

VI. évfolyam  
8. szám

2011. augusztus

# Gyógyhír

## magazin

**Könnyű  
léptekkel**

**Az egészség  
megfizethetetlen!  
Interjú Both Andrással**

**Keresztallergiák**

**Törés, ficam, rándulás – mit tegyünk?**

Ezt a Gyógyhír magazint  
mi ajándékoztuk Önnek:





# Ben's

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

Gyermekek és felnőttek egyaránt használhatják!

... a gondtalan kiránduláshoz az egész családnak!



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

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



# After Bite



## 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](http://www.rovarcsipes.hu)

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

# GYÓGYHÍR

## augusztus

### IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft. • Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12., telefon: 429-9104, 429-9105, 411-1866, 411-1867, 411-1868, fax: 411-1869 e-mail: [gyogyhir@gyogyhir.hu](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu), [www.gyogyhir.hu](http://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: Dömötör Csaba  
Megjelenik havonta 24-32 oldalon, 230 000 példányban  
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárában, 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](mailto: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



»OBSERVER«

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

### Kedves Olvasó!



Nagyon várta a közös nyaralást anyja, apja, a nagylány és a kislány. Aztán amikor megérkeztek Olaszországba, Ferkónak fájni kezdett a hasa. Anya nem várt arra, hogy majd csak elmúlik, hanem orvoshoz vitte a gyereket, aki vakbélgyulladás

gyanújával a közeli kisváros kórházába utalta a kis beteget. Itt megerősítették a diagnózist, és hipp-hopp megoperálták Ferkót. A család két részre szakadt. Bár apa és a nagylány próbálták élvezni a nyaralást, alig várták, mikor lehet meglátogatni a kórházban a kislányt és anyját, aki természetesen nem hagyta magára Ferkót. Három nap múlva már a tengerparton együtt emlegették az izgalmas napokat, és Ferkó szobatársára, a dán kislányra gondoltak, akit még nem engedtek ki a kórházból, mert sokkal nagyobb bajt okozott a begyulladt vakbele, ráadásul biztosítása sem volt. Abban egyetértettek, hogy ezt a nyaralást sosem fogják elfelejteni, és milyen jó, hogy ők nem keltek útra biztosítás nélkül.

*Sholima*

## BARANYI LILKE HARCA A RÁKKAL!



jobb lett. Csökkentek a hatalmas fájdalmai, nőtt az étvágya, és a kedve is napról napra jobb lett. A legfőbb eredmény az volt, hogy a januári CT már egyértelműen kimutatta, hogy a daganat zsugorodni kezdett. Ez azért nagy szó, mert enél a daganattípusnál az orvosok már azt is nagy eredménynek tartották, hogyha nem nő tovább. A gyógymódot tehát nagyon hatásosnak bizonyultak – mesélte Lili édesapja, Baranyi László.

A gyógymódot Varga Gábor már régóta kutatja. A különböző hatóanyagok terápiás alkalmazásával akkor kezdett el komolyabban foglalkozni, amikor kislányának súlyos, genetikai eredetű autizmusával az orvosok nem tudtak mit kezdeni, hiszen tanácstalanok voltak a tüneteinek enyhítésében. Ezért Varga Gábor kifejlesztett számára asztma- és allergiaellenes hatóanyagokat. A gyermeknél globális fejlődésjavulást sikerült elérni. A kutató, mivel tapasztalta, hogy olyan problémákat oldott meg egy ritka betegség kapcsán, amiben az orvostudomány tanácstalan volt, ezért hozzáfogott más tömeges betegségek tanulmányozásához, és így jutott el olyan hatóanyagokhoz, mint a gyógymódot és az apigenin.

– A gyógymódot hatását klinikai kísérletek is igazolták már a népgyógyászati tapasztalatok mellett. Ennek ellenére a különböző terápiák elemeiként az emberek ezeket nem ismerték, illetve nem használták tömegesen sem itthon, sem Európában. Japánban viszont már gyógyszerként alkalmazzák a különböző gombafajták kivonatait – mondta el a kutató.

Információ:

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



## Az érszűkület a halálozási statisztikák élén

A statisztikai adatok szerint az Európai Unió tagállamaihoz képest hazánkban közel duplája a szív- és érrendszeri betegségek előfordulása. A verőerek falán lerakódó anyagok először az erek falának megvastagodását, rugalmatlanná válását, majd elmeszesedését okozzák. Leggyakrabban a főverőér (aorta), a koszorúér, az agyi erek és a láb erei betegszenek meg. Amíg az érintett artéria átmérője nem szűkül be jelentősen, addig általában a tünetek nem, vagy enyhén jelentkeznek. A betegség második szakaszában jelentkeznek az alsó végtagi fájdalmak, a járástávolság csökkenése. A betegség előrehaladtával már elviselhetetlen fájdalomra válik a járás is, ugyanis a vádli-, a comb- és a csípőtájékon görcsök jelentkeznek, amelyek megállásra kényszerítenek. Az erek károsodására utaló jel lehet a láb zibbadása, valamint az is, ha hűvösebb tapintású a végtag. Az érszűkület nemcsak az alsó végtagokat és az agyat érintheti, hanem a szívet, sőt a vese ereit is. Férfiaknál a kismedencei erek szűkülése merevedési zavarokkal, illetve impotenciával járhat. Okozhat a betegség fülzúgást, szédülést és fejfájást is. Erre a problémára nyújt segítséget az infra-, ultra- és hallható hangot kibocsátó Nashwan-Parasound készülék, mely dr. Khaled Nashwan jemeni orvos találmánya. A készülék a beszűkült érszakasz közvetlen közelében lévő mellékereket keringésképzésre serkenti. Az ennek köszönhetően kialakuló érpályák átveszik a beszűkült főer funkcióját. A 20 kezelésből álló kúra hatékonyságát több ezer kezelt beteg állapotának javulása bizonyítja. Az eredményeket tekintve nem csoda, hogy a doktor számos nemzetközi nagydíjat és elismerést nyert el.

Az erek állapotát az alsó végtagon ma már fájdalommentesen, úgynevezett dopplerrel fel lehet mérni, melynek eredményétől függően javasolja a szakorvos a további teendőket. Fontos tennivaló a vérnyomás és a koleszterinszint rendszeres ellenőrzése. A magas vérnyomás és koleszterinszint ugyanis nagymértékben hozzájárul az artériák meszesedéséhez, az erek beszűküléséhez. Továbbá ajánlott a rendszeres mozgás, és elengedhetetlen a sok folyadék is, az egészséges, állati zsírokban szegény táplálkozás, valamint a dohányzás elhagyása. Emellett szerepet játszik a betegség kialakulásában a stressz, az elhízás és a magas életkor, valamint a családi halmozódás (öröklődés).

További felvilágosítás: [www.medhungary.com](http://www.medhungary.com) vagy 06-30/825-8111, 06-20/224-4401, 06-70/290-3216, 06-72/551-714



A vizsgálat és a kezelés is fájdalommentes

SZPONZORÁLT CIKK

SZPONZORÁLT CIKK





## ESPRICO®

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

### OPTIMÁLIS ÖSSZETÉTEL

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

### ESPRICO® = 5 KOMPONENS, KOMPLEX HATÁS

Omega-3-EPA  
(eikozahexaénsav)

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

Omega-3-DHA  
(dokozahexaénsav)

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

Omega-6-GLA  
Gamma-linolsav

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

MAGNÉZIUM

→ Regulálja az ingerátvitelt az agyban.

CINK

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

**Kapható patikákban!**

# Hasznos mulatságok

Talán úgy tűnik, csak nemrég került a táblákra a vakáció szó diákboldogító utolsó betűje, és messzi még a szeptemberi visszatérés az iskolapadba. Ezzel együtt érdemes felhasználni a nyár hátralévő részét arra, hogy gyermekeink minél edzetebb immunrendszerrel várhassák az őszi becsengetést.

**A**ktív pihenés, sok mozgás a szabadban, a szezon gyümölcsének, zöldségeinek fogyasztása minél nagyobb mennyiségben – a nyári hónapok számos lehetőséget kínálnak arra, hogy növeljük a fejlődő szervezet védekezőképességét.

### Le a vízpartra!

A legjobb, ha a vakáció alatt a gyerekek minél több időt töltenek a szabadban, lehetőleg nem egy nagyváros kellős közepén, hanem vízparton, erdőben, hegyekben, mondja dr. Juhász Katalin etyeki házi gyermekorvos.

– Az aktív pihenés alapvető fontosságú. Ez nem azt jelenti, hogy futni, kocogni kellene vakációzás alatt, de jó ötlet, ha rendszeresen sétálunk, vagy akár egy társasjáték kedvéért ülünk ki a jó levegőre. Ne feledjük: a meleg napokon elegendő folyadékot kell innunk, és komolyan kell venni a napozási tilalmat 11 és 15 óra között. Ha idén ezt elmulasztottuk, jövőre érdemes lesz már tavasszal hozzászoktatni a bőrünket a napsütéshez, amikor a sugárzás még nem annyira erős. Természetesen ilyenkor is védekezzünk legalább 20-30-as fényvédő faktorú napozókrémmel. A nyári napfürdő azért fontos, mert így juthatunk a csontjainknak és immunrendszerünknek egyaránt létfontosságú D-vitaminból elegendő mennyiséghez.

### Ki a kertbe!

Köztudott, hogy a gyümölcsök és zöldségek fogyasztása többek között a bélműködéshez szükséges rostok és megint csak a vitaminok miatt fontos. Az azonban nem mindegy, honnan szerezzük be például a gyümölcsöt, figyelemzet a szakember.

– A legjobb az otthoni kertből vagy pedig a piacról, megbízható termelőtől származó, napon megérett portéka – mondja a gyermekorvos. – Kerülnendő a déligyümölcs, amit esetleg éretlen állapotban szedtek le, a könnyebb szállíthatóság kedvéért, majd különböző eljárásokkal, például gázok segítségével érleltek eladhatóvá.

Dr. Juhász Katalin szerint külön érdemes készülni a szeptemberre azon kicsik esetében, akik vagy most kerülnek először közösségbe, vagy pedig új csapattal kezdik az iskolai évet.

– Aki idén megy oviba, vagy szeptemberben lesz első, annak sok új kórokozóval kell majd megküzdenie – hívja fel a figyelmet a gyermekorvos. – Augusztus elejétől-közepétől ilyen esetben a gyermek multivitamin- vagy

C-vitamin-kiegészítőt is kaphat, vagy a kifejezetten ennek a korosztálynak kifejlesztett ásványianyag-, illetve nyomelem-készítményeket. Akinek nincs valamilyen alapbetegsége, például allergia vagy asztma, és egyébként nem beteges természetű, annak mindez elég is. A többiek kifejezetten immunerősítés céljából kifejlesztett készítményeket használhatnak immunrendszerük jólété érdekében.

### El a képernyőtől!

A realitásokat figyelembe véve természetesen csak kevés magyar familia engedheti meg magának, hogy a vakáció mintegy két és fél hónapját végig tartalmas programokkal töltsék meg. A különböző iskolai, sport- és művészeti táborok jó esetben legfeljebb 2-3 hetet tesznek ki általában a nyári szünetből. A család boldogulása érdekében többnyire mindkét szülő dolgozik – már ahol nem eleve egyedül neveli valamelyikük a gyereket –, esetleg még a nagyszülők is.

– Minden szülő elfáradhat a nap végére, hiszen stressz éri a munkahelyén és hazafelé menet – mondja dr. Juhász Katalin. – Amikor anya vagy apa hazaér a munkából, jó ötlet, ha 1-2 órára elmege sétálni, kerékpározni a gyerekekkel. Ők ugyanis igénylik az együttlétet, a beszélgetést, még ha ezt nem is mindig mutatják ki. Jobb elgyalogni velük a legközelebbi fagyaltözőba vagy parkba, mint például sörrel a kézben lerogyni a tévé elé.

