

VI. évfolyam
7. szám

2011. július

Gyógyhír

magazin

**A hőség
veszélyei**

Hegkezelés

Jöjjenek a fiatalok!
Interjú Pálinger Katalinnal

Előzzük meg a hasmenést!

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN! Szürkehályog eltávolítás a legkorszerűbb technológiával!



MIÉRT MINKET VÁLASZTOTTAK A PÁCIENSEK?

A barátságos légkör, odaadó ápolás, készséges hozzáállás itt mindig természetes. Az otthonos és elegáns környezet nyugalmat és biztonságot sugároz. Az általunk alkalmazott korszerű műtéti technikának köszönhetően nem kell megvárni, míg a hályog „érett” lesz, és a látás jelentősen korlátozottá válik. Egy héten belül sor kerülhet a műtetre, nálunk nem kell hónapokig várakozni. Klinikánkon a műtét teljesen fájdalommentes, a páciensek nem kapnak injekciót, kizárólag cseppéztelenítést végzünk.

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

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

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

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

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



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

SZPONSORÁLT CIKK

MARGIT KÜZDELME A RÁKKAL



voltak hányingerei, sem rosszullétei. Tavaly márciusban elkezdett a méhe vérezgetni, majd 33 sugarat kapott. De a decemberi CT szerint áttétek jelentkeztek a májon és a tüdőn. Az egyik tüdőlebenyen 12, a másikon 7 gócot mutatott ki a CT – meséli a szívszorító történetet Margitka, majd átvette a szót édesanyja, Rangli Ferencné Margit.

„Ekkor duplájára növeltük a gyógygombakivonat-adagomat. Nagyon bíztam a sikerben! A márciusi CT már csak a bal tüdőlebeny csücskében talált 1 db 10 mm-es gócot. A méhben egy 15 és egy 30 mm-es meszes képletet, a májban pedig semmit nem talált. Várakozáson felüli lett az eredmény, és én ezt a javulást ezeknek a készítményeknek tulajdonítom, hiszen a daganatos betegségre csak egy ösztrogéntartalmú tablettát szedtem, semmi más. Elmondhatatlan az örömmünk, és újra tudunk reménykedni.”

– Daganatos betegségeknel érdemes a gyógygombakivonatokat az apigeninrel kombinálni – magyarázza Varga Gábor hatóanyag-kutató, a gyógygombák szakértője. – Az apigenin ugyanis jelentős rákellenes hatással rendelkezik, a kutatások szerint növeli a kemoterápia daganat-

ellenes hatását, a mellékhatásait pedig csökkenti. Ez nagyon fontos, hiszen így a betegnek több kemoterápiát tudnak adni, ezáltal sokkal nagyobb esélye lesz a gyógyulásra is.

A gyógygombakivonatok rákellenes hatását már nagyon régen kimutatták, gyógyhatásukról és ártalmatlanságukról évszázadokra, sőt évezredekre visszanyúló népgyógyászati tapasztalatok tanúskodnak. Számos szájon keresztül adagolt gyógygombakivonat rákellenes hatását már klinikai kísérletek is igazolják. Például az Agaricus blazei Murill gomba kivonatának jótékony hatását Dél-Koreában végzett placebo kontrollált kettősvak klinikai kísérlet (2004) támasztja alá. Nőgyógyászati rákban szenvedőknél a gyógygombával kezelt betegeknel a természetes ölösejtek rákellenes aktivitása lényegesen fokozódott, és csökkentette a kemoterápia mellékhatásait. Persze még számos olyan gombafaj létezik, melynek kivonata segítheti a különböző rákos betegségek gyógyulását – tette hozzá Varga Gábor hatóanyag-kutató.

Információ:
+36-70/423-1127, +36-30/391-8080

SZPONSORÁLT CIKK

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 szerinti tanúsított minőségirányítási rendszert működtet.

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

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

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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



»OBSERVER«

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



Kedves Olvasó!

Áldott szieszta! Tíz évvel ezelőtt még csodálkoztunk azon, hogy a mediterrán országokban nyáron a legforróbb déli órákban bezártak a boltok és megállt az élet. Manapság nálunk sem csupán néhány napos kánikulát kell kibírni,

hanem az egészségünket veszélyeztető hőhullámokat túlélni. Jó tudni, hogy a szervezetünk másként működik, amikor napokig 33-35 fok van árnyékban, és éjszaka sem enyhül a hőség. Nemcsak a vérnyomásunk ingadozik ilyenkor, hanem a figyelmünk is szétszórta, emiatt jelentősen megnő a rosszullétek és a balesetek száma. A legbölcsebb tanács: tartsunk sziesztát! A tűző déli nap elől húzódjunk árnyékba, hűsöljünk a verandán, esetleg szunyókáljunk a besötétített szobában, és halasszuk a tennivalókat a kora reggeli vagy a késő délutáni órára!

Strobiná É

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

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

ÚJDONSÁGOK

Dr. Újszászy László:
Hasfájás, puffadás – irritábilis bél szindróma?
1 680 Ft



Prof. Dr. Csiba László, Dr. Balogh Sándor:
Hogyan kerüljük el a szivvrohamot és a szélütést?
1 980 Ft



Maria Treben:
Női betegségek
1 695 Ft



Kim Davies:
Hátfájás és egyéb mozgásszervi fájdalmak és enyhítésük
2 800 Ft



A HÓNAP KÖNYVE

Boiron, Michèle:
Bevált homeopátiás ajánlások gyakori problémákra
~~2 980 Ft~~ 2 680 Ft



A könyv értékes segédanyag a kezdő homeopátiás tanácsadóknak, ugyanakkor a gyakorlottabbak is mindenek utána tudnak nézni benne.

Callone, Kudlacek, Vasiloff, Manternach, Brumback:
300 jó tanács Alzheimer-kórral élőknek és gondozóiknak
2 990 Ft

Hachinski Vladimir, Hachinski Larissa:
Stroke – Alapvető ismeretek az agyvérzésről és az agyi infarktusról
1 995 Ft

Dr. Békefi Dezső:
Gyermekkori diabétesz - tanácsok szülőknek és gyermekeknek
2 480 Ft

Maria Treben:
Egészség Isten patikájából
2 495 Ft

Jan Clark:
Természetes menopauza
1 990 Ft

-10%

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 átvetheti a következő címen:
Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telegi tér 5.
Nyitva tartás: H-P: 7-17, Sz.: 7-14

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

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

www.gyogyhironline.hu



Nagyothallás?
Fülzúgásprobléma?
Relaxáló zene?
5 év garancia?
Csúcsminőségű készülék?



widex mind440
the pleasure of hearing

- Kivételes hangzás.
- Az első olyan készülék, amely Zen-programot használ, ami segít a relaxációban és a lelki nyugalom elérésében, véletlenszerű harmonikus dallamot játszva.
- A TruSound kompressziós rendszer biztosítja az átmenetet a különböző hangkörnyezetek között a lehető legegyszerűsebb és leggyorsabb módon.

Az ingyenes hallásvizsgálóról és a próbahordásról érdeklődjön GEERS szaküzleteinkben! Országsszerte 14 városban vagyunk elérhetőek.

Baja	06-79/522-560
Budapest, VI. ker.	06-1/311-2417
Budapest, III. ker.	06-1/250-4199
Debrecen	06-52/537-440
Dunaújváros	06-25/412-001
Eger	06-36/411-938
Gyöngyös	06-37/300-414
Győr	06-96/517-132
Hódmezővásárhely	06-62/534-410
Miskolc	06-46/530-376
Mosonmagyaróvár	06-96/579-418
Nyíregyháza	06-42/500-273
Szeged	06-62/421-328
Veszprém	06-88/578-840

Ingyenes hallásvizsgálás
és ingyenes
próbahordási lehetőség!

A kupon érvényességi ideje:
2011. július 11-től augusztus 11-ig

Veszélyes kánikula

Bolygónk felmelegedése, az éghajlat megváltozása olyan tény, amit a bőrünkön érezhetünk – a nyári hőség például már hazánkban is gyilkol. Az egészségügyi szervezetek itthon és világszerte is keresik a módját, miként lehet csökkenteni a forró napok okozta egészségügyi kockázatokat.

A WHO és több európai uniós szervezet 2005–2007 között folytatta le az úgynevezett EuroHEAT programot. A számos tudományos intézet bevonásával, meteorológusok, közegészségügyi és járványügyi szakértők közreműködésével végzett kutatás során főként azt vizsgálták, hogyan hatnak a hőhullámok a halálozás alakulására.

Kitekintő

A szakértők abból indultak ki, hogy a hosszán tartó, szélsőségesen meleg időjárás összefügg a légzőszervi, valamint a szív- és keringési rendellenességek miatt bekövetkező halálesetek számának növekedésével. A kutatók Athén, Barcelona, Budapest, London, Milánó, München, Párizs, Róma és Valencia egészségügyi statisztikáit elemezték. A számsorokból az derült ki, hogy a két említett betegcsoportnak betudható elhalálozások száma az átlagosnak másfél-ötszöröse is emelkedhet hőhullámok idején a 75 évesnél idősebbek körében, ezen belül a nők esendőbbek, mint a férfiak. Szomorú, de az eredmények alapján Budapest (Rómával és Valenciával együtt) azon városok közé tartozik, ahol különösen veszélyesek a forró napok.

Az EuroHEAT munkáját összegző jelentés ajánlásai között egyebek mellett egy megfigyelőrendszer felállítása is szerepelt. Ennek eredményes működtetéséhez arra lenne szükség, hogy a rendszer üzemeltetői egybevethessék többek között a halandósági, a kórházi és sürgősségi betegfelvételi adatokat, a mentőhívásokat, a zöld vonalhoz beérkező hívások adatait.

Hazai hőhullámok

A magyar egészségügyi szervezetek adatai alátámasztják a nemzetközi vizsgálat megállapításait.

Rizikó számokban

Ha a napi átlaghőmérséklet 5 °C-kal emelkedik, akkor:

- az összes ok miatt bekövetkező halálozás kockázata 10 százalékkal;
- a szív- és érrendszeri betegségek miatt bekövetkező halálozás kockázata 12 százalékkal;
- a szívpanaszok és általános rosszullét miatti sürgősségi mentőhívások száma 15 százalékkal növekszik. (Forrás: ÁNTSZ)

it a hazai hőhelyzet veszélyességéről. Az ÁNTSZ (Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat) májusban kiadott közleménye idén is felhívja a figyelmet a megelőzés fontosságára. Tavaly az országos tisztifőorvos négyszer rendelt el országos hőségriasztást, és a szélsőséges meleg valószínűleg egyre gyakrabban okoz majd gondokat a jövőben. Budapestet 2001 és 2005 között évente 1-2 alkalommal sújtotta hőhullám, míg az utóbbi 5 évben már 3-5 esetben. A halálozási adatok pedig követik a napi középhőmérséklet változását. Tavaly a hőségriasztások idején Budapesten 25,5 százalékkal több halálesetet jegyeztek fel; ez az arány országosan 22,2 százalék volt. A legmagasabb arányú, 74 százalékos többlethalálozást június 10-én regisztrálták Budapesten: a szomorú napért nagymértékben okolható a tény, hogy a megelőző hét csapadékos, hideg időjárása után hirtelen nagy felmelegedés következett be.

