

VI. évfolyam
6. szám

2011. június

Gyógyhír magazin

**Női
gondok**

Bőrvizsgálat

**Az egészséges láb
szószólója**

Interjú Koós Rékával

Szemvédelem kívül, belül



Most **10%**
kedvezményrel!
~~23 540 Ft~~ helyett
26 585 Ft

Candidával küzd? Itt a megoldás!

Komplett Candida kúra - 4 hatásos készítmény Candida ellen!

- CandiGONE Gyógynövény alapú béltisztító - felveszi a harcot a túlszaporodott candida ellen
- 100%-os organikus rostkészítmény - hozzájárul a méreganyagok eltávolításához
- 6 milliárdos probiotikum - támogatja a bélflóra újraépülését
- Candida elleni enzimekészítmény - megtartja a bélflóra egyensúlyát

RÁKELLENES GYÓGYGOMBKIVONATOK A KLINIKAI KÍSÉRLETEK TÜKRÉBEN



A gyógygombakivonatok gyógyhatásáról és ártalmatlanságáról évszázadokra visszanyúló népgyógyászati tapasztalatok tanúskodnak. Számos szájon keresztül adagolt gyógygombakivonat rákellenes hatását ma már klinikai kísérletek is igazolják. **Varga Gábor** hatóanyag-szakértőt kérdeztük a gyógygombák jótékony hatásaitól.

– Az egyik legismertebb rákellenes hatású gyógygomba a **Bokrosomba**. Egy japán klinikai vizsgálatban a gomba gátolta az áttétképződést, és javította bizonyos rákellenes immunsejtek aktivitását. Egy másik japán klinikai vizsgálatban a Bokrosomba hatását előrehaladott, II-IV. stádiumos rákbetegeken vizsgálták. Eszerint a Bokrosomba és kivonata tumorregressziót

vagy lényeges állapotjavulást okozott az emlőrákban szenvedők 68,8, a tüdőrákban szenvedők 62,5 és a májrákban szenvedők 58,3 százalékánál. A kemoterápiában részesültek immunkompetens sejtjeinek aktivitása is 20-40 százalékkal növekszik a gyógygomba-kezelésben nem részesültekhez képest.

Az **Agaricus blazei Murill** kivonat jótékony hatását Dél-Koreában végzett, placebo kontrollált kettős klinikai kísérlet (2004) támasztja alá. Nőgyógyászati rákban szenvedőknél a gyógygombával kezelt betegeknél a természetes ölüsejtek rákellenes aktivitása lényegesen fokozódott, valamint csökkentette a kemoterápia mellékhatásait, például álmatlanság, étvágytalanság, hajhullás, hányinger/hányás, érzelmi instabilitás, általános gyengeség esetén.

A **Cseppkőgomba (Süngomba)** kínai kettős klinikai kísérletben eredményes volt gyomorhurut kezelésében.

Említést érdemel az állatkísérletek alapján az egyik legerősebb rákellenes tulajdonságokkal rendelkező gyógygomba, a **Patkónyelv**. Számos klinikai esettanulmány látott napvilágot rangos orvosi szaklapokban, amelyek a Patkónyelvkivonat fogyasztásával összefü-

gésbe hozható drámai mértékű tumorregressziókat írnak le előrehaladott rákbetegeknél.

A gyógygombakivonatok jótékony hatásáról már sok magyar beteg is számolhat. A 12 éves Zsolti szülei akkor döntöttek úgy, hogy kipróbálják ezt a természetes táplálék-kiegészítőt, amikor egy 5 cm-es agydaganatot távolítottak el Zsolti fejéből, de agyában 5 kisebb góc maradt. A szülők a kemoterápia alatt kezdték el adni a kislfiúnak a gyógygombakivonatot. A kislfiú meglepően jól viselte a kemoterápiát, rosszullétei alig voltak. A következő MR vizsgálat eredményeiről a kislfiú édesanyja, Erika mesélt:

– Zsoltika fejéből az összes maradványgóc eltűnt. Még az orvosok is meglepődtek ezen az eredményen. El sem tudom mondani, milyen boldogok voltunk, amikor az orvos közölte a negatív leletet. Én meg vagyok arról győződve, hogy a gyógygombakivonatoknak köszönhetjük ezt a jó eredményt.

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

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

Nyomdai kivitelezés: Infopress Group Hungary Zrt. 2600 Vác, Nádas 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!



– Jámi tud? – kérdezte az orvos, miközben a leleteimet lapozgatta. Pedig ha felnéz a papírokból, láthatta volna, hogy beléptem a rendelőjébe, és eljutottam az asztala mellett álló székig. Kérdése megrendítette a bizalmamat, hiszen elfelejtet-

te, hogy a lelethalmaz mögött egy szenvedő ember áll. Kutatások szerint átlagosan 18 másodperce van a betegnek arra, hogy elmondja a panaszát a rendelőben, orvosa legtöbbször már az első mondat után félbeszakítja. Az adatok rávilágítottak: komoly gondok vannak az orvos–beteg kommunikációban, ezért „Gyógyító szavak” címmel szakmai konferenciát szenteltek a témának. Tény, hogy a megfelelő kommunikáció a legjobb terápiánál is eredményesebben segítheti a beteg gyógyulását, a panaszok figyelmes meghallgatása és a jó kérdések megfogalmazása közelebb visz a pontos diagnózishoz. Ez ráadásul nem kerül semmibe, és megtanulható.

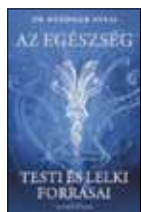
Stoltz Á.

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTBÓL!

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

ÚJDONSÁGOK

Dr. Weninger Antal:
Az egészség testi és lelki forrásai



2500 Ft



Dr. Hirschberg Andor:
Amit a szénanátháról tudni kell

1680 Ft

Maria Treben:
Az allergia



1695 Ft

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

1980 Ft

A HÓNAP KÖNYVE

Rose Shapiro:
Beveszed? Mire jók és mire nem az alternatív gyógy módok



2990 Ft 2690 Ft

Ismerjük meg e módszerek történeti gyökereit, a boltokban kapható szerek összetételét, és a tények ismeretében döntünk az alkalmazásukról!

Wacker Andreas: **Gyógynövények a homeopátiában**

2980 Ft

Jacques Martel: **Lelki eredetű betegségek lexikona**

3290 Ft

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

2980 Ft

Callone, Kudlacek, Manternach, Brumback, Vasiloff: **300 jó tanács Alzheimer-kórral élőknek és gondozóiknak**

2990 Ft

Hildegard Von Bingen: **A természet patikája**

2495 Ft

Dr. Berkó Péter: **Szülönök kézikönyve – Remények, kockázatok és boldogság**

3500 Ft

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

E-mail cím:

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 könyveket 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



Vegye fel sikeresen a versenyt az érszűkület ellen!

A keringési rendellenességek gyakoriságuknál fogva a fejlett államokban népbetegségnek számítanak. A halálozás ötvenegy százaléka érbetegségre vezethető vissza, az alsó végtagi érszűkület pedig a felnőtt lakosság közel 10-15 százalékát érinti. A szervezetünk működéséhez szükséges oxigén és tápanyag a verőhálózaton, azaz az artériákon keresztül jutnak el szerveinkhez. Ha az artériás rendszer bármely szakaszán valamilyen okból szűkület alakul ki, akkor arra a területre nem jut elegendő tápanyag és oxigén, melynek következtében többek közt fájdalom jelentkezik. Ha a beszűkült ér teljesen elzáródik, az artéria által ellátott szövet, szervrész elhal. Amennyiben ez végtagon alakul ki, akkor a szűkület helyétől függően üszkösödés lesz a következménye, amely indokolhatja a végtag teljes vagy részleges amputálását. Évente Magyarországon ötezer végtagot, nemzetközi szinten azonban közel egymillió végtagot amputálnak. Az alsó végtagi érszűkület jellemző tünetei: járástávolság csökkenése, mással nem magyarázható végtagi fájdalom, nehezen gyógyuló seb, sápadt, hideg végtag, a végtag(ok) zsibbadása és az éjszakai végtagi görcsök. Az érszűkület kialakulásában szerepet játszó kockázati tényezők: a magas vérnyomás, a dohányzás, családi halmozódás (örökletes), a cukorbetegség, a magas koleszterinszint, a megnövekedett vérzsír-szint, a túlsúly, a stressz, az életkor, a mozgásszegény életmód és az állati zsirban dús ételek fogyasztása.

A Nashwan-Parasound eljárás tudományos tényeken alapuló gyógy mód, mely a fizioterápia kategóriájába tartozik. A készülék az infra-, hall-

ható és az ultrahang hullámok alkalmazásával kezeli az érszűkületben szenvedő betegeket. Serkenti a kollaterális (mellékerek) keringésképzést, ezáltal a keringésromlás okozta tüneteket csökkenti vagy megszünteti. A kívánatos hatás eléréséhez csupán 20 kezelésre van szükség. A kezeléseket orvosi vizsgálat előzi meg, melyet szakorvos végez. A vizsgálat és a kezelés is fájdalommentes.

A Nashwan-ParasoundPlus készülék dr. Khaled Nashwan, sebész szakorvos találmánya, amely több mint 30 nemzetközi nivós nagydíjat nyert el.

A kezelőcentrumok Magyarország egész területén az érszűkületes betegek rendelkezésére állnak.

További felvilágosítás: 06-30/339-6963, 06-20/541-1466, 06-70/210-1513, 06-72/551-714.



Fontos a betegség időben történő felfedezése

Jótékony és ártalmas napfény



A felelőtlen napozás veszélyt jelent a bőrünkre és a szemünkre, de ne feledkezzünk meg a napsütés jótékony hatásairól sem! Fény hatására javul a pikkelysömör, az ekcéma, a pattanásos bőr állapota, napfény szükséges a D-vitamin szintéziséhez, ráadásul javítja a hangulatunkat. Jó minőségű napszemüveggel, széles karimájú kalappal és magas faktorszámú fényvédő kozmetikumok használatával megvédhetjük magunkat az UV sugárzás okozta károsodástól, és még a nyarat is élvezhetjük!

Elkerülhető kockázatok

A napnak kitett, védtelen bőrfelület hamar megsínyli a túlzott ultraibolya sugárzást. A korai ráncosodás legtöbbször a fokozott fényártalomra vezethető vissza, amely szárítja, petyhüdtté teszi a bőrt. Ennél súlyosabb veszély, hogy az utóbbi évtizedekben a bőr festékes sejtjeinek rosszindulatú daganata, a melanoma előfordulása drámai emelkedést mutat. Mindenkinél kialakulhat bőrrák, de fokozott kockázatnak van kitéve az, akinek a bőre, szeme, haja világos, szeplős, aki hajlamos a leégésre, sok anyajegy van, illetve akinek családjában korábban előfordult már bőrrák, vagy korábban többször szenvedett már súlyos leégést (főként gyermekkorban). Lehetőleg kerülje a napozást, akinek immungyengességgel járó betegsége van, vagy immungyengítő gyógyszert szed. Egyes gyógyszerek szintén fényérzékenyítik a bőrt, ezért a terápia alatt nem tanácsos napra menni. Fokozott óvatosság szükséges akkor is, ha valakinek sérülés, sebhely van a bőrén, illetve ha valaki különlegesen intenzív fényhatásnak van kitéve, például trópusi nyaralás vagy hegymászás során, és amikor gyermeket vár.

Hatékony védelem

Elővigyázatosságból mindig használjunk fényvédő nappali krémet az arcunkra, hiszen a nyári hónapokban a városban járva, még felhős időben

Ha támadtak a szúnyogok...
Achanika Macskakaram gél
Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény

Akut és krónikus bőrgyulladások kezelésére, sebkörnyéki gyulladáscsökkentésre, sejtújraképződésre, hámosításra, I. fokú égés (napozás, háztartási sérülés) okozta bőrpír és gyulladás enyhítésére, rovarcsípés által kiváltott bőrgyulladás enyhítésére.

Keresse a gyógyszertárakban, bioboltokban, www.gyogyhironline.hu webáruházban, nagy- és kiskereskedésekben, Achanika Pharma Kft. (+36-1) 319-2160

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG RIZIKÓORVOSÁT, GYÓGYSZERTANÁRSZÉT!

A napból érkező ultraviola (UV) sugárzás a szemünknek láthatatlan, közvetlenül nem érezzük a veszélyeit, és sajnos nem is vesszük elég komolyan a napozás egészségügyi kockázatait. Az UV-A sugárzás felelős a bőr korai öregedéséért, és a szembe jutva elhomályosítja a szemlencsét, szürkehályogot okoz. Az UV-B sugarak okozzák a bőr leégését, a DNS károsításával fokozzák a bőrrák kockázatát, ártnak a szem szaruhártyájának, és gyengítik az immunrendszer működését.

