

V. évfolyam
6. szám

2010. június

Gyógyhír

magazin

Bűnös gének

**A Richter Egészségváros
Program háziasszonya**

Interjú Jaksity Katával

**Hőségben is
ápoltan**

Hamis gyógyszerek - valódi veszélyek

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:





Orimag-gal napi néhány perc alatt

Egyszerű, tudományos és tartósan hatékony módszer

Merjen fogyni a füle segítségével!

...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 életörömet!

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, hogy a természetes kiválasztó és méregtelenítő folyamatok nem működnek megfelelően és nem tudják betölteni szerepüket. Ennek következménye a súlyfelesleg, a fáradékonyság, rossz emésztés "felfújtt has".

ORIMAG

A tű nélküli akupunktúra hatalma!

ORIMAG a lapos hasért!

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

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

Enyhén masszírozza belülről a két fület minden alkalommal két percig a termék segítségével! Az Orimag különösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT

2 orimag-ot kap

hogy intenzíven, szimultán módon használhassa mindkét fülben!

RENDELJE MEG!

9990 Ft

*postaköltség

Vásárlói vélemény

"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 Orimag-nak jó formában érzem magam."

Sz. J. Szentendre



2025Visegrad, Pf. 52., Tel.: 06(30) 525-5150, 06(26) 397-175

www.natursystem.hu

ÚSZÁSTANULÁS GYERMEKKORBAN



A kisbabák egyedi módon alkalmazkodnak a vízhez, ösztönösen zárják a száj- és ornyílásukat, és ügyesen haladnak a vízben előre. Ennél a korosztálynál a vízzel való ismerkedésen van a hangsúly. Az 5-6 évesek már úszni tanulnak. A köztes korosztály számára – 18 hónapostól 5 éves korig – eddig nem volt példa speciális úszásoktatásra.

– Ezért fejlesztettük ki az úgynevezett „korai motivációs programot”, amelyet már másfél éves kortól alkalmazunk kisgyermeknél – fejti ki Kirchnopf Gergő gyermekúszó-oktató. Az úszótanfolyamon a szülők jelenlétében a gyerekek a vízben történő játékos mozgást gyakorolják, különböző úszást segítő eszközökkel növelve érdeklődésüket és megteremtve biztonságérzetüket. Egy pár foglalkozás után a gy-

Ausztriában, a Lutzmannsburgban található családbarát Sonnenherme fürdő legfontosabb célja a gyermekek egészséges fejlődésének segítése. A termálfürdő nemzetközi szinten egyedülálló úszóoktatási programmal várja a gyermekeket. A játékos foglalkozások során az apróságok megbarátkoznak a vízzel, fejlődik a motorikus készségük, javul az izomzatuk mozgékonyasága és az egyensúly-érzékük.

rekek már önállóan mozognak a vízben, a „kutyaúszó” mozdulatokat rendkívül gyorsan elsajátítják. A sokkal komplikáltabb mellúszást 3 éves kortól kezdik el gyakorolni. A kisgyermek-úszótanfolyamok a motorikus készség fejlesztése mellett segítik a vízben a pánik elkerülését is, a vízfelszínen maradást. Ez nagyon fontos olyan situációkban, amikor a gyerekek veszélyhelyzetbe kerülhetnek, ezért a tanfolyamok felkészítik a kicsiket a helyes reakcióra egy váratlan vízbeesés alkalmával.

Sunny Bunny Úszó-akadémia – úszótanfolyamok kisgyerekeknek a Sonnenherme élményfürdőben
A Sonnenherme ajánlataiban szereplő gyerek úszótanfolyamok lényege a játékos tanulás, a teljesítmény nyomása nélkül. Az úszóoktatók megmutatják a szü-

lőknek is, hogyan gyakorolhatják az úszást gyermekükkel játékos módszerek segítségével. A kínálatban található tanfolyamok tartalmilag is különböznek egymástól, valamint a gyermekek korának és a fejlődési szintjének megfelelően változnak.



További információk:

Sonnenherme

7361 Lutzmannsburg, Thermengelände 1

(Ausztria)

Tel.: (0043) 2615 87171 1006

swimacademy@sonnenherme.at

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 gyógyszertárában,
bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhoz

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

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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



»OBSERVER«

A Gyógyhír magazin a legnagyobb auditált példányszámú
gyógyszertári terjesztésű magazin



Kedves Olvasó!

Biztosan előfordult már Önnel, hogy akkor jutott eszébe, mit kellett volna megkérdeznie orvosától, amikor hazafelé ballagott a rendelőből. Esetleg hallott, olvasott valamit egy új gyógymódról, ami felkeltette az érdeklődését, vagy valamilyen konkrét problémája van, és nem tudja, mitévő legyen.

Kérdezze szakértőinket! Keresse fel honlapunkat: www.gyogyhir.hu, kattintson a „Gyógyhír klinika” táblácskára, és a listáról válassza ki, melyik szakterület képviselőjétől vár választ. Kérdését e-mailben teheti fel. Szép számmal érkeznek elektronikus levelek szerkesztőségünkbe, amelyek akkor jutnak el leggyorsabban a szakértőhöz, ha tudjuk, kinek szánták. Ezért kérjük, levelét kezdje a megszólítással, például: „Tisztelt Dr. Nagy Krisztina!”, így biztosan eljut az Ön kérdése – ez esetben belgyógyász – szakértőnkhez.

Igazi édesség, cukor nélkül!

Bárhol, bármikor ízletes rágcálnivaló: ELA COOKIES

Az ELA termécsalád ízletes diabetikus ostyaszeteit már jól ismerjük. A cég most két új termékkel jelent meg a piacon, az ELA Cookies kekszekkel, amelyek hamarosan szintén mindenki kedvencévé válhatnak. Elsősorban diabetikusok számára ajánlott, hiszen nem tartalmaz cukrot, csak édesítőszer. Kellemetlen mellékizektől mentes, ezért bárkinek finom csemegéje lehet. Az egészségesen táplálkozók is bátran fogyaszthatják.

A keksz kétféle ízben kerül a piacra: csokoládés és mogyorós-mazsolás változatban. Omlós és finom; a zamatos ízeket az aromák mellett valódi természetes összetevőknek is köszönhetjük. A mogyorós-mazsolás keksz 7% pörkölt mogyorót és 9% mazsolát, a csokis keksz 8% diabetikus csokoládét tartalmaz.

Az ELA keksz minden mellé fogyasztható: kávéhoz, teához, tízórára, uzsonnára, vagy egyszerű „nassként”, az éhség gyors csillapítására. Kirándulásra is remek társ: nem romlik meg, nem kenődik és hűtést sem igényel.

Kóstolja meg most az ELA kekszeket különösen kedvező áron!



Napriadó

Itt a nyár, amikor a jó időt kihasználva igyekszünk minél több időt a szabadban tölteni. Az erős ultraviola (UV) sugárzás miatt azonban fokozott óvatossággal kell az utcára lépünk. Nemcsak a vízparton, nyaralásnál, hanem a hétköznapiak során, a városban járva vagy autót vezetve sem szabad elhanyagolni a védekezést.

Vidámabbak, felszabadultabbak vagyunk nyáron. A napfényre testünknek-lelkünknek egyaránt szüksége van. Nagy szerepet játszik a létfontosságú D-vitamin termelésében, emellett egyes bőrbetegségeknél, például a pikkelysömörnél (pszoriázisnál), ekcémánál javulást hoz. A túlzott UVA és UVB sugárhatást azonban hamar megsínyli bőrünk. Az utóbbi évtizedekben a bőrrák előfordulása drámai emelkedést mutat, a korai ráncosodás is legtöbbször fénytárolomra vezethető vissza.

Éltető fény

Hogyan védekezhetünk az UV sugarak ellen? Napszemüveggel, széles karimájú kalappal, sapkával és fényvédő kozmetikumokkal. A naptej használatának

aranyszabálya, hogy nem elég a strandra érve alkalmazni. Már otthon gondoskodni kell a krémezésről, hiszen 20-30 percre van szükség ahhoz, hatásukat kifejtsék. Úszás vagy sport után érdemes újra elővenni a flakont, és bősegesen felvinni a fényvédő napozószert.

Dr. Körmeny Miklós bőrgyógyász-kozmetológus főorvos arra figyelmeztet, hogy a korszerű napvédelem nem merül ki a kozmetikumok használatában, egyetlen készítmény sem nyújt 100 százalékos védelmet.

– Bár a magyarok többsége nem olyan fehér bőrű, mint a skandinávok, az UV sugárzás nyáron 11 és 15 óra között olyan erős lehet, hogy ebben az időszakban inkább kerüljük a napfényt, ne napozzunk – int a szakértő. – Nagyobb a melanoma, a festékes bőrdaganat kialakulásának esélye azok esetében, akiknek sok és szabálytalan alakú anyajegy van a bőrükön. Nekik különösen oda kell figyelniük magukra. Az esetek egy jó részében a melanoma azonban teljesen ép bőrön jelenik meg, nem csak az anyajegyekből lehet bőrrák!

Óvjuk az apróságokat!

A gyermekek bőre védtelenebb és érzékenyebb a felnőttekéénél. Már egy röpke játék, homokozás is elég ahhoz, hogy súlyosan leégjenek. Sok adat bizonyítja az élet során elszenvedett többszöri, súlyos napégés szerepét a későbbi bőrrák kialakulásában. A fiatalok leégések „emlékét” elraktározza a bőr.

LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN!

Szürkehályog eltávolítás a legkorszerűbb technológiával!



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

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

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

MIÉRT MINKET VÁLASZTOTTAK A PÁCIENSEK?

A barátságos légkör, odaadó ápolás, készséges hozzáállás itt mindig természetes. Az otthonos és elegáns környezet nyugalmat és biztonságot sugároz.

Az általunk alkalmazott korszerű műtéti technikának köszönhetően nem kell megvárni, míg a hályog „érett” lesz, és a látás jelentősen korlátozottá válik.

Egy héten belül sor kerülhet a műtétre, nálunk nem kell hónapokig várakozni.

Klinikánkon a műtét teljesen fájdalommentes, a páciensek nem kapnak injekciót, kizárólag cseppélesztelenítést végzünk.

A világhírnévű AcrySof ReSTOR® progresszív műlencse beültetésére is van lehetőség, mellyel a műtét után távolra és közelre is élesen látnak a páciensek, nincs szükség olvasó szemüvegre.

