

V. évfolyam  
8. szám

2010. augusztus

# Gyógyhír magazin

**Tegyünk együtt  
a gyerekekért!**  
Interjú Szentpéteri Csillával

**Tippek  
leégésre**

**Dioptriás  
fényvédelem**

**Mézédes csábítás: a dinnye**

Ezt a Gyógyhír magazint  
mi ajándékoztuk Önnek:



## PET/CT csúcstechnológia a daganatos betegségek vizsgálatában

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



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

### Mire képes a PET/CT vizsgálat?

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

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

### Hogy zajlik az eljárás?

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



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

# GYÓGYHÍR

augusztus

## IMPRESSZUM

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



A Press GT Kft. MSZ EN ISO 9001:2009 szabvány szerint tanúsított minőségirányítási rendszert működtet.

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

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

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

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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja  
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi  
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



A Gyógyhír magazin a legnagyobb MATESZ által auditált példányszámú gyógyszerári terjesztésű magazin.



## Kedves Olvasó!

Túl vagyunk egy hőségridőn, és máris jön a következő. Hogyan éljük túl a kánikulát? Érdemes megfogadni a mentők tanácsait. Tudjuk, a hőség elsősorban az időseket, különösen a szív- és érrendszeri megbetegedésben szenvedőket viseli meg, de rosszullet fiataloknál is előfordulhat. A mentők arra kéri az időseket és a súlyos alapbetegségben szenvedőket, hogy ilyenkor tartózkodjanak a fizikai erőfeszítést igénylő tevékenységektől, lehetőleg maradjanak árnyékos, hűvös helyen, gondoskodjanak a folyamatos folyadékpótlásról, melynek legjobb eszköze a víz és a tea. Az ájulások rosszullet gyakori zuhanyzással, fürdészel, megfelelő folyadékbevitellel, a közvetlen nap-sugárzás kerülésével jórészt megelőzhető. Ezt hasznos tudni a fiataloknak is.

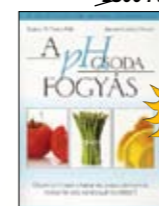
*Sholima É*

## RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

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

NYÁRI AKCIÓK

Robert O. Young PhD., Shelley Redford Young  
**A pH csoda fogyás**  
2500 Ft 2250 Ft

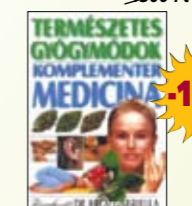


**Szakácskönyv migrénesek számára**  
4500 Ft 4050 Ft

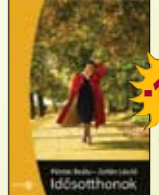


Michele Sharp  
**Szakácskönyv migrénesek számára**  
1890 Ft 1700 Ft

Dr. Hegyi Gabriella  
**Természetes Gyógymódok - Komplementer Medicina**  
4500 Ft 4050 Ft

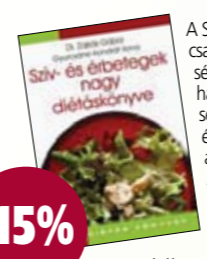


Péntek Beáta - Zoltán László  
**Idősoththonok**  
1980 Ft 1780 Ft



### A HÓNAP KÖNYVE

Dr. Zajkás Gábor, Gyurcsáné Kondrát Ilona  
**Szív- és értegek nagy diétáskönyve**  
2980 Ft 2535 Ft



-15%

A Szív- és értegek nagy diétáskönyve nem csak szív- és értegeknek szól! A szívbetegségekben történő elhalálozás ma is a vezető halálok a világon és hazánkban is! A könyv segítséget nyújt azoknak, akik hajlandók az életvitelükön változtatni, hogy javítsanak az általános közérzetükön és megelőzzék a bajt! A betegséget mindig könnyebb megelőzni, mint kezelni! Az orvos-dietetikus és életmódtanácsadó szerzőpáros már nem egy diétával és receptgyűjteménnyel örvendeztetette meg olvasóit, és segített praktikus tanácsaival betegeknek, hozzátartozóknak, és az egészséges életre vágyóknak!

Dr. Barna István: **Mit okozhat a magas vérnyomás?** 1980 Ft

Dr. Újszászy László: **Hasfájás, puffadás - irritábilis bél szindróma?** 1680 Ft

Katona Zsuzsa: **Diétás finomságok zöldségből, gyümölcsből** 2520 Ft

Dr. Szabó Erika: **Mit egyek? - Hogyan éljek egészségesen?** 2990 Ft

Dr. Miriam Kaufman: **Hogyan segítsünk depressziós kamasz gyermekünknek** 2500 Ft

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

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

www.gyogyhironline.hu

## 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. Gyermek 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 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

FESZÜL ÉS  
FÁJ A LÁBA?

Használja Ön is a

**Biomed**  
**Vadgesztenye krém!**



9,5% vadgesztenye kivonattal  
+A és E vitamin

Visszérgyulladás következtében kialakuló kellemetlen bőrtünetek, valamint fáradt és feszülő lábak ápolására. Kellemes illat, szín és konzisztencia.

Ajánlott fogyasztói árak:

60g: 625 Ft, Dupla (2x60g): 999 Ft

(Dupla kizárólagos) formák a Rossmann üzletláncban nem kaphatók!



Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, fitotéka és bioboltokban, Herbaház, Herbaria, MediLine, és Rossmann üzletekben.

# Napozás után hidratálás

Az óvatos napozás nem ártalmas, sőt a szárító hatású UV fény sok bőrproblémára hoz enyhülést. Főleg a tengerparti nyaralások tehetnek csodákat a problémás bőrrel. A napfény és a sós víz már egy nap alatt helyrehozhatja az ekcémás, pikkelysömörös vagy pattanásos állapotot.

Az erős napsugaraktól feltétlenül óvjuk bőrünket fényvédő krémmel, naptejjel. Egy strandolással, kirándulással eltöltött nap után nagyon lényeges a gondos bőrápolás. Hűsítjük, hidratáljuk a bőrt, hogy megőrizzük szépségét és egészséges barnaságát a nyaralás után is.

## Tejföl a hátra

Dr. Svajda Bernadett bőrgyógyász szerint nem kell teljesen elrejtőznünk otthonunk hűvösebe még a legforróbb nyári napokon sem, bár 11 és 15 óra között szigorúan kerülni kell a tűző napsugarakat.

– A figyelmeztetések ellenére van, aki túlzásba viszi a napfürdőzést, vagy sportolás, városnézés közben egyszerűen nem veszi észre, hogy leégett. Ha húzódik, piros, érzékeny a bőrünk, sürgősen borogassuk be, hogy lehűtsük a sérült felületet.

Egy tiszta törülközőbe vagy pamutanyagba csavarjunk jégakkut vagy akár egy zacskó fagyott zöldborsót, és ezzel enyhítsük a kellemetlen érzést – ajánlja a specialista. – Ha nincs más kéznél, beválhat nagyanyáink praktikája, a hideg tejföl, amely egyszerre hűti és táplálja is a bőrt. Figyeljünk oda arra is, hogy ha már megtörtént a baj, a teljes gyógyulásig ne érje már nap ez a felület, mert a legenyhébb napsugár is égő fájdalmat, irritációt okozhat. Súlyosabb leégés esetén láz, szédülés, hányás is jelentkezhet, ilyenkor inkább keressünk fel orvost panaszainkkal, és ne kísérletezzünk a kezeléssel házilag!

## Egészséges barna bőr

A fényvédelemmel nem ér véget a nyári bőrápolás. Még ha nem égett is le a bőr, akkor is szükséges

## Jó tanácsok:

- Ne kenjük zsíros kencéket a hólyagosra égett bőrre!
- Az aloe verát tartalmazó készítményeket először egy kis felületen próbáljuk ki, mert az arra érzékenyeknél ez az egyébként kiváló gyógyhatású növény allergiás reakciót okozhat!
- Hűsítő enyhülést hozhatnak a termálvizes testpermetek is, amelyeket patikákban tudunk beszerezni.
- Óvatosan törülközzünk, ne dörzsöljük, inkább finoman itassuk fel a vizet a kipirult bőrrel.
- Az önbarnító krémek nem biztosítanak fényvédelmet, az általuk elért barnaság nem óv meg bennünket az erős UV sugáraktól.
- A kopasz fejbőrrel se feledkezzünk meg, ha nincs nálunk sapka, akkor naptejjel kenjük be a tar fejtetőt is!



www.gyogyhir.hu



esténként napozás utáni nyugtató krémek és gélek használata, amelyekkel nyugtatjuk, frissítjük, hidratáljuk testünket. Dr. Svajda Bernadett szerint a zsíros bőrűeknek alig, a száraz bőrűeknek viszont nagy szükségük van a napfürdő utáni ápolásra.

