Ha a természetes gyógymód, az életmódbeli váltás nem jár eredménnyel, gyógyszeres kezelést, illetve műtéti megoldást javasol az orvos. A korszerű, endoszkópos beavatkozás előnye, hogy nincs szükség a hasfal felnyitására, a beteg lényegesen rövidebb idő alatt gyógyul. A részben vagy egészben eltávolított prosztata nincs negatív hatással a páciens későbbi szexuális életére.

Fiatalabb férfiaknál is jelentkezhet prosztatagyulladás, amelyet bakteriális fertőzés, szexuális úton terjedő kórokozó vagy más tényezők idéznek elő. A heveny prosztatagyulladás tünetei: magas láz, kínzó vizelet inger, előfordulhat

Rendszeres szűrés

A prosztatabetegségek megelőzéséhez szükség van a rendszeres kontrollra. Noha a férfiak többsége idegenkedik az urológiai vizsgálatoktól, 40 év felett ajánlott évente részt venni a célzott szűrésben. Ezek a vizsgálatok mind a rosszindulatú, mind a jóindulatú betegségeket időben fel-tárják, így a gyógykezelésük sikeres lehet.

Ha nem kezelik, a heveny tünetek csillapodnak, de a baj nem szűnik meg. Az idült (krónikus) prosztatagyulladás jellegzetes tünetei: a hasi felfúvódásérzés, a keresztcsonti fájdalom, feszülés a végbéltájékon. Ha sikerül azonosítani a kórokozót, akkor célzott terápiával, egyébként tüneti kezeléssel, gyulladáscsökkentő gyógyszerekkel, fájdalomcsillapítókkal gyógyítható a betegség.

■ L. I.

QuantumPharma – Vitalitás garantálva!

Potenzia®

KIFEJEZETLEN A FÉRFISZERVEZET IGÉNYEI SZERINT ÖSSZEÁLLÍTVA

a férfi-vitamin

Vitaminok, ásványi anyagok és gyógynövények egyedülálló kombinációját tartalmazó étrend-kiegészítő, mely jótékony hatással van a napi terhelésnek kitett szervezet működésére.

FŰRÉSZPÁLMA, TÖKMAGOLAJ, AFRIKAI TÖRPEPÁLMA, MEDVESZŐLŐ, LIKOPIN A FÉRFISZERVEZET IGÉNYEI SZERINT.

■ Kapható a gyógyszertárakban, bioboltokban, a DM és a Rossmann üzleteiben.
■ OÉTI eng. sz.: 1187/2006

► Forgalmazza: QuantumPharma Kft. 1025 Budapest, Zöldkert u. 6 E/2. Tel.: 323-1655.
Email: office@quantumpharma.hu web: www.quantumpharma.hu

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. **06-1-216-8428**

Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett! Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről www.vep-keszulek.hu

EGYSZERŰEN VISSZAÁLLÍTHATÓ A MEGFELELŐ SZEXUÁLIS ÉLET

A merevedési zavar korunk jellemző férfibetegsége. Az érintett férfiak többsége idegenkedik a probléma elismerésétől, a segítségkéréstől. Szakemberek szerint az esetek jelentős hányadában, idejében elkezdett terápiával a gond megszüntethető. A merevedési zavar kezelésére kedvelt és sikerrel alkalmazható a vákuumtechnikai elven működő VEP készülék, amivel akár fél óráig is fenntartható hatás érhető el.

Az Európai Unióban bevizsgált és forgalmazásra engedélyezett VEP készülék még egyes állandósult betegségek mellett is eredményesen alkalmazható.

MSZ EN ISO 13485 CE 1011

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

Herpeszvírus-fertőzések

Gyógyhír
KLINIKA A gyógyszerész válaszol

Az emberek többsége gyermekkorban átesik herpeszfertőzésen. A kórokozó cseppfertőzéssel, közvetlen érintkezéssel terjed. A felnőtté válás után kapott herpeszvírus apró kiütéseket okoz a szájban, gyulladást a fogínyen, nyűgössé, bágyadttá teszi a kisgyermeket, általában lázzal is jár. A vírusos megbetegedés nehezen észrevehető, gyakran a fogzásnak tulajdonítják a tüneteket, a fertőzés pedig speciális kezelés nélkül gyógyul. A vírus azonban soha többé nem hagyja el a szervezetet. Bármilyen stressz, túlzásba vitt napozás, fűszeres ételek fogyasztása, az ellenállóképeség csökkenése, láz aktiválhatja a szunnyadó vírusokat, amelyek szaporodni kezdenek, és másodlagos fertőzésként ismételt kiütéseket, apró hólyagokat okoznak a bőrön. Az arra hajlamos egyéneknél a fizikai és szellemi vagy pszichés megterhelés is aktiválhatja a fertőzés kiújulását.

Különösen a száj, az ajkak körül, illetve a nemi szervek (genitáliák) környékén jelennek meg a fájdalmas, vörös, könnyen felszakadó, nedvedző, összefolyó hólyagok. Néhány napon belül a herpesz beszárad, és pörk képződik, ez egy-két héten belül válik le. A másodlagos herpeszfertőzés néhány nappal a kitörése előtt égő, viszkető, bizsergő érzést okoz. Ajánlatos ilyenkor nagy dózi-

sú C-vitaminnal gyorsítani a gyógyulást, illetve enyhíteni a betegség lefolyását. A felnőttkorban szerzett herpeszfertőzés súlyos tüneteket okoz.