Az iskolást érdemes rávenni, hogy olvasson, például ismeretterjesztő magazinokat. Meg kell próbálni elterelni őket a képernyő elől. Természetesen teljesen megtiltani nem lehet a tévézést és a számítógépezést. De legalább próbáljuk korlátok köre szorítani a monitor előtt töltött időt, és vegyük rá őket arra, hogy minden félórán álljanak fel, igyanak egy kis vizet, egyenek némi gyümölcsöt. Az egész napos ülés ugyanis később majd elhízás, ízületi bántalmak, mozgásszervi panaszok formájában bosszulja meg magát.

PAPP GYULA ■



## Daganatkezelés deutérium-megvonással II.



### Emlődaganat

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

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

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

### Prosztata-daganat

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

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

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



# Az egészség megfizethetetlen

## Both András

Bárhon megszólal, minden tekintet rá szegeződik, mert Both András színművészt nem a fizimiskájáról, hanem a hangjáról ismerik fel. Kivételesen szépen beszél, nem véletlenül választották 1995-ben az akkor induló RTL Klub tévécsatorna hangjának. A mikrofon mögötti karriert az sem veszélyeztette, hogy kétszer esett át vese-transzplantáción.



Fotó: Dömötör Csaba, fotóasszisztens: Fogl András

Az egészség megfizethetetlen – vallja Both András. Higgjuk el neki, hiszen a Nemzeti Vese Program egyik nagyköveteként hitelesen tud beszélni a megelőzésről, a szűrés fontosságáról, a vesebetegek helyzetéről, a tennivalókról, hogy jobb minőségű legyen az életük.

### Most hány veséje van?

– Négy, de szerencsére van egy, amelyik jól működik.

### Hogyan tudta meg, hogy beteg a veséje?

– Véletlenül derült ki 1994-ben. Egyszerű fertőzésnek tűnt, majd egy ultrahang vizsgálat során felfedezték, hogy policisztás mindkét vesém. Ez egy genetikusan öröklődő betegség, sajnos a lányom is örökölte.

Eleinte gyógyszeres kezeléssel sikerült karban tartani. Abban reménykedtem, hogy beválik az orvosi előrejelzés, és csak 60 éves koromban okozhat problémát. Nem így történt. Amikor a kezelőorvosom azt mondta, hogy már csak néhány hónapom van, és el kell kezdeni a dialízist, úgy iszkoltam ki a Margit Kórházból, mint a mérgezett egér. 2004-ben operáltak először, akkor már egy éve a transzplantációs listán voltam. Éppen a dialízis megkezdése előtt néhány nappal kaptam az értesítést, hogy veseriadóm van, egy órán belül jelenjek meg a Transzplantációs Klinikán. Megijedni sem volt időm.

## NÉVJEGY

**Both András** színművész

A Színház- és Filmművészeti Főiskola elvégzése után, 1986-ban a Szegedi Nemzeti Színházhoz szerződött. 1989-ben a Független Színpad egyik alapító tagja. Karakterszínész. Emlékezetes szerepei: Tybalt (Shakespeare: Rómeó és Júlia); Balga (Vörösmarty Mihály: Csongor és Tünde); Kreón (Szophoklész: Antigóné).

### Voltak-e fenntartásai a szervátültetéssel kapcsolatban?

– Nem. Vártam, tudtam, hogy előbb-utóbb szükség lesz rá. Két leállt vesével nincs mit tenni. Az egekbe szökött a kreatinin-szintem, napról napra fogyott az energiám, állandóan fáradt voltam. A transzplantációval az ember esélyt kap az egészséges életre. Dr. Szabó József műtött, és három hónapig minden jól ment, aztán az új szerv is leállt. Tudni kell, hogy ez benne van a pakliban. Sokat segít, hogy a feleségem orvos, könnyebb elfogadni a helyzetet, ha tudom, mi történhet. Megkezdtem a dialízist, és mellette tudtam dolgozni.

Dialízisre jární életforma, nem betegség. Két dolgot nehéz elviselni. Az egyik: hiába végzik a legjobb gépekkel a veseotló kezelést, szuper környezetben, nagyszerű orvosokkal, nővérekkel, a görcsroham váratlanul és kiszámíthatatlanul bármikor jelentkezhet. A másik: látni azokat a nehéz sorsú embereket, akiknek az élete a heti háromszor 4,5 órás dialízisen múlik. Van, akit már húsz éve kezelnek. Végignézni, hogy mit művel velünk a betegség. A lelki teher a nehezebb.

2009. január 7-én újabb veseriadó, bementem a Transzplantációs Klinikára, és dr. Máté Zsolt megműtött. Mindig azzal cikiztek, hogy olyan vagyok, mint egy középkori lovag, aki bólint, ha ez a feladat, akkor ezt kell fegyelmeyzetten végigcsinálni. Nem pánikoltam, csak túl akartam élni, mert még van dolgom az életben.

### Eszébe jut néha az az ember, akinek a veséjét megkapta?

– Arra szoktam gondolni, hogy annyi ember meghal a világon, értelmetlenül. Így van a halálnak egy picit értelme. Ha az ember egyik szerve felmondja a szolgálatot, és ez az életébe kerül, attól a többi szerve esetleg még tudna 30 évig működni, akár egy másik ember szervezetében is. Fontos lenne, hogy az átültethető szervek eljussanak a transzplantációs listákra várakozókhoz. Páros szervnél felmerülhet az élő donoros szervadományozás. Családon belül egyre gyakrabban előfordul, hogy valaki felajánlja egyik veséjét a betegnek. A szervátültetés szó szerint életet adhat egy másik embernek. Én ezzel a vesével újabb esélyt kaptam, mert itt tart ma az orvostudomány. Tisztelet és hála érte mindenkinek.

### Hogyan él?

– Reggel beveszem a gyógyszereimet, és tovább nem kell foglalkoznom azzal, hogy transzplantált vagyok. Jövök-megyek, dolgozom, intézem a dolgaimat. A zsíros, fűszeres ételt kerülöm, normális életet élek. Járok kontrollra, és a kezelőorvosom, dr. Török Szilárd nélkül nem mozdulok. Mindenben kikérem a véleményét, és betartom az utasításait, mert tudom, hogy ez az én érdekemet szolgálja.

KOLIMÁR ÉVA ■

# Allergiás roham gyümölcsöktől

A nyaralás heteiben nemcsak a gyerekek, hanem a felnőttek egészsége is több odafigyelést igényel, mint máskor. Sokan a pihenést, a kikapcsolódást hajlamosak összekeverni a felelőtlenséggel, és nem ügyelnek az olyan ártalmakra, mint a leégés, a strandok biztonsága vagy az allergén ételek, amelyekről egész évben óvják önmagukat és a családjukat.

A felnőttek és a gyerekek jelentős részénél kimutatható valamilyen enyhébb, súlyosabb allergia. Többségük általában csak a szakorvosi vizsgálatok által kimutatott anyagoktól, például pollenektől,ogyorótól vagy a poratkától óvakodni. Az úgynevezett keresztallergiás reakciókra nem minden orvos hívja fel a figyelmet, ezért a betegek vajmi keveset tudnak róla.

## Allergén fűszernövények

Dr. Kovács Tibor, a Svábhegyi Gyógyintézet allergológusa szerint a szülőknek számolniuk kellene a keresztallergiával is, mert bizonyos élelmiszerek és a pollenek némelyike hasonló fehérjéket tartalmaz, így elfogyasztásuk előidézhetheti az eredeti tüneteket. A parlagfűre allergiásoknál túlérzékenységi reakciót válthat ki a dinnye, a paradicsom, a banán; a fekete ürömrre érzékenyeknél pedig a zeller, a sárgarépa elfogyasztása. A nyírfa virágporára allergiások a zeller, a kömény, a kapor, az olajos magvak, a sárgabarack, az őszibarack, a körte, a szilva, az alma, a cseresznye, a kivi, a sárgarépa, a burgonya, a paradicsom, vagy a paprika elfogyasztása után produkálhatnak váratlan tüneteket. A különböző fűszerek is okozhatnak kellemetlen meglepetést: a pollenallergiások közül sokan érzékenyek a fűszerpaprikára, a borsra, a tárkonyra, a köményre, az ánizsra, a curyre, a bazsalikomra, a korianderre, az oregánóra. A poratka-allergiásoknak pedig kerülniük kell a tenger gyümölcseit, a kagylókat, a rákféléket. Az allergológus szerint a felsorolt élelmiszereket akkor is érdemes a gyermektől távol tartani, ha nála még nem jelentkeztek allergiás tünetek, ám a családjában, a felmenői között gyakori ez a betegség.

## Kerüljük a tenger gyümölcseit!

Vannak, akiknél a tengerparti nyaraláskor elfogyasztott rákfélék, osztriga vagy polip súlyos, gyakran kórházban végződő rohamot válthat ki. Másoknál az erős napsütés hatására jön elő a fényallergia vagy a hőség, a fokozott izzadás miatt a testen viselt ékszerekkel szemben tanúsított allergiás reakciók. Az erős napfény az arra érzékenyeknél fényallergiát válthat ki. Megjelenési formája a leégéshez hasonlít, különösen a vékonyabb bőrterületeken, a nyakon, az arcon, az ajkak körül, a kézfejen vagy a vállon mutatkoznak vörös foltok, illetve a csalánkiütéshez hasonló duzzanatok, olykor hólyagosodás. Vannak olyan gyógyszerek, amelyek felerősíthetik a napfényallergiára való hajlamot, ezért érdemes a használati utasításokat betartani, és a kezelés ideje alatt kerülni a napozást!

## Viszkető kiütések, gyulladt bőr

A fémallergiát a testünkön hordott tárgyak: gyűrűk, fülbevalók, köldökbe, mellbimbóba fűzött testékszerek, nyakláncok idézik elő. Bőrtüneteket leggyakrabban a nikkellel, a rézzel és a krómmal okoz, de előfordulhat, hogy valaki a nemesfémekre, a platinára, aranyra, ezüstre allergiás. A leginkább allergén, mert szervezetünk gyakran találkozik vele, a nikkellel. Nagyon sok, naponta használt tárgyunkban megtalálható: ékszerekben, különféle háztartási eszközökben, pénzermékekben, kerámiákban, bizonyos kozmetikumokban, hajfestékekben, sőt számos élelmiszer –ogyoró, dió, paradicsom, bab, borsó, paradicsom, burgonya – is tartalmazza. A fémallergiások zöme nő, akiknél valamilyen ékszer vagy kozmetikum váltja ki a panaszokat. Kipirosodás, viszkető érzés, az érintett bőrrészeken gyulladáshoz vezető tünetek, súlyosabb esetben vízesedés, légzési nehézségek jelzik a bajt. Akinél egyszer jelentkeztek már ezek a tünetek, tudnia kell, hogy a fémmel való ismételt érintkezésnél újból megjelennek, egyre súlyosabb formában. A fémallergiásoknak azt is figyelembe kell venni, hogy a tetováláshoz használt festékekanyagok többségének valamilyen fém az alapja, tehát tüneteket okozhat. Nekik nem javasolt a tetoválás.

LÓRÁNTH IDA ■

## Forradalmi megoldás az allergiás tünetek enyhítésére

Síno!

Gyógyászati segédeszköz

A **Síno! USA** amerikai gyógyszergyár által kifejlesztett orrspray rendkívül gyorsan megszünteti az orrdugulást, kitisztítja és hidratálja az orrot, nedvesen és tisztán tartja az orrjáratokat, valamint elpusztítja a baktériumokat és megelőzi az allergia kialakulását.

A **Síno!** orrspray nem szárítja ki az orrot, mivel nem tartalmaz antihisztaminokat és nyálkahártya-károsító szereket.

