

VI. évfolyam 9. szám

2011. szeptember

# GYÓGYHÍR

magazin

**Kövek  
a testben**

**Éljen szívesen!**

**Kalandvágó híradós**  
Interjú Várkonyi Andreával

**Férfiegeszség: fókuszban a prosztatata**

Ezt a Gyógyhír magazint  
mi ajándékoztuk Önnek:



**Virbac duowin permet bolha, kullancs ellen kutyáknak 250 ml**  
Kutyák bolha- és kullancs-ferőtöztségének kezelésére és megelőzésére.

**3 670 Ft**

**Aptus multicat tableta 120 db**  
lazacizésítő, ásványi-anyag- és vitamintartalmú kiegészítő állateledel macskák részére

**2 460 Ft**

**Thuasne Ligaflex kulcsconrögzítő**  
háti keresztpánttal, puha párnázott, tépőzárás rögzítés

**4 160 Ft**

**Thuasne Ortel-P medenceöv**  
javasolt mechanikus eredetű deréktáji fájdalom esetén, különösen a terhesség utolsó időszakában, különböző méretekből

**8 245 Ft**

**Thuasne párnaemelő**  
a megfelelő dőlésszög beállítható pihenéshez, olvasáshoz vagy tévénézéshez

**7 495 Ft 6 745 Ft**

**Megrendelőszelvény**

Név: .....

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

Telefonszám: .....

E-mail cím: .....  nem kérek hírlevelet

Dátum: ..... Aláírás: .....

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

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

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

10 000 FT FELETTI MEGRENDELÉS ESETÉN INGYENES HÁZHOZZÁLLÍTÁS!

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

**RENDELJEN ÖN IS A GYÓGYHÍR KÖNYVESBOLTÓL!**

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

ÚJDOMSÁG

Dr. Kovács Ágota:  
**Gyulladásos bélbetegségek - colitis ulcerosa és Crohn-betegség**  
1 680 Ft



P. Callone, C. Kudlacek, B. Vasiloff, J. Manternach, R. Brumback: **300 jó tanács Alzheimer-kórral élőknek és gondozóiknak**  
2 990 Ft



Bridget McCall – Prof. Leslie J. Findley:  
**Parkinson-kór**  
3 480 Ft



Dr. Magyar Anna – Dr. Csátár Éva:  
**A bélműködés zavarai - székrekedés, hasmenés, aranyér**  
1 980 Ft



**A HÓNAP KÖNYVE**

John W. James – Russell Friedman:  
**Gyógyulás a gyászból**  
1 990 Ft 1 430 Ft



Hogyan dolgozzuk fel szereteteink halálát, a válszt és más fájdalmas veszteségeket?

-10%

Marina Nicholas: **3 lépés a termékenységetért**  
3 399 Ft 2 245 Ft

Alison Mackonochie:  
**A kisgyermek dührohamai és egyéb rossz viselkedési formák**  
2 499 Ft 1 650 Ft

Mandy Collins: **A szép fog**  
3 990 Ft 2 630 Ft

Jane Feinmann: **Amít minden nőnek tudnia kell a menstruációs ciklusról**  
1 999 Ft 1 430 Ft

Tóth Gábor: **Az E-számokról őszintén**  
2 190 Ft 1 890 Ft

**Megrendelőszelvény**

Név: .....

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

Telefonszám: .....

E-mail cím: .....  nem kérek hírlevelet

Dátum: ..... Aláírás: .....

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

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

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

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

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

www.gyogyhironline.hu

**IMPRESSZUM**

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



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

Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Kolimár Éva  
Hirdetési igazgató: Mező Gizi • Hirdetés: Press GT Kft.  
Művészeti vezető: Gula Annamária • Címlapfotó: Deák Szabolcs  
Megjelenik havonta 24-32 oldalon, 230 000 példányban  
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 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

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 MATESZ által auditált legnagyobb példányszámú gyógyszerári terjesztésű magazin.

**Kedves Olvasó!**



Társállat. Így nevezik a kedvtelésből tartott négy lábú „családtagot”. A kutatók kiderítették, hogy az embernek is jót tesz, ha van kutyája, macskája, mert miközben az állattal foglalkozik, kisimulnak az idegei, rendeződik a vérnyomása, a szívritmusa, összességében kiegyensúlyozottabb, derűsebb lesz. A négy lábú társ ragaszkodásával meghálálja a gondoskodást. Ennek fontos része az állat korának, igényeinek megfelelő táplálék mellett az is, hogy megóvjuk a parazitáktól, kullancsoktól, bolháktól, férgektől, védjük az egészségét, és meggyógyítjuk, ha baja esik. Ehhez nyújt segítséget könyvesboltunk és webáruházunk. Keresse fel a **www.gyogyhironline.hu** webáruházat, és kattintson az „Állatgyógyászat” menüpontra!

*Strobiné É*

**Az érszűkület kezelése Nashwan-Parasound<sup>Plus</sup> eljárással**

Egyre többet hallhatunk az érszűkületről, annak veszélyeiről és tüneteiről. A rendszeres felvilágosítás egyre több érintett beteget ébresztett rá hazánkban is a betegség kezelésének szükségességére. Nagyon fontos, hogy ha időben fedezik fel magukon a tüneteket, akkor elkerülhetik a tragédiát, az amputációt. Megoldás lehet a már városunkban is elérhető Nashwan-Parasound<sup>Plus</sup> kezelés.

Az érszűkület ma már népbetegségnek számít, dr. Khaled Nashwan találománya ezt a kórt kezeli sikerrel, és ami fontos, fájdalommentesen. A jemeni származású orvos találmányáért több mint 30 nemzetközi nagydíjat kapott, és 2006-ban ő lett Magyarországon az év feltalálója. Az eljárás infra-, ultra- és hallható hang alkalmazásával rugalmasabbá teszi az ér falát, valamint a beszűkült, elzáródott érszakasz környékén mellékereket képez, és azokat funkcióátvitelre serkenti. A készüléknek köszönhetően több száz beteg számolhat be javulásról, gyógyulásról. Az érszűkületről érdemes tudni, hogy nemcsak az erek szűkületét, hanem a mozgás, az optimizmus, a remény és a kedélyállapot szűkületét is jelenti. Hiszen e betegség képes megingatni az ember mozgását, keresőképességét és a nyugalomát, tehát alattomos betegségről van szó. Rendszeresen esnek áldozatul az érszűkületből adódó szövődményeknek, tudniillik sokan ízületi vagy egyéb betegségnek tulajdonítják az érszűkület tüneteit, így évek múlnak el úgy, hogy az érbetegség nincs megfelelően kezelve. Ami észrevétlenül egyre rosszabbodni fog, és már csak akkor kezdenek el vele komolyan foglalkozni, amikor már késő, és csak keveset lehet tenni ellene. Az érszűkület sok esetben vezethet tragédiához, konkrétan az amputációhoz. Hazánkban

évente 5000 lábát amputálnak, nemzetközi becslések szerint pedig közel egymillió végtagot távolítanak el a világon.

Milyen tünetei vannak az érszűkületnek? Figyelmeztető jelek lehetnek, ha nyugalomban vagy terhelésre mással nem magyarázható végtagi fájdalom, illetve olyan tünetek jelentkeznek, mint pl. a járástávolság csökkenése, sápadt, hideg végtag, a végtag(ok) zsibbadtsága, férfiaknál szexuális zavarok, fejfájás, fülzúgás, szédülés és fáradékonyság. Az érszűkület kialakulásában kockázati tényezőt jelent a dohányzás, a cukorbetegség, a magas vérzsír- és koleszterinszint, a magas vérnyomás és a családi halmozódás (örökletes). Emellett szerepet játszik még az idős életkor, az elhízás, a mozgásszegény életmód és a stressz, ezeknél a megelőzés nagy jelentőséggel bír.

További felvilágosítás: **www.medhungary.com** vagy 06-70/210-1513, 06-30/265-9360, 06-20/327-68-35, 06-72/551-714



A 20 kezelés naponta 30-40 percet vesz mindössze igénybe.

SPONSORÁLT CIKK

# Pollenriadó

A pollenallergiások legnépesebb csoportját a parlagrafüre érzékenyek alkotják. Tüsszögés, könnyes szem, eldugult orr és rossz közérzet kínozik közel másfél millió embert, amíg ez a szívós gyom virágzik. A tünetek súlyossága attól függ, mennyi parányi pollenszem van a levegőben.

A mérések szerint a parlagrafü pollenszemei július második hetétől országwide jelen vannak a levegőben – erről tanúskodnak az Országos Környezetegészségügyi Intézet Aerobiológiai Hálózatának adatai. A parlagrafü-szezon rendszerint augusztus közepén kezdődik és október végéig, november elejéig tart.

## Tájékoztató

A parlagrafü-szezonban az allergiás betegek nagy száma miatt nagyon fontos a lakosság folyamatos tájékoztatása az aktuális parlagrafühelyzetről. Ennek érdekében a Budapesten mért aktuális pollenadatokról az oki.antsz.hu internetes oldalon tájékozódhatnak az érdeklődők. Emellett az ÁNTSZ Tisztifőorvosi Szolgálat elindított egy Parlagrafü Pollen Riasztási Rendszert (PPRR) is, ahol minden héten szerdán teljes országos parlagrafü-jelentést tesznek közzé. A jelentésnek fontos része egy térkép, mely a parlagrafü-pollen területi eloszlását hitelesen ábrázolja az Aerobiológiai Hálózat állomá-



## Tudta?

- Az országban 20 mérőállomás rögzíti a levegő pollenterhelését.
- 2010. augusztus 27-én mérték az eddigi (1992-től) legmagasabb napi parlagrafü-pollen-koncentrációt: Nyíregyházán 1684 pollenszemet regisztráltak légköbméterenként.
- Légköbméterenként 30 pollenszem már kiváltja az allergiás tüneteket.

sain mért heti átlagkoncentrációk alapján. A heti átlagértékeket kategóriákba sorolva készül a színes térkép, az egyes kategóriákhoz pedig a jelmagyarázatban megadottak szerinti egészségügyi hatások társíthatók. Kihasnálva a közösségi oldalak adta lehetőséget, a www.facebook.com/tisztiorvos oldalon is közzéteszik mind a friss napi jelentést, mind pedig az aktuális parlagrafü-jelentést.

## Mit tehetünk?

Jó, ha tudjuk, hogy a pollenkoncentráció 5 és 10 óra között a legmagasabb, ezért a szellőztetést ne ebben az időszakban végezzük. Mivel a levegőben lebegő virágporszemcsék napos, szeles időben a legnagyobb, ilyenkor az érintettek ne tervezzenek szabadterei programot, hasznosabb légkondicionált, zárt térben tartózkodni. Autóban utazva használják a belső keringetésű, pollenszűrővel ellátott légkondicionálót. Futó zápor után viszont nyugodtan lehet sétálni, mert az eső kimossa a levegőből a szennyeződéseket.

Érdemes megfogadni néhány praktikus tanácsot. Aki allergiás, ne szárítsa a ruhákat a szabad levegőn, mert a textílián megtapadnak a pollenek, és amikor ezeket viseli, fokozottan jelentkeznek a tünetek. Hazatérve ajánlott nyomban cipőt és ruhát váltani, a hajmosást pedig estére időzíteni, így megelőzheti, hogy a hajából a kispárnára jutó pollenek megzavarják az éjszakai nyugalmát.

K. É. ■

## A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ⇒ Dr. Hirschberg Andor: **Amit a szénanátháról tudni kell**
- ⇒ Dr. Herjavec Irén: **Az allergia rejtélye**
- ⇒ Dr. Zelcsényi Judit: **Szénanátha gyógyítása homeopátiával**
- ⇒ Dr. Bittera István – dr. Kadocsa Edit: **Szénanátha a gyermekek**

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

# Parlagrafü-szezon

A parlagrafü (Ambrosia elatior) Magyarországon nem őshonos, Észak-Amerikából származik. Magya az amerikai gabonaszállítványokkal került Európába. Hazánkban először az ország délnyugati részén bukkant fel 1922-ben. A műveletlen földeken gyorsan szaporodik, és akár embermagaságúra is megnő. A legmostohább talajviszonyok között is képes kicsírázni és fejlődni. Mára már az ország egész területén megtalálható, ezen belül legszennyezettebb Zala, Somogy, Baranya, Bács-Kiskun és Csongrád megye.

A parlagrafü rendkívül káros, veszedelmes, szaporító gyom. Világoszöld, puha, erősen szedelt levelei szépek, ezért a fiatal növényt gyakran nem gyomlálják ki. Óriási magtermése miatt csak több évig tartó, igen gondos munkával lehetne védekezni ellene. Egészségünk szempontjából a legfontosabb a virágzás megakadályozása lenne. Az utakat, mezsgyákat évente többször le kell kasálni. Az elmetsett tő mellett hamar új hajtásai jelentkeznek,

ezért a legjobb – bár munkai igényesebb – megoldás, ha tövestül tépjük ki. A parlagrafü kaszálás helyett gyomirtószerral is pusztítható.

A parlagrafü pollenje az egyik legerősebb allergén, a légutak nyálkahártyájára jutva másodpercen belül beindítja az allergiás reakciót. Sok tízezer ember nyár végi, őszi eleji heteinek megkeserítője: amikor mások az augusztusi kánikulában a vízpartokon keresnek enyhülést, akkor a parlagrafü-allergiások alig mernek kimenni a szabadba.

Magyarországon a lakosság mintegy húsz százaléka szenved a szénanáthától. A betegek száma az egész világon évről évre nő, ami nagyrészt a nyugati típusú, civilizált életmódnak köszönhető. Leggyakoribb panasz az orr és az orrmelléküregek nyálkahártyájának, valamint a kötőhártyának a gyulladása. Ez rohamos tüsszögéssel, orrfolyással és orrdugulással jár, de szemégés, szemviszketés, könnyezés is társulhat hozzá. Érzékenyebb betegeknek a torka és a füle is viszkethet ilyenkor.

