

V. évfolyam  
4. szám

2010. április

# Gyógyhír magazin

**A böjt  
csodája**

**Napozás előtt  
bőrvizit**

**A limfóma világnapok  
háziasszonya**

Interjú Csákvári-Sarnyai Eszterrel

**Mellékletünk: tavaszi könyvajánló**

Ezt a Gyógyhír magazint  
mi ajándékoztuk Önnek:

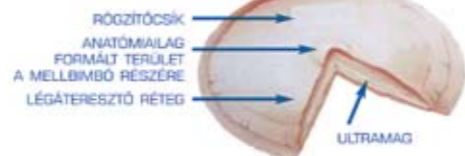




A MIMI eldobható melltartóbetétet úgy tervezték meg, hogy a szoptatás ideje alatt nagy biztonságot és kényelmet nyújtson az édesanyának, valamint védelmet biztosítson a bőrirritáció kialakulása ellen. Nagy nedvszívó képességének köszönhetően ritkán kell cserélni, általában a szoptatási idők között egyszer.

**1. A betét puhább pereme és a speciálisan kialakított, a mellbimbó részére anatómiailag formált terület tökéletesen illeszkedik a melhez, így a betét diszkrét és bármely melltartóban viselhető, extra védelmet nyújtva a mellbimbónak.**

**2. A légáteresztő, puha külső borítás lehetővé teszi, hogy a bőr levegőhöz jusson a betét viselése alatt is.**



**3. A különlegesen puha belső rétegben elhelyezett ultramag nagy nedvszívó képességet biztosít, a betétben található filmréteg pedig megakadályozza a nedvesség kiszivárgását, a fehérnemű átnedvesedését.**

**4. A betét hátdoldalán elhelyezett rögzítőcsík biztosítja, hogy a betét ne csússzon el.**

30 és 50 db-os kiszerelesben is kapható!

KERESSE A PATIKÁKBAN ÉS GYÓGYNÖVÉNY-SZAKÜZLETEKBEN!

Kérje ingyenes termékmintánkat a [www.melltartobetet.hu](http://www.melltartobetet.hu) weboldalon!

Importálja és forgalmazza: MediLine Üzletház Kft.  
1139 Bp., Csizma u. 4. Tel.: 239-1828 [www.mediline.hu](http://www.mediline.hu)



IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft. • Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12., telefon: 429-9104, 429-9105, 411-1866, 411-1867, 411-1868, fax: 411-1869  
e-mail: [gyogyhir@gyogyhir.hu](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu), [www.gyogyhir.hu](http://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, 230 000 példányban  
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](mailto: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!



Türelmetlenül várjuk az első napot, amikor fürdőruhában élvezhetjük a melengető, barnító sugarakat. De gondolnunk kell bőrünk védelmére is. Tudta, hogy minden gyermekkorban elszenvedett leégés a sokszorosára növeli a melanóma, a bőr festékes sejteiből kiinduló rosszindulatú elváltozás kockázatát? Ezért csak mértékletesen élvezzük a napfényt, és fokozatosan szoktassuk bőrünket a sugárzásához!

*St. Lőrinc*



Antikváriumunk gyógyászati és ezoterikus könyveket vásárol!

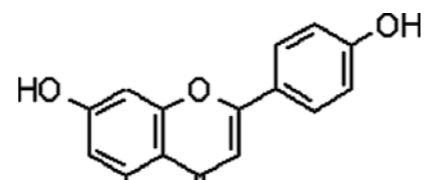


Aranycsillag  
Ezoterikus Antikvárium  
1114 Budapest  
Bartók Béla út 21.  
Tel.: 06-1-209-4737  
[www.aranycsillag.hu](http://www.aranycsillag.hu)

BÉLRÁK: FLAVONOIDOK ÉS GYÓGYGOMBA-KIVONATOK SZEREPE A MEGELŐZÉSBEN

A bélrák megelőzésében szerepet játszó tényezőket számos tanulmány vizsgálta. Az eredmények sokszor ellentmondásosak. A megfelelő mennyiségű rostbevitt tartották sokáig a bélrákmegelőzés „mágikus” eszközének. Ezt több tanulmány is igazolni látszott. Azonban 2 randomizált klinikai kísérlet megállapította, hogy a megnövelt rostbevitt, illetve a csökkentett zsírbevitt önmagában nincs hatás-

sal a rosszindulatú bélpólipok kialakulására. A jó minőségű felmérések egyik összegző elemzése is megerősítette, hogy a magas rostbevitt nem csökkenti a bélrák kockázatát. Mivel a bélrák a halálozási arányokat tekintve az egyik legveszélyesebb ráktípus, érdemes olyan tényezőket felderíteni, amelyek ismerete hozzájárulhat a megelőzés elősegítéséhez. Az úgynevezett metabolikus szindróma (krónikus anyagcsere-zavar szindróma), amelynek tünetei lehetnek a csípő körüli túlsúly, a magas trigliceridszint, alacsony HDL-koleszterin-szint, magas vérnyomás, magas vércukorszint, elősegítheti a rosszindulatú bélpólipok és a bélrák előfordulását, és mintegy 67 százalékkal növelheti a bélrákban történő elhalálozások arányát. Ugyanígy a cukorbetegség is elősegítheti a bélrák kialakulását. Nem meglepő a testmozgás szenvedő betegeknél a diagnózis utáni testmozgásnövelés 50 százalékkal csökkenti a halálozási arányokat. A kutatók a testmozgás jótékony hatását legalább olyan jelentősnek tartják, mint az adjuváns kemoterápia rákellenes hatását. A tudósok az inzulin bélrákeltő hatá-



sát gyanítják a fentebb leírt jelenségek mögött. A magas inzulinszint 2-700 százalékkal növelheti a bélrák rizikóját. Mivel a testmozgás növeli az inzulinérzékenységet, kézenfekvő bélrákellenes hatásának oka is: csökkentheti a szervezet inzulinszintjét. Figyelemre méltó, hogy klinikai kísérletben igazolták az Agaricus blazei Murill gombakivonat inzulinérzékenységet javító hatását. Az apigenin flavonoid – epigallocatechin gallattal kombinálva – bélrákmegelőző hatását Németországban végzett kontrollált klinikai kísérlet erősítette meg. Az Agaricus blazei Murill és apigenin a jövőben szerephez juthat a bélrák kiegészítő terápiájában.

Varga Gábor, Dipl.-Kfm.

További információ: [www.apigenin.hu](http://www.apigenin.hu),  
tel.: 06-70/423-1127, 06-30/391-8080

Érszűkület kezelése az új találmánnyal

Már alkalmazzák minden megyeszékhelyen

A diabéteszes láb, vagyis a cukorbetegség okozta betegláb klinikai jelentőségét aláhúzza az a tény, hogy a nem traumás eredetű lábamputációk kb. 50 százalékát a cukorbetegség szövődményeként megjelenő, üszkösödést okozó érszűkület miatt kell indikálni. Hazánkban évente mintegy 5000 alsóvégtag-amputációt végeznek. Angiopathia diabetica, vagyis a cukorbetegség okozta arterioszklerózis – érlemeszesedés – egyik formája, amely először a legkisebb, később a nagyobb verőerekre is érinti. Teljes érelzáródást okozhat, mely szívinfarktust, a máj- és a veseműködés teljes leállítását eredményezheti. Gyakori az érelzáródás a lábban, ahol a szövetelhalás miatt gyakran amputációra kerül sor. Az érszűkület figyelmeztető jelei lehetnek, ha nyugalomban vagy terhelésre mással nem magyarázható végtagi fájdalom jelentkezik, de érszűkületre gondolhatunk a járástávolság csökkenése, vagyis bizonyos távolság megtétele után megjelenő lábikragörcs, sápadt, hideg végtag, zibbadtság, férfiaknál szexuális zavarok, éjszakai görcs (a végtagon), fejfájás, fülzúgás, szédülés, illetve végtagi fáradékonyság esetén. Az érszűkületnek természetesen a cukorbetegségen kívül vannak más kockázati tényezői is, így például a dohányzás, a magas vérzsír- és koleszterinszint, a magas vérnyomás és a családi öröklődés. A betegség képes megingatni az ember mozgását, keresőképességét, nyugalmát. Az alsó végtagi érszűkület kezelésében a 2006. év találmányaként kitüntetett eljárással kiemelkedő eredményeket értek el. Szerencsére ma Magyarország minden megyeszékhelyén már megtalálható az eljárást alkalmazó centrum. Több száz beteg számolt már be jelentős mértékű javulásról, gyógyulásról. Mint például az a 67 éves nőbeteg, akinek elviselhe-

tetlen panaszai voltak, járástávolsága 50 méter volt, rossz állapotú erei miatt műtéti megoldás már nem jöhetett szóba, elviselhetetlen panaszainak megoldására úgy tűnt, hogy nem maradt más, mint az amputáció. Az első 20 kezelés után kezdett fényt látni az alagút végén. Járástávolsága mára már 1500 méterre javult, az otthoni lépcsőkörletre már nincs szükség, a kínzó éjszakai fájdalomnak vége. S hogy ez a kezelés miként zajlik? Nos, a diagnózis és a kezelés egyszerű, fájdalommentes, beavatkozással nem járó műszeres vizsgálatból és az azt követő húsz kezelésből álló fájdalommentes kúrából áll, napi egy kezeléssel. A kezelés a beszűkült érszakasz közvetlen közelében lévő mellékereket keringésképzésre – azaz funkcióátvitelre – készíti. Az eljárást alkalmazó centrumok minden önkéntes egészségpénztárral szerződésben állnak.



Fájdalommentes kezelés

Sz. T.

Felvilágosítás és bejelentkezés: [www.medhungary.com](http://www.medhungary.com)  
vagy 06-70/210-1513, 06-30/265-9360,  
06-20/327-6835, 06-72/551-714



## Merjen fogyni a füle segítségével!

Orimag-gal napi néhány perc alatt

RENDELJE MEG!

9990 Ft

...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 megfeleljék jó közérzetét és életörömét!

### ORIMAG

A tű nélküli akupunktúra hatalma!

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

Az Orimag belső felén 8 kis rozsdamentes acélgyógyó található, melyek enyhe nyomást gyakorolnak az összes hizásért felelős pontra. Az Orimag felszabadítja az energiát és stimulálja belső szerveit. Tulajdonképpen modern életmódunk az oka annak, hogy a természetes kiválasztó és méregtelenítő folyamatok nem működnek megfelelően és nem tudják betölteni szerepüket. Ennek következménye a súlyfelesleg, a fáradékonyság, rossz emésztés "felfújta has".

ORIMAG a lapos hasért!

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

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

NATURSYSTEM

2025 Visegrád, Pf. 52.

Tel.: 06(30) 525-5150, 06(26) 397-175

www.naturesystem.hu

# A megújító tavaszi böjt

A hagyományos húsvéti szokásokból mára többnyire az maradt meg, mi szem-szájnak ingere: a sonka, a főtt tojás, a fonott kalács. Az ünnepet megelőző többhetes böjtről szívesen megfedkezünk, pedig testnek-léleknek-szellemnek megtisztulást, megújulást hozhat a kellő odafigyeléssel folytatott böjtölés.

A Pallas nagy lexikona szerint a böjt az érzéki élvezeteknek, különösen a táplálkozásnak a korlátozását vagy az azokról való lemondást jelenti. „A böjt nevezetesen az emésztési bajokból eredt betegségekben igen gyakran a legjobb orvosság; mint megengedett élvezetekről való önkéntes lemondás pedig, vallásos gyakorlat, mely a legműveltebb népeknél mindenhol el volt terjedve. E vallásos gyakorlat okszerűségét ama tény is igazolja, hogy a böjt a szellemi tevékenységet is fokozza” – áll a nagy múltú enciklopédiában.

## Gyógyító koplalás

Egyházi értelemben számos böjtöt különböztethetünk meg, amelyek gyakorlatilag felölelik az egész évet. Kivételt képeznek a vasárnapok, az egyházi és állami ünnepek, illetve egy-egy szabad hét. Az adventi böjt például advent első vasárnapjától karácsonyig tart, minden szerdán és pénteken, a negyvennapos nagyböjt pedig hamvazószerdától húsvétig, mindennap, kivéve a vasárnapokat.

A böjt valóban a természet követelménye: a primitív népek gyógyulást vártak tőle, ösztönösen felfüggesztették a táplálkozást, ha nem érezték jól magukat. Annyit ittak, amennyi jólesett, de nem ettek semmit, amíg egészségük helyre nem állt. Kisgyerekek, állatok ugyanezt teszik, ha betegek. Orvosi értelemben Hippokratész alkalmazta először, fontos gyógyító eszköznek tekintette. Az antik filozófiai iskolák a szellem megtisztulását, a belső elégedettséget, a szabadságot és a boldogságot is elvárták a böjtöktől.

