

VI. évfolyam  
2. szám

2011. február

# Gyógyhír

## magazin

**Életformát váltok!**  
Interjú Falusi Mariannal

**Férfi-  
dolog**

**Hogyan  
fogyjunk?**

**Téli vitaminbomba:  
a cékla**

Magyar  Rákellenes Liga®

**ADÓSZÁM: 19653417-2-43**

Adója 1%-ával most Ön is segítheti a rák legyőzésében  
a Magyar Rákellenes Liga munkáját!



"Meggyógyultunk, meggyógyulunk családunknak is!"

# Cardio-CT vizsgálattal a szívinfarktus megelőzhető!



Az állandó stressz, a túlhajszolt életmód miatt egyre inkább felértékelődik az egészségmegőrzés szerepe. A Cardio-CT vizsgálattal beavatkozás nélkül, időben felismerhetőek a szív-és a koszorúerek elváltozásai.

## Kiknek ajánlott a vizsgálat?

Amennyiben Ön 40 év feletti, a szív-és érrendszeri megbetegedés kockázatát növeli, ha dohányzik, stresszes életmódot folytat, magas a koleszterin szintje, vérnyomása, esetleg cukorbeteg. A mozgásszegény életmód és a helytelen táplálkozás is felelős lehet a keringési problémák kialakulásáért. Az esélyt ezen problémák kialakulására növelheti, ha családjában előfordult már szív-és érrendszeri megbetegedés.

## Mit kell tudni a szív-CT vizsgálatról?

- néhány perces vizsgálat, mellyel három dimenzióban megjeleníthető a szív és a koszorúerek
- panaszmentes esetben is felismeri a kezdődő koszorúér-betegséget, ezáltal megelőzhető az infarktus és a hirtelen szívhalál kialakulása
- teljesen fájdalommentes,
- speciálisan a szív vizsgálatára kifejlesztett berendezésünk zajtalan és nem okoz bezártagság érzetet
- a diagnosztikus célból elvégzett Cardio-CT vizsgálattal a katéterezés elkerülhető

A vizsgálatra külön szakorvosi beutaló nem szükséges, időpont egyeztetés után igénybe vehető a Pozitron-Diagnosztika Központban. Amennyiben a vizsgálat eredménye **negatív, Ön biztos lehet** abban, hogy nincs koszorúér- betegsége, így **a szívinfarktus kialakulásának veszélye kizárható.**



Jöjjön el és ismerje meg szolgáltatásainkat!  
Minden héten nyílt nappal várja Önt Központunk!  
További információ és bejelentkezés a [www.pet.hu](http://www.pet.hu)-n!



## Bővebb információ:

Pozitron-Diagnosztika Központ, 1117 Budapest, Hunyadi János út 9.  
Web: [www.pet.hu](http://www.pet.hu) e-mail: [info@pet.hu](mailto:info@pet.hu), Info-vonal: (06-1) 505-8888

## 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 „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 cseppéztetést 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)

## IMPRESSZUM

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



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

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

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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja  
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi  
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



»OBSERVER«

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



## Kedves Olvasó!

– Nővérke! Most jó a cukrom. Akkor már nem kell inzulin? – Dehogynem, Józsi bácsi! Azért kell az inzulin, hogy jó legyen a vércukra! Amíg él, inzulinoznia kell magát!

A rendelőben elkapott rövid párbeszéd kapcsán eszembe jutott, hányszor éreztem azt, hogy már semmi újat nem tudok mondani, amikor sokadik alkalommal írtam a cukorbetegségről, a rákról vagy a magas vérnyomásról. Miközben tudom, hogy mennyire más szemmel olvassa az ember az adott cikket, ha éppen érintetté válik. Amikor az orvos közli, hogy bizony, egy kicsit magas a vérnyomása, és gyógyszert ír fel, vagy a gyerek belázasodott. Akkor fontosá válik minden hasznos tudnivaló. Ezért érdemes sokadik alkalommal írni a cukorbetegségről vagy az allergiáról, és mindig próbálunk újat, érdekes, hasznos információkat adni, hogy Ön, Kedves Olvasó jobban érezze magát!

## Az érszűkület megkeserítheti mindennapi életünket A betegség kezelése az új eljárással már elérhető

A mozgás mindennapi életünk alapja, még azoknál is, akik nem sportolnak rendszeresen. Akkor vesszük igazán észre ezt, amikor már nehezünkre esik pár lépés megtétele is. Ne hagyja, hogy ide jusson!

A szervezetünk működéséhez szükséges anyagok a verőérhálózaton keresztül jutnak el szerveinkhez. Ha az artériás rendszer bármely szakaszán valamilyen okból szűkület alakul ki, akkor arra a területre nem jut elegendő tápanyag és oxigén. Az érszűkület tünetei attól függenek, hogy a szűkület vagy elzáródás milyen mértékű, és hol helyezkedik el. Ha az alsó végtagban van jelen a szűkület, a beteg a lábak hűvösségét, fehérségét észleli, krónikus fájdalomról, helyi érzéketlenségről, görcsről és járástávolsága csökkenéséről panaszkodik, lábfáradékonyság is felléphet. Súlyosabb esetekben elszíneződést, elhaló lábrészt vagy nem gyógyuló sebeket okoz az érszűkület. Ha az érszűkület a nyaki vagy agyi ütőereket érinti, akkor a panaszok koncentrációzavarban, feledékenységekben, szédülésben, fülzúgásban, látás- vagy mozgászavarban, zsiabdásban, fejfájásban jelentkezhetnek.

Az érszűkület megkeserítheti életünket. Ennek megelőzésére vagy a meglévő baj enyhítésére és kezelésére két fontos dolgot kell megtennünk. Egyrészt érszűkületet előidéző szokásainkon kell változtatni, így érdemes felhagyni a dohányzással, a rendszeres mozgást el kell kezdeni, továbbá szükséges a magas vérnyomás, illetve a cukorbetegségben szenvedők vércukrának beállítása, az állati zsiradékokban dús ételek mel-

lőzése. A másik fontos dolog az, hogy időben kell orvosi vizsgálaton és kezelésben részt venni, amíg nem késő. Szerencsére az ország számos nagy városában elérhető a Nashwan-ParasoundPlus készülék, dr. Khaled Nashwan sebész szakorvos találmánya, amellyel több mint 30 nemzetközi nivós nagydíjat nyert el. Ez az új eljárás a tudományos tényeken alapuló legújabb fizioterápiás gyógymód. A készülék az infra-, hallható és az ultrahanghullámok alkalmazásával kezeli az érszűkületben szenvedő betegeket. Serkenti a kollaterális (mellékerek) keringésképzést, ezáltal a keringésromlás okozta tüneteket csökkenti vagy megszünteti. A kívánatos hatás eléréséhez csupán 20 kezelésre van szükség, napi egy-egy kezeléssel. Egy kezelés 30-40 percig tart. A négy hétig történő kezeléseket hétfőtől péntekig tartanak. A kezeléseket orvosi vizsgálat előzi meg, melyet szakorvos végez. A vizsgálat és a kezelés fájdalommentes.



A vizsgálat és a kezelés is fájdalommentes

További felvilágosítás: [www.meghungary.com](http://www.meghungary.com)  
vagy telefonon 06-72/551-714, 06-30/353-8935,  
06-20/224-4401, 06-70/290-3216

# Lélegezzen szabadon a náthaszezonban!

Az ősztől tavaszig tartó időszakban sokunkkal rendszeresen előfordul, hogy elkapunk valamilyen felső légúti betegséget, azaz „megfázunk”, amelynek leggyakoribb kísérője a nátha. Ilyenkor fáj a torkunk, tüsszögünk, köhögünk és folyik az orrunk. A nátha tünetei közül talán a folyamatos orrdugulás a legkellemetlenebb, amelytől éjjelente nem tudunk aludni, nappal pedig úgy érezzük, mintha embertársainktól elszigetelve egy buborékban élnénk életünket. Mindez nagymértékben rontja közérzetünket, hiszen a kialvatlanságtól fáradtak, kimerültek, ingerültek leszünk, ráadásul az eldugult orrjáratok következtében további szövődmények is kialakulhatnak. Vajon mi az ideális megoldás, hogy ismét szabadon lélegezhessünk, és ezáltal hamarabb legyünk újra egészségesek?

**A** vírusos eredetű nátha általában hét-tíz nap alatt meggyógyul, ha azonban a nátha bakteriális eredetű, vagy bakteriális felülfertőzés jön létre, olyan szövődmények alakulhatnak ki, mint az arcüreggyulladás, a légcső- vagy hörghurut, illetve a tüdőgyulladás. Alapszabály, hogy első körben csak tüneti kezelés (orrpray, lázcsillapító, köptető és vitaminok alkalmazása) javallott, s csak a tünetek súlyosbodása, illetve a szövődmények kialakulása esetén szabad antibiotikumokhoz fordulni.

Soha ne feledkezzünk meg arról, hogy az orban lévő váladék oldása és eltávolítása, valamint az orrdugulás megszüntetése alapvető jelentőséggel bír a nátha kezelésében! Mindez nemcsak azért fontos, mert az orrdugulás erősen rontja közérzetünket, hanem mert ha bedugul az orrunk, sem a levegő nem tud behatolni a nedves járatokba, sem a váladék nem tud onnan távozni, és optimális közeg jön létre a kórokozók szaporodása és a szövődmények kialakulása számára. Így az elzáródott orrjáratok amellett, hogy fejfájást

okozhatnak, komolyabb betegségekhez, például arcüreggyulladásához vagy fülbetegségekhez is vezethetnek.

Fontos tehát, hogy szabadabbá tegyünk a légutakat, de nem mindegy, hogy mennyire hatékonyan tesszük ezt. Bár a rendszeres orrfújás nagyon fontos, önmagában nem oldja meg a problémát: szükség van az orr duzzanatát megszüntető orrspray alkalmazására is.

Náthaszezonban kiváló megoldást jelent a Rhinospray plus, amelynek Magyarországon egyedülálló aktív hatóanyaga percek alatt és tartósan szünteti meg az orrdugulást: hatását néhány perc alatt kifejti, és hosszú órákra szabadon tartja a légutakat. Emellett a hozzáadott mentol, kámfor és eukaliptusz friss, tiszta és hűs érzetet biztosít. Speciális szórófejének köszönhetően a Rhinospray plus hatóanyaga a nyálkahártya kiterjedt felületére jut el, egyenletes koncentrációban és mindig azonos adagokban. Emellett nem folyik le a garatba, és nem csöpög ki az orrból, használata pedig kényelmes, ugyanis lefekvés nélkül is alkalmazható. A Rhinospray plus 2005 óta Magyarország vezető orrspray-je.

SPONSORÁLT CIKK

## Eldugult az orra?

### RHINOSPRAY® PLUS AZ ORR SZABADSÁGA

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

 **Boehringer  
Ingelheim**

Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.

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



# Influenza, 2011

Az influenza olyan vírusfertőzés, amely többnyire az orra, a torokra, a hörgőkre és alkalmanként a tüdőre hat. Általában egy héten belül lezajlik, jellemzői a hirtelen láz, izomfájdalom, fejfájás, rossz közérzet, száraz köhögés, torokfájás – így szól a WHO (Egészségügyi Világszervezet) meghatározása a betegségről.

És egy szomorú tény: az év első hetében egy olyan halálesetről szereztek tudomást a szakemberek, amely összefüggésbe hozható az influenzafertőzéssel. Figyelmeztető momentum, hogy a fertőzés áldozatául esett, 40 évesnél fiatalabb férfi az influenza szempontjából fokozottan veszélyeztetettek csoportjába tartozott, ugyanakkor nem kapott védőoltást a betegség ellen.

## Alulnézet

A fenti adatokból is kiderül, hogy a fertőzöttek túlnyomó többsége házi-orvosánál megkapja a szükséges segítséget az influenza leküzdéséhez. Dr. Újhelyi László gyermekorvos mintegy ezer páciensét lát el Vác város Deákvár nevű körzetében, elmondása szerint ezek huszonöt százaléka már megfordult nála január első két hetében influenzás tünetekkel.

– Az év első hónapjában nálunk is megjelentek a típusos influenzák – mondja dr. Újhelyi László. – Pusztán a tünetek alapján nem lehet megállapítani, melyik törzsből származik a kórokozó. A vírusvizsgálatokból azonban tudjuk, hogy a H1N1, illetve A és B típusú influenza is felbukkant.

A gyermekorvosnak járvány idején megszorodik a tennivalója. Az egészen fiatalok ugyanis az átlagnál nagyobb arányban betegednek meg, hiszen az ő szervezetükben még nem alakult ki ellenanyag.

– Jellemzően a bölcsődések, óvodások és középiskolások kapják el a fertőzést – mondja a gyermekorvos. – Az általános iskolásoknál ritkábban fordul elő a betegség: öbennük ugyanis már kialakult az ellenanyag, és a szülei tanácsait még jobban elfogadják, szemben például a középiskolás korúakkal.

Ha az influenza mellé nem társul krónikus betegség, mint az asztma, cukor- vagy szívbetegség, esetleg komoly elhízás, akkor dr. Újhelyi László C-vitamint javall, bővebb folyadékbevitelt, lázcsillapítást, illetve hogy a páciens szigorúan maradjon otthon arra a 3-5 napra, amíg a betegség lezajlik. És természetesen a fertőzöttnek kerülnie kell az újszülötteket és csecsemőket.

Végül egy személyes – 4 gyerek mellett 16 év alatt szerzett tapasztalatokra alapozott – jó tanács: az anyának, apának, nagymamának, nagypapának, aki otthon marad az orrfolyós, nyűgös kicsivel, rengeteg jó minőségű zsebkendőre lesz szüksége – és végtelen sok türelemre.

## Megelőzés

Az influenza Európa-szerte támad, 2010 utolsó 2 hetében kontinensünk huszonöt országából tizenötben emelkedett azok száma, akik influenzás pan-

**A**z ÁNTSZ (Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat) január 12-én kiadott anyaga szerint 2010 utolsó két hetéhez képest kétszeresére emelkedett az influenzaszerű megbetegedések száma – az idei év első két hetében 12 600 honfitársunk kereste fel orvosát a jellegzetes tünetekkel. Röviden: megkezdődött a 2011-es járvány.

## Tények

Az ÁNTSZ adataiból kiderül, a betegek csaknem fele 15–34 éves korosztályból kerül ki, és kevés híján 30 százaléka középkorú. A gyermekek és a 60 évnél idősebbek közül a fertőzés 11-12 százalékot érint.

Az influenza terjedése a gyógyintézeti felvételek számának növekedésében is követhető, az újév első hetében több mint kétszeresére, azaz negyvenre nőtt azok száma, akik influenza, illetve influenzaszerű megbetegedés miatt kerültek kórházba. Legtöbbjük (17 fő) 15–64 éves, rajtuk kívül tizen-négy gyermeket, illetve kilenc 65 évnél idősebb embert ápoltak. Nyolc beteg – valamennyien felnőttek – kapott intenzív ellátást, 7 páciens szorult gépi lélegeztetésre.

## Kinek javallott a védőoltás?

A WHO európai regionális irodájának legfrissebb, 2010. december 17-én kiadott ajánlása többek között a következő csoportok oltását javasolja:

- Terhes nők.
- A 6 évesek és annál idősebbek körében a krónikus szív-, tüdő-, vese-, anyagcsere-, májbetegséggel élők, valamint az immunhiányos betegségben szenvedők.
- Egészségügyi dolgozók, beleértve az idősothonokban alkalmazottakat és a fogyatékossgal élőkkel foglalkozókat.
- Idősek a nemzetenként megállapított korhatár fölött, függetlenül egészségi állapotuktól. Az Országos Tisztifőorvosi Hivatalnak a 2010/2011-es influenzaszézonra vonatkozó tájékoztatója hazánkban a 65 éven felüliek oltását javasolja.

## Spanyolnátha

Az emberiség eddigi legpusztítóbb járványát az influenza A vírusa okozta 1918–19-ben, becslések szerint a kórokozó a Föld lakosságának 20-40 százalékát betegítette meg. A spanyolnátha már 1918-ban több ember halálát okozta, mint az I. világháború.

szok miatt kértek orvosi segítséget. Összességében elmondható, hogy szerte földrészünkön a 2010–2011. évi influenzajárvány terjedésének erősödését figyelték meg. A vizsgálatok szerint az idei szezonban a 2009-es influenza A (H1N1), valamint az influenza B vírus az uralkodó. A betegség hazai terjedésének módja, továbbá az Európai Betegségmegelőzési és Járványügyi Központ adatai alapján a szakemberek felhívják a figyelmet a védekezés fontosságára. Ez – az alapvető higiéniai szabályok megtartása mellett – legeredményesebben védőoltással történhet. A különböző összetételű, három- vagy egykomponensű oltóanyagokból térítésmentes, illetve vényre kapható, 1-2000 forintba kerülő készítmény is elérhető. (Ezekről további információkat találhatunk többek között a Nemzeti Erőforrás Minisztérium honlapján: <http://www.nefmi.gov.hu>; lásd még keretes írásunkat arról, kiknek ajánlott főként az oltás.)

Magyarországon a beoltottak aránya messze elmarad a WHO által ajánlottól, a 20 százalékot sem éri el. Tudni kell, hogy mindez tetemes, egyes számítások szerint több 10 milliárd forintnyi kárt okoz hazánk gazdaságának a kiesett munkanapok révén – miközben a Sanofi Pasteur egy tavalyi számítása szerint a munkáltatók 100 alkalmazott oltását fedezhetnék egyetlen dolgozó betegszabadságának költségéből.

