

VII. évfolyam 2. szám

2012. február

# GYÓGYHÍR

magazin

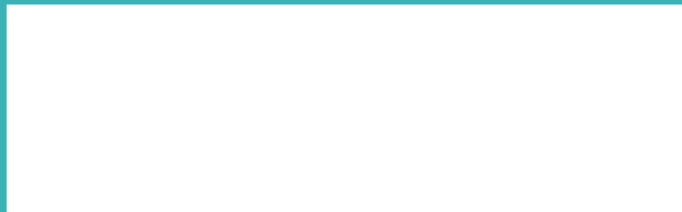
**Lételeme a mozgás**  
Interjú Görbe Nórával

**Védekezzünk  
a vírusok ellen!**

**Kortalan szépség**

**Változókorban: nők és férfiak**

Ezt a Gyógyhír magazint  
mi ajándékoztuk Önnek:



Van, aki a régi, jól bevált  
termékeket szereti...

Nasivin®

Az Orrdoktor...



A Nasivin orrcseppek 20 éve nyújtanak  
segítséget az orrdugulás ellen  
Magyarországon.

- Hatékony – hatása akár 12 órán át tart
- Gazdaságos megoldás
- Hidratáló hatású glicerint tartalmaz

Vény nélkül kapható gyógyszer. Hatóanyaga: oximetazolin.  
Merck Kft. – Consumer Health Care • 1117 Budapest, Október huszonharmadika utca 6–10.  
Tel.: (1) 463-8100 • Fax: (1) 463-8174

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



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



GYÓGYHÍR

február

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft. • Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12.,  
telefon: 327-6781, 327-6792, 411-1866, 411-1867, 411-1868, fax: 411-1869  
e-mail: [gyogyhir@gyogyhir.hu](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu), [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)



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

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

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

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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért  
felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja  
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi  
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



»OBSERVER«  
A Gyógyhír Magazin a MATESZ által auditált  
legnagyobb példányszámú gyógyszerészeti terjesztésű magazin.



Kedves Olvasó!

Sok ember ma is megretten, amikor az  
orvos közli: daganatot találtak a szer-  
vezetében. Pedig ez az ijesztőnek tűnő  
diagnózis nem ítélet, amely ellen semmit  
sem tehetünk.

Három rákbetegség közül egyet meg lehet  
előzni. A maradék kettőből az egyiket meg lehet gyógyítani, de  
az illetőnek el kell jutni az egészségügyhöz. Szűrővizsgálaton kell  
rész venni, és oda kell menni, ahol meg tudják őt gyógyítani – ál-  
lílja Simon Tamás professzor, a Magyar Rákellenes Liga elnöke.  
Egészséges életmóddal, az elhízás megelőzésével, a dohány-  
zás elhagyásával, mérsékelt alkoholfogyasztással, rendszeres  
testmozgással a daganatos betegségek kockázata jelentősen  
csökkenthető. És bízhatunk az orvostudományban, hiszen egyre  
több ember mondhatja, hogy felépült a rákból. Mert idejében  
felfedezték a betegségét, és ő is mindent megtett a gyógyulásért.

*Simon Tamás*

LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN!  
SZÜRKEHÁLYOG ELTÁVOLÍTÁS  
A LEGKORSZERŰBB TECHNOLÓGIÁVAL!

A Focus Medical-nál a legkorszerűbb műtéti technikát  
alkalmazzuk. Ennek köszönhetően nem kell megvárni, míg a  
hályog „érett” lesz, a műtét már az első panaszok megjelenésekor  
elvégezhető. A műtét altatás és injekció nélkül történik, és  
teljesen fájdalommentes. Ráadásul, ha addig távoli éleslátáshoz  
szemüveget kellett viselnie, a szürkehályog műtét során ezt is  
megszüntetjük, és tisztán, élesen fog távolra látni. Klinikánkon  
lehetőség van olyan műlencse beültetésére is, amellyel a műtét  
után nemcsak távolra, de közelre is élesen láthat, vagyis nem lesz  
szüksége olvasószemüvegre sem. A magánklinikai műtétet a TB  
nem támogatja. Az operáció díja 198 000 Ft.

HA SZEMORVOSA KEZDŐDŐ SZÜRKEHÁLYOGOT  
ÁLLAPÍTOTT MEG ÖNNÉL, HÍVJA KLINIKÁNKAT!



Nincs „várólista”

Az operációt akkor végezzük el, amikor Önnek  
megfelel. A szállás miatt sem kell aggódnia. Ha a  
közelben lakik, már a műtét délutánján hazamehet.  
Ha magánklinikán tölti a műtét utáni éjszakát, több-  
ágyas kórházi szoba helyett elegáns, fürdőszobás,  
szállodai szobában pihenhet kísérőjével együtt. Kel-  
lemes környezet, barátságos, megnyugtató légkör  
várja.

Magánklinikánk, a Focus Medical évtizedek óta vé-  
gez szürkehályog műtéteket. Számunkra egyaránt  
fontos páciensek személyes kényelme és a legma-  
gasabb szakmai színvonalú ellátása.

KEDVEZMÉNYES  
VIZSGÁLATI KÁRTYA

LÁSSON ÚJRA ÉLESEN, SZÜRKE HELETT SZÍNESEN!  
A kupon bemutatásával a 12 000 Ft értékű vizsgálatot a lencse-  
tervezéssel együtt 50% kedvezménnyel, 6 000 Ft-ért végezzük el.

Vizsgálatra előjegyzés alapján tudjuk fogadni,  
melyet a 06 1 450 3333 telefonszámon kérhet.

50%  
kedvezmény

focus medical  
Mikro-szemésészeti és Lézerközpont

1138 Budapest, XIII. kerület  
Danubius Thermal Hotel  
Margitsziget  
Telefon: 06 1 450 3333  
E-mail: [info@focusmed.hu](mailto:info@focusmed.hu)  
[www.focusmedical.hu](http://www.focusmedical.hu)

GyH-12-02

GyH-12-01



... ablak a természetre

## Spectrum multivitamin + Echinacea és Q10

Széles spektrumú étrend-kiegészítő multivitamin, immunrendszert támogató Echinacea kivonattal. Egyensúlyban lévő hatóanyagok – egyensúlyban lévő szervezettel!

2 HAVI ADAG KEDVEZŐ ÁRON



www.biomed.hu

30 mg Echinacea purpurea kivonat tablettánként.

27 féle további hatóanyag.

60 db = 2 havi adag.

Napi adag ára: 42 Ft

Biztonságos és higiénikus blisztercsomagolás.

Magyar termék.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet!

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, Rossmann drogériákban, Herbaház és MediLine üzletekben!

# Enyhe tél után nagy influenzajárvány jöhet

A tél a nátha, az influenza évszaka. A ködös, hűvös idő alaposan próbára teszi az alkalmazkodóképességünket és immunrendszerünk működését. A heveny felső légúti megbetegedések megelőzésének fontos része a rendszeres mozgás a szabad levegőn, valamint a C- és D-vitaminok pótlása.

Míg nyáron az erős napsütés, az ultrabolya fény hamar elpusztítja a kórokozók többségét, télen a nyirkos időjárás kedvez a betegségek terjedésének. Ilyenkor az emberek többsége épületek belsejében tölti a napja nagy részét, a munkahelyeken, iskolákban, bevásárlóközpontokban könnyen adjuk át egymásnak cseppfertőzéssel a kórokozókat.

## Védőoltás, vitaminok

Dr. Dick Katalin belgyógyász-háziorvos rendelésén februárban jelentkeznek a legtöbb influenza tünetekkel. A láz, erős végtagfájdalom és az elesettség ilyenkor sokakat ágyynak dönt.

A hideg évszakban alaposan lecsökken a szervezet C- és D-vitamin-ellátottsága, ennél fogva gyengébb az immunrendszer ellenálló képessége a fertőzésekkel szemben. Elsősorban a nedves, fagy-pont feletti hőmérséklet a veszélyes a légúti fertőzés szempontjából. A kórokozók szeretik a nyirkosságot, ráadásul ilyenkor nincs se napfény, se fagy-pont alatti hőmérséklet, mely elpusztítaná őket. Keveset mozgunk, a tüdők is nehezebben szellőzik át. A nedves levegő port és kórokozókat juttat be a szervezetünkbe. Feltehetőleg az ilyenkor jelentkező téli depresszió önmagában is gyengíti a szervezet ellenálló képességét. Mindezek mellett a nyálkahártyákat könnyen megviseli a jelentős hőmérséklet-különbség is, amikor a szabadból egy fűtött helyiségbe lépünk – magyarázza dr. Dick Katalin.

## Hatásos védelem

A közelmúltban több tévéműsorban is megszólaltak betegek, akik állításuk szerint védőoltás okozta súlyos mellékhatásoktól szenvednek, többször tényként állítva be nem igazolt vagy igazoltan téves feltételezéseket. Ezért az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) ezúton is szeretné felhívni a figyelmet arra, hogy a megalapozatlan megnyilatkozások, azok kritikátlan közzététele közvetve emberéleteket veszélyeztethet! A múlt évi influenzaszegzonban Magyarországon csaknem félmillió ember fordult orvoshoz influenzaszerű tünetekkel, közülük több mint ötszázan kerültek súlyos szövődményekkel intenzív orvosi ellátásra, az itt kezelték közül pedig majd minden ötödik beteg életét veszítette. 57 áldozat ráadásul a 19 és 59 év közötti, veszélyeztetettnek nem tekintett korosztályból került ki. A védőoltás a gyenge immunrendszerű, idősebb emberek számára is 70 százalék feletti, az egészséges felnőttek esetében pedig több mint 90 százalékos védelmet jelent egy olyan betegség ellen, mely évente világszerte százezrek haláláért felelős. A vakcinák használata ráadásul nemcsak a beoltottak életét mentheti meg, de védi a környezetükben élőket is, hiszen ha nincs kit megfertőzni, akkor a vírus terjedése lelassul, megáll. Mindezzel korlátozódik a vírus mutálódásának – tehát súlyosabb járványok kialakulásának – lehetősége is. Az ÁNTSZ ezért különösen fontosnak tartja, hogy az oltások egészségügyi hatásairól szakmailag megalapozott, vizsgálatokkal alátámasztott tájékoztatást kapjon a közvélemény.



www.gyogyhir.hu

A téli fertőzésekkel kapcsolatos legfontosabb dolog a megelőzés. Minden évben ősszel oltassuk be magunkat influenza, illetve idősebb korban a Pneumococcus nevű baktérium okozta tüdőgyulladás ellen is. Étrendünkbe illesztünk be megfelelő mennyiségű friss gyümölcsöt. Citrom, narancs és mandarin egész télen kapható, de szükség esetén extra C- és D-vitamin bevitel is hasznos lehet.

A D-vitamin a legtöbb vitaminkészítményből hiányzik, vagy alig van jelen. Idősek, csontritkulásra hajlamosak, terhesek és csecsemők mindenképpen szedjenek plusz D-vitaint, legalább a napfénymentes hónapok alatt. Gondoljunk arra, hogy a nyálkahártyák könnyen kiszáradhatnak, megnyitva ezzel az utat a kórokozók előtt. A száraz, túlfűtött levegő főleg a panellakásokban jelent problémát. Szerencsés esetben magunk szabályozhatjuk a lakás hőmérsékletét, tanácsos legalább alváshoz alacsonyabb hőfokot beállítani. Vigyázzunk a „házi” párologtató módszerekkel, a radiátorra felakasztott párologtató könnyen baktériumtenyészté válik – javasolja Dick doktornő. – Ha a levegő száraz, válaszunk inkább megfelelő mechanikus vagy ultrahangos párologtatót, és ne feledkezzünk meg annak rendszeres sterilizálásáról sem. Télen is figyeljünk a megfelelő folyadékfogyasztásra. A szervezet párologtatása nem olyan feltűnő, mint nyáron, de meleg, száraz környezetben, például bevásárlóköroton, a nehéz kabátba, pulóverbe befűlve hamar veszíthetünk el jelentős mennyiségű folyadékot.

## Kerüljük a tömeget!

Járványveszély esetén kerüljük a fertőzés lehetőségét, próbáljunk távol maradni olyan helyektől, ahol sok ember jön össze. Rendkívül fontos a rendszeres kézmosás, használhatjuk emellett a mostanában elterjedt, gyorsan ható, alkohol alapú kézfertőtlenítőket. Az autóban és a kizárólagban mindig legyen nálunk ilyen.