A pollenszezon idején a legtöbb beteg számára elengedhetetlen a megfelelő gyógyszeres kezelés. Az orrdugulást megszüntető, érszűkítő hatású orrspray-vel, allergia elleni készítményekkel és lokálisan ható gyulladáscsökkentőkkel a panaszok eredményesen kezelhetők. Az érszűkítő hatású orrspray-k közül a Rhinospray plus hatása néhány perc alatt kialakul, és akár 8-10 órán át fennáll. Használatával jól uralható az éjszakai orrdugulás, és megelőzhető az orrmelléküregek lezáródása miatt jelentkező szövődmények. Emellett a hozzáadott mentol, eukaliptusz és kámforolaj kényeztetik az orrot, és friss, tiszta és hűs érzést biztosítanak. Speciális szórófejének köszönhetően a Rhinospray plus hatóanyaga a nyálkahártya kiterjedt területére jut el, egyenletes koncentrációban és mindig azonos adagokban. Emellett nem folyik le a garatba, és nem csöpög ki az orrból, használata pedig kényelmes, ugyanis lefekvés nélkül is alkalmazható. A Rhinospray plus 2005 óta Magyarország vezető orrspray-je\*.

SPONSZORÁLT CIKK

\*IMS sell-in értékei alapján, tekintettel a 2005. januártól 2011. májusig terjedő időszakra.

## Szénanáthás? Eldugult az orra?

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

Boehringer Ingelheim

Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.

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

# Legyen ön is jó szívű!

A Szív Világszövetsége (WHF) kezdeményezésére 2000 óta a világon mindenütt egyszerre, szeptember utolsó vasárnapján rendezik meg a Szívünk Napját. A világszövetség magyar tagjai – a Magyar Kardiológusok Társasága és a Magyar Nemzeti Szívalapítvány – az első évtől kezdve csatlakozott a felhíváshoz.

A budapesti Városligetben, illetve az országban számos egyéb helyszínen kínál a program többek között ingyenes vérnyomás-, vércukor-, koleszterin- és testtömegindex-mérést. Ha hiszünk a nagy számok igazságában, mindannyiunknak van rá okunk, hogy szívünk védelmében részt vegyünk a rendezvények valamelyikén.

## Nyugat, Kelet

Köztudott, hogy a szív- és érrendszeri betegségek képezik a vezető halálokokat hazánkban. E téren nem különbözünk a fejlettebb országoktól, árnyalja a



képet dr. Engelthaler Gabriella, a Fehérvári úti Gyógyir XI. Kft. kardiológus főorvosa.

Nálunk e betegségecsoport 54 százalékban felel az elhalálozásokért – mondja. – Ha a világ minden csücskét, köztük az afrikai és az ázsiai országokat is figyelembe vesszük, akkor hazánk ezzel az arányszámmal a középmezőnybe tartozik. Elkésztőbb azonban a helyzet, ha a honi mutatókat a volt szovjet blokk államainak statisztikáival vetjük össze: a számok azt mutatják, csak Romániában és a balti államokban rosszabbak a mutatók, mint nálunk. Ráadásul az 1970-es években még a nyugati országokhoz hasonlítottunk e szempontból. Ott az ijesztő adatok hatására intenzív küzdelem kezdődött a fő rizikófaktorok, például a túlsúly, dohányzás, mozgásszegény életmód ellen, mi azonban velük ellentétben nem reagáltunk megfelelően. Beszédesebb tény, hogy a 2000-es évek elején a 65 éves magyar férfiak 10 évvel rövidebb élettartamra számíthattak, mint a nyugati országokban, a nők esetében 5 év volt ez az idő – mondja a főorvos asszony. – Vagy az is sokat mond, hogy Magyarországon 1996-ban érte

el a születéskor várható élettartam a 70 évet. Ugyanakkor ez az érték az elmúlt 30 évben csak fél évet nőtt, míg Ausztriában ugyanennyi idő alatt 7 és felet.

## Fejben és a rendelőben

Az adatok szerint a szív- és érrendszeri betegségek kockázata a 65 évnél idősebbek esetében a legnagyobb.

– A férfiaknál jóval magasabb a halálozási arány: 2008-ban várható élettartamuk 69, míg a nőké 77 év volt – mutat rá dr. Engelthaler Gabriella. – Ugyanakkor a betegségecsoport a 35–65 év közötti korosztálynál is jelentős számban megjelenik.

És hogy miért mutatnak a számsorok elkésztőbb képet szívügyeinkről? A kardiológus szerint ennek legalább két oka van.

– Egyrészt gondolkodásunkunk tehető felelőssé – mondja a doktornő. – Bár a csapból is az folyik, hogyan kellene egészségesebben élnünk, a páciensek többsége ezt csak elviekben tudja, magával szemben viszont sokkal megengedőbb. Főleg az idősebb betegeknel tapasztalom, hogy kész válaszai vannak arra, miért nem lehet megfogadni az egészségvédő tanácsokat. Az egészséges táplálkozás sokba kerül, a mozgásra, sportolásra nem jut elég idő, pénz, és így tovább. Magyarán nem vagyunk egészség-tudatosak, és felfogásunkon csak akkor akarunk változtatni, amikor már torkunkon a kés.

A másik ok dr. Engelthaler Gabriella szerint egészségügyi rendszerünkben keresendő. – Féltreértés ne essék: a diagnosztizált betegségek kezeléséhez ugyanazokat a protokollokat, eljárásokat alkalmazzuk, mint a nálunk fejlettebb országokban, és a magyar orvoslás képes a páciens megmaradt

életminőségének fenntartására vagy akár javítására is. Ugyanakkor nem látom, hogy a megelőzésre jutna elég kapacitás, forrás és apparátus.

## Magad, uram!

Sokat beszélünk a tömegsport szükségességéről, de ennek támogatásához hiányzik az akarat, mondja a főorvos asszony.

– Vagy például az alapellátásban sem működik a prevenció, talán a háziorvosok leterheltsége miatt is, bár a fiatalabb orvosnemzedék ebből a szempontból tudatosabb – teszi hozzá dr. Engelthaler Gabriella. – Ugyanakkor tény: ma hazánkban nem létezik olyan olcsó, hatékony szűrési rendszer a szív- és érrendszeri betegségekre, mint amilyen például a mamográfia vagy a tüdőszűrés. A házi- vagy a szakorvos ugyanakkor beutalhatja a páciens kardiológiai vizsgálatra. Ennek része egy rizikószűrés, melynek során rákérdezzük a különböző kockázati tényezőkre, mint a dohányzás; mérjük a vérnyomásukat, illetve többek között szívultrahangot, terheléses vizsgálatot végzünk. Az eredményekből együtt elég pontos képet alkothatunk a beutalt állapotáról. Ennél is megbízhatóbb a kontrasztanyag bevitelével végzett úgynevezett kardio-CT, amelyet azonban csak a betegek kis hányadánál finanszíroz a tb, a többieknek viszont önköltségi áron mintegy 150-170 ezer forintba kerül.

Ennyivel több okunk van arra, hogy igénybe vegyük a Szív Napjaprogramjainak ingyenes szűrési lehetőségeit.

További információk a [www.szivunk-napja.hu](http://www.szivunk-napja.hu) honlapon.

PAP GYULA ■



## A SZÍV NAPJA: SZEPTEMBER 25. A szívre vigyázni kell!

Az antioxidánsok fontos szerepet töltenek be szervezetünk egészségének védelmében. Kutatások szerint a vér magasan tartott antioxidáns-tartalmával sikeresen megőrizhető a szív és az érrendszeri egészsége.

Ereink állapota alapvetően meghatározza szívünk egészségét. Érrendszerünk állapotáért viszont mi magunk vagyunk felelősek, hiszen tudjuk, milyen tényezők befolyásolják. A dohányzás statisztikák szerint kétszeresére képes növelni a szívvel kapcsolatos zavarokat. Gondokat okoz a túlzott koleszterin-fogyasztás is. Ellenben sokat számít kardiovaszkuláris rendszerünk épségének testsúlyunk kontrollálása, valamint a rendszeres testedzés. Külön ki kell emelnünk a mediterrán diétának, azaz a sok zöldség fogyasztásának fontosságát, az antioxidánsokban gazdag étrend kialakítását.

### Gránátalma az erekért

A gyümölcsök közül a gránátalma kiemelkedik magas antioxidáns-tartalmával. A szervezet egészségére gyakorolt rendkívül kedvező hatása miatt már az ókortól „életelixirnek” tartották. Kutatások igazolták, hogy a gránátalma flavonoidjai antioxidáns tulajdonságuknak köszönhetően segítik fenntartani az erek egészségét, tisztaságát, ezáltal a szív fiatalos, hatékony működését, végső soron a jó fizikai állóképességet. A gránátalma hatóanyagait koncentráva tartalmazza a GRALMA étrend-kiegészítő kapszula, amelynek további természetes eredetű összetevői a kardiovaszkuláris rendszer fontos támogatói.



### Vitaminok a szívnek

A gránátalma magas K-vitamin-tartalma, egyéb funkciói mellett, fontos a véráramlás szabályozásában. A GRALMA kapszula ugyancsak természetes eredetű folsav- és lecitintartalma (utóbbiak a B-vitamincsoport tagjai) pedig elengedhetetlen a koszorúerek egészséges működéséhez. A készítmény rezveratrol komponense, amelyet a vörösszőlő héjából és magjából nyernek ki, a gránátalma polifenoljaival együtt jótékonyan járul hozzá a szívizomzat erőnlétéhez.

### A GRALMA ajánlott a szív egészségének védelmében

- mindenkinek 35-40 éves kor felett,
- fokozott szellemi és fizikai megterhelés során,
- stresszes életmód esetén.

### GRALMA étrend-kiegészítő kapszula.

Összetevői: GRÁNÁTALMA, szőlőmag és -héj kivonatai rezveratrol, lecitin, folsav és C-vitamin



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

## A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ▷ Dr. Pados Gyula: **A nagy rizikófaktor**
- ▷ Al Sears: **Az egészséges szívert**
- ▷ Paul Gayler: **Szívbarát receptek. Szívesen – finomat!**

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



## Szíve jobban bírja!

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

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

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



# Kalandvágó híradós

## Várkonyi Andrea



Közismert, hogy a népszerű híradós műsorvezető eredeti foglalkozása orvos, ezért gyakran kéri fel egészségügyi tárgyú események, jótékony akciók nagykövetének. Dr. Várkonyi Andrea pedig szívesen vállalja a megbízásokat, ha úgy érzi, hogy hasznos ügyet szolgálhat.

utcán beszélgető emberektől, hogy alapvető dolgokat nem tudnak a saját testükről. Pedig ha többet tudnának arról, hogy melyik szervüknek mi a funkciója, hogyan működik, hány van belőle és hol található, jobban tudnának vigyázni a saját egészségükre, és pontosabban tudnák értelmezni a testük jelzéseit is.

**Nem lehetett könnyű eldönteni, hogy szögre akasztod a fehér köpenyt, és az orvosi pálya háttérbe szorul az életedben.**

– Olyan értelemben háttérbe szorult, hogy most nem ez a munkám, de az egész családom orvos, a széles rokonságban is sokan, így óhatatlan, hogy családi programok során ilyen dolgokról is beszélgetünk. Édesapámmal, aki belgyógyász professzor, szeretek érdekes eseteket megbeszélni „kollégaként”, szakmai nyelven. Változatlanul érdekel az egészségügy helyzete, gondjai.

**Gondolom, televíziós kollégáid élnek az alkalommal, és ha orvosi tanácsra van szükségük, hozzád fordulnak.**

– Természetesen, amikor a Tényekben egészségügyi téma szerepel, rendszerint megkérnek, hogy nézzem meg, szakmai szempontból rendben van-e.

**Az kiderült már, hogy nem félsz a kockázatos helyzetektől. Ezért lettél Magyarország első női tereprali-versenyzője?**

– Nagy szerelem ez a sportág. Van egy nővérem, engem fiúnak vártak. Így sikerült. Viszont mindig nagyon érdekelték a technikai dolgok, motoroztam, az autókat is imádtam. A terepraliban nagy kihívás volt, hogy a jól megtermett sporttársak furcsán méregettek, hogy mit keres közöttük egy alig 50 kilós nő. Én pedig tisztes helytállással bizonyítottam.

**Hogyan fogadták, amikor fejreálltatók az autóval?**

– Érdekes módon akkor fogadtak el igazán „kollégának”. Szerencsére a navigátorommal, Laklóth Aladárral ép bőrrel megúsztuk a balesetet. Kimáztunk az autóból, és amikor újra négy keréken állt, visszaültünk. Végigbeszéltük, kielemeztük, mi történt, hol hibáztunk, és hogyan tudjuk legközelebb elkerülni a hasonló helyzetet. Nem vagyok felelőtlen, tudom, hogy biztonságban vagyunk, hiszen ezeket az autókat erre a célra építették.

**Nóri lányod mit szól hozzá, hogy az édesanyja autóversenyző, az édesapja, Bochkor Gábor pedig pilóta?**

– Szerencsére ő kevésbé kalandvágó, mint a szülei. De élvezzi az olyan hirtelen ötletből jött közös programokat, hogy egy szép, napos délelőtt leszaladjunk Siófokra hattyúkat etetni. Gáborral mindketten arra törekedünk, hogy Nórival az együtt töltött idő tartalmas legyen.

**Figyelsz arra, hogy a családdal egészségesen éljétek?**

– Mindannyian nagyon szeretünk enni, és egyre jobban megbecsüljük az otthon készített ételt, amiben nincs tartósítószer, ételízesítő és más mesterséges adalék, csak természetes anyagok. Van kenyérsütő gépem, magam állítom össze a lisztkeveréket, amiből a kenyér készül. Nagyon élvezem, hogy a kertben megterem a paradicsom, a paprika, a zeller, a sárgarépa, a fehérrépa, az uborka, az édeskömény, a rukkola és sok-sok fűszer. Nagy élmény, amikor csak lecsippentem a citromfűlevélkét, a rozsmaringot, a bazsalikomot, az oregánót, vagy amire éppen szükség van, és frissen kerül az ételbe.

KOLIMÁR ÉVA ■

**Legutóbb a „Tegyünk Együtt a Daganatos Gyermekéért” program kapcsán találkoztuk, amikor a Szent László Kórház Gyermekonkológiai Osztályának kis betegek kaptak alapítványi támogatást. Úgy láttam, téged is megrendített ez a látogatás, nem csak a magamfajta laikust.**

– Az mindig megrázó, amikor gyerekekről van szó. Az én lelkivilágom olyan, hogy sokkal mélyebben megérint egy beteg gyerek látványa, mint egy felnőtté, aki orvosi segítségre szorul. Ezért nem szerettem voltam gyermekorvos lenni sem 18 évesen, sem az egyetem elvégzése után, pedig a nagynéném gyermekorvos professzor Szegeden. Inkább a belgyógyászatot választottam, mert az nagyon érdekelt. De érdekelt a pszichiátria is, csak akkor még nem éreztem magam elég érettnek, tapasztaltnak hozzá.