A **Síno!** orrsprayben található oldat mechanikusan öblíti és stimulálja az orr nyálkahártyáját.

A **Síno!** rendkívül gyorsan segít az allergiás és arcüregi problémákkal összefüggő orrdugulás megszüntetésében.

A **Síno!** rendkívül hatásosan alkalmazható migrén, cluster-fejfájás, menstruációs fejfájás, tenziós fejfájás, valamint migrén esetén is. Mivel nem az emésztőrendszeren keresztül fejti ki hatását, a Síno! kíméli a gyomrot és a májat, sőt, emésztési panaszok (másnaposság, gyomorrontás, máj- és veseproblémák) esetén is használható.

A **Síno!** sem paracetamol, sem non-szteroid gyulladáscsökkentőket nem tartalmaz.

A **Síno!** orrspray használata nem okoz függőséget, akár napi 12 alkalommal is alkalmazható.

Nem kívánt mellékhatás nem ismeretes.

www.sino.hu





**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!**

**Dr. Förster**  
Minőség 1927 óta

**SÁRKÁNYTŰZ BALZSAM és TEAFAOLAJ**

1. A **Teafoalaj** általános fertőtlenítőszer, gombás fertőzések, fekélyek, bőrbetegségek, légúti betegségek enyhítésére.  
2. A **Sárgánytűz balzsam** aktív, feléleszt és ellazít! Jótékony hatású izomlázra, megfázás és nátha, fejfájás és reumatikus fájdalmak esetén csökkenti a kellemetlenségeket.

Kapható: gyógyszertárakban, gyógynövényüzletekben, gyógynövény-nagykereskedésekben, Herbária szaküzletekben és webshopunkban: www.drfoerster.hu  
Tel.: 06/70/977-0639

Az élsportban is használt **ELYTH S KINESIO TAPE** krónikus fájdalom, izom-, ízületi problémák mérséklésére alkalmazható. Bőrrre ragasztva a fájdalom, a mozgáskorlátozottság általában azonnal csökken. 4-5 napig is fennmarad. Használata közben lehet fürödni, sportolni. **PRÓBALJA KI!**  
www.vasiduoker.hu

**EverClear Spray**

Az **EverClear Spray** természetes hatóanyagokat tartalmazó sebgyógyító, gyulladásgátló készítmény.

**Alkalmazásának lehetőségei:**

- Háztartási balesetek
- Rovarcspések
- Leégések
- Felületes bőrgyulladások
- Különböző kiterjedésű égési sérülések

Infó: 225-2742 és www.naturshop.hu

**SILVAGÉL**  
– ELSŐSEGÉLY A CSALÁDNAK!

Felületes sebek, sérülések kezelésére ajánlott természetes hatóanyagú gél, amely antibakteriális hatású és bőrbarát. Javított csipések, napégés, horzsolások, háztartási sérülések gyors és hatékony kezelésére.

Nortis Pharma Kft.  
1039 Budapest, Jós u. 7.  
info@nortispharma.com • www.nortispharma.com

**NASIPUR ORRÖBLÍTŐ**

**TERMÉSZETES GYÓGYMÓD!**

Természetesen hat az

- Allergia ellen
- Szénanátha ellen
- Meghűlés ellen
- Orrszárazság ellen

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

**WALKMAXX**  
**GÖRDÜLŐ TALPÚ SZANDÁL**  
**9990 FT**

- Javíthatja a testtartást, így enyhíti az ízületekre, gerincire nehezedő nyomást;
- 30%-kal jobban aktivizálja az izmokat, mint a hagyományos cipők.

Egészségesebb élet lépésről lépésre!

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

**WALKMAXX®**

**MÁRIATÖVISMAG-OLAJ**  
MÁRIATÖVISMAGOLAJ-KÉSZÍTMÉNYEK BEVEZETŐ ÁRON!

Máriatövismag-olaj 50 ml  
550 forint + áfa  
Máriatövismag-olaj kapszula 50 db  
550 forint + áfa

Táplálékkiegészítő.

Adamo-Ker Bt., email: adamoker@invitel.hu

**IMEDEEN®**  
KAPSZULÁBA TÖLTÖTTÜK A BARNASÁGOT!

Legyen fele annyi napfényel, kétszer olyan barna, háromszor olyan hosszú ideig! A kizárólag természetes hatóanyagokat tartalmazó Tan Optimizer fokozza és gyorsítja a barnulás folyamatát, csökkenti a bőrpír jelentkezését és a nap-érzékenységet. Az eredmény: ragyogó barna szín nemcsak az arcon, hanem az egész testen is!

www.imedeen.hu

**2 HAVI ADAG MINDÖSSZE 12.000 FT!**

18+ év felett

**CARNATION FOOTCARE** **OTTHON A LÁBÁPOLÁSBAN**

**CARNATION TYÚKSZEMTAPASZ**

A Carnation tyúkszemtapasz - kényelmes, gyors, hatékony!  
Használata egyszerű, a "beültetett" szalicilsavas masszával a korong és a tapasz egyszerre, egy lépésben helyezhető fel a tyúkszemre. A csomag öt tapaszt tartalmaz. Használat előtt olvassa el a tájékoztatót!  
Galaktív Kft. Tel.: (06-1) 450-1351 www.galaktiv.hu  
Keresse a patikákban, drogériákban!

## Hátfájás

Szinte nincs olyan felnőtt ember, aki ne érezte volna élete bizonyos szakaszaiban, hogy fáj a háta. Az okok szerteágazóak lehetnek, a rossz testtartástól a tartós feszültségig számtalan eredete lehet a panaszoknak.

Dr. Dobos Márta, az Oxygen Medical holisztikus szemléletű ortopéd orvosának tapasztalata szerint az emberek jelentős része 30-40 évesen jut el először ortopédushoz, miután utólagja kisiskolás korában vizsgálta a gerincét az iskolaorvos.

– Sokszor már olyan elváltozásokat fedezünk fel, amelyek jelentősen túlterhelik a gerincet, így korai ízületi kopáshoz, majd következményes porckorong-károsodáshoz vezethetnek. Ilyenkor a kíméletesebb gyógy módok már nem megfelelőek. Mivel a hátfájásnak számos kiváltó oka lehet, létfontosságú a fájdalom pontos okának meghatározása, hogy kiválaszthassuk a legoptimálisabb segítő kezelést, életmódváltást, amelynek – bizonyos kivételektől eltekintve – részét kell, hogy képezze egy személyre szabott mozgásprogram – mondja a szakember.

A panaszok oka lehet a stressz, amely fontos élettani folyamatként úgy aktivizálja az izomzatot, hogy gyorsan menekülhessünk vagy támadhassunk. A stresszhormonok hatására főleg a törzshöz közeli, mély hátizomzat húzódik össze, mint a rugó. Ezek az ősi reakciók azonban ma már nem a vadállatok elleni harcban aktivizálódnak, hanem a stresszes helyzetekben, amikor nincs kit ütni, nincs mi elől menekülni. A probléma oka, hogy a megfeszült izmok nem tudnak gyorsan ellazulni, a stresszhormonokat ugyanis csak egy dolog tudja lebontani: a mozgás. Vagyis ha egy-egy feszült helyzet után kicsit mozgunk, sétálunk, ez nagyszerűen levezeti a feszültséget.

A hátunkon érezzük a mindennapi modern élet megterhelő következményét: az elmeredvedt, görcsös izmokat és a fájdalmas mozdulatokat. A leghét-

köznapibb tevékenységek is fokozott igénybevételt okozhatnak, ha nem megfelelő technikával végezzük őket. A kertészkedéstől, a biciklizéstől vagy a pakolástól kialakult hátfájdalmat a test kényes tartással próbálja enyhíteni, ami csak fokozza a fájdalmat. Az ülőmunkát végzők és a tanulók helytelen testtartása is elváltozásokhoz és fájdalomhoz vezet hosszú távon.

A túlsúly, főleg a hasi típusú elhízásnál jelentősen terheli a deréktáji gerincet, túlfeszíti, ezáltal megterheli az izomzatot és a szalagokat. A felesleges kilók a hátfájáson kívül hozzájárulnak sok egyéb betegség kialakulásához. Hátfájáshoz vezethetnek a korral járó változások. Például az inszalagok megvastagodnak és zsugorodnak, ezek a gerincben olyan dinamikai elváltozásokhoz vezethetnek, amelyek károsodást okozhatnak a porckorongon, a gerincfájdalom, zsibbadtság és gyengeség tüneteit produkálva.

Gyakorlati a hát- és deréktáji sportsérülések, amelyek általában egy hirtelen mozdulat vagy rossz kivitelezett sportmozgás következményei. Egy nagyobb baleset során elrepedhet vagy eltörhet a gerinc. Kisebb mikrorepedéseket pedig a rendszeres utközéssel, rázkódással járó sportok is okozhatnak, mint a futás kemény talajon vagy labdajátékok teremben végezve. Az ilyen jellegű sérülések idősebb korban sűrűbben fordulnak elő, mert a csonttritkulás tovább növeli a csonttörések esélyét.

Bármilyen fájdalomról van szó, minél előbb keressük fel az ortopéd orvost a szakszerű ellátásért. A panaszok megszüntetésében fontos szerepet kap a mozgásterápia és az átgondolt életmódváltás.

K. É. ■



**KOSMODISK®**  
*Classic*

**A fájdalom kívül semmit sem veszíthet!**



- 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!

**VÁSÁRLÁSI UTALVÁNY 3000 forint**

**AJÁNDÉK 3000 FT-OS VÁSÁRLÁSI UTALVÁNY**

**Dereka hálás lesz érte!**

Megrendelhető:

**06 1 452-51-61**

**www.kosmodisk.hu**

Ajánlatunk 2011. szeptember 4-ig érvényes az itt megadott telefonszámon leadott megrendelés esetén. Az ajánlat részleteit keresse honlapunkon!

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





## Könnyű léptekkel

Amikor az ember öse felegyenesedett, alapvetően megváltozott az alsó végtag szerepe. Miközben a test egész súlyát viseli, lábunk lengéscsillapítóként tompítja a járás során keletkező káros mechanikai hatásokat. Megfelelő ruganyosságát speciális összetett boltozat biztosítja. A láb számos apró mechanikai érzékelőt, úgynevezett receptort tartalmaz, mely a talaj és a talp kölcsönhatásakor jelentkező ingereket továbbítja az agy felé, amely így kialakítja az egészséges járást.

Civilizációs jelenség, hogy egyre kevesebbet járunk, ráadásul lábunkra cipőt húzunk, és a legtöbbször mesterséges, gyakran túl kemény és túl sima felületeken lépünk. Genetikai okok, túlsúly, terhesség miatti plusz súly, mozgásszegény életmód, rossz felépítésű cipők, továbbá az állófoglalkozásokkal együtt járó igénybevétel miatt a támasztó ívek idővel ellapulhatnak.

### Lúdtalp, bűtyök, kalapácsujj

Ha a láb kényes mechanikai egyensúlya megbomlik és kialakul a bokasülyedés, azaz lúdtalp, egész tartásunk megváltozik. A lúdtalpasok lábfején bűtyök, kalapácsujj és egyéb fájdalmat okozó deformitások alakulhatnak ki, amelyek megnehezítik a mindennapi járást és az állást. Hasonló módon, mint az épületek esetén, ha a legalsó emeleten mechanikai probléma jelentkezik, a fal bármelyik felette lévő emeleten megrepedhet. A mozgásra, vagyis terhelésre jelentkező fájdalom nem csupán a talpon, hanem a vádli és a comb területén, de akár a derékban, sőt, a háton is jelentkezhet.