Nyirkos, hűvös időben nem baj, ha otthon tartózkodunk, de amint kisüt a nap, igyekezzünk minél többet a szabadban lenni. Ne feledjük, a napfény és a fagyos idő is elpusztítja a kórokozók többségét. A napfény emellett, még ha csak arcunkat éri is, megemeli szervezetünk D-vitamin-szintjét. Különösen fontosak a szabadban végzett sporttevékenységek, de ha erre nincs lehetőség, akkor egy kiadós séta is jót tesz. Otthon szellőztessünk rendszeresen, kitárt ablakokkal. Fontos, hogy a levegő teljesen kicserélődjön a szobákban. A szellőztetést a nyirkos időben sem lehet elhagyni – figyelmeztet a háziorvos. – Vigyázzunk a környezetünkben lévő fokozottan veszélyeztetett családtagokra, ismerősökre. Ilyenek a csecsemők, terhes kismamák vagy a krónikus betegségben szenvedő idősök, ágyban fekvő lábadozók. Természetesen ne engedjük betegeket, illetve lábadozósi szakban lévő egyéneket ilyen emberek közelébe. Felső légúti fertőzéssel küszködők lehetőleg ne menjenek dolgozni. A munkaadónak is érdeke az, hogy a többi kolléga ne betegedjen meg a munkahelyen. Amennyiben lehet, ajánljuk fel, hogy amennyi munkát lehet, azt otthonról elvégezzük.

MÁRTON ANITA ■



Döntsön ésszerűen!



## EveryOne Multivitamin

természetes alapanyagok felhasználásával

- ✓ Nyújtott felszívódás, 8 órás hatás,
- ✓ 28 összetevő: vitaminok, nyomelemek, bioflavonoid komplexszel,
- ✓ tartósítószer, mesterséges ízesítő-, színezőanyag mentes tabletták,
- ✓ 100% termékgarancia,
- ✓ kedvező ár,
- ✓ már 15. éve az egészség és a magyar családok szolgálatában.



Válassza az egészséget, válassza a minőséget!

Keresse patikákban, bioboltokban és webáruházunkban:

www.vitaminstation.hu

Tel.: 06-27-532-875

GYÓGYHÍR február

**Aliamare®** IBSA

Porlasztott izotóniás oldat tengervízzel és hialuronsavval

**Orr- és fül-higiéniához gyermekek és felnőttek számára**

Ozonbarát és tartósítószer mentes

EP

**- pollenek és porok eltávolítására**  
**- csökkenti a nyálkahártya irritációt**  
**- segíti az ornyálkahártya regenerációját**  
**- légkondicionáló, vagy nátha okozta kiszáradt ornyálkahártya nedvesen tartására**  
**- segíti a hallójáratok tisztántartását**

Gyártó:  
 IBSA Farmaceutici Italia S.r.l. Via Martiri di Catania, 2 26900 Lodi, Olaszország  
 Magyarországon a forgalmazásért felelős:  
 IBSA Pharma Kft., 1124 Budapest, Fedor u. 54/B.

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

## Fellélegezhetünk!

A felső légúti fertőzések egyik kellemetlen tünete az orrfolyás és az orrdugulás. Ha nem kapunk levegőt, kénytelenek vagyunk nyitott szájjal lélegezni, így a hidegben könnyen torokgyulladást kaphatunk, a fertőzés pedig átterjedhet az alsóbb légutakra is.



Az orr egyik fontos funkciója, hogy a felső légút első szakaszaként a beszívott levegőt nedvesítse és előmelegítse. Erről gondoskodik az erekkel gazdagon behálózott ornyálkahártya. Az orr belsejében a nyálkahártya felületét jelentősen megnövelik a három szinten elhelyezkedő orrkagylók. Az alsó orrkagylók alá nyílnak a könnyelvezető járatok, a középső orrkagylók alá az arcüreg kivezető nyílásai csatlakoznak, míg a felső kagylók részénél az igen fontos szaglóhám helyezkedik el. Itt található a fülkürt-szájadékok is, amelyek összekötik a középfület az orrgarattal.

Ha egy felső légúti megbetegedés miatt az ornyálkahártya begyullad, nemcsak a légzésünk gátolt, és elveszítjük a szagérzékelésünket, hanem a meleg, nedves közegben elszaporodhatnak a kórokozók. A fertőzés könnyen átterjedhet az orrmelléküregekre vagy a középfülre, továbbá olyan súlyos szövődmények alakulhatnak ki, mint a légszűhurut, a hörghurut, a tüdőgyulladás. Ezek megelőzése érdekében fontos, hogy a termelőő orrváladékot mindig eltávolítsuk rendszeres és alapos orrfújással, továbbá orrcsepp, orrspray használatával tudjuk lelohasztani a begyulladt nyálkahártyát, és helyreállítani az orrlégzést.

Nagyobb odafigyelést igényelnek a gyerekek, egyrészt azért, mert még nem tudják rendesen kifújni az orrukat, másrészt az orrmelléküregek nyílásai könnyebben elzáródnak, így hamarabb alakulhat ki náluk valamilyen bakteriális felülfertőzés, orrmelléküreg- vagy középfülgyulladás. Felnőtteknél akkor nagyobb a szövődmények kialakulásának veszélye, ha a szellőzést akadályozó anatómiai eltérés van az orrban, mint amilyen például az orrsövényferdülés.

A megelőzés minden esetben kulcsfontosságú, ennek legjobb módja az alapos orrfújás, kisebbeknél az orrszívás, valamint a tengeri só vagy más hatóanyagot tartalmazó orrcsepp, orrspray használata. Ezután valóban fellélegezhetünk, és éjszaka is nyugodtan alhatunk.

K. É. ■

Illóolajokkal nemcsak a szoba levegőjét frissíthetjük, mert a párolgó aromák a kórokozókat is pusztítják, és tisztítják az eldugult légutakat. Aromalámpába, párástóba vagy a meleg radiátorra tett vízzel teli edénybe cseppentve jó hatású lehet az eukaliptusz-, a borsmenta-, a boróka-, a levendula-, illetve a citromos teaolaj.

## Hitek és tévhitek a náthával kapcsolatban

Az ősztől tavaszig terjedő időszak az influenza és a különböző felső légúti betegségek szezonja. E betegségek legjellegzetesebb tünetei az orrfolyás és orrdugulás, amelyek kezelésében orrspray alkalmazása jelentheti a megoldást.



**A felső légúti betegségekkel kapcsolatban számos tévhit létezik.**

**1. A felső légúti betegségek csak hideg, csapadékos időben fordulnak elő.**

**Hamis:** Bár valóban ekkor a leggyakoribbak ezek a betegségek, de száraz, meleg időben is kialakulhatnak, amikor szervezetünk nagy hőmérsékletkülönbségeknek van kitéve, például szeszélyes időjárás vagy légkondicionáló használata miatt.

**2. Nemcsak influenza, hanem nátha ellen is védekezhetünk védőoltással.**

**Hamis:** Míg az influenzavírus különböző változatai ellen van védőoltás, addig a nátha kialakulásáért leggyakrabban okolható rhinovírusok ellen nincs védőoltás.

**3. Az influenza és a nátha tünetei megegyeznek.**

**Hamis:** Az influenza fő tünetei: láz, hidegrázás, fejfájás, fokozott izomfájdalom, száraz köhögés, orrdugulás, azaz több, az egész testet érintő panasz.

A náthát hőemelkedés, torokfájás, torokkaparás, száraz köhögés, orrdugulás, orrfolyás, fejfájás és tússzentés jellemzi.

**4. A náthából hét-tíz nap alatt lehet felgyógyulni.**

**Részben igaz:** A vírus eredetű nátha általában hét-tíz nap alatt elmúlik. Ha a nátha bakteriális eredetű, vagy a nem megfelelő kezelés nyomán felülfertőzés jön létre, a szövődményekből (arcüreggyulladás, légszű- vagy hörghurut, tüdőgyulladás) sokkal hosszabb ideig tart a gyógyulás.

**5. Nátha ellen leghatékonyabb kezelés az antibiotikum.**

**Hamis:** Influenza és nátha esetén elsőként tüneti kezelést (orrspray, lázcsillapító, köptető, vitaminok) kell alkalmazni, és csak a szövődmények kialakulásakor javasolt antibiotikumot szedni.

**6. A nátha kezelésekor nem kell külön foglalkozni az orrdugulással.**

**Hamis:** Nagyon lényeges tüneti kezelés az orrváladék oldása és eltávolítása, az ornyálkahártya duzzanatának csökkentése, a melléküregek kivezető nyílásainak szabaddá tétele. Ha bedugul az orrunk, ez optimális közeg lesz a kórokozók szaporodása, a szövődmények kialakulása számára. Orrdugulás mellett kiszárad a torok, fejfájás jelentkezik, az alvást is zavarja, ezért fontos az orrlégzés helyreállítása.

Az orrdugulás megszüntetésére orrspray használata ajánlott. Kiváló megoldást jelent a Rhinospray plus, az egyetlen olyan Magyarországon forgalmazott orrspray, amelynek aktív hatóanyaga a tramazolin. A gyógyszer percek alatt és hosszú órákra megszünteti az orrdugulást. A hozzáadott mentol az orr hidegérzékelő receptoraira hat, a kámfor könnyíti a légzést, míg az eukaliptuszolaj vékony filmréteget képez, így védi a nyálkahártyát a kiszáradástól.

SPONSORÁLT CIKK

**Náthás? 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.

**RHINOSPRAY® PLUS**  
 AZ ORR SZABADSÁGA

Boehringer Ingelheim Superbrands

Magyarország első számú orrspray-e.\*

\*IMS sell-out adatok alapján a dekongesztáns orrspray-k darab eladási tekintetében 2008. és 2010. január-szeptember időszakában.

Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.

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

# Nátha vagy influenza?

Bár a tünetek hasonlóak, az influenza az egyszerű meghűlésnél általában súlyosabb betegség. Olyan, ami leveri az embert a lábáról, és súlyos, az életet veszélyeztető szövődményei lehetnek. A legjobb ilyenkor otthon maradni, és tüneti kezeléssel segíteni, hogy szervezetünk leküzdje a kórokozót.

A megfázáskor jelentkező panaszok csak az orrüregre és a torokra korlátozódnak, orrfolyás, tüsszentés, könnyezés, a garat irritációja jellemzi. A nátha tünetei többnyire fokozatosan alakulnak ki, és ritkán okoznak magas lázat vagy az izmok és ízületek fájdalmát. Az influenza leggyakoribb tünetei a hirtelen jelentkező láz, hidegrázás, fejfájás, izom-, illetve ízületi fájdalmak, általános levertség, száraz köhögés.

## Tüneti kezelés

Az emberek többségének az influenza csupán egy kellemetlen betegség, de néhányuknál súlyos állapotot okoz. Az influenza komolyabb szövődményei közé tartozik a hörghurut és a bakteriális felülfertőződés következtében kialakuló tüdőgyulladás, a ritkábban előforduló agyvelőgyulladás és szepszis. Az ilyen szövődményekben szenvedők gyakran kórházi ellátást igényelnek, mivel akár életet veszélyeztető állapot is kialakulhat, különösen a legfiatalabbak és a legidősebbek körében, továbbá a leromlott egészségi állapotú betegeknek.

Aki betegnek érzi magát, menjen haza vagy maradjon otthon, és ne fertőzzön meg másokat! A használt papír zsebkendőt nejlonzacskóba zárva tárolja. Mosson gyakran kezet, ágyban fekvéskor pihenjen, figyeljen a folyadékpótlásra, vegyen be láz- és fájdalomcsillapító gyógyszert.

Hasznosabb, ha telefonon hívja fel a háziorvost tanácsért, egyértelmű tünetek mellett, járvány idején nem szükséges elmenni a rendelőbe.



## A vírusok terjedése

Az influenzavírus cseppfertőzés útján terjed. Ha a beteg köhög, tüsszent, és nem takarja el az orrát, illetve a száját, akkor a környezete három méteres körzetben fertőződhet. Ezért fontos, hogy a köhögő és tüsszögő emberek – lehetőleg papír zsebkendővel – eltakarják a szájukat és az arcukat. A másik terjedési mód, amikor például a fertőzött ember orrának megtörölése után a kezével megérintett egy tárgyat, például kilincset, poharat, és a vírus ilyen úton rákerül egy másik fogékony személy orr-, száj- vagy toroknyálkahártyájára.