**Felkértek már a szervátültetés, a véradás, a daganatos gyerekek ügyének képviselőjére. Milyen programok mellé állsz szívesen?**

– Szeretem a gyakorlati dolgokat, ami az embereket egy kicsit tanítja. Elképedve hallom időnként a fodrásznál vagy az

### NÉVJEGY

**Várkonyi Andrea**

a Tények műsorvezetője

Végzettsége: orvos, második diplomáját egészségügyi közgazdász-menedzser szakon szerezte meg.

Az egyetemi évek alatt a Szegedi Kábel Televíziónál volt műsorvezető-riporter. Dolgozott mentőorvosként és belgyógyászként a Szegedi I. számú Belklinikán. 2002 óta a tv2 Tények című híradójának műsorvezetője.

# Gyermekkor: Okosító omega-3 zsírsavak

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

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

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

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

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

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

Az omega-3 természetesen nem csodaszer, nem tud Nobel-díjast faragni senkiből, de segítséget nyújthat ahhoz, hogy a gyermekek értelmi képességei jobban fejlődjenek. Egy vizsgálat kimutatta, hogy azoknak a gyerekeknek, akiknek étrendjét megfelelő mennyiségű omega-3-mal egészítették ki, jobb lett a problémamegoldó és koncentráció képessége, valamint gyorsabb lett a

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

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



## A nyirokrendszer daganata: a limfóma



Szeptember 15-én a Föld számos országa zöldbe borul: így igyekeznek felhívni az emberek figyelmét a limfómára, erre a viszonylag kevésbé ismert, rosszindulatú nyirokrendszeri betegségre. A Limfóma Világnap jelképe a zöld szalag.

A Limfóma Világnap ötlete az Egyesült Államokból ered, azzal a céllal, hogy orvosok, betegszervezetek, betegek és családtagjaik összefogásával felvilágosító kampányt szervezzenek erről a betegségről. A limfóma, a nyirokrendszer rosszindulatú daganata eredményesen kezelhető betegség, ennek ellenére sokan későn, előrehaladott állapotban kerülnek szakorvoshoz, így gyógyulási esélyeik is jelentősen csökkennek.

Magyarországon évente körülbelül 2500 új beteget diagnosztizálnak. A leggyakoribb figyelmeztető jelek: a tartós vagy visszatérő láz, erős éjszakai izzadás, akaratlan és jelentős fogyás, fáradékonyság, étvágytalanság, a nyirokcsomók megnagyobbodása. Ha nem a nyirokcsomókból, hanem más helyről indul ki a limfóma, akkor a megbetegedett szervre jellemző panaszokat okoz. Így például a gyomorban kifejlődő betegség hasi fájdalmakat, emésztési zavarokat, míg a mellüri limfóma köhögést, nehézlégzést okozhat.

A Magyar Rákellenes Liga megbízásából idén immár hatodik alkalommal kerül sor a Limfóma Világnapra. Az egész napos rendezvény budapesti helyszíne a VI. kerületi Jókai tér. Az érdeklődők személyre szabott választ kapnak minden kérdésükre, emellett a Medosz Hotelben tartott előadásokon az új tudományos eredményekről tájékozódhatnak. Dr. Molnár Zsuzsanna a limfóma kialakulásának tüneteit, a kivizsgálás fázisait és a gyógyítás lehetőségeit ismerteti, dr. Masszi Tamás „Az összejtterápia helye a limfóma kezelésében” címmel tart előadást, továbbá beszámolót hallhatnak „Dr. Mikala Gábor és Cseh Bori esete a diffúz nagy B sejt limfómával” címmel. A program ingyenes, de a terem befogadóképessége véges, ezért az előadásokra az info@daylightmedia.hu e-mail címen vagy a (06-1)-438-0814-es telefonszámon lehet jelentkezni.

A világnapi rendezvények sorát gazdagítják a szegedi, pécsi, debreceni Limfóma Klubok programjai.

### Budapesti program

10:00 Jótékonyági kézműves vásár: a kiállítók alkotásainak megvásárlásával az érdeklődők támogatják a Magyar Rákellenes Liga prevenciók tevékenységét.

13:00 Limfóma Információs Pont: amit tudni akar a betegségről, most megkérdezheti! Szakorvosok, dr. Batai Árpád és dr. Csukly Zoltán tájékoztatják az érdeklődőket a limfómáról, a betegség diagnosztizálásáról, kezeléséről.

14:00 Orvos-beteg találkozó a Medosz Hotelben: akik regisztráltak a megadott telefonszámon vagy e-mailben, részt vehetnek a neves hematológusok előadásain.

## Deutériummegvonás

### Preventa® termékcsalád

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

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



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

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

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

Gyógyhír  
KLINIKA A gyógyszerész válaszol

### Immunerősítés

Az idei nyár nem sok alkalmat adott napozásra, nem tudtuk belső nap-elemeinket feltölteni. Pedig a pihenés, megnyugvás, feltöltődés nagyon fontos az immunitásunk, ellenálló képességünk fenntartásában, megerősítésében.

Az immunrendszer önálló része a szervezetünknek. Saját erei, keringése, szervei vannak. A benne keringő folyadék a nyirok, erei a nyirokerek, szervei a nyirokcsomók. Kétféle immunitással rendelkezünk, a velünk született és a szerzett immunitással. A szerzett immunitás tulajdonképpen az életünk során megtanult védekezés a fertőzésekkel, betegségekkel szemben. Az immunrendszer működésének lépései: felismerés, mozgósítás és támadás. A felismerés során az immunrendszer azonosítja a veszélyt, a mozgósítás során felfokozza a szükséges működéseket, és a támadás során megpróbálja legyőzni a szervezetünk ellen támadó veszélyt, ami lehet bármilyen fertőzést okozó baktérium, vagy vírus, illetve bármely idegen test, akár egy tüske is. Általánosnak tekinthető, ha egy gyermek évente 3-6-szor átesik valamilyen felső légúti, náthás jellegű megbetegedésen. Jó esetben ezek a fertőzések egyáltalán nem súlyosak, nem járnak lázzal, néhány nap alatt önmaguktól nyom nélkül gyógyulnak, immunrendszerünk kiváló működésének köszönhetően. Súlyosabb esetben a szervezetünk nem képes külső beavatkozás, rásegítés nélkül legyőzni a fertőzéseket. Ilyenkor gyógyszerekre, lázcsillapítókra, gyulladáscsökkentőkre, esetleg antibiotikumokra van szükség. Ez általában akkor következik be, ha immunrend-

szerünk nincs felkészülve a védekezésre. A kicsi gyermekek szervezete még sok tapasztalattal nem rendelkezik, még a tanulás fázisában jár, hogy megszerezze a nem velünk született immunitás ismeretét. A korábban már megismert, megtapasztalt fertőzésekkel szemben szervezetünk tud védekezni a szervezetünk. Ezért van, hogy a gyermekek ősz kezdetén, új közegbe, új környezetbe, új közösségbe kerülve sokkal könnyebben betegszenek meg. Érdemes tehát felkészíteni immunrendszerünket. Ennek lehetséges módja, ha kipihenten kezdik a gyermekek az új tanévet. Ha testileg-lelkileg felkészülünk, mintegy elkerülve ezzel az izgalmakat, a stresszt, ami ugyancsak gyengíti ellenálló képességünket. A megfelelő erőnlét, a jól tápláltság, megfelelő minőségű tápanyagok bevitel is fontos. Nem elegendő megfelelő mennyiség, de megfelelően jó minőségű táplálékot is kell fogyasztani, hogy az immunrendszerünk megfelelő választ tudjon adni a veszélyekre. Erre a felkészülésre a vitaminkészítmények a legalkalmasabbak. Lehetőleg természetes alapanyagú, többféle vitamint tartalmazó, úgynevezett multivitamin-készítményeket alkalmazzunk. A multivitaminok rendkívül sokféle formában, ízesített és ízesítetlen változatban, cseppben, szirupban, tablettában, nyújtott hatású kapszulákban, rágótablettában vagy éppen pezsgőtabletta formában is hozzáférhetőek. A sok pihenés, a kiegyensúlyozott táplálkozás és a szükséges vitaminpótlás megfelelő felkészítése lehet az egyébként is védekezésre kész immunrendszernek.

Dr. Sánta Zsuzsanna  
szakgyógyász  
E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



## Multi-tabs® Omega-3 Kid



Az okosabb  
gyerekekért!

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

2 éves kortól



Étrend-kiegészítő. Kapható a patikákban, a DM és Rossmann drogériákban, valamint a www.gyogyhironline.hu webáruházban is. Forgalmazza: PNG Kft., 1118 Bp. Dayka G. u. 3.

# Fürdők a török korból

Budapest kétezer éve fürdőiről nevezetes hely. Különleges adottsága, hogy területén számos, oldott ásványi anyagokban gazdag, gyógyító erővel rendelkező forrás fakad. Fővárosunk fürdői a test és lélek megtisztulásán, felfrissülésén túl a prevenciót szolgáló életmódot, a rehabilitációt, a krónikus panaszok enyhülését kínálják.

A Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. nyolc gyógyfürdőt üzemeltet, ezek a Széchenyi gyógyfürdő és uszoda, a Szt. Gellért gyógyfürdő és uszoda, a Szt. Lukács gyógyfürdő és uszoda, a Rudas gyógyfürdő és uszoda, a Király gyógyfürdő, a Dagály gyógyfürdő és uszoda, a Dandár gyógyfürdő, a Csillaghegyi strandfürdő és uszoda. Mindegyik más és más különleges a maga módján. Ismerjük meg közelebbről két török korból származó műemlék fürdőt: a Rudast és a Királyt!

## Rudas gyógyfürdő

A történészek még nem derítették ki, hogy a Rudas fürdő már a török hódoltság előtt is létezett-e, de az biztos, hogy a hévízforrásra Szokoli Musztafa pasa a XVI. században orientális stílusú csarnokot építtetett. Egy 1597-ből származó kéziratban ez áll: „a fürdő sok gonosz betegség ellen volt sikerrel használható”. Ez elmondható a mai fürdő vizéről is, amely nátriumot is tartalmazó kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos, szulfátos, jelentős mennyiségű fluoridiont tartalmazó radioaktív, minősített gyógyvíz.

**Az alábbi betegségek esetén javasolt a Rudas fürdő vizében gyógyulni:**

- ízületek degeneratív betegségei
- idült és félheveny ízületi gyulladások
- porckorongsér

• idegszabák

• a csontrendszer mérszhiányos állapotai

A megújult fürdő akadálymentesített, mozgássérült vendégek is igénybe vehetik! A Rudas fürdő mellett működik egy ivócsarnok is, ahol három különböző forrásból származó gyógyvizet lehet kóstolni, illetve hazavinni, ezek a Juventus, a Hungária és az Attila gyógyvíz. Az ivókúra megkezdése előtt ajánlott kikérni a kezelőorvos tanácsát!

## Király gyógyfürdő

A törökök a budai fürdőket forrásokra telepítették, kivétel a Király fürdő, amelynek nem volt közvetlen melegvíz-bázisa. De a törökök, akiknek életében, vallási rítusában egyaránt fontos szerepet játszottak a fürdők, a budai vár körülvétele esetére is biztosítani akarták maguknak a testi-lelki megtisztulás lehetőségét. A fürdő építését Arslán pasa kezdte meg 1565-ben, és utóda, Szokoli Musztafa fejezte be. Vízét akkoriban – és ma is – a jelenlegi Lukács fürdő környékéről biztosították, amely nátriumot is tartalmazó kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos, szulfátos-kloridos, jelentős mennyiségű fluoridiont is tartalmazó radioaktív, minősített gyógyvíz.

**Az alábbi betegségek esetén javasolt a Király gyógyfürdő vizét:**

- ízületek degeneratív betegségei

• idült és félheveny ízületi gyulladások

• porckorongsér

• gerincdeformáció

• idegszabák

• a csontrendszer mérszhiánya

• sérülések utáni állapot

Újdonság, hogy a gyógyfürdőben a hét minden napján koedukált, fürdőruhás fürdőzésre várják a vendégeket.

**A Rudas és a Király gyógyfürdőben is lehetőség van az OEP által támogatott kezelések igénybe vételére:**

• gyógyvízes gyógymedencefürdő

• gyógyvízes kádfürdő

• orvosi gyógymasszázs

• víz alatti vízugármasszázs

A kezeléseket reumatológus, ortopéd, fizioterápiás és mozgásszervi rehabilitációs szakorvos rendelheti, illetve a Budapest Gyógyfürdői Zrt. Nappali Kórházi Osztályain (Széchenyi, Gellért, Lukács fürdők) dolgozó szakorvosok is jogosultak gyógyfürdőkezelések felírására. A szakorvosokhoz háziorvosi beutalóval fordulhatnak a betegek. Évente két – társadalombiztosítás által támogatott – gyógyfürdőkúra vehető igénybe, rehabilitációs céllal.

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

**Telefon: (36-1)-452-4500**

# Idegek az alagútban



Szervezetünkben az idegek sok helyen csonttal, ínval, izommal körülvett csatornában futnak, amit „alagútnak” nevezünk. Ha bármilyen ok miatt ez a rés beszűkül, az ideg nyomás alá kerül, kialakul a fájdalmas alagútszindróma.

Alagútszindróma alakulhat ki, ha túlerőltetés, sérülés, törés, gyulladás, csontkinövés, jóindulatú szövetszaporulat, véromlány, csont- vagy ízületi fejlődési rendellenesség miatt beszűkül az alagút, amelyben az idegek helyezkednek el. Ez a fájdalmas betegség leggyakrabban a csuklónál, a könyöknél vagy a mellkas felső részében jelentkezik.

