

V. évfolyam
5. szám

2010. május

Gyógyhír

magazin

**Kullancs-
riadó**

Az örökifjú riporter

Interjú Szilágyi Jánossal

**Nézzünk
a körmünkre!**

Fertőző kagylók – az utazás kockázatai

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



SASSZEM-lézerkezelés: a végleges megoldás!

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

Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?

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

Hogyan történik maga a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer megfelelően megváltoztatja a szaruhártya felszínét. Az eljárás biztonságosságát jól mutatja, hogy a világon eddig több mint **10 millió sikeres lézerkezelés** történt. Ilyen nagyszámú eset alapján állíthatjuk, hogy az orvosi garanciával végzett lézeres kezelés ma már rutineljárásnak számít. A fájdalommentes beavatkozás **csupán 1-2 percet** vesz igénybe, s ezt követően egyből haza is mehet a páciens. Az eljárás a legmodernebb, harmadik generációs, repülőpontos lézerrel történik. A beavatkozást követően a kezelt páciens élesebben láthat, mint bármikor előtte szemüveggel vagy kontaktlencsével. Ezt az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek hívjuk.



Most könnyített részletfizetéssel!

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

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

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi akadály a munkavégzésnek, de természetesen már szemüveg nélkül. Mivel a kezelés csak egy vékony rétegen történik, semmilyen fizikai korlátozásra nincs szükség a kezelést követően.

Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejtünk néhány szót az árákról is!

Azok a pácienseink, akik utánaszámolnak az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse-költségeiknek, nem tartják drágának az eljárást. A kezelés díja szemenként **129 000 Ft**, de részletfizetésre is

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.

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 szemüvegeért 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.

Mit jelent az orvosi garancia ebben az esetben?

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

SASSZEM KEZELÉS®

INGYENES Vizsgálati Kártya

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

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

Sasszem-lézerkezelés – orvosi garanciával

GyH-10-5

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft. • Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12., telefon: 429-9104, 429-9105, 411-1866, 411-1867, 411-1868, fax: 411-1869 e-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu, www.gyogyhir.hu

Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Kolimár Éva
Hirdetési igazgató: Mező Gizi • Hirdetés: Press GT Kft.
Művészeti vezető: Gula Annamária • Címlapfotó: Deák Szabolcs

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

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

Nyomdai kivitelezés: Infopress Group Hungary Zrt. 2600 Vác, Nádás u. 6.
Felelős vezető: Lakatos Imre vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



»OBSERVER«

A Gyógyhír magazin a legnagyobb auditált példányszámú
gyógyszerári terjesztésű magazin



Kedves Olvasó!

Ön előbb megkóstolja az ételt a vendéglőben, vagy nyomban a sótartóért nyúl? Ha ízlelés helyett inkább sóz, nem jól teszi. Számos tudományos bizonyíték van

arra, hogy a túl sok só fogyasztása a magas vérnyomás egyik fontos kockázati tényezője, ami megnöveli az infarktus, az agyvérzés, a szív- és a vesebetegségek kockázatát. Hazánkban az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet adatai alapján a férfiak átlagosan napi 18 gramm, a nők 14 gramm sót fogyasztanak. Az ajánlott mennyiség felnőtteknek 5 gramm, gyerekeknek 3 gramm naponta. Ezzel szemben a nemrég lezárult országos óvodai táplálkozás-egészségügyi felmérés eredményei szerint a közétkeztetésben a gyerekeknek szánt ételek sótartalma 3,5 és 13,1 gramm között volt! Pedig az egészséges életmódra nevelést már az óvodában kellene kezdeni.

Stollina É

Az érszűkület modern kezelése Egy rettegett betegség rejtélyei

Évről évre növekszik a szív- és érrendszeri betegségekben szenvedők aránya. Ennek egyik fő oka a helytelen életmód és táplálkozás. Az érszűkület kialakulása hosszú éven át tartó, alig észrevehető folyamat. Felismerése rendkívüli fontosságú, hiszen kellő óvintézkedésekkel megelőzheti az olyan súlyos szövődményeket, mint a szívinfarktus, az agyvérzés, az agyi infarktus, a végtagi üszkösödés és az ebből fakadó végtagi amputáció. Magyarország a szív- és érrendszeri betegségek gyakorisága tekintetében az Európai Unió tagállamai között az első helyen áll.

A lábokban megjelenő érszűkületnek négy stádiuma van – súlyosságtól függően. Legenyhébb formájában panaszok, tünetek nincsenek, csak műszeres vizsgálatokkal lehet a betegséget kimutatni. A betegség folyamatának második stádiumában terheléskor, járáskor jelentkezik a lábikrában vagy a combban, esetlegesen fartájon fájdalom vagy görcs, ami a beteget megállásra kényszeríti. Rövid, 1-2 perces pihenés után a fájdalom szűnik, és a járás folytatható. A harmadik stádiumban már nyugalomban, főleg fekvő helyzetben, éjszaka lép fel lábfájdalom. Az utolsó, negyedik stádiumban gangraena, vagyis üszkösödés alakul ki, jelezve a szövetelhalást. Az érszűkület tünetei tehát széleskörűek. Ha valaki mással nem magyarázható végtagi fájdalmat érez, végtagjai sápadtak, hidegek, bizonyos távolságú sétát követően lábikragörcsei jelentkeznek, vagy lábfáradékonyság keseríti meg az életét, végtagjai gyakran zsibbadnak, fáradékonyság, szédülés, esetlegesen fülzúgás kínozza, akkor könnyen lehet, hogy érszűkület a diagnózis. A legtöbbször csak későn jönnek rá, hogy e betegség nehezíti az életüket, pedig az érszűkület korai stádiumban való felfedezése többnyire jobb esélyt biztosít a beteg számára.

Az érszűkület kialakulásában szerepet játszó kockázati tényezők: a magas vérnyomás, a dohányzás, családi halmozódás (örökletes), a cukorbetegség, a magas koleszterin-

szint, a megnövekedett vérszint, a túlsúly, a stressz, az életkor, a mozgásszegény életmód és az állati zsírrban dús ételek fogyasztása.

Ma már esély nyílt a javulásra. Az új fizioterápiás eljárás már minden megyeszékhelyen az érszűkületes betegek szolgálatában áll. Segítségével a páciensek döntő többségé-

nél jelentős javulás érhető el. A diagnózis és a kezelés egy egyszerű, fájdalommentes, beavatkozással nem járó műszeres vizsgálattal kezdődik, melyet egy húsz kezelésből álló fájdalommentes kúra követ, napi egy alkalommal. Az esetenként félórás kezelése többek közt mellékerek keringésképzésére serkentik a szervezetet. Az ennek köszönhetően kialakuló érpályák átveszik a beszűkült főér funkcióját. Egyben javul az érfalak tápanyagfelvétele, azaz visszanyerik rugalmasságukat, ami jelentőséggel bír az érlemezés késleltetésében, megelőzésében.

Az érszűkületet kezelő készülék feltalálója dr. Khaled Nashwan sebész orvos, aki több mint 25 éves nemzetközi díjat nyert el találmányával, novemberben Dél-Korea aranyérmét ítélték neki.

Felvilágosítás és bejelentkezés: www.medhungary.com

vagy 06-70/210-1513, 06-30/265-9360,

06-20/327-6835, 06-72/551-714



Az eljárás megkezdése előtt és után is orvosi vizsgálat történik.



Kullancsriadó – nem csak kirándulóknak

A kullancs Magyarországon annyira elterjedt, hogy ma már nemcsak erdei kirándulás során kell gondolni a betegségeket terjesztő vérszívók elleni védekezésre, hanem a városi parkokban, kertekben is. Megfelelő ruházattal, riasztó készítményekkel és védőoltással vehetjük elejét a rovar terjesztette megbetegedéseknek.

A kullancs mintegy 2-3 milliméter nagyságú, pókszerű rovar, amely melegvérű élőlények bőrébe fúródva táplálkozik. Amikor megcsípi áldozatát, érzéstelenítő anyagot fecskendez a bőrébe, ezért nem érezzük, amikor szájszervével behatol a hám alsóbb rétegeibe, és szívni kezdi a vért. A rovar a legszívesebben a napfény hatásától mentes, azaz ruhával fedett, izzadt-párás testrészebe fúrja be magát. A hím néhány óráig, míg a nőstény több napig, sőt hetekig is képes vért szívni. A csípés azért veszélyes, mert a kullancs táp-

csatornájában található, különféle kórokozókál fertőzhet meg bennünket.

Veszélyes évszakok

A „klasszikus” kullancsszezon mindig a tavaszi-nyári időszak. Budapest és agglomerációs környete, Pest, Nógrád, Vas, Zala és Somogy megye tartozik a magas rizikófaktorú területek közé. Ma már azonban nemcsak az erdőkből, kirándulás közben kell tartani a kullancsoktól, a vérszívók a kertekben és a parkokban is elsza-

prodtak. A rovarnak a nedves, nyirkos, árnyékos aljnövényzet az ideális élettere. Dr. Kapiller Zoltán, a Kullancsszövetség elnöke arra figyelmeztet, hogy a kullancsok támadására két irányból számíthatunk. A szem nélküli, „vak” és az úgynevezett közönséges kullancs lombos erdőben, kertben, parkban él, a cserjék, bokrok leveleinek árnyékos fonákján kapaszkodva áldozatára „fentről veti rá magát”. A látó kullancs a fűszál árnyékos fonákján megkapaszkodva támad, és az arra járók lábán mászik fel, vérszívásra alkalmas helyet keresve.

Ben's

... a gondtalan kiránduláshoz az egész családnak!

A bőrfelületre juttatva a kullancsokat, a szúnyogokat és minden más vérszívó rovat 6-8 órán keresztül távol tartja. Gyermek és felnőttek egyaránt használhatják!

www.rovarcsipes.hu

Kapható a gyógynövény-szaküzletekben, a patikákban és a MediLine Üzletházban!
Telefon: 239 1828

6-8 ÓRÁN KERESZTÜL VEDELEM

After Bite Kids

Gyors enyhülés a csípésekre... gyermekeknek*

Azonnal csillapítja a rovar- és egyéb csípésekből eredő viszketést és kellemetlen érzést. Kapható felnőttek és érzékeny bőrűek számára kifejlesztett változatban is! *3 éves kor felett alkalmazható.

www.rovarcsipes.hu

Kapható a gyógynövény-szaküzletekben, a patikákban és a MediLine Üzletházban!
Telefon: 239 1828

Súlyos betegségek

A vérszívó nyálában nem ritkán valamilyen emberre veszélyes kórokozó található, amely a csípést követően súlyos betegségeket idézhet elő. A leggyakoribb a baktérium okozta Lyme-kór. Nagyon sok tünete lehet a fejfájástól kezdve a bénuláson át a látásromlásig. Az esetek nagy részében egy jellegzetes bőrtünettel indul, ez a kokárdaszerű, vándorló bőrpír, amelyet időben felismerve, a betegség többnyire még ebben a kezdeti stádiumban megállítható. Lyme-kór ellen nincs védőoltás, idejében felismerve azonban antibiotikummal gyógyítható. A kullancs által terjesztett legveszélyesebb betegség a vírus okozta agyvelő- és agyhártyagyulladás. A betegek közel fele a gyógyulás után maradandó bénulásra számíthat, de nem ritka a halálos kimenetel sem.

Dr. Kapiller Zoltán hangsúlyozza, hogy az agyvelőgyulladás ellen sikeresen védekezhetünk az ajánlott védőoltással.

– A teljes védettség kialakulásához egy év alatt három oltásra van szükség. Az első és második oltás között 1-3, a második és harmadik között

5-12 hónapnak kell eltelnie. Három év múlva még egy „emlékzetető” vakcinára van szükség, ezt követően elegendő ötévente felfrissíteni a védőhatást. A védettség a második oltás után kezd kialakulni. Lényeges, hogy nemcsak a gyerekeknek kell az oltás, a felnőttek ugyanúgy ki vannak téve a fertőzésveszélynek.

Szedjük ki a kullancsot!

Kirándulás után vizsgáljuk át testünket! Ha találunk, ne várjunk a kullancs eltávolításával, álljunk neki minél hamarabb a rovar kiszedésének! Használjunk ehhez kullancskiszedő

kanalat, amely patikákban, benzinkutakon is kapható, egyszer használatos orvostechikai eszköz. Ha ilyet nem tudunk beszerezni, egy szemöldökcsipesszel ragadjuk meg az állatot a szájszerveinél, és egyetlen erőteljes mozdulattal rántsuk ki! Ne ijedjünk meg, ha „beszakad a feje” (egy-két nap múlva magától is kiesik), mert nem jelent veszélyt, a rovar fertőző nyálát a potrohában tárolja. Ne kenjük semmit a kullancsra, ne csavargassuk, mert a fuldokló állat a testbe visszaöklendezi a nyálát, ami jelentősen növeli a fertőzés veszélyét.

MÁRTON ANITA ■

Kerüljük el a csípést!