Természetes napvédelem az oliva erejével
Doliva
SKIN IN BALANCE

A Dr. Theiss Doliva kozmetikumokat keresse a gyógyszertárakban és gyógynövény-boltokban, rendelje meg telefonon vagy webáruházunkban!
www.naturprodukt.hu

Gyártja: DR. THEISS © Naturwaren GmbH.
Forgalmazza: Naturprodukt Kft.
2046 Törökbalint, (Depo) Pf. 8 • Telefon: 23 511 337

Superbrands 2011 DR. THEISS

is szükséges a krémezés, akárcsak vízparton vagy kirándulás közben. Strandoláshoz, nyaraláshoz használjunk a bőrtípusunknak megfelelő faktorszámú napozószert. Ezek a készítmények védőréteget képeznek a bőr felületén, így hatékonyan kiszűrnek a káros ibolyántúli sugarakat. A korszerű napozószerek egyszerre fényszűrő és bőrtápláló hatásúak.

Érdemes olyan készítményt választani, amely egyaránt véd az UV-A és az UV-B sugárzás ellen, víz-, izzadási- és homokálló, fényre nem bomlik, hidratál, nem allergizál, nem tömíti el a bőr pórusait, és nem hajlamosít mitesszerképződésre.

Gondoljunk arra, hogy a rúzs, sminket, parfümöt gondosan mossuk le, mielőtt a napra menünk. A napozószert 20-30 perccel korábban kenjük fel a bőrünkre, mert idő kell ahhoz, hogy készítmény a védő hatását kifejtsen. Ne takarékoskodjunk vele, a testünkre alkalmanként 7-8 teáskanálnyi krémet vigyünk fel, és 2-3 óránként vagy úszás után ismételjük meg az eljárást. Ne próbálkozzunk lejárt szavatosságú kozmetikumokkal, mert a régi készítmények már lebomlott hatóanyagai nem védenek, ezért inkább dobjuk ki ezeket!

MÁRTON ANITA ■

Óvjuk a bőrünket!

- Nyáron délelőtt 11 és délután 3 óra között nem tanácsos a napon hosszasan tartózkodni. A legforróbb órákat töltsük inkább árnyékban, vagy pihenjünk egy hűvös szobában.
- Szánk finom bőre külön védelmet igényel, használjunk fényvédős nyári ajakápolót!
- Nagyon fontos a napozás utáni hidratálás. A hűsítő készítmény megnyugtatja a bőrt, védi a kiszáradástól, és hasznos segítség enyhe leégés esetén is. Jó szolgálatot tehetnek a bőryugtató hatású, gyógynövény-alapú ápolókrémek.
- A szabadban érdemes széles karimájú kalapot, napszemüveget és világos színű, bő szabású, szellős pamutöltözetet viselni.
- Figyeljünk a gyerekekre! Bőrüket kifejezetten gyerekeknek készített napozószerekkel védjük. Hasznos, ha a szabadban világos vászonsapkát és gyereknapszemüveget viselnek. Óvjuk a kicsiket a leégés ellen, mert a bőr „nem felejt” az elszennvedett ártalmakat.
- A csecsemőket, kisgyermeket árnyékban levegőztessük, ne sétáltassunk a hőségben kisbabát!
- Sose hagyjunk gyermeket, állatot (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban!

Decubal® a száraz bőr helyett!



Próbálja ki most! A Decubal® Vitalizáló Szettet kedvezményes áron* megrendelheti bármely patikában! A nyár eleji napsütés használhat a száraz, ekcémás bőreket, de a sok fürdés után a bőr folyamatos lipidpótlást igényel. A száraz bőr problémáitól a lipidpótló Decubal® Vitalizáló szett segít megszabadulni. A Decubal® Vitalizáló arckrém B3 vitamin tartalma stimulálja a bőrben a lipidek képződését, és a bőrönos ceramidokkal együtt az arcbőr védekezőképességét belülről állítja vissza. Jojobaolaj és sheavaj tartalma nyugtatja és kisimítja az arcbőrt. A 40% lipidtartalmú Decubal® Regeneráló krém a száraz és nagyon száraz, ekcémás bőr napi ápolására kifejlesztett lipidpótló. Lanolinnal, növényi olajokkal és lágy parafinnal 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 arckrémet és Regeneráló krémet tartalmazó Decubal® Vitalizáló szett most praktikus neszszerben, 3990 Ft ajánlott fogyasztói áron kapható a patikákban!

*Az akció 2011. június 30-ig, utána a készlet erejéig érvényes.



www.decubal.hu



...minden esetre

TÚLZOTT NAPOZÁS?

Biomed Körömvirág krém



Túlzott napozás, szoláriumozás utáni; zárt sebek, bőrpanaszok, vénás pangások, visszérgyulladás, aranyér és a felfekvések időszakában, kifejezetten bőrápolási céllal. Kellemes illat, szín és konzisztencia.

+A és E vitamin

Ajánlott fogyasztói árak: 30g 305 Ft, 60g 535 Ft, Dupla (2x60g) 845 Ft (A Rossmann üzletekben a 60g-os kisverék kapható!)



www.biomed.hu

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, fűtőfőzde és bioboltokban, Herbarház, Herbaria, MediLine, és Rossmann üzletekben.

CRYSTAL DEO *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.

Kapható az Aphrodite üzleteiben (1132 Bp., Visegrádi u. 60. // 1045 Bp., Ankara u. 34.) Bio nagy- és kiskereskedésekben, patikákban és a Rossmann üzletekben.
www.crystaldeo.hu **Keress a Facebookon!**



KALO VÉGLEGES SZŐRTELENÍTŐ

- Végleg megszabadulhat szőrszálaival.
- Szőrtűszőbe hatolva fejtí ki hatását.
- Egy flakon több hónapig elegendő.
- Keresse a dm üzletekben, gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban.

www.holttenger.hu
megrendelhető: (06-1) 223-1768



Hajlamos a cukorbetegségre?
Használja a **GYÓGNÖVÉNYEK és FÜSZEREK** hatóanyagait tartalmazó **CUKOR-KONTROLL** étrend-kiegészítőt!

Kaphatók kapszulás és filteres kiszervezésben a patikákban és a gyógynövényboltokban.

Infóvonal: 460-0717, Forgalmazza: LC Hungary Kft. 1148 Bp., Vezér u. 134. E-mail: info@cukorkontroll.hu **www.cukorkontroll.hu**



DOLIVA & VITAMINE BŐRFELEPÍTŐ ARCKRÉM AZ EGYENLETES BŐRÉRT FESZESEBBÉ TESZI A BŐRT ÉS FOKOZZA TÖMÖRSÉGÉT

A toszkánai hidegen sajtolt olívaolajjal, pantenollal és mandulaolajjal dúsított Bőrfelepítő arckrém feszebbe varázsolja a bőrt, és visszaadja a bőr tömörségét. A mikrokapszulázott vitaminok (A, C, E) és a hialuronsav serkentik a bőr felepítését. A bőr érezhetően simábbá és ápoltabbá válik. Tartós, 24 órás bőrfelepítő hatás.

Kapható patikákban, gyógynövényboltokban, vagy rendelje meg webáruházunkban: **www.naturprodukt.hu**
Forgalmazza: Naturprodukt Kft. Tel.: 23/511-337



PROTEXIN IBS

Károsodott bélfőra esetén – irritábilis bélszindróma, IBD, ismeretlen eredetű visszatérő hasi fájdalom – a bélfőra egyensúlyának helyreállítására kifejlesztett **speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.**

Egészségpénztári kártyára megvásárolható. Forgalmazza a VitaminKosár Kft. **www.ibsprobioitikum.hu**



PROTEXIN JUNIOR

Károsodott bélfőra esetén (pl.: antibiotikum szedése vagy gyomor-bélrendszeri fertőzés okozta hasmenéssel járó megbetegedések alatt és/vagy után) a bélfőra egyensúlyának helyreállításához, 4 év feletti kisgyermekek részére kifejlesztett **speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.**

Egészségpénztári kártyára megvásárolható. Forgalmazza a VitaminKosár Kft. **www.protexin.hu**



TUDTA-E, HOGY A FOGMOSÁS CSUPÁN A FOGAK 60%-ÁT TISZTÍTJA MEG?

A fogkefével a fogak első, hátsó és rágófelszínét tudjuk megtisztítani. Könnyen elfelejtkezhetünk azonban arról, hogy a fogak, a fogak közötti területen is van meg két felszín.

A leggyakoribb szájüregi megbetegedések a fogközökből indulnak ki. A fogközök mindennapos tisztításával mind a fogszuvasodás, mind pedig a fogíny megbetegedései sikeresen megelőzhetőek. A TePe a fogak közti fogfelszínnek hatékony tisztításához termékek széles skáláját kínálja.

A TePe termékeket keresse a patikákban és a fogorvosánál!




Dr. Förster
Minőség 1927 óta

EREDETI

Lóbalzsam: Megerőltetés és igénybevétel után aktiválja és hűsíti a bőrt, lazítja és ápolja az egész mozgásrendszert, serkenti a vérkeringést.

R/S/L balzsam: Melegítő hatású fájdalomcsillapító, reumatikus fájdalmakra, sportolóknak rándulás és ficamodás esetén kitűnő!

Kapható: patikákban, gyógynövényboltokban, gyógynövény-nagykereskedésekben, és Herbária szaküzletekben.
Megrendelhető webshopunkban: **www.drfoerster.hu**, illetve emailben: **info@drfoerster.hu**
Telefonon: +36 70 977 06 39



Vannak emésztési, anyagcsere-problémái? Használja a Digestonic 100% gyógynövény tabletta étrend-kiegészítőt. 1000 mg/tabletta. A gyomor és az emésztés tonikja.

Zsálya, koriander, borsmenta, valamint gyömbér összetevői révén serkenti a gyomorműködést és az anyagcserét, karbantartja és tonizálja az emésztést. Összetétel: csombor, lestyán, kerti kapor, koriander, borsmenta, zsálya, gyömbér, fekete bors, bors.

A termék megrendelhető a **www.gyogyhironline.hu** könyv- és webáruházból. OÉTI notifikációs termék. **www.materiaprima.hu**



GalaktivBio Kullancs- és Szúnyogriasztók

Galaktiv Bio Természetesen véd!

- Csecsemők és kismamák bőrén is használható
- Kizárólag természetes anyagokat tartalmazó vegyszermentes készítmény;
- 3-6 órás védelem.

Bőr- és környezetbarát termék az egész családnak!
Galaktiv Kft. Tel.: (06-1) 450-1351 **www.galaktiv.hu**



A látni vágyó napba nem tekint

Öltöztet, stílust ad. Divatos kiegészítője tavaszi-nyári ruhatárunknak, nem utolsósorban pedig a káros UV sugaraktól is megvédi a napszemüveg – mármint ha megfelelő darabot választunk. Tanácsok, ötletek szemünk védelméhez.



Ultraviola (rövidítve UV) fénynek a látható fénynél rövidebb, de a röntgensugárzásnál hosszabb hullámhosszú elektromágneses sugárzást nevezünk. Hullámhossztartománya 200–400 nanométer. A 315–400 nm-es sávban UV-A (más néven hosszú hullámú), 280–315 nm között UV-B (középhullámú) sugárzásról beszélünk.

Tények

A Földet érő UV sugárzás nagy részét elnyeli az ózonpajzs. Sajnálatos tény ugyanakkor, hogy a környezetszennyezés következtében bolygónk e természetes védőpajzsa egyre vékonyabb, és egyes számítások szerint 1 százalékpontos csökkenése az UV-mennyiség 2 százalékos növekedését okozza.

Márpedig az ultrabolyga sugarak kedvezőtlen élettani hatásai közzismertek. Hogy most csak a szemünknek okozott ártalmakkal foglalkozunk: a szaruhártya normál körülmények között kiszűri ugyan a káros sugarakat, de például a vízről visszaverődő fény magas UV-szintje komoly fájdalommal járó gyulladást okozhat. A tartós UV-hatásnak kitett kötőhártya megvastagodik, felületén húsos góc alakul ki (ennek kezelése sebészeti úton történhet). Bizonyított továbbá, hogy – főként az UV-B – felelős lehet az úgynevezett katarakta (szürkehályog) megjelenéséért a szemlencsén. A szem ideghártyáját érő napfény pedig makuladegenerációt okozhat. Utóbbi betegség lényege, hogy a sugárzás olyan folyamatot indít el, amely miatt erősen oxidáló anyagok (szabadgyökök) keletkeznek. A szabadgyökök károsítják a retinát, és visszafordíthatatlan látásromlást, a legrosszabb esetben vaktságot okozhatnak.

Mindebből nem az következik, hogy meg kellene tagadni magunktól a napfürdőzés örömeit. A szakemberek egyetértenek abban, hogy például a szürkehályog vagy a makuladegeneráció ellen (is) az egyik leghatékonyabb védekezés, ha már egészen fiatal kortól UV-szűrő szemüveget hordunk – különösen nyaranta.

Lencsék

És hogy miként győződhetünk meg róla, hogy megvásárolni kívánt (vagy éppen már meglévő) napszemüvegünk megfelelő védelmet nyújt az UV sugárzás ellen? Minden komoly optikai üzletben rendelkezésre áll egy úgynevezett multifunkciós anti-UV-detektor – mondja dr. Erdész Zsuzsanna szemész szakorvos.

– A berendezés segítségével számszerűen ki lehet mutatni, milyen sugárzástartományt szűrnek ki a lencsék – magyarázza a szakember. – Ha 315 nanométerig véd az adott lencse, akkor az UV-B sugárzás ellen megfelelő, a 315-400 nanométeres érték pedig azt jelenti, hogy a szemüveg az UV-B és az UV-A sugarak kivédésére is alkalmas.