Fontos a fertőzött bőrfelületek tisztántartása, gyakori szappanos lemosása, és óvatos, de alapos szárazra törlése. Nedves környezetben a sebek nehezebben gyógyulnak, gyakori lehet a bakteriális felülfertőzés. A kialakult hólyagokat aciklovir tartalmú szerrel érdemes kezelni, ami gyorsítja a gyógyulást. A fertőzés a száj belső nyálkahártyájára is ráterjedhet, égő, fájó hólyagokkal, így az evés, ivás nehezzé válik, ami különösen kisgyermeknél vagy idős embereknél kiszáradással fenyeget. Ajánlatos fájdalomcsillapító szerekkel öblögetni fertőzés esetén, hogy a megfelelő folyadékbevitel megtörténhessen.

A herpesz kiújulása ellen elsődleges védelmet jelent az érintett testfelületek naptól való védelme. Az ajkat óvhatjuk például napellenzős sapkával, kalappal, fényvédő faktoros ajakír használatával, a genitáliákat elfedi a fehérnemű. Érdemes kerülni az erősen fűszeres ételeket.

Ajánlható szerek: Fenivir krém, Herpesil krém, Compeed tapasz, Zovirax krém, La Roche-Posay UV-védő ajakír, UV-protectiv ajakír

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász



Nem hiányzik valami?!
De igen!
Az energetizáló Revalid® hajtonik a korai hajhullás megelőzésére.

Revalid®



www.revalid.hu

A genetikailag öröklődő férfias kopaszodás (androgén alopecia) elsősorban a halánték, homlok és fejtető régióiban jelentkezik, a hajhagymák hajtermelő tevékenységének fokozatos csökkenésével jár, és a koraival egyre nagyobb teret nyer.

A folyamat azonban a Revalid® hajtonikkal lassítható és megelőzhető!

A hajtonik koffeintartalmának és gyógynövény-kivonatainak köszönhetően élénkíti a hajhagymák működését, ezzel megelőzi a korai hajhullást, és serkenti a haj növekedését!

És Önnek nem hiányzik valami? Előzze meg a korai kopaszodást az energetizáló Revalid® hajtonikkal!

Revalid®. A hajszépség tudománya.

Napozzunk okosan!



Veszélyes divat, hogy sokan minél előbb csokoládészínűre szeretnének lesülni. Nem gondolnak arra, hogy a barnulás a fehér bőr védekező reakciója a túlzott ultraibolya (UV) sugárzás ellen. Szükségünk van a napfényre, de ha „túladafoljuk”, gyengíti az immunrendszert, bőr- és szemproblémákat okoz.

Ha rövid az árnyékod, keres árnyékokat! Így foglathatnánk össze a legfontosabb napozási tudnivalókat. Aki szeretne felkészülni a kockázatokra, figyelje az Országos Meteorológiai Szolgálat (OMSZ) előrejelzését a várható UV sugárzás mértékéről. Érdemes követni az úgynevezett UV-index alapján (0-10-ig terjedő skálán kifejezett érték) összeállított tanácsokat, így megóvhatjuk bőrünk egészségét és szemünk épségét.

- Nagyon erős UV sugárzás (8-as UV-index fölött): lehetőleg ne tartózkodjon napon.
- Erős UV sugárzás (7,0-7,9 UV-index): 11 és 15 óra között 15-20 percnél többet ne töltsön a napon. Gyerekeknek, érzékeny bőrűeknek ennél is kevesebb ajánlott.
- Közepes UV sugárzás (5,0-6,9 UV-index): a legforróbb időszakban 20-30 percnél tovább ne napozzon!
- Mérsékelt UV sugárzás (3,0-4,9 UV-index): 11-15 óra között 30-45 percet tölthetünk a napon megfelelő fényvédelem mellett.
- Gyenge UV sugárzás (0,1-2,9 UV-index): a csecsemők és különösen érzékeny bőrűek kivételével nincs szükség óvintézkedésre.

A napozás, sőt a napon tartózkodás fokozott elővigyázatosságot kíván, mióta a Föld ózonpajzsa megsérült, emiatt a napsugárzás erősebb, agresszívebb lett. Az ártalmas UV sugarakat nem érzékeljük, miközben a sejtek örökítő anyagát, a DNS-t károsítják. Tudjuk, hogy a bőrünk nem felejt, az életünk során elszenvedett ártalmak hatása összeadódik. A fénykárosodás látható nyoma a bőr korai ráncosodása, pigmentfoltok kialakulása. Kutatások szerint minden leégés kimutathatóan megnöveli a bőrdaganatok kialakulásának kockázatát, ezért figyeljünk jobban a gyerekekre!

A megbetegedés megelőzhető, ha mértékatosan napozunk, 11 és 15 óra között árnyékba húzódunk, vagy fedett helyen pihenünk. Óvjuk a szemünket jó minőségű, megbízható UV-védőréteggel ellátott napszemüveggel, mert az erős napsugárzástól szürkehályog alakulhat ki. A fürdőzés, a strandolás elengedhetetlen kellei a magas faktorszámú napozószer, napszűrő ellen a fejünket védő strandkendő vagy szalmakalap és a bőrt megnyugtató készítmény, ha mégis megégetné a nap.

■ KOLIMÁR ÉVA



Ne felejtse otthon!



