

IV. évfolyam
10 szám

2009. október

Gyógyhír magazin

**Minden
teljesebb lett**

Interjú Keszei Bori
operaénekesnővel

**Tippek influenza
és nátha ellen**

Férfiégészség

A legerősebb fájdalom is csillapítható

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:





egészséges ízületi porc

részlegesen elpusztult ízületi porc

EZZEL AZ ÖN TÉRDEI IS "JÓL JÁRNAK"!

Az arthrosis az ízületi porc fokozatos degenerációjához, kopásához vezet. Később a kopás következtében az ízületi felszínen kinövések alakulnak ki, amelyek fájdalmat okoznak és beszűkíthetik az ízület működését.

Glukozamin Pharma Nord vény nélkül kapható gyógyszer az alábbi előnyöket kínálja:

- ➔ Glukozamin Pharma Nord már 4 hetes kezelés után a panaszok csökkenését eredményezheti (Ref 1,2)
- ➔ Glukozamin Pharma Nord csökkentheti az ízületi porcállomány leépülését (Ref 3,4)

- ➔ Glukozamin Pharma Nord enyehe és mérsékelt fokú térdízületi arthrosisban javítja az érintett térdízület funkcióját (Ref 4)
- ➔ A Glukozamin Pharma Nord tartály könnyen nyitható tetővel van ellátva
- ➔ A Glukozamin Pharma Nord kapszula könnyen lenyelhető. A kapszula nem tartalmaz laktózt és mesterséges édesítőszert.

Minden kapszula 509 mg glükózamin-szulfátot tartalmaz, amely megfelel 400 mg glükózaminnak.

Ref. 1. Towheed et al. The Cochrane Library, Issue 4, 2002. Ref. 2. Muller-Fasbender et al. Osteoartr Cart 1994, 2:61-69
Ref. 3. Reginster JY et al. Lancet 2001, 357:251-256. Ref. 4. Pavelka K et al. Arch Intern Med 2002, 162:2113-2123



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

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 gyógyszerárúban, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhoz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft. 1139 Budapest, Üteg 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



A Gyógyhír magazin a legnagyobb auditált példányszámú gyógyszerári terjesztésű magazin

Kedves Olvasó!




Biztosan Önnel is megtörtént már, hogy akkor jutott eszébe, mit kellett volna megkérdezni a gyógyszerésztől, amikor már kijött a patikából. Ezen a helyzeten segít a Kérdezze meg gyógyszerészét! program. A patikákban megjelenő tablók és betegájékoztatók emlékeztetik a betegeket arra, mit kérdezzenek meg a gyógyszerrel kapcsolatban, például mire hat a gyógyszer, milyen gyakran, mennyit kell bevenni belőle, más gyógyszereit szedheti-e mellette. A patikust is szükséges tájékoztatni arról, hogy Önnek van-e gyógyszerallergiája, esetleg várandós vagy éppen szoptat. Megkönynyíti a gyógyszerész tanácsadást, ha van Önnel egy naprakész lista, úgynevezett MediKártya arról, hogy milyen vényköteles és vény nélküli gyógyszereket, milyen adagolásban szed. Így elkerülhetők a kockázatos kölcsönhatások és az azonos hatóanyagú gyógyszerek szedéséből adódó problémák.

Prohász É

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTBÓL!

-10%

A könyv ára a szállítási költséget nem tartalmazza! Szállítás: postai utánvétellel. Kérjük, ikszelje be a megrendelni kívánt könyvet!

Jeremy Harwood Bach-virágescenziák 1490 Ft 1340 Ft <input type="checkbox"/>	Dr. Szegedi Andrea, Dr. Szekanez Zoltán Pikkelysömör és ízületi gyulladás 1980 Ft 1780 Ft <input type="checkbox"/>	Michéle Boiron, Alan Payre-Ficot Homeopátia a mindennapi gyakorlatban 2980 Ft 2680 Ft <input type="checkbox"/>
Ann Gadd Mit üzen a lábad? - A talp a lélek tükré 1980 Ft 1710 Ft <input type="checkbox"/>	Gaálné Póda Bernadette, Dr. Zajkás Gábor Epebetegyek diétáskönyve 1610 Ft 1450 Ft <input type="checkbox"/>	Dr. Virginia Edwards: A depresszió és a bipoláris betegségek 1995 Ft 1795 Ft <input type="checkbox"/>
Leo Angart Szerezd vissza az élelétáradatod... 2990 Ft 2690 Ft <input type="checkbox"/>	Dr. Jávor Tibor, Lindwurm Györgyné Máj- és epebetegségek, étrendi kezeléseik 2520 Ft 2270 Ft <input type="checkbox"/>	Dr. Rigó János, Bencsik Klára, Gaálné Labáth Katalin A csonttrikulus diétás kezelése 780 Ft 700 Ft <input type="checkbox"/>
A HÓNAP KÖNYVE		
Dr. Romics Imre Urológiai betegségek - Kérdezz! - Felelek! 2800 Ft 2380 Ft <input type="checkbox"/>	Prof. Dr. Romics Imre Amit a prosztatáról tudni kell 650 Ft 585 Ft <input type="checkbox"/>	Megrendelőszelvény
	Dr. Szőcei Beáta, Hullainé Tarnai Irén A változók és étrendje 1960 Ft 1765 Ft <input type="checkbox"/>	Név:
	Korpádi Péter, Patyi Árpád Vegetáriánus ételek 3200 Ft 2880 Ft <input type="checkbox"/>	Postázási cím (ahová a könyvet kéri):
	Dr. Szekanez Zoltán Reumatoid artritisz - sokizületi gyulladás 1980 Ft 1780 Ft <input type="checkbox"/>	Telefonszám:
	Dr. Bender Tamás: Gyógyfürdőzés és egyéb fizioterápiás gyógymódok 1980 Ft 1780 Ft <input type="checkbox"/>	Dátum: Aláírás:

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

www.gyogyhir.hu



ÖN HOGYAN VÁLASZT C-VITAMINT?

Az influenzavírusok megérkezésével minden évben számos cikk jelenik a C-vitamin fontosságáról. Vannak, akik talán legyintenek is az ilyen cikkekre, de amikor előkerül a zsebkendő, a forró tea és az antibiotikumok, már kéri a gyógyszer mellé a C-vitamint a gyógyszerárban.

C-vitamin vásárlásakor is mérlegeljük, milyen tulajdonságokkal bír a választott készítmény. Van, akinek a termék felszívódása számít. Aki már elkapott valamilyen fertőzőes megbetegedést, azt érdekli, hogy minél nagyobb dózisban szedje a C-vitamint a gyorsabb gyógyulás érdekében. Az anyák számára még az is számít, hogy milyen ízű C-vitamint ad gyermekének, a cukorbetegnek és a diétázók számára pedig az, hogy tartalmaz-e cukrot.



Az étrendkiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet.

A szervezet védekező képességét erősítő C-vitamint nemcsak betegség idején érdemes szedni, hanem felkészülésként is. A H1N1 vírus megjelenése hazánkban különösen indokoltá teszi az óvatosságot.

Ezért is jó hír, hogy október folyamán kerül a patikákba az EGIS új C-vitaminja, a Jovital® C, mely a lehető legszélesebb körben alkalmazható.

A Jovital® C rágótabletták a C-vitamin-tartalom 25 százalékának megfelelő **természetes narancskivonatot tartalmaz**, tehát **természetes** formában is tartalmaz C-vitamint, másrészt **természetes** eredetű bioflavonoidokat is, melyek jelenléte elősegíti a C-vitamin felszívódását. A finom, narancsra jellemző ízt is **természetes** narancsromák biztosítják. Cukorbetegnek és diétázóknak is ideális, mert nem tartalmaz cukrot és köznapi értelemben vett „mesterséges édesítőszer” sem. A szorbit és a fogvédő xylit ugyanis a természetben is előforduló édesítőszer, melyek csak minimális kalóriát tartalmaznak.

Laktózmentes, így laktózérzékenyek is fogyaszthatják. A hazai fejlesztésű és gyártású Jovital® C rágótabletták 100 mg, 200 mg és 500 mg C-vitamint tartalmaz, így jól alkalmazkodik a különböző életkorúak igényeihez. Megkönnyítettük döntését? Ha igen, kérje gyógyszerészétől!

Vitaminokkal a nátha és az influenza ellen

Szervezetünk ellenálló-képessége a hideg, nyirkos idő hatására csökken. Megfelelő táplálkozással azonban felkészíthetjük szervezetünket a vírusok támadására. Milyen vitaminokra, gyógynövényekre van szükségünk ősszel, hogy megvédjük az egészségünket, teljesítő-képességünket?

Életünk folyamán számtalan alkalommal lehetünk náthások. A betegség lefolyása gyors, legfeljebb egy hét alatt túl is leszünk rajta. Több százféle, egymástól többé-kevésbé eltérő vírus idézi elő. A kórokozók a levegőn át, cseppfertőzéssel terjednek, ellenük még nem ismerünk hatásos ellenszert, a korábban már átvészelt betegség sem ad védelemet, hiszen mindig újabb vírussal találkozhatunk. Ezért ősztől tavaszig többször is megbetegedhetünk.

Sok folyadék, ágynyugalom

A közönséges meghűlés orrfolyással, orrdugulással, tüsszögéssel kezdődik. Az elduguló orrüreg, a melléküregekben változó nyomás miatt érzett fejfájás kellemetlen közérzetet okoz. Dr. Dick Katalin háziorvos szerint a tüneteket hatékonyan lehet enyhíteni házilag is.

Járva időszakban, amikor ezeket a tüneteket tapasztaljuk magunkon, nagyon fontos a folyadékbevitel. Igyunk meg legalább 2 liter folyadékot, citromos limonádét, mézes csipkebogyó- vagy hársfateát. A C-vitamin a szervezet védelmi rendszerének első bástyája, és a hűvös időben általában vitaminhiánnyal küzdünk. Pótolhatjuk citrusfélék, gyümölcsök, savanyú káposzta fogyasztásával, hasznos, ha sok zöldpaprika, kelbimbó, spenót vagy brokkoli kerül az asztalunkra. A hideg idő beköszöntével a szükséges vitaminok pótlására érdemes a patikákban kapható készítmények közül választani. A napi C-vitamin-bevitelünk legyen legalább 500-1000 mg – tanácsolja a háziorvos.

Rendkívül fontos a váladékozó orr gyakori kifújása. Ne szipogjunk, hanem egyik oldali orrlyukat befogva fújjuk ki a felgyülemlett váladékot, majd a másik oldalt fújjuk ki. A kisgyerekek ezt még nem tudják megtenni, ezért az ő orrukból a szülőnek kell speciális orrszívóval rendszeresen eltávolítani a váladékot.

Walurinal őszi akció

A húgyutak és az immunrendszer egészséges működéséért!

Walurinal:
A nagytermésű vörösáfonya kivonata távol tartja a baktériumokat*, segít megőrizni a húgyutak egészségét az őszi napokon is.

+ AJÁNDÉK multivitamin

Akció: Ajándék multivitamin a Walurinal 60-as kiszereléshez!
Az ajánlat 2009. szeptember 1-től a készlet erejéig érvényes az akcióban résztvevő patikákban.

*Klinikailag bizonyított hatás-referenciák: Sobota AE. Inhibition of bacterial adherence by cranberry juice: Potential use for the treatment of urinary tract infections. J Urol 1984;131:1013-6. • Zafriri D, Ofek I, Adar R, et al. Inhibitory activity of cranberry juice on adherence of type 1 and type P fimbriated Escherichia coli to eucaryotic cells. Antimicrob Agents Chemother 1989;33:92-8. • Howell AB, Vora N, Der Maderrosian A. Cranberry concentrate: UTI prophylaxis. J Family Pract 1997;45:167-8. Ota Schüick, Dr.Sc. Nefrologie pro praktické lékařů.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ▷ Dr. Balikó Zoltán – dr. Tóta Julianna: **Légúti gyulladások. A náthától a tüdőgyulladásig**
- ▷ Maria Treben: **Légúti betegségek**
- ▷ Jennie Harding: **Aromaterápia**

Tel.: 452-0277
www.gyogyhir.hu



Mivel vírusos eredetű megbetegedésről van szó, az antibiotikus kezelés szóba sem jöhet. A doktornő felhívja a figyelmet arra is, hogy láz, köhögés, fejfájás esetén, vagy ha három nap alatt nem enyhülnek a tünetek, érdemes orvoshoz fordulni. A súlyosbodó panaszok, a megemelkedett hőmérséklet, az orrvádék zöldes elszíneződése esetén bakteriális felülfertőzésre gyanakodhatunk. Ilyenkor szükség lehet antibiotikumra, amelyet az előírt adagban, meghatározott ideig kell szedni. Többet felesleges bevenni, mert komoly mellékhatásokat okozhat. Minden antibiotikumkúra növeli például a gombás fertőzések iránti fogékonyságot – óv dr. Dick Katalin a gyógyszer felelőtlen használatától.

MÁRTON ANITA ■

– Eldugult orr esetén jó szolgálatot tesznek az orrcseppek és a recept nélkül kapható orrspray-k. A tengervizes készítmények felhígítják a besűrűsödött váladékot, és megkönnyítik a légzést. Orrcseppek csak orrtisztítás, illetve orrfújás után használjunk. A patikákban beszerezhető mentolos orrkenőcs is megkönnyítheti a náthás napok átvészelését. A vitaminok, tünetenyhítő szerek alkalmazásáról érdemes kikérni a háziorvos vagy a gyógyszerész tanácsát.

Természetes megoldások

Segítségül hívhatjuk az illóolajakat. Párologtassunk a szobában eukaliptuszolajat, a közérzetünket is javítja az eukaliptuszos cukorka. Használhatjuk a mentolos-eukaliptuszos készítményeket külsőleg, bedörzsölve a mellkast és a hátat, vagy alkalmazhatjuk fürdőként, ilyenkor 1-2 cseppet kell a forró fürdővízbe tenni. Napi egy gerezd fokhagyma fogyasztása szintén immunerősítő hatású.

A természet patikájából a homoktövis igazi vitaminbomba. A vörösfánya óvja a húgyutak egészségét, a körömvirágtea, az Echinacea erősíti az immunrendszert, segíthetnek megelőzni a náthát és az influenzát. A legteljesebben akkor fejtik ki hatásukat, ha már a betegség első tüneteinek alkalmazzák.

Elnyújtott hatású C-vitamin, több mint 12 órán át

1000 mg
30 db

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

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

Válassza a napi egyszeri adagolású Eurovit C-vitamin 1000 mg retard filmtablettát, mert egy hónapra biztosíthatja a szervezete védekező rendszerének normális működéséhez szükséges C-vitamint, mindössze 1.770* forintért!



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



EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!

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

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

www.eurovit.hu



Hatásos védelem nátha, influenza ellen

Az LGG (Lactobacillus GG) probiotikum segítségével hatékonyabban védhetjük családunk egészségét számos felső légúti betegség, mint pl. nátha, torokgyulladás, influenza ellen, vagy ha már kialakult a betegség, gyorsíthatjuk a gyógyulást.



