

VII. évfolyam 4. szám

2012. április

# GYÓGYHÍR

magazin



**Frontátvonulás**

**Nőiesség és derű**  
Interjú Pataki Zitával

**Együnk spenótot!**

**Tippek tavaszi fáradtság ellen**

Ezt a Gyógyhír magazint  
mi ajándékoztuk Önnek:





### NE SZENVEDJEN A SZÉKREKEDÉSTŐL!



**Moxalole®** por belsőleges oldathoz

- Egyszerűen adagolható
  - Nem felszívódó hashajtó
  - Nem okoz házzászkást!
  - Hatékonysága klinikai vizsgálatokkal igazolt!
- Recept nélkül kapható a patikákban!  
www.moxalole.hu

Makrogol 3350 hatóanyagtartalmú gyógyszer (Forg. eng. szám: OGYI-T-21291/05).  
Irodalom: • 1. Tack J et al. NTack J et al. Neurogastroenterol Motil. 2011;23:697-710. • 2. Ramkumar D et al. Am J Gastroenterology. 2005;100:936-971. • MOX20120305 • Lezárás dátuma: 2012. 03. 05.  
• MEDA Pharma Hungary Kft. 1139 Budapest, Váci út 91. • Tel.: (06-1) 236-3410

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

### VÉNUSZ CSEPP – AZ EGÉSZSÉGES NŐ A KIEGYENSÚLYOZOTT NŐ!



Nőgyógyászati problémái vissza-visszatérnek?  
Hormonháztartása kibillent egyensúlyából?  
Gyermekvállalás előtt áll?  
Változókorai panaszai nem csillapodnak?  
Gyógynövényekkel a nők szolgálatában: cickafarkfű, pásztorfű, palástfű a természet patikájából!

Bővebb információ: [www.balintcsepppek.hu](http://www.balintcsepppek.hu)  
Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény- és bioboltokban, webáruházakban!

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

### MIT TEHETNÉK A PUFFADÁS, HASFÁJÁS ELLEN?



A nagy mennyiségű, zsíros étel elfogyasztása után fellépő, enzimihiányból fakadó emésztési zavar komoly problémák forrása is lehet. A Dipankrin tableta három enzim (zsírbonító, fehérjebontó, keményítőbontó) együttes hatásával hatékonyan segíti az emésztést és szünteti meg a kellemetlen puffadást, teltségérzetet.

Dipankrin 60 mg/50 mg tableta, vény nélkül kapható gyógyszer.  
Richter Gedeon 1103 Budapest, Gyömrői út 19–21. tel.: 505-70-32

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

### GONDOLT MÁR A TERMÉSZETES VASTAGBÉLTISZÍTÁSRA VAGY SZERVEZETE MÉRGELENÍTÉSÉRE?

A Colon Cleanse hatásos megoldást kínál Önnek:  
– a felszívódó psyllium – ami a Colon Cleanse alkotóeleme – fellazítja akár a többéves lerakódásokat,  
– hatékonyan hozzájárul a normál koleszterinszint megtartásához,  
– normalizálja a vércukorszintet.  
A tiszta vastagbél elengedhetetlen az általános egészséghez!  
Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.  
www.coloncleanse.hu, info: 413-6528



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

### CSÖKKENTHETŐ AZ ÉRRENDSZERI VESZÉLY! FÁRADÉKONY, ZSIBBADNAK A VÉGTAJAJAI?

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

Bővebb információ: 460-0717  
Internet: [www.eletkristaly.shp.hu](http://www.eletkristaly.shp.hu)  
Forgalmazó: LC Hungary Kft. 1148 Bp., Vezér u. 134.



Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

### Pharmaforte GASTRO-BON – A GYOMOR ŐRE

A GASTRO-BON étrend-kiegészítő rágótableta probiotikum- és édesgyökér-kivonat tartalma segíti az emésztést, a nyelést, a gyomor komfortérzetét és a bélflóra egyensúlyát. Alkalmazása javasolt  
– az egész emésztőrendszer karbantartására;  
– antibiotikum-kezelésekhez és utazások során;  
– tejcukorérzékenyek is kipróbálhatják.



Kapható patikákban, bioboltokban,  
Tel.: 06-30-2100-155, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) webáruházban  
10, 30, 60 db/doboz; 10 db tableta/doboz: 945 Ft

Magyar termék

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

### DrBIOGET VITAMINOK – étrend-kiegészítő tableta

Szív- és érrendszervédelem – a szervezet motorja  
Q10 with Red Wine: A Koenzim Q10 vörösborkivonattal támogatja a szív és az érrendszer egészséges működését, elősegíti a normális vérnyomás megtartását. Kiváló hatással van a szívkoszorúerekre.

Fish oil with Omega3: Mindennapos szedése szükséges a keringési rendszer egészséges működéséhez. Csökkenti a vér triglicerid- (vérzsír) és koleszterinszintjét.

www.drbioget.hu, info: 230-4719



Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

### HARTMANN Tensoval duo control

Megújult a világszabaddal védett Tensoval® duo control vérnyomásmérő:  
– a szívritmuszavart is érzékeli  
– a Comfort Air Technológiának köszönhetően nem szorítja el a felkart  
– ergonomikus mandzsettája könnyebben felhelyezhető

Keresse a nagyobb patikákban!  
Forgalmazza: HARTMANN-RICO Hungária Kft.  
2051 Biatorbágy, Paul Hartmann u. 8.



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

### FORRADALMIAN ÚJ ÉTEND-KIEGÉSZÍTŐ COMPLEXEK

#### CORAL CALCIUM COMPLEX ÉTEND-KIEGÉSZÍTŐ ITAL

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.

Forgalmazza: Alveola Kft., [www.alveolashop.hu](http://www.alveolashop.hu)



Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

### BŐRFIATALÍTÁS KIVÜL-BELÜL ARCKRÉM ÉS ÉTEND-KIEGÉSZÍTŐ ANTIOXIDÁNS

100% Resveratrol  
A resveratrol a bor egyik legnagyobb érdeklődést kiváltó komponense. Jótékony hatással van az egészségre, gyulladásgátló és antioxidáns hatása miatt. A rendkívül erős hatóanyag főlzabadija a bőr öregedésének lassításáért felelős Sirtuin enzimet, ezzel meghosszabbítja a sejt életét, megőrzi a bőr rugalmasságát, csökkenti előregedését.

Gyártja: ArmoniaBio, Spanyolország  
Forgalmazza: Naturelle Kft., [www.naturellekozmetika.hu](http://www.naturellekozmetika.hu),  
Tel.: (06-1) 279-1567



Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

## 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 szerinti 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, 220 000 példányban  
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárában, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasóhoz  
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 gyógyszerári terjesztésű magazin.

## Kedves Olvasó!

Az ünnepek arra valók, hogy kiszakadjunk a hétköznapi egyformaságából. Szeretem a húsvétot, mert nem kell ajándékok után futkosni, és mégis jó készülődni. Kiválasztani és megfőzni az ünnepi sonkát – lassú tűzön, türelmesen – tojást festeni vöröshagyma héjával, csokoládénuszival, kaláccsal, szépen terített asztallal várni a vendégeket, ráérősen beszélgetni. Lehet egy picit tovább lustálkodni az ágyban, kényelmesen reggelizni, átlapozni az újságokat, hallgatni a kertben daloló madarakat, és nézni, ahogy nő a fű. Élvezni a napsütést. A tennivalók úgyis megvárnak. Minden Kedves Olvasónknak jó pihenést és kellemes húsvéti ünnepeket kívánok!

*St. Lina É*

hirdetés

## Ne hagyja, hogy az érszűkület megváltoztassa életét



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

- Zsibbad a lába?
  - Görcsöl a lábszára terheléskor vagy nyugalmi állapotban?
  - Kevesebbet tud menni?
  - Érzéketlenek a lábujjai?
  - Hidegek, fájnak a végtagjai?
  - Szédül?
  - Gyakran fáj a feje?
  - Zúg a füle?
  - Memóriazavara van?
- Ha ezek a panaszok jelentkeztek, előfordulhat, hogy érszűkülete van. A korai stádiumban felfedezett betegség kezelésével elkerülhető a tragédia, az üszkösödés, mely amputációhoz vezethet! A forradalmi találmánnyal, a Nashwan-Parasound készülékkel mindössze 20 kezelésre van szükség, hogy az infra-

**Jelentkezzen be most!**  
Ne hagyja, hogy a betegség határozza meg az életét! Duplán segítünk! Nemcsak a kezeléssel tesszük könnyebbé az életét, hanem mindazoknak, akik elkezdik a kúrát, 20 ezer forint árkedvezményt biztosítunk a kúra árából! A kedvezmények nem vonhatóak össze.  
További felvilágosítás és bejelentkezés:  
[www.medhungary.com](http://www.medhungary.com),  
06-72/551-714, 06-20/920-4447,  
06-30/265-9360, 06-70/267-3432

- ultra-, és hallható hang segítségével rugalmasabbá válik az ér fala, illetve a beszűkült, elzáródott érszakasz környékén mellékerek képződjenek. Fontos odafigyelni az intő jelekre, de ajánlott azok számára is a fájdalommentes vizsgálat és kezelés, akik életében az alábbiak szerepet játszanak:
  - magas vérnyomás
  - magas koleszterinszint
  - cukorbetegség
  - dohányzás
  - mozgásszegény életmód
  - állandó stressz
  - túlsúly
- A fájdalommentes vizsgálatot és kezelést az ország számos városában alkalmazzák.



# Tanácsok tavaszi fáradtság ellen



A tavaszi fáradtságért, az általános esélettség érzéséért sokan kizárólag a test vitaminkészleteinek téli kimerülését okolják, holott ennél lényegesen több tényező játszik szerepet a kellemetlen tünetek megjelenésében. A testi-lelki kondíció sikeres regenerálásában életmódbeli tényezők is fontos szerepet kapnak.