- Amikor szabadba, füves, bokros rétre, parkba megyünk, használjunk rovarriasztó spray-t vagy krémet. Ne csak a bőrünkre kenjük, hanem az öltözékünkre is jusson belőle!
- Ha kullancsveszélyes helyeken járunk, mindig legyen rajtunk zokni és hosszú nadrág, amelyet betúrunk a zokniba. A kisgyerekekre adjunk kendőt vagy sapkát, amely a fejüket védi. A hosszú haját tűrjük a kalap alá.

Salvequick Varázslatos nyereményjáték!

FŐNYEREMÉNY:
Egyhetes üdülés
TÖRÖKORSZÁGBAN,
teljes ellátással, 4 csillagos
szállodában, 2 fő részére

ÚJ!

Küldjön be bármelyik Salvequick termékről egy akasztót az alábbi címre, s így pályázhat a főnyereményre!

**Cím: „Salvequick” 1440 Budapest, Pf. 10.
(Ne felejtse el feltüntetni nevét és címét!)**

Beküldési határidő: 2010. 08. 31. Sorsolás: 2010. 09. 7.

További részletek: www.salvequick.hu

Forgalmazza: Intercooperation Zrt.

Allergiahelyzet

Magyarországon közel hárommillió ember allergiás, többségük valamilyen fű, fa, cserje, gyom virággörára érzékeny. A levegőben lebegő, parányi pollen „kiüti” a legerősebb embert is, szeme könnybe lábad, orra folyani kezd, torkában kellemetlen kaparászást érez, és mindez jelentősen rontja a teljesítőképességét.

Eddig segített, ha ismert allergia esetén az ember a pollennaptárhoz igazodott, és az allergén virággör megjelenése előtt még időben szedni kezdte a tüneteket csillapító gyógyszerét. Idén az időjárás átírta a szabályokat. Márciusban még kemény tél volt, ezért húsvét környékén szinte egyszerre kezdett virággörni a mogoró, az éger, a tiszafa, a nyír, a szil, a tölgy, és a pázsifűfélék pollenje tovább színesíti a képet.

Aki még nem tudja, hogy allergiás, de náthára emlékeztető tünetei egy hét alatt sem csökkennek, forduljon allergológus szakorvoshoz, aki tesztek segítségével azonosítja a szervezet túlérzékenységi reakcióját kiváltó anyagot (allergént), és kiválasztja a megfelelő terápiát. A panaszok csökkentésében segíthetnek az allergiás reakciót tompító gyógyszerek, az orrnálkahártyát védő, egyben a szabad levegővételt támogató orrcseppek és az életmódra vonatkozó tanácsok.



Megoldás – hosszú távra

A tüneti kezelés mellett hosszabb időszakra jelenthet megoldást a specifikus immunterápia, amelynek során a szigorúan meghatározott formában és mennyiségben adagolt allergént a szervezet megszokja, és lassan kioltódik a túlérzékenységi reakció. Az immunterápia türelmet és kitartást igényel, de a 3-5 éven át folytatott kezelés eredményeképpen 10-12 éves tünetmentes időszak érhető el. Csak szakorvos javaslatára és felügyelete mellett végezhető!

A pollenszórás időszakában, napos, szeles időben a szénanáthás ember lehetőleg ne tervezzen szabadtéri programot, halassa el a megterhelő túrázást, kerékpározást, futást, mert a túl nagy mennyiségben belélegzett, allergizáló virággör akár asztmás rohamot is kiválthat. Egy kiadós eső után azonban fellélegezhet, mert a vízcseppek kimossák a levegőben lebegő polleneket.

Próbálja meg otthonától távol tartani az allergiát kiváltó anyagot. Hazaérve váltson cipőt, és öltözzön át. Hasznos lehet esténként haját mosni, így a napközben a hajszálakra telepedett virággör nem kerül a párnára, ami éjszaka is irritálhatja az arra érzékeny embert. Aki pollenallergiás, a kritikus időszakban ne szárítsa a szabadban a mosott ruhát, és engedélyezzen magának több pihenést.

K. É. ■

BOTOX^R - hatás injekció és fájdalom nélkül!

-15% AKCIÓ!
MOSTA POSTAKÖLTSÉGET IS ÁTVÁLLALJUK

A LyL PROTOXYL krém és aktív szérüm leszámol a ráncokkal!
A PROTOXYL krém és szérüm 12% Argireline-t tartalmaz. Az Argireline egy forradalmian új hatóanyag, amely klinikailag igazoltan csökkenti a meglévő ráncok mélységét és hatékonyan gátolja az újak kialakulását. Különösen hatékony a szemkörnyék, a homlok és az ajkak körüli ráncok simításában. A Protoxyl krém és szérüm hatóanyaga - az Argireline - biztonságos, nem toxikus alternatívája a botulinum A toxinjának (Botox, mely az Allergan USA védjegye).

Gyártó: ProtoLAB Kft. 2030 Érd, PL:139 Tel.: (23) 367-188 Fax: (23) 362-890 www.protolab.hu

LYL FITOTÉKA * BIONÁZ GYÓGYGOMBÁK, TEÁK, APIGENIN.
Keresse üzletünkben és webáruházunkban!
Üzlet: Bp., Kék Golyó u. 12. www.protolab.hu

NARANCSBŐR? NARANCSBŐR? NARANCSBŐR?

THERMO BODY AJÁNDÉK TESTFÓLIÁVAL

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

Gyártó: ProtoLAB Kft. Érd, PL:139 Tel.: (23) 367-188 Üzlet: 1023 Bp., Kék Golyó u. 12. Tel.: (1) 375-5299 www.protolab.hu

BUDAI ALLERGIÁKÖZPONT
ALLERGIÁRÓL MINDENT EGY HELYEN

www.allergiakozpont.hu
info@allergiakozpont.hu
Skype: allergiakozpont
Allergia vonal: +36 30 631 93 09

MÁJUS
A NYÍLÓ VIRÁGOK IDEJE

Specialitásaink:

- asztma-kontroll
- bőralergiák
- gyermekkori allergiák
- fémallergiák
- immunterápia
- szénanátha

Keressen fel minket a tökéletes megoldásért!

www.allergiabolt.hu

RHINOSPRAY PLUS

AZ ORR SZABADSÁGA

Szénanáthás? Eldugult az orra?

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



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

Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.

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

Gyógyító oxigén

Sokaknak ismerős lehet a bűvárbalesetek speciális kezelésére szolgáló keszonkamra kifejezés. Azt azonban kevesen tudják, hogy ez a szerkezet számos más betegség gyógyítására alkalmazható.

A hiperbár oxigénterápia alapja a megnövelt nyomás, a tiszta (100 százalékos) oxigén és egy fizikai törvény, mely szerint a gázok folyadékban oldhatósága a nyomás növelésével arányosan nő. A terápia esetében a gáz a tiszta oxigén, a folyadék a vér, mely szervezetünkben az élethez nélkülözhetetlen oxigént szállítja a sejtekhez. Ha egy testrésznek rossz a vérellátása, akkor oda nehezebben jut el az oxigén, emiatt nem működhetnek megfelelően a szervezet természetes helyreállító mechanizmusai, és elhúzódik a gyógyulás.

A hiperbár oxigénterápia a természetes gyógyulási folyamatokat állítja helyre és erősíti fel a szervezetben. A kezelés alatt a betegek egy speciálisan kialakított nyomásálló (keszon) kamrában ülve a normál légköri nyomásnál másfélszer-kétszer nagyobb nyomáson tiszta oxigént lélegeznek be, így a vérben oldott oxigén szintje akár a húszszorosára is növelhető. A jobb oxigénellátottságnak köszönhetően a sejtek anyagcseréje jelentősen felgyorsul, mely elősegíti a gyorsabb és hatékonyabb gyógyulást. Ráadásul olyan hajszálerekben, vérerekben, ahol egy betegség miatt korábban a vérkeringés már megszűnt, a terápia képes beindítani a véráramlást, ezzel megmenthet például sok amputációra ítélt „cukorbeteg-lábat”.

Mire jó?

- ➔ Olyan krónikus betegségek gyógyítására, melyeket az elégtelen vérkeringés okoz, például lábszárfekély, nehezen gyógyuló sebek, égési sérülések.
- ➔ Jelentősen lerövidítheti a rehabilitációs időt csonttörés, ízületi sérülések esetében.
- ➔ Plasztikai vagy más sebészeti beavatkozások után elősegíti a műtéti seb gyorsabb és szebb gyógyulását.
- ➔ Bizonyos fertőzések, például húsfaló baktérium, Lyme-kór, illetve gyulladások (például csontgyulladás) kezelésére.
- ➔ A vérkeringés javításával alkalmas a fülzúgás, a migrén kezelésére vagy az agyvérzés miatt kieső funkciók bizonyos mértékű helyreállítására.
- ➔ A terápia általában javítja az anyagcserét, erősíti az immunrendszert, gyorsítja a test regenerálódását, növeli a szellemi és fizikai teljesítőképességet, ezért egészségmegőrzésre is alkalmazható.

Magyarországon egyetlen Hiperbár Centrum látja el a betegek kezelését. A budapesti Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet területén található centrum több ezer kezeléssel több száz, különböző betegségben szenvedő páciens gyógyulását segítette elő eredményesen. A hiperbár oxigénterápiáról az érdeklődők bővebb információt kaphatnak a www.baromedical.hu weblapon, illetve a 06-1-392-0376 és 06-30-269-9436-os telefonszámokon.

A szívünk csak értünk él

Szívünk életünk első pillanatától fogva fáradhatatlanul dobog és teszi a dolgát. Ám ennek az igazán precíz „műszernek” is szüksége van karbantartásra, hogy minél tovább dolgozhasson értünk.

A megfelelő életmód kialakításával szerencsére mi is sokat tehetünk szívünk egészségének megőrzéséért. Üzenjünk hadat a stressznek, a mozgásszegény életmódnak és a helytelen és rendszertelen táplálkozásnak, amelyben a gyümölcsökkel és zöldségekkel szemben sajnos még mindig a zsírok és a cukor a főszerep.

Önsanyargatásról természetesen szó sincs, csak minden területen okosan kell választani. Igyekezzünk minél több zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani, mivel azok serkentik az immunrendszer működését, hatékony antioxidánsok, és hozzájárulnak a szív egészségének megőrzéséhez. Figyeljünk a megfelelő napi folyadékbevitelre (2-3 l), ugyanis a víznek fontos szerepe van a szervezet működésében: részt vesz az emésztési, felszívódási folyamatokban, a tápanyagok szállításában és a kiválasztásban is. Csökkentsük a sófogyasztást az ételek utánsózását elkerülve, és a fehér lisztből készült ételek helyett válasszuk az élelmi rostban, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdagabb fajtákat (barna kenyér, barnarizs, gabonapehely, müzli).

Szervezetünknek bizonyos mennyiségben szüksége van zsírokra, azonban hosszú távon nem mindegy, hogy melyik tí-

pusút választjuk. A napi energiabevitel maximum 10%-a származhat telített zsírsavakból a táplálkozási ajánlások alapján. A telített zsírok túlzott bevitelének megnevelheti a vér koleszterinszintjét, ami a szív- és érrendszeri megbetegedések egyik fontos rizikófaktora. A telített zsírok, mint például az állati eredetű vaj vagy a sertészsír helyett minél többször használjunk többszörösen telítetlen zsírsavakat (pl. omega-3 és -6), amelyek jótékony

hatása az egész szervezetre kiterjed. A telítetlen zsírsavak meghatározó szerepet játszanak az egészséges zsíryanycserében, valamint a szív- és érrendszer megfelelő működésében. A halolaj a benne lévő esszenciális zsírsavak révén ugyancsak nagyban hozzájárul a szív- és érrendszer egészségéhez. A többszörösen telítetlen zsírsavakat (ún. esszenciális zsírsavak) szervezetünk nem képes előállítani, így a szükséges mennyiséghez kizárólag táplálkozás útján juthatunk hozzá.

Válasszunk okosan, mert szívünk meghálálja a gondoskodást.



A szív testőre



Étrend-kiegészítő termék

Walmark Omega 3-6-9

A Walmark Omega 3-6-9 a benne található növényi eredetű telítetlen zsírsavak és a halolaj révén hozzájárul a normális vérnyomás- és trigliceridszint megőrzéséhez, ezáltal az egészséges szív működéséhez. Rendszeres használatával könnyedén támogatjuk szívünk egészségét.

Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövény szaküzletekben.
További információ a www.wek.hu weboldalon és a 06 40 200 878-as kék számon.

WALMARK®

„Rendszert viszek a rendszertelenségbe”

Szilágyi János

Egy mondás szerint, aki sokáig meg tudja őrizni a világ iránti kíváncsiságát, az sokáig fiatal marad. Szilágyi János élő bizonyítéka ennek a tételnek: a fél évszázados, sikeres szakmai pályát befutó riporter ma is aktív. Különösen ilyenkor, napfényes május idején...

Önre milyen hatást gyakorol a tavasz?

