

IV. évfolyam
8. szám

2009. augusztus

Gyógyhír magazin

**Nyári
flörtök**

**Szívügye
az emberi hívószám**

Interjú Katona Klárral

Ne fájjon a feje!

Karcsúság – könnyedén?

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



Köszönöm, jobban vagyok!

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 vennie 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 – gyógyászati célra szánt – tápszer, amely – folyamatos szedés mellett – hozzájárul a daganatos betegek életminőségének javításához, a fáradtság csökkentéséhez, a fizikai állapot javulásához és a kezeléseket sikerességéhez.

A hazánkban és külföldön sikeresen elvégzett humán klinikai vizsgálatok – többek között vastag- és végbélrákban, tüdőrákban, melanómában, nyirokcsomó, szájüregi és fej-nyaki daganatokban – alapján készült publikációk elolvashatók és letölthetők a www.avemar.hu oldalon.

Mikor ajánlott az Avemar?

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

Szálljon szembe az idővel!

Az Avemar szedése bármikor elkezdhető, de érdemes már a diagnózis pillanatában elkezdni. Folyamatosan, megszakítás nélkül ajánlott alkalmazni a kezelése alatt, majd azt követően is, egészen a betegségből történő teljes gyógyulásig.

Az Avemar alkalmazását nem javasolt megszakítani, vagy szüneteltetni, mert az

idő múlásával kedvező hatásai csökkennek. Ha valamiért mégis megszakította az Avemar szedését, később nyugodtan elkezdheti újra.

Tudomány természetesen

Az Avemar fermentált búzacsíra kivonatból áll, ez maga a hatóanyag, amelyhez a fogyaszthatóság érdekében ízesítő és egyéb segédanyagok kerülnek. Az Avemar kiindulási alapanyaga a búzacsíra, amit gyógyszerügyi 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 az Avemar a különböző búzából készült egyéb készítményekkel. Az Avemar hatósági ajánlással rendelkező, 2002 óta nyilvántartásba vett, vény nélkül kapható 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 granulátu-

mot egy pohár hideg vízben kell feloldani, majd ezt követően meginni.

Köszönöm, jobban vagyok!

Az Avemar megvásárolható bármelyik magyarországi gyógyszerárban, az Omker üzleteiben, gyógynövény szaküzletekben, bioboltokban és az interneten (www.bolt.avemar.hu), valamint lehetőség van házhoz szállításra is.

A (06-1) 412-26-19-es telefonszámon rendelhet telefonon, felvilágosítást kaphat az Avemar Házhoz Megy programról, valamint terméktájékoztató kiadványt igényelhet, amelyet néhány napon belül ingyenesen postázunk ki Önnek.

Az Avemar Információs Központban (1123 Budapest, Kékgyólyó u. 14., telefon: (06-1) 20-20-290) munkanapokon 9 órától 17 óráig lehetősége van tájékoztató anyagok átvételére, kedvezményes vásárlásra az Avemar bérlet rendszerben, valamint előzetes telefonos bejelentkezés alapján személyre szabott, díjmentes orvosi és táplálkozási tanácsadás igénybevételére.

Minden termék- és tudományos információ elolvasható a www.avemar.hu oldalon.



Gyártó és forgalmazó: Biopharma Kft.
6413 Kunfehértó, IV. körzet 6. www.biopharma.hu

AVEMAR™

GYÓGYHÍR

augusztus

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: Szipál Péter

Megjelenik: havonta, 24–32 oldalon, példányszám: 230 000 példány havonta
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszerárban, 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, Nádás 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



»OBSERVER«

A Gyógyhír magazin a legnagyobb auditált példányszámú
gyógyszerári terjesztésű magazin

CSÖKKENTSE A BŐRRÁK KOCKAZATÁT A GYÓGYHÍR MAGAZIN NYERŐ PÁROSÁVAL!

UV-tester

Az UV-tester információt ad az aktuális UV sugárzás erősségéről. A kijelző elszíneződésének mértékében könnyen ellenőrizhetjük, hogy mikor ajánlatos napra menni.

Ár: 2490 Ft

Ár: 650 Ft

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

Ha mindkét terméket megrendeli,
10% kedvezményt adunk az árból!

Megrendelem:

- mindkét terméket 3140 Ft helyett 2825 Ft-os akciós áron
 az UV-testert 2490 Ft-ért
 az „Amit a bőrrákról és a melanoma malignumról tudni kell” című könyvet 650 Ft-ért

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

Kedves Olvasó!



Anita barátomtól kaptam ezt az e-mailt:
„A minap egyik ismerősöm agyondicsérte a Gyógyhír magazint. A kislányán rengeteg szemölcs volt, mindenhol jártak, mindent megpróbáltak. Aztán a kislány nagypapája hozott haza egy példányt idén télen vagy tavasszal, és abban volt egy nő története, amelyikben leírta, mennyit kínlódott, mire a kisfiánál megszűntette a problémát. Ott adott egy tippet, amivel a hatéves Vivient is megszabadította a szemölcsöktől az anyukája, és nagyon boldogok. Gondoltam, megírom neked, mert ilyen sztoriból minél többet hallunk, annál jobb.”

Örülök ennek a levélnek, mert jó hírt hoz. Bevallom, jólesik, ha dicsérik a Gyógyhír magazint. Az meg igazi boldogság, hogy olyan hasznos információkat talált benne olvasónk, amivel segíteni tudott a kislányán. Ezért érdemes dolgozni!

St. Anna

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

A könyv ára a szállítási költséget nem tartalmazza!

Szállítás: postai utánvétellel.

-10%

Dr. Liszkay Gabriella – Lindwurm Katalin
A bőrbetegségek és az étrend

1960 Ft 1765 Ft

Zsigovics Judit **pH-csoda – Lúgosító ételreceptek**

1990 Ft 1790 Ft

Michele Sharp
Szakácskönyv migrénesek számára

1890 Ft 1700 Ft

Alison Macknochie
A kisgyermek dührohamai és egyéb rossz viselkedési formák

1995 Ft 1795 Ft

Dr. Baktay Zelka – Dr. Szakács Zoltán
A horkolás

1900 Ft 1710 Ft

Szendrei Kálmán – Csupor Dezső
Gyógynövénytár – Útmutató a korszerű gyógynövény-alkalmazáshoz

2900 Ft 2610 Ft

Dr. Vladimir Hachinski – Larissa Hachinski
Stroke – Alapvető ismeretek az agyvérzésről és az agyi infarktusról

1995 Ft 1795 Ft

Tina Otte
Terhesség és szülés – Útmutató a fogamzás pillanatától a szülésig

5000 Ft 4500 Ft

A HÓNAP KÖNYVE

Korpádi Péter – Patyi Árpád
Az egészség konyhája

3200 Ft 2720 Ft



-15%

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

Napszemüveg és kalap

Az emberek többsége már tudja, hogy a leégés a bőr korai öregedéséhez és bőrrákhoz vezethet. Kevésbé közismert, hogy a tartós, fokozott UV sugárzástól a szem is súlyosan károsodhat. Árnyékba húzódással, széles karimájú kalap viselésével és egy jó minőségű, UV-szűrős napszemüveggel tehetjük a legtöbbet szemünk egészsége érdekében.

A láthatatlan, rövidhullámú tartományba eső UV sugárzás a napenergia része. Az UV-A sugarak elősegítik a barnulást, de ugyanakkor fokozzák a bőr idő előtti öregedését. Az UV-B sugarak okozzák a bőr leégését, ezeket hozzák összefüggésbe a bőrrákkal. Szemünk legalább annyira érzékeny az UV sugarak okozta káros hatásokra, mint a bőrünk.

Veszélyes sugarak

Szemünket nemcsak a levegőből, hanem környezetünk visszatükröző felületeiről, leginkább a vízfelületről is éri UV sugárzás. Ha hosszú távon

nem védekezünk a sugarakkal szemben, nemcsak a szem felszíne, de annak belső szövetei is sérülhetnek.

Tóbiás Richárd, a Magyar Látzerész Szövetség elnöke arra figyelmeztet, hogy az UV sugárzás több súlyos szembetegség kialakulásában játszhat szerepet. A nagy mennyiségű UV sugárzás hosszabb távú hatásai lassan és fájdalommentesen jelennek meg.

– A napfény vagy mesterséges UV fény, például a szolárium, megégetheti a szem felszínét. Emellett számos vizsgálat igazolta, hogy kapcsolat van az UV sugárzás és a szürkehályog kialakulása közt. A szürkehályog, a szemlencse elszürkülése, meszesedése fontos egészségügyi probléma az egész világon, a komoly látásromlások mintegy feléért felelős, milliókat érint. Egy másik súlyos betegség, a sárgatestersorvadás, a makuladegeneráció az éleslátás helyének – rendszerint időskori – károsodása a fejlett világban az 50 éves kor felett kialakuló vakság legfőbb okozója. Laboratóriumi vizsgálatok kimutatták, hogy mind az UV, mind a hegesztésnél látható kékív szerepet játszik a retina öregedésében és a sárgatestersorvadásban.

Kincs a jó napszemüveg

Az UV sugárzás ártalmait ésszerű viselkedéssel elkerülhetők. A legfontosabb a megfelelő napszemüveg kiválasztása: a szabadban az UV-spektrum 99-100 százalékát 400 nm-ig elnyelő napszemüveg viselése ajánlott, ezt feltüntetik a szemüvegre ragasztott jelzésen. A szürkére, barnára vagy zöldre színezett üvegek a legmegfelelőbbek. Minél nagyobb a napszemüveg lencséje, és minél jobban illeszkedik a viselő arcához, annál több káros sugárzás kivédésére alkalmas.

– A legjobb napszemüvegek kiszűrnek a nap káros sugarait, csökkentik a szembe jutó fény mennyiségét. Minden napszemüvegnek meg kell felelnie az adott ország szabványának, mely meghatározza, hogy mennyi UV fényt fog fel a lencse. Óvakodjunk az olcsó, utcán árult napszemüvegektől. Egy részüknél az UV-szűrés nem stabil, az egyszerű, UV-t nem szűrő sötétített üvegek pedig még ennél is veszélyesebbek, hiszen viselésükkor a pupilla kitágul, és még több UV sugárzás jut a szembe, mint nélkülük – figyelmeztet Tóbiás Richárd.

A gyermekekre különösen oda kell figyelni, mert ők a legmelegebb nyári hónapokban napjuk nagy részét a szabadban töltik, és az ő szemlencséjük még nem képes annyi UV sugárzás kiszűrésére, mint a felnőtteké. A szülők feladata gyermekeik szemének megóvása azáltal, hogy biztosítanak nekik



fejfedőt és jó minőségű gyermek napszemüveget. Sok helyen lehet törhetetlen anyagból készült modelleket kapni, amelyeket biztonságosan viselhetnek játék és sport közben. A vidám színekben kapható bébiszemüvegnek nem szárai vannak, hanem fejpánttal rögzíthető.

További tanácsok

- Szemünk és bőrünk védelmében kerüljük a közvetlen napsütést! Lehetőleg ne napozzunk délelőtt 11 és délután 3 óra között.
- Bőrünket megfelelő faktorszámú fényvédővel óvjuk. Hordjunk sildes sapkát, kalapot! A széles karimájú kalap vagy az ellenzős sapka megvéd a leégéstől, és a szemünket érő UV sugárzást legalább a felére csökkentheti.

lágosodnak, a napfényes utcára kilépve pedig kellemes árnyalatúra sötétednek.

A kontaktlencsét viselők is védhetik magukat, az UV-szűrős kontaktlencsék is bizonyítottan hatékonyak, bár nem teszik feleslegessé a napszemüvegeket. A kontaktlencse jó minőségű UV-szűrős napszemüveggel együtt viselve nyújt tökéletes védelmet sport, kirándulás vagy strandolás közben.

MÁRTON ANITA ■

Dioptriás védelem

Sokak tanáctalanon, hogyan óvják szemüket nyáron, hiszen nekik eleve dioptriás okulárét kell viselniük. Míg korábban a szemüvegre csíptethető napvédők jelentették az egyedüli megoldást, ma már bármilyen dioptriás lencsére kerülhet szintelen UV-szűrő réteg. Léteznek modern, fényre sötétedő szemüveglencsék is, amelyek zárt térben átlátszóra vi-

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Leo Angart: **Szerezd vissza éleslátásodat!**
- ➔ Harry Benjamin: **Tökéletes látás – szemüveg nélkül**

www.gyogyhir.hu

Előzze meg a betegséget, éljen egészséges és hosszú életet a PADMA-MÓDSZER segítségével!