A legtöbb influenzaszerű megbetegedés magától gyógyul. Ha a beteg állapota néhány nap alatt nem javul, vagy valamelyik kockázati csoportba tartozik, inkább hívja otthonába az orvost.

## Szelíd gyógymódok

Influenza esetén – a láz csillapítása mellett – sok folyadék fogyasztása javasolt. Erre a célra legjobb gyógyteákat kortyolgatni. A kakukkfű-, a bodza-, a lándzsás útifű-, a hársfatea használ köhögés esetén. A bodza- és a hársfatea láz esetén is hatásos, mert megizzasztja a beteget. A letapadt váladék felkötését segíti a borsmenta, a kamilla. A bíbor kasvirág (Echinacea) teája vagy alkoholos kivonata támogatja a szervezet védekezőképességét a fertőzés leküzdésében. Ízletes orvosság a csipkebogyótea, magas C-vitamin-tartalmának köszönhetően a megelőzésben és a gyógyulásban egyaránt fontos szerepe lehet.

## Maszk és higiénia

Hasznos megfogadni a következő tanácsokat, mert segítenek csökkenteni a fertőződés veszélyét.

- Betegápoláskor viseljünk orvosi maszkot, és rendszeresen szellőztessük a beteg szobáját.
- Mossunk gyakran kezet.
- Köhögéskor, tüsszentéskor és orrfújásnál használjunk eldobható papír zsebkendőt.
- Betegen ne menjünk dolgozni, és a gyengélkedő gyereket se engedjük közösségbe.
- A magas kockázati csoportokba tartozóknak, gyerekeknek, 65 év feletieknek, krónikus betegségben szenvedőknek javasolt az évenkénti oltás influenza ellen, mert ez megfelelő védelmet nyújt. Ajánlott beadatni a bakteriális (pneumococcus) tüdőgyulladás elleni oltást is, amely több évre védeltséget ad.

P. O. ■

**Egy fájdalomcsillapító hasonló gyorsan.**

**IBUMAX**  
Már 5 perc után hasznosulni kezd a szervezetben!

Cukor-, laktóz- és zselatinmentes!

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT GYÓGYSZERÉSZETI VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRÁKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER.

**A természet erejével a téli megpróbáltatások idején**

**A LEGÜT EGÉSZSÉGEÉRT**  
A felső légút tisztaságát támogatja.

**EGÉSZSÉGES VIZELETÜRÍTÉS**  
Segítheti a húgyút egészséges működését.

**ANTIOXIDÁNSOK AZ IMMUNRENDSZER SEGÍTSÉGÉRE**

**Akción prémium csomag**  
[www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)

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

# Forradalmian új étrend-kiegészítő komplexek

Egészségünk megőrzése-, és testünk karbantartása érdekében, complex étrend-kiegészítő italok

**Immune complex**  
**Piros gyümölcsök antioxidáns hatású C-vitamin tartalommal**

Természetes anyagokból összeállított gyümölcsle complex, Goji, Mangosztán, Noni, Acai, Camu-Camu magas antioxidáns tartalmú gyümölcsökkel, Aloe Vera és C-vitamin tartalommal. Antioxidáns hatásuk lelassítják a szervezetben zajló káros oxidációs folyamatokat, megakadályozza a szabadgyökök kialakulását. Fogyassza a szervezet ellenálló képességének növelése érdekében!

**pH complex**  
**Intenzív lúgosító a szervezet méregtelenítésére és a pH egyensúly visszaállítására**

Alga összetevői (kék-zöld alga, spirulina, chlorella) segítenek kiválasztani a mérgező anyagokat a szervezetből, míg gabona összetevői (lucerna, árpa, búzafű) kedvezően befolyásolják a bélrendszer egészséges működését, magas klorofil tartalmuknak köszönhetően támogatják a szervezet sav-bázis egyensúlyát. B1, B6 és C- vitamin tartalommal.

**Coral Calcium complex**  
**Az egészséges csontozatért, fogakért, a megfelelő izomműködésért**

Ideális 2:1 arányban tartalmaz kalciumot és magnéziumot. Számos vitamin (A-, E-, D-, C) mellett ásványi anyagokat is tartalmaz, melyek nélkülözhetetlenek a szervezet normál működéséhez. Fogyasztása segít a csontok normál szerkezetének fenntartásában, hozzájárul a szív egészségének megőrzéséhez, az idegrendszer és az immunrendszer normál működéséhez.

Egyedi összetételű, folyékony formulák, melyek complex összetevői hatékonyabban és eredményesebben szívódnak fel. Napi 30 ml fogyasztása mellett, 1 hónapra elegendő étrend-kiegészítő italok.

**ALVEOLA** beauty-services  
Keresse a patikákban, a bio-gyógynövény kereskedéseknél  
[www.immuncorplex.com](http://www.immuncorplex.com) • [www.alveolashop.hu](http://www.alveolashop.hu)

## TERMÉSZETES MÓDSZER A HODGKIN-LIMFÓMA KIEGÉSZÍTŐ ÉS UTÓKEZELÉSÉBEN – MINŐSÉGI GYÓGYGOMBKIVONATOK

Tina aggódó édesanyja azonnal alternatív kiegészítő kezelések után nézett, miután kiderült, hogy lánya kisebb rosszullétei (fáradékonyság, szédülés) mögött komoly betegség áll, Hodgkin-limfómában szenved. A kór a nyirokrendszer rosszindulatú daganatos megbetegedése. A kezdeti vizsgálatokat, vérvételt és mellkasröntgent CT és szö-

vettan követte, majd kezdetét vette a kemoterápiás kezelés. Az édesanya felvette velem a kapcsolatot, így Tina már a kezelés alatt kiegészítő terápiaként szedte a gyógygombkivonatokat az ajánlott dózisban.

A sportos és szorgalmas Tinán látható nyomokat hagyott a betegség elleni küzdelem. 10 kilót fogyott, arca a szteroidoktól felfúvódott, sápadt volt, hosszú haja kihullott. Ő mégis szerencsésnek vallotta magát, hiszen látva a kórházban a Hodgkin-kórban szenvedő gyermekeket, megállapította, mások sokkal rosszabbul viselik a terápiát. Míg sokaknak rossz állapotok miatt csúszott a kezelése, ő mind a tízet időben kaphatta meg, ezzel is gyorsítva a gyógyulás folyamatát.

A kemo- és sugárterápia hosszú távú mellékhatásainak csökkentése az egyik legfontosabb hatása lehet a gyógygombkivonatoknak. A világon először javasoltuk betegeknek a gyógygombkivonat mellett az apigenin fogyasztását. Rákbetegeknél a túlélés valószínűsége legszorosabban az áttétek jelenlétével, illetve az életminőséggel függ össze. Tehát a túlélés valószínűsége nem feltétlenül a tumor méretétől függ leginkább. Az apigenin az egyik legerősebb áttétgátló faktor, ami létezik a természetben, és ezt érdemes kihasználni.

Tinánál rövid távon jelentkeztek neurológiai károk, amelyeket a járásán (talpon járás) tapasztalt.

Különböző széles spektrumú gyógygombkivonatkeverékek alkalmazásával ezt pár hónap alatt sikerült teljesen normalizálni. A kemo- és sugárterápia az idegrendszert is képes tönkretenni. Amennyiben az idegrendszer összetett pusztítja, az magatartászavarokhoz, idegrendszeri, illetve agykárokhöz, memóriazavarokhoz, depresszióhoz, akár skizofréniához is vezethet. Ha a betegek jó a hangulata, miközben szedi a kivonatot, azt jelzi, hogy az agy épsége megmarad, és aktívak az agyi összejtek. A gyógygombkivonatok egyik legnagyobb hatása az, hogy valószínűleg tovább élnek a betegek, akik szedik. Ha valaki csökkenteni akarja egy újabb súlyos betegség valószínűségét, javasolt a kivonatok csökkentett dózisu fogyasztása a jövőben is.

Szerző: Varga Gábor  
hatóanyag-kutató



A szerző az első magyar külföldön elismert neurotropikus agyterápia kifejlesztője. Szakmai cikkei megtalálhatóak az interneten.



Tina súlyos betegséggel küzdött, de sikeresen felvette a harcot

SPONZORÁLT CIKK

## Védőoltás és szűrés

Szakértők szerint méhnyakrákban ma már egyetlen nőnek sem lenne szabad meghalnia. Magyarországon évente több mint 1000 új beteget fedeznek fel, és közel ötszázan meghalnak. Bár hazánkban a méhnyakrák szűrése megoldott, sokan nem élnek ezzel a lehetőséggel, ezért nem ismerik fel időben ezt a betegséget.

A méhnyakrák korai felismerésére jó módszerek állnak rendelkezésre, a kezelés lehetőségei – a sebészi, a sugár- és a gyógyszeres terápia – biztosítottak. A méhnyakrák szűrése szempontjából a legfontosabb a rendszeres, évente végzett nőgyógyászati, illetve citológiai vizsgálat. Jó tudni, hogy leggyakrabban a 40 év feletti nőknél alakul ki, és a korai stádiumban felfedezett méhnyakrák túlélési aránya a kezelés után 100 százalék. Ebben fontos szerepe van az évente elvégzett szűrővizsgálatoknak. Ajánlott 18 éves korban, illetve a nemi élet megkezdésekor jelentkezni az első szűrésre.

A méhnyakrák az esetek többségében tünetmentes, panaszokat már csak előrehaladott állapotban okoz (rendellenes vérzés, hüvelyfolyás). A megbetegedés hátterében az egyik leggyakoribb szexuális úton terjedő fertőzés, a humán papillomavírus (HPV) áll. A HPV a sejtekben olyan elváltozásokat indíthat el, melyek évek alatt rákos burjánzáshoz vezethetnek. Az időben felismert HPV-fertőzés és a méhnyakelváltozás kezelhető, gyógyítható betegség.

Szűrés alkalmával citológiai, azaz sejtmintát vesznek a méhnyakról. A mintát a citológiai laboratóriumban mikroszkóp alatt megvizsgálják, és olyan sejteket keresnek, amelyek a rákot megelőző vagy rákos elváltozásra utalhatnak. Bizonytalan lelet, illetve HPV-gyanú esetén HPV-vizsgálattal lehet eldönteni, hogy valóban fertőzésről van-e szó, és pontosan a HPV melyik típusáról, illetve azt, hogy mi legyen a további teendő. (Forrás: daganatok.hu) K. V. ■



### Mi ellen véd a vakcina?

A HPV-nek közel 100 típusa ismert, melyek közül bizonyíthatóan 14-nek van köze a méhnyakrák kialakulásához. Az esetek mintegy 70 százalékának hátterében lévő, HPV 16 és 18 vírustörzs ellen itthon is kapható védőoltás. Ezt elsősorban a szexuális életet még nem élő serdülőknek, a 9–12 éves lányoknak ajánlják, de az idősebb, természetes fertőzésen már átesett nőknek is érdemes lehet így védekezni. A védőoltás és a méhnyakszűrés csak együtt hatékony, hiszen nem jelent teljes biztonságot az oltás – figyelmeztet dr. Szánthó András professzor, nőgyógyász-onkológus.

## Daganatkezelés deutérium-megvonással II.



### Emlődaganat

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

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

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

### Prosztata-daganat

A humán gyógyszer-engedélyeztetés részeként lezárult, prosztata-tumoron végzett fázis II klinikai vizsgálat szintén jelezte a készítmény daganatellenes hatását. A klinikai vizsgálatban részt vett betegeknek javultak a vizeleti problémák, csökkentek a PSA-értékek és a prosztata térfogata. Ezekkel a pozitív változásokkal függ össze, hogy a halálozás a negyedére csökkent a DDW-vel kezelt betegek körében a placebo fogyasztó csoportéhoz képest.

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

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

SPONZORÁLT CIKK

## PET/CT Sorsfordító rákdiagnosztika

### PET/CT a daganatos betegségek vizsgálatában

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

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

### Mire képes a PET/CT vizsgálat?

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

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

### BŐVEBB INFORMÁCIÓ:

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



Jöjjön el és ismerje meg szolgáltatásainkat!  
Minden héten nyílt nappal várja Önt Központunk!  
További információ és bejelentkezés a [www.pet.hu](http://www.pet.hu)-n!