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



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

Jó tudni:

- ☀ Az UV sugarak a terhes nők feszülő, elvékonyodott bőrében is nagy kárt tehetnek. Ne napoztassuk hosszasan a várandós pocakot!
- ☀ A sugárkezelésen átesett daganatos betegeknek különösen óvakodniuk kell a nap sugaraitól!
- ☀ Az arcra nem naptej, hanem speciálisan arcra szánt fényvédő krém való. A száj finom bőrét fényvédős nyári ajakápolóval védjük!
- ☀ A régi készítmények már lebomlott hatóanyagai nem védenek, ezért a lejárt szavatossági idejű kozmetikumokat dobjuk ki!
- ☀ Nagyon fontos a napozás utáni hidratálás. Megnyugtatja a bőrt, védi a kiszáradástól.
- ☀ Nyáron tartózkodjunk az erős sminkeléstől, mert a napsugárzás hatására a különféle kozmetikumok elváltozást okozhatnak a bőrön. Bizonyos gyógyszerek szintén fényérzékenyvé tehetik a bőrt, ennek olvassunk utána a szer betegtájékoztatójában!
- ☀ Napégés akkor is történhet, amikor erre nem gondolunk, például autóvezetés közben. Nem kell a nap melegét éreznünk ahhoz, hogy bőrünk károsodjon. Érdemes ennek kivédésére felhúzni az ablakot, és a vezetésnél napvédő krémet használni.

Körmendy főorvos azt tanácsolja, hogy egyévesnél fiatalabb apróságokat ne tegyünk ki a napfénynek, legyenek inkább mindig árnyékban. A baba növekedésével majd egyre több időt lehet a napon tölteni, megfelelő elővigyázatossággal. A szülőknek egész nyáron ügyelniük kell arra, hogy a kicsik viseljenek sapkát, esetleg vékony fehér pólót, és ha lehet, egy jó minőségű napszemüveget is.

Kevesen gondolnak arra, hogy az UV sugárzás a szemet is károsíthatja. A napfény ártalmaival hozzák összefüggésbe, hogy az utóbbi időben már fiatalabb életkorban jelentkezik a szürke hályog, ami korábban jellemzően az időskor betegsége volt. Az UV-szűrővel ellátott napszemüveg nem egyszerűen divatcikk, hanem a szemet és a környező bőrt kímélő hasznos védőeszköz. A megfelelő szemüveg lencséje elég széles ahhoz, hogy takarja a szemet, alatta és felette ne lehessen kilátni. Emellett jól jön egy széles karimájú kalap, amelynek viselése csaknem a felére csökkentheti a szembe jutó sugárzást.

MÁRTON ANITA ■

Tudta?

Az UV-A sugarak rövid idő alatt bőrpírlást váltanak ki, ami hamar elmúlik. Maradandó ártalomként a bőr korai öregedését okozzák. Áthatolnak az ablaküvegen is.

Az UV-B sugaraknak köszönhető a tartós barnulás, de a leégés is. Jelentősen károsítják a bőrsejtek DNS-ét (örökítő anyagát), felelőssé tehetők a bőrrák és a szürke hályog kialakulásáért. Az ablaküvegen nem hatolnak át, a vízen azonban igen, ezért víz alatt is leéghetünk.

Egészségpénztári
kártyára
vásárolható
készítmény!



Mindig
ellenőrizze
a lejáratú időt!

Ne felejtse
otthon!

Pan
the
nol
SPRAY

Vény nélkül kapható gyógyszer

Napégés
Horzsolás
Égési sérülés
Bőrgyulladás
Hámosítás
Sebgyógyítás
Száras bőr

Dexpanthenolum
hatóanyagot tartalmaz

Segíti a bőr regenerálódását

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL
OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉR-
DEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZET.

Nyári veszélyek

Ritkán gondolunk rá, hogy nemcsak mi élvezzük a nyár örömeit, a kórokozók számára is kedvező feltételeket teremt a jó idő. Ilyenkor a fedetlen bőr könnyebben megsérülhet, a sebek elfertőződhetnek, és gyakrabban vagyunk kitéve a gyomorrontás veszélyeinek.

A bőr nemcsak a tapintás, a fájdalom- és hőérzékelés szerve, de hatékony védelmet nyújt a külvilág ártalmaitól, a kórokozók behatolása ellen is. Egy apró, láthatatlan sérülés is elég azonban ahhoz, hogy kaput nyisson a fertőzések előtt. Ezért olyan gyakori, hogy strandolás során futószemölcsöt vagy bőrgombát sikerül „beszerezni”. Ha megtörtént a baj, ne várjunk arra, hogy magától elmúlik, inkább forduljunk bőrgyógyászhoz.

Egyéb sérülésekre is érdemes felkészülni. Meztőláb beleléphetünk egy éles tárgyba, a túrabakancs feltörheti a lábunkat, eleshetünk sportolás közben. Először a seb környékét tiszta vízzel mossuk le. Ha a sebben szennyeződés marad, steril gézlappal töröljük le. A vérzést ugyancsak steril gézlappal csillapíthatjuk, néhány percig szorítsuk a sebre. Jó, ha van kéznél sebfertőtlenítő, így elkerülhető, hogy a sérült részen később gyulladás alakuljon ki. Majd fedjük be a sebet gyorstapasszal vagy steril gézlappal, és bőrbarát ragtappasszal rögzítsük. Forduljunk orvoshoz, ha a seb mély vagy erősen szennyezett, nem

gyógyul megfelelően, erősen váladékozik, a környéke felduzzad, pirosodik. Mindenképpen szakorvoshoz kell fordulni állatharapás esetén!

A naptárnál is pontosabban jelzik a nyár beköszöntét az ételfertőzésekről szóló híradások. Leggyakrabban a szalmonella vagy a calicivírus okoz megbetegedést, amelynek tünetei nagyon kellemetlenek: a hányás, hasmenés, hasi görcsök, esetleg láz. Különösen az időseket, a várandós nőket és a gyerekeket viseli meg a betegség. A tünetek kezelése mellett fontos a folyadékpótlás, hogy a szervezet kiszáradását megelőzzük.

Érdemes odafigyelni arra, hogy húst, tejterméket, tojást csak megbízható helyen vásároljunk. Az élelmiszer-alapanyagokat a lehető leghamarabb használjuk fel, addig is tároljuk a hűtőszekrényben. A mikrobák remekül érzik magukat 10–60 °C között, ezért a biztonságos tárolási, ételkészítési tartomány az 5 °C alatti és 70 °C fölötti hőmérséklet. Csak megfelelően elkészített, frissen főtt, illetve teljesen átsütött ételt fogyasszunk!

K. É. ■

Cralex®
aktív szén

Hasmenés ellen

Tudta-e,

hogy élelmiszermérgezés okozta hasmenés esetén a legrégebbi idő óta alkalmazott anyag az aktív vagy orvosi szén?

A növényi eredetű aktív szenet tartalmazó Cralex® megköti és hatástalanítja a bélcsatornában lévő méreganyagokat.



EGIS Vény nélkül
www.cralex.egisvenynelkul.hu



Megállítja

a méreganyagok okozta hasmenést



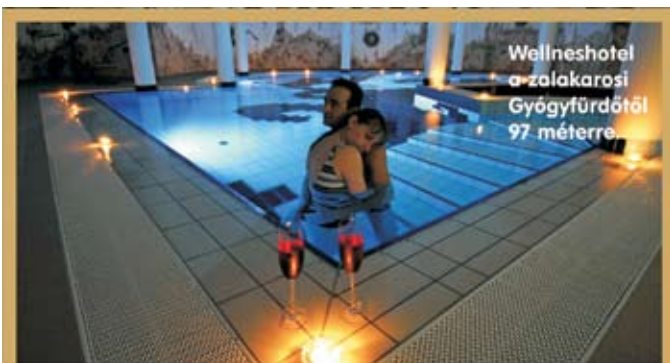
Tisztítja

a bélrendszert



Gyógyítja

a hasmenéses panaszokat



Wellnesshotel
a zalakárosi
Gyógyfürdőtől
97 méterre

**Hét nap nyári kikapcsolódás !
Minden földi jóval...
...mert Ön megérdemli!**



HOTEL VENUS

**7 nap már
59.900 Ft/főtől**

**Hívjon, ha
kíváncsi a
részletekre!**

A saját kertünkben főzünk!

Hotel Venus Zalakáros
Zalakáros, Sport út 10.
Telefon: (+36 93) 540 140
Mobil: (+36 30) 383 5969
Fax: (+36 93) 540 141
E-mail: sales@hotelvenus.hu
Internet: www.hotelvenus.hu

Vérszívók a kertben

Nemcsak kirándulás során kell gondolni a kullancs elleni védekezésre, a kertekben is elszaporodtak a betegségeket terjesztő vérszívók. Mit tegyünk?

A kullancs nem okoz fájdalmat, amikor áldozata bőrébe mélyeszi szájszervét, és lakmározni kezd. Jó, ha tudjuk, hogy a Lyme-kórért felelős baktériumok, az agyvelő-, illetve agyhártyagyulladás kiváltó vírusok az állat gyomrában élnek. Ezért az a cél, hogy minél előbb eltávolítsuk a vérszívót, lehetőleg úgy, hogy a potrohát ne nyomjuk össze, ne jusson a kullancs váladéka a szervezetbe. Ehhez a művelethez jól használható a patikában kapható, műanyag, sokszor használható kullancscsipesz. A speciálisan erre a célra kifejlesztett, lyukas fogófejjel rendelkező eszköz szárai között kis kiöblösödés található, ami körülöleli az állat testét, így a bőr közelében tudjuk megragadni vele a kullancsot, és kihúzni anélkül, hogy a potrohát megsértenénk.

A kullancscsipesz megelőzésére legjobb módszer a bozotos területek kerülése. Kirándulás, kertészkedés után vizsgáljuk át testünket tetőtől talpig, és ha kullancsot találunk a bőrünkben, haladéktalanul távolítsuk el!



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!



**Betadine®
oldat**



Nem csíp



A ruhából
könnyen kimosható



Hatása gyors,
hosszan tartó

Széles antimikrobiális spektrumú bőr-
és nyálkahártya-fertőtlenítő



HUD01106ET2PA2 Lejárás dátuma: 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



A tett az igazi példa

Jaksity Kata



Milyen személyes indíttatás nyomán mondott igent a felkérésre?

– Több okot is említhetek. Van egy műsorom, amely már nyolc éve fut a Klubrádióban. A testi és a lelki egészség körében igyekszem mindenfajta témát felkutatni. Az ott szerzett tapasztalataim, a visszajelzések azt bizonyítják: szükség van ezekre a programokra, az emberek fogékonyak, nyitottak rá. Másrészt, meggyőződésem, hogy előre kellene gondolkodni. Felvetődik ugyan a kérdés, hogy harmincegy évesen miért van szükség például csontsűrűség-vizsgálatra vagy hasonló szűrésekre. A választ maga az élet adja: van olyan egykori osztálytársam, aki már nem lehet ott az osztálytalálkozókon. Ez szomorú és egyben elgondolkodtató. Éppen ezért magát a kezdeményezést is nagyon jónak tartom, hiszen tálcán kínálja a különféle ellenőrző vizsgálatokat, ráadásul egy időben, egy helyen. Az pedig már csak hab a tortán, hogy ezeknek a programoknak nagyszerű közösségformáló erejük is van. Az emberek a részvételükkel, közös szórakozásukkal támogathatják azt a kórházat, amelyben szükség esetén ellátást kapnak.

Ön is igénybe vette a program kínálta vizsgálati lehetőségeket?