A népi gyógyászat és a keleti orvoslásban már 4000 éve használt **SZERV-ÓRA** ötvözet.

A MÓDSZER segítségével

- ✓ mindent chet,
- ✓ nem kell éheznie,
- ✓ könnyedén elérheti ideális testsúlyát,
- ✓ szellemi és fizikai teljesítményének maximumát.

VÁLTOZTASSON HAGYOMÁNYOS ÉTKEZÉSI SZOKÁSAIN!

BŐVEBB INFORMÁCIÓ:
www.padma-purana.com
info@padma-purana.com

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 tizezren választották klinikánkat elégedett ismerősük ajánlása alapján.

focus medical
 margitsziget
Mikro-szemsebészeti és Lézerközpont
 H-1138 Budapest,
 Danubius Thermal Hotel



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** mülencse, 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.



Új, természetes alapú orrspray:

ÁTTÖRÉS A FEJFÁJÁS ELLENI KÜZDELEMBEN

Az amerikai Sinol USA Inc. Gyógyszergyár 2005-ben új terméket fejlesztett ki a migrén – illetve általában a fejfájás – tüneteinek enyhítésére. Ma már a magyarországi patikák is forgalmazzák a Sinol orrsprayt, ami a maga nemében egy teljesen új fejfájás-csillapító szer. Az új termékről a forgalmazó Solveotrade Kft. ügyvezető igazgatóját, dr. Kecskés Egon Zsoltot kérdeztük.

A betegek több fájdalomcsillapító közül is választhatnak a patikában. Mi indokolja, hogy mégis a Sinolt kérik a gyógyszerésztől?

– Ilyen típusú fejfájás-csillapító jelenleg nincs a magyarországi piacon, ezért a Sinol orrspray-nek nincs is konkurens hazánkban. Ez ugyanis az **egyetlen** capsaicin hatóanyagú, kizárólag **természetes anyagokat tartalmazó** szer a fejfájás tüneteinek enyhítésére. A capsaicin a cayenne paprikában található természetes vegyület, melynek hatására az orr nyálkahártyájának idegvégződései érzéketlenné válnak, miközben javul a környező szövetek vérkeringése. **Rendkívül gyorsan enyhíti a fejfájást, az arcüregi fájdalmakat, illetve az allergiás tüneteket.** Az orrspray használatát ugyan 4-5 másodpercig égető érzést kelt, ám ezt követően megnyugtatja és ellazítja a görcsös ereket és izmokat. A fejfájás teljes megszűnése egyéntől és a fejfájás típusától függően 5–20 percet vesz igénybe.

Meggyőződésünk, hogy a Sinol használatával a fejfájásban szenvedők – egyes becslések szerint a magyar népesség mintegy fele – új és hatékony eszközt kaphatnak a kezükbe.

Kinek ajánlhatják a gyógyszerészek a Sinolt?

– A Sinol orrspray alkalmazása minden fejfájásban szenvedő vagy allergiával küzdő személynek ajánlható, nőknek és férfiaknak egyaránt. A termék várhatóan elsősorban azok körében lesz népszerű, akik számára fontos a minőség, a természetes alapanyagok használata, valamint a gyors hatás elérése. Persze egyértelmű előnyt jelent a praktikus és egyszerű használat is.

**A KOCKÁZATOKRÓL OLVA S S A EL
A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ T, VAGY
KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!**

NE fájjon!

Lüktet, hasogat, görcsöl, majd szétmegy – a legtöbb ember ismeri a fejfájás kínjait. Sokféle formában jelentkezhet, a múló kellemetlenségtől a mindennapi tevékenységeket is akadályozó rosszulétig. Bár a fájdalom gyakran elviselhetetlenül erős, csak ritkán jelez komoly betegséget.

A fejfájás Magyarországon 4-5 millió embert érint, mégis csak két százaléka fordul orvoshoz panaszával. Pedig a szakértők szerint nincs olyan fejfájás, amit ne lehetne csillapítani. Az önálló betegségeként kezelt migrén, a tenziós vagy a halmozott rohamokban jelentkező cluster fejfájás hátterében rendszerint nem lehet valamilyen szervi rendellenességet felfedezni.

Migrénben a népesség 10 százaléka szenved, a féloldali, lüktető, görcsös fájdalom néhány órától napokig tarthat. Társulhat hányingerrel, a fény, hangok, illatok iránti túlzott érzékenységgel. Hátterében az idegrendszer működési zavara, a fájdalomérzésért felelős agyideg és más agyi központok aktivitása áll. Elsősorban a nőket érinti, háromszor annyian szenvednek migréntől, mint amennyi férfi. A rohamok gyakorisága, intenzitása az életkor előrehaladtával csökken.

A leggyakoribb a tenziós fejfájás, hazánkban 3-4 millió embert érint. Kiválthatja feszültség (tenzió), fáradtság, időjárás-változás, vérnyomás-ingadozás, szokatlan étel, ital. A fájdalom rendszerint az egész fejre kiterjed.

A halmozott rohamokban jelentkező, úgynevezett cluster fejfájásra jellemző a szemüregben, halántékon, homlokon jelentkező, éles fájdalom. Rendszerint éjszaka lép fel, de napközben többször visszatérhet. Tipikus tünete, hogy az érintett oldalon a szem könnyezik, a kötőhártya piros, orrdugulás vagy orrfolyás észlelhető.

A fejfájás bizonyos betegségek tünete is lehet. Jelezhet kezdődő influenza, utalhat vérnyomás-ingadozásra, a szem, az orr, a melléküregek, a torok, a fogak, az állkapocs, a fül vagy a nyak valamilyen problémájára. Csak ritkán súlyos betegség kísérő tünete, mint a szélütés, fejsérülés, agyi érelváltozás, fertőzés (agyvelő-, agyhártyagyulladás). Minden olyan esemény kiválthatja, amely növeli a koponyaűri nyomást: például agyvérzés, agydaganat.

Az egyes fejfájástípusok elkülönítésében nagyon fontos a fejfájás kialakulásának és menetének pontos ismerete: mi váltja ki, mire enyhül, kísérik-e bevezető tünetek, milyen gyakran jelentkezik, előfordult-e hasonló a családban. Ezeket a nagyon fontos kérdéseket célszerű a fejfájással foglalkozó ideggyógyászati szakrendelőben megbeszélni.

K. É. ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Valerie South: **Migrén**
 - ➔ Maria Treben: **Fejfájás és migrén**
- www.gyogyhir.hu



5+1 TIPP A DERÉKFÁJÁS ELKERÜLÉSÉRE A KERTBEN

Önnek öröm és kikapcsolódás a kerti munka vagy éppen ellenkezőleg, a kínok kínját állja ki minden hirtelen mozdulatnál? Legyen szó a virágok locsolásáról vagy gyomlálásról, az érett gyümölcsök és zöldségek betakarításáról, nem kell, hogy a pokol mind a hét bugyrát megjárja fájdalmai miatt. Megosztjuk Önnek tippjeinket, hogyan kerülje el a kerti munka során a derékfájást!

1. Mozogjon megfontoltan!

Amikor leguggol, vagy lehajol valamiért, figyeljen oda, hogy először a térdét hajlítsa be és közben próbálja egyenesen tartani a hátát. Ha valamit fel kell emelnie, tartsa közel magához a tárgyat, vagy szorítsa a törzséhez, ha lehetséges. Hagyjon magának időt, ne siessen, amikor úgy érzi, hogy elfáradt, álljon meg, és óvatosan nyújtózzon ki!

2. Igyon elegendő folyadékot!

A napi 2-3 liter folyadékról ne cukrozott gyümölcslevek és szénsavas italok formájában gondoskodjon, hanem szénsavmentes ásványvizet vagy zöld teát fogyasszon! A vízre ahhoz is szükség van, hogy a test ízületei ne legyenek merevek. Ha a vízháztartását szem előtt tartja, rugalmasabban fog mozogni. A kertbe mindig magával vihet egy üveggel kedvenc ásványvizéből.

3. Viseljen derékövet!

Akár ruha alatt vagy a ruha fölött is viselhet derékövet a kertben, hiszen senki nem látja, viszont megelőzheti vele a kellemetlenségeket, hiszen egy speciális deréköv nemcsak megtartja a derekát, de be is melegíti az

izmokat, így nem terheli túl magát, amikor le kell hajolnia, vagy éppen vissza kell egyenesednie.

4. Ha szemüvegre van szüksége, akkor ne felejtse a házban!

A kertben is viselje a szemüvegét, hiszen a rossz látás rossz testtartást eredményezhet! A rossz testtartásnak pedig mindannyian ismerjük a következményeit: sajgó derék, fájós hát, nyaki fájdalmak, gerincdeformációk és még sorolhatnánk.

5. Tornázzon reggelente!

Általában is csak javasolni tudjuk a reggeli gerinctornát és nyújtást, de ha kerti munkát tervez, akkor mindenképpen melegítse be izmait. Az emberek többsége ülő életmódot folytat, és még sok-sok évről el kell tennie, hogy gerincünk genetikailag is alkalmas legyen a napi többórás folyamatos ülés okozta károk kivédésére. Addig is fokozottan oda kell figyelni, és erősíteni kell a hát- és hasizmokat, hiszen ezek felelősek a megfelelő testtartásért.

+1 tipp: Hagyjon időt a regenerációra is!

Természetesen munka után jöhet a jól megérdemelt pihenés. Kényeztesse magát és fáradt testét egy kellemes fürdővel vagy lábfürdővel, és relaxáljon közben! Gyűjtsön aromaterápiás gyertyát, lélegezzen mélyebben, és hagyja, hogy az illatok átjárják testét-lelkét. A levendula illóolaja például kiváló fájdalomcsillapító hatással bír, emellett az egész szervezetet megnyugtatja, és szabályozza a vérnyomást is.

KAKUCS BOGLÁRKA ■



KOSMODISK
Classic



„Teljesen más vagyok, ha rajtam van a Kosmodisk, nincs fájdalmam, és sokkal könnyebben rá tudnak venni a gyerekek a játéokra.”

Jakab Ágoston, ügyvezető igazgató, Budapest

- Biztonságos, hatékony és egyszerű eszköz a derékfájdalmak enyhítésére vagy akár megszüntetésére
- Nincs mellékhatása, nincs ellenjavallata

Dereka hálás lesz érte!

30 NAPOS
PÉNZ-VISSZAFIZETÉSI
GARANCIÁVAL!



(13.990 Ft + szállítási költség)

Most AJÁNDÉK
Hőmérős LCD-órával!



Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61

www.kosmodisk.hu

Ajánlatunk 2009. augusztus 1-31. között érvényes.

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

Katona Klári: Ez így gömbölyű

Szép gesztus, ha egy művész egy nemes kezdeményezés mellé áll. De az példátlan, hogy Katona Klári több mint hat éve kéri az elesettek nevében, hogy hívjuk az Adományvonalat, és támogassunk egy jó ügyet. Hat éve elhiszem neki, hogy érdemes felvenni a telefont, és beütni a 1788-as hívószámot. Mert minden szavának, akárcsak a dalainak, emberi és művészi hitele van.



Mit mérlegeltél, amikor felkértek, hogy legyél az Adományvonal arca és hangja?

– Nem mérlegeltem. Tudtam, mire vállalkozom. Tíz évvel korábban kiadtam egy lemezt ...neked címmel. Többet akartam, mint egy szokásos lemez. Segíteni is akartam vele. Magánemberként az utcáról több szervezethez bekopogtam, hogy megtaláljam azt, akit támogathatok. Így jutottam el a Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat Magyar Egyesületéhez, és a gyermek-élelmérés ügyét választottam. A ...neked a következő felirattal jelent meg: „Ezzel a CD-vel/kazettával megvetted egy rászoruló gyermek egy napi élmét.” Akkor láttam, hogy egy ilyen nagy lobogással kezdett jótékony akció háttérét jobban kellett volna szervezni, ennek ellenére sikerült. Aki engem akart hallgatni, az részese lett ennek az ügynek. Amikor felkértek, egy perc alatt kiderült, hogy amit én piciben megcsináltam, annak egy nagyvállalat profi, tiszta, ellenőrizhető háttérrel tudott adni. Hat betöltött év alatt 36 szervezetnek, kéthavonta más kedvezményezettnek gyűjtöttünk.