## Testi-szellemi megtisztulás

A hosszú, hideg téli hónapok során, amikor nehezebb, zsírosabb ételeket eszünk és keve-

sebbet mozgunk, szervezetünkben felhalmozódnak a mérge- és salakanyagok. Bizonyos anyagok rövid ideig terhelik szervezetünket, egyes mérgeket azonban a szövetek és a sejtek elraktároznak. A májban például a zsírban oldódó mérgek, a kloroform és a gyógyszer-részecskék rakódnak le. A vízben oldódó anyagok, a tartósítószer, a gyógyszermaradványok a vesében raktározódnak. A gyomorban és a bélfalban a fluorid, a klór és a fémek tárolódnak. E felesleges salakanyagok tovább rontják az anyagcsere-folyamatokat, és gyengítik az immunrendszer működését, ami különböző betegségek kialakulásához vezet.

De mi is történik pontosan a böjtölés alatt? A csökkentett táplálékfelvétellel, illetve a szilárd táplálék megvonásával járó böjt során megszabadulunk a hónapok, évek során felgyülemlett lerakódásoktól. A böjtölés jótékony hatása abban rejlik, hogy a szervezetnek a koplalás ideje alatt nem kell energiát fordítania az étel megemésztésére; minden erejét arra áldozhatja, hogy megszabaduljon a mérgektől és salakanyagoktól. Emésztőrendszerünk felfrissül, immunrendszerünk megerősödik, bőrünk megtisztul, kiegyensúlyozottabbnak, energiával telinek érezzük magunkat.

## Átmeneti nehézségek

A böjtnek sok változata van, attól függően, hogy mi a célja. Ma böjt alatt általában a léböjtkúrát értjük, amikor csak folyadékot (ásványvizet, gyümölcs-, illetve gyógyteát, zöldség- és gyümölcslevet, zöldséglevest) vehetünk magunkhoz (naponta legalább 2,5-3 liter), a többi esetben egyházi böjtök viszont bizonyos ételektől vagy a jóllakástól való tartózkodást jelentettek. Népszerűek a gyümölcs- és zöldségnapok is.



A hosszabb tisztítókurát kellemetlenségek kísérhetik: az első pár napban fejfájás, hányinger, ingerlékenység léphet fel, de néhány nap alatt elmúlnak a kellemetlenségek. A böjt alatt a bőr petyhüdtté válik, mivel a sóhiány miatt csökken a sejteken belüli nyomás. Ez azonban csak átmeneti állapot, a kúrát követően bőrünk szinte megújul.

Aki hosszabb böjtöt tervez, mindenképpen kérje ki szakember véleményét, és készüljön fel rá lelkileg is. Nem végezhetnek azonban tisztí-

## A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Stephen Blauer: **Lékönyv**
- Ch. Calbom – M. Keane: **Lékönyv 2.**
- Rüdiger Dahlke: **A tudatos böjtölés kézikönyve**

Tel.: 452-0277, [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

tókúrát a krónikus, daganatos vagy pszichés betegségben szenvedők, a várandósok, a szoptató anyák, a gyermekek és a nehéz fizikai munkát végzők.

A böjt nem egyenlő a fogyókúrával. Természetesen néhány kilóval könnyebbek leszünk a böjt végén, de ha fogyni szeretnénk, inkább étkezzünk egészségesen és mozogjunk sokat.

A böjt tehát amellől, hogy szinte át-mossa szervezetünket, próbára teszi akarat-erőnket, alkalmat ad a lemondásra is. A minél több fogyasztásra ösztönző társadalmunkban ez igazi kihívás minden böjtölni szándékozónak.

VAJDA ANGÉLA ■

**Nincs többé narancsbőr!**

**THERMO BODY**

5020 Ft

2405 Ft

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

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

# A fogyni vágyók már csak az orlisztátban bízhatnak

**Az Európai Gyógyszerügynökség (EMA) ajánlására az Országos Gyógyszerészeti Intézet (OGYI) felfüggesztette a szibutramin hatóanyagot tartalmazó, elhízás kezelésére szolgáló gyógyszerek forgalmazását. Az EMA egy új vizsgálat eredményei alapján nagyobbra ítélte a szibutramin-tartalmú fogyasztszerek kockázatát, mint az elérhető előnyöket. Így jelenleg egy széles körben alkalmazott másik hatóanyag, az orlisztát kerül előtérbe; ezzel a hatóanyaggal rendelkező gyógyszerek már Magyarországon is elérhetők.**

A szibutramin forgalmazásának felfüggesztése nyomán az orlisztát hatóanyagú fogyasztszerekre nagyobb figyelem irányul. Az orlisztát nem a központi idegrendszerre hat, nincs serkentő vagy étvágycsökkentő hatása, kizárólag az emésztőrendszerben fejti ki hatását, így nem befolyásolja a szívritmust és az agyműködést.

A piacon lévő gyógyszerek közül az egyetlen orlisztát hatóanyagú, vény nélkül is elérhető fogyókúrás gyógyszer megakadályozza, hogy a táplálékkal elfogyasztott zsír egy része a vékonybélben felszívódjon, így minden 2 kg saját erőből elért fogyás mellett további 1 kg-ot veszíthe-

tünk (természetesen kiegyensúlyozott és változatos, kalória- és zsírszegény étrend mellett).

Az orlisztát mint hatóanyag a legszélesebb körben tanulmányozott súlycsökkentő szer a világon, több mint 100 klinikai kutatással, amelyekbe összesen 30 000 embert vontak be. Hatásmechanizmusa, hogy a bélben megakadályozza az elfogyasztott zsír egy részének emésztését és felszívódását azáltal, hogy a zsírbontó enzimekhez kötődik. Az ily módon fel nem szívódott zsír a széklettel távozik a szervezetből.

Az Európai Gyógyszerügynökség egy hat évig tartó, 10 000 tesztalanyt érintő kutatás alapján megállapította, hogy a szibutramin hatóanyagot tartalmazó fogyókúrás gyógyszerek növelhetik a szívinfarktus, az agyvérzés kockázatát, illetve szerepet játszanak a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában az ilyen rizikófaktorokkal rendelkező páciensek esetében.

A szibutramin-tartalmú szereket súlyos elhízás kezelésére használják olyan pácienseknél, akik pusztán fogyókúra segítségével nem tudnak tartós vagy jelentős fogyást elérni. A szibutramin a központi idegrendszerre hat, és tulajdonképpen az éhségérzetet csökkenti.

Ezért az Európai Gyógyszerügynökség azt javasolja, hogy az orvosok függesszék fel a szibutramin-tartalmú szerek felírását, és azon páciensek, akik már használják ezeket a készítményeket, konzultáljanak az orvosukkal egyéb lehetséges súlycsökkentő készítményekről, étrend-kiegészítőkről.

**Flector® EP**  
**tapasz**  
 diclofenac epolamin

IBSA

Megmozgatjuk a világot!

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

Naponta 2x1 tapasz használata folyamatos hatást biztosít

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!

## Sportsérülések

A jó idő beköszöntével nagyobb kedvvel megyünk kirándulni, túrázni, előkerülnek a biciklik, a téli pihenőre eltett sporteszközök. De csak kevesen gondolnak arra, hogy a fokozott terhelésre fel kell készíteni ellustult izmainkat, ízületeinket, és számítani kell az esetleges sérülésekre is.

Az első tavaszi hétvége után megszorodnak a sportolás közben elszívott balesetek, a rándulások, a ficamok, az ízületi tok- és szalagsérülések, a csonttörések. Mindegyik jelentős fájdalommal jár, ezért fontos tudni, mit tehetünk vészhelyzetben.

### Rándulás, ficam

Az egyik legsérülékenyebb ízületünk a boka. Még a lábunkat sem kell kitenni ott-honról, hogy egy rossz lépés vagy botlás következtében belenyilalljon a fájdalom, és a kétszeresére dagadjon. Amikor a boka kifordul, a lábunk alá „török”, a külső bokaszalagok megnyúlnak, részben elszakadhatnak, és az ízület megsérül. Rándulás esetében az ízületet alkotó csontok ugyan időlegesen eltávolodnak egymástól, de az erőhatást követően visszaugranak a helyükre. Ficomnál viszont az ízületet alkotó csontok nem térnek vissza eredeti helyzetükbe, a szalagok és az ízületi tok is elszakadhatnak.

Hasonló fájdalmat él át az, akinek a térde kifordul sielés vagy focizás közben. A térsérülés gyakran együtt jár az ízületet rögzítő keresztzalag szakadásával, ezt rendszerint pattanó hang kíséri, és a térd feldagad. Hasonló sérülések esetén ajánlott orvoshoz fordulni, aki a szükséges vizsgálatok alapján megállapítja, hogy mi károsodott – a csont, a porc, az ízületi tok, a szalagok –, és elrendeli a megfelelő gyógymódot.

De amíg eljutunk az orvoshoz, mit tehetünk? Ne próbáljuk meg helyrerakni az ízületből „kiugrott” csontokat! Helyezzük nyugalomba a sérült végtagot, fájdalomcsillapító kenőccsel vagy tapasszal mérsékelhetjük a szenvedést. Enyhülést hoz és csökkenti a duzzanatot a hűtés. Erre a célra használhatunk jégakkut, a patikában kapható hűtőzslelét, de megteszi a fagyasztóból kivett, zacskós mélyhűtött zöldbor-só is. A jeges segédeszközt törülközőbe csavarva helyezzük a sérült testrészre. Ne erőltessük a járást! Rugalmas pólyával (fáslival) rögzítsük a végtagot, és pihentessük, amíg eljutunk az orvoshoz.

A BÉRES ALAPÍTVÁNY  
 1993 óta segíti a rászorulókat, betegeket, időseket, nehéz anyagi helyzetben lévőket.  
 Ha Ön is egyetért céljainkkal, kérjük, támogassa munkánkat  
 ADÓJA 1%-ának felajánlásával.

EGYÜTT TÖBBET TEHETÜNK!  
 A Béres Alapítvány adószáma:  
 18662814-2-13

### Törés, repedés

Tévhit, hogy ha a sérült képes mozgatni az érintett testrészt, akkor nem kell csonttörésre gyanakodni. Előfordulhat ugyanis, hogy a törött csontvégek nem távolodnak el egymástól, vagy repedés történt, és nincs sem deformálódás, sem funkciókiesés, ami a nagyobb bajra utalna. Elsősegélynél viszont gyanús esetben is úgy kell eljárni, mintha biztosan csonttörés történt volna. Fontos, hogy a sérült végtagot rögzítsük sínrel vagy akár egy deszkalappal. Figyeljünk arra, hogy a törést határoló két ízületre is kiterjedjen a rögzítés, például csuklótörésnél a kézfejet és a könyököt egyaránt rögzíteni kell.

Nyílt törésnél, amikor a törött csontvégek átszúrják a lágy szöveteket, a legfontosabb teendő, hogy a fertőzést megelőzzük, ezért a sebet steril kötéssel fedjük be, és a végtagot rögzítjük. Gerincsérülés gyanúja esetén ne kísérletezzünk elsősegéllyel, ne mozdítsuk a beteget, hívjunk mentőt!

### Sebzés, horzsolás

Sokszor nem tulajdonítunk jelentőséget az apróbb sérüléseknek. De bármilyen jelentéktelennek tűnik a sebzés, megbontja azt a védelmi rendszert, amelyet a bőr nyújt, és kaput nyit a fertőzések előtt. Ezért nem elég csak a vérzést csillapítani, a seb környékét is meg kell tisztítani, alaposan fertőtleníteni, majd steril kötszerrel befedni. Kisebb hámsérüléseket, sportolás közben szerzett horzsolásokat a helyszínen is elláthatunk. Mélyebb, erősebben vérző, nagyobb kiterjedésű sérülésekkel – a helyszíni elsősegély után – érdemes elmenni a baleseti sebészetre. Mindenképpen forduljunk orvoshoz, ha a sebzést erősen szennyezett tárgy okozta például barkácsolás vagy kertészkedés közben, és ha állatharapás miatt következett be.

K. É. ■



### A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Mark H. Beers – Robert Porter: **MSD orvosi kézikönyv a családban**
- Dr. Peter Fermine – dr. Stephen Sheperd: **Családi egészségkönyv**
- Dr. Robert Cristol: **Egészségügyi enciklopédia**

Tel.: 452-0277, [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

## Betadine® oldat

### A sebek felől nyugodt lehet

Szeretné, hogy utazásairól csak a szép emlékek maradjanak?

A Betadine® oldat kíméletesen és hatékonyan fertőtleníti a horzsolásokat és sebeket, így segíti a következmények nélküli gyógyulást.

#### Ne felejtse otthon!

Betadine® oldat

Nem csíp

A ruhából könnyen kimosható

Hatása gyors, hosszan tartó



EGIS Vény nélkül

Egis Nyrt. Nem vényköteles üzletág  
 1134 Budapest, Lehel utca 15. Tel.: 469-2222, Fax: 469-2467 [www.egis.hu](http://www.egis.hu)



# „Hittem a gyógyulásban” Csákvári-Sarnyai Eszter

A limfóma világnapok háziasszonya minden évben Csákvári-Sarnyai Eszter modell. A tavalyi rendezvényen találkoztunk először. Meglepett, hogy ez a törekeny, bájos, fiatal nő milyen erős. Ha valaki, ő igazán tudja, miért fontos, hogy beszéljünk a nyirokrendszert megtámadó dagadt betegségről, a limfómáról, hiszen ő leküzdötte ezt a kórt. Azóta feladatának érzi, hogy hitet, reményt adjon: a rákból meg lehet gyógyulni.