– Szinte minden komolyabb kozmetikai cég kínál a fényvédők mellé napozás utáni készítményeket, amelyek a hagyományos termékekhez jóval dúsabb speciális bőrunyugtató összetevőkben. A hát jellemzően senkinél sem szárad ki, a lábszárak azonban a legkritikusabb területnek számítanak. A kisgyermeknél a hajlatokra kell odafigyelni, a felnőtteknél azonban a láb, a térd és a kar igényli leginkább a törődést. Napozás után alaposan zuhanyozunk, mossuk le a napkrémek maradványait, és hidratáljuk a bőrt vizes alapú, könnyű állagú krémekkel – javasolja Svajda doktornő.

Nem csak krémekkel védhetjük és regenerálhatjuk bőrünket. Bizonyos étrend-kiegészítők, úgynevezett napozó tabletták béta-karotin- és vitamintartalmuknak köszönhetően javítják bőrünk ellenálló képességét és segítik a barnulást.

## Belső hidratálás

A bőrápolás, bőrfeszesség szempontjából különösen fontos a táplálkozásunk és ezen belül a

folyadékbevitel. A napi 2-3 liter folyadék alapvető igénye szervezetünknek, és a szükséges mennyiség tovább növekszik sportolás, nehéz fizikai munka, meleg időjárás, terhesség, illetve a lázzal, hányással, hasmenéssel járó betegségek esetén. A legjobb, ha nem is várjuk meg, hogy ránk törjön az étgető szomjúságérzés, hiszen az már a szervezet segélykiáltása.

Napközben fogyasszunk ásványvizet, enyhe gyümölcslevet vagy cukormentes gyümölcsleveket! Két étkezés közt pedig magas nedvességtartalmú gyümölcsök fogyasztásával pótolhatjuk az elvesztett nedvességet. A nyári időszakban bőségesen válogathatunk a finom, friss gyümölcsökből, tehát könnyű dolgunk van, amikor gyümölcslátat vagy turmixot szeretnénk készíteni. A nedvesség pótlására elsősorban magas víztartalmú gyümölcsöket és zöldségeket válasszunk, mint a görögdió, a sárgadinnye, az eper és az alma. Nyáron hozzájuthatunk már szabadföldön nevelt, finom, nap érlelt paradicsomokhoz is. A lédús piros finomság igazi vitaminbomba, ráadásul magas likopintartalmának köszönhetően ideálisan készíti elő a bőrt a napozáshoz.

MÁRTON ANITA ■

**Joya**  
SOYA

Egy desszert,  
amivel szebb  
lehet a bőre?



Az összes Joya termék  
100%-ban:

génmanipulációtól mentes  
koleszterin mentes  
laktózmentes  
gluténmentes  
csak növényi alapanyag

Ráadásul a szója ízletes anti-aging sztár is egyben: kiemelt mennyiségben tartalmazza a szervezet számára oly fontos izoflavonokat, amelyek részben azért is felelősek, hogy a bőr több nedvességet raktározzon, több szilárd kötőszövetet építsen fel, így azáltal is feszesebb, fiatalabb legyen.

Email: iroda@realnature.hu;

További információkat itt

találsz: www.joya-soja.hu

Forgalmazza:

**realnature**  
Ami igazán természetes

# Óvjuk a szemünket!

Akár szemüveget hord valaki, akár teljesen ép, tökéletes a látása, az intenzív napfény ellen hatásos védelemre mindenkinek szüksége van. A nyári hónapokban egyre erősebb UV sugarak ellen érdemes már gyermekkortól kezdődően védekezni.

Az utóbbi években már az egészségügyi hatóságok figyelmeztetnek az UV sugárzás veszélyeire, szükség esetén UV-riadót rendelnek el. Ezeket a figyelmeztetéseket mindenkinek ajánlott betartania, vagyis az erős napfényes órákban kerülni kell a strandot, a vízpartot, pláne a napozást. Ám ettől még nem állhat meg az élet, a mindennapi tevékenységek sokaktól megkövetelik, hogy a legmagasabb UV értékek ellenére is kimenjenek az utcára, vagy a szabad ég alatt végezzék a munkájukat. A szemüveget vagy kontaktlencsét viselők közül is sokan bizonytalanok, hogy milyen hatásos, napfény elleni védelmet válasszanak, amely egyrészt megelőzi a napjainkban egyre gyakoribb szürkehályog megjelenését, illetve egyéb, az UV sugárzással kapcsolatos szembetegséget.

## A keret is számít

Az már széles körben közzismert tény, hogy kizárólag UV-szűrős napszemüveget érdemes vásárolni, lehetőleg megbízható szakboltban, optikusknál. Így biztosak lehetünk abban, hogy a szemüvegen feltüntetett UV-érték valódi védelmet nyújt. A keret kiválasztásánál az aktuális divatforma elé érdemes helyezni azt a szempontot, hogy a keret mennyire kényelmes, és megfelelően, felül és

oldalt is védje a szemet. A szakboltokban már kisgyermeknek is kínálnak kényelmes napszemüveget. Azokon a hagyományos szemüvegszár helyett gumirögzítést alkalmaznak, mert ez sokkal biztonságosabb és könnyebben kezelhető. A napszemüveglencsék ma már szinte 100 százalékban műanyagból készülnek, ám ez nem azt jelenti, hogy nem szolgálnának kellő mértékű védelemmel. Ráadásul az üvegnél könnyebbek, kevésbé sérülékenyek, és a karcolásokat is jobban állják. Az viszont fontos szempont, hogy milyen színű lencsét választunk. Általában a sötétebb árnyalatú szürke, barna vagy zöld lencsék a célnak megfelelőek. A némelyek által divatosnak vélt sárga, kék, rózsaszín vagy piros lencsét inkább kerüljük.

## Dioptriás fényvédelem

Vannak személyre szabott, az egyén igényeinek maximálisan megfelelő lencsék is, amelyeknek az ára természetesen az átlag napszemüvegének a sokszorososa. Ilyenek például az úgynevezett fiziológiás színekkel gyártott lencsék. Ezek lényege, hogy viselője szeme előtt a lencse hatására sem torzulnak el a természet színei, csak a tónusuk lesz mélyebb. Ezt a speciális napszemüveget általában a sportolók, a vízi és téli, illetve a technikai spor-



tok kedvelői viselik. E lencsék drágább változata polarizált hatású, vagyis kiszűri a környezet visszatükröződéseit. Aki nem ilyen speciális célokra használja a napszemüveget, de szeretne az átlagosnál igényesebb lencsét viselni, rendelkezésére áll a fényre sötételő lencse. Minél napfényesebb terepen használják, annál sötétebb lesz az üveg, árnyékos helyen viszont kivilágosodik. Optikusknál az igényesebb lencsék dioptriás változatban is megrendelhetők, körülbelül 4 dioptriáig. Praktikus megoldás lehet szemüvegesek számára az úgynevezett clip-on szemüveg, a normál lencse elé felcsíptethető és felhajtható lencsék.

Sportoláshoz praktikusabb a kontaktlencse használata, ám ehhez is ajánlott a megfelelő mértékű védelmet nyújtó napszemüveg viselete, bár ma már vannak UV-szűrős kontaktlencsék is.

## Elraktározott ártalmak

A szemet érő káros UV sugárzás, hasonlóan az ember bőréhez, egy életre „elraktározódik” a testben. Ez azt jelenti, hogy a gyermekkortól elszennvedett sugárterhelés hatásai összeadódnak. Ennek egyik súlyos következménye lehet a mostanában egyre gyakrabban előforduló szürkehályog, de nem ritka a szemrák sem, amely a bőr daganatos elváltozásához, a melanomához hasonlóan alakul ki. Enyhébb esetben a napvédelem hiánya különböző gyulladássos szembetegségeket idézhet elő.

## Gondos kezelés

Akik kontaktlencsét hordanak, érdemes nyáron még fokozottabban ügyelniük a higiénés előírásokra, mert a melegben sokkal nagyobb a fertőzésveszély. Alapvetően, hogy kontaktlencsével nem szabad vízbe menni, sem fürdeni, sem vízi sportot űzni, mert nagyon nagy a fertőzés veszélye. További fontos figyelmeztetés, hogy a kontaktlencse tisztítószer csak egyszer használható. Ápolószert váltásánál feltétlenül figyelni kell az esetleges allergiás tünetek jelentkezésére. Az arcápolók használatánál is fokozott óvatosság ajánlott, mert a szem környékére felkenve a melegben hamar ráolvadnak a bőrre, és a szembe juthatnak, a kontaktlencsére. Ez pedig tisztítószerekkel eltávolíthatatlan réteget képez a lencsén, vagyis tönkreteszi.

LÓRÁNTH IDA ■

## 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 jóslata 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 vakságig csökken.