Mennyi munkát jelent ez neked?

– Két része van, az első, amikor felkészülök, hogy minél többet megtudjak arról a pályázóról, akinek az ügyét tovább akarom adni. Aztán megírom az üzenetet úgy, hogy a tévében 30, a rádióban 20 másodperc alatt át tudjam adni a lényegét. A kapcsolat milyensége a fogadó fél hajlamán is múlik, hogy

éljen a lehetőséggel, amit az Adományvonal nyújt. Van, aki aktívan részt vesz a munkában, van, aki ránk bíz. A kulcs a pályázatírás, amivel jelentkezik az adott szervezet, a kiválasztásnál pedig át kell látni, hogy elég erős-e a szándék, és a tervezett cél megvalósítható-e. Ebből a 36 szervezetből mindössze kettő volt, amelyiknél úgy éreztük, nem biztos, hogy jól választottunk.

Sok emberi nyomorúsággal találkozhattál: éhező, beteg, hajléktalan, jobb sorsra érdemes elesettekkel. Hogyan viseled?

– Művészként hiányosság, ha az ember nem ismeri az életet, bármi legyen is a kifejezési módja. A kezdetektől vágytam arra, hogy az maradjak, aki vagyok, és fejlődni, émi tudjak. A valóság felfedezése, az élet minél teljesebb megélése ehhez elengedhetetlen. A társadalmi szerepvállalás és a művésznél lenni egyensúlyáról azt gondolom, hogy könnyedén le tudom rakni a művészségemet, amikor más munkáról van szó. Attól érzem teljesnek az életet, hogy minden benne van, bármilyen helyzet jön, készen vagyunk megoldani, semmi sem „ranton aluli”. Az Adományvonal legfőbb eredménye, hogy eddig 191 millió forint gyűlt össze a 100 forintokból. Ez óriási összeg. Emellett olyan tájékoztató csatornává vált, ami valódi társadalmi szerepvállalást jelent. Ebben a viszonyban a segítő is kap, a támogatott is ad. Lényeges változás, hogy a civil társadalom kezd elvárni, hogy ne azok kapjanak adományt, akik a meglévő állapotokat akarják konzerválni. Azokat érdemes segíteni, akik valódi változást képesek elérni. Fontos, hogy beszámoljunk arról is, ki mennyi támogatást kapott, ez nyomon követhető az Adományvonal honlapján. Körforgásban élünk, csak azt oszthatjuk szét, amink van. Mindenki ad a másoknak. Az adomány alkalmanként picit, de együtt jelentős összegre vagyunk képesek. Ezt mintha sokan nem értenék.

Előadóként most mire készülsz?

– Egy többéves munka megkoronázásaként *Óvodás dalaim* című dupla CD-m alapján elkészülhet egy gyerekeknek szóló televíziós „zeneiskola”. Az óvodapedagógusok jól fogadták, a gyerekek élvezik, az eddigi eredmények annyira jók, hogy érdemes megcsinálni. Összel kezdődnek a felvételek, 5-6 adásból álló minisorozatot tervezünk. A tévé másfajta nyilvánosságot ad, és úgy érzem, fontos, hogy az óvodásoknak az ének ne „halálóra” legyen, hanem önfelelt önkifejezésre, saját tehetségük megélésére adjon alkalmat. *Kész szavak* című könyvemmel kapcsolatban megkerestek a Komédiium Színházról, hogy vigyük színpadra, a szövegeket énekkel kombinálva. Ez izgalmas feladat lesz.

KOLIMÁR ÉVA ■

Tegyünk a parlagfű ellen!

Hazánkban 2,5 millióan, minden negyedik ember allergiás megbetegedéstől szenved. Közülük sokan a parlagfű pollenjére érzékenyek: a virágporszórás idején könnyezéssel, orrfolyással, köhögéssel küszködnek. Pedig a parlagfű-mentesítés minden ingatlan- és földtulajdonos számára kötelező. Július elsejétől már szigorúan bírságnak a növényvédelmi felügyelők.

A hogyan a parlagfű meghódította a feltört, de műveletlenül hagyott földeket hazánkban, úgy a pollenallergiás betegcsoport összetételét is megváltoztatta. Míg húsz évvel ezelőtt az érintettek húsz százalékának tüneteire volt felelős, ma már nyolcvan százalékuknál ez a gyomnövény okozza a panaszokat.

Agresszív térhódításának titka az allergiát kiváltó virágporszórás különös szerkezetében rejlik: tüskés, buzogány-szerű felszínén megtapadhatnak a levegőben lebegő egyéb szennyezőanyagok is. Mivel az állandó orrfolyás gátolja, hogy az orronkon szívjuk be a levegőt, a szájon át vett lélegzettel az irritáló pollen egyenesen a tüdőbe jut, amitől köhögéssel sem tudunk megszabadulni.

Tudta? A parlagfű Magyarországon mintegy 5 millió hektár területen fordul elő, ebből 700 ezer hektár erősen fertőzött. 2009. július elsejétől kemény pénzbírságra számíthat az a telektulajdonos, aki elmulasztotta kiirtani területén ezt a gyomnövényt. Az ellenőrzést az önkormányzat munkatársai végzik, a büntetést pedig a Mezőgazdasági Szakigazgatási Hivatal Növény- és Talajvédelmi Igazgatóságának növényvédelmi felügyelői szabják ki.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Linda Gamlin: **Az allergia. Amit tudni kell – a felismeréstől a gyógyításig**
 - Maria Treben: **Az allergia**
 - Dr. Rob Hicks: **Győzd le az allergiád! Érezd a megkönnyebbülést!**
 - Dr. Herjavec Irén: **Az allergia rejtélye**
- www.gyogyhir.hu

A legfontosabb teendő a betegek tüneteinek kezelése, az allergiás reakció hevességének csökkentése és az orrlégzés biztosítása. Aki teheti, töltsd a vakációt a tengerparton vagy hegyvidéken. Érdemes megbeszélni a kezelőorvossal az immunterápia lehetőségét, ezzel azonban meg kell várni az allergiás időszak végét.

Aki nem érzékeny a parlagfűre, önkéntesként vegyen részt az irtásban. A parlagfű nálunk nem őshonos gyom, mindannyiunk érdeke, hogy megszabaduljunk tőle. A fertőzött területek gondozása nemcsak a parlagfű-allergiások tüneteinek enyhítését szolgálja, de segíti az újabb allergiás megbetegedések megelőzését is.

K. É. ■

Szénananáthás? 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 **eukaliptuszolaj** 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 beteg tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

NÉVJEGY

Első nagy siker: 1972, Táncdalfesztivál (Bővizű forrás)

Elismerések: többször megválasztották az Év Énekesnőjének, szakmai szavazatok alapján az Évtized Énekesnője (1990), Köztársasági Érdemrend Kiskeresztje (1995), Pro Caritate-díj példamentő karitatív tevékenységéért (2005) **Legemlékezetesebb albumai:** Savanyú csokoládé, Titkaim, Éjszakai üzenet, Mozi, ...neked, Ünnepek
Honlapja: katonaklari.com



Cseréljük szárazra a fürdőruhát!

A nyári meleg, a strandolás, bár kellemes, pihentető időöltés, táptalaja lehet bizonyos egészségügyi problémáknak is, amelyek ilyenkor jóval gyakrabban jelentkezhetnek, mint más évszakokban. Különösen a kislányokat, a nőket fenyegetheti a felfázás és egyéb húgyúti betegségek megjelenése.

Aból kiindulva, hogy a női altest, anatómiai felépítése folytán, sokkal érzékenyebben reagál a külvilág ártó hatásaira, az következik, hogy a strandolás, a vízparti heverés is kockázatosabb számukra, mint a férfiak esetében. A női genitáliák viszonylagos nyitottsága és a húgycső rövidebb mérete miatt szervezetük sokkal fogékonyabb a különféle húgyúti fertőzésekre, mint a férfiaké. Ami a gyakorlatban azt jelenti, hogy a vizes für-

dőruhában való hosszas ücsörgés, az egész napos mezítlás közlekedés a hideg kövön vagy a hűsítő, hideg lábfürdő sokkal több kockázattal jár a nőknél, mint a férfiaknál, mert az átmenetileg lehűlt testrészt könnyebben megtámadhatják a környezetben élő különféle kórokozók. A támadók lehetnek baktériumok, vírusok vagy gombák egyaránt. Húgycsőgyulladást például bármelyik kórokozó előidézhet. Jellemző tünetet a vizeléskor észlelt égő, viszkető fájdalom, a gyakori vizelési inger. A fertőzés továbbterjedését jelezheti a hüvelyi váladékozás. Gyulladás azonban nemcsak felfázás miatt, de nemi fertőzés útján is kialakulhat. Attól függően, hogy a laboratóriumi eredmények milyen eredetre utalnak, más-más módszerekkel kezelik a panaszokat: antibakteriális, vírusellenes vagy gombaölő készítményekkel.

Vándorló kórokozók

A közhiedelemmel ellentétben a húgyhólyaggyulladást nem kórokozók okozzák: annak eredete mindaddig orvosilag tisztázatlan. Tünetei fájdalmasak, elhúzódók és nagyon kellemetlenek. Gyakran előfordul, hogy a laboratóriumi vizsgálatok genny jelenlétét is kimutatják, sőt olykor vér is megjelenik a vizeletben.

A kezeletlen húgycsőgyulladásból idővel vesemedence-gyulladás is kialakulhat. Az esetek döntő részében a betegség bakteriális eredetű, az eredetileg a vastagbélben élő coli baktériumok okozzák. Azok a hiányos test higiéné miatt vagy a helytelen székletürítés útján kerülnek a külső női nemi szervekre, onnan támadják a húgyvezetékét. A korábbi felfázás miatt már amúgy is gyulladt vezeték nem képes gátat szabni a fertőzés továbbterjedésének és a kórokozók felvándorolnak a vesébe. Vesemedence-gyulladást az említett fertőzési módon kívül más kórokozó (például sztafilokokkusz) is előidézhet, amely a vérérammal a test valamely más gyulladást gócból (mandula, fogak) kerül a vesékbe. A vesefertőzés legbiztosabb jelei a hirtelen feltörő magas láz, hidegrázás, olykor deréktáji fájdalom, illetve hányinger, esetleg hányás. Ehhez társulhatnak a már felsorolt alsó húgyúti tünetek is. A gyulladást vesetünetek alapos orvosi kezelést igényelnek, mert az elhanyagolt, krónikussá vált betegség komoly problémák forrása lehet. A betegség az időben elkezdett, célzott antibiotikus kezeléssel sikerrel gyógyítható.

Házi gyógymódok

A különféle enyhe gyulladást okozó tünetek házilag is jól kezelhetők: kedvező hatásúak a patikákban kapható gyógynövények főzetei, a meleg borogatás és ülőfürdő. Kiváló hatása van például a konyhasós meleg ülőfürdőnek. Németh Éva életmód-tanácsadó receptje szerint egy kiló tengeri sót tegyünk egy kád 38-40 Celsius-fokos vízbe, és ülünk benne legalább 25-30 percig. Ha a víz időközben lehűlne, pótoljuk meleggel. Tengeri só helyett a közönséges konyhasó is megfelel. Jó hatású a konyhasós, meleg vizes borogatás is. Mind a fürdőt, mind a borogatást néhány napon át ismételjük meg. Ha nincs kellő eredménye, a panasszal orvoshoz kell fordulni. A tanácsadó szerint a hólyaghurut és a hólyaggyulladás kezelésének hatásos kiegészítője lehet a gyógynövényes ülőfürdő és borogatás. Például a kakukkfűből készített főzet nemcsak intenzív fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő, hanem immunerősítő hatása is van. A különféle mentafajták főzetének hűsítő, fájdalomcsökkentő, enyhe érzéstelenítő hatása is hasznos lehet. A levendula virágából sajtolt illóolaj szintén fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, illata pedig nyugtató hatású. A meleg fürdőbe cseppentett olaj segít a tünetek mérséklésében. A vesegyulladás orvosi kezelését jól kiegészítheti a kúraszerűen alkalmazott meleg vizes iszópfüfürdő, amelyhez adagolhatunk orvosszálya-főzetet vagy -kivonatot is. Utóbbi antibiotikus hatású. Enyhébb görcsök oldásához hasznos az édeskömény- vagy ánizsfőzet. Ezek illóolajai bőven tartalmaznak hasznos anyagokat, amelyek segítenek a betegség leküzdésében.