A köznyelvben bűtyökként ismert elváltozás azt jelenti, hogy a nagylábujj (ritkábban a kisujj) középcsonthjának a feje kifelé nyomul, a rajta lévő porc jelentősen megnagyobbodik. A cipő pedig nyomja a rendellenesen kiálló részt, a csonthártya állandó irritációja miatt egyre hevesebb fájdalom támad, a test egyfajta védekező reakciójaképpen kóros csontburjánzás indulhat meg. Ilyen állapot esetén gyakori a nagy lábujj elfordulása, mely így a kisebb lábujjak felé mutat. A bőr tűzpiros, forró, és kidörzsölődik a cipőben.

A bűtyökhöz hasonlóan a kalapácsujjat is statikai rendellenességek okozzák. Önmagában a lábujj torz állása is fájdalmas, és nemegyszer bűtyökképződéssel együtt okoz panaszt. A deformitás a másodiktól az ötödik ujjig terjedhet, van, akinél egyszerre mindegyiket érinti az elváltozás. Az egymásra ugró, fájós lábujjak folyamatosan dörzsölhetik egymást. A bőr megvastagodással válaszol a külső nyomásra. A fájdalomhoz ilyenkor az is hozzájárul, hogy kisebesedik a bőr, tartós gyulladás jön létre.

### Betét, gyógycipő, lábtorna

A bokasülyedés következtében kialakuló másodlagos elváltozások, mint a bűtyök, illetve kalapácsujj előrehaladott esetben általában már csak sebészeti módon javíthatók, ezért tanácsos megpróbálni megelőzni kialakulásukat. Fiatal korban mindenképpen, de idősebbeknél sem késő megpróbálni gyógytornával visszaállítani a kis lábizmok erejét. Este, akár tévézés

közben is végezhetünk néhány gyakorlatot, utána hűsítő krémmel vagy géllal érdemes masszírozni a végtagot. Az esetek nagy részében megfelelő gyógyászati segédeszköz viselése is könnyíthet a panaszokon. Fontos, hogy lehetőleg egyedileg gyártott betétet használjunk, utóbbi időben elterjedtek a könnyű, thermoplasticus betétek, amelyek hőre lágyuló műanyagból készülnek. A betétet fokozatosan kell megszokni, napi egy órával emelve a használati időt.

A kedvezőtlen folyamatot felgyorsítja a hegyes orrú, illetve extrém magas, túsarkú cipők viselése. Mindennapi használatra kifejezetten jó kialakítású cipőt kell beszerezni, olyan fazont, amely a lábat stabilan tartja, és nem terheli túl a boltozatot. Jó választás a bűtyöknek, kalapácsujjnak helyet adó gyógycipő is. Az úgynevezett gördülőtalpas cipők is segíthetnek a láb kisizmainak megerősítése révén a statikailag kiemelten fontos boltozatok állapotának javulásához.

Legfontosabb pedig az lenne lábunk egészsége szempontjából, hogy minél többet járjunk meztláb, otthon vagy a meleg idő beköszöntével a természetben. Az egyenetlen, rögös talajon való gyaloglás mechanikus ingereken keresztül segíti a láb természetes állapotának megőrzését. Gyógyfürdőkben, wellnessközpontokban találhatunk Kneipp-taposót, amelynek lényege a kavicsos kiképzésű medencékben sétálás, hideg-meleg vízben, amely serkenti a láb vérkeringését, és alaposan megdolgoztatja az izmokat.

MÁRTON ANITA ■

### A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Harris H. McIlwain – Debra Fulghum Bruce: **Hátfájás nélkül. Hat lépés, és újra fájdalommentesen élhet**
- Dr. Bender Tamás: **Gyógyfürdőzés és egyéb fizioterápiás gyógymódok**
- Dr. Weninger Antal: **Az egészség testi és lelki forrásai**
- Ferdinand Soder – Feichtenschlager Maresi Weiglhof: **Gyógyító talpmasszázs**

[www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu)  
☎ 06-1-210-50-31



## Árokpartok ajándéka: fekete nadálytő



A népi gyógyászatban a csonttörések és izomsérülések gyógynövényeként tartják számon ezt a vaskos gyökerű, évelő növényt. A fekete nadálytő – más néven forrasztófű, kövesnadály, nadálygyökér – vízpartok, árokpartok, erdőszélek, nedves rétek közelében terem.

A tapasztalatokon alapuló népi gyógyászatban elsősorban a növény gyökerét (Symphyti radix) használják, amely allantoint, pirrolizidin alkaloidokat, 8-10 százalékos cseranyagot, inulint, nyálkaanyagokat tartalmaz. Általában tavasszal, március-áprilisban gyűjtik, virágzás előtt. Az 1-3 ujjnyi vastag gyökér kívül fekete, belül fehér, esetleg sárgás színű, nyúlósan síkos tapintású. Miután felvágjuk, hamar barnulni kezd, ezért minél hamarabb érdemes feldolgozni.

A fekete nadálytő gyökerét tinktúra, paszta, kenőcs, borogatás vagy pépes pakolás formájában használhatjuk. Segíti a csonttörések, húzóadások, zúzódások, ficamok, rándulások, sportsérülések gyógyulását, erre utal a növény egyik neve is: forrasztófű. Emellett izom-, ideg-, ínhüvely-, sőt visszérgyulladásokra is jól bevált. Egyik fő hatóanyaga, az allantoin serkentően hat a vérellátásra, növeli a sejtek regenerációs folyamatait. Csak ép bőrfelületen és kizárólag külsőleg alkalmazható, mivel a májra toxikus (mérgező) hatású anyagot tartalmaz!

A tinktúra készítéséhez gabonapálinkát vagy vodkát ajánlanak a szakértők. Egy befőttesüvegbe töltjük a szeszt, majd belerakjuk a megtisztított, centis darabokra vágott gyökeret. A pálinka lepje el a felaprított gyökereket! Az üveget meleg helyen állni hagyjuk, naponta egyszer-kétszer felrzzuk. Két hét után leszűrjük, és a kivonatot

mindenféle fájdalom csillapítására használhatjuk. Ott dörzsöljük be, ahol éppen fáj: fejfájás esetén a homlokot, a halántékot, izületi fájdalom esetén az érintett váll, könyök, csukló, boka, térd, csípő, derék környékét.

Jól használható a fekete nadálytőből készített pépes pakolás is. A gyógynövényüzletekben kapható szárított gyökérdarabokat ledaráljuk vagy porrá törjük, forró vízzel pépesre keverjük, egy ruhadarabra kenjük, majd amikor már elviselhető hőmérsékletűre hűlt, a fájdalmas testrésze helyezzük és átkötözzük. Több órán át hatni hagyjuk. A pépet kétszer-háromszor újra felhasználhatjuk. Tapasztalatok szerint a pépes pakolás jó hatású a fájdalmas csontkinövések visszafejlesztésében is.

Borogatást úgy készíthetünk, hogy a 100 gramm összevágott nadálytőgyökeret 1 liter vízben 10 percig főzünk, majd leszűrjük. A meleg teába mártott ruhadarabot helyezük a sérült testrésze.

A fekete nadálytő levele (Symphyti folium) cseranyagot, alkaloidot, A-, C- és B12-vitamint, kalciumot, káliumot, foszfort is tartalmaz. Ülőfürdőként, borogatásként alkalmazzák reumatikus fájdalmak, illetve gerincpanaszok enyhítésére, teáját pedig gyomor- és bélfékely kezelésére ajánlják. Nagy hatású gyógynövény, ezért csak az előírt adagban és a javasolt ideig szabad alkalmazni!

K.V. ■

### A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Michael Tierra: **Gyógyfüveskönyv**
- Hildegard von Bingen: **A természet patikája**
- Maria Treben: **Egészség Isten patikájából**
- Prof. dr. Petri Gizella: **Gyógynövények és készítményeik a terápiában**

[www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu)  
☎ 06-1-210-50-31



...minden esetre

### VÉRALÁFUTÁS?

## Biomed Fekete nadálytő krém



18 % gyógynövény kivonattal  
Véraláfutások, vérömlenyek  
felszívódásának elősegítésére,  
továbbá csonttörések utáni kezelések  
kiegészítőjeként, bőrápolási céllal.  
Kellemes illat, szín és konzisztencia.

Ajánlott fogyasztói árak:  
60g: 635 Ft, Dupla (2x60g): 1015 Ft  
(Rossmann üzletekben a 60 g-os termék kapható!)



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

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



# Tegyük könnyebbé!

A klimax nemcsak a nők életében jelent komoly változást, a középkorú férfiakat is érinti ez a nehéz időszak. Mindkét nem esetében a megváltozott hormonális egyensúly miatt jelentkeznek a különféle tünetek. Nőknél a szorongás, a hangulatváltozás, az álmatlanság, a hőhullámok, férfiaknál a hajritkulás, a feledékenység, a nemi szerveket érintő változások.

Nőknél a változók alatt a köznyelv a havi ciklus végleges elmaradásának időszakát jelöli. A 40 és 55 éves kor között kezdődő klimax két szakaszra osztható: a menopauza (ami a legutolsó havivérzés időpontját jelenti) előtti időszakot premenopauzának, az azt követőt pedig posztmenopauzának hívják.

## A hormonok tehetnek mindenről

A klimax során a petefészkekben csökken, végül leáll a petesejtek érése. Ez a női nemi szervek működését szabályozó, a petefészkekben termelődő ösztrogén hormon szintjének csökkenése miatt következik be. Ez a hormon azonban a szervezetben másutt is termelődik, például a mellékvesékben, illetve a zsírszövetben, ami normalizálja a hormonháztartást, ezért a molettebb nőket általában kevésbé viselik meg a klimax tünetei.

Előfordulhat, hogy egyes nőknél a menstruáció minden előzetes változás nélkül, hirtelen marad el, többségükönél azonban a havivérzés

szabálytalanná válása jelzi a változás korának közeledtét. A tünetek egyénenként különbözhetnek. Az ösztrogénhiánnyal magyarázhatók a hőhullámok, az éjszakai verejtékezés, a hüvelyfal szárazsága és a gyakoribb vizeleti inger. Ezek a panaszok a nők 70-80 százalékát érinti, s jelentősen befolyásolják mindennapi életüket. A tünetek az esetek döntő többségében két éven belül megszűnnek, de akár tíz évig is elhúzódhatnak.

A klimax során kezdődő egyik fontos változás, a csontritkulás sokáig észrevétlen marad, ezért is hívják a betegséget néma járválynak. Emiatt fokozódik időskorban a csonttörés veszélye. A változók idején gyakori a szorongás, az ingerlékenység, a szétszórtság, a hirtelen hangulatváltozások, a depresszió. A hőhullámok, az éjszakai izzadás gyakran alvászavarhoz vezetnek. A testi változásokat ráadásul számos lelki jelenség kíséri, mint a szexuális vonzerő elvesztésétől való félelem, a termékenység szakaszának lezárulta, de a gyermekek kirepülése is általában erre az időszakra esik, ami az otthonülő életmóddal párosulva még inkább súlyosbítja a helyzetet.

## A férfiakat is érinti!

A férfi klimax (andropauza) nem köthető konkrét időponthoz, ezért helyesebb férfi változókorról beszélni. A férfi klimax lényege a herék legerősebb férfihormonja, a tesztoszteron termelésének csökkenése, ez jellegzetes tünetegyüttes kialakulását eredményezi. A lassan, fokozatosan bekövetkező változások, mint a libidó csökkenése, az erekció elégtelensége, a szorongás, depresszió, memóriazavar, koncentráciogyengeség, hőhullámok, éjszakai izzadás 35 éves kortól jelentkezhetnek, de a férfiak csontritkulásában is jelentős szerepet játszik a tesztoszteron hiánya.