– Számomra a nyár eleji időszak amúgy is a szűréseké, ilyenkor végigmegyek mindenben. De mindig vannak új információk. A csontsűrűség-vizsgá-

A nemes ügyek szolgálata eddig sem állt távol az egykori sikeres modelltől: televíziós és rádiós feladatai mellett az UNICEF önkénteseinek munkájából is részt vállalt. Elhivatottságának újabb bizonyítékeképpen a Richter Egészségváros Program „Egészség ezreknek, milliók a kórháznak” című rendezvénysorozat háziasszonyaként tevékenykedik.

latot például nálam is ennek a rendezvénynek köszönhetően csinálták meg először. A legfontosabbnak azt tartom, hogy felhívjuk az emberek figyelmét arra, milyen fontos lépést tesznek az egészségükért ezekkel a szűrésekkel. Az Egészségváros Program rendezvényein az érdeklődők sok mindent megtanulhatnak, megtapasztalhatnak, például azt, hogy a vizsgálatok egyszerűek, nem fájdalmasak.

Családanyaként mire fordít még nagy figyelmet saját és szerettei egészsége érdekében?

– Szerencsés helyzetben vagyok, mert a műsoraim révén elsőként értesülhetek a különféle kutatási eredményekről, egészségügyi információkról, amelyeket igyekszem a család életében hasznosítani. Háziasszonyként amúgy is sok minden az én felelősségem, például az élelmiszerek kiválasztása. Nálunk házi minden. Erre különösen adunk. Azt esszük, ami friss, természetes, többnyire piacról, kistermelőtől vásárolunk. Már jó ideje csak házi tejet iszunk. A kefir és a joghurtot én készítem otthon, friss gyümölcssel és mézzel gazdagítva. Össze sem hasonlítható az íze a bolti joghurtokéval. A lényeg, hogy nem műdolgotat fogyasztunk. A gyerekeimnek például aszalt gyümölcsöt adok gumicukor helyett. A mozgás sem hiányzik a család életéből: itthon berendeztünk egy tornatermet, amit rendszeresen használunk, és sokat biciklizünk. A férjemet irigylem is egy kicsit, mert neki több ideje van a sportra, mint nekem.

Ön szerint mennyire vannak tisztában a nők az imént említett felelősséggel?

– Azt hiszem, e téren még sokat lehet tenni. Én általában kimondom, amit gondolok, még akkor is, ha az nem mindenkinek tetszik. Épp a legutóbbi rendezvényen láttam egy anyukát, aki babakocsit tolt, közben cigizett. Valószínűleg nem is gondol bele a felelősségébe, abba, hogy a viselkedésével bizonyos értelemben megpecsételi a gyereke sorsát. A kicsi ebben nő fel, ezt a példát látja. Ha pedig kamaszként valaha is felelősségre vonják, miért dohányzik, joggal kérdez majd vissza az édesanyjára: és te miért? Meggyőződésem, hogy nem a szó, hanem a tett az igazi példa. Nem prédikálni kell, hanem példát mutatni. És ebben az édesanyáknak különösen nagy a felelősségük.

Sokan úgy vélik, hogy az egészséges életmód folyamatos önsanyargatást kíván. Gondolom, a kortársak már a csemetéinek is megmutatták az „igazi gumicukrot”...

– Igen, azt is ismerik, de én elmagyaráztam, hogy az aszalt gyümölcs miért jobb. Egyébként mi nem a végleteket képviseljük, szó sincs róla, hogy csak bioételeket eszünk. Vörös húst is fogyasztunk, csak éppen mértékkel. A kedvencem épp az „anyukám-féle” vörösboros-paradicsomos marha, a születésnapomon mindig ez a menü. Tudom, sokan úgy hiszik, az egészséges életmód merő lemondás egy csomó dologról. Én viszont úgy tartom, hogy az egészséges életmód csak tudatosabb szemlélet, jobb odafigyelés kérdése.

PÁPAY ESZTER ■

NÉVJEGY

Jaksity Kata
műsorvezető

Kedvenc időöltés: éneklés, kreatív ékszerek készítése
Kedvenc étel: vörösboros-paradicsomos marha
Kedvenc könyv: Khaled Hosseini: Papírsárkányok

HULLIK, KORPÁSODIK A HAJA?

A **DR. IMMUN²⁵** gyógynövényes Hajszesz, Hajsampon, Hajápoló olaj hatékonyan veszi fel a harcot hajhullás, korpásodás ellen!



- Honlapunkon **90 vásárló ajánlását** olvashatja, és
- számos **riportfilmet** tekinthet meg arról, hogyan segítettek már sokaknak termékeink a hajhullás, korpásodás elleni küzdelemben.



Legyen Ön a következő elégedett Vásárlónk! Keresse termékeinket a patikákban! Info: www.drimmun.com Tel.: 30/9-53-56-52

After Remesense feloldódó tapasz afta kezelésére



Azonnal enyhíti a fájdalmat szájfekély, elharapás okozta szájszék, fogszabályozó miatti horzsolások és műfogor okozta irritáció esetén. Az After Remesense feloldódó tapasz alkalmazása egyszerű és higiénikus, biztosan a helyén marad, és lassan oldódik fel. A forradalmian új tapasz áttörést jelent a szájfekély kezelésében.

Orvostechnikai eszköz, ami egyben gyógyászati segédeszköznek is minősül.
Forgalmazó: Bloom Medical Kft. 1071 Budapest, Városligeti fasor 47-49.
A dokumentum utolsó módosításának dátuma: 2010.05.18.

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

ROYAL DETOX COMPLEX

A HATÉKONY MÉREGTELENÍTŐ



- Kedvezően segítheti a
- kívánt koleszterin- és vércukorszintet
 - bélműködést, rendszeres székletet
 - anyagcserét
 - vérkeringést, szív működést
 - máj- és veseműködést
 - ellenálló képességet.
- Hatékony partnere lehet**
- a fogyókúrában és
 - a vastagbélrák megelőzésében.

INFORMÁCIÓ: 06-30-993-5724 és 06-70-513-7271
Táplálék-kiegészítő termék

NEOPLANT natur kozmetikumok bőr és haj problémákra



Az arcszesz és krém használatát száraz, sebes, gyulladt, pattanásos bőr, míg a hajszeszt és a sampont korpás haj, hajhullás esetén ajánljuk. Hatóanyagai révén ideális pikkelysömör és ekcéma kozmetikai kezelésére.

Keresse a Béres patikákban és a bioboltokban.

Tel.: 06-20-442-3059, 06-1-786-7859
www.neoplant.org

Fortuna egészségmegőrző termékek



- ízületi rögzítők,
- mágneses termékek,
- babaápolási termékek,
- különféle gyógyszeradagolók,
- sebtapasz,
- szájápolás,
- lábápolás.

A termékeket keresse a patikákban, a Medica Humana üzletekben és a webáruházunkban.



Forgalmazza: Medica Humana Kft.
Tel.: 06-1-374-9086, www.medicahumana.hu

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

A székrekedés megelőzése, kíméletes kezelése



A **Lepicol Plus** a lágy rostok és a segítő baktériumok által, kíméletesen és mégis hatékonyan tisztít, laza, könnyű székletet biztosít. Idősek és terhes kismamák is használhatják.

Keresse a patikákban és a dm üzleteiben.

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

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

Herpatch Remesense Feloldódó filmtapasz herpesz kezelésére

A második generációs, átlátszó, feloldódó Herpatch Remesense filmtapasz ajakherpesz esetén enyhíti a fájdalmat és a viszketést. A feloldódó technológiájának köszönhetően nem kell aggódnia a tapaszok kellemetlen eltávolítása és a seb esetleges felszakítása miatt.

Orvostechnikai eszköz, ami egyben gyógyászati segédeszköznek is minősül.
Forgalmazó: Bloom Medical Kft. 1071 Budapest, Városligeti fasor 47-49.
A dokumentum utolsó módosításának dátuma: 2010.05.18.



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

NE HORKOLJON TÖBBÉ –

SNORE FREE Horkolásgátló

Rendelje meg!



5 990 Ft
+postaköltség

A SNORE Free kényelmes, diszkrét, és egyszerű a használata. A SNORE Free egy kis műanyag gyűrű, két speciális természetes mágnessel, ami állandó, kényelmes nyomást gyakorol az orr bizonyos pontjaira. Növeli a légáramlást az orrban, és elősegíti a légutak kinyílását a horkolás elkerülése érdekében.

NATURSYSTEM Kft.
2025 Visegrád, Mátyás király u. 2.
Tel.: 06-30-525-5150, 06-26-397-175
www.natursystem.hu

Doliva Skin in Balance bőrpoló termékcsalád Ideális kombináció száraz bőrre



Olívaolaj és urea:

- az értékes toszkánai „extraszűz” olívaolaj és a nedvességmegtartó urea kombinációja intenzív hidratálást biztosít
 - az érdes bőrt megnyugtató, csökkenti az irritációt
 - nem tartalmaz színezéket, paraffint és szilikonolajat
 - dermatológiailag tesztelt, bőrkímélő hatás
- Keresse a patikákban és gyógynövényboltokban!

www.naturprodukt.hu

BIOEXTRA C-vitamin cseppek

- antioxidáns
- immunrendszer támogatás
- gyors felszívódás
- gyümölcslebbe, tejbe, teába keverve

Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban

Bioextra Zrt. • www.bioextra.hu



Egy nyári útitárs: az allergia



A tavasz kezdetétől az őszt végéig terjedő időszak egyik legkellemetlenebb velejárója az allergia, amely alatt főleg a pollenallergiát, a szénanáthát értjük. Sokak szerint népbetegségről van szó, hazánkban több mint kémmillióan szenvednek légúti allergiától.

Korabeli feljegyzések szerint már az ókorban ismerték a szénanáthát. Míg eleink nem sokat tudtak e betegségről, ma nemcsak az allergiát okozó anyagokat tudjuk behatárolni, hanem kezelésére, a tünetek enyhítésére is többféle módszer közül választhatunk. Az allergia a szervezet védekező rendszerének erősebb reakciója olyan anyagokkal szemben, amelyek az egészséges emberekben nem váltanak ki túlérzékenységet. Allergiás reakciót okozhatnak például a levegőben szálló parányi pollenek, penészgombaspórák, poratka, egyes élelmiszerek (leginkább a tej, tojás, mogyoró), gyógyszerek, állati szőrök, különböző állatok mérgei.

Túl heves reakció

Az allergiás ember szervezetében a kis mennyiségű allergén is heves védekezési reakciót válthat ki. Ennek során ellenanyagok nevezett, nagyméretű fehérjék szabadulnak fel a szervezetbe jutott idegen anyagok semlegesítésére. Miközben az ellenanyagok igyekeznek megsemmisíteni az allergéneket, egyes sejtekből nagy hatású vegyületek (például hisztamin) szabadulnak fel, amelyek az allergiás tüneteket idézik elő. A levegőben terjedő allergének a légutak és a szem szaruhártyájának gyulladást okozzák, orrfolyást, tüsszögést, könnyezést váltanak ki. Az allergén, bekerülve a tüdőbe, asztmás tüneteket is előidézhet. Az emésztőrendszerbe került allergének hasfájást, puffadást, hasmenést, hányást váltanak ki, a bőrön pedig csalánkiütés, ekcéma formájában jelentkeznek. Az allergia közvetlenül nem örökölhető betegség, csak az arra való hajlam, amit a környezeti hatások nagyban befolyásolnak. Egy anyaggal szembeni túlérzékenység létrejöhet az első „találkozáskor”, de az is előfordulhat, hogy csak felnőttkorban alakul ki a betegség.