DARIDA BENCE ■



## Hasznos weboldalak

[www.oek.hu/oek.web](http://www.oek.hu/oek.web) – az Országos Epidemiológiai Központ honlapja influenzajelentéssel  
[www.who.int/topics/influenza/en/](http://www.who.int/topics/influenza/en/) – a WHO (Egészségügyi Világszervezet) tematikus gyűjteménye a betegségről – tények, statisztikák, tanulmányok (angolul tudóknak)

**Hörögni ránk!**

**EUROVIT**  
VITAMIN C 100  
narancs ízű

**EUROVIT**  
VITAMIN C 100  
lime ízű

**EUROVIT**  
vitalitás minden nap

Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

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

Ma már szinte minden gyerek tudja, hogy a C-vitaminra minden nap szükség van az immunrendszerünk egészséges működéséhez. Különösen igaz ez a téli hónapokra, amikor kevesebb friss zöldséget és gyümölcsöt fogyasztunk.

Azt pedig az anyukák tudják a legjobban, hogy a gyerekekkel a finom dolgokat sokkal könnyebb elfogadtatni, ezért számukra a jó választás az új 100 mg-os EUROVIT C-vitamin rágótabletta, narancs és lime ízben, kedvező áron.

# Gyógyító bacilussal az influenza ellen!

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



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

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

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

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

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

Régóta köztudott, hogy a vitaminok és ásványi anyagok szükségesek a szervezet egészséges működéséhez. Az LGG velük kombinálva még hatásosabban küzdhet a betegségek ellen. Kapható a patikákban egy Multi-tabs Immuno nevű készítmény, amely vitaminok és ásványi anyagok mellett nagy mennyiségű LGG-t is tartalmaz.

# Multi-tabs® IMMUNO

LGG + multivitamin

Megelőzés és  
gyorsabb gyógyulás



PNGD

Gyógyszerek nem minősülő,  
gyógyhatású készítmény.

Kapható a patikákban,  
a DM és Rossmann drogériákban,  
valamint a [www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu)  
webáruházban is.

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

# Influenza: hatékony védekezés

Az influenza megelőzésének leghatékonyabb eszköze a védőoltás. Az adott szezonban alkalmazott vakcina összetételére a WHO (Egészségügyi Világszervezet) tesz ajánlást a világszerte észlelt, fertőzést okozó influenzatörzsek alapján.

**M**agyarországon az elmúlt években sokmillió oltást kapott a magyar lakosság problémamentesen. Akkor van értelme oltást adni, ha a betegség kockázata sokkal nagyobb, mint a védőoltásé. A vakcina használatát kettős: nemcsak az egyént védi, hanem a környezetében élőket is. Vannak ugyanis olyanok, akik nem oltathatók, például a 6 hónaposnál fiatalabb csecsemők vagy bizonyos krónikus betegségben szenvedők. Ők is fogékonyak a fertőzésekre, és az egyetlen esélyük a védelemre az, hogyha a körülöttük élő személyek nem fertőzik meg őket. Tehát a nem oltathatók számára a védelmet az oltottak minél nagyobb száma biztosíthatja. A védettség leghamarabb 10-14 nap alatt alakul ki, ezért járvány idején is érdemes oltást kérni, természetesen még tünetmentes állapotban.

Az influenza elleni védőoltást ajánlatos évente ismételni, mert változhat a vakcina összetétele, és azok, akik minden évben részesülnek influenza elleni védőoltásban, magasabb szintű védelmet élveznek, mint azok, akik csak egy adott szezonban oltatják be magukat. Ennek legfőbb oka, hogy az évenkénti oltás frissíti az immunrendszer védekező képességét. A legnagyobb előnye ebből azoknak a krónikus alapterületben szenvedőknek, illetve idős, gyenge immunrendszerű személyeknek van, akiknél egyetlen oltás csak mérsékelt fokú védettséget biztosít, azonban a rendszeres újraoltásokkal a védettség mértéke növelhető.

A vírusellenes gyógyszerek receptkötelesek, hazánkban elsősorban a kockázati csoportokba tartozó, illetve súlyos influenzás betegek kezelésére ajánlottak. Szedésüket a betegség kezdetén,

24-48 órán belül kell megkezdeni. Megelőzésre nem ajánlottak, mert szedésük során rezisztencia alakulhat ki.

Ha minden óvintézkedés ellenére valaki az influenza tüneteit észleli magán, a legfontosabb teendő, hogy a beteg maradjon otthon, igyon sok folyadékot, és szükség esetén csillapítsa a lázát. Fokozottan kell figyelni a higiénés rendszabályok betartására, hogy családtagjait ne fertőzze meg. A lázas csecsemőt, kisgyermeket, várandós nőt, idős és krónikus beteget feltétlenül látnia kell orvosnak. Ilyen esetekben nincs helye „öngyógyításnak”!

Amennyiben a beteg állapota hirtelen rosszabbodni kezd, vagy szövődmények lépnek fel – például néhány napos láztalanság után újból jelentkező, vagy hosszán, 3-4 napon túl elhúzódó láz, fülfájás, nehézlégzés –, akkor vegye fel a kapcsolatot a háziorvosával vagy a gyermekorvossal. Ilyen esetekben szükség lehet a szövődmények antibiotikus kezelésére, de a megfelelő terápiát csak az orvos rendelheti el! A gyógyulás érdekében a felírt gyógyszert az előírt ideig és a szükséges adagban kell szedni.

K. É. ■

**ORRDUGULÁSRA NÁTHÁRA**

**AQUA MARIS**

- kíméletesen tisztítja az orrot náthában
- csökkenti a kellemetlen orrdugulást
- nedvesen tartja a kiszáradt ornyálkahártyát
- nem tartalmaz tartósítószeri, hajtógázt
- hosszútávon alkalmazható

**Aqua Maris - tengeri tiszta lélegzet**  
EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYÁVAL IS VÁSÁROLHATÓ!

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



# Mitől működik „olajozottan” a szívünk?



Napi teendőink mellett gyakran bele sem gondolunk, hogy a szervezetünk – a Guinness-rekordok közé illő teljesítményt nyújtva – megállás nélkül dolgozik. Ilyen a testünk motorja, a szívünk is.

Az egészséges táplálkozásról elég sok tévhit terjeng. A zsírok például – bizonyos mennyiségben – fontos szerepet játszanak a szervezet egészséges működésében, nélkülözhetetlen energiaraktárak, hőszabályozók, számos szervünk alkotóelemei, és további fontos folyamatokban vesznek részt. Megkülönböztetünk telített és telítetlen zsírokat, amelyek arányára érdemes odafigyelnünk. A telített zsírok túlzott bevitele megnövelheti a vér koleszterinszintjét, ezáltal fokozva a szív- és érrendszeri megbetegedések előfordulási gyakoriságát. Az egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavak nélkülözhetetlenek a szervezet egészséges működéséhez. Hogy ezekhez hozzájuthassunk, hetente kétszer együnk olajos húsú halakat, például lazacot, makrélát és szardíniát, mivel gazdagok omega-3 telítetlen zsírsavakban. Ezek az esszenciális zsírsavak nemcsak az egészséges zsírsavcserében játszanak meghatározó szerepet, hanem a szív és az érrendszer megfelelő működésében is, amihez a halolaj a benne lévő esszenciális zsírsavak révén ugyancsak nagyban hozzájárul.

Egyes étrend-kiegészítők is hozzásegíthetnek egészségünk megőrzéséhez. A szív, a keringés egészségének megőrzése mellett a szervezet más területén is aktívak egyes hatóanyagok: például a D3-vitamin a csontok teherbírásához járul hozzá, vagy a koenzim Q10 a sejtek energiatermelését segíti.

**S**zívünk hihetetlen teljesítményéről a számok árulkodnak. Percenként átlagosan 70-szer ver, ami naponta 100 ezer, évente közel 37 millió szívverést jelent, 70 éves korunkig pedig 2,5 milliárdot. Percenként kb. 7 liter vért pumpál az érrendszerbe, ami 25 másodperc alatt járja körül a testet, eljutva minden véredényig.

Hozzásegíthet ehhez az óriási munkához, ha mi is odafigyelünk a karbantartására. Elsősorban a szívünk és a keringési rendszerünk sínyli meg a stresszes, mozgásszegény életmódot, az egészségtelen táplálkozást, a túlzott alkoholfogyasztást és a dohányzást, ami egyre inkább mindennapjaink jellemzőjévé válik.

SPONZORÁLT CIKK

## Hallgasson a szívére!



Magas hatóanyag-tartalmú szívbarát készítmények a Nature's Bounty-tól

**NATURE'S BOUNTY**

*Mindig, prémium alapanyagokból és korszerű gyártási technológiával készült étrend-kiegészítő termékeinkkel Amerikából.*

**WALMARK®**

1046 Budapest, Kiss Ernő u. 1-3. | Kék szám: 06 40 200 878 | E-mail: info@walmart.hu | www.wek.hu

# Nem fogyókúrázom, hanem életmódot váltok!

## Falusi Mariann

Falusi Mariannal jó beszélgetni, mert van véleménye, és szívesen megosztja másokkal is. Azt sem titkolja, miért döntött úgy, hogy életmódot vált. Úgy véli, a sikerhez elsősorban önfegyelem kell, de a közönség szeretete is sokat segít. Sőt, egyre többen követik a példáját.

Emlékszem egy fiatal szőke lányra, aki a Ki mit tud? dzsesszénekes kategóriájában győzött. Aztán Lang Györgyivel társulva létrehozta a Pa-dö-döt, és a két gömbölyű hölgy több mint húsz éve a popzene meghatározó személyisége. Úgyszólván a sikerrel párhuzamosan gyarapodtak a kilók is.

– A Pa-dö-döt 72 kilóval kezdtem, Györgyivel nagyjából hasonló súlycsoportba tartoztunk. Egyikünk sem volt sovány, a nagy egymásra találást erősítette a kompakt stílus, és egyfajta öngazolásként boldogan ettünk. Ötven felett viszont elszaladt a súlyom. Sokáig nem jelentett gondot, mert edzett vagyok, 120 kilósan is jártam úszni, edzeni, időnként 5-10 napos léböjtkúrákat tartottam, és probléma nélkül végigcsináltam a koncerteket.

**Aztán jött egy figyelmeztető rosszullet.**

– Nem volt akkora dráma, mint ahogy a lapokban megjelent. Az a bizonyos rosszullet abból állt, hogy koncert után egy kicsit bebólintottam, ültem, és egy kicsit bután bámultam magam elé. A Pa-dö-dő olyan, mint egy nagy család, figyelünk egymásra, ezért a lányok megijedtek, és mentőt hívtak. Nem volt nagy baj, mégis úgy döntöttem, rászánok egy évet, amikor csak magammal törődöm.

Amíg nem jelentett gondot a kövérség, nem foglalkoztam vele. De amikor megéreztem a test terhét, elhatároztam, hogy lefogok. Így ötvenévesen az ember szervezetében rengeteg változás indul meg, például lelassul az emésztés, és gyorsabban fölhalmozódik a fölösleges kilók, mint korábban bármikor. Már számtalan fogyókúrát kipróbáltam életemben, de most bölcsebben állok hozzá. A fogyókúra „valamikortól valamедdig” tart. Én hosszabb távra tervezek, a fogyás egy komoly életmódváltás kezdetét jelenti nálam. Utánanéztam, mit lehet csinálni, így találtam rá a Zsírégető Klubra. Én hedonista módon főzök, minden földi jót beleszokok, és nem méricskélem az adagokat sem. Ezért tűnt jó megoldásnak, hogy nem nekem kell pepecselni, mert az egész napi menüt megrendelhetem. Mindig nálam van a kaja, ízlik és elég is. Ez az étel felszabadított, éhezés nélkül eddig 22 kilót fogytam, és már jobb a laborértékeim.

**Könnyű ellenállni a kísértéseknek?**

– A legfontosabb, hogy minden fejben dől el. Idővel az ember rutinossá válik a magyarázatokkal. Nem iszom, nem dohányzom, sem drogot, sem energiált nem fogyasztok, egyedül



a kaja a gyenge pontom. Volt olyan hónap, amikor 31 koncertünk volt, és unalomevással ütöttem el az időt a turnébuszban, a benzinkútnál, mindenhol. Persze az élelmiszerek minősége is változott, az ételekben régebben nem voltak adalékanyagok, színezékek, állományjavítók, tartósítószer. Abszolút tudom, miért híztam: az életformából adódóan, bánatomban és stressz hatására ettem. Na, ennek vége. Legalább önmagának ne hazudjon az ember. Ha valami bajom van, általában kimondom, és meghallom, ha a hangom nem cseng őszintén. Akkor a mélyére kell ásni, és szembe kell nézni a problémával. Az új étrend hatására már az első hetekben annyira jól éreztem magam, tele vagyok energiával, sikerélménnyel. A legjobb kontroll a közönség szeretete, sokan drukkolnak, és egyre többen követik a példámat.

**Mi a cél?**

– Mínusz negyven kiló. Ami éhezés nélkül, normálisan lemegy rólam, hadd menjen! Sokkal változatosabban és egészségesebben eszem, a karácsonyi menüről sem kellett lemondani, dőzsölhettem, kockázat nélkül. Ennek a diétás programnak arra is van megoldása, mit tegyünk, ha a fogyás megtorpan. Összességében sokkal rendszeresebb lett az életem, legalább a kaja terén. Viszem mindenhol magammal a dobozkáimat, még társaságba is, és szívesen elmondom, mit eszem, miért éppen ezt. A legnagyobb eredmény, amit elértem, hogy édesanyám és Györgyi is csatlakozott a fogyózásához.

KOLIMÁR ÉVA ■

### NÉVJEGY

**Falusi Mariann**

énekesnő, rádiós műsorvezető,  
tehetségkutató verseny zsűritagja

**Pályafutás:** a Stúdium Dixieland szólóénekes, a Ki mit tud? és több fesztivál győztese, szerepelt a Vígyszínházban, itt ismerkedett meg Lang Györgyivel, akivel 1988-ban megalapította a Pa-dö-dő együttest.

**Szenvedélye:** a jótékonyosság, a Teleton idei hivatalos dalát Varga Viktorral adta elő, *Tárd ki szíved* címmel. Az összegyűjtött pénzből koraszülött-mentőautót vásárolnak a Peter Cerny Alapítványnak.

## Hatásos fogínyvédelem

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

Sokaknak okoznak gondot a fájdalommal, vérzéssel, rossz lehelettel és gyakran kellemetlen szájjal járó ínyproblémák. Az emberek többsége sajnos nem kezeli ezt a problémát mindaddig, amíg csak enyhék a tünetek. Lehet, hogy eleinte nem tűnik súlyosnak a baj, mégis fontos, hogy törődjünk vele. **Ugyanis az „íny nem felejt”: a fogágyat károsító hatások összeadódnak, és ez a fogak meglazulásához és kihullásához vezethet.** Egyes források szerint negyven év felett a fogak elvesztéséért már többségében nem a fogszuvasodás, hanem a

fogágyproblémák a felelősek! Ezen felül az ínyben elszaporodott baktériumok gócot hozhatnak létre, mely a szervezet más részein is kellemetlen tüneteket okozhat.

Különböző lehetőségek léteztek eddig is az ínyproblémák enyhítésére, mint például ecsetelések, szájjavítók, fogkő-eltávolítás. **Újdonságként egy teljesen más megközelítés került a figyelem középpontjába. Ez a módszer segíti az íny természetes gyógyulását és egészségének megőrzését.** Az új módszer lényege, hogy a fogíny működéséhez szükséges tápanyagokkal látja el annak szöveteit. Ezeket a tápanyagokat kapszula formában kell lenyelni, és a véráramon keresztül jutnak el az íny kérdéses területeire. Ezáltal **a problémát igen hatékony módon, annak gyökerénél éri el.** Az ínyproblémák egy részét ugyanis egyes tápanyagok hiánya okozza. Ez többek között a rossz étkezési szokások következménye, valamint az életkor előrehaladtával bizonyos anyagok (pl. Q10 koenzim) mennyisége csökken a szervezetben.

A fent leírt új megközelítésen alapszik a Vitinne íny egészség nevű készítmény hatásmechaniz-

musa. A Vitinne kapszulák olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek az íny egészséges működéséhez szükségesek. A benne levő vitaminok közül a **C-vitamin és ennek felszívódását segítő P-vitamin (rutin) javítják az ínyben levő hajszálerek állapotát, így elősegítik a vérzés csökkenését.** A Vitinne kapszulában levő

gyógynövénykivonatok (kamilla és körömvirág) nyugtatólag hatnak az ínszövetekre. Rendkívül fontos még a Q10 koenzim is, ugyanis semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, melyek ínyirritációt okozhatnak.

Ezek a szabadgyökök étkezések után keletkeznek, amikor a szájüregben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen kórokozók szaporodnak el. Klinikai eredmények szerint a vérző vagy gyulladt fogínyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben.

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

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



### Az egészséges fogínyért

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

- ✓ vitaminok
- ✓ gyógynövény kivonatok
- ✓ koenzim Q10



## Daganatkezelés deutérium- megvonással II.



### Emlődaganat

Az emlőtumor az egyik leggyakrabban diagnosztizált daganatfélése a nők körében. Annak ellenére, hogy az elmúlt években komoly erőfeszítések történtek az emlődaganatos megbetegedések korai felismerésére, szűrésére, és műtéttel a betegek jelentős részénél elérhető a tumormentes állapot, az utókezeléseket pedig hatékony gyógyszerek segítik, a betegség mégis több ezer nő halálát okozza évente Magyarországon.

Az 1990-es évek elején indult kutatások arra a kérdésre keresték a választ, hogy a természetben megtalálható deutérium betölt-e valamilyen szerepet a biológiai rendszerekben. Megvizsgálva a deutériummegvonás tumorokra gyakorolt hatását azt tapasztalták, hogy a **csökkentett deutériumtartalmú víz** (DDW) alkalmazásakor a humán eredetű emlőtumorról transzplantált egerek **60%-ában a daganatok teljesen visszafejlődtek.**

A preklinikai és klinikai vizsgálatok alapján okkal feltételezhető, hogy ha az elmúlt 5-6 évben emlődaganattal operált és ma is tumormentes betegek (a változókort elért hölgyek pedig megelőzőképpen) évente néhány hónapig, **naponta 1,5-2 literes** mennyiségben fogyasztanak a DDW-t, nagymértékben csökkenthető lenne a visszaeső betegek aránya. A jelenleg tumorról kezelt betegeknek hosszabb ideig ajánlott alkalmazniuk az eljárást.