Vitathatatlan tény, hogy a téli hónapok kalóriadús, ám tápanyagokban, vitaminokban szegényebb táplálkozása kimeríti a szervezet nyáron feltöltött raktárának tartalékait, így az sürgős pótlást igényel. Mivel a tél végi, kora tavaszi hetekben viszonylag szűk még a friss, vitamindús zöldségek, gyümölcsök kínálata, érdemes „rásegíteni” a patikákban kapható vitamin- és táplálék-kiegészítő készítmények valamelyikével. Jó hatásúak lehetnek a gyógynövényekkel kombinált készítmények, például a ginzeng növeli a szervezet oxigénfelvevő képességét, az echinacea erősíti az immunrendszert. Mivel rendkívül gazdag a hasonló termékek kínálata, ajánlott kérni a gyógyszerész tanácsát, aki az egyéni igényeket figyelembe véve a páciens számára leghasznosabbat választhatja ki. Ezzel elkerülhető az is, hogy átéssünk a ló túlsó oldalára: biztosak lehetünk abban, hogy a kelleténél nem szedünk be több vitamint, mint amennyire a szervezetünknek valójában szüksége van.

## Rejtett vitaminforrások

A friss tavaszi zöldségek, gyümölcsök megjelenéséig a téli zöldségek, gyümölcsök is segítenek az ásványi anyagok, illetve vitaminok pótlásában. A káposzta, különösen annak savanyított változata számos hasznos anyagot megőrzött a tél folyamán is csakúgy, mint a répa, a zeller vagy a szakszerűen tárolt alma, körte. A cékla, a fekete retek, a sütőtök szintén kitűnő tápanyagforrás. A narancs, citrom, kivi, grépfrút különösen jó C-vitamin-pótlók, így segíthetnek a különféle fertőzések, megfázások, náthás tünetek megelőzésében, illetve legyőzésében. A déligyümölcsök éppen a gyümölcssavtartalmuk révén hosszú időn keresztül képesek megőrizni eredeti vitamintartalmukat. Fogyasztásukról érdemes megjegyezni: a hó és a levegő hatására károsodik a bennük lévő C-vitamin, ezért nem érdemes forró teába facsarni vagy a gyümölcs felbontása, kettévágása után órákon keresztül a hűtőben tárolni őket. Bár a banántól sokan ódzkodnak, mert úgy tartják, hogy hizlal, hasznos ásványi anyagai miatt kár mellőzni az étrendből. Gazdag káliumban és magnéziumban, ezzel jótékonyan hat a szívre és a keringési rendszerre, védi a csontokat, továbbá erősíti a gyomor nyálkahártyáját, vagyis csökkenti a fekély kialakulásának a kockázatát. Egyik alkotóeleme, a tipofán pedig antidep-

resszáns tulajdonságokat mutat, ami ugyancsak jól jöhet a borongós téli napok alatt jelentkező rosszkedv, szorongás ellen.

## A friss levegő csodát tesz

A vitaminok és ásványi anyagok pótlása mellett a tavaszi fáradtság kialakulásában jelentős szerepe van a télen elszünetelt fényhiánynak is, ami szoláriumozással aligha pótolható. Ehelyett érdemes kihasználni az első napsugaras tavaszi napok kínálta lehetőséget, és minél több időt tölteni a szabad levegőn. A séta, a biciklizés, a görkorcsolyázás vagy a nordic walking csodákat tehet. Átszellőzteti a tüdőt, felgyorsítja a vérkeringést és az anyagcsere-folyamatokat, nem mellesleg kiváló segítség a sokak számára aktuális tavaszi fogyciklusokhoz is. A szabad levegőn való intenzív mozgásnál az érzékeny szeműek ne feledkezzenek meg a napszemüveg viseléséről, mert a téli szürkéshez, derengéshez szokott szem a hirtelen rázúduló tavaszi fényáradat sokkhatásként érheti. Szűrő, kellemetlen érzést válhat ki, ami ellen a látószervünk könnyezéssel, hunyorgással védekezik.

## A hormonháztartás is megváltozik

A tavaszi fáradtság tipikus tünete a fáradékonyság és a megnövekedett alvási igény is. Ezek a szervezet természetes reakciói az évszakváltásra és az ezt kísérő életritmusváltásra, illetve a hormonháztartás működésének felgyorsulására. Ezek pusztán átmeneti tünetek. Különösen nagy szerepe van az alvás-ébredési ciklus szabályozásában a tobozmirigynek, illetve az általa termelt melatonin nevű hormonnak. Sötétben intenzívebb ennek a hormonnak a termelése, illetve a véráramba juttatása, világosban pedig gyengébb. Vagyis normál fényviszonyok között a nappali órákban kevesebb a vérünkben a melatonin, így nem vagyunk álmosak, éjjel pedig, amikor erre szükség van az alváshoz, magasabb. A téli fényszegény, borongós napokban azonban felborulhat ez az egyensúly: a gyér fényhatás a tobozmirigy intenzívebb hormontermelésre ösztökélheti, így nap közben is gyakran elálmosodunk. Tavasszal átmenetileg felborulhat a hormontermelés egyensúlya, ezért érzünk fáradtságot. Rendszeres életvitellel, fizikai aktivitással és megfelelő táplálkozással pár nap alatt leküzdhetők a kellemetlen tünetek.

LŐRÁNTH IDA ■

# Vitalitástippek tavaszra

A hosszú tél után eljött az idő, hogy ráhangolódjunk a tavaszi pörgésre. Ehhez fontos, hogy vitalitásunk is csúcsmódban legyen. Vitalitásunkat fizikai és szellemi erőforrásaink állapota határozza meg. Jelentősen befolyásolja életmódunk, az, hogy mennyit alszunk, hogyan étkezünk, mennyit dolgozunk, és mennyi időt szánunk mozgásra, kikapcsolódásra. Jó hír azonban, hogy vitalitásunk fokozható, fizikai és szellemi teljesítményünk pedig az alábbi ötletek segítségével könnyen a maximumra hozható.

**1.** Mozdulj meg! Vitalitásod felpörgetésére az egyik leghatékonyabb módszer a rendszeres sport, amely nyomán pillanatok alatt tele leszel energiával és jókedvvel. Ha meguntad az uszodát vagy az edzőtermet, próbáld ki új mozgásformákat! Látogass el egy kangoo vagy egy zumba edzésre, iratkozz be egy tánctanfolyamra, vagy keress egy jógaúdiót, és vidd magaddal barátaidat, kollégádat is, hogy még szórakoztatóbb legyen!

**2.** Hétfvégén irány a természet! Nincs jobb annál, mint a rügyező fákkal teli erdőben egy jó kirándulás a családdal, barátokkal! Ha ez nem elég ki, csatlakozz egy túraegyesülethez, és így valódi sportteljesítményben is részed leszel.

**3.** Kertészkedj! Ha ehhez kerted is van, egyszerű a helyzet, hiszen el kell takarítani a tél nyomait, rendbehozni a gyepet, virágokat kell ültetni. De ha nincs kert a közelben, akkor se keseredj el: ültess át a szobanövényeket, vásárolj az ablakba, erkélyre kitehető virágokat, vedd körül magad minél több üdítő zölddel!

**4.** Végezz tavaszi lovtalanítást! Ezúttal azonban ne csak a lakásban megunt holmikot rakd ki az utcára, hanem a testedet is lovtalanítsd valamilyen hatékony méregtelenítő kúra segítségével! Egy rövid böjt, gyümölcs- vagy lénap is sokat javíthat közérzetünkön, egy komolyabb, egy-két hetes kúra nyomán pedig valószínűleg újraszülethet szervezetünk.

**5.** Válassz egy hobbit magadnak! Törj ki a szürke hétköznapokból, és gondold végig, mi az, amit már régóta ki akartál próbálni! Tanulj meg egy hangszeren játszani, barkácsolj vagy építs maketteket, kezdj el gyűjteni valamit, vagy írd akár egy regényt! Ha élvezed, amit csinálsz, pozitív hatással lesz vitalitásodra és közérzetedre.

**6.** Tested mellett szellemed is dolgoztasd meg! A tavasz mindig valami újnak a kezdete, ilyenkor még az is kedvet kap a tanuláshoz, aki már rég elhagyta az iskolapadot. Válassz egy tanfolyamot, amely nem kapcsolódik a munkádhoz, kezdj el tanulni egy új idegen nyelvet vagy ismerkedj meg egy olyan szakmával, amely már régóta érdekel téged!

Vitalitásunk felpörgetéséhez azonban gondoskodni kell arról is, hogy vitamin-, ásványianyag- és nyomelemtartalmaink mindig fel legyenek töltve. Abban, hogy hétköznap és hétvégén egyaránt csúcsmódban legyünk, segít bennünket a ginzeng standardizált kivonata (G115) mellett vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemtartalmú készítményeket tartalmazó Pharmaton Vital készítmény. A szer ginzengtartalma jótékony hatással van a szellemi teljesítményre, a vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek pedig a fizikai kondíciót befolyásoló tényezőkre hatnak kedvezően. A Pharmaton Vital kedvező hatásait eddig több mint negyven klinikai vizsgálat igazolta.

hirdetés

**Hozd magad csúcsmódbába!**

- A Pharmaton Vital Kapszula hatásosságát több, mint 40 klinikai vizsgálat igazolja.
- G 115 standardizált ginzeng kivonatot tartalmaz, mely fokozza a szellemi teljesítőképességet.
- A vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek a fizikai kondíciót javítják.

Vitaminok  
Nyomelemek  
Ásványi anyagok  
Ginzeng

További hasznos információk:  
[www.csucsmoban.hu](http://www.csucsmoban.hu)

Pharmaton Vital lágy kapszula  
növeli a fizikai és szellemi teljesítőképességet  
A szervezet számára kedvező összetételben tartalmaz ginzeng kivonatot, vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemtartalmú készítményeket.

30 DB KAPSZULA  
60 DB KAPSZULA

A Pharmaton Vital lágy zselatin kapszula vény nélkül kapható, egészségpénztárban elszámolható gyógyszer.

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



# Pataki Zita Imádom, ha süt a nap

Bár az első magyar kerekesszékes szépségverseny háziasszonyát a nagyközönség elsősorban időjárás-jelentőként tartja számon, tény, hogy a negyedik diplomáját szerző műsorvezető sokkal tevékenyebb annál, hogy csupán a szeszélyes áprilisi szelekre koncentráljon.

**Nem ez volt az első alkalom, hogy jótékony ügy mellé állt.**

– Ha valaki túl sokat segít, az lehet egyfajta játszma is a részéről. Ugyanakkor úgy gondolom, egy ismert embernek van bizonyos felelőssége ezen a téren. Több alapítványnak dolgozom, és teljesen természetes, hogy ha egy ügy érdekében szólhatok egy-két szót, akkor azt meg fogom tenni, anyagi ellenszolgáltatás nélkül.