## Előzzük meg a súlyos tüneteket!

Mind a nőknél, mind a férfiaknál az egészséges táplálkozás, a rendszeres testedzés és a kielégítő alvás enyhíti jó néhány, a változás korával járó tünetet. A testmozgás elősegíti, hogy a még termelődő hormonok hatékonyabban működjenek, és valamelyest a csontritkulás veszélyét is csökkenti. A kalciumban gazdag ételek fogyasztása szintén jó a csontritkulás megelőzésére. A nők a változókori panaszokat természetes növényi eredetű ösztrogének (fitoösztrogének) szedésével is enyhíthetik, amelyek a szervezetben az ösztrogénhez hasonló hatást fejtenek ki. Súlyosabb tünetek esetén kiegészítő hormonkezelést is javasolhat az orvos.

Az időszak könnyebb átvészeléséhez nagyban hozzájárul a kiegyensúlyozott, boldog párkapcsolat, ugyanakkor sok nő kifejezetten örül a klimax pozitív hozadékának, a menstruációval járó kellemetlenségek elmaradásának, a fogamzásgátlás „megoldódásának”.

VAJDA ANGÉLA ■

## CSAK EGY CSEPPNYI IDŐT SZÁNJ A CSEPPEKRE!

Én is egyike vagyok azoknak, akik a mai modern nők rohanó mindennapjait élik. Szaladás reggel a gyerekekkel az oviba, iskolába. Rohanás a munkába reggel, majd délután a boltba bevásárolni, mielőtt bezár. Nem csoda, hogy ha az apróságnak tűnő bosszantó cseppekkel nincs ideje az embernek foglalkozni, vagy eszébe sem jut, hogy kellene. Pedig ha időben teszünk az akaratlanul elcseppenő vizelet ellen, a sebesen pergő hétköznapi akadályait is könnyebb áthidalni. Én tudom, mert megtettem...

Amikor észrevettem, hogy akaratomon kívül el-cseppen a vizeletem, legbelül szörnyen kínosnak éreztem, hogy ilyen szokatlan és zavarba ejtő problémám van. Ennek ellenére magamnak sem vallottam be, hogy a helyzet odafigyelést kíván, és megoldást kellene keresnem a kezelésére. Gondoltam, az a néhány csepp nem számít, majd tisztasági betéttel megoldom a helyzetet, hisz az ügyis mindig van otthon.

Őszintén bevallom, kudarcot vallottam. A vékony kis betét ha éppen nem ázott át, attól tartottam, hogy a vizelet hamarosan árulkodó szagokat kezd majd árasztani. Előfordult, hogy a kis „balesetem” után úgy éreztem, átázott a betétem, így kénytelen voltam afféle bozótharcosként túlélőcsomaggal közlekedni (cserebetét, cserebugyi, nedves törlőkendő, nejlonzacsok az átnevedett bugyinak), és GPS nélkül is rekordidő alatt odatalálni a legközelebbi nyilvános vécéhez. Még jó, hogy a munkám miatt rengeteget használom az internetet, mert ott találtam rá arra a speciális betétre, amit az elcseppenő vizelet felszívására fejlesztettek ki.

Rendeltem egy ingyenes termékmintát, kipróbáltam, aztán mentem is a gyógyszertárba, hogy beszerezek belőle egy egész csomagot. Meglepődtem, hogy ahhoz képest, hogy speciális betétről van szó, teljesen elfogadható volt az ára. Azóta egy lépést sem teszek nélküle. Ez a betét ugyanolyan kicsi, vékony, észrevétlenül viselhető, mint egy tisztasági betét, ám rendelkezik egy csomó speciális tulajdonsággal. Például biztonságosan felszívja és megkötözi az elcseppenő vizeletet, nem ázik át, száraz marad, és még a szagokat is semlegesíti. Segítségével tökéletesen biztonságban érzem magam, mert tudom, ha történik is „baleset”, senki nem vesz észre semmit.

Ma már semmi nem akadályoz meg abban, hogy kánikulában felhúzzam a kedvenc fehér szoknyámat, hiszen biztonságban vagyok. Megtanultam, hogy sokkal könnyebb az élet, ha időben segítség után nézek, ha problémám akad, mert megoldás mindig van, csak egy cseppnyi időt kell találni a megkeresésére!



SZPONSORÁLT CIKK



## TENA Lady Ultra Mini A tisztasági betét méretű diszkrét megoldás

A kifejezetten alkalmi vizeletcsepegésre kifejlesztett TENA Lady Ultra Mini betét megbízható és diszkrét védelmet nyújt a mindennapokban.

- Csupán tisztasági betét méretű
- Megújult Fresh Odour Control™ szagsemlegesítő rendszerrel
- Most 399 Ft / 14 db a patikákban\*

\* A TENA Lady Ultra Mini gyógyászati segédeszközt akciósan értékesítő gyógyszertárakban



## Kérjen ingyenes termékmintát!

- Interneten: [www.TENAlady.hu](http://www.TENAlady.hu)
- Telefonon: 06-80/20-10-20
- SMS: 06-30/555-5551

(Küldje a TENALADY szót a fenti SMS számmal! Nem emelt díjas SMS szám, 2011. szeptember 30-ig)



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





## Hasznos szűrővizsgálatok

Egyre többen érzik úgy, hogy felelősek a saját egészségük megőrzéséért. Tesznek is érte. Szívesen részt vesznek olyan programokon, ahol hiteles forrásból szerezhetnek ismereteket szervezetük működéséről, a kockázatok elkerüléséről, az egészséges életmódról, és igénybe veszik az ingyenes szűrővizsgálatokat is.

Számos program évről évre ismétlődik, mint a Richter Egészségváros tavaszi, illetve őszi eseménysorozata, a cukorbetegség vagy a szív világnapjához kapcsolódó, valamint a nők és a férfiak egészségmegőrzését célzó rendezvények. Hasznos élni a lehetőséggel, amikor névre szóló levelet kapunk az ÁNTSZ-től, amelyben daganatszűrésre (méhnyak-, emlőrák) hívnak. De természetesen háziorvosunktól panaszmentesen is kérhetünk állapotfelmérő vizsgálatokra szóló beutalót. A szűrés célja olyan elváltozások kimutatása, amelyek még nem okoznak panaszt, de ezek korai felfedezésével és kezelésével a nagyobb baj elkerülhető.

### Vérnyomás

A szív- és érrendszeri betegségek fő kockázati tényezője a magas vérnyomás, de utalhat vesebetegségre vagy a cukorbetegség szövődményére is. Mérése egyszerű és fájdalommentes. A készülék az artériákban keringő vér nyomásának a maximum (szisztolés) és minimum (diasztolés) értékét jelzi. Magas vérnyomásról akkor beszélünk, ha tartósan meghaladja a 140/90 Hgmm-es értéket. Cukorbetegség esetén 130/90 Hgmm, vesebetegség esetén 120/80 Hgmm a kívánatos célérték. Az időben elkezdett, jól beállított vérnyomáscsökkentő terápia hosszú távon életmentő lehet.

### Vércukor

Magyarországon közel 1 millió embert érint a diabétesz, és legalább ennyire becsüljük a fel nem ismert cukorbetegség számát. A magas vércukorszint károsítja a kis- és nagyereket. Az 1-es típusú diabétesz drámai gyorsasággal jelentkezik, míg a 2-es típusú cukorbetegség tünetei lassan alakulnak ki. Szövődményei mintegy 10-15 évvel lerövidítik a várható életkort, megnöveli a szív- és érrendszeri, továbbá az idegrendszeri, a szemet, a vesét érintő betegségek kockázatát. Megfelelő terápiával ezek az elváltozások megelőzhetőek. 40 éves kor felett évente legalább egyszer érdemes ellenőrizni a vércukorszintet. Figyelmeztető eredmény esetén ajánlott felkeresni a háziorvost.

### Koleszterin

A koleszterin szervezetünk fontos vegyülete, amely részben táplálkozás útján kerül a szervezetbe, részben maga a szervezet állítja elő. A normálnál, 5,2 mmol/l-nél magasabb koleszterinszint azt jelzi, hogy nagyobb az érelmeszesedés kockázata, megnő a szívroham és a szélütés kialakulásának veszélye. Az emelkedett koleszterinszint hosszú éveken át tünetek nélkül okozhat súlyos elváltozásokat. A figyelmeztető koleszterinérték további vizsgálatokat igényel, ennek alapján lehet megválasztani a megfelelő terápiát.

### Csontritkulás

Magyarországon közel 1 millió ember szenved csontritkulásban (osteoporosis). A csontszövetben bekövetkező mennyiségi és minőségi változások a csontok fokozott törékenységéhez vezetnek. A gyakori combnyaktörés okozta szövődmények miatt halálozás nőknél mintegy 25, férfiaknál 35 százalék. A törést szenvedettek több mint 40 százaléka marad tartósan mozgáskor-

látott. A csontsűrűség mérésére korszerű módszerek állnak rendelkezésre, amelyek fájdalommentesek, mindössze néhány percet vesznek igénybe, és alkalmasak a betegség korai kimutatására. A csontsűrűség ellenőrzése nőknél 50 éves kor felett, férfiaknál 60 éves kor felett ajánlott.

### Prostata

A prosztatarák a férfiak daganatos halálzásának első három leggyakoribb oka között szerepel. Pedig az idejében felismert prosztatarák jól kezelhető. A PSA (prostataspecifikus antigén) értékének meghatározása segítséget jelent a prosztatarák korai felismerésében. A vizsgált antigén a prosztata szövetében termelődik és a vérből mutatható ki. Az emelkedett PSA-érték nem egyenlő a prosztatarák diagnózisával, egyéb okai is lehetnek, csak a további vizsgálatok szükségességét jelzi. Mivel a prosztatarák, illetve a prosztata jóindulatú megnagyobbodása elsősorban az idősebb férfiakat érinti, ezért az urológus szakorvosi vizsgálat 50 év felett évente ajánlott. Ha a családban a férfi felmenőknél előfordult prosztatarák, akkor a rendszeres szűrés már 45 éves kortól indokolt.

### Bőrgyógyászat

Évente megrendezik a melanoma napokat, ahol a napozás veszélyeire, a bőrdaganatok megelőzésének fontosságára hívják fel a figyelmet, és lehetőség nyílik a bőrön jelentkező elváltozások, közöttük az anyajegyek vizsgálatára is. Egy másik gyakori betegség, amivel az emberek vonakodnak orvoshoz fordulni: a láb- és körömgomba, pedig a gombás fertőzés gyógyítható. Kezelése kötelező lenne, hiszen a fertőzéssel nemcsak önmagunk, hanem családtagjaink, embertársaink egészségét is veszélyeztetjük.

K. É. ■

**GYÖNGY PATIKÁK GYERMEK EGÉSZSÉG KUTATÁS**

**Kedves Szülők! Kedves Nagyszülők!**

Sokszor csak betegség alkalmával vesszük észre, hogy egészségünk a legnagyobb kincsünk. Gyermekünk, unokánk egészsége és életmódja pedig még fontosabb számunkra. Szeretnénk megismerni a családok egészséges életmóddal kapcsolatos szokásait, hogy a tapasztalatokat gyermekeink egészsége érdekében prevencióssal hasznosíthassuk. Ezért indítottuk el az Országos Gyermkegészségügyi Intézettel közösen országos felmérésünket, a Gyöngy Patikák Gyermek Egészség Kutatást.