Mit tehetünk?

Bár a szélsőséges hőség főként a kisgyerekekre és az idősebbekre veszélyes, a meleg ellen minden korosztálynak védekeznie kell. Szászik Györgyné 46 éve dolgozik védőnőként, Vác-Deákvaron 210 család tartozik hozzá.

– A kisgyerekes szülőknek azt szoktam javasolni, nagy melegek idején is vigyék levegőre a csemétéket, de a sétához a kora reggeli és a késő délutáni órákat válasszák – mondja a szakember. – Öltöztetésnél kerüljük a műszálát, inkább vékony, laza, pamut alapú ruhákat viseljünk, a fejet világos kendővel, sapkával védjük. Érdemes a lakást a lehetőségekhez képest lehűteni, például kora hajnalban átszellőztetni. Figyeljünk arra, hogy a gyerekek alvóhelye ne a huzatban legyen. Az



Gyógyító vizek

Egyes ásvány- és gyógyvizek a szomjoltás mellett jótékony hatásúak lehetnek különféle panaszok esetén is. Gyógyászati céllal érdemes kúraszerűen fogyasztani ezeket a vizeket, és javasolt betartani az ajánlott napi mennyiséget. A kalcium-, magnézium-hidrogén-karbonátos vizek – Balatonfüredi, Kékkúti, Mohai Ágnes, Parádi – hatékonyak lehetnek csontritkulás ellen.

A nátrium-, kálium-hidrogén-karbonátos ásványvizek – Balfi, Fonyódi, Parádi, Szegedi Anna – jól alkalmazhatók emésztőrendszeri panaszok, gyomorsavúltengés, illetve epebántalmak esetén.

A vastartalmú vizek – Parádi Clarissa forrás, Mohai Stefánia forrás, Csepelvíz – vashiányos állapotokban segíthetnek.

A jódos, brómos vizek – Sósartyáni Jódacqua, Debrecen, Hajdúszoboszló, Kecskemét, Eger – a pajzsmirigy jódhiányos állapotaiban, az emésztőrendszer gyulladással járó betegségeiben, az epe és a hasnyálmirigy működésének serkentésére alkalmasak.

A keserűsós, a szulfátion, nátrium-glaubersós, magnézium-tartalmú gyógyvizek – Mira, Hunyadi János, Ferenc József – kiválóan használhatók gyomor- és epepanaszokban. Emellett kiváló hashajtók, ezért hasznosak lehetnek a székrekedés megelőzésére is. Ne igyuk gyomorfeleké, hányás, hasmenés esetén!

Az évszázados tapasztalattal alkalmazott gyógyvizek mellett kutatások folynak például a csökkentett deutériumtartalmú vízzel is. Állatgyógyászatban már gyógyszerként használhatják daganatos betegségek kezelésében, és a vizsgálatok szerint emberi fogyasztásra is ajánlható.

étrend könnyű, zsírszegény fogásokból álljon, részesítsük előnyben a főzelék- és zöldségféléket, a tejtermékeket.

Szászik Györgyné felhívja a figyelmet a bőséges folyadékbevitel fontosságára, azonban hozzáteszi: nem mindegy, mit iszunk. – A cukortartalmú italok kerülendők, sokkal jobb választás például a citrommal ízesített, szénsavmentes ásványvíz – magyarázza. – Az italokat ne hűtsük túl, mert így hőtermelésre ösztönözzük szervezetünket. Élettani szempontból legjobb a szobahőmérsékletű folyadék.

PAPP GYULA ■

Deutériummegvonás

Preventa® termékcsalád

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

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



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

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

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

ÚSZÓNADRÁG BABÁKNAK



Pancsoláshoz, strandoláshoz tervezték a pelenka nélkül is biztonságosan használható úszónadrágokat babáknak. A bőrbarát alapanyagból készült nadrág finom betétje a derékon és a comboknál összehúzható, így nem fordulhat elő „baleset” a vízben, minden a bugyiban marad. Többféle modell kisfiúknak, kislányoknak!
Megtekinthető: www.gyogyhironline.hu

Hurrá, nyaralunk!

A fürdőruha, napszemüveg, napozószer, szalmakalap nem hiányozhat a nyaralni készülőknél. Összegyűjtöttünk még néhány fontos dolgot, amit jó, ha magunkkal viszünk, mert kényelmesebbé teheti a pihenésre szánt napokat.

SZEMVÉDELEM NAPSÜTÉS BEN a Pharmaforte Lutein-Plusz étrend-kiegészítőjével

Védi a retinát az erős fénytől, a napsütés káros UV sugaraitól. Egyedülálló Lutein-készítmény magas zeaxantin-tartalmával (a szem leghatékonyabb természetes védőanyaga) és a szem ereit erősítő feketefonyó-kivonattal. Védi a makula és a szemlencse egészségét. A készítmény biztosítja a szem napi nyomelem- (cink, réz és szelén) szükségletét.



Keresse patikákban, bioboltokban.
www.pharmaforte.hu
Tel: 06/30-2100-155

Hatékony védelem, csipések helyett OFF! Family Care Junior rovarriasztó gél

- Rovarriasztó hatás: 4 óra
- Tartósítószermentes
- Illatmentes
- Színezékmentes
- Dermatológiailag tesztelt
- Gyermekeknek 2 éves kortól

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 a Szaharától délre fekvő afrikai régióban.



Johnson
A FAMILY COMPANY

Olvasson a nyaralása közben Gyógyhír magazint. Most megrendelheti az itt található előfizetési szelvényt kitöltésével és a kiadóhoz való visszajuttatásával. Így tisztelt előfizetőnk otthonába, postai úton kapja meg havonta a magazin aktuális számát.

GYÓGYHÍR MAGAZIN ELŐFIZETÉSI SZELVÉNY!

Név:

Postázási cím (ahová a magazint kéri):

Az előfizetés időtartama:

fél év (6 szám): 1 200 Ft

egy év (12 szám): 2 400 Ft

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

Postai átutalási csekken az alábbi címre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.

Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

• Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.

• Faxon: 06-1-452-0270

A Gyógyhír Magazint megrendelheti interneten is! Keresse fel a www.gyogyhir.hu címet!

Dátum:

Aláírás:



MIT TEHETÜNK A KÖRÖMGOMBA ELLEN?

A körömgomba ismérve

Furcsa dolgot észlelt a körömén? Megvastagodott? Esetleg elszíneződött? A gombával fertőzött köröm jellemzően megvastagodik, sárgásbarnára (néha fehérre, illetve zöldesbarnára) színeződik, körömvágásnál töredezik, formája eltorzul, alatta elpusztult körömmorzsalékok gyűlnek össze, és végül le is válhat a körömágyról.

Ha ilyen és hasonló tüneteket észlel, mielőbb javasolt bőrgyógyászhoz fordulnia, mert a körömgomba makacs fertőzés, és az érintett felület önmagától soha nem gyógyul meg, sőt továbbterjedhet a még ép, egészséges kéz- és láb-körömökre.

Milyen kezelések léteznek?

A legritkább, ám legrasztkusabb megoldás a sebészeti vagy kémiai eltávolítás, ami kifejezetten súlyos esetben alkalmazandó. Érdemes ezt a komoly beavatkozást elkerülni, megelőzni.

Napjainkban már a fejlett orvostudományak köszönhetően számos terápiás módszer elérhető, melyek közül több gyógyszeres készítmény recept nélkül is kapható a patikákban.

Kevésbé súlyos esetekben alkalmazható az orvos által rendelt, szájon át szedhető gyógyszeres és/vagy külsőleges, helyi kezelés. Minden esetben igaz, hogy a köröm lassú növekedése miatt a gyógyulás hosszú folyamat, kézkörömön jellemzően 6, lábkörmön akár 12 hónap is lehet. Nagyon fontos, hogy kitartóak legyünk a terápiával! Ha a kezelést nem folyamatosan végezzük, úgy megvan a veszélye a visszafertőzésnek, a gomba könnyen kiújulhat.

SZPONZORÁLT CIKK

Új technológia a körömgomba kezelésében



Kitonail®

ciklopirox
ONY-TEC® technológia
80 mg/g gyógyszeres körömlakk



Vége a gombaszezonnak!

HATÉKONY MEGOLDÁS KÖRÖMGOMBA ELLEN
Eryhe és közepes fertőzés esetén egyéb kezelés nélkül is alkalmazható.

EGYSZERŰ HASZNÁLNI
Nem kell a köröm felületét előkészíteni, reszelni.

KÖNNYŰ ELTÁVOLÍTANI
Szerves oldószer nélkül, vízzel lemosható.

NEM FÉNYES KÖRÖMLAKK
Férfiak számára is elfogadható terápia.

Orvosi rendelvény nélkül is kiadható gyógyszer (VN). A Kitonail® 80 mg/g gyógyszeres körömlakk 3,3 ml javasolt fogyasztói ára: 3790,- Ft.

A dokumentum lezárásának időpontja: 2011. április 19.



Képviselet: CSC Pharmaceuticals Hungary Kereskedelmi Kft.
1118 Budapest, Dayka Gábor u. 3. • Tel.: +36 1 336 1614 • Fax: +36 1 326 2200 • E-mail: office@csc-pharma.hu

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

Jöjjenek a fiatalok!

Pálinger Katalin

Magas és karcsú, mint egy supermodell, pedig nem tűnik törekeny virágszálnak, amikor a kapuban áll. Elegánsan hárítja a gyakran bomba erejű lövéseket. Pálinger Katalin, a világ egyik legjobb kézilabdakapusa bejelentette, lemond a válogatottságról, élete negyedik olimpiáján, 2012-ben Londonban már nem kíván pályára lépni.

Idén negyedszer is magyar bajnok lett Pálinger Kati klubcsapatával, a Győri Audi ETO-val. Azután jött a két világbajnoki (vb) selejtező mérkőzés Németországgal, amelynek nagy volt a tétje: részt vehet-e a magyar válogatott a decemberi vb-n, és sikerül-e kivívni az olimpiai kvalifikációt. Nem sikerült.

Már korábban bejelentette, hogy a selejtezők után az eredménytől függetlenül lemond a válogatottságáról, ezután jövő nyárig már csak a klubjához köti szerződés.

– Az én szerepem itt véget ért a válogatásban, úgy terveztem, hogy a londoni olimpián már nem veszek részt. Az elmúlt olimpiákon és 1997 óta a legtöbb világversenyen ott voltam, most már inkább a családalapítás felé tekintetek.

Eddig az életemben minden a kézilabdáról szólt, és nem mondom, hogy tovább nem bírnám, hiszen hozzászoktam a terheléshez. De most már jöjjenek a fiatalok, itt az idő, hogy mások kapjanak lehetőséget.