LÓRÁNTH IDA ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Maria Treben: **Női betegségek**
- Szendrei Kálmán – Csupor Dezső: **Gyógynövénytár. Útmutató a korszerű gyógynövény-alkalmazáshoz**

www.gyogyhir.hu

A húgyút egészségéért

CRAN-C
TÖZEGÁFONYA-KIVONAT

Hatóanyagai segítik

- a húgyút egészségének fenntartását,
- a vizeletkiválasztó szervek egészségesebb működését.

Egyszerű, biztonságos, természetes, hiszen gyümölcs.

30db ill. 60db kapszula/doboz

Pharmaforte

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban
Tel: 06-30-2100-155, <http://pharmaforte.hu>

SMINKKÉSZLET...

AMI A BALATONI NYARALÁSHOZ ELENGEDHETETLEN

Nyar van. Kánikula. A családi pihenés-utazás szezonja. Minden jól előkészítve, hogy a nyaralást semmi se árnyékolja be... legfeljebb egy-két felhő, ami ilyenkor egyébként kellemes színt ad az azúrkék égen.

Gondos anyaként különféle napvédő krémekkel szereltem fel kis családomat: 50 faktor Áginak és Petinek – ők képviselik a „szöszö-ovis” korosztályt, Orsinak – a mindig nyafka szülő kamaszlányomnak – egy „menő 40-es”, míg a páromnak és nekem egy megbízható „20-as” is megteszi.

Megbízható 20-as, a Balaton-parti napfürdőzéshez, nem lesz kicsit kevés... joggal kérdezhetik.

Megnyugtatom e sorok olvasóit, hogy némi praktikával és elővigyázatossággal még szebbé és egészségesebbé is tehető bőrünk... kíváncsiak, hogyan?

A „praktikáról” a patikusomtól értesültem. Ő javasolta, hogy a nyaralást megelőzően, illetve alatta az étrendemet egészítsem ki béta-karotinnal, B5-vitaminnal, biotinnal, szelénnel és cinkkel. Majd hozzátette:

„A béta-karotin a bőr sejteinek zsírtartalmában feloldódva segít az ibolyántúli sugárzás kiszűrésében, és antioxidáns hatásánál fogva semlegesíti az ártalmas szabad gyököket, amelyek felelőssé tehetőek a bőr öregedési folyamatainak felgyorsításáért.

A B5-vitamin megszünteti a pattanásokat, ösztönzi a bőrsejtek képződését. A biotin hiányának tünetei a bőrgyulladás és a kopaszodás. A szerves cink és szelén antioxidáns hatásukkal hozzájárulnak a szervezetünkben létrejövő káros oxidatív folyamatok gátlásához, így ezek is lassítják a sejtszintű öregedést, mellyel segítik a bőr és a haj egészségének megőrzését.”

Patikusom egy remek ajánlatra is felhívta a figyelmem: az EUROVIT béta-karotin, valamint az EUROVIT szépségvitamin étrend-kiegészítő készítmények most akciós csomagban kaphatóak, és segítségével sokkal mutatósabbá tehetem a bőrömet, sokkal esztétikusabbá válhat a hajam és a körömöm is.

Az elővigyázatosság azért nem árt... a napozást 11 és 15 óra között ajánlott szüneteltetni, de így legalább több idő jut egy kellemes családi ebédre, sőt még némi „ránckisimító” sziesztára is.

EUROVIT SZÉPSÉG-VITAMIN

EUROVIT BÉTA-KAROTIN

Sminkkészlet

• Szép haj • Szép bőr

Csomagban most 1.473 forintért! -30%

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet. Az akció időtartama: 2009. május 5-től 2009. augusztus 31-ig, illetve a készlet erejéig. *Ajánlott fogyasztói ár.

Mit, mennyit és milyen gyakran igyunk?

Gyógyhír Az orvos válaszol
KLINIKA

A víz, szervezetünk építő- és üzemeltető eleme, testünk 55-75 százalékát teszi ki. A víz háromnegyed része a sejteken belül, míg egynegyed része a sejteken kívül található. Ebből 3-4 liter a vérmennyiséget alkotja, 8-9 liter a sejtek között cirkulál. Ezt a mennyiséget azonban nem tekinthetjük nagyvonalú tartaléknak, melyből szervezetünk a vízhiányt pótolhatná. Hiszen a testünkben lévő víz a tüdőn, a veséken, a beleken és a bőrön keresztül folyamatosan kiválasztjuk. Naponta 2-3 liternyi folyadékot veszítünk, erőteljes veritékezés esetén ennél is többet. Ha a testfolyadék mennyisége csupán 3 százalékkal csökken, akkor alábbhagy a nyál- és a vizelettermelés. Ha 5 százalékkal csökken, akkor felgyorsul a szívműködés, emelkedik a testhőmérséklet, gyengül a keringés, fejfájás és izomgörcsök is kialakulhatnak. Ezért nyáron legalább 2-3 liter vizet fogyasszunk. Ez lehet forrásvíz, ásványvíz, asztali vagy gyógyvíz, oxigénes víz, tisztított víz.

Vízválaszték

Az ásványvíz sokszor feleslegesen terheli különböző ásványokkal a szervezetet, de tiszta, és a legtöbbet ezért vásároljuk. De nem jó egyféle ásványvizet inni mindig. Váltogassuk őket, mert így kevésbé terheli az azonos ásványianyag-lökés a szervezet számára. A szervezetlen ásványokkal szemben a táplálékkal felvett szerves ásványok értékesebbek a biokémiai folyamatok számára. Egyre kevesebb a tiszta forrásvíz. Az asztali és csapvízzel szembeni legnagyobb ellenérv, hogy a vezetékbe juttatás előtt kórokozók ellen és a megfelelő ásványi összetétel miatt kémiai anyagokkal kezelik, a sokszor előregedett vezetékrendszer pedig szennyezheti. A gyógyvíz nem a napi folyadékigény fedezésére alkalmas, hanem egy-egy betegség gyógyítására. Nemcsak az ipar, de egyre több egészség-tudatos ember is felfedezi maga számára az oxigén-nel dúsított vizet. Az USA sportolói az oxigenizált víz fogyasztásával kapcsolatban általános teljesítménynövekedésről számoltak be. Az is tapasztalati tény, hogy extrém megterhelés után a dúsított víz segítségével könnyebben regenerálódik a szervezet. Vizsgálatok igazolják, hogy az oxigén aktiválja a regionális anyagcsere-folyamatokat és az aerob bélfloóra növekedését is.

Mit igyunk?

Két és fél liter ásványvíz, 10 pohár író, 18 csésze tea – mindez nem hangzik túl csábítóan. Akárcsak az étkezésnél, a folyadékfogyasztásnál is a változatosságra kell fektetnünk a hangsúlyt. A választásnál azonban figyelembe kell vennünk az ital kalória-, szénhidrát- (cukor) és alkoholtartalmát is, különösen cukorbetegség esetén.

- Korlátok nélkül ihatunk vizet, gyógynövény- és gyümölcssteákat.
- Tea és kávé fogyasztásakor a koffein és a tein fokozott vizeletkiválasztásra ösztönöz. Ezért ezek az italok nem alkalmasak szomjoltásra. Alapvető szabályként megfogadhatjuk, hogy egy csészényi kávé mellé két pohár vizet is el kell fogyasztanunk.
- A tej és a tejtermékek köztes étkezésként szintén hozzájárulhatnak folyadékháztartásunk egyensúlyban tartásához. A tej azonban inkább táplálék és nem folyadék. Igaz ez a levesekre, szószokra is, bár a felvett folyadékokra gyakran azonnal szükség van az egyidejűleg bevitt só kiválasztásához.
- A hozzáadott cukortól mentes tiszta gyümölcs- és zöldséglevelek nagy mennyiségű, könnyen lebontható szénhidrátot és relatíve sok kalóriát tartalmaznak. Hogy a vércukorkiugrásokat elkerüljük, csak nagyon kis mennyiségben fogyasszuk őket.
- Ugyanez igaz a limonádék és hasonló üdítőitalok esetében is. Nem javaslom a „light” italokat, melyekben a cukrot édesítőszerrel helyettesítették (cyclamat, szacharin, aszpartam). Ezek a kémiai édesítőszer becsapják a szervezet anyagcseréjét – mert a biokémiánk semmire nem tudja őket használni –, és terhelik, salakosítják a szervezetünket.
- Jó társaságban egy pohár finom borról sem kell lemondanunk. Figyelembe kell azonban vennünk, hogy az alkohol nem szomjoltó, amit csak úgy, étkezések között elfogyaszthatunk. Főleg azok a cukorbetegség ügyeljenek erre, akiket inzulinnal vagy szulfonilureával kezelnek, ők alkoholt csak szénhidráttartalmú ételek kíséretében ihatnak. Hiszen az alkohol meggátolja a vércukortermelést a májban, így hipoglikémia alakulhat ki.
- A sör és a pezsgő sem tabu. De mindig gondoljunk arra, hogy az alkoholtartalmú italok élvezeti szerek, s hogy folyadékigényünket más italokkal kell pótolnunk.

Válasszuk mindig a legtermészetesebb összetételű folyadékot, a legkevesebb adalék-, cukor-, alkoholtartalommal, de úgy, hogy az élelminőségünk, életkedvünk, társasági élményünk is megmaradjon!

Dr. Tamasi József
belgyógyász szakorvos

Telefon: (1) 315-2018, (1) 315-2069
E-mail: recepicio@biovital.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 képviselő,
2040 Budaörs, Szabadság út 117/A II. em.
www.bauschandlomb.hu

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

Előzze meg a bőrrákot az UV-Tester óra segítségével!

AKCIÓ!
2 490 Ft

medel
...for your health
www.medel.hu

Az akció érvényes: 2009. 06. 03-tól 2009. 09. 30-ig

A terméket keresse a gyógyszerárakban és gyógyászati segédeszközboltokban!
A kockázatokról olvassa el a használati utasítást vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Béres Egészségtár Szépségvitamin kapszula A szép hajért, az egészséges körmökért és a bársonyos bőrért



A Béres Egészségtár – Szépségvitamin kapszula ásványi anyagokat, nyomelemeket, vitaminokat és aminosavakat tartalmazó komplex étrend-kiegészítő készítmény a szép hajért, az egészséges körmökért és a bársonyos bőrért. A készítmény hatóanyagai hozzájárulnak a szervezet egészséges működéséhez és a haj, a köröm, valamint a bőr egészséges szerkezetének megőrzéséhez.
www.beres.hu

BÉRES 20 éve az egészséges emberért

A Naturelle Kft. a spanyol Armonia, kizárólag természetes eredetű kozmetikai termékek magyarországi forgalmazója. A Csigacsoda névre keresztelt – csiganyálka és aloé vera kivonatot tartalmazó – parabénmentes bőr(sz)építő termécsalád már kapható a kiemelt patikákban! A termékek minőségét bőrgyógyászati vizsgálatok szavatolják.

Naturelle Kozmetikai Kft.
1111 Budapest,
Szt. Gellért tér 3.
+ 36 1 279 1567
www.naturellekozmetika.hu

Vízparti szépség

Nyár, napfény, szabadság, mi kell még? Néhány hasznos apróság, hogy bőrünk szépségét, egészségét megőrizzük, és apróbb baleseteknél a strandfáskában legyen a segítség.

ROVAR CSÍPTE? LEHORZSOLTA? LEÉGETT? MEGÉGETT? CSALÁNKIÜTÉSE?