Napégés
Horzsolás
Égési sérülés
Bőrgyulladás
Hámosítás
Sebgyógyítás
Száras bőr

Dexpanthenolum hatóanyagot tartalmaz

Segíti a bőr regenerálódását

Chauvin ankerpharm
magyarországi képviselője
2040 Budaörs, Szabadság út. 117.
Tel./fax: 36 (23) 500-130
www.bauschundlomb.hu

Bausch & Lomb

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

Az influenzavírus kimutatása

Sokat lehet hallani mostanában az új influenzajárványról. Két kislíam van, és nagyon féltém őket. Érdeklődni szeretnék arról, hogy Ön végez-e influenzaszűrést? Azt hallottam, hogy fontos minél előbb tudni, hogy a tüneteket vírus okozza vagy sem. Milyen gyorsan van meg az eredmény, és mi a vizsgálat menete?

Az influenza korai kimutatása nagyon fontos járványidőszak előtt és közben, ebben segíthet a genetikai gyorsteszt. Azonban fontos kiemelni, hogy nem minden influenzatípus okoz járványokat, ezért is szükséges gyorsan kimutatni, hogy influenzavírus van-e a betegben, és ha igen, akkor melyik típus. Az emberi influenzavírusok között A, B és C típust különböztetnek meg a vírus szerkezete alapján. Ezek közül az A és a B típus okoz járványokat. Laboratóriumunkban elérhető olyan genetikai gyorsteszt, amelynek segítségével 10 percen belül ki lehet mutatni a vírust orrváladékból. Amennyiben a páciens igényli, a gyorsteszt megvásárolható, és a vizsgálat otthon is elvégezhető. Az orrváladékot rá kell helyezni egy steril tesztlapra, és 10 percen belül színreakció jelzi a vírus meglétét vagy hiányát.

Gyógyhír
KLINIKA | Az orvos válasza

A genetikai gyorsteszt ki tudja mutatni az influenzavírus A és B típusát egyaránt. Világjárványokat az A típus okoz, mert az influenzatörzsek közül ennek a legnagyobb a változási és adaptációs képessége. A sertésinfluenzából kombinálódott, Mexikóból kiinduló új vírus pontos elnevezése A/H1N1 altípus. Mivel az influenzavírusok nagyon változékonyak, valamint az emberi és az állati influenzavírusok genetikai állománya képes kombinálódni, így alakulhatott ki az A/H1N1 altípus is egy madár-, egy sertés- és az A típusú emberi vírustól.

Az influenza gyorstesztel Ön 10 perc alatt el tudja dönteni, hogy a kislíam tüneteit influenza okozza-e. Amennyiben a teszt pozitív eredménnyel zárul, Ön azt láthatja, hogy az A vagy a B típusú vírus fertőzte meg a kislíamot. Amennyiben a B vírust igazolja a teszt, megnyugodhat, mert az biztosan nem a mexikói influenza vírusa. Ha a teszt az A típust mutatja ki, az nem jelenti azt, hogy az A/H1N1 altípus okozza a tüneteket, bár mindenképpen javasolt, hogy forduljanak orvoshoz a későbbi szövődmények elkerülése végett.

Dr. Nagy Zsolt

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



Mentőrobogók Pesten és Budán

Ezen a nyáron már nemcsak a Duna pesti, de budai oldalán is tudnak segíteni a bajbajutottakon a Főnix Mentőszolgálat robogói. Május és szeptember között két gyors kétkerekű biztosítja a segítségnyújtást a fővárosban. A leghatékonyabb szárazföldi mentőegység hétköznapiakon reggel nyolc és este nyolc között, valamint szombat éjjel riasztható. Az állami támogatás nélkül működő mentőrobogó szolgálat 2008 júniusa és szeptembere között kétszázötven alkalommal segített balesetknél, rosszulakéknél. Mivel az esetek közel háromnegyedénél nem kellett mentőautót küldeni az ellátás után, tavaly a helikopter mellett a mentőrobogó bizonyult a leghatékonyabb fővárosi mentőeszköznek. Budapesten ugyanis a robogó képes leggyorsabban a segítségnyújtásra.

Bár a fővárosban az Országos Mentőszolgálat is üzemeltet két robogót, a mentőjárművek gyorsasága és hatékonysága miatt nagy szükség volt újabb járgányokra, melyek egy kiemelt mentőkocsi műszerezettségével cirkálnak a városban. A Főnix Mentőszolgálat életmentő gyógyszerekkel, infúziókkal, újraélesztő eszközökkel és defibrillátorral robognak, a Szent Márton Gyermek Mentőszolgálatnak köszönhetően még speciális, gyermekmentéshez szükséges felszerelés is felkerült a kétkerekűkre. További információ: www.gyogyhir.hu

„Megágyazunk a színvonalas betegellátásnak”

A berni Inselspital lecseréli 3-5 éves ágyait, és átadja jóléti karitatív szervezeteknek. Az ágyak több mint felét a Politeon Alapítvány a Magyar Máltai Szeretetszolgálatnak adományozza. Bajzát Olivér, a Politeon Alapítvány elnöke elmondta, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat és a sanofi-aventis/Chinoín együttműködésének köszönhetően az ország tizenegy kórháza összesen négyszáz professzionális betegágygal korszerűsíti felszereltségét, ami kényelmesebbé teheti a betegek kórházban töltött idejét, és megkönnyítheti az ápoló személyzet munkáját.