A kézilabda nem kisasszonysport, kemény összecsapások vannak a pályán, és a kapuban állni, a csapatot irányítani sem könnyű.

– A sport fittséget, magabiztosságot adott. Fizikailag rendben vagyok, bár az izületemet a rendszeres igénybevétel biztosan megviselte, mert nagyon sok munka van az eredmények mögött. Hozzá tartozik az egészséges életmód és az is, hogy figyelek az étrendemre. Ez mindig fontos volt nekem. A szponzori ajánlatok közül is olyat választottam, amit jó szívvel tudok vállalni. A homeopátiával az allergiám révén kerültem kapcsolatba. Pollen-, por- és parlagfű-allergiám van, de már nem okoz problémát. Egy homeopata doktornő alkati szerrel kezelte, ami sokat segített. Nagyon hatásosnak bizonyult ez a szelíd gyógymód például a nátha, a megfázás megelőzésében. Ezeket a készítményeket rendszeresen használom, mert beváltak, és hiszek bennük.

Az lenne a legjobb, ha a megelőzésre, az egészség megőrzésére helyeznénk a hangsúlyt, baj esetén pedig a szelíd gyógymódot érdemes választani, hogy minél kevesebb káros hatással terheljük a szervezetünket. Én hiszem azt, hogy aki kipróbálta a homeopátiát és használt neki, az nem veszíti el a bizalmát ebben a gyógymódban.

Az adatlapján ez szerepel: magassága 183 cm, súlya 72 kg. Figyelnek erre is a kézilabdánál? Előírják az étrendet?

– Inkább az állóképesség miatt fontos, hogyan táplálkozunk. A klubnál mindenki maga állítja össze az étrendjét, hiszen tapasztalatból tudja, neki mi a jó. A válogatottnál persze van dietetikus. Nekem sosem volt gondom a súlyommal, hiszen a zöldségeket, gyümölcsöket szeretem, a húst kevésbé, bár a regenerálódás szempontjából fontos, hogy hús is szerepeljen az étlapomon.

Mi lesz a kézilabda után?

– Ahogy közeleg a sportpályafutásom vége, egyre gyakrabban gondolok arra, hogy mi legyen. Jó, hogy Győrben él a családom, a párom, és itt otthon vagyok. Úgy érzem, harminkét évesen elérkezett az ideje a családalapításnak. Megszoktam ezt a hajtást, ezt



az életritmust, ami a sporttal jár. De várom, hogy milyenek lesznek majd az ünnepnapok edzések és mérkőzések nélkül. Mindenképpen szeretnék tanulni, érdekel a marketing, nagy álmom, hogy szeretnék magánóvodát nyitni. Úgy tervezem, hogy bármibe kezdek, a magam ura legyek. A sikerorientáltság, amit a sportban megtanultam, biztosan segít abban, hogy megtaláljam a helyemet.

KOLIMÁR ÉVA ■

NÉVJEGY

Pálinger Katalin kézilabdakapus

Eredmények: a válogatásban 253-szor szerepelt. Részt vett három olimpián, tagja volt a 2000-es sydney-i olimpián ezüst-, a 2000-es romániai Eb-n arany-, a 2003-as horvátországi vb-n ezüst- és a 2005-ös oroszországi vb-n bronzérmes együttesnek. Hétszer nyert magyar bajnokságot és hatszor Magyar Kupát. Volt Bajnokok Ligája-döntős, és kétszer választották Magyarországon az év játékosának.

Rovarcsípések

Tetszik, nem tetszik, némelyik élőlénynek mi, emberek vagyunk a kedvenc zsákmánya. Többségükkel nyáron találkozunk, ezek a vérszívók. Nemcsak ellenük érdemes védekezni, de hasznos elkerülni a területüket, életüket méreggel védő állatokat is.

Igazán veszélyes élőlényvel, például halálos marású kígyóval, medúzával, skorpióval, madárpókkal hazánkban nem találkozhatunk, de külföldi nyaralás előtt érdemes felkészülni a várható kockázatokra.

Itthon a nyári napok leggyakoribb, nem kívánt vendégei, a szúnyogok a vérszívás során irritációt okozó vegyületeket juttatnak a bőrbe. A csípés helye erősen viszket, amely rendszerint néhány óra alatt elmúlik, de ha elkaparjuk, maradandó heggel gyógyul. A legnagyobb veszélyt az általuk terjesztett kórokozók jelentik. A trópusokon élő szúnyogfajok a malária, a hazai fajok kevésbé veszélyes vírusok terjesztésében játszhatnak szerepet.

A melegvérű élőlényeken élősködő, vérszívásra specializálódott poloskák, bolhák csípése ugyancsak bőrirritációt válthat ki. A bolhát kutya, macska is hazahozhatja.

Kellemetlen élmény lehet a pók marása, mert bár célja nem a vérszívás, hanem az áldozat megbénítása, de mivel mérget juttat a sebbe, kiválthat túlérzé-

kenységi reakciót. A hazai pókok csípése legfeljebb helyi gyulladást okozhat. Csípés szempontjából a méhek és darazsak a legveszélyesebbek. A méhek elsősorban védekezésből döfnek a fullánkjukkal, de a sebbe juttatott méreganyagok halált okozhatnak, ha valaki erre a rovarméregre allergiás.

A darazsak főként területvédelmi okokból támadnak. Fullánkjuk szúrása fájdalmas, és több rovar támadása esetén, ha nagy mennyiségű méreg jut az áldozatba, illetve aki a méregre allergiás, akár halálos is lehet.

K. É. ■

Elsősegély

Ha a fullánk látszik, távolítsuk el úgy, hogy a méregmirigy ne nyomjuk meg. Célszerű a csípés, marás helyét fertőtleníteni, és hideg borogatást tenni rá. Figyeljünk a sérültekre, ha légzési nehézségei támadnak, szédül, gyengeségről, rosszulértről panaszokozdik, hívjunk orvost! Sürgős orvosi ellátásra van szüksége annak, akinél fulladás, gégeödéma jelentkezik a méreganyag hatására, vagy azért, mert lenyelte az üdítő pohárba tévedt méhet, darazsot.

- Darázscsípés enyhítésére: szócabikarbóna vagy szappanos víz
- Méhcsípésre: ecet
- Poloska-, szúnyog- és bolhacsípések esetén: az antihisztamin csökkentheti a viszketést.

Ben's

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

... a gondtalan kiránduláshoz az egész családnak!

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

After Bite Kids

Gyors enyhülés a csípésekre... gyermekeknek*

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

*3 éves kor felett alkalmazható.

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

Nyaralás hasmenés nélkül



Dr. Dick Katalin belgyógyász-háziorvos külföldre utazó betegeit minden nyáron figyelmezteti az óvatos étkezésre és a kézmosás fontosságára.

– Az utazók hasmenése akkor jelentkezik, amikor a szervezet egyébként veszélytelen, de számára addig ismeretlen Coli-baktérium törzsekkel találkozik. A betegséget általában szennyezett ételtől vagy innivalótól lehet elkapni. A hasmenéshez gyakran társul puffadás, láz és gyengeség, sőt, járhat hányással is. Nem jelentéktelen problémáról beszélünk, hiszen még egy felnőtt ember is gyorsan, akár egy nap alatt is ki tud száradni, és legyengülhet a nagy folyadékvesztéstől. Hirtelen kezdődik, szerencsésebb esetben 2-3 nap alatt, spontán megszűnik. Ilyenkor elengedhetetlen a folyadék és a só utánpótlása, hogy visszaállítsuk a szervezetünk kényes egyensúlyát – tanácsolja a háziorvos.

Ahol tilos a jégkocka is

A legjobb, ha megelőzzük a bajt, és idegen környezetben kerüljük a félig sült vagy nyers húsokat, halakat, kagylókat, osztrigákat. A nyers zöldségek és gyümölcsök, a csapvíz, az üdítőbe tett jégkocka, valamint a nem megfelelően hőkezelt tej és a tejtermékek is bevihetik szervezetünkbe a kórokozókat. Nyaraláskor a tiltólistán szerepelnek még a hámozatlan gyümölcsök, a friss majonéz, a hideg szószok, a salátás szendvicsek és a fagyalt. Ezeket déli országokban, Ázsiában, Afrikában csak megbízható helyen fogyasszuk, vagy jobb, ha turistaként kihagyjuk a menüből.

– Ahol nem iható a vezetékvesztéses víz, ott fogmosásra is mindig palackozottat kell használni, figyeljünk oda, hogy zuhanyozás közben se kortyoljunk a vízből. A mindennapokban elengedhetetlen az általános személyi higiéné szigorú betartása, a gyakori, szappanos, folyóvízzel történő kézmosás WC és tömegközlekedési eszközök használata után. Ugyanilyen fontos, hogy a konyhában a sütés-főzés során használt edényeket, evőeszközöket és tányérokat is alaposan elmoszuk. A megfelelően hőkezelt élelmiszerekben a baktériumok elpusztulnak, a fagyasztást azonban túlélhetik, ezért érdemes odafigyelni arra, hogy kizárólag jól átsütött-főzött ételek kerüljenek az asztalunkra – figyelmeztet dr. Dick Katalin.

Mi okozhat még problémát?

Dr. Dick Katalin szerint a heves hasmenés a szalmonellafertőzés egyik tünete is lehet, amelynek kockázata nyáron a legmagasabb.

Az utazók leggyakoribb egészségügyi problémája a külföldi nyaralások alatt a hasmenés. Távol otthonunktól, idegenben, ahol ismeretlen a nyelv és az orvos is, még kellemetlenebb a rosszullét. Kis odafigyeléssel csökkenthetjük a fertőzés veszélyét.

– Fertőzés bármikor felléphet, forrása gyakran a tojás vagy a baromfi-hús. A lappangási idő 4–48 óra lehet, átlagosan egy nap. Hasmenés, hányás, fejfájás, izomfájdalom jelzi a bajt. A betegség elleni leghatékonyabb védekezés a konyhai higiéniai követelmények maradéktalan betartása, a nyers hús és tojás fogyasztásának elkerülése. A szalmonella baktérium igen érzékeny a magas hőmérsékletre, 70 °C felett elpusztul, így az ennél magasabb hőmérsékleten főzött és sült ételek fogyasztása biztonságosnak mondható.

Hasmenést okozhat a Rotavírus enteritis, de a laza széklet májgyulladásra is utalhat. Bár a hepatitis-A vírusfertőzés esetén hasmenés nem mindig jelentkezik, a sötétbarna vizelet- és világos színű székletürítés jelezhet májgyulladást. Egyéb tünetei a tartós fáradtság, levertség, rossz közérzet, étvágytalanság, hányinger, hányás, a szag- és ízérzékelés megváltozása, fagyás, mérsékelt láz, izületi fájdalom, kiütések, jobb bordáiv alatti fájdalom. Amikor pár nappal később a megjelenik a jellegzetes sárgaság, a beteg panaszai legtöbbször enyhülnek.