## Kéztő, csukló

A kéztőalagútszindróma elsősorban középkorú nők körében fordul elő, de kialakulhat foglalkozási ártalomként olyan munkánál, amelyek a kéz, a csukló túlzott igénybevételével járnak. Kockázati tényező lehet egy korábbi sérülés, in-hüvelygyulladás, illetve családi hajlam. A panaszt az váltja ki, hogy az alkar hajlítózmaait és több kézizmot beidegző ideg a csukló magasságában, a tenyer felőli oldalon elhelyezkedő szalag alatt összenyomódik. Jellemző tünetként a hüvelyk-, a mutató- és a középső ujj végén eleinte bizsergést, zsibbadást érez a beteg, majd érzékelési zavar, tapintási érzéketlenség lép fel. A nyomás alatt levő területen, a kéz és a csukló környékén egyre erősebb, égő, hasogató jellegű fájdalom jelentkezik, mely éjjel a legerősebb, gyakran aludni sem tud tőle a beteg. A panasszal érdemes orvoshoz fordulni, mert az ideg a legkényesebb élő szövet, amely a beszűkült környezetben gyorsan károsodhat. Ha ez a fokozott nyomás hosszabb ideig fennáll, az idegszálak kezdenek elhalni, a panaszok állandósulnak. Szerencsés esetben segíthet a kéz nyugalomba helyezése, a fizioterápiás vagy gyógyszeres kezelés, gyakrabban azonban csak a műtét szüntetheti meg a problémát.

## Könyök, mellkas

A kéztőalagútszindrómához hasonló tüneteket vált ki, amikor a könyök belső oldalán futó singideg kerül nyomás alá. Itt is egy csontos alapú vályúban fut az ideg körülbelül 3-4 cm-es szakaszon, felette egy gyengébb szalag található, ez borítja be és védi. A túlerőltetés vagy sérülés miatt kialakuló panaszok is hasonlóak, mint a csukló esetén, azzal a különbséggel, hogy ekkor a kéz külső fele, valamint a gyűrűs- és kisujj zsibbad, az éjszakai fájdalom is ezen a területen jelentkezik a könyöktáji nyomásérzékenység mellett. Kezelésében ugyancsak a gyógyszerek és a fizioterápia hozhat enyhülést, más esetekben a műtét jelenthet megoldást, amely felszabadítja az ideget a nyomás alól.

A mellkaskimeneti szindrómák, röviden TOS (Thoracic outlet syndrome) esetén a panaszt az okozza, hogy a nyak területén található nagyerek, illetve a felső végtag idegfonata nyomás alá kerül, melynek következtében gyakran nehezen meghatározható tünetek – a vállba, kézbe, nyakba sugárzó fájdalom, keringési panaszok – alakulnak ki. Problémát válthat ki egy szám feletti nyaki borda, a mellkas deformítása, az egyoldalú megterheléssel járó munkavégzés – festők, hegedűművészek, sportolók –, illetve a helytelen testtartás. Előfordulhat, hogy az idegek és az érintett erek időnként az első borda és a kulcscsont közé szorulnak, ez az összenyomódás hozza létre a tüneteket. A panaszok a testtartást javító, célzott gyógytornával, gyógyszeres terápiával jól kezelhetők. Ha szám feletti borda okolható a tünetekért, szóba jöhet ennek műtéti eltávolítása.

K. V. ■

**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. október 1-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!**

## A Hydrus utalvány tartalma:

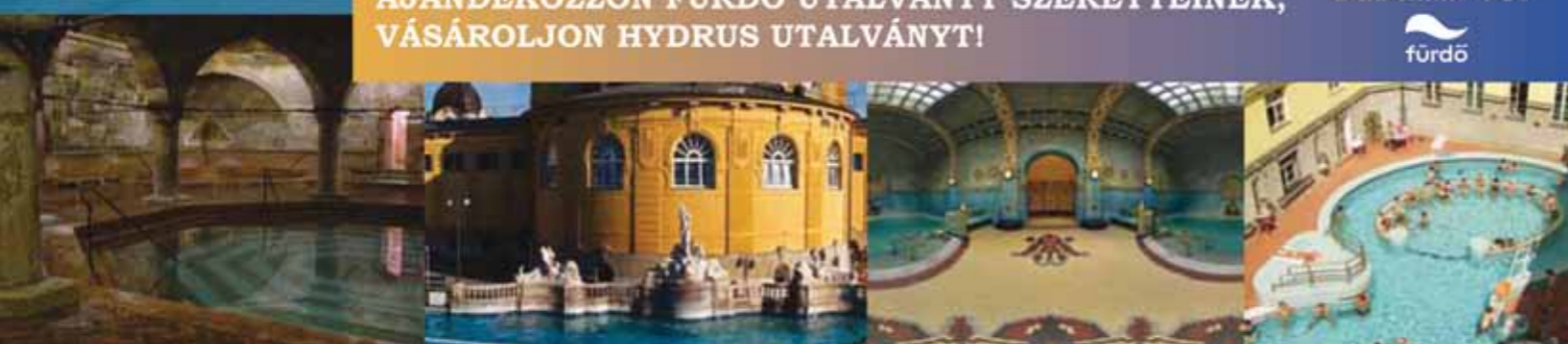
**1 db napi belépőjegy+ 1 db 20 perces masszáz**

**Ára: 5.500 Ft**

Felhasználható: Megvásárlástól számított 1 évig a Gellért, Lukács, Széchenyi és Rudas fürdők egyikében. Bővebb információ: [www.spabudapest.hu](http://www.spabudapest.hu)

**AJÁNDÉKOZZON FÜRDŐ UTALVÁNYT SZERETTEINEK, VÁSÁROLJON HYDRUS UTALVÁNYT!**

**BUDAPEST**  
fürdő



**Hajlamos a cukorbetegségre?**



Használja a **GYÓGNÖVÉNYEK és FÜSZEREK** hatóanyagait tartalmazó **CUKOR-KONTROLL** étrend-kiegészítőket!

Kaphatók kapszulás és filteres kiszerelésben a patikákban és a gyógynövényboltokban.

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

**Dr. Förster**  
Minőség 1927 óta

**SÁRKÁNYTŰZ BALZSAM és TEAFAOLAJ**

1. A **Teafaolaj** általános fertőtlenítőszer, gombás fertőzések, fekélyek, bőrbetegségek, légúti betegségek enyhítésére.  
2. A **Sárgáncfű 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

**ALLIX - KÖNNYŰ, EGÉSZSÉGES LÉGZÉST POLLENIDŐSZAKBAN IS!**

**Figyelem: virágzik a parlagon!** Az **ALLIX** étrend-kiegészítő hatóanyagait támogatják a felső légúti rendszer egészségét, segíthetik a normál, könnyű légzés fenntartását. A készítmény torma-fokhagyma-gyömbér összetevői kedvező hatásúak az orrüreg és hörgők tisztántartására. Hatásukhoz hozzájárul a készítmény antioxidáns, C-vitamin és hisztidin tartalma. 60 db kapszula/doboz

Kapható patikákban, bioboltokban.  
Tel.: 06/30-2100-155  
www.pharmaforte.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 Keresse a Facebookon!

**FAHÉJTABLETTA 100 DB AZ EGÉSZSÉGES VÉRCUKORSZINTÉRT**

A ceyloni fahéj hozzájárulhat az egészséges vércukorszint fenntartásához. 50 napi adag. Étrend-kiegészítő készítmény. Keresse a patikákban, gyógynövényboltokban!

Forgalmazza: CEE Naturline Kft. www.doskar.hu Tel.: 06/30-244-4028

**HOMOKTÖVISOLAJ táplálékkiegészítő**

HOMOKTÖVISOLAJ - KÉSZÍTMÉNYEK KEDVEZŐ ÁRON  
Homoktövisolaj 10 ml 660 Ft + áfa  
Homoktövisolaj kapszula 50 db 792 Ft + áfa

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

**SÉBIUM AKN TISZTÍTÓ ÉS KORREKCIÓS KRÉM** **ÚJDONSÁG**

Aktív krém a zsíros, mitesszeres bőr ápolására, most új, még könnyebb, folyékony textúrával. Szabályozza a faggyútermelést, antibakteriális, bőrnugyogató, mikrohámlasztó hatású. Gátolja a pórusok eltömődését és a pattanások, mitesszerek kialakulását. Fluidactiv® komplex tartalommal. BIODERMA szabadalom.

www.biodermapatika.hu  
A BIODERMA termékek a patikákban kaphatóak. Megtalálhatóak vagyunk a Facebook közösségi portálon is!

**VÉDEKEZZEN A BAKTÉRIUMOK ELLEN, MEGELŐZVE AZ INFLUENZASZEZONT!**

Az egyik legegyszerűbb és leghatékonyabb módszer a baktériumok terjedésének megelőzésére a kézmosás.

A Palmolive Hygiene Plus folyékony szappan természetes antibakteriális hatóanyagot tartalmaz, így hatékonyan, de gyengéden távolítja el a baktériumokat kezéről kézmosás közben.

www.palmolive.hu

**GALLMET enterosolvens kapszula**

Élvezze étkezéseinek örömeit emésztésének támogatásával! GALLMET®-N és -M természetes epesavakat és gyógynövényeket tartalmazó étrend-kiegészítők, az emésztés és az epeműködés támogatására: 10, 30, 60 kapszulás csomagolásokban.

Keresse a gyógyszertárakban és a gyógynövényszaküzletekben.  
Forgalmazó: GALLMED® Kft., honlap: www.gallmed.hu

A TRUE a Beltone új vezeték nélküli elven működő hallókészülék családja. TRUE készülékével Ön telefonálhat, különböző multimédiás eszközöket is hallgathat, a rendszert távirányító segítségével vezérelheti.

Bővebb információ szaküzletünkben: 1114 Budapest, Bartók B. út 41. Tel.: (1) 209-6490

MICROSONIC CLEARLY THE SOUND CHOICE

**Sebkezelés**

Ki hinné, hogy pont az otthonunkban fenyeget bennünket a legtöbb veszély? A hazai statisztikák szerint ugyanis majdnem kétszer annyi orvosi ellátást igénylő baleset következik be a házi- és a ház körüli munkák során, mint a közlekedésben, a munkahelyeken vagy sportolás közben.

Szűrt, vágott sebek, égés, elesés vagy elcsúszás, a konyhától a fürdőszobáig számos veszély leselkedik ránk. A legjobb felkészülni a váratlan eseményekre, és tudni, hogyan kell ellátni a különféle sérüléseket. Szakszerű sebkezeléssel megelőzhetjük a fertőzést, és elősegítjük, hogy minél szebben, lehetőleg nyom nélkül gyógyuljon a bőr. A legfontosabb lépések: a sérült terület megtisztítása, fertőtlenítése, a megfelelő sebkezelő alkalmazása és a seb befedése. Ugyancsak fontos jól dönteni, mikor kell feltétlenül orvoshoz fordulni.

- Éles szélű, vágott seb: tipikus konyhai baleset, amikor az étel előkészítése közben megcsúszik a kés, és kész a baj. A sérülés nem okoz nagy fájdalmat, bár erősen vérezhet. Ez hasznos is lehet, hiszen a vérzés kitisztítja a sebet. Ha nem volt erősen szennyezett az eszköz, amivel megvagtuk magunkat, és a sebszél könnyen egyesíthető, elég lemosni a sérült testrészt, szárazra törölni, majd a házi patikában található szerrel fertőtleníteni és gyorsapaszszal befedni. Ha a seb mélyebb, mint 1-2 mm, 4 cm-nél hosszabb, vagy ha olyan területen van, ahol fontos, hogy milyen hegesedéssel gyógyul, esetleg erősen szennyezett eszköz okozta a sérülést, akkor az elsősegély után menjünk el a baleseti ügyeletre, ahol szakszerűen ellátják a sebet, és szükség szerint tetanuszoltást is adnak a sérültnek.
- Horzsolás: biciklizés, görkorcsolyázás, csúszással végződő elesés során lehet szerezni ilyen nagy felületre kiterjedő, fájdalmas sérülést. Bár a seb nem mély, rendszerint erősen szennyezett, ezért nagy szerepe van az alapos tisztításnak és fertőtlenítésnek. Olyan kötéssel fedjük le, amely hagyja szellőzni a sebet, és felszívja a keletkező váladékot. Fontos szerepe van a megfelelő sebkezelő készítménynek, ami ápolja, fertőtleníti a sérült területet, és elősegíti mielőbbi hámosodását. Erre minden esetben szükségünk lesz, amikor a kötést cseréljük.
- Égés: a vasaló vagy a kifröccsenő forró olaj okozta apróbb sérüléseket otthon is elláthatjuk bőrnugyogató, hámosító kenőccsel, súlyosabb égéssel azonban forduljunk orvoshoz!
- Harapás, sav vagy lúg okozta felmaródás miatt keletkező sérüléssel feltétlenül forduljunk orvoshoz! Elég, ha tiszta vízzel lemosuk a sérült területet, steril kötéssel lefedjük, és azonnal induljunk a baleseti ügyeletre!



A sérült bőr gyorsabb és szebb gyógyulásáért



- égett sebekre
- háztartási sérüléseknél
- horzsolásokra, karcolásokra
- fertőzött sebekre

- égett seb kezelésére (háztartási sérüléseknél pl. vasaló, forró víz, forró olaj okozta égésre)
- felszint érintő horzsolásokra és karcolásokra (ez esetben is juthatnak baktériumok a mélyebb rétegekbe)
- vágott, nyúzott sebre, amikor a hám teljes mélységében sérül és a másodlagos fertőzés kialakulása könnyen bekövetkezhet

A ialuset® plus krém egyik alkotója a **hialuronsav**, melynek fontos szerepe van a sebgyógyulás minden fázisában. Nagy vízmegkötő képessége révén a szöveti újraképződési folyamatok számára kedvező nedves közeget biztosít, felgyorsítja a gyógyulást.

**IBSA**  
Gyártó: Laboratoires Genoderm  
280, rue de Goa, B.P.47, 06901  
Sophia Antipolis Cedex, Franciaország  
Magyarországon a forgalmazásért felelős: IBSA Pharma Kft., 1124 Budapest, Fodor u. 34/B.

További információért olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!