**Amennyiben 3 és 10 év közötti életkorú gyermek él a családjában, kérjük, töltsé ki kérdőívünket, és garantált ajándékot kap, illetve megnyerheti fődíjunkt is!\***

**Garantált ajándék:**

Centrum Junior Ajándécsomag  
2 darab gyermek multivitamin, színes ceruzakészlettel, kifestővel

**Fődíj:**

3 db két éjszakai családi pihenés all inclusive ellátással a hévízi Danubius Health Spa Resort Aqua\*\*\*\* Szállodában

A kérdőív beküldési határideje: 2011. szeptember 30. Keresse a kérdőívet a Gyöngy Patikákban vagy a [www.gyongypatikak.hu](http://www.gyongypatikak.hu) weboldalon! További részletek és játékszabály: [www.gyongypatikak.hu/gyongyegeszsegprogram](http://www.gyongypatikak.hu/gyongyegeszsegprogram)

\*A garantált ajándékok átvétele 2011. augusztus 1. és október 31. között, és leghamarabb a kérdőív beküldése után 3 héttel lehetséges a 10.000 darabos készlet erejéig. A Centrum Junior multivitamin 4 éves kortól fogyasztható étrend-kiegészítő készítmény. A családi wellness hétvége 2 felnőtt és 2 gyermek (12 éves korig) részére 2 éjszakára szól all inclusive ellátással, és 2011. november 1-től 2012. december 31-ig vehető igénybe. A sorsolás időpontja: 2011. október 31.

**Biorpharma avemar**  
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.

A 4 flakonos (600 db) Avemar filmtabletta kedvező áron vásárolható meg! Kérje gyógyszerésztől!

Információ: 06 (1) 2020 290 Keresse a gyógyszerárban!  
Megrendelés: 06 (1) 412 2619 [www.avemar.hu](http://www.avemar.hu)

**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](http://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 válna. 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-pel sikerülni fog!!!”

Cs. József és Boldog, hűséges párja, Annamária



## Törés, ficam vagy rándulás?

**Gyógyhír**  
KLINIKA A gyógyszerész válasza

A téma és a kérdés mindig aktuális, ha bármilyen mozgásos tevékenységet, strandröplabdát, biciklistúrát vagy más sportos programot szervezünk.

Az emberi szervezet fontos, a mozgáshoz elengedhetetlen részei az ízületek. Az ízületeknél találkoznak, „ízesülnek” a csontok, biztosítva ezzel a mozgás lehetőségét. A csontok adják testünk szilárd vázát, és hogy ez a váz nem merev, hanem mozgásra képes, azt az ízületek teszik lehetővé. Az ízületekben általában két csont találkozik, melyek közül az egyik mélyedést képez, ez a vápa, a másik gömbszerűen belehelyezkedik, ezt ízületi fejnek nevezzük. Egy-egy rossz mozdulat, különösen a rendszeres mozgáshoz nem szokott ízületeknél sokszor okoz fájdalmat. A fájdalom, esetleges elszíneződés: kékülés-zöldülés, duzzanat, ödéma egy kóros helyzet létrejöttét jelzi. Ekkor vetődik fel a kérdés: vajon törés, ficam vagy rándulás történt? Pusztán ránézésrel a legkritikább esetben lehet ezt megállapítani, még szakembereknek is. Hozzá nem értő, laikus inkább ne is próbálkozzon a diagnózis felállításával.

Rándulásról akkor beszélünk, ha az ízületet tartó, védő ízületi szalagok húzódnak, sérülnek. Ez nagyon fájdalmas, gyakran bevérzésekkel, vérömlenyekkel, elszíneződésekkel járó, valójában nem veszélyes sérülés. Ficom esetén az ízesülő csontvégek mozdulnak ki a helyükről. A kimozdulás, vagyis a ficam lehet részleges vagy teljes ficam. Nem tanácsos a kimozdult csontok helyzetével próbálkozni!

A törés valamennyi sérülés közül a legsúlyosabb, hiszen a csontok sérülése szakszerűtlen ellátás esetén maradandó károsodást, bizonyos mozgások esetleges beszűkülését okozhatja.

Mivel szemrevételezéssel ritkán lehet egyértelműen megállapítani, vajon melyik típusú sérüléssel állunk szemben, ezért a baleset után érde-

mes a lehető legrövidebb időn belül szakemberhez, orvoshoz fordulni. A törést általában röntgenvizsgálattal ellenőrizzük, még azokban a ritka esetekben is, amikor nyílt töréssel találkozunk, és egyértelmű a csonttörés. A szakember a röntgenfelvétel alapján tudja eldönteni, elegendő-e rögzíteni, gipszelni a sérült testrészt, vagy szükség van műtetre, egyéb rögzítésre. A röntgenfelvétel, esetenként ultrahangos vagy komputertomográf (CT) felvétel képes kimutatni a törésen kívül a ficamot és a rándulást is, ha egyértelmű és biztos diagnózist akarunk felállítani. A ficamok helyzetételét bízzuk mindig szakemberre, aki gondos vizsgálat után dönt a beavatkozás szükségességéről és a módszeréről. A hirtelen, gyors mozdulattal történő, hozzá nem értő helyreigazítás súlyosabb problémát okozhat, mint maga a sérülés!

Általánosságban azt tanácsolhatjuk, hogy helyezük nyugalomba a sérült testrészt, rögzítsük a kialakult helyzetben, lehetőleg ne mozgassuk, a fájdalom csillapítására jegeljük, hűtsük, borogassuk, és a lehető leghamarabb mutassuk meg szakembernek. Minél súlyosabb a sérülés, annál fontosabb a szakszerű ellátás, hogy ne maradjon maradandó elváltozás, mozgáskiesés, károsodás.

A sérülések megelőzésére megfelelő bemelegítést, fokozatos megerőltetést, folyamatos edzést javasolok.

**Dr. Sánta Zsuzsanna**  
szakgyógyász  
E-mail: [santa.zsuzsa@gmail.com](mailto:santa.zsuzsa@gmail.com)



## GYÓGYHÍR | hírcsappok

### Stop só!

A magyar gyerekek akár négyszer, míg a felnőttek legalább háromszor több sót fogyasztanak az ajánlott mennyiségnél. Pedig a sok só megterheli a szervezetet, emeli a vérnyomást. Világszerte az agyvérzések 62 százalékának, a szívkoszorúér-betegségek 49 százalékának a hátterében magas vérnyomás (hipertónia) áll. A szív- és érrendszeri betegségek a halálozások felét okozzák, a magas vérnyomás több mint 2 és fél millió embert érint ma Magyarországon.

A keringési betegségek kockázata megfelelő táplálkozással és rendszeres testmozgással jelentősen csökkenthető lenne. A sóbevitel nagy része, 70-75 százalék a feldolgozott élelmiszerek – kenyér, csipszek, felvágottak, húskészítmények, sajtok – fogyasztásából származik, és csak 10-15 százalék a eredetileg a főzés során hozzáadott sóból vagy az asztali sózásból. Ezért javasolt kevesebb feldolgozott élelmiszert fogyasztani, fűszerekkel ellensúlyozni a csökkentett mennyiségű só felhasználását, és egészségesebb rágcsálnivalókat, több zöldséget, gyümölcsöt enni.

## Kánikulában!

Ahogy emelkedik a külső hőmérséklet, úgy nő szervezetünk terhelése. A szervezet hőszabályozó képességét az életkor, a testsúly, a fizikai erőnlét, az egészségi állapot, a táplálkozás és gyógyszereszedés is befolyásolja. A túlhevülés életveszélyes állapothoz vezethet, ezért fontos, hogy jól alkalmazkodjunk a forró nyári napokhoz.

Hőségben izzadunk, ezáltal folyadékot és ásványi sókat veszítünk. Fokozódik a szomjúságérzetünk, szaporábbá válhat a szívverésünk, a légzésünk. Vérellátásunk romlik, az erek ugyanis kitágulnak, mert így hatékonyabban hűti a szervezetet, ettől a vérnyomásunk leeshet, amit szédülés, gyengeségérzés, fáradékonyság jelez. Komolyabb esetben fejfájás, esetleg légszomj vagy remegés, ájulásérzés léphet fel. Rosszabbul viselik a hőséget a krónikus betegséggel élők, az elhízottak, az idősek és a kisgyerekek.

### Frissítő tanácsok

Fontos, hogy a nagy melegben fogyassunk lényegesen több folyadékot, vizet, szénsavmentes ásványvizet, limonádét, cukormentes gyümölcslevet, langyos gyümölcssteát. 11 és 15 óra között ne tartózkodjunk a tűző napon. A szabadban keressünk ilyenkor árnyas, szellős helyet, mint a park vagy a kert. Védjük bőrünket a leégés ellen világos, szellős, természetes anyagú öltözékekkel és napvédő készítmények alkalmazásával. Viseljünk szalmakalapot, a gyerekekre adjunk könnyű kendőt vagy ellenzős sapkát, a szemünket jó minőségű, UV-szűrős napszemüveggel óvjuk. Gondoljunk arra, hogy a csecsemők, a kicsi babák fejét fokozottan védeni kell, mert kevés a hajuk és vékony a koponyacsontjuk, így könnyebben kaphatnak napszúrást. Hűtsük, frissítsük a testünket naponta többször is nedves törülközővel, lemosással,

### A hőségriasztás fokozatai

Az országos tisztifőorvos jogszabályi felhatalmazás útján az alábbi fokozatokat rendel el:

- I. fok: Figyelmeztető jelzés: ha 1 napig a napi középhőmérséklet eléri vagy meghaladja a 25°C-ot.
- II. fok: Riasztás: az előrejelzés szerint a középhőmérséklet várhatóan legalább 3 egymást követő napon eléri vagy meghaladja a 25°C-ot.
- III. fok: Riadó jelzés: amikor a napi középhőmérséklet várhatóan legalább 3 egymást követő napon eléri a 27°C-ot.

A magas napi átlaghőmérséklet olyan környezetegészségügyi kockázatot jelent a népesség számára, amely indokolja az egészségügyi ellátórendszer, az önkormányzatok figyelmeztetését és a lakosság hőhullám alatti rendszeres tájékoztatását.

További információk: [www.katasztrofavedelem.hu](http://www.katasztrofavedelem.hu), [www.antsz.hu](http://www.antsz.hu)



zuhanyal. Nedvesítsük be nyugodtan hajunkat, a gyerekek bátran vizezzük be az arcukat és a hajukat is. Így a hűtés határfokát 30 százalékkal növelhetjük.

Hőségben könnyű ételeket kínáljunk, gyümölcslevet, salátákat. Ilyenkor jobban esnek a magas nedvességtartalmú zöldségekből készült fogások, mint a zsíros, kalóriadús, fűszeres ételek. Desszert helyett együnk friss gyümölcsöt, dinnyét, őszibarackot, szilvát.

### Hűsöljünk!

A lakásban legalább a pihenésre használt helyiséget sötétítsük el redőnyel, függönnyel, rolóval vagy relaxával. A korszerű, hőszigetelt nyílászárók előnye, hogy a meleg ellen is védenek, ezért jó, ha éjszaka és kora reggel szellőztetünk, majd nappal zárva tartjuk az ablakokat. Tetőtérben jó szolgálatot tehet a hőt visszaverő bevonattal ellátott roló.

Bevált hűsítő praktika, hogy a nyitott ablakra hideg vízbe mártott, kicsavart lepedőt terítünk, a párolgás ugyanis hőt von el a környezetéből, ezért kellemesebben érezzük magunkat. A hatást alacsony fokozatra állított ventilátorral fokozhatjuk.

Légkondicionálóval könnyebb elviselni a hőséget, de a klímaberendezésre sokan érzékenyek. A készülékeket mértékkel használjuk, a külső hőmérsékletnél csak 4-5 °C-kal alacsonyabbra beállítva, így kevésbé mellbevágó, amikor kilépünk a hűtött helyiségből. Ne feledkezzünk meg a készülék szakszerű tisztításáról sem!

A tartós kánikula megviseli a szervezetet, mert ha éjszaka sem enyhül a hőség, nem tudjuk kellőképpen kipihenni magunkat. Segíthet, ha napközben néhány órát eltölthetünk olyan helyen, például plázában üldögélve, ahol légkondicionáló működik.