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

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

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

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

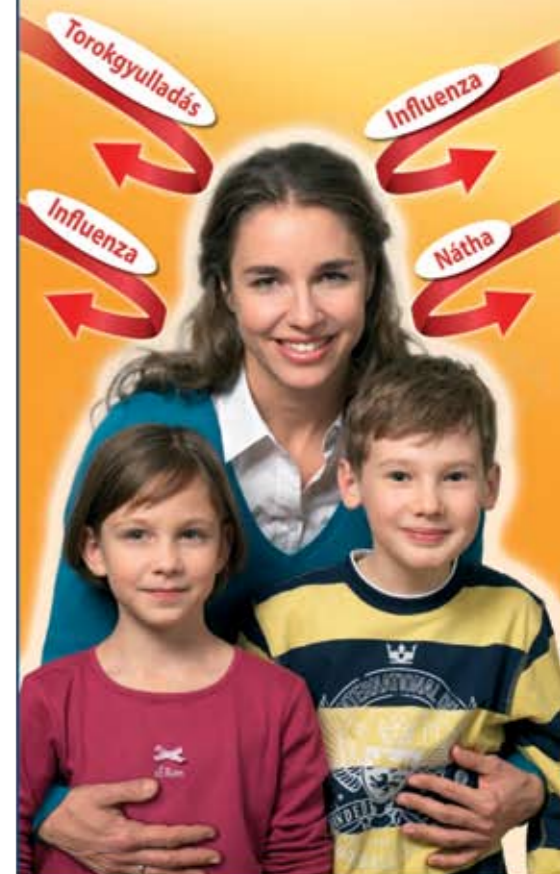
Az LGG háromszoros hatásmechanizmussal segíti a szervezet védekezését, és harcol a kórokozók elszaporodása ellen: 1. fokozza azon antitestek termelődését, melyeket immunrendszerünk állít elő a betegségeket okozó vírusok és baktériumok elpusztítására, 2. fogyasztja a táplálékot a kórokozók elöl, így azoknak nem jut elég, és egy részük elpusztul, 3. akadályozza a betegséget okozó baktériumok megtelepedését a test bizonyos részein, így azok hamarabb kiürülnek a szervezetből. E hatások eredményeként a kórokozók kevésbé tudnak a szervezetben elszaporodni és betegségeket okozni.

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

Multi-tabs® IMMUNO

LGG + multivitamin

Megelőzés és
gyorsabb gyógyulás



Gyógyszerem nem minősülő, gyógyhatású készítmény.

PNGO
Pharmaceuticals Group

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

Keszei Bori: Minden teljesebb lett



Kisgyermeket nevelő édesanyának s egyben hivatását aktívan gyakorló nőnek lenni izgalmas kihívás. Sajátos, gyönyörűsége, embert próbáló szerep. Keszei Bori az Operaház művészeként vállalkozott rá.

gat-Európában manapság kitelődött a gyermekvállalás kora, én az akkori 33 évemmel egy ma már általános, sem túl korai, sem túl késői időpontban lettem édesanya. Végig gondoltam, nagyon őszintén, mi fájna jobban: ha a karrier vagy az anyaság maradna ki az életemből? Tisztában vagyok azzal, hogy most bizonyos értelemben újra fel kell építeni magamat, és ez nem mindig könnyű. De ennek tudatában készültem erre az időszakra.

A vígoperáktól eltekintve az operairodalom többnyire mély drámákat és nehéz sorsokat vonultat fel. Mennyire jelent kettősséget azonosulni velük, majd átlényegülni háziasszonnyá, felszabadult édesanyává?

– Régebben, amikor benne voltam egy próba-folyamatban, egy fontos előadás lázában, gyakran nem tudtam mit kezdeni a felgyülemlett érzelmekkel, energiával. Ma már tudatosan keresem azokat a dolgokat, tevékenységeket, amelyek átlényegítenek, kikapcsolnak: ilyen nagyszerű eszköz például a lekvárfőzés is. Persze, aki hosszú idő óta azzal foglalkozik, hogy a lelkét nyitogattja, az a maga módján mindig összetettebb, extravagánsabb lesz, mint az, aki nincs hozzászokva ahhoz, hogy megnyilvánuljon mások előtt. Ezt pedig a szeretteim elfogadják tőlem. A hivatásom minden sajátosságával együtt a szabadság és a kortalanság különös, mámorító érzését adja számomra, feltölti lelkiileg. Mintha ide is szabadságra jöttem volna, úgy repültem vissza a munkához a születek után. Örülök, hogy ebből élhetek.

Akinek a hangja a legfontosabb munkaeszköz, az általában rendelkezik egy tucat jól bevált egészségmegőrző, náthát meg egyéb nyavalyát elűző praktikával. A te tarsolyodban is van ilyen?

– Az énekes babonás fajta. Mindig retteg, hogy elmegy a hangja, hogy begyullad a torka. Sokan szinte már főbiaként élnek meg, hogy csak akkor tudnak énekelni, ha kétszer át van tekerve a nyakuk sállal és így tovább. Én igyekszem ügyelni arra, hogy ne nagyon kreáljak magamnak ilyen babonákat. Egyszerű dolgokra figyelek inkább. Kerülöm a dohányfüstöt, nem iszom alkoholt. Ez utóbbi persze nem azt jelenti, hogy bizonyos alkalmakkor ne ihatnék meg egy pohár vörösbort kettesben a férjemmel. A végletesség távol áll tőlem. Természetesen odafigyelek a mozgásra is: a futás nekem „bejött”, mégpedig a babakocsi-futás! Ez egy létező, konkrét tréningezési forma, fenn a Normafánál speciális babakocsival lehet rohangászni. Mulatságos, de egyben hatékony sport.

Évek óta visszatérő fellépője vagy a Thália Színházban a Hospice-mozgalom javára rendezett gálának. Mi indított arra, hogy elkötelezett támogatója légy ennek az ügynek?

– Édesapám 2001 őszén halt meg. A Hospice-nak felbecsülhetetlen érdemei vannak abban, hogy életének utolsó idejét nem személytelen kórházi falak közt kellett eltöltenie. Egészen bámulatos volt, ahogyan a nővér, az orvos odahaza foglalkozott vele: nap mint nap jöttek, ellátták, forgatták, beadták az erős morfiomot, s mindezt anyagi ellenszolgáltatás nélkül. Az egész annyira békessé és bensőségesen méltóságteljes nemesedett a számunkra és apám számára. Így is ment el, fogtuk a kezét. Azóta a családukban természetes, hogy e célra ajánljuk fel az adóink egy százalékát. Hiszen ez egy nagyszerű ügy. Ha meghívást kapok a gálára, idén is örömmel megyek.

PÁPAY ESZTER ■

**Magyar Hospice Alapítvány
Adó 1% az élet méltóságáért
Köszönjük!
Adószámunk: 19663258-1-41**

AGYUNK A SZUPER KOMPUTER

Gondolkodni, emlékezni – az agy mindig teljes gőzzel dolgozik. Benne több mint egymillió idegsejt alkot kapcsolatból álló hálózatot, és gigantikus mennyiségű információt cserél egymás között. Húszéves kortól azonban naponta hétezer idegsejt hal el. Ezért kell nemcsak a testünk, hanem az agyunk kondíciójára is odafigyelni.

Mit tegyünk érte?

A naponta ránk zúduló információdömping ugyanúgy csökkenti az agyunk teljesítményét, mint az öregedés. Bár a fiatalok gyorsabban raktározzák el az információkat, az emlékezőképességük nem feltétlenül jobb, mint az idősebbeké. Azok ugyanis, akik az évek múlásával sem mondanak le a szürkeállományuk edzéséről, megőrzik koncentrációs képességüket, és az emlékezetük sem hagyja őket cserben. Ezért – függetlenül attól, hány évesek is vagyunk – végezzünk napi rendszerességgel agytréninget, olvassunk, jegyezzünk meg új dolgokat, vagy tanul-

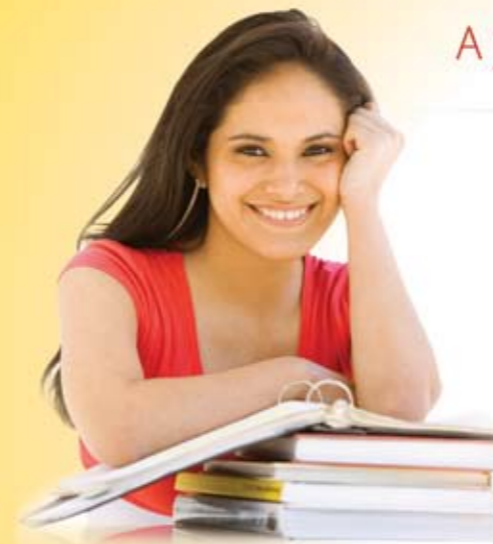
junk meg kívülről szövegeket, oldjunk meg logikai feladatokat. Ezek a tevékenységek új, rugalmas kapcsolódásokat hoznak létre az agyban.

A lecitin szerepe is elengedhetetlen az idegsejtek közötti impulzusok átvitelében, ezért fontos szerepet játszik az idegrendszer egészségének megőrzésében, különösen jó hatással van az agysejtek tevékenységére. A lecitin fogyasztása hozzájárulhat az agy és az idegrendszer megfelelő működésének fenntartásához. Fogyasztását elsősorban nehezen tanulók, idősek részére ajánljuk.



SPONSORÁLT CIKK

Walmart® Lecitin A jobb koncentrációért és a jó memóriáért!



A lecitin (B-vitaminok csoportjába tartozik) a sejtmembrán fontos alkotórésze. Hozzájárulhat a sejtthártyák stabilitásához, ezáltal az optimális sejtműködéshez. Hozzájárul az agy- és idegrendszer megfelelő működéséhez, így jótékonyan hatnak a memóriára és a koncentráló képességére. A Walmart® Lecitin a Walmart Sárga Termécsalád tagja.

Étrend-kiegészítő termék

NÉVJEGY

Keszei Bori operaénekes, szoprán
Láthattuk, hallhattuk a Debreceni Csokonai Színházban, a Szegedi Nemzeti Színházban, a Magyar Állami Operaházban, a Bécsi Staatsoperben Plácido Domingo partnereként és a Musikverein színpadán
Kedvenc olvasmánya: József Attila versei
Kedvenc időtöltése: a gyerekeivel való foglalkozás
Honlapja: borikeszei.com

Flector® EP
tapasz
diclofenac epolamin

IBSA

Megmozgatjuk a világot!

Fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, reumás panaszok enyhítésére szolgáló **tapasz**

24 ÓRÁS HATÁS: naponta 2X1 tapasz folyamatos alkalmazásával

Vény nélkül kapható gyógyszer (VN)
A forgalombahozatali engedély jogosultja:
IBSA Pharma Kft. – Budapest, E-mail: ibsa@ibsa.hu

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

Fájdalmak nélkül is élhetünk

A fájdalomérzet a fejlettebb élőlények mind-egyikének sajátja. Az embert bolygónk többi élőlényétől többek között az különbözteti meg, hogy fájdalmát meg tudja fogalmazni, és megjelölni, hogy azt testének mely területén érzi, továbbá a különböző fájdalmak csillapítására kifejezetten arra a célra kifejlesztett készítményeket, technikákat használ.

Annak ellenére, hogy az egyén számára kellemetlen, olykor kínzó is lehet a fájdalom, létfontosságú szerepe van a test egészségének megőrzésében vagy visszaállításában. A fájdalom figyelmeztet a szervezetben elinduló káros folyamatokra vagy a testfelszíni sérülésekre. Apróbb, átmenetinek tűnő fájdalmak a modern fájdalomcsillapító készítményekkel sikeresen megszüntethetők, a gyakran, makacsul visszatérőkkel viszont sürgősen orvoshoz kell fordulni, mert komolyabb problémákat jelezhetnek.

Felesleges szenvedés

A fájdalom a test kritikus helyén a fájdalomérzékelő idegdúcokból indul ki. Ezek a pontok az egész testet sűrűn behálózzák, de nem egyenletes az eloszlásuk. Vannak olyan területek, ahol sűrűbben helyezkednek el, máshol pedig kevesebb van belőlük, vagyis utóbbi testtájak kevésbé érzékenyek a fájdalomra. Az érzékelő pontok jelzése a gerincvelő közvetítésével jut az agyba, amely riasztja a testet. A folyamat a másodperc töredéke alatt megy végbe. A jelzett fájdalmat mindig lehet, sőt sok esetben kell is csillapítani, mert az megnehezítheti a normális életvitelt, rontja az életminőséget. A különféle fájdalmak enyhítésére használt módszerek, készítmények kiválasztása egyénenként változó. Van, akinek rendkívül alacsony a fájdalomküszöbe, ő a legenyhébb fájdalmat is kinként éli át, más viszont jól tűri a viszonylag nagy fájdalmakat is.

Ahány testtáj, annyiféle kín

A jellegzetes és sokakat érintő fájdalmakat testtájanként csoportosíthatjuk: eltekintve a kisebb-nagyobb, általában valamely apróbb baleset által okozott sérülések (például

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Dr. Faluhelyi Zsolt: **Fájdalom nélkül élni**
- ➔ Valerie South: **Migrén**
- ➔ Maria Treben: **Fejfájás és migrén**
- ➔ Jane Feinmann: **Amit minden nőnek tudnia kell a menstruációs ciklusról**
- ➔ Kim Davies: **Hátfájás és egyéb mozgásszervi fájdalmak és enyhítésük**

Tel.: 452-0277
www.gyogyhir.hu



égés, vágás, horzsolás) fájdalmaitól, a lakosság – különösen a nők – jellemző és visszatérő tünete a görcsös fejfájás. Időjárás-változáskor, vérnyomás-ingadozáskor, erős stressz hatására egyaránt jelentkezhet, de tünete lehet valamilyen agyi problémának (például érzéki zavar, vérellátási zavar) vagy fertőzésnek (ormelléküreg-gyulladás, influenza) is. A fájdalomcsillapítás módját esete válogatja. Az alkalomszerűen jelentkező fájdalom könnyen enyhíthető a patikában kapható, modern készítményekkel. A rendszeresen visszatérő, makacs fejfájáson viszont csak az orvos segíthet. Előbb az okát kell feltárni, utána írhatja fel a fájdalomcsillapítás céljának leginkább megfelelő gyógyszert. Előfordulhat például, ha hirtelen csökken a vérnyomás, egy jó erős kávéval vagy más koffeintartalmú itallal könnyen megszabadulhatunk a fájdalomtól. A patikában vény nélkül kapható fejfájás-csillapítók vásárlásánál mindenkor érdemes kikérni a gyógyszerész tanácsát. Mérlegelni kell, hogy a vásárló nem allergiás-e a készítmény hatóanyagára. Jelenleg a fájdalomcsillapítók háromféle hatóanyagcsoport valamelyik tagját tartalmazzák. Ezek a paracetamol, az amidazofén/novamidazofén és a szalicilátok. Fontos, hogy a páciens a dobozon található adagolást mindig szigorúan betartsa, mert a túladagolás problémákat okozhat.

Csak orvosi vényre

A különféle ízületi és egyéb mozgásszervi fájdalmak legalább annyira gyakoriak, mint a fejfájás. Vény nélküli csillapítószereket csak az átmenetileg jelentkező fájdalmakra, izomlázra, enyhébb húzóadásokra, időváltozás miatt jelentkező reumaszerű panaszokra szabad szedni. A krónikus mozgásszervi fájdalmak gyógyszerelése az orvos feladata. A Debreceni Egyetem Belgyógyászati

Klinikájának professzora, dr. Szekanez Zoltán szerint az orvosnak a fájdalomcsillapító kezelés megkezdése előtt figyelembe kell vennie az alapbetegséget, a beteg korát, valamint a társuló betegségeket és a szedett gyógyszereket is. A fiatal, egyéb betegségektől és kockázatoktól mentes betegeknél bátrabban alkalmazhatók a fájdalomcsillapítás különféle gyógyszerei, az időseknek viszont nagy figyelmet kell fordítani nemcsak mozgásszervi betegségeikre, korukra, fizikai állapotukra, hanem arra is, hogy egyéb betegségekre milyen gyógyszereket szednek. Szinte hihetetlen, de nagyon sok mozgásszervi panasz, mint a derék-, váll- vagy térdfájás, intenzív mozgással javítható. A fájó derékra az ágyban pihenés helyett a reumatológusok inkább a gyógytornát, úszást ajánlják.