Jobb tüneti kezelés

Az allergia összetett folyamat. Kívülről csak az látható, hogy allergiaszezonban a szénanáthás orra folyik, a szeme viszket, köhög, tüsszög. A panaszok hátterében álló felső légúti gyulladás azonban egész évben jelen van. Ezért nem mindegy, hogy a tünetek fellángolásakor milyen orrspray-t választanak a betegek, ha a patikában, vény nélkül kapható szert vásárolnak. Olyat-e, amelyik csak a megfázásos tüneteket (orrfolyás, orrdugulás) orvosolja, de tartós használata az ornyálkahártya károsodásához vezethet, vagy pedig olyat, amelyik magát az allergiát is visszaszorítja, és akár fél éven át biztonságosan használható – figyelmeztet a gyógyszeres kezelések közti különbségekre dr. Nékám Kristóf, a Budai Irgalmasrendi Kórház Allergológiai és Immunológiai Osztályának vezetője.

A terápia megválasztását bizzuk allergológus szakorvosra! A szénanáthás kezelésének alapját az allergia bármely súlyossági fokában alkalmazható antihisztamin tartalmú gyógyszerek – tabletták, orrspray, szükség esetén szemcsepp – jelentik. A megfelelő orrspray önmagában megoldhatja a problémát: a pollenek által kiváltott reakció gátlásával a szénanáthás minden tünetét enyhítheti: átjárhatóvá teszi az orrjáratokat, csökkenti a váladékképződést, a viszketést és a tüsszögést is. Tartósan alkalmazható a nyálkahártya károsodásának veszélye nélkül – ellentétben a rövid használati idejű nyálkahártya-lohasztó szerekkel.

Egy másik lehetséges gyógymód az immunterápia. Lényege, hogy legalább két éven keresztül fokozatosan növekvő adagokban allergéneket juttatnak a szervezetbe, amelyek antitesteket termelve megakadályozzák a későbbi allergiás reakciókat. Ez a módszer az esetek nagy többségében képes tartósan tünetmentessé tenni a beteget úgy, hogy gyógyszert sem kell használnia.

VAJDA ANGÉLA ■

ARANY ALKONY „Otthon az otthonban”

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

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

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

www.aranyalkony.hu Fenntartó: Kálmán János Presbíteri Misszió www.paskalotthon.hu

BUDAI ALLERGIÁKÖZPONT
ALLERGIÁRÓL MINDENT EGY HELYEN

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

Minden 14 év alatti gyermeknek allergia vizsgálatnál mi álljuk a Prick teszt árát.
Minden allergia vizsgálatnál 1 alkalmas ajándék Táttra só barlang belépőt adunk.
www.tatrasobarlang.hu
Az akció 2010. május 30-ig, 2010. július 31-ig érvényes.

Allergia bolt ajánlása: AirFree légszűrő most 30% kedvezménnyel.
www.allergiabolt.hu

ÚTIPATIKA

ALLERGIA? ALLERGODIL®!

Allergodil® orrspray és szemcsepp a megbízható útítárs

- az allergiás orr- és szemtünetek megelőzésére és kezelésére
- gyors segítség, hogy a nyaralás ne az allergiáról szóljon!

www.allergodil.hu

Azelasztin tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszerek.

Forg. eng. szám: OGYI-T-4877/01 (orrspray), OGYI-T-4877/02 (szemcsepp). ALL20100503 • Lezárás dátuma: 2010. 05. 03.

MEDA Pharma Hungary Kft. 1139 Budapest, Váci út 91. www.meda.hu • www.meda.se



MEDA

CRAN-C kapszula étrend-kiegészítő

Amerikai tőzegáfonya-kivonat (400 mg/kapszula) C-vitaminnal 30 db és 60 db kapszula/doboz

Alkalmazása javasolt a vizeletkiválasztó szervek egészségének fenntartására, a húgyutak egészséges működésének segítésére. Kisgyermekeknek a kapszulák tartalma joghurtba keverve adható.

Kapható patikákban, bioboltokban, interneten: www.pharmaforte.hu; Forgalmazza a Pharmaforte Kft; Telefon: 06-30-2100-155



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

SEGÍTŐ BAKTÉRIUMOK!

Gyógyszerek nem minősülő gyógyhatású készítmény



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

VitaminKosár Kft.

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

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

BELLA LADY termékcsalád

Felmérések szerint a nők 40%-a él együtt az inkontinencia valamelyik formájával. Erre nyújt diszkrét megoldást a Bella Lady termékcsalád, amelyet ajánlunk:

- ☞ enyhe vizelettartási gondokra minden korosztály számára,
- ☞ gyermekválás során,
- ☞ az anyaság első hónapjaiban.

A betét négy mérete eltérő nagyságú és nedvszívó kapacitású. Ennek köszönhetően Ön kiválaszhatja az egyéni szükségleteinek megfelelő betétet.

bella lady

MEGBÍZHATÓSÁG.

Egy diszkrét megoldás az inkontinenciára.

Kapható a kereskedelmi áruházláncokban.

Forgalmazza: bella-Hungária Kft., 3394 Egerszalók, Külső sor u. 2
Tel.: 06-36-574-302



Baleset bárhol érheti az embert, ezért nyaraláshoz, kiránduláshoz érdemes összeállítani egy elsősegély-csomagot a fejfájás, gyomorrontás, lehorzolt térd kezelésére. Szeretnénk ötleteket adni, mi kerüljön még a hátizsákba.

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

Hamis gyógyszerek, igazi veszélyek



A nemzetközi bűnszervezetek ma már legalább akkora üzletnek tekintik a hamis gyógyszerek, mint a kábítószer forgalmazását. Magyarországon is megérett a helyzet az eddignél felkészültebb és szélesebb körű védekezésre, amelyben a Hamisítás Elleni Nemzeti Testület vállalja a főszerepet.

Székelly Krisztinát, a testület gyógyszerhamisítás elleni csoportjának vezetőjét annak kapcsán kerestük meg, hogy hamarosan a patikák bevonásával indul lakossági felvilágosító kampány a hamis gyógyszerek fogyasztása ellen.

Miért tartják olyan fontosnak a gyógyszerhamisítás elleni fellépést?

– A hamis gyógyszerek gyártása és forgalmazása európai, sőt világtendencia, így az ellene való küzdelemből mi sem maradhatunk ki. A gyógyszerhamisítás ugyanis hatalmas gazdasági károkat okoz, és a fogyasztók egészségi állapotát is veszélyezteti. Ez egy kétfrontos harc kell, hogy legyen. Egyrészt a rendvédelmi szervek feladata, hogy meggátolják a hamis gyógyszerek gyártását, illetve importját, másrészt viszont nyilvánvaló, hogy amíg az emberek nem érzik kellőképpen veszélyesnek az ellenőrizetlen forrásból származó gyógyszerek bevételét, addig mi sem fogunk tudni eredményeket elérni. Egy felvilágosító, tudatformáló tevékenységre is szükség van tehát.

A hamis gyógyszerek elleni harccal nyilván mindenki egyetért, de felmerül a kérdés, hogy ma, Magyarországon mennyire tekinthető ez reális veszélynek?

– A teljes hazai gyógyszerfogyasztás 3-5 százaléka lehet a hamisított gyógyszerek forgalma. Nyugat-Európában – a miénkhöz képest pontosabb becslések alapján – ezt az arányt már 10 százalékra teszik, melynek egy része illegális csatornákon keresztül, egy másik része viszont a paralel kereskedelem keretében lényegében legálisan érkezik ezekbe az országokba. A paralel kereskedelmet folytató cégek az alacsonyabb árszínvonalú országokból importálnak gyógyszert, majd azt átsomagolják saját nyelvű dobozba, betegtájékoztatóval látják el és forgalmazzák. Szerencsére Magyarországon még nem nyert teret a paralel kereskedelem, ennek is köszönhető, hogy a hamis gyógyszerek még nem ön-

töttek el az országot, s főleg, hogy nem a gyógyszertárakon keresztül jutnak el a betegekhez, mint az Nyugat-Európában tapasztalható. Magyarországon eddig még nem találtunk gyógyszertárból származó hamis gyógyszert.

A hatóságok által felderített esetekben egészségre károsak voltak a hamisított gyógyszerek, vagy inkább semleges hatásúak, hatóanyag nélküliek?

– Mindkettőre volt példa. Ez csak akkor derül ki, amikor egy konkrét szállítmány bevizsgálásra kerül az Országos Gyógyszerészeti Intézet (OGYI) erre a célra alkalmazott speciális laborjában, ahol a hamisított pirulát össze tudják hasonlítani az eredetivel. Volt példa arra, hogy az eredeti hatóanyag 2-3-szorosát találták benne, de arra is, hogy semmiféle hatóanyagot sem tartalmazott. Természetesen ez utóbbi is hordoz magában veszélyeket, hiszen például egy antibiotikum esetében elmaradhat a beteg által várt hatás. Tartalmazhatnak a hamisított gyógyszerek kábítószer is, ami függővé tétel eszköze lehet a dílerek kezében. Károsak lehetnek még a fogyasztó egészségére a színezőanyagok is, a krépor, a téglapor, a minium, amelyeket előszeretettel használnak a hamisítók.

Mi lehet az oka Ön szerint, hogy az emberek nem rettennek vissza a hamisított gyógyszerek vásárlásától?

– Az okok meglehetősen összetettek. Egyrészt a hamisított gyógyszerek – bár korántsem lényegesen, de – olcsóbbak, mint az eredetiek. Sokan gondolják – különösen az internetes ajánlatokról –, hogy tulajdonképpen legális forrásból vásárolnak, és sokan elhiszik, hogy az illegális forrásból származó termék valójában eredeti, csak lopott, és ők az orgazdától jutnak hozzá. Ezeket a gyógyszereket azonban a gyártók nagyon jól őrzik, és szinte soha nem kerül sor lopásra, úgyhogy a „lopott, de eredeti” verzió előfordulásának esélye közel nulla. Vannak azután lélektani okok is, sokan szégyellik, hogy antidepresszánsra vagy potencianövelőre van szükségük, és ezért el sem mennek az orvoshoz, inkább illegálisan vagy az internetről vásárolnak.

Mennyire tartja hatékonynak a széles körű lakossági felvilágosítást?

– Kiemelkedő szerepe van a felvilágosításnak. Egyre több gyógyszertárban fordul elő, hogy tanácsot kérnek az illegális forrásból beszerzett gyógyszerekről, aminek a bevételében elbizonytalanították őket a hamis gyógyszerek hatásairól szóló információk. A gyógyszerészeknek emiatt is kulcsszerepe lehet ebben a felvilágosító munkában, s mi nagyon szeretnénk, ha a hamis gyógyszerek elleni küzdelem a gyógyszerészi gondozás fontos területe lenne.