Az UV-védelemről azoknak sem kell lemondaniuk, akik dioptriás szemüveget viselnek. Az üveglencse elméletileg véd az ultrabolyga sugárzás ellen, ahogy például

az ablaküvegen keresztül sem tudunk leburnulni – mondja a szakorvos. – A fényre sötétedő lencsék is nyújtanak bizonyos plusz védelmet, a műanyag változatokat pedig különleges bevonattal lehet ellátni. Boltja és gyártója válogatja az UV-bevonat árát, átlagosan 5 ezer forint többletköltséget jelent, de a legtöbb gyártó eleve védőréteggel ellátott terméket kínál. Fontos tudni, hogy a bevonatot utólag nem lehet felvinni, ezért igényünket a szemüveg megrendeléskor kell jelezni.

Belsőleg

A sugárzás hatására keletkező szabadgyökök látáskárosító hatásáról már esett szó: jó hír viszont, hogy szervezetünk egyes mechanizmusai küzdenek ezek ellen. A szabadgyökök elleni védekező rendszer elemei például a szem sárgafolt néven ismert részén nagy koncentrációban megtalálható, lutein és zeaxantin nevű karotinoidok. Ezek sárga színűnek köszönhetően segítenek megszűrni az ártalmas sugarakat, egyfajta belső napszemüveggé szolgálnak. Az oxidáló vegyületek semlegesítéséért bizonyos vitaminok is sokat tesznek, mint az antioxidáns hatású C- és E-vitamin.

Normális körülmények között a fenti anyagok ételünkkel kerülnek szervezetünkbe. Luteint tartalmaz például többek között a spenót, a kelkáposzta, a fehérrépa, a brokkoli, a cukkini, a kukorica és a zöldborsó. Ugyanakkor az emésztőrendszer egyes problémái, esetleg az egyoldalú táplálkozás miatt szükség lehet a mesterséges pótlás – erre már többféle készítmény áll rendelkezésre.

PAP GYULA ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Charlotte Haigh: **100 természetes immunerősítő**
- Viktor Korjakin: **Megelőzés vagy gyógyítás? Az egészséges test I.**
- Andreas Jopp: **Veszedelemes vitaminhiány**
- Uschi Ostermeier-Sitrowski: **Szemtorna a számítógépnél**

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

Koós Réka Mindenkire önmagáért felel



Lendületes, öntudatos és szókimondó: távol áll tőle a Hamupipőke-szerep. De ha egy pozitív kezdeményezés úgy kívánja, a mesehősről elnevezett, Üveg cipő program szószólójaként is fellép. Koós Réka énekel, fut, vitorlázik, és kampányol az egészség lábakért.

Szemlátomást és bevallottan is rendkívül energikus. Honnan ez a kivételes aktivitás?

– Nálam ez „születési rendellenesség”. Kávét csak íze miatt iszom, nincs szükségem különösebb segédeszközökre, én eleve ilyen pörgős vagyok. Ezért is fontos az a harmonikus környezet, ahol élek, mert ha nem tudnék elszabadulni a nagyváros túlfeszített légköréből, valószínűleg megbolondulnék. Ellenpontként kell a nyugalom. Hiszek abban, hogy az energiáink meghatározóan befolyásolnak. Az átlagnál magasabb energiaszintnek is vannak hátulütői, de azért inkább előnyt jelent.

Mi az, amit következetesen megtesz az egészségéért?

– Nem vagyok egészségmániás, viszont nem is szennyezem a szervezetemet. Korábban dohányoztam, és egy-egy lelkileg nehezebb időszak újra meg újra próbára tett. Örök harc volt, de már úrrá lettem ezen a gyengeségen. Örülök az új, dohányzást szabályozó törvénynek, már csak a hangom miatt is: nem szerencsés két órát végigénekelni olyan helyen, ahol vágni lehet a füstöt. Nem csinálom léböjtököt, tisztítókat, de rendszeresen futok, nyáron vitorlázom, sokat kirándulunk, görkorizunk. Leginkább a természetességre törekszem mindenben.

Mit vállalna be a természetesség kedvéért?

– Ideálisnak tűnne, ha egy tanýára elvonulva élnék, és magam természetem az élelmiszereket, de a szakmám nem igazán egyeztethető össze ezzel az életformával. Arról nem beszélve, hogy egy idő után valószínűleg nagyon unatkozna. Szerintem az is természetességet jelent, hogy ösztönösen tudjuk, számunkra mi a jó. Nagyon szeretek enni, és soha eszembe se jutott, hogy ne egyek húst, csak azért, mert mások azt mondják, hogy az rossz. A lányom, Rozi meg egy igazi ragadozó, akinek a szájából hol egy csirkecsont, hol egy szalonnabőr lóg ki. Édességet viszont nem eszik. Őt sem próbálom visszafogni a húsevésben, inkább arra törekszem, hogy a természetes igényeit kielégítsem.

Mi motiválja, amikor egészséget támogató kampányokban, jótékony programokban közreműködik?

– Leginkább az, ha valamiért azonosulni tudok a lényegével, és fontosnak találom. A pszichiátriai gondozottak ügyét támogató kampány például ilyen volt. Az én személyes érintettségem mindössze annyi, hogy éveken ezelőtt pánikrohamokkal küzdöttem, és tudom, milyen az, amikor az embert egyszerűen csak hisztis szökevénynek gondolják, holott tényleg segítségre szorul. Én ki tudtam állni magamért, de van olyan betegség és állapot, amikor valaki ezt képtelen megtenni. Szerencsém volt, mert megtaláltam azt a szakembert, akiben bízni tudtam, és sikeresen meggyógyultam. A pszichoterápia segített. Bátran állíthatom, hogy a pánikbetegség gyógyítható, és minden érintettnek azt üzenem: ne higgyék el, hogy egy életet át gyógyzókat kell szedniük!

Mit gondol, mi tesz egy nőt igazán nőiessé?

– Valószínűleg nem a magas sarkú cipő, nem is a műemlék vagy a nádszálvékony derék. Hiába kreálják külsőleg tökéletesre az embert húszévesen, idővel, ha romlik a matéria, még döbbenetesebb a felismerés, hogy a mulandó külsőségeken kívül nem maradt semmi. Ez komoly válságokat okozhat még a közeljövőben. Visszatérve a magas sarkú cipőre, amúgy is úgy gondolom: merénylet a láb ellen. A színpadon táncolok, vívok benne, de hétköznap sose hordom. Ezért is vagyok ideális arca a Hamupipőke-kampánynak, amely az egészséges lábbeliek fontosságára, ezáltal pedig a láb és a test épségének a megőrzésére szeretné felhívni a figyelmet. Én az abszolút pozitív példát képviselem, mert rendkívül alapos vizsgálatok után sem találtak a lábamon semmiféle deformitást. Az emberek nagy része nincs tisztában vele, milyen károkat okoz saját magának egy rosszul megválasztott cipővel.

Hogyan tervezi a nyarat?

– Állandóan jövünk-megyünk, gyakorlatilag ki sem csomagolok a táskámból. Meghívást kaptam egy vitorlás Európa-bajnokságra, amit gyerekkori barátaim szerveznek, és én leszek a rendezvény arca, ez már most boldoggá tesz. A hosszabb távra szóló tervezésben mindenekelőtt a lányom érdekeit nézem, de mellette éppúgy ott vagyok én is. Nem szeretnék egy önmagát feladó, boldogtalan anya lenni, hiszen meggyőződésem, hogy ő is akkor lesz boldog, ha én a helyemen vagyok. Elsősorban mindenki a maga életéért felelős.

PÁPAY ESZTER ■

NÉVJEGY

Koós Réka énekesnő
csillagjegye: ikrek
kedvenc könyv: Márai Sándor:
A gyertyák csonkig égnek
kedvenc hobbi: olvasás, vitorlázás, festés
kedvenc étel: csirkeporoklót



Amikor az új életritmus bénítóan hat az emésztésre.

**Fókuszban:
székrekedés
a szoptatási
időszak alatt**

Szeretné felhőtlenül, panaszmentesen tölteni napjait babájával?

A mig 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 anyatejvel 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 tablettatábla. 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 gyomormély-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 behóleges oldatos cseppek (száma: OGYV14786/2010, OGYV14791/2010, dátuma: 2010.12.28)
- A Dulcolax® 5 mg gyomormély-ellenálló bevont tableta és a Dulcolax® 10 mg végbélkúp recept nélküli biszakodil hatóanyagú gyógyszer.
A Guttalax® 7,5 mg/ml behóleges 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!



Minden változás gyanús!



A bőr a legnagyobb szervünk, amely erős, rugalmas, folytonosan megújuló burokként védi szervezetünket a külvilág fizikai, kémiai ártalmaitól és a kórokozóktól. Szembeötlő minden változás, ezért hasznos, ha időnként szemügyre vesszük, látható-e rajta valamilyen szokatlan elszíneződés vagy kinövés.

Jó, ha tudjuk, hogy az elvékonyodott ózonréteg miatt mérhetően erősebb lett az UV sugárzás, ezért nem ajánlott a legforróbb déli órákban napozni. Sokan nem hallgatnak erre a hasznos tanácsra. Pedig egyre szaporodik a melanómás esetek száma az egész világon, elsősorban a fehérbőrűek körében. A festékes bőrdaganat a 20-30 éves korú nők között a rákhalálozási listán az első, a 30-35 évesek körében a második helyet foglalja el. Életmódunk változása – több napfény, szolárium használata, stresszes életmód – mind növelik a bőrdaganat kialakulásának esélyét. A családban előforduló bőrrák, nagyszámú vagy szabálytalan anyajegyek jelenléte, a világos bőr és hajszín, a sok napozás (és szoláriumozás) egyaránt hozzájárulnak a kockázatokhoz. A melanoma – a bőr festéktermelő sejtjeinek (melanociták) kóros elváltozása – a bőrből kiinduló daganatos megbetegedések

A daganatszűrés csak első hallásra tűnik félelmetesnek. Ha belegondolunk, sok esetben elég egy tükör és a figyelmes önvizsgálat, hogy felfedezzük a legapróbb gyanús jelet. Aki felelősséget érez a saját egészségéért, ilyenkor nem vár arra, hogy majd magától megoldódik a probléma, hanem orvoshoz fordul.

sek legveszélyesebb típusa, mert gyorsan növekszik, és korán képez áttéteket távoli testtájék felé. A rosszindulatú elváltozás leggyakrabban már meglévő anyajegyéből alakul ki.

Mire figyeljünk? Dr. Vincze Ildikó, az Oxygen Medical bőrgyógyász-kozmetológus szakorvosa sorolja a veszélyre utaló jeleket:

1. Gyanús, ha megváltozik az anyajegy színe, a pigmentációja egyenetlen lesz, például különféle árnyalatú barna és fekete keveredik pirosas, fehéres, kékes, szürkés vagy rózsaszínes árnyalatokkal.
2. Ha megváltozik a határa (széle), terjedni, nőni kezd a bőrfelületen.
3. A korábbi anyajegy mellett új anyajegy jelentkezik.
4. Az anyajegy alakja aszimmetrikussá válik, vagy egy új, aszimmetrikus anyajegy jelenik meg.
5. Megváltozik a felszíne, a korábban lapos anyajegy kiemelkedik a bőrből, megvastagodik.
6. Figyelmeztető jel a felmaródás vagy kisebesedés, illetve az anyajegy vérzékenysége is.

Mindezek mellett érdemes figyelni a bőrön előforduló, az anyajegyektől mértben, színben eltérő, látszólag változást nem mutató foltokra is. A melanoma az esetek egy részében már meglévő anyajegyéből, gyakran azonban az ép bőrön újonnan jelentkezik, ezért fontos, hogy rendszeresen ellenőrizzük bőrünk állapotát. Havonta egyszer átvizsgálva testfelületünket észrevehetjük a változásokat, illetve az új növedékeket – tanácsolja a szakorvos.

Mindenkinek javasolt, hogy évente vegyen részt bőrgyógyászati ellenőrzésen. Akinek sok vagy szabálytalan anyajegye van, ennél gyakrabban jelentkezzen szakorvosi szűrésre. A bőrgyógyász egy speciális nagyító (dermatoszkóp) segítségével megvizsgálja az anyajegyek szerkezetét, így kiszűrheti azokat, amelyek veszélyforrást jelenthetnek. Az idejében felfedezett melanoma ma már gyógyítható!

K. É. ■

Détári Lajos és a csökkentett deutériumtartalmú víz



A hatszoros világválogatott labdarúgó stabil egészségi állapotát egy speciális víznek tulajdonítja. Dr. Somlyai Gábor biológustól megtudhatjuk, mi is az a deutérium, és hogyan hat az emberi szervezetre a csökkentett deutériumtartalmú víz (DDW).

Hogy van mostanában?

D. L.: Köszönöm szépen, fiatalosan, mint válogatott koromban!

Valóban egy speciális víznek köszönheti a jó kondícióját? Mi ez a víz?