Fájdalomambulanciák

Sok hölgyet érintő, tipikus panasz a havonta jelentkező, menses idején rendszeresen visszatérő alhasi görcs. Ennek gyors, hatásos megszüntetésére ma már számos, vény nélkül kapható görcsoldó áll rendelkezésre. Am az ilyen jellegű görcsök is jól kezelhetők mozgással, célzott, kímélő tornagyakorlattal.

Ma már a krónikus betegségeket vagy onkológiai problémákat kísérő erős, tartós fájdalmakat is hatáson csillapíthatják a kifejezetten ezt a célt szolgáló fájdalomambulanciákon, fájdalomklinikákon. Itt jól képzett szakorvosok, szakápolók segítik az egyénre, betegségeire szabott, sikeres terápiát. A hagyományosan alkalmazott fájdalomcsillapítók mellett különféle tapaszokat, spray-eket, kenőcsöket, illetőleg alternatív módszereket, például akupunktúrát, gyógymasszázszt is bevetnek a cél érdekében.

LÓRÁNTH IDA ■



„A Kosmodiskkel az élet sokkal könnyebb, mint nélküle lenne. Ez egy nagyon okos találmány, amit mindenkinek csak ajánlani tudok!”

Sallai Orsolya, vezető mérnök, Szekszárd

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

13.990 Ft
+ szállítási költség



Dereka hálás lesz érte!

Most AJÁNDÉK hátfájás elleni tippekkel!



Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61
www.kosmodisk.hu

Ajánlatunk 2009. október 1-31. között érvényes

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

Tudjuk, hogy egy begyulladt foggyökér elviselhetetlen fájdalommal jár, mégis ódzkodunk attól, hogy rendszeresen, évente kétszer elmenjünk fogorvoshoz. Pedig a professzionális szájápolás, a szükséges kezelések elvégzése megóvhat ettől a kintől.

Szájtátva az egészségért

Fogorunk állapota többet árul el rólunk, igényességünkről, mint a ruházatunk. A jólapoltsághoz tartozik a napi kétszeri fogmosás, de gyakran ez sem elég a fogak, az íny egészségének megőrzéséhez. Még a legalapabb tisztítással is maradnak olyan részek, ahonnan fogkéfével nem tudjuk eltávolítani a lepedéket, amely az eldugott zugokban fogszuvasodást, ínygyulladást válthat ki.

A megbetegedést megelőzhetjük, ha felkeressük a fogorvost, és kérjük a fogkövet eltávolító, professzionális tisztítást. A korszerű, ultrahangos eljárás, amellyel a szakember megszabadítja a fogsort, az ínyt a megkeményedett lepedéktől, nem okoz fájdalmat, a fogak polírozásával pedig nemcsak azt éri el, hogy a fogsor fehérebb, csillogóbb lesz, hanem a lepedék is nehezebben tapad meg a simább felszínen.

A fogorvosi vizit haszna lehet, hogy a szakértő szem észreveszi a még panaszt nem okozó elváltozást

sokat, elvégezheti a szájüregi rákszűrést is. Magyarországon 2000–2008 között közel 30 ezer ajak- és szájüregi daganatos megbetegedést (22 748 férfit és 7147 nőt) regisztráltak. Fontos, hogy idejében felfedezzék a kezdődő kórt. Ezért az Egészségügyi Minisztérium, az ÁNTSZ Országos Tisztiorvosi Hivatala és az Országos Egészségfejlesztési Intézet 2008-ban modellkísérletet indított, amelynek során az alapellátásban dolgozó orvosokat, fogorvosokat és szakasszisztenseket képezték ki a szájüregi daganatok korai felismerésére. Az internetes kapcsolattal támogatott szűrési akció sikeresnek bizonyult. A páciensek is jól fogadták: mindössze a szájukat kellett kinyitni, a párperces vizsgálat semmiféle kellemetlenséggel nem járt, a haszna viszont óriási: az idejében diagnosztizált ajak- és szájüregi rák tökéletesen gyógyítható.

További információ: www.oefi.hu/szaj_honlapon.

Idejében felfedezve gyógyítható!

- ➔ Férfiak körében a szájüregi rák a harmadik a rosszindulatú daganatos halálozás sorrendjében, míg a teljes lakosságot tekintve a hetedik helyen áll.
- ➔ Az ajak- és szájüregi elváltozások felfedezéséhez nem kell más, mint egy jó lámpa, egy lapka és egy értő szem, amely észreveszi a szöveteken látható, figyelmeztető jeleket.

Gyulladt, vérző fogíny?

A lakosság több mint 80%-a szenved ínyproblémáktól!

Próbálja ki a meridol®-t! Ínyproblémák kezelésére és megelőzésére.

A meridol® fogkrém és szájvíz már rövid idő alatt lényegesen csökkenti az ínygyulladást és elősegíti a gyulladt fogíny regenerálódását. A meridol® hatóanyaga az egyedülálló aminosav-aminofluorid-ónifluorid kombináció, melyet svájci kutatók kimondottan az ínygyulladás kezelésére fejlesztettek ki. A meridol® kiemelkedő antibakteriális, plakk-képződést gátló és ínygyulladás-csökkentő tulajdonságait több mint 100 klinikai vizsgálat bizonyítja. A meridol® fogkrém és szájvíz használata hosszútávon ajánlott. Bővebb információért forduljon fogorvosához.



www.fogvedoklub.hu

meridol®

Balsam a gyulladt fogínyre.

Hatásos fogínyvédelem

Az ínyproblémákat, a duzzadt, piros, fájdalmas, vérző ínyt nem szabad elhanyagolni. Már létezik egy olyan új módszer, mely segíti az íny természetes gyógyulását és egészségének megőrzését.

Sokaknak okoznak gondot a fájdalommal, vérzéssel, rossz lehelettel és gyakran kellemetlen szájizzal járó ínyproblémák. Az emberek többsége sajnos nem kezeli ezt a problémát mindaddig, amíg csak enyhék a tünetek. Lehet, hogy eleinte nem tűnik súlyosnak a baj, mégis fontos, hogy törődjünk vele. **Ugyanis az „íny nem felejt”: a fogágyat károsító hatások összeadódhatnak, és ez a fogak meglazulásához és kihullásához vezethet.** Egyes források szerint negyven év felett a fogak elvesztéséért már többségében nem a fogszuvasodás, hanem a fogágyproblémák a felelősek! Ezen felül az ínyben elszaporodott baktériumok gócot hozhatnak létre, mely a szervezet más részein is kellemetlen tüneteket okozhat.

Különböző lehetőségek léteztek eddig is az ínyproblémák enyhítésére, mint például ecsetelések, szájvízek, fogkö-eltávolítás. **Újdonságként egy teljesen más megközelítés került a figyelem középpontjába. Ez a módszer segíti az íny természetes gyógyulását és egészségének megőrzését.** Az új módszer lényege, hogy a fogíny működéséhez szükséges tápanyagokkal látja el annak szöveteit. Ezeket a tápanyagokat kapszula formában kell lenyelni, és a véráramon keresztül jutnak el az íny kérdéses területeire. Ezáltal a problémát igen hatékony módon, annak gyökerénél éri el. Az ínyproblémák egy részét ugyanis egyes táp-

anyagok hiánya okozza. Ez többek között a rossz étkezési szokások következménye, valamint az életkor előrehaladtával bizonyos anyagok (pl. Q10 koenzim) mennyisége csökken a szervezetben.

A fent leírt új megközelítésen alapszik a Vitinne íny egészség nevű készítmény hatásmechanizmusa. A Vitinne kapszulák olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek az íny egészséges működéséhez szükségesek. A benne levő vitaminok közül a **C-vitamin és ennek felszívódását segítő P-vitamin (rutin) javítják az ínyben levő hajszálerek állapotát, így elősegítik a vérzés csökkenését.** A Vitinne kapszulában levő gyógynövénykivonatok (kamilla és körömvirág) nyugtatólag hatnak az ínyszövetekre. Rendkívül fontos még a Q10 koenzim is, ugyanis semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, melyek ínyirritációt okozhatnak. Ezek a szabadgyökök étkezések után keletkeznek, amikor a szájüregben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen kórokozók szaporodnak el. Klinikai eredmények szerint a vérző vagy gyulladt fogínyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben.

A Vitinne kúra alkalmazásával látványos eredmények születtek. Egy középkorú hölgynek például az évek óta visszatérő ínyproblémái annyira kellemetlen panaszokat okoztak, hogy még az evés is nehezebbre esett. Hiába próbálkozott többféle módszerrel, egyik sem jelentett tartós megoldást. A Vitinne szedése mellett már napok után érezte a javulást, néhány hét alatt pedig megszűntek a panaszai. És ami a legfontosabb: a javasolt kúra befejezése óta egészséges az ínye. Sokan nem is sejtik, hogy gyakran a fogak meglazulásáért és kihullásáért is a fogágy rossz állapota tehető felelőssé. Egy idős férfi arról számolt be, hogy a Vitinne szedése segített meglazult fogai állapotának rendeződésében.

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

SZPONSORÁLT CIKK



Vitinne®
íny egészség



Az egészséges fogínyért

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

- ✓ vitaminok
- ✓ gyógynövény kivonatok
- ✓ koenzim Q10



Étrend-kiegészítő
www.vitinne.hu

PNG
PharmaNaturaGroup

Ismert gyógyszer – új szerepben

Az orvoslás történetének izgalmas fejezete a gyógyszerek kifejlesztése. Tudás, kitartó munka és olykor szerencse kell ahhoz, hogy egy eredeti, új orvosság gazdagítsa a gyógyítás eszköztárát. De a készítmény története nem ér véget azzal, hogy bevezetik a hatóanyagú gyógyszerkönyvekbe, és meghatározott betegségek körére engedélyezik az alkalmazását.



A gyógyszer utólete sem eseménytelen. Hátterbe szoríthatják újabb készítmények, de előfordulhat, hogy egy régi gyógyszer új terápiás területet hódít meg. Ez megtörténhet a D-penicillamin (DPA) esetében is.

Dr. Lakatos Lajos, a Debreceni Kenézy Kórház Gyermekek és Újszülött Osztályának nyugalmazott professzora, aki jelenleg regionális csecsemő- és gyermekgyógyász, neonatológus szakfelügyelő főorvosként dolgozik, régóta alkalmazza a D-penicillamint.

– A penicillamin lebomlási termék, nincs antibiotikus hatása. L és D módosulata ismert, ezek közül az L toxikus (mérgező) hatású. Gyógyszerként a D-penicillamint (DPA) törzskönyvezték, több mint hatvan éve alkalmazzák a gyógyászatban reumatoid artritisz és nehézfémmergézések, például ólom-, réz-, cink-, higanymergézés, illetve Wilson-kór kezelésére – magyarázza a professzor. – Wilson-kórban a réz nem ürül ki a beteg szervezetéből, és idegrendszeri tüneteket okoz. Figyelemre méltó, hogy az újszülöttek sárgaságát okozó bilirubin ugyanott rakódik le az agyban, ahol a réz a Wilson-kór esetén.

Újszülött kori sárgaság

Lakatos professzor fiatal orvosként még azt tanulta, hogy az újszülött kori sárgaságot vércserével kell gyógyítani. Szakirodalmi beszámolók alapján ennél hatékonyabb és kíméletesebb eljárásnak gondolta, ha penicillammal kezelik a besárgult babákat. Több mint harminc évvel ezelőtt, professzori engedéllyel beadhatta az első adag DPA-t egyik kis betegének, akinek a szíve leállt a harmadik vércserénél.

– A sárgaság és a durva idegrendszeri tünetek jelentősebben csökkentek, mintha vércserét végeztünk volna – idézi fel a történetet a professzor. – Viszonylag kisméretű sárgaság is veszélyeztetné a baba hallását, ma ez a betegem operaénekes, tehát tökéletesen meggyógyult. Beigazolódott, hogy DPA-val hatékonyabban, kevesebb kockázattal és lényegesen olcsóbban meggyógyítható a sárgaságban szenvedő újszülött. Erre a terápiára már kevésbé van igény a fejlett államok neonatális ellátásában, az 1980-as évek végére helyébe lépett a fénykezelés. A fejlődő országokban azonban még fontos szerepe lehet.

A vakság megelőzéséért

DPA-val a koraszülöttek is eredményesen kezelhetők. Az 1980-as években a Perinatális Intenzív Centrumokban (PIC) 1000 grammnál kisebb újszülöttek is életben maradtak, de gondot jelentett a tüdőfejlésémi miatt adagolt oxigén, ami károsíthatja a látóhártyát (retinopátia, ROP).

– Véletlenszerűen kiválasztott, kontrollált vizsgálatot végeztünk: akik DPA-t kaptak, nem vakultak meg. Ma 150 ROP-os gyerek tanul a budapesti Vakok Általános Iskolájában. Ha a koraszülöttek kapnák ezt a szert, senki sem vakulna meg. Ez a következő 5 évben 300 gyereket jelentene – állítja a professzor.

Az eredményekről beszámoló publikációra felfigyeltek az Egyesült Államokban, 2004-ben és 2006-ban előadókörútra hívták meg. Ennek eredményeképpen az amerikai egészségügyi ha-

tóságok engedélyével Utah államban bevezették a DPA-kezelést. 14 napos kúrával elérték, hogy 650 gramm születési súly felett egyetlen ROP sem fordult elő. Nálunk ezt 750 gramm felett sikerült megvalósítani.

HIV-fertőzött újszülötteknek?

Ismert a D-penicillamin vírusellenes hatása. Az 1980-as években az Egyesült Államokban ezt AIDS-es betegek is igazolták, de az esetek többségében a kezelés súlyos mellékhatásokkal járt. Éppen emiatt ma már ritkán alkalmazzák ezt a szert. A penicillamint 1983-ban az USA-ban árva gyógyszerre minősítették, ami azt jelenti, hogy a világon 200 ezer embernél kevesebben használják. Magyarországon 2003 óta a TEVA nem gyártja, a törzskönyvből levették, csak egyedi gyógyszerrendeléssel lehet hozzájutni. De miért adható újszülötteknek, ha a felnőtteknél súlyos mellékhatásokat vált ki?

– Magyarországon legalább 25 000 baba kapta ezt a kezelést, mellékhatást sohasem tapasztaltunk. Utah államban, Mexikóban és Indiában is alkalmazzák a DPA-t, mellékhatást ők sem észleltek – sorolja az adatokat Lakatos professzor. – Az újszülöttek immunrendszere ugyanis másként működik, mint a felnőtteké, ezért nagy adagban sem vált ki toxikus tüneteket a gyógyszer. Ez adta az ötletet, hogy az AIDS-megelőzésre is használható lenne. Kutatásaim szerint azokat az újszülötteket lehetne kezelni, akik édesanyjuktól kapták el a HIV-fertőzést. A néhány hetes DPA-kúra költsége körülbelül harminc dollár lenne.