– Most különös örömmel élem meg, mert kemény, diktatórikus tél volt, így igazán erőteljes ez az élmény. Ma már ugyan az ősz a legkedvesebb évszakom – pedig gyerekkoromban sose érttem Petőfit, miért lelkesedik annyira érte –, de tény, hogy az ember ilyenkor ösztönösen késztetést érez a megújulására.

Évszakoktól függetlenül, milyen meghatározó „újjászületéseket” említene az életéből?

– Amikor hatvanegyben kirúgtak a rádióból, elkezdtem dolgozni, mint külső munkatárs. Akkor meg kellett mutatnom, hogy tényleg jó vagyok ebben a műfajban. Onnantól kezdve már elsősorban önmagamnak bizonyítottam be: képes vagyok rá, hogy elfogadjanak engem. De ilyen élmény a lányom születése utáni időszak is, amikor sok mindent megtapasztaltam és megtanultam. Például, hogy adott esetben egy hároméves gyerektől is bocsánatot kell kérni.

Hivatása révén sokak életét érinthette meg egy-egy műsorral, egy gondolattal. Találkozott olyan mondattal, amely az Ön számára maradt igazán emlékezetes?

– Bár a szakmám a szavakhoz köt, nem vagyok az a típus, aki képes megvilágosodni egy gondolattól. Mégis akadt egy, ami máig itt cseng a fülemben. Annak idején műsört készítettem a kiváló pszichológussal, Mérei Ferencsel. Nagyon bölcs ember volt, tőle hallottam, hogy „nem kell mindig jól járni”. Az ember néha szenved, de elmondhatja, hogy ezt is átélte, ezzel a tapasztalattal is gazdagabb. És én ezt nagyon megtanultam. Épp nemrég mondtam egy bánatos fiatalembernek: apukám, ha nem szenvedsz, akkor nem is tudod, mi az a szerelem!

Ön szerint minek köszönhető, hogy nemcsak lelkiileg, de fizikailag is jóval fiatalosabb az életkoránál?

– Különösen nagy dolgokat nem tettem az egészségemért. De arra mindig adtam, hogy sportoljak. Ma már nem futok, csak gyorsan sétálok, de így is isteni érzés, amikor hazaérve az ember lila fejjel beáll a zuhany alá. Az, hogy nem híztam el, nem fogyókúrák eredménye, hanem az odafigyelés. Felőttként nem sokat betegeskedtem, talán mert gyerekként már mindenben átmentem a kanyarótól a vesegyulladásig. Volt egy időszak, amikor kicsit összevissza dobogott a szívem. Egy kardiológus professzor megvizsgált, és azt mondta: nézze, Jánoskám, írhatnék erre gyógyszert, de inkább ígérje meg, hogy legalább egyvalamit mindig ugyanabban az időben csinál! Igaza volt, akkoriban elég rendszertelenül éltem. Megfogadtam a tanácsát, és használt. Most, ahogy vénülök, még inkább odafigyelek erre. Rendszert viszek a rendszertelenségbe. Naponta például csak kétszer eszem, de mindig ugyanabban az időben.

Mit gondol, a magyar társadalom általános egészségügyi állapotában mi hozhat pozitív változást?



– Úgy gondolom, hogy a magyar ember egészségi állapota, egészségi kultúrája, fogatlansága nem különíthető el attól, hogy magára ordítanak a forgalomban. Nem emberközpontú, ahogyan a magyar ember gondolkodik önmagáról, másokról, a világról. Nem hiszek abban, hogy ha minden lakásban állna egy korbácsoló ember, hogy az ott lakók mossanak fogat, meg fussanak, akkor az megoldást jelentene. Ahogyan az egészségügy sem attól lenne jobb, hogy kevesebbet kellene várni az orvosra, hanem attól, ha az emberek felismernék, hogy az egészségükért nekik is tenni kell.

Mi az a téma, ami mostanában különösen foglalkoztatja?

– Kissé szükségszerűen: az öregedés lélektana. Ötven-hatvan évesen fűtyültem az egészre, de a hetvenedik születésnapom megérintett. A korom ellenére nem vagyok bácsi, kripli, mégis van egy csomó dolog, amit az idő múlásával el kell fogadnom. Itt a lábam, de ez a láb már nem az, amit én megszoktam. Ennek az állapotnak a megélésére a társadalom nem készít fel bennünket, miközben mindannyian érintettek vagyunk, illetve leszünk. Ezzel valahogyan foglalkozni kellene!

Van saját stratégiája?

– Alapvetően a jelenre koncentrálok. Nem félek a jövőtől, és nem örülök, hogy olyan gyorsan eljön. Majd meglátjuk, hogyan fogom majd érezni magam abban a jövőbeli helyzetben. Végére az öregedés is egy érdekes élmény.

PÁPÁY ESZTER ■

NÉVJEGY

Szilágyi János
újságíró, műsorvezető, riporter

Kedvenc könyv: García Márquez: Szerelem kolerá idején

Kedvenc film: Hamu és gyémánt

Kedvenc időöltés: bogarászás a számítógépen

Kedvenc étel: rakott krumpli

„SEGÍTENI SZERETNÉK!”

Egy 47 éves hajadon évek óta tartó viselkedését írom le. Viselkedését motiválhatja, hogy munkája során nagyon sok hányatott sorsú emberrel (hajléktalan, munkanélküli, alkoholista), pereskedésekkel, válásokkal találkozott.

Ezeket ő nagyon a szívére veszi. Állandó problémája: nem hagyott-e el vagy nem felejtett-e el valamit. A lakásajtó bezárását többször ellenőrzi. Az utcán a földet lesi, ha valamit meglát, felveszi: nem ő veszítette-e el. Holott előtte a közelében sem járt! Vásárlási kényszere van. Ha leárazás van, akkor a szükségesnek a többszörösét (élelmet, mosószert) veszi meg. Arra hivatkozik, hogy nagyon megéri, mert sok pénzt megtakarít! Szerintem inkább sok pénzt kidob! Ugyanis annak egy része elrothad, avas lesz, ráun, kidobásra kerül! Így nem olcsóbb a vásárlás! Gyakran mos kezét, viszont a fürdőkádat, a WC-t, a mosdókagylót piszkosan hagyja. Lakása egy szeméttelp benyomását kelti, oda mindent összehord. Amit talál, felviszi, ledobja, rajta járkál. Rengeteg használt ruhát összeszedett. Kidobni semmit nem lehet, mert hátha jó lesz valamire. Vagy később



esetleg ő is nincstelenné válik, és akkor nem tud ruhákat venni.

Egyéb tünete: állandóan fázik, nyáron is melegítőt hord. Korábbi vizsgálat szerint ezt a pajzsmirigy alulműködése okozza. Munkahelyéről, amit nem szeret, szinte állandóan elkésik. Kivizsgálásra, kezelésre nem akar elmenni. Ő nem beteg! Van terápia ez ellen?

Nagyon tipikus probléma. Alattomosan fejlődik ki, és sokáig a normalitás benyomását kelti. Alaposság a tisztaságban, óvatosság az ellenőrzéseknél és takarékoság a gyűjtögetésnél, ezek elfogadott és értékelt dolgok. Ezért a környezet nem is kérdőjelezi meg az ilyen viselkedéseket nagyon sokáig, még akkor sem, amikor az már irreális mértéket ölt. Amikor már rengeteg időt elvesz más feladatok elől, és az eredeti funkciója ténylegesen elveszik. A közbeszéd mániákusnak nevezi az illetőt, de valójában kényszergondolatokról és -cselekvésekről van szó. Többnyire az, aki ebben szenved, érzelmi gondolatai és viselkedése ismétlődő, túlzásba vitt jellegű és értelmetlenségű. Felfogja, hogy a 10. és 13. kézmosás között nincs valódi tisztasági különbség, mégis belső feszültséget kelt, ha azt a viselkedést a szerinte kellő számban nem ismétli meg. Általában társul egy mágikus-misztikus gondolkodási háttérrel, például a gyűjtögetés megvéd az elszegényedéstől. Nem mérlegeli, hogy a gyűjtött dolog hasznos vagy szemét. Csak a cselekvés megtétele a fontos, a belső stressz-mentesüléshez. Az évek során a kezdeti „hóbort” komoly betegséggé női ki magát. Leggyakrabban a tisztálkodásra, ellenőrzésre, gyűjtögetésre, lassúságra vonatkozó kényszer. Kezelés nélkül elveszi az életteret, időt, kapcsolatokat, megélhetést. Kezelésében fontos a környezet szembeállításával, hogy a viselkedés beteges! Segíteni kell, hogy pszichiáterhez forduljon! Támogatni a komplex bio-pszicho-szociális állapotváltoztatását! Mint minden betegségénél, itt is igaz, minél később kerül szakemberhez, annál kedvezőtlenebb a gyógyulási prognózis.

Dr. Kókényesi Marianna

pszichiáter,
pszichoterapeuta
Tel.: 06-20-336-3044



culevit®

Speciális - gyógyászati
célra szánt - tápszer

DAGANATOS BETEGEK RÉSZÉRE!



Termékeinket keresse
a gyógyszertárakban,
bioboltokban, illetve
mintaboltjainkban!

Culevit Mintaboltok:

1072 Budapest, Klauzál u. 4.
Telefonszám: +36 1 344 4312

7621 Pécs, Citrom u. 4.
Telefonszám: +36 30 904 7663

Információ: +36 1 321 2111
www.culevit.hu

■ ■ ■ Prosztatagondok

A klimax általános értelemben a legmagasabb pontot, a csúcst jelent. Innen már csak lefelé vezet út. A hétköznapi életben a klimax alatt a hölgyek menstruációs ciklusának megszűnését és az azzal együtt járó egyéb panaszokat, azaz a női változó kort értjük. Bármilyen meglepő, a férfiaknál is van klimax, azaz olyan állapot, ahonnan csak „lefelé” vezet út.

A férfiak korosodásával a jóindulatú prosztata megnagyobbodás (BPH, benignus prosztata hypertrophia) szinte törvényszerűen fellép. Az, hogy mely életkorban következik be, függ például az életkörülményektől, egyéb megbetegedésektől, öröklött adottságoktól és egyéb tényezőktől. A prosztata szövetállományának burjánzása alapvetően nem kóros, de sok kényelmetlenséget okozhat. A leggyakoribb, ami tulajdonképpen jelzi a folyamat elindulását, a húgycső beszűkülése, ami vizelési nehézségekhez vezet. A vizelet vékony sugárban, nehezen csordogál. Gyakori a vizelési inger, a húgyhólyag ürülése nem teljes. Súlyosabb esetben a vizelet elakadhat. A tökéletlen ürülés miatt a pangó vizelet gyulladásos folyamatokat indíthat el. A prosztata megnagyobbodásával rosszindulatú rákos folyamatok jöhetnek létre. Ezért szükséges figyelmet fordítani a férfiklimaxra is! A prosztata vizsgálatát urológus végzi, betapintással. Ha az orvos szükségesnek ítéli, ultrahangos, esetleg computertomográfus (CT) vizsgálatot is

Gyógyhír

KLINIKA

A gyógyszerész válasza

kezdemenyezhet. A legfontosabb, hogy a rákos megbetegedés előfordulását kizárják.

A prosztata megnagyobbodás megelőzésére alapvetően természetes alapú szereket ajánlhatunk. Ide tartoznak a fűrészpálma, csalángyökér, tökmag, rozspollen, liliom. Ezen gyógynövényeknek régóta ismert, tapasztalatból tudott a prosztata megnagyobbodásra kifejtett jótékony hatása. A patikákban gyógyszerek és étrend-kiegészítők formájában kaphatók. A leggyakrabban alkalmazott szerek a tökmagolaj- és a fűrészpálma-kivonat tartalmú készítmények. A növényi kivonatokat tartalmazó termékek alkalmasak az elváltozás megelőzésére, illetve a folyamat lassítására, a kellemetlen tünetek enyhítésére. Ha a problémák fokozódnak, orvosi vizsgálat szükséges annak kizárására, hogy nem következett-e be gyulladásos folyamat, melynek gyógymódja megfelelő gyulladáscsökkentő, illetve antibakteriális szer alkalmazása. Jobb a bajt megelőzni, mint a kialakult problémát kezelni!

■ Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



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

Kérje urológusa tanácsát!

Vény nélkül kapható gyógyszer. Hatóanyag: kapszulánként 320 mg törpepálma kivonat. Ellenjavallat: az összetevőkkel szembeni túlérzékenység esetén. Adagolás: szokásos adagja napi egy kapszula. *1 kapszula ára 60 Ft.

Sűrű vizelési ingerek? Akadozó vizelet?

Saballo

A prosztatadoktor

Ajánlott fogyasztói ár:
1.799 Ft*



www.saballo.hu

TEVA
TEVA MAGYARORSZÁG ZRT.

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

Milliókat érő egészség

Újra indul az országos programsorozat

A Richter Egészségváros rendezvénysorozat résztvevői nemcsak saját egészségükért tehetnek, hanem városukért is. Az Egészségváros egyszerre nyújt szűrő-, felvilágosító és szórakoztató programokat.