Csupa olyan dologról kérdeztem Esztert, amit az ember legszívesebben elfelejtene, mégis vállalja, hogy feleleveníti élete legnehezebb időszakát. Pedig az emlékek is halványulnak, hiszen 12 éve történt, hogy az orvosa azt mondta, a kulcsontja fölötti megnagyobbodott csomóban rosszindulatú sejteket találtak.

**Mire gondoltál, amikor meghallottad a rossz hírt?**

– 23 éves voltam, távol a családomtól, amikor az orvosom azt mondta, rákom van, de gyógyítható, menjek az onkológiára. És én elhittem neki, hogy a Hodgkin-limfóma gyógyítható. Lehet, hogy fel sem fogtam, csak azt tudtam, hogy engem meg fognak gyógyítani. Egy igazán rossz élményem volt csak, amikor azt a csomót a kulcsontom felett kivágták a sebészetben. Helyi érzéstelenítésben operáltak, és mélyebbre kellett vágni, mint tervezték, néhány perc helyett több mint fél óráig tartott a műtét. Sírta, de a sebész együttérzés helyett azt mondta, gondoljak arra, hogy éppen egy bemutató előtt sminkelnek. Ez nagyon rossz szul esett. Ma már csak egy kicsi heg emlékeztet a történetekre.

**Hogyan viselted a betegséget?**

– Tulajdonképpen jól. Kivették a nyakamból a csomót, és találtak még egy, nagyobb daganatot a tüdőm és a szívem között. Tudtam, hogy jön tizenkét kemoterápia és egy hónap sugárkezelés. Csináltam, amit az orvosom, dr. Molnár Zsuzsa főorvos asszony mondott,

közben éltem az életemet. Csak a kemo utáni néhány nap volt rossz, amikor semmi nem marad meg az emberben. Az már jó jel volt, amikor éhesnek éreztem magam. A szüleim mellettem álltak, és én sem voltam elkeseredve. Ugyanúgy éltem, mint máskor, dolgoztam, buliztam, nem akartam gyengének mutatkozni.

**Ekkor láhattunk kopaszon a kifutón. Senki nem sejtette, hogy a szokatlan külső súlyos betegséget takar.**

– Volt parókám is, de nem zavart a kopaszágom. Amikor a kemótól hullani kezdett a hajam, inkább leborotváltam. Pozitívan kell hozzáállni. Már nem gondolok a betegségre, olyan régen volt. De azóta is rendszeresen járok ellenőrzésre, és a családomat is mindig elküldöm ráksűrűre. Hiszek abban, hogy a gondolat teremtő erejű. Kell a hit a gyógyuláshoz, és kellene a jó orvosok is. Egyre hatásosabb kezelések vannak, amelyek ma már nem viselik meg annyira a betegeket. Szerencsésnek tartom magam, mert a kellő időben jó orvoshoz kerültem. Kilenc hónapig tartott a gyógyulás, bár ezt az orvosok nem így mondják, hivatalosan tünetmentes vagyok.

**Hogyan lettél a limfóma világnap háziasszonya?**

– A Magyar Rákellenes Liga keresett meg ezzel a kéréssel, és én szívesen vállaltam. Szerveztünk már divatbemutatót mellrákos nőknek, Léber Barbara ruháiból. Jó volt látni, ahogy végigvonultak a kifutón a betegségen



átessett nők, akik újra szépnak, vonzóknak érezhették magukat. Önkéntesként segítik a Csodalámpa Alapítványnak is, nagyon jó érzés teljesíteni súlyos beteg kisgyerekek kívánságait, valóra váltani a vágyaikat. A legtöbbször laptopot kérek, mert a számítógéppel kinyílik előttük a világ.

**Hogyan élsz? Törödsz az egészségeddel?**

– A férjemmel odafigyelünk az étkezésünkre, szívesebben eszünk könnyű ételeket. Felfedeztem egy új edzésformát, a neve curves (kanyarok), és arra utal, hogy körben elhelyezett gépeken lehet edzeni. Így nem unalmasak a gyakorlatok, és fél óra alatt rendesen megmozgatja minden izmot. Hetente kétszer-háromszor járok edzésre. Új szenvedélyem a golfolás. Bár a férjem inkább az extrém sportokat részesíti előnyben, nem kizárt, hogy idővel ő is megkedveli.

**Sokat dolgozol, például Náray Tamás minden bemutatóján részt veszel.**

– Szegeden, Náray Tamás modelliskolájában kezdtem a pályát, 18 évesen. Akkoriban autóstoppal jártam át a Vajdaságból Szegedre. Sok bemutatót dolgozom, és a barátnőmmel, Aipli Ágival bemutatók szervezésével is foglalkozunk, így a szakma közelében maradhatunk, amikor már nem mi lépünk a kifutóra. Nem vagyok karrierközpontú, nekem ma már a család a legfontosabb. A férjemmel szeretnénk kisbabát, ehhez zöld utat kaptunk az orvosoktól is.

KOLIMÁR ÉVA ■

## NÉVJEGY

**Csákvári-Sarnyai Eszter**

*Szülföldje: Magyaránizsa, Vajdaság*

*Állampolgársága: magyar*

*Élete legnehezebb időszaka: a gyógykezelés*

*1998. januártól szeptemberig tartott*

*Kedvence: az olasz konyha*

# Hatásos fogínyvédelem

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



Sokaknak okoznak gondot a fájdalommal, vérzéssel, rossz lehellettel és gyakran kellemetlen szájjal 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 összeadódnak, és ez a fogak meglazulásához és kihullásához vezet.** 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, szájjvizek, fogkő-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 formá-

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

A fent leírt új megközelítésen alapszik a 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 íny-összvetekre. Rendkívül fontos még a Q10 koenzim is, ugyanis semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, melyek irritációt okozhatnak. Ezek a szabadgyökök étkezések után keletkeznek, amikor a szájjüregben 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 nehezére 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 megoldásául a fogágy újra egészséges és szép rózsaszínű lesz, ráadásul ezáltal fogainkat is óvjuk.

**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



## A testünk fogságában avagy – mi is az a Parkinson-kór?



A WHO (World Health Organization) 1997-ben nyilvánította április 11-ét a Parkinson-kórban szenvedők világnapjává. A kór „névadója”, James Parkinson angol háziorvos fogalmazta és írta le elsőként 1817-ben a betegség tüneteit. Április 11-én az ő születésnapjának tiszteletére tartják a World Parkinson's Disease Dayt, vagyis a Parkinson-betegek világnapját.

gyógyítani, azonban megfelelő gyógyszeres és – szükség esetén – sebészi kezeléssel igen jó eredmények érhetők el, a panaszt okozó tünetek csökkenthetők, akár meg is szüntethetők. A gyógyszeres kezelésnél nagyobb múltja van a sebészi kezelésnek, hiszen már az 1950-es években végeztek műtéteket. A gyógyszeres eredmények egy időre háttérbe szorították a sebészi beavatkozást, mivel úgy tűnt, hogy megoldódik a betegség kezelése. Később kiderült, hogy nem minden beteg reagál egyformán jól a gyógyszeres kezelésre, néha mellékhatások jelentkeznek, illetve tartós kezelés esetén túlmozgás és izomfeszülés formájában újabb mozgászavar léphet fel. A modern képalkotó vizsgálatok (CT, MR, PET, SPECT) és a korszerű elektrofiziológiai eljárások – melyek a betegség további kutatásához is nagy segítséget nyújtanak – lehetővé tették, hogy nagyobb legyen a műtétek pontossága, csökkenjen a szövődmények aránya. Új típusú sebészi beavatkozások kifejlesztése vált lehetővé. Ennek következtében napjainkban a műtéti javallat nagymértékben változott.

Az 1960-as évek elején mutatták ki, hogy a betegség hátterében az agyi ingerületátvivő anyagok egyike, a dopamin hiánya áll, ami egy sejtcsoport pusztulásának következménye. A Parkinson-kór az úgynevezett nem akaratlagos (extrapyramidális) mozgászavarok egyik formája. Négy legfontosabb tünete a remegés, ami végtagokban, arcon jelentkezhet; az izomfeszülés a végtagokban és a törzsizomzatban; a mozgások meglassulása és az egyensúlyzavar. A betegség progresszív jellegű, de az állapotromlás mértéke egyénenként nagyon változó. Nem fertőző, öröklődésre utaló hajlamot nem igazoltak. Hasonló tüneteket okozhatnak más betegségek is – olyankor parkinsonismusról beszélünk.

A világon mintegy 6,3 millió, Magyarországon 20-25 ezer ember szenved Parkinson-kórban. A legújabb statisztikai adatok szerint évente 1500-2000 új esetet diagnosztizálnak. A korszerű vizsgálati módszereknek köszönhetően a Parkinson-kór elég jól diagnosztizálható, de százszázalékos eredményt adó eljárással még nem rendelkezünk. Agyi CT és MR vizsgálat, remegésvizsgálat, anyagcsere-vizsgálatok eredményének összességéből, a tünetek alakulásából tudja az ezzel foglalkozó szakorvos megállapítani a diagnózist, és elkülöníteni a hasonló tüneteket okozó elfajulásos betegségektől.

A tudomány jelenlegi eredményei alapján a betegséget nem lehet teljesen meg-

A remegést és a túlmozgást 90-95%-kal, a meglassulást 50-60%-kal csökkenti, a műtét hatása már a műtét után észlelhető. A műtétet az OEP finanszírozza.

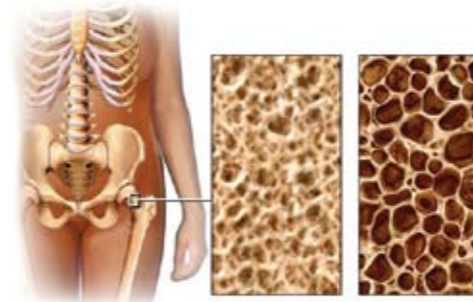
A Parkinson-kórral élni rendkívül nagy terhet okoz az érintettek számára. A megfelelő terápia mellett fontos szerepe van a rendszeres lelki gondozásnak is, mert a betegek egyharmadát súlyos depresszió sújtja. A diagnózis közlésekor az érintetteket oly mértékű érzelmi sokkhatás éri, ami gyakran vezet depresszió kialakulásához. Elutasítják a betegségüket, eluralkodik rajtuk a társadalmi kirekesztettség érzése, nem mozdulnak ki, az otthonuk fogságában élnek. Félnak a távolabbi környezet reakcióitól, és félnak önmaguk gátjainak felismerésétől. A betegek hatékony kezeléséhez több szakterület képviselőinek együttes összefogására van szükség. A korai felismerés, a korszerű, rendszeres állapotkövetés és szükség esetén a megfelelő helyre, műtéti beavatkozásra irányítás rendkívül fontos a jó életminőség eléréséhez.

**Dr. Valalik István**  
idegsebész főorvos  
Telefon: 275-0375  
www.parkinson.hu



## A néma járvány

Elsősorban a nők betegségének tartják a csonttritkulást, pedig a férfiakat is érinti. Ma Magyarországon mintegy 600 ezer nő és 300 ezer férfi szenved csonttritkulásban, a betegséggel összefüggésben kialakuló csonttörések száma pedig évi 80 ezerre tehető.



A csonttritkulást, más néven oszteoporózist azért nevezik néma járványnak, mert kezdeti stádiumában tünetmentes, és gyakran csak egy csonttörés után ismerik fel. Pedig a korai diagnózis és kezelés lehetőséget adhat a súlyos következmények megelőzésére. Ez egyaránt fontos lenne a betegek és az egészségügyi ellátórendszer szempontjából is. Az oszteoporózissal összefüggő csonttörések – csigolya, csípő-, alkar-, felkartörés – ugyanis a hosszú gyógyulással járó szenvedés mellett kiterjedt rehabilitációt igényelnek, és sok esetben mozgáskorlátozottsághoz vezetnek. Jó tudni, hogy az életminőség romlása mellett a csigolyatörés közel nyolcszorosára, a csípőtörés hatszorosára növeli a halálozási kockázatot.

### A csonttritkulás szűrése

Az oszteoporózis mértékének megállapítására a reumatológus szakorvos ad beutalót, és az eredménytől függően rendeli a terápiát. A szűrés része a fizikális vizsgálat, a csontsűrűség-mérés (denzitometria), a csontszerkezetének meghatározása röntgenvizsgálattal és a laborvizsgálat.

A csonttritkulás kialakulásának számos oka lehet. Egyes családokban halmozottan fordul elő, ez genetikai hajlamra utal. Befolyásolhatja az elégtelen kalcium- és D-vitamin-bevitel, a testmozgás hiánya, továbbá a hormonháztartás zavara. Nagyobb kockázattal számolhatnak a nők a változókortól, különösen, ha testsúlyuk alacsony, és vékony természetűek. Egyes betegségek – például vese-, máj-, bél-, reumatológiai, vérképzőszervi betegség – következtében, illetve bizonyos gyógyszerek tartós szedése következtében ugyancsak létrejöhet csonttritkulás.