Lakatos professzor hipotézisét eddig nem karolta fel egyetlen intézmény sem. A Clinton Alapítványnak is felajánlotta speciális „magyar adományként”, de a nemzetközi szervezettől – amely a világ legnagyobb egészségügyi problémái közé sorolja a HIV-fertőzött újszülöttek sorsát Afrikában – mindössze egy udvarias elutasító levelet kapott. Pedig a D-penicillamin olcsó gyógyszer, ezért nem lenne anyagi akadálya az alkalmazásának. Egy korrekt vizsgálatot mindenképpen megérne.

KOLIMÁR ÉVA ■

Izom- és ízületi fájdalom

Gyógyhír KLINIKA A gyógyszerész válaszol

A hát-, váll-, térd- vagy könyökfájdalom gyakori panasz. Okozhatja izom- és/vagy ízületi probléma, ami lehet túlterhelés, ütés, húzódás, zúzódás, ficam, izomláz, súlyosabb esetben gyulladás. A panaszok jó részét megelőzhetjük, ha fokozatosan terheljük az izmokat, ízületeket, és sportolás előtt beemelegítjük testünket. Ehhez kiváló sportkrémek, gélek, bedörzsölő szerek, masszázskrémek és kenőcsök kaphatók a patikákban. Ha valakinek gyengék, sérülékenyek az ízületei, a gyógyszerárakban és gyógyászati segédeszköz boltokban többféle térd-, könyök-, boka-, csuklóvédő bandázs közül választhat. Érdemes a sportolás végeztével is gondot fordítani izmainkra és ízületeinkre: lazító krémek, gélek használatosak az izomláz, izomgörcs megelőzésére.

Kirándulás közben is előfordulhat sérülés, ficam, izomhúzóadás, esetleg szakadás. Ezek egy része hideg borogatással, gyulladás- és fájdalomcsillapító kenőcsökkel jól kezelhető. Ritkábban orvosi beavatkozásra, gipszelésre, műtetre lehet szükség. Az izom- és ízületi fájdalmak kezelésére a legegyszerűbben a tapasztok használhatóak. Többségük méretre vágható, a fájdalmas területen rögzíthető, ahol több órán át fájdalom- és gyulladáscsökkentő hatást fejtenek ki. A helyi kezelés kiegészíthető szájon át bevehető készítménnyel. A fájdalom enyhítésére leggyakrabban nem-szteroid gyulladáscsökkentőket ajánlunk. Ezeknek hármass hatásuk van: fájdalom-, gyulladás- és lázcsillapító. A különbség közöttük, hogy

egyiknek kifejezettebb a láz-, másoknak a gyulladáscsökkentő, harmadiknak a fájdalomcsillapító hatása. Közös tulajdonságuk, hogy hosszú ideig, rendszeresen alkalmazva gyomor-bélrendszeri nyálkahártyakárosodást okoznak. Többségük vény nélkül kapható. Súlyosabb esetek gyógyítására szteroid tartalmú gyulladáscsökkentőket ír fel az orvos. Ezek kiváló szerek, de súlyos mellékhatásuk lehet, ezért orvosi felügyeletet igényelnek és receptkötelesek.

Sok esetben a borogatás és pihentetés a megfelelő terápia. Borogatáshoz alkalmas szereket ajánlanak a szakemberek a patikában, illetve géllal töltött tasakokat, melyek hűtőszekrényben hűthetők vagy meleg vízben felmelegíthetők, és hideg vagy meleg borogatásként alkalmazhatók.

Az őszi időjárás-változások a krónikus ízületi bántalmaknak sem kedveznek, a reumatológiai panaszok is felerősödhetnek. Aki tudja, hogy ősszel rosszabbodnak az ízületi problémái, készüljön fel rá! Ha elkerülhető a szenvedés, tegyünk róla!

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógygyógyász

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



**Ne mondjon le Ön sem
a mindennapi mozgás
örömről!**

proenzi 3+

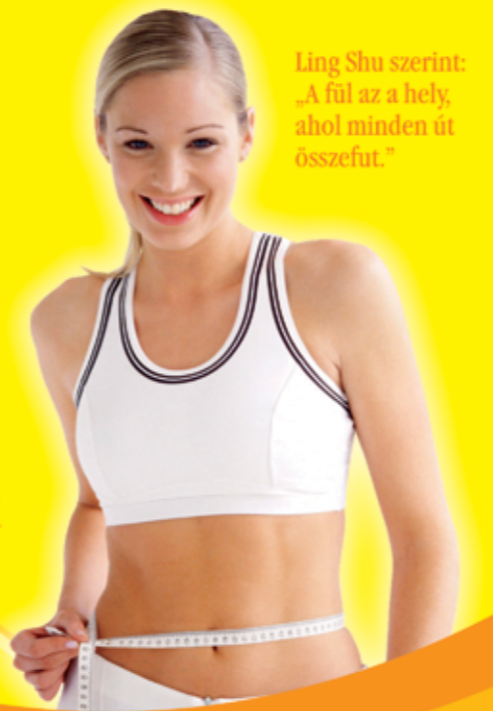
Rendszeres használatával az új, továbbfejlesztett Proenzi3+ összetevői – glukozamin, kondroitin-szulfát, mangán, Boswellia és C-vitamin – hozzájárulnak a porc képződéshez, és segítik megőrizni az ízületek mozgékonyaságát. Proenzi3+, az egészséges ízületekért!

A Proenzi3+ tabletta egyedülálló hatóanyag-összetétele révén speciális felkészülést jelent az Ön ízületeinek. A glukozamin és a kondroitin-szulfát szerkezeti összetevői kedvezően hatnak az ízületi porcokra, ezek mellett a mangán és a C-vitamin is hozzájárul a mozgásszervek egészségéhez. A boswellin-sav az indiai tömjénfa kérgéből származó gyulladáscsökkentő hatású kivonat, amely védelmet nyújt az ízületek számára, legyen szó akár könyök-, csípő-, végtag- vagy háti ízületekről.

ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

MERJEN FOGYNI a füle segítségével!

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



EGYSZERŰ,
TUDOMÁNYOS ÉS
TARTÓSAN HATÉKONY
MÓDSZER.



RENDELJE MEG!
9 990 Ft
+ postaköltség

Ha mindent megpróbált, és sosem sikerült lefogynia vagy alakját megőriznie, ne adja fel a reményt... Tegyen még egy, talán utolsó próbát! Ehhez nincs szüksége erős akaratra, sem szigorú diétára vagy erőt próbáló gyakorlatra. Ez lesz az utolsó harca, hogy megszabaduljon fölös kilóitól és ezáltal újra meglegye jó közérzetét és életörömét!

ORIMAG – A tű nélküli akupunktúra hatalma!

Ez a módszer a fülkagylón található reflexpontok stimulálásával éri el hatását. A fülkagylón a test minden pontjának megtalálható a megfelelője, mely jó egészség esetén nyomásra nem érzékeny, csak beteg szerv esetén.

1951-ben NOGIER professzor, lyoni orvos elsőként végezte el a fül pontjainak feltérképezését, ez derített fényt a fül és az emberi test különböző területeinek kapcsolatára. A fület egy fejjel lefelé elhelyezkedő magzat képéhez hasonlította és felfedezte, hogy a fülkagyló az egész testnek megfeleltethető.

Az Egészségügyi Világszervezet 1990-től elismeri és értékeli a tű nélküli akupunktúrát.



ORIMAG a lapos hasért!

A belek renyhése, a puffadás gyakran napközben fordul elő, általában étkezés után. Ez a jelenség a nőket jobban érinti. Alakjuk hirtelen változik meg úgy, hogy nem súlyt szednek fel, hanem a kerületük növekszik meg erősen. Hason a felfúvódásokra, és ha a hasa már nem puffadt, úgy fog tűnni, mintha már leadott volna több kilót.

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

Az Orimag belső felén 8 kis rozsdamentes acélgolyó található, melyek enyhe nyomást gyakorolnak az összes hízásért felelős pontra.

Az Orimag felszabadítja az energiát és stimulálja belső szerveit. Tulajdonképpen modern életmódunk az oka annak (kevés mozgás, stressz, rossz táplálkozás), hogy a természetes kiválasztó és méregtelenítő folyamatok nem működnek megfelelően, és nem tudják betölteni szerepüket. Ennek következménye a súlyfelesleg, a fáradékonyság, rossz emésztés, „felfújt has”.

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

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

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

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

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

Vásárlói vélemények:

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

„Tájékoztatom közlöm, hogy igen meg vagyok elégedve a termékkel, sőt kiterjedt rokonságunkban is sokan rendeltek. Az unokám 20 kg-ot fogyott az ORIMAG alkalmazása óta.” (Sz. Jánosné)

„Amikor a fülembe helyezem a kis „szerkezetet”, már a nyomásból érzem, hogy melyik belső szervem működése nem optimális. Ahogy elkezdem a masszírozást, érzem annak hatását belső szerveimben (bél, gyomor). Ülő munkát végzek, így annak mellékhatásait is érzem. Az ORIMAG használata után 10-15 perc és elmúlik a puffadás, nem kell rá gyógyszert szednem, nem kell hashajtó, az emésztésem is intenzívebb.” (R.O. KOMLÓ)

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT!

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



NaturSystem Kft. 2025 Visegrád, Pf. 52
Tel: 06 30 525 5150, 06 26 397 175
www.natursystem.hu

Gyermekkor: Okosító omega-3 zsírsavak

Könnyebben tanulnak és gyorsabban fejlődnek értelmi képességeik az omega-3 zsírsavakat szedő gyerekeknek. A legújabb kutatások szerint az omega-3-bevitel hatására javult a gyermekek figyelme, koncentráció képessége és memóriája, valamint jobb lett felfogó képességük.

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

T. G.: Mik az omega-3 zsírsavak?

V. P.: Az omega-3 zsírsavak táplálkozásunk létfontosságú elemei. Legfőbb forrásuk a tengeri hal, melyből heti 200-300 g-ot ajánlott megenni. Ezzel szemben Magyarországon az átlagfogyasztás csupán ennek egynegyede!

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

V. P.: Az omega-3 zsírsavak egyik legfontosabb hatása, hogy javítják a gondolkodásért és az értelmi képességekért felelős agyterületek működését. Több fajtájuk van, az egyik legfontosabb a DHA, mivel ez teszi ki az emberi agy kb. 30%-át. Ez a zsírsav alapvető szerepet játszik azokban az agyi folyamatokban, amin az intelligencia és az értelmi képességek alapulnak.

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

V. P.: Az omega-3 nem csodaszert, nem tud Nobel-díjat faragni senkiből, de segítséget nyújthat ahhoz, hogy a gyerekek értelmi képességei jobban fejlődjenek. Egy vizsgálat például kimutatta, hogy azoknak a gyerekeknek, akiknek étrendjét megfelelő mennyiségű omega-3-mal egészítették ki, jobb lett a problémamegoldó és koncentráció képessége, valamint gyorsabb lett a felfogása. Egy másik, 8-9 évesek körében végzett kutatás azt mutatta, hogy a rendszeresen omega-3-hoz jutó gyermekek 81%-a jobban olvasott, 67%-a jobban írt, 74%-a pedig jobb eredményeket ért el matematikából. A kutatók szerint a pozitív változások hátterében a koncentráció képesség javulása

áll. Ez különösen fontos lehet azoknál a gyerekeknél, akik szétszórtak, és nehezen tudnak figyelni a feladatokra.

T. G.: Mik a hazai tapasztalatok az omega-3 zsírsavakkal?

V. P.: Nagyon sok pozitív visszajelzést kapok szülőktől és tanároktól egyaránt. Legutóbb egy anyuka mesélte, hogy amióta a kisfia omega-3-at szed, iskolai teljesítménye látványosan javult: a korábbi 50-60%-os matematikafelmérők helyett pár hónap elteltével 90%-os eredményt ért el. A változásra az osztályfőnök is felfigyelt, és a gyereket magasabb szintű csoportba helyezték.

T. G.: Milyen formában adják a gyerekeknek az omega-3-at?

V. P.: Léteznek olyan ízesített, kifejezetten jóízű omega-3 készítmények, amit a gyerekek örömmel szednek. 3 és 9 éves unokám például minden reggel kéri szüleitől – ahogy ők nevezik – az „okosító vitamint”.



SPONSORÁLT CIKK

Tégy az egészségért, tegyünk a közösségért!

A sikeres tavaszi program folytatásaként ősszel újabb jótékony-sági akcióval összekötött országos szűrőprogramot indított a Richter Gedeon. A hazai gyógyszerég kezdeményezése arra biztatja az embereket, hogy minél többen tegyenek egy-egy lépést saját egészségük megőrzése érdekében.

Veszprémben, Szekszárdon és Kecskeméten a Richter Egészségváros Program látogatói ingyenes szűrővizsgálatokat (prosztatata-, csonttritkulás-, bőrgyógyászati szűrés, koleszterinszint- és vérnyomásmérést) vehettek igénybe, egészségügyi tanácsadásokon vehettek részt, csonttritkulás, Alzheimer-kór, gyomorfájdalmak, onkológiai, nőgyógyászati és kardiológiai témában felmerülő kérdéseikre kaphattak választ, dietetikus és gyógytornász is rendelkezésükre állt egész nap.

A Richter Egészségváros szűrésein részt vevők egészségügyi adatai – hasonlóan az országos átlaghoz – figyelmeztető képet adnak: nagyjából minden negyedik embernél mértek a normálistól eltérő eredményeket. De az emberek hozzáállása reményre ad okot: egyre többen

értik meg, hogy felelősek a saját egészségükért, és érdemes komolyan venni a kiszűrt magas vérnyomást, az emelkedett vércukor- és koleszterinértékeket, az aprónak tűnő, de további orvosi vizsgálatot igénylő rendellenességeket.

A Richter Egészségváros Program célja, hogy mindenki egyszerre tehesen valamit önmaga egészségéért és városa egészségügyének fejlesztéséért. A Richter ennek érdekében minden városban 2 000 000 forint adományt ajánlott fel a helyi egészségügyi intézmény számára, melyet minden látogató részvételével és a helyszínen elvégzett szűrővizsgálatokért, illetve a meghallgatott előadásokért kapott adománypontok alapján kiszámított forinatokkal növelhetett.

Az esemény védnöke Rudolf Péter, aki a rendezvények helyszínén személyes példával biztatott az egészséges életmódra, az egészségügyi magatartásra.

További információk: a www.egeszsegvaros.hu honlapon.

K. É. ■



PET/CT csúcstechnológia a daganatos betegségek vizsgálatában

A rákos betegségek elleni eredményes küzdelem alapja a pontos és korai diagnózis. A PET/CT eljárás segítségével ma akár már a néhány milliméteres daganatok is megjeleníthetők, így a kezelés időben megkezdhető.



A CT ma már közzismert és elterjedt vizsgálat, melynek segítségével felismerhetők a szervek kóros anatómiai és szerkezetbeli elváltozásai. A PET (pozitron emissziós tomográfia) segítségével megjeleníthetővé válik a vizsgált szövetek anyagcsereje is. A daganatos betegségekben az anyagcsere megváltozása megelőzi a szerkezetbeli elváltozások kialakulását, ennek köszönhető, hogy a rosszindulatú elváltozások jóval hamarabb felismerhetők és lokalizálhatók az egész testben, mint hagyományos (ultrahang, CT, vagy MR) vizsgálatokkal.