– A hepatitis-A az egyetlen olyan nyáron jelentkező, gyomor- és bélrendszer útján létrejövő fertőzés, mely védőoltással megelőzhető. A kórokozó mosatlan, trágyázott földön termelt zöldségekkel, gyümölcsökkel, fertőzött élelmiszerekkel, vízzel, illetve nyers vagy nem eléggé átfőtt tengeri ételekkel kerülhet be a szervezetbe. A vírus a fertőzött ember székletével a környezetbe jut, ahol sokáig életképes marad, és szájon át gyorsan másokat is megbetegíthet. A fertőzések 90 százaléka tünetmentes, azonban az esetek kis részében hevesen zajló, májelégtelenségbe torkolló, fatális következményekkel is járhat. A védőoltás mindenkinek javasolt, aki Afrikába, illetve Európa keleti vagy déli területeire utazik – ajánlja a szakorvos.

MÁRTON ANITA ■

Mit tegyünk?

- Egyszerű gyomorrontás esetén hagyjuk, hogy a kóros béltartalom kiürüljön,
- folyamatosan pótoljuk a szervezet folyadék- és elektrolitvesztését,
- diétával segítjük a szervezet regenerálódását: sós vízben főtt krumpli, reszelt alma, kétszersült és tea, illetve ásványvíz segíthet,
- utazáskor mindig legyen nálunk hasmenés esetén alkalmazható gyógyszer.

Kesztyűs kézzel

A parlagfű már készül az allergiaszezonra. Az arasznyi növény még nem virágzik, ilyenkor érdemes irtani kaszálással, gyomlálással. Eltávolításának legbiztonságosabb módja a kiskertekben az, ha tövestül húzzuk ki a földből. A gyomlálást lehetőleg kesztyűben végezzük!

A parlagfű virágzásának csúcsideje augusztusra és szeptember elejére esik, az általa okozott allergiás tünetek megelőzését azonban már most érdemes megkezdeni. Ez az agresszív gyomnövény milliók életét keseríti meg, hiszen virágpóra a szelek szárnyán 100 km-es távolságra is eljut, és heves allergiás reakciót válthat ki az erre érzékenyeknél. Irtás hiányában pedig az erős pollenkoncentráció másoknál is kiválthatja a lappangó allergiát.

Felkészülés

Az allergiás betegség korra való tekintet nélkül, bármely életszakaszban kialakulhat. Akinél az előző szezonban tüszögés, orrdugulás, orrfolyás, szemviszketés tünetei jelentkeztek, annak javasolt az allergiavizsgálat elvégzése. Dr. Balogh Katalin, a Budai Allergiaközpont allergológus főorvosa szerint a parlagfű-allergia kellemetlen tünetei ugyanis megelőzhetők, de legalábbis enyhíthetők, ha már a pollenszezon előtt felkészülünk kezelésükre. Az allergia kezeléséhez javasolt szakorvos tanácsát kérni. A recept nélkül kapható készítményeket is már kivizsgált, beállított terápia esetén kell alkalmazni, nem célszerű diagnózis nélkül kísérletezni. Panaszok esetén a vizsgálat elvégzése azért is fontos, mivel a nem megfelelően kezelt allergiás betegnél újabb allergiák jelentkezhetnek, vagy súlyosabb szövődmény, asztma alakulhat ki.

Kezelés

A már hosszabb ideje allergiás beteg számára is javasolt a szakorvost még a parlagfű virágzása előtt felkeresni. Esetükben 2-3 évente ajánlott az allergiavizsgálat ismétlése, amennyiben időközben újabb panaszokat észlelt magán. Szükség lehet gyógyszeres terápia módosítására is. Az allergia kezelése ugyanis szezononként változhat, különösen, ha a korábban használt készítményekkel nem érhető el megfelelő életminőség. Várakodás esetén különösen fontos, hogy kerüljük a gyógyszeres szedését, ekkor szintén módosítanunk kell a korábbi kezelést.

Gyógyhír július

Ha a parlagfű áll a panaszok hátterében, a szezon előtt megkezdett antihisztaminos és más tüneti kezeléssel enyhíthetők a szervezet heves reakciói. Azok számára, akik tartós megoldást keresnek az allergia kezelésére, júniusban még megkezdhető az immunterápia, amely nemcsak a tünetek csökkentésére alkalmas, de segítségével megszüntethető a szervezet túlzott érzékenysége ezzel az allergénnel szemben.

Házi praktikák

Bármilyen pollen vagy gombaspóra váltja ki a panaszokat, érdemes megfogadni a következő tanácsokat. Amíg az allergén magas koncentrációban van jelen a levegőben, a lakásban tartsuk inkább zárva az ablakokat. A szellőztetést ne reggel 5 és 10 óra közé időzítsük, a pollenkoncentráció ugyanis ebben az időszakban a legmagasabb. Pollenszezonban jó megoldást jelenthet, ha a lakás levegőjének cseréjét és hűtését egyaránt légkondicionálóval oldjuk meg. A készülékek használata során azonban a szűrőket és légszűrőket tisztítsuk rendszeresen. Ennek hiányában ugyanis a készülékben megtelepedő penészgomba és por számos egyéb kellemetlen tünetet provokálhat.

Utazás közben jó szolgálatot tehet az autóban a belső keringetésű, pollenszűrővel ellátott légkondicionáló. Vonaton, buszon ülünk háttal a menetiránynak, hogy a huzat ne az arcunkba hordja a polleneket.

Pollenallergiásoknak ajánlott az estéknenti hajmosás, így megelőzhető, hogy az éjszaka folyamán a hajukról a párnára tapadt polleneket lélegezzék be, ezzel nehezítve a pihenést. Ez okból érdemesebb, ha nyáron nem a szabadban teregetünk, a frissen mosott, nedves ruhákat ugyanis könnyedén megtapadnak a pollenek, így a ruha viselése közben ismét fokozottan jelentkezhetnek a tünetek.

Allergiás asztma esetén különösen jótékony hatású lehet a rendszeres úszás, melynek segítségével nemcsak az állóképesség, de a nyugalmi légzésfunkció is javítható.

KOLIMÁR ÉVA ■

KOSMODISK®
Classic

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



- Biztonságos, hatékony, egyszerű gyógyászati segédeszköz a hát- és derekfájdalmak 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

Ajánlatunk 2011. július 31-ig érvényes az itt feltüntetett telefonszámon történő megrendelés esetén.

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

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 chlorohydratot, 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!



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.

Alaszka Gél: Kellemesen hűsít, szúnyog- és egyéb rovarcsípések kezelésére, fájdalmak enyhítésére, duzzanatok lehűzésére. 100 ml-es kiszerelésben kapható.

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



SITSEF WC-ÜLŐKE FERTŐTLENÍTŐ SPRAY AZ ELLENŐRZÖTT TISZTASÁG BIZTONSÁGA!

- 5 másodperc alatt megöli a kórokozókat
- nem irritálja a bőrt
- kicsi és könnyű, mindenhol belefér
- tiszta, friss rozmaringillat

Kapható a patikákban, gyógynövény-nagykereskedésekben, gyógynövényszaküzletekben, gyógyszerészetekben, gyógyszertárakban.
www.humevit.hu
E-mail: humevit@reanal.hu



LÁBKÉNYEZTETÉS = PEDALIS AROMATERÁPIÁS TERMÉKCSALÁD!

- PEDALIS izzadásgátló, dezodoráló lábspray
- PEDALIS lábfürdő
- PEDALIS láblazító gél
- PEDALIS bőrpuhító – frissítő lábradír

Kapható a patikákban, gyógynövény-nagykereskedésekben, gyógynövényszaküzletekben, gyógyszerészetekben, gyógyszertárakban.
www.humevit.hu
E-mail: humevit@reanal.hu



OSAR i-Healti Q10
KORTYOLJON BELE AZ EGÉSZSÉGBE!

Minden üveg (100 ml) i-Healti Q10 ital 29 mg Q10 koenzimet tartalmaz, amely optimális napi bevétel. A Q10 részt vesz a sejt szintű energiatermelő folyamatokban, javíthatja az általános fizikai állóképességet.

Kapható a Mediline és Herbaház áruházakban.
Tel.: +36-30-699-2000
www.longlifedrink.lapok.eu



PROTECT KULLANCSKISZEDŐ KÁRTYA

A beépített nagyítóval rendelkező Protect kullancskiszedő kártya speciális kialakítása lehetővé teszi a kullancsok egyszerű és biztonságos, egyetlen mozdulattal történő eltávolítását a bőrből – emberből – állatokból egyaránt. Hitekkártyaméret, ideálisan hordozható pénztárcában, kényelmes táskában vagy személygépkocsiban.

Bábolna Bio Kft., 1107 Budapest, Szállás utca 6.
www.babolna-bio.com, info@babolna-bio.com



DERMAPLAST KIDS TÉRD-ÉS KÖNYÖKTAPASZ

Gyerekek kisebb sérüléseinek, horzsolásainak hatékony ellátására. Sebpannája antibakteriális hatású ezüstionnal átitott, hordozóanyaga vidám állatfigurákkal díszített vízálló filmréteg.

Forgalmazó: HARTMANN-RICO Hungária Kft. 2051 Biatorbágy, Budapest, Paul Hartmann u. 8. Tel.: 23/530-900 www.hartmann.hu



CSÖKKENTHETŐ AZ ÉRRENDSZERI VESZÉLY! FÁRADÉKONY, ZSIBBADNAK A VÉGTAGJAI?

Használja a magas antioxidáns (antocianidin), flavonoid tartalmú piros gyümölcsök és zöld teák koncentrációját tartalmazó Életkristály elixirt. Alkalmazása évente 3-4 hónapra keresztül, kúraszerűen ajánlott. Keresse a patikákban és a gyógynövényboltokban!

Bővebb információ: 460-0717
Internet: www.eletkristaly.shp.hu
Forgalmazó: LC Hungary Kft. 1148 Bp., Vezér u. 134.



ALLIX – KÖNNYŰ, EGÉSZSÉGES LÉGZÉST POLLENIDŐSZAKBAN IS!

Az ALLIX étrend-kiegészítő hatóanyagai támogatják a felső légúti rendszer egészségét. Virágzások, pollenáradat idején segíthetik a normál, könnyű légzés fenntartását. Serkentik a torok és az orr vérkeringését, ami kedvező az orrüreg és hörgők tisztántartására. A tormát (pl. a tormareszelést), a fokhagymát, illetve a gyömbér teáját a népi gyógyászat régóta használja orrfolyás esetén. A három fő összetevő hatását erősíti a készítmény antioxidáns, C-vitamin-, hisztidin- és petrezselyemtartalma. 60 db kapszula/doboz

Kapható patikákban, bioboltokban.
Tel.: 06-30-210-01-55, www.pharmaforte.hu



DR CHEN PATIKA SZÜZTEA ÉDESGYÖKÉR KAPSZULA*

Szüztea polifenolokkal, édesgyökérral és HCA-val

- Az édesgyökér támogatja az emésztés egészségét, a fogyókúrás étrend eredményességét.
- Az indiai Garcinia cambogia gyümölcsből kivont HCA (hidroxil-citromsav) elősegíti a zsírok energiává történő alakulását, ezzel támogatva a testsúlyvesztés folyamatát.