A „Megágyazunk a színvonalas betegellátásnak” program kedvezményezettjei: Péterfy Sándor Utcai Kórház, Uzsoki Kórház, Korányi Kórház, Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház, Állami Egészségügyi Központ (Budapest), Petz Aladár Megyei Oktató Kórház (Győr), Megyei Csolnoki Ferenc Kórház (Veszprém), Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Kórház és Egyetemi Oktató Kórház (Miskolc), Jóna András Megyei Kórház (Nyíregyháza), Ceglédi Kórház (Cegléd), Békés Megyei Képviselőtestület Pándy Kálmán Kórház (Gyula).



Hozd a formád!

Az Egészséges Városok Magyarországi Szövetsége a Novartis Hungária Kft. támogatásával 2009-ben indítja „Hozd a formád, Magyarország!” elnevezésű programját, melynek célja a gyermekkori elhízás elleni küzdelem, a diákság aktivitására, valamint az iskolák és a családok közötti együttműködésre alapozva. Az egészségnevelést ugyanis gyermekkorban kell elkezdni.

Az Egészséges Városok Magyarországi Szövetsége pályázatot írt ki a tagvárosaiban működő iskolák részére. Összesen 11 város 15 általános és középiskolája nyerte el a programban való részvétel lehetőségét.

A két éves program első lépéseként szakértői tréningeken és egyéb szakmai programokon ismertetik meg a résztvevőket a „Hozd a formád, Magyarország!” program céljaival, módszereivel. Ezt követően felméri a tanulók egészségi állapotát. A feltárt eredmények és kirajzolódott problémák alapján az intézmények összeállítják éves cselekvési tervüket, amelynek középpontjában az egészséges életmód kialakítását támogató tevékenységek állnak.

A családi étkezés ereje

A táplálkozási szakemberek régóta állítják, hogy táplálkozási szokásaink a családi étkezőasztalnál gyökereznek. Az Egyesült Államokban elvégzett vizsgálatban azt kutatták, hogy a rendszeres családi étkezések hosszú távon hogyan befolyásolják a serdülő gyermekek táplálkozási szokásait és étrendjét.

Az éveken át zajló vizsgálat első lépésében 1998–1999 között az általános iskolában mérték fel 677 gyermek étkezési szokásait, tápanyagfelvételét, a második lépésben öt év múlva, e-mail útján végezték a kontrollfelmérést. Az eredmények szerint a közös családi étkezések pozitív hatással voltak a gyerekek

táplálkozásának rendszerességére és minőségére, növelték a zöldségek, az élelmi rost, a kalcium, a magnézium, a kálium, a vas, a cink, a folát, az A-, valamint a B6-vitamin fogyasztását. Összességében elmondható, hogy a gyermekkorban, illetve a serdülőkor elején elsajátított táplálkozási szokások hosszú távon megmaradnak. A szülők felelőssége tehát óriási saját csemetéjük egészsége iránt, amihez a helyes táplálkozási szokások átadása mellett a fizikailag aktív életmód megszerettetése is hozzátartozik. (Forrás: Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, Tudományos életmódtanácsok)

BŐRRÁK: JÓTÉKONY VAGY ÁRTALMAS NAPFÉNY Apigenin és gyógygomba-kivonatok szerepe a megelőzésben

Fehér bőrű embereknél egyre gyakrabban előforduló bőrdaganat a festékes sejtekből kiinduló melanoma, amely az összes bőrrákból eredő halálozás mintegy 79 százalékáért felelős. A többnyire a festékes anyajegyből kiinduló melanoma gyorsan képez áttéteket. Főbb ismertetőjegyei az aszimmetrikus növekedés, a szabálytalan körvonalú megjelenés, a többszínű jelleg (fekete, világos- és sötétbarna árnyalatok), a 6 mm-nél nagyobb méret, és az, ha az addig szabályos anyajegynek megváltozik a nagysága, alakja, felülete, színárnyalata.

A bőr rendszeres önvizsgálata közel 63 százalékkal csökkentheti a melanomából fakadó halálozást. Ezért akinek sok anyajegye van, évente érdemes szakorvosi ellenőrzésen részt vennie.

A napfény hatásának tudományos megítélésében az utóbbi pár évben számottevő változás ment végbe. Ugyan a napfény bőrrákkeltő hatása vitathatatlan, a napfénynek kitett fehér bőrű embereknél kimutatták annak rákellenes hatását számos más ráktípus, például nyelőcső-, gyomor-, bél-, hasnyálmirigy-, epehólyag-, epevezeték-, petefészek-, prosztata-, húgyhólyag-, vese-, tüdő-, emlő-, méhtestrak-, non-Hodgkin-limfóma esetében. Egy amerikai felmérés alapján rendszeres, napi 10-20 perces napozással (kerülve a nyári 10-15 óráig terjedő veszélyes időszakot!) több mint tízszer annyi rákhalálozást akadályozhatunk meg, mint amennyi a melanomában történő halálozások jelenlegi száma.