H. T. ■

További információ: www.hamisgyogyszer.hu
(A cikk teljes terjedelemben olvasható honlapunkon: www.gyogyhir.hu)



A székrekedésről... Nyári aktualitások Felhőtlenül szeretné tölteni a nyarát?

Nyáron a nyaralás, a napfény és az utazás örömei mellett sok ember szembesül a székrekedés kellemetlenségével, még azok közül is sokan, akik amúgy nem küzdenek ezzel a gyakori problémával. A nyaralás kapcsán fellépő székrekedés hátterében elsősorban az utazási stressz, az új helyhez való alkalmazkodási problémák, olykor pedig az illemhelyek nem megfelelő állapota áll. Nyáron fokozódik a szervezet folyadékigénye is, erre elsősorban idős emberek és a gyerekek esetén kell odafigyelni, hiszen náluk fokozott a veszélye annak, hogy a nem megfelelő mennyiségű folyadékbevitel székrekedés kialakulásához vezethet.

Különböző embereknél különböző módon jelentkezik a székrekedés. Fontos tudnia, hogy ön a székrekedésnek melyik formájában szenved, mert így kiválaszthatja a legmegfelelőbb kezelést. Az alkalmoszerű probléma: az akut székrekedés, mely átmeneti, hirtelen kezdődik, és általában valamilyen konkrét okra vezethető vissza.

A tartós probléma: a krónikus székrekedés. A „krónikus” szótól nem szabad megijedni, ebben az esetben csak annyit jelent, hogy a tünet folyamatosan fennáll, nem pedig átmenetileg jelentkezik, mint az „akut” székrekedés.

A vastagbél – ahol a széklet kialakul – nagyon érzékeny szerv, és sok külső hatásra a béltartalom továbbításának átmeneti lassulásával vagy leállásával re-

agálhat. Ez olyankor jelentkezhet, ha az ember életstílusában jelentős változás áll be, például ha nyaralni megy, vagy új állása lesz. Olyankor is előfordulhat, ha valaki új gyógyszert kezd el szedni, mivel egyes gyógyszerek mellékhatásként székrekedést okozhatnak. A vastagbél a szervezet saját hormonjaira is reagál, ezért nőknél gyakran jelentkezik székrekedés a menstruáció vagy a terhesség alatt, illetve a változókör körüli időszakban.

Ha akut székrekedése van, a szervezet megszokott ritmusa általában néhány napon belül helyreáll. Ha úgy érzi, hogy ebben külső segítségre van szüksége, a csepp formájú Guttalax® hashajtó kíméletes és jól adagolható megoldást kínál. Javasolt alacsonyabb cseppszámmal kezdeni, és néhány cseppenként emelni az adagot, amíg elérjük a megfelelő hatást; így mindenki egyénre szabottan állíthatja be a számára hatásos dózist.

A kiegyensúlyozott étrend, a rendszeres mozgás és a stressz csökkentése segíthet megelőzni a székrekedést. Íme egy kellemes reggeli receptje, hogy jól induljon a nap!

Hozzávalók: 2 teáskanál citromlé, 1 hámozott és lereszelt alma, ½ csésze sovány tej, 1 csésze zabkása, 2 csapott evőkanál mandulaforgács, ½ csésze sovány vaníliajoghurt. A tejjel átítatott zabkását tegye egy éjszakára a hűtőszekrénybe, majd másnap reggel adja hozzá a többi összetevőt. Egészségére!

SZPONSORÁLT CIKK

Guttalax®
hashajtó cseppek

Székrekedés?

Nehéz ügy?

Egyénileg adagolható:

Cseppformájának köszönhetően mindenki egyénileg állíthatja be magának a szükséges cseppszámot.

Kíméletes:

Hatóanyaga csak a vastagbélben fejti ki hatását, így nem terheli a szervezet többi részét feleslegesen.

Javasolt adagolás:

- ♻ Felnőtteknek és 10 évnél idősebb gyermekeknek: **10-20 csepp**
- ♻ 4-10 éves gyermekeknek: **5-10 csepp**
- ♻ Négyévesnél fiatalabb gyermekeknek: **1 csepp / 2 testsúlykilogramm**

Szükség szerint

Gyermekeknek csak orvosi javaslatra adható.



Boehringer
Ingelheim

Nátrium-pikoszulfát hatóanyagtartalmú, recept nélkül kapható hashajtó gyógyszer.

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

A KELETI NŐK MOZGÁSKULTÚRÁJÁTÓL A KEGEL-GYAKORLATOKIG Gyógytornával az inkontinencia ellen

Dédanyáink még a szülés és az időződés természetes következményének tekintették a vizeletcsöpögést – elkerülhetetlen tehernek, amivel együtt kell élni. Ma már tudjuk, hogy az inkontinencia sok esetben gyógytorna segítségével is orvosolható.

Szülés után vagy idősebb korban sok hölgy tapasztalja, hogy köhögéskor, tüsszentéskor, esetleg egy nagyobb nevetés kíséretében akaratlanul is távozik néhány csepp vizelete. A legtöbben ilyenkor lemondóan sóhajtanak, hiszen idősebb nőrokonaitól azt hallották: mindez természetes, ezzel a kellemetlenséggel bizony együtt kell élni. Kevesen tudják, hogy a medencealapi izomzat – melynek gyengülése kiváltja ezeket a tüneteket – hatékonyan erősíthető a megfelelő gyógytornagyakorlatok segítségével. A célzott edzés következtében nemcsak inkontinenciabetétre nem lesz szükség, hanem a szexuális élet is javulhat.

A medencealapi izmok feladata összetett: egyfelől rugalmasan alátámasztják a kismedencei szerveket, másrészt gondoskodnak a húgycső és a végbél zárásáról, valamint a hüvelyi akaratos mozgásáról. Ha ez az izomzat meggyengül, a nyílások nem zárnak tökéletesen, és máris fellép a stressz-inkontinencia. Ez a probléma elsősorban hölgyeknél fordul elő, mert a gyermekkihordás, a szülés, a túlsúly, valamint a változó korrall járó ösztrogénhiány egyaránt elősegíti a tárgyalt izomzat megnyúlását. Fontos tudni azonban, hogy férfiaknak is lehetnek vizelet-visszatartási problémáik. Esetükben a vizelet tartásában segédkező izmok a prosztatata radikális műtete miatt gyengülhetnek el. Számukra is léteznek a tüneteket enyhítő tornagyakorlatok, melyek azonban nem azonosak a nők gyakorlataival.

Ami azonban férfiak és nők esetében egyformán igaz és nagyon fontos, hogy az inkontinencia okát érdemes mindenekelőtt szakorvos segítségével tisztázni, a vizelettartási problémáknak ugyanis számos kiváltó oka lehet, a medencealapi izmok gyengeségétől a hólyagproblémákon át egészen a daganatos elváltozásokig. A tünetek különböző eredetének meg-

felelően számos inkontinenciátípus létezik, és a betegség különböző formái ellen más-más terápia javasolt. Inkontinencia esetén legelőször a kiváltó okot szükséges felderíteni, mert csakis ezután lehet valóban hatásos kezelési módszert választani. Bizonyos esetekben a gyógytorna önmagában is elég lehet, máskor gyógyszeres és nem gyógyszeres kezelések terápia együttes ajánlása szükséges. A testedzés a stressz-inkontinencia enyhe és középsúlyos fokozatában, sürgető inkontinencia fennállásakor, kevert típusú inkontinencia diagnózisában, székletinkontinenciánál, valamint inkontinenciáműtét megelőzően és követően segíthet.

A diagnózis felállítása és ennek megfelelően a személyre szabott terápia felépítése

mindenképpen orvosi feladat. Az orvos gyakran mindjárt a vizsgálat után elküldi gyógytornászhoz betegét. A gyógytornász – a szakorvos diagnózisát alapul véve – szintén egyénileg méri fel a páciens állapotát, majd személyre szabott programot állít össze, és folyamatosan ellenőrzi a gyakorlatok hatását, vagyis a beteg állapotának javulását.

A medencealapi izomzat tudatos erősítésével azonban nem kell addig várni, amíg kialakulnak a kellemetlen tünetek: megelőzőként csoportos tornára is lehetőségük van például a babát tervező vagy váró nőknek, illetve azoknak a hölgyeknek, akik szülés utáni regenerálásukat szeretnék elősegíteni. A változó kor előtt álló nők számára is hasznos lehet a gáttorna, szintén a későbbi panaszok elkerülésére. Az edzőtermekben, jógaudiókban hirdett csoportos órákat elsősorban megelőzés céljából, egészséges hölgyeknek ajánlanám.

És hogy miért fontos inkontinenciára utaló panasszal szakemberhez fordulni? Elsősorban azért, mert a gyógytornász a gátizmok állapotának felmérése után szakszerű, személyre szabott segítséget tud nyújtani. A gátizmok erősítése egyébként minden intim torna esetén szinte ugyanúgy történik: ezek a gyakorlatok több ezer éve ismertek. A keleti hölgyek többek között a szexuális életük tökéletesítése érdekében végezték a gátizomtornát. Az ötvenes években Arnold Kegél írta le a hüvelyi és a gátizomzat erősítésének módszerét, és a gyógytornászok mind a mai napig az ő gyakorlatsóráinak nyomán haladnak. A célzott gáti torna eredménye nem maradhat el, ha a páciens motivációja elég erős a torna elsajátításához, és idővel megtanulja tudatosan érzékelni gátizomzatát. Ha elegendő kitartással rendelkeznek, és a mindennapi életben előforduló kritikus helyzetekben (például tüsszentés, emelés) sem mulasztja el a tanultakat alkalmazni, bizonyosan nem bánja meg, hogy felkereste a gyógytornászt.



Tápainé Bajnay Márta
Mozgásterápia-stúdió
Budapest, 1088 Baross u. 21.
06-20-351-5342
tapai@noi1.sote.hu

A deutérium-megvonás élettani hatásai

Az 1990-es évek elején dr. Somlyai Gábor biológus kezdte el vizsgálni, milyen hatással van a deutérium-megvonás a sejtek életére. Feltételezte, hogy a hidrogén nehéztópjának, a deutériumnak kulcsszerepe lehet a rák terápiájában. Kutatásának eredményei nemzetközi érdeklődést keltettek, a világ minden tájáról számos tudós csatlakozott a vizsgálatokhoz. Elérkezett a tapasztalatok összegzésének ideje, ezért május 13–14-én megrendezték az I. Nemzetközi Deutériumdepléció Szimpóziumot Budapesten. Az eseményen 10 országból csaknem 100 résztvevő jelent meg, hogy megosszák egymással az eddigi eredményeket, és kijelöljék a további kutatások irányát. Az előadások az első szekcióban elsősorban a deutérium-megvonás általános biológiai hatásaival, a második szekcióban a deutérium-megvonás sejtlejtani és sejtanycserére gyakorolt hatásával kapcsolatos eredményeket ismertették. A szimpózium harmadik részében a klinikai vizsgálatok tapasztalatait és eredményeit mutatták be, hangsúlyozva, hogy a deutérium-megvonás integrálásával a daganatterápia eredményesebbé tehető. Az egyik legérdekesebb előadás arról számolt be, hogy a deutérium-megvonás elősegítheti az inzulin hatékonyabb működését, ezzel csökkentheti a vér glükózkonzentrációját.