Mire képes a PET/CT vizsgálat?

Segítségével a daganatok már korai stádiumban felismerhetők, amikor azok esetleg még panaszt nem okoznak. Mivel minden esetben teljes test vizsgálat történik, így nem csak egy testtájékról ad felvilágosítást, mint a legtöbb képalkotó módszer. Az áttétek helyének pontos meghatározására kiválóan alkalmas. Ezen információk birtokában akár a beteg kezelési stratégiája is módosulhat. Kiújuló daganatok felismerésére a PET/CT a legmegbízhatóbbnak tartott eljárás.



A daganatos betegek kezelésénél a terápia hatékonysága is mérhető az eljárással, de természetesen ebben az esetben a kezelés megkezdése előtt és után is kell PET/CT vizsgálatot alkalmazni, hogy az eredmény összehasonlítható legyen a kiindulási állapottal.

Hogy zajlik az eljárás?

A páciens a megérkezés után egy orvosi konzultációt követően kapja meg a nyomjelző anyagot egy vénás injekció formájában. Ezután kb. 1 óras várakozás következik, amíg ez az anyag eloszlik a szervezetben. A vizsgálat a PET/CT berendezésben kb. 15-20 percig tart, amely zajtalan. A vizsgálat végeztével a páciens távozhat és folytathatja a napi megszokott tevékenységét. A leleteket 3 munkanap alatt készítjük el, papír és CD formában bocsátjuk a páciensek rendelkezésére.



1117 Budapest, Hunyadi J. út 9.
Info vonal: 36-1-505-8888
E-mail: info@pet.hu
www.pet.hu

GERODERM krém



Felfekvést megelőző,
a beteg bőrt regeneráló krém

Elsősorban idős korú, otthon vagy intézetben ápoltak számára kifejlesztett készítmény. Természetes összetevőinek köszönhetően víztaszító, megnyugtató a beteg bőrfelületet és ápoló hatású.

Kapható a gyógyszertárakban
és gyógynövény-szaküzletekben!

Gyártja és forgalmazza: Medi Line
1139 Budapest, Csizma u. 4. • Tel.: 239-1828 • www.mediline.hu



Gyógyhír
KLINIKA Az orvos válaszol

Az iskolai stressz csökkentése szelíd gyógymódokkal

Gyerekeknél gyakori probléma a tanulási nehézség, aminek számos oka lehet, például hiányos motiváció, koncentrációs nehézségek, önértékelési zavarok.

A Bach-virágterápia szerint a rendelleneségeket, a betegségeket a test, a lélek és a szellem közötti egyensúly felborulása okozza. A Bach-virágok a negatív érzelmeket pozitívvá alakítják át.

Valamennyi tanulási nehézség esetén az összeállított keverék tartalmazzon gesztenyerügyeszcenciát!

Kiegészítőként még keverhetünk bele, ha a gyerekek:

- figyelme könnyen elkalandozik: *apróbojtorjánt*
- álmodozó és figyelmetlen: *iszalagot*
- hajlamos a felületességre: *nebánsvirágot*
- elfordul, hogy a jót rosszra cseréli ki: *kékgyökeret*
- hirtelenkedő és labilis: *szikárkát*
- hiányzik a motivációja: *vadrózsát*

A Bach-terápiához sokban hasonló a homeopátia, melyet a tünetekhez hasonló hatást kiváltó növényi, ásványi és állati alapanyagok homeopátiásan hígított formáiból készített gyógyszerekkel végeznek. A megfelelő szer kiválasztása a homeopátiában képzett orvos feladata! Néhány példa a sok homeopátiás gyógyszer közül:

- **Barium carbonicum:** testileg-lelkileg és szellemileg is lassabban fejlődő, félszeg, komplexusokkal teli gyerekeknek ajánlható, akiknek jellemzője, hogy kerülnek a társaságot, idegenek közelében rosszul érzik magukat. Gyanakvók, bizalmatlanok, lassúbb a gondolkodásuk, nehezen tanulnak, lassabban fognak fel bármit, hamar kimerülnek a szellemi megterheléstől.
- **Argentum nitricum:** bizonytalanok, állandóan sikertelenségtől és kudartól tartó, labilis hangulatú gyerekek és felnőttek szere. Folyton kapkodnak, sietnek, attól tartanak, hogy nem tudják időre elkészíteni a feladatukat, nem tud-

nak megfelelni. Már reggel szorongva kelnek, éjjel nyugtalanul dobálják magukat az ágyban. Egyedül félnek, társaságra vágnak. Lassabban fogják fel a tanulnivalókat, hamar és könnyen felejtenek, nehezen találják a szavakat. Vizsgadrukkjuk igen erős. Lustaságra is hajlanak, bár inkább túlérzékenyek minden zajra, külső hatásra, könnyen elsíriják magukat, és néha apatikusává válnak.

– **Ferrum metallicum:** rendkívül érzékeny, szélszélyes, néha vidám és kedves, máskor hisztis, diktatórikus, dühös, veszekedős típus szere, aki nem szeret emberek közé menni, kerül a mások tekintetét, fél a nyilvános szerepléstől, szorong minden apróság miatt. Rendkívül lelkiismeretes, mert tart a kudartól. Hamar kimerül, emiatt nem szereti a szellemi megterhelést, lassan tanul, nehezebben fogja fel az olvasottakat-mondottakat. Fél a hidakon, folyók felett, ilyenkor és más szorongásos helyzetekben hevesen ver a szíve, fél a haláltól.

– **Acidum phosphoricum:** a szellemi kimerültség, túlhajtottság szere. Elsősorban vizsgaidőszakban túlterhelt, szellemileg kifáradt személyeknek ajánljuk. Alvászavarral küszködik, éjjel álmában beszél, sóhajtozik, vergődik. Kimerült, apatikus, csak tömönatokban vagy 1-2 szóval válaszol a kérdésekre. Nehezen koncentrálnak, állandóan elkalandozik a figyelme. Rossz a memóriája, nem találja a szavakat, nem jut eszébe, amit mondani akart. Bágyadt, kábult.

Vannak gyógynövények is, melyeket alkalmazhatunk a stressz kezelésére, mint a citromfű, szurokfű, orbáncfű. Ezekből készíthetünk teát, de vannak kereskedelmi forgalomban tabletták is e növényekből. Kerüljük az alkoholos kivonatokat gyerekeknél!

A kineziológia egy a gyógytorna, a pszichoterápia és a keleti orvoslás közötti hatékony gyógymód. A jól képzett kineziológus hatékonyan és gyorsan képes bizonyos stresszt fokozó belső tényezőket oldani, csökkenteni.

Dr. Tamasi József
belgyógyász szakorvos

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



Multi-tabs® Omega-3 Kid



Az okosabb
gyerekekért!

✓ a figyelem fokozására

✓ a koncentráció
képesség javítására

✓ nagyon finom, elrágatható
kapszula

2 éves
kortól

Ajánlott ára:
2100 Ft / 30 db



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

Szépüljünk természetesen!

Az egészségünkre, környezetünkre való fokozottabb odafigyelés a kozmetikai termékek vásárlásánál is meghatározó: egyre többen tudatosan keresik a natúr- és biokozmetikumokat. Ezek a készítmények ugyanis alig vagy egyáltalán nem tartalmaznak olyan mesterséges adalékanyagokat, mint szintetikus társaik.

Bőrünket, szervezetünk egészét nap mint nap tömérdek károsító hatás éri. A tisztálkodáshoz, testápoláshoz használt vegyi anyagok csökkentésével megelőzhetjük, hogy a bőrön át felszívódva elraktározódjanak, felhalmozódjanak szervezetünkben a nemkívánatos, ártalmas kemikáliák.

Mitől natúr?

Ha egy kozmetikai terméket látjuk, hogy natúr, öko vagy bio, hajlamosak vagyunk feltétel nélkül elfogadni, anélkül hogy alaposan elolvassuk az összetételét. Sajnos vannak cégek, amelyek visszaélnak ezzel, és ha a készítményüknek csak néhány százaléka natúr alapanyag, már natúrterméknek nevezik.

– Szakmai szempontból natúrkozmetikumnak csak azok a termékek nevezhetők, amelyeket hivatalos intézet azzá minősít – fejt ki Borbíró Gertrud vegyész, egy natúrkozmetikumokat gyártó cég vezetője. – Ma világszerte jogszabályok sokasága írja elő, hogy egy natúrkozmetikum előállításánál milyen követelményeknek kell megfelelni. Például a termék fejlesztése során nem szabad állatkísérleteket végezni, kizárja bizonyos állati eredetű nyersanyagok (kollagén, zsír), illetve a kőolajszármazékok felhasználását, a szilikon, a paraffin, a szintetikus illat- és színezékek, emulgeáló- és tartósítószer alkalmazását. A tartósítószerrel kapcsolatban igen szigorú szabályoknak kell megfelelni: a natúrkozmetikum vagy nem tartalmazhat tartósítószer, vagy ha igen, annak mikrobiológiailag lebomló

tartósítószernek kell lennie. De nemcsak magának a terméknek, hanem az előállító üzemnek is meg kell felelnie bizonyos előírásoknak. Nem használhatnak fel géntechnológiával készített alapanyagokat, emellett természetkímélő technológiákat kell alkalmazniuk a gyártás és a csomagolás során.

A gyógyszerári termékekről sokunknak a megbízhatóság, tisztaság jut eszünkbe, pedig ezek a készítmények nem tartoznak a natúrkatagóriába, akárcsak a luxuskozmetikumok sem.

– Számos kitűnő minőségű termék van forgalomban, amelyek bizonyítottan jótékony hatásúak, de összetevőiknél fogva nem natúrkozmetikumok – mondja Borbíró Gertrud.

Sokan azért keresik a natúrkozmetikumokat, mert bőrükön a szintetikus ápolószerek allergiás reakciót váltanak ki. De ezt a hatást a natúrkozmetikumok esetében sem lehet kizárni, például a méhpempő tartalmazhat olyan polleneket, enzimeket, amelyek allergizálnak, vagy ha valaki egy bizonyos növényi összetevőre allergiás, legyen az 100 százalékban bio, bőre érzékeli fogja a jelenlétét.

A sminkre is figyeljünk

A szépségtermékek megválasztásánál is fontos a körütekintés, mert nem mindegy, mit kenünk a bőrünkre. Napjainkban egyre népszerűbbek az ásványi dekorkozmetikumok, ugyanis nem tartalmaznak organikus összetevőt, ezért nem igényelnek tartósítást.

Testünket nemcsak belülről, egészségesen táplálkozva kell védenünk, hanem kívülről is: tudatos vásárlóként fordítsunk nagyobb gondot a bőrápolók kiválasztására. Fontos, hogy egy termék megvásárlása előtt elolvassuk a tájékoztatót, amelyen az összetevők mennyiségileg csökkenő sorrendben, nemzetközi jegyzéknek megfelelően szerepelnek. Noha a



legtöbb összetevő idegenül hangzik számunkra, a gyógynövények nevei ismerősen csenghetnek. Ám ha túl sok szintetikus vegyi anyagot találunk a tájékoztatóban, inkább mondjunk le a vásárlásról. Bőrünk, egészségünk védelméért akkor teszünk a legtöbbet, ha a természetből nyert, kemikáliától mentes ápolószereket használunk.

VAJDA ANGÉLA ■

Ellenőrzött minőség

Nálunk is kaphatók a németországi BDIH (Német Gyógyászati, Reformáru és Testápolószerek Gyártóinak Ipari és Kereskedelmi Szövetsége) tanúsítványával ellátott, ellenőrzött minőségű natúrkozmetikumok, mint az Alverde, Anne Lind, Dr. Hauschka, Fitne, Lavera, Logona, Primavera, Sante, Terra Naturi, Weleda. A legtöbb drogériában, bio- és gyógynövényszaküzletben megtalálhatók, érdemes keresni őket.

Nincs többé narancsbőr!

THERMO BODY

Petyhüdt, fellazult bőrterületek, narancsbőr kezelésére, illetve terhességi csíkok és cellulit enyhítésére javasoljuk. Bőrpír jelentkezése mellett fokozza a keringést, feltölti a pangó szöveti részeket vérrrel. A véráram növekedésével meggyorsítja a salakanyag ürítését, fokozza az anyagcserét és egyben elégeti a felesleges zsírtartalmat. Rendszeres kezelés mellett szemmel látható a bőrfeszítő, karcosító hatása. Tíz éve bizonyítja a professzionális testkozmetikumokban.

5920 Ft
2405 Ft

Gyártó: ProtolAB Kft. 2030 Érd, Pf. 139. Tel: (23) 367-188 Fax: (23) 362-890 www.protolab.hu
Mintaüzem: 1023 Bp. Kékgolyó u. 12. Tel: (1) 375-5299 E-mail: protolab@vivamail.hu

MI A CSODA!?

A magyar piacon is megjelent az utóbbi évek egyik kozmetikai revelációja, a spanyol **Armonia** csoport **Helix Aspersa** termékcsaládja, a **Csigacsoda**. Az ökokozmetikában fordulópontot jelentő bőrápolószerek újdonsága abban áll, hogy egy feledésbe merült ősi természetgyógyászati alapanyagot – a csiganyálkát – a korszerű bőrápolás szolgálatába állították.

Valamikor faluhelyen szemölcsök eltüntetésére, hegek-sebek gyógyítására használták az éti csiga nyálkáját. Időközben kiderült, hogy egyéb bőr(szépítési) célokra is szolgál. A **Helix Aspersa** alapanyagát egy speciális technika segítségével nyerik ki, melynek során az állatnak nem esik bántódása.

A kollagénben, elasztinban és allantoinban rendkívül gazdag csiganyálka eredendően is különleges sejtépítő tulajdonsággal, bőrregeneráló és hidratáló képességgel rendelkezik, de – amint azt független klinikai vizsgálatok is alátámasztják

– aloe vera-, illetve gayubakivonattal kombinálva megszorozódik hidratáló és bőrtápláló hatása, feltölti a ráncokat és csökkenti a pigmentfoltokat. Mivel parabénmentes készítményről van szó, a legérzékenyebb bőrt sem irritálja.

Az Armonia kozmetikumok legnagyobb sztárja, az **Armonia Natural** márka legkeresettebb termékcsaládja négy bőrápolószerral mutatkozik be a magyar közönségnek: arcszérum, arckrém, kézkrém és testápoló. A csoport másik igen sikeres márkája a hazánkban hamarosan szintén megjelenő **Armoniobio**, mely Ecocert minősítéssel rendelkező biokozmetikumokat forgalmaz.

Hatékonyasága, exkluzív megjelenése és presztízse révén a **Csigacsoda** parfüm- és bőrgeneráló tulajdonságainak hangsúlyozására, a kiemelt patikákban és bioboltokban kerül forgalmazásra. A **Csigacsoda** Európa több országában rendkívül kedvelt a bőrük állapotára valóban igényes, 25 év feletti nők körében. Nem csoda.

Forgalmazza:
Naturelle Kozmetikai Kft. • 1111 Budapest, Szent Gellért tér 3. III. 3. • Tel./fax: +36 1 279 1567
info@naturellekozmetika.hu • www.naturellekozmetika.hu

Revalid®. Mert a szépséghez érteni kell!

A hajápolás új távlatai: haj- és fejbőrápolás egyszerre!