Az oszteoporózis megelőzését már gyermekkorban kell kezdeni. Törekedjünk a csonttömeg fejlesztésére megfelelő táplálkozással és rendszeres mozgással, hiszen az izmok terhelésével erősödnek a csontok is. Kitűnő mozgásforma a tempós séta, a kocogás, a biciklizés. Csontépítő táplálék a tej, tejtermékek, rozskenyér, szója, olajos magvak, halak, kalciumos ásványvíz, ellenben csontlábok a koffeintartalmú italok (kávé, kóla), az alkohol, a dohányzás.

A kezdődő csonttritkulást szűrővizsgálattal felfedezhetik, és kezelésbe vehetik. A terápia célja a további állapotromlás megelőzése a szükséges kalcium és D-vitamin bevitelével, továbbá rendszeres mozgással. Ahhoz, hogy a D-vitamin kifejthesse hatását, napfényre is szükségünk van, ezért ajánlott legalább 15 percet eltölteni napon a kora délelőtti vagy a késő délutáni órákban.

A megelőzés érdekében fontos lenne, hogy minden 50 év feletti ember részt vegyen a csontsűrűség felmérő szűrővizsgálaton, és szükség esetén a beteg az állapotának megfelelő terápiát megkapja. Ma már olyan gyógyszerek állnak a rendelkezésünkre, amelyekkel a csontállomány visszaépítése is lehetséges.

K. É. ■



„Ha a hátfájásom miatt nem tudnék kijárni az állatotthonba, akkor kettővel kevesebb kéz lenne, ami simogatni tudná az állatokat. Nagyon sokat köszönhetek én is az életminőségem javulásában a Kosmodisknek.”

Schneider Kinga,  
a NOÉ Állatotthon Alapítvány önkéntese

- Biztonságos, hatékony, egyszerű eszköz a hát- és derékfájdalmak enyhítésére vagy akár megszüntetésére
- Klinikai tesztek alapján az esetek 80%-ában hatásos
- Nincs mellékhatása, nincs ellenjavallata!



Dereka  
hálás lesz  
érte!

Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61

www.kosmodisk.hu

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



**Új Revalid korpásodás elleni sampon**

Újdonság a Revalid ketokonazol tartalmú korpásodás elleni samponja, amely a korpásodásért felelős gombák ellen veszi fel a harcot – mégpedig rendkívül eredményesen!

A legújabb kutatások szerint a ketokonazol tartalmú korpásodás elleni samponok akár tízszer hatásosabbak a korpásodás megszüntetésében, mint az egyéb készítmények.\*

\*Bulmer AC, Bulmer GS: The antifungal action of dandruff shampoos, Mycopathologia, 1999, 147 (2): 63-5

[www.revalid.hu](http://www.revalid.hu)



**Armonia Helix Aspersa Csigacsoda natúrkozmetikumok**

Tavaszi akció keretében a méltán népszerű Armonia Csigacsoda termékcsalád legújabb tagját, a csiganyálka kivonatból készült parabénmentes, bőr(sz)építő szemránckrémét ajándékba kapja Helix Aspersa testápoló megvásárlása esetén.

**Klinikai teszttel alátámasztott látványos eredmények!**

Forgalmazza: Naturelle Kft.  
1111. Budapest, Szt. Gellért tér 3. III. 3.  
Tel./Fax: 06 1 279 1567  
[www.naturellekozmetika.hu](http://www.naturellekozmetika.hu)




**Őrizze meg egészséges látását Ocuville Lutein forte-val!**

**Éljen Ön is az Ocuville látász programmal!**

Az Ocuville Lutein forte egy vitaminokat, ásványi anyagokat és karotinoidokat tartalmazó, szemspecifikus étrend-kiegészítő, melyet arra fejlesztettek ki, hogy a szem védelmi rendszerét erősítse, és védje az egészséges látást. Cukorbeteg, tejcukorérzékeny és cöliákias betegek is szedhetik. Ocuville Lutein a szemreszabott vitamin.

További információért látogasson el honlapunkra, a [www.bauschandlomb.hu](http://www.bauschandlomb.hu)-ra, vagy írjon nekünk az [info.hu@bausch.com](mailto:info.hu@bausch.com) e-mail címre.



**Lepicol Plus**

Könnyed székelés: **Lepicol Plus!**

A Psyllium Husk élelmi rostot, 5-féle probiotikus baktériumtörzset, valamint prebiotikumot tartalmazó készítmény garantáltan megoldja problémáját, kellemes komfortérzetet biztosít beleiben. (Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény)

Forgalmazza: VitaminKosár Kft.  
[www.vitaminkosar.hu](http://www.vitaminkosar.hu)  
Keresse a patikákban és a dm drogériákban.

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




**OmegaFlex kapszula 60db**

Szabadalmazott összetételű étrend-kiegészítő. Hozzájárul az ízületek egészségének, mozgékonyágának megőrzéséhez

Összetétel: Glükózamin (HCL: 250 mg), Omega-3 (EPA: 105 mg), Omega-6 (szűz ligetszépeolaj: 50 mg), Omega-6 (CLA: 25 mg), Omega-9 (szűz olívaolaj: 25 mg)

Bővebb információ: [www.fitogold.hu](http://www.fitogold.hu) Tel.: 06-1-223-1258



**Elmex**

Az elmex® ERÓZIÓVÉDELEM szájvíz új, önkloridot és aminosavtartalmú, hatóanyag-kombinációjával kiváló védelmet nyújt a fogerózióval szemben.

- megelőzi a fogzománc elvesztését
- megerősíti a fogzománcot, és ellenállóbbá teszi az eróziót okozó savas behatásokkal szemben
- kiemelkedő védelmet nyújt a fogszuvasdással szemben is

[www.elmex.hu](http://www.elmex.hu)



**Faith in Nature bio- és natúr kozmetikai termékcsalád**

Megtaláltuk az ideális, tartósítószermentes és mesterséges anyagoktól mentes, természetes bőr- és hajápolást az Ön számára!

Ami számunkra kincset ér: a Faith in Nature termékek nem tartalmaznak parabéneket, SLES-t és egyéb szintetikus összetevőket. Növényi összetevőkből állnak – igazi bio elemekkel. Kiváló minőség, elérhető áron!

Keresse a bioboltokban és patikákban, vagy rendelje meg webáruházunkban!  
[www.naturkozmetika.com](http://www.naturkozmetika.com), Tel.: 06-20-358-2536



**Porc-Max ÍZÜLETEKRE 6 tableta**

Gyógynövény-, tengeri eredetű- és ásványi anyagok kombinálásával készült étrend-kiegészítő készítmény

6-féle hasznos hatóanyag az ízületek egészsége érdekében:

- Glukozamin
- MSM (metil szulfonil metán)
- Kondroitin-szulfát
- Csalánkivonat
- Magnézium
- Kollagén

Oriental Herbs Kft. Tel./Fax: (1) 260-7854 [www.DrChenPatika.com](http://www.DrChenPatika.com)



**MlesNA (Ceylon) szálas fehér, zöld és fekete tea**

- Csak természetes anyagokból;
- A fogyókúra jó kiegészítője lehet;
- Jó vízajtó, és segíthet a tavaszi méregtelenítésben.

Kapható: patikákban, gyógynövényboltokban, web-áruházakban.  
5000 Ft felett ingyenesen kiszállítunk Budapesten!  
[www.mlesnatea.hu](http://www.mlesnatea.hu) info: (06-20) 521-0086



**Sok embernek már segített! VegEPA - étrendkiegészítő kapszula 60 db**

Hatóanyag-kombinációja (EPA = omega 3, szűz ligetszépeolaj [GLA] = omega 6, DHA-mentes) pozitív hatása a következőkre: tanulás, koncentráció, figyelem, viselkedés, alvásmintázat, hangulat, szív- és érrendszer.

**Beszerezhetőség:** Béres Egészségtár, gyógyszertárakban és gyógynövényszakboltokban.

[www.fitogold.hu](http://www.fitogold.hu) Tel.: 06-1-223-1258

**Védekezzünk a fogerózió ellen!**

**T**udjuk, hogy a savas italokkal és ételekkel való közvetlen érintkezés megtámadja és idővel feloldja a fogzománcot, ez a fogerózió. Egyes rizikófaktorok, például a kevés nyálképződés, melyet bizonyos gyógyszerek is kiválthatnak, felgyorsíthatják az eróziós folyamatot. De azt kevesen tudják, hogyan lehet védekezni a fogerózió ellen, hiszen ebben az esetben nem elegendő az egészséges táplálkozást és a megfelelő szájápolást ajánlani. Fogyasszunk ritkábban a fogzománcot károsító savas ételekből (gyümölcsök, különösen a citrusfélék, ecetet tartalmazó ételek, savas édességek), valamint a savas italokból (kóla, üdítők, gyümölcslevek, izotóniás italok, jeges tea, bor), de igyunk elegendő mennyiségű, alacsony savtartalmú, cukormentes italt, például vizet vagy édesítetlen gyógyteákat. Iktassunk az étrendünkbe magas kalciumtartalmú ételeket és italokat, például tejet, tejterméket, sajtot. Savas italokat inkább étkezéskor és ne étkezések között igyunk.

Mit tehetünk még a fogerózió elkerülése érdekében? Keressük a speciálisan erre a célra kifejlesztett, a fogzománcot védő szájápolási termékeket.

SPONZORÁLT CIKK

**Szívvédő növényi szterinek**

**A**z irányagszere-zavar legismertebb rizikótenezője a magas koleszterinszint, ami megnöveli a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát. A vérsírok alakulása életmód-terápiával, ezen belül étrenddel is befolyásolható. Javasolt a napi koleszterinbevitel csökkentése 300 mg alá, kialakult betegség esetén 200 mg alá. A megelőzés fontos eleme a rostban gazdag zöldséget, főzeléket, gyümölcsöt, gabonát és növényi olajokat tartalmazó táplálkozás. A vízdoldékony rostok hatására javul a vérsírok koncentrációja, csökken a vérnyomás, a szív- és érrendszeri betegségek kockázata.

A növények az állati eredetű koleszterinhez hasonló kémiai szerkezetű fitoszterineket is tartalmaznak. Klinikailag igazolt, hogy megfelelő mennyiségű fitoszterin elfogyasztása csökkenti a teljes és az LDL-koleszterin-szintet, emellett növeli a szervezetben lévő koleszterin széklettel történő kiürítését. A hatékony koleszterinszint-csökkentéshez naponta legalább 1,2 g fitoszterint ajánlott elfogyasztani. A természetes források – szezám, lenmag, dió, mogyoró, növényi olajok, gabonafélék, hüvelyesek – mellett a növényi szterinekkel dúsított készítmények fogyasztását javasolják a szakértők. A napi 3 g növényi szterol fogyasztást nem ajánlott túllépni.

SPONZORÁLT CIKK



**40 év feletti férfiak veszélyben?**

**Méresse meg rendszeresen koleszterinszintjét, és előzze meg a bajt!**

A szív-érrendszeri betegségek tüneteinek kialakulását (érelmeszesedés-infarktus-agyvérzés) éveken át tartó kóros folyamat előzi meg. Ennek a folyamatnak lényeges eleme a vér koleszterin-tartalmának alakulása.

**Ne várjon addig, amíg ez a szint eléri a kóros mértéket!**

Diétával, növényi szterolt tartalmazó étrend-kiegészítővel – mint a Maxterol Card'o – csökkentheti koleszterinszintjének emelkedését.

A Maxterol Card'o tablettában található növényi szterol (400 mg) hozzájárul a normális koleszterinszint fenntartásához. Emellett a tablettában lévő életfontosságú vitaminokkal és ásványi anyagokkal biztosítható a napi szükségletnek megfelelő kiegyensúlyozott bevitel.



**A koleszterinszint szívügyünk**

Ne felejtse: az egészségtudatos élet része a rendszeres testmozgás, a kiegyensúlyozott étrend, valamint a rendszeres szűrés is. Figyelmeztetés: a koleszterinszint csökkentésére gyógyszeres kezelést igénylő betegek a terméket csak orvosi felügyelet mellett fogyaszthatják. A készítmény szedése ellenjavallt várandós és szoptató nők, valamint öbvéseknél fiatalabb gyermekek számára. Ajánlott fogyasztási ár: Maxterol Card'o 30x 1799 Ft. Maxterol Card'o 60x: 2349 Ft, mely év közben bejelentés nélkül változhat. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

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

## Tavaszi fáradtság

A tavaszi fáradtság jellemzője az aluszékonyság, kedvetlenség, alacsony terhelhetőség. Bizonyos szempontok alapján betegségnek is tekinthető, hiszen kezelendő, tenni kell ellene valamit. Alapvetően tél végén, kora tavasszal jelentkeznek. Okai a szervezet kimerülőben lévő vitamin- és egyéb tápanyagraktárai, valamint a kevés mozgás, a téli szürkeség, a napfény hiánya. Különös, hogy a téli mozgásszegény időszak nem teszi kipihentebbé az embert. Ennek az a magyarázata, hogy a hideg, a rossz idő, a korai sötétedés miatt sokkal kevesebbet sétálunk, tartózkodunk a szabadban, kevesebbet mozgunk. A szervezet folyamatai lelassulnak, mint a téli álmot alvó medvéknél és más állatoknál. Emiatt szervezetünkben felszaporodnak a salakanyagok, az oxidatív folyamatok, és a stressz miatt a szabadgyökök. Ebből adódik, mi is a tavaszi fáradtság ellenszere. Elsősorban „fel kell ébredni a téli álmunkból”. Összeszedni magunkat, minden erőnket, és elkezdni fokozatosan terhelni állóképességünket. Kezdjük rövidebb sétákkal, aztán napról napra hosszabbítsuk a szabadban, mozgással töltött időt. Néhány nap után akár kocoghatunk is. Erőnlétünk javításához nem árt a vitaminraktárak feltöltése sem. A patikákban rendelkezésre álló multivitaminokból életkorunknak és ízlésünknek megfelelően választhatunk. Ne felejtsük, hogy a vitaminok megfelelő hasznosul-

lásához ásványi anyagokra, nyomelemekre is szükségünk van. Válasszunk olyan készítményt, ami komplex módon tartalmaz minden, szervezetünk számára szükséges tápanyagot. Legjobb a természetes alapanyagokból előállított vitaminkomplex.