# Lételeme a mozgás Görbe Nóra

A nyolcvanas évek legendás rendőrlánya a közelmúltban újra feltűnt a képernyőn. Nemcsak a hajdani sorozat ismétlésének köszönhetően, hanem egy egészséget támogató reklámfilm jóvoltából is. Ez utóbbi minden kétséget eloszlatott: Babettája és a formája is a régi.

## Gyakori megállapítás Önről, hogy „semmit sem változott”!

– Nagy baj, ha így van, mert ideális esetben az ember érik, bölcsebbé válik. De komolyra fordítva, ami a külsőt illeti, azt anyukámnak köszönhetem, vagyis fiatalos géneket örököltem. Édesanyám hetvenöt éves, és mai napig aktív. Másrészt hároméves koromban beiratott egy balettiskolába, és ez mindmáig meghatározza az életemet. Ott találkoztam először azzal a „függéssel”, amit a mozgás jelent. Ez egy jó értelemben vett belső kényszer. Később úsztam, atlétizáltam, népi táncoltam, ritmikus sportgimnasztikáztam. Sokan azt hitték, azért kaptam meg Linda szerepét, mert már korábban is karatézta, de valójában ezek a sportok alapozták meg, hogy könnyedén megbirkózhassak a filmbeli mozdulatokkal.

## Ha nincs a filmsorozat, akkor is vonzódt volna a keleti harcművészetekhez és ideológiájához?

– Valószínűleg igen. A kínai filozófiában rengeteg olyan elvet találtam, ami segített elrendezni a dolgaimat. Azt hiszem, erősen hordok magamban valami ősi rokonságot azokkal az egykori asszonyokkal, akik még nem vándoroltak be a Kárpát-medencébe. Amikor Kínában jártam, szinte az volt az érzésem, hogy otthon vagyok. A tai-chi például nagyon közel áll hozzám. Az volt az egyik legnagyobb élmény számomra, hogy az emberek természetes módon végzik ezeket a harmonikus gyakorlatokat, csak úgy napközben, az utcán, a parkokban. Ettől mi még nagyon messze járunk.

## Jelenlegi életmódja hogyan járul hozzá az egészségéhez?

– Néhány évvel ezelőtt úgy döntöttem: most élek egy olyan életet, amit korábban nem nagyon sikerült. Nem a kirakatban, hanem magamnak, magunknak. Kiköltöttünk vidékre, ami már önmagában olyan, mint egy szanatórium: az ember kinn él egy búzamező szélén, olyan levegőn és olyan környezetben, ahová beutalni szokták a városi embereket. Rókat meg özikét gyakrabban látunk, mint autót.

## Mi az, ami leginkább felüldíti?

– Gyönyörű kertem van, de nem azért, mert élére állnak benne a fűszálak. A növényekkel való foglalkozás mindig feltöltődés számomra. Ez félig mechanikus tevékenység, ugyanakkor érzékenyek is kell lenni hozzá. A másik, aktív kikapcsolódást jelentő tényező a hatéves vizslánk, aki a reklámfilmnek köszönhetően országos hírvé lett. Olyan, mint egy lustaságellenes terápia. Ha olyan az idő, hogy egyébként ki nem mennék, akkor is rávesz a sétára. A párom szerint, aki orvos, nagyon sok évvel hosszabbította meg már eddig is az életünket. Ezen kívül termálvízimádók vagyunk. A férjem versenyszerűen sportolt, mind a mai napig edzünk, úszunk, és néha nagyon jó a megfáradt izületeket, izmokat egy kis gyógyvízzel kényeztetni. A természetes dolgok híve vagyok. Gyógyszert például elvből nem veszek be soha.

## Mit gondol, mennyire befolyásolják az életét a véletlenek?



– Úgy gondolom, vannak bizonyos együttállások, amelyek meghatározzák, hogy adott pillanatban egy-egy lépésünk hogyan alakul. Ilyen értelemben nincsenek véletlenek. Ugyanakkor mindig azt mondtam, hogy a saját életem regényét én írom. Ehhez ragaszkodom. Ne mondja meg senki, hogy mit kellene tennem.

## Milyennek látja önmagát?

– Úgy gondolom, én egy remete vagyok, aki elvonul a világtól, és elmélkedik, de a legbenső lényem állandó hullámszásban van. Jó lenne megmutatkozni, aztán jó lenne újra elvonulni. A kamera azonnal aktivál, mozgósít bennem valamit, ami olyan, mint egy titokzatos belső terem. Évekig képes csukva lenni, aztán ha kinyílik, úgy működik, mintha be sem záródott volna. Ha filmezésről van szó, nincs lámpalázam, és el sem fáradok soha. A kettősség ellenére rendszerető vagyok. Szeretem, ha rend van bennem és a környezetemben is.

## Mit tart a legfontosabb tapasztalatának?

– Néha arra gondolok, hogy én már olyan sokat éltem. Az, hogy az ember anyává lesz, nagyon fontos egy nő életében, minden örömeivel és buktatóival együtt. Alkatomnál fogva soha nem voltam egy anyukás típus, de ha a gyerekeimről van szó, akkor olyan tudok lenni, mint egy orosz lány. Az is érdekes, hogy a gyerekem, aki már felnőtt, néha szöges ellentétben áll velem, mert én még mindig inkább gyermeki lélek vagyok. Persze, a keleti bölcsek is azt mondták: olyannak kell maradnunk, mint a gyermek, aki képes újra és újra rácsodálkozni a világra.

PÁPAY ESZTER ■

## 20 éve végezték az első hazai szívátültetést



1992. január 3-án hajtotta végre dr. Szabó Zoltán az első hazai szívátültetést a Semmelweis Egyetem Ér- és Szívsebészeti Klinikáján, amely ma a Városmajori Klinikai Központ része. A beavatkozás sikeres volt, az új szívet kapott beteg, Schwartz Sándor ma is jól van, és dr. Szabó Zoltánnal együtt részt vett

a húszéves évfordulót ünneplő tudományos ülésen, ahol összegezték az eddigi eredményeket. Húsz év alatt 207 szívátültetés történt hazánkban, ebből 190-et a Városmajori Klinikai Központban hajtottak végre, kettőt más intézetben, tizenöt esetben pedig gyermekek szívátültetéséről volt szó, amelyet az Országos Kardiológiai Intézet végez. Dr. Merkely Béla, a Városmajori Klinikai Központ elnöke elmondta: a klinika mindig készen áll, hogy

az újabb kihívásoknak is megfeleljen. Ennek jegyében március elején átadnak egy új, speciális részt. Itt a szervátültetésre váró, rohamosan romló szívfunkciójú betegeket tudják majd keringéstámogató eszközzel, úgynevezett műszívvvel kezelni.

K. É. ■

## Mire kitavaszkodik

A vöröses-lilás színezetű, kanyargós értágulatok jellemzően az orcákon, illetve az alsó végtagon alakulnak ki. Most érdemes kezelgetni, így tavaszra megszabadulhatunk ettől a szépséghibától.

Az arc középtáján jelentkező érelváltozás, a rosacea mulékony bőrpírral kezdődik, majd a kitágulásra hajlamos erek idővel képtelenné válnak az összehúzódásra, a vörös hajszálerek rajza állandósul. A tágult erekben lassul a keringés, romlik a szöveti anyagcsere, az érzékeny, gyulladásra hajlamos bőr egyre több problémát okoz.

Hasonló módon jönnek létre a seprűvénák az alsó végtagon, a combon, lábszáron, főleg hölgyeknél. Panaszt ritkán okoznak, elsősorban szépséget, esztétikai problémát jelentenek. Az örökölt hajlam mellett gyakran hormonális változások, például terhesség, hormonális fogamzásgátlók szedése, illetve lokális nyomásnövekedés – mint a keresztbetett láb rossz szokása – elősegítik a kialakulását.

Mivel ezek a kitágult erek már nem játszanak szerepet a keringésben, kiiktatásukkal korrigálható ez az esztétikai hiba. Megoldás lehet a szkleroterápia, amelynek során injekcióval elzárják az érfalakat, így a tágulat megszűnik. Ennél jóval kíméletesebb, és a legapróbb ereknél is alkalmazható eljárás, amikor nagyfrekvenciájú mikrohullámokkal vagy lézeres kezeléssel szüntetik meg a panaszokat. Tavaszra nyoma sem marad!

K. V. ■

## LEGÚJABB KOZMETOLÓGIAI KEZELÉSEK A NATUR KLINIKÁN!

- ROSACEA, SEPRŰVÉNA: VÉGRE VAN TÖKÉLETES MEGOLDÁS! KORUNK LEGHATÁSOSABB, MELLÉKHATÁSMENTES MIKROHULLAMOS KEZELÉSE VÉRZÉS, KÖTÖZÉS NÉLKÜL!
- NÉZZE MEG A HONLAPRA FELTÖLTÖTT DUNA TV-S ANYAGOT!
- ACNE, PIGMENTFOLT: GYORS, LÁTÁNYOS EREDMÉNNYEL!
- ANTI-AGING: HYDEGLÉZERES-HYALURONOS BŐRFELTÖLTÉS, FACELIFTING
- BODY SHAPING: RÁDIÓFREKVENCIÁS ZSÍRBONTÁS, CELLULITKEZELÉS A MAKACS ZSÍRPÁRNÁK ELLEN.

WWW.NATURKLINIKA.HU

Tel.: 06-30-9600-933,

06-1-200-9812



INGYENES KONZULTÁCIÓ!

## Gondoskodjon szerettei biztonságáról!

Idős korban könnyebben kerülhetünk veszélyhelyzetbe. Egy hirtelen rosszullet, baleset vagy támadás bekövetkezésekor sok esetben már nincs lehetőség telefonálásra, pedig az életünk is múlhat azon, hogy tudunk-e segítséget kérni.

Az easyAID segélyhívó készülék pánikgombjának egyszerű megnyomásával gyors segítségre számíthat.



## A készülék funkciói:

- Gombnyomásra vészhívást indít
- Riasztásokat és állapotjelzéseket továbbít beszédhívással és/vagy SMS-ben
- A beérkező hívásokat automatikusan fogadja és kihangosítja
- A csuklóra rögzíthető pánikgomb szabad mozgást biztosít a felhasználónak
- Rögzíthető emlékeztetők segítségével növelhető a gyógyszeres kezelés hatékonysága
- A készülék beszédhangon tájékoztatja a felhasználót a folyamatokról
- Egyszerűen kezelhető, idősek számára vészhelyzeti használatra lett kialakítva

## Használati előnyök

A hagyományos telefonvonalal működő segélyhívó készülékek helyhez kötöttek, működésük a vezeték elvágásával egyszerűen blokkolható. A vonal havi előfizetése többletköltséget okoz a felhasználónak.

Az easyAID segélyhívó készülék az egész ország területén lefedettséget biztosító mobilhálózaton működik. Használatához nincs szükség telefonvonalra. A készülék a legszigorúbb biztonsági követelményeknek is megfelel, működése nem blokkolható.

**+ easyAID**  
Segélyhívó készülék

Biztonság egy gombnyomásra

T.E.L.L. SOFTWARE  
HUNGARIA Kft.  
mobil: 06 30 227-4200  
web: www.segelyhivo.eu

# Fogyókúra helyett életmódváltás

A normál testsúly, illetve a kritikus határon belüli testtömegindex értékek (BMI) megtartása ma már elsősorban nem esztétikai kérdés. Az esetek többségében az optimális testsúly megvédhet számos súlyos betegség kialakulásától, és legújabbban a gyógyszerköltségek mérséklésében is szerepe lehet.

**H**azánk népességének jelentős része napjainkban már tisztában van az elhízással járó kockázatokkal. Jól tudják, hogy minél nagyobb egy test túlsúlya, annál fenyegetőbbek és valószínűbbek az emiatt kialakuló súlyos betegségek. Az elhízás gyakori testi következményei a magas vérnyomás, a szív- és érrendszeri, emésztő- és mozgásszervi problémák, a cukorbetegség, továbbá némely rákfajta. A pszichés következmények sem elhanyagolhatók: a tartósan kövér, lefogyni képtelen ember előbb-utóbb lelki tüneteket is produkál. Pedig becslések szerint megfelelő életmóddal, tudatos táplálkozással a szív- és érrendszeri betegségek közel 30 százaléka, a daganatos megbetegedések mintegy 40 százaléka megelőzhető lenne.