D. L.: A deutérium szintje van lecsökkentve a normál vizekhez képest. Tavaly tavasszal egy rutin vérvizsgálat aggodalomra okot adó eredményt mutatott, ekkor kerültem egyik nagyon jó barátom révén kapcsolatba a csökkentett deutériumtartalmú vízzel és az azt gyártó céggel. Szerencsére kiderült, hogy a leletet túlzott aggodalommal kezeltem, de azóta kúraszerűen fogyasztom ezt a vizet. Meglepődve tapasztaltam, hogy korábbi ízületi bántalmaim jelentősen enyhültek.

Doktor úr, mit kell tudnunk a csökkentett deutériumtartalmú vízről?

S. G.: A természetben jelen lévő deutériumnak fontos szerepe van a sejtekben lejátszódó folyamatok, például az osztódás szabályozásában. A természetes, 140-145 ppm-es deutériumkoncentrációt jelentősen, legalább 30-50 ppm-mel csökkentve a tumoros sejtek elpusztulnak, ezt megelőzően növekedésük lassul vagy leáll, míg az egészséges sejtek alkalmazkodni tudnak a folyamatosan csökkenő D-koncentrációhoz, így a módszer mentes a mellékhatásoktól.

Tapasztalataik szerint mely daganattípusoknál érhető el eredmény a módszer alkalmazásával?

S. G.: Az eredmények azt mutatják, hogy a deutériummegvonás a daganatok döntő többségénél eredményesen alkalmazható. Különösen fontos, hogy a gyakori tumortípusok, vagyis a tüdő-, prosztata-, emlő-, vastag- és végbéldaganatok érzékenynek bizonyultak a deutériummegvonásra. Az eljárás jelentősen javíthatja a hagyományos terápiákkal elérhető eredményeket, ha a betegek kiegészítő jellelleggel alkalmazzák a csökkentett deutériumtartalmú vizet. Ha a már tumormentessé vált betegek évente 2-3 hónapig fogyasztanak a DDW-t, az csökkentheti a visszaesések számát, ami egyben azt is jelenti, hogy ennyivel növelhető lenne a véglegesen gyógyult betegek aránya.

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

PET/CT

Sorsfordító rákdiagnosztika



A PET/CT az alábbi rosszindulatú betegségek esetén is klinikailag bizonyítottan képes befolyásolni a beteg kezelésének folyamatát, amelyekben az OEP finanszírozás még nem elérhető:

- Méhnyakrák
- Petefészekrák
- Bizonyos légyszöveti tumorok

Ezekben a betegségekben a megfelelő időben elvégzett PET/CT vizsgálat jelentősen befolyásolhatja a kezeléseket és a terápiát, illetve az életkilátásokat.

Az egész testre kiterjedő PET/CT nagy biztonsággal képes azonosítani a daganat által érintett helyeket. A vizsgálat előzetes bejelentkezés alapján, rövid várakozási idővel vehető igénybe.

**Pozitron-Diagnosztika Központ –
A gyógyulás a diagnózissal kezdődik**

Jöjjön el és ismerje meg szolgáltatásainkat!
Minden héten nyílt nappal várja Önt Központunk!
További információ és bejelentkezés a www.pet.hu-n!

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




daganatos betegek részére

Elismert. Bizonyított. Biztonságos.

Az Avemar rendszeres alkalmazásával csökkenthető a kemoterápia és a sugárkezelés mellékhatásai, a műtétet követő lábadozási idő és a betegséggel együtt járó fáradékonyság, fájdalom; javulhat a beteg közérzete, életminősége, fizikai teljesítőképessége, megszűnhet az étvágytalanság és megakadályozható a lesoványodás.



Információ: 06 (1) 2020 290
Keresse a gyógyszerárban!

Megrendelés: 06 (1) 412 2619
www.avemar.hu

ITT A POLLENSZEZON

VÉDJE LÉGZÉSE
EGÉSZSÉGÉT!

PHARMAFORTE

ALLIX
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ
KAPSZULA

TORMA+FOKHAGYMA+GYÖMBÉR
hatóanyag-kivonatai

Mindhárom növényt a népi hagyomány a légút karban-
tartására régóta használja:

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

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



Kapható gyógyszertárakban és bioboltokban.
Tel: 06-30-2100-155 PHARMAFORTE.HU

GYÓGYHÍR | előzzük meg!

Csak szénanáthás?



Kellemetlen kórság a pollenallergia, mert sokan nem veszik komolyan, az érintettek pedig hiába bizonygatják, milyen rosszul érzik magukat. Lehet, hogy a tünetek, mint a könnyezés, orrfolyás, köhögés a kívülálló szemében nem utalnak komoly betegségre, de a szakemberek tudják, hogy az allergia az életminőséget és a munkaképességet jelentősen befolyásoló állapot.

Júniusban a pázsitfűfélék, a lórom, az útifű és a hárs ontják a pollenjüket, miközben a csalánfélék is kezdenek virágozni. A pollennaptár jó szolgálatot tesz annak, aki tudja, mely növény, fű, fa, cserje virágporára vagy gombaféleség spórájára allergiás. ÁNTSZ Országos Környezetegészségügyi Intézetének honlapján a várható virágporoszárra vonatkozó adatok mellett pollenallergiásoknak szóló hasznos tanácsokat is találunk.

- Figyeljék a pollennaptárt, virágzás előtt két héttel kezdjék meg a terápiás megelőzést, hogy tüneteik mérséklődjenek a pollenszórás megindulásakor. Felhívjuk a figyelmet, hogy a gyógyszeresedés megkezdése előtt szükséges kikérni kezelőorvosuk tanácsait.
- Magas pollenszám esetén minél kevesebb időt töltsenek a szabadban.
- Mossanak hajat – ami az egyik fő pollenraktár – naponta lefekvés előtt, hiszen a pollenszemcsék ezrei tapadhatnak meg rajta.
- Minél gyakrabban és alaposabban porszívózzák a lakást, portörles helyett inkább nedves letörlést alkalmazzanak.
- A cipőket naponta tisztítsák nedves ruhával, töröljék át a talpát is.
- Naponta cseréljék és mossák ruháikat, mert a pollen könnyen rátapad.
- Gyakran cseréljék az ágyneműt, elsősorban a párnahuzatot.
- Magas pollenkoncentráció esetén ne szárítsák a ruhákat a szabadban.
- Magas pollenszórás idején ne nyissák ki a gépkocsik ablakát menet közben.

A szakorvos által rendelt gyógyszer, illetve orrcsepp használata mellett a szervezetünk ellenálló-képességét növelhetjük, ha figyelünk az A-, a B-, a C- és az E-vitaminok pótlására, amelyek védik a nyálkahártyát. A legjobb, ha természetes forrásból, frissen préselt bio zöldség- és gyümölcslevekből fedezzük a napi szükségletünket. Az ásványi anyagok és a nyomelemek közül a cink, a szelén, a kalcium és a magnézium immunerősítő és allergiaellenes hatását érdemes szem előtt tartani. Ezek főként olajos magvakban, zöldségfélékben és hüvelyesekben fordulnak elő.

K. É. ■

www.gyogyhir.hu

GYÓGYHÍR | hírcsappok

Figyeljen magára!

Bár korai felismeréssel könnyen kezelhető, mégis a vastagbélrák a második leggyakoribb halált okozó daganat. A „Meggyógyulhatsz” Egyesület kampányának célja, hogy a korai felismerés fontosságára, az önellenőrzésre, ennek egyszerű és fájdalommentes eszközére, a székletvizsgálatra hívják fel figyelmet. Magyarországon évente 7-8000 új esetet ismernek föl, és mintegy 5000 haláleset történik. A béldaganatok legtöbbször igen hosszú idő, akár 10-15 év alatt fejlődnek csak ki, tehát sok idő van arra, hogy korai, akár még a daganatfejlődés jóindulatú időszakában észleljük a béldaganatot. A „Meggyógyulhatsz” Egyesület külföldi partnerszervezetei segítségével egy hatalmas, a valódi belet modellező sátorral hívja fel a figyelmet a témára az ország nagyvárosaiban. A látogatók a virtuális bélszakasz bejárása során belülről is felfedezhetik e kevésbé ismert szervüket, és nyomon követhetik a vastagbélrák kialakulásának folyamatát is. A tájékozódást a www.figyelekmagamra.hu weboldal is segíti. A helyszínek és időpontok: Május 19. - Duna Plaza - Budapest, Május 27. - Nyír Plaza - Nyíregyháza, Június 3. - Interspar parkoló - Pécs, Június 10. - Debrecen Paza - Debrecen Június 17. - Miskolc, Június 24. - Békéscsaba, Június 29. - Veszprém

Rizikófaktor

A Nemzeti Erőforrás Minisztérium Egészségügyért Felelős Államtitkárság megbízásából újtárra indult a Rizikófaktor teszt és prevenciók kampány. Az akció három olyan területet érint, amely a fiatalabb, aktív korú lakosság körében jelent problémát, aminek számtalan egészségügyi hatása van, ez a három nagy terület a stressz, a szex és a szenvedélybetegségek.

Szócska Miklós, egészségügyért felelős államtitkár kampánybeharangozó sajtótájékoztatóján elmondta: – Ma népegészségügyi katasztrófa helyzet van, mi megpróbáljuk hozzáigazítani az elérhető szűrőrendszereket, ösztönzőket, addig is a figyelemfelhívásra koncentrálnunk.

A kampányban részt vevők a www.life.hu/rizikofaktor internetes oldalon kitölthetnek egy tesztet, amely megmutatja, hogy az életkorukból és életvitelükből adódóan milyen egészségügyi kockázatokkal kell szembenézniük. Ha a teszt eredményeiből arra lehet következtetni, hogy az illető rizikó csoportba tartozik, a honlap öt egy térkép segítségével a lakóhelyéhez legközelebbi szűrő- vagy ellátó pontra irányítja. Az érdeklődő a teszt kitöltésével máris tett valamit önmaga jobb megismeréséért és az egészségéért, továbbá támogatást kap ahhoz, miként változtasson az életmódján.

Előzuhany és lábmosó

A fürdőszézon kezdetekor, a strandfürdők nyitását megelőzően az Országos Tisztifőorvosi Hivatal szakemberei helyszíni szemlét tartottak, amely többek között kiterjedt a medencék és környezetük, a kerti zuhanyzók, a vendégek által használt pihenőterület, a szociális és

mellék helyiségek állapotára, tisztaságára, rendezettségére, a hulladékkezelésre, az elsősegélynyújtó helyek meglétére, az uszodamesteri felügyelet biztosítására, az üzemeltetéshez szükséges engedélyek, dokumentumok meglétének ellenőrzésére. Az ideai tapasztalatok alapján megállapítható, hogy az üzemeltetők felkészültek, illetve folyamatosan készülnek a fürdőszézonra, törekednek a jó higiénés helyzet kialakítására és fenntartására. De a látogatóknak is tenniük kell azért, hogy a strandolásból szép élményekkel és ne valamilyen fertőzéssel térjenek haza. Ezért azt tanácsolják, hogy fürdőzés előtt a vendégek zuhanyozzanak le, és használják a fertőtlenítő oldatot tartalmazó lábmosót!



Gyógyhír június

KOSMODISK
Classic

Bemelegíti, megnyugtatja és ellazítja a fáradt izmokat, enyhíti a fájdalmat



**TÖBB MINT
2 000 000**
ELÉGEDETT VÁSÁRLÓ

PERCE VISSZAFIZETTES
60
NAP
GARANCIA

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

Dereka hálás lesz érte!

Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61 ☎☎☎

www.kosmodisk.hu

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

Útravaló

Nyár, napfény, szabadság – mi kell még ahhoz, hogy jól érezzük magunkat? Öszeállításunkkal tippeket szeretnénk adni ahhoz, mi kerüljön a csomagunkba, hogy minden esetre felkészülten, felhőtlenül élvezzük a nyaralást.



PANTHENOL SPRAY

Kirándul a család?
Ne feledkezzen meg a napégések, zúzódások, horzsolások kezeléséről sem!
A hűsítő hab csillapítja a fájdalmat és az égető érzést, segít a bőr gyors és hatékony gyógyulásában!

Egészségpénztári kártyára is kapható!

Vény nélkül kapható gyógyszer!

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

BEN'S KULLANCS- ÉS SZÚNYOGRIASZTÓ SPRAY

- A bőrfelületre permetezve 6-8 órán keresztül távol tart minden vérszívó rovarot.
- A gondtalan kiránduláshoz az egész családnak!
- 100 ml, 37 ml.
- Kapható a patikákban, gyógynövényboltokban és a Auchan áruházakban.



Forgalmazza: MediLine Üzletház Kft. T.: 239-1828,
www.mediline.hu, www.rovarcsipes.hu

SUDOCREM – CSALÁDI VÉDŐKRÉM

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 időskorig állandó feladat elé állít bennünket. A Sudocrem számtalan eszköz, gyógyszer és krém használatát teszi feleslegessé. Gyorsítja a hámképződési folyamatot, puhít és hidratál.



Gyártó: Forest Tosara Ltd, Írország
Forgalmazó: Ceumed Kft. 1138 Budapest, Margitsziget, Grand H. 4/6.

ÁRNIGÉL Véraláfutásra, zúzódásra, izomfáradtságra

Az ÁRNIGÉL hatóanyaga a hegyi árnika, melyet évszázadok óta használnak a népi gyógyászatban és a fitoterápiában sérülések kezelésére. Nem tartalmaz parabént, parfümöt és színezéket, nem allergizál, gyorsan felszívódik.