Az Ashaninka® Macskakarom Gél

- Csökkenti az akut és krónikus bőrgyulladásokat.
- Enyhíti a sebészeti, seb környéki bőrgyulladást.
- Alkalmas felületes hámszárazságot, horzsolás esetén a sejtújraképződés elősegítésére, hámosításra.
- Csökkenti az I. fokú égés (napozás, háztartási sérülés) okozta bőrpírt és gyulladást.
- Enyhíti a rovarcsípés által kiváltott bőrgyulladást.

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

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



A Richter Gedeon több mint 100 éves gyógyszeripari múlt-
ra visszatekintő magyar társaság, jelenleg a régió vezető
gyógyszeripari csoportja, regionális multinacionális vállalat.
Készítményei számos olyan terápiás területen megtalálhatók, ame-
lyeken már bizonyították kiváló minőségüket és hatékonyságukat.
A termékek a világ több mint 100 országában elérhetők az Amerika
Egyesült Államoktól kezdve az Európai Unió országain át Orosz-
országig, Ázsiáig.

A Richter megalakulása óta felelősséget érez a betegek iránt,
és igyekszik megfelelni a változó igényeknek. Az új hatóanyagok
fejlesztése, bevezetése a hazai és nemzetközi gyógyszeriparra fo-
lyamatos annak érdekében, hogy a rászorulóknak mindig a lehető leg-
korszerűbb terápiában részesülhessenek.

A fenti célok szellemében a Richter 2008-ban egy új termékcsa-
ládával lépett a hazai gyógyszeriparra **Genericht** néven. A termék-
családdhoz tartozó hatóanyagok többféle betegség esetén nyújtanak
segítséget mind a gyógyító orvos, mind a betegek számára. A **Ge-
nericht** termékcsalád folyamatosan újabb és újabb készítménnyel
egészül ki, amelyek a szív- és érrendszer, a gyomor-bél traktus, a
bakteriális fertőzések és a krónikus gyulladásos betegségek terüle-
tein kínálnak minőségi, hatékony terápiás megoldást.

A **Genericht** termékcsaládba tartozik jelenleg két korszerű
ACE-gátló típusú vérnyomáscsökkentő készítmény, amelyekkel a
magas vérnyomásban szenvedő betegek minőségi, hatékony terá-
piája valósítható meg. Szintén a **Genericht** termékcsalád tagja egy
másik, vízható hatású vérnyomáscsökkentő készítmény is, amely
cukorbetegnek is javasolt, mivel nem befolyásolja a vércukor-, és
vérzsírszinteket.

A 2-es típusú cukorbetegség kezelése komplex feladat mind
az orvos, mind a beteg részéről. A **Genericht** termékcsalád ehhez
nyújt segítséget kedvező árú, korszerű hatóanyag-tartalmú vércu-
korcsökkentő készítményével, mellyel lehetővé válik a 2-es típusú
cukorbetegségben szenvedők hatékony és biztonságos terápiája.

A Richter célja a **Genericht** termékcsalád megalkotásával egy
olyan gyógyszerpaletta kialakítása, amely minőségi készítményeket
juttat a gyógyító orvosnak, a gyógyszerésznek és a betegnek, me-
lyekkel megvalósul a betegek hosszú távú, kiszámítható, bizton-
ságos és stabil terápiája, könnyebbé téve ezzel jövőbeni életüket,
javítva életminőségüket.

Forduljon bizalommal kezelőorvosához és gyógyszerészéhez, és
kérjen információt a **Genericht** termékcsalád készítményeivel kap-
csolatban.



RICHTER GEDEON



A nyár a flört, a kalandok időszaka.
Szabadság alatt, izgalmas, új környezet-
ben gyakran az is bátrabban ismerke-
dik, aki egyébként visszafogottabb típus.
Miért esünk könnyebben szerelembe
nyáron? Hogyan védjük meg testünket és
lelkünket a veszélyes kalandoktól?

Nyári kalandok

A melege és a napsugárzásra testünk élénken reagál. Az éltető napfény
a nemi hormonok termelődésére is hatással van, a szerelemhormonnak
nevezett endorfinból is több képződik. A vakáció pedig jó lehetőséget
nyújt arra, hogy felszabadultabban viselkedjünk, távol az otthoni és munkahe-
lyi gondoktól. A pihenés mellett a megnövekedett alkoholfogyasztás is lazábbá
tesz mindenkit. Tény, hogy tavasszal, nyáron az emberek szexuálisan aktívab-
bak, mint az év többi részében.

Jogos önvédelem

A nyaralók könnyebben esnek új szerelembe, ám ekkor sem szabad megfeled-
kezni a védekezésről. Elrontja a nyaralást, ha otthon hagyjuk az antibébi-tablettát,
hiszen külföldön nehéz hozzájutni a megszokott készítményhez, a felíratást pedig
egyetlen utasbiztosítás sem fedezi. Épp ezért fontos nagyon gondosan összeké-
szíteni az úti patikát. A pirulákat lehetőség szerint a kézipoggyászába tegyük, mert
nagy gondot okoz, ha elveszik a feladott csomag és vele a gyógyszer is.

Egy nemzetközi kutatás szerint a fogamzásgátló tablettával védekező lá-
nyok, asszonyok jó része a nyaralás alatt könnyen megfélekedzik a pirulák rend-
szeres, pontos használatáról, és így nem biztos a védelem!

Az utazók hasmenése a leggyakoribb egészségügyi probléma a külföldi
tartózkodás alatt. A betegséget általában szennyezett ételtől vagy innivalótól
kaphatjuk el. Sajnos ez a fogamzásgátló hatását is befolyásolja, amennyiben
a hányás és/vagy a hasmenés a tablettá bevitelét követő három órán belül lép
fel, úgy a védekezés nem százszázalékos, ilyenkor kiegészítő módszerre lehet
szükség.

Féktelen flörtök

Az egyéjszakás kalandok izgalmasak lehetnek, de egyáltalán nem kockázatmen-
tesek. Dr. Kassai Enikő nőgyógyász arra figyelmeztet, hogy védekezni nem csak
a terhesség ellen kell, hanem egy egész sor nemi betegség is veszélyezteti egész-
ségünket. Ezért a fogamzásgátló tablettá nyújtotta védelmet óvszerrel is érdemes
kiegészíteni.

– Az óvszer a legkönnyebben hozzáférhető, mellékhatással nem jár, bárki által
használható fogamzásgátló eszköz. Helyes használat során nemcsak a nem kívánt
terhességet előzi meg, hanem a szexuális úton terjedő betegségektől, (mint az AIDS,
a nemi herpesz, chlamydia) is védi mindkét partnert. Óvszert ma már elég sok helyen
lehet kapni itthon és külföldön is, de egy csomaggal elővigyázatossággal lehet
pakolni előre. Ne csak a férfiak, hanem a nők is tartsanak maguknál – ajánlja
a doktornő.

Jó tudni: az óvszer nem feltétlenül biztonságos, ha medencében vagy jacuzziban
használgák, nincs arra garancia, hogy ilyenkor is kellő védelmet nyújt.

Ne érjen csalódás!

A kaland jókedvre derít, önbizalmat ad. Nyíltan bevallva, vagy titkolva, sok egyedül-
álló nő és férfi azért indul útnak, hogy párra leljen, de legalábbis néhány flörttel gaz-
dagodjon. Érdemes tisztázni, hogy ki mit vár a másiktól, csak egy könnyű kalandot
keres, vagy komolyabb kapcsolatra vágyik. Főként a nőkre jellemző, hogy sokkal
többet képzelnek bele a nyári kalandokba, mint amennyit azok valójában érnek. Ek-
kor csalódhatnak, hiszen a nyári szerelmek többsége nem éri meg már az őszt sem.
Jobb ezek ismeretében elköteleződni, és betartani a játékszabályokat.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Dr. Végh György – Dr. Zsirai László: **Biztonsá-
gos szerelem**
- ➔ David Zinczenko: **Pasik, szerelem és szex
– Felhasználói kézikönyv nőknek**
- ➔ Kurt Tepperwein: **A párcapcsolat művészete**
- ➔ **1001 éjszaka a szerelem és szenvedély
birodalmában**

www.gyogyhir.hu

A párcapcsolatban élők vonzalmát is megújíthatja az üdülés. Vakáció idején többen
vannak egymással, nem csak este, egy végigdolgozott nap után találkoznak. Érde-
mes ezt az időt a kapcsolat építésére, ápolására, a régi sérelmek gyógyító kibeszélé-
sére fordítani. Aki a nyaralás alatt társával frissítette fel a kapcsolatát, arra figyeljen,
hogy a hazatérés után se süllyedjen vissza az erotikamentes mindennapokba.

MÁRTON ANITA ■

Intim tisztaság

A jól ápoltság elmaradhatatlan része az intim testtájuk
megfelelő tisztítása. Különösen a nőknek fontos ügyelniük
erre, hiszen a hüvelyen át a kórokozók szabad utat talál-
hatnak a hasüregbe – megfelelő védelem híján.
A védelmet a hüvelyben élő, barátságos baktériumok
biztosítják. Ez a baktériumflóra tejsavas közegben érzi
jól magát, ezért tisztálkodáshoz ne lúgos kémhatású
szappant, hanem enyhén savas intim mosakodószert
használjunk. Kisebbségi problémák esetén pedig segíthetnek
a speciális probiotikus készítmények.

*Az intim szféra szent és sérthetetlen...
...ettől azonban még lehet komfortos!*



Protexin® GYNOPHILUS®

Hüvelykapszula – minden nő belső ügye

A hüvelyi, normál baktérium-flóra (Döderlein flóra) egyen-
súlyának megbomlása kellemetlen tünetekkel járhat: a
gyulladásokat kísérő, tisztatlanság-érzetet keltő jelensé-
gek sok nő életét keserítik meg. Pedig mindez annak is le-
het a következménye, ha

- higiéniai szokásait túlzásba viszi
- mindennaposá válik a különféle „fertőtlenítő”
szerek használata
- a tampon nem megfelelően alkalmazza
- gyakran használ antibiotikumokat.

Hogy miként lehetséges ez, noha mindent felhasznált, ami
egy modern, ápoló nő rendelkezésére áll?

Talán túl sokat is. Ennek következtében megbomlott a nor-
mál hüvelyi baktérium-flóra egyensúlya, a „jó” baktériumok
száma lecsökkent, s a fertőzések elleni első védelmi vonal
is sérülést szenvedett.

A Protexin Gynophilus hüvelykapszula természetes összetevői
ügyvezetett biofilmet alkotva helyreállítják a védelmet és távol
tartják a kórokozókat. Rendszeres használatával megelőzhető a
kellemetlen tünetek és a tisztatlanság-érzet kialakulása.

Összetétel: Minden kapszula tartalmaz 10⁹ db/g Lactobacillus casei, Rhamnosus bacillus-t (Döderlein-bacillus):
lío-filizált kultúra 341 mg. Vívóanyag: Laktóz monohidrát.

**Természetes
összetevői
helyreállítják
a hüvelyi flóra
egyensúlyát**

Protexin Gynophilus
– az egészséges intim szféráért

Forgalmazza:  **VitaminKosár** Kft.
1117 Bp., Nádorliget u. 7 c. Tel.: 209-1084.
Fax: 209-5772. www.vitaminkosar.hu

www.intimflora.hu



A rendszeres szűrés haszna

A férfiak egészségének megőrzése nem könnyű feladat. Nehezen lehet rávenni őket, hogy orvoshoz menjenek, ha valami bajuk van. Hát még akkor, ha nincs semmilyen panaszuk, és azért kelle-ne részt venniük egy vizsgálaton, hogy ne is legyen.

Hazánkban minden 40 év feletti férfinak javasolt, hogy évente urológus szakorvossal vizsgálta meg a prosztatáját, különösen, ha a családban már előfordult ilyen jellegű daganat. Az idejében felfedezett elváltozás jobb eséllyel gyógyítható, és a férfi potenciája, életminősége is megőrizhető. A vizsgálat nem kellemes ugyan, de rövid ideig tart, nem fájdalmas, és hasznossága miatt érdemes vállalni ezt a néhány perces kényelmetlenséget.