**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**


**Kapható patikákban!**

**INZULIN? SZÁMOMRA A MÚLTÉ**

*Történet egy 16 éven át tartó  
 cukorbetegség megszüntetéséről*



**K**ét évvel ezelőtt a ma 72 éves dr. M. V. sem gondolta volna, hogy egy alternatív terápia alapvető változásokat eredményez nála. A doktornő 2-es típusú cukorbetegségét napi 22-24 egység inzulinnal tartotta egyensúlyban. Ezen kívül magas vérnyomással és némi súlyfelesleggel is küzdött. Az alternatív terápia a kezdeti 8-10 hónapos időszakban nem eredményezett számára pozitív változást. Sőt, haskőfogata is növekedett. A legtöbbször ekkor minden bizonnyal abbahagyták volna a kivonatok alkalmazását, ő azonban 2010 nyarán kísérletezni kezdett, és állapotváltozásáról – szakember jelenlétében – pontos megfigyeléseket tett.

– Az adagot azért csökkentettem, mert a nagyobb adag eredménytelen volt, másrészt arra gondoltam, idős korban lehet, hogy nekem a kevesebb is elég. További hónapok teltek el javulás nélkül – meséli.

Hosszú kísérletezés után megtört a jég. „2010. szeptember közepétől mértem alacsonyabb vércukorszintértékeket. Október 3-tól a reggeli inzulint kihagytam, továbbiakban nagyon lassú csökkentés után december 28-tól nem adok inzulint (16 év után).”

A kivonatok alkalmazása folytán ezeket tapasztalta: „gerincem kiegyenesedett, haskőfogatom 88-ról 84 cm-re csökkent, súlyom 63-ról 60 kg-ra. Frisebb vagyok. Megszűnt a 11 és 16 óra között rendszeresen jelentkező kínzó éhségérzet, sikerül még jóllakottság előtt abbahagyni az evést. Vérnyomásom stabilizálódott. Évszaktól függetlenül a fáradékonyság is eltűnt.” Elmondja, hogy hallott egy olyan 30 év körüli férfiről, akinél a kapszulák a 2-es típusú diabétesz tüneteit 2 hónap után egyensúlyba hozták.

Varga Gábor hatóanyag-kutató szerint ez az eset is jól példázta azt a tényt, hogy minden szervezet másképp működik, és ki kell tapasztalni, hogyan reagál az egyén a hatóanyagokra. A tudományos laboratóriumi és állatkísérletek egyes gyógyszerek hatásait vizsgálva arra a következtetésre jutottak, hogy a gombák hasznosak lehetnek többek között a 2-es típusú diabétesz tüneteinek enyhítésére, valamint a vérnyomás, a vércukor és trigliceridek csökkentésére.

– A cukorbetegség, általánosabban a metabolikus szindróma Magyarországon az egyik fő népegészségügyi probléma. Az ezekből a betegségekből fakadó szövődmények jelentősen megnövelik a halálozási arányokat. A helytelen életmód, zöldegekben és gyümölcsökben szegény étrend, a rendszeres testmozgás hiánya jelentősen hozzájárul az említett betegségek kialakulásához. A gyógyszerek alkalmazása mellett jelentősen hozzájárulhatnak a metabolikus szindróma leküzdéséhez – teszi hozzá Varga Gábor.

Információ: 06-70/423-1127, 06-30/391-80-80

Tanácsoljuk, hogy aki szeretné kipróbálni az alternatív terápiát, beszélje meg kezelőorvosával, és rendszeresen ellenőrizze a vércukorszintjét!

SZPONZORÁLT CIKK

**Zsidró Tamás  
 a hajhullásról**


Zsidró Tamás mesterfodrászt senkinek sem kell bemutatni. A fél ország ismeri a nevét, és tudjuk, hogy ha hajról van szó, akkor ő a szakértő. Ezúttal a hajhullással kapcsolatban kérdeztük.

**Sokat láthatunk mostanában a tévében, és jelenleg egy reklámfilmben is szerepelsz. Miért vállaltad a szereplést?**

– Két dolog miatt. Az egyik, hogy csak olyan témákhoz adom a nevem, amiben hiszek, kipróbáltam, és bevált. Sok mindennel megkerestek már, és nem egy volt, amit visszautasítottam. 30 év alatt felépítettem valamit, amire büszke vagyok, és nagyon vigyázok rá. Számomra nagyon fontos a hitelesség. Úgy gondolom, amit eddig csináltam, az hiteles volt, és ezt tartani is szeretném. A másik fontos dolog, hogy szakmába vág. A hajhullás nemcsak Magyarországon óriási probléma, hanem világszinten is. A HairClinic-kel ez jó irányba terelhető, mert egy hatásos termékéről van szó. Manapság azt veszem észre, hogy egyre inkább előtérbe kerülnek a szakemberek, mert az emberek számára fontos, mit ajánlunk, és bízunk a véleményünkben.

**Gyakran találkozol a hajhullás problémájával?**

– Igen, gyakran. A leggyakoribb az időszakos hajhullás tavasszal és ősszel. Ez általában normális, ciklikus jelenség, mégis rendszeres problémát okoz a hölgyeknek. A hajhullásnak vannak speciális fajtái is, például a terhesség utáni időszakban jelentkezhet intenzívebb hajhullás, illetve előfordul, hogy a dolog valamilyen belső gyulladásra, problémára visszavezethető. Ez utóbbi esetben mindenképpen ajánlatos orvoshoz fordulni.

**Te veszed észre a problémát, vagy ők jönnek hozzád tanácsért?**

– Amikor egy-egy vendégem eljön hozzám, már az első fésüléskor látom, ha a megszokottnál nagyobb mennyiségű hajszál marad a fésűben. De ezt általában maguk is észreveszik otthon. Ilyenkor mindig megbeszéljük, mi a teendő. Ők is fon-

tosnak tartják, hogy egy szakembertől halljanak tanácsokat.

**Mit ajánlasz nekik?**

– Fontos számomra, hogy csak olyat ajánljak, amivel kapcsolatban jók a tapasztalataim. Idényjellegű és terhesség utáni hajhullás esetén a HairClinic kapszulát szoktam javasolni. Ezzel a termékkel pár éve találkoztam először egy munka kapcsán. Hazavittem egy dobozzal a feleségemnek, akinek akkoriban eléggé hullott a haja, pedig szép, hosszú, dús haja van. Kipróbálta, és nagyon elégedett volt.

**Vannak más pozitív tapasztalatok is?**

– Azoknál a vendégeimnél, akik gyakran járnak hozzám, könnyebben észreveszem a változást, és nagyon meggyőzőek az eredmények. Sokszor hallok tőlük: „de jó, hogy ajánlottad!”

**Észreveszel más változást is a hajukon?**

– Mint említettem, a változásokat mindig azokon a vendégeimen veszem észre, akik sűrűn járnak hozzám, mert jobban emlékszem a hajuk állapotára, és időről időre látom a javulást. Nagyon elgyengült, régóta hulló haj esetén nagyon látványos változás érzékelhető, megerősödik a haj, a fejtőnél látható, ahogy elkezdnek nőni a hajszálcskák.

**Egyébként hogy látod, hogy viszonyulnak a nők a hajhulláshoz? Mennyire zavarja őket?**

– Általában azt veszem észre a vendégeimen, hogy nagyon aggódnak a hajhullás miatt, de amint megszűnik, azt az állapotot rögtön természetesnek veszik, mintha mi sem történt volna. Viszont nagyon fontos felhívni a figyelmüket arra, hogy szedjék végig a teljes kúrát, mert csak így épülnek be a hatóanyagok, így lesz teljes a hatás.



BÚZACSÍRA  
 OLAJJAL

és

ARANYKÖLES  
 KIVONATTAL

**Hajhullás  
 ellen, a sűrű,  
 dús hajért**



Étrend-kiegészítő.  
 Kapható a patikákban és a drogeriákban, valamint a www.gyogyhironline.hu webáruházban is.  
 Forgalmazza: PNO Kft. 1119 Bp. Dayka G. u. 9.

# Hajlam a kövességre

Az emberi test üregeiben, különböző szerveiben egymástól független, különféle okokból alakulhat ki kövesség. Míg az emésztő- és kiválasztó szervekben kialakuló kövek (epe, vese) rendkívüli fájdalmak forrásai lehetnek, addig a szájüregi (nyál, fog), illetve a hólyagkövek általában csupán kellemetlenséggel járnak, ám annál károsabbak lehetnek.

A fogkövesség általánosabb, mint azt gondolnánk: elvben bárki szájüregében fellelhető. A fogak felszínén evés után szabad szemmel láthatatlan lepedék jön létre. Ha rendszeres és szabályosan végzett szájjápolással nem távolítjuk el ezt a lerakódást, idővel a rétegek egymásra tapadnak és megkövesednek. Amellett, hogy a fogkő csúnya, a rajta megtelepedett baktériumok folytán veszélyt is jelent a szájüregben, meleggáya a különféle gyulladós és sorvadós kórképeknek. Mivel a fogkő nemcsak az íny feletti részen, hanem a húsréteg alatt is kialakulhat, gyulladást okozhat a gyökerekben, ami az állkapocsra is áterjedhet, illetve elindíthatja a visszafordíthatatlan ínyesorvadást. A kövesség ellenszere az étkezések utáni alapos fogmosás, a szájhygiénés előírások pontos betartása. A kezdődő fogkő eltávolítása házilag is megkísérelhető: annak leoldása citromlével vagy szódadabikarbónával is eredményes lehet. Súlyosabb esetben feltétlen fogorvosi beavatkozás szükséges nemcsak azért, hogy megszüntessük az esztétikai hibát és a vele járó penetráns szájzsagot, hanem azért is, hogy megelőzzük a szájüregi betegségeket.

## Zsíros étel, elhízás

A szájüregbe torkolló nyálmirigyek kövességének oka egyelőre ismeretlen. Az abban szenvedőknél a kövességgel párhuzamosan a gyulladás is megjelenik. A nyálkövek nemcsak a mirigyállományban, hanem a kivetítő csövekben is megjelennek, és ezzel elzárják a nyál útját. A pangó nyál pedig fertőzések forrása lehet. A kövesség tünete az evés közben jelentkező hirtelen duzzanat, feszítő fájdalom, a nyál hiánya. A kövek olykor természetes úton távoznak, ám az esetek nagy részében szükség van orvosi beavatkozásra is. A szokásosnál nagyobb mennyiségű folyadék ivásával, savanyú italok fogyasztásával a tünetek enyhíthetők. Súlyosabb esetben szükség lehet sebészi beavatkozásra is.

## Hozott anyagból

A szájüregben képződő kövek alapja a kalcium és a táplálékkal bevitt egyéb ásványi anyagok. Az epekövek több mint 80 százaléka az epeváladék fő alkotórészéből, koleszterinből áll. A vesekövek összetétele gyakoriságuk szerint kalcium-oxalát, kalcium-foszfát, struvit, húgysav- és cisztinkő. Állagukat tekintve is különböznek, az oxalát- és húgysavkövek kemények, a foszfátkövek lágyak, az oxalátkövek tüskés, dudoros felszínűek. Lehetnek egészen kisméretűek (vizelethomok), de akár az egész vesemedencét is kitölthetik (korallkő). Jellemző, hogy a testben, illetve testüregekben képződő kövek alapja, a kicsapódó anyag eleinte homok finomságú szemcséket alkot, amelyek a későbbiekben akár több centiméter átmérőjű kövekké is megnőhetnek.

Tipikus civilizációs betegség az epekövesség, amelyet harmincéves kor felett szinte bárkinél diagnosztizálhatnak. Az öröklött hajlam mellett az epekövesség kockázati tényezője az elhízás is. Az epekövek alkotóeleme a koleszterin. A kövek jelentős része nem okoz panaszt, mások viszont görcsrohamokat váltanak ki, amikor már elég nagyra nőttek, és elzárják az epevezeteket. A fájdalmas jelek megjelenése előtt is gyanakodhatunk már az epekövességre, ha egy kiadós étkezés után haspuffadást, emésztési zavart észlelünk. A diagnosztizált epekövek döntő többségét ma már laparoskopos eljárással távolítják el a sebészek, így a beteg pár nap alatt ismét munkaképesé válhat.

## Igyunk sok folyadékot!

A vesekövek keletkezésének oka még tisztázatlan. Tény, hogy a különféle vesebetegségek Magyarországon népbetegségnek számítanak, körülbelül a lakosság 5-10 százalékát érintik. A vesebetegségek időben történő felismerése és kezelésbe vétele, az egészséges prevenció tevékenység megszervezése végett idén tavasszal újtára indult a Nemzeti Vese Program a Nefrológiai Szolgáltatók Egyesületének kezdeményezésére. A program orvos-igazgatója, Reusz György professzor, a Magyar Nephrológiai Társaság elnöke úgy véli, hogy a magas vérnyomás és a cukorbetegség szövődményeként kialakuló vesekárosodás mellett a vesekövesség előfordulása is egyre gyakoribb. Kialakulásában szerepe lehet a jóléti társadalmakra jellemző táplálkozásnak, a fokozott só-, fehérje- és szénhidrátbevitelnek, továbbá a mozgásszegény,

stresszes életvitelnek, a szükségesnél kevesebb folyadékfogyasztásnak. A vesekövek eltávolítására ma már többféle modern módszer áll rendelkezésre, például a vesekőzúzó készülék, amely ultrahanggal, lézerrel vagy egyéb nagyfrekvenciájú sugárnyalábbal aprítja fel a köveket. Amennyiben műtéti eltávolításra van szükség, az esetek többségében az epeköv-eltávolításhoz hasonló endoszkopos eljárást alkalmaznak. A hólyagban is kialakulhatnak kövek a hólyag beidegzési zavara miatt előálló ürülési nehézség miatt, ritkábban a veséből érkező, itt elakadó kő vált ki panaszokat. A hólyagköv-eltávolításhoz hasonló endoszkopos eljárást alkalmaznak. A hólyagköv-eltávolításhoz hasonló endoszkopos eljárást alkalmaznak. A hólyagköv-eltávolításhoz hasonló endoszkopos eljárást alkalmaznak.

LÓRÁNTH IDA ■

## A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Mandy Collins: **A szép fog. Egészségügyi, ápolási és szépségmegoldások**
- ➔ Dr. Döbrönte Zoltán: **Epebetegség kézikönyve**
- ➔ Papp Rita, Zakar Gábor, Bordi Edit: **Krónikus vesebetegség étrendje és életmódja**

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

☎ 06-1-210-50-31

## ROWAtinex kapszula cseppek

A Rowatinex kapszula és cseppek vese- és húgyúti megbetegedések (pl. vesekő vagy húgyvezetékben lévő kő és az ezekhez kapcsolódó tünetek) kezelésére, valamint az újbóli kőképződés gátlására, továbbá enyhe húgyúti fertőzésekben a vizeletválasztás elősegítésére szolgáló, gyulladáscsökkentő és enyhe antibakteriális hatású, simaizomok görcsét oldó gyógyszerkészítmény.