A melanoma valószínűségét növelheti a túlzott, megerőltető testmozgás, mint a maratoni futás, illetve a szervátültetés. Mindkettő esetében az

immunrendszer elnyomott működése okolható a melanoma gyakoribb kialakulásáért. A napfény bőrrákkeltő ultraibolya sugárzása is képes az immunrendszer helyi működését elnyomni. Ahhoz, hogy a napfény jótékony hatását teljes mértékben élvezhessük, érdemes nyáron is az immunrendszerünk működését erősíteni, részben ellensúlyozva a napfény bőrrákkeltő hatását. A megelőzésben a jövőben szerephez juthatnak az immunrendszert erősítő gyógygomba-kivonatok és az apigeninre standardizált flavonoid-kivonatok. Az apigenin és főleg a brokkoliban és kivonataiban található sulforaphane áttétgátló hatását melanomában kísérleti körülmények között mutatták ki. Természetesen a bőrrákra hajlamosaknak továbbra is fokozottabban kell védekezniük a napfény káros hatásaival szemben.



Szerző: Varga Gábor Dipl.-Kfm.

További szakirodalmi információ: www.apigenin.hu,
telefon: 06-70/423-1127, 06-30/391-8080.

Tejfehérje-allergia

és tejcukor-érzékenység

Bár mindkét táplálkozási probléma tüneteit a tej, illetve tejtermékek fogyasztása váltja ki, ezekért azonban a tej két különböző összetevője felelős. Különbségek vannak a szervezet válaszreakcióiban is, emiatt a tejcukor-érzékenység nem tekinthető allergiának.

Tejfehérje-allergia

A tejfehérje-allergia veleszületett anyagcsere-betegség, mely a csecsemőknél jelentkezik. A táplálékkal elfogyasztott tejfehérje az immunrendszer védekezésére készíti, a kiváltott allergiás reakció legjellemzőbb tünete a hasmenés. Általában a tehéntej étrendbe vezetése után 2-4 héttel alakul ki. Megeshet azonban, hogy csak anyatejjel táplált csecsemőnél is jelentkezik, mivel az anyatejbe is kerülhetnek allergizáló hatású fehérje-összetevők. Ilyen esetben a szoptatós anyának ki kell iktatnia a tejet az étrendjéből. Tápszerral táplált csecsemőnél a megfelelő gyógytápszert alkalmazása a megoldás, melyet orvos, védőnő, gyógyszerész segíthet kiválasztani. Időben diagnosztizálva, megfelelő tápszerral táplálva a tünetek megszüntethetők, ezt követően a gyermek fejlődése is akadálytalan lehet. Tejfehérjementes étrenddel általában 1-3 éves korra kinőhető, ezért egy évig tartó tejfehérjementes diéta után ellenőrzést végeznek.

Az allergiás reakciók megszüntetésére és elkerülésére tejfehérjementes étrend javasolt, vagyis semmilyen tej vagy tej felhasználásával készült étel, ital nem fogyasztható. Kerülendő a sajt, túró, tejföl, tejszín, vaj, joghurt, kefir, de a kész élelmiszerek összetevőit is érdemes végigbongészni, mert a kekszek, sütemények, hústermékek, felvágottak, májkrémek, sőt egyes gyógyszerek, gyógyhatású készítmények is tartalmazhatnak tejfehérjét.

Tejfehérjét nem tartalmazó élelmiszerek

Zsírok, olajok; zöldségek, gyümölcsök; natúr húsok, halak frissen vagy fagyaszta; gépsonka, sonkaszalámi, Pick szalámi; tojás; kenyerek, vizes zsemle és kifli; gabonafélék és őrlményeik, rizs; Liga, Delma light 25% zsírtartalmú margarinok; rizstej, szójatej, zabtej; szójatejföl, tofu; keserű csokoládé; gyümölcslevek és kóla típusú üdítőitalok.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Bodánszky Hedvig – dr. Horváth Zoltánné – Pálfi Erzsébet: **Laktózérzékenyek könyve**
- ➔ Frank A. Oski: **A tejről őszintén**
www.gyogyhir.hu

Tejcukor-érzékenység

A tejcukor bontása a bélben termelődő laktáz enzim feladata, ennek hiányában a tejcukor emésztése nem megfelelő, a bontatlan tejcukor erjedni kezd, emiatt hasfájás, görcsök, puffadás és hasmenés léphet fel. A tünetek komolyabb esetben a laktóz tartalmú étel elfogyasztása után akár fél órával jelentkezhetnek, de megeshet, hogy csupán 10-12 órával később. A tünetek erőssége általában összefügg a táplálékkal bevitt laktóz és a szervezetben termelődött laktáz enzim mennyiségével.

A panaszmentesen elfogyasztható – tolerálható – laktóz mennyisége egyénenként változó. Tejcukormentes étrend alkalmazását követően a laktóz mennyiségének lassú, fokozatos emelésével ez kikapasztható. A tünetek bármelyikének enyhe megjelenésekor elfogyasztott laktózmennyiséget nevezük laktóztoleranciának. Ezt meg nem haladó tejcukorfogyasztással a tünetek elkerülhetők.

Ritkán előfordul, hogy a szervezet egyáltalán nem termel laktáz enzimet, azaz teljes laktázihiány (alaktázia) áll fenn. Veleszületett probléma, már újszülöttkorban fény derül rá, mivel súlyos hasmenést okoz, ami kiszáradáshoz vezethet. Kizárólag laktózmentes tápszerral való táplálás esetén a fejlődés megindul és a panaszok is rendeződnek. Az alaktázia nem javul az idő múlásával, nem kinőhető, viszont egész életen át tartó, teljesen laktózmentes diétával a fejlődés akadálytalan.

Tejcukrot tartalmaznak a tej, a tejtermékek, az ezek felhasználásával készült ételek, italok, bizonyos gyógyszerek, gyógyhatású készítmények. A legtöbb fogkrém is tartalmaz laktózt, ezért ezek alkalmazása is körültekintést igényel.