Legnagyobb mennyiségben C-vitaminra van szükségünk. Tavasszal igazán jó hatásúak lehetnek a B-vitaminok, melyek többek között az idegrendszerünkre, valamint a szív- és érrendszerünkre hatnak. Különösen a gyerekek csontképződéséhez szükséges a kalcium és hozzá a napfény, no meg a D-vitamin. A Q10-vitamin, a cinkkel és szelénrel együtt a sejteink megújulásához járul hozzá. A tavasszal esedékes salaktalanító vagy fogyókúrának is fontos kiegészítő része a vitaminpótlás. A hiányzó vitaminokat megfelelő arányban kell a szervezetbe juttatni. A patikákban kapható drázsék, kapszulák, ízesített, rágó- és pezsgőtabletták eredményessé teszik a tavaszi fáradtság kezelését.

Dr. Sánta Zsuzsanna  
szakgyógyász

E-mail: [santa.zsuzsa@gmail.com](mailto:santa.zsuzsa@gmail.com)



Gyógyhír  
KLINIKA A gyógyszerész válaszol

# KÖNYV

## Tavaszi fáradtság ellen!

### ANTIOXANT étrend-kiegészítő

Az antioxidánsok segíthetnek javítani szellemi és fizikai erőnlétünket, így könnyebben megbirkózhatunk a mindennapok kihívásaival.

**Hatóanyagai: GRÁNÁTALMA, CITRUS, ZÖLD TEA, SZŐLŐMAG ÉS -HÉJ, TÖZEGÁFONYA KIVONATAI, SZELÉN és C-VITAMIN**

- Erősíti az immunrendszert, segít megőrizni szervezetünk egészségét a tavaszi meghűléses időszakban is.
- Méregtelenítő hatású.
- Segít megsokszorozni energiád!

ANTIOXANT étrend-kiegészítővel pótolja naponta szervezete antioxidáns-szükségletét! Az ANTIOXANT Cseppek vízben oldódó antioxidánsai tökéletesen és gyorsan szívódnak fel, azonnali élettani hatást fejtenek ki.

Pharmaforte  
*A természet erejével*



Az ANTIOXANT Cseppek és Kapszula kapható gyógyszertárakban, bioboltokban. Tel.: 06-30-2100-155, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)



KÖNYV

KÖNYV

## KÖNYV

Rejtőzködő  
népbetegség

A cukorbetegség, más néven diabétesz a leggyakoribb anyagcsere-betegség a világon. Szövődményei révén rontja a beteg életminőségét és életkilátásait. Megfelelő terápiával azonban a cukorbeteg is egészségesen élhetnek.



A cukorbetegség középpontjában a szénhidrát-anyagcsere zavara áll, de a folyamat hatással van a zsír- és fehérje-anyagcsere-re is. Alapvető oka az inzulin teljes (1-es típus) vagy viszonylagos hiánya, illetve az inzulinhatás elmaradása (2-es típus).

Az 1-es típusú diabétesz bármely életkorban jelentkezhet, de jellemzően gyermek- és fiatal felnőtt korban alakul ki. Oka a hasnyálmirigyben található inzulintermelő béta-sejtek pusztulása, ezért a betegség csak inzulinpótlással kezelhető. A betegek 10 százalékát érinti.

A 2-es típusú diabéteszre az inzulin-elválasztás és az inzulinhatás károsodása jellemzi. Típusos esetben elhízáshoz társulva 35 év felett, tünetek nélkül jelenik meg. Kezdetben nem okoz eltérést a vércukorszintben, mert a hasnyálmirigy fokozott inzulintermeléssel próbálja kompenzálni a szénhidrát-anyagcsere zavarát. A betegség előrehaladtával az inzulin elégtelenné válik a szervezetben kialakuló

inzulin-rezisztencia miatt, ezért a vércukorszint emelkedik. Ehhez rendszerint magas vérnyomás és megnövekedett vérszirszt (koleszterin, triglicerid) társul, amelyek együttesen gyorsítják az érelmeszesedés kialakulását. Kezelése az inzulin-rezisztencia csökkentésével, életmódváltoztatással, diétával, később tablettával, végül inzulinl történik. A betegek 90 százalékát érinti.

Napjainkban ijesztő mértékben terjed a diabétesz, amely egyre fiatalabb korban jelentkezik. Bár a cukorbetegség ma még nem gyógyítható, terjedése mérsékelhető. Ennek kulcsa az egészséges életmód, az elhízás megelőzése már gyermekkortól kezdve, a rendszeres testmozgás és a vércukorszint ellenőrzése. A diabétesz korszerű kezelésének célja a normál vércukorszint biztosítása, így a súlyos szövődmények kialakulása elkerülhető, és a cukorbeteg is egészségesen élhetnek.

K. É. ■

**culevit<sup>®</sup>** Speciális gyógyászati célra szánt tápszer

**DAGANATOS BETEGEK RÉSZÉRE!**

Termékeinket keresse a gyógyszertárakban, bioboltokban, illetve mintaboltjainkban.

Mintaboltjaink:  
1072 Budapest, Klauzál u. 4. Telefonszám: +36 1 321 2111  
7621 Pécs, Citrom u. 4. Telefonszám: +36 30 904 7663

Információ: +36 1 321 2111 Webáruház: [www.culevit.hu](http://www.culevit.hu)

Wellnesshotel a zalakárosi Gyógyfürdőtől 100 méterre

**Borongós hangulatú vagy mert messze még a nyár?**

Gyere el hozzánk és rendbe hozzuk energiáidat!

★★★★  
**HOTEL VENUS**

2 éjszaka már **19.900 Ft/főtől** félpanzióval és a Római fürdőnk használatával.

A saját kertünkől főzünk!

Hotel Venus \*\*\*superior  
Zalakaros, Sport út 10.  
Telefon: (+36 93) 540 140  
Mobil: (+36 30) 383 5969  
Fax: (+36 93) 540 141  
E-mail: [sales@hotelvenus.hu](mailto:sales@hotelvenus.hu)  
Internet: [www.hotelvenus.hu](http://www.hotelvenus.hu)

**RETARD B**  
Vitamin Komplex

7 órán keresztül felszabaduló hatóanyagokkal

**LIFEPLAN RETARD B VITAMIN**  
Étrend-kiegészítő 500 mg  
30 TABLETTA

A RETARD B VITAMIN KOMPLEX biztosítja szervezetére számára 11féle B-vitamin pótlását, lassan – 7 órán keresztül – felszabaduló formában. Nem tartalmaz hozzáadott cukrot, sót, glutént, élesztőt, mesterséges színezőanyagot és tartósítószer!

MAGYARORSZÁGON AZ ELSŐ RETARD B

1

Forgalmazza: QuantumPharma Kft.  
Tel: 361-323-1655, Fax: 361-323-1658  
[www.quantumpharma.hu](http://www.quantumpharma.hu)

Kapható a patikákban!

QuantumPharma

# Elemi szükséglet: a magnézium

Mostanában szinte mindenkit utolérnek a tavaszi fáradtság tipikus tünetei. A folyamatos álmoság, általános gyengeség érzése mellett megjelenhetnek az alvási és étkezési zavarok, a stresszre való fokozott érzékenység. Oka az általános vitamin-, ásványianyag-, illetve fényhiány.



A kellemetlen, kora tavaszi tünetek egyik jellemző okozója a stressz, amely elől napjainkban szinte senki sem térhet ki. A stressz az élet sója, annak gyengébb fokú változata hasznos lehet, mert jobb teljesítményre sarkall, inspirálhat a napi munkában, de az erős, hosszú időn át tartó stresszhelyzet pszichés és testi károkat egyaránt okozhat. Ezek számlájára írhatók például a különböző típusú alvászavarok, az állandó ingerlékenység, a gyenge konfliktustűrő képesség. Ezek a lelki tünetek pedig előbb-utóbb testi panaszokat, például emésztőszervi fekélyt, bizonyos szív- és érrendszeri, illetve testsúlyproblémát okoznak.

## Kóla helyett gyógytea

Az egyén stressztűrő képességének javítására számos módszer létezik. Harmath Mariann életmód-tanácsadó szerint ezek sikeres működésének alapfeltétele a lemondás a káros szenvedélyekről: mellőzni, illetve minimális értékre kell csökkenteni a kávé és alkoholos italok fogyasztását, végleg el kell dobni a cigarettát, szivart vagy a pipát. Ajánlott korlátozni a koffeines üdítőitalok, a kólafélek fogyasztását is. A tavaszi kimerültség jellemző tünetei az étvágytalanság, olykor a végtagszibbadás és az általános fáradtságérzés, továbbá a

különböző fertőzésekre való fokozott hajlam, a rendszeresen visszatérő gyulladásos betegségek, vagy a megfázás kitaró tünetei. A stressz okozta feszültség és a felsorolt kellemetlenségek jelentősen csökkenthetők azzal, ha rossz

**Most BOMBA áron!\***  
**BÉRES MAGNÉZIUM 250 mg + B<sub>6</sub>**

Napi 1 tabletta

**BÉRES MAGNÉZIUM 250 mg + B<sub>6</sub> 60x 1349 Ft**

**BÉRES MAGNÉZIUM 250 mg + B<sub>6</sub> 30x 749 Ft**

\*Részvevő patikák listája: [www.beres.hu](http://www.beres.hu)  
 Az akció időtartama: 2010. április-május  
 Vény nélkül kapható gyógyszer.  
[www.beres.hu](http://www.beres.hu) [www.beresmagazin.hu](http://www.beresmagazin.hu)

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRJEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZET!

BÉRES Az egészséges emberért

## A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Dr. Jávör Tibor – dr. Moser Györgyné: **Vitaminok, ásványi anyagok, rostok**
- Andreas Jopp: **Veszedelemes vitaminhiány**
- Reader's Digest Válogatás: **Vitaminok, gyógynövények, ásványi anyagok**
- Maria Treben: **Stressz a mindennapokban**

Tel.: 452-0277, [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

időben sem feledkezünk meg a rendszeres, lehetőleg friss levegőn végzett testmozgásról. Minimum napi fél óra szabadtéri mozgásra lenne szükségünk, ami nem feltétlenül valamilyen sporttevékenységet jelent (bár az a leghatékonyabb), lehet az akár kutyasétáltatás, intenzív séta vagy kocogás. A stressz hatékonyan csökkenthető jógyakorlatokkal, csendes meditációval is. Az ülő munkát végzőknek óránként, kétóránként érdemes felállni, megmozgatni az izmaikat, ha erre nincs lehetőségük, akkor legalább pár nyak- váll-, karkörzést végezni, alaposan kinyújtózkodni.

## A böjt haszna

A fáradtság leküzdéséhez, a jobb közérzethez kiváló eszköz a megfelelő táplálkozás követése és a bőséges folyadékfogyasztás. A táplálkozási tanácsadó szerint tavasz kezdete környékén a szokásos ásványvíz, üdítő helyett érdemes különféle gyógyteákat, zöld-, vagy fehértea, illetve frissen facsart gyümölcsleveket inni. Hasznos figyelni az étrend tudatos megválasztására. Elődeink

nem hiába tartották a húsvét előtti 40 napos böjtöt. Évszázados tapasztalataik alapján jól tudták, hogy a hosszú tél nehéz, zsíros ételének hatásait csak így képesek ellensúlyozni. Ebben az időszakban különösen fontos a sok zöldség, gyümölcs fogyasztása, és a vörös húсок, szénhidrátok, cukros ételek mellőzése. Nem a meleghez vagy az import primőrök tesznek jót az emésztésnek, a szervezet megújulásának, hanem a boltokban bőséggel kapható itthoni zöldség- és gyümölcsfajták. A cékla, a savanyú- és édes káposzták, a sárgarépa, a lilahagyma, a fekete retek, az alma, a téli körte megannyi vitamin és hasznos anyag forrása, amelyek segítenek az évszakt váltás egészségügyi problémáinak a leküzdésében. Ráadásul új energiát nyer belőlük a test.