Vény nélkül, gyógyszerárakban kapható gyógyszer.

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

sAtco

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

ROWA  
Pharmaceuticals Ltd.  
Budaörsi út 100.  
1048 Budapest

## elmex SENSITIVE PLUS

KIEMELKEDŐ VÉDELEM AZ ÉRZÉKENY FOGAK SZÁMÁRA



1. **PLUSZ:** a kiemelkedő hatékonyságú aminfluorid hatóanyag védőréteget képez a fogfelszínen a fognyak szuvasodása ellen.
2. **PLUSZ:** tartós használat esetén speciális összetevői védelmet biztosítanak a fognyaki érzékenység ellen.
3. **PLUSZ:** kíméletes tisztítást biztosít a szabadonálló fognyak számára, és véd a kopástól.

elmex ÉS FOGAINK EGY ÉLETEN ÁT MEGTARTHATÓK.



GABA International  
A szájápolás szakértője

Superbrás

TEVA  
TEVA MAGYARORSZÁGI INTÉZMÉNY



## Fogyjon lassan, így lesz tartós az eredmény

Nemcsak hiúsági kérdés a karcsúság, hanem egészségünk, jó közérzetünk szempontjából is lényeges. Elhízottan élni ugyanolyan veszélyes, mint hosszú évtizedeken át dohányozni, mert mindkettő 8-10 évvel rövidítheti meg életünket. A pluszsúlyból leadni tehát mindenképpen érdemes, de kampányszerű diéta helyett inkább apránként igyekezzünk megszabadulni a felesleges kilóktól.

**A** legtöbben tudják, hogy a túlsúlyos embereknél gyakoribbak, és fiatalabb korban jelentkeznek a mozgásszervi panaszok, elsősorban a gerincbántalmak és a térdfájdás. Az is közsímet, hogy a kövérség növeli egyes daganatos betegségek, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Mégis rengeteg súlyproblémával küzdő ember él Magyarországon. A jelenség persze nem egyedül Európában a lakosság mintegy 40 százaléka szintén érintett.

Bármikor érdemes belevágni a testsúlycsökkentő programba, hiszen ez az egészségünket szolgálja. Az egészséges étrend alapja a fehérje, a szénhidrát és a zsiradék megfelelő aránya mellett elegendő vitamint, ásványi anyagot és növényi rostot tartalmazó napi menü. Olyan kiegyensúlyozott étrendet kell kialakítani, amely hosszú távon is könnyedén betartható, amellyel meg tudunk barátkozni. Az egyoldalú diéta következtében vitamin-, illetve ásványianyag-hiány alakulhat ki. A helytelen, átgondolatlan étrend, a túlzásba vitt koplalás esetén, amint abbahagyjuk a kúrát, visszajönnek a kilók, olykor még több is. A kímélő és hatékony diéta az, amikor apránként változtatunk étkezési szokásainkon, miközben jól is érezzük magunkat.

Együnk kisebb tányérról, kisebb adagokat, egy-egy étkezés alkalmával körülbelül feleannyit, mint korábban! Ha lassabban, élvezettel falatozunk, nem maradunk éhesek. Étkezések előtt fogyassunk gyümölcsöt, zöldséget, zöldsalátát előételként, vagy igyunk meg egy nagy pohár vizet. Fogyassunk sok folyadékot, így segíthetjük a tisztulást és megújulást! Napi 2-2,5 liter szomjoltó szükséges a szervezetnek, ez lehet ásványvíz, gyümölcs-, zöld- vagy gyógytea, illetve cukormentes vitaminal. Elég hetente fél kilót leadni, ennél több már megviselheti a bőrt.

### Egészséges súlycsökkentés

Mindig legyen egészséges nassolnivaló a kezünk ügyében, ezzel becsapatjuk a gyomrunkat. Az alma mellett a kissé jellegtelen ízű búza-, illetve zabkorpa szintén alapvető a diétában. Nagyszerűen telít, rendben tartja az emésztést, gyorsan elveszi az éhségérzetet, ezért bármely étkezésnél érdemes joghurtba, kefirbe vagy bármely más lédúsabb ételbe keverni néhány kanállal. Hasonló hatású a puffasztott rizs és búza is, ezeket kekszek, szendvicssalagok formájában találjuk meg az üzletek polcain. Desszertnek inkább gyümölcsöt vagy gyümölcsturmixot fogyassunk, így egyben a vitaminok, ásványi anyagok, élelmi rostok pótlásáról is gondoskodhatunk.

Sok hasznát vehetik az édesszájuk a különböző mesterséges édesítőszernek. A finomított cukor megemeli az ételek kalóriatartalmát, ráadásul a gyorsan felszívódó szénhidrátok hirtelen inzulinfelszabadulást okoznak, mely elősegíti a zsírszövet fokozott felépítő tevékenységét a testünkben. Édesítőszerrel elkészítve finom és kevésbé hizlaló a sütemény vagy a kávé.

Mozgás! Fogyókúrás divattrendek jönnek és mennek, de az biztos, hogy a karcsúsághoz testedzés is szükséges. Mozogni kell, hogy egészségesek legyünk, sőt a bőrünk is megszépül, ahogy erősödnek az izmaink. Nemcsak edzőteremben és aerobikórán tudunk formásodni! Apránként építsünk be egy kis plusz aktivitást mindennapi teendőink sorába. Liftezés helyett lépcsőzzünk, és ha tehetjük, a buszról, villamosról szálljunk le 1-2 megállóval korábban, mint kellene, és gyalogoljunk egy kicsit! A heti háromszori félórás tempós séta mindenképpen az egészségünkre válik.

### Mi mennyi?

Az ideális testsúly megítélésében hagyatkozhatunk a testtömegindexre (BMI), amit úgy kapunk meg, ha a kilogrammban mért testsúlyt elosztjuk a méterben mért testmagasság négyzetével. (Aki például 1,6 méter magas és 69 kg-ot nyom, annak testtömegindexe 27.) A 18-20 közötti érték jelenti, hogy valaki alultáplált. Normális, ha a BMI 20 és 25 közötti, azonban 25-30 között már túlsúlyról, 30 felett pedig elhízásról beszélünk.

MARTON ANITA ■

### Mozgás!

Az akciós termékünk a következőkben is megtalálható: Bonyhád, Szabadság tér 12. - Gyógynövénybolt • Budapest 3. ker., Harrer Pál u. 12. - Biola Biobolt • Budapest 4. ker., Árpád u. 77. - Jókai Biocentrum Kft. • Budapest 6. ker., Teréz krt. 35. - Vitaminspecialista biobolt • Budapest 19. ker., Kossuth téri piaccsarnok 3/3 ép. - Füves Patika Bt. • Eger, Bajcsy-Zsilinszky u. 11. - Kakukkfű biotéka • Győr, Kazinczy u. 18. - Neera Mintabolt • Győr, Verseny u. 3. - Gyógynövénybolt • Isaszeg, Kossuth L. u. 57. - BIO-NORMA Patika Bt. • Jánoshalma, Rákóczi u. 2. - Gyógynövénybolt • Kecskemét, Petőfi S. u. 11. - Beliczai és Beliczai Bt. • Kiskunfélegyháza, Mártírok u. 2/A - Kamilla Gyógynövény és Biobolt • Komárom, Igmándi út 6. - Natura bolt • Komárom, Jedlik Ányos utca 12. - Mentha Patika • Kunszentmiklós, Bankós u. 8. - Gyógynövénybolt • Miskolc, Kiss tábormok u. 6/A - Ezerjófű gyógynövény szaküzlet • Mosonmagyaróvár, Kötélgyártó u. 1-3. - Ezotárs ezotéria bolt • Mór, Dózsa György út 20. - Herba-Tár Gyógynövény • Nyíregyháza, Kossuth tér 14. - Egészség Biobolt • Pécs, Irgalmasok u. 20. - Vitaminspecialista biobolt • Szeged, Kölcsey u. 2. - Kék Lótusz Biobolt • Szentendre, Attila u. 23/A - Bioszféra Ökotermékek boltja • Székesfehérvár, Királykút lakónegyed 18. - Királykút Gyógynövény-szaküzlet • Szombathely, Szent Márton u. 16. - Órségi Natur Bolt • Tata, Ady Endre utca 10. - Natura szaküzlet • Tata, Dózsakert utca 44. - Ezerjófű Gyógynövény Bolt • Tata, Május 1. u. 21. - Kelet Kincse • Vác, Sas u. 1. - Bioflóra Gyógynövény Szaküzlet • Várpalota, Bazársor 5. - Sanitas Biobolt • Veszprém, Almádi út 19. - Sziget Kft.

**AKCIÓ!!! tartósan alacsony ár**

**Xilit, nyírfacukor 1kg - 1790 Ft**

Az akció 2011 szeptember 1-től október 28-ig tart. Az ár az áfá-t tartalmazza és forintban értendő.

**A terméket akciós áron az alábbi forgalmazóknál vásárolhatja meg:**

Bonyhád, Szabadság tér 12. - Gyógynövénybolt • Budapest 3. ker., Harrer Pál u. 12. - Biola Biobolt • Budapest 4. ker., Árpád u. 77. - Jókai Biocentrum Kft. • Budapest 6. ker., Teréz krt. 35. - Vitaminspecialista biobolt • Budapest 19. ker., Kossuth téri piaccsarnok 3/3 ép. - Füves Patika Bt. • Eger, Bajcsy-Zsilinszky u. 11. - Kakukkfű biotéka • Győr, Kazinczy u. 18. - Neera Mintabolt • Győr, Verseny u. 3. - Gyógynövénybolt • Isaszeg, Kossuth L. u. 57. - BIO-NORMA Patika Bt. • Jánoshalma, Rákóczi u. 2. - Gyógynövénybolt • Kecskemét, Petőfi S. u. 11. - Beliczai és Beliczai Bt. • Kiskunfélegyháza, Mártírok u. 2/A - Kamilla Gyógynövény és Biobolt • Komárom, Igmándi út 6. - Natura bolt • Komárom, Jedlik Ányos utca 12. - Mentha Patika • Kunszentmiklós, Bankós u. 8. - Gyógynövénybolt • Miskolc, Kiss tábormok u. 6/A - Ezerjófű gyógynövény szaküzlet • Mosonmagyaróvár, Kötélgyártó u. 1-3. - Ezotárs ezotéria bolt • Mór, Dózsa György út 20. - Herba-Tár Gyógynövény • Nyíregyháza, Kossuth tér 14. - Egészség Biobolt • Pécs, Irgalmasok u. 20. - Vitaminspecialista biobolt • Szeged, Kölcsey u. 2. - Kék Lótusz Biobolt • Szentendre, Attila u. 23/A - Bioszféra Ökotermékek boltja • Székesfehérvár, Királykút lakónegyed 18. - Királykút Gyógynövény-szaküzlet • Szombathely, Szent Márton u. 16. - Órségi Natur Bolt • Tata, Ady Endre utca 10. - Natura szaküzlet • Tata, Dózsakert utca 44. - Ezerjófű Gyógynövény Bolt • Tata, Május 1. u. 21. - Kelet Kincse • Vác, Sas u. 1. - Bioflóra Gyógynövény Szaküzlet • Várpalota, Bazársor 5. - Sanitas Biobolt • Veszprém, Almádi út 19. - Sziget Kft.

**Várjuk viszonteladók jelentkezését országos akciós partneri hálózatunkba. Info: 70/702-8132, neera@madalbal.hu**

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

Akciós termékeink forgalmazói:  
[www.naturpiac.hu](http://www.naturpiac.hu)

**MAGYARORSZÁG LEGKEDVELTEBB HASHAJTÓJA\***

**ÚJRA KAPHATÓ!**

A régi áron

STADA **LAX** 5 mg bevont tableta

**HATÁSOS ÉS KÍMÉLETES**

\*Dobozban a contact hashajtók piacán. Forrás: IMS Dataview; Időszak 2011/02/MAT  
A Stadalax 5mg bevont tableta vény nélkül kapható bisacodyl tartalmú gyógyszer.

STADA **TEVA**

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



# Prosztatabajok

Míg napjainkban a nők egyre természetesebben beszélnek a klimaxról, addig a férfiak szemérmesen hallgatnak az őket érintő testi és a hormonális változásokról. Pedig a középkorú férfiaknál a húgy- és ivarszerveket érintő betegségek korai felismerése lényegesen befolyásolhatja életminőségüket. A felvilágosítást, a szűrővizsgálatok népszerűsítését szolgálja a prosztata szeptember 15-ére kitűzött világnapja is.

A gesztenye nagyságú prosztata (dülmirigy) közvetlenül a férfiak húgyhólyagja alatt fekszik, közepén fut végig a húgycső, amelyen át a vizelet a hólyagból a hímvesszőbe jut. Ez a mirigy távoltartja a kórokozókat az alsó húgyúti szervektől, és fontos szerepet játszik a férfi nemzőképességében. A prosztata a férfi serdülőkorától élete végéig növekszik. Az 50 évnél idősebb férfiaknál gyakori panasz a dülmirigy jóindulatú megnagyobbodása, ami miatt összenyomódik a húgycső érintett szakasza, és ez vizeletelési nehézséget idéz elő. A prosztata mérete és a tünetek súlyossága azonban nincs egyenes arányban egymással.

## Ne vegyük félvállról!

A nemi hormonok kiegyensúlyozatlansága jelentősen hozzájárulhat a jóindulatú prosztata megnagyobbodáshoz. Vajon a prosztata gondok miért kísérik jobban a férfiakat a 21. században, mint előtte bármikor? Egyrészt mert a férfiak napjainkban tovább élnek, mint a korábbi évszázadokban. Másrészt sokkal inkább ülő életmódot folytatnak, ami az étrendváltással együtt elhízáshoz vezet.