A különféle savanyított tejtermékek korlátozott mennyiségben általában nem okoznak panaszt. Ilyenek például a sajtok, a túrók, a joghurtok, kefir, de a tejföl, tejszín, vaj. Laktózmentes a Pannónia, de a többi kemény, félkemény sajté is alacsony (trappista, eidami, parmezán). Túró helyett alkalmazható tofu.

Laktózmentes élelmiszerek

Zsírok, olajok; zöldségek, gyümölcsök; natúr húsok, halak; gépsonka, sonkaszalámi, Pick szalámi; tojás; kenyerek, vizes zsemle és kifli; gabonafélék, rizs; Liga, Delma light 25% zsírtartalmú margarinok; Magic Milk termékek; rizstej, szójatej, zabtej; szójatejföl, tofu; gyümölcslevek és kóla típusú üdítőitalok

Mi a csoda?

Intsen búcsút az alacsony energiaszintnek, a rossz emésztésnek, a fölös kilóknak, a testi fájdalmaknak és a betegségeknek! Üdvözölje az új életerőt, a szellemi frissességet, egy egészségesebb, egy karcsúbb és rugalmas testet. A kulcs? Az Ön egészsége a vér sav-bázis egyensúlyán múlik – állítja az új életmódprogram kidolgozója.

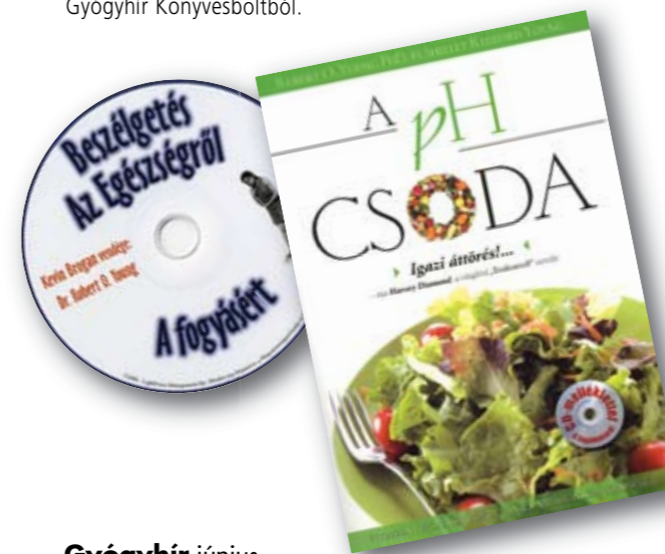
Dr. Robert O. Young és Shelley O. Young: *A pH csoda* című könyve azt ígéri, ha a megfelelő étrend segítségével megteremtjük az optimális 80/20 lúgos és savas egyensúlyi arányt a szervezetünkben, ezáltal visszanyerhetjük egészségünket. Ez az új, bizonyítottan működő táplálkozási program jó hatással lehet a vér kémhatására, ezáltal segíti az életerő visszanyerését, az egészség megőrzését.

Dr. Young amerikai mikrobiológus a sejtek életét tanulmányozva alakította ki a pH- (sav-lúg) egyensúly helyreállítását célzó életmódprogramját. Úgy találta, hogy testünk elsavasodása – a nem megfelelő táplálkozás következtében – számos panasz forrása lehet: a fáradtság, a túlsúly, a kóros soványság, a sokféle allergia egyaránt orvosolható lenne étkezésünk optimális pH-egyensúlyának helyreállításával. A szerzők ízekre szedik mindazt, amit megesszünk és megiszunk, majd javasolnak egy jobb, egészségesebb életmódot. Az új összetételű étrend alapja a sokféle, ízletes zöldség, a magas klorofill-tartalmú fűfélék, a nem állati eredetű fehérjék előnyben részesítése és a kellő mennyiségű, tiszta víz fogyasztása.

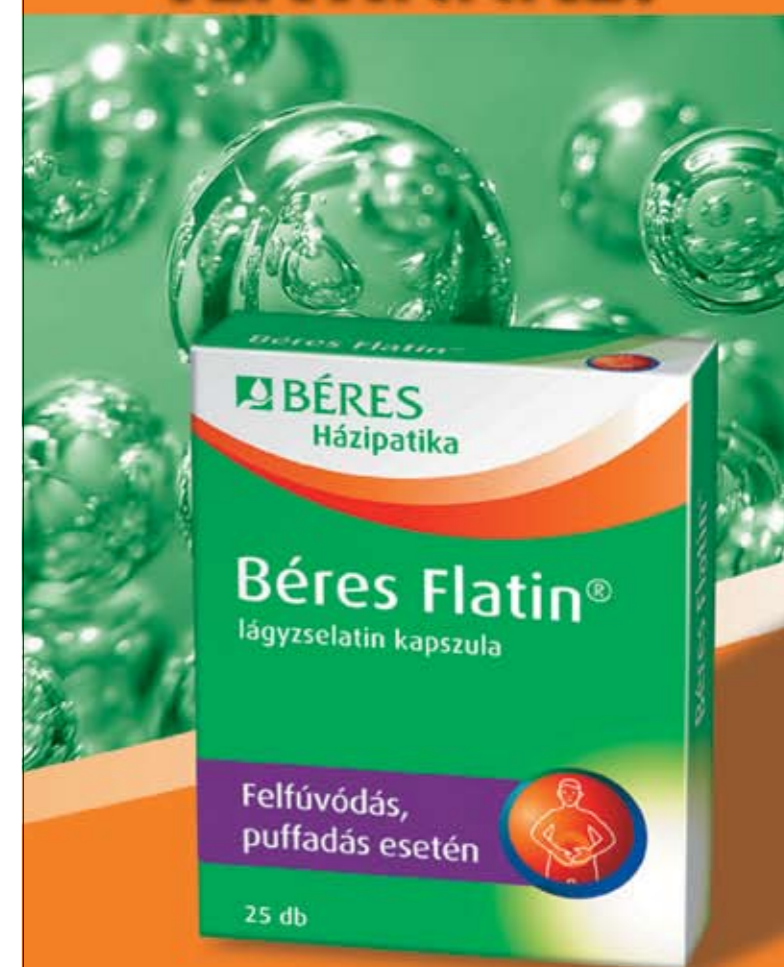
– Gondoljon úgy a testére, mintha az egy akvárium lenne – mondja dr. Young. – Gondolja el, milyen fontos fenntartani a testében lévő belső folyadékok tisztaságát, hisz ebben „úszkálunk” nap mint nap. Testünk közel hetven százaléka víz!