A Focus Medical Szemklinikán az elmúlt másfél évtized során több mint tízezer 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 „erejt” lesz, és a látás jelentősen korlátozottá válik. Egy héten belül sor kerülhet a műtetre, nálunk nem kell hónapokig várakozni. Klinikánkon a műtét teljesen fájdalommentes, a páciensek nem kapnak injekciót, kizárólag cseppéztelenítést végzünk.

A világújdonságnak számító különleges 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 kísérőjével 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](mailto:info@focusmed.hu) e-mail címen! További információ: [www.focusmed.hu](http://www.focusmed.hu)

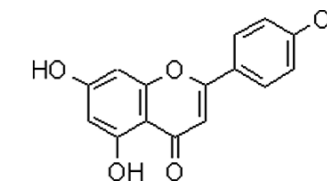
## BŐRRÁK: JÓTÉKONY VAGY ÁRTALMAS NAPFÉNY (Apigenin és gyógygombakivonatok)

A bőrrák egyre gyakrabban előforduló ráktípus a fehér bőrű embereknél. A melanoma az egyik legritkábban előforduló bőrrákfajta, mégis az összes bőrrákból eredő halálozás közel 80 százalékáért felelős, mivel főleg erre a típusra jellemző az áttétképződés. A többnyire a festékes anyajegyből kiinduló melanoma főbb ismertetőjegyei lehetnek az aszimmetrikus növekedés, szabálytalan körvonal, többszínű jelleg (fekete, világos és sötétbarna árnyalatok), változó nagyság, alak, felület. A bőr rendszeres önvizsgálata mintegy 60 százalékkal csökkentheti a melanomából fakadó halálozási arányokat. A melanoma kialakulására hajlamosoknak érdemes rendszeres szakorvosi ellenőrzésen részt venni.



A napfény hatásának tudományos megítélésében az utóbbi pár évben számottevő változás ment végbe. Ugyan a napfény bőrrákkeltő hatása vitathatatlan, a fokozott napfénynek kitett fehér bőrű embereknél kimutatták annak rákellenes hatását számos olyan más gyakori ráktípus esetében, mint a nyelőcső-, gyomor-, bél-, hasnyálmirigy-, epehólyag-, epevezeték-, petefészék-, prosztata-, tüdő-, emlő-, húgyhólyag-, vese-, méhnyak-, non-Hodgkin limfóma. Egy amerikai felmérés alapján rendszeres mérsékelt, napi 10-20 perces napozással (kerülve a nyári 10-15 óráig terjedő veszélyes időszakot!) több mint tízszer annyi rákhalálozást akadályozhatunk meg, mint amennyi a melanomában történő halálozások jelenlegi száma.

A melanoma valószínűségét növelheti a túlzott, megerőltető testmozgás, mint a maratoni futás és a szervátültetés. Mindkettő esetében az immunrendszer elnyomott működése okolható a melanoma fokozott kialakulásáért. A napfény bőrrákkeltő ultraibolya sugárzása is képes az immunrendszer működését elnyomni. Ahhoz, hogy a napfény jótékony hatását teljes mértékben el-



vezhessük, érdemes nyáron is az immunrendszerünk működését erősíteni, részben ellensúlyozva a napfény bőrrákkeltő hatását. A megelőzésben a jövőben szerephez juthatnak az immunrendszert erősítő gyógygombakivonatok és az apigeninre standardizált flavonoid kivonatok. Az apigenin és főleg a brokkoliban és kivonataiban található sulforaphane melanoma áttétkeltő hatását kísérleti körülmények között mutatták ki. Természetesen a bőrrákra hajlamosaknak továbbra is fokozottabban kell védekezniük a napfény káros hatásaival szemben.

Szerző: Varga Gábor, Dipl.-Kfm.

További információ: 06-70/423-1127  
Gyógygomba Információs Központ:  
Budapest VI. ker., Izabella u. 82.  
További információ: [www.apigenin.hu](http://www.apigenin.hu),  
[www.vargadiet.hu](http://www.vargadiet.hu)

# Ami megméri az ember lelkét

## Szentpéteri Csilla

Minden koncertje különleges zenei élmény. Szentpéteri Csilla személyisége, vagány eleganciája és virtuóz játéka egyaránt elvarázsolja a közönséget. A gyerekeket is. A Tűzoltó utcai Gyermekklinika kis betegei mindig számíthatnak a segítségére, szívből jövő mosolyára.

A sikeres klasszikus zenei pálya fordulópontja a 2000-ben megjelent „ÜZENET” című album volt. A modern felfogásban előadott, latin ritmusokkal fűszerezett zenei átiratokkal új stílus született.

**A műfaji váltás a gyermekkel együtt érkezett az Ön életébe, vagy ez csak véletlen egybeesés?**

– Lehet, hogy közrejátszott a belső hormonháztartás megváltozása, amikor a kislányomat vártam, de művészi, mentálisan is vágytam valami addig szokatlan, újszerű dologra, ami megmozgatja az agysejtjeimet. 1996-tól más utat kerestem, oldottabb, színesebb zenei hangulatokat, nem a zongoraversenyeket. Klasszikus szerzők dallamait gondolom tovább, írom át, s formálom a magam képeire. A komponálás és a koncertezés kiegészíti egymást, a turnék között kis stúdióban számítógép segítségével születnek a merészen hangszerelt művek és saját szerzeményeim. A zenei program lényege egyfajta kísérletezés azzal a gondolattal, hogy ha a klasszikus szerzők ma élének, mit kezdenének a XXI. századi technika lehetőségeivel. Ehhez szabadon felhasználom a világzene, a jazz, a latin és a filmzene elemeit. Koncerteken szeretném a zeneszerzőket emberként bemutatni, kis anekdotákkal közelebb hozni a hallgatókhoz. Sok jó klasszikus zongorista van, de az én stílusomban egyeduralgok vagyok.

**A kísérletező kedvhez kell a biztos családi háttér?**

– Csaba, a férjem 1996 óta bátyaként áll mellettem, bizalommal enged el zenésztársaimmal minden turnéra. Derűs, vidám személyiség vagyok, és megcsinálom, hogy félreértem a mosolyomat. Ilyenkor tapintatosan jelzem, hogy hűségelem élek.

**Mennyire elfoglalt mostanában? Koncerteket tervez, vagy nyaralást?**

– Egy hónapot töltöttünk a családommal Ausztráliában, most az őszi turné és a külföldi koncerteket egyeztetjük. A vakációba még beleférhet egy biciklitúra, tavaly az Isztrián kerekedtünk. Kristóf fiam már 11 éves, vagány fiúcska, örökölte kalandvágyó természetemet, Csabától pedig a mérhetetlen nyugalmat.

**Jut ideje a háztartásra?**

– Az autóversenyzés mellett a főzés a szenvedélyem, a porszívózást szívesebben hagyom másra. Makói lány vagyok, két nagymamától korán megtanultam főzni.



Fotó: Fülöp Csaba

Érezni és élvezni kell az ízeket! A meleg étel nem hiányozhat az asztalunkról. Szeretünk enni, és odafigyelek arra is, hogy miből készül az étel. Én elhagytam a cukrot, a finomlisztet, inkább teljes kiőrlésű gabonát fogyasztok, a kislányomnak sok zöldséget, gyümölcsöt adok. Persze, jó lenne többet mozogni. A férjemtől kaptam egy edzőgépet, ott áll a stúdióban, gyakran rossz lelkiismerettel nézem, de hát az időhiány...

**Életének kevésbé ismert, de fontos része a jótékonykodás.**

– Soha nem akartam csak „arc” lenni, aki a nevét adja a kampányhoz, de öt percet sem tesz érte. 15 éve jótékonykodom, és amikor a Danone megkeresett, hogy legyenek a „Tegyünk Együtt a Gyermekéért” program nagykövete, azzal a kikötéssel vállaltam, hogy tevékeny részese szeretnék lenni. Munkám során megéltem a fel-emelő boldogságot és az abszolút drámát is. Nagyon közel kerültem egy kislánynak, aki sok mindenben megváltoztatta a gondolkodásomat. Hol a Tűzoltó utcai Gyermekklinika, hol pedig otthonában látogattam Vivient, akit négyszer operáltak agydaganattal. Hittünk, reménykedtünk, bizakodtunk, de húsvétkor Vivien fájdalommal véget ért. Az előtte való napot vele töltöttem. Ez megméri az ember lelkét. Nagyon megviselt az elvesztése, mint amikor a családomból elmegy valaki. Örömmel kedves kis ajándékait és az együtt töltött idő emlékeit.

Ha visszagondolok az elmúlt 15 évre, jó érzés tudni, hogy koncertjeim bevételével mennyi mindent sikerült adni sok-sok kórháznak. Személyes találkozáskor mindig kitalálok jó kis játékokat, vetélkedőket, hogy ne csak átadjam az ajándékokat, hanem olyan élményt nyújtsak, ami időlegesen elfeledtetni a betegséget, a fájdalmakat. Kristóf látja a példát, és nagyszerűen viselkedik. Időről időre összepakolja azokat a játékokat, amiket már „kinőtt”, és odaadja nekem, hogy vigyem el a Tűzoltó utcába a gyerekeknek.