- Családoknak, idősebbeknek kisebb házi balesetek kezelésére;
- Sportolóknak izomláz, húzóadások kezelésére;
- Sérüléseknél (rándulás, zúzódás, ficam, ütés, törés) a sérült testrészt regenerációját segíti.

Vény nélkül kapható
fitoterápiás
gél. Keresse a
patikákban!



CRAN-C kapszula a gondtalan strandoláshoz

Hatékony amerikai tözegáfonya-kivonat C-vitaminnal. Alkalmazása javasolt a vizeletkiválasztó szervek egészségének fenntartására, a húgyutak egészséges működésének segítésére. Kisgyermeknek a kapszulák tartalma joghurtba keverve adható. Kapható patikákban, bioboltokban, rendelhető telefonon, 06-30-2100-155.



Információ és webáruház: www.pharmaforte.hu

COCCLINE

Utazási rosszullet, hányinger megelőzésére és kezelésére

Nyáron sokakat rosszul érinthet az utazási betegség. Hányinger, hányás, szédülés, rosszullet lép fel. A COCCULINE az utazás alatt bekövetkező rosszullet kezelésének homeopátiás gyógyszere. Szedhetik kisgyermek, járművezető, gépkelők, magasban dolgozók egyaránt.

Vény nélkül kapható
homeopátiás
gyógyszer.
Keresse a patikákban!



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

AUTAN TROPICAL Szúnyogriasztó pumpás folyadék

A fertőző betegségeket terjesztő trópusi szúnyogok ellen is akár 6 órán át tartó megbízható védelmet nyújt. Ideális mindennapos használatra. Kisgyermek számára 2 éves kortól alkalmazható.

Az SC Johnson az Autan®, az OFF!® és a Raid® márkái bevonásával segíti a malária elleni küzdelmet. 2011. április 1. és szeptember 30. között minden eladott Autan®, OFF!® és Raid® termék után az ár 1%-ával támogatja az UNICEF malária elleni programját.
vevoszolgalat@scj.com



AFTER BITE... ha már megcsipte valami, enyhítsen a tüneteken.



- Gyors és gyengéd segítség
- szúnyog,
 - kullancs,
 - méh,
 - pók,
 - hangya,
 - medúza,
 - csalán és
 - egyéb csipésekre.

After Bite Kids: gyermekek részére kifejlesztett változat.
After Bite Sensitive: érzékeny bőrű felnőttek részére.
Gyors enyhülés a csipésekre!
Kapható a patikákban, gyógynövényboltokban és az Auchan áruházakban.

Forgalmazza: MediLine Üzletház Kft. T.: 239-1828,
www.mediline.hu, www.rovarcsipes.hu



A Daylong fényvédők liposzómáiknak köszönhetően

- víz- és homok-, izzadás- és dörzsölésállóak
- 1x használatával egész napos védelmet adnak
- kellemes kozmetikai tulajdonságúak

A naptej liposzómái bejuttatják a bőr felső rétegébe a védelmet nyújtó UV-szűrőket, így válik a legmegbízhatóbb naptejjé a Daylong!
Keresse a patikákban és a webáruházunkban: www.daylong.hu

Makacs betolakodók

A strandszezon és a mezítlás időszak örömeit gyakran megkeserítik a bőr különféle gombás megbetegedései. Ezek közül a láb- és körömgomba az egyik leggyakoribb, már-már népbetegségnek számító fertőzés. Köztudott, hogy a gombák ragaszkodó teremtmények, ezért kiirtásuk hosszadalmas folyamat. Erdemes tehát nagyobb figyelmet fordítani a megelőzésre, mert az elhúzódó kezelés borússá teheti a legverőfényesebb nyári napokat is.

A láb higiénája nyáron a szokásosnál nagyobb odafigyelést kíván, hiszen a melegben lábunk is fokozottabban verejtékezik, főleg zárt cipő viselése esetén. Tisztán tartása, ápolása nemcsak esztétikai okok miatt szükséges, hanem az igencsak kellemetlen láb- és körömgombásodás elkerülése végett is.

Zárt cipőben izzadó láb

A lábgombásodást a fonalgomba, a penészgomba vagy a sarjadzógomba valamelyike okozza. A gombák a nyirkos, sötét helyeket kedvelik, ezért előszeretettel telepednek meg a zárt cipőbe bújtatott, izzadó lábon.

Mindhárom gomba szinte azonos tüneteket okoz: a lábujjakon és az ujjak között levő bőr begyullad, felrepedezik, fájdalmassá és viszketővé válik, hámlani kezd. A fertőzött terület pirossá, érzékenyvé válik, és apró hólyagok, kiütések is megjelenhetnek. A kellemetlen szaggal járó baktériumos felülfertőződés pedig csak tovább bonyolítja a helyzetet. A fertőzés – kezelés hiányában – idővel kiterjedhet a talpra és a körmökre is, ahol a gomba a köröm újonnan képződő részébe hatol be. Természetesen ilyenkor már sokkal makacsabb, és nehezebb tőle megszabadulni, ugyanis a körömlémezről a gomba jobbra csak a lenövés ütemében távolítható el.

A gombával fertőzött körömről jellemző, hogy a körömlémez megvastagodik és elszíneződik. Ha a fertőzést sarjadzó gombák okozzák, akkor a gombás fertőzés a körömágy felől indul. A fonalgombák a köröm szabad széle felől terjednek, a fertőzés következtében a megvastagodott körömlémez sárgásan színeződik el. A penészgombák sötétzöldes, feketés elszíneződést okoznak, a körömlémez alatt pedig törmelék képződik. Az elváltozás mindenképpen szembeötlő, kellemetlen látványt nyújt, amelyet nem szégyellni, hanem kezelteni kell!

Miért nem kapja el mindenki a fertőzést?

Bár a gombás megbetegedések, így a lábgomba is fertőző, mégsem kapja el mindenki, aki kapcsolatba kerül vele. Az erős immunrendszerűek és az ép bőrűek ellenállóbbak a fertőzéssel szemben, de például az immunrendszer gyengülése vagy egy antibiotikumkúra zöld utat adhat a



gombák terjedésének. A cukorbetegség és a sok édességet fogyasztók körében is gyakoribb, de a hosszan tartó vagy túl erős stressz, a lelki megterheltség is rizikótényező lehet. Szakemberek szerint az idősebb korúak körében gyakoribb fertőzést a végtag rossz vérkeringése okozza. A lábgomba talpszélre is kiterjedő változatának ismert elnevezése az atlétaláb, ami arra utal, hogy gyakran fordul elő sportolók körében. Ennek oka az, hogy a zárt sportcipőben lévő izzadt láb valódi paradicsom a gombák számára. Emellett főleg azoknak kell a fertőzéstől tartani, akik rendszeresen látogatják a nyilvános fürdőket, az uszodákat, szaunákat, vagy másokkal közös fürdőszobát használnak.

Jól gyógyítható!

Az enyhébb fertőzéseket sikeresen kezelhetjük természetes szerekkel, vagy a patikákban vény nélkül kapható gombaellenes készítményekkel. A kenőcsöket, ecsetelőket és hintőporokat mindig tisztára mosott és alaposan szárazra törölt lábon alkalmazzuk, naponta kétszer-háromszor és legalább két hétig. Gyorsabb a gyógyulás, ha a lábujjak között gézlapokkal választjuk el. A természetes szerek közül ajánlott a grapefruitmagból sajtolt kivonatot, a propoliszos kenőcsöt vagy a C-vitamin-por. Éjszakára köthetünk a fertőzött területre mézzel vagy almaecettel átitatott gézlapot. Ha a tünetek nem múlnak, vagy erősebb fertőzésről van szó, mindenképpen

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Prof. dr. Daróczy Judit: **A bőr ápolása, betegségei, kezelési tanácsok**
- Dr. Liszka Gabriella – Lindwurm Katalin: **A bőrbetegségek és az étrend**
- John Lust – Michael Tierra: **A természetes gyógymódok bibliája**
- Ann Gadd: **Mit üzen a lábad? A talp a lélek tükre**

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

forduljunk bőrgyógyászhoz, aki fényt derít a fertőzés típusára és esetleg a háttérben meghúzódó súlyosbító tényezőkre is, például vérellátási zavarokra, cukorbetegségre, majd mindezek alapján eldönti, milyen terápia lesz célravezető.

A gombás fertőzés elkerülése vagy a visszafertőződés megakadályozása végett nyáron jól szellőző cipőt viseljünk, és lehetőleg pamutból készült zoknit hordjunk. Ha lehetőségünk van rá, legyünk sokat mezítláb. Törülközőnket rendszeresen és magas hőfokon mossuk, és ha tudjuk, a napon szárítsuk. A kádat, zuhanyozót fertőtlenítsük gyakran, akár csak a nem mosható cipőinket; a bőrcipőket 10 százalékos formalinoldattal kell kezelni, majd alaposan kiszellőztetni. Fürdőkben, strandokon mindig viseljünk saját papucsot, de aki tudja magáról, hogy hajlamos a fertőzésre, inkább a természetes vizeket válassza a nyári hőség elviseléséhez.

VAJDA ANGÉLA ■

Jó tudni!

- Uszodában, strandon, közösségi helyiségekben mindig viseljünk papucsot,
- tisztálkodás után töröljük szárazra a lábujjak között is,
- lehetőleg váltogassuk a lábbeliket, és gondoljunk arra, hogy a cipőnek is jól tesz, ha kiszellőzhet.

Hamarosan itt a szandálszezon! Na és a körömgomba?



A kellemesnek ígérkező nyári programokat megkeserítheti a körömgomba. A Canespro segítségével gyorsan, mindössze 6 hét alatt megszabadulhat tőle!

Nyáron végre lekerülhet lábunkról a zárt cipő, és szandálba bújhatunk. Az addig eltartott körömgomba ilyenkor különösen sok kellemetlenséget okozhat. A nyár közeledtével még inkább szeretnénk, hogy körmeink gyorsan újra szépek és egészségesek legyenek.

A legtöbb készítménnyel a körömgomba kezelése hosszadalmas, akár 1 évig is eltarthat. A Canespro és Canesten Plus **2 fázisú megoldásával** azonban ez az idő **mindössze 6 hétre rövidülhet!** Az alapos kezelés gyökerestől pusztítja el a körömgombát.

1. fázis: 2 hét Canespro kezelés

Az első fázisban a Canespro kenőcs **felpuhítja a beteg körömrészt, és lehetővé teszi, hogy Ön fájdalommentesen megszabaduljon tőle.**



A Canespro hatékony megoldás a **különböző gombafajok okozta fertőzések esetén is.** Ez utóbbi azért fontos, mivel a köröm gombás megbetegedését többféle gombafaj is kiválthatja, sőt a kevert fertőzések gyakorisága is számottevő. Nem mindegy tehát, hogy a választott készítmény úgynevezett széles hatásspektrummal rendelkezik, mint a Canespro, vagy csak bizonyos gombafajok ellen bizonyított hatása.

2. fázis: 4 hét Canesten Plus kezelés

Miután sikerült eltüntetni a beteg körömrészt, a Canesten Plus krém a második fázisában **mélyre hatolva szünteti meg a fertőzést.** A kívánt hatás elérése érdekében a második fázis feltétlenül szükséges: ehhez a Canesten Plus krémet külön kell megvenni és 4 hétig alkalmazni.



Ne hagyjuk, hogy az előttünk álló szép nyári hónapokat megkeserítse a körömgomba! A Canespro segít felkészülni a szandálszezonra!



www.canesten.hu

Ha több mint 3 köröm, vagy a köröm felületének 2/3-nál nagyobb része érintett, súlyosabb fertőzésről van szó. Ilyen esetben a kezelés kiegészítése válhat szükségessé, ezért bőrgyógyász felkérésére javasolt.

Vény nélkül kapható gyógyszer! További információ: Bayer Hungária Kft. 1123 Budapest, Alkotás u. 50. Tel.: 487-4100. A Canesten Plus krém hatóanyaga: bifonazol.

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

Könnyen a nehéz napokon is

Az első menstruáció azt jelzi, hogy a kislányból nagylány, sőt fogamzásra érett nő vált, a havi vérzés elmaradása pedig a változókor beköszöntét, a fogamzóképes időszak lezárulását jelenti. A 28 naponként jelentkező „nehéz napok” okozhatnak problémákat, de ezeket nem kell némán tűrni, hiszen sokféle módszerrel enyhíthetünk a kellemetlen tüneteken.

A menzesz egy nő számára azt mutatja, hogy az adott ciklus során nem történt megtermékenyülés, továbbá azt is jelzi, hogy teste egészségesen működik. Mégis kevesen élik meg boldogan ezeket a napokat, ritka az a lány vagy asszony, aki nőiességének kiteljesedését látja a havi vérzésben. Sőt, az átlagosan 28 naponként bekövetkező jelenséget sokan „havibajnak” nevezik, utalva arra, hogy ezek a napok fájdalommal és kellemetlenségekkel járnak számukra.

Mi történik a testben?