A tavalyi sikeres program folytatásaként idén hét városba látogat el a Richter Egészségváros Program. Május 8-án Baján, május 29-én Győrben, június 5-én Karcagon, június 12-én pedig Zalaegerszegen egy-egy szombati napon szórakoztató családi programok mellett a látogatók ingyenes szűrővizsgálatokon, tanácsadásokon vehetnek részt. A hazai gyógyszerég egészségnevelő kezdeményezése arra biztatja az embereket, hogy minél többen tegyenek egy-egy lépést saját egészségük megőrzése, fenntartása érdekében.

Az akció különlegessége, hogy a város lakosai részvételükkel növelik a Richter Gedeon által a helyi kórház számára felajánlott 2 000 000 Ft alapadomány összegét. Ezt az adományt minden látogató személyesen növelheti a rendezvényen való részvételével, például a helyszínen elvégzett szűrővizsgálatokért vagy a

meghallgatott előadásokért kapott adománypontok alapján.

A 10 és 18 óra között zajló programokon többek között prosztata-, csontritkulás-, valamint bőrgyógyászati szűrést, koleszterinszint- és vérnyomásmérést végezhetnek el szakemberekkel a rendezvényre látogatók. A szűrések mellett Alzheimer-kór, refluxbetegség, csontritkulás, kardiológiai, onkológiai, nőgyógyászati témában felmerülő kérdésekre kaphatnak választ, de dietetikus, gyógytornász és gyógyszerész is rendelkezésre áll egész nap. A legaktívabbak a torna mellett gyógytornagyakorlatokat tanulhatnak és évezhetnek, valamint véradáson és elsősegély-nyújtási bemutatón is részt vehetnek az érdeklődők.

Az esemény védnöke Rudolf Péter, aki személyes példával biztat az egészséges életmódra. Katus Attila aero-



**Egészség ezreknek,
milliók a kórháznak**

bik világbajnok gyakorlati útmutatót ad: szórakoztató fitneszturnára várja a fiatalokat és az idősebbeket egyaránt, ezután pedig személyre szabott tanácsokkal segíti az érdeklődőket. Az esemény háziasszonya Jaksity Kata műsorvezető. A családi rendezvényt a gyermekprogramok mellett helyi sportegyesületek és táncscsoportok bemutatkozása színesíti.

A részletes programról a www.egeszsegvaros.hu honlapon olvashatnak bővebben az érdeklődők.

SZPONSORÁLT CIKK



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

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

Avemar Információs Központ
1123 Budapest, Kékgolyó u. 14.
Tel.: (361) 20-20-290 ■ E-mail: aik@avemar.hu
www.avemar.hu

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



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

Befektetés a jövőbe

Új Magyarország
FEJLESZTÉSI TERV

Rákos elváltozás, daganat, áttét... ugye az Ön számára sem ismeretlenek ezek a szavak?



A daganatos emberek számára elérhető legkorszerűbb **rákdiasztikai** módszer a **PET/CT**, amellyel **az egész testben** láthatóvá tehető a néhány milliméteres kóros elváltozások is.

A **Pozitron-Diagnosztika Közhasznú Alapítvány támogatja** azon betegek PET/CT vizsgálatát, akiknek szükségük lenne erre az eljárásra, de anyagi okokból nem engedhetik meg maguknak.

Az alapítvány küldetése, hogy minél több ember tudjon élni a **sorsfordító rákdiasztikával**, ezáltal **egyre többen kapjanak nagyobb esélyt a gyógyulásra**. Ismerje fel Ön is időben a lehetőséget

A rák nem válogat, lehet, hogy legközelebb családtagjának, ismerősének lesz szüksége erre a vizsgálatra!



www.pozitronalapitvany.hu

Adószám:

18254864-1-43

Info-vonal:

+36 1 505-8880

**Segítsen adója 1%-ával,
hiszen az élet néha millimétereken múlik!**

SZPONSORÁLT CIKK

Barnulás mindenáron?

A rosszindulatú bőrdaganatok, köztük a festékséjtekből kiinduló melanoma malignum gyakorisága évente 3 százalékkal növekszik, és az elmúlt 20 év során több mint duplájára emelkedett. Elsősorban a fiatalabb korosztályt érinti, a 20-30 év közötti nők körében a melanoma a leggyakoribb halálozási ok a betegségek közül!

Anapsütötte bőr divatja a múlt században terjedt el, amikor a sápadt városi embereket arra kellett rávenni, hogy több időt töltsenek a szabadban, sportoljanak, kiránduljanak. Akkoriban a napfény egészségvédő szerepét hangsúlyozták, miszerint elősegíti a D-vitamin termelődését a szervezetben, így elkerülhető a csontokat deformáló angolkór, serkenti az anyagcserét, erősíti az immunrendszert, megszépíti a bőrt, fertőtlenítő hatásának köszönhetően segít a pattanások megszüntetésében.

De túlzásokba estünk, a napimádók legszívesebben napkeltétől napnyugtáig égetnék bőrüket a vágyott barnaság elérése érdekében. Nem gondolnak arra, hogy a környezeti ártalmak miatt megsérült a bolygónk

HASNYÁLMIRIGYRÁK A MEGELŐZÉS ÉS AZ IMMUNRENDSZER-ERŐSÍTÉS JELENTŐSÉGE

A hasnyálmirigy-rák a daganatos betegségeknek mintegy 2 százalékát teszi ki, de az ebből bekövetkező elhalálozás a negyedik leggyakoribb a rákbetegségek között. A hasnyálmirigy-rák 90 százalékban 50 év felettieknél alakul ki. Az ötéves túlélési idő kevesebb mint öt százalék. Ezért fontos a rizikófaktorok tudatosítása, amelyek befolyásolják a betegség kialakulását. A dohányzás mintegy 25 százalékban tehető felelőssé. A túlsúly és a gyakran ezzel együtt járó

magas inzulinszint növelheti a betegség kialakulásának valószínűségét, ezért a cukorral édesített üdítőitalok is károsak lehetnek. A vörös és feldolgozott húsok fogyasztása elősegítheti, míg a szárnyas húsok gátolhatják a betegség kialakulását. A terhesség alatti cukorbetegség akár évtizedekre előrevetítheti a megbetegedést, ugyanis jelzi, hogy a szervezet inzulinérzékenysége és alkalmazkodóképessége gyakran nem megfelelő. A testmozgás az inzulinérzékenységet növelő hatásánál fogva csökkenti a hasnyálmirigy-daganatok kialakulásának kockázatát még a túlsúlyos embereknél is.

A hasnyálmirigy-daganat korai stádiumában általában operálható. A legnagyobb probléma éppen az, hogy a betegség első tünetei rendszerint akkor jelentkeznek, amikor már nincs lehetőség az eredményes műtétre. A betegek több mint felét akkor diagnosztizálják, amikor már távoli áttétek képződtek. Ugyanakkor egy amerikai felmérés szerint az összes elvileg operálható, korai stádiumú hasnyálmirigy-ráknak mintegy 38 százalékát nem műtik. Ezt a kutatók

egyrészt a betegség gyógyíthatatlanságába vetett hittel magyarázzák, másrészt azzal, hogy az idősebbek, az alacsonyabb jövedelműek, illetve az alacsonyabb iskolai végzettségűek esetében nem megfelelő gondossággal járnak el. A műtétek sikeressége tapasztaltabb sebészeknél jóval nagyobb arányú a felmérések szerint.

A kutatók arra is felhívják a figyelmet, hogy az aktivált immunrendszer megvédhet a betegség kialakulásától, illetve elősegítheti annak leküzdését. Az immunrendszer számos rákellenes sejte aktiválható gyógyszerekkel. A gyógyszerekkel az immunerősítés mellett az inzulinérzékenység is javítható, ezért a jövőben kiemelkedő jelentőségű lehet a hasnyálmirigy-érintő daganatos betegségek kiegészítő terápiájában. Figyelemre méltó, hogy élő szervezetben is kimutatták az apigenin nevű flavonoid hasnyálmirigy-ellenes hatását: erősítheti a kemoterápia eredményességét.

Varga Gábor, Dipl.-Kfm.

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



SZPONSORÁLT CIKK



légkörében lévő, a földi élőlények egészségére ártalmas UV (ultraviola) sugarakat kiszűrő ózonpajzs. Pedig bőrünk jelzi a baj mértékét: ijesztően megsaporodtak a bőrdaganatok, közöttük a legveszélyesebb a melanoma, a festéksejtekből kiinduló rák. A napfénytől a szemünket is védeni kell, ezért viseljünk UV szűrős napszemüveget!

Napjainkban élete során átlagosan minden hetvenedik emberben alakul ki melanoma, előzetes becslések szerint 2030-ra ötven közül egy esetben diagnosztizálják majd ezt a rosszindulatú betegséget. Életmódunk változása – több napfény, szolárium, stresszes élet – jelentősen növeli e bőrdaganat rizikóját.

Mielőtt bőrét a napnak mutatja meg, mutassa meg bőrgyógyászának is – tanácsolják a Magyar Bőrgyógyászati Társulat Onkodermatológiai Szekciójának szakértői. A bőrdaganatok, így a melanoma is, az egyik legegyszerűbben felfedezhető, fájdalommentes vizsgálattal diagnosztizálható kór. Helyes életmóddal elkerülhető, korai felismerés esetén pedig a daganat jól gyógyítható. A megelőzés legfontosabb eszközei a szigorú fényvédelem, a bőr önvizsgálata és a rendszeres bőrgyógyászati ellenőrzés. Ne mulassza el a bőrgyógyászati szűrővizsgálatot az, akinek sok anyajegye van, vagy bármilyen változást észlel a bőrén!

KOLIMÁR ÉVA ■

Figyeljen a változásra!

Dr. Horváth Béla bőrgyógyász, a Melanomamobil® vezető főorvosa azt tanácsolja, hogy figyeljünk az apró változásokra a bőrünkön, de ne mulasszuk el a professzionális vizsgálatot, amelynek során nagy biztonsággal felfedezhető a melanoma. Hasznos, ha a szűrés alkalmával rögzítik a páciens anyajegyeinek állapotát, így a következő vizsgálaton észrevehető lesz a legkisebb eltérés is. Ha megváltozik az anyajegy mérete, formája, határvonala, színe, feltétlenül forduljunk orvoshoz! Az anyajegy eltávolításának legbiztonságosabb módja a sebészi kimetszés, amelyet szövettani vizsgálat követ, így megállapítható, hogy tartalmazott-e rosszindulatú sejteket, és ha igen, kellő mélységben történt-e a beavatkozás. Az idejében felfedezett és megfelelő módon kezelt melanoma ugyanis tökéletesen gyógyítható!



Állítsa meg szeme öregedését!



A homályos látás általában az öregedés velejárója. A szemreszabott étrend-kiegészítő azonban segít megőrizni éleslátását.

MEGVÁSÁROLHATJA AZ ÖNHÖZ KÖZELI GYÓGYSZERTÁRBAN.

**OCUVITE® –
ÉLESLÁTÁS EGY ÉLETEN ÁT**

Ultrahangos fogkefecsálád – a tökéletes fogmosásért! **OMRON**



- 33 000 rezgés/perc – hatékonyan eltávolítja a lepedéket, megszünteti a fogkőképződést.
- Gyengéden polírozza a fogfelszínt.
- Gyermekek számára 4 éves kortól alkalmas.
- Fogkefefej pótlása igazán kedvező áron!

www.egeszaruhas.hu, 06-1/453-7124
Mevásárolhatja a patikákban, GYSE szaküzletekben és OMRON mintaboltunkban.

LUTAMIN®
Lutein, vitamin és ásványianyag tartalmú étrend-kiegészítő a SZEM egészségének megőrzésére



A LUTAMIN® legújabb kutatási eredmények alapján került kifejlesztésre.

Összetevői védik a retinát, elősegítik a fénysugarak hatására képződő szabad gyökök semlegesítését.

Keresse a patikákban!
Forgalmazza az Astramed Kft.
www.astramed.hu

A Viviscal® 60x tableta Hajregeneráló-étrend-kiegészítő tableta



A haj idővel változik. A hölgyeknél inkább vékonyodik, a férfiaké homloktól felkopaszodik. A tableta alkalmas a vékonyodás és a kopaszodás lassítására, esetenként megállítására. Erősít, minőséget ad. A tableta által kifejlesztett jótékony változás időt, türelmet igényel, 6 hónap.

www.hajdoktorbolt.hu, Tel.: 06-1-317-1824

Fahéj étrend-kiegészítő tableta 100 db az egészséges vércukorszintért



A ceyloni fahéj hozzájárulhat az egészséges vércukorszint fenntartásához.

Adagolás: napi 2x1 tableta

Keresse a patikákban, gyógynövényboltokban vagy webáruházakban!

Forgalmazza: CEE Naturline Kft.
www.doskar.hu Tel.: 06 23 428-067


Őrizze meg egészséges látását Ocuvite Lutein fortéval!



Az Ocuvite 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, tejcukorérzékenyek és cöliákias betegek is szedhetik. Ocuvite Lutein a szemreszabott vitamin.