A Szüztea család legújabb, kímélő hatású tagja.
*étrend-kiegészítő
www.DrChenPatika.com



A visszerekről



A nyár a sok-sok élmény és kaland mellett számos veszélyt is hordoz. Nemcsak a sebekre, sérülésekre gondolok, amiket a kirándulások, túrák, esetleg sportolás közben lehet szerezni. A hőség, a nyári zivatarok, a hirtelen jelentkező hőmérsékletváltozások, a légköri frontok elsősorban a szívbetegeknek, a keringési és az anyagcsere-zavarokkal küzdőknek jelentenek problémát.

A nagy melegben több folyadékra van szüksége a szervezetünknek, hiszen ennek jelentős részét verejtékezéssel elpárologtatjuk, amely természetes módon hűti a testfelületünket. Fontos odafigyelnünk, hogy vízzel, ásványvízzel, rostos, cukormentes gyümölcslel, illetve gyümölcszsaládval oltjuk szomjunkt, és ne édesített üdítőket igyunk. Meleg hatására az ereink fala elernyed, csökken a vérnyomásunk. Az erre érzékenyeknek fokozottan kell ügyelniük a vérnyomásukra a nyári hónapokban. Az elernyedt érfalak miatt az alsó végtagokban felgyülemlik a folyadék, bedagad a láb, megszorodnak a visszeres panaszok. Ez különösen az álló foglalkozást végzőknek jelent problémát. Munka közben érdemes magas szárú, fűzős, úgynevezett kismamapíót viselni a lábdagadás megelőzésére. Erre alkalmas lehet a fászlizás is, ha megfelelő módon végezzük: a rugalmas pólyát mindig alulról felfelé, a bokától a térd irányába tekerve kell felhelyezni. Nem javasolt a fászlít egész nap fenn hagyni, 4-6 óránként, ahogyan a napi tevékenységünk, programunk engedi, érdemes újrafászlizni a végtagot. A rugalmas pólyát nem szabad túlságosan szorosra tekerni, hogy ne szorítsa el a keringést, legyen kényelmes, de mégis tartson, hiszen viselésével a láb dagadását, a vér pangását próbáljuk meg kivédeni. Ha van rá mód, hasznos a lábat felpolcolva pihentetni.

Az érfalak erősítésére javasolható a patikákban kapható, gyógynövény alapanyagú tablettákat szedni, és a keringés javítására, a dagadás enyhítésére megfelelő hatású kenőcsökkel, krémekkel érdemes naponta többször átmasszírozni a dagadásra, visszeres fájdalmakra hajlamos lábakat. Fászlizás előtt, illetve a rendszeres újrafászlizáskor is érdemes végigmasszírozni a lábakat. A masszázst a boka felől a szív irányába haladva végezzük!

Gyógyhír KLINIKA A gyógyszerész válaszol

Nagyon fontos, hogy megfelelő méretű, kényelmes cipőt viseljünk. A nyári lábbelik legyenek szellősek, könnyűek, és főleg ne szorítsanak, ne akadályozzák a keringést.

A gyakran bedagadó lábak vénái a megerőltetéstől begyulladhatnak, ilyenkor fájdalmat, égő érzést okoznak. A gyulladást erre alkalmas gyulladáscsökkentő szerekkel kell enyhíteni, ezek lehetnek tabletták vagy külsőleg alkalmazható kenőcsök, krémek, bedörzsölők. A rendszeres masszírozás sokat javíthat a keringésen, a pangó folyadék elszállítódásában, a dagadás megelőzésében.

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

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

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

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5. **06-1-216-8428**
Rendelje meg, elküldjük teljes díszkréccel! 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, időseknek 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, megfogtam!”

„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

A szűrés életet menthet

A vastagbélrák az Európai Unióban a második leggyakrabban előforduló daganatfajta és a második leggyakoribb daganatos halálhoz vezető megbetegedés. Ez a daganat Magyarországon is az egyik legnagyobb népegészségügyi problémát jelenti: évente több mint 9000 új esetet diagnosztizálnak, és 5000 beteg hal meg vastagbélrákban.

A vastagbélrák igen jelentős gazdasági terhet jelent egy adott ország egészségügyi ellátása számára. A daganat megelőzése, illetve korai felfedezése jelentősen csökkentheti ezeket a terheket. A megfelelően szervezett, minőségi vastagbélrák szűrési programokkal jelentősen csökkenthető a vastagbélrák előfordulása, hiszen egyrészt a rákmegelőző állapotban felfedezett elváltozások eltávolításával elhárul a veszély. Másrészt a még tünetet nem okozó daganat korai felfedezése jobb prognózissal jár, kevésbé költséges terápiát igényel, és jelentősen növeli a meggyógyítható betegek számát.

Szakmai ajánlások

A gasztroenterológiai (emésztőszervi) rákok – ha a vastag- és vékonybél-daganatok mellett beleszámítjuk a nyelőcső-, gyomor-, hasnyálmirigy-, epehólyag-, illetve májrákot is – messze a leggyakoribb, legnagyobb számú megbetegedést okozó daganatok hazánkban és Európában – hangzott el azon a tanácskozáson, amelyen a terület legjobb szakértői vitatták meg a tennivalókat. A konferenciát Magyarország európai uniós elnökségének hivatalos

tudományos programjaként rendezték meg a legfontosabb európai és hazai gasztroenterológiai társaságok támogatásával.

– Új lehetőségeket nyújt a terápiában a hatékonyabb szűrés és a molekuláris biológiai szemlélet, röviden a GOMB (gasztroenterológia + onkológia + molekuláris biológia) – emelte ki Tulassay Zsolt professzor, a konferencia elnöke.

Ezt a célt szolgálná a „Budapest kiáltvány”, amelyet neves európai szakértők készítettek elő. A dokumentum megfogalmazói felhívják a hazai és az európai nemzetek feletti egészségügyi döntéshozók figyelmét a vastagbélrák szűrés jelentőségére, egyúttal újabb európai vastagbélrák szűrő programok szervezését kezdeményezik. A szakmai ajánlások szerint az 50–70 év közötti célcsoportra fókuszálva szűrési programot kellene bevezetni, és biztosítani az egyenlő hozzáférést minden állampolgár számára.

Teszt és tükrözés

Hazánkban a korábbi modellvizsgálatok során a székletvértesztet alkalmazták a népesség adott korosztályának általános szűrésére. Az apró tégelyben leadott minta semmiféle kellemetlenséget nem jelent a résztvevők számára, és negatív eredmény esetén nem is igényelt további vizsgálatokat. Akiknél viszont rejtett bélvérzés nyomát fedezték fel a mintában, kolonoszkópia (bél-tükrözés) végzését javasolták.

– Azon európai országokban, ahol ezt a szűrés-kombinációt már szervezeten végzik, nagyjából 40 százalékkal lehetett csökkenteni a halálozási arányt – mondta prof. dr. Wittmann Tibor, a Magyar Gasztroenterológiai Társaság elnöke.

Figyelmeztető jelek

A vastagbél-daganat évek, évtizedek alatt alakul ki, eközben a beteg sokáig semmilyen tünetet nem tapasztal. Vastag-, illetve végbélrákra utaló jelek:

- hosszabb ideje fennálló, váltakozó hasmenés és székrekedés;
- véres széklet, amely lehet élénk színű vagy sötétbarna illetve fekete;
- nyákos váladék a székletben;
- általános gyomorpanaszok, felfúvódás, görcsök, emésztési panaszok, melyek nem vezethetők vissza a táplálkozási szokások radikális megváltoztatására;
- tartós fáradtságérzés, indokolatlan testsúlycsökkenés.

Amennyiben a tünetek bármelyikét két hétnél tovább észleli a beteg, azonnal orvoshoz kell fordulnia. (További információ: www.daganatok.hu)

A székletvérteszt-kolonoszkópia kombináció csak az átlagnépesség szűrésére javasolt. Azok, akik a vastagbélrák valamely kockázati csoportjába tartoznak (ilyen például a családi halmozódás), ott egyből a vastagbél tükrözéses vizsgálatát javasolják a szakemberek. A kolonoszkópia a legérzékenyebb vastagbélvizsgáló módszer: a rosszindulatú daganatok és az egyéb elváltozások 90 százalékát kimutatja. További előnye, hogy a béltükrözés során látott elváltozásokból rögtön szövettani mintavétel történik, illetve az észlelt polipok eltávolítása is lehetséges. A polipok az egészséges bélfelszínről kiemelkedő szövettanú növedékek, amelyekből idővel rosszindulatú daganat fejlődhet.

Bár a béltükrözés nem kellemes beavatkozás, ami előtt béltisztítás is szükséges, azonban ma már a vizsgálatot többnyire alátámasztás végzik. Másrészt szem előtt kell tartani: a béltükrözés életet menthet, mert ez a jelenleg ismert legbiztosabb módszer egy daganat vagy tumorra még nem fejlődött rákmegelőző állapot időben történő felismerésére. Amennyiben a béltükrözés során kóros eltérés nem mutatható ki, szűrőjellegű kolonoszkópia csak 10 év múlva javasolt. De bélpanasz esetén – a korábbi negatív szűrővizsgálat ellenére is – feltétlen fontos szakemberhez fordulni, és nem halogatni a kivizsgálást!

KOLIMÁR ÉVA ■



A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Prof. Dr. Bodoky György: **Amit a vastagbél- és végbélrákról tudni kell**
- David Servan-Schreiber: **A rák ellen. Egy új életmód**
- Lapis Károly: **A rákról őszintén férfiaknak és nőknek**

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



avemar
daganatos betegek részére

Elismert. Bizonyított. Biztonságos.

Az Avemar rendszeres alkalmazásával csökkenthetők 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 lesóványodás.

Információ: 06 (1) 2020 290 Megrendelés: 06 (1) 412 2619
Keresse a gyógyszerterápiában! www.avemar.hu

PET/CT

Sorsfordító rákdiagnosztika

PET/CT a daganatos betegségek vizsgálatában

A rákos betegségek elleni küzdelem alapja a pontos és a korai diagnózis. A teljes testre kiterjedő PET/CT vizsgálattal ma már akár a néhány milliméteres daganatok is megjeleníthetők.

A PET/CT vizsgálatot **vastagbél daganat esetén különösen célszerű** alkalmazni, mivel az eljárás ennél a betegségtípusnál nagy érzékenységgel bír, illetve az esetleges távoli áttétek is kimutathatók vele.

Mire képes a PET/CT vizsgálat?