## Népbetegség a kövérség

Világjelenség, hogy az elhízás ma már leginkább nem a jómódú rétegeket sújtja, hanem éppen a szegényeket, a rossz körülmények között élőket. Míg az előbbieket gond nélkül kifizetik az egészséges, de kalóriában sze-

gény élelmiszereket, a színhúst, a halat, a friss zöldség- és gyümölcsfélét, edzőteremben, sportpályán őrzi a kondíciójukat, addig a rossz szociális körülmények között élők éhségüket azokkal az élelmiszerekkel csillapítják, amelyek viszonylag olcsók, ám gyakran rendkívül egészségtelenek és hizlalók. A túlsúlyosak általában sokat esznek, de a tápanyagok nincsenek egyensúlyban, ételeik főként szénhidrátot és zsírt tartalmaznak, a vitaminok és a fehérjék pedig nem megfelelő mennyiségben kerülnek be a szervezetükbe. Magyarországon is hasonló a helyzet. A szerény anyagi helyzetben élők leginkább zsírt, olcsó – zsírban gazdag – felvágottat, lisztet, tésztaféléket és krumplit vásárolnak. Sovány fehér húsról, friss zöldségekről és gyümölcsökről nem telik már. Ennek egyenes következménye, hogy a magyar lakosság körében szinte már népbetegségnek számít a kövérség, a kóros elhízás.

## Akarat és kitartás

Sokak számára, a súlyosabb következmények elkerülése végett, feltétlenül szükséges a tartós eredményt hozó fogyókúra. Annál is inkább, mert hamarosan már a zsebükön is megérezhetik az eredmény elmaradását: a Széll Kálmán Terv „Beteg-együttműködési programja” például alacsonyabb támogatással szankcionálja majd a gyógyszerfogyasztásukat, ami havi több ezer forintos pluszkiadást eredményezhet. Dietetikusok szerint a sikeres, tartós eredményt hozó fogyókúra nemcsak abból áll, hogy bizonyos ideig csökkentjük a kalóriabevitelt, hanem teljes életmód- és szemléletváltás szükséges. Első és meghatározó lépés a szilárd elhatározás, a megmásíthatatlan döntés megszületése az agyban. Akarat és kitartás nélkül nincs sikeres diéta. A súlyfeleslegétől szabadulni akaróknak érdemes a fogyókúra megkezdése előtt átgondolnia addigi életvitelét, táplál-

## Fontos információ

Aki hízásra hajlamos, és élete során volt már kövér vagy elhízott, soha sem tevesztheti szem elől a számára legmegfelelőbb táplálkozás betartását. Vagyis nem fogyaszthat nagyobb mennyiségben és többször egymás után édes, krémes süteményeket, fehér lisztből sült kenyeret, tésztaféléket, csokoládét, fagyalot, mert a kilók nagyon gyorsan visszajönnek. Ez persze nem azt jelenti, hogy életében már soha sem ehet meg egy-két kocka csokoládét, egy szelet kenyeret, süteményt, de a mértéket mindig szigorúan meg kell tartania. Továbbá a napi mozgásadagját is teljesítenie kell.

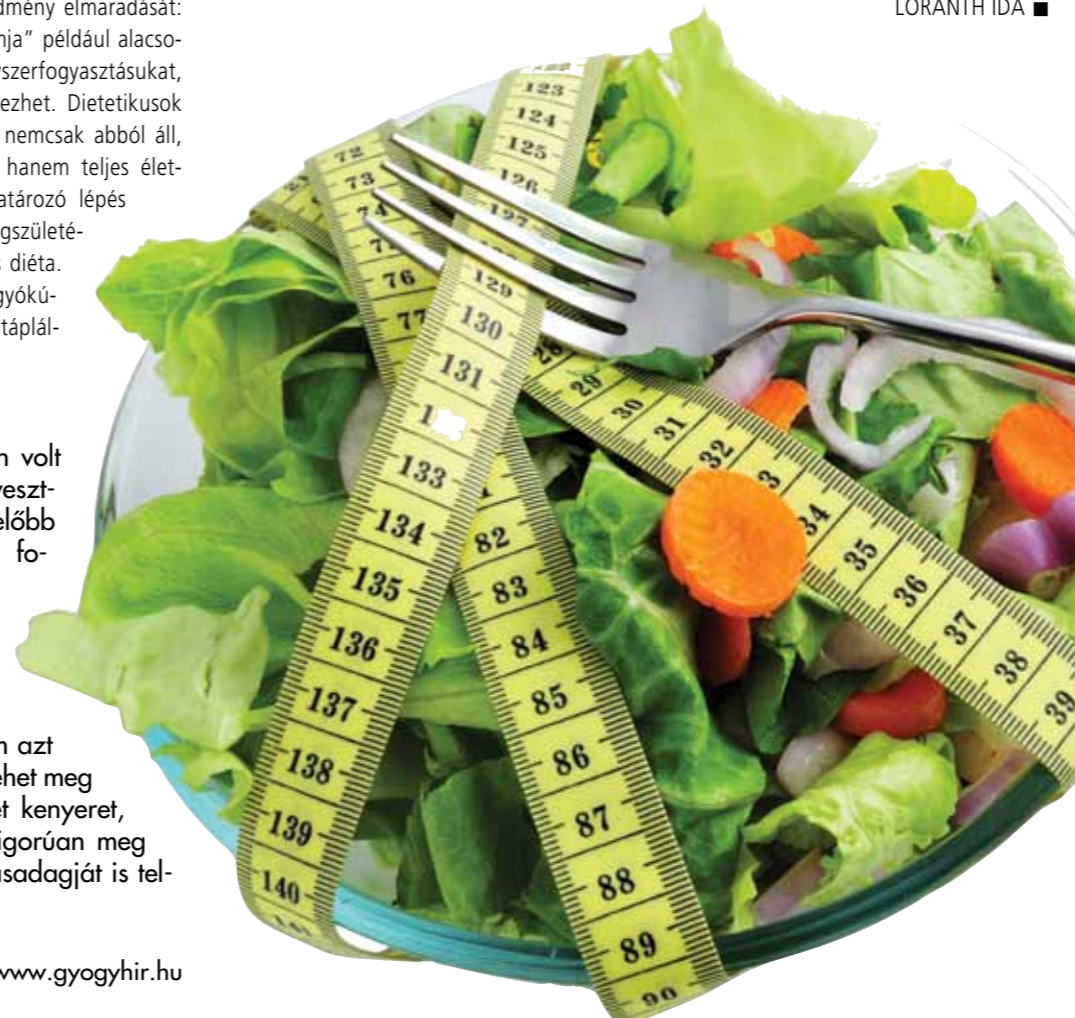
kozási szokásait, meghatározni azok hibás pontjait, és tervet kell készíteni a változtatásokra. A megfelelő étrend megtervezése után mérlegelni kell a számára legmegfelelőbb, naponta elvégezhető mozgásprogramot, amit nem szükséges a sokak számára drága edzőterekben, uszodában vagy tenispályán megvalósítani. A napi félórás, egyszerű gyakorlatokból álló, otthoni gimnasztika vagy a rendszeres, legalább ugyanennyi ideig tartó intenzív séta is éppen úgy meghozza az eredményt.

## Nem minden az, aminek látszik

A fogyókúra étrendek választéka napjainkban óriási, ám a kiválasztott program megkezdése előtt tanácsos arról dietetikussal, a háziorvossal vagy képzett életmód-tanácsadóval konzultálni. Az újságokban, az interneten megszámlálhatatlan olyan program kering, amely a fogyni vágyó szervezetének többet árt, mint használ. Ilyen például az időről időre felbukkanó keménytojás-kúra, a zsírt hússal, szalonnával ajánló „diéta” és ezernyi más módszer, amely leginkább a kitalálójának hoz hasznot, de a túlsúlyos, elhízott ember csak betegebb lesz tőle, nem karcsúbb.

Optimális esetben az egyénre szabott fogyókúra étrendjét dietetikus állítja össze. Különösen fontos lenne ez azoknál, akiknél kóros elhízás áll fenn, vagyis legalább 30-40 kilogrammtól, esetleg még ennél is többtől kellene megszabadulniuk. A kúra alapelve, hogy annak elkezdője ne reméljen egy-két hét alatt látványos eredményt. Az a fogyókúra recept, amely két hét alatt 6-8 kiló fogyást ígér, vagy nem mond igazat, vagy a súlyvesztést olyan módszerekkel éri el, amelyek egészségtelenek, és a visszahízás rövid időn belül garantált. A táplálkozási szakértők szerint ideális és tartós lehet a heti 0,5-1 kilogrammos súlyvesztés, amely hónapokon át tarthat. A fogyókúrázónak azzal is számolnia kell, hogy bizonyos súlyvesztés után megtorpan a fogyása, hiába diétázik az előírásoknak megfelelően. Az átmeneti sikertelenség miatt nem kell feladnia a kilók elleni küzdelmet. Folytassa tovább a megkezdett utat, mert pár nap után folytatódik a kedvező folyamat.

LÓRÁNTH IDA ■



**PÁRATLAN LEHETŐSÉG!**  
A SZENT KORONA VALÓSÁGHŰ MÁSA  
most akár az Ön otthonában!

**Aranyozott!**

Kelimegy 1800,- Ft-ért helyett csak **1990,- Ft**

RENDEKÍVÜLI ÁR!

AJÁNDÉK DÍSZDOBOZ!

1,12 méter arany

Kézzel készített miniatúra! Részleteiben gazdag kivitelezés!

**IDŐBEN FOGLALJA LE, HOGY BIZTOSAN MEGKAPJA!**

**FOGLALÁSI SZELVÉNY**

Igme, lefogalom a Magyar Szent Korona kicsinyített mását 1990,- forintért (+ postaköltség). Ez a miniatúra egyben a „Királyi koronacsüszerek” című gyűjtemény első darabja. A megrendelések teljesítése a foglalási sselvények beérkezésének sorrendjében történik. Háztartásonként egy miniatúra rendelhető!

Név: \_\_\_\_\_

Cím: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Kérjük, a kiöthött sselvényt az alábbi címre küldje vissza: 121GYH201202

Múzeum-Galéria Kft. 1675 Budapest, Pf.: 109  
Telefon: +36 1 2970778 Fax: +36 1 2970779

www.muzeumgaleria.hu  
info@muzeumgaleria.hu

## Kulcs az energiaegyensúly!

Fontos, hogy egyensúlyba hozzuk energialeadásunkat (amely az alapanyagcserén túl a fizikai aktivitásból származik) energiafelvételünkkel (vagyis az evéssel bevitt kalóriamennyiséggel). A mozgás nemcsak versenyszerű sportolást jelent, kisebb szabadidős, háztartási, illetve otthoni tevékenységekkel is ledolgozhatjuk a kalóriákat!

Például egy középkorú, normál testtömegű, könnyű fizikai aktivitású hölgy energialeadásának mérlege a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDO SZ) adatai alapján:

- 45 perc hólapátolással 260 kcal-t éget el, ez 1 adag diós bejglínek felel meg.
- 1 óra korcsolyázással 390 kcal-t éget el, ez 1 adag pontyhalászlének felel meg.
- 45 perc tempós túrával 275 kcal-t éget el, ez 1 pár főtt virsli felel meg.
- 55 perc közepes tempójú szobabiciklizéssel 305 kcal-t éget el, ez 1 adag len-cselevesnek felel meg.



**Zerochol®**  
Koleszterinszint csökkentéshez növényi szterinnel

Tablettánként 800 mg növényi szterint tartalmaz, így már napi kettő bevétele hozzájárul a koleszterinszint csökkentéséhez!

**ZEROCHOL® AKCIÓ 2+1**  
Vásároljon a patikában 2 doboz 60 db-os ZEROCHOL® tablettát, küldje be a blokkot, és a harmadik csomagot ajándékba adjuk!

További részletek: [www.zerochol.hu](http://www.zerochol.hu)  
Az akció 2012 február 29-ig tart!

actavis



**Hedrin**  
OLDAT és SPRAY

Győzd le a tetűt a Hedrinnel!

1 HÓNAPOS KÖZÖSSÉGI FELMÉRÉS  
A tetűt a Hedrinnel leggyorsabban legyőzték!

**EXTRA ELŐNYÖK:**

- vegyszermentes
- 6 hónapos kortól is használható
- 1 óra alatt hat
- szagtalan
- bőrbarát

Kapható a gyógyszertárakban és a **dm** üzletekben!