További információért látogasson el honlapunkra, a www.bauschandlomb.hu-ra, vagy írjon nekünk az info.hu@bausch.com e-mail címre.

Protexin Gynophilus



Az egészséges intimflóráért!

A Protexin Gynophilus természetes összetevői helyreállítják a hüvelyi flóra egyensúlyát, rendszeres használata megelőzheti a kellemetlen tünetek kialakulását, visszatérését.

Forgalmazza: VitaminKosár Kft.
www.vitaminkosar.hu www.intimflora.hu
Keresse a patikákban és a dm drogériákban.

Galaktiv Bio kullancs-, szúnyog- és darázsriasztók



A GalaktivBio rovarriasztó szerek biztonságos védelmet nyújtanak a kellemetlen szúró, csípő, repülő rovarokkal szemben!

- Kizárólag természetes anyagok
- 4-5 órás védelem
- Vegyszermentes
- 2 hónapos csecsemők és kismamák bőrén is használható

Természetes anyagokból készült bőr- és környezetbarát termék az egész családnak!

Galaktiv Kft. Tel.: 061-450-1351 www.galaktiv.hu

PREGNASENS TERHESSÉGI GYORSTESZT



Korai terhesség kimutatására alkalmas, nagyon érzékeny teszt. Megbízható választ ad bármely időpontban. Magyar termék! Kérje a patikákban!

www.pregnasens.hu
info@pregnasens.hu

Armonia Helix Aspersa Csigacsoda natúrkozmetikumok



Tavaszi akció keretében a méltán népszerű Armonia Csigacsoda termékcsalád legújabb tagját, a csiganyálka kivonatból készült parabénmentes, bőr(sz)épitő szemránckrémet 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

30DAYS™ A HAS, DERÉK, CSÍPŐ ZSÍRPÁRNÁINAK SZAKÉRTŐJE!



A termék neve azért 30 days™, mert a klinikai vizsgálat szerint 30 nap használat alatt egy-két ruhaméret csökkenés tapasztalható, azaz a has, a derék és a csípő mérete átlagban mintegy 1,8 cm-rel csökkent. **

** ETC Research and Development AS, Erling Thom Ph.D, Oslo, Norway

EURÓPÁBAN MÁR TÖBB MINT 80 MILLIÓ ELADOTT TABLETTA!!! www.30days.hu

Gyenge pontunk a csípő

A medence, a csípőcsont helyzete alapvetően meghatározza a testtartásunkat. A csípőízület viszi át a felsőtest súlyát az alsó végtagokra. Jellemzője a nagyfokú mozgékony és a nagyfokú stabilitás. Ennek a kettős funkciónak csak az anatómiailag tökéletes csípőízület tud megfelelni.



A csípőcsont stabil, szinte mozdíthatatlan ízülettel csatlakozik a keresztcsont, míg a combcsont feje gömbízületként illeszkedik a vápába, így lábunkat a tér minden irányában tudjuk előre, hátra, oldalt lendíteni, illetve forgatni. A mozgástartomány terjedelmét a balett-táncosok bámulatos teljesítményén mérhetjük le.

A mindennapi életben egyáltalán nem használjuk ki az ízület nyújtotta lehetőségeket. Ma már nem végzünk rendszeresen kemény fizikai munkát, szívesebben üldögélünk az autóban, az íróasztalnál, a tv előtt,

Combnyaktörés

Csípőtáji fájdalmat okozhat az előrehaladott csonttritkulás is. Ennek legsúlyosabb következménye a combnyaktörés, ami idős korban különösen kockázatos lehet. A leggondosabb kezelés ellenére az érintettek fele mozgáskorlátozottá válik, és minden ötödik beteg meghal.

és a szükségesnél lényegesen kevesebbet sportolunk. A legtöbben csak egyoldalú sikkban, és igen beszűkült terjedelemben használják, többnyire sétáláskor. Az ülés tovább rontja a helyzetet, mivel beszűkíti, megrövidíti a csípő hajlító izmait, tovább rontva az ízület helyzetét. Pedig csípőnk gömbízülete az egyszerű nyújtás-hajlítás mellett még távolításra-közelítésre és forgatásra is képes lenne.

Jó tudni, hogy az ízületeink, így a csípőnk is akkor marad egészséges, ha eleget, és minél változatosabb mozgásokban használjuk. Karbantartására – a célzott gyógytorna mellett – legmegfelelőbb a pilates vagy a jóga.

Az ízület felszínét borító porc igényli a terhelést, mivel erek hiányában csak így működik megfelelően a tápanyagcsere benne. Amikor terheljük az ízületet, a porc összenyomódik, amikor ellazítjuk, visszanyeri alakját, és szivacsként szívja magába a nedvességet, ami egyrészt tápanyagban gazdag – ez a szövet megújulásához szükséges –, másrészt szilárdabbá teszi az ízület felszínét.

Ahogy korosodunk, a porc kopásnak indul, ami fájdalommal jár. A pihentetés nem a legjobb gyógymód. Érdemes szakorvoshoz fordulni, aki komplex terápiával, modern fájdalomcsillapító és porcépítő gyógyszerekkel, valamint célzott gyógytornával kezeli a panaszokat. Ha ezt a folyamatot nem sikerül megállítani, a porc a csontos alapig elkophat. Az ízület idővel eldeformálódik, csontos kinövések képződhetnek rajta, ízületi gyulladás alakulhat ki. Megfelelő kezeléssel a panaszok csökkenthetők, de sok esetben csak a csípőprotézis behelyezése hozhat megoldást.

K. É. ■

KOSMODISK Classic



„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!

**60
NAP**

PÉNZ-VISSZAFIZETÉSI
GARANCIA

Dereka hálás
lesz érte!

**MOST
INGYENES
HÁZHOZZÁLLÍTÁSSAL!**

Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61 ☎☎☎

www.kosmodisk.hu

Ajánlatunk érvényes 2010. május 31-ig az itt megadott telefonszámon történő rendelés esetén.

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

Óvakodjunk a nyers ételtől!

A nyaralást tervezők többsége már az első tavaszi hetekben elkezdni szervezni az utazást. Szállást, repülőjegyet rendel, időpontokat egyeztet, a hölgyek ruhavásárlásba kezdenek. Egyszóval felkészülnek a nyaralásra, ám egy fontos dologról, a nyaralás egészségügyi kockázatairól, a pihenésre kiszemelt országban előforduló, számunkra idegen fertőzések veszélyeiről, betegségekről kevesen tájékozódnak.

Bármilyen kellemetlen gondolat, mégis minden külföldre utazónak számolnia kell azzal, hogy a pihenés napjai alatt megbetegedhet. Különösen azokra érvényes ez, akik távolabba, a miénktől különböző éghajlatú, kultúrájú országba készülnek. Ahhoz, hogy valamilyen súlyos, fertőző betegséget megkapjon az ember, nem kell feltétlenül trópusi országba utaznia, elegendő, ha a kontinens mediterrán országait vagy valamelyik, hozzánk közel eső tengerpartot választja.

Fertőző kagylók, csigák

A mediterrán vidékek kedvelt tengeri fogásait érdemes bizonyos óvatossággal, fenntartásokkal fogyasztani. A különféle, nyersen fogyasztott kagylók, csigák potenciális forrásai a májat megtámadó hepatitiszfertőzésnek. A tengeri élőlények egyre növekvő hányada – a parti nagyvárosok tengerbe engedett, tisztítatlan szennyvize miatt – hordozza a hepatitisz-A vírust.



Cralex®
aktív szén • • • **HASMENÉS ELLEN**



MEGÁLLÍTJA



TISZTÍTJA



GYÓGYÍTJA



EGIS  ény nélkül



Aktív szén tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. EGIS Nyrt. Nem vényköteles üzletég 1134 Budapest, Lehel utca 15., Tel: 469-2222, Fax: 469-2467, www.egis.hu

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

Hasmenés esetén

Súlyos gyomorrontás vagy hasmenés esetén a legfontosabb teendő a folyadékpótlás és a szervezet sóháztartásának helyreállítása. A tiszta víz fogyasztásánál hatékonyabb, jobban felszívódik, egyben az elvesztett anyagokat is pótolja a következő recept alapján könnyen elkészíthető oldat: 1 kávéskanál só és 6 kávéskanál cukrot tegyen 1 liter, megbízhatóan tiszta vízbe, majd minden hasmenés, hányás után fogyasszon 1-2 dl-t. Két év alatti gyermeknek 0,5-1 dl-t adhatunk ebből a folyadékból.

A Földközi-tenger kagylóinak a 40 százaléka ma már bizonyítottan fertőzött ezzel a kórokozóval. A legkockázatosabb a délolasz tengerpart: Bari, Brindisi, Foggia, Nápoly és Calabria környékén tilos nyers tengeri herkentyűket kóstolgatni, de a görög és spanyol partszakaszok sem mentesek a kórokozót hordozó kagylóktól és egyéb tengeri állatoktól. A hepatitisz vírusfertőzésnek viszonylag hosszú a lappangási ideje: az esetek többségében csak 2-3 hét elteltével, általában a nyaralás befejezése után jelentkeznek a májgyulladás tünetei. A fertőzés rendkívül veszélyes, mert ha késve ismerik fel és veszik kezelésbe a betegséget, vagy a hibás terápia következményeként a krónikussá váló májgyulladásból évekkal később májrák alakulhat ki. Éppen ezért a megelőzés a legfontosabb. A vírus által fertőzött területekre való utazás előtt néhány héttel érdemes hepatitisz-A és B elleni védőoltást kérni, és a helyszínen tartózkodni a nyers kagylófélék, csigák fogyasztásától. A magas hőfokon kezelt, párolt, főzött, sült kagylófélék és egyéb tengeri gyümölcsök gond nélkül fogyaszthatók.

Tudta?

Az utazóknak szóló, élelmiszerre vonatkozó egészségvédő tanácsokat egy régi angol mondás így foglalja össze: „Hámozd meg, főzd meg vagy dobd el!” Amikor még nem létezett palackozott ásványvíz, az óvatos világjáró inkább konyakkal öblögetett fogmosás után. Eszébe sem jutott, hogy a bizonytalan forrásból származó, helyi vízzel próbálkozzon. Ma is hasznos, ha van a poggyásznunkban vízforraló vagy a víz fertőtlenítésére alkalmas szer.

Kockázatos a fogmosás is

Persze, nemcsak a nyers kagylók, csigák jelentenek fokozott egészségügyi kockázatot. A mostanában egyre divatosabb sushi fogyasztása sem biztonságos. Japánban, a sushi hazájában például a lakosság 80 százalékának emésztőrendszere fertőzött a halak testén élősködő apró férgekkel. A nyers hússal azok petéi bekerülnek a szervezetbe, és ott tovább szaporodnak.

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 a sebeket, így segíti a következmények nélküli gyógyulást.

Ne felejtse otthon!



Nem csíp



A ruhából könnyen kimosható



Hatása gyors, hosszan tartó

Széles antimikrobiális spektrumú bőr- és nyálkahártya-fertőtlenítő



HU001106ETZPA2 - Lejárati dátum: 2010.03.31.

A készítmény használata előtt olvassa el a mellékelt használati utasítást!

Egis Nyrt. Nem vényköteles üzletág
1134 Budapest, Lehel utca 15. Tel.: 469-2222, Fax: 469-2467
www.egisvenynelkul.hu

EGIS Vény nélkül



Gyors segítség a leggyakoribb gyomorpanaszokra



fájdalom
görcsök

teltségérzés
puffadás



gyomorégés
émelygés



Új

16-402-01004

- nyugtatja a gyomoridegeket
- ellazítja a gyomorizomzatot
- szabályozza a tápláléktovábbítást
- normalizálja a savtermelést
- védi a gyomornyálkahártyát

IBEROGAST®
NÖVÉNYI – GYORS – HATÁSOS

www.phytotec.hu

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



Profi tanácsadás

Utazás előtt mindenképpen szükséges a célország egészségügyi állapotairól, az ott leggyakrabban előforduló betegségekről részletesen tájékozódni. Egyéni és meghatározott úticélra vonatkozó részletes felvilágosítást a háziorvostól, az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) regionális intézeteitől, a Trópusi és Utazási Betegségek Intézetétől (Budapest IX., Páva u. 27.), a Szent László Kórház Trópusi Betegségek Ambulanciájától (Budapest IX., Gyáli út. 5–7.) és az Országos Epidemiológiai Központ Nemzetközi Oltóközpontjától (Budapest IX., Gyáli út 2–4.) kérhet.

Magyarországon jelenleg huszonhétféle betegség ellen adható védőoltás. Ezek közül külföldön a leggyakrabban előfordulók a már említett hepatitisz-A és -B, a sárgaláz, a tífusz, a kullancs-encephalitis, a meningococcus, a tetanusz, a veszettség, a kolera. Jó tudni, hogy a védőoltások többségéért, valamint a malária elleni gyógyszerért térítést kell fizetni, és elegendő időt kell hagyni a védettség kialakulására, ezért a felkészülést már most érdemes elkezdni.