KOLIMÁR ÉVA ■

### NÉVJEGY

**Szentpéteri Csilla zongoraművész**

1997-ben a „Legtehetségesebb fiatal művészek” választották meg, 2000 óta 6 lemeze jelent meg, zenéjét több filmben hallhatjuk. 2009 óta az Európai Parlamentbe érkezőket az ő zenéje fogadja.

A „Tegyünk együtt a daganatos gyermekekért” idejű kampányának keretében a július 5. és augusztus 15. között értékesített Könnyű és Finom termékek árából a Danone Kft. 1 forintot ajánl fel a Leukémiás és Daganatos Gyerekekért Országos Szövetség számára.



## Fájdalom ellen: megelőzés



A legnagyobb kínok közé tartozik a fogfájás, ezért jobb megelőzni. Mit tehetünk elene? Első helyen a rendszeres és alapos fogmosást kell említeni. Jó, ha megtanuljuk a megfelelő technikát, és az íny felől függőlegesen mozgatjuk a fogkefét, így a fogközből is eltávolíthatjuk a lepedéket, miközben kíméljük a fognyakat és az ínyt. Érdemes megismerni a fogszívó és a fogkefével elérhetetlen felszíneket. A szájpótlás része a nyelv tisztogatása és a szájvíz használata, amely számtalan változatban elérhető. Van, amelyik a kellemetlen leheletet semlegesíti, van, amelyik antibakteriális hatású, vagy olyan gyulladáscsökkentő készítmény, amit például ínyproblémák esetén ajánlott használni. Fontos, hogy ne csak a fájdalom jelentkezésekor forduljunk fogorvoshoz, hanem rendszeresen, fél évente ellenőriztessük a fogaink állapotát. A professzionális szájhygiénés kezelés, a fogkövek eltávolítása, az antibakteriális kezelések vagy a barázdázás megakadályozhatják a későbbi visszafordíthatatlan folyamatok kialakulását.

## JENNIFER TERHESPÁRNA

Bevezető ár: **11 990 Ft**  
Cserehuzat: **4 990 Ft**



A terhospárna a terhesség ideje alatt maximális kényelmet nyújt alvás, pihenés során. A vateintöltet követi a test vonalát, így a gerincnek és a végtagoknak egyaránt nyugodt, kényelmes tartást biztosít. Szoptatáskor a párna tehermentesíti a nyak-, kar- és vállizomzatot, emellett kényelmes fekvést biztosít a baba számára (mérete: 150x50 cm, vateintöltet).

### Megrendelőszelvény

Név: .....  
Postázási cím (ahová a terméket kéri): .....  
Telefonszám: .....

Dátum: ..... Aláírás: .....

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.
- Telefonon: 06-1-452-0277 • Faxon: 06-1-452-0270

A terméket megrendelheti interneten is, a [www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu) címen, és személyesen is átveheti 9-16-ig a következő címen: 1139 Budapest, Úteg u. 49.

**A termék ára a szállítási költséget nem tartalmazza! Szállítás: postai utánvétellel.**

**Viszonteladó gyógyszerterak jelentkezését is várjuk!**



## Ínyvérzés? Gyulladt íny?

**A felnőtt lakosság csaknem 90%-a szenved ínyproblémáktól, azaz gingivitis-től.**

Sokan nem is tudnak róla.

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

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

**GABA International**  
A szájpótlás szakértője

**TEVA**  
TEVA MAGYARORSZÁG ZRT.



**meridol**  
Balzsam az ínynek.

## HULLIK, KORPÁSODIK A HAJA?

A **BOIRON** 25 gyógynövényes ill. szesz. Hajszerben, ill. ápoló olaj hatékonyan veszi fel a narancs hajvullás, korpásodás ellen!



- Hónaponta **50 vásárló ajánlását** olvashatja, és
- szívesen **riportílna** tekinthet meg arról, hogyan segítettek már sokaknak lenneink a hajvullás, korpásodás elleni küzdelemben.

Legyen Ön a következő előzetes Veszélőnk! Kérje termékeinket a szűkebb körben: [www.drifimmun.com](http://www.drifimmun.com) Tel.: 30/9-53-56-52

## Cefamagar

finom és laktató fogyókúrás italpor

Új hatékony fogyókúrás eszköz a Cefamagar diéta. A minőségi diétás italpor tartalmaz minden alapvető tápanyagot, és ráadásul kifejezetten jóízű is! Napi egy vagy két étkezés is kiváltható a készítménnyel. Adagonként csak 262 kalóriát tartalmaz, így a súlycsökkenést egyenként fel lehet gyorsítani.

Csak patikában kapható!

További információk: [www.sportosfogyas.hu](http://www.sportosfogyas.hu)



## ÁRNIGÉL®



- Zúzódások,
- Véraláfutások,
- Sport és fizikai munka közben bekövetkezett sérülések,
- Izomfáradtság enyhítésére

Hegyi árnikából (*Arnica montana*) készült szövetregeneráló hatású fitoterápiás gél.

Nem ragad, könnyen felszívódik, nem tartalmaz allergizáló összetevőket.

BOIRON HUNGÁRIA KFT.  
[www.boiron.hu](http://www.boiron.hu)



## Protexin Gynophilus

Orvostechnikai eszköz



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](http://www.vitaminkosar.hu), [www.intimflora.hu](http://www.intimflora.hu)  
Keresse a patikákban és a dm drogériákban.

## Virde BODYFORM GÉL

Koffein- és kakaó kivonattal CELLULITISZ ellen!

A gél kakaó kivonatot tartalmaz. Természetesen magas koffeintartalma miatt elősegíti a bőr tonizálását és a cellulitisz csökkentését.

Végeredmény: szép bőr és karcsúbb alak!

Keresse a patikákban és gyógynövényboltokban!

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



## Virde RELAXFIT Aloe Vera GÉL - D-pantenollal

Nagy hatékonyságú komplex bioaktív anyagokat tartalmaz, mely azonnal hat a napégésre, borotválkozás okozta irritációra, bőrfeszítésre és hidratáló hatása van!

Keresse a patikákban és gyógynövényboltokban!

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



## Virde VENUFIT GÉL

A megfáradt, elnehézült lábakra!

Hatásos segítség a fájt visszerekre. A gél elősegíti a vérkeringést, erősíti az érfalakat. Kismamánál csökkenti a testsúly okozta lábpanaszokat!

Keresse a patikákban és gyógynövényboltokban!

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



## 7és17 Fogyishake

Fogyjon jóízűen

Változatos és egészséges diéta a 7és17-tel! A rostokban, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag, jó minőségű magyar termék most új ízekben.

Próbálja ki Ön is!

[www.7es17.hu](http://www.7es17.hu)



## IMEDEEN Tan Optimizer

60 db kapszula  
Gyönyörű barna bőr egy tablettában

A kizárólag természetes alapanyagokból álló Tan Optimizerrel kevés napozással barnább lesz mint valaha. Hogyan lehetséges? Látogasson el weboldalunkra, és ismerje meg bőre működését!

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



## Hajlamos a cukorbetegségre?

Használja a GYÓGNÖVÉNYEK és FŰSZEREK hatóanyagait tartalmazó CUKOR-KONTROLL étrend-kiegészítőket!

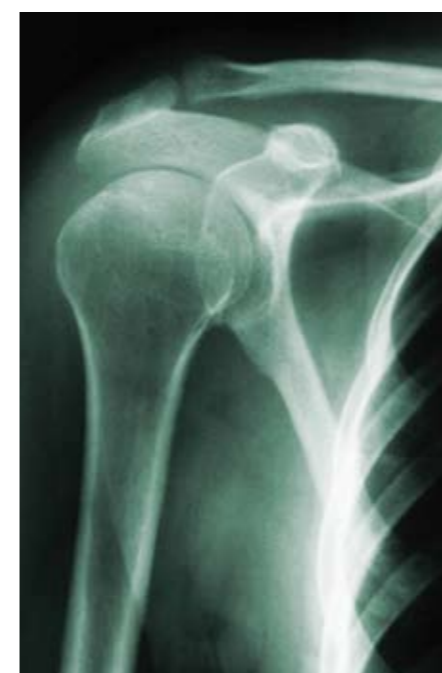


Kaphatók kapszulás és filteres kiszerelésben, a patikákban és a gyógynövényboltokban.