A prosztaták a férfiak negyedik leggyakoribb rosszindulatú daganata hazánkban. Évente 2400 új beteget diagnosztizálnak, és 1400-an halnak meg. Előfordulási gyakorisága az életkorral nő, ezért javasolt az évenkénti szűrővizsgálat. Ennek alapvető része a rektális digitális vizsgálat (RDV), más néven tapintási vizsgálat, amely fontos információkkal szolgál a dűlmirigy méretéről, állapotáról, az esetleges felszíni elváltozásokról. Tumor gyanúja esetén a vérből kimutatható, úgynevezett prosztataspecifikus antigén (PSA) teszt ad további információkat arról, hogy indokolt-e szövetszövetminta (biopsziát) végezni. A végső diagnózist ugyanis a szövetszövetminta vizsgálata alapján állítják fel.

Újdonságként már hazánkban is elvégezhető a genetikai alapú, Gen-Probe PRO-GENSA™ PCA3 elnevezésű molekuláris biológiai teszt, amely pontosabb eredményt

ad a PSA-tesztnél, 80 százalékos pontossággal képes előrejelezni a szövetszövetminta-vétel eredményét. A vizsgálatot a tb nem támogatja, költségét a páciensnek kell fedeznie.

A betegség megelőzését szolgálja az egészséges életmód, a megfelelően összeállított, alacsony zsírtartalmú, növényi táplálékokban gazdag étrend, az elhízás elkerülése.

K. É. ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Prof. dr. Romics Imre: **Amit a prosztatáról tudni kell**
 - Dr. Szűcs Miklós: **A rákról röviden – veszélyeztető tényezők – korai elismerés**
 - Tari Annamária: **Sejtem... a daganatos betegségek pszichológiája**
- www.gyogyhir.hu

PROSZTATARÁK: KIEGÉSZÍTŐ GYÓGYMÓDOK Inzulinerzékenység javítása a túlélés érdekében: Agaricus blazei Murill és apigenin

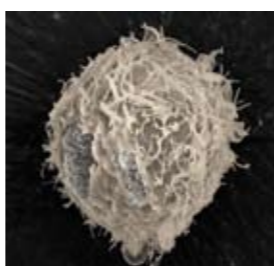
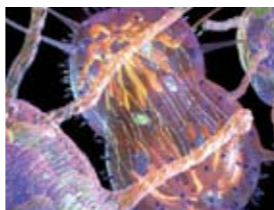
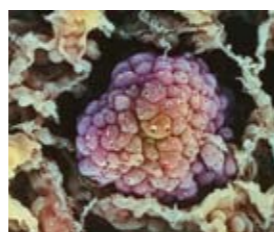
A nyugati társadalmakban a férfiak a tüdőrák után leggyakrabban prosztatarákban halnak meg a különböző daganattípusokhoz viszonyítva. Kialakulásának valószínűsége idősebb korban nagyobb. Érdemes feltérképezni a túlélést elősegítő faktorokat, mivel e daganattípus gyakorisága ellenére a legtöbb prosztatarákban szenvedő nem ebből az okból, hanem más betegségek következtében hal meg. A túlzott vöröshús-, illetve zsírfogyasztás, a testmozgás hiánya, az egészségtelen étrend hozzájárulhat a kialakulásához. A prosztaták megjelenését még elősegíthetik a gyulladásos betegségek, mint a prostatagyulladás, továbbá a partnerkapcsolatok gyakori változtatása.

A prosztaták egyik leghatékonyabb gyógymódja a sebészeti beavatkozás. Visszatérő vagy áttétes prosztaták esetén gyakran alkalmaznak hormonterápiát (a tesztoszteronszint csökkentése hormonterápiás céllal), amely 1-2 éven keresztül hatékony. Mivel a testmozgás növeli az inzulinerzékenységet, erre vezethető vissza, hogy a 65 évnél idősebbeknél a heti 3 órás intenzív testmozgás 69 százalékkal mérsékelte az előrehaladott, halálos kimenetelű prosztatarák kialakulását. Ellenben az inzulinerzékenység csökkenése és a magas inzulinszint elősegíti a prosztaták előrehaladását, amit diétával is hatékonyan lehet befolyásolni. Az Agaricus blazei Murill gyógygombakivonatról már régebben kimutatták klinikai kísérletben, hogy jelentősen javítja a rákbetegségben szenvedők életminőségét, csökkenti a kemoterápia mellékhatásait, erősíti az immunrendszert. 2007-ben Tajvanban, placebo kontrollált, kettősvak, ran-

domizált klinikai kísérletben bizonyították, hogy az Agaricus blazei Murill kivonat jelentősen javítja az inzulinerzékenységet, még súlyos állapotban lévő cukorbetegknél is. Az utóbbi években egyre világosabbá vált, hogy a gyógygombakivonatok egy részének rákellenes hatása nemcsak az immunrendszer erősítésében keresendő, hanem ahhoz az inzulinerzékenységet növelő hatásuk is hozzájárul. Japán tanulmányban leírtak egy esetet, ahol a Patkónyelv kivonattal drámai mértékű remissziót értek el csontáttétes prosztatáknál. Az apigenin flavonoid prosztatarák-ellenes hatását állatkísérletekben mutatták ki.

Szerző: Varga Gábor Dipl.-Kfm

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



SZPONSORÁLT CIKK

Cardio-CT – a szívinfarktus korai diagnosztikával megelőzhető

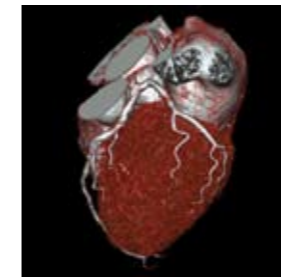
Magyarországon minden harmadik ember szívbetegség következtében hal meg. A korai, fiatal korban bekövetkező halálozás közel háromszorosa az európai uniós átlagnak. Az egészségtudatos életmód és a rendszeres szűrések mellett a korszerű diagnosztika jelenti a legfontosabb tényezőt a győgyuláshoz vezető kezelések megválasztásakor.

Hogyan működik a Cardio-CT vizsgálat?

– A vizsgálat során a CT-berendezés a szívet minden irányból „letapogatja”, és milliméterenként keskenyebb szeletekben készít keresztmetszeti képeket. Az így elkészült sorozatból a készülék képes 3D-ben, vagy akár mozgás közben, 4D-ben is megjeleníteni a szívet és a koszorúereket. A Pozitron-Diagnosztika Központban működő 2x64 szeletes berendezés a jelenleg elérhető legkorszerűbb Cardio-CT a világon. A gép zajtalan, nem okoz bezártágérzést, és a szív bármiféle terhelése nélkül, nyugalmi állapotban is kimutatja az esetleges rendellenességeket.

Kinek javasolt a Cardio-CT vizsgálat?

– A vizsgálat nemcsak az egészségtudatos személyeknek ajánlott, hanem olyan embereknek is, akiknek panaszuk van, és a kardiológiai vizsgálatok (pl. terheléses EKG)



SZPONSORÁLT CIKK

nem mutatják ki egyértelműen azok eredetét. Továbbá magas szív- és érrendszeri rizikóval rendelkező betegeknél, bizonytalan panaszok fennállása esetén vagy akkor, ha coronária-fejlődési rendellenesség gyanúja áll fenn.

Mik az előnyei a szív-CT eljárásnak?

– Az elmúlt évek adatai azt mutatják, hogy a katéterezések az esetek 60-70%-ában csupán diagnosztikai célból történtek. Mindössze 30-40%-ban kerül sor tényleges terápiás beavatkozásra. A katéterezés hazánkban jelenleg kórházi bernefkvés és felügyelet igényel, és nem elhanyagolható kockázattal is járhat. A Cardio-CT vizsgálat a páciens számára semmilyen kellemetlenséget nem jelent, és közel 100%-os biztonsággal képes kizárni a koszorúér-szűkületet akár már olyan korai fázisban is, amikor még semmilyen panasz nem jelentkezik.

Hogyan lehet jelentkezni a Cardio-CT vizsgálatra?

– A vizsgálatot bárki igénybe veheti, az ára 160 ezer forint. A vizsgálat önköltséges, hiszen az egészségbiztosító egyelőre nem támogatja. A központban a vizsgálatot kardiológus orvos javaslatára végezzük, de ha valaki anélkül érkezik, akkor a központunkban dolgozó kardiológus szakorvosok a Cardio-CT vizsgálat előtt természetesen konzultálnak a pácienssel.



Pozitron-Diagnosztika Központ
1117 Budapest, Hunyadi János út 9.
Info-vonal: (1) 505-8888
e-mail: info@pet.hu, www.pet.hu

Nyári nátha

Nem ritka, hogy valakinek a kánikulában torokfájása vagy náthás panaszja legyen. Megfázásos, felső légúti megbetegedések nyáron is előfordulhatnak. Hőségben szomjunk enyhítésére hideg italokat iszunk, vagy hűsítőül nagy adag fagyalotot eszünk. Szervezetünk mind a hideget, mind a meleget képes tolerálni, feltéve, ha nem hirtelen éri a változás. A nyári melegben a testhőmérsékletünk magasabb az átlagosnál, a felhevült test pedig stresszhatásként éli meg a hideg italt vagy jégkrémet. A hirtelen hőmérséklet-változás által kiváltott stressz gyengíti ellenálló-képességünket, és segíti a betegséget okozó baktériumok elszaporodását. Fontos tudni, hogy a mindennapokban is együtt élünk egy sor kórokozóval. Egészséges esetben a hasznos baktériumok túlsúlya miatt nem tudnak elszaporodni a betegséget okozók. Bármilyen szokatlan helyzet, stressz felboríthatja ezt az egyensúlyt. A nyaralás izgalma, a szokatlan klíma, a különleges ételek vagy italok is okként szerepelhetnek. A légkondicionáló berendezések sok gondot okozhatnak. Ezek a zárt helyiségek levegőt szívják, lehűtik, majd visszaengedik, azaz keringtetik a levegőt. Ha nem megfelelő a működés, karbantartás, tisztítás, elszaporodhatnak bennük a kórokozók. Ez a szállópor, üdülőhelyek, sőt, repülőgépek klímaberendezésénél is előfordulhat.


Hogyan előzhetjük meg a nyári megbetegedéseket? Elsősorban tartsunk mértéket! Ki-kij tudja, mennyire bírja a hideget, és ennek

megfelelően fogyasszon jeges italokat, illetve fagyalotot, jégkrémet. Nem árt, ha nyaralásunk, szabadságunk alatt is ügyelünk arra, hogy megfelelően kipihenjük magunkat. A fáradtság, a kialvatlanság fogékonyra tesz a megbetegedésekre. A felső légúti panaszok, náthák, torokfájások kiváló ellenszerei a patikákban kapható szopogató készítmények. Különböző ízekben, cukormentes változatban is kaphatók. Ezek többnyire fertőtlenítő, antibakteriális hatásúak. Ugyancsak védelmet nyújtanak a különböző szájvizek, öblögető szerek. Közöttük van gyógynövény-tartalmú – csereszömörccs –, vagy kiváló kémiai fertőtlenítő hatású készítmény. A rekedtség kezelésére homeopátiás komplex – több összetevőjű – gyógyszerek állnak (recept nélkül) rendelkezésre a patikákban.

Készítmények: Strepsils (mézes-citromos, eukaliptuszos, epres, citromos), Strepfen, Tantum verde, Neo-Angin

Homeopátia: Coryzalia, Oscillococtinum

Szakértőnkől kérdezhet a santa.zsuzsa@gmail.com e-mail címen.



Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyyszerész

Karcsúság – könnyedén?



A világ gazdagabb felén az elhízás népbetegségnek számít: Európában és az Egyesült Államokban jelenleg több mint 70 millió elhízott, ezen felül mintegy 163 millió túlsúlyos él. Magyarországon a túlsúlyosság a lakosság 50-60 százalékát érinti. Az elhízás azonban nem csak esztétikai kérdés; az orvosok számos betegség rizikótényezője között tartják számon.

A súlyos elhízás önmagában is betegségnek tekinthető, a szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, a magas vérszén-szint, illetve a magas vércukorszint egyik közvetlen kiváltója. A súlyfelesleg miatt károsodnak az ízületek, ami ízületi kopáshoz vezet. Ezért érdemes, sőt kell harcolni a túlsúly ellen, amelynek a fogyókúra csak az egyik eleme. Egész életmódunkat, viselkedésünket meg kell változtatnunk annak érdekében, hogy a fogyás sikeres legyen, és fél-egy év múlva ne szembesüljünk ismét a nehezen leadott kilókkal.