A hajápolód legyen kellemes? A hajápolód legyen egészséges? Nem kell választanod: itt a **Revalid**! A megújult **Revalid** sampon és hajkondicionáló új távlatokat nyitnak a hajápolásban! Minőségi összetevőkkel – búzafehérjével, aminosavakkal és B5 vitaminnal – étellel telítik, vastagabbá, fényesebbé teszik és védik hajszálaidat, ápolják, nyugtatják és kényeztetik fejbőrödöt egyszerre!

Megújult összetétel!

ROSSMANN Revalid® Superbrands TEVA

www.revalid.hu

LEGYEN ÉLES A LÁTÁSA!



A szem egészségének, az éleslátás megőrzésének titka: a szem vitaminjainak, nyomelemeinek és a luteinnek a mindennapi pótlása.

A makula az éleslátás helye a szemben. A szemet ért káros sugarak (ultraibolya fény, képernyők), valamint a szervezet saját antioxidáns védekező rendszerének a korosodással járó évről évre történő gyengülése fokozzák a makula időskori degenerációját, szürke- és zöldhályog, szemszárazság és a diabéteszes retinopátia kialakulását. Látásvesztéshez vezet az is, hogy a hajszálerek elöregednek, illetve az újonnan képződött hajszálerek fala túl gyenge, megrepedhet, és a makulában vérrögök keletkeznek.

A makula védelmére

A makula természetes védőanyaga a lutein, melyet a szervezet nem tud előállítani, hiánya fokozódó látásromlást eredményez. A luteinszükséglet kielégítésére naponta jelentős mennyiségű zöld növényt (pl. spenótot) kellene fogyasztanunk. Kiegészítésként, pótlásra a **BILUTIN** étrend-kiegészítő fogyasztása javasolt. A lutein étrend-kiegészítővel végzett vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy elegendő mennyiségű lutein késleltetheti a szem öregedési folyamatát, és segít a makula egészségének időskori megőrzésében.

Feketeáfonya az éleslátásért

Régi tapasztalat, hogy a magas hegyek lakói, akik sok feketeáfonya-bogyót fogyasztanak, még idős korukban is éles látással rendelkeznek. Vizsgálatok szerint napi 120-240 mg 25% antocianin tartalmú feketeáfonya-kivonat segít

megőrizni a szemlencse tisztaságát. Antioxidáns hatóanyagai erősítik a szem tápláló hajszálereket, óvják épségüket, fokozzák a szem vérkeringését, energiaellátottságát. Bizonyítást nyert, hogy a feketeáfonya antocianinja gyorsítja a szem fényre reverzibilisen módosuló rodopszinjainak visszaalakulását, és ezáltal a szem hamarabb kész a következő kép fogadására, felismerésére. Gyakran ajánlják ma a **BILUTIN** sokat olvasóknak, számítógépen dolgozóknak, valamint éjszakai autózóknak a látásélesség fokozására.

A BILUTIN természetes hatóanyagai, vitaminjai, nyomelemei segítik az éleslátást.

Szemünk világa

Legfontosabb érzékszervünk a szemünk, hiszen a látás szolgáltatja a legtöbb információt a környezetünkről. Szemünk világának megóvása egyre inkább rajtunk múlik, augusztus óta ugyanis a hat dioptria alatti szemüveg-, illetve kontaktlencséhez semmiféle támogatást nem ad az egészségbiztosító. Becslések szerint ez a rendelet a szemüvegesek kilencven százalékát érintheti.

A szemorvosok és az optikusok attól tartanak, hogy az emberek ezután inkább a szupermarketekben, benzinkutaknál készen kapható, olcsóbb szemüvegek közül válogatnak, ahelyett hogy elmennének látásvizsgálatra. Pedig ezek a páspaszemek azt a célt szolgálják, hogy átmenetileg segítsék azt, aki otthon felejtette a szemére szabott szemüvegét.

Tényleg olcsóbb?

A dömpingárúként értékesített, kész szemüvegeken feltüntetett dioptria nem mindig felel meg a valóságnak, ráadásul a lencsék fókusza csak ritkán esik egybe a pupilla tényleges helyzetével, a két szem távolságával. Sőt, a két szem fénytörési hibája gyakran eltérő: ha az egyik szemet fél dioptriával erősebb lencsével kellene korrigálni, ezt a kész szemüveg nem képes teljesíteni. A nem megfelelő szemüveg viselésének következménye fejfájás, a szem korai kifáradása mellett akár látásromlás is lehet. Így az olcsó portékáért végső soron nagy árat fizethetünk.

Amikor optikusnál új szemüveget rendelünk, a számla összegének legnagyobb részét a keret ára teszi ki. Érdemes figyelni a különféle akciókat, hiszen olykor olcsóbb keretek közül válogathatunk, más esetben a lencsére kaphatunk kedvezményt, így jelentős ár-engedménnyel vásárolhatjuk meg a szaküzletekben a szemünknek legjobb segédeszközöt.

Mit néz a szemorvos?

Bár leggyakrabban fénytörési hibával keressük fel a szemorvost, a szűrővizsgálat egyéb egészségügyi problémákra is fényt deríthet. A látásélesség ellenőrzése mellett sor kerülhet a szemfenék vizsgálatára. A szem belsejében látható erek ugyanis a testünket behálózó vénák, artériák állapotáról árulkodnak. Felismerhető például a cukorbetegség látását fenyegető érelváltozás, a vaksággal fenyegető retinopátia, kiszűrhető a kezdődő idős kori makuladegeneráció (AMD) vagy a szemlencsén jelentkező homály, amely szürkehályog fejlődésére utal, a szemnyomásmérés pedig felhívhatja a figyelmet a kezdődő zöldhályogra. Mivel ezek a betegségek a korai stádiumban nem okoznak látványos tüneteket, fontos, hogy idejében felfedezzék, mert némelyik maradéktalanul gyógyítható, mások esetleg vaksággal fenyegetnek, de azonnali kezeléssel lassítható a betegség kifejlődése, és a látás képessége megőrizhető.

A vakság egyik fő oka

Magyarországon a látás elvesztésének egyik fő oka az idős kori makuladegeneráció (AMD). Minden negyedik ember emiatt lesz vak. Az éleslátás helyén, a makulán keletkeznek olyan elváltozások, amelyek miatt a látómező közepén egy sötét folt jelenik meg: a beteg pont azt nem látja, amire néz. Lehetségné válik az

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 tízezer választották klinikánkat elégedett ismerősük ajánlása alapján.



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

Várja Önt klinikánkon a korszerű technika és figyelmes gondoskodás!



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

Antioxidánsok, vitaminok, nyomelemek

A szem egészségének megőrzésében jelentős szerep jut bizonyos vitaminoknak, különösen az antioxidáns hatású C- és E-vitaminoknak, a karotinoidok csoportjába tartozó luteinnek, zeaxantinnek, továbbá a nyomelemek közül a cinknek és a szelénnek. Hagyományosan látásjavító tulajdonságúnak tartottak egyes élelmiszereket, mint a sárgarépat, a brokkolit, a feketeáfonyát, a paradicsomot, általában az erősen sárga, vörös és zöld növényeket. Nem véletlenül. A kutatások ugyanis azt igazolták, hogy ezekben a zöldségfélékben jelentős mennyiségben található a szem ereit és az éleslátásért felelős sárgafolt (makula) épségét védő anyagok. Első hallásra furcsának tűnhet, de a rendszeres mozgás ugyancsak segít megőrizni látásunk épségét.

OcuVite® ajándék program

Gyűjtsd össze a bónusz pontokat a bónusz kártyára. Ha mind a hat megvan, küldje be irodánkba a kitöltött kártyát a felragasztott matricákkal, és mi küldünk cserébe egy 30 tablettát tartalmazó OcuVite® LUTEIN forte dobozt ajándékba.

Az OcuVite® LUTEIN forte tabletták vitaminokat, ásványi anyagokat és karotinoidokat tartalmazó étrend-kiegészítő.

Összetevők tablettánként: lutein 6 mg; zeaxantin 0,5 mg; C-vitamin 60 mg; E-vitamin 8,8 mg; cink 5 mg; szelén 20 µg; Segédanyagok: töltőszereként cellulóz, C-vitamin, szelén, póliszorbát, hidroxipropil-metil-cellulóz, szilícium-dioxid, E-vitamin, lutein és zeaxantin tartalmú Tagetes erecta-kivonat, sztearinsav, nátrium-sztearát, orange yellow 5, pontecor 4R, vas-oxid és hidroxid, cink-oxid, keményítő, szoparaloxszereként szilícium-dioxid és zink-oxid, magnézium-oxid, cukor, bevénőszereként talkum, hidroxipropil-cellulóz, zsírsavak és glicerin, jászolított náci bevitel: Naponta 1 tablettát vegyen be, étkezés közben. A jászolított náci bevitelt csak az orvos javaslatára szabad felhívni. Gluten-mentes, cöliakiaknak is adható. Széves cukrot tartalmaz, laktóz-mentes, cukorbetegnek is szedhető. Allergiainformáció: Gyermekektől elzárva tartandó! Száraz, hűvös helyen tartandó. www.ocuvite.hu

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

A táplálékkiegészítőket nem szabad a kiegyensúlyozott, változatos étrend és az egészséges életmód helyettesítésére alkalmazni. Az akció 2009. január 1-jétől 2010. december 31-ig tart.

*Védegyesített név ocuvite090902

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

LUTAMIN®

Lutein-, vitamin- és ásványianyag-tartalmú étrend-kiegészítő a szem egészségének megőrzésére

A LUTAMIN étrend-kiegészítő kapszula a legújabb kutatási eredmények alapján került kifejlesztésre.

A LUTAMIN étrend-kiegészítő kapszula vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és karotinoidokat (luteint és zeaxantint) tartalmaz.

A szervezetet nap mint nap olyan káros környezeti hatások érik, mint a **stressz, a dohányzás, a nem kiegyensúlyozott táplálkozás, az alkoholfogyasztás, a környezetszennyezés, az UV sugárzás.** Ezen ártalmak következtében szabad gyökök képződnek, melyek károsítják a szervezet sejtjeit. Látásunkat különösen az UV sugárzás és a magas energájú kék fény veszélyeztetik, amelyek elsősorban a szemlencsét és a retinát károsítják.

A retina színes éleslátásért felelős receptorai, az úgynevezett csapocskák a szem sárgafoltjában találhatók. A kb. 2 mm átmérőjű sárgafoltban a legmagasabb szervezetünk karotinoidkoncentrációja. A karotinoidok, a lutein, a zeaxantin, az E- és C-vitamin, bizonyos ásványi anyagok és nyomelemek védik a retinát, elősegítik a fénysugarak hatására képződő szabad gyökök semlegesítését. Az életkor előrehaladtával a szervezet védekező-képessége gyengül, a szem öregedésével romlik a látás. A vitaminok, ásványi anyagok, de különösen a lutein és a zeaxantin segít megelőzni a látásromlást eredményező öregedési folyamatokat.



olvasás, az arcfelismerés, a tájékozódás. Ezért aki azt észleli, hogy egy folt jelenik meg mindig ott, ahova néz, a nyomtatott betűsorok hullámzanak, vagy a csempék négyzetécsa eltorzul, forduljon szemorvoshoz, mert kezelés nélkül hat hónap alatt drámaian megromolhat a látása

A makuladegenerációnak két alapvető formája ismert. A száraz forma a látóhártya sorvadásos jeleit mutatja, a látásromlás folyamata lassabb, mint a nedves forma esetén. A betegek 90 százalékát érinti, a bekövetkező vakság 10 százalékáért felelős. Az úgynevezett nedves formában kóros érburjánzás jelenik meg a látóhártya alatt, vérzések és vízenyő alakul ki, általában hegesedést és gyors látásromlást okoz. A vakság 90 százalékáért felelős.

Kezeléssel a folyamat előrehaladását lehet lassítani, a nedves forma esetén pedig a lézeres beavatkozás, illetve a gyógyszeres kezelés hozhat javulást.

Figyeljünk a gyerekekre!

A gyerekek ritkán jelzik, hogy nem jól látnak. Elfogadják a világot olyanak, amilyennek mutatkozik, és próbálnak alkalmazkodni hozzá. Pedig döntő szerepe van annak, hogy idejében felfedezzék a problémát. Az első szemészeti vizsgálatra még 1 éves kor előtt érdemes sort keríteni, majd 3 éves kor körül megismételni. A felfedezett látáshibák többsége ebben a korai életszakaszban még jól kezelhető, így a kancsalságból vagy a fénytörési hibából eredő tompalátás megelőzhető. Iskolás korban már gyengébb eredmény várható a kezeléstől. Ha a tompalátó szem nem tanult meg látni, az agy később már nem tanítható meg ennek a szemnek a használatára, a látás az egész életen át

Tudta?

Egy frissen végzett felmérés szerint az embereknek majdnem az egyharmada nem megy el orvoshoz szempanaszával, pedig az időben felfedezett betegségek jó eséllyel gyógyíthatók. Egy évben 4-6000 ember veszíti el a látását. Az orvosok szerint, ha időben észrevennék a problémát, akkor a cukorbetegségben, a zöldhályogban és az időskori makuladegenerációban szenvedők közül akár több ezer ember is segíthetnének.

gyenge marad. A kialakult tompalátáson már a szemüveg sem segít.

Figyeljünk arra, ha a gyerek szeméi nem párhuzamos állásúak, vörösek vagy állandóan könnyeznek, vöröses, duzzadt a szemhéja, sokat dörzsöli a szemét, becsukja vagy takarja egyik szemét, a fejét elfordítva vagy megdöntve néz előtte lévő tárgyakat, nehezen vagy bizonytalanul csinál közeli látást igénylő feladatokat, a tárgyakat nagyon közel tartja a szeméhez, vagy épp kerüli azokat a tevékenységeket, amelyeknél közelre kellene néznie, közelre nézőkor sűrűn pislog, hunyorog, kancsál, szemöldökét ráncolja, közeli munka után fáradt, szédül, fáj a feje, hányingere van. A betűket már jól ismerő gyermek nehézkesen olvas, felcserél betűket, illetve ok nélkül romlik az iskolai teljesítménye.

KOLIMÁR ÉVA ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Leo Angart: **Szerezd vissza az éleslátásodat...**
- ➔ Harry Benjamin: **Tökéletes látás szemüveg nélkül**
- ➔ Reader's Digest Válogatás: **Vitaminok, gyógynövények, ásványi anyagok**
- ➔ Dr. Szabó Erika: **Mit egyek? Hogyan éljek egészségesen?**

Tel.: 452-0277, www.gyogyhir.hu

Amikor a szemüveg már nem segít, mi még segíthetünk.

Elektronikus olvasó készülékek, magyarul beszélő eszközök, valamint speciális nagyítók a legtöbb látássérülés esetére.

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

**Szemérmetlen betolakodók**

Keveseknek sikerül elkerülni a különféle női fertőzéseket. A strandok, a termálfürdők láthatatlan „vendégei” megkeserítik az ellazulás örömét. De nem kell feltétlenül vízzel érintkeznünk ahhoz, hogy nőgyógyászati fertőzést kapjunk: a betegségek nemi érintkezés útján is terjednek (sőt egy részük kizárólag szexuális úton), a hüvelygombát pedig akár az immunrendszer gyengülése is kiválthatja.