### Prosztatadaganat

A humán gyógyszer-engedélyeztetés részeként lezárult, **prosztatatumoron végzett fázis II klinikai vizsgálat** szintén jelezte a készítmény daganatellenes hatását. A klinikai vizsgálatban részt vett betegeknél javultak a vizeleti problémák, csökkentek a PSA-értékek és a prosztata térfogata. Ezekkel a pozitív változásokkal függ össze, hogy a halálozás a negyedére csökkent a **csökkentett deutériumtartalmú vizet** (DDW-t) fogyasztó betegek körében a normál deutériumtartalmú vizet fogyasztó csoporthoz képest.

Fontos szerep juthat a DDW-nek a PSA-vizsgálattal kiszűrt, korai stádiumban felismert proszatatumoros betegek ellátásában is; rendszeres fogyasztásával a betegség előrehaladása lassítható, esetenként visszafordítható.

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

## Elváltozások a szájüregben

Olyan daganatfélésegekben nem szabadna senkinek meghalnia, amelynek kialakulása a szemünk előtt zajlik, és egyszerűen, jól kiszűrhetők a rákmegelőző állapotok. Ilyen esetekben ugyanis a beteg még jó eséllyel meggyógyítható.

A szájüregi rák csoportjába az ajkak, a szájüreg, valamint a garat szájüreggel szomszédos részének területéről kiinduló daganatokat sorolják. Magyarország a szájüregi rák által okozott halálozás tekintetében férfiak és nők esetében egyaránt első helyen áll Európában. A Rákregiszter adatai szerint 2001-ben 1432 férfi és 305 nő halt meg a szájüreg rosszindulatú daganata miatt. Az elmúlt tíz év alatt sem javult a helyzet, a halálozások száma mindkét nemből növekedett. A szájüregi rákok mintegy fele a nyelven alakul ki, egynegyede az ajkakon, míg a többit az orcák (pofák) belső felületéről, a szájfénékről és az ínnyel kiinduló rákok képezik. A betegek túlnyomó többsége a 45 évesnél idősebb korosztályba tartozik.

Még súlyosabb a kép, ha meggondoljuk, hogy a szájüregi rák esetében zömében olyan elváltozásokról van szó, amelyek már a daganat kifejlődését megelőző állapotban is könnyen felismerhetők. A szájüregi rákszűréshez nem kell más, mint egy erős fényű lámpa, egy tükör és a fogorvos szakértő szeme. Ezért érdemes fél évente, de legalább évente egyszer megjelenni fogászati ellenőrzésen.

A fő rizikótényezők a dohányzás és az alkoholfogyasztás. Felmérések szerint erős dohányosnál 4-15-ször nagyobb a szájüregi rák kialakulásának kockázata, mint nem dohányosokban. A mértéktelen alkoholfogyasztás, különösen a tömény szeszes italok élvezete mintegy hétszeresére növeli a kockázatot. Olyanoknál, akik egyszerre dohányoznak és rendszeres alkoholfogyasztók is, különösen magas a szájüregi rák kialakulásának rizikója.

A betegség kialakulásában szerepet játszhatnak munkahelyi, illetve környezeti por- és vegyi ártalmak, míg az ajakrák kifejlődésében kockázatot jelenthet az erős ultraibolya sugárzás, a pipázás, a filter nélküli cigarettaszívás. Ugyancsak kedveznek a szájüregi rák kialakulásának az elhanyagolt, letört és lyukas fogak, a rosszul illeszkedő protézisek, mivel állandóan irritálják a nyálkahártyákat, és krónikus ingyulladást tarthatnak fenn.

Mit tehetünk a megelőzés érdekében? A vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag, kiegyensúlyozott táplálkozás segít egészségünk megőrzésében. Mivel a szájüreg jól áttekinthető, az ínnyel, a nyálkahártyán, a nyelven, illetve a nyelv alatti elváltozások korai stádiumban, gyakran még rákmegelőző állapotban felismerhetők. Ezért javasolt a szájüreg havonként történő önvizsgálata, mely egyszerűen abból áll, hogy tükör elé állva, alaposan szemügyre vesszük szájüregünk képleteit, és bármilyen szokatlan foltot, dudort, nem gyógyuló sebet észlelünk, azonnal fogorvoshoz fordulunk. Egészségünk védelmét szolgálják a rendszeres fogorvosi ellenőrző vizsgálatok, fogorunk rendben tartása és a megfelelő szájhygiéné is.

**További információ: [www.daganatok.hu](http://www.daganatok.hu)**

# Gyermekkor: Okosító omega-3 zsírsavak

Könnyebben tanulnak és gyorsabban fejlődnek értelmi képességeik az omega-3 zsírsavakat szedő gyerekeknek. Péter Judit fejlesztő pedagógus tanítványai körében tapasztalta ennek jótékony hatását.

A gyermekek számára az iskolában a legnehezebb feladat a hosszas figyelem, egy helyben ülés az órákon, koncentráció a feladatokra. Emellett felléphetnek olvasási és tanulási nehézségek is. A legújabb tudományos eredmények szerint azonban a megfelelő omega-3 zsírsavak szedésével jelentősen javíthatók ezek a problémák.

Péter Judit fejlesztő pedagógus több mint 30 éve foglalkozik tanulási nehézségekkel küszködő gyerekekkel. – Megdöbbentően pozitív változásoknak voltam tanúja a közelmúltban, és a szülőktől is számos hasonló visszajelzést kapok. Volt például egy tanítványom, egy 9 éves kisfiú, akinek iskolai teljesítménye meglehetősen gyenge volt. Különösen az olvasás jelentett számára problémát, és nem volt sikerélménye a tanulásban sem. Amióta elkezdte szedni az omega-3-at, látványos változáson ment keresztül. Szülei szerint már magától választ könyveket, amiket el szeretne olvasni, és az iskolában is egyre jobban teljesít. Ráadásul nemrég megkapta matematikából az első ötösét. Az anyukája mesélte, milyen büszkén mutatta otthon az ellenőrzőjét! Több másik tanítványomnál is észrevettem, hogy egy ideje jobban figyelnek az órákon, és jobban tanulnak. A szüleikkel beszélgetve kiderült, hogy ők is elkezdtek omega-3 készítményt szedni.

Az omega-3 zsírsavak táplálkozásunk létfontosságú elemei. A két legfontosabb fajtájuk az ún. DHA és EPA, melyek nélkülözhetetlenek az agy fejlődése szempontjából. Ezek a zsírsavak ugyanis alapvető szerepet játszanak azokban az agyi folyamatokban, amin az intelligencia és az értelmi képességek alapulnak.

A szervezet omega-3 hiányát többnyire a tipikus modern táplálkozás okozza, mely szegény tengeri halfélékben, pedig ezek a halak az omega-3 zsírsavak legfőbb forrásai. Magyarországon a lakosság, így a gyermekek jelentős része is csupán nyolcadannyi halat fogyaszt, mint kellene! Pedig az omega-3 bevitel éppen akkor lenne különösen fontos, amikor a gyermekek agya a legnagyobb mértékben fejlődik, azaz kb. 12 éves korig.

Egy angol kutató, dr. M. Crawford elmélete szerint az emberi agy méretének drámai növekedése (kb. 1-2 millió évvel ezelőtt) annak volt köszönhető, hogy őseink elértek a tengerpartokat, ahol a halak révén kellő mennyiségű omega-3-hoz jutottak.

Egy vizsgálat kimutatta, hogy azoknak a gyerekeknek, akiknek étrendjét megfelelő mennyiségű omega-3-mal egészítették ki, jobb lett a problémamegoldó és koncentráció képessége, valamint gyorsabb lett a felfogása.



Egy másik, 8-9 évesek körében végzett kutatás azt mutatta, hogy a rendszeresen omega-3-hoz jutó gyermekek 81 százaléka jobban olvasott, 67 százaléka jobban írt, 74 százalékuk pedig jobb eredményeket ért el matematikából. A kutatók szerint a pozitív változások háttérében a koncentrációképesség javulása áll. Ez különösen fontos lehet azoknál a gyerekeknél, akik szétszórtak, és nehezen tudnak figyelni a feladatokra.

A gyermekek agyának „olajozott működéséhez” szükség van tehát a megfelelő mennyiségben omega-3 zsírsavakra. Ma már léteznek olyan ízesített, jó ízű omega-3 készítmények, amelyeket a gyerekek örömmel szednek.

**Gyógyhír**  
KLINIKA Az orvos válaszol

## Mi történik a laboratóriumban?

**Magánemberként kérhetek-e genetikai vizsgálatot? Mi történik a laboratóriumban, és mennyi idő alatt lehet választ kapni egy kérdésre? (B. L.)**

A genetikai vizsgálatokat rendszerint megelőzi egy orvosi konzultáció, a genetikai tanácsadás. Ennek során a klinikai genetikai szakorvos áttanulmányozza a családban és a közeli rokonságban előforduló betegségeket, valamint a meglévő leletek alapján javaslatot tesz a megfelelő genetikai vizsgálatra (nem minden esetben szükséges), és az orvosi beutaló alapján elindítja a genetikai vizsgálatot. Ha valaki nem vett részt genetikai tanácsadáson, és tudja, hogy milyen kérdésre szeretne ezzel a biológiai módszerrel választ kapni, magánúton is el lehet indítani az eljárást.

A biológiai mintavétel után (szájnyalakártya, vér stb.) a laboratóriumban a mintából kinyerik az örökítő anyagot (DNS-t), majd ellenőrzik annak mennyiségét és minőségét, ez alapvető fontosságú a vizsgálat szempontjából. A laboratóriumban dolgozó szakemberek kiválasztják a legmegfelelőbb módszert attól függően,

hogy melyik gént (1 tulajdonságot határoz meg, pl. szemszínt), és milyen szempontból kell vizsgálni. A laboratóriumi eljárás időtartama szintén a vizsgálati típusától függ, általában 3 munkanaptól 30 munkanapig terjedhet, de legtöbbször egy héten belül lezárul a vizsgálat. Biológus szakemberek és szakorvosok ellenőrzik az alkalmazott módszer minden lépését, hogy kiszűrjék az esetleges hibákat, végül kiállítják a leletet, amelyet elküldenek a beutalót küldő szakorvosnak, valamint a vizsgált személynek.

Dr. Nagy Zsolt

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





### IMMUNIK eperízű étrend-kiegészítő folyadék gyerekeknek és felnőtteknek

Az Immunik prebiotikumot, C-vitamint, cinket és beta glukant tartalmaz. Ezek a hatóanyagok segítik az immunrendszer megfelelő működését. Finom eperízű. Gyerekeknek 4 éves kortól ajánlott.

Kapható a bioboltokban, patikákban, valamint a Biopharma Kft.-nél.  
[www.biopharma.hu](http://www.biopharma.hu)



### CRYSTAL DEZODOR Becsüld meg a tested! A Magyar Rákellenes Liga ajánlásával.

A bőrön elszaporodó baktériumok semlegesítésével megakadályozza a kellemetlen testszag és a fokozott izzadás kialakulását. Nem tartalmaz alumínium chlorohidrátot, parabent, alkoholt, illatanyagot.

Aphrodite Szépségápolók boltja  
1132 Budapest, Visegrádi utca 60.

Manikűrösök, pedikűrösök, műkörmösök szakáruháza  
1045 Budapest, Ankara utca 34.

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



### ANTIOXANT + STRESSZMÉRŐ KÁRTYA AJÁNDÉKBA

Az ANTIOXANT étrend-kiegészítő erősíti az immunrendszert, ami a téli időben különösen fontos.

A stressz, az oxidatív stressz gyengíti az immunrendszert, ellenőrizze szintjét a kártyával (amíg a készlet tart)!

Az ANTIOXANT Kapszula és Cseppek óvják sejtjeink épségét, egészséges szaporodását. Védik szervezetünket az idő előtti öregedéstől.

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

### DABUR ASHWAGANDHA® IMMUNERŐSÍTŐ KAPSZULA

Az **AYURVEDIKUS**, „indiai ginzeng” készítmény javítja a stressztűrő képességet és a szellemi és fizikai teljesítőképességet. Alkalmos a depresszív hangulat enyhítésére. Kiváló afrodisziákum!

Garuda Trade Kft. 1055 Budapest, Balaton u. 22–24.,  
Tel./fax: (06-1) 331-2316, email: [garuda@garuda.hu](mailto:garuda@garuda.hu)

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

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.



A kockázat és mellékhatások tekintetében olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze orvosát, gyógyszerészét!

### CleanseSMART™ 30 napos kúra a szervezet teljes belső tisztítására

- Segíti a máj és a vastagbél működését
- Helyreállítja az emésztés egyensúlyát és rendszerességét
- Segít a mérgeanyagok és bomlástermékek eltávolításában
- Növeli a vitalitást

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



BIBBO.Ft. helyett  
**7990 Ft**

Kupon 10% kedvezmény  
Kupon kód: cleanse

Kód:  
cleanse

### ÓSI MAGNÉZIUM

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

Állítsa helyre szervezet magnézium szintjét a bőrön keresztül felszívódó Ósi Magnézium segítségével! Képzse el, hogy magnéziumos kezelést kényelmesen a saját otthonában kapja, egy lazító meleg fürdő vagy egy masszázsa formájában!



Keresse bio boltokban, patikákban és elérhetőségeinken a [www.organity.hu](http://www.organity.hu) vagy a +36 1 246 0757 telefonszámon!



### PROSTAYOL 6 FORTE KAPSZULA

A prosztata egészségének megőrzéséhez hasznos 6-féle hatóanyaggal, tökmagolaj-kombináció.

Halolaj és TÖKMAGOLAJ tartalmú Prostayol továbbfejlesztése: +kiszívógú fűzike, +csalán, +törpepálma, +likopin, holisztikus szemlélet alapján, több irányból hat a prosztatára

Javasolt férfiak számára, akik: könnyen megfáznak, gyakori vizeleti ingeret éreznek, nem éreznek magukban elegendő erőt, és a partnerük sem...

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, drogériákban.  
[www.DrChenPatika.com](http://www.DrChenPatika.com)

### FERRO KOMPLEX KAPSZULA

Az egészséges vérképzéshez szükséges hatóanyagokkal: natúr vastartalmú gombával és jujuba gyümölcsrel, szerves vassal, B12- és C-vitaminnal, folsavval és rézzel, holisztikus szemlélet alapján, a jó vérképzéshez.

Tudja Ön, hogy...

- a szervezetben a vas felszívódása bonyolult biológiai rendszer eredménye?
- az egészség és a magabiztos nőiesség megőrzéséhez fontos a jó vérkép?



Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény boltokban, drogériákban.  
[www.DrChenPatika.com](http://www.DrChenPatika.com)

### NASIPUR ORRÖBLÍTŐ

TERMÉSZETESEN HAT!

Természetes gyógymód!  
Magyar termék!  
Influenza – Meghűlés –  
Szénanátha – Orrszárazság –  
Porallergia – Horkolás ellen

Keresse a patikákban és webáruházunkban!  
[www.nasipur.hu](http://www.nasipur.hu) 06-30-940-2374



### CSÖKKENTHETŐ AZ ÉRRENDSZERI VESZÉLY! FÁRADEKONY, ZSIBBADNAK A VÉGTAGJAI?

Használja a magas antioxidáns (antocianidin), flavonoid tartalmú piros gyümölcsök és zöld teák koncentrációját tartalmazó Életkristály elixírt. Alkalmazása évente 3-4 hónapon keresztül, kúraszerűen ajánlott.

Keresse a patikákban és a gyógynövényboltokban!

Bővebb információ: 460-0717,  
internet: [www.eletkristaly.shp.hu](http://www.eletkristaly.shp.hu)  
Forgalmazó: LC Hungary Kft. 1148 Bp., Vezér u.134.



## Onkokard

A Semmelweis Egyetem Kútvölgyi Rendelőjében tesztelik azt a chipkártyát, amelyen rögzítik a daganatos betegek minden leletét és vizsgálati eredményét. A komplex program megkönnyíti a betegek vizsgálatait, hiszen az Onkokardról a szükséges adatok, információk azonnal előhívhatók, és nem kell időt vesztegetni az adminisztrációra. A tervek szerint emellett személyre szabott segítséget kapnának a daganatos betegek: egy-egy orvostanhallgató kísérné őket végig a kezeléseknél.

## Új nyálteszt segíti a HCV-szűrést

A Hepatitis C vírus (HCV) évente 600-800 halálesetért felelős. A vírus elleni küzdelem fontos állomásaként egy egyszerű és fájdalommentes szűrési módszert mutatott be a Májbetegekért Alapítvány. A nyálteszt pár perc alatt kimutatja a beteg esetleges érintettségét, amely azért is számít mérföldkönek, hiszen így lehetővé válik a betegség korai stádiumban való felismerése. A vizsgálat elvégzéséhez javasolt orvosi felügyelet, eredménye pedig 20 perc után válik láthatóvá.

A Hepatitis C vírus korunk egyik legveszélyesebb és legalattomosabb betegsége, hiszen az első tünetek észleléséig akár a máj 70-80 százalékát is képes tönkretenni. Évente Magyarországon körülbelül 3000 beteg májsugorodásáért felelős ez a vírus. De ha a fertőzést időben felismerik, jó eséllyel gyógyítható.