Táplálkozástudományi szakértők az elhízás mértékegységeként a testtömeg-indexet (BMI) használják: a testsúlyt (kg) elosztják a méterben mért magasság négyzetével. A BMI normál értéke 20-25 között van, 25-30 között túlsúlyról, 30 fölött elhízásról beszélünk.

Klinikai vizsgálatokkal bizonyították, hogy az alma típusú elhízás – ez főleg a férfiak körében gyakori, főleg a hason, törzsön lerakódó zsírpárnákat jelent – hajlamosít a különböző betegségek kialakulására. A körte típusú elhízás – inkább a nőkre jellemző, csípőre, combra korlátozó – jobbára csak az ízületeket terhelő, esztétikai probléma. A rizikófaktorok mérlegelésénél tehát inkább a zsírszövetek megoszlása a döntő. Elő a centivel! Nagy kockázatot jelent, ha a haskörfogat férfiaknál 102, nőknél 88 cm felett van.

Csoda nincs

Dr. Pados Gyula, a fővárosi Szent Imre Kórház lipidrésztlegének vezető főorvosa, a Táplálkozási Fórum elnöke elmondta, hogy az elhízásnak kis mértékben genetikai okai is lehetnek, de nagyobb mértékben függ össze táplálkozási szokásunkkal, mozgáskultúránkkal. A lényeg a bevitt és az elégetett kalória egyensúlya – ha folyamatosan több kalóriát viszünk be

a szervezetünkbe, mint amennyit elégetünk, az lassan, de biztosan súlyfelesleghez, majd elhízáshoz vezet. A sikeres, tartós fogyókúra alapját is ez adja: az energiafelvételt nők esetében napi 1200, férfiak esetében 1500 kalóriára kell korlátozni. Ennél kevesebb energiabevitel esetén a szervezet rövid idő után védekezni kezd, lelassítja az alapanyagcserét, ezáltal lassul a fogyás mértéke. Még napjainkban is vita folyik arról, hogy az adott kalóriamennyiségben belül a zsírok, a szénhidrátok vagy a fehérjék bevitelét kell-e nagyobb mértékben korlátozni. A Magyar Elhízástudományi Társaság ajánlása szerint a korszerű diéta kalóriában és állati zsírokban szegény diétát jelent, amely mellett a gyorsan felszívódó szénhidrátok (például fehér kenyér, rizs, krumpli, tészta) mennyiségét is korlátozni kell. Ezek a szénhidrátok ugyanis gyorsan emelik a vércukor szintjét, amit a máj zsírsavakká alakít át. A szakember szerint rövid távon – fél évig – ez a diéta hatásosabb, hosszú távon azonban nem igazolható előnye a zsírszegény diétával szemben.

Sajnos az elhízottaknak csak 12 százaléka kéri szakember segítségét, a többség a magányos fogyókúrázókat táborát gyarapítja. Az így lefogyott emberek 95 százaléka egy év múlva visszahzza eredeti súlyát, míg az orvosi segítséggel fogyóknak csak 70 százaléka.

Nem kell hangsúlyozni, hogy a testmozgásnak milyen fontos szerepe van mind a fogyókúra idején, mind a testsúly megőrzésében. Egy óra futásal például 600 kalóriát tudunk elégetni – pontosan egy tortaszletnyit.

Használjunk-e fogyasztószereket?

A gyors, látványos fogyást ígérő csodaszerek dr. Pados Gyula szerint csak reklámot jelentenek – habár, mint mondja, velük is lehet fogyni, de igen rövid távú eredményt hoznak. Bizonyos élelmiszer-kiegészítők, vitaminok, ásványi anyagok viszont fontos kiegészítői lehetnek egy-egy fogyókúrának, főleg a sok rostot tartalmazó készítmények. A rost ugyanis sok vizet képes megkötni, ami teltségérzetet okoz. Bizonyos gyógynövényekből (borostyán, egyiptomi útifű, gyermekláncfű, hólyagmoszat) készített teák esetleg csökkenthetik az étvágyat és fokozhatják az alapanyagcserét. Az úgynevezett osztott diétáknak, mint például a testkontroll-diéta vagy a vércsoport-diéta, nincs tudományos alapjuk – tudtuk meg a szakembertől.

Tudatos életmóddal az elhízás és annak szövődései megelőzhetőek. Ha betartjuk a jól ismert alapelveket, mint a zsírban szegény, élelmi rostban gazdag táplálék, a napi többszöri, de kisebb adagok elfogyasztása, kellő mozgással társítva, a siker sem marad el.

Ápoltan tetőtől talpig

Hőségben, nyáron nemcsak a bőrünket kell óvni, több gondoskodásra szorul a hajkoronánk is. Különösen a festett vagy az erősen ritkuló szálak igényelnek figyelmet, de a tar koponyát se hagyjuk védtelenül.

Hajunk elsődleges feladata szerint védi a koponyánkat, az agyunkat a sérülésektől, a túlzott felmelegedéstől és a lehűléstől. Civilizált korunkban inkább a hajszálak egészsége és a jó megjelenést meghatározó, előnyös frizura áll a figyelem középpontjában.

Nyáron a hajunkat szabadon átjárja a levegő, a napfény jót tesz a fejbőrnek, csökkennek a korpás panaszok. Egészségesebben táplálkozunk, sok zöldséget, gyümölcsöt eszünk, a vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag étrend hatására hajunk dúsabb, erősebb lesz. A nap ultraviola (UV) sugarai azonban nemcsak a bőrnek árthatnak, hanem a hajnak is. Fürdőzés közben a haj különösen védtelen, a nap kiszívja, a pigmentek veszítenek a színükből, a tincsek fakóvá válnak. Ráadásul a víz a keratinban tárolt nedvességet is kivonja, így a haj veszít rugalmasságából, merevebb, törékenyebb lesz. A festett tincsekkel csúnyán elbánhat a napfény, úgy átszínezheti, hogy fodrász legyen a talpán, aki újra eltalálja a kívánt árnyalatot.

Akár a strandok, uszodák klóros vizében, akár a tavak, folyók homokos-iszapos habjaiban vagy a sós tengerben fürdőztünk, zuhanyozunk le, és mossunk haját kímélő, napi használatra kifejlesztett samponnal. Hasznos, ha hetente tápláló balzsammal ápoljuk a hajunkat, amely lesimítja az érdessé vált szálakat, rugalmassá, könnyen formázhatóvá teszi a frizurát.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Dr. Victor Sierpina: **Haj- és bőrbetegségek. 1 panasz, 5 gyógymód**
 - ➔ Dr. Schmolz Katalin – Prof. dr. Baló-Banga Máttyás: **Hajgyógyászat**
 - ➔ Prof. dr. Daróczy Judit: **A bőr ápolása, betegségei, kezelési tanácsok**
- www.gyogyhir.hu

Napozáshoz – festett vagy ritkuló hajúak és tar koponyájúak napközben is – viseljenek szalmakalapot, könnyű kendőt. Fokozott figyelmet érdemelnek a gyerekek, akikre adjunk könnyű baseball-sapkát, amely egyben a szemüket is védi. Ezek a divatos kiegészítők óvják a haját, és segítenek elkerülni a napszúrást.

Érdemes több figyelmet fordítani a kéz- és lábápolásra is. Szabadság idején, aki teheti, adjon pihenőt a körmeinek: műköröm és lakk nélkül hagyja szabadon lélegezni. Talpuncról rendszeresen távolítsuk el a bőrkeményedést, és ne feledjük, a kéz mellett a láb bőrét is táplálni kell speciális lábápoló krémekkel.

K. É. ■

A **NEOPLANT krém** natúrkozmetikum, mely megoldást nyújt az olyan bőrproblémákra, mint a pikkelyes, száraz, sebes, hámló, gyulladt, pattanásos bőr. A **NEOPLANT sampont** korpás fejbőr és hajhullás esetén használjuk. A **NEOPLANT termékek** kozmetikumként való használatát gyulladáscsökkentő, pikkelysömör, ekcéma esetén ajánljuk.

Mindkét termék napégés esetén is ajánlott!
Keresse a **gyógyszertárakban, a gyógynövény- és bioboltokban!**

Elérhetőség:
www.neoplant.org,
neoplant@freemail.hu,
Tel.: (36) 06/20-442-3059,
Fax: (36-1) 786-7854

Patikakozmetikumokkal az egészséges bőrért

Gyakorló kozmetikusként nap mint nap szembesülök a vendégeim által felvetett problémával, miszerint az otthoni ápolásra mely kozmetikumokat válasszák. A legbiztonságosabb ilyen esetben gyógyszerész vagy kozmetikus véleményét kérni. Bárki tapasztalhatta már, hogy a kereskedelmi forgalomból származó arckrém nem felelt meg az elvárásainak. Ez két ok miatt következhet be: egyrészt a felhasznált kozmetikum alap- és hatóanyagai nem bőrtípusának és éppen aktuális bőrállapotának megfelelő volt, másrészt a termék felszívódási tulajdonságai nem optimálisak. Az Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet az egységes uniós szabályoknak megfelelően határozza meg a kozmetikumokban felhasználható anyagokat, és rögzíti a megengedett határértékeket. E szabályrendszer fontos részét képezik a konzerváló- és illatanyagokra vonatkozó előírások. Ezek betartása a patikában készített termékek esetében nem jelent gondot. Megfelelő körülményekkel a kozmetikai termékek minimális tartósítása – akár növényi anyaggal is – megoldható. Természetesen a készítmény biztonságossága és hatékonysága sem elhanyagolható szempont. A patikákban felhasznált anyagok tisztasá-

gáról senkit nem kell meggyőzőnöm. A hatékonyságot pedig a következő kettősség jellemzi: bár a patikában készített kozmetikumok nem tudják felvenni a versenyt a nagy cégek divatos hatóanyagaival, ám annál célzottabban a bőrállapotunkhoz igazítva, a kozmetika régóta, eredményesen használt anyagaival (ichtiol, gyógynövénytinktúrák, növények esszenciális olajai) nyújtanak megoldást a különböző panaszokra.

Szakember segítségével a bőrállapotunknak megfelelően változtathatjuk arckrémünk összetételét. Ehhez csupán a témában érdekelt, együttműködő gyógyszerészt és kozmetikust kell megtalálnunk. A tiszta, természetazonos kozmetikai készítmények forgalmazását egyes budapesti natúrkozmetikai stúdiókban, illetve speciális szolgáltatásokat nyújtó patikahálózatban vehetik igénybe az érdeklődők.

Bizinger Katalin
gyógykozmetikus

Tel.: 06-70/326-1149





Grillezzünk!

Különleges hangulata van a közös sütögetésnek a szabadban. Kert sem kell hozzá, egy tágas teraszon is felállíthatjuk a grillsütőt, és izzíthatjuk a faszénparazsat. Biztos sikerre számíthat az, aki Korpádi Péter mester-szakács receptjei alapján készített, egészséges fogásokkal lepi meg családját és barátait.

Csirkemell bazsalikkommal és camembert-rel töltve

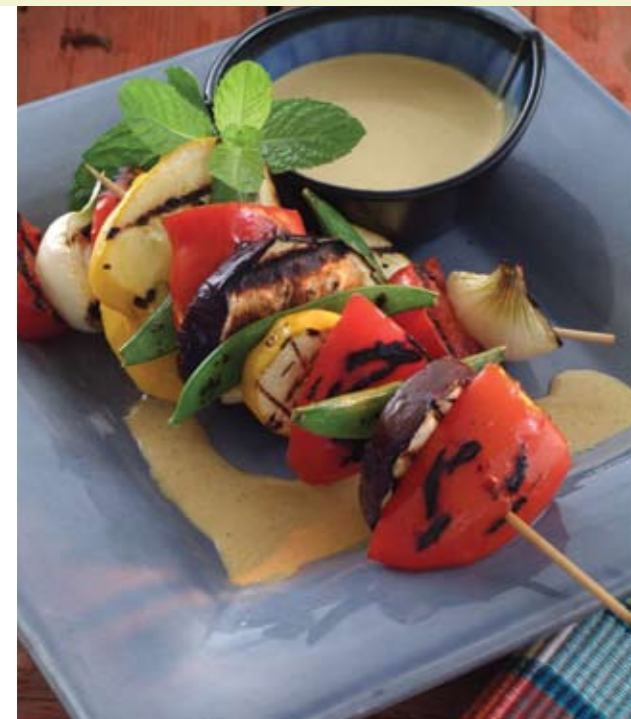
Hozzávalók:

8 db kisebb csirkemellfilé, 1 camembert sajt, 2 evőkanál olívaolaj, 5 szál friss bazsalikom, őrölt fehér bors, só

A csirkemellfiléket fólia alatt húsverő kalapáccsal megütögetjük, sóval, borssal hintjük meg mindkét oldalukat. Minden csirkemellre teszünk egy-egy szelet camembert sajtot, majd bazsalikomleveleket fektetünk rá. A húst félbehajtuk, fogvájóval összetűzzük. A töltött csirkemelleket olívaolajjal meglocsoljuk, melléteszük a bazsalikomok szárát, és kb. egy órára hűtőbe tesszük.