Pontosabb kép a szívről

Minden eddiginél pontosabb képet tudnak szerezni a szív állapotáról az Eumedica Diagnostics Kft. által a Péterfy Sándor Utcai Kórház-Rendelőintézet Baleseti Központjában és Szegeden, a Klinikai Központban üzembe helyezett új Computer Tomograph (CT) berendezéssel. Az új CT 64 szeletes képalkotásával egyedülállóan részletes információt ad a szív állapotáról. Nemcsak gyorsabb és pontosabb diagnózist alkothatnak vele az erek szűkületeiről, elzáródásáról, hanem 50 százalékkal kisebb sugárterheléssel is dolgozik, mint a régebbi, hasonló készülékek. Az egészségbiztosítás terhére, beutalóval átlagosan 4-8 hét a várakozási idő, térítéses ellátásban 1-3 nap előjegyzési időn belül, 12–80 ezer Ft ellenében vehetők igénybe a CT-vizsgálatok.

Fiatal Rákbetegek Klubja

A Magyar Rákellenes Liga klubot szervez fiatal rákbetegek, gyógyultak és hozzátartozóik számára. Előadásokkal, kötetlen beszélgetésekkel várják az érdeklődőket az őket érintő kérdésekről, mint a rehabilitáció, a család, gyermekvállalás, munkahely. A programokon a részvétel ingyenes. Helyszín: Országos Onkológiai Intézet – Tükörterem, Budapest XII. kerület, Ráth György u. 7–9. További információ: Strommer Szilvia: 06-20/56-55-589, lelkisegely@rakliga.hu



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 kiszerelesű mikrogranulátum mellett már filmtabletta formában is elérhető.

Mikor ajánlott az Avemar szedése?

- Rosszindulatú daganatos megbetegedésben szenvedők klinikai onkológiai kezelésének (műtét, radioterápia, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére.
- Az onkológiai kezelések előtt, alatt és azok befejeződése után folyamatosan, megszakítás nélkül ajánlott alkalmazni.
- A daganatos betegség bármely stádiumában 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 alkalmazását, nem szükséges az onkológiai kezelést megvárni.

■ Korlátlan ideig, folyamatosan alkalmazható, 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 szedhető. Fruktóz érzékenység esetén a tabletták alkalmazása a megengedett.

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 kiszerelesben is megvásárolható. A filmtabletta ugyanazt az Avemar pulvist tartalmazza, mint a – már világszerte elismert és bizonyított – mikrogranulátum.

Az Avemar rendszeres alkalmazásával csökkenthetők a kemoterápia és a sugárkezelés mellékhatásai, a műtétet követő lábadozási idő és a betegséggel együtt járó fáradékonyság: javulhat a beteg közérlete, életminősége.

Nyári kellemetlenség az izzadás

A nyári meleg beállta előtt érdemes elgondolkodnunk azon, a hőségben vajon melyik dezodoráló szer lesz számunkra a legalkalmasabb, és azt sem árt még időben eldönteni, hogy mi módon szabaduljunk meg a lábon, hónaljban vagy a bikinivonal mentén éktelenkedő szőrszálaktól. Noha még ma is sokan idegenkednek a fenti két művelettől, azok elhagyása mindenképpen hiba volna, hiszen alapjai a test mindennapos higiéniájának.

Az emberi test külszíni takarója a bőr, naponta körülbelül fél liter vizet párologtat verejték formájában. Az izzadás mértéke hőségben vagy stresszhelyzetben a többszörösére nőhet. A verejtéket a bőrben található 2-3 millió verejtékmirigy termeli abból a célból, hogy megelőzze a test túlhevülését. A párologó nedv a bőrfelület puhán tartásáról, ápolásáról is gondoskodik. A verejtékezéssel megjelenő kellemetlen szagok általában tinédzserkor körül mutatkoznak meg először, mert ebben az életkorban kezdik működésüket azok a mirigyek, amelyek zsírosabb, eredetileg színtelen, szagtalan váladékot termelnek, de különösen a testhajlatokban (hónalj, nemi szervek) és a zárt cipőben megtelepedő baktériumokkal érintkezve kellemetlen szagúvá válnak. Oka, hogy a bőrön élő baktériumok felbontják, és megváltoztatják a faggyúmirigyek váladékában található zsírsavakat. Az „illatot” a szőrös felület felfokozza.

Nem az illat, a hatás a fontos

Az izzadság szaga és intenzitása egyénre jellemző. Van, akinél annak elűntetéséhez elegendő a szappan és a víz, másoknak viszont valamilyen dezodoráló szerre is szükségük van. Egy felmérés szerint Magyarországon az emberek háromnegyede használ valamilyen izzadásgátló készítményt. Közöttük a nők többen vannak, mint a férfiak, noha utóbbiakra is ráférne az alapos tisztálkodás és szagtalanítás.

Napjainkban megszámlálhatatlan dezodoráló szer kapható a drogériákban, patikákban. A hagyományos stift, golyós és palackos dezodor mellett megjelentek az antiallergén, illetve biokozmetikumok. Ezek természetes alapanyagai a citrusfélék, zsálya és egyéb gyógynövények kivonatai, a flakonok hajtógázt nem tartalmaznak. Nemcsak megátolják a kellemetlen testszag megjelenését, de nincsenek hatással a természetes bőrfunkciók-

ra, és frissítenek is. Noha a hagyományos dezodoroknál drágábbak, mégis újabban egyre népszerűbbek lesznek az úgynevezett kristálydezodorok, amelyek amellet, hogy nagyon hatékonyak, a bőrt is nagyon gyengéden, mindenfajta mellékhatás nélkül kezelik. Ezek nem tartalmaznak adalékanyagot, és a test minden pontján használhatók: a hónaljban, a mellék alatti területeken, a bőrredőkben, a lábon. Ráadásul nemcsak dezodorálnak, hanem a gombásodást is megelőzik. Bár keleten már évszázadok óta használják, nálunk csak mostanában terjed a Himalájából származó kristálysó-kő, amely a legegészségesebb fajtája a dezodoráló eszközöknek. A kő teljes mértékben természetes alapú, és használata nagyon biztonságos.

Pénztárcafüggő az epilálás

Ma már nemcsak a hölgyek, hanem a sportos, fiatal férfiak is vállalják a szőrtelenítést a higiénia érdekében. A depilálásnak számtalan módja ismert, az egyszerű borotválástól a gyantázáson át a vegyszeres szőrtelenítésig, szőkítésig, illetve a drága, de végleges megoldást ígérő módszerekig. Attól függően, hogy kinek mit enged meg a pénztárcája, illetve a bőre mennyire érzékeny, mindenki másfajta megoldással távolíthatja el a felesleges és esztétikailag zavaró szőrszálakat. A gyors, olcsó és népszerű borotválás bár pillanatnyilag jó eredményt produkál, egy-két napon belül ismét megjelennek a szőrszálak, egyre keményebb és sötétebb árnyalatú borosta képében. Ennél hatásosabb megoldás a szőrszálakat megpuhító, majd feloldó krémek használata vagy a gyantázás, ám nagyon sokaknak allergiás tünetek okoznak ezek a módszerek. Az eltávolított szőrszálak helye megpirosodik, viszket, ezernyi apró, vörös pötty éktelenkedik a bőrön. Nem beszélve a gyantázás okozta kisebb-nagyobb fájdalomról. A nemkívánatos szőrszálak leghatásosabb eltávolítása a végleges szőrtelenítés. Erre ma már sokféle technika áll rendelkezésre, a lézeres kezeléstől az elektromos szőrtelenítésig. Ezeknek a módszereknek a legnagyobb hátrányuk az árukban rejlik.

LÓRÁNTH IDA ■

Szagtalanítás házilag

Vannak, akik a házilag készített dezodoráló szerekre esküsznek. Ilyen például a desztillált vízben feloldott kis mennyiségű szódabikarbóna, amelyet fertőtlenítő hatású teafa-, levendula- és zsályalajjal gazdagítanak. Mások a timsót tartják jó izzadásgátlónak, vagy a napi többszöri ecetes lábfürdőt.

■ ■ ■ A bűnös gének

A szív- és érrendszeri betegségek a gyakoribb kórok közé tartoznak, amelyek kialakulásában fontos szerepet játszanak egyes gének hibái. Tapasztalatom szerint keveset hallunk a szív- és érrendszeri betegségek örökletes hátteréről és géndiagnosztikai kimutatásáról.

Az elmúlt évtizedekben alaposan megismertük a vérben lévő apolipoprotein (APO) molekulákat, ezáltal pontosabban feltérképezésre került a vérzsíryanycsere. Hogy megértsük az APO fehérjék szerepét, kalandozunk el a vérben lévő zsírok világában. Ha reggelire megesszünk egy adag tojásrántottát, akkor nagy mennyiségű zsír, így koleszterin és triglicerid szívódik fel a beleinkből. A máj feldolgozza a szervezetbe jutott zsírmolekulákat, és továbbküldi a test sejtjei számára. Mivel a koleszterin és a trigliceridek nem oldódnak vízben (vérünk vizes alapú közeg), ezért szállító eszközre van szükségük a vérben. Az apolipoprotein molekula feladata, hogy szállítsa a vérben a zsírokat, valamint segítse a sejteket abban, hogy a vérből felvegyék a zsírokat (ezáltal csökken a vér zsírtartalma). Így könnyű belátni, hogy az apolipoprotein elsőrangú gyanúsított lett a szív- és érrendszeri betegségek kialakításáért felelős tényezők listáján.

Ellenőrizzük a vérzsíryanycserénket!

Ha az apolipoprotein molekula nem működik jól, akkor a zsír a véráramban marad, lerakódik az artériák falán, és érszűkületet okoz. A genetikai

kutatások bebizonyították, hogy az apolipoproteint kódoló génnek számos változata van. Az APOE gén olyan, mint a szemszín, három gyakori változata van, amelyeket E2, E3 és E4 jelzéssel illetnek. Ezek a változatok különböző mértékben befolyásolják a vérben lévő zsír eltávolítását, ezáltal különböző mértékben járulnak hozzá az érrendszeri betegségek kialakulásához. Ma már lehetőség van arra, hogy egy egyszerű géntesztel ellenőrizzük, melyik APOE változatot örököltük a szüleinktől, azaz hogyan működik bennünk a vérzsíryanycsere.

Az E2 és E4 változatok emelik a korai szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát, míg az E3 változat védő szerepet tölt be. Általánosságban megállapítható, hogy a leírt betegségek megelőzhetők és gyógyíthatók. Azok az emberek, akik E2 változatot hordoznak az örökítőanyagukba zárva, különösen érzékenyek a zsírszint és koleszterinben gazdag ételekre. Másfépp fogalmazva, könnyen kezelhetők, ha az ilyen ételektől tartózkodnak.