Infóvonal: 460-0717, Forgalmazza: LC Hungary Kft. 1148 Bp., Vezér u. 134.  
E-mail: [info@cukorkontroll.hu](mailto:info@cukorkontroll.hu) [www.cukorkontroll.hu](http://www.cukorkontroll.hu)

# A vállfájásról

A váll egy laza ízület, melyet a lapocka és a felkar alkot. Az ízületi tokot szalagapparátus veszi körül. Aktív stabilizáló szerepe elsősorban a vállat körülvevő rotátorköpenynek van. Ezen felül több rétegben számos izom öleli körül a vállat. Több helyen található folyadékkal teli nyáktömlő, az úgynevezett bursa, ezek „olajozott” működése segíti a mozgást.



Baleset, sportsérülés esetén természetesen azonnali orvosi ellátás szükséges. Azokban az esetekben azonban, amikor lassan, fokozatosan alakul ki a vállfájás, általában „kivárunk”, mondván, hátha elmúlik, biztos csak egy rossz mozdulat volt, meghúzódott, elaludtam, huzatot kapott, és még sorolhatnám a kiváltó okokat, amelyekre a vállfájásunkat fogjuk. A „kivárás” helyett jobb mihamarabb szakemberhez fordulni. Orvosi nyelven „befagyott vállnak” nevezzük azt az állapotot, amikor a vállizület mozgásai szinte teljesen beszűkülnek, a karunkat sem felemelni, sem a hátunk mögé vinni, sem ki- és beforgatni nem tudjuk. Kialakulásának több fázisa van. Eleinte – bár a mozgás még kivitelezhető –, de óriási fájdalommal jár, majd végül beszűkül, ebből az állapotból passzívan is nehéz kimoszítani, vagy szinte egyáltalán nem lehet. Ezt követi egy olyan stádium, amikor a „befagyott váll” oldódik. Ez a folyamat nagyon-nagyon lassú, sok türelmet és kitartást igényel mind a páciensről, mind az őt kezelő gyógytornásztól.

anatómiai felépítésének köszönhetően a váll képes elmozdulni a tér bármely irányába. Amennyiben ez az egység megbomlik, az ízület, a lágyrészek úgy reagálnak, hogy a váll egyfajta kényszertartást vesz fel, ami a legkevésbé fájdalmas, és ezzel kíméli az ízületet. Elindul egy káros folyamat: a váll fáj, így kényszertartásban tartjuk, ezzel csökken a mozgástartomány. Ha csökken a mozgástartomány, akkor a vállizületi mozgások beszűkülnek, csökken az izomzat normál működése, ellenben fokozódik a fájdalmat kikerülő, nem fiziológiai tónusa.

A vállfájás kialakulhat különféle sérülések következtében, de vannak olyan alattomosan létrejövő típusai is, amelyek semmiféle kiváltó okra nem vezethetők vissza. A sérülések létrejöhetnek egy hirtelen, rossz mozdulatra, baleset következtében, vagy hosszantartó, huzamosan egy területet terhelő, „daráló” erőhatás következtében is.

Jobb megelőzni a befagyott váll kialakulását, vagyis célszerű az akut, pár nap alatt nem gyógyuló vállfájással orvoshoz, gyógytornászhoz fordulni. A komplex kezeléstől – gyógyszer, fájdalomcsillapítás, gyulladáscsökkentés, gyógytorna, fizioterápia – javulás várható.

Ha a kezelés nem vezet eredményre, akkor szóba jöhet az érzéstelenítésben vagy esetleg altatásban végzett „bemozgatás”. Ez kiegészíthető arthroszkópos (izületi tükrözés) beavatkozással, így az ízület feltérképezhető, a kiváltó ok pontosítható. Bár ez minimális műtétnek tekinthető, nem indokolt az azonnali elvégzése. A szakmai álláspont inkább az úgynevezett konzervatív kezelést javasolja, és csak a terápiára hosszú idő alatt (hónapok!) nem reagáló esetekben, valamint sportolónknál, a sportba való gyors visszatérés miatt végeznek arthroszkópos beavatkozást.

Buzási Bea  
gyógytornász-fizioterapeuta

# KOSMODISK Classic



TÖBB MINT  
2 000 000  
ELÉGEDETT VÁSÁRLÓ

„A Kosmodisk használatával sokkal könnyebben tudok mozogni a munkában, többet tudok játszani a gyerekekkel, minden sokkal könnyebb lett. Nekem bevált a Kosmodisk!”  
Karsai István, szobafestő, Gyál

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

60 NAP  
PÉNZ-VISSZAFIZETÉSI  
GARANCIA



MOST  
AJÁNDÉK  
MASSZÁZSGÉLLEL!

Dereka hálás lesz érte!

Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61 ☎

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

Ajánlatunk 2010. augusztus 31-ig érvényes az itt feltüntetett telefonszámon történő megrendelés esetén.

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



## ESPRICO®

60 db étrend-kiegészítő rágó kapszula  
OÉTI: 2847/2007

### OPTIMÁLIS ÖSSZETÉTEL

- koncentrációs zavar csökkentésére
- figyelem fokozására
- magatartászavarokra
- tanulási zavarokra (írás, olvasás, számolás)
- hiperaktivitás esetére
- stressztűrő képesség javítására
- emocionális problémákra (szorongás, félelem)
- alvászavarokra (elalvás, átválás, alvási minőség)

### ESPRICO® = 5 KOMPONENS, KOMPLEX HATÁS

Omega-3-EPA  
(eikozahexaénsav)

Az anyagcsere több folyamatához és a sejtek közötti információ átadásához szükséges.

Omega-3-DHA  
(dokozahexaénsav)

Fontos anyagcserefunkciókkal rendelkezik és az idegsejt-membránok egyik alkotóeleme. Az agy fejlődésében van fontos szerepe.

Omega-6-GLA  
Gamma-linolsav

Az agy felépítésében és annak olyan funkcióiban van szerepe, mint tanulás, emlékezés, koncentráció és figyelem.

MAGNÉZIUM

Regulálja az ingerátvitelt az agyban.

CINK

Az idegsejtek közötti jelátvitelben vesz részt és fontos segítő faktor a zsírsavak anyagcseréjében.

Kapható patikákban!

ENGELHARD  
ARZNEIMITTEL

Magyarországi képviselő:  
Hospitess Kft.  
1036 Budapest, Bécsi út 57-59  
Telefon: 06-1/ 430 3868

## Új irány a daganatgyógyászatban: deutériummegvonás

A rosszindulatú daganatos megbetegedésekkel kapcsolatos hazai helyzetről, a betegeket érintő legfontosabb témákról, továbbá a deutériummegvonás kutatása során elért hazai eredményekről tartanak rendszeresen előadásokat a szakemberek a Kék Golyó 20. válaszadó klubban. Dr. Somlyai Gábor kutatóbiológust az elmúlt közel húsz év során szerzett tapasztalatokról kérdeztük.



### Mennyire elismert a deutériummegvonásra épülő daganatellenes eljárás?

– A tudományos felismerés alapján kifejlesztett állatgyógyászati készítményt már tíz éve alkalmazzák az állatorvosok, és kiemelkedő hatékonyságot igazolt a gyakorlatban.

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 ők maguk is kialakíthatják saját állásponjtjukat.

A teheráni egyetem munkatársai prof. Ebrahim Azizi vezetésével humán, daganatos emlő és vastagbél sejtvonalakat vizsgálva szintén arra a következtetésre jutottak, hogy mikor az adott kemoterápiás készítményt csökkentett deutériumtartalmú vízzel (DDW) egészítették ki, az fokozta annak daganatellenes hatását.

### Milyen eredményeket közöltek legutóbb?

– Egy utánkövetéses vizsgálat keretében értékeltük tüdőrákos betegek eseteit. Több mint száz, DDW-t fogyasztó beteg adatainak statisztikai értékelése azt mutatta, hogy a várható élettartam háromszorozódott azon betegekhez képest, akik csak konvencionális kezelésben részesültek. A várható élettartam több esetben csak néhány hónap volt, a túlélés mégis években volt mérhető, esetenként teljes gyógyulás következett be.

### Tapasztalataik szerint 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 érzékenyek bizonyultak a deutériummegvonásra.

Az eljárással jelentős eredményt lehet elérni, ha a daganatos betegek a hagyományos kezeléseket mellett kiegészítő jelleggel alkalmazzák a csökkentett deutériumtartalmú vizet.

Ha a már tumormentessé 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.

További információ: HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.  
Tel.: +36 1 365 1660

www.gyogyhir.hu

SZPONSORÁLT CIKK

## Mire jó az önvizsgálat?

Az esetek többségében igaz, hogy a kezdődő daganatos elváltozás nem fáj, nincsenek jellegzetes tünetei, ezért nehéz idejében felfedezni. A vizsgálható daganatfajtákat rendszeres szűréssel lehet tetten érni, de emellett az önvizsgálat életmentő lehet. Nőknek a mell önvizsgálatát, férfiaknak a here szakszerű áttapintását lenne érdemes megtanulniuk.