A prosztata leggyakrabban előforduló megbetegedései a prosztata jóindulatú megnagyobbodása, a prosztata gyulladása és a prosztatarák. A prosztatabántalmak tünetei a húgycső és húgyhólyag izomzatának túlérzékenységéből, a simaizom összehúzódásából, a hólyag feszüléséből, a húgycső összenyomásából erednek. A leggyakoribb tünetek a gyakori és sürgető vizeletelési inger, azonban az alkalmanként ürített mennyiség kisebb. Jellemző a gyenge, akadozó vizeletsugár, az ürítést követő vizeletcsöpögés, a vizelet-visszatartási nehézségek és az az érzés, hogy a húgyhólyag nem ürült ki teljesen. A vizeletelés – különösen napközben – nehéz és fájdalmas lehet. Az ürítési zavarok és a pangó vizelet ráadásul fokozzák a

fertőzésveszélyt, illetve a vizeletelési rendellenességek veseelégtelenséghez is vezethetnek.

## Férfigyógyászat

A dülmirigygyulladás főleg fiatalabb férfiaknál fordul elő: alhasi, a hátsó, a herékbe, a herezacskó és a végbélnyílás közötti területre sugárzó fájdalom okoz. A beteg közérzete rossz, láza is lehet. Gyakrabban kell vizelnie, és vizelete sokszor zavaros, véres vagy rossz szagú. Ezek a panaszok sürgősen urológus vagy andrológus (férfigyógyász) szakorvoshoz „kergetik” a beteget.

A prosztatában daganat is kialakulhat. A prosztatarák a tüdőrák után a férfiak második leggyakrabban diagnosztizált daganatos megbetegedése az 50. életév felett. Lassan növekvő, alattomos, hosszú ideig panaszt sem okozó betegségről van szó, amely a 60-70 éves férfiak mintegy 40 százalékában már jelen van. A rendszeres szűrővizsgálat lehetővé teszi korai kimutatását, és az ebben a stádiumban elkezdett gyógykezelés mellett a betegek életkilátásai nagyon jók.

A prosztataszűrést három, egymást kiegészítő vizsgálat jelenti. A leggyakoribb a PSA (prosztataszpecifikus antigén) mérés, amelyhez vérérvétel szükséges. Ezt kiegészíti az úgynevezett rektális digitális vizsgálat, amely során a szakorvos a végbélen keresztül kitapintja a prosztatát. A harmadik pedig a prosztata átfogó megtekintése ultrahangkészülék segítségével.

Tulajdonképpen minden 45-50 év feletti férfinak évente egy alkalommal részt kellene vennie prosztataszűrésen. Szakemberek szerint a legnagyobb probléma ma Magyarországon az, hogy az emberek nem élnek a szűrővizsgálat adta lehetőséggel. Minden férfinak tisztában kell lennie azzal,

hogy a prosztata vizsgálat csupán apró kellemetlenséggel jár, és lényegesen kisebb problémákat okoz, mint egy esetleges prosztatarák.

## Egészségmegőrzés

A prosztata megnagyobbodása miatti panaszok egészséges, alacsony zsírtartalmú étrenddel, az alkoholfogyasztás mérséklésével, a testtömeg csökkentésével és rendszeres testmozgással megelőzhető. Már heti háromszori félórás tempós séta segít elkerülni a komoly panaszok kialakulását. A dülmirigy nagyságát és a prosztata jóindulatú megnagyobbodásából adódó tüneteket számos természetes anyag csökkentheti, például jó hatású a cink, a tökmagolaj, a csalángyökér, a törpepálma vagy fűrészpálma kivonata. A paradicsom – likopintartalma miatt – és a bőséges folyadékfogyasztás szintén segíthet.

VAJDA ANGÉLA ■

## A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Dr. Romics Imre: **66 kérdés a prosztata betegségeiről**
- ➔ Dr. Romics Imre: **Urológiai betegségek**
- ➔ Maria Treben: **Férfibetegségek**
- ➔ Z. Vincze György: **Férfijaj, avagy a prosztatavész**

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



**XtraMen**  
férfierő tabletta

100% természetes növényi hatóanyag férfiak számára az egészség és erőtlet megőrzéséért és a hosszú életért.

**Prostayol 6 Forte**  
kapszula

Tökmagolaj új kombinációban  
+ kisvirágú fűzike kivonat  
+ törpepálma kivonat  
+ likopin  
+ csalán kivonat  
+ halolaj  
lágyszorlatin kapszulában a könnyebb felszívódást biztosítva a prosztata egészségéért.

**1 x 6 - duplán hat!**  
Napi 1 kapszulával

A Dr. Chen Patika védjeggyel ellátott termékeket keresse gyógyszer-tárakban, szaküzletekben, drogériákban és gyógynövény boltokban.  
\*\*a Prostayol kapszula új változata emelt hatóanyag tartalommal.

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

**RedMaca PRO** 30%  
FÉRFI ERŐ – FÉRFI EGÉSZSÉG!

MERT MI NŐK AZT SZERETNÉNK, HA PÁRUNK AZ „IDŐK VÉGEZETÉIG” JÓ FIZIKAI ERŐNEK ÉS EGÉSZSÉGNEK ÖRVENDENE, SOMMÁSAN A FÉRFI JÖLLÉTÉ A NŐ JÖLLÉTÉNEK ZÁLOGA.

A Red Maca kapszula kifejezetten az érett korú férfiak számára kifejlesztett speciális természetes összetevőkből áll.

Keresse a gyógyszertárakban, bio-boltokban, nagy- és kiskereskedésekben. A termék a [gyogyhironline.hu](http://gyogyhironline.hu) webáruházban és postai utánvétellel is megrendelhető. Forgalmazza: ASHANINKA Pharma Kft. H-1118 Budapest, Pannorhatmi út 6. Infóvonal: +36 (1) 319 2160



## A Saballo enyhíti a jóindulatú prosztata megnagyobbodás kellemetlen panaszait!

Kérje urológusa tanácsát!

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

Sűrű vizeletelési ingerek?  
Akadozó vizelet?

**Saballo**  
A prosztatadoktor



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



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



# A hidratálás fortélyai

Az egészséges bőr sima, bársonyos és rugalmas. Ez egyrészt víztartalmának, hidratáltságának, másrészt a bőrfelszínt borító vékony, hidrolipid filmnek köszönhető, amely megvédi a szaruréteget a kiszáradástól, és természetes védőréteget képez a gyulladást, fertőzéseket, illetve allergiás reakciót kiváltó anyagoktól.

**H**idratálásra egyaránt szüksége van a száraz, a zsíros vagy az érett bőrnek. Különösen most, amikor a nyári égető napsugarak okozta károsodást kell helyrehozni. A feszes, bársonyos bőr szépségének titka a külső és a belső ápolásban rejlik. Kívülről a bőrtípusunknak megfelelő hidratáló krémmel tápláljuk bőrünket, belülről pedig kellő mennyiségű folyadék fogyasztásával gondoskodunk arról, hogy sejteink megteljenek nedvességgel.

A nedvesség megtartását szolgálják a bőrazonos lipideket, ceramidokat, búzacsíraolajat és szabad zsírsavakat tartalmazó, tápláló összetevőkkel gazdagított ápolószerek.

## Mindennapi fényvédelem

Egy Ausztráliában 15 éven keresztül folytatott kutatás eredménye mérföldkő lehet a bőrgyógyászatban. Az adatok azt mutatják, hogy a napvédő készítmények mindennapos használata csökkentheti a bőr festékséjtjeiből kiinduló, rosszindulatú daganat, a melanoma kialakulásának kockázatát. A déli féltekét súlyosabban érinti bolygónk ózonpajzsának meggyengülése, ezért Ausztráliában fokozott a melanoma kialakulásának kockázata. A kutatást 15 éven keresztül 1600 felnőtt részvételével itt végezték el, és látványos eredmény született: a napvédő készítményeket mindennap alkalmazó felnőttek csoportjában csökkent a melanoma különböző fajtáinak megjelenése. Ez a mérföldkővet jelentő eredmény – melyet a bőrgyógyászok és onkológusok által elismert Journal of Clinical Oncology publikált – bizonyítja, hogy a hatékony napvédők rendszeres használata nélkülözhetetlen a melanoma kialakulásának megelőzésében.

## LEGÚJABB KOZMETOLÓGIAI KEZELÉSEK A NATUR KLINIKÁN!

**ACNE, PIGMENTFOLT: NEM KELL TÖBBÉ KENDŐZNIJE A BŐRHIBÁJÁT. GVORS, LÁTVÁNYOS EREDMÉNY!**

**ROSACEA, SEPRŰVÉNA: VÉGRE VAN TÖKÉLETES MEGOLDÁS! KORUNK LEGHATÁSOSABB MIKROHULLÁMOS ELJÁRÁSÁVAL, MELLÉKHATÁS, VÉRZÉS, KÖTÖZÉS NÉLKÜL, AZONNALI LÁTHATÓ EREDMÉNYEL! NÉZZE MEG A HONLAPRA FELTÖLTÖTT DUNA TV-S ANYAGOT!**

**BŐRFIATALÍTÁS: HIDEGLÉZERES-HYALURONOS BŐRFELTÖLTÉS, RÁDIÓFREKVENCIA S ARCLIFTING FÁJDALOMMENTESESEN A RÁNCOK ELLEN.**  
www.naturklinika.hu tel.: +36-30-960-0933



**Ne mulasszuk el a szépségápolást reggel és este.**

**1. Tisztítás:** a szennyeződéstől, a smink maradványaitól megtisztítjuk a bőrt. Száraz, érzékeny bőrre arctejet vagy más, természetes összetevőket tartalmazó készítményt használunk, zsíros bőrre a faggyútermelést szabályozó termék a jó választás.

**2. Exfoliálás:** ez a bőrradírozás kíméletesebb módja, az exfoliáló hab vagy folyadék ugyanis nem tartalmaz szemcséket, ezért nem ledörzöli, hanem finoman leoldja az arcbőr fakó, elhalt, érdessé vált hámsejtjeit. Így a bőr megújul, kisimul, és jobban felszívja az ápolószerek hasznos tápanyagait. Bőrtípustól függően hetente egyszer-kétszer végezzük – a szemkörnyéket hagyjuk ki a műveletből –, majd arcunkat öblítsük le langyos vízzel. Ezután tápláló krémmel ápoljuk a bőrünket.

**3. Ápolás:** vékony rétegben vigyük fel a napszaknak megfelelő krémet az arcra és a nyakra, majd finoman masszírozzuk a bőrbe. A nappali krémek jobban védenek az időjárás viszontagságai és a környezeti ártalmak ellen – érdemes fényvédőt tartalmazó terméket választani –, az éjszakai ápolószerek viszont nagyobb koncentrációban tartalmaznak a bőr számára fontos, tápláló, hidratáló összetevőket.

KISS ERIKA ■

## Decubal®

### a száraz bőr helyett!

Gyermekként mindannyiunk bőre puha és selymes volt, de idővel a szél, az időjárás és az életvitel miatt minden harmadik ember bőre száraz és irritált lesz. Az egészséges bőr felszínén a lipidsejtek egyenletesen oszlanak el és összefognak. A száraz bőr felszínén viszont mikroszkopikus méretű repedések láthatóak, mert a sejtekben és a sejtek között nincs elég lipid. A bőr így nem tudja megtartani a nedvességet, ami elpárolog a repedéseken át. A száraz bőr kivörösödhet, irritálttá és érzékenyebbé válhat. A Decubal® termékek még a legszárazabb és irritált bőrben is pótolják a lipideket, belülről segítik a bőr lipidképző folyamatait, segítenek összefogni a bőrfelszínt, így javítják a bőr védekezőképességét. Ezért alkalmazzák a Decubal®-t az egészségügyi szakemberek problémás bőr ápolására is. A Decubal® termékek kizárólag olyan összetevőket tartalmaznak, amelyek semmilyen ismert irritáló mellékhatással nem rendelkeznek. A parfümök gyakran allergizálnak, ezért a Decubal® termékek nem tartalmaznak illatanyagokat, sem parabéneket. Olyan kíméletesebb, hogy bárki használhatja őket, még a kisbabák is.

**Próbálja ki a Decubal®-t!**  
A Decubal® piperetáska (Füledőolaj, Testápoló, Vitalizáló arckrém és Alapkrém termékmintákkal) szeptember 15-től rendelhető a patikákban!  
Ajánlott fogyasztói ár: 690 Ft.

www.decubal.hu

## SEBHELYZETBEN LEGYEN OTTHON!

Hogyan kezeljük nehezen gyógyuló, krónikus sebeiket otthonukban, időszakos orvosi felügyelet mellett



### SEBTÍPUSOK

Elsőként a népbetegségnek számító, vénás keringési betegségen (köznyelvben visszerecsen) alapuló lábszárfekélyt emelhetjük ki. Ezek a sebek leggyakrabban a lábszáron, a bokák körüli területen találhatók meg. A betegség előrehaladt szakaszában komoly lábdagadás (ödéma) és vénagyulladás is gyakran megfigyelhető. Az alapbetegség eredményes orvosi kezelése és megfelelő higiéniai feltételek megléte esetén a sebellátás az orvos által megadott utasítások betartása mellett otthoni környezetben is biztonságos, és sikerrel végezhető.

A végtagokat érintő másik nagy csoport a cukorbetegséget kísérő kis- és kisédeg-degeneráción alapuló krónikus sebek, melyek leggyakrabban a talpon és a fokozott nyomásnak kitett helyeken fordulnak elő. Azokban az esetekben, amikor jelentős ütőeres keringési zavar is társul a kórképhez, intenzív kezelés szükséges. Azonban a cukorbetegség talaján kialakuló krónikus sebek 80 százalékában az érzékiesséssel járó tényezők vannak túlsúlyban, ilyen esetekben sikerrel vállalható az otthoni környezetben végzett sebgyógyítás, időszakos orvosi felügyelet mellett.

A Curiosa sebkezelő gél fő komponense a cink-hialuronát, mely segítségünkre lehet különböző eredetű bőrfekélyek, felfekvés, egyéb krónikus sebek kezelésekor. A hialuronát a bőr természetes és nélkülözhetetlen alkotóeleme, elősegíti a regenerálódást, és biztosítja a sebgyógyuláshoz megfelelő környezetet. Cinkkel alkotott komplexe további előnyöket

biztosít: gátolja a sebfertőzést okozó mikroorganizmusok bejutását a sebbe, segít a gyulladási és fájdalom csökkentésében, így járulva hozzá a seb gyorsabb gyógyulásához.