- A daganatok korai felismerésére
- A daganatok kiterjedésének felmérésére
- Az áttétek helyének pontos meghatározására
- Daganatok kiújulásának felismerésére
- A kezelés hatékonyságának megállapítására

Pozitron-Diagnosztika Központ – A gyógyulás a diagnózissal kezdődik

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

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



Orvosi szempontból többfajta hegeseési okot, illetve hegfeleséget különböztetnek meg. Okai lehetnek baleseti sérülések, műtétek, kamaszkori pattanások, illetve a gyermekkori bárányhimlő. A hegeseési folyamat a test öngyógyító reakciója a hám sérüléseire. A sérülés után beinduló gyógyulási folyamat azonban nem hoz tökéletes eredményt, vagyis a sérülés nem tűnik el nyomtalanul. A tudomány még nem talált ennek okára megfelelő magyarázatot: nem világos, hogy a szervezet miért nem képes tökéletes kontroll alatt tartani a gyógyító folyamatot éppen úgy, mind az anyaméhén belül a magzatnál. Azt ma már számos, még magzatkorban, a méhen belül végrehajtott műtét bizonyítja, hogy a megszülető csecsemőnél semmilyen nyomát nem találja a korábbi beavatkozásnak. A szakértők szerint ebben a tökéletes rekonstrukciós folyamatban feltehetően nagy szerepe lehet a magzatkori összejteknek is.

Sebtszítító vérzés

A bőr sérülése után hamarosan beindul a védelmi mechanizmus. A szervezet a sérülésre vérzéssel reagál, ezáltal a seb megtisztul az esetleges szennyeződésektől vagy kórokozóktól, másrészt a vérrelvadással beindulhat a sebképződés. A helyreállító folyamatban a szervezet intenzív sejtosztódással igyekszik mielőbb „befoltozni” a sérülést, vagyis a megsemmisült szöveteket újraépíteni, kollagén alapú rostos szerkezetű szövetállománnyal pótolni. A reprodukciós folyamatban előbb a sérülés legmélyebb rétegei pótlódnak, végül a legfelső hámréteg. A külső felületen keletkező var egy ideiglenes képződmény, amely egy idő múlva leesik a sérülés helyéről, alatta új, általában rózsaszínes bőrréteg keletkezik. A regenerációs folyamat – a sérülés fajtájától, kiterjedésétől és mélységétől függően – rövidebb-hosszabb idő alatt megy végbe. Általában fél év alatt tökéletesen begyógyul, de külső megjelenése akár két-három évig is különbözhet a környezetétől. Az esetek többségében ennyi idő alatt az egykor sérült terület már tökéletesen beleolvad a környezetébe.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Maria Treben: **Sebek és sérülések**
- ➔ Prof. dr. Daróczy Judit: **A bőr ápolása, betegségei, kezelési tanácsok**
- ➔ June Thompson: **Anyajegyek, kiütések és más bőrproblémák**

www.gyogyhironline.hu

☎ 06-1-210-50-31

A hegesezés eltüntethető

A bőr sérülése helyén megjelenő hegek többsége általában csupán esztétikai problémát jelent. Néhány esetben azonban, például nagyobb felületű égéseknél szükség lehet helyreállító műtetre, mert a hegesezés, a kötőszövetek zsugorodása gátolhatja a normális mozgást.

Túlermelődik a kollagén

Bizonyos esetekben rendellenességek léphetnek fel a hegesezési folyamatban. Különösen igaz ez a cukorbetegre, a vese- vagy májproblémákkal küzdőkre, az immunhiányos betegekre, az érlelmeszedésben szenvedőkre, de olykor örökletes tényezők, esetleg bizonyos, más betegségekre rendszeresen szedett gyógyszerek is közbeszólhatnak. A rendellenesen hegesező sérülések egyik fajtája a bőrfelszín szintjébe bemélyedő, süppedő heg, melynek oka a gyenge kollagénrost-termelődés. Ilyen például az akné vagy a bárányhimlő nyomán keletkező bőrhiba. A bőrfelszínből kidudorodó rendellenességnél pedig a kollagén túlermelődése áll fenn. Utóbbi gyakori kísérőjele a vöröses, később lilás felület, a felszínből való erős kitüremkedés. Leggyakrabban az égési sérülések, a vágások, a műtéti hegek mutatnak ilyen jeleket, mégpedig azokon a testtájakon, ahol a bőr amúgy is jobban feszül, mint máshol.

Szike nélkül is eltüntethető

A hegek eltávolításának ma már számos módszere létezik. Közülük számos nem igényel újabb műtétet, némely esetben viszont elkerülhetetlen a plasztikai sebész szerepe. A műtét nélküli megoldások közül a legáltalánosabb a lézeres kezelés, ezzel a rendellenesen hegesezett bőrfelületet célzottan hámlasztják, így eltávolítják a felesleges hámszöveteket. Ugyanezt a célt szolgálja az úgynevezett mélyhámlasztásos eljárás, amelynek során enyhén maró hatású kémiai anyagokkal távolítják el a felesleges bőrrészeket. Hegszövetek kriptoterápiával (mélyhűtéssel) is eredményesen eltávolíthatók. Ezek a módszerek az esetek túlnyomó részében jó eredménnyel bevezethetők, ám eredményük nem tekinthető véglegesnek. Előfordul olykor, hogy a bőr folyamatos regenerációja alkalmával ismét megjelenik a korábbi hiba. Ekkor meg kell ismételnit az eljárást.

A lehető legkisebb nyomot hagyó hegesezést elősegíthetjük a patikákban kapható különféle sebkezelő spray-k, krémek és gélek alkalmazásával.

LÓRÁNTH IDA ■

A természet patikája

Sebek kezelésére többféle gyógynövény is alkalmas, például a tigrisfünek nevezett trópusi növény, az aloé vera, az északi fű, a lángfű (égési sérülésekre), a körömvirág. A bükkfa és a nyárfa kérgének főzete szintén jó hatással van a sebgyógyulásra. A kamillás borogatás pedig megelőzi a sebek elfertőződését, a gyulladások kialakulását, és serkenti a hámképződést.

Szelíd gyógymód



A közelmúltban Budapestre látogatott Michèle Boiron szakgyógyász, a homeopátia nagykövet asszonya abból az alkalomból, hogy magyarországi jelenlétének 15. évfordulóját ünnepelte a francia cég, mely a homeopátiás készítmények gyártásában és forgalmazásában világszerte ismert. Ezzel a szelíd gyógymóddal a világon több mint 400 millió ember gyógyul. Elterjedt az USA-ban, Latin-Amerikában, Oroszországban, Európa-szerte és Indiában is. Michèle Boiron 40 évig dolgozott gyakorló gyógygyógyász-ként. Magyarul most jelent meg tapasztalatait összegző könyve, *Bevált homeopátiás ajánlások gyakori problémákra (43 homeopátiás protokoll)* címmel, mely segítséget nyújt gyógyszereseknek és laikusoknak egyaránt, hogy sikerrel használhassák a homeopátiás gyógyszereket a mindennapokban. A könyv magyar kiadásának szerzői bevételét Michèle Boiron a rászoruló gyermekeket támogató szervezeteknek ajánlja fel.

A könyvet most kedvezményes áron rendelheti könyvtáruházbunkból (lásd: 3. oldal).

Fájdalmas zúzódások

Zúzódás akkor keletkezik, amikor egy tompa tárgy izomsérülést okoz, és csúnyán bekéül. Ennek oka az, hogy bár a bőr felszíne sértetlen marad, a bőr alatt viszont bevérzés keletkezik, és a sérült terület feldagad. Idővel ez a vérömleny felszívódik, a folt zöldessárgává alakul át, majd elhalványul. Egy átlagos zúzódás teljes gyógyulási ideje körülbelül 2 hét. Enyhíti a fájdalmat és a duzzanatot a hűtés vagy a borogatás, a regenerálódást pedig meggyorsíthatják a gyógynövényes kenőcsök, mint az árnik, a fekete nadálytő, az aloé vera krém. Erőteljesebb, a test nagyobb felületére kiterjedő zúzódás esetén forduljunk orvoshoz!

Árnigél



Az izomsérülések és zúzódások méltó ellenfele.

Arnica montana (hegyi árnik)

tartalmú **szövetregeneráló** hatású gél,

véraláfutás, zúzódás, izomfáradtság kezelésére.

BOIRON®
HOMEOPATIA
A SZELÍD GYÓGYMÓD.
Superaktív

www.boiron.hu



Csak **mértékletesen!**
Decubal® **actavis**
 a száraz bőr helyett!

Próbálja ki most! A Decubal® Vitalizáló Szettet kedvezményes áron* megrendelheti bármely patikában! A nyár eleji napsütés használhat a száraz, ekcémás bőrnek, 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 bőrazonos 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 paraffinnal a teljes testfelületen pótolja a hiányzó lipideket, és megakadályozza a bőr vízvesztését.

A parfümök gyakran allergizálnak, ezért a Decubal® termékek nem tartalmaznak illatanyagokat, sem parabéneket. A Vitalizáló arckrémet és Regeneráló krémet tartalmazó Decubal® Vitalizáló szett most praktikus nesseszerben, 3990 Ft ajánlott fogyasztói áron kapható a patikákban!



*Az akció a készlet erejéig érvényes.

www.decubal.hu

A legigéretesebb nyaralás is kinszenvedésé változhat, ha már az első napon leég a bőrünk. Enyhébb esetekben csak kipirosodik, viszket, súlyosabb leégéskor fájdalmas, nedvvel teli hólyagok keletkeznek, amit a bőr hámlása követ. A maradandó bőrkárosodás – ami akár bőrrákhoz is vezethet – megelőzése érdekében ne feledkezünk meg bőrünk megfelelő védelméről.

A napfény jótékony hatása elvitathatatlan, számos bőrbetegség, például az ekcéma, a gombásodás, a pikkelysömör sikeresen kúrálható általa. Gyorsítja a sebek, a pattanások gyógyulását, és a hangulatunkat is pozitívan befolyásolja. Emellett a gyerekek növekedéséhez is napfényre van szükség; a D-vitamin, amely az ultraibolya sugár hatására keletkezik a bőrben, elengedhetetlen a csontok egészséges fejlődéséhez. A D-vitamin hiánya gyermekeknél hozzájárulhat az angolkór, felnőtteknél pedig a csontritkulás kialakulásához. Fontos és szükséges tehát a napfény szervezetünk számára, ugyanakkor bizonyos sugarak károsíthatják az egészséget.

Égető sugarak

Az egyik leggyakoribb nyári panasz, a leégés tulajdonképpen a bőr gyulladása. A tünetek néhány órával a napon tartózkodás után jelentkeznek,

és az égés súlyosságától függően az enyhe bőrpírtól a lázzal, émelygéssel járó felhólyagosodásig terjedhetnek. A leégést a napfény ultraibolya (UV) sugarai okozzák, amelynek három típusát különböztetjük meg. A legkevésbé ártalmas az UV-A, amely csak ritkán éget. Mivel behatol a bőr mélyebb rétegeibe, ezáltal hozzájárul a bőr korai öregedéséhez, és fokozza a bőrrák kialakulásának kockázatát. Ennél veszélyesebb az UV-B sugárzás, amely erősen barnít, és súlyos égést is okozhat. Az UV-C sugárzást normális esetben az ózonszűrő kiszűri, egyébként irritálja a bőrt és a kötőhártyát.