A mammográfiás szűrés bevezetésével az emlőrákok nagy részét még nem tapintható állapotban, korai stádiumban ismerik fel, amikor még jól gyógyítható. Ezt igazolja egy svéd kutatás. Észak-Svédország négy tartományában 1990 óta folyik mammográfiás népességszűrés a 40–74 éves női lakosság körében. Összesen 186 000 hölgy állapotát követték 11 éven keresztül, és a tanulmány eredményei kimutatták, hogy hosszú távon 26-30 százalékkal csökken az emlőrákos halálozás a mammográfiás szűrés hatásaként. De csak azoknál, akik rendszeresen megjelennek a szűréseken.

Bár az önvizsgálat nem helyettesítheti a mammográfiát, mégis fontos minden nőnek ismerni ennek fogásait, hiszen a daganat nem csak a szűrésre meghívott korosztályt érintheti. Aki rendszeresen áttapintja a mellét, a legkisebb változást is felismerheti, és még idejében orvoshoz fordulhat.

A hererák a férfiaknál előforduló rákfélék alig 1-1,5 szá-

záléka, de a 20–34 éves fiatal férfiak között az egyik leggyakoribb rosszindulatú daganatos megbetegedés, amely ma már 100 százalékosan gyógyítható, ha idejében felfedezik. Az esetek többségében csak az egyik herét érinti. A herezacskóban elhelyezkedő két here felszíne sima, alakja ovális, mérete szilvanyí, tapintása rugalmas. Ezekben képződnek a hímvarsejtek és a férfi nemi hormon. Hátsó részükön található a mellékheré. Önvizsgálattal, a herék időnkénti áttapintásával felfedezhető minden kezdődő elváltozás. Havonta egyszer zuhanyozás vagy fürdés közben kell áttapintani a heréket, mert ilyenkor a herezacskó lazább. Az ép here szabadon mozog a herezacskóban. A hátsó részen a mellékheré tapintható ki, ami egy érzékeny kis csomó. Ez teljesen normális. Ha viszont a here sima felszínén megjelenő, nem érzékeny egyenetlenséget észlel, vagy a herezacskót nagyobb, illetve érzékenynek érzi, feltétlenül menjen urológushoz!

### Tudta?

- Az emlőrák a nők leggyakoribb rosszindulatú daganata, a 35–55 év közötti európai nők körében ez a leggyakoribb halál.
- Magyarországon évente 7000 mellrákos betegget diagnosztizálnak.
- Az időben felismert – még panaszmentes – mellrák 90 százalékos biztonsággal gyógyítható.

## Sejtosztódás védelme természetes anyagokkal!

# GRALMA

## étrend-kiegészítő

Növényi hatóanyagai segíthetik, folsavtartalma nélkülözhetetlen a SEJTOSZTÓDÁS EGÉSZSÉGÉHEZ.

Sejtvédelem a szabadgyökökkel szemben.

A szív és az érrendszer egészségének támogatója.

Hatóanyagai:

**GRÁNATALMA +**  
szőlőmag kivonat, C-vitamin, resveratrol, folsav, lecitin és C-vitamin



*A természet erejével*

Magyar termék

Kapható gyógyszertárakban és bioboltokban,  
telefonon: 06-30-2100-155, interneten: [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)

Pharmaforte

# ÚJ Pepomed Plus®

Tökmagolaj + E vitamin tartalmú étrend-kiegészítő kapszula.



Az alsó húgyúti rendszer és prosztata megfelelő működésének fenntartásához, és a szabad gyökökkel szembeni védelemhez.

Mitől plusz ez az új termék?

- Új növényi kapszulahéj technológia.
- Hozzáadott természetes E vitamin tartalom.

- Könnyen nyelhető és nincs utóíze. A minőséget hosszán megőrző, biztonságos és higiénikus blisztercsomagolásban, ami elfér a zsebben.

13,49 Ft/kapszula, ajánlott napi adag = 40,47 Ft/3 kapszula  
Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet!



www.biomed.hu

Keresse a Rossmann üzletekben, gyógyszerárakban, fitoféka és gyógynövény szaküzletekben, bioboltokban, Herbaház, Herbária, MediLine, Zöld Forrás üzletekben.

## Egyre jobb formában

Nem találhatnánk jobb időszakot a fogyókúrára a nyárnál! Egyrészt a hőségben nincs mit rejtegetni, a lenge ruhák mindent megmutatnak, azt is, amit nem szeretnénk látni. Másrészt bőségesen rendelkezésünkre állnak a fölös kilókat leolvasztó friss zöldségek, gyümölcsök. A többi csak elhatározás kérdése.

Tudjuk, ha többet eszünk, mint amennyire a szervezetünknek szüksége van, a fölösleg zsírpárnák formájában elraktározódik. Először a félelmet kell legyőzni, és tudatosítani, hogy nem fogunk éhen pusztulni, ha kevesebb étel kerül a tányerunkra, sőt. Ha nem terheljük túl az emésztőrendszerünket, rengeteg energiát nyerünk, és jobban esik a mozgás is. Sokan nem figyelnek arra, hogy eleget igyanak, és rágcálnak kezdenek valamit. Ezért mielőtt valami finomság után kutatnánk a hűtőszekrényben, igyunk egy pohár vizet, és gondoljuk át: tényleg éhesek

vagyunk-e. Ha még mindig ennénk valamit, a finomság lehet egy szelet dinnye, egy hamvas őszibarack, egy fűrt szőlő a sonkás-szalámis szendvics helyett. Szomjoltónak legjobb a víz, az ásványvíz, a nem édesített gyümölcslevek, a gyógyteák. Hagyjuk ki étrendünkéből a cukrozott üdítőket! Érdemes naponta ötször étkezni, alkalmanként kisebb adagokat elfogyasztani. Korlátozzuk a szénhidrát mennyiségét napi 250 grammra, és a sófogyasztásunk ne lépje túl az 5 grammot. Ez biztosan jót tesz a vérnyomásunknak is.



Kezdjük a napot egy csésze zöld teával! Felfrissít, pótolja az éjszaka elvesztett folyadékot, antioxidástartalmának köszönhetően az egészségünkre válik. A tea felgyorsítja az anyagcserét, méregteleníti a szervezetet. Hozzá egy szelet barna kenyér sajttal, paradicsommal, paprikával tökéletesen elég reggelire, de a friss gyümölcscsel készített gabonakása vagy müzli is jó választás.



Együnk minél több zöldséget, gyümölcsöt! Tízórára fogyaszthatunk friss kaporral megszórta fokhagymás joghurtos uborkasalátát vagy gyümölcsöt. Magas vitamin- és ásványianyag-tartalmuk feltölti szervezetünk raktárait, erősíti ellenálló képességünket, rosttartalmuk támogatja az emésztőrendszer működését, víztartalmuk segít elviselni a kánikulát. Energiatartalmuk viszont alacsony, ezért bátran fogyaszthatjuk.



Ebédre jölesik a hideg gyümölcsleves. A roston sült szárnyas hús vagy hal mellé a burgonya- vagy rizsköret helyett együnk párolt zöldségféléket vagy salátát. Válogassunk a főzelékfélék között, és próbáljunk új készítési módokkal! Például vékonyabb rántással vagy áttört burgonyával sűrítethetjük a kelkáposztát, a tökfőzeléket főzhetjük tejföl helyett joghurttal. A desszertet tegyük el későbbre, inkább igyunk egy pohár vizet. Uzsonnára ehetünk gyümölcsös fagyaltot vagy joghurtot. Készíthetünk mártogatós falatokat: tisztított, hasábokra vágott sárgarépát, karalábét, cukkinit kínálunk fokhagymás, fűszeres joghurttal, mellé adhatunk barna kenyeret vagy korpás kekszet. Sportoljunk, kertészkedjünk a szabad levegőn! A mozgás lendületet ad az anyagcserénknek, és megnyugtatja az idegeket.



A könnyű vacsora nyugodt álmot ígér, ezért este 7 után, illetve lefekvés előtt 4 órával már ne együnk. Használjuk ki a szép időt, és sétáljunk vacsora után.



Szánjunk elég időt az alvásra! Miközben pihe-nünk, szervezetünk feltöltődik energiával, és tette készen ébredhetünk.

Igy biztosan sikerül néhány fölösleges kilótól megszabadulni, és ez meghozza a

kedvet a változtatáshoz. Mert a fogyókúra önmagában kevés, tartós eredményt és jobb egészséget a teljes életmódváltástól várhatunk.

K. É. ■

## Felkészülés a tanévre



Az idő gyorsan röpi, a kellemesen töltött nyári szünidő pedig még gyorsabban. Mire igazán elkezdենek élvezni a nyarat, már vége is van, ismét itt a szeptember, kezdődik az óvoda, az iskola.