Dr. Nagy Zsolt

genetikai diagnosztika
Telefon: 06-70-585-1352
E-mail: gen@gyogyhir.hu



Kimagasló védelem a fogerozióval szemben

Tudta Ön, hogy fogaink saverózióknak vannak kitéve?



Az elmex® ERÓZIÓVÉDELEM szájvíz hatékonyan véd a fogerozió ellen. Az újdonságnak számító hatóanyag kombinációja az ónkloridnak és az aminfluoridnak.

- Nagy mennyiségű ónt tartalmazó réteg alakul ki a fog felszínén
- Az ón ionok beépülnek a meglágyult fogzománcba
- Hatékonyan gátolja a fogzománc oldódását
- Növeli az ellenálló képességet, az eróziót okozó savakkal szemben

Beszerezhető kizárólag a patikákban!

elmex ERÓZIÓVÉDELEM



Harc a Női Szívekért Alapítvány

www.harcanoiszivekert.hu

Még mindig nem eléggé közismert, hogy a nők szíve éppúgy veszélyben van, mint a férfiaké. A változás korába érkezett nők elvesztik relatív védettségüket az infarktussal szemben és számukra is a szív- és érrendszeri megbetegedés a legfenyegetőbb, de megelőzhető betegség. A magas vérnyomás, az elhízás, a dohányzás, a lelki szorongatás és az ülő életmód elkerülhető! Az alapítvány legfőbb célkitűzése a magyar nők tájékoztatása, a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzése a nagyközönség bevonásával és aktív részvételével. Ennek érdekében szűrőprogramokat, rendszeres teadélutánokat, szakmai beszélgetéseket, előadásokat és online vetélkedőt szervezünk a változás korába ért nők számára.

Ben's



... a gondtalan kiránduláshoz az egész családnak!

A bőrfelületre juttatva a kullancsokat, a szúnyogokat és minden más vérszívó rovart 6-8 órán keresztül távol tartja.

Gyermekek és felnőttek egyaránt használhatják!



www.rovarcsipes.hu

Kapható a gyógynövény-szaküzletekben, a patikákban és a MediLine Üzletházban!

Telefon: 239 1828



After Bite



Kids

Gyors enyhülés a csípésekre...
gyermekeknek*



Azonnal csillapítja a rovar- és egyéb csípésekből eredő viszketést és kellemetlen érzést.

Kapható felnőttek és érzékeny bőriük 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

Sikeres hegkezelés!



Pro-Sil™ szilikon stift
-friss és régi műtéti és egyéb hegek kezelésére szolgáló, szilikonon töltött orvostechikai eszköz-

Megvásárolható a patikákban!

Forgalmazza: STRADIS Hungária Kft. 1114 Budapest, Tas Vezér u. 28. stradis@stradis.hu

STRADIS

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

MÁJRÁK: MEGELŐZÉS ÉS ÉLETMINŐSÉG-JAVÍTÁS Kiegészítő terápiák: Bokroszomba, Agaricus blazei Murill, Patkónyelv és apigenin flavonoid

A májrák diagnózisa legtöbbször előrehaladott állapotban történik, amikor a betegek 80 százalékánál helyileg szóródott rákot, illetve előrehaladott májbetegséget találnak, ez korlátozza a terápiás lehetőségeket. Ezért kiemelkedő jelentősége van a megelőzésnek és a betegeknél az életminőség-javításnak.

Európában a májrák 85-95 százaléka májzsugor (cirrhosis) következtében alakul ki, amelyet előidézhet túlzott alkohol- vagy gyógyszer-fogyasztás, krónikus gyulladás (hepatitisz- B, illetve C vírus), paraziták, aflatoxin (szennye-

zett magvakban előforduló penészgomba). A túlsúly, dohányzás, cukorbetegség, magas vércukorszint, fogamzásgátló tabletták, vörös húskok fogyasztása, magas inzulinszint (inzulin-érzékenység problémája) szintén megnövelheti a májrák kockázatát. A magas inzulinszint túlsúly nélkül is kifejti káros hatásait.

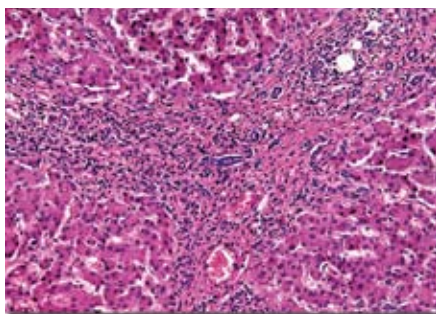
A májrák tünetei: alsótesti fájdalom, duzzadt alsótest, súlyvesztés, étvágytalanság, telítettségérzet, fáradtság, gyengeség, hányinger, sárgás bőr és szem, sötét vizelet, láz. A életminőséget meghatározó tünetek előrevetítik a túlélés esélyeit. Minél jobb a májrákos beteg általános életminősége, valószínűleg annál hosszabb ideig él. A kemoterápia alatti fizikai erőnlét is meghatározza a túlélési időt, ezért előnyös lehet olyan alternatív eszközök alkalmazása, amelyek javítják a betegek életminőségét, és csökkentik a kemoterápia mellékhatásait.

Az Agaricus blazei Murill gyógyszergombakivonatáról placebo kontrollált kettősvak klinikai kísérletben (Tajvan, Dél-Korea) megerősítet-

ték, hogy javítja a rákbetegek életminőségét és immunrendszerük működését, valamint jelentősen fokozza az inzulinérzékenységet. A Bokroszomba kivonat (Japán) májdaganatban szenvedőknél az esetek 58,3 százalékában okozott lényeges állapotjavulást vagy tumorregressziót. A Patkónyelv kivonattal több esetben tapasztaltak előrehaladott, áttétes májdaganatban szenvedőknél jelentős, részben teljes regressziót (Japán, Dél-Korea). Az apigenin flavonoid laboratóriumi kísérletekben dóziszfüggően elősegítette a májráksejtek pusztítását. A gyógygomba-terápiák javíthatják a májrákban szenvedők életminőségét és túlélési esélyeit, valamint megelőzhetik a májrák kialakulását.

Szerző: Varga Gábor, Dipl.-Kfm.

További információ: Miskolcon (Szemere Bertalan u. 16.) és Budapesten (1064 Izabella u. 82.) az információs központban, továbbá a www.patkonyelv.hu, www.apigenin.hu, www.bokroszomba.hu honlapokon. Tel.: 06-30-391-8080, 06-70-423-1127



Gyors segítség a leggyakoribb gyomorpanaszokra



fájdalom
görcsök

teltségérzés
puffadás



gyomorégés
émelygés



Új

IG-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!

Korai hüvelyesek: zöldborsó, zöldbab

A nyarat jelzi, amikor az édes cukorborsó megjelenik a piacon. Hamarosan követi a zöldbab, friss ízekkel gazdagítva étrendünket. Most bátran ehetjük, mert bár a száraz hüvelyesek energiatartalma a legmagasabb a zöldségek között, a friss termés akár a fogyókúrában is helyet kaphat.



A borsó és bab a legrégebben termesztett növények közé tartozik. A borsó Közép-Ázsiából, a bab Közép-Amerikából került az asztalunkra. Mindkét növény alapélelmiszernek számít, frissen, zöld állapotban és szárított magként vagy liszté őrölve egyaránt fogyasztják világszerte. A zöldborsó és a zöldbab csak rövid ideig tárolható, hűtőszekrényben 1-2 napig őrzi minőségét.

A kifejtőborsó zsenge állapotban csak rövid ideig szedhető, mert az érés során a magban lévő cukor 1-2 nap alatt keményítővé alakul és a borsószem lisztessé válik. Ez a fajta szárítva jól tárolható, hántolva zöld vagy sárga feles borsóként fogyasztjuk. A velőborsó hosszabb ideig marad zsenge, a szemekben a cukor lassan alakul át keményítővé.

Zöldbab

A magyar háziasszonyok a sárgahüveljű zöldbabot részesítik előnyben, pedig a zöldhüveljű legalább olyan ízletes. A zsenge zöldbab szénhidrát- és energiatartalma rendkívül alacsony, ezért a fogyókúras étrendben megbecsült helye lehet. Felhasználhatjuk levesnek, főzeléknek, köretnek, salátának, rakott ételnek. Nyersen ne együk, pár percig sós, forró vízben előfőzve használjuk fel. A fejtett babból (már nem zöldbab, de még nem teljesen érett szárazbab) leves, saláta készíthető.

Gáz van!

A zöldségek többsége egyszerű szénhidrátokat tartalmaz, ám a hüvelyesekben bonyolultabb összetételű oligoszacharidok vannak, ezek lebontását a vastagbél baktériumai kezdik el. A folyamat gázképződéssel jár, puffadást okoz. Ezt a hatást fűszerekkel tudjuk ellensúlyozni: kitűnő szélhajtó a kömény, a babér, a majoránna.

Zöldborsó

Elsőként a cukorborsó édesíti meg a változatos ételekre vágyók napjait. Jelentős mennyiségű fehérjét és szénhidrátot, ezen belül egyszerű cukrot tartalmaz.

Fogyasztható nyersen, csemegeként, vagy a hüvelyével együtt készíthetünk belőle levest, főzeléket, salátát, köretet. A cukorborsó hüveljét is megehetjük, mert nincs belső rostos pergamenhártyája, ami miatt a többi fajta zöld burkát ugyan belefőzhetjük az ételbe, tálalás előtt azonban kidobjuk.

Zöldborsósaláta

Hozzávalók

35 dkg zsenge zöldborsó, 2 szál póréhagyma, 1 kis fej jégsaláta, 10 dkg pirított szezámmag, 1 teáskanál reszelt gyömbér, 1 gerezd fokhagyma, 1 citrom leve, 6 evőkanál olívaolaj, só

Elkészítés:

Kevés olajon, egy pici vízzel, csipetnyi sóval megpároljuk a zöldborsót. A jégsalátát és a pórét kis kockákra vágjuk, hozzáadjuk borsót. A gyömbért, a péppé zúzott fokhagymát elkeverjük az olajjal és a citromlével, a salátára locsoljuk, összeforgatjuk, rászórjuk a szezámmagot. Tálalhatjuk sült szárnyassal, halszelettel vagy tofuval.

	Zöldborsó	Zöldbab
Vitaminok	B1-, B2-, C-, E-vitamin	B1-, B2-, C-vitamin, folsav
Ásványi anyagok	kálium, foszfor, magnézium, kalcium, kevesebb nátrium, cink	kálium, kevesebb kalcium, foszfor, magnézium

Klimax

Bármilyen meglepő, a klimax csúcspontot, tetőpontot jelent. Ezt a kifejezést többnyire 40-50 év fölötti, változó korú hölgyekkel kapcsolatosan szoktuk emlegetni, miközben tény, hogy a férfiaknál is van klimax.