**Hogyan élte meg a kerekesszékes szépségversenyt?**

– Olyan fókuszáltnak éreztettem a személyiséget, hogy meghatározó élmény marad az életemben. Én mindig azt hirdetem, hogy a nőesség a harmonikus derűről szól, ami minden nőnek sajátja kellene, hogy legyen. A versenyzők most ugyanezt tették, csak kerekesszékekben ülve. Azt az életszeretetet illusztrálták számomra, ahogyan jó lenne élni. Sokat gondolkodtam azon, mi az élet értelme, és arra jutottam: az élet maga. Amikor valakit baleset ér, vagy valamilyen betegségben szenved, akkor ismeri fel ezt igazán. Évekkel ezelőtt egy autóbalesetben megsérült az első csigolyám, és az orvosok egy ideig nem tudták pontosan, mennyire súlyos az állapotom. Akkor is derűs voltam, de átéltem, hogy néha egy hajszálon múlhat minden.

**Arra volt példa az életében, hogy egy drámai mélypontról újra kellett építenie?**

– Alapvetően szerencsésen és sikeresen éltem meg mindent. Egyetlenegyszer volt egy nagyon kemény időszakom: két állásom volt, közben jártam a jogi egyetemre, amikor apukám rákos lett. Könyörgött, hogy karácsony előtt kikerüljön a kórházból, és otthon legyen velünk. Nem is tudta, mekkora felelősséget vállalunk anyával, hogy teljesíthessük a kérését. Akkor már szondán tápláltuk, és gyakorlatilag végig kellett nézmem, hogy az apukám éhen hal. Nem lehet igazán szavakba önteni, milyen az, amikor a saját édesapámnak adagolom a morfiumot. Ezt csak az érti, aki már végigcsinálta. Számomra ez az öt hónap jelentette a mélypontot, leginkább azért, mert bármit megadtam volna, hogy az apukám tovább élhessen.

**Ez az élmény motiválja, amikor szűrővizsgálatokon vesz részt?**

– Részben igen, de előtte is nagyon tudatos voltam ezen a téren. Alapvetően élményanyaghoz kötöm a dolgaimat: egy tanítványomnál melanómát diagnosztizáltak, és a vele való kontaktus indított arra, hogy menjek el minden évben szűrésre. A begyűjtött információk is ösztönöznek. Egyszer láttam egy ismeretterjesztő filmet, amelyben egy szegedi orvosprofesszor beszélt a rák megelőzéséről. Olyan meggyőzően mondta, hogy a C- és az E-vitamin meg a szelén kötelező, hogy rögtön elmentem a patikába, pedig azt se tudtam, mi az a szelén. A gyógyszerész pedig bólogatott, hogy igen, a professzornak igaza volt.

**Milyen filozófiát vall az egészséges életmódról?**

– Szerintem alapvető, hogy mozogjunk. Ha valaki ezt elhanyagolja, előbb-utóbb testi vagy lelki problémái lesznek. Heti négyszer végzek sporttertekű mozgást, figyelembe véve, hogy



színik: Hafner Kriszta, stylist: Byrne, Hírvnák Tünde

éppen mi esik jól. A rendszeres, tudatos táplálkozást is lényegesnek tartom. Az étellel ellentmondó, ha valaki azért hízik el, mert nem figyel magára, vagy dohányzik, holott nem titok a következménye. Mindemellett rendkívül fontos, hogy ne fojtuk el az érzelmeinket. Fejezzük ki szavakkal, ha dühösek, idegesek, frusztráltak vagy éppen boldogok vagyunk, és minden könnyebb lesz. Annak idején hatalmas ajándékot kaptam a szüleimtől, mert arra tanítottak, hogy senki sem hatalmasabb nálam, hogy mondjam ki bátran, ami bennem van. Teljesen nyíltan kezelték a konfliktusokat. Csak felnőtként jöttem rá, hogy ez mekkora érték.

**Ezekon túl miben rejlik a vitalitása?**

– Igyekszem mindent a maga teljességében megélni. Imádom, ha süt a nap, de az sem tud elkészeríteni, ha éppen esik az eső, imádom az illatát. Alapvető, hogy tartalmasan és boldogan élem meg a mindennapjaimat, és ebbe az is belefér, hogy néha sírok valamiért. Nincs bennem pesszimizmus, nincsenek negatív gondolataim igazi ok nélkül. Gyakran felvidítok másokat, és gondoskodom arról, hogy legyen, aki engem is megnevetet.

**Mit jelent az Ön számára a tavasz?**

– Egyrészt megtisztulást. Nagy híve vagyok a léböjtnek, ami csodákra képes. Szerintem ez egy olyan dolog, amit hirdetni sem kellene, hiszen annyira természetes, hogy az ember ilyenkor „nagyakarít”. Másrészt most nagy kihívást is jelent. Önrétekelést és kommunikációt oktatok egy komplex tréning keretén belül, ami arra hivatott, hogy egészségesebb lélekkel és testtel éljünk.

PÁPÁY ESZTER ■



## Frontátvonulás

A szeszélyes áprilisa jellemző, hogy az időjárási frontok sűrűn váltogatják egymást, ami megviseli a szervezetünket. Gyakori panasz ilyenkor a fejfájás, a vérnyomás-ingadozás és a reumás problémák fokozódása. Több pihenéssel, körültekintő táplálkozással és a fájdalom csillapításával elviselhetőbb lehet ez az időszak.

A globális klímaváltozás hatására az időjárás világszerte szeszélyesebbé, végletesebbé vált. Ez lehet az oka annak, hogy egyre többen jeleznek frontátvonulással kapcsolatos panaszokat. Manapság gyakran készülnek orvometeorológiai előrejelzések, a napi időjárás-jelentésben majdnem mindig szerepel a fronthatásokról szóló híradás is.

Az időjárási front érintkezési felület a hideg és a meleg levegő határán, amely néha esővel, hóval, erős széllel vagy éppen kánikulai meleggel jár. Ezzel együtt a légnyomás vagy a levegő páratartalma hirtelen megváltozik. Az erőteljes légköri viszonyok nagymértékben hatnak ránk, de az állandóságot igénylő szervezetnek nem könnyű egy csapásra átállnia. Egyéb tényezők, mint például a légszennyezettség vagy a pollenkoncentráció szintén erősen befolyásolják a közérzetet.

Dr. Dick Katalin belgyógyász-háziorvos páciensei között – kortól függetlenül is – számos frontérzékeny ember akad. Az időjárás hirtelen változása nem pusztán az idős szervezetet nem kíméli, hanem az arra fogékony fiatal sem, főként, ha valaki krónikus betegséggel él együtt. Leginkább a szív- és keringési problémákkal küszködők és a cukorbetegség szervezetét terhelik meg a légköri frontok. Környezetük azonban gyakran nem elég megérett velük, panaszukat túlzottnak vélik.

– Nem nyafogás vagy hiszti ez, hiszen egyszerre több ember közérzete is rosszabb. Nemcsak a felnőttek, hanem a csecsemők és kisgyermek is „jelzik” a szeszélyes időjárást, náluk fokozott nyűgösséget, ingerlékenységet vagy alvási nehézségeket tapasztalnak a szülők – mondja a háziorvos. – A frontérzékenység egyénenként különböző formában jelentkezhet. Mindenki másképp reagál, van, aki a meleg, míg más a hidegfrontra érzékeny. Nem mellékes az sem, hogy ki milyen testi vagy pszichés állapotban van éppen, a beteg, kimerült szervezet lassabban alkalmazkodik a légköri változásokhoz. A „melegfrontosok” már több nappal előre érzik a változást, fáradékonyabbak és leverték. Migrénes fejfájás is felléphet, fokozódhatnak az érrendszeri problémák, valamint a gyulladáscsökkentő mozgásszervi bajok. Érdemes sokat pihenni, a fejfájást pedig egy gyengéd masszázssal és fájdalomcsillapítókkal enyhíteni – javasolja.

A hidegfrontok a melegfrontoknál általában kevésbé viselik meg az embereket, sőt van, akire még frissítően is hatnak. Dr. Dick Katalin arra figyelmeztet,

### Készenlétben a szülészeten

Megfigyelték, hogy hidegfront idején több kisbaba születik, mint melegfront alatt. Orvos-meteorológusok ezt azzal magyarázzák, hogy a hidegbeáramlás fokozza a görcshajlamot, ilyenkor nemcsak a vese-, epe- és hasi görcsök, illetve a migrénes fejfájás gyakoribb, hanem a méhizmok összehúzódása miatt a szülés előtt álló kismamánál is beindulhat a szülés. Melegfront idején viszont gyengülnek a fájások, nehezebben jönnek világra a kisbabák. Ezért a tapasztalatokra hagyatkozva markáns hidegfrontnál készenlétben várják a kismamákat a szülészeten.

– hogy az erre érzékenyek a hirtelen hideghatásra fokozott belső feszültséggel, ingerlékenységgel és koncentrációs zavarral reagálnak.

– A kopásos eredetű ízületi fájdalmak ilyenkor rosszabbodhatnak. Ki kell tapasztalni, hogy egyénileg mi javít a közérzeten. Van, akinek több pihenésre van szüksége, másnak egy hosszantartó meleg, aromaterápiás fürdő vagy egy rövid, frissítő séta segít – sorolja a doktornő. – Magyarországra eléggé jellemző a kettős fronthatás, amikor hideg- és melegfronti hatások egyszerre vannak jelen, és mindkét végre jellemző változások érvényesülnek. Nem véletlen, hogy a meteorológusok külön fel szokták hívni a figyelmet arra, hogy a frontátvonulás sok balesetet is okozhat, a szeszélyes időjárás fokozott figyelmet követel a közlekedőktől. A szokásosnál nagyobb a reakcióidő, romlanak a reflexek, csökken a koncentráció. Fontos, hogy legyünk tudatában, milyen hatással lesz ránk a közeledő időjárási front. Ez kiemelten igaz azokra, akik gépet kezelnek vagy valamilyen veszélyes, tartós koncentrációt igénylő munkakörben, például magasban, építkezésen dolgoznak. A frontérzékenységben szenvedők számára nincs egységes gyógymód, a sport, a kiegyensúlyozott táplálkozás mellett a szaunázás és a hideg-meleg váltott zuhany segíthet formában tartani a keringési, valamint a hőszabályzó rendszert.

MÁRTON ANITA ■

hirdetés

Egy fájdalomcsillapító hason gyorsan.

IBUMAX 600 mg

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.