A bőrrákos esetek száma világszerte egyre nő, különösen a napimádók körében.

A barnulás bőrünk természetes védekezése a napsugárzás ártalmait ellen. Néhány nap kell ahhoz, hogy a bőrben sötétbarnás színű pigment, melanin termelődjön, ami óv a leégéstől. Ha nem éri ultraibolya sugárzás a bőrt, a festékanyag lebomlik, vagyis „lekopik” a barnaság. A leégés erőssége az UV sugárzás intenzitásától, a napozás időtartamától és a bőr egyéni érzékenységétől függ. A legvédtelenebbek a szőkék, a vörös hajúak és a világos bőrűek, ezért nekik fokozottan kell vigyázniuk. Ne feledjük: minden leégés a sokszorosára növeli a bőrdaganatok kialakulásának esélyét.

Óvatos barnulás

A bőrkárosodás elkerülése végett a legjobb, ha délelőtt 11 és délután 3 óra között nem tartózkodunk a napon. Strandon, tengerparton, sziklás helyen vegyük figyelembe, hogy a nagy vízfelület és a homok visszaveri, ezzel felerősíti a napsugarakat. Szemünket napszemüveggel, fejünket vászonsapkával, kendővel, szalmakalappal védjük. Fokozatosan szoktassuk

Szeplők, májfoltok

Az első tavaszi napfényre előbújó szeplők és májfoltok a bőr festékszavarának jelei, egyébként ártalmatlan elváltozások. Az orron, arcon megjelenő apró, kerek pöttyök, a szeplők rendszerint gyermekkorban jelennek meg, napfény hatására élesebben rajzolódnak ki, ősszel, télen pedig elhalványodnak. Az orcákon, a száj környékén, a homlokon sötétlő májfoltok gyakran fogamzásgátlót szedő nőknél vagy a terhesség során jelennek meg, ilyenkor a megváltozott hormonrendszer áll a háttérben, de genetikai tényezők is szerepet játszanak a kialakulásukban. Aki szeretné megakadályozni a szeplők, illetve a májfoltok kialakulását, használjon magas faktorszámú (SPF 50), jó minőségű fényvédő krémet – nem csak napozáshoz, hanem napali arckrémként is –, hiszen ezek nem csak a pigmentfoltokat halványítják, de a bőrdaganatok megelőzésében, sőt a bőr öregedésének megakadályozásában is segítenek.

Hasznos lenne, ha a szülő már kisgyermekkorától óvna gyermekének bőrét a neki megfelelő fényvédő napozószerrel. A gyermekkorban elszenvedett napégés ugyanis hajlamosít a bőrfestékszavarok kialakulására, és ami még fontosabb, felnőttkorban növelheti a bőrdaganatok megjelenésének kockázatát is.

Hogyan kezeljük a leégett bőrt?

Ha leégett a bőrünk, a legjobb, ha néhány napig nem megyünk a napra. Amikor a szabadban tartózkodunk, viseljünk világos, laza ruházatot, amely elfedi a leégett bőrfelületet. Segíthet a hideg vizes zuhany, a borogatás, a sok folyadék fogyasztása. Bőrnyugtató hatású az útifű friss, húsos levele, a körömvirágkrém, illetve a patikákban vény nélkül kapható kenőcsök, spray-k is hatásosan csillapítják az égési fájdalmat, és elősegítik a sejtek regenerálódását.

Bőrüket a napozáshoz, az első napokban 10-15 perc is elegendő. Fedetlen bőrünket bőrtípusunknak megfelelő fényvédő készítménnyel óvjuk a káros sugárzástól. A naptejek, napolajok védő hatását a faktorszám jellemzi. Ez az érték azt fejezi ki, hogy a készítmény alkalmazásával a bőr hányszor több napfényt visel el leégés nélkül. A legtöbb embernek 15-ös vagy ennél nagyobb faktorszámú, gyerekeknek, érzékeny bőrűeknek legalább 30-as faktorszámú napozószer ajánlott. A legnagyobb fokú védelmet a cink-oxidos és a titán-dioxidos krémek nyújtják, melyek mindhárom típusú UV sugár jelentős részét kiszűrik. Nyáron még felhős időben is ajánlatos a napkrém használata.

Napozás után jó szolgálatot tehetnek a bőrt tápláló, hidratáló és nyugtató testápolók, különösen az öregedést gátló E-vitamint, a nyugtató cickafarkat, kamillát, aloe vera kivonatot, illetve a hidratáló panthenolt tartalmazó termékek.

VAJDA ANGÉLA ■

PANANGIN®
ÉLJEN VELE SOKÁIG

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

A Panangin 138 mg/140 mg összetételű kombinált készítmény, amely a magnézium- és a kálium-vegyületek szerves sói formájában tartalmazza a hatóanyagokat.

RICHTER GEBEON
1193 Budapest, Csepel új 19-21.
Tel: +36-1-965-7000

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



CRAN-C kapszula a húgyút egészségéért

Vizeletkiválasztó szerveink (vese, hólyag, húgyút) egészségének megőrzésében segítséget jelent, ha tudjuk, mik veszélyeztetik: a szervezet lehűlése, túl kevés folyadék fogyasztása miatti koncentrált és pangó vizelet, intimhigiéniai vagy **veseproblémák**, katéteres beavatkozás, de lehet csak hajlam is.

A húgyút baktériumokkal szembeni természetes védelmét a szervezet THG proteinje biztosítja. Akiknél ez hiányzik vagy csökkent mennyiségű, könnyebben és gyakrabban fordul elő a húgyút fertőzöttsége. Ugyanilyen hatású anyagot (egy proantocianidint) tartalmaz az amerikai nagyszemű tőzegáfonya (*Vaccinium macrocarpon*, angolul cranberry), amelynek kivonatát tartalmazza a **CRAN-C** kapszula.

Napi minimum 2 liter folyadék fogyasztása ajánlott a tőzegáfonya hatóanyagai miatt a már megtapadni és ezáltal szaporodni nem tudó baktériumok húgyútból történő kimosására. A cranberry specifikusan segíti az egészséges vizeletürítést, emellett antioxidáns- és vitamintartalma által erősíti az immunrendszert, ezért az egészség fenntartásában mindenképpen jótékony hatású.

A klinikai kutatásokban az amerikai OceanSpray cég standardizált cranberry kivonatát használták és használják. A **CRAN-C** megbízható, kapszulái ugyanezt az **amerikai hatóanyagot** tartalmazzák. Napi ajánlott dózisa 1-3 kapszula a szükségnek megfelelően.

A CRAN-C hatóanyagai kedvező hatásúak

- a vizeletkiválasztó szervek egészségére,
- a húgyút baktériummentességére,
- az immunrendszer hatékonyságára.



CRAN-C étrend-kiegészítő

kapszulánként 400 mg
Cranberry-kivonat (OceanSpray)
C-vitaminnal

OÉTI által bevizsgált termék

**Biztonságos,
hiszen gyümölcs.**

**Minden korosztálynak
ajánlott.**



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

A kiválasztás szerve: a vese

Magyarországon minden tizedik embert érint valamilyen fokú vesezavar, 500-600 ezer ember szorul gondozásra, 6500 embert rendszeresen dializálnak, és évente mintegy 250-300 embert transzplantálnak. A vese létfontosságú szervünk, amelynek fő feladata a kiválasztás.

A vese a hátsó hasfalhoz rögzített, bab alakú, ökölnyi nagyságú páros szerv, az ágyéki gerinc két oldalán helyezkedik el. Fő funkciói az anyagcsere során keletkező salakanyagok kiválasztása és kiürítése a testből, a folyadékegyensúly fenntartása, a vérnyomás, a testnedvek összetételének szabályozása, továbbá több hormon termelése.

Kövek és kristályok

Bizonyos vesebetegségek, funkciózavarok elsősorban sebészi úton kezelhetők. Ilyen például a vesekő, amely rendszerint csak az egyik vesét érinti. Jellemző tünete az adott oldalon rohamokban jelentkező, igen erős, görcsös fájdalom, amely lefelé sugárzik a lágyékba, hólyagba vagy a húgycsőbe. A roham alatt vizelési inger léphet fel, a vizelet gyakran véres. Szerencsés esetben – bőséges folyadékfogyasztás mellett – a kisebb vagy az ultrahangos eljárással „felaprított” kövek természetes úton távozhatnak. Vannak „néma” vesekövek is, amelyek úgy helyezkednek el a vesében, hogy nem okoznak panaszt.

A vesekőképződés oka lehet például a túlkoncentrált vizelet (amikor az oldott anyagok könnyebben kicsapódnak), a mellékpajzsmirigy túlműködése, az A-vitamin-hiány, a vizelet savanyú vagy lúgos vegyhatása. Kőképződést váltanak ki a húgyutak veleszületett rendellenességei, szűkületek, fertőzések, sérülések, amelyek vizeletpangáshoz vezethetnek.

A vesekövek eltávolítására többféle módszer létezik az ultrahangos közüzástól a helyzethez igazodó sebészi beavatkozásokig, ennek eldöntését bizzuk a kezelőorvosra. A műtéttel vagy természetes úton világra jött követ ajánlott elemzésre félretenni. Ugyancsak sebészi ellátást igényelhetnek bizonyos gennyesedések, vesetályogok, különböző daganatok és egyéb, ritkább betegségek is.

Akut és krónikus betegségek

Az akut, illetve krónikus gyulladások rendszerint mindkét vesét érintik. Az akut (hirtelen fellépő) vesegyulladás általában valamilyen bakteriális fertőzést, főleg torokgyulladást követő szövődőmnyes megbetegedés. Jellemző kezdeti tünete a vizenyő, amely főleg az arcon, a szemek környékén észlelhető, és a

Összetett funkciók

- A vesék választják ki az anyagcsere-folyamatok során keletkező salakanyagokat, eltávolítják a folyadékfelesleget, szabályozzák a szervezet sav-bázis egyensúlyát és elektrolit-háztartását.
- Szabályozzák a test víztartalmát.
- Hormonokat termelnek: a renin a vérnyomást szabályozza, az eritropoetin (EPO) a csontvelőbe jutva fokozza a vörösvértestek termelését.
- Részt vesznek a D-vitamin aktiválásában, a kalcium-foszfor anyagcsere szabályozásában, mindez fontos szerepet játszik a csontépítési folyamatokban.

GYÓGYHÍR | egészséges konyha

Szépítő, frissítő uborka

A németországi E-coli fertőzés kapcsán rossz hírbe keveredett az uborka, pedig most érdemes minél gyakrabban fogyasztani. Persze, nem árt az óvatosság, mert a higiéniai szabályokat minden földön, illetve földben termő zöldségnél érdemes betartani.