### KEZELÉS

A Curiosa sebkezelő gél használata előtt fontos a seb lemosása, ami általában tiszta csapvízzel vagy gyógyszerárban kapható úgynevezett fiziológiás sóoldattal végezhető. Amikor a seb alapja feltisztult, itassa le a nedvességet, majd vékony rétegben (kb. 1 mm-es) vigye fel a gélt a teljes sebfelületre. A kezelés szükség esetén naponta többször is megismételhető. A Curiosa gél alkalmazása a seb hámosodásáig, a teljes gyógyulásig javasolt.

A Curiosa sebkezelő gél egészségpénztári kártyával is vásárolható orvostechnikai eszközként.

**RICHTER GEDEON**  
1103 Budapest, Gyömrői út 44.  
Tel.: +36 1 - 505 - 7032

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



**Normális vérnyomás, egészséges szív működés...**

**... amire mindenkinek szüksége van!**



BioCo Q10 20 mg 60db

## BioCo vízzel elegyedő Q10

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

A Q10 koenzim:

- elősegítheti a normális vérnyomás megtartását,
  - hozzájárulhat a szív egészségének és a szervezet erőnlétének megőrzéséhez,
  - lassíthatja az öregedési folyamatokat, nélkülözhetetlen a szervezet energiatermeléséhez.
- A szervezet csökkenő Q10 termelése miatt, fogyasztása 40 év felett kiemelten ajánlott!

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

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

# Nap érlelte bogyók: a szőlő



A szőlő őshazája Kis-Ázsia. A Kárpát-medencében is korán meghonosodott, a legrégebben termesztett gyümölcsünk közé tartozik. A szőlőtermelés és a borkészítés végigkíséri az emberiség kultúrtörténetét a bibliai időkől kezdve.

**M**agyarország területén a rómaiak, az avarok már magas szinten foglalkoztak szőlőműveléssel, honfoglaló eleink tőlük vették át a termesztés fortélyait. Bár az ősi fajták már rég kipusztultak, az azóta nemesített tőkék számtalan színű, ízű és bogyónagyságú szőlővel hálálják meg a gondoskodást.

## Édes termés

A szőlő 18 százalékos vagy magasabb cukortartalmának köszönhetően a legnagyobb energia-tartalmú gyümölcs. Kilogrammonként 6-9 g fehérjét, 5 g zsírt, 180 g szőlőcukrot, 5 g szerves sót, 130 g rostot tartalmaz. A bogyók mintegy hetven százaléka víz, szemezgetve vagy levet facsarva belőle frissítő, tápanyagban gazdag szomjoltót kapunk. Jelentős mennyiségben tartalmaz E-, B1- és B5-vitamint. A szőlő a szervezet számára közvetlenül is felhasználható cukrot – szőlőcukrot – tartalmaz, ezért kúraszerűen ajánlható vérszegény, legyengült szervezet számára, daganatos betegségek, székrekedés, mindenféle gyulladással járó és női bajok izletes orvosságaként. Az aszalt bogyókból mazsola készül, ami számos édesség finom alkotórésze.

## Héja, magva, olaja

A szőlő héjában és magjában antioxidánsok, gyógyító erejű ásványi anyagok találhatóak, mint a kálium és a szelén. A szőlőmag kivonata, a szőlőmag-olaj megvédi az agyat és az idegrendszert a károsodásoktól, erősíti az érfalakat, és segít megelőzni az érlemezésedet. Jó hatású lehet azok számára is, akiknek valamilyen allergiájuk, ízületi gyulladással, visszértágulatuk, aranyerük van. Vitamin- és ásványianyag-tartalma, vértisztító hatása miatt természetes afrodisziakumként (potencianövelőként) is számon tartják.

## Nemes ital

A szőlő kiperéselt leve, az édes must nem tartalmaz alkoholt, viszont hamar erjedésnek indul. Hozzáértő borászok megfelelő kezeléssel olyan alkoholos italt, bort készítenek belőle, amely megőrzi a bogyó gyümölcsös ízét, aromáját, a talaj értékes ásványait és a napfényes nyár emlékét, amikor termett. A jó minőségű, szőlőből érlelt bor az egészségünket szolgálja, ha étkezéshez fogyasztjuk, és mértékletesen élünk vele.

Savanykás szőlőfajtákból speciális eljárással készül a borecet, míg a különleges (modenai) balsamecet alapanyaga a must. Az aromás, enyhén savanyú borecetet vagy a balsamecetet salátákhoz, páclevekhez, hús- és halételekhez használjuk, hígítás nélkül.

## A vörös szőlő titka

A vörös szőlő héjában, levében és a vörösbortban található növényi eredetű hatóanyag, a rezveratrol erős antioxidáns, amely jótékonyan ellensúlyozza a szervezetben zajló, káros oxidatív folyamatokat. Klinikai vizsgálatok bizonyítják a rezveratrol érrendszerre gyakorolt kedvező hatásait: jelentősen csökkenti a szívinfarktus miatt bekövetkező szívizom-károsodásokat, gátolja a vérelmezek összecsapódását, csökkenti a koleszterinszintet, növeli a HDL koleszterin szintjét. A rezveratrol lassítja a sejtek öregedését, meghosszabbítja az életet. Gátolja a mesterségesen képzett bórdaganat kifejlődését egereken, a rezveratrol ugyanis elősegíti a programozott sejthalált, így valóban daganatellenes hatású. Betegség részvételével klinikai vizsgálatot terveznek melanoma és vastagbélrák esetekben. Az emlő- és végbéldaganatok megelőzésében játszott szerepét már vizsgálatok igazolták.

## Csak mértékletesen!

A vörösbort mérsékelt fogyasztása (férfiak 2 dl/nap, nők 1,5 dl/nap) egy dán kutatás szerint a szív- és érrendszeri betegségek halálzásának 40 százalékos kockázatcsökkentésével járt, míg a daganatos halálzását 22 százalékkal csökkentette.

## Tipppek

A szőlő nem utóéző gyümölcs, ezért vásárláskor ajánlatos egy szemet megkostolni a fűtről. A legfinomabb önmagában fogyasztva, de klasszikus párosítás a szőlő dióval és sajttal. Jó hatású reggel, éhgyomorral, vagy étkezés előtt fél órával elszemegetni egy fűrt szőlőt. Étkezés közben vagy utána azonban ne együk, mert a teli gyomorban könnyen megerjed, így inkább gátolja az emésztést.

Édességekbe leginkább aszalt formájában, mazsolaként kerül. Most, amikor válogathatunk az érett fűrtök között, érdemes hideg gyümölcslevesbe tenni, túrótartót vagy túrógombócot félbevágott szőlőszemekkel elkészíteni, és a finomságokat szőlőmártással, mustszelével nyakon öntve kínálni.

KIS VIOLA ■

# Őszi tippek székrekedés ellen

## A Guttalax és a Dulcolax hatékony segítséget jelent

**A** komor őszi időjárás, a napsütéses órák számának csökkenése sokunkban általános fáradtságot, enerváltságot vált ki. Mindezt nassolással, édességek, zsírosabb, nehezebb ételek fogyasztásával próbáljuk ellensúlyozni, ami a mozgásszegény életmóddal párosulva gyakorta vezet kényelmetlen székrekedéshez. Megfelelő körültekintéssel azonban sokat tehetünk azért, hogy mostantól az őszi is derűsebb hangulatban és székrekedésmentesen teljen.

### Mit tehetünk ellene?

#### Ősszel fokozottan ügyeljünk az étkezésünkre!

- A zsíros, nehéz ételek és a nassolnivaló helyett fedezzük fel és fogyasszuk az őszi zöldségeit és gyümölcsöket: a sütőtököt, a szőlőt, a szilvát és az almát, amelyekből számos izletes fogás készíthető!
- Ilyenkor se feledkezzünk meg az elegendő mennyiségű, szigorúan cukormentes folyadék fogyasztásáról!

#### Ügyeljünk az elegendő mozgásra!

- Bármilyen nehezünkre is esik kimozdulni a meleg szobából, ősszel is menjünk ki a szabadba, és mozogjunk a friss levegőn! Egy séta, egy kirándulás vagy egy kellemes kocogás testünknek és ezzel együtt emésztésünknek, valamint lelkünknek is jót tesz.

#### Kerüljük a stresszt!

- Ősszel az időjárás hatására az lenne a természetes, ha mi magunk is egy kicsit lelassulnánk, visszafognánk a tempónkat. Manapság azonban nincs idő a lazításra. Ez legtöbbször feszültséget okoz, az állandósult stressz pedig székrekedést válthat ki.

A mozgás, a kiegyensúlyozott táplálkozás és folyadékfogyasztás, valamint a feszültség kerülése mellett egy körültekintően megválasztott hashajtó segítségére is szükségünk lehet.

A Guttalax® cseppek, a Dulcolax® tabletta és a Dulcolax® végbélkúp egyéni helyzetünknek és problémánk súlyossági fokának megfelelően háromféle hatásos, mégis kíméletes és kiszámítható megoldást kínál székrekedés ellen.

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

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

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

Ha pedig valaki gyors megkönnyebbülésre vágyik, annak a Dulcolax® végbélkúp kínál megoldást, amelynek hatása akár 30 percen belül is jelentkezhet.

SPONSORÁLT CIKK

**SZÉKREKEDÉS KÍNOZZA?**

**3 féle HATÁSOS, mégis KÍMÉLETES hashajtó formával**

**A DÖNTÉS AZ ÖN KEZÉBEN VAN!**

Megkönnyíti a dolgát!

www.szorulas.hu

Dulcolax 5 mg bélelben oldódó bevont tabletta recept nélkül kapható orvosi hatóanyagú gyógyszer.  
A Guttalax 7,5 mg/ml benedegis oldatos cseppek recept nélkül kapható nátrium-pikoszulfát hatóanyagú hashajtó gyógyszer.

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

Boehringer Ingelheim


**A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:**

- ↳ Katona Zsuzsa: **Diétás finomságok zöldségből, gyümölcsből**
- ↳ Dr. Török Katalin Kiss Erika: **Mediterrán étrend**
- ↳ Dr. Szabó Erika: **Mit egyek? Hogyan éljek egészségesen?**
- ↳ Tihanyi András: **Wellness étrend**

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

Augusztusi rejtvényünk helyes megfejtése: 2222. Az Actavis Kft. értékes ajándékcsomagját nyerte: Babenycz Józsefné, Kiskunhalas. Gratulálunk!

**Anaflat. A has feszültség-oldója**



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

KÉSZLET ELEMÉI	KUGLI-FIGURA	NÉHÁNY	OVIDIUS	EKEFEJ!	GYOMOT	BALKÁNI	EGYSÉG-	FOGAS-
TALPRA-ESETT	UKRÁN TANÁCS	KELET, RÓVIDEN	ELEGIAI	ROMÁN AUTÓ-MÁRKA	IRT MADZAG KÖZEPE!	NÉP V. KOLOMP BELSEJE!	BEN VANI! INDULAT-SZÓ	RÓL EL-VESZ
FOGOLY		IRÁNI PENZ						
TOLLAS ÁLLAT		PARK-RÉSZLET!						
A VÁLASZ 2. RÉSZÉ		TÉKOZLÓ				CINNEL BEVON		
		DARA-BONKÉNT				DEHOGY!		
							TÖBB LENGYEL KIRÁLY NEVE	

E havi rejtvényünkben a haspuffadás néhány felelőjét rejtettük el. A helyes megfejtők között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándékcsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2011. szeptember 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben.

(Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

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

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

A helyes megfejtők között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándékcsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2011. szeptember 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

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

**Bilobil®. Keringés mesterfokon!**

Szédülésre, fülzúgásra, memóriagondokra

A Bilobil® forte 80 mg kapszula vény nélkül is kiadható gyógyszer. Hatóanyag: Ginkgo biloba levél száraz kivonata.



www.bilobil.hu

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

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

VALERIANA RELAX  
ELSIMÍJTJA A FESZÜLTSEGET

A Valeriana Relax növényi kivonatokat tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula.  
Olyan gyógynövények kivonatát tartalmazza, amelyek hatóanyagai hozzájárulhatnak a normál idegállapot, a lelki egyensúly fenntartásához és az egészséges alváshoz.



A termék megvásárolható a www.gyogyhironline.hu könyv- és webáruházban is.  
Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot.



**Ben's**

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

... a gondtalan kiránduláshoz az egész családnak!



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



**After Bite Kids**

Gyors enyhülés a csípésekre...  
gyermekeknek\*



Azonnal csillapítja a rovar- és egyéb csípésekből eredő viszketést és kellemetlen érzést. Kapható felnőttek és érzékeny bőrűek számára kifejlesztett változatban is!  
\*3 éves kor felett alkalmazható.

www.rovarcsipes.hu

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



**SASSZEM® LÉZERKEZELÉS:**

# a végleges megoldás!

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSE NÉLKÜL SAJNOS SOKAN NEM LÁTUNK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL KÉNYELMETLENNE TESZI A MINDENNAPJAINKAT. CIKKÜNKBEN A LEGJABB MEGOLDÁSSAL, A LÉZERKEZÉSSSEL KAPCSOLATOS LEGGYAKORIBB KÉRDÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.



## Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?

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

## Hogyan történik maga a kezelés?

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

## Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerekkel?

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

## Mennyi időre esnek ki a kezeitek a munkájuktól?

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

## A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejtsünk néhány szót az árakról is!

Azok a pácienseink, akik utánaszámolnak az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse-költségeiknek, nem tartják drágának az eljárást. A kezelés díja szemenként **134 000 Ft**, de részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9 999 Ft 11 hónapon keresztül, 45 000 Ft-os kezdődéssel.

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

## Hogyan fog látni a kezelés után a páciens?

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

Ha az Ön dioptriája látásélesség (*)	Típus	Várható
- 1 és - 3 közötti	kisfokú rövidlátó	95-125%
- 3 és - 6 közötti	középfokú rövidlátó	90-115%
- 6 és - 9 közötti	nagyfokú rövidlátó	60-110%
- 9 és - 15 közötti	nagyon nagyfokú rövidlátó	egyéni megítélés szerint
+ 1 és + 3 közötti	kisfokú távollátó	92-125%
+ 3 és + 4,5 közötti	nagyfokú távollátó	70-100%

\*100% = normális látású ember látásélessége. Aki mindkét szemével 65%-ot lát, az „Szemüveg nélkül vezetni”. A táblázatban megadott tájékoztató jellegű látásélességi adatok az adott típusba tartozó dioptriával 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-11-9

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