– A fertőzés eleinte nagyon enyhe tüneteket okoz, például fáradékonyság, vagy enyhe emésztési zavarokat, így gyakran véletlen, más okból elvégzett laboratóriumi vizsgálatok során derül csak ki. Pedig mára a tudomány olyan szűrési módszereket dolgozott ki, melyekkel nagyon egyszerűen, néhány perc alatt és mindenféle kellemetlenség nélkül megállapítható a vírus jelenléte a szervezetben – mondta dr. Telegdy László hepatológus főorvos, a Májbetegekért Alapítvány elnöke. Ha valaki szeretne megbizonyosodni arról, hogy veszélyeztetett-e, akkor első lépésként töltsse ki a [www.majmoly.hu](http://www.majmoly.hu) oldalon található tesztet. Ha az eredmény aggodalomra ad okot, akkor keresse fel a háziorvosát, és kérjen beutalót hepatológiai szakrendelésre!

## Ingyenes fogászati szűrőprogram

A PreFog ingyenes fogászati szűrőprogram célja, hogy felhívja a lakosság figyelmét a szájhygiénia és a fogápolás fontosságára. A minden hónap utolsó szombatján sorra kerülő ingyenes szűrőnap alkalmával nemcsak kontrollvizsgálaton vehetnek részt a látogatók a Danubius Dental



fogászati klinikán, hanem átfogó felvilágosítást is kapnak arról, mit tehetnek fogaik és egészségük érdekében. A szervezők legközelebb február 26-án várják szeretettel a gyermekeket és a felnőtteket egyaránt. Cím: 1124 Budapest, Fodor utca 140. Akiknek nehéz megközelíteni a helyszínt, lehetőségük van igénybe venni a Moszkva térről induló, ingyenes kisbuszokat, amelyek minden egész órák indulnak a klinikára, illetve minden óra 30 perckor indulnak vissza a Moszkva térre. A szervezők tervei szerint a fogászati klinika prevenció csapata március közepétől látogatja majd egy újonnan fejlesztett fogászati szűrőbusszal a vidéki kis- és nagyvárosokat.

## Multi-tabs® Omega-3 Kid



Az okosabb gyerekekért!

- ✓ a figyelem fokozására
- ✓ a koncentráció képesség javítására
- ✓ nagyon finom, elrágható kapszula

2 éves kortól



Ajánlott ára:  
2100 Ft / 30 db

Étrend-kiegészítő. Kapható a patikákban, a DM és Rossmann drogériákban, valamint a [www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu) webáruházban is. Forgalmazza: PNG Kft., Bp. 1112, Apahida u. 3.

## Torokfájás



mes kezelni a legenyhébb torokfájdalmat is. Az általános fájdalomcsillapítók mindegyike alkalmas szer, mert közismerten hármassal rendelkeznek, a fájdalomcsillapító és lázcsillapító hatásuk mellett gyulladáscsökkentő hatásuk is van. Kifejezetten a torokfájdalmak enyhítésére alkalmasak a patikákban kapható gyógyszeres szopogató tabletták. Ezek egy része mentolt tartalmaz, ami köztudottan alkalmas a torokfájdalmak enyhítésére. Tartalmazhatnak még fájdalomcsillapító vagy antibakteriális hatóanyagot. Szopogatásuk előtt és után érdemes 15-20 perc szünetet hagyni, és csak azután enni vagy inni. A szopogatás segíti a nyál termelődését, ez megakadályozza a nyálkahártyák kiszáradását, ami önmagában is képes csökkenteni a köhögési ingert, a torokkparást. Hasznosak lehetnek még a szájfertőtlenítésre ajánlott fertőtlenítő oldatok. Ezek között vannak természetes gyógynövénykivonatot tartalmazók, és vannak kiváló kémiai alapanyagú szerek is. Ezeket ajánlatos legalább naponta kétszer, reggel és este, a fogmosás után használni. Mivel a felső légutak – beleértve az orrot és a szájat – egy sor fertőzésnek a kapui, ajánlható a torokfájásoknak egy kiadós vitaminkúra. Elsősorban a C-vitamin-bevitelre kell figyelni, ez akár a többszöröse is lehet az egyébként szokásos napi adagnak. A C-vitamin mellett egyéb, jó minőségű multivitamin-készítmények ajánlhatók. Ha mindezek ellenére fennáll a torokfájás, netán orrdugulással vagy orrfolyással párosul, akkor a forró italporok lehetnek jó megoldások a problémára. Ne felejtjük el, ha a panasz három nap után is fennáll, netán lázas állapot alakul ki, feltétlenül orvoshoz kell fordulni!

A patikákba minden negyedik beteg valamilyen fájdalom miatt tér be. Közülük minden harmadik torokfájásra panaszodik. A torokfájás igen gyakori probléma, lehet önálló kórkép vagy más betegségek kísérő tünete. Legtöbbször a felső légúti megbetegedések kísérője, együtt jár a náthával és a fertőzések eredetű megbetegedésekkel. A torokfájás jelentheti a garat, a légső vagy mindkettő fájdalmát. A panaszt okozhatja gyulladás, duzzanat, ödéma, sérülés. A torok enyhébb, bár igen kellemetlen megbetegedése a torokkparás. Ez lehet szúró, maró, kaparó érzés, ami nehezíti a beszédet, a nyelést, súlyos esetben akadályozhatja az evést-ivást. Gyakori vagy akár állandó köhögési inger vált ki, a sok köhögés pedig összerázza a gyomortartalmat, ezzel hányingert, hányást idézhet elő. A torokfájás, gyulladás érinteti a hangszálakat is, amiktől rekedtté válik a beszéd. A hangszálak nem fájnak, mivel igen kevés idegvégződésük van, de a rekedtség olyan tünet, amivel javasolt orvoshoz fordulni.

A torokfájdalmak egy része magától elmúlik, meggyógyul. Más esetekben a gyulladás és ezzel együtt a fájdalom továbbterjedhet, elérheti a hörgőket, rosszabb esetben a tüdőt. A szövődmények kialakulásának megakadályozása miatt érde-

Dr. Sánta Zsuzsanna  
szakgyógyász

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



Itt a hideg!

A sapka és a sál mellé jó,  
ha belülről is felszerelkezünk!

A természet erejével a  
légút egészségéért!

**TORMA+  
FOKHAGYMA+  
GYÖMBÉR**

Mindhárom növényt a népi hagyomány a légút karbantartására régóta használja:

- a légúti nyálkahártyák egészségére,
- a könnyű és tiszta légzés fenntartására,
- az immunrendszer segítésére.

Pharmaforte  
**ALLIX**  
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ  
KAPSZULA

Torma, fokhagyma,  
gyömbér,  
citrus és zöld tea  
antioxidáns kivonatai  
hisztidinnel,  
petrezselyemmel  
és C-vitaminnal



Magyar termék

Kapható gyógyszerárakban, bioboltokban,  
telefonon: 06-30-2100-155 és a  
[www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) valamint a  
[www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu) webáruházakban.



# A stresszről

„Mindenkinek van, mindenki beszél róla, mégis csak kevesen vették a fáradságot, hogy utánanézzenek, valójában mi is a stressz” – mondta Selye János. A stressz szó eredetileg angolul és latinul is azt jelenti: megsérteni, bántani, szorítani. Az orvostudomány csak a 20. században vette át a kifejezést, és alkalmazta olyan eseményekre, amely megítélésünk (!) szerint megterhelők, veszélyeztetik pszichikai és/vagy fizikai jóllétünket.

Az utóbbi években szinte közhellyé vált a stressz káros, megbetegítő hatása, ami nemcsak igazságtalan, hanem félrevezető is: ha így lenne, már régen kihalt volna az emberiség, hiszen stresszmentes élet nincs. A stressz hatására létrejövő (vész)reakció ropant hasznos, sőt elengedhetetlen a nyúl számára, ha farkas elől menekül, az ősembernek is segített erői mozgósításában, ha mamuttal találkozott. A mai stressz természete azonban nagymértékben változott, bár sokszor ma is

gondolatban orrba vágánk egy-két sofőrtársunkat, vagy világgá szaladnánk a folyton csengő telefon elől, de a társadalmi játékszabályok rákényszerítenek arra, hogy uralkodjunk magunkon.

## Valóban a stressz az, ami megbetegít?

Nemcsak az a fontos, hogy mi történik velünk, hanem az is hogy az mit jelent számunkra, és nem utolsósorban az, hogy képesek vagyunk-e befolyásolni az eseményeket. A kiszolgáltatottság, tehetetlenség az egyik legerősebb stresszforrás, ez számos súlyos betegség (pl. a rák) kifejlődésének egyik lényegi momentuma lehet. Egy kísérlet szerint daganatsejtekkel betegítettek meg patkányokat. A ketrecekbe időnként áramot vezettek, melynek hatását az egyik állat egy pedállal megszüntethette úgy, hogy ez mindkét ketreccben felfüggesztette az áramütést. Az eredmény egyértelműen bizonyította, hogy az az állat, amelyik aktívan tudta befolyásolni a helyzetet, jóval kevésbé betegedett meg.

A döntő tehát nem maga a stressz, hanem az, megbirkózunk-e vele. Néha egy-két torna-

gyakorlat, izomnyújtás, kellemes környezet vagy pl. étrendváltoztatás is segítséget jelenthet. Fokozhatjuk stressztűrő képességünket különböző gyógynövényekkel: a macskagyökér (valeriana), a citromfű, a komló és gólgotavirág kiváló nyugtató hatásuk miatt alkalmasak erre.

Őseink valószínűleg már a történelem előtti őskorban megpróbálták sérüléseiket, betegségeiket gyógynövényekkel orvosolni. Ezek a tapasztalatok vezettek az orvostudomány, a gyógyszerészet kialakulásához. Az elmúlt években ismét megnőtt az igény a gyógynövények, természetes gyógymódok és készítmények iránt. Az Országos Gyógyszerészeti Intézetnél új törzskönyvezési kategória jelent meg: a **hagyományos növényi gyógyszer**. Ezek a növényi gyógyszerek ugyanolyan komoly minőségbiztosítási eljáráson mennek keresztül, csak a hatásukról elfogadják a tankönyvi adatokat az eddig összegyűjtött tapasztalatokról.

Ne féljünk tehát a stressztől, fogadjuk el, de ha egyedül nem tudnánk megbirkózni vele, forduljunk szakemberhez, hogy ezzel megelőzzük a későbbi súlyos betegségeket!

Dr. Amberger Gabriella

## Ha a nyugalom nem természetes...

**Walbenosen:**  
Hatóanyagok: macskagyökér, orvosi citromfű levél, észak-amerikai gólgotavirág hajtás  
3 gyógynövény megnyugtató ereje nemzedékek tapasztalata alapján

**Walbenosen**  
bevont tableta  
30 tabletta

**WALMARK**

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!  
Hagyományos növényi gyógyszer. A javallatokra való alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul.



# Milyen a jó fogyókúra?

Már csak hetek kérdése, és beköszönt a ki-kelet. A tavaszi ruhákat próbálgatva azonban bizonyára jó néhányan felsóhajtanak: hát már ez sem jön rám. Mit tegyünk, ha szorít a nadrág, ha szűk a blúz? Vagy felújítjuk ruhatárunkat, ami igencsak költséges dolog, vagy belevágunk a következő fogyókúrába, ami akár hasonlóan költséges is lehet, de a végén legalább jól érezzük magunkat a bőrünkben.

**T**ermészetes élettani jelenség, hogy télen szervezetünk lassúbb anyagcserével, megvastagodott zsírpárnákkal védekezik a hideg idő ellen, és tavasszal, a böjti időszakban hivatott a néhány pluszkilótól megszabadulni. A gond akkor kezdődik, amikor már nemcsak 2-3 kilogramm súlyfeleslegről van szó, amit a meleg idő beköszöntével könnyedén leadhatunk, hanem amikor a túlsúly már egészségünket is veszélyezteti: szív- és érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, magas vérszirsint, magas vércukorszint, valamint ízületi betegségek előhírnöke lehet, emellett önbizalmunkat is negatívan befolyásolhatja.

## Kerüljük az egyoldalú diétákat!

A fogyókúra olyan téma, amelyhez szinte mindenki ért, és mindenkinek van legalább egy tuti tippje. Rendszeresen jelennek meg a gyors fogyást ígérő, újabbnál újabb, divatos és hóbortos csodadiéták, amelyek rövid távon még akár be is válthatják a hozzájuk fűzött reményeket, hosszú távon azonban, többnyire egyoldalúságuk miatt, nem ajánlottak. Mándyiné Balla Zita dietetikus szerint a szénhidrátszegény és a zsírmentes diéták szerinti fogyást megsínyli szervezetünk.

– Mivel egyes élelmiszercsoportokat – például gabonaféléket, tejet, kezdetben a gyümölcsöket és a hüvelyeseket is – a diétázó kihagy vagy csak minimális mennyiségben fogyaszt, a diéta erősen egyoldalúnak tekinthető. Ezek az élelmiszerek az egészséges táplálkozás részei, megvonásuk következtében hiányos lesz a rostok, valamint egyes vitaminok és ásványi anyagok bevitelére – fejt ki a szakember.

Az emberi szervezetnek szüksége van mindenféle tápanyagra, így a zsírmentes diéták, az egyoldalú burgonya alapú étrendek, a gyümölcs-, a rizs- vagy a juharszirup-diéta, ugyanúgy károsak lehetnek az egészségre, mint a szénhidrátszegény diéták. A zsírok ugyanis még fogyókúra alatt is fontos szerepet játszanak a szervezet normális működésének biztosításában, hiszen szükségesek a zsírban oldódó vitaminok felszívódásához és az idegrendszer megfelelő működéséhez. A zsírmentes étrendek egy részénél a napi energiamennyiség sem elegendő, ami alapanyagcsere-csökkenést, illetve ennek következtében a későbbiekben jójó-effektust, vagyis a gyors

Tavasza újra formába hozza a

## Szűztea + C.L.A.<sup>MAX\*</sup>

CLA + Szűztea összesen 4 hatóanyaggal

### + CLA

- csökkenti a szövetek közt felhalmozódott zsírt
- optimalizálja a zsír-izom arányt

### + Szűztea

- felgyorsítja a zsírok anyagcseréjét, így a zsírregetés hatékonyabbá válik

### + L-karnitin

- részt vesz a zsírok energiává történő alakításában
- elősegítheti a megfelelő izomműködést

### + Kalcium-piruvát

**Karcsú,  
feszes test**

A Dr. Chen Patika védjeggyel ellátott termékeket keresse a gyógyszerárakban, drogériákban és a gyógynövény szaküzletekben.

[www.DrChenPatika.com](http://www.DrChenPatika.com)



fogyást követő gyors visszahízást eredményezhet.

A dietetikus azt tanácsolja, hogy a zsírszemes étrend helyett inkább a zsírszegény táplálkozást válasszuk, ami elsősorban a húsok, húskészítmények, tej és tejtermékek fogyasztásának csökkentésével, illetve jó minőségű, alacsonyabb zsírtartalmú húsok és tejtermékek választásával valósítható meg.

## Miért nehéz fogyni?

Nincs könnyű helyzetben az, aki fogyókúrára szánja magát. A fogyni vágyók többsége ugyanis nő, családanya, akinek rohanó világunkban sokszor sem pénze, sem ideje nincs kétféle menüt készíteni. A kalóriák számlálása, a mennyiségek mérése szintén időigényes, és a rendszeres testmozgás sem merülhet ki a munkahely-óvoda-iskola-bevásárlás-lakás közötti rohangálásban. A dietetikus szerint egy-egy élelmiszerfajta tiltásával pedig pont az ellenkező hatás érhető el, folyamatosan azt a bizonyos ételt fogja kívánni a



## A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Gézsi Andrásné Márta – dr. Fövényi József: **Hogyan fogyjunk cukorbeteg? Főzőiskola lépésről lépésre**
- Dián Tamás – Belinszki Zoltán: **Csak ettem és fogytam**
- Szoó Judit: **Kilófaló finomságok 0-24 óráig**
- Dr. Rodé Magdolna: **A kövérség és kísérőbetegségei**
- Debbie Danowski – Pedro Lazaro: **Miért nem tudom abbahagyni az evést?**

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

☎ 06-1-210-50-31



## VÉGZETES FOGYÓKÚRÁK



*Új módszer a fogyókúrák káros hatásainak csökkentésére és eredményességük fokozására*

**A** túlsúly akár 7 évvel is megrövidítheti az életet, ezért a testsúly csökkentése elsődleges célnak tűnik. A kutatók azonban felhívják a figyelmet arra, hogy a fogyókúra sokszor a halálozási arányokat is megnövelheti. A szénhidrátokban szegény és fehérjében gazdag diéta állatkísérletekben érlemeszesedést idézett elő, csökkentette az érfalakat kijavító összejtek mennyiségét és minőségét, megnövelte a szívbetegség kockázatát. A kísérlet rávilágított arra, hogy a szervezet saját összejteinek „karbantartása” lehet az optimális megoldása a túlsúly okozta egészségügyi katasztrófának. Emellett a további elhízás megakadályozása, illetve a testsúly megtartása mérsékelt és kiegyensúlyozott diétával gyakran célravezetőbb lehet. Ha a vérkeringésben lévő összejtek (EPC) épek, és megfelelő mennyiségben vannak jelen, akkor azok kijavítják az érfalakban keletkező hibákat. A probléma abból keletkezik, hogy a szív és érrendszer betegségeit előidéző rizikófaktorok – dohányzás, magas cukorszint, túlsúly, magas vérnyomás, LDL koleszterin – károsítják a szervezetet regeneráló összejtek működőképességét. Sőt, a ri-

zikófaktorok következtében károsodott összejtek a szervezet ellen is fordulhatnak ahelyett, hogy azok hibáit kijavítsák: szövetségekből ellenségekké válnak. A károsodott összejtek az érfalba beépülve gyulladást okozhatnak, valamint szerepük van a cukorbetegség alatt előforduló vakság kialakulásában is. Az eredményes agyi neurotropikus összejterápiájáról Németországban ismertté vált kutató, Varga Gábor ezeket a kutatási eredményeket felhasználva kidolgozta a 2. generációs, fogyást támogató, természetes hatóanyagok alkalmazását. Ezek nemcsak a zsigeri zsírok csökkenését segíthetik elő, hanem az összejtek aktivitását is fokozzák, egyben a szív és érrendszer rizikófaktorait (például magas vérnyomás, vércukor-, koleszterinszint) is csökkenthetik. Az alkalmazható anyagok között jelen van a rákellenes hatásáról ismert apigenin, amely amellett, hogy az agyi összejtek aktivitását fokozza, gyulladásgátló tulajdonsággal is rendelkezik. A zsigeri zsírok mennyiségét a derékbőség jelzi, és annak csökkentése jelentősebb egészségjavító hatást fejthet ki, mint az egyszerű testsúlycsökkenés. Emellett nem szabad megelégednünk az egyik



legfontosabb terápiáról, a testmozgásról, amely nemcsak az összejtek számát növeli és minőségüket javítja, hanem akár jelentősebb fogyás nélkül is megelőzheti a szív-érrendszer betegségeit, valamint számos rákbetegséget.

Varga Életmód Kutatás Honlapja:

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

További információért keresse fel Gyógygomba Információs Központjainkat, vagy hívja információs vonalainkat: 06-70/423-1123, 06-70/423-1127, 06-30/698-2083

fogygni vágyó. A fogyókúra azért is nagyon nehéz, mert hosszú ideig tart, a havi 2-4 kg súlycsökkenés tekinthető normálisnak, és ez sajnos senki számára sem kecsegtető. Ez is az oka annak, hogy újra és újra szárnyra kapnak a gyors fogyást ígérő diéták, a különböző kapszulák. Ha nagy nehezen sikerül is néhány kilótól megszabadulniuk, gyökeres életmódváltás nélkül rövid időn belül visszatérnek a kilók.

## Egy kis csipegetés belefér?

– Az egyetlen dolog, amely valóban segíti a fogyást, az, ha kevesebb kalóriát viszünk be a szervezetünkbe, mint amennyit felhasználunk – mondja a szakember. – Semmi gond nincs azzal, ha este 7 óra után eszünk, csupán két dologra kell figyelniünk. Az egyik, hogy ne együnk óriási, többfogásos vacsorát, egy könnyű, 2-300 kalóriás fogás éppen elegendő. A másik, hogy a vacsora és a lefekvés között legalább 2 óra teljen el. Még egy kis nasit is megengedhetünk magunknak lefekvés előtt, de ne lépjük túl a 100 kalóriát – magyarázza Mándyné Balla Zita. A lényeg a napi összkalória-fogyasztás, és az, hogy ezt egyenletesen osszuk el a nap folyamán. A sikeres, tartós fogyókúra alapját az jelenti, ha az energiafelvételt nők esetében napi 1200, férfiak esetében 1500 kalóriára korlátozzuk. Együnk minél több rostús élelmiszert, például korpás kenyeret, zabpelyhet, burgonyát, több nyers zöldséget és gyümölcsöt.

A legtöbb ember számára a diéta egyet jelent az önsanyargatással, pedig ha megengedőbbek vagyunk magunkkal szemben a fogyókúra alatt, akkor könnyebben átvészeli a feszültséggel teli időszakot. A dietetikusként néhány könnyű falat, egészséges csipegetés, például dió, mogyoró, mandula vagy egy-két kocka jó minőségű csokoládé elveri az éhséget, és még a vércukorszint ingadozásait is kiküszöböli, ezzel kivédi a falásrohamokat.

## Ne hagyjuk ki a testmozgást!

Nem kell az akaraterőnket megfeszítve mindig az éppen legdivatosabb diétákat kipróbálnunk. Léteznek olyan egészséges lépések, amelyeket könnyedén megtehetünk annak érdekében, hogy megszabaduljunk a felesleges kilóktól – és ne is szedjük vissza azokat. Az egyik legfontosabb dolog, hogy

olyan egészséges, tápanyagokban gazdag étrendet és aerob mozgásprogramot kövessünk, amely számunkra testhezálló. A zsír- és kalóriaégetés nyitja ugyanis az aerob testmozgás, ide tartozik a tempós gyaloglás vagy a tenisz. Helyi zsírégetésre Mándyné Balla Zita a mélyizomtornát javasolja, de a fogyasztómasszázs is hatékony lehet egy-egy testrész, például a csípő, a comb zsírpárnáinak mérséklésére.

Ne feledkezzünk meg a folyadékbevitelről sem, igyunk naponta legalább két liter vizet vagy zöld teát. A zöld tea ugyanis antioxidáns- és koffeintartalma miatt fokozza az anyagcserét, csökkentheti a túlzott mértékű zsírsajt képződést, és mérsékli az étvágyat.

VAJDA ANGÉLA ■

## Fogyás távirányítással

A 21. században már nem csodálkozunk azon, hogy az interaktív megoldások is megjelennek a hétköznapi gyógyászati gyakorlatban. Például segítséget jelenthetnek a súlyfelesleggel rendelkező gyermekeknek és családjuknak az egészséges életmód elsajátításában.

Az Egyesült Államokban nemrégiben végzett klinikai vizsgálatban a túlsúlyos, illetve ennek kockázatával fenyegetett gyermekek szüleit megcélzó, a család otthonában elvégezhető, három különböző módszer hatékonyságát vetették össze. A változásokat az egészséges táplálkozás és a fizikailag aktív életmód elsajátítása, valamint a BMI (testtömeg-index) változása szempontjából értékelték. Mindemellett a szakemberek kíváncsiak voltak arra is, hogy milyen kapcsolattartással érhető el a legjobb eredmény.

A vizsgálatban részt vevő 220 családot – 8–12 éves gyermekeket és szüleit – véletlenszerűen sorolták be a három kísérleti csoport egyikébe. Az első csoport speciálisan kialakított munkafüzetet kapott, a második csoportos foglalkozásokban vehetett részt, míg a harmadik interaktív telefonos konzultációban részesült. A kísérlet kezdetén, valamint hatodik és tizenkettedik hónapjában rögzítették a gyermekek BMI-jét, az esetleges testkép- és táplálkozási zavarok tüneteit.

Az említett módszerek közül egyedül az interaktív telefonos konzultáció hozott látványos eredményeket. Azon gyermekek testtömeg-indexe, akiknek szülei a tízből legalább hat alkalommal részt vettek a telefonos, interaktív képzésben, sokkal nagyobb mértékben csökkent, mint a másik két kísérleti csoportba sorolt gyermekeké. A kísérlet eredményei megerősítik, hogy az interaktív megoldások, mint a telefonos konzultáció, sikerrel vethetők be a szülők segítésére a túlsúly és elhízás elleni küzdelemben. (Forrás: Magyar Dietetikuskok Országos Szövetségének hírlevele)



# Megoldások székrekedés ellen

Kevés ember van, akinek világéletében rendben volt az emésztése, és még soha nem szenvedett székrekedésben. A szorulás kialakulásáért általában a rohanó, stresszes, mozgásszegény életmódunk és egészségtelen táplálkozásunk a felelős. Előfordulhat azonban, hogy az életmódváltás sem hozza meg a kívánt hatást. Ilyenkor érdemes gyógyszeres segítséghez fordulni.

A székrekedés kialakulásáért a modern életformánkat jellemző civilizációs jelenségek a felelősek. Emellett bizonyos gyógyszerek (pl. antidepresszánsok) és egyes betegségek (pl. a mind többeket érintő cukorbetegség) hatására szintén gyakran alakul ki szorulás. Márpedig a gyakori szorulás jelentősen rontja az életminőséget: az ezzel a problémával küzdők gyakran panaszkodnak fáradtságra, puffadásra és hasi fájdalmakra, amelyek folyamatosan megkeserítik életüket. Van-e hatékony megoldás a székrekedés ellen?

Mielőtt gyógyszeres segítséghez fordulunk, nem árt alaposan végiggondolni, hogy milyen szempontoknak kell megfelelnie egy modern hashajtónak. Fontos, hogy **hatásos** legyen: szüntesse meg a szorulást, és segítse elő a természetes bélmozgást. Legyen **kíméletes**: ne terhelje meg feleslegesen a szervezetünket, ne okozzon görcsöket és sóvesztést, a hatóanyaga pedig csak a vastagbélben fejtsse ki hatását. Végül kiemelt szempont a **kiszámíthatóság**: pontosan tudni szeretnénk, hogy a gyógyszer bevétele után mennyi idővel jelentkezik a

kívánt hatás. Az is lényeges, hogy **magunk választhassuk meg**, hogy helyzetünknek és gyógyszeresedési szokásainknak milyen típusú megoldás felel meg leginkább.

A felsorolt elvárások alapján ideális megoldást jelent a Boehringer Ingelheim hashajtócsaládjának alkalmazása. A **Guttalax® cseppek**, a **Dulcolax® tabletta** és a **Dulcolax® végbélkúp** egyéni helyzetünknek és problémánk súlyossági fokának megfelelően háromféle hatásos, mégis kíméletes és kiszámítható megoldást kínál székrekedés ellen.

A **Guttalax® cseppet** egyéni adagolhatóságának köszönhetően a család minden tagja használhatja: gyermekeknek négyéves kor alatt orvosi tanácsra adható, és klinikai vizsgálatok bizonyítják, hogy szoptatás idején is biztonságosan alkalmazható. Emellett aranyeres panaszok esetén is ideális segítséget jelent a széklet lágyítására s így a székeléssel járó fájdalom elkerülésére.

A **Dulcolax® tabletta** azok számára jó választás, akik ízlésük vagy praktikus és diszkrét volta miatt szívesebben vesznek be hashajtót draszté formájában. A könnyen lenyelhető tabletta speciális védőbevonata biztosítja, hogy a gyógyszer hatóanyaga csak a hatás helyén, a vastagbélben szabaduljon fel, így nem okoz feleslegesen hasi görcsöket, és nem terheli meg a szervezetet.

A **Guttalax®** és a **Dulcolax®** tabletta hatásideje kiszámítható: 6-12 óra, így ha este bevesszük a gyógyszert, reggel biztosan jelentkezik a kívánt hatás.

Ha pedig valaki gyors megkönnyebbülésre vágyik, vagy éppen nyelési nehézségei vannak, annak is van megoldás: érdemes a **Dulcolax® végbélkúpot** választania, amely hatása akár 30 percen belül is jelentkezhet.

A **Guttalax®** valamint a **Dulcolax® tabletta** és **végbélkúp** recept nélkül kapható a patikákban.

SPONZORÁLT CIKK

## SZÉKREKEDÉS KÍNOZZA?

3 féle HATÁSOS, mégis KÍMÉLETES hashajtó formával A DÖNTÉS AZ ÖN KEZÉBEN VAN!

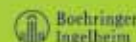


Szükség szerint!



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

A Dulcolax 10 mg végbélkúp és a Dulcolax 5 mg bélben oldódó bevont tabletta recept nélkül kapható bszakodó hatóanyagú gyógyszer.  
A Guttalax 2,5 mg/ml belsőleges oldatos cseppek recept nélkül kapható nátrium-pikosulfát hatóanyagú hashajtó gyógyszer.



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

**ÚJ**

**Cukormentes**

# Gyógynövényes cukorkák

a természet gyógyszerárából



**Verbena**



A Verbena első cukormentes változata, amely édesítőszerként izomaltozt és maltitolt tartalmaz, ezért **cukorbetegség is fogyaszthatják**. A cukorkában megtalálhatók azon gyógynövénykivonatok (csipkebogyó, hibiszkusz, csalán), amelyek az emberi szervezet számára jótékony hatással bírhatnak. A cukorka hozzáadott C vitamint is tartalmaz, de mesterséges színezőanyagoktól mentes és 40%-kal kevesebb kalóriát tartalmaz, mint a Verbena csipkebogyó cukros változata.



Forgalmazza: I.D.C. Hungária Zrt.  
2310. Szigetszentmiklós, Leshegy u.3  
Tel: 24/525-534; Fax: 24/525-532

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

[www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu) minőségellenőrzött termékek webáruháza

**Gyógyhír**  
online



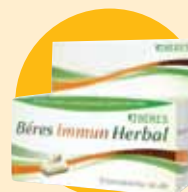
**Béres Actival Max**  
filmtabletta 60 db

3310 Ft



**Multi-Tabs Immuno**  
LGG multivitamin  
tabletta felnőtteknek 30 db

3080 Ft



**Béres Immun Herbal**  
filmtabletta 30 db

2985 Ft



**Jovital C Duo-active retard**  
kapszula 500 mg 60 db

2075 Ft

**Felkaros vérnyomásmérő**

Nagyméretű nyomógombjai és könnyen olvasható kijelzője miatt az idősebbek számára is ideális mérőműszer. Egyéb funkciók: WHO-besorolás, aritmiafigyelő, 60 db korábbi mérés adatainak tárolása



10 875 Ft

### Megrendelőszelvény

Név: .....  
Postázási cím (ahová a terméket kéri): .....  
.....  
Telefonszám: .....  
E-mail cím: .....  
\* nem kérek hírlevelet

Dátum: ..... Alírás: .....  
Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:  
• Postán: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telemi tér 5.  
• Telefonon: 06-1-210-50-31, • Faxon: 06-1-210-25-17  
A termékeket megrendelheti interneten is, a [www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu) címen, és személyesen is átveheti 8-16-ig a következő címen:  
Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telemi tér 5.

**10 000 FT FELETTI MEGRENDELÉS ESETÉN INGYENES HÁZHOZZÁLLÍTÁS!**

**A Gyógyhír Magazin hirdetéseiben szereplő termékek kaphatók a patikákban, vagy -- a gyógyszereken kívül -- megvásárolhatók a [www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu) könyvesbolt és webáruházban!**

# Szívderítő mozgás

A rendszeres mozgás testünknek és lelkünknek is jót tesz. Hiába hirdeti ezt sok ismert sportoló és orvos, kevesen terveznek be 20-30 perc könnyed tréninget a napirendjükbe, pedig egyre több, főleg keringési betegségről derül ki, hogy kialakulásában a mozgásszegény életmód is szerepet játszik.

A városban élő, ülőmunkát végző ember mozgásszegény életmódja rövid távon elhízáshoz, mozgásszervi problémákhoz és belszervi betegségekhez vezet. Ha a mindennapokban nincs lehetőségünk átmozgatni a testünket, akkor ezt edzés, tornagyakorlatok, tempós séta vagy kocogás révén pótolni kell. Minden, ésszerű mértékben és technikával végzett testgyakorlás javítja kondíciókat, állóképességünket. A testmozgás csökkenti a vérnyomást, a vércukorszintet, és mobilizálja a zsírraktárakat. Dr. Hutás Gábor belgyógyász-reumatológus minden betegének ajánlja az óvatos sportolást.

– A mai mesékben azt olvashatjuk, hogy ha megbetegszik valaki, jön a doktor bácsi, a kis betegnek reggel, délben és este szépen be kell vennie a gyógyszert, és ettől egy csapásra minden rendben lesz. Sajnos teljesen hozzászoktunk a különböző pirulák mindenhatóságához, de észre kell vennünk, hogy az egészséges életmódot, testmozgást nem lehet receptre kapható tablettákkal pótolni. Sokan panaszkodnak az orvosokra, akik gyakran mindenféle gyógyszer helyett a fogyókúrát és a sportolást ajánlják a hozzájuk fordulóknak, pedig néha valóban ez a hosszú távú, mellékhatásmentes gyógymód – magyarázza a szakorvos. – A sportolástól javul az izmok vérkeringése, a mozgás által az ízületi folyadék áramlása is fokozódik, ami javítja az

## Bemelegítés

Az edzés előtti bemelegítést nem szabad elmulasztani! Az átmozgató gyakorlatok során emelkedik az izomzat hőmérséklete, javul a vérellátása, egyre lazább lesz, így kisebb az esély a húzóadásokra. A bemelegítés pszichikailag is felkészít az igénybevételre, lassan csökkenti a bennünk meglévő feszültséget, egyre jobban átadjuk magunkat a mozgásnak.

## Otthoni edzés

Keressünk sportolási lehetőséget saját környezetünkön! Indításnak az is megteszi, ha otthon egy DVD segítségével edzésbe kezdünk, heti 3-4-szer 20-30 perc erejéig. A lakás csendjében könnyű koncentrálni a gyakorlatokra, nem szükséges pénzt kiadni drága tornaszerekre vagy sportruházatra. Ha viszont a futást választjuk, akkor nagyon fontos jó minőségű futócipőt venni, ezzel lábunk, ízületeink egészségét óvjuk.

ízületi porcok tápanyag-ellátottságát. A fizikai aktivitás közbeni izzadás a bőr verejtékmirigyeit alaposan átmossa, így a bőr minden sportolás alkalmával szinte megtisztul, megfiatalodik.

Miért tesz jót lelkünknek a sport? A mozgás az úgynevezett boldogsághormon, az endorfin felszabadulásához vezet, ami javítja a hangulatot, és általános jókedvet, remek közérzetet okoz.

– A szabadban végzett mozgás során az ember tüdejébe végre friss levegő jut a hosszú téli napok, a bezártság után. A napfény elősegíti a szervezet D-vitaminnal való ellátását. A sport legtöbbször társas tevékenység, lehetőség ismeretségek, barátságok kialakítására. A sportközpontok a társasági élet színterei is. Aki járt már a tengerentúlon, láthatta, hogy az amerikai peremkerületek látványához hozzájárulnak a mindenki által használható műanyag futópályák, nyilvános tenispályák, a jelképes összegért igénybe vehető uszodák. A fájdalomcsillapítók bekapkodása helyett néha a legjobb, ha úszni, futni, tornázni megy valaki. A rendszeres testmozgás szeretetét már óvodáskorban el kell kezdeni. Ráadásul a legtöbb mozgásszervi panasz legjobb gyógyszere – a fájdalomcsillapítás mellett – ugyancsak a mozgás – figyelmeztet Hutás doktor.

MÁRTON ANITA ■

# KOSMODISK<sup>®</sup>

## Classic

TÖBB MINT  
2 000 000  
ELÉGEDETT VÁSÁRLÓ

„3 éve a hátfájásom miatt veszélybe került, hogy folytathassam a sportot. Akkor ajánlották a Kosmodisket, amit azonnal elkezdtem hordani. Hamarosan újra le tudtam hajolni, egyre bátrabban tudtam mozogni. A Kosmodisk visszaadta a mozgás örömet.”

Bartha Beatrix, karateedző

- A hát- és derekfájdalmak enyhítésére vagy akár megszüntetésére
- Biztonságos és hatékony
- Egyszerűen használható
- Klinikai tesztek alapján az esetek 80%-ában hatásos

60  
NAP  
GARANCIA



Megajándékozunk egy 5990 Ft értékű Dormeo Memosan memóriahabos párnával!

Dereka hálás lesz érte!

Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61

www.kosmodisk.hu

Ajánlatunk 2011. február 27-ig érvényes.

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

# A tavasz hírnöke: a pitypang

Tél vége felé már annyira vágyunk a friss, zenge zöldségekre, hogy alig várjuk, mikor bújik ki valami ehető növény a földből. Korán kihajt a pitypang. Sokan a gyepet elcsúfító gyomnak tartják, mert elfeledtük, hogy egykor sokkal jobban megbecsülték. Pedig a növény a levelétől a gyökeréig gyógyhatású anyagokat tartalmaz.

**A** népi gyógyászatban gyermekláncfű, pongyolapitypang néven is ismerik. Egész Európában általánosan elterjedt, fészkes virágzatú növény. Réteken, nedvesebb mezőkön, árokpartokon nálunk is mindenütt megtalálható.

## Levele, szára, gyökere

Tavasszal a legelső, frissen kihajtó gyógynövények egyike a pitypang, amellyel megkezdhetjük a szervezet méregtelenítését. Az egész növényt behálózzák a tejedények és a tejcsovok. Sérülés hatására minden részéből sárgásfehér tejnedv szivárog, melyben viaszzerű anyagokon kívül kaucsuk is található.

Zsenge leveleit salátába keverve, nyersen fogyaszthatjuk, de főzelék vagy gyógytea is készülhet belőle. B2- és C-vitaminban gazdag. Megtisztított, feldarabolt gyökeréből ugyancsak főzelék készülhet, a virágbimbó-kezdeményeket zöldséggént használhatjuk, íze a kelbimbóra emlékeztet.

Mivel a növény keserűanyagot tartalmaz, sokan idegenkednek tőle, pedig a francia ínyencek éppen ezért kedvelik. Mivel keserűanyag-tartalma az év folyamán változik, virágzás idején a legmagasabb, ezért az élénkítő virágzat kibomlása előtt gyűjtjük a levelét, ősszel vagy tavasszal a gyökerét, a virágzás idején a szárát. A gyermekláncfűből készült táplálékkiegészítők általában vagy a növény édes gyökértörzsrészt és karógyökerét tartalmazzák, vagy a leveleit, habár az egész növény, virágzatával együtt értékes és gyógyhatású. Gyökere megpörköelve fekete-kávé-pótló.

## Jótekonny hatások

A pitypangot már az ókorban is használták gyomor- és bélbetegségek kúrálására, levele, gyökere jó étvágyjavító és emésztést elősegítő. Magas kálium- és savanyú triperpénzaponin-tartalmának köszönhetően vizelethajtónak is alkalmazható. A népi gyógyászatban igen elterjedt, több étvágyjavító és vizelethajtó teakeverék állandó összetevője, emellett erősítő, emésztést serkentő, epeműködést elősegítő, vértisztító, májbajokat, anyagcserezavarokat gyógyító hatású. A növény számos olyan betegség kezelésére alkalmas, amikor a szervezetből különféle méreganyagokat kell eltávolítani.



VALERIANA  
RELAX  
ELSIMÍJTJA A  
FESZÜLTSEGET

**A Valeriana Relax növényi kivonatokat tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula.**

Olyan gyógynövények kivonatát tartalmazza, amelyek hatóanyagai hozzájárulhatnak a normál idegállapot, a lelki egyensúly fenntartásához és az egészséges alváshoz.







A friss szárok jótékony hatásúak epekövesség esetén, köszvény és reuma esetén is segítenek, sárgaság és lépbántalom ellen szintén eredményesen alkalmazhatók. Ha az ember a friss szárral 3-4 hetes kúrát végez, elmulaszthatja a nyirokcsomódusz-anatokat. A szárat virágostul megmossuk, eltávolítjuk a virágfejet és a szárat lassan szétrágjuk. Kezdetben egy kicsit keserűnek érezzük, de ropogós, és olyan ízű, mint az endíviasaláta. Az állandóan betegeskedő embereknek, akik levertnek és fáradtnak érzik magukat, javasolt kéthetes kúrát tartaniuk a gyermekláncfű szárával.

## Helye a konyhában

Nyugat-Európában a választékot bővítő főzeléknövényként fogyasztják a pitypan-got. Levelét gyakran halványítják, így kevésbé intenzív az íze. A pitypangra jellemző, enyhén kesernyés ízt másként is csökkenthetjük: feldolgozás előtt a leveleket érde-mes 2 óra hosszat vízben áztatni, majd leszűrni. Könnyebben megbarátkozunk a pitypan-g emésztést serkentő, kesernyés ízével, ha egy kedvelt salátába keverjük. A zsenge leveleket finomra összeaprítva burgonyasalátához vagy püréhez adhatjuk,

de érdemes megkóstolni fokhagymás, snidlinges túrókréme keverve, piritósra hal-mozva is. A levélrózsák védelmében lévő virágbimbó-kezdeményeket sós-ecetes víz-ben eltéve, kapribogyó pótlására használhatjuk, vagy néhány percig lobogva forró vízben előfőzzük, leszűrjük, majd fokhagymás olajon megpárolva köretként találjuk. Főtt tojás mellé fogyasztjuk.

K. É. ■

## A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Hildegard von Bingen: **A természet patikája**
- John Lust–Michael Tierra: **A természetes gyógymódok bibliája**
- Maria Treben: **Egészség Isten patikájából**
- Maria Treben: **Egészséges táplálkozás gyógynövényekkel**
- Szendei Kálmán–Csupor Dezső: **Gyógynövénytár. Útmutató a korszerű gyógynövény-alkalmazáshoz**
- Dr. Fritz Geiger: **Gyógyteák. Bíz a természet gyógyító erejében!**
- **Vitaminok, gyógynövények, ásványi anyagok.** Reader's Digest

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

☎ 06-1-210-50-31



## A füvesember teája cukorbetegeknek

Interjú Szabó Gyuri bácsival, a bükkfi füvesemberrel, a Diabess–Györgytea feltalálójával

### ■ Gyuri bácsi, mit jelent az, hogy „füvesember”?

Olyan gyógyító, aki gyógynövényekkel kúrál betegségeket, ma fitoterapeutának hívják őket. Én jobban szeretem a füvesember szót, mert régen is így hívták a népi gyógyítókat. Anyai nagyanym javasasszony volt, tőle tanultam a füvekkel való gyógyítás tudományát. Erről szoktam beszélni, ha előadásra hívnak, érdeklí az embereket, hogy hogyan tanultam tőle. De ennél sokkal fontosabb számukra, ha elmondom, milyen bajokra milyen növényt használnak.

### ■ Hogyan alkalmazza a gyógynövényeket?

Gyógyteákat készítek belőlük. Van növény, ami az epeműködést segíti, van, ami vérnyomásra jó, és olyan is van, ami a vércukorszintet csökkenti. Nagyanymtól ilyen receptet is örököltem. Olyannyira jó, hogy ma is használ, pedig ki tudja, milyen régi. Ezt ismerik sokan Györgytea néven. Ma már Diabess–Györgytea a neve, mióta a Gyógyszerészeti Intézet 2006-ban törzskönyvezte.

### ■ Mi van benne, lehet tudni, nem titok?

Nem, szívesen elmondom, de a dobozán is rajta van. Van benne gyermekláncfű és katángkóró gyökér, amik a szénhidrát felszívódást lassítják. Van még csalánlevél, áfonya levél és orbáncfű, amik vértisztító hatásúak és az anyagcserét serkentik. A tea enyhíti, illetve megszünteti a cu-

korbetegség számos kellemetlen melléktünetét (végtagzsibbadás, testsúlynövekedés illetve csökkenés, stb.), és késlelteti a súlyos szövödmények, mint például a magas vérnyomás, érelmeszesedés, veseelégtelenség kialakulását.



### ■ Hogyan, kinek kell fogyasztani ezt a teát?

Forrázva, 40-50 percig áztatva, közvetlenül az egyik főétel után kell meginni. Az a tapasztalat már sok éve, hogy aki issza, annak jobb a közérzete, csökken a cukorszintje. Elsősorban 2-es típusú betegeknek ajánljuk a gyógyszerek mellé is, de talán annak a legjobb, akit épp diétára fogott az orvos, és még alig magasabb a cukorszintje a megengedettnél.

### ■ Vannak már tapasztalatok a fogyasztók köréből?

Hogyne, hiszen a teát már évek óta több ezer ember issza. Nagyon jók a tapasztalatok. Csökken a szomjúság-és éhségérzet, beáll a cukorszint, megszűnnek a tipikus cukorbeteg panaszok. Sok orvos is ajánlja a betegeinek, számos kórház diabetológiai osztálya is érdeklődik.

### ■ Hol kapható a Diabess–Györgytea?

Patikákban, gyógynövényboltokban. Sajnos az a tapasztalatunk, hogy sok helyen indokolatlanul magas áron árulják, ami elbizonytalanítja a vevőket. Pedig minél több cukorbeteghez szeretnénk eljuttatni ezt a nagy segítséget jelentő teát. Ezért január elsejétől mindenki figyelmét felhívjuk az általunk ajánlott bolti fogyasztói árra.

Bővebb információ: [www.diabess.hu](http://www.diabess.hu)  
vagy 06/46-390-278, 06-30/590-4505

A Diabess – Györgytea ajánlott fogyasztói ára:  
Diabess 50 gramm – 2450 Ft • Diabess 100 gramm – 4450 Ft

# Férfiproblémák 40 felett

A nehezen induló, akadozó vizelet, a sűrű vizelési ingerek, a gyakori éjszakai vécére járások a férfiak közérzetét erősen befolyásoló, kellemetlen panaszok. Ezeknek oka sok esetben a benignus prosztata hiperplázia (BPH), magyarul a prosztata jóindulatú megnagyobbodása. Szerencsére a betegség csak a prosztatát érinti, azon túl nem terjed, így a beteg életét nem veszélyezteti, ám jelentős életminőség romlást okozhat és súlyos szövődeményekkel járhat. A panaszokat és tüneteket nem okozó esetekben viszont nem igényel kezelést.

**A** népbetegségnek is tekinthető jóindulatú prosztata megnagyobbodás elsősorban az idősebb, ötven feletti korosztályt érinti, és az életkor előrehaladtával egyre gyakoribb az előfordulása.



A betegség okát pontosan nem ismerjük. Valószínűleg több tényező is szerepet játszik a kialakulásában. Jelenlegi tudásunk szerint az életkor és az ezzel összefüggő hormonális változások, amik leginkább okolhatók a jóindulatú prosztata megnagyobbodásért. Számos tényező – dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, elhízás, cukorbetegség – felmerült már kórokként, ám szerepük nem bizonyított.

## A probléma felismerése

A jóindulatú prosztata megnagyobbodás tünetei változó súlyossággal jelentkeznek a tünetmentességtől a teljes vizelet elakadásig. Gyakori a vizeletsugár gyengülése és a vékony vizeletsugár. Jellemző tünet még a **gyakori vizelési ingerek** jelentkezése, az **éjszakai vizelés** is. A sürgető vizelési ingerek mellett olykor **vizelet elcseppenés** is előfordul. A BPH legsúlyosabb tünete akár a teljes vizelet elakadás is lehet! Ezért nem szabad várni, míg a probléma súlyosbodik! Sok férfi szégyelli, takargatja panaszait, holott azok időben felismerve enyhíthetőek! Amennyiben a már említett panaszok közül néhányat rendszeresen tapasztalunk, feltétlenül látogassunk el egy urológus szakorvoshoz!

A témáról bővebben tájékozódhat a [www.prosztata.net](http://www.prosztata.net) oldalon.



## Sűrű vizelési ingerek? Akadozó vizelet?

### Saballo

*A prosztatadoktor*



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

Kérje urológusa tanácsát!

Vény nélkül is kiadható gyógyszerek. Hatóanyaguk: kapszulánként 320 mg törpepálma kivonat (sabalis serrulatae). Ellenjavallat: az összetevőkkel szembeni túlérzékenység esetén. Adagolás: szokásos adagja napi egy kapszula. \*1 kapszula ára: 63 Ft, \*\*1 kapszula ára: 50 Ft.

[www.prosztata.net](http://www.prosztata.net)

**TEVA**  
TEVA MAGYARORSZÁG ZRT.

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

# Férfidolgok

A férfi önbecsülésének fontos pillére a kielégítő szexuális élet és a nemzőképesség. Hazánkban közel egymillió férfit érint a merevedési zavar. Felmérések szerint a 40–49 éves korosztály 40 százaléka, az 50–59 éves korosztály 50 százaléka, a 60 év feletti 70 százaléka már szembesült ezzel a problémával. Bár egyre többen tudják, hogy a panasz jó eséllyel orvosolható, mégis kevesen fordulnak a férfibajok szakértőjéhez, urológus-andrológus szakorvoshoz.

A merevedési zavart tekinthetjük egyfajta tünetnek, amely azt jelzi, hogy a férfi testi-lelki egészségével valami nincs rendben. Nem szűgyen a potenciazavar, hiszen a merevedési nehézségek különböző betegségek szövődményeként, illetve a túlfeszített élettempó, a szorongás, stressz következményeként is jelentkezhetnek.

## Szex és érrendszer

Sokan úgy gondolják, hogy az erekció egy egyszerű folyamat, amit a szexuális vágy vált ki, pedig a merevedés létrejöttében az érrendszernek van döntő szerepe. Az erekcióhoz ugyanis az szükséges, hogy megfelelő mennyiségű vér áramoljon a hímvesszőbe, és kellő ideig ott is maradjon.

Szakértők szerint a merevedési zavarok 75 százalékának fizikai elváltozás az oka, legfőképpen az artériáké. Ez leggyakrabban a cukorbetegség, a ma-

gas vérnyomás és a dohányzás következtében alakul ki. Természetesen más tényezők is állhatnak a háttérben, mint például a gerincvelő, illetve az idegek sérülése vagy a hormonháztartás zavarai. Az esetek többségében a merevedési zavarral küzdő férfiaknál emelkedett vérnyomásértékeket és magas kolesz-

## Életmód

A szexuális egészség szempontjából kockázatot jelent a túlzott alkoholfogyasztás, a droghasználat, a dohányzás, az elhízás. Rendkívül fontos a helyes táplálkozás és a gyakori testmozgás. A megfelelő étrend, a rendszeres edzés, az elhízás megelőzése segít elkerülni a keringési panaszokat, és jótékonyan hat a potenciára is. Így a férfiak hosszú, szexuális örömeikben gazdag öregkort érhetnek meg.



**Az utóbbi pár évtizedben a férfiak spermaminősége, így nemzőképessége ijesztően romlott!**

**A MEGTERMÉKENYÍTŐ KÉPESSÉG TÁMOGATÁSÁRA**

**FERULANT** ♂  
gyógyszernek nem minősülő,  
gyógyhatású készítmény férfiaknak  
OGYI-1018/2007

- Segíti az egészséges spermakép fenntartását, helyreállítását. Növeli a spermiumok számát, mozgékonyágát, az egészséges sejtek arányát.
- Fogamzást elősegítő hatását a Stanford University (USA) orvoskutatói meddő párok eseteiben igazolták (mellékelt grafikon).
- A Czeizel dr. által vezetett hazai kutatócsoport 100 férfi betegen igazolta a FERULANT spemaszám-, spermaképző hatását (2010. október).

Ferulanttal elért klinikai eredmények 3 hónapos kezelés után

Paraméter	Placebo	Ferulant
Spermaszám	~5%	50%-os növekedés
Spermiumok mozgékonyága	~5%	33%-os növekedés

**Hatóanyagai:**  
ANGYALGYÖKÉR-KIVONAT (ferulasav), VITAMINOK, NYOMELEMEK, ÁSVÁNYI ANYAGOK, ANTIOXIDÁNSOK

Kapható a gyógyszertárakban és bioboltokban.  
Tel: 06-30-2100-155, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)  
Egészségkártyára is kapható



Pharmaforte

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

10 éves

biomed®

...ablak a természetre

HAGYOMÁNYOS HATÓANYAG - INNOVATÍV KAPSZULAHÉJBAN

**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 a termék?

- Új, növényi kapszulahéj technológia.
- Könnyen nyelhető és nincs utóíze.
- Hozzáadott természetes E-vitamin tartalom.
- A minőséget hosszan megőrző, biztonságos és higiénikus blister-csomagolásban, ami elfér a zsebedben.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet!



"Mereven ragaszkodom a hagyományos hatóanyaghoz!"

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

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

**GYÓGYHÍR** | beszéljünk róla!

terinszintet lehet mérni. Átlagos esetben számít például, ha egy hatvan év körüli férfi, általában az öregedés folyamatának megfelelő mértékű magas vérnyomással, érlemeszedéssel, esetlegesen cukorbetegséggel együtt jelentkező szexuális teljesítménycsökkenésről számol be. A terápiára rendelhető gyógyszer-kombináció kialakításánál ezekben az esetekben a vizsgálat tárgyát fogja képezni a páciens más betegségeire szedett gyógyszerekkel való együttes alkalmazhatóság is.