A földdel szennyezett zöldségféléket mindig a többi élelmiszertől elkülönítve tároljuk. Mielőtt felhasználjuk, a héját alaposan mossuk le. Ezt érdemes betartani az uborka feldolgozásánál is. Ha érzékeny gyomrúaknak, gyerekeknek készítenek el, akkor vékonyan hámozzuk meg. Az uborkát leggyakrabban salátaként vagy savanyítva, kovászolva fogyasztjuk, de érdemes egyéb módon is megkóstolni. Például lereszelve, fokhagymával, kaporral ízesítve, sűrű joghurtba keverve 1-2 órára hűtőszekrénybe tesszük, hogy az ízek összeérjenek. Pirítóssal finom tízóraik vagy uzsonna lehet, de grillezett húskok mellé köretnek is kínálhatjuk.

Az uborka a kabakosok, más néven a tökfélék családjába tartozik, izletes rokonai a főzőtök, sütőtök, laskatök, patisszon, cukkini, görögdinnye,

vérfertőzés megemelkedése. Ennek gyakori vejejárója a kínzó fejfájás, továbbá felléphet még étvágytalanság, hányinger, hányás, derékfájás.

Az akut vesemedence-gyulladást a húgyutakból áttérjedő fertőzés okozza, gyakran vizelet pangással jár. A felszálló fertőzés gyakoribb nőknél, hátterében többnyire nem kellően kikezelt felfázás áll, és a rövid húgycső miatt a hólyag könnyebben fertőződik. Ugyancsak érintettek lehetnek az idős férfiak prosztata megnagyobbodás esetén, ami nehezíti a vizelet ürítését a hólyagból, a pangó vizeletben pedig elszaporodhatnak a kórokozók.

Krónikus vesebetegség számos ok miatt kialakulhat, az esetek kisebb hányadában fordul elő, hogy akut gyulladásból válik tartósan fennálló problémává. Jóval gyakoribb, hogy cukorbetegség vagy magasvérnyomás-betegség, illetve a kettő együttesen vezet veseelégtelenséghez. A betegség hosszú ideig tünetmentesen alakul, gyakran csak a végstádiumban derül fény a vesekárosodásra, amikor már kevés lehetőség van a gyógyításra. Ilyenkor csak a vese-pótló kezelés, leggyakrabban dialízis jön szóba, vagy a vesetranszplantáció ad esélyt az egészséges életre.

Nemzeti Vese Program

A vesebetegségek megelőzhetők, illetve korai stádiumban felfedezve jól kezelhetők. Ezért született meg a Nemzeti Vese Program, amelyet a Nefrológiai Szolgálatok Egyesülete kezdeményezett, a Magyar Nephrológiai Társaság, a Magyar Transzplantációs Társaság és a civil szervezetek támogatásával. Az összefogás célja a lakosság tájékoztatása a vesebetegségek veszélyeiről és kezelési lehetőségeiről, valamint szakmai párbeszéd folytatása, amelynek eredménye egy valódi megoldást jelentő cselekvési terv megalkotása lehet. A szűrés egyszerű módja az évente elvégzett vizeletvizsgálat.

K. É. ■



sárgadinnye. Indiában 4000 éve ismerik és gyógynövényként tisztelik: vértisztító, vízajtó, féregölő és bőrtisztító hatásúnak tartják. Ezt a mai kutatások is alátámasztják. Víz-tartalma rendkívül magas: 96-97 százalék, ennek köszönhető frissítő hatása. Emellett gazdag káliumban, foszforban, vasban, kalciumban, nátriumban, említésre méltó A1-, B1-, B2-, B6- és C-vitamin-tartalma is. Kalóriaértéke csekély, ezért kitűnően beilleszthető a fogyókúrás étrendbe.

Az uborka kitűnő szépítőszert, bőrápoló krémek nyugtató, bőrpuhító, tisztító hatású alapanyagaként használják. Gyógyítani is lehet vele. Az uborkalé vagy uborkapép hűsítő balsam még az erős fájdalommal járó méhcsípésre is. Megnyugtatója a napégette bőrt, ha felszeletelt vagy péppé zúzott uborkát helyezünk rá, nem hólyagosodik fel, mert a lédús zöldségben gyulladáscsökkentő anyagok is vannak.

K. É. ■

Júniusi rejtvényünk helyes megfejtése: 9229. A www.gyogyhironline.hu értékes ajándécsomagját nyerte: Máthé-Szabó Veronika, Budapest. Gratulálunk!

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

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

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

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



SZABADSÁG A HALLÁSBAN

Víz, por vagy ütés – nem jelenthet akadályt az új Aquaris-szal. Az első valóban vízálló hallásjavító megoldás. A csúcstechnológiájú mérnöki megoldásokat alkalmazó Aquaris felépítése tartós, kinézete megnyerő. Fedezze fel, hogyan élvezheti az élet minden egyes hangját korlátok nélkül, szabadon.

Medence, zuhany, szakadó eső. Az Aquaris nem csupán tisztítja a vizet, hanem valóban vízálló. A hagyományos készülékek legfeljebb a fröcskölésnek képesek ellenállni. Az Aquaris egyedülálló technológiájának köszönhetően egyméteres vízmélységig 30 percen át tökéletesen vízálló.

Ideális megoldás lehet azok számára, akik sok időt töltenek nedves vagy poros környezetben, mint például a hegybiciklisek, építőmunkások, futók vagy akár a gazdálkodók. Vízepergető, lágy tapintású felületének köszönhetően az Aquaris ultraerős és ellenáll a nedvességnek. A készülék hatékonyan távol tartja az izzadságot, a port, a szennyeződések, hogy az Ön hallását csúcsmódban tartsa.

A legtöbb hallásjavító megoldás esetében követelmény, hogy a készülékviselő kerülje a vizet és a nedvességet, korlátozva ezzel a tevékenységét. Az Aquaris ledönti ezeket a korlátokat.

A hallókészülék egy „úszóprogrammal” is rendelkezik, amely a beszéd tisztaságát és érthetőségét segíti elő. Mostantól Ön is élvezheti a barátaival az uszodában töltött napját, anélkül hogy aggódnia kellene a készüléke miatt.

Amennyiben szeretné Ön is kipróbálni ezt az ultraerős megoldást, kérem, keresse fel a Pannon Halláscentrumok cégcsoport szaküzleteit, és mi hozzásegítjük ahhoz, hogy a jövőben is aktív életet élhessen!



Siemens Aquaris
Élvezze az életet korlátok nélkül!

Tökéletesen vízálló, teljesen megbízható, csúcstechnológiájú hallókészülék. **ÚJ! 2 év garancia**

Kiemelt vízszinteladó
Hallókészülék

SIEMENS

PANNON
HALLÁSCENTRUMOK CSOPORT

Ingyenesen hívható:
06 80 / 20-44-89
www.pannonhallas.hu

 <p>Dacia Plant alga-spirulina és homoktövis 450 mg 60 db – energiát ad 1 635 Ft <input type="checkbox"/></p>	 <p>Protexin IBS florea kapszula 30 db – a bélflóra egyensúlyának helyreállításához 3 680 Ft <input type="checkbox"/></p>	 <p>Loss weight kapszula 90 db – fogyókúra 1 710 Ft <input type="checkbox"/></p>
 <p>Bitefree szúnyogriasztó karkötő – 100%-ban természetes védelem 835 Ft <input type="checkbox"/></p>	 <p>Acida 20 mg gyomornedv elleni tableta 7 db – gátolja a gyomorsav termelődését 1 040 Ft <input type="checkbox"/></p>	 <p>Reduline (Reduzell) 36 kapszula 120 db – természetes „zsírfaló” 13 100 Ft <input type="checkbox"/></p>

<p>Babé baba fürdető gél 500 ml – tökéletesen tisztít, ápolja a baba bőrét 3 045 Ft <input type="checkbox"/></p>	<p>Allegra 120 mg filmtabletta 30 db – enyhíti a szénanátha tüneteit 2 270 Ft <input type="checkbox"/></p>
<p>Eucerin pH5 olajtusfürdő 400 ml – gyengéden táplál, az érzékeny és száraz bőr tisztítására 4 385 Ft <input type="checkbox"/></p>	<p>Panthenol külsőleges spray 130 g – a bőr és a nyálkahártya gyógyulásának elősegítésére 1 350 Ft <input type="checkbox"/></p>
<p>Lacalut aktív preventív fogkrém 75 ml – a fogak ápolására 940 Ft <input type="checkbox"/></p>	<p>Virde Relaxafit Aloe Vera gél D-pantenollal 350 ml – napégésre és borotválkozás okozta irritációra 1 350 Ft <input type="checkbox"/></p>
<p>Herbária kamilla krém száraz bőrre 50 ml – lassítja a bőr öregedését 980 Ft <input type="checkbox"/></p>	<p>Vichy terhességi csíkok elleni krém 200 ml – jelentősen csökkenti a striák kialakulását 6 500 Ft <input type="checkbox"/></p>
<p>Revalid energizáló hajtonik 20 x 5 ml – serkenti a haj növekedését 5 150 Ft <input type="checkbox"/></p>	<p>Thermo klikk fülmelegítő párna – hasfájásra, fülfájásra, szoptatáskor begyulladt mellre 1 550 Ft <input type="checkbox"/></p>
<p>Naturland inno rheuma forte krém 70 g – reumatikus jellegű ízületi gyulladásokra 1 485 Ft <input type="checkbox"/></p>	<p>Cefamagar diétás italpor 510 g – egy, legfeljebb két étkezést helyettesítő italpor vitaminokkal, ásványi anyagokkal, nyomelemekkel és L-karnitinnel 8 560 Ft <input type="checkbox"/></p>
<p>Omron M2 vérnyomásmérő – felkaros, automata, memóriás 9 990 Ft <input type="checkbox"/></p>	<p>Algoflex izom+ízület 300 mg kapszula 20 db – fájdalomcsillapító 1 260 Ft <input type="checkbox"/></p>
<p>Aromax szúnyog- és kullancsriasztó aeroszol 100 ml – hatékony védelem 1 395 Ft <input type="checkbox"/></p>	<p>Herbamedicus tusfürdő eukaliptusz 200 ml – a test és a bőr új erőre kap 500 Ft <input type="checkbox"/></p>

Megrendelőszelevény

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, Szo.: 7-14

A HÓNAP TERMÉKE:

Dcont personal optimum vércukormérő készülék
 nélkülözhetetlen eszköz e betegségben szenvedőknek. Magyar termék!



18 300 Ft ~~16 470 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 KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEG-TÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

SPONZORÁLT CIKK

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS:

a végleges megoldás!

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSE NÉLKÜL SAJNOS SOKAN NEM LÁTUNK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL KÉNYELMETLENÉ TESZI A MINDENNAPJAINKAT. CIKKÜNKBEN A LEGJABB 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 kezdődéssel.

A befektetés 3-4 év alatt biztosan megtérül, mivel a páciens élesen lát majd távolra, így nem kell egy életen keresztül fizetnie a szemüvegért vagy kontaktlencséért.

Hogyan fog látni a kezelés után a páciens?

Ez elsősorban a kiinduló dioptriától függ. A várható látásélességet – melyre orvosi garanciát vállalunk – a következő tábla mutatja, 50 000 sikeres kezelés tapasztalata alapján.

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-11-7

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