Szeptemberben nemcsak az évszak változik, megkezdődik az átmenet a nyárból az őszebe. A gyerekeknek is egy teljesen új életformához kell igazodniuk, szigorú menetrendhez kötött, figyelmet, összpontosítást követelő napirendhez. Sok kicsi először kerül közösségbe. A más időbeosztás, a megszokott közegetől való elszakadás, az új társaság, a sok idegen arc sokakat megvisel, valóságos sokkot jelent. Hogy a megpróbáltatások ne legyenek drámaiak, érdemes előre készülni rá.

A felkészülés egyik lehetséges módja, hogy időben elkezdjük a szervezet, azon belül is az immunrendszer erősítését. Erre a legalkalmasabbak az olyan komplex készítmények, amelyek vitaminokat, nyomelemeket, aminosavakat és természetes eredetű, a szervezet számára elengedhetetlenül fontos, könnyen hasznosítható ásványi anyagokat is tartalmaznak. Például a Saccharomyces cerevisiae nevű élesztőgomba gazdag B-vitamin-forrás. A B-vitaminok jótékony hatással vannak az idegrendszer működésére. Javítják a koncentrációt és a stressztűrő képességet. Az élesztő természetes eredetű B-vitaminokban gazdag. Az olyan készítmények, melyek élesztőt vagy élesztőkivonatot tartalmaznak, a szervezet számára a legkönnyebben és legjobban hasznosítható B-vitamin-forrást jelentik. Bár az élesztő sejtfalai allergizálhatnak, de megfelelő eljárással ez a hatás kivédhető. A kizárólag természetes eredetű anyagokat tartalmazó

## Gyógyhír KLINIKA A gyógyszerész válaszol

készítmények kevésbé terhelik meg a szervezetet, mint a mesterségesen előállított vitaminokat tartalmazó termékek.

Fontos, hogy a valódi megterhelés előtt felkészítsük a szervezetet, megerősítsük fizikailag és szellemileg egyaránt. Ha fokozzuk az erőnlétet, javítjuk a szellemi teljesítőképességet, a koncentrációt és a memóriát. A természetes növényi kivonatokat és ásványi anyagokat tartalmazó szerekkel felnőttek és gyerekek is alkalmazhatják, hiszen az iskolakezdés szülőket és gyereket egyformán érint, bár nem mindenkit egyformán visel meg.

Az időjárás változása és az órárend miatt szeptembertől kevesebbet tartózkodunk a szabad levegőn, a napon. Szervezetünk D-vitamin-készletei a napsugárzás hatására töltődnek fel. Ezt kívülről bevitt vitaminokkal fokozhatjuk. Ha időben kezdjük a szervezet erőnlétének javítását, stressztűrő képességének fokozását, nagyobb eséllyel védhetjük ki a közösségben könnyen terjedő fertőzőes megbetegedéseket. Kezdjük hát el a felkészülést a tanévre még az évnnyitő előtt!

Dr. Sánta Zsuzsanna  
szakgyógyász

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



# Bio-Strath®

Természetes növényi élesztőből!

## immunerősítés erőnlét fokozás szellemi frissesség

további részletek: [www.biobomba.hu](http://www.biobomba.hu)

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



## Gyors segítség a leggyakoribb gyomorpanaszokra



fájdalom  
görcsök

teltségérzés  
puffadás



gyomorégés  
émelygés



Gazdaságos  
50 ml-es  
csomagban

16-408-01007

- nyugtatja a gyomoridegeket
- ellazítja a gyomorizomzatot
- szabályozza a tápláléktovbábitást
- 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!

## Mézédes csábítás: a dinnye



mölsclé, befőtt és dzsem készítésére is. Cukortartalma magasabb, mint a görög-dinnyé. A sárgadinnyében ugyancsak megtalálható az antioxidáns, rákmegelőző hatású apigenin nevű flavonoid. Kiemelkedő mennyiségben tartalmaz karotint, amely szintén antioxidáns hatású, ráadásul segít a bőrnek, hogy megőrizze a nyári napon szerzett barnaságát. Emellett folsavat, C-vitamint, továbbá értékes ásványi sókat és nyomelemeket tartalmaz. Kalóriatartalma alacsony.

Gyümölcsként fogyasztjuk, pedig a dinnye a zöldség-félék családjába tartozik. Kánikulában a legjobb frissítő, hiszen nagyon sok vizet tartalmaz, emellett pótolja az izzadással elveszített ásványi sókat, miközben tisztítja, átmossa a szervezetet.

A görög- és a sárgadinnye a kabakosok családjába tartozik, közeli rokonai a főzőtök, a laskatök, a sütőtök, a cukkini, a patisszon (csillagtök) és az uborka.

### Görögdinnye

Közel 95 százaléka víz, ezért kiváló szomjoltó, üdítő, máj- és vesetisztító hatású. Az éretlen, kisméretű dinnyéből savanyúság készíthető. A mézédes görög-dinnye kalóriatartalma alacsony, ezért fogyókúrások is fogyaszthatják. Cukortartalma gyorsan felszívódó fruktózból (gyümölcscukor), glukózból (szőlőcukor) és szaharózból áll. Figyelemre méltó mennyiségű apigenin nevű flavonoid található benne. Ennek a biológiai aktivitással rendelkező vegyületnek a sejtekben zajló oxidációs folyamatokat megakadályozó, késleltető, rákmegelőző és gyulladáscsökkentő hatása van. A görög-dinnye sok likopint tartalmaz, amely antioxidánsként megköti a káros szabad gyököket, védi a sejteket a daganatos elfajulástól, és szerepet játszik a látás épségének megőrzésében, segít megelőzni a makuladegenerációt. Továbbá C-, E- és B-vitaminokat, ásványi sókat, többek között vasat, cinket, magnéziumot tartalmaz.

### Sárgadinnye

A sárgadinnyét szintén gyümölcsként fogyasztjuk, főleg nyersen, bár a tartósítósóipar felhasználja gyü-

### Legjobb a hazai

Télen főként a brazilai cukordinnyével találkozhatunk a szupermarketekben, nyár elején a mediterrán országokból érkezik előbb a sárgadinnye, aztán a görög-dinnye, nyár közepére viszont beérnek a hazai termés. Magyarország éghajlata kedvez a görög-dinnyének, a legzamatosabb termés Heves megyéből származik. Régebben nem volt ritka a 15-20 kilós óriás, mára a kisebb méretű, könnyebben szállítható dinnyék a keresettebbek.

### Vásárlási tippek

Akkor érett a dinnye, ha az indája elszáradt. Görög-dinnyénél sorsdöntő a kopogtatás: az éppen jó dinnye mélyebb, kongó hangot ad ki, a tompa, puffanó hang túlérett vagy poshadt termésre utal. A zöld héjjon lehet világos folt, ez azt a helyet jelöli, ahol a dinnye a földhöz ért. Akkor érett a dinnye, ha ez a folt sárga színű. Ha nincs folt, akkor a termelő megforgatta a zöldséget növekedés közben, ami jót tesz a minőségnek. Sárgadinnyénél a héj épsége és a kocsány helyénél megszimatozva a termék illata igazít el, hogy jó dinnyét válasszunk. Ha mégsem elég édes a sárgadinnye, felhasználhatjuk gyümölcslátalát alkotórészeként vagy húsos fogások köretéeként. Pincehidegen fogyasztva az igazí!

KOLIMÁR ÉVA ■



www.gyogyhir.hu

## Nyári nátha

Megfázás – nyáron? A kánikuláról általában nem az orrfolyás, tüsszögés, torokfájás jut az eszünkbe. Pedig minden ötödik megfázás nyáron következik be, és ha nem vagyunk eléggé elővigyázatosak, ez a veszélytelen, de annál kellemetlenebb betegség megfoszthat bennünket a nyár élvezetétől.

Nehéz lenne számba venni, milyen körülmények között fázhatunk meg nyáron, de minden eset a nagy hőmérséklet-különbséggel van összefüggésben. A hőségben felüldülést jelentő pincehideget szervezetünk stresszként éli meg: a kitágult, a kánikulában hőelvezetést szolgáló erek hirtelen összehúzódnak, a vérkeringés leromlik, a vér kevesebb immunanyagot szállít, ezzel szinte szabad utat engedve a kórokozónak. Ha felhevülten, verítékesen lépünk egy hűvös, száraz levegőjű légkondicionált helyiségbe, vagy az autóban, buszon, villamoson a jóleső huzatban utazunk, már kész is a baj. Érdemes tehát nyáron is számolni a megfázás lehetőségével. Néhány óvintézkedés betartásával elkerülhetjük, hogy strandolás helyett szobafogságban lábadozzunk.