Forgalmazó:  
Ceumed Kft.  
1138 Budapest,  
Margitsziget Grand H. 4/5  
info@ceumed.eu  
www.szemssokosan.hu

www.szemssokosan.hu

## Szégyellt élősködő

Tévedés azt hinni, hogy a fejtetű csak piszkos, elhanyagolt családokban fordul elő. Ez az élősködő nincs tekintettel korra, nemre, rangra és vagyonra, csak a táplálékát, a vért keresi. Fejtetűvel tehát bárki fertőződhet, restelni csak azt kell, ha valaki eltetvesedik. Megkapni nem szégyen, de eltitkolni, nem kezelni, továbbadni és ezzel a közösséget veszélyeztetni nemcsak szégyen, hanem felelőtlenség is.

Fejtetveség a gyermekközösségekben, elsősorban az általános iskolákban fordul elő, de esetenként az óvodákban és a bölcsődékben is megjelenhet. Gyermekközösségekben a védőnők rendszeresen ellenőrzik a fejtetveséget, és szükség esetén a kezeléseket is elvégzik, ebben indokolt esetben az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) városi intézetei is közreműködnek.

Napjainkban lehetőség van arra, hogy a gyermekek ettől az élősködőtől gyorsan megszabaduljanak. Ebben a szülőknek kiemelt felelőssége van, hiszen a fejtetű gyorsan szaporodik, és közeli érintkezéssel, játék közben könnyen átadható. Nem azt kell megakadályozni, hogy a gyerekek összedugják a fejüket, hanem a fejbőr időnkénti ellenőrzésével idejében elcsípni a fertőzést.

A fejtetveségre igen gyakran a gyermek füle körüli vakarózás hívja fel a figyelmet. Ilyenkor a haját lazán szétbontva meg kell vizsgálni. Amíg csak elvétve akad élő tetű, azt nehéz megtalálni, viszont a hajszálakon erősen tapadó, fénylő, áttetsző színű serke könnyen felismerhető. Sűrű fogazatú fésűvel a tetvek a hajból könnyen kifésülhetők, és szabad szemmel is jól láthatók. Ártalmuk elsősorban a viszketés és vakarózás, amely felsebzi a bőrt, és ennek következtében másodlagos bőrgyulladás alakulhat ki. A fejtetű fertőző betegséget nem terjeszt.

Irtásuk aránylag egyszerű, ugyanis a gyógyszertárakban beszerezhető tetűirtószerek a tetveket és a serkéket is rövid időn belül biztosan elpusztítják.

A készítmények tetűirtó hatásukat a következő fejmosásig, akár néhány hétig is megőrzik, és a hajra újonnan rákerülő fejtetveket még azok megtelepedése, elszaporodása előtt biztosan elpusztítják.

A hajszálakra tapadt, elpusztult serkéket ecetbe mártott, sűrű fogú fésűvel távolíthatjuk el, vagy körömmel, csipesszel lehúzzuk, esetleg levágjuk az érintett hajszálat. Néhány serke eltávolítása nem



okoz különösebb nehézséget. A fésűn, keféen található fejtetvek néhány perces forró vízbe mártással, a sapkán levők pedig mosással pusztíthatók el.

A tetűirtószert megelőzésre is használható, ha fejmosás után alkalmazzuk, biztosan meggátolja az élősködők megjelenését, és a következő hajmosás biztosítja a tetűmentességet.

K. É. ■

Forrás: ÁNTSZ

## Ragaszkodó vérszívó

A fejtetű 3-4 mm hosszú rovar, amely színét a haj árnyalatának megfelelően változtathatja. A nőstény naponta 6-8 ovális alakú, apró, gyöngyházfényű petét (serkét) rak a hajszálak tövéhez, elsősorban a halánték- és tarkótájra. A tetű a serkéből 6-8 nap alatt kel ki. A fejtetű mindig a hajban marad, lábaival a hajszálakon kapaszkodik és a fejbőrön keresztül, vérszívással táplálkozik. Serkéit a hajszálak tövére cementszerű anyaggal ragasztja, így kikelt tetű a fejbőr közelében lesz. Minthogy a haj egy hónap alatt 1,5-2 cm-t nő, ezért a serkének a fejbőrtől való távolságából megállapíthatjuk, hogy nagyjából mikor keletkezett a fertőzés.

## Itt a síszezon!

Sokan már alig várják, hogy felcsatolják a síléceket, és nekivágnak a havas lejtőknek. A szakemberek inkább türelemre intenek, és azt tanácsolják, hogy szánjunk időt a felkészülésre, mert megfelelő állóképesség és célzott tréning nélkül könnyen balesettel végződhet a lesiklás.

Körültekintéssel, megfelelő bemelegítéssel, saját teljesítőképességünk józan megítélésével sok baleset megelőzhető lenne, állítják a szakemberek. A havas, jeges utak egyébként is komoly megpróbáltatást jelentenek minden korosztálynak.

– Télen különösen gyakoriak a rándulások, húzó-dások, kartörések, sőt, a combnyaktörések is, amelyek az idősebb korosztályban akár súlyos következményei is lehetnek a meggyengült csontszerkezet miatt. A fiatalabbak leginkább bokaficam, csukló- és alkartörés miatt fordulnak orvoshoz. Sajnos, kevesen veszik figyelembe, hogy a téli sportok, a korcsolyázás, a síelés, de akár a szánkózás is számos veszélyes forrása lehet a megfelelő előkészületek nélkül. Az egyik legjellemzőbb sérüléstípus síelés során a térd elülső keresztzalag sérülése, mely gyakran kombinálódhat csúszóporc és oldalszalag-sérüléssel – figyelmeztet dr. Dobos Márta, az Oxygen Medical holisztikus szemléletű ortopéd orvosa.

Téli sportok esetében fontos a jó erőnléti, edzettségi állapot, amely többhetes felvezető tréninggel érhető el. Az intenzív síelés a nagyobb magassággal járó alacsonyabb oxigénkoncentráció és a szárazabb

levegő miatt is igénybe veszi a szervezetet. Erre a terhelésre legjobban már hónapokkal korábban megkezdett futással, biciklizéssel készülhetünk fel. Kifejezetten célzott tréning végezhető az úgynevezett síszimulátorral. Ez az új fejlesztésű kondicionáló eszköz a pályán síelés érzetét kelti, használatával egyszerűen fejleszhető az egyensúlyérzék, a kondíció, erősíthető a keringési rendszer és a síelés közben használt izomcsoportok – mondja Szabó Ferenc, az Oxygen Wellness vezető személyi edzője.

A sportolás előtti bemelegítés és az aktív levezetés jelentősége is hatalmas, ezzel máris csökkenthetjük a baleseti kockázatot. Nagy hangsúlyt kell fektetni a megfelelő táplálkozásra, hiszen ilyenkor megnő az energia- és vitamínszükséglet, valamint elengedhetetlen a rendszeres folyadékpótlás és a kellő pihenés is. Szintén fontos a kellően meleg, réteges, kényelmes és száraz ruházat, továbbá a kényelmes cipő. Aki valóban komolyan szeretne felkészülni, és biztonságosan szeretne mozogni, érdemes előzetesen egy orvosi vizsgálaton és tanácsadáson is részt vennie.

P. O. ■



## Fő a biztonság!

- Csak ellenőrzött, kijelölt pályákon síeljünk, snowboardozzunk! Jégre csak akkor menjünk, ha megengedett.
- Kesztyűt mindig viseljünk, és a bot pántját ne tekerjük a kezünkre, ezzel sok kéz sérülés megelőzhető.
- Fontos a megfelelő, kontrasztos lencsésű síszemüveg, amely védi a szemet, megfelelő térlátást és mélységélességet biztosít.
- Mivel a legtöbb baleset délután, a síelés végén történik, ügyeljünk rá, hogy ha fáradtak vagyunk, mindig tartsunk pihenőt.
- Az alkohol nemcsak azért veszélyes sportoláskor, mert csökkenti a koncentrációképességet, de értágító hatása miatt növeli a kihűlés veszélyét is.
- A hegyekben örülhetünk a szikrázóan tiszta levegőnek és a napsütésnek. De ne feledkezzünk meg bőrünk védelméről sem, használjunk magas fényvédő faktorú arc- és ajakápolót!

Egykor a mérhetetlenül büdös petróleummal próbáltak megszabadulni a fejtetűtől, a serkéket ellen pedig a nagyon sűrű fogú fésű volt a legjobb fegyver, minden fésülés után forró vízbe mártva. A kezelés után a haját ecetes vízzel leöblítették, és ezt a procedúrát 3-4 naponként megismételték, amíg eleven rovar vagy hajszálra tapadt serkét találtak.

**KOSMODISK®**  
Classic



TÖBB MINT  
2 000 000  
ELÉGEDETT VÁSÁRLÓ

„Azért jó a Kosmodisk, mert egy életre szóló befektetés.”

Görbe Nóra  
színművésznő

- 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!

**AJÁNDÉK**  
7 990 Ft értékű  
csuklós  
vérnyomásmérő



Dereka hálás lesz érte!

Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61 ☎☎☎

www.kosmodisk.hu

Ajándékunk 2012.03.14-ig vagy a készlet erejéig érvényes az itt megadott telefon-számon leadott megrendelés esetén. Az ajánlat részleteit keressse honlapunkon!

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



## Változókor

A klimax kifejezést többnyire 40-50 év körüli hölgyekkel kapcsolatban használjuk, miközben vitathatatlan, hogy a férfiaknál is bekövetkezik a klimax, vagy más néven: változókor. Ez a szakasz is az élet természetes része, mint ahogyan a csecsemő-, gyermek-, serdülő-, felnőtt-, vagy az időskor. Az ebben az időszakban végbemenő változások alapvetően a hormonháztartást érintik, amelyek testi és lelki változásokat egyaránt kiválthatnak. Hölgyeknél az ösztrogén- és a progeszterontermelés csökkenése kezdetben hőhullámokat okoz, majd érzelmi ingadozáshoz, labilitáshoz, alvászavarokhoz, gyakori elkedvetlenedéshez, súlyosabb esetben depresszióhoz vezethet. Természetesen a változásoknak nem csak lelki tünetei vannak. A nemi hormonok csökkent termelődése a menstruáció rendszertelenségét, majd teljes megszűnését okozza. Ezzel együtt megváltozik a szervezet anyagcseréje, gyakoribb a súlygyarapodás, akár változatlan étkezési szokások mellett is, megnőhet a vér koleszterinszintje. Átalakul a csontok szerkezete, csökken a kalcium és foszfor beépülése, nagyobb az osteoporózis, a csontritkulás kialakulásának veszélye. Az anyagcsereváltozásoknak tudható be a bőr látványos ráncosodása, petyhüdtté, fénytelené válása. A bőrrel együtt elvékonyodnak, törékennyé válnak a körmök és a haj. A speciális testfelületek, a nyálkahártyák is hajlamosabbak a kiszáradásra, gyakoribbak lehetnek a berepedések, fertőzések. Ez vonatkozik a hüvely nyálkahártyájára is, ami miatt a szexuális élet fájdalmassá, kellemetlenné válhat.

A klimax okozta kellemetlenségeket, a fáradékonyságot, az alvászavart, a hőhullámokat, a váratlan szívdobogásokat orvosi kontroll mellett végzett hormonpótló terápiával lehet enyhíteni. Sokan azonban inkább a szelídebb megoldást kínáló, növényi alapú készítményeket választják a klimax tüneteinek csökkentésére.

nek csökkentésére. Egyes növények a női hormonokhoz hasonló vegyületet, fitoösztrogéneket tartalmaznak, ezért ajánlják a szójából, illetve a vörös lóheréből készült termékeket változókorban. Ugyancsak hatékony segítséget nyújtanak a panaszok enyhítésében a gyógynövényekből előállított kivonatok, például a poloskavész mérsékli a hőhullámokat, a verejtékezést, a fejfájást, a depressziót, javítja a közérzetet, és támogatja a nyugodt, pihentető alvást. Gyakran több gyógynövény kombinációja hoz megoldást, a nyugtató citromfű, a hőhullámokra és ingerlékenységre ajánlott palástfű, az izzadás ellen bevált zsálya, a legtöbb klimaxos tünetet enyhítő barátcserje jótékony hatásúak és biztonságosan alkalmazhatók.