Az alig érezhető tompa sajgástól a kínzó, éles görcsig bármilyen jellegű menstruációs fájdalom előfordulhat. Oka a méh által termelt prosztaglandin, amely a méhizomzat összehúzódását idézi elő, így löki ki magából a méh megtermékenyülés elmaradása miatt feleslegessé vált nyálkahártyát. Az is eltérő, hogy kinek milyen az egyéni fájdalomküszöbe, illetve nem mellékes az sem, hogy egy nő környezetében lévő, hozzá közel álló női családtagok, főként az édesanya vagy az idősebb nővér hogyan élik meg a saját menstruációjukat.

Dr. Kassai Enikő nőgyógyász szerint a vérzéskor fellépő görcs, azaz a dysmenorrhea rengeteg nőnek okoz problémát. A menzeszhez számos kellemetlen, egyéb panasz is társulhat, például erős fejfájás vagy szédülés, amely ilyenkor a mindennapokat jelentősen megnehezítheti. A fájdalom az alhason túl kisugározhat a deréktájéka vagy a combokba is.

– Ilyenkor sokkal nehezebb dolgozni, koncentrálni vagy sportolni. Szerencsére manapság gyógyszerek és egyéb megoldások segítenek elviselni ezeket a napokat – magyarázza a szakorvos, aki szerint jó ötlet ilyenkor minél több pihenést beiktatni a napirendbe, és ha lehetséges, a cipekedést, idegeskedést, nehéz házimunkákat máskorra időzíteni.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Jane Feinmann: **Amit minden nőnek tudnia kell a menstruációs ciklusról**
- ➔ Dr. Papp Zoltán: **Egészséges nő szeretnék maradni**
- ➔ Dr. Szócsei Beáta: **Tinédzserkalauz**
- ➔ Dr. Végh György – dr. Zsirai László: **Biztonságos szerelem**
- ➔ Molnár Tamás: **Szexbajok. A szexuálpszichológus tanácsadásai**

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



A meleg hatására az izmok görcse enyhül és ez sokaknak könnyebbé teszi a menzeszt. Míg nagyanyaink fedőt melegítettek, és ezt törülközőbe burkolva tették hasukra, vagy meleg vizes palackot szorongattak, manapság elektromos párnával is lehet melegíteni az alhasi területet. Másoknál beválik a hason fekvés, illetve az óvatos, könnyű, laza mozdulatokkal végzett hasmasszázs, vagy éppen a derék tájékának finom átnyomkodása hoz enyhülést.

Szelíd gyógymódok

Sok nőnek az segít, ha a menstruációs görcsök alatt fekvé marad, míg másoknak a túlzásba nem vitt, óvatos testmozgás csökkenti a fájdalmukat. A legismertebb talán Aviva Steiner, magyar származású izraeli sportoktató több évtizedes tornatanári tapasztalata alapján kidolgozott módszere, amelynek speciális gyakorlatai ma lányok, asszonyok ezreinek nyújtanak világszerte enyhülést a legkülönbözőbb nőgyógyászati problémákra. A torna segíthet a ciklust rendezni és megszüntetni a meneszt kísérő görcsöket. Bizonyos célzott testmozdulatok a belső nemi szerveket, így áttételesen a menstruációs ciklust, valamint a hormontermelést is befolyásolják. Az Aviva gyakorlatsor sokaknak segít, hogy a havi vérzés rendszeresebbé, rövidebbé vagy kevésbé fájdalmasá váljon.

Jót tehet ilyenkor a gyógyteák kortyolgatása is. A menstruáció előtt és alatt a kamilla, a zsálya és a citromfű nyugtató hatású lehet. Érdekes mellőzni a koffeint, az alkoholt, a nikotint és a zsíros ételeket. Dr. Kassai Enikő pácienseit azzal biztatja, hogy egy sikeres terhesség és szülés után sok asszonynál csökkennek vagy elmúlnak a meneszt idején jelentkező panaszok.

– A menstruációs görcsök a fogamzásgátló tabletták szedése során is enyhülni szoktak. A fájdalmat általában leghatékonyabban nem-szteroid gyulladásgátló szerek csillapítják. Az ilyen szerek akkor a leghatékonyabbak, ha legfeljebb két nappal a menstruáció előtt kezdik el, és egy vagy két napig folytatják a menstruáció alatt. Ha a tünetek fokozódnak, érdemes a nőgyógyászhoz fordulni, aki kivizsgálja, hogy nem áll-e valamilyen elváltozás, például endometriosis, kismencedencei gyulladás vagy anatómiai elváltozás a fájdalmak hátterében. A gondos kivizsgálás általában segít a fájdalmas menstruáció okának tisztázásában.

MÁRTON ANITA ■

Intim egészség

A hüvelyfertőzés a leggyakoribb panasz, amivel a nők nőgyógyászhoz fordulnak. Az intim területet érintő fertőzések különböző típusai közül a bakteriális vaginózis (BV) fordul elő a leggyakrabban.

Rendellenes folyás? Zavaró, halra emlékeztető szag? Kellemetlen, diszkomfort érzés? Sok nő találkozott már ezekkel a nyugtalanító tünetekkel. Természetes körülmények között a hüvelyben különböző típusú baktériumok élnek. Normál esetben a jótékony hatású tejsavbaktériumok vannak jelen a legnagyobb számban. Ezek a baktériumok tejsavot termelnek, így gondoskodnak a hüvely normál, alacsony pH-értékének fenntartásáról, természetes védelmet nyújtva a fertőzésekkel szemben. Ha a tejsavbaktériumok száma lecsökken, a pH-szint megemelkedik, akkor szaporodnak el a „káros” baktériumok. Ennek az állapotnak az orvosi neve a bakteriális vaginózis (BV). Fő tünetei: a rendellenes folyás, a zavaró szag és a kellemetlen érzés a hüvelyben. A BV-t számos tényező okozhatja, beleértve a hosszan tartó menstruációt, a gyakori irritálást, amely

kimossa a „jótékony” tejsavbaktériumokat is a hüvelyből, az intim higiéniai szerek használatát és a szexuális érintkezést gumi óvszer nélkül. Az antibiotikumkezelések és a méhen belüli eszközök, mint a spirál vagy a hüvelygyűrű alkalmazása szintén befolyásolhatják a hüvely természetes bakteriális egyensúlyát.

Az intim egészség részeként javasolt a speciális, savas kémhatású intim tisztálkodó szerek mindennapi használata, és bármilyen szokatlan tünet esetén érdemes felkeresni a nőgyógyászt. A bakteriális vaginózis jól kezelhető betegség, de elhanyagolt esetben – a hüvely természetes védekezőrendszerének meggyengülése miatt – kaput nyithat a szexuális úton terjedő fertőzések előtt, valamint megnövekedhet a kismencedencei gyulladások kialakulásának kockázata.

K. É. ■



Figyelem!

- A bakteriális vaginózis nem szexuális úton terjedő betegség, de megnöveli a szexuális úton terjedő fertőzések kockázatát.
- Szexuálisan nem aktív nőknél is kialakulhat.
- Nem függ a személyi higiénétől.

tekintettel a hölgyekre
LADDEEPHARMA

➤ A Lactofeel gyors és hatásos segítséget nyújt a bakteriális vaginózis gyógyításában.

➤ Segít a betegség újbóli kialakulásának megelőzésében.

➤ Várandósság és szoptatás ideje alatt is biztonsággal alkalmazható.

➤ Egészségpénztári számla terhére, vény nélkül kapható a patikákban.

lactofeel
HÜVELYGÉL

Bakteriális vaginózis kezelésére és megelőzésére

Kellemes megoldás egy kellemetlen problémára

LaddePharma Kft.
1036 Budapest, Lajos u. 48-66. E. ép. | tel.: 06 1 275 0338, 06 1 275 0343 | fax: 06 1 275 3219 | e-mail: info@ladeepharma.hu
www.ladeepharma.hu | www.lactofeel.hu

KLINIKAILAG
IGAZOLT
HATÁS



Az éltető víz

Élelem nélkül 50 napig is kibírjuk, víz hiányában legfeljebb 5-7 napig maradnánk életben. Az újszülöttek teste mintegy 70 százalék, a felnőtteké átlagosan 60 százalék vizet tartalmaz. A tiszta ivóvíz az egyetlen élelmiszer, amely semmi mással nem pótolható, az emberi élet nélkülözhetetlen feltétele.

érezkeik a gyerekek és az idősek, ezért jobban kell figyelni rájuk, hogy eleget igyanak.

Ha csökken a vízfelvétel, vagy a szervezet több folyadékot veszít, mint amennyit felvesz – például hőségben vagy intenzív sportolás közben – a szervezet kiszárad. A dehidráció jellemző tünetei a száraz nyelv és nyálkahártyák, az aláárkolt szemek, a hűvös végtagok, a sápadt bőr, a csökkent mennyiségű vizelet. Már 2 százalékos folyadékvesztés esetén hanyatlik a fizikai és a szellemi teljesítőképesség, fejfájás, koncentrációzavar léphet fel. Ilyenkor egy nagy pohár víz többet segít, mint egy csésze feketekávé.

Legjobb szomjoltó a tiszta víz, ízét az oldott ásványi anyagok adják. Emberi fogyasztásra a természetes ásványvizek, a gyógyvizek, a forrás- és csapvíz egyaránt alkalmasak.

Az ásványvizek a szervezet folyadék- és ásványisó-pótlását egyaránt szolgálják, hiszen olyan nyomelemeket tartalmaznak, amelyek a szervezet számára könnyen feldolgozhatók és beépíthetők. Ilyenek a kalcium, magnézium, kálium és nátrium, továbbá klór, vas, cink, foszfor, fluor, jód, szilícium. A természetes vagy hozzáadott szénsavtartalom pedig tovább növeli az üdítő hatásukat. Az ásványvíz kiválasztásánál ügyeljünk arra, hogy a termék minél kisebb – 20 mg/l alatti – nátriumtartalmú legyen, mert emelkedett vérnyomás esetén a magasabb nátriumtartalmú ital fogyasztása nem ajánlott.

A gyógyvíz olyan ásványvíz, amelynek orvosi bizonyítottan gyógyhatása van. A gyógyvizek lehetnek hidegek és meleg, fürdőre és ivásra egyaránt alkalmazhatók. A gyógyvizek nem fogyaszthatók napi rendszerességgel!

A forrásvíz mélyen fekvő rétegekből származik, és szigorú előírások szerint helyben palackozzák. A csapvíz föld alatti, felszíni vagy forrásvíz, melyet szűréssel és tisztítással készítenek elő, mielőtt a vezetékbe kerül. A megfelelő minőség érdekében többféle fizikai, kémiai és mikrobiológiai kezeléssel esik át.

A szikvíz, más néven szódavíz szénsavval telített, kifogástalan ivóvíz. Feltalálója Jedlik Ányos, így hungarikumnak tekinthető. A szénsavas italok fogyasztása nem ajánlott gyomorsavtúlnyomás, gyomorfekély vagy puffadás esetén.

(Forrás: a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének Táplálkozási Akadémia című hírlevele.)

K. É. ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Masaru Emoto – Jürgen Fiege: **A víz gyógyító ereje**
- ➔ Stephen Blauer: **Lékönyv**
- ➔ Ch. Calbom – M. Keane: **Lékönyv 2.**

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

A szervezetben lévő víz úgynevezett vízterekben oszlik meg. Sejteken belül található a szervezet vízkészletének mintegy 66 százaléka, 34 százaléka pedig sejten kívüli vízterekben, nevezetesen a vérplazmában és a sejtek közötti állományban helyezkedik el.

A víz a sejtek egyik fő alkotórésze, emellett számtalan biokémiai folyamat kiindulási és végeredménye, egyben oldószer, vivőanyag, hőtároló és hűtőfolyadék. Lehetővé teszi a vérkeringést, és befolyásolja a vér összetételét. Biztosítja a megfelelő vérnyomást, részt vesz az emésztési és felszívódási folyamatokban, a salakanyagok kiválasztásában. Segíti a testhőmérséklet szabályozását és az egészséges sav-bázis egyensúly megtartását.

Szervezetünk víztartalma viszonylag állandó, a napi átlagos vízvesztés 2,3-2,5 liter, de ugyanennyi vizet veszünk fel folyadék és egyéb táplálék formájában. A víz-háztartás dinamikus egyensúlyát összetett ideg- és hormonális folyamatok szabályozzák, a szükségletre a szomjúság figyelmeztet. Mivel a folyadékhiányt kevésbé

PÜNKÖSD LAST MINUTE
2011.06.10 - 2011.06.14.

- gasztagbúféreggeli – hagyományos és különleges ételekből összeállított vacsora világbanok chefünk keze alól
- wellness centrum használat (iszorvendence, jöczzük, fennszauzánk, gőzfürdő, sóbarlang, kardiogépekkel felszerelt edzőterem)
- grill party • ünnepi vacsora • erdei kirándulás piknikezéssel

37 900 Ft/fő/3 éj

GYERMEKMOSOLY
2011.04.15 - 2011.09.30.

Már most gondoljon a nyárral Vidámpark, bobozás, gumicsónakos csónakozás, hullámvásút, állatsimogató, mesepark, kalandvárak...

4 nap / 3 éjszaka: **49 900 Ft/fő**
6 nap / 5 éjszaka: **69 900 Ft/fő**
8 nap / 7 éjszaka: **89 900 Ft/fő**

APÁK NAPJA
Szennyezés hosszú hétvége, ahol apa lesz a szűz, a király, hogy neki se csak a hétköznapi monoton munkája jusson!