A gomba mellett vírusok, baktériumok és egyéb kórokozók is „támadhatnak”: az intim zóna herpeszét vírus, a szintén gyakori, hüvelygyulladást okozó Trichomonas-fertőzést egy egyszélű élősködő, a sokáig tünetmentes, de kezelés hiányában súlyos szövődményeket is előidéző Chlamydia-fertőzést pedig a Chlamydia trachomatis nevű baktérium okozza. A többségükben ártalmatlan, de igen kellemetlen női bajok között a hüvely gombás fertőzése a legismertebb: a WHO néhány évvel ezelőtti felmérése szerint az öt leggyakoribb, nőket érintő betegségek közé tartozik.

Miért alakul ki?

A candidiasis néven ismert gombás fertőzést a Candida albicans nevű gomba idézi elő. Dr. Vermes Gábor szülész-nőgyógyász főorvostól megtudtuk, hogy ez az élesztőgombához hasonló, meleg, nyirkos helyeket kedvelő mikroorganizmus mindenki szervezetében jelen van, de az egészséges hüvelyflóra meggátolja elszaporodásukat. Ha azonban valami oknál fogva a hüvelyben lévő mikroorganizmusok egyensúlya megbomlik, a megváltozott milió máris rendkívül kedvező terepet biztosít a hüvelygombák elszaporodásának. Ezen tényezők közé tartozik például az antibiotikum- vagy más gyógyszeres kezelés, a pszichés hatás (stressz, feszült élethelyzet), a nyári nagy meleg, a szénhidrátban dús étrend, a szoros, műszálas fehérnemű viselése, a hormonális okok, például terhesség, fogamzásgátló szedése, illetve egyes betegségek, mint például a cukorbetegség.

– Megfigyelhető, hogy akár az időjárási frontok is előidézhetik a hüvelygombák elszaporodását – teszi hozzá érdekességként a szakember. A meleg vizes fürdők pedig kifejezetten kedveznek a fertőzés terjedésének, kiújulásának.

Ha a gombák túlzottan felszaporodtak, a panaszok azonnal jelentkeznek, nincs lappangási idő. A legjellemzőbb tünet a viszketés, égő érzés a külső nemi szerveken és a hüvelybemeneten, a nyálkahártya kivörösödése, duzzadt és érzékenyebb válása. A viszketéshez fehér vagy sárgás színű folyás is társulhat, amely szagtalan vagy enyhén élesztőszagú. A tünetek együtt, de külön-külön is jelentkezhetnek, intenzitásuk eltérő lehet.

Kezelés, házi gyógymódok

Ha enyhék a tünetek, vagy csak tartunk a fertőzés kialakulásától, néhány egyszerű, házi gyógymóddal elejét vehetjük a gombák túlzott elszaporodásának. De ha panaszaink nem múlnak, vagy éppen súlyosbodnak, mindenféleképpen forduljunk szakemberhez. Dr. Vermes Gábor szerint az optimális kezelés a helyileg alkalmazandó – kenőcs, hüvelytabletta vagy -kúp –, illetve a szájon át szedhető gombaellenes készítmények együttes alkalmazását jelenti. A kezelésbe – noha a férfiaknál általában tünetmentes a fertőzés –, a partnert is be kell vonni, ennek hiányában ugyanis fennáll a visszafertőzés veszélye.

A hüvelygomba megelőzéséhez többnyire elegendő a megfelelő intim higiénia, a napi rendszeres, de nem túl gyakori mosakodás. A gombákra érzékeny nők ne használjanak illatosított szappant, habfürdőt, inkább savas vegyhatású készítményekkel tisztálkodjanak.

Ha a hüvelyflóra egyensúlya felborul, például antibiotikum-kezelés után, alkalmazhatunk tejsavas irrigálást vagy egészségügyi vattára tett előflórás joghurttal végzett borogatást, de a sós fürdők is hasznosak lehetnek. A helyi kezeléseket az egészséges étkezéssel is sokat tehetünk a gombás fertőzések elkerülésére. Amennyire lehet, kerüljük a cukrot és a finomított keményítőt tartalmazó táplálékok fogyasztását, az alkoholt, teát, kávét, csokoládét; inkább együnk sok zöldséget, hüvelyeseket és teljes kiőrlésű lisztből készült termékeket.

VAIDA ANGÉLA ■

Daganatos betegek

részére készült

speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.

Kapható a gyógyszertárakban, a webáruházban, valamint a Culevit Mintaboltokban.

Bővebb információért és ingyenes tájékoztató anyagokért hívja a

CULEVIT INFORMÁCIÓT!

Tel.: **(06-1) 321-21-11**

www.culevit.hu

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





GENTOS®

GYAKORI ÉS FÁJDALMAS VIZELÉS? MONDJON NEMET A PROSZTATA PROBLÉMÁKRA!



Gentos-hatékony és természetes terápia

- ✓ a prosztata akut és krónikus rendellenességei
- ✓ a húgyhólyag rendellenességei
- ✓ mellékhere gyulladás kiegészítő kezelése.

Gentos cseppek 20ml és 50ml. Homeopátiás gyógyszerkészítmény. Orvosi rendelvény nélkül is kiadható gyógyszer (VN).
A forgalomba hozatali engedély jogosultja: Richard Bittner AG. Bécs, Ausztria.
Reklámozó: O+A Pharma Kft. 1022 Budapest, Bég u. 3-5. Tel: (1) 346-0464.
A dokumentum lezárásának időpontja: 2009.09.03.

©2009.O+A Pharma Kft. Designed by www.artsok.hu

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

Férfi egészség

Érthetetlen szemérmesség övezi a kiválasztás és a szaporodás szerveit, különösen, ha a férfiak egészségét veszélyeztető problémáról van szó. Sokan úgy gondolják, a talpig férfi tűr, és nem szaladgál orvoshoz csip-csup fájdalmakkal, és pláne nem, ha semmi baja. Szerencsére, egyre többen megértik, hogy az évenkénti prosztataaszúrés életmentő lehet.

dén szeptemberben ötödik alkalommal szervezte meg a Magyar Urológusok Társasága a Prosztata Napokat. A nagy érdeklődésnek köszönhetően „Prosztata Hétté” bővült rendezvénysorozat keretében 13 megyeszékhely központi kórházában fogadták az urológusok a szűrésre jelentkezőket. A vizsgálatok között a PSA (Prosztata Specifikus Antigén) mérése volt a főszerep. A Prosztata Specifikus Antigénnek a vérben jelen lévő mennyiségéből a szakorvosok – a tapintásos vizsgálat eredményeivel összevetve – következtetni tudnak a dűlmirigy rosszindulatú elváltozására. Gyanú esetén szövettani vizsgálatra (biopszia) kerül sor, ennek alapján állítja fel az orvos a diagnózist.

SUPHERB
Ez Hat... Természetesen!

A prosztata egészséges működéséért!

Törpepálma, afrikai törpepálma, fügekaktusz, csalángyökér, tökmag és kurkuma kivonatot, likopint, D vitamint, szelént és cinket tartalmazó komplex étrend kiegészítő készítmény a prosztata egészséges működéséért valamint az alsó húgyúti szervek egészségének fenntartásához.

Alkalmazása javasolt: Kúraszerűen alkalmazva a prosztata és az alsó húgyúti szervek egészségének fenntartásához.

Felhasználási javaslat: Naponta 1 tableta, étkezés közben.

Kiszérelés: 60 tableta

1 tableta tartalmaz (napi adag)	
Törpepálma kivonat	50 mg
Zsirsavak 45%	
Tökmagolaj	100 mg
Zsirsavak 25%	
Afrikai törpepálma kivonat	50 mg
Szterolok 13%	
Kurkuma kivonat	50 mg
Kurkuminoidok 95%	
Fügekaktusz kivonat	50 mg
Csalán kivonat (4:1)	50 mg
Természetes likopin	5 mg
Cink	20 mg
Szelén	200 mcg
D 3 vitamin	10 mcg

PROSTA-GUARD

A terméket keresse a patikákban, gyógynövényboltokban!
Információs vonal: 06-1-293-9361 www.supherb.hu

PROSZTATARÁK: KIEGÉSZÍTŐ GYÓGYMÓDOK Inzulínérzékenység javítása a túlélés érdekében

A nyugati társadalmakban a tüdőrák után a férfiak prosztatarákban halnak meg a leggyakrabban a különböző daganattípusokhoz viszonyítva. 50-es éveikben a férfiak mintegy 30 százaléka, 70-es éveikben 80 százaléka szenved prosztatabetegségben. Érdemes felmérni a túlélést segítő faktorokat, mivel az érintettek többsége nem a prosztatarák, hanem más betegségek következtében hal meg. A prosztatarák kialakulását elősegítheti a prosztatagyulladás, a szexpartnernek gyakori váltogatása. A betegség kockázatát csökkentheti a gyakori magömlés és a rendszeres testmozgás.

A prosztatarák egyik leghatékonyabb gyógymódja a sebészeti beavatkozás. Visszatérő vagy áttétes daganat esetén gyakran alkalmaznak hormonterápiát (célja a tesztoszteronszint csökkentése), de 2-3 év alatt a ráksejtek ellenállókká válhatnak a terápiával szemben. A hormonkezelés közel 27 százalékkal növeli a szív-érrendszeri betegségben bekövetkező halálozást, és csökkenti az inzulínérzékenységet, ami 20-30 százalékkal növeli a halálozási valószínűséget. Mivel a testmozgás fokozza az inzulínérzékenységet, 65 év felettieknek a heti 3 óra intenzív testmozgás 69 százalékkal csökkentheti a halálos kimenetelű prosztatarák kialakulását. Az inzulinszintet diétával is hatékonyan lehet mérsékelni.

Az Agaricus blazei Murill gyógynövénykivonatról klinikai kísérletben kimutatták, hogy jelentősen javítja a rákban szenvedők életminőségét, csökkenti a kemoterápia mellékhatásait, erősíti az immunrendszert. 2007-ben placebo kontrollált, kettősvak, randomizált klinikai kísérletben igazolták, hogy az Agaricus blazei Murill kivonat javítja az inzulínérzékenységet súlyos állapotban lévő cukorbetegknél is. Az utóbbi években

kiderült, hogy a gyógynövénykivonatok egy részének rákellenes hatása nem csak az immunrendszer erősítésében rejlik, ehhez hozzájárul az inzulínérzékenységet növelő hatásuk is. A 2. generációs, apigeninre standardizált búzacserjű-kivonatok kiegészíthetik a gyógynövény hatását. Állatkísérletben igazolták az apigenin hormonterápiára érzékeny prosztatarák ellenes hatását. Olyan búzacserjű- és flavonoid-kivonatok lehetnek előnyösek, amelyek szulforaphanra standardizált brokkoli- és gránátalma-kivonatot is tartalmaznak. Az előbbi jótékony hatását epidemiológiai felmérésben, az utóbbiét 2. fázisú klinikai kísérletben is kimutatták.

További információ: www.apigenin.hu, Tel.: 06-30/391-8080,
Budapesti Gyógynövény Információs Központ:
06-1-709-0489, 06-70-423-1123, 06-70-423-1127
Országos Gyógynövény Információs Központ:
06-46-508-768, 06-70-423-1127, 06-30-391-8080



SZPONZORÁLT CIKK



A teljes gyógyulás esélye

Ha a prosztatatarakot korai stádiumában diagnosztizálják, a legtöbb esetben teljes gyógyulás érhető el. A prosztataszűrés 20 százalékkal csökkenti a halálesetek számát – ezt igazolja a 19 éven át 162 ezer, 55–69 év közötti, európai férfi bevonásával elvégzett vizsgálat eredménye is. A kutatások megerősítették azt is, hogy a diagnosztizált rákos megbetegedések 30 százaléka nem agresszív jellegű, lassan növekvő daganatot jelent. Ezért nem kell azonnal műtétre gondolni, az ajánlott új módszer, az úgynevezett aktív felügyelet fontos eszköze lehet a terápia hatékony megtervezésének.

Érdemes eloszlítani a tévhiteket: a prosztata a hólyag alatt elhelyezkedő, mirigyes szerv, amelynek váladéka – az ondóval együtt – a spermiumok célba juttatását segíti, így fontos szerepet játszik a gyermeknemzésben. Szelepként is szolgál, hogy a vizelet és az ondó egyszerre ne távozhasson. De a dülmirigyen végzett műtét nem szükségszerűen befolyásolja a potenciát!

A magyar urológus társadalom felvilágosító munkája az elmúlt években meghozta az eredményét, hiszen a prosztatabetegségek által leginkább veszélyeztetett, 45 fölötti korosztályból már sokan várják, keresik a prosztatanapi programokat, szűrési lehetőségeket. Ilyen alkalmakkor a legsúlyosabb kór mellett szó eshet a fiatalabb korosztályban is egyre gyakrabban előforduló prosztatagyulladásról, illetve a kismencedei fájdalom szindrómáról.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Dr. Romics Imre szerk.: **Urológiai betegségek**
 - ➔ Z. Vincze György: **Férfijaj, avagy a prosztata-
tavész**
 - ➔ Maria Treben: **Férfibetegségek**
- Tel.: 452-0277, www.gyogyhir.hu**

Jóindulatú megnagyobbodás

A prosztata harmincéves kor fölött a legtöbb férfiban növekedésnek indul, sok esetben kialakul a prosztata jóindulatú megnagyobbodása (benignus prosztata hiperplázia, BPH). Ez azonban még idősebb korban sem mindenkinél okoz panaszokat. Jó tudni, hogy a prosztata megnagyobbodásnak a sürgető vizelési ingerérzet miatt az életminőséget jelentősen rontó és gyakran depresszióhoz, ezen keresztül pedig szexuális problémákhoz vezető, pszichés következményei lehetnek. Ezeknél is súlyosabb és nehezebben kezelhető szövődmények jelentkezhetnek, mint a vizeletelakadás, a túlcsepegés vagy a hólyagban a vizelet pangása következtében kialakult gyulladások.

A dülmirigy jóindulatú elváltozásai gyógyszeresen jól kezelhetők. Érdemes tehát a férfiaknak – már enyhébb vizelési panaszok esetén is – urológiai vizsgálaton részt venni, mert a szövődmények kezelése sokkal gyötrelmesebb folyamat, mint ha időben orvoshoz fordultak volna!

Fiatalokat is érinthet

Érdemes a fiatalabb férfiak figyelmét felhívni arra, hogy a dülmirigy problémái nem csak idősebb korban jelentkezhetnek. Életkortól függetlenül bármelyik férfinél be-

következhet a prosztata bakteriális fertőzése. Ez szintén olyan kór, amely gyógyszeresen gyorsan orvosolható, megfelelő kezeléssel teljes gyógyulás érhető el. Ellenkező esetben súlyos és maradandó szövődmények lehetnek az elhanyagolt fertőzés következményei.

Egyre gyakrabban jelentkező panasz a kismencedei fájdalom szindróma, amely kisugárzó fájdalomként jelentkezik, és a közérzetet, a teljesítőképességet rontó, a szexuális életet zavaró problémákat okoz. A betegség pontos oka nem ismert, de a kutatók rendszerbe foglalták azokat a tényezőket, amelyek kialakíthatják: fertőzés során kialakuló húgycsőgyulladás; a stressz vagy más hatás következtében kialakult fokozott izomtónus miatt megnövekedhet a nyomás a prosztatán keresztül haladó húgycsőben, ami a vizelet visszafolyását idézheti elő, az pedig a prosztata jártaiba kerülve gyulladást eredményez; nehéz tárgyak emelése telt húgyhólyag mellett; a dülmirigy szöveteit irritáló erős testmozgás; egyes foglalkozások, amelyek vibrációnak teszik ki a testet: például buszvezetők, nehézsúlyos gépek kezelői számíthatnak erre a kockázatra.