A csirkemelleket faszénparázs felett vagy rostlapon készre sütjük, majd eltávolítjuk a fogvájókat.

A rézsútosan két-három darabra vágott sült csirkemelleket tányérra helyezük, és grillezett zöldségekkel, valamint sült burgonyával tálaljuk.



Zöldségnyárs sárgaborsó-curryvel

Hozzávalók:

1-1 kisebb padlizsán és sárga cukkini, 1 nagyobb piros húsu paprika, 3 kisebb vöröshagyma, 20-25 zsenge hüvelyes zöldborsó, 4 evőkanál olaj, őrölt fehér bors, só

A curryhez:

10 dkg feles borsó, 2 dl joghurt, 1 csokor korianderzöld, 2 evőkanál chiliolaj, őrölt kömény, kurkuma, só

Az előző este beáztatott feles borsót annyi vízzel öntjük le, hogy éppen ellepje. Chiliolajjal, kurkumával, kevés köménnyel és sóval ízesítjük, majd fedő alatt takaréklángon puhára főzzük. Ügyeljünk arra, hogy a végére kevés leve maradjon. A főtt feles borsót joghurttal és korianderzölddel simára turmixoljuk, majd tálalásig félretesszük.

A szép egyenletes darabokra vágott zöldségeket a zöldborsóhüvelyekkel együtt nyársra tűzzük, sóval, borssal hintjük meg, majd olajjal meglocsolva faszénparázs felett megsütjük. Tálaláskor a zöldséges nyársakat az enyhén csípős, fűszeres indiai sárgaborsó-curryvel adjuk asztalra.



FOTÓ: PATYI ÁRPÁD

Citromos lazac csicseriborsó-salátával

Hozzávalók:

4 vastag szelet lazac, 2 citrom, 4 evőkanál olívaolaj, 3 szál friss menta, egész fekete bors, só

A salátához:

40 dkg csicseriborsó, 2 kisebb piros húsu paprika, 2 csokor petrezselyemzöld, 2 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olívaolaj, 2 evőkanál balsamecet, őrölt fehér bors, só

A lazacszeleteket sóval, borssal ízesítjük, mentalevéllal kibélelt tálba fektetjük. Citromlével, olívaolajjal meglocsoljuk, és kb. 2 órára hűtőbe tesszük pácoldni, közben többször átforgatjuk.

Ezalatt enyhén sós vízben puhára főzzük a csicseriborsót, leszűrjük, és jól leöblítjük. Hozzáadjuk az apró kockákra vágott paprikát és az apróra vágott petrezselyemzöldet. Olívaolajjal, balsamecettel, zúzott fokhagymával, borssal, sóval ízesítjük, majd tálalásig hűtőbe tesszük.

A pácból kiemelt, jól lecsipegetett lazacszeleteket faszénparázon vagy rostlapon megsütjük. Ügyeljünk arra, hogy a hús átsüljön, de ne száradjon ki.

Tálaláskor a csicseriborsó salátát tányérra szedjük, ráhelyezzük a frissen sült lazacszeletet. Citrommal és mentalevéllal díszítjük. Külön tálkában majonézmártást adunk mellé.

Együnk halat!

Miért ritka a szívbeteg eszkimó, aki hagyományos étrenden él, főként zsíros fókahúst, tengeri halat eszik, és csak néhanapján lát friss zöldségféléket?


Erre a fogós kérdésre keresték a választ a tudósok, amikor felfedezték egy speciális zsírféleség, az omega-3 zsírsavak jótékony hatását. Az Északi-tenger élőlényei, a halak és a fókák zsírja különösen gazdag többszörösen telítetlen, omega-3 zsírsavakban, amelyek előnyösen befolyásolják a vér koleszterin- és trigliceridszintjét, védik az ereket, gátolják az érlemeztesedést, a vérrögök kialakulását, így segítenek megelőzni a szívinfarktust és az agyi érbetegségeket.

A további kutatások azt igazolták, hogy az omega-3 zsírsavak már a terhesség idején előnyösen hatnak a magzat agyának, idegrendszerének, látószerveinek fejlődésére. Erre a fontos tápanyagra a gyermekeknek később is szükségük van, mert az omega-3 zsírsavak segítik a kicsik agyának fejlődését. Iskoláskorban pedig javul feladatmegoldó képességük, és jobb tanulmányi eredményeket érhetnek el.

A lazac, a makrél, a hering húsa különösen hasznos, omega-3 zsírsavakban gazdag táplálék. Jó lenne, ha hetente kétszer az asztalunkra kerülne, mert az egészségünkre válik!

K. É. ■

Júliusi sudoku rejtvényünk megfejtése: 1176. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját kapja: Gáspárné Gabunya Éva, Nyíregyháza. Gratulálunk!

 <p>Vény nélkül kapható gyógyszer. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!</p>		MI A NÖVÉNY LATIN NEVE, AMELYNEK KIVONATÁBÓL KÉSZÜL A BILOBIL?	VALÓDI ERRE A HELYRE	FÉRFINEV HANGSÚLYOZ	A KÉK EGYIK ÁRNYALATA MOZI-DARAB!	KOCSIS ÜLÉSE	RÁNGAT MÉLYBE HAJÍT	MOZGÓ-SÍT
		ETIÓPIA FŐVÁROSA			ISZLÁM BIRÓ KÖLTŐ (JÁNOS)			B
HÁBORÚS NOKEDLI	DIADAL-KIALTÁS KORHELY	ÜRÜGY CSAVAR	ZENÉT ALKOT PÁRA!	ISZLÁM FEJEDELMI CIM		NŐI NÉV SZÁNTÓ-FOLDI ÚT		MIHELYT
			FESTŐ (JÓZSEF) FRANCIA TAGADÁS	RITKA NŐI NÉV OSZTRÁK RTV		HARANG-HANG MORZE-HANG		
LÖVÉS HANGJA A HUNOK ÓSAPJA		VILÁG-NYELV DOKTOR, RÖVIDEN			OPERÁL SZÉLEIN MEGFEN!	SZIROM-DARAB! PAGODA-BELSŐ!		
		SZAGLÓ-SZERV DARA-BONKÉNT		BOR AL-KOHO-L-FOKA EGYEI!				
MI A NÖVÉNY MAGYAR NEVE, AMELYNEK KIVONATÁBÓL KÉSZÜL A BILOBIL?						TÜZET MEG-SZÜNTET		

E havi skandináv rejtvényünk fősorának első részéből arra a kérdésre kaphat választ, hogy mi a növény latin neve, amelynek kivonatából készül a Bilobil? A válasz második részéből megtudhatja, mi a növény magyar neve, amelynek a kivonatából készül a Bilobil?

Augusztusi rejtvényünk helyes megfejtői között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2009. augusztus 25-ig küldjék el kiadónkba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket.)

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

Bilobil Forte – agyunk „személyi trénera”

„Korral jár” – legyintenek sokan, amikor először felejtik ott-hon a szemüvegüket, vagy nem jut eszükbe egy ismerősnek tűnő ember neve. Nem is sejtik azonban, hogy feledékenyséjük egyik lehetséges oka a rossz agyi vérkeringés, amely szédüléshez, fülzúgáshoz, az életminőséget erősen rontó panaszokhoz is vezethet.

Mindezért kell komolyan venni már az első jeleket is, és idejében kezelni, sőt megelőzni a panaszokat. Ne felejtjük: az agyi vérkeringés fokozatos romlása időskorban elbutuláshoz (dementia), Alzheimer-kórhoz is vezethet!

A természetes segítség a távoli Ázsiából érkezik. A Ginkgo biloba, a kínai páfrányfenyő gyógyító hatását a Távol-Keleten már évszázadok óta ismerik. Ez a különleges növény akár negyven méter magasra is megnőhet, élettartama pedig nem ritkán ezer év. A Ginkgo leveléből kivont hatóanyag az alapja a Bilobilnak, ennek a természetes, gyógyhatású készítménynek, amely hatékonyan enyhíti és megelőzi a rossz agyi vérrellátás panaszait: a szédülést, a fülzúgást és a memória-panaszokat, továbbá serkenti az agyat és megőrzi a szellemi frissességet.

A dupla hatóanyagú (80 milligrammos) Bilobil Forte pedig még hatékonyabb és erőteljesebb segítség az agyi keringési zavarok, az Alzheimer-kór okozta elbutulás enyhe és közepes súlyos esetében a memóriakárosodás súlyosbodásának lassítására, valamint a nyaki eredetű keringési zavarok okozta halláscsökkenés kiegészítő kezelésére.

A Ginkgo biloba már több mint negyedszázada bizonyul sikeresnek a tudományos kísérletek során, a 90-es években számos klinikai vizsgálat is igazolta a hatóságát. Az eredmény már akár egy egyhónapos Bilobil-kúrával is elérhető, amely során a javasolt adag: napi háromszor egy kapszula étkezés után. A három hónapig tartó kezelést követően orvosi ellenőrzés is szükséges. A Bilobil neve egyet jelent az agy frissességével, a mindennapi szellemi teljesítményekkel. A Teva Magyarország célja, hogy egyre több középkorú és idős ember életminősége, szellemi állapota javuljon. Fontos, hogy „jól forogjon az agy”!

Vény nélkül kapható gyógyszer. Ellenjavallat: az összetevők bármelyikével szembeni túlérzékenység, 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!



FOGYJA MAGÁT EGÉSZSÉGESRE!

FIGYELEM! **AKÁR Már másnaptól! Egy napra is!** KÉSZEN TESSZÜK ASZTALÁRA ÉTELÉT!

MAGYARORSZÁGON ELSŐKÉNT!

GastroRoyal
Fehér Tea
light

Erősen zsírégető tea

NAGYON MAGAS ANTIOXIDÁNS TARTALOMMAL

1 Kcal / 100ml

L-carnitinnel és C-vitaminnal dúsítva!
VALÓDI CITROMMAL ÉS LIME DARABOKKAL
A tea íze hűtés nélkül 1 nap után kesernyesebbé válhat a benne található lime daraboktól!



A fehér tea még Kínában is exkluzív italnak számít. A HAGYOMÁNYOK SZERINT HALHATATLANSÁGGAL AJÁNDÉKOZTA MEG A FOGYASZTÓJÁT.

A Fehér tea kivonatának élettani hatásai egyedülállóak:

- kiváló öregedésgátló,
- erős antioxidáns,
- rákmegelőző hatású,
- véd a szívinfarktus és a szív- és érrendszeri betegségek ellen,
- vérnyomáscsökkentő,
- koleszterinszint csökkentő,
- érelmeszesedést gátló hatású,
- csonterősítő,
- nagyszerű immunerősítő,
- antibakteriális hatású,
- gyulladás csökkentő,
- szabályozza a pajzsmirigy működését,
- remek zsírégető.

A túlsúllyal küszködők bátran fogyasszák!

HOZZÁADOTT CUKROT, SZÍNEZÉKET, TARTÓSÍTÓSZERT NEM TARTALMAZI!

440 FT/1L
Rendelési kód: FT
(lásd a GastroRoyal étlap 8. oldalán!)



MEGRENDELHETI INTERNETEN VAGY TELEFONON:
(06-1) 278-6700 • WWW.GASTROYAL.HU

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



SPONZORÁLT CIKK

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 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-9-8