A patikákban kiváló készítmények állnak rendelkezésre, amelyek a haj, a bőr, a köröm változásait képesek ellensúlyozni, korrigálni. A nyálkahártyák szárazságát korszerű nedvesítő, hidratáló készítmények tudják csökkenteni. A szexuális élet zavartalanságát pedig speciális síkosító gélek, krémek, hüvelykúpok segíthetnek helyreállítani.

A hőhullámok és az alvászavarok ellen sok-sok szabadban töltött időt, tempós sétát, esetleg fokozott testmozgást ajánlunk. Fizikai aktivitás közben az agyban boldogság-hormonok szabadulnak fel, ezért mindenképpen hatásos a depresszió ellen. A rendszeres mozgás megakadályozza az ilyenkor oly gyakori súlygyarapodást, és segít a vér koleszterinszintjének normalizálásában.

Dr. Sánta Zsuzsanna  
szakgyógyszerész

E-mail: [santa.zsuzsa@gmail.com](mailto:santa.zsuzsa@gmail.com)



**Gyógyhír**  
KLINIKA A gyógyszerész válasza

## Férfiklimax

Sokáig „kapuzárasi pániknak” tartották a középkorú urak életében bekövetkező változásokat, és „másodvirágzásnak” minősítették, amikor fiatalabb partner oldalán keresték a boldogságot. Pedig a bonyolult testi-lelki történések mögött a férfiakat is érintő változókor tüneteinek állnak.

A férfiklimaxot ugyanúgy hormonális változások idézik elő, mint a nőknél, bár kevésbé viharosan zajlik le. A férfihormon, a tesztoszteron szintje lassan, fokozatosan csökken, de ez nem jár a nemzőképesség elvesztésével. A tesztoszteron-hiány azonban testi, lelki és szexuális problémákat okozhat, mindez kihat a férfi egészségére, családi életére, munkavégzésére is.

A férfiklimax jellemző tüneteinek a fáradékonyság, nehezebben birkózik meg az új feladatokkal, romlik a közérzete, ingadozik a vérnyomása, a hőhullámok miatt izzadékonnyá válik. Izomereje csökken, derékbozsága viszont megnő a hasi zsírok (pocak) felszaporodása miatt. Megváltozik a szellemi teljesítőképesége, szórakozottabb és kevésbé rugalmas, ő a „rigolyás” főnök, miközben szorong, hangulata gyakran változik. Szexuális teljesítőképesége és nemi vágya csökken, ilyenkor fordul merevedési zavarokkal urológus vagy andrológus (férfibajok szakértője) orvoshoz. Jól teszi, mert egy alapos kivizsgálás segít tisztázni a panaszok okát, és ennek alapján hatásos gyógymódot tud javasolni az orvos, aki az életmódra vonatkozó tanácsokat is ad. Nagyobb figyelmet kell fordítani a rendszeres, de nem megerőltető testedzésre, ajánlott az úszás, kocogás, tenisz vagy más labdajáték. A táplálkozásban gondolni kell az érelmeszesedés, a cukorbetegség, az elhízás kockázataira, ezért érdemes áttérni a könnyen emészthető, állati zsírokkal szegény étrendre. Jó tudni, hogy a férfiklimax nem betegség, hanem egy átmeneti állapot, és a tünetek életmódváltoztatással, gyógyszeres kezeléssel csökkenthetők, megszüntethetők.

K. É. ■



**Az örömteli szexért**

**BARTOLINE** francia síkosító zselé

a hüvelyszárazság okozta panaszok enyhítésére

óvszerekkel kompatibilis

A készítmény ALOE VERA, E- és F-vitamin tartalma révén nem csak sikos réteget képez, hanem a hüvely apró sérüléseinek gyorsabb hámosodását is elősegíti.

Forgalmazza: RIVAN-NOVA KR. • [www.rivan-nova.hu](http://www.rivan-nova.hu)

120 ml

60 ml

KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRKBAN!

Hatékony vörösfőnye kivonat

**LACTO Lady**

Természetes és erős védelem a húgyutak egészségéért

Élvezze a vörösfőnye flavonidok és a tejsavbaktériumok hatékony együttesét egy tablettában!

Étrend-kiegészítő- használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

**VEP készülék**

Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

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

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

1094 Budapest, Páva utca 26. II./5.

Rendelje meg, elküldjük teljes díjazással! **06-1-216-8428**

Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! [www.vep-keszulek.hu](http://www.vep-keszulek.hu)

**HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL**

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

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

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

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

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

Cs. József és boldog, hűséges párja, Annamária

Segíthetünk? Természetesen...

...fitoösztrogénekkal

**Szójavít**

étrend-kiegészítő és intim gél

Leviatán Kft. • 06 80 55 20 70

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

# Tápláló fehérjeforrás: a lencse

A Földközi-tenger vidékéről, a Közel-Keletről származó, nagyon régi kultúrnövény a lencse. Már az ókori Mezopotámia és Egyiptom területén megbecsült tápláléknak számított. Ma is ezen a vidéken és Ázsiában termesztik legnagyobb mennyiségben.

**K**evés ilyen tápláló és jól emészthető zöldségfélének van, mint a lencse. 100 grammja 340-350 kcal (1430-1480 kJ) energiát tartalmaz, magas a fehérjetartalma is, 25-28 százalék körüli, nem sokkal marad el a közismerten legtöbb fehérjét tartalmazó szójától.

## Gazdag tápanyagforrás

Lényegében az összes fontos aminosavat tartalmazza, köztük olyan nélkülözhetetlen esszenciális aminosavakat is, amelyeket szervezetünk nem tud előállítani. Tápanyagait jól emészthető, az aminosavakat nagy arányban hasznosítható formában hordozza. Bár a lencse szénhidrát-tartalma – keményítő, rost, kevés cukor – jelentős, glikémiás indexe alacsony, ezért cukorbeteg is fogyaszthatja. Puffasztó hatású, ezt ügyes fűszerezéssel, például kömény, babérlevél hozzáadásával ellensúlyozhatjuk. Hasznos megfogadni nagyanyáink tanácsát: az első forrás után öntsük le a lencséről a vizet, és csak a második főzővizet fűszerezzük.

Jellemző vitaminok: pantoténsav, folsav, B1-, B2-, B6-vitamin, kevesebb karotin (A-vitamin), C-vitamin, ásványi anyag tartalma: kálium, kalcium, foszfor, magnézium, mangán, vas, nikkel, réz, cink. Egy csészényi

**LactaNON 4000 FCCU**

Hatékony megoldás a laktóztoleranciára!

Hasi fájdalom  
Hasmenés  
Puffadás

Ha a tejtermékek fogyasztása hasi problémákat okoz, elképzelhető, hogy laktózérzékeny.

A Lactanone laktáz enzimet tartalmaz, ami segít a laktóz megemésztésében!

Étrend-kiegészítő- használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

## Finom rokonság

A pillangós virágú, hüvelytermésűek családjába tartozó lencse rokonai: borsó (zöldborsó, velőborsó, cukorborsó), bab (zöldbab, étkezési szárazbab), szójabab, földimogyoró.

lencse folsav-szükségletünk 90 százalékát fedezi, ezért várandósoknak kifejezetten ajánlott. Nyerszirtartalma 1-2 százalék.

## Leves, krokett, saláta

Összetétel szempontjából a lencse fogyasztása kedvezőbb, mint a babé vagy borsóé. Nem véletlen, hogy a főként növényi kosztot élő ázsiai népek körében nagy megbecsülésnek örvend, például az indiai konyha egyik legfontosabb alapanyaga és fehérjeforrása. Készíthetünk belőle levest, főzeléket, salátát, füstölt hús, hal mellé kitűnő köret, társítható rizsszel, burgonyával is. Lisztte őrölve elkészíthető kroggettnek, vagy kenyér, sütemény alapanyaga lehet.

Sokféle lencse létezik. Bár a vásárlók elsősorban a nagy szemű fajtákat keresik, egyre népszerűbb az apró vörös lencse, amelynek nagy előnye, hogy főzés előtt nem kell beáztatni, és gyorsan megfő.

KISS VIOLA ■

## Lencsesaláta füstölt hallal

**Hozzávalók 4 személyre:** 1 bögre lencse, 1 fej vöröshagyma, 1 szem burgonya, 1 szál sárgarépa, 1 szál fehérrépa, 1 gerezd fokhagyma, só, kömény, babérlevél, citromlé, 1 füstölt hal (pl. sprottni) konzerv, petrezselyem.

**Elkészítése:** Az előző este beáztatott lencsét leszűrjük, és annyi vízben tesszük fel főni, ami egy ujjnyira ellepi. Hozzáadjuk a fokhagymát, a köményt, a babérlevelet, a sót. Közben fölaprítjuk a vöröshagymát, salátástálba szórjuk, meglocsoljuk citromlével és lefedve félretesszük. Amikor a lencse félig megfőtt, hozzáadjuk a kockákra vágott burgonyát, a fölkarikázott sárga- és fehérrépát, majd készre főzzük. Összekeverjük a citromlében pácolt vöröshagymával, beleforgatjuk a fölaprított haldarabokat a konzerv fűszeres olajával együtt, megszórjuk a petrezselyemmel. Miután kihűlt, 1-2 órára hűtőszekrénybe tesszük, hogy az ízek összeérjenek.

# Téli tippek székrekedés ellen

## A Guttalax és a Dulcolax hatékony segítséget jelent

A komor téli időjárás, a napsütéses órák számának csökkenése sokunkban általános fáradtságot, enerváltságot vált ki. A téli hónapokban a mozgásszegény életmód is gyakorta vezet kényelmetlen székrekedéshez. Megfelelő körültekintéssel azonban sokat tehetünk azért, hogy mostantól a tél is derűsebb hangulatban és székrekedésmentesen teljen.

### Mit tehetünk ellene?

#### Télen fokozottan ügyeljünk az étkezésünkre!

- A zsiros, nehéz ételek és a nassolnivaló helyett fogyasszunk zöldségeket és gyümölcsöket: sütőtököt, szőlőt, szilvát és almát, amelyekből számos ízletes 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, télen 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!

- Télen az időjárás hatására az lenne a természetes, ha mi magunk is egy kicsit lelassulnánk, visszafognánk a tempónkat. Manapság azonban nincs idő a lazításra. Ez legtöbbünkben 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® tableta és a Dulcolax® végbélkúp** egyéni helyzetünknek és problémánk súlyossági fokának megfelelően háromféle hatásos, mégis kíméletes és kiszámítható megoldást kínál székrekedés ellen.

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

A **Dulcolax® tableta** azok számára jó választás, akik izlésük vagy praktikus és diszkrét volta miatt szívesebben vesznek be hashajtót tableta formájában. A könnyen lenyelhető tableta 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® tableta** 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, amely hatása akár 20 percen belül is jelentkezhet.

SPONZORÁLT CIKK

A Dulcolax 10 mg végbélkúp és a Dulcolax 5 mg bélben oldódó bevont tableta recept nélkül kapható biszakodil hatóanyagú hashajtó gyógyszer. A Guttalax 7,5 mg/ml belsőleges oldatos cseppek recept nélkül kapható nátrium-pikosulfát hatóanyagú hashajtó gyógyszer.

### A Guttalax® és a Dulcolax® egészségpénztárban elszámolható gyógyszer.

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

**SZÉKREKEDÉS KÍNOZZA?**

**3 féle HATÁSOS, mégis KÍMÉLETES hashajtó formával A DÖNTÉS AZ ÖN KEZÉBEN VAN!**

Megkönnyíti a dolgát!

www.szorulas.hu

A Dulcolax 10 mg végbélkúp és a Dulcolax 5 mg bélben oldódó bevont tableta recept nélkül kapható biszakodil hatóanyagú gyógyszer.  
A Guttalax 7,5 mg/ml belsőleges oldatos cseppek recept nélkül kapható nátrium-pikosulfát hatóanyagú hashajtó gyógyszer.

Boehringer Ingelheim

# Vitamin ABC

Feszült? Ingerlékeny? Éjszaka begörcsöl a lábikrája? Érdessé vált a bőre, vagy berepedezik a szájzuga? Gyermekeket vár, és reggelente erős hányingerrel küzd? Lehet, hogy a sokféle tünet háttérében az áll, hogy több B6-vitaminra van szüksége.