# Kullancsinvázió

Tavasszal szívesen indulunk kirándulni vagy levegőzni a közeli parkba, ahol megtörténhet, hogy kiéhezett kullancsokkal találkozunk. Az apró vérszívó jó néhány betegség hordozója lehet, ezért érdemes védekezni ellene.

A kullancs a pókfélék családjába tartozó, vérszívó állat. Nem kedveli a kánikulát, a szárazságot, igazán jól a tavaszi, nyár eleji, illetve a kora őszi időben érzi magát. A Kárpát-medencében mintegy két tucat kullancsfajta él, közülük a legismertebb a közönséges kullancs. A közhiedelemmel ellentétben igazi élettere nem a fák lombzata, inkább a magas fűben, bozótosban vár áldozatára, amely többnyire valamilyen emlős. A kullancs a testmeleget, a kipárolgást érzékelve 60-90 cm magasságból sodródik vagy esik rá áldozatára. Ott aztán megkeresi a vérszívásra alkalmas helyet, többnyire a vékonyabb bőrrel fedett hajlatokat részesíti előnyben. Vérszívásban profi, nyálával először érzésteleníti a felületet, majd szájszervével felvágja a bőrt, és egyre mélyebbre fúródik. Ha hajszeret talál, kezdődhet a lakmározás, amely több óráig tarthat. A jóllakott kullancs borsónyira is duzzadhat, ekkor magától lepottyan áldozatáról.

## Gyakoribb a Lyme-kór

Önmagában a kullancs vérszívása nem volna nagy baj, a szúnyogcsípés például több kellemetlenséget okoz. A kullancscsípés az általa terjesztett betegségek miatt veszélyes, mint a vírusos agyhártya- és agyvelőgyulladás vagy a baktérium okozta Lyme-kór. Az agyhártyagyulladás évente mintegy száz esetben fordul elő, védőoltással megelőzhető, ezért azoknak, akik gyakran tartózkodnak a szabadban, érdemes a védőoltás-sorozatot felvenniük. Az Országos Epidemiológiai Központ tájékoztatása szerint a betegség terjesztése szempontjából kizárólag azok a kullancsok veszélyesek, amelyek vírust hordoznak. Laboratóriumi vizsgálatokkal is igazolt természeti góccok – ahol a vírust hordozó kullancsok aránya a legmagasabb – elsősorban az ország délnyugati, nyugati és északi területei, melyek a szomszédos országok (Szlovákia, Ausztria, Szlovénia, Horvátország) természeti gócaival is összefüggésben vannak. Ezek a helyeken is csak a kullancsok töredéke hordozza a vírust. A jóval gyakoribb, évente mintegy néhány ezer új fertőzést jelentő Lyme-kór ellen viszont nincs védőoltás, a megelőzés és a bőrbre fúródott kullancs gyors eltávolítása jelenti a védekezés lehetőségeit. Ha időben felfedezik, a betegség jól gyógyítható.

## Hatásos védelem

Kiránduláskor, a szabadban való tartózkodáskor a legjobb, ha kicselezzük a vérszívókat, például sűrű szövésű, világos színű ruházatot húzunk, és gyakran szemügyre vesszük a testhajlatokat (térd, könyök). A különféle kullancsriasztó szerek hatásos védelmet nyújtanak az embereknek és a kutyáknak, macskáknak is. A vegyi anyagokat tartalmazó készítmények mellett ma már 100 százalékban növényi alapanyagokból készült termékek is kaphatók, ezek csecsemők, gyermekek megóvására is alkalmazhatók.

A legfontosabb mégis az esti kullancsvizit, a test teljes átvizsgálása. Ha bőrbre fúródott kullancsot találunk, próbáljuk meg az állatot eltávolítani a teste összenyomása nélkül, így a potrohban található, fertőzést okozó kórokozók nem jutnak a szervezetbe. Előfordulhat, hogy a kullancs szívószerve beszakad, de ez már nem okozhat fertőzést, és pár nap múlva magától kilökődik. Se a kullancsot, se a helyét ne kenjük be semmivel, még fertőtlenítőszerrel sem, ugyanis a kullancs által a szervezetbe engedett kórokozók ellen már nem segít!

VAJDA ANGÉLA ■



**Frontline Combo® spot on**

Hatékony védelem kutyák és macskák számára bolhák, kullancsok és tetvek ellen. A kezelt kedvenc állaton elpusztítja a kifejlett bolhákat, kullancsokat és tetveket. A környezetben megsemmisíti a bolhahatékot és -lárvákat. Kontakt hatású szer, a hatóanyag a parazitákba vérszívás nélkül bejut. Ártalmatlan: kölykök, vemhes és szoptató anyákkal is kezelhetők. Gyors, kényelmes, egyszerű alkalmazás. Vízálló kezelés.

**Keresse az állatorvosnál és a gyógyszerárakban!**  
[www.frontlinecombo.hu](http://www.frontlinecombo.hu)

Egy cseppel a csipések előtt! Gondoljon kutyájára, és előzze meg a kullancsok csípését távoltartó (repellens) hatású Advantix használatával. Az Advantix spot on a Bayer által, kifejezetten kutyáknak kifejlesztett külső élősködők elleni készítmény. Hatékony védelmet nyújt kullancsok, bolha, légy, igazi és lepkeszúnyogok ellen! Keresse állatorvosánál és a gyógyszerárakban!  
[www.advantix.hu](http://www.advantix.hu)



**A Kiltix, Magyarország kedvenc nyakörve\* kullancsok és bolhák ellen is hatékony 7 hónapig. Felhelyezés után 24 órán belül kialakul a védelem. Kedvence testméretéhez igazodva háromféle méretben (35 cm, 48 cm, 66 cm) kapható. Most nyerhet is vele, a részleteket keresse a kiltix.hu oldalon!**

\*CEESA, 2011 Q3"

# Van Holnap!



Március a vastagbélrák elleni küzdelem hónapja volt. Ennek keretében a Van Holnap! Zsákos Alapítvány idén először rendezte meg figyelemfelkeltő programját **Legyen egy kék napod!** címmel.

Sajnos hazánkban a vastag- és végbélrák tabunak számít, a betegek szégyellik, mások inkább nem is vesznek tudomást róla. Pedig fontos, hogy több szó essen a betegségről és a szűrési lehetőségéről. Jó tudni, hogy a vastagbélrák az egyik legjobban szűrhető daganatos betegség, kezelhető, és túl lehet élni.

Hazánkban évente 7-8000 új vastagbél-daganatos beteget regisztrálnak, többségüket már késői stádiumban. A gyógyítás részeként 3-4000 új sztómat alakítanak ki a kórházakban. A sztóma mesterséges szájadék a hasfalon, és a hozzá csatlakoztatott „zsákocská” biztosítja a műtét után a normális életvitelt.

Szomorú tapasztalat, hogy ma Magyarországon mind a vastag- és végbélrák, mind a sztóma viselése tabunak számít. A betegek szégyenként élik meg állapotukat, sokszor még a kórházban is titkolják betegségüket. Nagyon nehéz megfelelő információkhoz és segítséghez jutni, pedig ebben a helyzetben minden segítség és válasz elősegítheti a gyorsabb és könnyebb gyógyulást.

A Van Holnap! Zsákos Alapítvány fő célja az információs szakadék áthidalása, hogy hiteles válaszokat és segítséget kaphassanak, akik ebbe a nehéz helyzetbe kerülnek. Támogatásra számíthatnak a kezelés előtt álló betegek és családtagjaik, mert könnyebb elfogadni, ha tudják, mi történik velük, mi a célja a műtétnek, a kemo-, illetve a sugárterápiának. Felkészítik a sztóma műtét előtt állókat, segítenek az állapotukhoz legjobban alkalmazkodó eszközök kiválasztásában, használatában.

– Főleg a saját tapasztalatainkkal szeretnénk segíteni, olyan megoldásokkal, melyekre magunk jöttünk rá, és orvosainkkal egyeztetve alkalmaztunk. Egyik beteget se bíznám másra – mondja Brjeska Dóra, az alapítvány munkatársa. – Fontosnak tartjuk felhívni a figyelmet a betegségre, hogy merjünk róla beszélni, ne kelljen a betegeknek szégyenkezniük, valamint hogy a veszélyeztetettek megfelelő információkhoz juthassanak. Fontos a felvilágosítás, tudatni az emberekkel, hogy a vastagbélrák ma már nem egyenlő a halállal. Bár hazánkban jelenleg nincs szervezett szűrés, a megfelelő időben elvégzett vizsgálatok a betegek akár nyolcvan százalékát is megmenthetnék. Célunk bemutatni a szűrési lehetőségeket és azok fontosságát. További információ: [www.legyenegykeknepod.eu](http://www.legyenegykeknepod.eu).

K. É. ■

## A deutériummegvonás alkalmazásának lehetőségei tüdőrák esetében



A daganatos betegségek közül a tüdőrák szedi a legtöbb áldozatot világszerte a férfiak és nők körében egyaránt, annak ellenére, hogy éppen a tüdőrák az egyik legkönnyebben elkerülhető, megelőzhető tumorfajta a daganatos betegségek közül. A tüdődaganatos esetek 90 százaléka ugyanis közvetlen összefüggésbe hozható a dohányzással. A természetben megtalálható deutérium élettani szerepét dr. Somlyai Gábor biológus kezdte el vizsgálni az 1990-es évek elején. A kutatások során bebizonyosodott, hogy a deutérium fontos szabályozó szerepet tölt be a sejtosztódás szabályozásában, a deutériummegvonással befolyásolni lehet a daganatos sejtek anyagcseréjét, mely pusztulásukat eredményezi. A deutériummegvonás tüdődaganatokra gyakorolt hatását retrospektív vizsgálat keretében értékelték (135 beteg). A vizsgált betegpopuláció medián túlélése 22,5 hónapnak adódott, ez közel háromszorosa volt a kizárólag konvencionális kezeléseket részt vevő betegek esetében várható medián túlélésnek (7 hónap). Ezt a jelentős növekedést úgy lehetett elérni, hogy a deutériummegvonás alkalmazása mellett a várható néhány hónapos túlélés az esetek jelentős részében években volt mérhető, néhány esetben pedig teljes gyógyulás következett be. A magyar kutatások eredményeit erősítették meg kínai kutatók 2010-ben megjelent publikációjukban (Experimental and Therapeutic Medicine 1: 277-283, 2010), a deutériummegvonás jelentős gátló hatását igazolva humán tüdődaganatok esetében, és felvetik a módszer humán klinikai alkalmazásának lehetőségét. A deutériummegvonás kiegészítő alkalmazása a sugár- és kemoterápiás kezelés mellett erősítheti azok hatékonyságát, és jelentősen hozzájárulhat a távoli áttételek megelőzéséhez. A deutériummegvonásra épülő terápiás rendszer alkalmazása nem jár káros mellékhatásokkal, a terápiás eredményt az életminőség megtartása, javítása mellett éri el.

HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.



## Biomed Vadgesztenye krém



**9,5% vadgesztenye  
kivonattal**

**+A és E vitamin**

Visszérgyulladás következtében kialakuló kellemetlen bőrtünetek, valamint fáradt és feszülő lábak ápolására. Kellemes illatú, bársonyos krém.

Ajánlott fogyasztói árak:  
60g: 660 Ft, Dupla (2x60g): 1060 Ft  
(Rossmann üzletekben a 60g-os termék kapható!)



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

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

# Az erek barátja: a vadgesztenye

A vadgesztenye hazája Elő-Ázsia és a Balkán-félsziget, de nálunk is otthon érzi magát. Megtalálható az utak mentén, parkokban, temetőben. Fürtös virágzata tavasszal nyílik. Termése gömbölyded, tüskés tok, benne egy-két sima, fényes héjú, barna mag rejtőzik. Gyógyászati célokra a fa magját, virágját, kérgét és levelét használják.

**A** vadgesztenye, más néven lógesztenye vagy bokrétafa magját egyes országokban a háziállatok takarmányához adják. A magból keményítőt is készítenek. A babona szerint, ha gesztenyét hordunk a zsebünkben, megvéd bennünket a betegségtől.

## Hatóanyagok

Terápiás szempontból a növény legfontosabb része a mag, amely többek között szaponinokat, glikozidokat és flavonoidot tartalmaz. Bár egyes helyeken a magvakat hasmenések megállítására használják, de szakértők szerint belsőleg nem javasolt alkalmazni az erős hatású szaponinok jelenléte miatt. Külsőleg, bedörzsölő szerként, gyógyszergyári készítmények alkotórészeként viszont jótékony hatású visszérgyulladás, aranyeres bántalmak, visszeres lábszárfekély, műtétek utáni ödémák, valamint mozgásszervi panaszok kezelésére. A mag eszcin nevű hatóanyagát homeopátiás gyógyszerek előállítására is használják.

A kéregből nyerik az eszculint, amely UV-B elnyelő tulajdonságának köszönhetően a kozmetikai ipar megbecsült alapanyaga, fényvédő krémek előállításához használják. A leveleket és a virágokat hagyományosan reumás bántalmak enyhítésére alkalmazzák.

## Mire jó?

A magban lévő hatóanyagok csökkentik a kis erek átteresztőképességét, és megszüntetik a szövetekben lévő folyadékfelhalmozódást, így enyhítik a lábakban fellépő, visszértágulat okozta fájdalmat, nehézségérzetet, duzzanatot, valamint csillapítják az aranyeres panaszokat. A vadgesztenyéből készített termékek segítenek helyreállítani az egészséges keringést a lábakban, így megelőzhető a komolyabbá váló keringési zavarok.

A mag és a levél együttes hatását izomzúzóadások, fagyási sérülések és vérkeringési zavarok elleni bedörzsölő szerek, tinktúrák előállításához, illetve visszér és aranyér kezelésére szolgáló ülőfürdőkhöz használják.

K. É. ■



## Hogyan alkalmazzuk?

**Tinktúra:** 100 ml 38-40 százalékos pálinkához keverjük 2 evőkanálnyi szárított és porított vadgesztenyelevelet, plusz a megtisztított magból nyert, lereszelt és porrá őrölt 2 evőkanálnyi vadgesztenye-lisztet, majd légmentesen zárjuk le. Hagyjuk állni 10 napig. Ezután szűrjük le, és sötét üvegben tároljuk. Fájó, sajtó ízületekre alkalmazzuk bedörzsölőszerként.

**Pép:** 2 evőkanálnyi vadgesztenyelisztet keverjük össze 2 evőkanálnyi búzaliszttel, és adjunk hozzá annyi 10 százalékos étkezési ecetet vagy almaecetet, hogy kenhető masszát kapjunk. Fájó, sajtó ízületekre alkalmazható.

**Fürdő:** 2 evőkanálnyi szárított és porított vadgesztenye-levelt és 2 evőkanálnyi vadgesztenye-lisztet forrázunk le 3 dl forrásban lévő vízzel, majd 8-10 perc után szűrjük le, a főzetet öntsük a fürdővízhez. Visszér, aranyér esetén jótékony hatású, különösen, ha kúraszerűen alkalmazzuk.

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

# Cukorbeteg is egészségesen



Hazánkban közel 800 ezer ember cukorbeteg, és még egyszer ekkorra becsülik azok számát, akiknek a betegségét még nem fedezték fel, illetve vércukorszintjük a határérték közelében mozog, ezért gondozásra szorulnának.

**A** cukorbeteg mintegy 10 százalékának 1-es típusú, 90 százalékuknak felnőttkori, 2-es típusú diabétesze van. Kezelés szempontjából nincs lényeges különbség a két diabeteszes csoport között, mindössze annyi, hogy az 1-es típusú cukorbeteg azonnali inzulinterápiát igényelnek, a 2-es típusú cukorbetegnek pedig – állapotuktól függően – különféle tablettákat, illetve inzulint rendel az orvos. A gyógyszerek alkalmazása mellett fontos a diéta és a rendszeres mozgás. A komplex terápia célja, hogy a vércukorszintet a normál tartományban sikerüljön tartani, elkerülve a túl alacsony (hipoglikémia) és a túl magas (hiperglikémia) értékeket, mert így csökkenthető a rosszullét, illetve a diabétesz szövődményeinek kockázata. Ennek érdekében érdemes folyamatosan ellenőrizni a vércukorszintet, és rendszeresen megjelenni az orvosi vizsgálatokon.

A magas vércukorszint az egész szervezetre hatással van, szövődményként szív- és érrendszeri betegségek, vese-, szem-, idegkárosodás, a lábat érintő problémák, szexuális zavar, fogászati panaszok jelentkezhetnek.

Kevesen gondolnak rá, hogy diabétesz esetén milyen fontos a lábápolás. Évente közel négyezer cukorbeteg lábát amputálni kell. A súlyos következményhez vezető úton az első lépést jelentheti egy elhanyagolt seb, a bőrgombásodás. A cukorbetegség ugyanis jelentősen gyorsítja az érrelmeszesedés folyamatát, az érzékelés zavarával járó idegrendszeri károsodások (neuropátia) kialakulását. Az idegbántalmak miatt károsodhat a tapintás-, a hő- és a fájdalomérzet, ezért a beteg gyakran észre sem veszi a kisebb-nagyobb sérüléseket, a talpon kialakuló fekélyt, amely tovább fertőződhet, miközben a gyógyulási

hajlam a cukorbetegség miatt amúgy is rossz. A fertőzés a végtag üszkösödéséhez, majd elvesztéséhez vezethet. Pedig ez a folyamat sok esetben megelőzhető lehetne. Ennek fontos része a rendszeres, évenként egy-két szakorvosi lábvizsgálat, mely kiterjed a körmökre (gombásodás, benövés), a bőr állapotára (száraz, meleg vagy hideg), a bőrkeményedésekre, a láb statikájának megváltozására (lúdtalp, kalapácsujj), a lábhati és a belső boka mögötti artériák tapintására, továbbá a neuropátia szűréséhez speciális hangvillával történő vibrációs vizsgálatra.

A napi lábápolás alapja a kíméletes, de alapos lábmosás meleg vízben, szappannal, utána a lábfejet, a talpat és az ujjak között gondosan szárazra kell törölni puha törölközővel. Egy tűkör segítségével ellenőrizzük, hogy a talpon nincs-e fertőzéssel fenyegető sérülés, illetve berepedező bőrkeményedés. Mindig kiáztatott lábon pedikűrözzünk, a bőrkeményedéseket kíméletesen, horzsakövel távolítsuk el, a körmöket vágjuk egyenesre, így a benövés elkerülhető. Körömrészlel megelőzhetjük, hogy az éles körömszélék sérülést okozzanak a szomszédos lábujjakon. A lábat érdemes speciális bőrpuhító krémmel bekenni, majd pamutzoknit és papucsot húzni. A jó lábbeli kulcsfontosságú, a cukorbeteg mindig kényelmes, biztonságos cipőt viseljen. Soha ne járjon meztláb, még a tengerparton sem!

Akinek gondot okoz a lábápolás, forduljon gyógyszerpedikűröshöz, aki tudja, hogy a cukorbeteg vendégnél külön gondot kell fordítania az eszközök fertőtlenítésére. A gombás fertőzések, a tyúkszemek, szemölcsök kezelését mindig szakemberre, orvosra, illetve gyógyszerpedikűrösre kell bízni.

PAP ORSOLYA ■

**Természetes lábápolás,  
egészséges sarok!**

A Maxiderma sarok- és lábápoló balzsam klinikailag igazoltan hatásos a száraz, durva berepedezett sarok és lábfej hidratálására.

- hidratáló
- vízmegekötő
- regeneráló

**Cukorbetegek  
is használhatják!**

**Napi használatra ajánlott!**



<http://www.ceumed.eu/maxiderma>

**ceumed**  
CENTRAL EUROPEAN MEDICAL  
Forgalmazó: Ceumed Kft.  
1138 Mátyásföldi Gérand H. 11/16  
tel.: +36 1 237 0005 • fax: +36 1 237 0006  
info@ceumed.eu • www.ceumed.eu



# A makacs körömgomba

A hosszú téli hónapok zord időjárása, a szellőzést gátló, vastag ruházat, a napfény hiánya alaposan megviselte az egész testet. Ennek egyik kellemetlen következménye lehet zárt cipőben alattomosan kifejlődő láb- és körömgomba.

A gombás fertőzés terjedésének segítője a láb számára levegőtlen környezetet teremtő műszál harisnya, zokni, a műbőr lábbeli, az egész napos cipő-, csizmahordás. A gombás fertőzés a körmön kezdetben általában csak kisebb esztétikai hibaként jelenik meg, amit sokan figyelmen kívül hagynak. Tavasszal viszont előkerül a nyitott orrú cipő, a könnyű papucs, a szandál, és a körömhíbak szembetűnővé válnak. Éppen ezért a körömgomba kezelését ajánlatos időben, már most elkezdni, hiszen a fertőzés súlyosabb betegséghez is vezethet.