Különbéle emésztőszervi betegségeket nemcsak a nyers húsfélék okozhatnak, hanem a zöldségek, gyümölcsök is. Sokan csupán arra figyelnek, hogy mosatlan gyümölcsöt, salátaféléket ne fogyasszanak, ám arra nem gondolnak, hogy az a víz, amivel azokat megtisztították, szintén fertőzött lehet. Teli gyengébb, súlyosabb bélbetegségeket előidéző kórokozókkal. Ilyen fertőzés szinte bárhol utolérheti az utazót, akár a drágább szállodákban is. A helyi csapvíz fertőzöttsége miatt óvakodni kell még a fürdőszobai csapból való fogmosástól vagy a jégkockával hűtött italok fogyasztásától is.

Vizsgálataik szerint vannak olyan tipikus utazási betegségek, amelyek inkább a férfiakat, mások pedig nagyobb arányban a nőket támadják meg. A nők többsége valamilyen emésztőszervi és húgyúti betegségtől szenved, a férfiaknál gyakoribbak a különféle, magas lázzal járó vagy szexuális úton terjedő betegségek megjelenése. A férfiak például gyakrabban betegszenek meg maláriában, kiütéses lázsindrómában vagy dengue-lázban, vagyis olyan fertőzések következményeként, amelyeket rovarok (szúnyog, kullancs) terjesztenek. A majdnem 70 ezer külföldön megbetegedett turistát vizsgáló kutatás szerint a nők egynegyede akut hasmenéssel tért haza: majdnem 40 százalékkal gyakrabban betegedtek meg ilyen tüneteket okozó fertőzéstől, mint a férfiak.

Tipikus női és férfibetegségek

A zürichi egyetem kutatócsoportja érdekes jelenséget tapasztalt az utazásaik, nyaralásuk alkalmával megbetegedett páciensek körében.

LÓRÁNTH IDA ■



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

Mi az Avemar?

Az Avemar egy speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer daganatos betegek részére, amely az eddig megszokott tasakos kiszere-lésű mikrogranulátum mellett már filmtabletta formában is elérhető.

Mikor ajánlott az Avemar szedése?

- Rosszindulatú daganatos megbetege-désben szenvedők klinikai onkológiai keze-lésének (műtét, radioterápia, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére.
- Az onkológiai kezelések előtt, alatt és azok befejeződése után folyamatosan, megszakítás nélkül ajánlott alkalmazni.
- A daganatos betegség bármely stádiu-mában szedhető.

- Az Avemar rendszeres alkalmazásával csökkenthetők a kemoterápia és a sugárkezelés mellékhatásai, a műtétet követő lábadozási idő és a betegséggel együtt járó fáradékonyság.
- Már a daganatos betegség felismerését követően érdemes megkezdeni az alkalma-zását, nem szükséges az onkológiai kezelést megvárni.
- Korlátlan ideig, folyamatosan alkalmaz-ható, toxikus hatása nem ismert.
- Az Avemar szedhető más gyógyszerekkel, tápszerekkel, készítményekkel együtt, de célszerű ezeket eltérő időpontban alkalmazni. C-vitamin, C-vitamin tartalmú készítmények és az Avemar bevétele között legalább 2 óra szünetet kell tartani!
- Cukorbetegség is szedhetik. Fruktóz érzé-kenység esetén a tabletták alkalmazása a meg-engedett.

Mikor érdemes a tablettát szedni?

A tabletták formát ajánljuk mindazoknak, akiknek gondot jelent a folyadékban feloldott mikrogranulátum jellegzetes illata, állaga, így annak elfogyasztása is. A tabletták könnyebben tárolható, szállítható és adagolható, valamint gazdaságos kiszere-lésben is megvásárolható. A filmtabletta ugyanazt az Avemar pulvist tar-talmazza, mint a mikrogranulátum.

Az Avemar rendszeres alkalmazásával csökkenthetők a kemoterápia és a su-gárkezelés mellékhatásai, a műtétet kö-vető lábadozási idő és a betegséggel együtt járó fáradékonyság: javulhat a beteg közérzete, életminősége.

SPONZORÁLT CIKK

„Szeretem a hasam!”

A haspuffadásról és kezeléséről

Jókat enni-inni mindenki szeret. Azt viszont már jóval kevesebben kedvelik, ha egy kiadós lakoma után hasuk puffadni, feszíteni kezd, fokozott bőfőgés, teltségérzés kínozza őket. A kellemetlen haspuffadást okozhatják bizonyos ételek és italok (például káposzta, karfiol, bab, kávé és szénsavas italok...), valamint a stresszes, felfokozott életmód is. A habzsolva étkező vagy túl kapkodva lélegző ember emésztőrendszerébe a szükségesnél több levegő jut. Ilyenkor a táplálkozás után, az emésztés során gázok keletkeznek, a vékonybélben nem jól megemésztett tápanyagok pedig a vastagbélbe jutnak, és ott a bélbaktériumok bontják tovább, ennek során további gázok képződhetnek.

A haspuffadás általában bár kellemetlen, de nem kóros jelenség. Magunk is védekezhetünk ellene nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb étkezésekkel – a „többször kevesebbet” elv betartásával. Ha viszont a puffadás rendszeresen, kízóan fájdalmas tünetekkel lép fel, feltétlenül forduljunk orvoshoz, mert bakteriális fertőzések, ételérzékenység vagy más, komoly betegségek is állhatnak a tünetek mögött!

Jó hír viszont, hogy létezik egy hatékony megoldás a haspuffadás tüneteire: a szimetikon! Ez a különleges hatóanyag megváltoztatja az emésztett béltartalomba és az emésztőtraktus nyálkájába ágyazott gázbuborékok felületi feszültségét, ennek

következtében a buborékok fala elbomlik, és az így kiszabaduló gázok már képesek felszívódni a bélfalon keresztül!

Az Anafat lágyzselatin kapszula 125 mg szimetikon hatóanyagot tartalmaz, többet mint a legtöbb puffadás elleni szer, így adagolása is egyszerűbb. Ráadásul nagyon gazdaságos: egy kapszula alig több mint 40 Ft-ba kerül. A szimetikon tartalmú Anafat kapszulát étkezés közben érdemes bevenni, mert így az emésztés elejétől fejt ki biztonságos hatását, és a fokozott gázképződés eleve elkerülhető!

A kapszula további előnye, hogy hatását kizárólag fizikai úton fejt ki, ezért nem szívódik fel a szervezetben, hanem átalakulás nélkül távozik a széklettel. Különösen fontos ez a kismamáknál, hiszen a terhesség és szoptatás alatt a kapszula szedésének így nincs akadálya, mivel kémiai és biológiai reakcióba nem lép a szervezettel! Összegezve megállapíthatjuk, hogy csupán egy kis odafigyeléssel újra felfedezhetjük az étkezés gondtalan örömét, békét köthetünk ételünkkel és ruháinkkal is!



Anafat. A has feszültségoldója

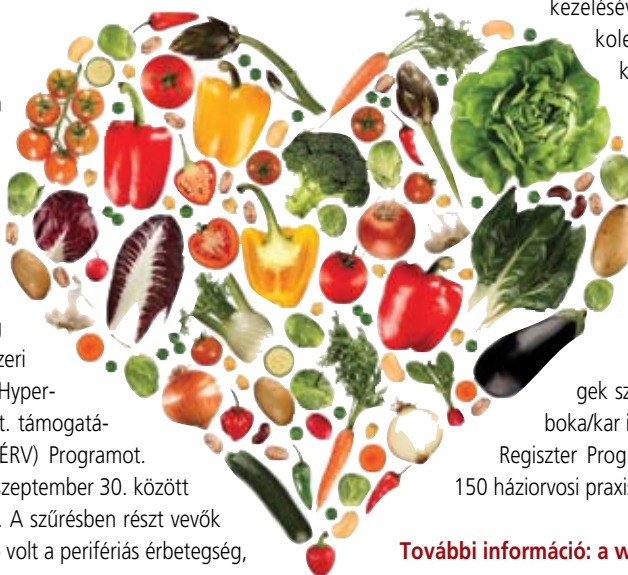
A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

SPONZORÁLT CIKK

Ereink védelmében

Ritkán gondolunk rá, de szívünk egészséges működését döntően befolyásolja ereink állapota. Ha a láb vérellátása érszűkület miatt nem megfelelő, nagy valószínűséggel a szívet tápláló koszorúerekben is van valamilyen elváltozás.

A perifériás érbetegség, más néven érszűkület mintegy 400 ezer embert érint hazánkban. Emiatt lényegesen nagyobb annak a veszélye, hogy öt éven belül meghalhat infarktus vagy szélütés következtében, vagy a keringési problémák miatt a lábát amputálni kell. A tünetmentes perifériás érbetegség felderítésére, valamint a szív- és érrendszeri halálozási arány csökkentésére a Magyar Hypertonia Társaság az EGIS Gyógyszergyár Nyrt. támogatásával létrehozta az EReink Védelmében (ÉRV) Programot. Ennek keretében 2007. április 1. és 2008. szeptember 30. között 55 centrumban 21 892 beteget vizsgáltak. A szűrésben részt vevők 14 százalékánál egyértelműen kimutatható volt a perifériás érbetegség,



további 15,6 százalékuknál volt megfigyelhető az érszűkület kialakulásának fokozott kockázata. Az így kiszűrt betegeket kezelésbe vonták, állapotukat rendszeresen ellenőrizték.

A követéses vizsgálat tapasztalatainak összegzése több hasznos következtetésre ad lehetőséget. Dr. Kiss István, a Magyar Hypertonia Társaság elnöke szerint a tünetmentes állapotban felismert elváltozások komplex kezelésével – a keringés javítása, a vérnyomás, a koleszterinszint karbantartása, a vese- és cukorbetegség szűrése, a dohányzás elhagyása, az alkoholfogyasztás mérséklése – csökkenthető a keringési problémákkal összefüggő halálozás, az infarktus, a szélütés kockázata. A programba vont betegek együttműködése jobb, és a terápia is eredményesebb, ha az érintettek tudják: a kezeletlen érelváltozás öt éven belül halálhoz vezethet.

Fontos szakmai tapasztalat, hogy a betegek szűréséhez megfelelő és megbízható eszköz a boka/kar index mérése. Ezért az ÉRV Program idén ÉRV Regiszter Program néven működik tovább, amelyhez már 150 háziorvosi praxis és több mint 20 ezer beteg csatlakozott.

K. É. ■

További információ: a www.ervprogram.hu internetes oldalon.

A természet erejével

A szívre vigyázni kell

Az antioxidánsok fontos szerepet töltenek be a szervezet egészségének védelmében. Kutatások szerint a vér magasan tartott antioxidáns-tartalmával sikeresen megőrizhető a szív és az érrendszer egészsége.



Az egyik leggyakrabban előforduló megbetegedésért, a szív- és érrendszeri problémák kialakulásáért mi magunk vagyunk elsődlegesen felelősek. A dohányzás mint kockázati tényező önmagában kétszeresére emeli a végzetes kimenetelű szívbetegségek gyakoriságát. A koszorúérbetegség, ischaemiás szívbetegség, szívinfarktus kialakulásában közvetlen veszélyt jelent a magas koleszterinszint, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, amely a cigarettázás, az elhízottság és az edzatlenség következménye lehet. Ezért különösen fontos a megelőzés, a dohányzás elhagyása, a rendszeres mozgás, az egészséges, antioxidánsokban gazdag étrend kialakítása.

Gránátalma az erekért

A gyümölcsök közül a gránátalma kiemelkedik magas antioxidáns-tartalmával. A szerveszet egészségére gyakorolt rendkívül kedvező hatása miatt már az ókortól

„életelixírek” tartották. Kutatások igazolták, hogy a gránátalma flavonoidjai antioxidáns tulajdonságuknak köszönhetően jelentős mértékben képesek semlegesíteni az érfalakat, koszorúerek falát támadó oxidatív gyököket, így az erek sikeresen megőrzik egészségüket, rugalmasságukat.

Vitaminok a szívnek

A gránátalma magas K-vitamin-tartalma jól kiegészíti a GRALMA étrend-kiegészítő folsav- és lecitintartalmát (utóbbiak a B-vitamincsoport tagjai), amelyek elengedhetetlenek a koszorúerek egészséges működéséhez. A készítmény rezveratrol komponense pedig a gránátalma polifenoljaival kölcsönösen fokozzák egymás hatását, és jótékonyan járulnak hozzá a szívizomzat egészségének fenntartásához.

Kapható gyógyszerárakban, bioboltokban.

Tel.: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu



GRALMA kapszula étrend-kiegészítő

GRÁNÁTALMA és szőlőmag kivonatai, rezveratrol, ellagsav, lecitin, folsav és C-vitamin



Kockázat és szűrés

A 2-es típusú cukorbetegség időben történő felismerésének leghatékonyabb, „vér nélküli” módszere az úgynevezett kockázatalapú vércukorszűrés. Ezt választotta a Magyar Diabetes Társaság is lakossági szűrővizsgálathoz.