Tudatos táplálkozással ezt a belső tisztaságot tudjuk megteremteni, ezáltal egészségünket helyreállítani. Dr. Robert O. Young és Shelley O. Young: *A pH csoda* című könyvét – CD-melléklettel – megrendelheti a Gyógyhír Könyvesboltból.

■ K. É.



PUFFADÁS? SZÜNTESSE MEG BÉRES FLATINNAL!



Kérje az ingyenes mintát* a

GYÖNGY
PATIKÁK
Patikákban!

A Béres Flatin biztonságos: hatását kizárólag fizikai úton fejti ki, így kíméli a szervezetet.


* A készlet erejéig kapható. További részletek: www.gyongypatikak.hu
Gyógyászati segédeszköznek nem minősülő orvostechnikai eszköz.

Kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

BÉRES 20 éve az egészséges emberért

További információ: www.dietetika.hu

Májusi rejtvényünk helyes megfejtése: Easy slim Hoodia fogyítapasz. A Hoodia Kft. értékes ajándécsomagját kapja: Rostás Péter, Budapest. A sudoku megfejtése: 3631. A TEVA Magyarország Kft. értékes ajándécsomagját nyerte: Szűcs Andrásné, Hódmezővásárhely. Gratulálunk!

 <p>Vény nélkül kapható gyógyszer. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!</p>		MILYEN TÜNETEK KEZELÉSÉRE ALKALMAZHATÓ A BILOBIL FORTE?	SZERZETESREND	ERDEI FAFAJ LÁNGBÁBORULÁS	ISMERETLEN RITMIKUS	HÍZÓT VÁGAT LÉTEZÉS	ZUHANÁS FAJSÚLY, RÖVIDEN	EGÉSZSÉGÜGYI, RÖVIDEN
KELTEZÉS	TÁMADÁS SZEMÉLYVEL	SZEMMEL ERZÉKELŐ	NUMERO, RÖVIDEN 1/2 VOLT!	SZINTÉN NEM VIGYÁZ RA	FILMRENDEZŐ (GYULA)	SZÖVÉGZÖDÉS HAJLESZORTÓ	BETONÚT RÉSZEI FŐÚTRA FORDUL	TÍZ-HARMADI STRAND RÉSZE
HIÁNYZO KÖVETKEZÉSKÉPPEN		IR SZERVEZET TOJÁS, NÉMETÜL		CSAVAR RÉSZEI	BABAKÖSZÖNÉS SAJT-SZELET!			
		ERKÖLCSTAN SUGÁR JELE		SZEMÜGYRE VESZ AMPER JELE		URALKODÓI SZÉK		NEUTRON JELE

E havi skandináv rejtvényünk fősorából arra a kérdésre kaphat választ, hogy milyen tünetek kezelésére alkalmazható a Bilobil forte. Júniusi rejtvényünk helyes megfejtői között a TEVA Magyarország Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2009. június 25-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

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 CSC Pharmaceuticals Kereskedelmi Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki.

Kérjük, a megfejtéseket 2009. május 25-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

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

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



Kouriles sampon

Szabályozza a fejbőr faggyútermelését, és megakadályozza a korpaképződést.

- Zsírosodást gátló
- Hidratáló hatású
- Kondicionáló anyaga a haját fényesebbé és könnyen fésülhetővé teszi

Gyógyszertárban kapható kozmetikai készítmény.

Képviselet: CSC Pharmaceuticals Kereskedelmi Kft. 1026 Budapest, Gábor Áron u. 23.



Cetrin Akut – segítség az allergia ellen



Tavasztól tavaszra nő az állandóan tüsszögő, orrukát fújó és könnyező emberek – az allergiások száma. 10-20 éve még „semmiségnek” tartották ezt a problémát, ma már azonban tudjuk, hogy az egész világra kiterjedő civilizációs ártalommal állunk szemben.

Magyarországon közel 3 millió ember szenved valamilyen allergiás betegségben. Óránként tizenhétel nő az allergiások és kettővel az asztmások száma. Bár a hajlam öröklött, a legújabb kutatások szerint a betegség kialakulását döntő mértékben városiasodó életmódunk káros következményei okozzák. Egy ma születő gyermek veszélyeztetettsége például, akinek mindkét szülője allergiás, már születésének pillanatában 60-70 százalék, de nagyvárosi környezetben, sőt úgynevezett „passzív dohányosként” ez a szám szinte 100 százalékra kerekedik. Ma már ott tartunk, hogy felnőtt korára akár minden harmadik gyermek allergiás lehet.