## Stressz és lábikragörcs

Jelentkezhetnek az ásványi anyagok hiányából keletkező enyhébb, erősebb testi tünetek. Jellemző például a magnéziumhiány miatt jelentkező lábikragörcs, amire különösen az idősebbek panaszkodnak. Nem ritka, hogy ez a görcsös állapot átterjed a nyakra, tarkóra, a vállakra, esetleg a derék izmaira is. Társulhat hozzá a szemhéj ideges rángatózása, illetve az ujjak táján jelentkező zsibbadás.

A magnézium fontos szerepet játszik szinte valamennyi élettani folyamatban, így az idegrendszer, az izmok, az anyagcsere működésében, a csontok, a fogak felépítésében, befolyásolja a keringést, jótékonyan hat a vérnyomásra és a szívritmuszavarokra, megkönnyíti a szív munkáját, csökkenti a stressz káros hatásait. Sportolóknak, várandós kismamáknak és az időseknek különösen figyelniük kell szervezetük nagyobb magnéziumigényének kielégítésére. Ezt az ásványi anyagot természetes formában tartalmazzák a leveles zöldségek, hüvelyesek, gyümölcsök, olajos magvak, gabonafélék, tejtermékek, halak.

LÓRÁNTH IDA ■

## FOGERÓZÍÓ — A TÁPLÁLÉKBAN LÉVŐ SAVAK VESZÉLYEI

A fogorózió veszélyét gyakran alábecsülik. Az elmex® ERÓZÍÓVÉDELEM szájvíz védelmet nyújt a fogorózióval szemben. Sok élelmiszer (pl. narancslé, bor, ecetes salátaöntetek, izotóniás italok) tartalmaz savakat, melyek megtámadják a fogakat. Ezt a folyamatot erózióknak nevezik. A lakosság egyharmada érintett, de a legtöbben alig vagy egyáltalán nem rendelkeznek ismeretekkel erről a visszafordíthatatlan betegségről. A fogorózióval szemben azonban van védelem.



Az első felszínes fogománc-vesztés a kutatások szerint általában észrevétlen marad. Ha ebben a korai stádiumban a fogakat nem védjük meg a további eróziótól, látható fogománc- és dentinvesztés lehet a következmény. Emellett a fogak csúnyán elszíneződhetnek, és fájdalmas túlérzékenység is felléphet. Az üdítőitalok, például a kóla, az izotóniás italok és a gyümölcsök, elsősorban a citrusfélék különösen magas savtartalmúak.



Paradox módon az egészséges táplálkozás elősegítheti a fogoróziót. Először is a gyümölcsök sok savat tartalmaznak. Másodszor a savhatás a napi többszöri kisétkezéssel erősödik. A fogorózió nem fordítható vissza, és nem gyógyítható. Azonban lehetőség van arra, hogy a felfedezett eróziós folyamatot megállítsuk. Megbízható diagnózist a fogorvos tud adni a fogak állapotáról.

Az új elmex® ERÓZÍÓVÉDELEM szájvíz képes hatékony védelmet nyújtani a fogorózióval szemben. Az ónkloridot és aminfluoridot tartalmazó hatóanyag-kombináció ónban gazdag védőbevonatot képez a fogak felszínén. Savhatás esetén megvédi a fogakat, és ellenállóbbá teszi a fogománcot a savhatással szemben. A készítmény hatékonyságát klinikai vizsgálatok igazolták. Az új elmex® ERÓZÍÓVÉDELEM szájvizet keresse a patikákban.



**GABA International**  
 A szájápolás szakértője

**ARANY ALKONY** „Otthon az otthonban”

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

**Arany Alkony Időotthonok**  
 Az idősgondozás területén 14 éves szakmai tapasztalattal rendelkező időotthonok várják kedves lakóikat Budapesten négy helyen: Zuglóban, Újpalotán, Csepelen, a Mátyás téren és Törökbálinton.  
 Ugyanítt élethosszig tartó, kiemelkedő színvonalú egészségügyi ellátás és havi díjas ápolás intenzívabb ellátást igénylőknek.

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

[www.aranyalkony.hu](http://www.aranyalkony.hu) Fenntartó: Kálvin János Presbiteri Misszió [www.paskalotthon.hu](http://www.paskalotthon.hu)

## Vizsgálja meg a nyirokcsomóit!

A rejtőzködő betegségnek nevezett limfóma a viszonylag kevésbé ismert daganatos betegségek közé tartozik. Hazánkban évente több mint ezer ember betegszik meg limfómában. Az érintettek 50 százaléka a betegsége előtt még soha nem hallott erről a kórról.

A limfóma a nyirokrendszer sejtjeiből kiinduló daganatos megbetegedés. Rejtőzködő természetéből adódóan meglehetősen nehéz a felismerése, hiszen nincsenek jellegzetes tünetei. Olyan panaszokat vált ki, amelyek számos más betegségekre utalhatnak. A limfóma legjellemzőbb tünete a fájdalommentes, megnagyobbodott nyirokcsomók a nyakon, a hónaljban vagy a lágyékban. Ha a duzzanat ok nélkül jelenik meg, például nem

áll fenn valamilyen fertőzés, gyulladás a szervezetben, és két hét után is makacsul tartja magát, feltétlenül orvoshoz kell fordulni.

A betegségekre utalhat még a megmagyarázhatatlan eredetű láz, az olyan erős éjszakai izzadás, amelyetől átázik a hálóruga, az ágynemű, az akaratlanul bekövetkező jelentős fogyás, az étvágytalanság, a fáradékonyság, ritkábban az egész testre kiterjedő, erős viszketés. A nem nyirokcsomóból, hanem más helyről kiinduló limfóma a megbetegedett szervre jellemző panaszokat vált ki. Például a gyomorban vagy a belekben kifejlődő nyirokdaganat hasi fájdalmakat, emésztési zavarokat, a mellkasi limfóma köhögést, nehézlégzést okozhat.

Tapasztalat szerint a betegség egyszerű odafigyeléssel, önvizsgálattal 70 százalékos bizonyossággal felismerhető! Ez nagyon fontos lehet a betegség kimenetele szempontjából. Az időben felismert – szövettani vizsgálattal alátámasztott – limfóma ugyanis az egyik legeredményesebben gyógyítható daganatos betegség. Korszerű és hatásos terápia áll rendelkezésünkre, amely alkal-

mazható kezdő kezelésként, a daganat kiújulásakor, illetve fenntartó kezelésként.

További információ:

[www.rakliga.hu](http://www.rakliga.hu), [www.limfoma.hu](http://www.limfoma.hu)

K. É. ■

### Tudta?

- ➔ A nyirokrendszer az immunrendszer fontos része, véd a fertőzések és más betegségek, köztük a rák ellen.
- ➔ A nyirokereken a nyiroknak nevezett folyadék (limfa) kering, amely fehérvérsejteket (limfocitákat) tartalmaz.
- ➔ A nyirokerekek hálózatában nyirokcsomók találhatóak. A nyirokcsomók nagyszámú limfocitát tartalmaznak, melyek kiszűrlik a fertőző organizmusokat, például a baktériumokat és a vírusokat.

## Daganatprevenció – deutériummegvonás

A rák előfordulásának kockázata az életkor előrehaladtával párhuzamosan nő; a veszélyeztetettséget fokozó tényezők a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás, egyes foglalkozási és környezeti ártalmak, az ionizáló és egyéb sugárzások, a szennyezett levegőjú lakókörnyezet, bizonyos vírusok és fertőzések stb. Azonkívül, hogy életmódbeli változtatásokkal igyekszünk minimálisra csökkenteni a daganatos megbetegedések kialakulásának a kockázatát, illetve igénybe vesszük a betegség korai felfedezését szolgáló szűrővizsgálatokat, új lehetőséget kínálhat egy magyar szabadalom alapján kifejlesztett módszer is.

Az elmúlt évek során a világ több laboratóriumában végeztek kísérleteket csökkentett deutériumtartalmú vízzel (DDW); e vizsgálatok sokoldalúan igazolták, hogy a deutériummegvonás következtében számos biológiai folyamat másként zajlik le, az élő szervezetek ugyanis érzékelik a deutériumhiányt. Ha valaki napról napra a természetesnél alacsonyabb deutériumtartalmú folyadékot fogyaszt, akkor a szervezetében folyamatosan csökken a deutériumszint, ami megzavarja a daganatos sejtek anyagcseréjét, akadályozva osztódásukat – az egészséges sejtekre gyakorolt káros hatások kiváltása nélkül.

Az eljárásnak a megelőzés területén betöltött szerepét molekuláris biológiai vizsgálatok és hosszútávú állatkísérletek is igazolták. Egy modellkísérletben 44 egéren sikerült igazolni a DDW preventív hatását; az állatokat rosszindulatú daganat kialakulását előidéző anyaggal (DMBC) kezelték. A kísérlet során a rákkeltő anyaggal való kezelést követően 22 egér normál vizet fogyasztott,

míg a másik 22 egér DDW-t. A daganatok fél évvel a kezelést követően kezdtek megjelenni a normál vizet fogyasztó egerekben, és egy éven belül 18 állat pusztulását okozták. Ezzel szemben a DDW-t fogyasztó egerek közül mindössze 2 állat pusztult el daganatban (a kísérleti egerek átlagos élettartama 1,5–3 év; egy egéréletév körülbelül húsz emberi életévnek feleltethető meg).

Ahogy a fenti kísérlet is példázta, jelentősen csökkenthető lenne a daganatos betegségek kialakulásának az esélye, ha a magas rizikófaktorú csoportba tartozók évente 2-3 hónapos kúra keretében fogyasztanák a DDW-t. A módszer alkalmazása kedvező esetben elpusztíthatja azokat a mikroszkopikus méretű tumorkezdeményeket, amelyek évekkel később már diagnosztizálható méretű daganatként rosszabb kilátásokkal lennének gyógyíthatók.

Az állatgyógyászat területén, valamint a csökkentett deutériumtartalmú víz emberi alkalmazása során szerzett tapasztalatok és az elvégzett vizsgálatok is azt erősítik meg, hogy ez az eljárás új terápiás lehetőséget kínál a hagyományos kezelése mellett, azokat kiegészítve a daganatos megbetegedések hatékonyabb kezelésére, és szerepe lehet a megelőzésben is.

HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.  
Tel.: (+36) 1-365-1660

Kék Golyó 20. válaszadó klub  
Nemzeti rákellenes nap  
Április 10., szombat  
• 10-től 12 óráig előadások  
• ingyenes PSA-mérés  
• ingyenes CEA-mérés  
Cím: 1123 Bp., Kék Golyó u. 20.  
Tel.: +36-1-201-9017

## Sikeres fejlesztés a könnyebb fogyaszthatóságért

**avemar**  
filmtabletta  
daganatos betegek részére  
speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer

Azonos hatóanyag megújult formában! 10 darab Avemar filmtabletta 1 tasak (17g) Avemar mikrogranulátummal egyenértékű. Az új Avemar filmtabletta és a – 2006-ban NutrAward díjnyertes, Magyarországon 1998 óta kapható – hagyományos Avemar mikrogranulátum aktív összetevője ugyanaz az Avemar pulvis koncentrátum. Az Avemar pulvis, így az abból előállított mikrogranulátum és filmtabletta is a Biropharma Kft. gyógyszergyárában – válogatott minőségű magyar búzacsíra biotechnológiai úton történő átalakításával – készül.



Az Avemar szedése ajánlott rosszindulatú daganatos megbetegedésben szenvedők klinikai onkológiai kezelésének (műtét, radioterápia, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére. Az Avemart az onkológiai kezelések előtt, alatt és azok befejeződése után folyamatosan, megszakítás nélkül ajánlott alkalmazni. Az Avemar a daganatos betegség bármely stádiumában szedhető. Az Avemar alkalmazása nem helyettesíti az onkológiai kezeléseket és gyógyszereket. OÉTI notifikációs szám: 1125/2010.



*Avemar – társ a küzdelemben*

Originális filmtabletta fejlesztése daganatos betegek számára készült tápszerből  
Biropharma Első Magyar Biotechnológiai Kft.

Avemar Információs Központ – 1123 Budapest, Kékgyöly u. 14. ■ Telefon: (361) 20-20-290 ■ E-mail: aik@avemar.hu

Biropharma

[www.avemar.hu](http://www.avemar.hu)

A projekt az Európai Unió támogatásával,  
az Európai Regionális Fejlesztési Alap  
társfinanszírozásával valósult meg.

Befektetés a jövőbe

Új Magyarország  
FEJLESZTÉSI TERV



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
ÚMFT infovonal: 06 40 638 638  
nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

# Napozás előtt bőrvizit

A melengető tavaszi napfény mindenkit kicsalogat a szabadba. Mielőtt beköszönt a napozásra alkalmas idő, érdemes felkeresni a bőrgyógyászt, aki speciális nagyítóval megvizsgálja a test felszínén látható elváltozásokat, és tanácsot ad a megfelelő fényvédő szer kiválasztásához. Mert az erősödő napsugárzás ellen már most ajánlott védekezni.