## Elkerülhető kockázatok

A láb- és körömgomba megelőzése végett érdemes megjegyezni: a gombásodás megjelenésében mind belső, mind külső tényezők szerepet játszhatnak. Hajlamosító tényező a folyamatos stressz által legyengített szervezet, a súlyos krónikus betegségek, mint a cukorbetegség vagy az érszűkület. A külső tényezők között a nedves, párás környezet, a közfürdőben, edzőteremben, illetve munkahelyi zuhanyozóban, uszodában, szaunában meztelbél való közlekedés, a már említett műszál zoknik és műbőr cipők egész napos viselete szerepel. A szerzők nem előírás szerint használó, vagyis azokat nem minden kliens után fertőtlenítő pedikűrösök ugyancsak terjesztői lehetnek a lábköröm gombásodásának.

A túlzó higiénés szokások, a napi többszöri fürdés, zuhanyozás is kedvezhet a fertőzésnek. A sok fürdéstől kiszárad a bőr, apró repedések keletkeznek rajta, amelyekben megtelepedhetnek a kórokozók. Ezeket a kockázatokot elkerülhetjük gondos lábápolással. Ne feledjük, közösségi terekben és otthon is ajánlatos ragaszkodni papucs viseléséhez és a saját törölköző használatához.

## Számtalan gyógymód

A gombás fertőzés első jelei a fertőzés után pár nappal jelennek meg általában a láb nagyujján. Kezdetben csak a köröm szélei váltanak sárgás színre, majd egyre beljebb terjed az elszíneződés és ezzel párhuzamosan a köröm szaru-rétegének az állaga is megváltozik. Megvastagszik, a vége töredezett lesz, esetleg porszerűen málladozik, a fényét elveszíti. Ez az állapot a patikában kapható körömgomba elleni készítményekkel rövid idő alatt visszafordítható. A lábköröm súlyos gombásodását pár évtizeddel korábban szinte kizárólag egyetlen módszerrel, a beteg köröm sebészeti eltávolításával oldották meg. Mára ezt a drasztikus módszert nem alkalmazzák. Helyette számos korszerű készítmény áll rendelkezésre, amelyeket kúraszerűen kell alkalmazni. A gomba elleni krémek, stiftok, spray-k használati utasításában leírtak pontos, szabályszerű alkalmazásával pár hét alatt véglegesen eltüntethetők a kellemetlen és csúnya körömtünetek.



## Segít a bőrgyógyász

Amikor a házi kezelés nem hozza meg a várt eredményt, vagy a fertőzött köröm színe sötétszürkére, feketére vált, ajánlott orvoshoz fordulni. A bőrgyógyász első lépésben laboratóriumi vizsgálatot rendel el, amelynek tenyésztési eredménye megmutatja, hogy mely körömgombafajta okozza a panaszokat. A laboratóriumi tenyésztéshez vérvizsgálat is társul, majd az eredmények ismeretében kapja meg a beteg számára legmegfelelőbb gyógyszert. A kellő hatás eléréséig ma már olyan korszerű készítmények segítik, amelyek nemcsak felületi kezelést nyújtanak, hanem a körömlémez alá, a

„gyökerekig” beszívódnak, és ott pusztítják el a kórokozókat. A minél biztosabb hatás érdekében érdemes olyan készítményt választani, melynek hatása klinikailag igazolt, és ezt a ténytet a csomagoláson fel is tüntetik.

A legmodernebb kezelési lehetőség a lézeres módszer, amely fájdalom nélkül kezeli a gombás köröm felületét, így lehetővé teszi az egészséges körömnövekedést.

Bármelyik terápiát választjuk, gondoljunk arra, hogy fennáll a visszafertőzés veszélye, ezért a cipőket, zoknikat, harisnyákat, a törölközőket, a láb- és körömlémezhez használt eszközöket fertőtleníteni kell.

LÓRÁNTH IDA ■

— hirdetés —

## MYCOSAN KÖRÖMGOMBA ELLENI ÁPOLÓ KÉSZLET

- Enyhe és középsúlyos körömgomba kezelésére
- Bioaktív széruma behatol a körömlémezbe, és a körömágyig beszívódva a „gyökereknél” pusztítja el a kórokozókat.
- Teljes körömápoló szett ecsetelő tubussal és körömcsiszolókkal
- Klinikailag bizonyított hatású
- Cukorbetegség és 4 év feletti gyermekek is használhatják

Ajánlott fogyasztói ár: **3970,- Ft**

HA PATIKÁJÁBAN MÉG NEM KAPHATÓ A MYCOSAN, KÉRJE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT, HOGY RENDELJE MEG AZ ÖN SZÁMÁRA!

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

www.mycosan.hu

## Vesebetegségek szűrése

Nemrégiben, a Vese Világnapján a szűrővizsgálatok elvégzésének fontosságára és az egyéni kockázati tényezők meghatározására hívták fel a figyelmet. A veseműködés eltéréseinek korai azonosítása kiemelt fontosságú, és lehetővé teszi, hogy a beteg megfelelő kezelésben részesüljön, még mielőtt a vesekárosodás megtörténik.

A vesebetegségek általában lassan alakulnak ki, és az észlelhető komolyabb panaszok, tünetek csak jóval később jelentkeznek, sokszor akkor, mikor a betegnek már visszafordíthatatlan veseelégtelensége van, és vesepótló (dialízis) kezelésre vagy transzplantációra szorul. A vese-pótló terápia a beteg részéről súlyos életmódbeli változtatásokat igényel, és az egészségügyi ellátó rendszer számára is rendkívül költséges. A rutin vizelet-, vér- és vérnyomásvizsgálat megnyugtatóan szolgál, vagy ellenkező esetben azonosítani tudja a vesebetegséget nagyon korai jeleivel. Az ehhez szükséges laboratóriumi tesztek kis mennyiségű vér-, illetve vizeletmintákból végzik.

Vesekárosodás esetén fehérje kerül a vizeletbe. A folyamatosan fennálló fehérjeürítés a krónikus vesebetegség korai jele. Ezt a fehérjét egy egyszerű teszt kimutatja a vizeletből. Az orvos a vérből mért szérum kreatinin érték segítségével kiszámolja a teljes vese funkcióját és a glomeruláris filtrációs rátát. A teljesség kedvéért ellenőrzi a vércukorszintet, hogy meggyőződjön a diabétesz mellitusz (cukorbetegség) hiányáról vagy jelenlétéről.

A krónikus vesebetegség korai kimutatása és kezelése nemcsak lelassíthatja vagy megállíthatja végstádiumú vesebetegség kialakulását, további romlását, de jelentősen csökkenti a társuló szív- és érrendszeri betegségek megnövekedett előfordulását, ami világszerte a korai halál leggyakoribb oka.

K. V. ■

## Mit jelent?

Szérum kreatinin: a kreatinin a vérben található, az izom aktivitásából származó salakanyag. Élettani körülmények között a vese által választódik ki a vérből, ám mikor a veseműködés lelassul vagy beszükül, a kreatininszint megemelkedik. Ez az oka, hogy a szérum kreatinin szint alkalmas a vese működésének vagy a GFR-nek a becslésére.

Glomeruláris filtrációs ráta (GFR): az aktív vese funkciót jelző paraméter. Ez az érték a szérum kreatinin szintből számítható. Normál értéke 100 ml/perc körüli, az alacsonyabb értékek pedig a normális vese funkció bizonyos hányadát jelzik. Ha a GFR 60 ml/perc alá esik, szükséges, hogy vesebetegség szakorvoshoz (nefrológushoz) kerüljön a beteg. Ha a kezelés, amit a nefrológus alkalmaz, nem képes a GFR további romlását megakadályozni, dialízis kezelést vagy vesetranszplantációt fog javasolni. A GFR 15 alatti értéke jelzi, hogy a vese-pótló kezelése elindítása elkerülhetetlen.



## Szájhigiéne

A száj az emésztőrendszer kezdeti szakasza, a táplálékfelvétel kapuja. Szerepet játszik a beszéd, a hangok megformálásában, az érzelmek kifejezésében. Képes helyettesíteni az eldugult orrot, azaz a szájunkon keresztül is tudunk levegőt venni.

A száj szervezetünk védelmi rendszerének is része. Sok idegen anyag kerül a szánkba, közöttük kórokozók is, ellenük a szájüregben képződő nyál fertőtlenítő hatású összetevői és a nyálkahártya nyújtanak védelmet. Erősítésre, támogatásra szorulnak, ebben segít a szájhigiéne, vagyis a szájüreg tisztán tartása. Ennek legismertebb módja a fogmosás, a fogazat tisztítása fogkefével és fogkrémmel. Érdemes megfelelő méretű és szálerősségű keféket választani. A gyermekeknek szánt fogkefék feje kisebb, a felnőtteké nagyobb. Ne mulasszuk el 3 havonta lecserélni a fogkefét! A fogkrémek is többfélék, vannak fluor vagy mentol tartalmúak és vannak ezektől mentes készítmények. A mentolos fogkrém nem ajánlatos homeopátiás szert szedőknek. Számukra a speciális homeopátiás vagy más, mentolmentes szájpótlási termékek ajánlhatók.

A fogmosás rendkívül fontos, de sok esetben nem elégséges a tökéletes tisztasághoz. A fogselyem a fogkefék által el nem érhető részeket, a fogközöket is megszabadítja a lepedéktől, az ételmaradéktól. Az ételmaradékok a nyál emésztő hatására már a szájban bomlani kezdenek. Ha nem távolítjuk el a szájüregből, kellemetlen szagúvá válnak, és kiváló táptalajt adnak bizonyos baktériumok vagy gombák szaporodásának. A szájüreg tisztaságát, fertőtlenítését, a kellemetlen szájzag

megelőzését szolgálják a szájvizek, szájöblítők, szájspray-k.

A szájhigiéne a szervezet egészségének megvédése szempontjából is elengedhetetlen. Gyakori panasz a száj környékén megjelenő herpesz. Az elváltozást vírus okozza, amely az első fertőzés után megbújik a szervezetünkben, és amikor immunrendszerünk legyengül, újra megjelenhetnek a fájdalmas hólyagok.