Allergiás panaszokat szinte bármi okozhat a macskaszőrtől a penészgombán keresztül a poratkáig. A leggyakoribb allergiaokozó azonban a szénanátháért felelős parlagfű, amely az egész nyarunkat megkeserítheti. Ez az Észak-Amerikából származó gyomnövény leggyakrabban utak és vasúti sínek mentén, parlagon hagyott területeken, nem megfelelően gyomirtott és bolygatott földeken fordul elő, a meleg éghajlatot, a fényt és a nyári csapadékot kedveli. Pollenje a légutakba kerülve a nyálkahártyát ingerli, szemgyulladást okoz. A parlagfűre allergiás emberek száma sajnos évről évre nő, az ezredfordulón már megközelítette a 30 százalékot!

A parlagfű elleni védekezést nagymértékben megnehezíti, hogy a talajban a mag évtizedekig csíráképes marad, és az irtás után a parlagfű hamarosan ismét elfoglalja a megtisztított területet. A parlagfű okozta problémák ellen szervezett fellépés szükséges, amelyet hazánkban parlagfűirtó kampányokkal és széleskörű társadalmi felvilágosítással próbálnak megoldani. A társadalmi összefogás azért is fontos, mert a parlagfű-allergia a személyes kellemetlen tüneteken túl a kiesett táppénzes napok következtében a munkaadónak és az államnak is jelentős gazdasági kárt okoz, nem beszélve a kiesett idegenforgalmi bevételről, hiszen erősen parlagfűfertőzött hazánkat nyáron és ősszel elkerülik a pollenallergiás és asztmás turisták!

Ezeket a lehangoló tényeket olvasva felmerül a kérdés: mit tegyünk, ha a családtagjainkat vagy éppen saját magunkat is „utolér a végzet”, vagyis allergiás tüneteket tapasztalunk: fejfájást, szem- és orrvizketést,

nehéz koncentrációt, rossz közérzetet, illetve levertséget és tompaságot. A válasz mindenekelőtt: ne nyugodjunk bele a helyzetbe, hanem vegyük fel a harcot az allergia ellen! Első és legfontosabb feladat, hogy forduljunk szakorvoshoz (allergológushoz, fül-orr-gégészhez, háziorvoshoz), aki felállítja a pontos diagnózist, illetve súlyosabb tünetek esetén szakszerű kezelést nyújt.

A márciustól októberig terjedő időszak elején próbáljuk meg feltérképezni lakókörnyezetünket, majd lehetőség szerint elkerülni az allergénnel fertőzött útvonalakat! A hatékony megelőzés érdekében sokan próbálkoznak orröblítéssel, fényterápiával, pollenszűrővel, arcmaszkkal, a lakásban pedig hasznos lehet az esti hajmosás (hogy ne kerüljenek pollen-szemek a párnára) és a kora reggeli szellőztetés. A cipőnket vegyük le az előszobában!

Akkor sem kell kétségbeesni, ha már a megelőzés nem segít, és az allergia első tünetei megjelennek. Az antihisztaminok ma már egyre gyorsabban és hatásosabban mulasztják el a kellemetlen panaszokat. Ilyen antihisztamin a Cetrin Akut, ami orvosi rendelvény nélkül is kiadható gyógyszer. Új hatóanyagának (Cetirizin dihidroklorid) köszönhetően fokozott hatással, gyorsan enyhíti a házipor, pollenek, állati szőrök, gyógyszerek, fémek, ételek és más allergizáló anyagok okozta kellemetlen tüneteket.

A Cetrin Akut minden érintett szerv tüneteit egyaránt enyhíti: a szemégtől, tüsszögéstől, orrfolyástól egészen a garatviszketésig. Hatására nemcsak abbamarad a szemviszketés és a tüsszögés, de az életminőségünket is egyre jobbnak érezzük: tudunk koncentrálni, visszanyerjük a megsokkolt fizikai és szellemi teljesítőképességünket. A Cetrin Akut segítségével megőrizhetjük a magunk, illetve hozzátartozóink korábbi életminőségét, sőt elkerülhetjük a tünetek súlyosbodását is! Bár támad az allergia, gondossággal és odafigyeléssel felvehetjük vele a küzdelmet. Ebben segít a Teva, a „minőségi gyógyszer” gyártója, partner az egészségben!

Cetrin Akut. Ha támad az allergia!

Az allergiaoldalt a TEVA Magyarország Zrt. szponzorálta.

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

SASSZEM-lézerkezelés: a végleges megoldás!

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

Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?

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

Hogyan történik maga a kezelés?

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

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



Most könnyített részletfizetéssel!

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 kezdőrészlettel. Új akciónkban nagyobb kezdőrészlet nélküli, könnyített részletfizetésre van lehetőség: A kezelés napján 13 000 Ft, majd a következő 11 hónapban is 13 000 Ft fizetendő. A kedvezményes lehetőség 2009. július 31-ig él. 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!

SASSZEM KEZELÉS®

INGYENES Vizsgálati Kártya

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

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

Sasszem-lézerkezelés – orvosi garanciával

GyH-9-6