KOLIMÁR ÉVA ■





## A problémás bőr ápolása

A zsíros bőrű, pattanásos kamaszok és a pikkelysömörös betegek nyáron fellelegezhetnek, hiszen a napfény enyhíti a panaszokat. De vannak olyan bőrhibák, amelyeknek árt a meleg és az UV sugárzás. Gyulladásos panaszok, illetve a bőr festéktermelésének zavarát jelző májfolt és vitiligo esetén a fokozott fényvédelem jelenthet megoldást.

**A** kinek jót tesz a napozás, annak is ajánlatos 11 és 15 óra között kerülni a közvetlen napfényt, mert ilyenkor túl nagy adagban kapjuk az ártalmas UV sugarakat. A figyelmeztetésre fittyet hányó napimádók súlyos árat fizethetnek az élvezetért: a bőr korai öregedése, rosszabb esetben bőrdaganat lehet a következménye.

### Fehér és sötét foltok

A bőr felső rétegeiben élő pigmenttermelő sejtek, úgynevezett melanociták állítják elő a melanin nevű festékanyagot, amely meghatározza a bőrünk, szemünk, hajunk színét. Napfény hatására fokozódik a melanin termelődése, bőrünk leburnul, így védi a szervezetet a túlzott UV sugárzástól. Szerencsés esetben ez a barna szín egyenletes, legfeljebb annyi különbség mutatkozik, hogy ahol nagyobb mennyiségű napfény éri a bőrt, ott jobban leburnul. Másoknál szeplők vagy májfoltok jelzik, hogy itt-ott fokozottan képződik melanin, ami sötétebb foltok képében jelenik meg. A szeplő ártalmatlan, még szépséghibának sem nevezhető, sok embernek kifejezetten jól áll. A májfoltok rendszerint szimmetrikusan helyezkednek el a homlokon, az ajak környékén, az orcákon. Kialakulását hormonális tényezőkkel hozzák kapcsolatba. Megelőzni egyszerűbb, mint eltüntetni. Télen a barna foltok elhalványulnak, ilyenkor érdemes a bőrszint egyenletessé tevő készítményt használni, és nappalra legalább 15-ös fényvédővel rendelkező arckrémot választani. Napozáshoz, téli sieléshez erősebb fényvédővel óvjuk a bőrünket.

Nehezebb eset, amikor a melanociták működése leáll, és a bőrön bőrfestékhiányos fehér foltok alakulnak ki, ez a vitiligo. Jellemzően az arcon, a száj körül, a lábakon, a kézfejekon, a nyakon, a hónaljban jelenik meg. Nemcsak a látvány zavaró, hanem ezeken a területeken a bőr védtelenné válik a káros UV sugarakkal szemben. Védekezni nagyon erős (SFP 50+) fényvédő krémmel ajánlatos, és érdemes bőrgyógyász tanácsát kérni a megfelelő terápia megválasztásához.

### Zavaró rózsapír

Az arc középső részén, az orr melletti részen, a homlokon és az állon megjelenő piros foltok, súlyosabb esetben vöröses gyulladás és hajszálértágulatok a rosacea jellemző tünetei. A rosacea okát még nem sikerült felderíteni, gyógyítása sem megoldott, de a panaszokat lehet enyhíteni. Jellemzően 30-50 év közötti nőknél jelenik meg, férfiaknál ritkábban fordul elő, bár esetükben a tünetek súlyosabbak. A betegségnek több típusa létezik, az enyhe formától a súlyos gyulladáshoz vezető típusokig. Érdemes szakorvoshoz fordulni, aki a diagnózis megállapítása mellett hatékony terápiát tud ajánlani. Fontos, hogy megfigyeljük, mi váltja ki, illetve súlyosítja a panaszokat. Ilyen lehet a szélsőséges hőmérséklet, a túlzásba vitt napozás vagy a szoláriumozás, a stimuláló szerek (kávé, energitalok) fogyasztása, a dohányzás, bizonyos vegyi anyagok, a túl fűszeres táplálkozás, a stressz. A tüneteket előidéző tényezőket kiiktató életmódváltozás mellett a rosacea kezelésében fontos a kíméletes gyógykozmetikumok használata. K.V. ■

## 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 bőrnél, 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 bőrön 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 arckrém és Regeneráló krém tartalmaz Decubal® Vitalizáló szett most praktikus neszszeszerben, 3990 Ft ajánlott fogyasztói áron kapható a patikákban!



\*Az akció a készlet erejéig érvényes.

## Mi kell a szemnek?

Nemcsak a sárgarépa tesz jót a látásunknak, számos vitamin, antioxidáns hatású vegyület segít abban, hogy szemünk egészségét megőrizzük. Különösen idős korban kell gondoskodni arról, hogy kellő mennyiségű szemvédő táplálék kerüljön a szervezetbe.

**A** vaksághoz vezető látáscsökkenés két fő oka a szürkehályog és az időskori makuladegeneráció (AMD). Mindkét állapot kialakulása összefüggésbe hozható a környezeti ártalmakkal, az oxidatív károsodással, és jelentősen rontja a beteg életminőségét.

A szürkehályog a szemlencse elhomályosodása. A folyamat előrehaladtával a korábban tiszta, átlátszó lencse fokozatosan elszürkül, miközben a látás romlik, és egyre színtelenebbé válik a világ. A szürkehályog

gyógyítása műtéttel történik, az elhomályosodott lencsét kivesszük, és helyére – szükség szerint – akár dioptriás lencsét is helyezhetünk, így a sebészi beavatkozás után a beteg jobban lát, mint előtte.

Az időskori makuladegeneráció kialakulásakor a retina középső részében lévő, az éleslátásért felelős terület, a sárgafolt, más néven makula károsodik. Ha ez a gombostűfej nagyságú rész degenerálódik, elhomályosul a látómező közepe, a beteg pont azt nem látja, amire néz, míg a periférián elhelyezkedő tárgyak élesen kirajolódnak. A makuladegeneráció kialakulására figyelmeztet, ha a kép középső része elvész, az egyenes vonalak hullámzóvá válnak, nehézséget okoz az olva-

sás, mert a sorok torzulnak. A fokozatos látásvesztés megelőzése érdekében hasznos lehet fokozni az antioxidáns hatású A-, C- és E-vitamin-bevitelt. A legújabb vizsgálatok szerint a látás épségét segít megőrizni, illetve késlelteti az időskori makuladegeneráció kialakulását a lutein és a zeaxantin, amelyek magas koncentrációban felhalmozódnak a retina. Ez a két anyag megtalálható bizonyos növényekben is, például a kukoricában, a spenótban, a brokkoliban és a tojássárgájában. A kutatások szerint a lutein és a zeaxantin valószínűleg megvédi a retinát a káros hullámhosszúságú fénytől, és csökkentheti a látásvesztés kockázatát idős korban. K. É. ■

### A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Uschi Ostermeier-Sitrowski: **Szemtorna a számítógépnél**
- Rose Shapiro: **Beveszed? Mire jók és mire nem az alternatív terápiaik**
- Ulla Unger-Göbel: **Vitaminok**

[www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu)  
☎ 06-1-210-50-31

### A SZEM BELSŐ NAPSZEMÜVEGE:

**LUTEIN-Plusz**  
FEKETEÁFONYÁVAL

- Védi a szemet az erős fénytől
- Antocianin tartalma jótékony a szem kapilláris ereire, a makulára és a szemlencsére!

Már **1** kapszula biztosítja a szem napi táplálékszükségletét:

- 10 mg(!) LUTEIN**
- + zeaxantin
- + feketeáfonya-kivonat
- + nyomelemek (réz, cink, szelén)



Magyar termék

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban, bioboltokban.  
Tel: 06-30-2100-155, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)

Pharmaforte

### LEGÚJABB KOZMETOLÓGIAI KEZELÉSEK A NATUR KLINIKÁBAN!

#### VOLT FOLT, NINCS FOLT!

Maximális hatékonysággal a pigmentfoltok ellen.

– rosacea (rózsapír), acne

Szteroidmentes, **komplex** terápiával (külső-belső okok feltárásával) szüntetjük meg a bőrproblémákat.

**VÉGRE VAN TÖKÉLETES MEGOLDÁS A PIROS ERECSKÉK ELTÜNTETÉSÉRE!**

Korunk leghatásosabb **mikrohullámos eljárásával a rosacea és a seprűvényt kötözés, mellékhatás nélkül, azonnal látható eredménnyel az ér vastagságától, sűrűségétől függően ismétlődő kezeléssel koaguláljuk.**

Tekintse meg a kezelést bemutató filmünket honlapunkon!

**TÖLTSE FEL BŐRÉT HYALURONNAL!**

A nap száritó hatását kompenzáló, ráncatlanító, vízmegkötő-képesség fokozó eljárás a **hidrelézeres-hyaluronos töltés injekcióval, mellékhatásmentesen.**

[www.naturklinika.hu](http://www.naturklinika.hu), tel.: +36-30-960-0933





# Sütve, főzve: TÖK jó!

Az Újvilágból spanyol közvetítéssel érkezett Európába a tök. A dél-amerikai indiánok ugyanis megszervezték három legfontosabb növényük termesztését: a kukorica közé babot vetettek, a bab felfutott a kukoricára, a levelek árnyékában pedig szépen megnőtt a tök is.

A piacon júniustól októberig megtalálható a főzőtök, más néven spárgatök. Téli rokonával, a sütőtökkel ellentétben nem éretten, hanem zölden, zsenge állapotban fogyasztjuk. Éppen ezért nem számíthatunk arra, hogy sokféle vitamin halmozódott fel benne, inkább azért becsüljük, mert alacsony a tök kalóriatartalma és a glikémiás indexe, ezért fogyókúrások, cukorbetegék bátran fogyaszthatják. De emellett még számos érvelést tudunk felsorakoztatni, miért érdemes minél gyakrabban tököket enni.

## Tökös-mákos rétes

**Hozzávalók:** 1 csomag réteslap, 15 dkg mák, 15 dkg cukor, 1/2 kg tök, 1 marék mazsola, 2-3 evőkanál tejföl, olaj a kenéshez, 1-2 evőkanál búzadara vagy zsemlemorzsa.

**Elkészítés:** A mákot ledaráljuk, a tököt meghámozzuk, a magját kikaparjuk, a húsát káposztareszelőn lereszeljük. Összekeverjük a mákot, a cukrot, a reszelt tököt, a mazsolát. A réteslapot nedves konyharuhán kiterítjük, lapokra szedjük, egyenként olajjal megkengetjük. 3 lapot egymásra helyezünk, a töltelék felét a hosszabbik oldala mentén fölhalmozzuk, megszórjuk búzadarával, hogy a sütés közben keletkező nedvességet felszívja, és óvatosan föltekercsöljük. Ugyanígy megtöltjük a másik rúd rétest is. A tésztát olajjal kikent tepsibe fektetjük, a tetejét olajjal és tejföllel megkenjük, előmelegített sütőbe tesszük, és 20-30 perc alatt ropogós pirosra sütjük.

## Élettani hatások

Zsír-, szénhidrát- és fehérjetartalma alacsony, ellenben szerves sótartalma kiemelkedően magas, amely által hozzájárul az emésztőnedvek képződéséhez, serkenti a hasnyálmirigy és a máj működését, a krónikus fáradtság leküzdését. Támogatja a szív munkáját és csökkenti a vércukorszintet. Purintartalma igen alacsony, ezért köszvényes betegeknek kifejezetten javasolt ételismiszer. Rosttartalma jelentős, amely elősegíti az emésztőrendszer működését. Ásványianyag-tartalma – nátrium, szelén, mangán, réz, cink – elősegíti a kalcium beépülését csontokba, magas szöveti víztartalma pedig kiváló folyadékforrás.