54 900 helyett **45 900 Ft/fő/3 éj**

Részletes csomagleírások a www.hotelfagus.org oldalon!

Foglalás telefonon: 06 99 515 000
e-mailben: reservation@hotelfagus.hu

Egyégyes hely: 50 % Áranék tartalmazzák az AFA-t, de nem tartalmazzák a 18. évet betöltött vendögeknek által helyben fizetendő AFA-t, amelynek mértéke 340 Ft/fő/éj.

HOTEL FAGUS
KONFERENCIA ÉS WELLNESS HOTEL | 9400 Sopron, Öjtözi fasor 3. | www.hotelfagus.org

Jódtabletta



A Japánban történt földrengés és a fukusimai atomreaktor-baleset következtében radioaktív jód került ki az erőműből. Felmerült a kérdés, hogy kell-e, érdemes-e most jódtablettát szedni az egészségkárosodás megelőzése érdekében?

A jód a természetben is előforduló kémiai elem. Az elemi jód minden élő szervezet számára mérgező, ezért alkalmas fertőtlenítésre. A jódoldat elpusztítja a fertőzéseket okozó baktériumokat is. A jódmérgezés jellemző tünetei a nagymértékű nátha, a „jódnátha”, a szem kötőhártya-gyulladás, a nyálkahártyák duzzanata, később gyulladása, majd elhalása.

Az emberi szervezetben is található jód, a pajzsmirigyben raktározódik, a pajzsmirigy felhasználja az általa termelt két hormon felépítéséhez, amelyek az anyagcserét szabályozzák. Ha a pajzsmirigy alulműködik, akkor gyermekkorban törpenövés, testi és szellemi visszamaradottság alakulhat ki, felnőttkorban lelassult reakciók, elhízás jöhet létre. A túlműködés miatt kóros soványosság alakulhat ki, az anyagcsere fokozott mértéke miatt.

A jódnak 37 izotópja, különböző változata ismert. Mivel a jódizotóp orvosi vizsgálatok során jól követhető, ezért gyakran alkalmazzák – parányi mennyiségben – például a pajzsmirigy vizsgálatánál.

Az atomerőművekben az uránium és plutónium maghasadásakor sugárzó jódizotóp keletkezik zárt térben, szabályozott körülmények között, ezért nem jelent veszélyt. Az atomerőmű sérülésekor viszont ez az anyag kikerülhet a levegőbe, a bőrünkre, a növényekre. A szervezetbe jutva a pajzsmirigyben feldúsulhat, ahol a sugárzó (radioaktív) jód daganatos megbetegedést okozhat. Ez megelőzhető meghatározott adagban és az előírt ideig tartó jódtabletta szedésével. A nem sugárzó jód ugyancsak a pajzsmirigyben raktározódik, így a jódtabletták jód tartalma telíti a pajzsmirigy, mintegy kiszorítva onnan az ártalmas mennyiségű, sugárzó jódot.

Az atomerőművek környezetében folyamatosan ellenőrzik a sugárzást. Ha felmerül a sugárfertőzés veszélye, akkor a

Gyógyhír
KLINIKA A gyógyszerész válaszol

közegészségügyi hatóságok elrendelik a jódtabletta szedését, a mért értéknek megfelelő adagban, mennyiségben, és a szükséges ideig. Ez azért fontos, mert a jód felesleges mennyiségben történő szedése mérgezést okozhat. A jód szükséges az emberi szervezet számára, de csak nagyon kicsi mennyiségben. A jódizotóp, amit jódszegény területeken fogyasztásra ajánlanak, igen csekély mennyiségű jódot tartalmaz, jóval kevesebbet, mint egy jódtabletta.

A fukusimai katasztrófa kapcsán valóban kerülhetett sugárzó jódizotóp a levegőbe, de csak akkor szedjünk jódtablettát, ha ezt a szakemberek szükségesnek ítélik.

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

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

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

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5. **06-1-216-8428**

Rendelje meg, elküldjük teljes díszkréccel mellette!
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL

A merevedési zavar megszüntetésére az egyik leghatékonyabb megoldás a VEP-készülék. Vákuumtechnikai elven, hatékony szorító gumigyűrű alkalmazásával, életkortól függetlenül létrehozható és megtartható a szükséges merevedés. Terápiás alkalmazásával fiatal férfiaknál méretnövekedés érhető el, időseknél elkerülhető a sorvadás. A VEP-készülék lehetőséget biztosít az örömteli szexuális élet folyamatos gyakorlására bármely életkorban.

IDÉZTEK EGY ELÉGEDETT VÁSÁRLÓNK, MA MÁR BOLDOGAN, EGY KISBABÁVAL ÉLŐ PÁR LEVELÉBŐL:

„Megtettük, és hosszú évek óta hűséges társunk. Saját táskájában lakik a hálószobában, és úgy gondolom, mindennél többre tartott jó barátja a páromnak! A BIZTOS TUDAT, amire mindig lehet számítani.”

„A történet, amiért ezt a levelet megírtam, tanulságot szolgáljon! A szerelmünk kiteljesedett, annyit szeretkezünk, hogy az már a hűségeseknek is a dicsőségére valna. Titokban a párom kitervelte, hogy annyira összeillő párt alkotunk, hogy meg kell pecsételnünk, és én hiába védekeztem, megfogantam!”

„Ajánljuk másoknak is, akikkel szintén elbánt az élet, de a szexet, a gyönyört és a boldog párkapcsolatot meg akarják tartani! A VEP-pe! sikerülni fog!!!”

Cs. József és boldog, hűséges párja, Annamária



Szörtelenül

A mindenkori divat határozza meg, hogy a természetesség jegyében elfogadjuk-e a testünkön itt-ott növé szört, vagy a higiéniára hivatkozva minden szálát igyekezünk eltávolítani. Praktikus oka is lehet a csupasz bőr térhódításának, hiszen a szörtelenítésnek köszönhetően csökken az izzadás és a testszag mértéke.

olyan készülékek, amelyekkel a bikinivonal és a hónalj is kezelhető. Ebben az esetben is számítani lehet „betokosodó”, begyulladó szörtüszőkre.

Végleges megoldások

A kozmetikusok régóta alkalmazzák az elektromos epilálást, amellyel az arcon lévő, nemkívánatos szört lehet eltávolítani – szálanként. Ügyességet és kitarást igényel ez az eljárás, hiszen egy vékony tűvel kell megcélozni a szörtüszőt, majd egy rövid „áramütéssel” elpusztítani a szőrhagymát, azaz a növekedésért felelős sejteket. Mivel a szőrszálak növekedési üteme nem azonos, és nem mindegyik találta el a célját, több alkalommal kell elviselni a procedúrát. De gyakorlott mester kezében a tű nem hagy „sebeket”, a parányi bőrsérülések hamar gyógyulnak. Nőknél a hormonális változások után megerősödő bajusz és szakáll ily módon szép eredménnyel eltávolítható.

Legkorszerűbb a lézeres, illetve a villanófényes végleges szörtelenítés. A kétféle eljárás működési elve azonos: a bőrhöz képest lényegesen sötétebb szőrszál pigmentje elnyeli a nagy energiájú besugárzást, amely átalakul hőenergiává, és elroncsolja a szőrhagymákat. Tartós eredmény eléréséhez, alkattól és testtájéktól függően 3-6 kezelésre van szükség. A kezelések között 3-6 hetet kell várni, mert csak az aktív növekedési fázisban lévő szőrszálakra hat. Azt is figyelembe kell venni, hogy lézeres beavatkozás előtt és utána néhány hétig nem ajánlott sem napozni, sem szoláriumozni, ellenben fényvédő krémmel kell óvni az egyre szörtelenebb bőrt, ezért a lézeres procedúrát érdemes inkább ősszel elkezdni. Addig érjük be az átmeneti csupasztságot biztosító eljárásokkal.

KOLIMÁR ÉVA ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Dr. Nyirkos Péter: **A szépség orvosi szemmel**
- Dr. Schmolz Katalin – prof. dr. Baló-Banga J. Mátyás: **Hajgyógyászat**
- Dr. Geraldine Mitton: **Örökké fiatalon**

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



A fiatalabb korosztálynál a nemkívánatos szálak eltávolítása a mindennapi higiénia része. Ma már furcsának és ápolatlannak tűnik az a nő, akinek ujjatlan ruhája látni engedi a hónaljában lévő kusza pamacsot. Általánossá vált hölgyeknél a lábszár szörtelenítése, sokan a karjukról is eltávolítják a pihéket. Erősen megoszlának a vélemények azonban arról, hogy intim tájakon elegendő-e a bikinivonal karbantartása vagy a teljes lecsupaszítás a kívánatos.

Kényelem és praktikum

Többféle ideiglenes szörtelenítő megoldás közül választhatunk, a döntő az, hogyan reagál a bőrünk a depiláló krémekre, a gyantákra vagy a borotválásra, és mennyire tartós eredményt szeretnénk elérni.

A lábszár és a hónalj szörtelenítésére a legegyszerűbb, leggyorsabb és legolcsóbb eljárás a borotválás. Női borotvával nem túl bonyolult művelet követni a test hajlatait. Az eredmény viszont nem tartós, mert néhány nap alatt ismét láthatóvá válnak a növekedő szőrszálak. Mellette szól, hogy a higiéniái szabályok betartása mellett ritkán fordul elő szörtüszőgyulladás.

A szörtelenítő krémek kémiai hatóanyaga feloldja a szőrszálakat, így távolítja el. Elkerülhetetlen azonban, hogy a vegyi anyag a bőr felszínét is megtámadja, ezért lábszárra jól használható, de hónaljon, bikinivonalon csak a „sensitiv” jelzésű, kíméletesebb depilálószerezrel érdemes próbálkozni. Előnyei közé tartozik, hogy gyors, fájdalommentes, olcsó megoldás, hatása egy-két hétig tart.

A hideg és meleg gyanták „gyökeres” megoldást ígérnek, hiszen tövestül tépik ki a szőrszálakat. A régóta ismert eljárás nem fájdalommentes, de mellette szól, hogy egy hónap is eltelhet a következő alkalomig. Hátrányai közé tartozik, hogy a szörtüszők begyulladhatnak, ha az újonnan növé szálak nem tudnak kibújni a bőrből, és a következő kezelésre csak akkor kerülhet sor, ha a szőrszálak minimum 4 mm hosszúra megnöttek.

Az elektromos epiláló készülékek „gépesített” csipeszként tépik ki a szőrszálakat, a fájdalmat vibrációval, masszírozással, hűtéssel és egyéb trükkökkel enyhítik. Nevével ellentétben nem végleges szörtelenítést eredményez, de 3 hétre sima felületet biztosít. Rendszeres használatával egyre gyengébb és ritkább szőrzetre számíthatunk, viszont az újabb kezeléig „növeszteni” kell a szőrszálakat. Elsősorban lábszárra ajánlják, de vannak

Elég egy rossz mozdulat

Nyáron szívesebben sportolunk, különösen a szabadság ideje alatt. De nem tanácsos Balatonkerülő biciklitúrával kezdeni elkényelmesedett izmaink formába hozását, mert elég egy rossz mozdulat, és derekunk, vállunk vagy térdünk jelzi, hogy nem bírja a terhelést.

A sérülés veszélyét csökkenthetjük alapozó edzéssel, amely növeli az állóképességünket. Kitűnő választás az úszás vagy a futás. Érdemes követni a fokozatosság elvét: a kitűzött táv csak annyira legyen megterhelő, hogy jólesően elfáradjunk, de ne vegye igénybe minden tartalékunkat. Lehet elérendő cél a maratoni futás, ezzel kezdeni azonban életveszélyes próbálkozás lenne, hiszen sem az ízületeink, sem a keringésünk nincs felkészülve ekkora megpróbáltatásra. Célravezetőbb tempós sétával kezdeni az edzést, aztán rövid kocogásra váltunk, majd ismét sétával folytatjuk. Kitaró gyakorlással elérhetjük, hogy egyre nagyobb távot teszünk meg futva, lihegés nélkül. Térdfájásoknak helyett inkább a gyaloglást és az úszást ajánlják a szakértők.

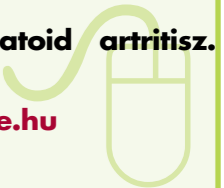
Bármilyen sportot választunk, kezdjük bemelegítéssel. Az egyszerű gyakorlatok megmozgatják a nyakat, vállat, derekat, csípőt, térdet, bokát, javul a keringésünk, izmaink oxigén- és vérellátása fokozódik. Ezeket a gyakorlatokat érdemes végezni akkor is, ha itt-ott kisebb fájdalommal, rándulással, izomhúzódással küszködünk, hiszen a mozgásszervi panaszok legjobb orvossága a mozgás. Ha szükséges, helyi fájdalomcsillapítással elősegíthetjük, hogy jobban bírjuk a terhelést. Edzés után ne mulasszuk el a levezető mozgást, a nyújtást, amellyel megelőzhetjük a másnapi izomlázát.