Tanácsos évenként ellátogatni a bőrgyógyász rendelőjébe, és elvégezteni a szűrővizsgálatot. Emellett mindenkinek ajánlott a rendszeresen, havonta elvégzett otthoni önvizsgálat, az anyajegyek, szemölcsök, bőrkinövések, sötétebb vagy világosabb foltok mielőbbi felfedezése a test teljes felületén.

## Világos bőr – nagyobb kockázat

Egyre gyakoribb a festékes sejtekből kiinduló daganat, a melanóma előfordulása. A rosszindulatú elváltozással kezelt betegek száma évente 3 százalékkal nő, az elmúlt húsz évben a duplájára emelkedett. Kifejezetten érinti

a fiatalabb korosztályt, mivel a 20-30 év közötti nők esetén a melanóma a leggyakoribb halálozási ok a betegségek közül!

A veszélyeztetett csoportba sorolják a bőrgyógyászok a világos bőrű, természetes szőke vagy vörös, kékszemű egyéneket, mert ők lényegesen védtelenebbek a nap ultraibolya (UV) sugarainak károsító hatásával szemben. A magasabb kockázatú csoportba sorolhatók azok is, akiknek a testén sok anyajegy vagy barnás pigmentfolt található, illetve akiknek a közvetlen vérrokonai között valakinél diagnosztizáltak már festékes bőrrákot. Ugyancsak sűrűbb bőrgyógyászati ellenőrzésre szorulnak a napimádók és a túl gyakran szoláriumozók.

Javasolt azokat a kismegereket is megmutatni a bőrgyógyásznak, akiknek már születésükkor viszonylag sok, sötét színű anyajegy volt a testén. Jellemző, hogy akiknek korábban egyáltalán nem volt anyajegyük, a kamaszkor környékén nagyobb számban megjelenhetnek. Ilyenkor szintén ajánlott felkeresni a bőrgyógyászt. A vizsgálat alkalmával – az adott bőrtípusnak és a tapasztalt elváltozásoknak a függvényében – a bőrgyógyász megmondja, hogy az illető személynek milyen időközönként érdemes megjelennie szűrővizsgálaton.

## Fájdalommentes vizsgálat

Szűrővizsgálatok alkalmával a bőrgyógyász különböző jóindulatú elváltozásokat diagnosztizálhat. Ilyenek a különféle anyajegyek, bőrfestékes foltok (például májfolt) és egyéb bőrhibák. A pusztán esztétikai elváltozások, apró bőrkinövések eltávolítása csak akkor szükséges, ha feltűnő helyen vannak, például arcon, nyakon, dekoltázon, vagy zavarják a páciens, mert a ruha ujjja, gallérja folyamatosan kidörzsöli. Vannak olyan bőrképződmények is, amelyeket a komolyabb problémák megelőzése végett távolítanak el. A teljesen fájdalommentes bőrgyógyászati vizsgálat során az orvos pontosan meg tudja állapítani, hogy a páciens bőrén eddig mekkora kárt okozott a napsugárzás. Ennek alapján rendeli el a további szűrővizsgálatok gyakoriságát.

Sajnos, mostanában egyre gyakrabban előfordul, hogy egészen fiatal nőknél és férfiaknál diagnosztizálnak rosszindulatú folyamatokat. Ennek oka a korlátlan napimádat, a túlzásba vitt szoláriumozás. A rosszindulatú folyamatok időben történő radikális kezelése teljes mértékben meggyógyítja a páciens. A korai beavatkozást általában egynapos sebészetben vagy a járóbeteg-rendelés keretében végzik el helyi érzéstelenítéssel. A páciens munkaképes marad, és nincs szüksége ápolásra.

## Indokolt az óvatosság

Az Európai Unió számos országában, így Franciaországban, Svédországban, Spanyolországban már betiltották a 18 éven aluliak szoláriumozását, mert az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szakértői megállapították: a szolárium növeli a későbbi bőrrák kockázatát. Magyarországon egyelőre csak tervezik az egészségügyi hatóságok a tiltás átvételét, ám mindenképpen indokoltnak tartják, mert a statisztikák szerint a divat miatt 800 ezer, egymillió fiatal szoláriumozhat rendszeresen.

Dr. Szabó Zoltán bőrgyógyász egyik tudományos értekezésében arra figyelmeztet, hogy Magyarországon az ezredforduló táján évente több mint tízezer új bőrrákos beteget regisztráltak, azóta évről évre többet. Ez a tendencia világszerte jellemző. A bőrgyógyász figyelmeztet a korai felismerés jelentőségére: példaként említi, hogy míg az egy milliméter vastagságú (vagyis korán diagnosztizált) bőrdaganat gyógyulási esélye magasabb mint 90 százalékos, addig a kétmilliméteres elváltozásnál ez már 50 százalék alá csökken. Ami a gyakorlatban azt jelenti, hogy egy kétmilliméteres daganatba minden második beteg belehalhat.

LÓRÁNTH IDA ■

## Melanóma-nap

A Magyar Bőrgyógyászati Társulat Onkodermatológiai Szekciója más európai országokhoz csatlakozva idén is megszervezi „Országos Melanóma Napot”. 2010. május 3-án, hétfőn az országban számos helyszínen ingyenes anyajegy-tanácsadást tartanak a bőrgyógyászok, ahol az érdeklődők hasznos információkat kaphatnak a bőrdaganatokról és a megelőzésben fontos szerepet játszó korszerű fényvédelemről is. A helyszínekről és a részletekről tájékozódhat a 06-40/900-600 kék számon vagy a [www.melanomanap.hu](http://www.melanomanap.hu) weboldalon.



## 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 óra várakozás következik, amíg ez az anyag eloszlik a szervezetben. A vizsgálat a PET/CT berendezésben kb. 15-20 percig tart, amely zajtalan. A vizsgálat befejeztével 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](mailto:info@pet.hu)  
[www.pet.hu](http://www.pet.hu)

Mindent a szemnek, mindent a bőrnek!

## KAROTIN KOMPLEX

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ KAPSZULA

Szemünk éleslátása és bőrünk véd, érzékel és segíti mindennapi tájékozódásunkat. Mi is óvjuk őket a környezet káros hatásaitól! Karotin Komplex – természetes alpha és beta karotinokat tartalmaz, amelyek védik a bőrt és a szemet az öregedéstől és a káros oxidatív stressz okozta negatív sejtfolyamatoktól.



Forgalmazza: QuantumPharma Kft.  
Tel: 361-323-1655, Fax: 361-323-1658  
[www.quantumpharma.hu](http://www.quantumpharma.hu)  
Kapható a patikákban!



**VÁLTOZZON ÉSZREVÉTELLENÜL – keresse a határos, hormonmentes megoldást!**

A nyugdíjkorhatár kitolódik, így a változókori problémái az aktív éveket terhelik. A változókori nők 70%-a szorul átmenetileg valamilyen kezelésre. A hőhullámok évekig fennállhatnak, 57%-nál akár 10 éven túl is, ezért a választott kezeléssel szemben jogos elvárás, hogy határos és biztonságos legyen, lehetőleg minél kevesebb mellékhatással.

A Remifemin® plus egyedülálló gyógynövényi hatóanyagainak köszönhetően:

- 10-ből 8 esetben hatásosan csökkenti a testi és lelki tüneteket\*
- nincs hormonális hatása, ezért nem fokozza az emlőrák kockázatát\*
- olyan esetekben is adható, amikor a hormonkezelés ellenjavallt
- alig van mellékhatása, így hosszú távú kezelésre is alkalmas
- adagolása a panaszok mértékétől függően rugalmasan változtatható: 2x1-től akár 2x2 tablettáig naponta

\*tudományos bizonyítékok: www.phytotec.hu

A mi választásunk a Remifemin® plus, mert

- ✓ határos
- ✓ biztonságos
- ✓ egyedülálló gyógynövény-kombináció
- ✓ a piacvezető márkában bízunk



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

## Egy gonddal kevesebb?

A nők életében két viharos hormonális történet zajlik. A tizenéves korban jelentkező menstruáció azt jelzi, hogy a kislányból nagylány, sőt fogamzásra érett nő válik, elmaradása a változókori beköszöntére, a fogamzóképes időszak lezárulására utal.



A kit a havonta jelentkező „nehéz napok” megviselnek, könnyedén legyint a menopauza várható kellemetlenségeire, mondván: egy gonddal kevesebb. Valóban, a nők egyharmada apróbb tünetekkel, másik harmada közepes kellemetlenségeket észlelve éli át ezt a 2-3 évig tartó időszakot, de a fennmaradó egyharmadnak súlyos panaszokat okozt az átmenet.

Mi történik ilyenkor a szervezetben? A nők többsége 40-45 éves korban észleli, hogy a menstruáció megszokott rendje átalakul, ritkábban jelentkeznek, és rövidebb ideig tartanak a nehéz napok. Ez azt jelzi, hogy csökken a szervezetben termelő

női hormonok mennyisége, emiatt kellemetlen tünetek jelentkezhetnek: ingerlékenység, alvászavar, hangulati ingadozások, hőhullámok keseríthetik meg a mindennapokat. Ezek a tünetek azonban eredményesen csillapíthatók hormonpótlással vagy szelidebb gyógymódokkal. Mivel sokan tartanak a hormonterápia lehetséges kockázataitól, egyre többen keresnek megoldást a természet patikájából. A klimax kellemetlen tüneteinek csökkentésére jó hatásúak a fitoszterogén tartalmú gyógynövény-készítmények, a nyugtató gyógyteák, és érdemes mellőzni a koffeint, az alkoholt, a nikotint, a zsíros, valamint a túl fűszeres ételeket.

### Félelem nélkül a változókori?

Az emlőráktól való félelem miatt egyre több nő fordul a hormonok helyett a klimaxos tünetek enyhítésére szolgáló növényi készítmények felé, melyeknek hosszú távú hatásairól azonban még mindig igen keveset tudunk. A közelmúltban Németországban mintegy tízezer menopauzában lévő nő körében vizsgálták a különböző növényi szerek használata és az emlőrák előfordulása közötti összefüggést. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a növényi készítmények csökkentik az emlőrák kialakulásának rizikóját. A lehetséges pozitív hatásért felelős aktív komponensek megismeréséhez azonban további vizsgálatokra van szükség.

Dr. Chen Patika - Természetesen egészség

**FlavoLady kapszula**

40 x 415 mg

A hölgyek egészségének és jó közérzetének megőrzéséhez, minden korban.

szója izoflavonoid tartalmú étrend-kiegészítő hatóanyagai hozzájárulnak a hölgyek egészségének és jó közérzetének megőrzéséhez

A Dr. Chen Patika védjeggyel ellátott termékeket keresse a gyógyszerüzletekben, drogériákban és a gyógynövény szaküzletekben. Forgalmazza az Oriental Herbs Kft. Tel./fax: 06/1 260 7854

**VEP készülék**  
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

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

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

1094 Budapest, Páva utca 26. II/5. **06-1-216-8428**

Rendelje meg, elküldjük teljes díjazással! **2 MOST 3 ÉV GARANCIA**

Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről [www.vep-keszulek.hu](http://www.vep-keszulek.hu)

**EGYSZERŰEN VISSZAÁLLÍTHATÓ A MEGFELELŐ SZEKUALIS ÉLET**

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

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

MSZ EN ISO 13485 CE 1011

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

**A Gyógyhír magazin által ajánlott egészségügyi intézmények**  
További információk a [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu) honlapunkon  
Gyógyhír Klinika szolgáltatásunknál

<p><b>BABA-MAMA</b></p> <p><b>Expat Medical</b> 1037 Budapest, Mátyáshegyi út 43. Tel.: 06-30-914-14-77 <a href="http://www.expatmedical.hu">www.expatmedical.hu</a></p>	<p><b>FÉRFI BAJOK</b></p> <p><b>Erector Clinic</b> 7633 Pécs, Dr. Veress Endre u. 2. Tel.: 06-72-251-897 <a href="http://www.andrologia.hu">www.andrologia.hu</a></p>	<p><b>CUKORBETEGSÉG</b></p> <p><b>Nagy-Bódy Egészségügyi Bt.</b> 1076 Budapest, Péterfy Sándor u. 47. Tel.: 06-70-226-9071</p>
<p><b>ALLERGIA</b></p> <p><b>Tavasz rendelő</b> 1033 Budapest, Tavasz utca 7. Tel.: 06-20-481-46-46 <a href="http://www.bormarta.hu">www.bormarta.hu</a></p>	<p><b>HOMEOPÁTIA</b></p> <p><b>Maramed Gyógycentrum</b> 9026 Győr, Mayer Lajos u. 51/B Tel.: 06-70-941-9632 <a href="http://www.maramed.hu">www.maramed.hu</a></p>	<p><b>GYÓGYKOZMETIKA</b></p> <p><b>Oxygen Medical Magánorvosi Központ</b> 1042 Budapest, Árpád út 47-49. Tel.: 06-1-799-79-86 <a href="http://www.oxygenmedical.hu">www.oxygenmedical.hu</a></p>
<p><b>EMÉSZTŐSZERVI BETEGSÉG</b></p> <p><b>Budai Allergiaközpont</b> 1015 Budapest, Ostrom u. 16. Tel.: 06-30-631-93-09 <a href="http://www.allergiakozpont.hu">www.allergiakozpont.hu</a></p>	<p><b>FERTŐZŐ ÉS MÁJBETEGSÉGEK</b></p> <p><b>Budai Hepatológiai Centrum</b> 1126 Budapest, Királyhágó u. 1-3. Tel.: 06-1-225-07-14 <a href="http://www.hepatologia.hu">www.hepatologia.hu</a></p>	<p><b>DAGANATOS BETEGSÉGEK</b></p> <p><b>Zala Megyei Kórház, Onkológiai Osztály</b> 8900 Zalaegerszeg, Zrínyi u. 1. Tel.: 06-92-507-500 <a href="http://www.zmkorhaz.hu">www.zmkorhaz.hu</a></p>

## Miért titkolná, amikor gyógyítható?

A bõrgomba kellemetlen, de tökéletesen gyógyítható fertőzés. Mivel nem csupán a saját egészségét veszélyezteti az, aki elkapta a bõrgombát, hanem a környezetében élőkét is, a felelõsen gondolkodó ember bõrgyógyászhoz vagy patikushoz fordul panaszával.