A hőség ideális körülményeket jelent a kórokozónak: egyrészt a melegben gyorsabban tudnak szaporodni, másrészt a nap UV sugárzása által legyengített szervezetünkbe szinte akadály nélkül juthatnak be. A nyári náthát a legtöbb esetben vírusok okozzák, s a betegség lefolyása leginkább abban különbözik „téli társaitól”, hogy kevésbé súlyos, és ritkán jár lázzal.

A megfázást okozó vírusokat leginkább az immunrendszer erősítésével cselezhetjük ki. Ne menjünk a napra a legforróbb déli órákban, és árnyékban is fényvédő krémmel óvjuk bőrünket és immunrendszerünket a káros UV sugárzástól. A táplálkozásban törekedjünk szervezetünk tehermentesítésére; a nagy melegben különben is jobban esik a friss saláta, a gyümölcs, és nagyon fontos, hogy ne feledkezzünk meg a bőséges folyadékfogyasztásról sem. A sok zsírt és cukrot tartalmazó étrend csökkenti az immunválasz hatékonyságát, ellenben a zöld tea meggátolja az immunrendszer gyengülését, és segít semlegesíteni a betegségeket okozó szabadgyököket. A táplálkozás mellett a külső körülményeket se hagyjuk figyelmen kívül: ha légkondicionáló berendezést használunk a munkahelyünkön vagy a lakásunkban, úgy állítsuk be, hogy a kinti és a bent hők közötti különbség ne legyen több 6 °C-nál. Emellett kerüljük a huzatot, és az áztatott, nedves ruhát minél gyorsabban cseréljük szárazra.

Meghűlés esetén a legjobb, amit tehetünk, hogy otthon maradunk, és megvárjuk, amíg a betegség magától elmúlik. Ha a tünetek súlyosbodnak,

### Tipikus női baj a felfázás

A köznyelvben felfázásnak nevezett hólyaghurutot okozhatja az alulról történő megfázás – ezért nem ajánlott vizes fürdőruhában, nedves homokban vagy hideg kövön ücsörögni –, ez ugyanis utat nyit a húgycsővön keresztül feljutó baktériumok számára. Mivel a nők húgycsője lényegesen rövidebb, mint a férfiaké, ezért ez tipikusan női betegség. Leggyakoribb tünetei a gyakori vizelési inger, a fájdalommal járó vizelés, a csípős, szagos, sötét színű vizelet. Az enyhe felfázást otthon is kezelhetjük gyógyteákkal, de ha nem múlnak el a panaszok, forduljunk orvoshoz, ugyanis a fertőzés továbbterjedhet a vesére, petefészerekre is!

Gyógyhír augusztus



vagy egy hétnél tovább tartanak, ajánlatos orvoshoz fordulni. Néhány házi praktikát azonban bevethetünk közérzetünk javítása érdekében. Például szedhetünk echinacea-készítményt, amely egyrészt antibiotikus hatással rendelkezik, másrészt fokozza az immunrendszer működését, ezért nagyon jó szolgálatot tehet meghűlés esetén. Ajánlott cinktabletta szedése is, ugyanis erőteljes vírusellenes hatással rendelkezik, és lecsökkentheti a betegség időtartamát. A tengervizes vagy konyhasóoldatos spray-vel végzett orröblítés, a gyógyteák fogyasztása mind elősegíti a váladék oldását, ezáltal a betegségtől való kilábalást.

VAJDA ANGÉLA ■

**VEP készülék**  
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

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

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

1094 Budapest, Páva utca 26. II/5. **06-1-216-8428**  
Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett!  
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! [www.vep-keszulek.hu](http://www.vep-keszulek.hu)

**EGYSZERŰEN VISSZAÁLLÍTHATÓ  
A MEGFELELŐ SZEKUALIS ÉLET**

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

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

MSZ EN ISO 13485 CE 1011  
További információ: 1094 Budapest, Páva utca 26. II/5.  
Telefon: 06-1-476-0487, [www.vep-keszulek.hu](http://www.vep-keszulek.hu)

Augusztusi rejtvényünk helyes megfejtői között a Studio Moderna Kft. értékes ajándékcsomagját sorsoljuk ki.

Töltse ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldeni. A megfejtéseket 2010. augusztus 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükből is tüntessék fel postai címüket!)

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

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

**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](http://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!

**SASSZEM® LÉZERKEZELÉS:**

a végleges megoldás!

Szemüveg vagy kontaktlencse nélkül sajnos sokan nem látunk élesen, ami rendkívül kényelmetlenné teszi a mindennapjainkat.

Cikkünkben a legújabb megoldással, a lézerkezeléssel kapcsolatos leggyakoribb kérdéseket válaszoljuk meg.

**MOST KÖNYVITETT RÉSZLETFIZETÉSSEL!**

**Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?**

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

**Hogyan történik maga a kezelés?**

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

**Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?**

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

**Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?**

**Három-öt nap pihenés** után általában semmi akadálya a munkavégzésnek, de természetesen már szemüveg nélkül. Mivel a kezelés csak egy vékony rétegen történik, semmilyen fizikai korlátozásra nincs szükség a kezelést követően. Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

**A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejszünk néhány szót az árakról is!**

Azok a pácienseink, akik utánaszámolnak az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse-költségeiknek, nem tartják drágának az eljárást. A kezelés díja szemenként **134 000 Ft**, de részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9 999 Ft 11 hónapon keresztül, 45 000 Ft-os kezdődéssel. A befektetés 3-4 év alatt biztosan megtérül, mivel a páciens élesen lát majd távolra, így nem kell egy életen keresztül fizetnie a szemüvegért vagy kontaktlencséért.

**Hogyan fog látni a kezelés után a páciens?**

Ez elsősorban a kiinduló dioptriától függ. A várható látásélességet – melyre orvosi garanciát vállalunk – a következő tábla mutatja, 50 000 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!**

Ha az Ön dioptriája látásélesség (*)	Típus	Várható
-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.

**SASSZEM® LÉZERKEZELÉS**

**INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA**

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

**ORVOSI GARANCIÁVAL**

1032 Budapest, Bécsi u. 183.  
telefon: 06 1 **2-505-505**  
[www.optik-med.hu](http://www.optik-med.hu), [optikmed@optik-med.hu](mailto:optikmed@optik-med.hu)

**Biropharma**

**avemar**  
speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer idaganatos betegek részére

12 év kutatás – eredményes klinikai vizsgálatok.  
30 tudományos cikk nemzetközi szaklapokban.  
Magyar alapanyag, minőségi hazai gyártás.  
AveMar filmtabletta.  
A legkorszerűbb AveMar!

Figyelem!  
Csak az eredeti AveMar aktív összetevővel történtek igazolt klinikai vizsgálatok!

Információ: (061) 20-20-290 ■ Megrendelés: (061) 412-2619  
[www.avemar.hu](http://www.avemar.hu)

**Gyógyhír KLINIKA** Az orvos válaszol

**Spontán vetélés**

30 éves vagyok, idén októberben volt a harmadik spontán vetélésem. Az előző két vetélésem 2008-ban volt. Mindhárom esetben a 10. hét körül jelentkezett a probléma. A szülés-nőgyógyászom azt javasolta, végeztesek genetikai vizsgálatot. Milyen genetikai vizsgálatot ajánlana a spontán vetélések kiszűrésére? Mikor lehet és kell ezt elvégeztetni? Valóban meg kell várnom még egy vetélést, hogy ez a vizsgálat indokolt legyen?

Semmiképpen sem szabad addig várni. Sok meddő pár jön hozzánk hetente, hogy segítséget kérjen a családtervezéshez. A genetikai vizsgálat a megelőzésben, felkészülésben és a sikeres gyermekvállalásban egyaránt tud segíteni. Trombózis hajlamszűrés és kromoszómavizsgálatot javaslok Önnek elvégeztetni. Az irodalmi adatok alapján a spontán vetélések 30 százaléka mögött trombózis genetikai hajlam áll, amely a terhesség alatt vérhígító alkalmazásával egyszerűen elkerülhető. A genetikai vizsgálat során az F2-, F5 és MTHFR génekben lévő hibákat nézzük. A génteszt eredményének függvényében a szülés-nőgyógyász szakorvos védeni tudja a terhességet. Ha kérdése van a vizsgálatokkal kapcsolatban, kérem, hívjon fel telefonon.

Dr. Nagy Zsolt  
genetikai diagnosztika  
Telefon: 06-70-585-1352  
E-mail: [gen@gyogyhir.hu](mailto:gen@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 renyhése, a puffadás gyakran napközben fordul elő, általában étkezés után. Ez a jelenség a nőket jobban érinti. Alakjuk hirtelen változik meg úgy, hogy nem súlyt szednek fel, hanem a kerületük növekszik meg erősen. Hason a felfúvódásokra, és ha a hasa már nem puffadt, úgy fog tűnni, mintha már leadott volna több kilót.

## Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

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

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

„Tájékoztatósként 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