Becslések szerint Földünkön a 2-es típusú cukorbetegek száma 2025-re 380 millióra nő. Egy, az Egyesült Államokból származó felmérés alapján annak a valószínűsége, hogy valaki élete folyamán cukorbeteg lesz, a 2000-ben, illetve azután született férfiak esetében 32,8 százalék, nők esetében pedig 38,5 százalék, azaz közel minden harmadik ember számolhat a diabétesz valamelyik formájának kialakulásával élete során.

Korai felismerés

A cukorbetegek 90 százalékát kitevő, 2-es típusú kórfarmában szenvedők háromnegyede szív- és érrendszeri betegségben hal meg, de mára az 1-es típusban is a keringési eredetű szövődmények váltak a halálozás vezető okává. A diabéteszrel összefüggő betegségek hatékony megelőzése a cukorbetegség időben történő felismerésével és a vércukorszint szigorú határok között tartásával lehetséges. Problémát jelent, hogy a megbetegedés hosszú időn keresztül felismeretlen marad, gyakran a diabétesz felismerése a szövődmények – például keringési rendellenességek, merevedési zavarok, látásromlás, veseelégtelenség – észlelése alapján történik. A korai halálozás és az egészségben eltöltött életek számának jelentős csökkenése 8-10 évvel rövidíti meg a várható élettartamot.

Segít a kérdőív

Finnországban a közelmúltban zárult a „FINDRISC” elnevezésű szűrővizsgálat, amely a diabétesz szempontjából fokozott kockázatú személyek szénhidrátanyagcsere-zavarainak korai felismerését célozta. A kockázat mértékét kérdőív alapján, meghatározott pontérték segítségével határozták meg, majd az így kiszűrt, fokozottan veszélyeztetett pácienseknél éhgyomorral (éhomia) történő vércukor-meghatározást végeztek. Hatékonysága alapján a módszert a nemzetközi ajánlások követésére méltónak ítélték. Ezért a Magyar Diabetes Társaság, a 77 Elektronika Kft. támogatásával, hazánkban először, kockázat alapú szűrővizsgálatot indított az alappellációban dolgozók bevonásával. Az Egészségügyi Tudományos Tanács engedélyével zajló tudományos vizsgálat két lépésben történt.

Először a FINDRISC kérdőív magyar változatának kitöltésére került sor, majd a cukorbetegség szempontjából fokozott kockázattal rendelkező személyeknél laboratóriumi (éhomia) vércukor-, indokolt esetben pedig cukortherheléses vizsgálatot végeztek.

Eredmények

A szűrővizsgálatra 2008. április 1. és 2009. március 31. között került sor, 8921 felnőtt részvételével. A vizsgálatban részt vevő háziiorvosi praxisokban olyan



20–69 éves személyeknek ajánlották fel a kérdőíves felmérést, akiknek nem volt ismert szénhidrátanyagcsere-zavaruk. A résztvevők 59,7 százaléka nő, 40,3 százaléka férfi volt. Összességében a vizsgált tünet- és panaszmentes népesség 12,9 százalékánál találtak valamilyen cukoranyagcsere-zavart!

A vizsgálatot elvégezték házi gyermekorvosi praxisokban is, 12–18 évesek bevonásával. A felmérésben részt vevő 660 serdülő közül 285 személynél volt jelen fokozott kockázat. E fokozott kockázatú fiatalok 5,6 százalékánál már a cukoranyagcsere valamilyen kóros eltérést is kimutatták. A vizsgálat fontos megállapítása az az összefüggés, miszerint a 12–18 évesek körében a testtömegindex (BMI) 1 egységgel történő növekedése 21-22 százalékkal növeli a cukoranyagcsere kóros elváltozásának a kockázatát!

A vizsgálat mindkét ága megerősítette a célzott szűrés kiemelt jelentőségét a betegség korai felismerésében, eredményei alapján indokolt általánosságát a betegség szorgalmazása. A téma fontosságát a hazai egészségügyi kormányzat is felismerte, így az alappellációban immár az Egészségügyi Minisztériumtól kapott központi támogatással indul program e vizsgálati módszer szélesebb körű kipróbálására és megismertetésére.

KOLIMÁR ÉVA ■

VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

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

CE 1011



2 MOST 3 ÉV GARANCIA

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



Kéz- és lábápolási fortélyok

A felmérések szerint az emberek többsége a másikon először a kezét nézi meg. Az ápoltság, szép kéz és körmök egészségi állapotunkról és ápoltságunkról vallanak, míg az elhanyagolt kéz nemcsak rossz benyomást kelt, de idősebbnek is mutathat a korunknál. Nem mindegy tehát, kezünk milyen látványt nyújt.

repedése súlyos esetben ekcémához vagy bőrgyulladásához vezethet. Ha ez bekövetkezik, vagy egyéb allergia lép fel, azonnal forduljunk orvoshoz.

Nézzünk a körmünkre!

A körmök az ujjak érzékeny pontjait védik, egyben a szervezet általános állapotáról is árulkodnak. Nemcsak a vitaminhiányos táplálkozás, a különböző szervi problémák hagynak nyomot körmeinken, a helytelen körömápolással olykor többet ártunk, mint használunk. Manikűrözéskor vigyázzunk arra, hogy ne sértsük meg a körömágyat, a körmöket ne vágjuk túl mélyre, mert ez fertőzést, gyulladást okozhat. Olykor a köröm felső rétegei elválnak és lehasadoznak, a köröm könnyen berepedezik. Ilyenkor hasznos, ha körömápoló krémet vagy olajat dörzsölünk a körömágyba, és több fehérjét, vitamint fogyasztunk. Az élesztő (magas B-vitamin-tartalmának köszönhetően) az egyik leghatékonyabb belső kozmetikum a köröm szépségének megőrzésében.

A körömlakk, műköröm alkalmazásával bánjunk csínján. A körömlakk és a lakklemosó ártalmas lehet, mert formalint tartalmaz. Rendszeres használatuk során a köröm sárgásan elszíneződhet, szárazzá, fénytelené válhat. A műköröm felhelyezése és levétele során pedig sérülhet a körömlemez és a körömágy.

Rendszeres lábápolás

A nyár közeledtével lábunk szépségére, egészségére is több időt kell szakítanunk. Pedikűrözés előtt 10-15 percre áztassuk be lábunkat, például vegyünk rozmaring-illóolajos lábfürdőt. Az áztatás és szárítás után a bőrkeményedéseket sarokreszelővel vagy habkővel távolítsuk el, majd vágjuk rövidre a körmöket. A rendszeres lábápolás a különböző betegségek megelőzésében is fontos szerepet játszik. Az egyik leggyakoribb a gombás fertőzés, amely mind a bőrön, mind a körmökön jelentkezhet. A nehezen gyógyuló gombásodás a kéz körmein is megjelenhet. Ha a lábujjak között viszkető, fájdalmas repedéseket vagy a körmökön elváltozást érzünk, forduljunk bőrgyógyászhoz, aki felírja a fertőzés típusának legmegfelelőbb készítményt. Emellett segíthet a gombaölő hatásáról ismert fokhagyma és a teaecserje illóolaja is.

VAJDA ANGÉLA ■

A lábbeli átka

A lábujjakon vagy a talpon képződő bőrkeményedés, a tyúkszemet leggyakrabban a lábra rosszul illeszkedő cipő idézi elő. A tyúkszem eltávolítását érdemes pedikűrösre bízni, aki egy éles, steril pengével kivágja. Jótékony lehet a tyúkszemtapasz, illetve a szalicilsavas kenőcs használata, vagy a friss citromlével végzett ecsetelés is.

A kézfejet puha bőr fedi, finom szőrszálakkal, faggyú- és verejtékmirigyekkel. A bőrfelület vékony, úgynevezett hidrolipid filmréteg borítja, amely megóvjaa a szaruréteget a túlzott vízvesztéstől, és természetes savas burkot képez, amely a külső fizikai és vegyi hatásokkal szemben nyújt védelmet. Ez a hidrolipid filmréteg az évek múlásával elvékonyodik, és a környezeti hatások, mint a hideg, a szél, az erős napsugárzás, a tisztítószeres, a kéz túlzott igénybevétele egyaránt károsítják.

Kirepedezett bőr

A kézápolás alapvető eleme a rendszeres kézmosás, azonban a víz és a szappan gyakori használata a bőr kiszáradását, kirepedezését okozhatja. Kézmosás után töröljük szárazra a kezünket, az ujjak közét se hagyjuk nedvesen, és krémezzük be! A kereskedelemben kapható, szárító hatású szappanok helyett a gyógyszertárban vásárolható mosakodókrémek még a legérzékenyebb bőrrúeknek sem ártanak.

A száraz, esetleg már repedezett, kivörösödött bőrt hidratáló, zsíros, glicerines vagy kamillás kézkrémmel ápoljuk. Ha a készen megvásárolható krémek közül válogatunk, ne tévesszen meg bennünket a márka és az ár; nem mindig a legdrágább a legjobb. A körömvirág kivonatot tartalmazó krémek kifejezetten hatékonyak, ez a népszerű gyógynövény ugyanis gyulladáscsökkentő, antibakteriális, hámosító és sebgyógyító hatásáról ismert.

Az erősen száraz kéznek jót tesz, ha három percre meleg olíva- vagy búzacsíraolajba áztatjuk. A népi gyógyászat szerint a glicerinnel kevert rózsavíz a leghidegebb időben is megakadályozza a kéz kiszáradását. A kéz bőr kicse-

Kaló VÉGLEGES SZŐRTELENÍTŐ!
TÖBBÉ NEM NŐ A SZŐR! SZŐR STOM!

Kapható: Gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban üzletekben.
Info: 06-1-923-17-68 • 06-1-978-13-32
www.nisimhu • info@nisimhu

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

Örökölhető-e a kopaszodás?

Férfjem erősen kopaszodik. Szeretném tudni, hogy ez öröklött vagy sem? Van két fiúgyermekünk, és nem szeretném, ha ők is kopaszodnának. Itthon elvégezhető ilyen genetikai vizsgálat?

A kopaszodás hátterében genetikai és környezeti okok egyaránt lehetnek. Mindenképpen javaslok egy szakorvosi kivizsgálást a kopaszodás hátterének tisztázása érdekében. Ebben tud segíteni a genetikai vizsgálat is. Az emberi DNS körülbelül 26 000 génje közül azt a 7-8 gént vizsgáljuk, amelyek az egészséges hajnövekedéshez szükséges élettani folyamatokat szabályozzák. Ha ezekben a génekben hiba (mutáció) alakul ki, akkor a hajnövekedés nem működik jól, és elkezd hullani a haj.

Levelemből nem derült ki, hogy a férje hajhullásának vagy kopaszodásának a háttere tisztázott-e. Ha a kopaszodás háttere ismeretlen, az átfogó kopaszodási genetikai vizsgálatot javaslok elvégeztetni. A teszt során több génhibát ellenőrzünk, például az AMEL vagy az EDA2R génekét. A genetikai vizsgálat három kérdésre ad választ:

1. a kopaszodás okai között génhiba szerepel-e,
2. ha szerepel, melyik az a génhiba, és az hogyan befolyásolja a hajnövekedést,
3. ha a hátterben genetikai ok van, akkor a gyermekek mekkora eséllyel örökölhetik.

Ha egy családban azonosított a hajhullásért felelős génhiba, akkor a gyermekek egyszerűen szűrhetőek a génhibára.

Sokan kérdezik, mit lehet tenni, ha valaki egy génhibát hordoz? Ez mindig az azonosított génhibától függ. A kopaszodásért felelős gének több helyen hordozhatnak génhibát, melyek eltérő súlyossággal befolyásolják a hajhullást. Ha a genetikai lelet pozitív eredménnyel zárul, akkor meghatározásra kerül a felelős génhiba is, és lehetőség nyílik arra, hogy egyénre szabott tanácsadással lehessen a hajhullást javítani, lassítani vagy megelőzni. Életmód-tanácsadással és további szűrővizsgálatokkal lehet segíteni a probléma megoldását.

Mi végzünk génvizsgálatokat a kopaszodás genetikai okainak kizárása céljából. A férjénél javaslok először a génvizsgálat elvégzését szájnyalkahártya-mintából. Ez az eljárás egyszerűen és fájdalommentesen vehető minta, akár a saját otthonában is. A mintából néhány nap alatt elvégezzük a kopaszodásért felelős génhibák szűrését. A lelet tükrében megválaszolható, van-e esély a probléma örökíthetőségére. Ha igen, javaslok a gyermek vizsgálatát is. Minél előbb azonosított a génhiba, annál nagyobb esély van a megelőzésre.

Dr. Nagy Zsolt

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



Az álmatlanság súlyos betegségek melegágya

Szív- és érrendszeri elváltozások, szívbetegség, elhízás, majdani agykárosodás – ezek az életminőséget jelentősen rontó vagy akár halálhoz is vezető betegségek lehetnek az álmatlanság következményei. Ha időben orvoshoz fordulunk, nemcsak a jó közérzetünket szerezhethetjük vissza, de ezeket a súlyos szövődményeket is megelőzhetjük.