Az emberi bõrön megtelepedõ gomba a sötét, nyirkos helyet kedveli. Ezért gyakrabban a lábon, az ujjak között vagy a test nagyhajlataiban, a lágyék, a hónalj, a mellék alatti redõkben telepednek meg. A gombás felület erõsen viszket, hámlik, súlyosabb esetben nedvedzik is. A kezeletlen lábomba áttérjedhet a talpra, a lábhátra, és megbetegítheti a körömlemezt is.

A bõrgomba kezelésére számos helyileg alkalmazható készítmény létezik. Használatuk egyszerű: a megmosott, szárazra törölt felületet kell vékonyan bekenni a gyógyító kenõccsel, oldattal, illetve befújni spray-vel. Érdemes betartani az orvosi tanácsot, és a kellõ ideig folytatni a kezelést, különben a fertőzés visszatérhet! Fertõtleníteni kell a zoknit, a lábbeliket, a körmollót is, különben a kórokozó ismét támadásba lendülhet.

Ha a körömlemezt is megtámadja a gomba, a helyi kezelés már nem elég hatásos, ilyenkor szájon át szedhetõ készítményt rendel az orvos. Ebben az esetben is fontos betartani a kezelés idõtartamát.

Az erõsen verejtékező vagy nedves közegben élõ emberek bõrén jelenhet meg az úgynevezett nagpgomba. A törzsön elszórtan vagy csoportosan elõforduló kerek, néhol térképszerûen összefolyó, gyengén hámló barna foltok jelzik a fertõzést. Ezen a részen a bõr pigmentképzése gátolódik, tehát hiába megyünk a napra, az érintett terület nem barnul le, hanem a gombatelepek helyén fehér foltok maradnak. Érdemes még napozás elõtt kezelteni!

K. É. ■



### Figyelem!

A bõr- és körömgombásodás magától nem gyógyul meg, idõvel a fertőzés nagyobb felületekre, más testrészekre is áttérjedhet, sõt kezelés nélkül általában egyre súlyosabbá válik. Az elhanyagolt gombásodás komoly szövõdmények forrása lehet, és olyan súlyos, nehezen kezelhetõ betegségeket válthat ki, mint az ekcéma, orbánc, nyirokergyulladás vagy visszérgyulladás.

## Korpásodás ellen is: Revalid®!

Lassan szállingózó apró fehér pelyhek... egy karácsonyi képeslapon elgyönyörködünk az idilli látványban, de egy fejtetõn látva mindez korántsem okoz ekkora élményt! Sok ember (a magyar lakosság mintegy 30%-a) önbizalmát tépázza meg a kellemetlen korpásodás, amelynek oka a legújabb kutatások szerint egy fejbõrön található gomba, a Pityrosporum ovale. Bár a gomba minden ember fejbõrén fellelhetõ, korpás problémákat csak túlzott elszaporodása idéz elõ. Ezt kiválthatják hormonális, étrendi és klímaváltozások, a legyengült immunrendszer, valamint a stressz is.

A probléma kezelésére azonban létezik megoldás!

A haj és a bõr számára egyaránt komplex és korszerû ápolást nyújtó Revalid® hajápolócsalád egy új családtaggal bõvült, amely a korpásodásban szenvedõknek nyújt kíméletes segítséget. A Revalid® Korpásodás elleni sampon (120 ml) különleges ketokonazol tartalmával lép fel a P. ovale

gomba ellen, megakadályozva annak további szaporodását, megszünteti a hámlást és a kellemetlen viszketõ, égõ érzést egyaránt!

Használjon egy tenyérnyi Revalid® Korpásodás elleni sampont egy-egy hajmosáshoz! Mossa meg a haját és fejbõrét is a samponnal, majd lemosás elõtt hagyja hatni 3-5 percig! Heti kétszeri használat esetén a hatást már a második-negyedik héten megtapasztalhatja. Ezután megelõzés céljából használja a Revalid korpásodás elleni sampont hetente vagy kéthetente egyszer!

A Revalid® Korpásodás elleni sampon közvetlenül a korpásodás okát szünteti meg, ráadásul más hajápolóval (például Revalid® hajkondicionálóval és hajkrémmel) is nyugodtan használható! Az eredmény: csillogó, egészséges és korpamentes haj – bizonyítva a jelszõt, hogy „a hajszépséghez érteni kell!”

**Revalid®. A hajszépség tudománya.**  
[www.revalid.hu](http://www.revalid.hu)



## GOMBARIADÓ!

Éget? Viszket?

A gombaölõ hatású **TERBISIL® krém** kíméletlenül leszámol a lábfgombával.



Vény nélkül kapható terbinofine tartalmú gyógyszer.



RICHTER GEDEON  
1103 Budapest, Gyümösi út 19-21.  
Tel.: +361 595 7032

**TERBISIL® krém A GOMBABIZTOS MEGOLDÁS**

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

## LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN!

Szürkehályog eltávolítás a legkorszerűbb technológiával!



**MÍERT MINKET VÁLASZTOTTAK A PÁCIENSEK?**

A barátságos légkör, odaadó ápolás, készséges hozzáállás itt mindig természetes. Az otthonos és elegáns környezet nyugalmat és biztonságot sugároz. Az általunk alkalmazott korszerű mûtéti technikának köszönhetően nem kell megvárni, míg a hályog „érett” lesz, és a látás jelentõsen korlátozottá válik. Egy héten belül sor kerülhet a mûtétre, nálunk nem kell hónapokig várakozni. Klinikánkon a mûtét teljesen fájdalommentes, a páciensek nem kapnak injekciót, kizárólag cseppéztetelénítést végzünk.

A leggyakoribb szembetegség, ami csak mûtéttel gyógyítható, a szürkehályog. Ez a betegség a lassú, de biztos megvakulás jóslata volt, ma már viszont csodálatosan kifinomult mûtéti technikákkal a **Focus Medical** segít Önnek, hogy újra élesen lássa a világot!

Miféle hályog a szürkehályog? A szürkehályog a szem belsejében, a pupilla mögött rejtõzõ szemlencse elhomályosodása. A homályos szemlencsén át nem jut a fény a szem belsejébe és mûtét nélkül a látás drasztikusan, akár vakságig csökken.

A **Focus Medical Szemklinikán** az elmúlt másfél évtized során több mint tízezer választották az éleslátást. A lézeres látásjavítás mellett a klasszikus szemészeti mûtétek közül a szürkehályog mûtétekre specializálódtunk.


A világhírdonságnak számító különleges AcrySof ReStOR® progresszív mülencse beültetésére is van lehetőség, mellyel a mûtét után távolra és közelre is élesen látnak a páciensek, nincs szükség olvasó szemüvegre.

Egyetlen napot sem kell távol töltenie otthonától, akár már a mûtét napján hazamehet. Ha mégis szeretne egy napot nálunk eltölteni, a többágyas kórházi szoba helyett egy elegáns, fürdõszobás szállodai szobában pihenhet kísérõjével a mûtét után másnap reggelig, teljes ellátással.



Kérjen időpontot és ingyenes tájékoztató anyagot a **06 1 450 3333**-as telefonszámon vagy az [info@focusmed.hu](mailto:info@focusmed.hu) e-mail címen!  
További információ: [www.focusmed.hu](http://www.focusmed.hu)

Márciusi skandináv rejtvényünk helyes megfejtése: Kaló szőrtelenítő krémspray. A Hoodia Kft. értékes ajándécsomagját nyerte: Haskó Pálné, Kazincbarcika. Gratulálunk!



FAHÉJ	FÖLDTÖ-LOGÉP	NÉZD CSAK!	TONNA	FÉLÉVES!	HOLLAND	APRÓKA	TÖBB-ERES KÁBEL RÉSZE
VESZE-KEDIK	SZEMÉ-LYVEL	KENDŐ HÁTULJA!	VONZÓ TAJ JELZŐJE	BALKE-ZES, TAJ-SZÓVAL	AUTÓJEL SZEMÉLY-NÉVMÁS	CSOMÓ	KIS KONYHAI ESZKÖZ
RÉT			ÉBREN, RÉGIÉS SZÓVAL	KONYHAI ESZKÖZ	TRAKTOR-MÁRKA	KÖZLEK. ESZKÖZ	
A PONTY ROKONA			RIGA LAKÓI	TERMÉNY-TÁROLO	SVÉD AUTÓJEL	... MARS! LÖDÜLJ INNEN!	
A VÁLASZ 2. RÉSZE			RÓMAI 1000-ES				



E havi skandináv rejtvényünk fősrából arra a kérdésre kaphat választ, hogy mi a Herbavital márká szlogenje? Áprilisi rejtvényünk helyes megfejtői között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2010. április 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)

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

Töltsd ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtés-ként a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldeni. Rejtvényünk helyes megfejtői között a Hoodia Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2010. április 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)

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



**Kaló**

A Kaló szőrtelenítő termékcsalád készítményeivel, természetes hatóanyagokkal, fájdalom nélkül szabadulhat meg véglegesen a nem kívánt szőrszálaitól a test bármely részén. Ha hajlamos szőrbőrnövése, alkalmazza a Kaló bőrnövésgátló spray-t. Próbálja ki a NISIM hajhullást csökkentő és hajnövekedést gyorsító samponokat

Termékeink megvásárolhatók gyógyszertárakban, gyógynövényüzletekben, a dm hálózatban. Megrendelhető: Hoodia Kft. Tel.: 06-1-223-1768, www.nisim.hu

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

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

### Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

A Sasszem-kezelés az elsődleges és másodlagos hibákon túlmenően a szem magasabb rendű hibáit is korigálja. 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, 45 000 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 +4,5 közötti	nagyfokú távollátó	70-100%

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

### Mit jelent az orvosi garancia ebben az esetben?

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



**INGYENES Vizsgálati Kártya**

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



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

**Sasszem-lézerkezelés – orvosi garanciával** GyH-10-4





GYÖNGY  
PATIKÁK

Vegyél részt a

és a

MINIMAX

rajzversenyén!

## A legnagyobb kincs az egészség... Te hogyan véded az egészséged?

- Rajzold le, mit jelentenek ezek a mondatok számodra és megnyerheted az értékes díjak egyikét!
- Rajzodat tetszés szerinti rajzeszközzel A/4-es méretben készítsd el!
- A rajzlap hátoldalán tüntesd fel nevedet, életkorodat, lakcímedet, anyukád vagy apukád nevét, telefonszámát, és kérd meg, hogy írja is alá!
- Május 5-ig vidd be a rajzodat a Gyöngy Patikák egyikébe és add át a gyógyszerésznek!

A beérkezett rajzokat neves zsűri bírálja el két korcsoportban: a 3-6 és a 7-12 évesek körében. A díjak a Minimax 2010. május 30-i gyermeknapi rendezvényén kerülnek átadásra.

A díjak mindkét korcsoportban:

Egy-egy Lenovo  
DVP-74T  
hordozható DVD  
lejátszó



Egy-egy  
Családi hétvége  
a zalakarosi Hotel Karos  
Spa\*\*\*\* superior Szállodában  
gazdag büféreggelivel és  
-vacsorával 2 felnőtt és 2  
gyermek részére

Egy-egy 20.000 Ft  
értékű ajándék-  
utalvány, amely kiáérté-  
keltéskor váltható be  
a készletig  
jártékoltokban



Egy  
Mali Hómet  
16" kerékpár (3-6  
éveseknek), egy Olimpia  
Moxto 24" kerékpár (7-12  
éveseknek)



**Elő a krétákkal, ceruzákkal, festékekkel, filcekkel! Várjuk művedet!**

A Gyöngy Patikák listáját keresd a [www.gyongypatikak.hu](http://www.gyongypatikak.hu) weboldalon vagy a 06-1-327-6744-es telefonszámon!  
További részletek a [www.gyongypatikak.hu](http://www.gyongypatikak.hu) és a [www.minimax.hu](http://www.minimax.hu) weboldalakon. Az akció időtartama: 2010. március 1. – május 5.

Támogatók:

