

VI. évfolyam
5. szám

2011. május

Gyógyhír

magazin

**Allergia,
asztma**

Fényvédelem

**A minőség fontosabb,
mint a sebesség**
Interjú Vastag Csabával

Fogyókúra: éljünk könnyebben!

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:

BŐRRÁK: JÓTÉKONY VAGY ÁRTALMAS NAPFÉNY

(Apigenin és gyógyszergombakivonatok)



A bőrrák a leggyakrabban előforduló ráktípus a fehér bőrű embereknél. Bár a melanoma az egyik legritkábban előforduló bőrráktípus, mégis az összes bőrrákból eredő halálozás mintegy 79 százalékáért felelős, mivel főleg erre a daganattípusra jellemző az áttétképződés. A többnyire festékes anyajegyből kiinduló melanoma főbb ismertetőjegyei lehetnek az aszimmetrikus növekedés, a szabálytalan körvonal, a többszínű jelleg (fekete, világos és sötétbarna árnyalatok), a 6 mm-nél nagyobb méret, a változó nagyság, alak, felület, színárnyalat. A bőrfelület rendszeres önvizsgálata mintegy 63 százalékkal csök-

kentheti a melanomából fakadó halálozási arányokat. A melanoma kialakulására hajlamosaknak érdemes rendszeres szakorvosi ellenőrzésen részt venni. A napfény hatásának tudományos megítélésében az utóbbi pár évben számottevő változás ment végbe. Ugyan a napfény bőrrákkeltő hatása vitathatatlan, a fokozott napfénynek kitett fehér bőrű embereknél kimutatták annak rákellenes hatását számos más gyakori ráktípus esetében, mint a nyelőcső-, gyomor-, bél-, hasnyálmirigy-, epehólyag-, epevezeték-, petefészék-, prosztata-, méhnyak-, non-Hodgkin limfóma, húgyhólyag-, vese-, tüdő-, emlőrák. Egy amerikai felmérés alapján rendszeres, mérsékelt, napi 10–20 perces napozással (kerülve a nyári 10–15 óráig terjedő veszélyes időszakot!) több mint tízszer annyi rákhalálozást akadályozhatunk meg, mint amennyi a melanomában történő halálozások száma. Összességében a napfényellenes „mozgalom” a legújabb kutatások szerint nagyobb emberi életekben mérhető kárt, mint hasznát okozhatott.

A melanoma valószínűségét növelheti a túlzott, megerőltető testmozgás, mint a maratonfutás és a szervátültetés. Mindkettő esetében az immunrendszer

elnyomott működése okolható a melanoma fokozott kialakulásáért. A napfény bőrrákkeltő ultraibolya sugárzása is képes az immunrendszer helyi működését elnyomni. Ahhoz, hogy a napfény jótékony hatását teljes mértékben élvezhessük, érdemes nyáron is az immunrendszerünk működését erősíteni, részben ellensúlyozva a napfény bőrrákkeltő hatását. A megelőzésben a jövőben szerephez juthatnak az immunrendszert erősítő gyógyszergombakivonatok és az apigeninre standardizált flavonoidkivonatok. Az apigenin, és főleg a brokkoliban, illetve kivonataiban található sulforaphane melanomaáttét-gátló hatását kísérleti körülmények között mutatták ki. Természetesen a bőrrákra hajlamosaknak továbbra is fokozottabban kell védekezniük a napfény káros hatásaival szemben.

Szerző: Varga Gábor Dipl.-Kfm.
www.apigenin.hu, www.patkonyelv.hu

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

IMPRESSZUM

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



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

Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Kolimár Éva
Hirdetési igazgató: Mező Gizi • Hirdetés: Press GT Kft.
Művészeti vezető: Gula Annamária • Címlapfotó: Dömötör Csaba
Megjelenik havonta 24-32 oldalon, 230 000 példányban
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárban, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

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

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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



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



Kedves Olvasó!

Tudja, hogy az 1970-es évek óta tízszeresére nőtt az elhízott gyermekek száma? Pedig a túlsúly már gyermekkorban növeli számos betegség kialakulásának kockázatát, ráadásul a testes, duci gyermek nagy valószínűséggel

fel nőtként is túlsúlyos lesz. Míg 40 évvel ezelőtt elképzelhetetlen volt, ma már egyre gyakoribb a gyermekkori magas vérnyomás vagy a 2-es típusú cukorbetegség. Ha így megy tovább, szakértők szerint a most felnövő generáció rövidebb egészséges életre számíthat, mint a szülei. Az óvodásoknál még nincs gond, de az iskolások egyharmada nem reggelizik, és az étkezések száma sok esetben mindössze napi kettő. Sokat javítana a helyzeten a napi ötszöri étkezés, ha cukros üdítők, csipszek helyett több tejet, tejterméket, zöldséget, gyümölcsöt kapnának a gyerekeink, és a napirendjük része lenne az önfeledt rohangálás, a biciklizés, a mozgás.

St. Lőrinc

BioCo®
A Q10 SZAKÉRTŐJE

Normális vérnyomás, egészséges szív működés...

... amire mindenkinek
szüksége van!



BioCo vízzel elegyedő Q10

A BioCo Q10 kapszula vízzel elegyedő Q10 koenzimet, és további 4 féle értékes összetevőt tartalmaz: C- és E-vitamint, béta-karotint, szelént.

A Q10 koenzim:

- elősegítheti a normális vérnyomás megtartását,
- hozzájárulhat a szív egészségének és a szervezet erőnlétének megőrzéséhez,
- lassíthatja az öregedési folyamatokat, nélkülözhetetlen a szervezet energiatermeléséhez.

A szervezet csökkenő Q10 termelése miatt, fogyasztása 40 év felett kiemelten ajánlott!

A BioCo vízzel elegyedő Q10 termékeit megvásárolhatja a Herbária szaküzletekben, bioboltokban, nagyobb gyógyszertárakban, a www.bioco.hu webshopban, és megrendelheti a 37/388-318-as telefonon.

Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft, 3021 Lőrinci, Árpád út 92.



BioCo Q10 20 mg 60db

A BioCo Magyarország Kft. a BioCo® Technológiával gyártott vízzel elegyedő Q10 kifejlesztője, tulajdonosa és gyártója.

Az érszűkület kezelése Nashwan-Parasound^{Plus} eljárással

Hogyan alakulnak ki a keringési elégtelenségek, vannak-e figyelmeztető jelek? Többek között erre is választ kapunk, ha közelebbről megismerkedünk az érszűkületet hatásosan kezelő Nashwan-Parasound eljárással. A vér erekben folyik, a szívtől a test irányába artériákban (verőerek), a szív felé pedig vénákban (visszerek). A verőerekben kering az oxigénben és tápanyagban dús vér. A vérkeringést fenntartó bármelyik szerv – a szív vagy az érhalózat – működésének csökkenése vagy zavara keringési elégtelenséget okozhat. A súlyos betegségek kialakulását sem mindig kísérik a beteg számára felismerhető figyelmeztető jelek, a tünetek csak előrehaladott állapotban jelentkeznek. Például az első stádiumú alsó végtagi érszűkületet (Fontaine-I) csak orvosi vizsgálat derítheti ki. A keringési betegségek a leggyakoribb halál-okok, és e halálok mintegy harmadában a dohányzás meghatározó szerepet játszik. Nincs ez másképp Magyarországon sem. A dohányzás, a magas vérnyomás, a cukorbetegség és a magas vérzsírszinttel járó kórképek vagy alkati jellemzők képezik a négy legsúlyosabb kockázati tényezőt az érlemezéses kialakulásában. Az erős dohányosokban a keringő vér mintegy 8 százalékát a dohányfüsttel bejutó, mérgező szén-monoxid gáz köti le. A dohányos szívének teljesítménye sokszorosán romlik.

A cukorbeteg bőrre az átlagosnál sokkal sérülékenyebb. A diabétesz során károsodhatnak a bőr idegei, és felléphetnek érzékszervi zavarok is. Mivel a fájdalomérzet csökken, a lábat érő irritáció vagy apró sérülés sokáig észrevétlenül maradhat. A cukorbetegség szövődménye a végtagi keringés romlása, mely nemritkán gangrénához (üszkösödéshez) vezet, ez súlyos esetben a végtag amputációját is

szükségessé teheti. Ha a lappangva kialakuló érszűkület első fázisát nem is jelzik tünetek, később a betegség előrehaladtával megjelennek a lábikragörcsök, fájdalmak, zibbadás. Csökken a megállás nélkül megtett táv hossza. Egyre hidegebbek, fázósabbak lesznek a végtagok. Vigaszt jelenthet, hogy régióinkban már elérhető a Nashwan-Parasound eljárás, mely a hetekben Németországban megrendezett nemzetközi találmányi kiállításán Lengyelország nagydíját érdemelte ki. Ezzel az eljárással feltalálója, dr. Khaled Nashwan sebészorvos 2006-ban Magyarországon az év feltalálója volt. Az új eljárással való kezelés egyedülállóan fájdalom- és szövődménymentes, infra-, ultra- és hallható hang kibocsátásával a szervezetet mellékerek képzésére serkenti a beszűkült érszakasz környékén, ezáltal javul a szövetek keringése. A 20 kezelést magában foglaló kúra előtt és után is orvosi vizsgálat történik. A kezelés mellett életmódváltásra is szükség van. Fontos a napi félórás séta, a sok folyadék fogyasztása, a dohányzás abbahagyása és a zsírszegény étrend kialakítása.

A kezeléssel kapcsolatos felvilágosítás: www.medhungary.com vagy telefonon: 06-72/551-714, 06-20/327-6835, 06-30/265-9360, 06-70/210-1513



Az eljárás megkezdése előtt és után is orvosi vizsgálat történik.



Csalóka a májusi napsütés

A szürke téli napok után a tavaszi napsugarak mindenkit kicsalogatnak a szabadba. A közvélemény úgy tartja, hogy a lágy napsütés semmilyen veszélyt sem rejt a bőrre, hiszen annak simogató sugarai nem olyan károsak, mint a nyári, kánikulai éles napfény.

Az első tavaszi sétára indulóknak, a kertben dolgozóknak szinte sosem jut eszébe, hogy már ilyenkor védekezniük kellene a napsugarak ártó hatása ellen. A többség a fényvédő készítményeket, a szemet óvó napszemüveget vagy a szalmakalapot csak jóval később, általában a nyaralás előtti napokban vásárolja meg, ami azt jelenti, hogy a tavaszi napsütés ellen sokan teljesen védtelenek. Pedig bizonyos szempontból a tartós májusi napsütés akár károsabb is lehet, mint a júliusi. Egyrészt, mert a fény nélküli téli hónapok után, a kifehéredett bőrt a tavaszi sugarak sokkhatásként érik, nincs felkészülve a hirtelen rázúduló ultraibolya (UV) sugarakra. Ilyenkor bújnak elő a szeplők, és egyre élesebben rajzolódik ki a májfoltok az arcon, ha nem használunk fényvédő nappali krémet. Másrészt télen a szervezet immunrendszere is alaposan meggyengült, vagyis kevésbé vehemensen védekezik a külvilágból érkező ártó hatások ellen.

gekben elraktározódnak az ártalmak, és minden újabb leégéssel erősödnek a káros folyamatok. A bőr „emlékszik” minden sérelemre, a napfény okozta károsodások az évek alatt összeadódnak, később egyesült erővel mutatkoznak meg. Jobb esetben csak a cserzett, megvastagodott bőr, ráncok képében, rosszabb esetben valamely rákos elváltozás révén. A napfény ártó sugarai károsítják a fedetlenül hagyott bőr anyajegyeit, szemölcsseit, foltjait, a kopasz fejtetőt.

A rák „előszobája”

A közvélemény által legismertebb rosszindulatú kórkép a festékes bőrsejtek daganata, a melanoma, ám azt kevesen tudják, hogy más, kevésbé agresszív bőrbetegség is megjelenhet az UV sugarak hatására. Dr. Ihász Judit

A ráncosodás a kisebb baj

Sokan arról is megfélekednek, hogy a bőr nem „felejt” – az évekkel, akár évtizedekkel korábbi leégések hatásai nem múlnak el nyomtalanul. Bár ezek nyomai már nem láthatók, a mélyebb réte-

bőrgyógyász szerint ilyen az aktinikus keratózis, amely egyre gyakoribb bőrelváltozás, és az elrákosodás előszobáját jelentheti. Különösen azoknál jelenik meg, akik egykor munkájuk vagy kedvtelésük okán sok napsütésnek voltak kitéve, ezért bőrük felső rétege helyenként megvastagodott. Legjellemzőbb előfordulási helyei: a homlok, a halánték, az orr, az ajak, a fülkagyló; a váll és a dekoltázs területe; az alkar és a kéz-hát; férfiaknál a kopasz fejbőr. Az elszarusodott bőrrész általában pikkelyes, lemezes, esetleg a bőrből kissé kiemelkedő terület. Kiterjedése pár négyzetmillimétertől akár 1-2 négyzetcentiméterig is terjedhet. A figyelmeztető foltok leginkább a napsugárzásnak erősebben kitett testrészekben, karon, lábon, kopasz fejtetőn vagy az arcon mutatkoznak.

Figyelmeztető pikkelyek

Megfelelő kezelés híján ezekből idővel pikkelysejtes laphámrák fejlődhet ki. A megelőző kezeléshez ma már számos modern eszköz áll rendelkezésre. Az optimális módszer kiválasztása a páciens kezelő szakorvos feladata. Az elváltozás sebészeti úton és lézer segítségével is eltávolítható, vagy krioterápia alkalmazásával, fagyasztással. Alkalmazható speciális röntgenterápia és helyi kemoterápia is, illetve speciális fényelvaló (fotodinamias) kezelés. A legmodernebb eljárás, az úgynevezett imikimod terápia, amely a bőr saját immunrendszerét serkenti intenzívebb, célzott működésre a rákos sejtek ellen. Ez a módszer különösen alkalmas kiterjedt, látszólag tünetmentes, de daganatsejteket tartalmazó felületek kezelésére. Nagy előnye, hogy a beteg,

kenőcs formájában, otthonában alkalmazhatja. A vírus- és tumorelles krém hatásának nagy részét a bőr felületén fejt ki, a felszívódása minimális. A terápia további előnye, hogy a szemmel még nem látható, ám a káros UV sugarak által már megtámadott bőrfelületeket, elfajult hámsejteket is kezeli. További előnye, hogy a kezelés helye nyom nélkül gyógyul.

LÓRÁNTH IDA ■

Mindennapi fényvédelem

A különféle bőrelváltozások megjelenése jó eséllyel megelőzhető: szükséges hozzá a magas faktorszámú fényvédő nappali krémek folyamatos használata, a sugárzásra különösen érzékeny testfelületek ruhával, szalmakalappal, napszemüveggel való megóvása. Napozáshoz a korszerű, fizikai, kémiai és biológiai védelmet nyújtó naptejek használata javasolt. Érdeemes megfogadni azt a tanácsot, hogy a legerősebb napsugárzás idején, 11–15 óra között inkább húzódjunk árnyékba. A rosszindulatú bőrelváltozások megelőzése szempontjából a legfontosabb, hogy évente vegyünk részt bőrgyógyászati szűrővizsgálaton, és figyeljünk arra, ha szokatlan jelet fedezünk fel a bőrünkön!



...ablak a természetbe

ÉRZÉKENY A BŐRE?

Biomed Körömvirág krém



Túlzott napozás, szoláriumozás után; zárt sebek, bőrpanaszok, vénás pangások, visszérgyulladás, aranyér és a felfekvések időszakában, kifejezetten bőrápolási céllal. Kellően illat, szín és konzisztencia.
+A és E vitamin
Ajánlott fogyasztói árak: 30g: 305 Ft, 60g: 535 Ft. Dupla (2x60g): 845 Ft
(A Rossmann üzletekben csak a 60g-os termék kapható!)



www.biomed.hu

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

NARANCSBŐR? NARANCSBŐR?
AKCIÓ! -20%
5020Ft helyett 4020Ft
THERMO BODY
Petyhüdt, fellazult bőrterületek, narancsbőr kezelésére, illetve terhességi csíkok és cellulit enyhítésére javasoljuk. Bőrpír jelentkezése mellett fokozza a keringést, feltölti a pangó szöveti részeket vérrrel. A véráram növekedésével meggyorsítja a salakanyag ürítését, fokozza az anyagcserét és egyben elégeti a felesleges zsírtartalmat. Rendszeres kezelés mellett szemmel látható a bőrfesztő, karcsúsító hatása. Térfogat: 500ml
Gyártó: ProtoLAB Kft. www.protolab.hu Tel.: (23) 367-188
Mintaüzlet: 1023 Bp., Kékgyögy u. 12. Tel.: (1) 375-5299



Decubal® a száraz bőr helyett!
actavis
A tavaszi megújulás során a száraz bőr kiemelt figyelmet igényel. A téli napsütés hiánya látható nyomokat hagy rajtunk, a bőr nem egyszerűen száraz, hanem kipirosodott, berepedezett, irritált, az ekcémás bőr gyakran viszket. A száraz bőr problémáitól a Decubal® Vitalizáló szett segít megszabadulni. A Decubal® Vitalizáló arckrém B3-vitamin-tartalma stimulálja a bőrben a lipidek képződését, és a bőrözönos ceramidokkal együtt az arcbőr védekezőképességét belülről állítja vissza. Jojobaalaj és sheavaj tartalma nyugtatja és kisimítja az arcbőrt. A 40% lipidtartalmú Decubal® Regeneráló krém a száraz és nagyon száraz, ekcémás bőr napi apolására kifejlesztett lipidpótló. Lanolinnal, növényi olajokkal és lágy paraffinnal a teljes testfelületen pótolja a hiányzó lipideket, és megakadályozza a bőr vízvesztését. A parfümök gyakran allergizálnak, ezért a Decubal® termékek nem tartalmaznak illatanyagokat, sem parabéneket. A Vitalizáló arckrém és Regeneráló krém tartalmazó Decubal® Vitalizáló szett most praktikus neszszeszerben, kedvezményes áron kapható a Gyógygyógy patikákban!
www.decubal.hu

Panthe nol
KÜLSŐLEGES SPRAY
Napégés
Horzsolás
Égési sérülés
Bőrgyulladás
Hámosság
Sebgyógyítás
Száraz bőr
Dexpantenololum
Nátriumglicerinum tartalmú
Segíti a bőr regenerálódását
A KOCKAZATOKRÓL ÉS MELLEKHATÁSOKRÓL
OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT
GYÓGYSZERÉSZET.
© Bausch + Lomb
2010 Budapest, Széchenyi utca 117
Tel: +36 36 1231 000-130
www.bausch+lomb.hu
BAUSCH+LOMB

Érzékeny kérdések – allergia, asztma

Az ÁNTSZ Aerobiológiai Hálózatának interneten közzétett adataiból kiderül, már az év 13. hetében mértek nagyon magas értéket több allergén pollenből az ország számos pontján – például a ciprus- és tiszafafélék, a kőris és a nyár virágporából. A legtöbb gondot okozó parlagfű szezonja még odébb van – a megelőzésen azonban már most érdemes gondolkodni.

Allergiáról akkor beszélünk, ha immunrendszerünk túlzott érzékenységgel reagál olyan anyagokra, amelyek normális körülmények között semmilyen választ nem váltanak ki. Az asztma felmérések szerint hazánkban minden 10. gyereket érint, kilencven százalékukat valamilyen allergiás megbetegedés következtében.

Haladók és maradók

Dr. Argay Katalin, a III. kerületi Tüdőgondozó allergológus-tüdőgyógyásza egy 2005-ös, az óbudai felnőtt lakosságot érintő kutatás eredményeire alapozva azt mondja: az adott évben a vizsgált személyek körülbelül 20 százalékát találták allergiásnak, mintegy 6 százalékukat pedig asztmának. A szakértő szerint tehát népbetegségről beszélhetünk.

Az allergiás megbetegedések aránya napjainkban magasabb, mint a régebbi korokban, illetve jellemzőbb a modern társadalmakban, mint az elmaradottabb térségekben. E jelenség manapság elfogadott magyarázata az úgynevezett higiéniaelmélet.

– Finnországban még a múlt század 70-es, 80-as éveiben végeztek egy felmérést – magyarázza Argay Katalin. – Úgy találták, kevesebb az allergiás gyerek azon családoknál, ahol a szülők az istállóba is magukkal vitték a kicsiket. Egy másik kutatás még az újraegyesítés előtt Kelet-, illetve Nyugat-Németországot hasonlította össze az allergia gyakoriságának szempontjából. Az adatok azt mutatták, hogy például a szennyezett levegőjű Hallében és Lipsében kevesebb az allergiás gyermek, mint a jó levegőjű Münchenben.

Füst és tej

Ugyancsak a higiéniaelmélet teszi érthetővé, miért lesznek nagyobb eséllyel allergiások az elsőszülöttek, mint később majd testvéreik, mondja a doktornő.

– Amíg a kicsit egyedül, testvérek nélkül nevelik, nagyobb eséllyel tudják megvédeni a fertőzésektől. Ráadásul sok esetben az első náthára is antibiotikumot kapnak a gyermekek, így a szervezet védekezőrendszere nem edződik. Ha viszont több gyerek lakik együtt, akkor az immunrendszernek lesz alkalma megtanulni, mire kell hevesen reagálnia, mire nem.

Az asztma kialakulásában biztosan szerepet játszik az örökletes hajlam. A gyerekkori asztma kialakulását Argay Katalin elmondása szerint a szülők dohányzása növeli, az anyatejes táplálás csökkenti. A megelőzés része, hogy allergén élelmiszert, például tehéntejet egyéves kor alatt nem javallnak a kicsik táplálására.

Az antiallergikumokra egyébként egészen 2009 áprilisáig emelt támogatás járt, azóta viszont nincs különbség a szakorvos által vagy javaslatára felírt és a háziorvos által kiírt gyógyszer ára közt. A szteroidot tartalmazó orrspray-k jelenleg is vénykötelesek, ám az antihisztamin hatóanyagú allergiatablettákat a patikákban már recept nélkül is ki lehet adni. Nem árt azonban tudni, hogy 25 százalékkal többre kerülnek, ha vény nélkül szerezzük be őket – ennyi lenne a támogatás, ha orvossal íratnánk fel a készítményt. Azzal sem árt tisztában lenni, hogy az összes forgalmazott gyógyszer ugyanazon 5-6 hatóanyag valamelyikét tartalmazza.

A BÉRES ALAPÍTVÁNY JÓTÉKONYSÁGI KONCERTJE
A DAGANATOS BETEGEK MEGSEGÍTÉSÉRE

2011. május 14., szombat 19:00, a Pesti Magyar Színházban (1077 Budapest, Hivosi S. tér 4.)

Közreműködik: Danubia Szimfonikus Zenekar, Szólista: Fülöp Balázs zongoraművész
Vezetényel: Heja Domonkos

A koncertet Liszt Ferenc emlékének ajánljuk.

Program: Erkel Ferenc Hunyadi László-nyitány
Dobóczy László III. zongoraverseny Liszt Ferenc tiszteletére
Liszt Ferenc Andor zongoraverseny
Liszt Ferenc Les Preludes

Az est fővédőnői: Mádai Dalma és Schmittné Makray Katalin

A Béres Alapítvány a koncert teljes bevételeivel az Országos Onkológiai Intézetet támogatja.

Belépők kaphatók a Pesti Magyar Színház jegypénztárában.

További információk: www.beres.hu

Pénzadományait is köszönjük!
A Béres Alapítvány számlaszámja: OTP 11703006-20056329

BÉRES A daganatos betegekért

NASIPUR ORRÖBLÍTŐ

TERMÉSZETES GYÓGYMÓD!

- Természetesen hat az
- Allergia ellen
- Szénanátha ellen
- Meghűlés ellen
- Orrszárazság ellen

Keresse a patikákban valamint a www.nasipur.hu webáruházunkban!
Tel: 00-36-30-940-2374



Ha köhög, fullad

Aki allergiában szenved, annak idejében el kell kezdenie szedni a gyógyszereket. Most például még a sokakat érintő parlagfűszezon előtt vagyunk. E kétszikű gyom pollenjei július végétől keserítik meg a rájuk érzékenyek életét, egészen az első fagyokig, a virágpor koncentrációja augusztus-szeptemberben a legmagasabb. Argay Katalin szerint már a tünetek megjelenése előtt, július végétől érdemes elkezdni a gyulladáscsökkentő orrspray használatát, mert annak idő kell, amíg kifejti hatását.

– Fontos, hogy komolyan vegyük, ha az allergia tünetei mellé köhögés, fulladás is társul – hívja fel a figyelmet a doktornő. – Ilyen esetben keressük fel a tüdőgondozót, mert a köhögés asztmára utalhat. A teljes népesség körében ugyanis hat százalék az asztma előfordulási aránya, míg az allergiásoknál húsz. Vagyis lehet, hogy nem elegendő betérni a gyógyszerárba a korábbi években már eredményesen használt készítményekért. Az asztma jól kezelhető betegség, ám szakszerű terápia híján végzetes is lehet.

PAP GYULA ■



A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ⇒ Dr. Nékám Kristóf: **Allergia – környezetünk csapdája**
- ⇒ Dr. Cserhádi Endre – Dr. Mezei Györgyi: **Allergia – öröklődés – megelőzés**
- ⇒ Kissné Farkas Erika: **Allergiás gyermekek táplálása – nyáron. Útmutató és receptkönyv tej- és tojásallergiásoknak**
- ⇒ Dr. Hirschberg Andor: **Amit a szénanátháról tudni kell**
- ⇒ Maria Treben: **Az allergia**
- ⇒ Dr. Szalai Zsuzsanna – Dr. Rónai Zoltán: **Az inhalációs eszközök használata tüdőbetegségekben**
- ⇒ Dr. Réthy Lajos Attila: **Csecsemőkori allergiaprevenció**

www.gyogyhironline.hu

☎ 06-1-210-50-31



Szénanáthás? Eldugult az orra?

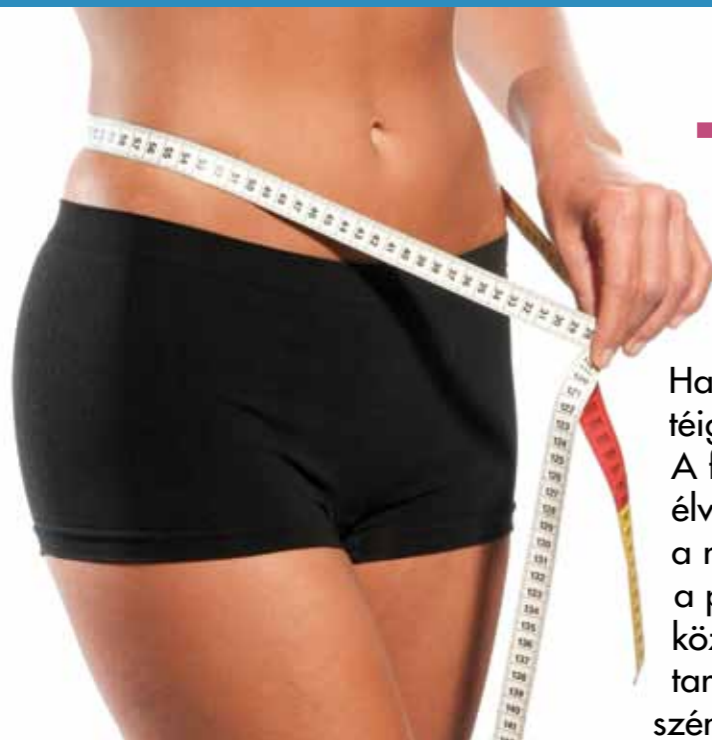
RHINOSPRAY® PLUS
AZ ORR SZABADSÁGA

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

Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.

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

Boehringer Ingelheim



Tavaszi fogyókúra

Ha most belevágunk, a strandszezon kezdé-
téig még van időnk formába hozni magunkat.
A friss zöldségek, gyümölcsök ilyenkor még
élvezetessé is teszik a diétát, hiszen kívánjuk
a ropogós zöldeket, a most érő primőr epret,
a paradicsomot, paprikát. Rengeteg lehetőség
közül választhatunk. Már csak azt kell észben
tartani, hogy ne engedjünk a túl zsíros vagy
szénhidrátban gazdag ételek csábításának.

A túlsúly és az elhízás mára világméretű problémává vált. Ennek jelentőségét felismerve az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az elhízást önálló betegséggé nyilvánította. Statisztikák szerint a magyar lakosság több mint felét érinti az elhízás.

Mindenkit zavar a súlytöbblet, hiszen az „úszógumik” befolyásolják az ember általános megjelenését, testi-lelki állapotát. De a kövérség a keringési és egyes daganatos betegségek, a cukorbetegség, valamint a csontritkulás kialakulásában is kockázati tényező. Túlsúllyal nehezebb mozogni, végezni a napi ügyeket. Nem mellékes az sem, hogy a többletkilók súlyos terhet rónak ízületeinkre is. A divat is a karcsúbb alkatúaknak kedvez, a ruhatervezők többsége manapság sem gondol a testesebbekre.

A felnőtt lakosság egyharmada eddigi életében már legalább egyszer megpróbált megszabadulni a súlya egy részétől, a diéta örökzöld téma. Fogyókúra tekintetében nagyon sokan elkövetik azt az alapvető hibát, hogy kizárólag az étkezésre fókuszálnak. A leginkább vízajtó hatású csodaszerekkel elért gyors siker gyakran inkább csak a folyadék, mint a zsírszövet elvesztését jelenti, ami nem csupán megtéveszti a fogyókúrázót, de veszélyes is lehet. A villámdiéták másik hátulütője, hogy valódi zsírvesztés esetén is nagyon gyorsan vissza lehet szedni a leadott kilókat. A kímélő és hatékony diéta az, amikor csak apránként változtatunk étkezési szokásainkon. Olyan kiegyensúlyozott étrendet kell kialakítani, amely hosszabb távon is könnyedén betartható, amellyel meg tudunk barátkozni, és életmódunk részévé válhat.

Aki tartósan fogyni akar, alakítsa át az étrendjét. Fontos az étkezések megfelelő elosztása; legalább napi 3, de még inkább 5 étkezés beiktatása az egészséges, ráadásul figyelniünk kell arra is, hogy a fő étkezés lehetőleg ne az esti órákra essen. Tavasszal a legkönnyebb megszabadítani szervezetünket a súlyfeleslegtől, hiszen ilyenkor friss, ropogós zöldségek és izletes, illatos gyümölcsök kínálják magukat a piaci standokon. Könnyű ezektől egy kellemes salátát összedobni, így fogyókúra idején is jóízű étel kerülhet a tányérunkra.

Jó tanácsok:

➤ Nem koplalni kell, hanem több, minőségi fehérjét fogyasztani, lehetőleg sovány húsból, hüvelyesekből és alacsony zsírtartalmú tejtermékekből. Szénhidrátot sem tilos magunkhoz venni, csak az úgynevezett alacsony glikémiás indexű termékeket kell előtérbe helyezni, mint például a durumlisztből készült

tésztafélék vagy a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, péksütemények. Ezzel szemben minél kevesebb fehér kenyér, krumpli és rizs kerüljön tányérunkra.

- Vigyázzunk az olyan nagy energiatartalmú növényi ételekkel, mint a gesztenye, a lencse vagy a szárazbab, hiszen ezek túlzott fogyasztása is a testsúlyt gyarapítja.
- Fontos az ételek megfelelő előkészítése: a bő zsírban vagy olajban kisütött termékek mindig nagyobb energiatartalmúak, mint a párolt, grillezett vagy sütőben elkészített fogások.



RIZIKÓFAKTOR

Népegészségügyi kommunikációs kampány

A Megnézheted Magad! című első jelentős népegészségügyi kommunikációs kampány folytatásaként, az Egészségügyért Felelős Államtitkárság megbízásából 2011. május elején indul útjára a Rizikófaktor teszt és prevenció kampány. Az akció három olyan területet érint, amely a fiatalabb, aktív korú lakosság, ezen belül a nők körében jelent problémát, úgynevezett rizikófaktor, aminek számtalan egészségügyi hatása van. Ez a három nagy terület a stressz, a szex és a szervenélybetegségek.

A kampányban részt vevők a life.hu/rizikofaktor internetes oldalon kitölthetnek egy tesztet, amely megmutatja, hogy az életkorukból és életvitelükből adódóan milyen egészségügyi problémával kell szembenéniük. Ahol pedig a teszt nem életviteli problémákkal kapcsolatos rizikófaktorokat tár fel, hanem konkrét betegségekre utal, ott a résztvevőt egy téorkép segítségével a legközelebbi szűrő vagy ellátó pontra irányítja a program.

A kampányban Keresztes Ildikó, Vastag Tamás és Shodeinde Dorka a saját történeteiket osztják meg a három területről. Nem a konkrét betegségekkel vagy problémákkal foglalkoznak, sokkal inkább a gondolataikkal teszik megközelíthetővé, átélhetővé a problémákat. Üzenetük, hogy a teszt kitöltésével máris tettél valamit önmagad jobb megismerése érdekében, s az egészségedért változtass az életmódodon.

- A zöldségeket is inkább pároljuk vagy grillezzük, mint főzelékként fogyasszuk. Jó azt is tudni, hogy a lisztrel készült főzelékek több kalóriát tartalmaznak, mint azok, amelyeket például burgonyával sűrítünk.
- Igyunk sok folyadékot, napi 2,5-3 liter! Elsősorban tiszta vizet, zöldség-, gyümölcslevet és enyhe gyümölcs- vagy gyógyteát. A 100 százalékos dzsúsz, ha semmilyen hozzáadott anyagot nem tartalmaz, fogyasztható, de ajánlott vízzel fele-fele arányban hígítani. A legjobb otthon készíteni az italokat, narancs, alma, sárgarépa, fehérrépa, zeller, cékla, kivi, gréprút, illetve egyéb zöldségek, gyümölcsök felhasználásával. Minden italt apró kortyokban, szinte megrágyva fogyasszunk.
- Desszertként gyümölcsöt vagy gyümölcsturmixot fogyasszunk, így egyben a vitaminok, ásványi anyagok, élelmi rostok pótlásáról is gondoskodhatunk. A gyümölcsök a fő étkezések közötti időszakban is ehetők, így tudjuk a szénhidrát-bevitelt még kiegyenlítettebbé tenni. Jók a gyümölcsök a „snackmegvonás” tüneteinek enyhítésében is.
- A gyümölcsök általában nagyobb kalóriatartalmúak, mint a zöldségek. Természetesen gyümölcs és gyümölcs között is van különbség, az alma alacsony energiatartalmú, míg a banán, a szőlő, a ringló és főként az aszalt gyümölcsök kifejezetten kalóriadúsak, ezért ezekből keveset csemegézzünk!

MÁRTON ANITA ■

GYÓGYHÍR | előzzük meg!

A májrák megelőzése

Az idei Nemzeti Rákellenes Nap központi témája a daganatos betegség és az alkoholfogyasztás összefüggése volt. A májrák ellen az alkoholizmus kerülésével tehetünk a legtöbbet, emellett érdemes beadatni a hepatitisz-B vírus elleni oltást is.

Hazánkban a krónikus alkoholizmus elterjedése miatt az utóbbi évtizedekben a májzsugorban történő megbetegedések és halálozások száma a többszörösére emelkedett, és a boncolási adatok szerint az alkoholos eredetű májzsugorban elhunyt betegek 28 százalékában észlelték májrák kialakulását is. Az áldozatok a 35–64 éves korosztályba tartoztak.

A májrák kialakulásában egyaránt szerepet játszhatnak a különféle vegyi anyagok, az alkoholizmus vagy a hepatitisz-B és hepatitisz-C vírusfertőzések következtében kialakuló krónikus májgyulladás, majd az ebből kifejlődő májzsugor. A daganat tünetei lehetnek a gyakori bizonytalan hasúri fájdalom jelentkezése, hányinger, hányás, étvágyvesztés, lesóványodás és szokatlan fáradékonyság. Olykor láz és sárgaság is kialakulhat. Panasz esetén hasi ultrahang- és laborvizsgálat segíthet a diagnózis megállapításában.

A májdaganat megelőzésében a legfontosabb teendő a mértékelt italozás visszaszorítása lenne. Ugyancsak fontos, hogy a vegyi üzemekben dolgozók betartsák a munkavédelmi előírásokat, és kérjünk védőoltást a hepatitisz-B vírus ellen. A hepatitisz-C vírus ellen nincs védőoltás, ezért jó, ha tudjuk, hogy a vérrrel terjedő fertőzés kockázata fennáll közös borotva és fogkefe használata során, továbbá tetoválás, akupunktúra, testékszer felhelyezése kapcsán is. Igen veszélyeztetettek az intravénás droghasználók. További információ: www.daganatok.hu

Gyógyhír május

Deutériummegvonás

Preventa® termékcsalád

A **Preventa®** csökkentett deutériumtartalmú termékcsalád a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. szabadalma alapján kapható a magyar piacon.

A **Preventa®** kúra-szerű fogyasztásával lecsökkenthető a szervezet deutériumtartalma. A több mint 10 éve forgalomban lévő termékek megvásárolhatók gyógynövényboltokban, egyes gyógyszer-tárakban.



A HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. a közelmúltban megnyitotta első **Preventa®** szaküzletét a Budapest XII. kerület, **Kék Golyó utca 20.** szám alatt (az Országos Onkológiai Intézzel szemben). Nyitva tartás: hétköznap 8–17, szombaton 9–13 óra.

A szaküzlettel megegyező címen található a **Kék Golyó 20. választó klub**, ahol havi rendszerességgel tartanak felvilágosító előadásokat.

További információ:
Tel: +36-1-365-1660
www.preventa.hu

Vastag Csaba

A minőség fontosabb, mint a sebesség

Kedves és közvetlen, miközben profi módon pózol a kamerának. Amikor megkérdezem, hogy magázzam vagy tegeződjünk, a tegezést választja, mert szerinte így könnyebb szót érteni. Vastag Csaba, az X faktor széria első győztese tényleg olyan, mint a srác a szomszédból, akivel szívesen beszélget az ember.

Hogyan változott meg az életed, mióta megnyerted az első X faktort?

– Merőben más lett. Sok mindent másként csinállok, és kaptam egy óriási lehetőséget. Régóta játszom zenekarban, de most szeretném magamat megmutatni. Két-három hónap múlva elkészül a CD-m, nem akarom elkapkodni, a minőség fontosabb, mint a sebesség. Több szám van, amit én írtam, barátommal, Berkes Gáborral dolgozunk a lemezen. Olyan munkát szeretnék kiadni a kezemből, ami méltó az X faktor első szériájához. Maximálisan mindent beletettem.

Milyen volt ez a hosszú verseny belülről?

– Sokat köszönhetek volt mentoromnak, Nagy Ferónak, és az RTL Klub egész, hihetetlenül profi csapatának, ami körülött bennünket. Majdnem minden műfajt kipróbálhattam, énekeltem popot, rockot, musicalt, csak operettet nem, a mentorok visszajelzéseiből és a közönség szavazataiból pedig leszűrhettem, hogy mi áll jól nekem, mit tudok hitelesen megszólaltatni. A versenytársakkal nem riválisok voltunk, hanem barátok. Az a legszebb a zenében, hogy mindenkinek mást tud jelenteni, mégis mindenki szerethető lesz általa. Azóta is sokat lépünk fel együtt. Egyik párbaj sem okozott gondot, de az megviselt, amikor az öcsémel, Tomikával kellett megküzdeni. Nem akartam vele párbajozni. Még a színpalak mögött is úgy gondoltam, hogy inkább leteszem a mikrofont, feladom a versenyt. De azt mondták, énekeljünk egymásért. Így történt.

Gondoltál arra, hogy megnyerheted, és ezzel együtt lesz pénz, autó, dicsőség?

– Eszembe se jutott. Amikor belevágtam, csak egy hirtelen jött ötlet volt. Édesanyám megkért, hogy vigyem el az öcsémet a válogatásra, és ha már ott voltam, én is kitöltöttem a jelentkezési lapot. A verseny során sem a pénz, a kocsi, a nyeremény volt fontos, nem egymás legyőzése volt a cél, hanem ami több ennél, minél jobb közös produkciót szerettünk volna létrehozni. Ezért képesek voltunk hajnali 4-kor is próbálni, önzetlenül segíteni egymást.

Azóta is elég pörgős az életed. Hogyan bírod?

– Az a helyzet, hogy nincs rendszer az életemben, azt sem tudom, mi a holnapi programom, pedig minden percem be van osztva. Két dologra nem jut időm, az evésre és arra, hogy a



saját dolgaival foglalkozzak. Azon kaptam magam, hogy a koncertek között benzinkútnál bekapott szendvicseken, gyorséttermi kaján élek, vagy egész nap semmit nem ettem. Éjjel 3-kor pedig nem jó csülökpörköltet enni. Ha nem rakják elé a kaját, nem tudok rá időt szakítani. Ezért volt jó lehetőség a Zsirégető Klub ajánlata, mert nem kell külön foglalkoznom vele, komplett ellátást kapok. Megkérdeztem édesapám véleményét, aki vegyész, és élelmiszertudománnyal is foglalkozik, meg persze én is utánanéztam, hogy mire számíthatok. Megnyugtatót, amit megtudtam, hogy dietetikusok hada foglalkozik azzal, mi kerüljön a menübe. Jól összerakott, változatos ételeket kapok, és pont annyit, amennyi kell.

Hiányzik a rendszeres mozgás, mert az ember jobban felveszi a harcot az influenzával is, ha egészségesen, kiegyensúlyozottan él. Húszéves koromig sportoltam, most is minden héten eltervezem, hogy futok, csak nem marad rá idő. Építettem magamnak egy biciklit, szeretnék ezzel is többet foglalkozni. Imádom a technikai dolgokat, bütykölni, összerakni valamilyen szerkezetet. De most a legfontosabb a készülő lemezem és egy minőségi, nagyon jó klip megvalósítása. Szeretnék nagy koncerteket csinálni, és minél többet megmutatni magamból.

(Az interjú Budapesten, a Hemingway étteremben készült.)

KOLIMÁR ÉVA ■



Amikor az új életritmus bénítóan hat az emésztésre.

Fókuszban: székrekedés a szoptatási időszak alatt

Szeretné felhőtlenül, panaszmentesen tölteni napjait babájával?

Amíg Ön alszik, a Guttalax® vagy a Dulcolax® hashajtók megszüntetik a székrekedést. A döntés az Ön kezében van, hogy melyiket választja a 3 féle hatásos, kiméletes és kiszámítható hashajtóforma közül, melyek a szoptatás alatt is biztonsággal alkalmazhatóak! Ilyenkor az új napi ritmus, a hormonháztartás átállása megváltoztatja az addig megszokott életformát. A kisbaba születését követő néhány hétben sok minden megváltozik egy fiatal anya életében. Nem csoda, ha az emésztés kizökkenhet az egyensúlyból és a gyomor és a bélrendszer működése megváltozhat.

Az emésztési problémák gyakoriak a szoptatási időszak alatt. Az emésztőrendszer lassabb működése elsősorban a nemi hormonokkal áll összefüggésben. A szülési komplikációk, a gátmetszés vagy a császármetszés, illetve az aranyér kialakulása is székrekedéshez vezethetnek.

A hashajtó alkalmazása magától értetődő megoldás lehet, azonban sok kismama fél attól, hogy a szoptatási időszak alatt gyógyszert szedjen. Ez érthető, hiszen az anyatejrel nemcsak a létfontosságú tápanyagok, hanem a gyógyszerek is bekerülhetnek a csecsemő szervezetébe.

Mikor, melyiket?

A szakértők most zöld utat adtak! Egy 2009-es klinikai vizsgálat szerint,¹ a Dulcolax® tableta és végbélkúp valamint a Guttalax® cseppek hatásos, kiméletes és kiszámítható tulajdonságaik mellett a szoptatási időszak alatt is biztonsággal alkalmazhatóak, mivel hatóanyagaik nem kerülnek be az anyatejbe.^{2,3,4}

A Guttalax® cseppek alkalmazásánál, egyéni adagolhatóságának köszönhetően, mindenki saját magának állíthatja be a számára ideális mennyiséget. Hatása kiszámítható: este beveszi és másnap reggelre jelentkezik a kívánt hatás. Aranyeres panaszok esetén ideális segítséget jelent a széklet lágyítására, s így a székeléssel járó fájdalom elkerülésére.

A Dulcolax® tableta könnyen lenyelhető tablettáformája. Speciális védőbevonata biztosítja, hogy a gyógyszer hatóanyaga csak a hatás helyén, a vastagbélben szabaduljon fel, ezért nem terheli a szervezetet. Hatása kiszámítható: este beveszi, és másnap reggelre jelentkezik a kívánt hatás.

Ha pedig gyors megkönnyebbülésre vágyik, a Dulcolax® végbélkúp kínál megoldást, amelynek hatása akár 20 percen belül is jelentkezhet.

Megkönnyíti a dolgát!

Szoptatás ideje alatt is alkalmazható!



1. GASTRO 2009 UEGWVOCG of the United European Gastroenterology Federation and the World Gastroenterology Organization, London, 21 - 25 Nov 2009 (Poster), (2009)
2. Dulcolax 5 mg gyomormérvé-ellenálló bevont tableta (száma: OGYV47205/2010, dátuma: 2011.02.15).
3. Dulcolax 10 mg végbélkúp (száma: OGYV47210/2010, dátuma: 2011.02.15).
4. Guttalax 7,5 mg/ml behőleges oldatos cseppek (száma: OGYV14786/2010, OGYV14791/2010, dátuma: 2010.12.28)

A Dulcolax® 5 mg gyomormérvé-ellenálló bevont tableta és a Dulcolax® 10 mg végbélkúp recept nélküli biszakai hatóanyagú gyógyszer. A Guttalax® 7,5 mg/ml behőleges oldatos cseppek recept nélküli kapható nátrium-pikrosulfát hatóanyagú hashajtó gyógyszer.

A Guttalax® és a Dulcolax® egészségpénztárban elszámolható gyógyszer.



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

NÉVJEGY

Vastag Csaba

Az X faktor tehetségkutató verseny első hazai győztese 11 éves korától akrobatikus rock and roll tánccal, 7 évig táncosként dolgozott a veszprémi Petőfi Színházban.

Korábban láthattuk például a Hair című musicalben, a Popdarálóban, szerepelt a Barátok közt című tévésorozatban.

A veszprémi Pannon Egyetem hallgatója, ha elvégzi, műszaki menedzser lesz.

Kedvenc étele a harcsapaprikás juhtúrós sztrapacskaival, ahogy édesanyja készíti.



**TÖBB MINT
2 000 000
ELÉGEDETT VÁSÁRLÓ**

„Munkám során állandóan hajolni és térdelni kell, vagy nehéz tárgyakat emelni, felakasztani. A családomtól kaptam a Kosmodisket két éve. Nem jönnek elő azok a szúró fájdalmak, amik előtte kínoztak. Nagyon sokat hordom a Kosmodisket, egyértelműen észrevehető a különbség.”

Csibrák Csaba, épületgépész

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

**NYERJEN
A KOSMODISK
CLASSIC SZETTTEL!***

**3x
wellness
hétvége**

**50x
memória-
hobos párna**

A Kosmodisk Classic szett
gyógyászati segédanyagok

Dereka hálás lesz érte!

Megrendelhető:

06 1 452-51-61
www.kosmodisk.hu

*A nyereményjátékban a 2011. április 4-től május 15-ig Kosmodisk Classic szettet megrendelő vásárlók vesznek részt. Részletes játékszabályzat a honlapunkon és a Top Shop üzletekben!

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

Eszmefuttatás

2011. május 22-én, immár harmadik alkalommal rendezi meg az Egyesület a Stroke Megelőzéséért (Eszme) Egyesület a Családi Eszmefuttatás, társadalmi célú sport és családi napot a csillebérci Szabadidő- és Ifjúsági Központban (1121 Budapest, Konkoly Thege Miklós u. 21.). A Nemzetközi Stroke Nap magyarországi rendezvényeihez csatlakozva a szervezők célja a figyelem felkeltése a stroke-kal kapcsolatos megelőzés lehetőségeire, a betegség felismerésére és a teendőkre. A megelőzés egyik fontos eleme a rendszeres mozgás. A 11.00 órakor rajtoló nyílt futóversenyen 5000 és 10 000 m-es egyéni, valamint 1000 méteres családi távokon indulhatnak a versenyzők. A legjobbak az elmúlt évekhez hasonlóan több százezer forintos összdíjazásban és értékes nyereményekben részesülnek. Az egész napos rendezvényen szabadidős és gyermekprogramok, színpadi szórakoztató műsorok, sztárok, vetélkedők, valamint szűrővizsgálatok és egészségügyi tájékoztató előadások kínálnak kikapcsolódást a család minden tagjának. A résztvevők az ingyenes belépés mellett a tábor egész területén térítés nélkül vehetik igénybe a parkolási és öltözési lehetőségeket. További információ és a nevezés részletei: www.eszmefuttatas.org honlapon.

Pacemakerrel is biztonságos lehet az MRI vizsgálat

Magyarországon körülbelül 35 000 pacemakeres beteg él, akiknek többsége 65 évesnél idősebb. Ebben az életkorban az MRI (mágneses-rezonancia) vizsgálat szükségének esélye megduplázódik. Becslések szerint a pacemakeres betegek körülbelül 50-75 százalékának lesz szüksége MRI vizsgálatra a pacemaker beültetését követően. Az MRI berendezés által gerjesztett mágneses mezők azonban károsíthatják a szívritmus-szabályozó eszköz működését, illetve ezáltal veszélyeztethetik a beteg biztonságát. Az MRI-kompatibilis pacemaker kifejlesztésével viszont a pacemakeres betegek MRI vizsgálata is lehetővé vált.

A kardiovaszkuláris terápia területén áttörést jelentő technológia 2010 óta hazánkban is elérhető. Magyarországon a Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központjában történik a legtöbb pacemaker-beültetés, és már közel 100 beteg kapott MRI-kompatibilis készüléket. Az eszközt az Országos Egészségpénztár 100 százalékban finanszírozza.



Együtt a gyász is könnyebb

Ki más értené meg a gyászolót, mint az, aki ugyanabban a cipőben jár? A Napfogyatkozás Egyesület szeretettel várja mindazokat, akiknek régebben vagy a közelmúltban kellett szembenézni a halál okozta fájdalommal. A gyászcsoporthoz leggyakrabban fél éven keresztül járnak az emberek, kéthetente találkoznak, megosztják érzelmeiket, és már pusztán azzal, hogy kiderül, ki hogyan éli túl a gyász okozta óriási krízist, rengeteget segítenek egymásnak. Gyakran a csoport a fél év elmúltával baráti társasággá alakul át, és a tagok hosszú távon is támogatják egymást. A csoportokkal kapcsolatban pontos információk a Napfogyatkozás Egyesület gyászcsoporthoz facebook oldalán és a www.gyaszolok.hu honlapon található.

www.gyogyhir.hu

Recseg, ropog? Mozogjon!

Az egyik legtöbb panaszt okozó ízületünk a térd. De mint a legtöbb mozgásszervi probléma esetén, a legjobb tanács: csillapítani kell a fájdalmat, és óvatos mozgással elősegíteni a gyógyulást. Mozgassuk a térdünket, de csak kíméletesen!

Az ízület két csont találkozásánál kialakult, mozgékony szerkezet. A szemben álló csontrészek széleit ízületi tok és erős szalagok, inak kötik össze. Az ízületi tokon belül a csontvégeket kemény, mégis rugalmas porc borítja, közöttük pedig keskeny ízületi rés található, amelyet egyfajta kenőanyagként ízületi folyadék tölt ki. Ennek köszönhetően lesz „olajos” a mozgásunk.

Elkopó porcok

A panaszok többségének hátterében a porckopás áll. Kialakulásában szerepet játszhatnak öröklött tényezők, fokozott terhelés, amelyet okozhat versenysport, nehéz fizikai munka vagy elhízás, de az életkorral együtt a porckopással járó panaszok is növekednek. Ehhez hozzájárulhat a mozgás-

szegény életmód is, hiszen a porc táplálékát az ízületi folyadékból veszi fel, ami mozgás hatására termelődik.

A porckopás kezdeti stádiumában a porcfelszín kissé egyenetlenné válik. Később a porc felrostozódik, feltöredezik, kis lyukak, fekélyek keletkeznek a felszínén. Idővel kalciumtartalmú, meszes kristályok jelennek meg a porcban, ezzel próbálja csökkenteni a szervezet a csontvégek súrlódását. Végül a porc teljes állománya megfogyatkozik, majd eltűnik. Előrehaladott formában a fájdalom, a mozgáskorlátozottság fokozódik. Röntgenfelvétel alapján lehet tájékozódni a porckopás mértékéről.

Az első panaszok általában 40 éves kor után jelentkeznek enyhe ízületi fájdalom formájában, amely kezdetben csak terhelésre jelentkezik, és pihenéskor szűnik. A fájdalom mellett az ízület mozgástartománya beszűkül, mozgásakor recsegő, roppanó hangot hallhatunk. Reggelente, illetve hosszabb pihenés után merevbbek az ízületek, idő kell, hogy bejárátódjanak. Ilyenkor sokat segíthet a fizioterápia és a gyógytorna.

Válasszon kíméletes sportot!

Dr. Dobos Márta, az Oxygen Medical ortopéd szakorvosa szerint az alsó végtagon a leggyakoribb problémák a térdet érintik, mivel ez a szervezet legbonyolultabb ízülete. Már egy kis sérülés vagy akár a kóros bokabedőlés miatt kialakult lábdeformitás, kezeletlen lúdtalp esetén is túlterhelődik a



Rándulásra, ficamra tapaszt, Algoplast!

Algoplast-ratiopharm® 140mg gyógyszeres tapaszt 2x, 5x, 10x



- Egyenletes felszívódás
- Folyamatos 24 órás hatás*
- Könnyen felhelyezhető
- Ruha alatt is könnyedén használható
- Nem zavar a mozgásban
- Kellemes hűsítő hatású

*Felnőtteknél egy tapaszt kell felhelyezni a fájdalmas területre naponta kétszer, reggel és este.

A végtagok tompa sérülésekor (pl. sportsérülés) keletkező akut rándulás, ficam vagy vérálfutás okozta fájdalom helyi, tüneti kezelésére. Diklofenak-nátrium tartalmú, vény nélkül is kiadható gyógyszer.

TEVA

ratiopharm

Teva Magyarország Zrt.
1074 Budapest, Rákóczi út 70-72.
Tel.: (1) 288-6400, Fax: (1) 288-6410
www.teva.hu

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

Flector®
140 mg gyógyszeres
tapasz
diklofenák-epolamin



térd, ami beindítja az ízületi kopás folyamatát. Ez már 14-15 éves korban elkezdődhet, és terhelés hatására a kopás fokozódik, tünetet azonban csak évekként később okoz.

– Ha tehát fény derül egy ilyen esetre, mindenképpen tehermentesíteni kell a térdet, legalábbis olyan sportot üzni, amely nem terheli nagyon az ízületi porcot, szalagokat, de erősíti a térd körüli izmokat. A kivizsgálásban és a megfelelő életmód, mozgásforma kiválasztásában is elkerülhetetlen lenne a szakorvos közreműködése – tanácsolja dr. Dobos Márta. – Elsősorban ilyen az úszás, amelynek során érdemes felváltva gyors- és hátúszásban edzeni. A mellúszás azért nem ajánlott, mert az egy kicsit csavarja a térdízületen belüli szalagokat. Csípőízületi problémák esetén azonban kifejezetten jót tesz a mellúszás a széles ívű lábtempó miatt, amely megelőzheti a később kialakuló ízületi zsugorodásokat. A biciklizés is szóba jöhet, különösen, ha sikerül de- réktámaszos ülésben tekernünk, amely enyhén hátradöntött helyzetben van. Csípőízületi kopásos betegeknél is ideális megoldás lehet egy ilyen szobabicikli. A lényeg, hogy semmiképpen se görnyedjünk előre a kormányhoz, így a derekat sem terheljük. A tekeréssel is csínján kell bánni, akinek térdízületi kopása van, semmiképpen se tegyen rá ellenállást, mintha hegynek föl menne, mert ez ugyanolyan terhelést jelent, mint a futás.

Az elliptikus trénerrel elterjedt, hogy nem terheli a térdet, de ha már kialakult a térdízületi kopás, még ettől is óvakodni kell. Az ugrálós edzések, a különböző aerobikfajták csakis egészséges ízületű embereknek ajánlottak. Alternatívaként szóba jöhet a tai-chi és a mediball, amelyek finom hullám- mozgásukkal kifejezetten kíméletesek, javítják az ízületi porc táplálkozását, és élvezetesek is. A jóga, a pilates, a body art is remek választás lehet, ha illik a személyiségünkhöz a lassabb, meditatívabb mozgásforma, és ha kihagyjuk a térdeplő gyakorlatokat. Érdemes a mozgásformákat váltogatni, mivel így fejlődik harmonikusan az izomzat és változik az ízületi terhelés. Legalább heti 6 x 30 percet kell rászánni a mozgásra, de sosem kampányszerűen, a lényeg a rendszeresség – ajánlja a szakorvos.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Myriam Canas – Gustavo Villalobos: **Egészség 60 év felett**
- Jennie Bittleston: **Jóga**
- Sally Searle – Cathy Meeus: **Pilates**
- Angus Clark: **Csi-kung**
- Tanya Wyatt: **Légy a saját személyi edződ!**

www.gyogyhironline.hu
☎ 06-1-210-50-31

Sebek, sérülések

Gyógyhír
KLINIKA A gyógyszerész válaszol

A tavaszi szünetre készülődve már előkerültek a télire eltett biciklik, görkocsolyák, labdák, gördeszkák. Izmaink, ízületeink még kicsit „porosak”, mondhatni, téli álmat alszanak, de megpróbáljuk őket erőfeszítésre, munkára készíteni. Sokan elfelejtik, hogy ahogyan a sporteszközöket, kerti szerszámokat felkészítjük az új szezonra, úgy szervezetünknek, testrészeinknek, izmainknak, ízületeinknek is szükségük van felkészülésre. Mielőtt nekikezdünk egy kiadós gyalogos vagy biciklis túrának, ne csak a hátizsákba valókat készítsük elő.

Ízületeinket, izmainkat ajánlatos fokozatosan terhelni. A patikákban kaphatók olyan bemelegítő kenőcsök, krémek, bedörzsölők, melyek fokozzák a vérkeringést, segítik a salakanyagok eltávolítását és ezzel együtt a friss, oxigéndús vér érkezését. A hosszú téli hetek, hónapok után nehéz betartani a fokozatosság elvét, könnyű megerőltetni izmainkat, az emiatt esetlegesen kialakuló izomláz vagy gyulladás igen fájdalmas. Erre hatásos gyulladáscsökkentő, hűsítő, lazító készítmények is vásárolhatók a patikákban, amelyek nem azonosak a bemelegítésre ajánlott készítményekkel!

Izmaink gondos előkészítése mellett is előfordulhatnak sportsérülések, ütések, vágások, horzsolások. A horzsolás felületen, nem különösebben súlyos sérülés, mégis csaknem ez a legfájdalmasabb baleset, ugyanis a bőrben lévő idegvégződések sérülnek, ami fokozza a fájdalomérzetet. Arról nem is beszélve, hogy a horzsolások lehetnek kiterjedtek, nagy felületet érintőek, amelyek

a fertőzés veszélye miatt gondosan kezelendők. Nagyon fontos a seb megfelelő tisztítása, a kosz-piszok lemosása, eltávolítása tiszta vízzel, esetleg enyhén szappanos vízzel, majd a seb fertőtlenítése. Ez utóbbi történhet olyan komplex sebkezelő készítménnyel is, amely a fertőtlenítés mellett segíti a hámosodást, a gyorsabb sebgyógyulást. A seb ellátása után szükség esetén érdemes bekötni, befedni a sérülést, ezzel is védve a további fertőzéstől. Erre a legalkalmasabbak a levegőt átteresztő, a seb szellőzését biztosító kötések. Természetesen az alkalmazott kötszer minősége függ a seb elhelyezkedésétől és kiterjedésétől is. Előfordulhat, hogy a körülmények mérlegelése után hasznosabb lehet a vízhatlan tapasz alkalmazása. A patikákban kapható sebfertőtlenítő anyaggal átitatott kötszer, mely ugyancsak alkalmas lehet bizonyos sebek-sérülések kezelésére. A sebhintőporokat ma már sebkezelésre nem szoktuk ajánlani.

A sérülések okozta fájdalmat mértékétől függően lehet, illetve kell csillapítani. Ez történhet szájon át bevehető tablettával, kapszulával vagy oldattal. Súlyosabb sérülés, csonttörés, ficam ellátását bízzuk szakorvosra!

Erősen vérző sebeknél a sérült terület tisztításán kívül igen fontos a vérzés csillapítása. Az esetek többségében a sérülések a vénás keringést érik, mely a fáradt vért szállítja. A vénás vér sötét színű, könnyen alvad, hamar kialakul a vérzést természetes módon

folytatás a 16. oldalon

Curiosa® Sebhelyzetben legyen otthon!



Veszélyes helyzet, forró pillanat, egy kellemetlen bőrsérülés bármikor bekövetkezhet.

A Curiosa® sebkezelő gél cink-hialuronát komplexe révén enyhén hűsíti a bőrt, segít a fájdalom és a gyulladás mérséklésében. Láthatatlan védőréteget képez a bőrön, amivel megakadályozza a seb felülfertőződését, így gondoskodik a seb gyorsabb gyógyulásáról.



RICHTER GEDÉON
1103 Budapest, Győrűti út 19-21.
Tél: +361-505-7082

A CURIOSA® SEBKEZELŐ GÉL EGÉSZSÉGPÉNZZTÁRI KÁRTYÁVAL IS VÁSÁROLHATÓ ORVOSTECHNIKAI ESZKÖZ.

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

megálló vérög. Az artériák testünk mélyebben futó erei, így ritkábban sérülnek, sérülései azonban súlyosak, hiszen a friss, oxigéndús vért szállítják. Az artériák sérülésekor a vérzés nagy mennyiségű, pulzáló, világospiros. Artériás sérüléskor a vérzés csillapítása, illetve ellátása elengedhetetlen, ilyenkor lekötést, elszorítást kell alkalmazni. Az elsősegély után mindenképpen forduljunk orvoshoz!

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



schülke + **Octenisept®**
több, mint tiszta teljesítmény



- Ideális bőr-, nyálkahártya-fertőtlenítő és sebkezelő szer
- Jódmentes
- Színtelen
- Nem csíp
- Vágás, horzsolás, harapás, égés, pattanás, afta, herpesz kezelésére
- Krónikus sebek ellátására
- Injekciózáshoz
- Köldökcsomok kezelésére
- Gyorsítja a sebgyógyulást

Allegro Kft. 1045 Budapest, Berlini u. 47-49.
Tel.: 350-210, Fax: 329-1854
www.allegro.hu
www.octi.hu, info@allegro.hu
A termék kapható a patikákban!



Pelenkával fedett bőr mindennapos védelmére

Szúnyogcsípés tüneteinek enyhítésére

Horzsolásos bőrfelületen

Enyhe égési bőrsérülésekre

Pattanásos bőrfelületen

Ekcémás bőrfelületen

Felfekvéses bőrfelületen

Borotválkozás után, gyantázás után

Az élet nem egyszerű. A Sudocrem az.



Forgalmazó: Ceumed Kft.
1138 Bp., Margitsziget Grand H. 4/6,
info@ceumed.eu • www.ceumed.eu


Gyártja: 
Forest Tosara, Írország



Egy családban annyi mindenre kell odafigyelni. Az élet bonyolult és kiszámíthatatlan. Ilyenkor jön jól egy **megbízható** és kézenfekvő megoldás. Bőrünk egészségének védelme a csecsemőktől az idős korig állandó feladat elé állít bennünket. A Sudocrem számtalan eszköz, gyógyszer és **krém** használatát teszi feleslegessé. Egyszerre gyorsítja a hámképződési folyamatot, puhít és hidratál.

Krém egyszerű.

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 chlorohydrátot, parabent, alkoholt, illatanyagot.

Aphrodite Szépségápolók boltja
1132 Budapest, Visegrádi utca 60.
Manikűrösök, pedikűrösök, műkörmösök szakáruháza
1045 Budapest, Ankara utca 34.
www.crystaldeo.hu

NATURSTAR IDEÁLIS TESTSÚLY
gyógynövény-teakeverék



A 6-féle gyógynövényből álló különleges teakeverék – természetes hatékonyságának fokozása érdekében – úgy állítottuk össze, hogy azok egymás hatását erősítsék (Bürghi-törvény).

A kellemes ízű – maté és zöld teával is – formulázott készítményünkkel gondoskodik a fogókúra alatt szükséges napi 2-3 liter folyadék beviteléről is.

Keresse a gyógyszertárakban és a fitotékákban!
információ: www.naturstar.hu, 06-20-284-85-11,

ALLIX KAPSZULA A KÖNNYŰ LÉGZÉSÉRT
60 db kapszula/doboz



Hatóanyagai támogatják a felső légúti rendszer egészségét virágzások, pollenáradat idején. Segíthetik a normál, könnyű légzés fenntartását. Serkentik a torok és az orr vérkeringését, ami segítheti az orrüreg és hörgők tisztaságát. A tornát (pl. a tornareszelést), a fokhagymát, illetve a gyömbér teáját a népi gyógyászat régóta használja orrfolyás esetén.

ALLIX étrend-kiegészítő kapszula tartalma: torma, fokhagyma, gyömbér kivonatai antioxidánsokkal, C-vitaminnal

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

VIPROSAL B KRÉM, 50 G



Vipera kígyómérget tartalmazó kenőcs

- reumatikus eredetű fájdalmak,
- neuralgia (idegfájdalom) és
- egyéb ízületi fájdalmak csillapítására.

Helyi fájdalomcsillapító hatás!
Kapható a patikákban!

Forgalmazó: VICIS Pharma Kft., 1027 Budapest, Kapás u. 11-15.
Tel./fax: 457-9921, e-mail: info@vicispharma.com,
www.vicispharma.com

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

RELAXFIT Gél 350 g



Aloe vera gél D-panthenollal

A komplex bioaktív anyagok azonnali nyugtatást biztosítanak a napégésre. Borotválkozás utáni irritációra is nyugtatóan hat, illetve bőrfeszesítő hatással bír.

Keresse a patikákban!
www.virdehungaria.hu
Tel.: +36/30-576-3161

Panthenol Forte 9% spray - Az erős gondoskodás



A napégés és a környezet károsító hatásainak kitett bőrfelület ápolására ajánljuk.

A panthenol mellett A-, E-, F-vitaminokat is tartalmaz, melyek segítik a gyors regenerálódást. Hűsíti az irritált bőrt. Hamarosan aloé verás változatban is kapható!

Keresse a gyógyszertárakban!
Az OÉTI által regisztrált kozmetikum.

Forgalmazza: AHR MED Kft. 1023 Bp., Komjádi B. u. 3.
www.ahrmed.hu, info@ahrmed.hu

Új lehetőség az otthoni szépségápolásban - kozmetikai kezelés házilag!

A lehúzható algamaszk helyreállítja a bőr rugalmasságát. Az ampullák tartalmaznak ránctalanító peptidokat, hidratáló hyaluronsavat, méhpempőt, liposzómás ceramidot és elasztint.

Maszk: 2 490 Ft
Ampullák: 1 290 - 1 490 Ft



Gyártó: ProtoLAB Kft.
Tel.: (23) 367-188
www.protolab.hu

Új elasztinos család a bőr feszségéért!

Az elasztin fokozza a bőr rugalmasságát. A termékek ceramid liposzóma tartalma felelős a bőr hidratáltságáért, a méhpempő a megfelelő tápanyagellátásról gondoskodik.

Krém: 1 980 Ft
Gél: 1 560 Ft
Szemkontúr: 1 680 Ft



Gyártó: ProtoLAB Kft.
Tel.: (23) 367-188
www.protolab.hu


PREGNASENS TERHESSÉGI GYORSTESZT



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

www.pregnasens.hu
info@pregnasens.hu

Protect Lotion 100 ml szúnyog és kullancsriasztó krém



A Protect szúnyog- és kullancsriasztó termékcsalád újabb taggal bővült.

- A Protect Lotion szúnyog és kullancsriasztó krém a bőrön könnyen kenhető, a vérszívó rovarokat távol tartó, kellemes illatú készítmény.
- Bőrápoló adalékként aloe verát tartalmaz.
- A pumpás adagoló segítségével könnyen adagolható.
- A készítmény a bőrfelületre juttatva a vérszívó rovarokat (szúnyog, kullancs) 4-5 órán keresztül távol tartja.

Bábolna Bio Kft.,
1107 Budapest, Szállás u. 6., www.babolna-bio.com

A kutyát, macskát is védeni kell

A gyerekek ösztönösen vonzódnak az állatokhoz, ezért nem csoda, ha sok szülő enged a könyörgésnek, és beleegyeznek, hogy egy kutyával vagy macskával bővüljön a család. De a magányos, korosodó embernek is jó társaságot jelenthet egy okos négylábú, mert van „kihez” szólni, „aki” hálás a finom falatokért, a gondoskodásért. A jó gazda tudja, hogy a gondoskodás fontos része a kutya, macska egészségének védelme, mert a bolhák, a kullancsok és más vérszívók elleni óvintézkedésekkel az állat környezetében élő emberek egészségét is védi.

Egy cseppel a csipések előtt! Gondoljon kutyájára, és előzze meg a kullancsok csípését távoltartó (repellens) hatású Advantix használatával. Az Advantix spot on a Bayer által, kifejezetten kutyáknak kifejlesztett külső élősködők elleni készítmény. Hatékony védelmet nyújt kullancsok, bolha, légy, igazi- és lepkeszúnyogok ellen! Keresse állatorvosánál és a gyógyszertárakban!
www.advantix.hu



FRONTLINE COMBO® SPOT ON

Hatékony védelem kutyák és macskák számára bolhák és kullancsok ellen. Elpusztítja a kifejlett bolhák, kullancsok mellett a bolhabetéket és -lárvákat is. Ártalmatlan: kölykök, vemhes és szoptató anyaállatok is kezelhetők. Gyors, kényelmes, egyszerű alkalmazás. Vízálló kezelés.

Keresse állatorvosánál és a gyógyszertárakban!
www.frontlinecombo.hu



Egyetlen nyakörvvel tavasztól őszig megóvjhatja kedvencét! A Kiltix kullancs és bolha elleni nyakörv hatása gyorsan, a felhelyezést követően már 24 óra múlva kialakul, és folyamatos használat esetén akár 7 hónapig tartó védelmet biztosít kutyájának. Minden életkorban biztonságos, bármely fajtájú és szőrhosszúságú kutyánál alkalmazható.
Bővebb információ: www.kiltix.hu



Kullancsokról és betegségekről kutyásoknak

Hazánkban kutyáink kullancsosságát leginkább három kullancsfaj okozza. A legelterjedtebb a közönséges kullancs, kifejlett alakjai szabad szemmel is láthatók, néhány milliméter nagyságúak, de vérrel teleszívott állapotban a babszem nagyságú méretet is elérhetik.

A kullancsoknak meghatározott fejlődési ciklusuk van. Ennek során különböző méretű és megjelenésű alakjaival találkozhatunk. Ezek mindegyike vérrel táplálkozik. A nőstény kullancsoknak a peterakáshoz van a legnagyobb mennyiségű vérre szükségük. Általában ezeket a példányokat vesszük észre, holott a hímek és a szabad szemmel nem látható fejlődési alakok is jelen lehetnek.

A kullancsoknak a vérszívás mellett betegségközvetítő szerepük is van. Vérszíváskor az áldozatukba juttatott vírusok, baktériumok vagy egysejtű paraziták révén jelentős egészségkárosodást, halálos megbetegedést is előidézhetnek. A közvetített kórokozók állati és emberi megbetegedést egyaránt okozhatnak. Embereknél legismertebbek az agyvelő- és agyhártyagyulladás, továbbá a Lyme-kór. Ez utóbbi megbetegedésre kutyák esetében is számíthatunk. A kutyáknál a lehetséges fertőzések közül nagyobb a babesiosis jelentősége. A kullancsok

szponzorált cikk

babesiával való fertőzöttsége hazánkban magasnak mondható. A babesiák okozta súlyos lép- és veseelváltozás a kutya vörösvértestjeire kifejlett hatásuk következménye, mely akár halálos kimenetelű is lehet. A babesiosis az embert is veszélyeztető megbetegedés.

A kullancs „beagyazódásától” a kórokozók szervezetbe jutásáig eltelt idő eltérő lehet. A Lyme-kór kórokozójának a kullancsból az emberi szervezetbe jutáshoz 48–72 óra van szüksége. Más kórokozóknak néhány óra is elegendő. Fontos tehát a kullancsok megtapadásának és a vérszívás lehetőségének a csökkentése.

A betegségek megelőzésének legfontosabb tényezője a kullancsok elleni megelőző kezelés alkalmazása. Ma már számos korszerű gyógyszer és kezelési módszer ismert. A kutyák esetében legelterjedtebb a ráccsепentő oldatok (spot on) havi rendszerességgel történő alkalmazása. Ez különösen akkor hatékony, ha távoltartó (repellens) hatású kezelést alkalmazunk. Hatékony lehet a nyakörvvel való védekezés is.

Gyakori eset, hogy családi házak kertjében szaporodik el a kullancs. Ez nemcsak ellehetetleníti a szabadban való tartózkodást, de rendkívül veszélyes is lehet. Földünk felmelegedése, valamint az utazási szokások megváltozása következtében a kullancsok elterjedtsége is változik, így bizonyos földrajzi területeken az eddig nem honos, új fajok megjelenésének lehetősége sem zárható ki. Ma már egyre több családban van kutya. Mivel a kutyák közvetítői lehetnek a kullancsoknak, ezért szükséges felhívni a figyelmet a megfelelő és rendszeres megelőző védekezésre, így elkerülhetjük, hogy a négylábú hazahozza a veszélyes vérszívókat.

Ben's

A bőrfelületre permetezve, a kullancsokat, a szúnyogokat és minden más vérszívó rovart 6-8 órán keresztül távol tart. Gyermek és felnőttek egyaránt használhatják!

... a gondtalan kiránduláshoz az egész családnak!



www.rovarcsipes.hu
Kapható a gyógynövényszaküzletekben, a patikákban és a MediLine Üzletházban!
Telefon: 239 1828



Gyors enyhülés a csipésekre...
gyermekeknek*



Azonnal csillapítja a rovar- és egyéb csipésekből eredő viszketést és kellemetlen érzést. Kapható felnőttek és érzékeny bőrűek számára kifejlesztett változatban is!

*3 éves kor felett alkalmazható.

www.rovarcsipes.hu

Kapható a gyógynövényszaküzletekben, a patikákban és a MediLine Üzletházban!
Telefon: 239 1828

A kálium és a magnézium szerepe a szív és a keringési rendszer védelmében

A szív- és érrendszeri betegségek az utóbbi évek megbetegedési és halálozási statisztikáiban előkelő helyen állnak, hazánkban a népesség közel 1/3-a szenved legalább egy, ebbe a csoportba tartozó betegségben, minden második ember pedig valamilyen szívbetegségben vagy stroke-ban (szélütésben) hal meg. Közülünk nagyon sokan vagy nem is tudnak betegségeikről, vagy nem veszik eléggé komolyan a már diagnosztizált betegségeiket sem.

A kálium legfontosabb szerepe a szervezetünkben az ingerületátvitelnél van az izomösszehúzódnak elindításában, a szívritmus és a vérnyomás szabályozásában, ezen

kívül szükséges a sav-bázis egyensúly fenntartásához, a sejtek tápanyagfelvételéhez és energiaellátásához. Magas káliumtartalmú ételek fogyasztása vagy káliumtartalmú készítmények szedése esetén jelentősen csökkenhet a stroke (agyvérzés) és a koszorúér-betegségek kockázata.

Hiánya esetén izomgyengeség, izomgörcsök, szívritmuszavarok, szívritmuszavarok léphetnek fel. Normális táplálkozás mellett ez nagyon ritkán fordul elő, leggyakrabban vízhiány, hányás, hasmenés esetén jön létre hypokalaemia. Káliumhiány esetén fokozottan kell figyelni a diéta összeállítására: magasabb káliumtartalmú ételeket kell fogyasztani.

Magnéziumhiány esetén az idegrendszeri tünetek mellett rövidtávon szívritmuszavarok, a vérnyomás ingadozása jelentkezik, közepes és hosszabb távon fokozódik az érlemezésedés, a szívizominfarktus kockázata. A napi magnéziumbevitel nők esetében 300 mg, férfiaknál 350 mg, terhes nőknél 450 mg, gyermekeknél 50–250 mg (kortól függően).

A szívizom energiaellátottságának segítségével a kálium és magnézium erősítik a szívizom működését, ezáltal gondoskodnak a keringési rendszer egészségének fenntartásáról.

PANANGIN®
ÉLJEN VELE SOKÁIG

Szíve jobban bírja!

A szívünk, mint egy fáradhatatlan energiaforrás egész életünk során éjjel-nappal működik. Rohanó életmódunk miatt lassan elfárad, energiája megfogyatkozik. A Panangin® tableta hatóanyagai erősítik a szívizom működését, gondoskodnak a szív és a keringési rendszer egészséges működéséről.

RICHTER GEDEON 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Tel.: +361-505-7032

A Panangin 158 mg/140 mg filmtableta kálium-aszpartát-anhidrát és magnézium-aszpartát-anhidrát tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer.

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

Az edző és a társak szerepe

Kis unokám 3 éve judózik, és azt mondják, tehetséges. Ön személyi edzőként edz külön judósokat? Hány éves kortól lehet Önhöz járni? Tud segíteni nekünk abban, hogy mennyire tehetséges az unokám?

Nagyon jó döntés volt Önöktől, hogy támogatták unokájukat, amikor judózni kezdett. Három év nagy idő, amit az ifjú judoka a tatamin már eltöltött. Tehetségét megítélni ily módon nem tudom, de bizonyíthatják mindezt eredményei, illetve az, hogy hogyan szerepelt a különböző övszerző vizsgákon. Minden bizonnyal szerető, jól felkészült mestere van.

Nálunk, a Verezegyházi Küzdősport Egyesületben a legkisebb judoka alig négyéves. Van külön ovis csoport, ahol játékos formában tanulják meg a gyerekek a judo alapjait. Személyi edzőként edzek judósokat, de ők már idősebbek. Véleményem szerint nem szerencsés, ha a gyermekkel ifjú korban személyi edző foglalkozik. A csapat, a közösség, az együvé tartozás rendkívül fontosak. Arról nem is beszélve, hogy a judo partnerigényes sport-

ág. Életkorban, súlyban, tudásban a közel egyszintű judósok „egymás hátán másznak fel”. Rendkívül nagy az edző szerepe, de a társak egymásra gyakorolt hatása is nagyon fontos. Ami lényeges, hogy unokája mennyit fejlődött korábbi önmagához képest? Mennyit erősödött, hogyan változott az eltelt idő alatt a figyelem koncentrációja, miként alakult a koordináció fejlődése, a győzelem és kudarc sportszerű elviselése, speciális ügyessége.

Gyógyhír KLINIKA Az edző válaszol

Ilyés Gyula
személyi edző
E-mail: gyula.ilyes@freemail.hu
Telefon: 20/9287-390

REVALID® – A HAJTÜNDÉREK VARÁZSSZERE!

Revalid®
A hajszépség tudománya.



A szépségversenyek korát éljük: juniorok és seniorok, kicsik és nagyok, a legkülönbözőbb foglalkozások képviselői a rendőrtől a főállású anyukáig, szinte mindenki megméretteti magát egy-egy szépségversenyen. A 2011 februárjában indult „Hajtűndér kerestetik” verseny mégis újdonságot szolgáltatott a hazai szépségversenyek történetében. Meghozta nem is egyet!

Ezen az versenyen ugyanis a zsűri a jelentkezők külső és belső kisugárzása mellett a hajuk szépségét és ápoltságát értékelte a döntésnél. Ráadásul a verseny maximálisan kihasználta a közösségi hálók nyújtotta lehetőségeket: online zajlott, így avatva be az érdeklődőket az izgalmas kiválasztási folyamat összes részletébe. De az sem megszokott, hogy **a három győztes „hajtűndér” nyereménye egy-egy főszerep a Revalid® tavasszal készülő reklámfilmjében!**

A nagy tét és az érdekes kezdeményezés sok hajtűndért csábított jelentkezésre: közel ezer lány regisztrálta magát. És még ennél is többen lájkolták a „Hajtűndér kerestetik” verseny Facebook oldalát.

A jelentkezés lezárta után a zsűri a jelentkezők közül kiválasztotta azt a 21 legszebb hajú lányt, akik egy filmes castingon bizonyíthatták „tűndéri rátermettségüket”. A videók ezután kikerültek a www.revalid.hu és a Hajtűndér kerestetik Facebook oldalra, ahol a felvételek alapján a látogatók megszavazhatták, hogy ki kapja a közönségdíjat, a Revalid® zsűri pedig kiválasztotta a 3 reklámfilmszereplőt!

A különleges hajszépségverseny eddigi sikere is bizonyítja, hogy a hazai hölgyek egyre nyitottabbak az igényes hajszépséggel kapcsolatos újdonságokra, és szívesen megmutatják szép hajukat a világnak!

Revalid®. Hajszépség, természetesen!

Revalid®
A hajszépség tudománya.



A Revalid® kapszula belülről táplálja a szervezetet, segíti a hajhullás megállítását, a haj és a köröm növekedését. A Revalid® sampon, a hajkondicionáló és az Intenzív ápoló és regeneráló hajkrém nyugtatja a fejbőrt, ápolja, csillogóbbá és vastagabbá varázsolja a hajszálakat. A koffeint tartalmazó Revalid® hajtonik élénkíti a fejbőr vérellátását, serkenti a haj növekedését. Az új Revalid® korpásodás elleni sampon pedig ketokonazol tartalmával nyújt kíméletes megoldást a korpásodástól szenvedőknek!



www.revalid.hu



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

LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN! Szürkehályog eltávolítás a legkorszerűbb technológiával!



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 műtetre, nálunk nem kell hónapokig várakozni. Klinikánkon a műtét teljesen fájdalommentes, a páciensek nem kapnak injekciót, kizárólag cseppéztetésen keresztül 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.

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 vaksáig csökken.

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



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

SZPONSORÁLT CIKK

LEGYEN ÉLES A LÁTÁSA!



A szem egészségének, az éleslátás megőrzésének titka: a szem vitaminjainak, nyomelemeinek és a luteinnek a mindennapi pótlása.

A makula az éleslátás helye a szemben. A szemet ért káros sugarak (ultraibolya fény, képernyők), valamint a szervezet saját antioxidáns védekező rendszerének a korosodással járó, évről évre történő gyengülése fokozza a makula időskori elváltozását és a szemlencse kollagénegyensúlyának eltolódását, ami az éleslátást befolyásolja. A hajszálerek korrallal járó természetes öregedése, illetve az újonnan képződött gyengébb falú hajszálerek esetleges szívtárgása ugyancsak a látás gyengüléséhez vezethet.

A makula védelmére

A makula természetes védőanyaga a lutein, melyet a szervezet nem tud előállítani, hiánya fokozódó látásromlást eredményez. A luteinszükséglet kielégítésére naponta jelentős mennyiségű zöld növényt (pl. spenótot) kellene fogyasztanunk. Kiegészítésként, pótlásra a BILUTIN étrendkiegészítő fogyasztása javasolt. A lutein étrendkiegészítővel végzett vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy elegendő mennyiségű lutein kielégítheti a szem öregedési folyamatát, és segít a makula egészségének időskori megőrzésében.

Fekete áfonya az éleslátásért

Régi tapasztalat, hogy a magas hegyek lakói, akik sok fekete áfonyát fogyasztanak, még idős korukban is éles látással rendelkeznek. Vizsgálatok szerint napi 120–240 mg 25% antocianin tartalmú fekete áfonya kivonata

segít megőrizni a szemlencse tisztaságát. Antioxidáns hatóanyagok erősítik a szemet tápláló hajszálereket, óvják épségüket, fokozzák a szem vérkeringését, energiaellátottságát. Bizonyítást nyert, hogy a fekete áfonya antocianinja gyorsítja a szem fényre reverzibilisen módosuló rodopszinjainak visszaalakulását, és ezáltal a szem hamarabb kész a következő kép fogadására, felismerésére. Gyakran ajánlják ma a BILUTINT sokat olvasóknak, a számítógépen dolgozóknak, valamint éjszakai autózóvezetőknak a látásélesség fokozására.

A BILUTIN természetes hatóanyagai, vitaminjai, nyomelemei segítik az éleslátást.

BILUTIN

240 mg FEKETE ÁFONYA kivonata
a napi 2 kapszulában

lutein, zeaxantin, A-, C- és E-vitamin,
réz, cink és szelén

A SZEM, AZ ÉLESLÁTÁS VÉDELME

Kapható étrend-kiegészítőként
gyógyszertárakban és bioboltokban.
Tel: 06-30-2100-155,
www.pharmaforte.hu


Pharmaforte

SZPONSORÁLT CIKK

Szemvédő színek

Jót tesz a szemünknek, ha eleget alszunk, és a napi tevékenység során időnként pihentetjük. Ugyancsak hatásos a szemtorna, amikor a mereven bámult képernyőtől elfordítjuk a tekintetünket, és szemügyre vesszük a szoba négy sarkát, jobbra-balra, föl-le mozgatjuk a szemgolyónkat. De az sem mindegy, mi kerül a tányérunkra.

A lutein, a zeaxantin, az A- (béta-karotin), C- és E-vitamin, valamint a cink egyaránt óvja a szem egészségét. A jótékony anyagok többsége megtalálható a zöldségekben és gyümölcsökben. Ezekben sokféle aktív növényi hatóanyag, úgynevezett fitokemikália rejtőzik, amelyek nagymértékben hozzájárulnak az egészség, ezen belül a látás épségének megőrzéséhez.

A szem egészsége szempontjából két színanyag, a lutein és a zeaxantin a legfontosabb. A lutein – amely alacsony koncentrációban sárga, míg nagyobb töménységben narancsos-piros színű – alakítja ki többek között a spenót, a zöldborsó, a cukkini, a brokkoli, a kivi, a kelkáposzta és a tojássárgája színét, a zeaxantinnal pedig például a burgonyában és a kukoricában találkozhatunk.

A szem védelméről is gondoskodhatunk az átgondoltan összeválogatott, színes zöldsége-

ket, gyümölcsöket tartalmazó, úgynevezett „szívárvány étrend” segítségével. Szűcs Zsuzsanna, a Nestlé dietetikusa azt ajánlja, hogy az alábbi csoportok közül legalább kettő-három szerepeljen naponta a tányérunkon:

zöld színű zöldségek, gyümölcsök: például zöldborsó, brokkoli, paraj (spenót), sóska, kelkáposzta, kivi, bimbós kel, fejes saláta, uborka
lila színű zöldségek, gyümölcsök: például lila káposzta, cékla, áfonya, fekete ribizli, szilva, vörös szőlő

piros színű zöldségek, gyümölcsök: például paradicsom, görögdinnye, piros húsú paprika, pink grapefruit, vérnarancs

sárga színű zöldségek, gyümölcsök: például sárgarépa, sütőtök, sárgabarack, sárga húsú paprika, kukorica

fehér színű zöldségek, gyümölcsök: például zeller, vöröshagyma, fokhagyma, petrezselyemgyökér, körte, banán, karfiol, burgonya

NEHÉZSÉGET OKOZ A VÁSÁRLÁS?

NEM LÁTJA A TERMÉKEK ÁRÁT?



**ÓVJA
ÉLESLÁTÁSÁT!**

**PRÓBÁLJA KI AZ
OCUVITE® LUTEIN FORTE
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐT**

Vegyen Ön is részt az Ocuvite Bónusz-programban, melynek keretében ha összegyűjt 6 db bónusz-matricát megajándékozunk 1 teljes 30db-os doboz Ocuvite Lutein forte étrend-kiegészítővel. A bónusz-matrica és a gyűjtőkarton a termék dobozán található!

Adatvédelem: az 1995. évi CXIX. Törvény értelmében személyes adatait csak arra a célra használjuk, hogy a Bónusz-program keretében összegyűjtött 6 matrica után elküldjük az ajándék dobozt. A Bónusz-program visszavonásig érvényes!

Chauvin ankerpharm Képviselet
Bausch + Lomb
2040 Budaörs, Szabadság út 117/A.



A nyers zöldségek, gyümölcsök C-vitaminban gazdagok, de ha az A- és E-vitamin pótlásáról is szeretnénk gondoskodni, akkor készítsünk salátát, locsoljuk meg oliva- vagy búzacsiraolajjal, és szórjunk rá bőven napraforgómagot.

Egyre több embernek okoz panaszt a szem-szárazság. A kellemetlen tünetek kialakulásához hozzájárul a képernyős munka – a monitort nézve ugyanis ritkábban pislogunk –, a szoba száraz levegője, illetve a légkondicionáló. A szaruhártyát nedvesen tartó, a szemet védő könnyfilm képződéséhez hozzájárul a kellő mennyiségű folyadékfogyasztás, emellett az omega-3 zsírsavak szintén fontos szerepet játszanak a könnyfilm megtartásában. Ezért együnk rendszeresen halat, tenger gyümölcseit, mandulát és diót!

Évente szemészeti szűrővizsgálaton érdemes ellenőriztetni szemünk állapotát. Ennek során a szemész vizsgálja a látásélességet, a szemlencsét, a szemnyomást, megtekinti a szemfenéket található képleteket. A szűrés célja, hogy idejében felfedezze a kezdődő rendellenességeket, amelyek például szürkehályog, zöldhályog, makula-degeneráció kialakulására utalnak. Ezek a súlyos, látást veszélyeztető elváltozások ma már jó eredménnyel kezelhetők, így megőrizhetjük szemünk világát.

KOLIMÁR ÉVA ■

Hazai gyógyszerek

Mindenki számára fontos, hogy betegségére korszerű és hatékony gyógyszerek álljanak rendelkezésére. Magyarországon a gyógyszerfogyasztás évről évre növekszik, jóllehet a gyógyszerek ára különösen érzékeny kérdés. A hazai gyártók által biztosított korszerű és hatékony készítmények komoly megtakarítást jelenthetnek, főleg azoknak, akik sokféle gyógyszer szednek, mert idősek, vagy fiatalok, de krónikus betegségekben szenvednek.

A hazai gyógyszeripar

A több mint százöt éves múltú visszatekintő magyar gyógyszeripar Európában a legrégebbiek közé tartozik. Egyesíti magában az évszázados gyártási tradíciókat, az értékes szakudást a modern technológiai csúcsmínőséggel.

A gyógyszergyártás Magyarországon főként generikumok (az eredeti készítmény szabadalmának lejártá után bárki által szabadon gyártható gyógyszer) gyártására szakosodott, de emellett a hazai gyártók nagy hangsúlyt fektetnek az eredeti vegyületek, az ún. originális hatóanyagok kutatására, illetve a különböző kémiai eljárások fejlesztésére is.

Magyar gyógyszerek a világban

A külföldön méltán elismert magyar gyógyszerek (késztermékek és hatóanyagok egyaránt) keresettek a világ piacán, több mint száz országban megtalálhatók. A magyar készítmények jelen vannak az Európai Unió, Kelet-Európa, Oroszország, a Független Államok Közössége országaiban, valamint az Egyesült Államokban és Japánban is.

Innováció

Az innováció, a fejlesztés kiemelt szerepet tölt be a hazai gyógyszergyártók stratégiájában. A sikert a fejlesztésben megmutató magas szintű szakudás, a szüntelen innováció hozhatja meg. A siker hátterében a jól képzett munkaerő és a fegyelem is fontos tényező, de hangsúlyozni kell a magas szintű oktatást, a mérnöki-műszaki tudást, az orvosi, gyógyszerészeti szakértelmet egyaránt.

Minőség

Gyógyszert mindig azonos, kiváló minőségben kell előállítani. Ebben a szakterület mellett kiemelkedő szerepük van a modern berendezéseknek és gyártási

technológiáknak. A nemzetközi színvonalú gyártást garantálják a hazai gyártóknál érvényben lévő fejlett minőségbiztosítási rendszerek. A hazai gyártók szigorúan betartják mind a hazai, mind a nemzetközi szakmai szabályozásokat és irányelveket, amelyeket magyar, európai, amerikai minőségellenőrző intézmények rendszeresen ellenőriznek. A készítmények minősége megfelel a legmagasabb követelményeknek.

Helyettesíthetőség

Számos betegség kezelésére van helyettesítő hazai készítmény, amely hatékony és kedvező árfekvésű. Egy gyógyszert akkor tekinthetünk helyettesíthetőnek, ha a gyógyszer azonos hatóanyagot tartalmaz, és az OGYI által elismerten egyenértékű. Ez azt jelenti, hogy az egyik gyógyszerrel elkezdett kezelés a helyettesítő gyógyszerrel egyedileg beállítva problémamentesen folytatható, hiszen ezeknek a készítményeknek biológiai hatása megegyezik, biológiailag egyenértékűek, amit a gyógyszer nyilvántartásba vétele, törzskönyvezése során komoly hatósági vizsgálatok és követelmények támasztanak alá. Számos terápiás területen alkalmazhatók tehát a korszerű és kedvező árú hazai készítmények, amelyek kémiai és biológiai szempontból is egyenértékűek, ezáltal jó helyettesítők.

Hogyan kerülnek forgalomba?

Csak olyan termék hozható forgalomba Magyarországon, amely törzskönyvezték. A hatóságok három feltételt alkalmaznak a készítmény elbírálására, ezek a minőség, a biztonságosság és a hatásosság. A gyógyszer törzskönyvezését követően a vény nélkül kapható és nem támogatott készítmények azonnal forgalomba hozhatók, mert ezek árát, majd az árak változását is a gyártók határozzák meg. Az Országos Egészségbiztosítási Pénztár (OEP) által támogatott gyógyszereknél a piacra kerülés előfeltétele az ár és a társadalombiztosítási (tb) támogatás mértékének meghatározása is. A gyógyszer árát és a támogatás mértékét az OEP honlapján (www.oep.hu) teszi közzé, a termék csak ez után hozható forgalomba. Ezeknél a készítményeknél a térítési díj nemcsak a gyártóktól, hanem a tb-támogatás mértékétől és annak változásaitól is függ.

Dr. Zalai Károly

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Uschi Ostermeier-Sitrowski: **Szemtorna a számítógépnél**
- ➔ John Lust – Michael Tierra: **A természetes gyógymódok bibliája**
- ➔ Daniel Agustoni: **Kranioszakrális öngyógyítás**

www.gyogyhironline.hu
☎ 06-1-210-50-31



iridina due ... és vállalhatod a tekintetedet!

Percek alatt kifehérti a vörös, fáradt, szemeket

www.umk.hu
Ultra Marketing Kft.
1145 Budapest, Mészáros út 22.

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

Hatóanyag:
1 ml szemcseppben
0,5 mg nafazolin-hidroklorid

Gyógyszertárakban, recept nélkül kapható gyógyszer!

Újdonság

Diffuseo a „szúnyogüldöző”
Szúnyog, darázs, bogoly, méh, kullancs ellen is védelmet nyújt.

A DIFFUSEO szúnyogriasztó karkötő műanyagból készült, a karkötő anyaga biológiailag lebomló, a környezetre ártalmatlan.

Kellemes, frissen vágott fűhöz hasonló illatot áraszt, a citromfűnél kevésbé bódító. MINDEN repülő rovar (szúnyog, darázs, lódarázs, bogoly, méh, ...stb.), és a kullancs ellen is hatékony.

A DIFFUSEO aktív hatóanyagai fokozatosan távoznak a környezetbe, így hosszútávú védelmet biztosítanak.

Mindennapi használat esetén a csomagolás felbontása után 4 hétig őrzi meg hatékonyságát.

Semmit nem kell a bőrére kenni!
Csuklón és bokán egyaránt viselhető!
(5 különböző méretre állítható)
• Piros és narancs színben •

6990 Ft/csomag
+ postaköltség 900 Ft. Rendelje meg: 3+1 (ajándék) csomagban

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

SPONSZORÁLT CIKK

GYÓGYHÍR | hírcseppek

Életveszélyes levelek

Spam üzenetekben kínált gyógyszerekről készített jelentést a brit Gyógyszer- és Egészségügyi Termékek Felügyelő Hatóság (MHRA) és a Pfizer gyógyszergyár. Az „Életveszélyes leveled érkezett” című jelentéshez 65 személy postafiókjába érkezett kéretlen e-maileket vizsgáltak meg. Az üzenetek harmadában hivatalosan receptköteles gyógyszerekről tettek ajánlatot a feladók. A hatóság és a gyógyszergyár képviselői ezek alapján huszonöt készítményt, például testsúlycsökkentő és potencianövelő szereket rendeltek, majd vizsgáltak meg. Egyik online gyógyszerkináló sem kért egészségügyi állapotfelmérést, nem tett fel kérdéseket a beteg tüneteire vonatkozóan, és nem kérték a receptet a vényköteles gyógyszerek kiadásához. A weboldalak öndiagnózisra biztatták a potenciális vásárlókat, és szükségtelen további vásárlásra ösztönözték őket.

A kiszállított készítmények egyike sem az elvárt minőség szerint érkezett meg: csomagolásuk nem volt megfelelő, és több esetben hiányzott a fogyasztói tájékoztató. Reklamálni ugyanakkor nem lehetett, ugyanis a weboldalak semmilyen elérhetőséget

nem adtak meg oldalukon. A rendelt termékek többek között a csomagoláson fel nem tüntetett vagy a leírtakkal nem egyező összetevőket tartalmaztak, némelyik tablettában az Európai Unióban már betiltott hatóanyagot mutattak ki. Akinek tehát fontos a saját egészsége, gyógyszert csak megbízható helyen vásároljon!

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

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

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

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



Nincs étvágya!

A „mit egyen a gyerek” problémakörén kívül a „mennyit egyen” is a kisgyermekes szülők egyik központi kérdése. A túlzott és szénhidrátokban gazdag táplálékbevitelből származó gyermekkori elhízás mellett a vélt vagy valós étvágytalanság, a sovány-ság is legalább akkora gondot jelenthet. Hosszabb ideig tartó étvágytalanság esetén érdemes felkeresni a házi gyermekorvost, és kideríteni, hogy jogos-e az aggodalmunk.

Az étvágytalanság mögött a legtöbb esetben nem áll valódi probléma. Ha a gyermek szellemi és testi fejlődése normális, akkor lehet, hogy szervezetének ennyi az igénye. A szülők, de még inkább a nagyszülők egyébként is hajlandóak túlzott igényt támasztani az elfogyasztandó táplálék mennyiségével szemben. A csecsemők és a gyermekek szervezete önszabályozó, tudják, hogy mikor, milyen és mennyi táplálékra van szükségük, így nyugodtan hagyatkozhatunk a jelzéseikre.

Számos szülő szembesült már azzal, hogy gyereke ímmel-ámmal eszik, jobbára csak turkál az eléje tett ételben. A táplálék folyamatos elutasítását vagy csak néhány falat elfogyasztását kudarcérettel éli meg mind a szülő, mind a gyermek. És minél jobban kérleljük, unszolgoljuk, hogy „egyél még egy kicsit”, annál elutasítóbbá válik a gyerek, és már el is rontottuk az étkezés örömeit.

A főétkezésekkor tapasztalt étvágytalanság, válogatás másik gyakori oka az étkezések közötti nassolás, a cukros üdítők, ropik fogyasztása. Ha a gyerek nem üres gyomorral ül az asztalhoz, nem is várhatjuk el tőle, hogy jó étvágyal egyen. Az is előfordulhat – leginkább a vacsoránál –, hogy túl fáradt, kimerült, nincs türelme az étkezéshez.

Betegséget is jelezhet

Az étvágytalanság azonban kísérő tünete lehet számos betegségnek, például megfázásnak, influenzának, gyomor-bél rendszeri fertőzéseknek, de a betegség elmúltával az étvágy is visszatér.

– Ha az étvágytalanság tartósan elhúzódik, és a gyermek súlya jelentősen elmarad a korához képest, mindenképpen orvoshoz kell fordulni, hiszen komoly krónikus betegségeket is jelezhet – mondja dr. János Mihály házi gyermekorvos. – Ilyen lehet például a vérszegénység, a húgyúti fertőzés, elhúzódó más fertőzések, de a csecsemőkori látens középfülgyulladás, más gyulladásos megbetegedések is. Krónikus szívbetegség, vesebetegség, székrekedés ugyancsak okozhat tartós étvágytalanságot, emellett bélférgesség, bakteriális, gombás fertőzés, ételallergia, felszívódási zavar is állhat a tünet háttérben. Megnyugtató lehet egy alapos kivizsgálás, és ha a betegség gyanúja igazolódik, akkor természetesen további vizsgálatok vagy célzott kezelés szükséges. Ha viszont nem áll fenn semmilyen rendellenesség, akkor el kell fogadnunk, hogy gyermekünk szervezete kevéssel is beéri.

A gyermekorvos tapasztalata szerint számos esetben pszichés problémák húzódnak meg az étel elutasítása mögött, például a kistestvér születése által kiváltott féltékenység, a szülők válása vagy haláleset. A gyermekek sajnos

már egészen kicsi korban, 2-3 évesen így reagálhatnak az őket ért lelki „sérlemekre”.

Dr. János Mihály felhívta a figyelmet a tinédzser lányok körében egyre elterjedtebbé váló táplálkozási zavarra, az anorexia nervosára. A betegségre jellemző a táplálkozás szinte teljes elutasítása, az undorodás, a testképzavar, az irreális félelem az elhízástól. A betegség hátterében legtöbbször valamilyen családi probléma áll. A kezelés első és legfontosabb feladata az alultápláltság felszámolása, ha másként nem megy, akkor intravénás táplálással. Az általános állapot rendezése után pszichoterápia következik, és ha az anorexiához más mentális zavar, például depresszió is társul, akkor indokolt lehet a gyógyszeres kezelés.

Hogy jobban egyen

Ha csak átmeneti étvágytalanságról van szó, semmiképpen se forduljunk étvágyjavító gyógyszerekhez. Hagyjuk, hadd egyen annyit, amennyi jólesik neki. Figyeljünk arra, hogy az étkezések között ne kapjon édességet, chipset, ropit. A családi ebédeknek, vacsoráknak adjuk meg a módját, szánjunk rá elegendő időt, jó hangulatban, nyugodt környezetben az étel is jobban esik.

A fűszerek, gyógynövények étvágygerjesztő hatása régóta ismert. Gyermekeknek narancshéj, csipkebogyó, borsmenta levél, ürömfű keverékéből főzhetünk étvágygerjesztő gyógyteát, amit fél órával az étkezés előtt kínálunk. A gyömbér szintén hagyományos házi szer, elősegíti az emésztőnedvek működését, akár csak a fahéj és a kamilla. A vörösfőny- és a kökénylevelű szintén jó hatású a gyermekek étvágyának növelésében, a friss levegőn végzett testmozgás, a rendszeres sport ugyancsak csodákra képes.

VAJDA ANGÉLA ■

www.silegon.hu

TESZT: szüksége van Önnek méregtelenítésre?

- Gyakran fáj a feje?
 Igen Nem
- Gyakran érzi magát fáradtnak?
 Igen Nem
- Ön cukorbeteg?
 Igen Nem
- Van vérnyomásproblémája?
 Igen Nem
- Szed fogamzásgátlót?
 Igen Nem
- Szed valamilyen szteroidtartalmú készítményt?
 Igen Nem
- Dohányzik?
 Igen Nem
- Igaz ez az állítás Önre? Hetente általában 3-nál kevesebb alkalommal vagyok huzamosabb ideig a szabadban.
 Igen Nem
- Igaz ez az állítás Önre? Hetente 3-nál kevesebb alkalommal sportolok vagy sétálok.
 Igen Nem
- Van súlyfeleslege?
 Igen Nem
- Jellemzően csak minden másnap vagy ritkábban van széklete?
 Igen Nem
- Mennyi vizet fogyaszt Ön naponta: kevesebbet, mint 8 pohár?
 Igen Nem
- Naponta fogyaszt kávé?
 Igen Nem
- Heti 3x1 pohár bornál általában többet fogyaszt?
 Igen Nem

5 vagy annál kevesebb igen válasz: Ön az átlagnál sokkal többet törődik az egészségével, és ez nagyon jó alap a hosszú élethez. Ha azonban vegyszerekkel vagy más ártalmakkal szembesül, érdemes megfontolnia egy időszakos máriatövis-kúrát. Igen válaszok száma 5 és 10 között van: Ön igyekszik ugyan odafigyelni az egészségére, de számos veszélytörtétté eddig nem sikerült kiiktatnia. Küzdjön le a rossz szokásait, és igyekezen kompenzálni azokat a külső ártalmakat is, amelyekről nem Ön tehet. Néhány hónapig érdemes máriatövis-kúrát tartania. Igen válaszok száma 10 fölött: Az Ön szervezete valószínűleg jelentősen terhelt különféle mérgekkel. Azonnal rendezze át életét a méregtelenítés szempontjait figyelembe véve. Ebben sokat segíthet a természetes máriatövis-kúra.

A Silegon 140 mg étrend-kiegészítő tabletta természetes máriatövis-kivonatot tartalmaz. Forgalmazza a TEVA Magyarország Zrt. Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, egészséges életmódot. SI.201105/GYI

www.gyogyhironline.hu minőségellenőrzött termékek webáruháza

Gyógyhír online

Bitefree szúnyogriasztó karkötő 1 db

835 Ft

Fenistil 1 mg/g gél 50 g

1355 Ft

Slimshot pezsgőtabletta 3x14 db/doboz

6135 Ft

Allix kapszula 60 db

3030 Ft

Fassisi botick kullancs teszt Lyme borreliák kimutatására 1 db

Gyorsteszt, ami alkalmas a Lyme-borreliosis okozó borreliák direkt kimutatására kullancsból.

2590 Ft 2330 Ft

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a terméket kéri):

Telefonszám:

E-mail cím: nem kérek hírlevelet

Dátum: Aláírás:

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

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

A termékeket megrendelheti interneten is, a www.gyogyhironline.hu címen, és – előzetes egyeztetést követően – személyesen is átveheti a következő címen: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telegi tér 5. Nyitva tartás: H-P: 7-17, Sz.: 7-14

10 000 FT FELETTI MEGRENDELÉS ESETÉN INGYENES HÁZHOZZÁLLÍTÁS!

A Gyógyhír Magazin hirdetéseiben szereplő termékek kaphatók a patikákban, vagy megvásárolhatók a www.gyogyhironline.hu könyvesbolt és webáruházban!



Ízes hajtás: a spárga

Sokan idegenkednek a spárgától, pedig érdemes közelebbről megismerkedni ezzel a finom zöldségfélével. Az Európában őshonos növény fiatal hajtását fogyasztjuk. Április végétől június végéig csokorba kötve kaphatók a spárgasípok.

Anövény gyökértörzsének oldalrügyeiből fejlődő húsos, föld alatti hajtásokból készíthetünk levest, főzeléket, salátát, köretet. A spárgasípokat nedves ruhába tekerve csak rövid ideig tárolhatjuk hűtőszekrényben, az előfőzött, lédús hajtásokat azonban lefagyaszthatjuk tartósíthatjuk. Konzervként is megvásárolható.

Zöld vagy fehér?

A hajtás színe attól függ, hogy a föld alatt fejlődött, vagy kibújt a föld fölé. Mindkét változatnak vannak hívei, érdemes mindkettőt megkóstolni. A zöld spárgát rendszerint nem kell meghámozni, a vékony sípoknak csak az alját kell levágni, mielőtt megfőzzük. A fehér spárgát ellenben tisztítani kell. A talpát levágjuk, majd a feje kivételével lehántjuk a külső héját. Legegyszerűbben ezt burgonyahámozóval végezhetjük. Hagyományosan magas falú – nem alumínium! – edényben főzzük úgy, hogy a spárgasípokat csokorba kötve a fazékba állítjuk annyi forrásban lévő vízbe, hogy a spárgafejeket ne lepje el, így a spárgafejek a keletkező gőzben párolódnak. Az enyhén sós vízbe egy teáskanálnyi cukrot és pár csepp citromot teszünk. Vastagságtól függően a sípok 10-15 perc alatt megpuhulnak. Készíthetjük zöldségpárolóban is. Ekkor a spárgát a rostélyra fektetjük, és csak kevés sós-cukros vizet öntünk alá. Amikor kész, lecsöpögtetjük, és köretként vagy előételként vajjal mártással meglocsolva frissen fogyaszthatjuk. Turmixolva krémleves főzhetünk belőle, tejszínnel sűrítve, metélőhagymával vagy bazsalikkal megszórva, pirított zsemlekockákkal tálaljuk.

K. É. ■

Gyógyító táplálék

A legendás ókori görög orvos, Hippokratesz a gyógynövények között tartotta számon a spárgát. A feljegyzések szerint fogfájásra, méhcsípés kezelésére alkalmazták, és vízajtó hatásáért is megbecsülték. Ételként a rómaiak kezdték fogyasztani. Ma az ínycsemege és a fogyókúrások ideális eledele, mert lédús, könnyen emészthető és nagyon kevés kalóriát tartalmaz – 100 gramm spárgában mindössze 20 kcal van –, ráadásul különleges, üde íze miatt fogyasztása igazi élmény. Főbb tápanyagai: B1-, B2-, E-, C-vitamin, folsav, pantoténsav, kálium, foszfor, vas. A zöld spárgában több C-vitamin és karotin található. Enyhén hashajtó hatású, méregtelenítéshez ideális táplálék. A spárgát vesebetegség esetén óvatosan fogyasszák!

Rakott spárga sonkával

Hozzávalók (4 személyre):

50 dkg spárga, 2-3 dkg vaj, 1 kávéskanál citromlé, só, kevés cukor, 20 dkg főtt sonka, 5 dkg parmezán sajt, 1 dl tejföl

Elkészítés:

A spárga fejét levágjuk és félretesszük, a szárát meghámozzuk és 4 centis darabokra vágjuk. A spárgát és a spárgafejeket megfőzzük egy kevés vajjal, citromlével, sóval, kevés cukorral, majd leszűrjük (a levét zöldséglevés készítéséhez felhasználhatjuk), és vajjal jól kikent tűzálló tálba tesszük a negyed részét. Erre rakunk egy sor vékonyra szeletelt főtt sonkát, kevés reszelt sajtot, vajforgácsot. Erre jön egy újabb sor spárga, majd megint a sonka. Az utolsó réteg spárgát megszórjuk reszelt sajttal, meglocsoljuk tejföllel, és sütőben, közepes lángon megsütjük úgy, hogy a teteje aranybarnára piruljon.



**Nagyothallás?
Fülzúgás probléma?
Relaxáló zene?
5 év garancia?
Csúcsmínőségű készülék?**

GEERS
HALLÓKÉSZÜLÉK



Ingyenes hallásszűrés
és ingyenes
próbahordási lehetőség!
Váltsa be:
2011. május 5-31-ig

GEERS Szaküzleteink országszerte 14 városban! Baja, Budapest, Debrecen, Dunaújváros, Eger, Gyöngyös, Győr, Hódmezővásárhely, Kistelek, Miskolc, Mosonmagyaróvár, Nyíregyháza, Szeged, Veszprém.

Az ingyenes hallásszűrésről érdeklődjön központi telefonszámunkon: (06-1) 433-0460

Hallja? Nem hallja?

A halláscsökkenés nemcsak a fül, hanem a lélek betegsége is. Sokkal többeket érint, mint gondolnánk. Egyes vélemények szerint minden ötödik családban akadnak ilyen jellegű gondok, mégis kevesen próbálnak változtatni a kialakult helyzeten.

Főként azt tapasztalni, hogy az esetek nagy többségében sem az érintett, sem a környezetében élők nem veszik észre, hogy hallásromlásról lehet szó. Mivel a betegség igen lassan alakul ki, szinte észrevétlenül „szokunk hozzá” az állapothoz, holott a tünetek már jóval korábban jelentkeznek. Figyelmeztető jel lehet, ha valaki szájról olvasással próbálja leplezni hiányosságát, majd később, a „leleplezés” után a család, a környezet hangerőnöveléssel, kiabálással próbálja áthidalni (s nem megoldani) a problémát. Így sok esetben évek telhetnek el, mire a hallássérült szakemberhez kerül, ami súlyos gondot okozhat a későbbiekben, hiszen az érintett szinte elszokik a mindennapi hangoktól, zajoktól.

A hallásvesztéséget mindenki titkolni próbálja. Az emberek leginkább attól tartanak, mi lesz, ha kiderül? A gyermekek különbözőképpen reagálnak a készülékviselés fontosságára, ezért elengedhetetlen az empatikus, ám határozott magatartás, hogy bennük se alakuljon ki ellenállás. Óvodába, iskolába kerüléskor azonban előfordulhat, hogy a gyermek szorongani kezd attól, mit szólnak majd a társak, nem fogják-e kicsúfolni? Később, serdülőkorban ez még nagyobb gondot okozhat, ezért nagy esztétikai segítség, hogy ma már hallójárat, miniatűrízált hallókészülékek is rendelkezésre állnak. A középkorúak, ha fény derül a hallásvesztésre, úgy gondolják, nem elég öregek ahhoz, hogy ez megtörténjen velük. Az ismeretlentől való félelem, a hallókészüléktől való idegenkedés szinte minden korosztályra jellemző.

A növekvő zajhatások eredményeként hazánkban is közel egymillió ember küzd hallásgonddal. A hallássérülések legnagyobb részét a hallóideg működésének zavara okozza, ami megfelelő minőségű hallókészülékkel korrigálható. Minél korábban ismerjük fel a problémát, annál nagyobb esély van arra, hogy tökéletes halláslélményt érjünk el. Nagy szerepe lehet ebben a családnak, a szűkebb környezetnek, hiszen legtöbbször ők jönnek rá a bajra, s ők kezdik keresni a megoldást is. Akik nem fordulnak időben szakemberhez, nem korrigáltatják a hallásvesztésüket, sokszor kerülnek kellemetlen helyzetbe, mivel nem tudják követni a beszélgetéseket. A visszakérdezések száma egyre nő, a család egyre türelmetlenebbül ismételtet, s aztán elhangzik először, majd sokadszor a bűvös mondat: „Jajj, papa (mama), hosszúúú!” A nagyothalló úgy érzi, hogy kirekesztődik a társalgásból, idővel valóban elszigetelődik a családban, s aztán a társadalomban is.

Sokszor eredményez konfliktushelyzetet a halláscsökkenés, ezért a problémák elkerülése végett az érintett már nem kérdez, nem néz tévét, bezárkózik a saját világába, sőt olykor az is előfordul, hogy úgy gondolja, szándékosan hagyják ki a családi eseményekből. A folyamat vége olykor depresszió, a beteg magába zárkózik, emiatt tekinthető a hallásvesztés a lélek betegségének is. Ezért olyan fontos tehát, hogy a hallássérült családias, nyugodt körülmények között tárhassa fel – szégyenkezés nélkül – valódi gondjait. A megfelelő hallókészülék viselése sokat segít a nagyothalló emberek szocializációjában. A környezet felelőssége pedig abban rejlik, hogy ne emeljen gátakat rácsodálkozással, esetleg gúnyos megjegyzésekkel, hanem bátorítsa a hallókészüléket viselőt.



A hallássérülés mértékének megállapításánál kiemelkedő jelentőségű a hallókészülékes mérés eredménye. Egy jó készülék rengeteget javíthat a beteg hallásállapotán, aki például a súlyos hallássérülés besorolásából átkerülhet a középsúlyosba. Az audiológus körütekintően választhat a ma már óriási hallókészülék-kínálatból, ha a beteg együttműködő, ha jól reagál, ha jelzi az esetleges problémákat, akkor minden esély adott az optimális megoldás megtalálására, ezáltal a jelentős hallásállapot-javulásra.

**VOLT MÁR INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATON?
ITT A MEGOLDÁS!**

**JELENTKEZZEN MOST ÉS
NYERJEN ÖN IS**

Két személyes wellness hétvége



A nyereményjáték 2011. június 15.-ig érvényes.

**INGYENES ZÖLDSZÁM:
06 80 20 44 89**

www.pannonhallas.hu

Békéscsaba, Budapest, Csongrád, Debrecen, Eger, Gyöngyös, Győr, Kaposvár, Kecskemét, Miskolc, Nyíregyháza, Órászány, Pécs, Sárospatak, Sopron, Szeged, Székesfehérvár, Szekszárd, Szolnok, Szombathely, Tata, Tatabánya, Veszprém, Zalaegerszeg

Áprilisi rejtvényünk a következő kérdésre adott választ: Mi a Bilobil Aktív 2 fő összetevője? A megfejtés: Ginkgo biloba és Panax ginseng. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját nyerte: Varga Gáborné, Miskolc. A Sudoku megfejtése: 8949. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját nyerte: Markó László, Budapest. Gratulálunk!

Tölts ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldenie, ha részt kíván venni a pályázaton.

A helyes megfejtők között a Studio Moderna értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2011. május 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükből is tüntessék fel postai címüket!)

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

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

KOSMODISK® Classic

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

Megrendelhető a (06-1) 452-51-61-es telefonszámon.

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

carbosan gél

A Carbosan gél az ajakfájdalmak – pl. láz kiváltotta, herpeszvírus okozta gyulladás, valamint szájnálkahártya-fekély tüneteinek enyhítésére és kezelésére szolgáló gyógyszerkészítmény. Rövid időn belül csökkenti a fájdalmat és elősegíti a természetes gyógyulási folyamatot.

Az ajakherpesz (szájszömör) tünete: az égető, viszkető hólyagocskák, melyek pár nap után kifakadnak. Ekkor fertőznek a legjobban. A nedvező seb pár nap alatt gyógyulhat. Kiváltja: a stressz, terhelés, kimerültség (fizikai-szellemi), láz, gyomorrontás, a szervezet védekezésének átmeneti legyengülése. A sebet megérintő kéz, a csók, közös evőeszköz vagy törülköző viszi a fertőzést.

Az aphta az ajak, még inkább a szájjáreg nyálkahártya-kifekélyesedése. Tünete: rendkívül kellemetlenek. Kiváltja: kórokozó eredetű károsodás, fertőzés, az immunrendszer átmeneti meggyengülése, gyulladásos folyamat, fizikai hatás (pl. erős napsugárzás), ételek (pl. dió, csoki, citrusfélék), allergia. 1-3 hét alatt gyógyul, esetenként elhúzódik. A gél ajakfájdalmak vagy szájjáregi fekély első tüneteikor (szuro, égő érzés) célszerű alkalmazni. Ha 3 hétnél tovább tartó, felderítetlen eredetű fekély, seb van a szájában, feltétlenül menjen orvoshoz!

Vény nélkül, gyógyszerárakban kapható gyógyszer!

Magyarországi képviselő: SATCO Kft. • E-mail: satco@satco.t-online.hu
Telefon: (+36-1) 371-0630 • Telefon/Fax: (+36-1) 371-0531 • www.satco.hu

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

GYÓGYHÍR szépség

Herpesz

Egyeseknél az első napozás, másoknál az első néhány szem eper hozza ki a fájdalmas, égő hólyagocskákat, a herpeszt. Hogyan kezeljük ezt a kellemetlen elváltozást?

A fájdalmas tüneteket a Herpes simplex vírus okozza. Becslések szerint az emberek nyolcvan százaléka hordozza ezt a kórokozót. Az első fertőzést rendszerint csecsemő- vagy kisgyermekkorban kapjuk el, ezután a vírus az idegdúcokban megbújva lappang a szervezetünkben. Ha bármilyen okból – például stressz, lázas állapot, erős napfény, szokatlan táplálék – immunrendszerünk meggyengül, az ajak szélén, a szájjugban vagy az orr mellett megjelennek a fájdalmasan feszülő hólyagocskák.

A herpesz ellenszerét még nem sikerült felfedezni, de a tüneteket tudjuk csökkenteni. Gyakorlott „herpeszesek” már a bőrelváltozás kialakulása előtt érzik, hol készülődnek megjelenni a hólyagok, jellegzetes égő, bizsergő érzést tapasztalnak. Ilyenkor segíthet, ha jégkockát vagy egy szelet citromot szorítunk a fájdalmas területre. Ha megjelennek a hólyagok, ezek mielőbbi beszáradását elősegítő gyógykrémmel érdemes kezelni. Jó tudni, hogy a hólyagokban lévő folyadék erősen fertőző, ezért nem ajánlott felszúrni. Mosakodásnál a herpeszes területet külön papírtörülkövel szárítsuk le, mert a törülközővel más bőrfelületre vagy a szemre is átvihetjük a fertőzést. A napfény súlyosbíthatja a panaszokat, ezért a napozással várjunk addig, amíg a herpesz pörkössé válik.

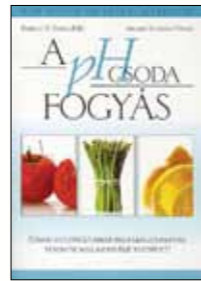
K. É. ■

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTBÓL!

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

ÚJDONSÁGOK

Robert O. Young Ph.D., Shelley Redford Young: **A pH csoda fogyas** 2500 Ft



Dr. Rosztóczy András, Dr. Wittmann Tibor: **Refluxbetegség - gyomorsav okozta bántalmak** 1980 Ft



Új kiadás

Dr. Magyar Anna – Dr. Csatar Éva: **A bélműködés zavarai - Székrekedés, hasmenés, aranyér** 1980 Ft

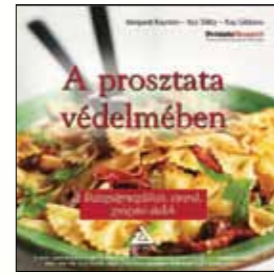
Dr. Hirschberg Andor: **Amit a szénanátháról tudni kell** 960 Ft

Prof. Dr. Dr. Peter Kimming, PH Dr. Dieter Hassler: **Kullancsok - Egy kis szúrás súlyos következményekkel** 1999 Ft

Dr. Walter Glüek: **Homeopátia - Homeopátiás sürgősségi házi gyógyszerár** 2999 Ft

Mária Treben: **Az allergia** 1695 Ft

Myriam Canas, Gustavo Villalobos: **Égés 60 év felett** 2999 Ft



Margaret Rayman, Kay Dilley, Kay Gibbons: **A prosztatata védelmében - Receptek** 3290 Ft



Peter Walker: **Babamasszázs kezdőknek** 1995 Ft

Harris H. Mclwain & Debra Fulghum Bruce: **Hátfájás nélkül - Hat lépés, és újra fájdalommentesen élhet** 2990 Ft

Lapis Károly: **A rákról őszintén férfiaknak és nőknek** 2500 Ft

Andrew Matthews: **Élj vidáman!** 2990 Ft

Dr. Döbrönte Zoltán: **Epebetegség kézikönyve** 1980 Ft

Dr. Ian Gawler: **A lélek csendje** 2195 Ft

Margitics Ferenc: **A szülői mesterség iskolája** 2750 Ft

Gisela Preuschhoff: **Hogyan neveljük a lányokat?** 2499 Ft

Maria Treben: **Gyógyulás a természet erejével** 2198 Ft



Dr. Bálint Géza: **Artrózis - ízületi porckopás** 1980 Ft



Peredi Ágnes: **Túlélési kézikönyv - Nem csak a lapátra tett nemzedéknek** 1498 Ft

Dr. Fövényi József, Dr. Soltész Gyula: **Inzulinnal kezelték kézikönyve** 3200 Ft

Dr. Rigó János, Bencsik Klára, Gaálné Labáth Katalin: **A hasnyálmirigy-gyulladás diétás kezelése** 890 Ft

Banai János, dr. Horváth Zoltánné, Koltai Tünde: **Lisztértekenyek könyve** 2499 Ft

Maria Treben: **Szív- és érrendszeri betegségek** 1695 Ft

Dr. Eva-Maria Grischke: **Női vizelettartási problémák** 990 Ft

A HÓNAP KÖNYVE



Gézi Andrásné Márta, Dr. Fövényi József: **Hogyan fogyjunk cukorbeteg? - Főzőiskola lépésről lépésre** 3480 Ft 3130 Ft

-10%

A fogyni vágyó mindent kipróbál, de hosszú távon visszatér megszokott ízeihez, és ha nem ügyel a mennyiségekre, a receptek összetevőire, a mozgás mennyiségére, kilói is visszajönnek.

Megrendelőszelvény

Név:
Postázási cím (ahová a könyvet kéri):
Telefonszám:
E-mail cím:
 nem kérek hírlevelet

Dátum: Aláírás:

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:
• Postán: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telegi tér 5. • Telefonon: 06-1-210-50-31 • Faxon: 06-1-210-25-17
A könyvet megrendelheti interneten is, a www.gyogyhironline.hu címen, és - előzetes egyeztetést követően - személyesen is átveheti a következő címen: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telegi tér 5. Nyitva tartás: H-P: 7-17, Sz.: 7-14

Amennyiben a könyvet személyesen kívánja átvenni, kérjük, ezt telefonon előre jelezni szíveskedjen!

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

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS:

a végleges megoldás!

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSE NÉLKÜL SAJNOS SOKAN NEM LÁTUNK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL KÉNYELMETLENÉ TESZI 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 kezelési 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 kezeitek a munkájuktól?

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

A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejtsünk néhány szót az 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 vezetni”. A táblázatban megadott tájékoztató jellegű látásélességi adatok az adott típusba tartozó dioptriával kezelt páciensek legnagyobb hányadának látásélessége a kezelés után egy évvel. Az Ön személyes látásjavulási lehetőségeiről pontos információt az alkalmassági vizsgálatának eredményei alapján kaphat.

Mit jelent az orvosi garancia ebben az esetben?

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

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

ORVOSI GARANCIÁVAL

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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

GYH-11-5

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