A kisgyermek, akik a világ megismeréséhez a szájukat, az ízlelést is használják, gyakorta szereznek kisebb-nagyobb fertőzéseket, sokszor gyulladással elváltozás, afta alakul ki a szájüregben. Ez nem súlyos megbetegedés, de rendkívül kellemetlen. Akadályozza az evés-ivást, csípő, viszkető érzést okoz. A szájban keletkező fertőzéseket megfelelő szerekekkel szoktuk ecsetelni, vagy javasolt fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító hatású szerrel öblögetni.

A fogágy, az íny nagyon sérülékeny. Étkezés közben a keményebb ételek könnyen felsérthetik, a seb pedig nyílt utat ad a fertőzéseknek, a szájon át az egész szervezet megbetegítve. Az íny erősítésére speciális vitaminkészítmény áll rendelkezésünkre.

Dr. Sánta Zsuzsanna  
szakgyógygyszerész

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



## TÚLSÚLY: TÖBB MINT ESZTÉTIKAI PROBLÉMA



zsirok szaporodását, és befolyásolhatja az agyi étvágyközpont működését. A zsigeri zsirok olyan anyagokat választanak ki, amelyek krónikus, alacsony dózisu gyulladást idéznek elő a szervezetben, és ez hosszú távon súlyosabb szövödményekhez vezethet (pl. ízületi vagy bélgyulladás, veseelégtelenség, májfunkciók zavara, zírmáj). A gyulladás és a magas inzulinszint rákkeltő hatású.

Önmagában a súlycsökkenés sem mindig segít. Fontos, hogy tartózkodjunk a radikális diétáktól, hiszen a paleolit kor óta mindenevők vagyunk. Lehetőség szerint tápanyagokban és rostokban gazdag, ám kalóriában szegény élelmiszereket kell fogyasztani, mert azok nem gyulladáskeltőek. A kiegyensúlyozott, nem egyoldalú diétán túl nélkülözhetetlen a napi mozgásmennyiség növelése is. Emellett a legújabb tudományos eredmények alapján javasolt egyes gyógyszerek alkalmazása és az apigenin fogyasztása, melyek hozzájárulhatnak a szervezet egyensúlyának javításához.

A túlsúly károsítja az őssejtek minőségét és csökkenti a mennyiségüket, ezért a szervezet nem képes az általa okozott károkat és az érlelmeszedést regenerálni. A fogyókúrák tovább károsíthatják őssejtjeinket, amennyiben a szervezet nem kapja meg a szükséges tápanyagokat. Mivel a gyógyszerek minőségének javításához

regeneráló őssejtek minőségét javítani és mennyiségüket fokozni, ellensúlyozhatják mind a túlsúly, mind a fogyókúra összejött hatásait. A fogyókúrákba ugyanis akár bele is lehet halni.

Sokan akár néhány hónap alatt drámai mértékű fogyást tudnak elérni a gyógyszerekkel, mindenféle mellékhatás nélkül. Gyakran előfordul, hogy valaki elkezdi őket szedni fogyásra vagy cukorbetegség miatt, és más tünetek enyhülését, akár megszűnését is tapasztalja, amikre nem is számított, pl. mérséklődik a magas vérnyomás, csökken a koleszterinszint, vagy hölgyeknél enyhülnek a menopauza miatti hőhullámok. Így megeshet, hogy kevesebb gyógyszerre van szükség, vagy azok el is hagyhatóak, de csakis orvosi ellenőrzés mellett.

Szerző: Varga Gábor, hatóanyag-kutató



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

## Ne jöjjön zavarba!

A jó párcapcsolat titka a mindkét fél igényeinek megfelelő testi-lelki harmónia. Ennek fontos része a kiegyensúlyozott szexuális élet. Akár a vágy csökken, akár a teljesítmény marad el a kívánattól, érdemes orvosi tanácsot kérni.

Gondot jelenthet a csökkent vágy (libidó), a nem elégséges fokú és a kívánatosnál rövidebb ideig tartó merevedés, a kielégülés elmaradása. A merevedési zavar nemcsak a férfi problémája, hanem a társát is érinti, aki sokat segíthet a hatékony megoldás megtalálásában. Például kézen fogja és elkíséri párját a férfi bajok szakértőjéhez, urológus vagy andrológus szakorvoshoz.

Fontos, hogy az érintett ne akarja letagadni a kudarcot, tudjon beszélni róla, hiszen nincs egyedül a problémájával. Bizzon abban, hogy az orvos majd körültekintően kivizsgálja a panaszát, és megoldást tud ajánlani, akár szervi ok – szív- és érrendszeri, keringési betegség, illetve anyagcserezavar, hormonális eltérés, idegrendszeri eredetű probléma, esetleg gyógyszerek mellékhatása –, akár lelki eredetű ok vezetett a rövidzárlathoz. Nem ritkán egy lappangó érrendszeri elváltozás, keringési zavar, magas vérnyomás vagy kezdődő cukorbetegség áll a tünet

hátterében. Az így felfedezett alapbetegség kezelésével helyreállhat a szexuális harmónia.

Érdemes bízni abban, hogy a merevedési zavart kiváltó ok tisztázása után az orvos a páciens állapotának megfelelő, hatékony terápiát tud ajánlani. A férfiegészség és az önbecsülés helyreállítása pedig biztosan segít átlépni a kudarcon.

K. É. ■



### Ne tegye!

Nem bölcs dolog orvosi tanács és recept nélkül keresni megoldást. Az orvos ugyanis több körülmény mérlegelése után javasolja valamelyik tablettát, vagy ajánl más terápiát. Jó tudni, hogy a hamis gyógyszerek forgalmazásában listavezetők a potencianövelők. Ezek összetétele megbízhatatlan, gyakran egészségre káros anyagokat tartalmaznak. A Hamisításellenes Nemzeti Testület közleménye szerint a legendás „kék tableta” gyártója a közelmúltban tesztelte a leggyakoribb illegális beszerzési módot. Két különböző internetes böngészőbe beírta a kulcsszót, és mindkét esetben az első 26 találat illegális kereskedelmi oldalakra mutatott. A próbavásárlások eredménye is tanulságos, kiderült, hogy az esetek 81 százalékában ezek hamis terméket kínáltak.

hirdetés

**VEP készülék**  
Potencia versenytárs nélkül

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

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

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5. **06-1-216-8428**  
Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett!  
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről [www.vep-keszulek.hu](http://www.vep-keszulek.hu)

**HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL**

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

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

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

„A történet, amiért ezt a levelet megírtam, tanulságot szolgál! 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 hibába védekeztem, megfogtam!”

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

Cs. József és Boldog, hűséges párja, Annamária

**Clavin**  
STRONG és ULTRA hatáserősség

**A FÉRFIAK NEMI FUNKCIÓINAK TÁMOGATÁSÁÉRT!**

Aminosavakat és növényi kivonatokat tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény FÉRFIAKNAK!

**FÉRFIAKNAK!**

**ÜZEMEN KÍVÜL**

**PROBLÉMÁI VANNAK ÁLLÓKÉPESSÉGÉVEL?**

További információ a [www.clavin.hu](http://www.clavin.hu) honlapon.  
Forgalmazza: Interalfa-Complex Kft. Tel: 06 70 9405285 E-mail: [office@interalfa.hu](mailto:office@interalfa.hu)





# Lássunk tisztán!

A leggyakoribb szemészeti probléma a fénytörési hibák korrigálása, erre már gyermekkorban szükség lehet. Az évek számának növekedésével azonban újabb panaszok jelentkezhetnek, ezért hasznos évente részt venni szemészeti szűrővizsgálaton.

A fiatalokra jellemző, tipikus fénytörési hiba a rövidlátás. Ez gondot jelenthet az iskolában, hiszen az érintettek távolra homályosan, közelre azonban kiválóan látnak. Jó hír, hogy a látás romlása a felnőttkor elérése után általában megáll, majd a negyvenes évek elején javulni kezd, amikor mások éppen az első olvasószemüvegükkel barátkoznak, mert nekik az öregszeműségnek nevezett látáshiba miatt van szükségük korrekcióra. Ilyenkor az olvasáshoz eleinte gyengébb, majd fokozatosan (2-3 évente) egyre erősebb szemüvegre van szükségünk.

A szemészeti szűrővizsgálaton egyéb elváltozásokra is fény derülhet. Az orvos felfedezheti a szemlencse kezdődő elhomályosulását, a szürkehályog (katarakta) megjelenését. Kifejlődése általában lassú folyamat, eleinte sok betegnél csak távolra romlik a látás élessége, a közeli látása nem változik, később

homályos látás, kettős látás és fokozott fényérzékenység jelentkezik. Kezeletlen esetben vaksághoz vezethet. A szürkehályog világszerte a látásromlás leggyakoribb oka, a 65 év feletti népesség több mint felét érinti. Hatásos gyógymódja az elszürkült lencse műtéti eltávolítása és pótlása egy speciális műanyag lencsével, amellyel a fénytörési hiba is korrigálható. A műtétet csepp-érzéstelenítésben végzik, és csupán egy napos kórházi bennfekvést igényel.

A szemnyomás ellenőrzése a zöldhályogra (glaukóma) hívhatja fel a figyelmet. A szem belnyomásának növekedése hosszú távon a látóideg károsodásához, jelentős látásromláshoz, akár vaksághoz is vezethet. Gyógyszeres kezeléssel vagy műtéttel a folyamat megállítható.

A szemfenék vizsgálata során láthatóvá válnak a makuladegeneráció jelei. A degeneráció elfajulást, a makuladegenerációt az éleslátás helyén az ideg-

hártya sejteinek pusztulását jelenti. Tipikusan az idős kor betegsége, erre utal az angol betűszóból származó elnevezése: AMD (age related macular degeneration). A kor előrehaladtával a szemben a lutein koncentrációja csökken, mely összefüggésbe hozható a szem öregedési folyamatával és a makuladegenerációval. Ezért a betegség megelőzésében fontos szerepet kapnak az A-vitamin előanyagai, a lutein és a zeaxantin, amelyek a sárgafolt (makula) védekező rendszerét alkotó pigment sűrűségéért felelősek. A szem egészségét óvják a speciális összetételű étrend-kiegészítők, amelyek a lutein és a zeaxantin mellett különféle antioxidánsokat, omega-3 zsírsavakat, A-, C- és E-vitamint, továbbá olyan nyomelemeket tartalmaznak, mint a szelén, a réz, a cink. Ezek az egészségvédő anyagok egyben a szürkehályog megelőzésében is fontos szerepet kapnak.