A B6-vitamin család jeles tagja a B6-vitamin, más néven piridoxin. A B6-vitamin minden más vitaminnál vagy ásványi anyagnál több folyamatban vesz részt a szervezetünkben. Alapvető fontosságú szerepet játszik az izomszövetek felépítésében és karbantartásában, de nélkülözhetetlen a fehérjék képzéséhez és lebontásához is. Elősegíti a nemi hormonok termelődését, és az idegrendszer kiegyensúlyozott működését, megszépíti a bőrt. A B6-vitamin alkalmazása kedvező hatással lehet szív- és érrendszeri megbetegedések, szélütés, depresszió, álmatlanság esetén is. B6-vitamin szedésével csökkenthető a premenstruációs szindróma tünetei, enyhíthetők az asztmás rohamok.

Hiányát vérszegénység, ideggyulladás, koncentrációs nehézségek, keringési zavarok, fáradtság, izomgyengeség, ízületi gyulladás, idegesség, ingerlékenység, kar- és lábzsibbadás, valamint olyan általános panaszok jelzik, mint a gyengeség, a levertség, a fáradtság, a szorongás, a de-

presszió. A B6-vitamin ugyanis fontos szerepet játszik a triptofán, metionin és glicin szintézisében is, ezek a fehérjék nélkülözhetetlenek az agy, az idegek és a hormonok anyagcseréjében. Nélkülük nem tudnánk örülni, lelkesedni, bizakodni.

A B6-vitaminnak három fajtája létezik. A piridoxin növényi, a piridoxál, illetve a piridoxamin állati eredetűek és foszfort is tartalmaznak. Mindhárom vegyület a májban alakul a sejtek számára felhasználható formává. Mivel a vízben oldódó vitaminok csoportjába tartozik, a szervezet nem tudja tartalékolni, ezért beviteléről folyamatosan gondoskodni kell.

Átlagos napi szükségletünk B6-vitaminból 1,6-2 mg, de stresszes életmód, havi vérzés, terhesség, szívpanaszok, idős kor, alacsony vércukorszint, fokozott fehérje-felhasználás vagy hormonális fogamzásgátló tabletták szedése esetén több kell, ebben az esetben az ajánlott napi adag 5-10 mg.

K. É. ■



## Egészséges választás

A B6-vitamin hiányát jelző tünetek esetén hasznos, ha gyakrabban kerül asztalunkra máj, szójabab, búzacsíra, dió, hal, banán, spenót, teljes őrlésű gabona, sörélesztő. Jelentősebb B6-vitamin-hiány vagy például hányinger esetén is gyors segítséget jelenthet a tabletták formájában bevehető piridoxin.



## Mit tehetünk a ráncok ellen?

Tudjuk, hogy a szépség belülről fakad, de az évről évre szaporodó szarkalábakkal, meg az idővel egyre mélyülőbb ráncokkal mégiscsak kezdeni kéne valamit. Hiába fiatal a lelünk, bőrünk nemcsak életkorunkat, de életvitelünket is tükrözi.

Az öregedéskutatások megállapítása szerint a korosodás folyamata számos élettani változás eredője, a belső „biológiai óra” kikapcsol bizonyos működéseket, lassítja néhány fontos hormon termelését. A Nap ultraibolya sugárzása, a levegőt, a táplálékot és az ivóvizet szennyező anyagok, a gyógyszerek, a rovarirtók, az ételt fizikai és lelki megpróbáltatások mind nyomot hagynak szervezetünkben. Ezek a tényezők együttesen úgynevezett szabad gyökök képződéséhez vezetnek, amelyek károsítják a sejteket és a kötőszövetek kollagén rostjait. A bőr elveszíti feszségét, ráncosodni kezd, az erek fala megkeményedik, az izmok petyhüdtébbé válnak.

### Az idő vasfoga

Évezredek óta a nők egyik legfőbb vágya, hogy bőrük minél fiatalabbnak és üdőbbnek látszódjon. Ez egy bizonyos korig nem is kerül különösebb erőfeszítésbe. Ha valaki egészségesen táplálkozik, eleget alszik, és hidratáló fényvédő krémet használ, bizonyos fokig megőrizheti bőre frissességét.

Húszas éveinkben a leggyakoribb probléma az akné, vagyis a pattanásos, mittesszeres bőr. Az arcon, gyakran a vállakon, a háton kialakuló piros pattanásokért a hormonokat és a baktériumokat teszik felelőssé. Az antioxidáns hatású nyomelem, a cink enyhítheti az akné tüneteit, szabályozza a faggyúmirigyek működését, és letisztítja a problémás bőrt. A védő hatású antioxidáns, az A-vitamin talán a legértékesebb bőrtápláló anyag az akné megelőzése szempontjából.

Harmincéves kor után megjelennek az első apró szarkalábak, majd egyre több helyen rajzolódnak ráncok az arcunkra. A kor előrehaladtával csökken a kollagén és elasztin termelődése, valamint a bőr vízmegkötő képessége. Emellett a harmincas években gyakori problémát jelent a rosacea, amit a hajszálerek gyengesége miatt kialakuló bőrpír és gyulladásra való hajlam jellemez. A forró kávé vagy tea fogyasztását követően fellángolhatnak a tünetek. Érdemes bőrgyógyászhoz fordulni és kezelni ezt a problémát.

Az életkor növekedésével a bőr fokozatosan veszít nedvességtartalmából; a negyvenes éveinkben többnyire már a száraz bőr problémájával kell szembenéz-

nünk, aminek jellemzője a pikkelyes hámlás és a feszülés. Az antioxidánsokat, azaz A- és E-vitamint tartalmazó élelmiszerek csökkenthetik a száraz bőrre jellemző nedvességvesztést.

### Az öregedés „mellékhatása”

Idősebb korban, 50-60 év körül a ráncok jelentik az elsődleges bőrproblémát. Kialakulásuk élettani alapja a bőr rugalmasságát és szilárdságát biztosító kollagén és elasztin károsodása. A napfény és az öröklött hajlam egyaránt szerepet játszik a ráncok kialakulásában. Hatással van a bőrre, és befolyásolja a ráncok képződését az is, ahogyan az arcizmokat használjuk. A tapasztalatok szerint például a dohányosok bőre is hamarabb öregszik, de ugyanúgy megviseli a bőrt a stressz, a kialvatlanság és a vízhiány. A kozmetikai kezelések, a rendszeres bőrápolás célja ezeknek a károsító tényezőknek az ellensúlyozása. Az egyik alapvető kozmetikai kezelés a hidratálás, amely a bőr víztartalmának növelését jelenti, és rugalmasságának megőrzése a hialuronsav pótlásával, célzott „anti-aging” a korosodást ellensúlyozó bőrápolással.

Olyan krémet kell választani, amely az életkorral, az évszakkal és a bőr természetes zsírtelenségével összhangban van. Azonban bármilyen ápolószert használunk, ahhoz, hogy optimálisan felszívódhasson, a bőr száraz, legfelső szarurétegét rendszeresen, legalább havonta el kell távolítani, ami történhet bőrradírral vagy valamilyen gyümölcssavas, vagyis alfa-hidroxisavas (AHA) készítménnyel. Míg a bőrradírok a bőr elhalt hámsejtjeit dörzsöléssel koptatják le, addig a gyümölcs-savak oldják a szarusejtek közti kötőanyagot, így alkalmazásukkal mélyebb hatás érhető el.

Az antioxidáns hatású A-, C- és E-vitaminok, az ásványi anyagok, a gyümölcsök és a zöldségek (elfogyasztva és pakolásként is), a legalább napi két liter folyadék fogyasztása, valamint a megfelelő bőrápoló készítmények együttesen lassíthatják a rugalmasságcsökkenést és a nedvességvesztést, és hozzájárulnak ahhoz, hogy bőrünk egészséges legyen és fiatalabbnak tűnjön. Hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben, minden életkorban.

VAJDA ANGÉLA ■

# B Vitamin B6 EGIS tabletták

## Hányinger?

**A B6-vitamin (piridoxin):**

- nélkülözhetetlen a fehérje anyagcserében, a szénhidrát- és zsírszanyagcserében
- a B6-vitamin hiányával összefüggő tünetek megelőzésére és kezelésére szolgál, tünetei lehetnek pl.:
  - seborrhoeas dermatitis – a hajás fejbőr, az arc és olykor más bőrterületek gyulladással és hámlással járó betegsége
  - hipokróm anémia – a vashiányos vérszegénység egyik fokozata
- a szervezet B6-vitamin igénye megnő, pl.:
  - terhesség, szoptatás idején
  - szájon át szedett fogamzásgátlók szedése esetén
- használják **terhességi hányáscsillapításra** is.\*

**Válassza az EGIS több, mint fél évszázados múltra visszatekintő, minőségi és megbízható termékét, a Vitamin B6 EGIS tablettát, amely gyógyszertárakban kapható!**

\* Indolom Főzet Zsuzsanna Gyógyszertan 738. o. Medicina Kiadó, Budapest 2004.

**Vitamin B6 20 mg**  
tabletták  
piridoxin  
20 db tabletták

HINT/VEHETSŐSÉGI, Európai Unió, 2012. január 15.

Vény nélkül kapható, piridoxin hatóanyagú gyógyszer.  
EGIS Gyógyszergyár Nyrt. OTC üzletág, 1134 Budapest, Lehel utca 15., Tel.: 803-2222, Fax: 803-2457, www.egis.hu

www.egisvenyelkul.hu

**EGIS** Vény nélkül

**EGIS**

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

Januári rejtvényünk megfejtése: 5555. Az Egis Nyrt. értékes ajándécsomagját nyerte: Horváth László, Budapest. Gratulálunk!

# SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

## A VÉGLEGES MEGOLDÁS!



SZEMÜVEG VAGY KONKATLENCSÉ NÉLKÜL SOKAN NEM LÁTNAK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL MEGNEHEZÍTI A MINDENNAPJAikat. CIKKÜNKBEN A LEGHATÉKONYABB MEGOLDÁSSAL, A LÉZERKEZELÉSSSEL KAPCSOLATOS KÉRDÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.

### Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szemkezelés?

18 és 65 év között mindenkinek, aki csak szemüveg vagy kontaktlencse segítségével lát jól. Az alkalmasság megállapítására egy speciális vizsgálat szolgál.

### Hogyan történik a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer alakítja át a szaruhártya felszínét, így szünteti meg a fénytörési hibát. A fájdalommentes beavatkozás csupán 1–2 percet vesz igénybe, s utána azonnal haza is mehet a páciens. A Sasszem kezeléssel jobb látás érhető el, mint szemüveggel vagy kontaktlencsével.

### Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

A Sasszem-kezelés nem csak a hordott szemüvegnek megfelelő dioptriát szünteti meg, hanem a szem rejtett fénytörési hibáit is korigálja. Ennek köszönhetően érhető el sokkal jobb látásélesség, mint szemüveggel, kontaktlencsével, vagy hagyományos lézeres eljárásokkal.

### Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi akadály a munkavégzésnek, aktív sportnak, fizikai erőlköfetésnek. Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

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

Akik követik az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse- költségeiket, kiszámolhatják, hogy a befektetés 3–4 év alatt biztosan megtérül. A kezelés díja szemenként 139 000 Ft, és részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9.999 Ft 11 hónapon keresztül, 49 500 Ft-os kezdőrészletet követően.

### Mit jelent az Optik-Med orvosi garanciája?

14 év és 54 ezer kezelés tapasztalata alapján nagy biztonsággal előre meghatározható, mi lesz a kezelés végeredménye. Az alkalmassági vizsgálat során ezt írásba is adjuk. Ha az elért látásjavítás akár csak fél dioptriával is elmarad a vállalt értéktől, a kezelést ingyen megismételjük az optimális eredmény elérése érdekében.

Hívja klinikánkat a **(06-1) 2-505-505**-ös számon és legyen Ön is Sasszemű!

Az alkalmassági vizsgálat eredetileg 15 000 Ft, de a mellékelt kártyával ingyenes!

SASSZEM®



LÉZERKEZELÉS

ORVOSI GARANCIÁVAL ⊕

### INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

E kártya bemutatójának díjmentesen végezzük el a 15 000 Ft értékű, lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatát Klinikánkon.

 OPTIK+MED  
SASSZEMKLINIKA

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

GyH-12-02