Ezzel a tünetcsoporttal kapcsolatban az urológiai vizsgálat fontossága mellett fel kell hívni a figyelmet a helyesen megválasztott testmozgásra, a megfelelő munkakörülményekre, az egészségesebb táplálkozásra, hiszen ezek a tünetek a legtöbb esetben az életforma következményei. Jó tudni, hogy a prosztata egészsége a megfelelő életmóddal megőrizhető!

K. É. ■

Szelíd gyógymódok

A gyakori, sürgető vizelési inger, a nem megfelelően kiüríthető hólyag, a fájdalmas vizelés és egyéb, a prosztata gyulladása vagy jóindulatú megnagyobbodása miatt jelentkező panaszok kezelésére elsőként a növényekből készült gyógyszereket, illetve a homeopátiás készítményeket szokták ajánlani. Ezek a gyógyszertárban, többnyire vény nélkül kapható készítmények rendszerint kettős hatással rendelkeznek: mérséklik a gyulladást, és csökkentik a prosztata térfogatát is. A választott készítményt folyamatosan kell szedni, és számítani kell arra, hogy jótékony hatása nem azonnal jelentkezik. Súlyosabb esetben az orvos receptköteles gyógyszert rendel a betegnek.

A bőr és a külső lágy szövetek ápolása krónikus betegeknek otthoni és intézményi körülmények között

Nagy problémát jelentenek a krónikusan beteg, tartósan ágyba kényszerült személyek esetében a nehezen gyógyuló sebek, a bőrszövetek vérellátásának hiánya miatt kialakuló felfekvések. A legtöbb ágyban fekvő, nehezen mozgó vagy eszméletlen betegnél számítani kell a nehezen gyógyuló sebek kialakulásának veszélyére. Krónikus betegeknek ott alakulhatnak ki felfekvések, ahol a test érintkezik a fekvőfelülettel, főleg a keresztcsont környékén, a farokcsontnál, a farnál, a sarkakon és a medencénél. Súlyos esetben a vállakon, bokáknál és térdknél.

SPONZORÁLT CIKK

A FELFEKVÉSEK KIALAKULÁSÁNAK ELKERÜLÉSE:

- 1. A testtartás gyakori változtatása**
A felfekvések vagy tüdőgyulladás kialakulásának megelőzése érdekében a testtartást 2 óránként változtatni kell.
- 2. Masszázs**
A jobb vérkeringés érdekében gyengéd masszázst is végezhetünk a beteg testén.

3. Jó minőségű ágynemű és fehérmemű

Légáteresztő és természetes anyagú legyen (legjobb a pamut).

4. A beteg tisztaságának ápolása

A bőrfelületet le kell mosni, hogy csökkentjük a bőrön át történő fertőzés veszélyét, és megszüntessük a bomladó testnedv kellemetlen szagát.

5. A megfelelő étrend

A beteg bőrének megfelelő ápolásához nagyon fontos többek között a C-vitamin és a cink. Ügyelni kell a megfelelő folyadékbevitelre (kb. naponta 2 liter), hogy elkerüljük a test és a bőr kiszáradását.

Minden beteghez egyénien kell hozzáállni a megfelelő bőrápoló kozmetikumok és gyógyszerek választásakor. Figyelembe kell vennünk, hogy az idősebbek bőre szárazabb, érzékenyebb, kevésbé rugalmas. A Seni Care termékcsalád biztosítja a mindennapi higiéniát és ápolást a szá-

raz, inkontinencia esetén a váladékok irritáló hatásának kitétt bőr számára.

3 LÉPÉS AZ EGÉSZSÉGES BŐRÉRT:

1. lépés: gyengéd tisztítás

- tisztító, tápláló testlemosó
- bőrápoló fűdőhab
- mosakodó krém 3 az 1-ben
- nedves törölkendők

2. lépés: hatékony védelem

- bőrápoló, bőrvédő krém cink-oxiddal
- bőrápoló krém argininnel

3. lépés: regenerálás és aktiválás

- testápoló balzsam száraz bőrre
- aktiváló, testápoló gél

Sűrű vizelési ingerek? Akadozó vizelet?



Saballo

A prosztatadoktor

A Saballo enyhíti a prosztata megnagyobbodás kellemetlen panaszait! Tapasztalja meg újra a jó közérzetet és a férfias felszabadultságot!

Vény nélkül kapható gyógyszer. Hatóanyag: kapszulánként 320 mg törpepálma kivonat (extractum Sabalis serrulatae, ill. extractum Serenoae repentio). Ellenjavallat: az összetevőkkel szembeni túlérzékenység esetén. Adagolás: szokásos adagja napi egy kapszula. *1 kapszula ára 60 Ft

Ajánlott fogyasztói ár:
1.799 Ft*

TEVA
TEVA MAGYARORSZÁG ZRT.
www.saballo.hu



PROSTA-Check: Gyors teszt a prosztata megnagyobbodás felismerésére! Pozitív eredmény esetén feltétlenül keresse fel urológusát!


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

A Seni Care bőrápoló termékek megkönnyítik az inkontinenciával élők mindennapjait

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

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

Szeptemberi sudoku rejtvényünk helyes megfejtése: 5558. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját kapja: Tóth József, Debrecen. Gratulálunk!



Vény nélkül kapható gyógyszer.

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

MI A BILOBIL FORTE SZLOGENJE?	BOLYGÓ HIRT KÜLD (NÉPIES)	ÉPÍTÉSZ (MIKLÓS) AFRIKAI FAJ	ODEBB TÁSZIT SKÓT FERFINÉV	KENŐ-ANYAG HÍMZŐ-SZÁL	JÁRDA CÉG-FORMA, RÖVIDEN	MEGFELŐNEK MINŐ-SÍTŐ
➤B						
NYUG-TALAN SPORT-CSONAK						TÖRÖK VÁROS
		ENYHE INTÉS ZILAHY-HÓSNÓ			SZAKADT KAFTÁNI JÓKAI-HÓSNÓ	
FLOTTA A SZLOGEN 2. RÉSZE	PEST M-I VÁROS OSZTÁLYZAT	ELFED	HANG-TALAN HALOM	TEXASI VÁROS CSILLAG, ANGOLUL		
			TEKINTETES, NÉPIESEN MARCSI		HÖLGY KISÉROJE KONDER	
A NÉMET ÁBÉCE UTOLSÓ BETŰJE		KEZDETI IDŐKRE ESŐ ENAPON		ÜZEMI NYOMÁS MOTOR-EGYSÉGI	NŐI NÉV, BECEZVE SZÓVÉGI	
		NAGYSZÜLŐ BECEZÉSE KELET		HOZZAFUT NEUTRON JELE		
SZÓVÉGZÓDÉS	G					CSODÁLKOZÓ EMBER MONDJA

E havi skandináv rejtvényünk fősrából arra a kérdésre kaphat választ, hogy mi a Bilobil Forte szlogeneje? Októberi rejtvényünk helyes megfejtői között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2009. október 25-ig küldjék el a kiadóba (1139 Bp. Úteg u. 49.) 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

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. A helyes megfejtő a Studio Moderna Kft. értékes ajándécsomagját kapja. Kérjük, a megfejtéseket 2009. október 25-ig küldjék el a szerkesztőségünkbe 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

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

KOSMODISK Classic

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

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

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

SASSZEM-lézerkezelés: a végleges megoldás!

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



Most könnyített részletfizetéssel!

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 lézerral történik. A beavatkozást követően a kezelt páciens élesebben láthat, mint bármikor előtte szemüveggel vagy kontaktlencsével. Ezt az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek hívjuk.

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?
A Sasszem-kezelés az elsődleges és másodlagos hibákon túlmenően a szem magasabb rendű hibáit is korrigálja. Ezért érhető el sokkal jobb látásélesség, mint a korábbi eljárásokkal.

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?
Három-öt nap pihenés után általában semmi akadály 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. Ejtünk néhány szót az árakról is!

Azok a pácienseink, akik utána számolnak 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 szemüveget vagy kontaktlencséért.

Hogyan fog látni a kezelés után a páciens?
Ez elsősorban a kiinduló dioptriától függ. A várható látásélességet – melyre orvosi garanciát vállalunk – a következő tábla mutatja, 40 000 sikeres kezelés tapasztalata alapján.

Ha az Ön dioptriája	Típus	Várható látásélesség (%)
-1 és -3 közötti	kisfokú rövidlátó	95-125%
-3 és -6 közötti	középfokú rövidlátó	90-115%
-6 és -9 közötti	nagyfokú rövidlátó	60-110%
-9 és -15 közötti	nagyon nagyfokú rövidlátó	egyéni megítélés szerint
+1 és +3 közötti	kisfokú távollátó	92-125%
+3 és +6 közötti	nagyfokú távollátó	70-100%

*100% = normális látású ember látásélessége. Aki mindkét szemével 65%-ot lát, az „Szemüveg nélkül vezethet”. A táblázatban megadott tájékoztató jellegű látásélességi adatok az adott típusba tartozó dioptriával kezelt páciensek legnagyobb hányadának látásélessége a kezelés után egy évvel. Az Ön személyes látásjavulási lehetőségeiről pontos információt az alkalmassági vizsgálatának eredményei alapján kaphat.

Mit jelent az orvosi garancia ebben az esetben?

Az összegyűlt tapasztalat alapján az előzetes vizsgálat során írásos garancia születik arról, hogy milyen látásjavulás érhető el. Ez az alkalmassági vizsgálat eredetileg 12 000 Ft, de a mellékelt kártyával **ingyenes!**



INGYENES Vizsgálati Kártya



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

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

Sasszem-lézerkezelés – orvosi garanciával

ÚJ MAGYAR VILÁGSZABADALOM: Sejtműködést regeneráló polarizáltfény-terápia

Manapság szinte minden ember küzd valamilyen egészségügyi problémával, betegséggel. Legyen szó akár stresszes életmódról, akár komolyabb panaszokról, mindenki gyorsan, lehetőleg mellékhatások nélkül szeretné megszüntetni a probléma gyökerét. Az új magyar fejlesztésű Sensolite sejtműködést regeneráló polarizáltfény-terápiás orvostechnikai eszköz új távlatokat nyit a gyógyítás területén.



Fenyő Márta
fizikus, feltaláló
(a Sensolite, a Biopton
és általában a polarizált-
fény-terápia feltalálója)

Alig néhány hónapja mutatták be a nagyközönségnek az új magyar találmányt, a Sensolite-ot, már több száz beteg köszönheti gyógyulását az orvosi eszköznek. A polarizáltfény-terápia egyedülálló módon képes az emberi sejtműködést regenerálni. A Sensolite-terápia segítségével számtalan betegség gyógyulását lehet elősegíteni vagy jelentősen felgyorsítani. A kezelés életkortól függetlenül alkalmazható, megkezdése előtt pedig orvosi konzultáció is igénybe vehető.

A polarizáltfény-terápiás rendszer kifejlesztése az elmúlt években zárt ajtók mögött, a nyilvánosság teljes kizárásával folyt. Fenyő Márta, a

Biopton lámpa és általában a polarizáltfény-terápia feltalálója 28 évi munkájának és kutatásainak eredményeként született meg a Sensolite. A kísérletek során bebizonyosodott, hogy a teljes test polarizáltfény-terápiás kezelésével globális folyamatokat lehet beindítani, ugyanis az általa alkalmazott fény a bőrön áthaladva eléri a kapilláris erekben keringő vért, a vörösvérsejteket, növelve azok oxigénmegkötő képességét. Ezek a sejtek a véráram segítségével eljutnak olyan szervekbe és szervrendszerekbe is, ahová egyébként a fényvel nem lehetne elérni, így ezek a szervek jelentősen több oxigénhez jutnak, tehát jobban működnek.

A polarizált fény jótékony hatással van az élő szervezetre, serkenti a sejtek anyagcseréjét, erősíti az immunrendszert. A Sensolite polarizáltfény-terápiás ágy kényelmes, megnyugtató környezetben biztosítja a kikapcsolódást, míg a polarizált fény gondoskodik a teljes test megfelelő megvilágításáról, kezeléséről, amely elindítja a biostimulációs, öngyógyító folyamatokat.

A Sensolite alkalmazási spektruma rendkívül széles, mellékhatások nélkül: a közérzetjavítástól a hétköznapi panaszokon és általános egészségügyi problémákon át, az influenza megelőzésétől az immunrendszer általános erősítéséig, egészen a súlyos betegségekig terjed.

A Sensolite főbb alkalmazási területei:

- **egészségmegőrzés** (immunrendszer erősítése, ellenálló képesség javítása, fizikai és szellemi teljesítőképesség növelése, agyműködés serkentése, koncentrációképesség javítása, potencianövelés, méregtelenítés, alvászavar megszüntetése, koffein- és nikotinfüggőség csökkentése)
- **immunológia** (vírus influenza, bakteriális fertőzések megelőzése, ill. a betegség lefolyásának jelentős meggyorsítása)
- **allergológia** (légúti, bőr- és ételallergia)
- **rheumatológia** (rheuma, köszvény, ínhüvelygyulladás)
- **pszichiátria** (hangulatjavítás, stressz- és szorongásoldás)
- **bőrgyógyászat** (ekcéma, pattanásos bőr, psoriasis)
- **pulmonológia** (légzőszervi, légúti, fulladással, légzési problémákkal járó betegségek, homloküreg-, arcüreggyulladás, krónikus hörghurut)

- **sebészet** (műtéti sebek gyors gyógyítása, hegesezés csökkentése, égési sérülés utáni rehabilitáció)
- **sportorvoslás** (izomszakadás, rándulás, ficam rendkívül gyors begyógyítása, ödéma és hematoma gyors felszívódása, törés utáni rehabilitáció, krónikus Achilles-ín- és ízületi behártyagyulladás, teniszkönyök)
- **sportolók esetében** (izomerő, terhelhetőség javítása, izomlazítás, görcsök oldása, sportsérülés okozta fájdalomérzet gyors megszüntetése, illetve regeneráció jelentős gyorsítása)
- **orthopédia** (Schlatter-betegség, Scheuermann-betegség, Perthes-kór, végtag-növekedési problémák, a fájdalomérzet gyors csökkenése, műtétek utáni rehabilitáció időtartamának kb. felére csökkenése)
- **neurológia** (Sclerosis Multiplex tüneteinek enyhítése, folyamat lassítása, agyvérzés utáni rehabilitáció)
- **nők esetében** (menstruációs fájdalmak enyhítése, rendszertelenségek rendezése, változékori panaszainak enyhítése, a bőr fesesebbé tétele, kismamáknál az anyatej-termelés beindítása)

A Sensolite polarizáltfény-terápiás kezelés már Budapest több pontján, de hamarosan az ország számos városában elérhető lesz a Sensolite Gyógycentrumokban.

Már megnyílt Sensolite Gyógycentrumok:

- Budapest II. ker., Komjádi Béla u. 1. (a Komjádi uszodánál) Tel.: 061/345 1556
- Budapest VI. ker., Révay u. 14. (az Operánál) Tel.: 061/354 0944

Hamarosan nyíló Sensolite Gyógycentrumok:

Budapest II., IX., XI., XIII. ker., Kecskemét, Szeged, Debrecen, Nyíregyháza, Kaposvár, Pécs

További információk a Sensolite polarizáltfény-terápiáról, illetve a Sensolite Gyógycentrumokról a www.sensolite.hu oldalon olvashatóak.