De nemcsak a középkorú vagy még idősebb urakat érintheti a potenciazavar, hanem a 20-as, 30-as éveikben járó, túlsúlyos férfiakat is. Esetükben az életmódváltástól és a célzott kezeléstől várható a panasz rendezése. Ma már megoldható, hogy azok a férfiak, akiknek libidójuk, azaz nemi vágyuk ugyan erős, ám erekciónak, vagyis a közösüléshez és a kielégüléshez nélkülözhetetlen merevedésük nincs, vagy nem megfelelő mértékű, egyszerű tablettás kezeléssel visszanyerhetik férfierejüket, teljesítőképességük javát. Ennek rendelését bizzuk az orvosra, és ne piacon vásároljuk potencianövelőnek hirdetett, bizonytalan eredetű és összetételű hamisítványt!

## Prosztata-egészség

A prosztata, más néven dülmirigy fontos szerepet játszik a férfiak nemzőképességében. Ez a gesztenye nagyságú szerv közvetlenül a hólyag alatt helyezkedik el, a húgycső 2-3 cm-es szakasza keresztülfut rajta. A prosztata betegségeire jellemzően a vizeleti nehézségek, illetve a kismencedei fájdalom hívja fel a figyelmet. Hazánkban a felnőtt férfiak rendszerint addig nem foglalkoznak ezzel a jelentéktelennek gondolt szervvel, amíg panaszt nem okoz. Gyakran még a fájdalmas tüneteket sem tudják helyesen értelmezni, és csak akkor fordulnak orvoshoz, amikor már állapotuk tűrhetlenné válik.

A prosztata megnagyobbodására utalhatnak a vizeletürítési problémák. A jellegzetes tünetek: gyakori, sürgető vizeleti inger, vizeletürítési ne-

hézség, esetleg vizeletelakadás, szakaszossá váló vizelés, utócspegegés, illetve az az érzés, hogy nem sikerül kiüríteni a hólyagot. Ha bármelyik panasz jelentkezik, érdemes felkeresni egy urológus szakorvost.

A prosztata akut gyulladása utal a láz, a hidegrázás, a gát- és deréktáji, herékbe sugárzó fájdalom. A krónikus prosztatagyulladás tünetei viszont nem ilyen feltűnőek. A gyulladást okozhatják például nemi úton terjedő baktériumok, – ezért a gyakori partnerváltás kockázati tényezőként jelent –, húgyúti fertőzés, de sok esetben nem utatható ki kórokozót.

A fiatalabb korosztály figyelmét érdemes felhívni az egyre gyakoribb Kismencedei Fájdalom Szindrómára, amely a kismencedében okozó kisu-gárzó fájdalmat, a közérzetet, a teljesítőképességet rontó, a szexuális életet zavaró problémákat.

Ezek a jóindulatú elváltozások jól kezelhetők. A korrekt és alapos kivizsgálás a legenyhébb panasz esetén is elengedhetetlen, elsősorban a rosszindulatú elváltozások kizárása miatt.

## 50 felett: szűrés

A prosztatarák dobogós helyen áll a férfiak halálát okozó rosszindulatú betegségek sorában. Pedig a rák korai felismerése és kezelése jelentősen megnöveli a túlélési esélyeket. A rendszeres szűrés haszna életekben mérhető: 20 százalékkal csökkenti a halálesetek számát.

A komplex vizsgálat a Prosztata Specifikus Antigén (PSA) diagnosztikai módszer alkalmazásával, rektális vizsgálattal és, ha szükséges, szövetszövetmintavétellel (biopsziával) történik. A PSA olyan anyag, amit a normális és a rákos prosztata sejtek is termelnek. Az emelkedett PSA szint korai jele lehet a prosztataráknak, de okozhatják húgyúti fertőzések, illetve a prosztata egyéb elváltozásai. Normális PSA szint mellett is lehetséges a rákos sejtek jelenléte. Ezért szükséges komplex vizsgálatokat végezni, és ha a prosztatarák gyanúja merül fel, a dülmirigyből vett szövet analízise vezet biztos eredményre.

**RedMaca<sup>PRO</sup>**  
**FÉRFI ERŐ – FÉRFI EGÉSZSÉG!**  
 MERT MI NŐK AZT SZERETNÉNK, HA PÁRUNK AZ „IDŐK VÉGEZETÉIG” JÓ FIZIKAI ERŐNEK ÉS EGÉSZSÉGNEK ÖRVENDENE, SOMMÁSAN A FÉRFI JÓLÉTÉNEK ÉS A NŐ JÓLÉTÉNEK ZÁLOGA.

A Red MACA<sup>PRO</sup> kapszula kifejezetten az érett korú, illetve az afelé közeledő férfiak számára kifejlesztett speciális természetes kivonatú készítmény.

Keresse a gyógyszertárakban, bio-boltokban, nagy- és kiskereskedésekben.  
 A termék a [www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu) és a [www.fitoshop.hu](http://www.fitoshop.hu) webáruházakban is megrendelhető.  
 Forgalmazza: **ASHANINKA Pharma Kft.** • H-1118 Budapest, Pannonhalmi út 6. • Telefonon: +36 (1) 319 2160



## Gyógymódok

A férfiak nyolcvan százalékánál jelentkezik a prosztata megnagyobbodása, az ebből adódó problémákra számtalan, korszerű gyógymód áll rendelkezésre. Jó hatásúak a növényi alapú készítmények, mint a törpepálma, a csalángyökér, tökmag vagy rozspollen-kivonatok, ezek tartós szedés esetén fejtik ki kedvező hatásukat. Prostatagyulladásra a kórokozó elleni célzott készítményt, illetve antibiotikumot rendel az orvos. A prostatadaganat terápiájában is egyre hatásosabb gyógymódok állnak rendelkezésünkre.

De legnagyobb szerepe e téren is a megelőzésnek van. A prosztata egészségét óvja a rendszeres szexuális élet, a hűs párcsoporsó, a rendszeres testmozgás, az étrendbeli tudatosság is. Érdemes mérsékelni az alkohol, főként a tömény szeszek az és erősen csípős ételek fogyasztását. Helyezzünk nagyobb hangsúlyt a telítetlen zsírsavak fogyasztására, főként olajos magvak és tengeri hal formájában.

K. É. ■

## VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

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

CE 1011



**3 ÉV GARANCIA**

A VEP készülék teljesíti az European Union MDD 93/42/EEC Direktiva 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 SZEXUÁLIS 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)

## PROSZTATAMEGNAGYOBBDÁS ÉS PROSZTATAGYULLADÁS

Előfordulása 50 éves kor felett rohamosan nő, 80 éveseknél már a 80%-ot is elérheti. Idejében történő szűréssel a folyamat jól kontrollálható, a rosszindulatúság idejében felismerhető és kezelhető. A prosztatamegnagyobbodásban (prostata benignus hyperplasia) a prosztatán áthaladó húgycső összenyomódik, így a vizelet útja fokozatosan elzáródik, a húgyhólyag izomzatának egyre nagyobb erő kell, hogy e szűkületet leküzdje. Ez az egymásra épülő folyamat a hólyagban egyre nagyobb pangást okoz, amely a felső húgyutakra kiterjedve eléri a vesét, annak másodlagos károsodását, a vesefunkció romlását, a hólyagban kőképződést előidézve.

Mivel a hólyag nem teljesen ürül ki, így a relatív újratelítődés miatt, egyre gyakoribbá válik a vizeleti inger. Az egyre állandóbbá váló vizeleti inger miatt a betegek helyhez kötötté válnak, egyre kevésbé akarnak kimozdulni, szexuális életük egyre nehezeztettebbé válik, impotencia is felléphet. A krónikus gyulladás képe nem ennyire egyértelmű. Ilyenkor a visszatérő húgyúti fertőzés tünetei, a gyakori csípő, égető vizelet a jellemző. A nyugalmi időszakokban a beteg tünetmentes lehet, de a derék- és gáttáji diszkomfort érzés, a sürgető gyakori vizelet megmarad. A fertőzés tovább is terjedhet, érintheti a herezacskó képleteit. Ilyenkor a betegnél helyi bőrpírt, duzzanatot és érzékenységet találunk

**Kisebb nagyobbodás esetén a különböző növényekből (tökmagolaj, amerikai törpepálma, fügekaktusz, kurkuma) kivont, általában telítetlen zsírsavakat és egyéb antioxidáns anyagokat tartalmazó vény nélkül kapható készítményekkel jó eredményeket lehet elérni mindenféle mellékhatás nélkül.**



**Hányszor csinálja éjszakánként?  
Prosta Guard**

Izraeli orvosok több éves tapasztalata alapján összeállított komplex készítmény a prosztata egészséges működéséért valamint az alsó húgyúti szervek egészségének fenntartásához.

**Az összetétel önmagáért beszél!**



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



A terméket keresse a patikákban, gyógynövényboltokban!  
Információs vonal: 06-1-293-9361  
[www.supherb.hu](http://www.supherb.hu)

# Védjük sapkával!

A téli időjárás, a fagy, a jeges szél, a havazás alaposan meggyötri a hajsálakat is. Védelmük és a frizura minőségének tartós megőrzése végett ebben az évszakban érdemes a szokásosnál is nagyobb figyelmet fordítani a hajápolásra és a fejbőr védelmére.

**M**ivel a hideg időben a fejbőrben lévő hajsálérhálózat is összehúzódik, kevesebb oxigén és tápanyag jut a hajhagymákba, ami kedvezőtlen hatású, ezért ajánlott a fejet melegen tartani sapkával, kalappal, kápucnival. Fontos, hogy a fejedők természetes alapanyagból, pamutból, gyapjúból, selyemből készüljenek, mert ezek hagyják szellőzni a fejbőrt, és nem is irritálják. Emellett a haj is fokozott gondoskodást igényel. Attól függően, hogy valakinek kiszáradásra, illetve zsírosodásra hajlamos a haja, vagy gyenge szálú, esetleg a festés által erősen igénybe vett, más-más ápolást igényel.

## Hajtípus szerint

Télen alapkövetelmény a hajmosás utáni alapos szárítás, majd ezt követően a legalább fél-, egyórás várakozás a lakásból való kilépésig, hajtípustól függetlenül. Öblítéshez a fejmosó víznél alacsonyabb hőmérsékletűt használjunk, de kerüljük a hideget. Legjobb erre a célra a kézmeleg víz, amibe pár csepp

citromlevet, esetleg ecetet vagy valamilyen gyógynövényfőzetet csepegtetünk. A hajvégek töredezése megelőzhető a rendszeres balzsamhasználattal.

A normál haj télen sem igényel különösebb ápolást, ám a havi egyszeri vitaminpakolást meghálálja. Ez ápolja, vitalizálja a fejbőrt, és hidratálja a hajsálakat is. A zsíros haj oka a faggyúmirigyek túlzott működése. Ezt a hajtípust, a normál haj heti kétszeri mosása helyett, gyakrabban kell mosni, mégpedig speciális, zsírosodást gátló samponnal. Ilyenek a gyümölcsös, gyógynövénykivonatos készítmények (például: csalán, citromfű, rozsmaring). A fokozott faggyúképződés csökkenthető a heti rendszerességgel alkalmazott agyagos hajpakolással. Havonta, legalább egy alkalommal ajánlott a zsírosodásra hajlamos frizurát hajvégápoló folyadékkal is kezelni.

## Festett fürtök

A festett, melírozott frizura, annak ellenére, hogy pár évtized alatt sokat javult a hajfestékek minősége, gondosabb ápolást igényel. A frizura színe-

# Babafürdető kendő

A babafürdető kendő lehetővé teszi  
– a baba születésétől fogva – egész testének  
áttörlését, fürdetését víz és szappan nélkül.

- ☀ Szappanmentes
- ☀ Hypoallergén
- ☀ Aloe Vera kivonatot tartalmaz
- ☀ E-vitamint tartalmaz
- ☀ Ph bőrszemleges



ANTIVI



zésének és a haj minőségének megtartása érdekében ajánlatos a kifejezetten festett, színezett hajra kifejlesztett hajápoló készítményeket használni. Soha se feledkezzünk meg a balzsamozásról, mert annak hatóanyagaira különösen a festett, erősen igénybevett hajnak van szüksége. A festett haját védő készítmények panthenolt, búzaproteineket, ceramidokat, színpigmenteket tartalmaznak. Ezekről az anyagoktól az várható, hogy megőrzik, visszaadják a haj fényét, rugalmasságát, tónusát. A festett hajnak rendkívül jót tesz a heti rendszerességgel megismételt éjszakai hajpakolás. A proteintartalmú pakolás beszívódik a hajszálakba, elsimítja azok külső, mikroszélűseit. A hajszálak végének károsodása elkerülhető a két-háromhavonta végzett hajvágással.

## Gyenge szálak

Körülbelül a nők egynegyedének vékony szálú a haja, amit az érintettek általában nem nagyon kedvelnek, mert nehezen kezelhető a frizurájuk, nincs tartása, az átlagosnál ritkásabb a megjelenése. A kedvezőtlen jelenséget különféle hajápoló szerekkel próbálják ellensúlyozni: térfogatnövelő samponokkal, habokkal, spray-vel igyekeznek dúsabb frizurát varázsolni maguknak. Mivel a vékony szálú hajnak általában nem tesz jót a pakolás, a fodrászok szerint érdemes két-háromhavonta a száraz frizurára felkenni az aminosavas, ásványi anyagokban gazdag speciális pakolást, majd némi várakozás után ezt alaposan kimosni a hajból.

## Korpásodás, viszketés

Minden hajtipusra jellemző télen a fénytelenység, a kiszáradás, a töredezett végék. Ezek megelőzhetők, ha nem túlságosan forró hajszárítóval dolgozunk, kerüljük a dauerolást, a sütővasat, és természetes anyagú keféket, fésűt használunk.

A fejbőr általában hathetente megújul, vagyis az elhalt hámsejtektől megszabadul. Ez normál esetben folyamatosan, szinte láthatatlanul történik, ám ha valami miatt felborul a fejbőr anyagcsere-egyensúlya, például valamilyen gombás fertőzés miatt, akkor ez tömegesen történik, vagyis megjelenik a kopa. Kezelésére ma már számos speciális hajápoló készítmény kapható a patikákban és a drogériákban. Ezek összetevői között általában cink, szelén szerepel. E készítmények rendszeres és folyamatos használata nemcsak a látható tüneteket szünteti meg, de a kellemetlen fejiszketés is elmúlik.

LÓRÁNTH IDA ■



### PANTHENOL FORTE SAMPON ÉS HAJBALZSAM HAJHULLÁS ELLEN.

Hatékonyan regenerálja a haját a D-panthenol, a ginzeng és a zöld tea kivonat erejével. Hidratálja a haját, elősegíti a növekedését. Használatával haja ragyogó, étellel teli lesz.

Kapható a gyógyszerárakban.  
www.ahrmed.hu

**DECUBAL**  
A SZÁRAZ BŐR HELYETT

„Ha beköszönt a hideg, lányom bőre azonnal kiszárad, kipirosodik. A nyári krémem ilyenkor nem használ, de a **Decuballal** 2 nap alatt visszatér a simogató érzés.”

- **K. Éva Boglárka,**  
ápolónő és édesanya

A **DECUBAL** márka 35 év klinikai tapasztalatát egyesíti a modern kutatási eredményekkel. A természetes lipideket tartalmazó test- és arcápolók összetétele egyszerű, nem tartalmaznak allergizáló illatanyagokat, sem parabent.

www.decubal.hu



Kapható a patikákban!

**actavis**

**Most próbálja ki a Decubalt! A próbacsomag ajánlott fogyasztói ára piperetáskával 490 Ft.**  
A csomag tartalma: Decubal Alapkrém 10 g, Decubal Regeneráló krém 10 g, Decubal Testápoló 10 ml, Decubal Vitalizáló Arc krém 5 ml. (Az akció a készlet erejéig tart.)

# Téli vitaminbomba: a cékla

A cukorrépával rokon céklát már a babilóniaiak és a föníciaiak is nagy mennyiségben termesztették a Közel-Keleten. Az ízletes zöldségféle a rómaiak közvetítésével jutott el Európába. A népi hagyomány évszázadok óta gyógyító erejű, egészségvédő tápláléknak tartja. Jótékony hatását a modern kutatások is igazolták.

**A** cékla megvastagodott, húsos, lédús gyökerét fogyasztjuk nyersen, főzve, sütvé. A középkori Angliában a cékla zseme leveleiből főzelékféle ételt készítettek, főleg időseknek, betegségből lábadozóknak ajánlották.

## Vitaminok, ásványi anyagok

A cékla egyik fontos téli vitaminforrásunk lehetne, de jóval ritkábban kerül az asztalunkra, mint megérdemelné. Rosttartalma magas: 4,2 g/100 g, ellenben szénhidrátartalma alacsony: 5,9 g/100 g, ezért fogyókúrázók is bátran fogyaszthatják. A rostok jótékonyan serkentik az emésztést. A bíborszínű gumóban sokféle vitamin: B2-, B1-, B6-, C-vitamin, biotin, folsav, béta-karotin található. Ásványianyag-tartalma is figyelemre méltó, a legfontosabbak: kálium, nátrium, magnézium, kalcium, szilícium. A benne lévő karotinoidoknak és flavonoidoknak antioxidáns, gyulladáscsökkentő, a rák kialakulását megelőző és egészségvédő hatásuk van.



## Gyógyhatásai

A cékla vérképző, előnyösen befolyásolja a szervezet sav-bázis egyensúlyát és a máj anyagcsere folyamatait. Támogatja a máj méregtelenítő enzimeinek működését, elősegíti a májból a felesleges zsírok kiürülését. Szabályozza az emésztést, ételmirost-tartama elősegíti az egészséges bélműködést, megelőzi a béldaganatok kialakulását. Enyhe vízhajtó, ezért magas vérnyomás, keringési problémák esetén ajánlott gyakrabban fogyasztani. Meghűlés, influenza esetén is jótékony hatású, gyorsabban kilábalunk a betegségből.