Statisztikai adatok szerint a változókorban lévő nők harmada mindenféle kellemetlenségtől mentesen éli meg ezt az időszakot, hiszen az élet természetes velejárója, mint ahogyan a csecsemő-, gyermek-, serdülő-, felnőtt- vagy az időskor. A változókor a kamaszkorhoz hasonló, csak éppen ellenkező irányú hormonális átrendeződést jelent. A nemi hormonok mennyiségének változása ugyanúgy érzelmi labilitáshoz, gyakori elkedvetlenedéshez, súlyosabb esetben depresszióhoz vezethet, mint a tizenéveseknél. Az ösztrogén és a progeszteron termelődésének csökkenése a menstruáció rendszertelenségét, majd teljes megszűnését okozza. Ezzel együtt megváltozik a szervezet anyagcseréje, gyakoribb a súlygyarapodás, ugyanolyan étkezési szokások mellett is, megnőhet a vér koleszterinszintje, ami a vérkeringés romlását okozza. Változik a csontok épülése, csökken a kalcium és foszfor beépülése, nagyobb az osteoporózis, a csonttrikulás kialakulásának veszélye. A bőr ráncosodik, petyhüdtébb, fénytelenebb lesz. A bőrrel együtt a haj és a körmök is elvékonyodnak, törékennyé válnak. A nyálkahártyák sérülékenyebbek lesznek, hajlamosabbá válnak a kiszáradásra, gyakoribbak lehetnek a sérülések, berepedések, fertőzések. Ez vonatkozik a hüvely nyálkahártyájára is, ami miatt a szexuális élet fájdalmas, kellemetlen lehet. A klimax okozta kellemetlenségeket, a fáradékonyságot, alvászavart, hőhullámokat, váratlan szívdobogások

Gyógyhír

KLINIKA

A gyógyszerész válaszol



kat hormonpótló kezelésekkel lehet csökkenteni. Bizonyos növények, mint a szója, ginseng, zsálya sok izoflavonoidot tartalmaznak, amely vegyület kémiaiilag a hormonokhoz hasonlóak, ezért szokás ezeket növényi hormonnak, fitoösztrogénnek is nevezni. A klimax enyhébb tüneteit érdemes fokozott szója- vagy izoflavonoid-fogyasztással csökkenteni. Ha a tünetek a mindennapi munkavégzést, a környezet-, netán a család nyugalalmát veszélyeztetik, orvoshoz kell fordulni.

A hormonpótló kezelés mellett a patikákban kiváló kozmetikumok állnak rendelkezésre, melyek a haj-, bőr-, köröm változásait képesek ellensúlyozni. A nyálkahártyák szárazságát speciális síkosító gélek, krémek tudják csökkenteni. A hőhullámok és az alvászavarok ellen sok-sok szabadban töltött időt, könnyű sétát ajánlunk. Testmozgás közben az agyban feromonok, boldogsághormonok szabadulnak fel, ez mindenképpen hatásos a depresszió ellen, továbbá megakadályozza az ilyenkor oly gyakori súlygyarapodást, segít a vér koleszterinszintjének normalizálásában.

Bizonyos keleti kultúrákban a nők megbecsülése a korukkal változik. A hölgyek a klimax körül válnak igazán bölcsé, megbecsültté, tiszteletre méltóvá. A klimax után a termékenység már nem jön szóba, viszont egy új minőségű, teljes élet kialakítására van lehetőség.

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyyszerész

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



Változókorban változtalanul...

Szójavit®
étrend-kiegészítők

A szója természetes fitoösztrogénjei segíthetik:

- A hőhullámok és az izzadás elviselését
- A csontrendszer egészségének megőrzését
- A testi és lelki egyensúly fenntartását
- Szójavit intim gél: ápol és síkosít

Újdonság!
Ajánlott fogyasztói ár:
1660 Ft

Szójavit plusz
A nyerő páros =
FITOÖSZTROGÉN + E-VITAMIN

MAGYAR ZSEBRE SZABOTT MAGYAR TERMÉKEK
Forgalmazó: Levitán Kft. 06 80 55 20 70 • info@sojavit.hu • www.sojavit.hu

VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktuson átesett és cukorbeteg férfiak is
 - A versenytársakkal szemben a legmagasabb a hatékonysága: 97% - os
 - A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarcot vallani
 - A merevedés eléréséhez szükséges idő minimális, kb. fél perc
- A VEP készülék teljesíti az European Union MDD 93/42/EEC Direktiva követelményeit.

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5.

Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett!

Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről!

06-1-216-8428

www.vep-keszulek.hu

Májusi skandináv rejtvényünk helyes megfejtése: Bilobil Vital kemény kapszula. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját nyerte: Bányász Péter, Jászárokszállás. Gratulálunk!

Töltse ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldeni. Júniusi rejtvényünk helyes megfejtői között a Studio Moderna Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2010. június 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)
Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

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



KOSMODISK Classic

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

Megvásárolható: www.kosmodisk.hu
Top Shop üzletek: 1067 Budapest, Teréz krt. 29. 1117 Budapest, Október 23. u. 8-10. (Allee bevásárlóközpont 2. emelet)

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

Természetesebb megoldások



Az ülőmunka, a helytelen táplálkozási szokások és a mozgásszegény életmód elősegíti az aranyér betegség kialakulását, de sokszor elég csak a hajlam, a kötőszöveti gyengeség. Ilyenkor a végbél alsó szakaszán és végbélnyílás tájékán lévő vénás érhálózat egyes szakaszai kitüremkednek. A felnőtt lakosság harmada már tapasztalhatta milyen kellemetlenségekkel jár. Nehezíti

a megszokott életvitelt a viszketés, a vérzés, a duzzanat, a fájdalom és a székelési problémák. A langyos vizes lemosás, a gyógynövényes ülőfürdők átmenetileg enyhítik, de megoldást csak a székelési szokások átalakítása, a rendszeres tisztálkodás, a rohanó életvitel diktálta szokások megváltoztatása és a gyulladás mérséklése hozhat. Terhességben fokozódhatnak a bántalmak, és a szülést követően is jelentkezhetnek, mert a hormonális változások miatt az erek fala puhábbá válik, a megnövekedett méh pedig nagyobb nyomást gyakorol a csípőtáji erekre. Meglepő, de már a húszas években jelentkezhetnek az első tünetek és sajnos, 40 éves kor felett nemre való tekintet nélkül egyre gyakrabban

fordulnak elő. Az aranyeres csomó önmagában csak anatómiai rendellenesség, betegséggé akkor válik, ha bereped, kitüremkedik vagy vérezní kezd, súlyosabb esetben begyullad és trombotizál.

Súlyos esetben a probléma sebészi beavatkozást igényel, ám legtöbbször a tünetek kis odafigyeléssel megszüntethetők! Sokat segít a folyadékban és rostban gazdag diéta, a rendszeres testmozgás, az alkohol és a csípős ételek elhagyása, illetve a már kialakult kellemetlenségek kezelésére a Reparón® végbélkúp és kenőcs. Az EGIS vény nélkül kapható készítményei hatékonyan kezelik az aranyeres tüneteket és csillapítják a gyulladást. Előtt E. coli baktériumot tartalmaznak, mely a bőrön és a nyálkahártyán felszívódva immunválaszt hoz létre így megnő a szervezet természetes védekezőképessége, fertőtlenítő anyaga pedig csillapítja a viszketést. A Reparón® készítményeket kombináltan alkalmazva megakadályozhatjuk a tünetek súlyosbodását és a szövődmények kialakulását. Fontos a kezelés mielőbbi megkezdése, ezért már az első tünetek jelentkezésekor érdemes használni. Néhány nap alatt sokat javulhat az állapot.

Vény nélkül kapható gyógyszer, hatóanyaga: előtt E.Coli
www.reparon.egisvenynelkul.hu



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

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

Igaz Dóra: **Réka oltásra megy**

1990 Ft

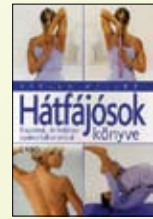
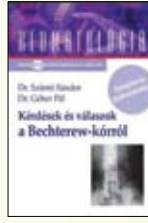


Dr. Zajkás Gábor, Gyurcsáné Kondrát Ilona: **Szív- és értegek nagy diétáskönyve**

2980 Ft

Dr. Géher Pál, Dr. Szántó Sándor: **Kérdések és válaszok a Bechterew-kórrol**

1980 Ft



Stella Weller: **Hátfájások könyve**

1990 Ft

A HÓNAP KÖNYVE

Michèle Boiron, Alan Payre-Ficot: **Homeopátia a mindennapi gyakorlatban**

~~2980 Ft~~ 2680 Ft



E könyv hitelesen és a mindennapokban jól használható módon mutatja be a klinikai szemléletű homeopátiás terápiás módszert. Ajánljuk e könyvet mindazoknak, akik még nem ismerik a homeopátiát, de szeretnének természetes gyógymóddal, mellékhatásmentes terápia segítségével gyógyulni betegségeikből. A gyógyszerjellemzők és a betegségek gyakorlatias leírása alapján könnyen alkalmazhatóvá válik a homeopátiás gyógymód használata a mindennapokban.

-10%

Dr. Bánkuti Beáta, Dr. Juhász Gábor, Dr. Vizi Éva: **Rovarcsípések és más életveszélyes allergiák**

Ár: 960 Ft

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

Ár: 1990 Ft

Dr. Karen Trewinnard: **Termékenység és fogamzás**

Ár: 3399 Ft

Virginia Edwards: **A depresszió és a bipoláris betegségek**

Ár: 1995 Ft

Török Katalin, Kiss Erika: **A csontritkulás és az étrend**

Ár: 2520 Ft

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.

Amennyiben a könyveket személyesen kívánja átvenni, azt kérjük, telefonon előre jelezni sziveskedjen!

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

www.gyogyhir.hu

Allergia?*

Fellelégezhet!



SENSOLITE[®]

BEJTMÖKÖDÖST REGENERÁLÓ POLARIZÁLT FÉNY-TERÁPIÁS RENDSZER

A Sensolite® Fenyő Márta biofizikus, az Evolite® és a Bioptron® lámpa feltalálójának új találmánya, amely a teljes testfelület kezelésére kialakított polarizáltfény-terápiás ágy.

Gyógycentrumok: **Budapest** 1025 Rózsakert Bevásárlóközpont, 1023 Komjádi Béla u. 1., 1065 Révay utca 14., 1074 Dohány u. 68., 1095 Lechner Ödön fasor 2., 1133 Kárpát u. 11., 1139 Rozsnyai u. 11., **Debrecen** Mediterrán Ház Bethlen u. 6-8., **Győr** Batthyány tér 4., **Kecskemét** Szabadság tér 3., **Miskolc** Jókai u. 4., **Nyíregyháza** Szarvas u. 13., **Szeged** Kálvária tér 16., **Székesfehérvár** Budai út 316., **Szekeşard** Rákóczi Ferenc u. 101., **Szombathely** Szent Márton u. 27.

* Elősegítheti az immunológiai eredetű allergiák megszüntetését. A kezelés nem helyettesíti a hagyományos terápiát. A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

SASSZEM-lézerkezelés: a végleges megoldás!

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

Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?

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

Hogyan történik maga a kezelés?

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

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

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 szemüvegéért 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-10-6