K. É. ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Celia Hawe: **Karcsúsító jóga**
- Dr. Jürgen Fischer: **100 jó ötlet gerincpanaszokkal küszködőknek**
- Dr. Bálint Géza: **Artrózis. Ízületi porckopás**
- Dr. Apáthy Ágnes: **Derékfájás, isiász. Tanácsok fiataloknak és idősebbeknek**
- Kim Davis: **Hátfájás és egyéb mozgásszervi fájdalmak és enyhítésük**
- Renate Zauner: **A hátfájás. Fájdalomtól a gyógyulásig**
- Dr. Szekanecz Zoltán: **Reumatoid artritisz. Sokizületi gyulladás**

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



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 OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!



Őshonos csemegénk: a málna

Hazánk hegyvidékein, az erdőszéleken vadon termő gyümölcs és a kiskertek kedvelt növénye a málna. Az illatos, lédús termés kiváló szomjoltó. A félcserje minden része értékes anyagokat tartalmaz, fiatal hajtásait salátaként, levelét gyógyteaként fogyaszthatjuk.

A bogoyások családjába tartozó málna a néphagyomány szerint bársonyossá teszi a bőrt, élesíti a szemet, erősíti a hajszálakat. A tudományos elemzés mindezt alátámasztja: 100 gramm málnában 25 mg C-vitamin található, emellett B1-, B2-vitaminban és A-provitaminban is gazdag. 100 gramm málna energiataralma mindössze 34 kcal. Értékes tápanyagai a könnyen felszívódó gyümölcscukor, a gyümölcssavak, cserzőanyagok, növényi rostok és a pektin. Az ásványok és nyomelemek közül kiemelendő kalcium-, kálium-, magnézium- és vastartalom. A színanyagok (polifenolok), antioxidánsok, flavonoidok szerepét kutatva szaporodnak a bizonyítékok arra, hogy a bogoyos gyümölcsök – málna, szeder, szamóca, kökény, csipkebogyó, áfonya, ribizli, egres – csökkentik a daganatos betegségek kockázatát.

A málnát legjobb frissen szedve fogyasztani, így érvényesül leginkább vitaminjainak jótékony hatása, de szörpnek, lekvárnak eltéve is sok értéket

megőriz. Mivel víztartalma magas, hűtőszekrényben legfeljebb 1-2 napig tárolható, hasznosabb frissen lefagyasztani. A megmosott, leszártított málnaszemeket tálcán szétterítve tesszük a fagyasztóba, majd miután kopogósra fagyott, a „gurulós” gyümölcsöt dobozba rakjuk, így minőségét sokáig megőrzi.

Gyógyhatások

A málna segít karbantartani a vércukorszintet, csökkenti a vérnyomást, enyhíti a menstruációs zavarokat. A málnalevél teát cukorhajra, vese- és hólyagbántalmak ellen alkalmazzák. Várandós kismamánál a reggeli rosszulletek enyhítésére, a szülés előtti hónapban pedig a szülés megkönnyítésére ajánlják, mert ellazítja a kismencedei izmokat. Meghűléses betegségekre használható a szárított málnalevél és a bogoyó főzete is, a nyári nátha izletes orvossága a tartósítószer nélkül eltett málnaszörp.

K. É. ■

Málnaparfé

Hozzávalók: 20-25 dkg málna, 2 dl tejszín, 1 csomag habfix.

Elkészítés: a megtisztított málnát megtörjük, a tejszínt habbá verjük, majd belekeverjük a gyümölcsöt és a habfixet. Hűtőszekrénybe tesszük, amíg megdermed, friss mentalevéllel díszítve tálaljuk.

Epeköves kerülje a kolbászt!

A többnapos ünnepek, családi események alkalmával megejtett nagy evés-ivás következményeit bizonyára sokan érzékelték már oly módon, hogy a jobboldali legutolsó bordájuk alatt intenzív szúrást, olykor görcsöt észleltek. Ez arra utal, hogy valamilyen gond lehet az epéjükkel.

Az epehólyag a testben a máj alatt, a hasüreg jobb felső részében helyezkedik el. A körte alakú, üreges szervbe a májból érkezik az ott megtermelt epefolyadék. Feladata kettős: egyrészt a zsírok emésztését és felszívódását segíti, másrészt a már elpusztult vörösvértestek festékanyagát (bilirubint), illetve a feleslegessé vált koleszterint továbbítja a vékonybélbe. Az epehólyag az étkezések közötti időszakban tárolja a feketés-zöldes színű epét.

Zsíros étel – sok epepanasz

Az epegörcs általában nehéz, zsíros ételek fogyasztása után, villámcsapásszerűen jelentkezik. Éles fájdalmat produkál a jobb borda alatt, amely a lapockához is át sugárzik. Erős hányinger, hányás követheti, olykor láz is jelentkezik, de legkésőbb 12 óra elteltével a fájdalom megszűnik. E tünetek oka az esetek nagy részében az epekövesség. A zsírok hatására az epehólyag összehúzódik és a benne lévő kövek elzárják az epefolyadék továbbítását a patkóbélbe. Epekövesség általában akkor alakul ki, ha a szervezetben túltelítettség mutatkozik koleszterinből vagy bilirubinból (vérfesték), és azok az epehólyagban kicsapódva apró rögökké állnak össze, amelyek a továbbiakban kövekké híznak. Vannak kifejezetten bilirubin alapú pigmentkövek, és kizárólag koleszterin tartalmúak, de vegyes összetételűek is előfordulnak. Leggyakoribbak a koleszterinkövek, amelyek többségükben a helytelen, zsírban dús táplálkozás következményei, de kialakulásukat elősegíthetik szteroid készítmények vagy némely fogamzásgátlók szedése, a terhesség, az elhízás, illetve befolyásolhatják örökletes tényezők is.

60 év felett gyakoribb

A nemzetközi statisztikák szerint az iparilag fejlett országokban a 40 évesnél idősebb lakosság körében 8-10 százalékos az epekövesség aránya, a 60 évesnél idősebb korosztályokban már 20-25 százalékos. A nőknél gyakoribb, mint a férfiak körében. Az epekövesség az esetek 80-90 százalékában tünetmentes marad, vagyis nincs vele semmilyen teendő, a többieknek viszont műtétre van szükség. Az epekő eltávolítása ma az egyik leggyakrabban végzett hasüregi beavatkozás. Míg régebben az epekőműtét viszonylag nagy műtétnek számított, a beteg heteken keresztül lábadozott utána, a mai modern, laparoszkópos eljárásnak köszönhetően az operáció után egy-két nappal már elhagyhatja a kórházat, és hamarosan ismét munkába állhat a páciens.

Akinek voltak már epepanaszai, nem árt, ha betartja az orvos által előírt diétát, különben újfent jelentkezhetnek a kínzó tünetek. A diéta alapja az állati zsiradékok szigorú kerülése, mert ezek egyrészt ismételt rohamokat válthatnak ki,

másrészt serkenthetik a kőképződést. Epebetegnek tilos: a tejszín, a szalonna, a töpörtyű, a zsíros húsok, a vaj, krémes, csokoládés sütemények, a tojás fogyasztása. Ezen felül óvakodnia kell a cukros édességektől, a kávétól, az alkoholtól, a cigarettától is. A zöldségek, gyümölcsök közül kerülnie kell a puffadást okozókat, például a káposztát, kelkáposztát, karalábét, hagymát, körtét. Az epehólyag-gyulladásban szenvedőknek vagy roham után az epeköveseknek még ennél is szigorúbb diéta betartását ajánlják az orvosok.

Roham után koplalás

A roham utáni órákban ajánlott a teljes koplalás. Ilyenkor a folyadékpótlásra kell fokozottan figyelni: tea, diétás leves, esetleg fűszermentes zöldségpüré fogyasztható. A későbbiekben is kerülendő az erős fűszerek, a paprika, a hagyma, illetve a kelt tészta. Fogyasztható főtt vagy héjában sült burgonya, főtt rizs vagy pirított dara. Egy-két nap múlva megpróbálkozhat a sovány tejtermékekkel, joghurttal, aludttejgel. A húsfélék közül a főtt, párolt, grillezett fehérbúrok fogyasztása ajánlott. Kerülendő mindenféle olajban sült, rántott, bundázott vagy füstölt hús és kolbászfélé. A tészták közül a zsírszegény kekszek, könnyű felfújtak fogyaszthatók, továbbá a rétes és a búzadarával készült sütemények.

LÓRÁNTH IDA ■

EGÉSZSÉG, mérgek nélkül

• SILEGON 140 MG, A TERMÉSZETES MÉREGTELENÍTŐ •

A Silegon 140 mg étrend-kiegészítő kapszula segíti a máj hatékony méregtelenítő munkáját és regenerációját gyógyszeresedés, vegyszerekkel való rendszeres érintkezés, alkoholfogyasztás esetén.

Egy doboz Silegon 140 mg 60x étrend-kiegészítő lágyzselatin kapszula ajánlott fogyasztói ára 1875 Ft.* Napi két kapszula alkalmazása esetén egy doboz Silegon 140 mg 60x kapszulával egyhavi méregtelenítő és májtisztító máriatövis-kúra biztosítható.

méregtelenítő és májtisztító
MÁRIATÖVIS
KÚRA



Forgalmazza a TEVA Magyarország Zrt. *1 kapszula egységára 31 Ft.

Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot. SIL201104/GYH



A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Dr. Döbrönte Zoltán: **Epebetegek kézikönyve**
- ➔ Jill Fullerton-Smith: **Amivel etetnek**
- ➔ Rigó János: **Dietetika**

www.gyogyhironline.hu

☎ 06-1-210-50-31

ROWACHOL lágy kapszula cseppek

Ha emésztési zavarai vannak, puffad, étkezés után görcsös fájdalmat érez; ismert epekövessége ismét panaszokat okoz; bár panaszai vannak, az orvosi vizsgálat nem mutatott ki epekövet; epekőműtét utáni panaszai nem szűntek meg, vagy visszatértek; elhízás, fogyókúra, cukorbetegség, májbetegség, magas koleszterin- és vérszint, fogamzásgátló- és ösztrogéntartalmú gyógyszer szedése miatt fokozottan kitett az epekőképződés veszélyének, akkor segít a Rowachol!

Vény nélkül, gyógyszerárakban kapható gyógyszer.

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

SATCO Kft.
Telefon: (+36-1) 371-0530
Fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco.t-online.hu
www.satco.hu

Májusi rejtvényünk helyes megfejtése: 4664. A Studio Moderna értékes ajándécsomagját nyerte: Hirtelen Éva, Oroszlány. 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 színeljelt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldenie, ha részt kíván venni a pályázaton.

A helyes megfejtők között a www.gyogyhironline.hu értékes ajándécsomagját soroljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2011. június 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)

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

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



Védje meg magát az UV-tól, óvja meg a bőrét! Ehhez ajánljuk:



drivivus DNA-control arckrém 50 ml

~~4460 Ft~~
3490 Ft



drivivus DNA-control gélkrém 200 ml

~~4450 Ft~~
3490 Ft



drivivus DNA-control testápoló 200 ml

~~5130 Ft~~
3690 Ft



Nivea Sun Protect & Bronze naptej SPF20 200 ml

3840 Ft



Innovita choco-bronz tabletta 60 db

2590 Ft



Méry vércukormérő 1 db

6220 Ft

Álomvirág légzésfigyelő készülék 1 db 19 990 Ft

Pharma Nord bio-feminaktív kapszula 30 db – menstruációs panaszokra 2400 Ft

dr. HU vérnyomásmérő ajándék adapterrel 11 990 Ft

Reduline 36 kapszula 120 db-os – természetes „zsírfaló” 13 100 Ft

Pharma Nord bio-C.L.A.+T kapszula 40 db-os – megakadályozza a zsír lerakódását 3520 Ft

Bibilil aktív kapszula 21 db – az agy karbantartója 2690 Ft

7 és 17 Fogyókúrás italpor mix 330 g – testtömegcsökkentő 3250 Ft

Valeriana relax 30 db – feszültségoldó, nyugtató gyógynövényekből 890 Ft

Allegra 120 mg filmtabletta 30 db – enyhíti az allergiás szénanátha tüneteit 2270 Ft

Pharma Nord bio-karnitin kapszula 25 db – teljesítményfokozó 2990 Ft

Panangin filmtabletta 50 db – a szív és a keringési rendszer „vitaminja” 1080 Ft

Canespro kenőcs 10 g – körömápoló gombás fertőzésre 5600 Ft

Béres glükózamin pezsgőtabletta – ízületek, alternatíva a tabletták helyett 3320 Ft

Claritine akut 10 mg tabletták 10 db – allergiás szénanáthára 985 Ft

Megrendelőszelelvény

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, Telemi 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, Telemi tér 5.

Nyitva tartás: H-P: 7-17, Szó.: 7-14

A HÓNAP TERMÉKE:

Üti patika alapsomag



~~4990 Ft~~ 4490 Ft

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!

Tel.: 210-50-31



A Neogranormon kenőcs vény nélkül kapható gyógyszer. Alkalmazás: az érintett területet bekenni a gyulladásos folyamat teljes gyógyulásáig. Előírás: a hatóanyagokkal, vagy a készítmény bármely összetevőjével szembeni túlérzékenység.



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

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

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 LÉZERKEZÉSSSEL 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-11-6

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