## Hogyan készítsük?

Elkészíthetjük levesnek, főzeléknek, a kisebb darabokat megtölthetjük húsos, illetve húsmentes töltelékkel. Tálalhatjuk grillezve, kisüthetjük bundázva vagy sörtésztaba mártva. Társíthatjuk más zöldségekkel, például kedvelt étel a tökös lecsó, összerakhatjuk makarónival, füstölt sajttal. Tehetjük süteménybe, ilyen a híres őrségi tökös-mákos rétes. Érdemes megkóstolni nyersen is, a zsenge tököt salátába apríthatjuk vagy elkortyolhatjuk gyümölcscentrifugával kinyert levét, ami nagyszerű ásványianyag- és folyadékforrás, frissít, ráadásul kitűnően méregteleníti a májat és a vesét.

A főzőtök remekül fagyasztható, így egész évben rendelkezésünkre áll, de legjobban mégis ilyenkor, a nyári hőségben esik.

KIS VIOLA ■

## Tudta?

- Az éretten sárga színű főzőtök magjából olajat sajtolnak, melynek esszenciális zsírsavtartalma többek között 37 százalék olajsav és 49 százalék linolsav. A hidegen sajtolt tökmagolaj kiváló salátaízesítő, de barna kenyérral mártogatva is finom.
- A tökfőzeléket tejföl helyett kefirrel is behabaráthatjuk, így még kevesebb kalóriát tartalmazó, enyhén savanykás, könnyű ételt kapunk.
- A tök fűszere a kapor, a bazsalikom, a majoránna, a metélőhagyma, de illik hozzá a fokhagyma, vöröshagyma is.
- A tökfélék gazdag családjába tartozik a sokféle színben természetesen sütőtök, a csillagtök, a cukkini, az uborka, valamint a sárga-, cukor- és görögdinnye.

# Felszabadultan, könnyedén, fájdalmas hasi görcsök nélkül

Mindegyikkel előfordul időről időre, hogy fáj vagy görcsöl a hasunk, gyomrunk, émelygés, haspuffadás vagy hasmenés okoz számunkra kellemetlenségeket. Különösen télen gyakoriak ezek a tünetek, amelyek kialakulásáért elsősorban az ilyenkor fogyasztott zsíros, nehéz ételek lehetnek felelősek. Mindezekhez hozzájárulhat az évekzúdás, diákoknál a vizsgaidőszak okozta stressz, amely sokaknál szintén hasonló panaszokat vált ki. Ráadásul e tünetek gyakran minden előjel nélkül, hirtelen alakulnak ki, sokszor fontos munka, tárgyalás közepette, és erősen rontják életminőségünket.

Mindezekről azonban legtöbbször nem szívesen beszélnek, és inkább némán megoldást keresnének. Pedig felesleges bárkinek szégyenkeznie, mivel igen széles körben előforduló jelenségről van szó.

E panaszokon jelentősen enyhíteni lehet, ha alapos kivizsgálással, életmód- és táplálékkezeléssel megtaláljuk a kiváltó okokat, és megfelelő kezeléssel megszüntetjük azokat.

Legfontosabb, hogy tisztában legyünk azzal, mi váltja ki a görcsöket. Néhány hétig jegyezzük fel, mikor fordultak elő a tünetek, és hogy ekkor mit ettünk, ittunk vagy éppen csináltunk, hogy kiderítsük, milyen tényezők állhatnak a háttérben!

A görcsöket sokszor váltja ki valamilyen ételallergia, túlzásba vitt alkohol- vagy koffein-fogyasztás. Hogy nálunk is ez okozza-e a problémát, az a feljegyzéseinkből hamar kiderül. Leggyakoribb bűnösök a zsíros és olajos ételek, a vörös húsok, a tejtermékek, a tojás, a kávé, a tea, a kóla, de bizony az is előfordul, hogy kifejezetten egészségesnek tartott ételek, pl. a citrusfélék, a hámzatlan gyümölcsök vagy a nyers zöldségek váltják ki nálunk ezeket a tüneteket. Ha sikerül beazonosítani a problémás ételt, a jövőben kerüljük fogyasztását!

Ha az derül ki, hogy általában stresszes helyzetekben alakulnak ki a görcsök és hasi fájdalmak, lehetőség szerint próbáljuk kiiktatni vagy csök-

keníteni életünkben ezeket a tényezőket. Bizonyos helyzeteket azonban lehetetlen elkerülni, ezért érdemes elsajátítanunk valamilyen stresszkezelési technikát (pl. relaxáció, meditáció vagy jóga), amely segít feldolgozni, átvészelni ezeket a helyzeteket.

Bizonyos mozgásformák és izomlazító gyakorlatok is segítenek ilyenkor. Állítsunk össze egy lazító gyakorlatost, amelyet bárhol el tudunk végezni vészhelyzetben. Ha pedig nagyon rosszul érezzük magunkat, inkább maradjunk otthon: fekdjünk le és pihenjünk! Rakjunk hasunkra meleg vizes palackot, amely segít megszüntetni az izomgörcsöt, igyunk egy koffeinmentes teát, vagy alkalmazzunk akupresszúrát!

A legjobb módszer természetesen az egészséges életmódra való törekvés, de ha már bekövetkezett a baj, a közvetlen görcsoldás a gyors segítség. A Buscopan tableta közvetlenül a görcsösen összehúzódtott izmokon fejt ki hatását, és ezáltal enyhíti a görcsöt kísérő fájdalmat.

# Buscopan

www.gorcoldas.hu

## Gyors és célzott segítség a hasi görcsök kezelésében!



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



Dupla hatáserősségű formában is!

## Megszünteti a görcsöt, megszünteti a fájdalmat.

Boehringer Ingelheim

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

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



Júliusi rejtvényünk helyes megfejtése: 8323. A [www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu) értékes ajándécsomagját nyerte: László Zsolt, 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 az **Actavis Hungary Kft.** értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2011. augusztus 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](mailto:rejtveny@gyogyhir.hu)

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



**Decubal®** a száraz bőr helyett! A sok fürdés és napozás miatt még szárazabb a bőre? A parfüm- és parabénmentes **Decubal®** testápolók, arckrémek és mosakodószeres pótolják a hiányzó lipideket, és visszaállítják a bőr védőfelszínét. Nap mint nap **Decubal®!**

## RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTBÓL!

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

**NAGY NYÁRI KÖNYVÁSÁR!**

Lapis Károly: **A rákról őszintén férfiaknak és nőknek**  ~~2 500 Ft~~ 1 650 Ft

Helena Frith Powell: **Az erotikus nő - Légy hihetetlenül szexi!**  ~~2 495 Ft~~ 1 650 Ft

Michèle Boiron, Alan Payre-Ficot: **Homeopátia a mindennapi gyakorlatban**  ~~2 980 Ft~~ 1 965 Ft

Viktor Korjakin: **Megelőzés vagy gyógyítás? - Az egészséges test I.**  ~~2 229 Ft~~ 1 090 Ft

**A HÓNAP KÖNYVE**

Miklós Zsolt: **Győzelem a dohányzás felett - egy ember története**  ~~2 990 Ft~~ 2 300 Ft

Dr. Berkó Péter: **Szülönök kézikönyve - Remények, kockázatok és boldogság**  ~~3 500 Ft~~ 2 300 Ft

Dr. Nyirkos Péter: **A szépség orvosi szemmel**  ~~3 960 Ft~~ 2 610 Ft

Dr. Rob Hicks: **Győzd le az allergiád! - Érezd a megkönnyebbülést**  ~~2 495 Ft~~ 1 650 Ft

Reneau Z. Peurifoy: **Szorongás, fóbiák, pánik**  ~~2 800 Ft~~ 1 850 Ft

Dr. Karen Trewinnard: **Termékenység és fogamzás**  ~~3 390 Ft~~ 2 245 Ft

Jacques Martel: **Lelki eredetű betegségek lexikona**  ~~3 290 Ft~~ 1 810 Ft

**Megrendelőszelelvény**

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

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

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

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

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

**GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZÖK**

**Thuasne rugalmas bokagumi** – sérülékeny vagy érzékeny ízület gyengéd megtámasztására  ~~2 815 Ft~~

**Thuasne neo-prene térdrogzító** – térdkalács-rendellenességekre, térdízületi kopásra, a térdkalács-ín gyulladására  ~~3 285 Ft~~

**Thuasne csuklópánt** – inhomálygyulladás megakadályozására  ~~2 345 Ft~~

**ÁLLATGYÓGYÁSZAT**

**Kiltix kutya-nyakörv** – bolhák, kullancsok és tetvek ellen  ~~4 875 Ft~~

**Aluminium spray sebkezelésre 200 ml** – állatgyógyászati ápolószer sebek befedésére. Célállat: ló, szarvasmarha, juh, kecske, sertés, kutya, macska.  ~~2 520 Ft~~

**Multiplex powder por 200 g** – vitamin- és ásványianyagtartalmú étrendkiegészítő kutyáknak  ~~4 390 Ft~~

**Scholl körömgomba elleni oldat** – elpusztítja a körömgomba 99%-át, megelőzi a fertőzés terjedését  ~~5 055 Ft~~

**Dacia Plant glicemonorm 60 db** – a vércukor szinten tartója  ~~1 915 Ft~~

**Dr. Steinberger méregtelenítő program 5 x 750 ml** – 5 napos méregtelenítő kúra  ~~6 650 Ft~~

**Sarokreszelő** – ergonomikus kialakítás, hosszú élettartam, több funkció  ~~2 295 Ft~~

**Trendi csajszi szemöldökcsipesz** – a szép szemöldökért  ~~805 Ft~~

**Világító szemöldökcsipesz** – megkönnyíti a használatot  ~~2 550 Ft~~

**Bitefree szúnyogriasztó karkötő** – 100%-ban természetes védelem  ~~835 Ft~~

**Bolus adstringens tableta 50 db** – fertőzéses bélbetegedések, bélbántalmak kezelésére egzotikus utazásokhoz  ~~1 430 Ft~~

**Advil ultra forte lágyzselatin kapszula 16 db** – láz-, fájdalomcsillapító és gyulladásgátló vény nélküli gyógyszer  ~~1 390 Ft~~

**Lasepton védőkrém 80 ml** – babapopsikrém, pelenka-kiütés ellen  ~~1 920 Ft~~

**Dacia Plant echinacea 60 db** – immunerősítő  ~~1 635 Ft~~

**Méry plusz vércukorszintmérő** – a mindennapos ellenőrzéshez  ~~12 790 Ft~~

**Avent VIA anyatejtároló pohár + kupak 180 ml 10 db** – biztonságos és praktikus  ~~2 755 Ft~~

**Vitalia Oculo plus kapszula 30 db** – segít a szem egészségének fenntartásában  ~~2 595 Ft~~

**Sexmag mágneses betét** – állandóan pulzáló, erős mágneses mezővel növeli a potenciát, serkenti az energiaáramlást  ~~5 590 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, Telegi tér 5.  
• Telefonon: 06-1-210-50-31, • Faxon: 06-1-210-25-17  
A terméket megrendelheti interneten is, a [www.gyogyhironline.hu](http://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

### A HÓNAP TERMÉKE:

**Anorex Quick diet növényi eredetű kapszula 200 db** – alkalmazása során a kapszula 2-300-szorára duzzad, eltűnik az éhségérzet



~~10 070 Ft~~ 9 065 Ft

10 000 FT FELETTI MEGRENDELÉS ESETÉN INGYENES HÁZHOZZÁLLÍTÁS!

**A Gyógyhír Magazin hirdetéseiben szereplő termékek kaphatók a patikákban, vagy megvásárolhatók a [www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu) könyvesbolt és webáruházban! Tel.: 210-50-31**

**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 LÉZERKEZÉSELLEL KAPCSOLATOS LEGGYAKORIBB KÉRDÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.



## Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?

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

## Hogyan történik maga a kezelés?

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

## Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerekkel?

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

## Mennyi időre esnek ki a kezeitek a munkájuktól?

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

## A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejtünk 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 arányok az adott típusba tartozó dioptriával rendelkező 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-11-8

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