A népi gyógyászatban régóta vérképzőnek tartották. A huszadik századi orvosok ezt babonának vélték, mígnem klinikai vizsgálatok igazolták, hogy a népi megfigyelés igaz. A friss céklalé valóban segít a vörösvérsejtek regenerálásában és szaporodásában, ezért ma már sok helyen kiegészítő gyógymódként ajánlják vérszegénység, leukémia és malária esetében. A cékla vörösfestékanyagát, a betaint tumorelles hatá-



nak tartják. Vizsgálatok szerint a kemoterápián átesett páciensek vérképe, amely a kezelésekre hatására romlik, jelentős javulást mutatott néhány hetes céklalékúra után.

Folsavtartalma magzatvédő hatású, segít megelőzni az idegcső-záródási rendellenességek kialakulását, ezért várandós kismamáknak ajánlott minél gyakrabban céklát fogyasztani.

## Nyersen, sülvé, főve

A céklát főként ecetes lében eltett savanyúságként fogyasztjuk, pedig ízletes ivólé, leves, saláta vagy köret is készíthető belőle. Valószínűleg a háziasszonyok azért nem kedvelik, mert a nyers cékla bordó nedve erősen megfesti a bőrt is, ezért ajánlott gumikesztyűben hámozni és darabolni a gumót. Gyümölcscentrifugával kinyerhető a leve, ami magában vagy zellerrel, csipetnyi őrölt köménnyel ízesítve finom, frissítő, vitaminban gazdag méregtelenítő ital.

Kevesebb gondot okoz a cékla tisztítása, ha a megmosott gumókat héjában megfőzzük vagy tepsibe tesszük, alufóliával lefedjük és sütőben megsütjük. Így a héját könnyen lehúzzhatjuk. Bár a főtt vagy sült gumó is megszínezi a kezünket, de a növényi festék szappannal lemosható.

Sütvé különösen finom. Ehetjük vékonyra szeletelve, vajjas kenyérré fektetve. Vendégváro mártogatósként a gumókat falatnyi kockákra vágjuk, külön tálkában kínáljuk hozzá a mártást, ehhez 2 dl joghurtba vagy kefirbe keverünk 1 evőkanálnyi ecetes reszelt tormát. Kínálhatjuk köretként, sültetekhez is.

Érdemes megkóstolni a céklalevest (1 szemlélyre): ehhez 1 közepes méretű, megtisztított főtt vagy sült céklát 2 dl joghurttal pépesre turmixolunk, csipetnyi sóval, borssal, őrölt köménnyel fűszerezjük, fölmelegítjük, majd tálaláskor citromlével és reszelt citromhéjjal ízesítjük.

KOLIMÁR ÉVA ■

## Tudta?

A zöldségfélék és a gyümölcsök nagyobb mennyiségű fogyasztása különösen fontos a gyerekeknek, sportolóknak, a várandós és szoptató anyáknak, valamint az időseknek. Naponta legalább négy alkalommal szerepeljen étrendünkben valamilyen gyümölcs- és zöldségféle. Változatosan elkészíthetők, és egymással is jól kombinálhatók, érdemes kísérletezni az ízekkel, fűszerekkel, elkészítési módokkal. Az egy étkezésre javasolt mennyiség 10-15 dkg.



# Görcsmentes emésztés

**A** különböző fogyókúrák az életünk részévé váltak. Szinte alig van a mai társadalmunkban olyan nő, aki életében legalább egyszer ne próbált volna ki valamilyen fogyókúrát. Emellett pedig a rendszertelen étkezés is nagyon gyakran válik részévé az életünknek.

Folyamatosan rohanok, nincs időm reggelizni/nem volt időm ebédelni – vajon hány-szor hivatkozunk erre? Pedig a rendszertelen táplálkozás komoly problémákat okozhat a szervezetünknek, és főként az emésztőszerveinknek.

A gyors fogyást ígérő diéták – az alacsony kalóriabevitel mellett – valamilyen egyoldalú táplálkozásra épülnek. Ez lehet, hogy rövid távon működik, de hosszú távon biztosan nem. És itt most nem csak a jójő-effektusra gondolunk, hanem arra is, hogy a szervezetünk nem kap meg minden olyan tápanyagot, amire szüksége lenne. Legtöbbször a rostbevitel csökken, aminek következtében emésztési görcsök, hasfájás, hasmenés vagy éppen székrekedés jelentkezik.

Ugyanígy a rendszertelen evés is kellemetlen tünetekkel járhat. A kihagyott reggeli nem tudja beindítani az emésztésünket, aminek következtében szintén hasfájás, esetleg hasgörcs jelentkezhet.

A fogyókúrák időszak után a legtöbben visszatérnek egészségtelen étkezési szokásaikhoz. Ennek az a következménye, hogy a szervezetüket újra megterhelik. A nehéz zsíros ételek, a sok fűszer újabb emésztési nehézségeket okoz.

A táplálkozásunkon tehát nem úgy javíthatunk, hogy valamelyik ételcsoportot nem fogyasztjuk, hanem éppen fordítva: minden ételcsoportot építünk be az étkezésünkbe, de ezt tudatosan tesszük meg, figyelve az arányokra és a minőségre.

Vannak természetesen olyan ételek, amelyek sok ember számára okozhatnak emésztési problémákat. A hüvelyesek, tejtermékek, a tojás, a citrusfélék, az alkohol és a kávé is ezek közé tartozik. Ezeket mindig körültekintően, és főleg mértékkel fogyasszuk!



Az is fontos szabály, hogy a falatok lassan, jól megrágva kerüljenek a gyomrunkba, mert ezzel is megkönnyíthetjük az emésztésünket.

A puffadás és a görcsök elkerülése érdekében a napi mozgás is nagyon fontos, amely az emésztőrendszerünkre is jó hatással van.

Azokra az esetekre, amikor hasi görcs okozta fájdalom jelentkezik, jó tudni, hogy léteznek bevált és biztonságos kezelési módok.

A görcsös fájdalom a legtöbb esetben átmeneti, és sokat segíthet, ha lefekszünk és pihenünk. A koffeinmentes tea, az akupresszúra és más gyógy módok is segíthetnek.

Előfordulhat, hogy a probléma nem szűnik meg percek alatt, ilyen esetekben a célzott görcsoldás nyújthat hatékony és gyors segítséget.

SPONZORÁLT CIKK

## Buscopan

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

## Gyors és célzott segítség a hasi görcsök kezelésében!



- A Buscopan speciálisan görcsoldásra kifejlesztett, természetes alapanyagú gyógyszer.
- Gyorsan hat.
- Közvetlenül a hasban fejt ki hatását, így célzottan szüntetni meg a hasi görcsöt.
- Enyhíti a görcsöt kísérő fájdalmat.
- Hatékony a gyomor-, hasi és emésztési görcsök, epe- és vesegörcs, IBS, menstruációs görcs kezelésében.
- Kétféle hatáserősségben elérhető, így a görcs erősségének megfelelően nyújt megoldást!
- A Forte termék az erősebb görcsök enyhítésében nyújt segítséget.



Dupla  
hatáserősségű  
formában is!

Boehringer  
Ingelheim


1095 Budapest,  
Ludovik Órán Szaec-6,  
Telefon: (06) 1 299 8035

## Megszünteti a görcsöt, megszünteti a fájdalmat.

A Buscopan 10 mg bevont tabletta és a Buscopan Forte 20 mg filmtabletta vény nélkül kapható hioscin butilbromid hatóanyagú gyógyszerek.

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

Januári rejtvényünk helyes megfejtése a következő volt: 6233. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándékcsomagját nyerte: Lévai Dezsőné, Szolnok. Gratulálunk!

		MILYEN JÓTÉKONY HATÁS VÁRHATÓ A BŐRÁPOLÓ BIOMED CSIPKEBOGYÓ + KÖRÖMVIRÁG KRÉM HASZNÁLATÁTÓL?	A VÁLASZ 1. RÉSZÉNE VESZTESÉGE	FEJÉR M-I KÖZSÉG VIGYÁZÁRA	INDOK BÍRÓSÁGI ELJÁRÁS	LEVEGŐ-ÁRAMLÁS HEVESI KÖZSÉG	HAVAS LEJTŐ! NÖVÉNY RÉSZÉ	A TURF EGYIK FOSZÉ-REPLŐJE
A VÁLASZ 2. RÉSZÉNE BELGA AUTÓJEL	SEREG USA-BELI SZÍNÉSZ (JOHNNY)	KELTEZ	NŐI NÉV, BECÉZVE RAJZFILM-FIGURA	REGÉNY-TÁR V. ELŐTAG: KÉP-	KÖRZET ILYEN VAJIS VAN		BŰNÖS	VAGYONTÁRGY TÍPUSA
			PENÉSZ SZAGA	KÍNOS KEZDÉS! ANGOL FÉRFINÉV	UGYANAZ LÁRMÁS JELENET		VÁSZON SZÉLEI! CSILLAG, ANGOLUL	
KAVICS VÖRÖS, ANGOLUL		ISMER MORZEHANG	ALAK-TALAN FÖLÉJE			TOLNAI VÁROS NATÚR-SZELET!		
		SZÍNÉSZ-NÖNK LITER, RÖVIDEN				A VÁLLÁ-RA RÉGI		
LAKÓ-TELEP, RÖVIDEN	Á						VIZSGA-DARAB!	

E havi rejtvényünk a következő kérdésre ad választ: **Milyen jótékony hatás várható a bőrápoló Biomed Csipkebogyó + Körömvirág krém használatától?** A helyes megfejtők között a **Biomed Kft.** értékes ajándékcsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2011. február 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelező-lapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

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

## Jobb, mint az eredeti

2010. szeptember 25-én volt negyvenöt éve, hogy Svédországban elvégezték az első sikeres fogbeültetést, elterjedtebb néven implantációt. A fogbeültetés azóta forradalmasította a fogászatot, és térhódítása visszafordíthatatlan. Ma már ott tart a tudomány, hogy az így készült fogpótlás gyakran jobb, mint az eredeti.

A nyáron New Yorkban tartott, az implantológia 45 éves évfordulójának emléket állító nemzetközi konferencia kijelölte az implantológia jövőjét: az esztétika mindennekefelett!

### Szép, azaz esztétikus

Amíg néhány évtizede még az volt a legfontosabb szempont, hogy hova lehet implantátumot beültetni, ma már a fogpótlás funkcionális és esztétikai szempontjai a legfontosabbak. A fémmentes fogpótlások nem csupán esztétikai, de biológiai tulajdonságaikban is képesek felülmúlni a természetes fogakat. A legújabb kutatásoknak köszönhetően ma már a csont vagy íny hiányainak pótlására is lehetőség nyílik. Ráadásul gyakran a hiányzó fog azonnal pótolható, nem kell hónapokig „fogatlan oroszlánként” élni.

### Azonnal terhelhető

A napjainkban beültetett implantátumok egyre nagyobb százaléka kerül korai

vagy azonnali terhelésre. Ez azt jelenti, hogy amíg ezelőtt 40 évvel akár fél évet is kellett várni, addig a korszerű bioanyagoknak és modern technológiáknak köszönhetően ma már egyre gyakoribb, hogy a beültetést követően akár azonnal valamilyen fogpótlás kerül az implantátumokra.

### Csúcstechnológia a fogászatban

Míg kezdetekben az orvos csak a szakértelmében bízott, hogy jó helyre kerül-e az implantátum, mára a legkorszerűbb digitális 3D technológiával történik a műtéti tervezés és kivitelezés, továbbá egy pontos sebészi sablon segítségével történik az implantátum beültetése. A számítógépes tervezésnek köszönhetően szinte nullára csökkennek az esetleges hibák esélyei és a páciensek műtét utáni kellemetlenségei: nincs többé fájdalom. A korábban „nagyak” számító műtétek után a páciensek már másnap élhetik megszokott életüket, nincs hosszantartó sebgyógyulás, ödéma, varratszedés, véraláfutás, diéta, szenvedés.

**Dr. Czinkóczy Béla**

fogszakorvos, fog- és állcsontsebész,  
az elrontott és speciális implantációk szakértője  
[www.czinkoczky-fogaszat.hu](http://www.czinkoczky-fogaszat.hu)

# RENDELJEN ÖN IS A **Gyógyhír** KÖNYVESBOLTBÓL!

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

ÚJDONSÁGOK

José van Mil,  
Dr. Christine Archer-Mackenzie  
**Kemoterápia alatt – Étrendi tanácsok, gyógyító ételek**

3290 Ft



Gézi Andrásné Márta,  
Dr. Fövényi József  
**Hogyan fogyjunk cukorbeteg?  
Főzőiskola lépésről lépésre**

3480 Ft

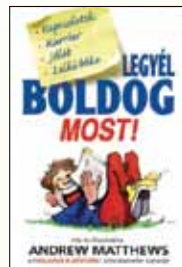
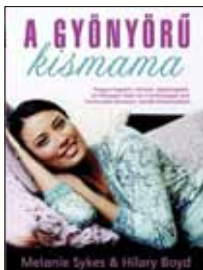
Dr. Magyar Anna, Dr. Csatar Éva  
**A bélműködés zavarai  
Székrekedés, hasmenés, aranyér**

1980 Ft



Melanie Sykes, Hilary Boyd  
**A gyönyörű kismama**

3790 Ft

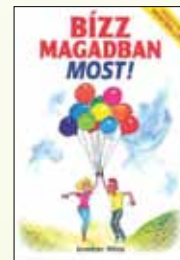


Andrew Matthews  
**Legyél boldog most! Kapcsolatok,  
karrier, jólét, lelki béke**

2990 Ft

Jonathan White  
**Bízz magadban most!**

2990 Ft



Dr. Novák Zoltán, Dr. Nagy Adrienne  
**Gyermekkori allergiák**

1680 Ft

Dr. Jávor Tibor, Dr. Moser Györgyné  
**A székrekedés és étrendi kezelése**

2380 Ft

Péntek Beáta, Zoltán László  
**Időotthonok**

1980 Ft

Mark H. Beers, Robert Porter  
**MSD Orvosi kézikönyv a családban**

9700 Ft

Dr. Romics Imre  
**66 kérdés a prosztatata betegségeiről**

2940 Ft

Maria Treben  
**Légúti betegségek**

1498 Ft

Dr. Szegedi Andrea, Dr. Szekanez Zoltán  
**Pikkelysömör és ízületi gyulladás**

1980 Ft

Dr. Walter Glück  
**Homeopátia – Szelid gyógymód gyermekeknek**

2990 Ft

Kim Davies  
**Hátfájás és egyéb mozgásszervi  
fájdalmak és enyhítésük**

2800 Ft

Dr. Halmos Tamás  
**Metabolikus szindróma – Az összetett  
anyagcsere zavar megelőzése  
és kezelése**

2480 Ft

Marilyn Glenville  
**Receptek a menopauza idejére**

3499 Ft

Peter Cross, Clive Hopwood  
**Hagyd abba a dohányzást!**

2495 Ft

Tari Annamária  
**Sejtem... a daganatos betegségek pszichológiája**

2600 Ft

Valerie South  
**Migrén**

1995 Ft

Prof. dr. Daróczy Judit  
**A bőr ápolása, betegségei, kezelési tanácsok**

2900 Ft

Charlotte Haigh  
**100 természetes immunerősítő**

2499 Ft

Dr. Rodler Imre, Dr. Zajkás Gábor  
**Diétáskönyv szív-és érrendszeri betegeknek**

1200 Ft

Ann Gadd  
**Mit üzen a lábad?  
A talp a lélek tükré**

1900 Ft

## A HÓNAP KÖNYVE

Dr. Rosztóczy András, Dr. Wittmann Tibor  
**Refluxbetegség – gyomorsav okozta bántalmak**

~~1680~~ 1510 Ft



Minden ötödik ember refluxbetegségben szenved. Mi is az? „Ég a gyomrom. Sok a savam.” Így már ismerős, ugye? Sokan nem fordulnak orvoshoz, pedig a betegség magától nem múlik el, és hosszú távon súlyos szövődeményeket is okozhat. Ugyanakkor a helyes életmód betartásával, valamint a kellő gyógyszerek kiválasztásával és rendszeres szedésével, azaz a beteg tevékeny részvételével a gyógyulás folyamata, a kedvező állapot biztosítható.

-10%

## Megrendelőszelvény

Név: .....

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

Telefonszám: .....

E-mail cím: .....

\* nem kérek hírlevelet

Dátum: ..... Alírási: .....

Megrendelését az alábbi  
módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telemi tér 5.
- Telefonon: 06-1-210-50-31 • Faxon: 06-1-210-25-17

A könyveket megrendelheti interneten is, a **www.gyogyhironline.hu** címen, és személyesen is átveheti 8–16-ig a következő címen:

Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telemi tér 5.

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

INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHET! TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: Cseke Noémi, Tel.: 210-50-31

**www.gyogyhironline.hu**



SASSZEM® LÉZERKEZELÉS:

# a végleges megoldás!

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSE NÉLKÜL SAJNOS SOKAN NEM LÁTUNK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL KÉNYELMETLENNE TESSZI A MINDENNAPJAINKAT. CIKKÜNKBEN A LEGJÓBB MEGOLDÁSSAL, A LÉZERKEZÉSELLEL 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 lézerekkel – 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 lézerekkel** 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 lézerekkel történik. A beavatkozást követően a kezelt páciens élesebben láthat, mint bármikor előtte szemüveggel vagy kontaktlencsével. Ezt az eljárást Sasszem-lézerekkel hívjuk.

## Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerekkel?

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 kezelettek 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. Ejsünk 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 kezdőrészlettel.

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.

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 vezet”. 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 látásélességi lehetőségeiről pontos információt az alkalmassági vizsgálatának eredményei alapján kaphat.

## Mit jelent az orvosi garancia ebben az esetben?

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

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

ORVOSI GARANCIÁVAL ⊕

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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



GyH-11-2

1032 Budapest, Becsi u. 183., telefon: 06 1 2-505-505  
www.optik-med.hu, optikmed@optik-med.hu