Magyarországon csaknem minden harmadik felnőtt nehezen tud elaludni, vagy képtelen átaludni az éjszakát. Másnap fáradt, feszült, ingerült, és munkáját sem képes eredményesen elvégezni.

Kanadai kutatók nemrég közzétett vizsgálatukban arra jutottak, hogy a kóros álmatlanságban szenvedőknek magasabb az éjszakai vérnyomása, ami hosszú távon szív- és érrendszeri kockázattal járhat, károsítja a szívet. Egy francia tanulmány szerzői azt valószínűsítik, hogy az alváshiány lehet a járványos méreteket öltő elhízás egyik háttér oka.

Az alvás fontos szerepet játszik a regenerálódás mellett az energiatárolás és az emlékezés folyamatában. A washingtoni egyetem munkatársai állatkísérletes vizsgálá-

taik során azt találták, hogy a krónikus alváshiány és a folyamatosan megzavart alvás-ébrenlét ritmus olyan változásokhoz vezet az agyban, mint amelyek az Alzheimer-kórban szenvedő emberek agyában megfigyelhetők. Ezért javasolják, hogy az alvászavarokat a lehetséges későbbi agyi károsodás elkerülése érdekében is kezelni kell.

Mindezt érdemes végiggondolnia annak, akinek az alvása már legalább egy hónapja nem eléggé pihentető. Gyakran az alvászavart valamilyen meglévő, testi és/vagy lelki betegség okozza. Egy vizsgálat fényt deríthet erre, illetve további kivizsgálásra küldheti Önt háziorvosa. A pontos ok kideríté-


se azért fontos, hogy a nyugodt éjszakai pihenést az Ön esetében leginkább elősegítő gyógymódot alkalmazhassa kezelőorvosa. A betegek nagy száma miatt a szakvizsgálatok gyakran elhúzódnak. A kezelés azonban már ezek lezárultáig megkezdődhet, hiszen rendelkezésünkre állnak a legmodernebb gyógyszeres és nem gyógyszeres terápiák, és háziorvosa felírhatja Önnek a szükséges készítményt. A szakvizsgálatok alapján javasolt oki terápia ezt egészítheti ki. Ezek együttes eredményeként, továbbá a kezelőorvostól kapott életmódbeli tanácsok betartásával lehet alvása ismét pihentető, és megelőzhető, hogy az alvászavar szövődményeként további betegségek alakuljanak ki.

**Ne a bárányokat,
a nyugodt alvás óráit számlálja!**



További információk, ahol szakértőnktől is kérdezhet:
<http://drinfo.hu/fokuszban/az-alvaszavar>

Áprilisi skandináv rejtvényünk helyes megfejtése: Herbavital természetesen. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándéksomagját nyerte: Garzó Roland, Fonyód. A sudoku megfejtése: 9311. A Hoodia Kft. értékes ajándéksomagját nyerte: Ács Antalné, Budapest. Gratulálunk!



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

MI A BILOBIL CSALÁD LEG-ÚJABB TAGJA?		NORVÉG IRO EZEN A HELYEN	NÁLA MELYEBBEN OROSZ TÓ	HÚZÓRZÓ ÁLLAT TIHANY RÉSZEI!	ÚJHÉBER NYELV ROST-NÖVÉNY	TANIN-TÉZ-MÉNYT VEZET	NÓGRÁD MEGYEI KÖZSÉG
A VÁLASZ 1. RÉSZÉ							A
PAN TÁRSA				INGEREL			
PÉCSI FENNSIK				SZER-SZÁM			
				INDONÉZ SZIGET ÉSZT VÁROS			JÁVAI FAFAJ
MEREVEN NÉZI	FRIGYET BONT FABULA	KARIMA NEHÉZ-KESEN IR	TILTÓ-SZÓ IRO (TIBOR)	EMBERI TÖRZS ÖN		NÉMÁN TÚZII IRÓSZER	UTCA, RÖVIDEN ENNI-VALÓ
			EMBRIÓ TYÚK, TAJ-SZÓVAL			MASINA NŐI NÉV, BECÉZVE	
ADÓT KIFIZET EGYHÁZI ZENEMŰ		GÖRÖG BETŰ MINTA-DARABI		CIRKUSZ-MŰVESZ SELYP RÉSZEI!			
		FÉLTÉ-KENY ÉSZAK, RÖVIDEN		LELEMÉ-NYES SVÉD AUTÓJEL			
A VÁLASZ 2. RÉSZÉ						LEMEZ SZÉLEI!	

E havi skandináv rejtvényünk főszórából arra a kérdésre kaphat választ, hogy mi a Bilobil család legújabb tagja? Májusi rejtvényünk helyes megfejtői között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándéksomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtése-

ket 2010. május 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mail-ben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)
Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

Deutériummegvonás: új irány a daganatgyógyászatban?

A dohányzásmentes világnap apropójából május 29-én, szombaton délelőtt a Kék Golyó 20. válaszadó klubban előadásokat hallhatnak az érdeklődők a tüdődaganatok típusairól és kezelési módjairól, a kimutatásukra szolgáló képalkotó diagnosztikai módszerekről, valamint a deutériummegvonásra alapuló eljárásról. Dr. Somlyai Gábor kutatóbiológust az elmúlt közel húsz év során elért eredményekről kérdeztük.

– *Mennyire elismert a deutériummegvonásra épülő eljárás?*
 – A tudományos felismerés alapján kifejlesztett állatgyógyászati készítményt már tíz éve alkalmazzák az állatorvosok, és kiemelkedő hatékonyságot igazolt a gyakorlatban.
 Az elmúlt hónapokban a főváros onkológiai központjaiban tartottunk előadásokat, és örömmel tapasztaltuk, hogy a szakmai fogadtatás többségében pozitív volt. Olyan tudományosan megalapozott információkat juttattunk el az orvosokhoz, amelyek alapján maguk is korrekt szakmai képet alkothatnak az eljárásról.
 Az egyik legfrissebb külföldi kutatás szerint a csökkentett deutériumtartalmú víz (DDW) tartós fogyasztása fokozta a szervezet ellenálló képességét, lassította a kísérleti emlőszövetek öregedési folyamatait.
 – *Milyen eredményeket tettek közzé legutóbb?*
 – Egy utánkövetéses vizsgálat keretében értékeltük tüdőrákos betegek eseteit. Több mint száz, DDW-t fogyasztó beteg adatainak statisztikai értékelése azt mutatja, hogy a várható élettartam megháromszorozódott azon betegekhez képest, akik

csak a hagyományos kezelésekből részesültek. A várható élettartam több esetben csak néhány hónap volt, a túlélés mégis években volt mérhető, esetenként teljes gyógyulás következett be.

– *Mely daganattípusoknál érhető el eredmény a módszer alkalmazásával?*
 – Az elmúlt közel húsz év során szinte minden tumortípussal szereztünk tapasztalatokat. Az eredmények azt mutatják, hogy a deutériummegvonás a daganatok döntő többségénél eredményesen alkalmazható. Különösen fontos, hogy a gyakori tumortípusok, vagyis a tüdő-, prosztata-, emlő-, vastag- és végbéldaganatok is érzékenyek bizonyultak a deutériummegvonásra.
 Az eljárással jelentős eredményt lehet elérni, ha a daganatos betegek a konvencionális kezelésekk mellett kiegészítő jelleggel alkalmazzák a csökkentett deutériumtartalmú vizet. Ha a már tumorentessé vált betegek évente 2-3 hónapig fogyasztanak a DDW-t, az csökkenthetné a visszaesések számát, ami egyben azt is jelenti, hogy ennyivel növelhető lenne a véglegesen gyógyult betegek aránya.

Dohányzásmentes világnapi rendezvény a Kék Golyó 20. válaszadó klubban
Helyszín: 1123 Budapest, Kék Golyó u. 20.
Időpont: 2010. május 29., szombat, 9–13 óra

- ismeretterjesztő előadások
- ingyenes CEA-mérés
- ingyenes szaktanácsadás
- vásárláskor 15% kedvezmény

További információ: +36 1-201-9017

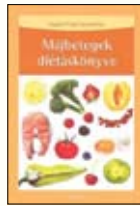
HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.
Tel.: (+36) 1-365-1660

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTBÓL!

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

ÚJDONSÁGOK

Ferdinand Soder-Feichtenschlager
– Maresi Weiglhof
Gyógyító talpmasszázs
2195 Ft



Gaálné Póda Bernadette
Májbetegség diétáskönyve
1400 Ft

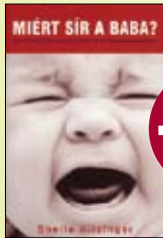
Igaz Dóra
Réka oltásra megy
1990 Ft



Igaz Dóra
Réka és az influenza
1990 Ft

AKCIÓK

Sheila Kitzinger
Miért sír a baba?
~~3399 Ft~~ 3060 Ft



-10%



Somlyai Gábor
Győzzük le a rákot!
~~2870 Ft~~ 2585 Ft

-10%



Gyürky Mária – Léder Ferencné
Elixír szakácskönyv – Fehérjék és szénhidrátok szétválasztásával
Ha a szétválasztó étkezés elvét tartósan követjük, akkor energikusabbak leszünk, könnyebben méregtelenít a szervezetünk, nem halmoz fel felesleges zsírokat, így rövid idő alatt beáll optimális testúlyunk.
~~1890 Ft~~ 1510 Ft

-20%

Dr. Bálint Géza
Artrózis – Ízületi porckopás
1980 Ft

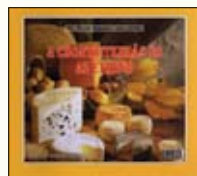


Dr. Apáthy Ágnes
Derékfájás, isiász – Tanácsok fiataloknak és idősebbeknek
1280 Ft

Gyógyhír KLINIKA Az orvos válaszol

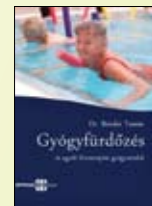
Problémája van? Kérdezzen bátran! Keresse fel honlapunkat. Orvosaink, szakértőink, a legjobb szakmai színvonalon válaszolják meg e-mail-ben elküldött kérdésüket.
www.gyogyhir.hu

Gaálné Póda Bernadette
Köszvény
1200 Ft



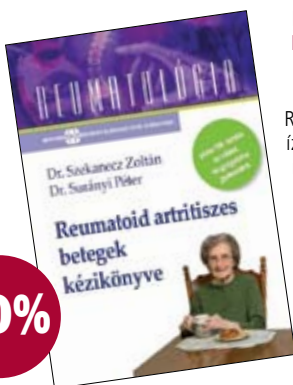
Török Katalin – Kiss Erika
A csonttritkulás és az étrend
2520 Ft

Dr. Tamási László
Oszteoporózis – A csonttritkulás megelőzése és kezelése
1680 Ft



Dr. Bender Tamás
Gyógyfürdőzés és egyéb fizioterápiás gyógymódok
1980 Ft

A HÓNAP KÖNYVE



Dr. Szekanez Zoltán – Dr. Surányi Péter:
Reumatoid artritiszes betegek kézikönyve
~~2480 Ft~~ 2230 Ft

Régebben a reumatoid artritiszes betegek zöme rokkanttá vált, mert az ízületeket megtámadó autoimmun betegség kezelése és rehabilitációja még nem volt elég fejlett. Ma már a helyzet sokat javult. Ennek oka, hogy a korai felismerés után azonnal elkezdett oki terápia megóvja a betegeket a súlyos szövődmények kialakulásától, a tüneti szerekkel jól csökkenthető a fájdalom, a korszerű gyógytornával, az ízületvédelmi eljárásokkal, valamint a gyógyászati segédeszközök széles választékával a betegek életminősége sokat javult. A szerzőpáros tollából olyan kézikönyv és kérdésgyűjtemény született meg, ami a betegségben szenvedőknek és hozzátartozóiknak remélhetőleg a legjobb háttéranyagul szolgálhat.

-10%

Amennyiben a könyveket személyesen kívánja átvenni, kérjük, telefonon ezt jelezze előzetesen!

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):
.....

Telefonszám:

E-mail cím:

Dátum: Aláírás:

Megrendelését az alábbi

módokon juttathatja el hozzánk:

• Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.

• Telefonon: 06-1-452-0277

• Faxon: 06-1-452-0270

A könyveket megrendelheti interneten is,

a www.gyogyhir.hu címen, és

személyesen is átveheti 9–16-ig a

következő címen: 1139 Budapest, Úteg u. 49.



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

www.gyogyhir.hu

ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

MERJEN FOGYNI a füle segítségével!

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



**EGYSZERŰ,
TUDOMÁNYOS ÉS
TARTÓSAN HATÉKONY
MÓDSZER.**

**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 meglelje jó közérzetét és
életörömét!**



**RENDELJE MEG!
9 990 Ft
+ postaköltség**

ORIMAG – A tű nélküli akupunktúra hatalma!

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

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

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



ORIMAG a lapos hasért!

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

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

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

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

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

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

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

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

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

Vásárlói vélemények:

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

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

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

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



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