K. V. ■

## Szemrevaló étrend

Látásunk védelméhez hozzájárul az egészséges életmód, a dohányzás elhagyása és a szemnek hasznos étrend. A-vitaminban gazdag a tökehalmáj-olaj, a máj, a sárgarépa, a vaj, a burgonya, a kelkáposzta. Természetes formában tartalmaznak luteint és zeaxantint a zöld színű, leveles zöldségek, mint a spenót, a káposzta, a brokkoli, a zöldborsó, a kelkáposzta, a kelbimbó, a kukorica és a tojássárgája. Az E-vitamin hatását támogató, antioxidáns hatású szelén megtalálható a tenger gyümölcseiben (tonhal, kagyló, rák), a szárnyasok húsaiban, a tejtermékekben, a teljes kiőrlésű gabonafélékben.



hirdetés

## OMEGA ZSÍRSAV A SZEMNEK!

Nehéz elhinni, de zsírsavak nélkül szemünk sem működhet tökéletesen. Nemrégiben derült ki, szemünk egészségére is veszélyes lehet, hogyha étkezésünkben hiányoznak bizonyos (esszenciális) zsírsavak. Az éleslátáshoz fontos a DHA bevitel!

### Tudományos újdonság!

Mindössze 2005-ben ismerték fel, hogy a DHA (dokozahexaénsav, omega-3 zsírsav) nemcsak az agy számára elengedhetetlen tápanyag, de mint a retina fotoreceptorainak komponense, a látás minőségében játszik fontos szerepet. Az emberi szervezet nem képes előállítani, ezért étkezéssel kell bevitelnünk. Az AREDS 2009-es klinikai tanulmány szerint a hetente kétszer halat fogyasztó egyéneknek az időskori makulaelváltozás esélye felére csökkent a halat csak rendszertelenül fogyasztókhoz képest.

### BILUTIN-Omega – Szuper szemvédelem!

A tudományos kutatásokkal lépést tartva a Pharmaforte cég egy új, hatékonyabb BILUTIN szemkészítményt fejlesztett ki, amely a népszerű BILUTIN-Plusz étrend-kiegészítőt váltja fel. A BILUTIN-Omega a szem egészségének fenntartására, a szem idő előtti öregedésének gátlására, a szemlencse és a retina egészségének segítésére a klinikai tudományos eredmények által ajánlott tápanyagok kombinációját prémium mennyiségben és minőségben tartalmazza. A BILUTIN-Omega DHA és EPA omega-3 zsírsavakat tartalmaz, utóbbiból a szervezet maga készíti a DHA-t, ezzel hosszabbítva annak hatását. A DHA napi fogyasztása fontos a makula egészségének megőrzésében.

### Fontos a lutein

A készítmény magas luteintartalma (10 mg) védi a makulát a káros sugárzások (UV fény, képernyők, elektroszomog) ártalmaitól, a szabad gyökök károsításától, segíti az egészséges látás megőrzését.

### Svéd fekete áfonya az éleslátásért

A készítmény a nemzetközi piacon legjobb minőségű fekete áfonya kivonatot tartalmazza prémium mennyiségben (240 mg napi dózis, 60 mg antocianin), amely

- segíti a retina hajsálereinek épségét, egészségét;
- támogatja a szem optimális kollagénszintjének fenntartását.

A BILUTIN-Omega A-, C-, E-vitaminjai és cink, réz, szelén nyomelemei a szem fontos, mindennapi táplálékai.

## BILUTIN-Omega

étrend-kiegészítő

A BILUTIN család új tagja, változatlan áron, plusz DHA/EPA hatóanyagokkal és emelt (10 mg!) luteintartalommal!

30 db, ill. 60 db kapszula/doboz

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



## 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!

## KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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

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



### 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, többágyas kórházi szoba helyett elegáns, fűrdőszobás, szállodai szobában pihenhet kísérelőjével együtt. Kellemes környezet, barátságos, megnyugtató légkör várja.

Magánklinikánk, a Focus Medical évtizedek óta végez szürkehályog műtéteket. Számunkra egyaránt fontos páciensek személyes kényelme és a legmagasabb szakmai színvonalú ellátása.

50%  
kedvezmény

focus medical  
Mikro-semészbéti 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-12-04





## Szépítő természet

Napjainkban egyre többen érdeklődnek a természetes összetevőket tartalmazó szépítőszerkeiről. De nem könnyű eligazodni az egyre népesebb bio- és natúrkozmetikumok világában. Mire figyeljünk?

**A** szépségápolás egyidős az emberiséggel. Évszázadokon át természetes alapanyagokból készültek a kencecék, ma már a kozmetikai ipar próbál megfelelni a sokféle igénynek. Van, akit eliasztanak a mesterséges összetevők, tartósító és illatanyagok, másokat problémás bőrük kényeztet arra, hogy inkább a bio-, illetve natúrkozmetikumok között keressenek maguknak ápolószert. Természetesen ezeknek a termékeknek is meg kell felelniük minden olyan biztonsági, gyártási és egészségügyi követelménynek, amelyeket a hagyományos kozmetikumokkal szemben támasztanak.

Érdemes figyelmesen végigbongészni a kiválasztott termékek olvasható információit, mert nem minden bio vagy natúr, ami annak látszik. A natúrkozmetikumok természetes hatóanyagokat tartalmaznak. Előállításuk során nem megengedett szintetikus színezőanyagok, szilikonolaj, ásványi olajok, ásványi eredetű viaszok, szintetikus illatanyagok, gémanipulált anyagok alkalmazása, radioaktív besugárzás, mesterséges tartósítószer alkalmazása, és fontos, hogy nem állatokon tesztelték a terméket. A natúrkozmetikumokat nem kötelező minősíteni, elég, ha az összetevők listáján és a termékinformációkban szereplő adatok megfelelnek az EU natúrkozmetikai feltételrendszerének.

Az ellenőrzött (kontrollált) natúrkozmetikum minősítést valamely tanúsítási joggal rendelkező, akkreditált laboratórium adhatja meg, amely rendszeresen ellenőrzi a gyártási folyamatokat, a kozmetikumok összetevőit.

A biokozmetikumokat viszont minősíteni kell, a védjegy igazolja, hogy a termék megfelel a szigorú előírásoknak: nem tartalmaz szintetikus illat- és színezőanyagokat, hidrogénezett állati vagy növényi anyagokat, génmódosítással nyert összetevőket, alumíniumszármazékokat, előállításuk során nem alkalmaznak nanotechnológiát, sem szintetikus kémiai fényvédőket. Magyarországon a Biokontroll Hungária Nonprofit Kft. minősíti a biokozmetikumokat.

V. E. ■

### Próbálja ki!

A gondosan megválogatott alapanyagokból készült krémek és egyéb kozmetikai termékek használata többnyire kevesebb irritációval jár, ezért az érzékenyebb, problémás bőrűeknek jó megoldást jelenthetnek. Természetesen a natúr- és biotermékek összetevői is kiválhatnak allergiás reakciót, ezért először kis felületen, például a csukló bőrén tanácsos kipróbálni őket!

NATÚRKOZMETIKUMOK FITOTÉKÁKBAN GYÓGYSZERTÁRAKBAN  
GYÓGYSZERÉSZ FEJLESZTŐKTŐL  
ÉS GYÁRTÓKTÓL

**Apotheker  
a szépségápolás  
házipatikája**

ProtoLAB KFT.  
Tel.: 23/367-185 www.protolab.hu Üzlet: 1123 Bp., Kékgolyó u. 12. Fitotéka-Bioház

hirdetés

## Tegye le a terhet!



Aki húsz kilóval vastkosabb az optimális testtömegénél, olyan, mintha egy súlyos hátizságot cipelne, amit sosem tud lerakni. Az elhízás megterheli a szívet, a keringési rendszert, a mozgásszerveket, és megnöveli számos betegség kockázatát.

**M**ég nem találkoztam olyan túlsúlyal küszködő emberrel, aki ne szeretett volna 10-20 kilót leadni. Csak a pluszkilóktól nem lehet egy csapásra megszabadulni, mint egy hátizsáktól. De érdemes apránként csökkenteni a terheket.

Az egészségi kockázatok szempontjából a testtömegindexnél (BMI) pontosabb mutató a testsírszázalék, különösen a hastájékon főlhalmozódott háj. Ez az úgynevezett alma típusú – pocakos – elhízás. Szakértők szerint ezek az úgynevezett zsigeri zsírok – amelyek a hasüregben helyezkednek el, és körülveszik a belső szerveket – jóval aktívabban az anyagcserében. Ráadásul hormonokat és más anyagokat is termelnek, amelyek negatívan hatnak az egészségre, ezek következtében megnövekedhet például a szívbetegség, a magas vérnyomás, a stroke, a 2-es típusú diabetes, a metabolikus szindróma, az alvási zavarok (apnoe) és a rák bizonyos fajtái, közöttük az emlődaganat kockázata.

A veszélyeztetettség meghatározásához nem kell bonyolult számításokat végezni, elég megmérni a haskörfogatot. A Magyar Nemzeti Szívalapítvány felmérése szerint férfiak esetében a 94 cm-nél nagyobb derékbőség, nőknél a 80 cm-nél nagyobb körfogatot jelzi a kockázatot. Férfiaknál a 102 cm, a nőknél 88 cm még nagyobb veszélyeztetettség jele.

A zsír tápanyag- és energiatakarék, nem könnyű megszabadulni tőle, de ha az elhárítás megszületett, kevesebb kalóriát visz be a szervezetébe és többet mozog, sikerülni fog. Az étrend átalakításához érdemes dietetikus tanácsát kérni, aki attól függően, hogy Ön mit szeret, és mi az életmódváltás célja, olyan menüt tud összeállítani, amit könnyű betartani. A napi félórás, tempós séta mindenkinek ajánlható mozgásforma,

### Gyermekkori elhízás

Egyre több az elhízott, tornából felmentett gyerek hazánkban, és nem ritka közöttük a magas vérnyomással vagy 2-es típusú cukorbetegséggel küszködő tízenéves. Ezek a középkorú felnőttekre jellemző betegségek viszont nem fenyegetik a rohangáló, örökmozgó, normális testsúlyú fiatalokat. Érdemes jobban odafigyelni, mit eszik-iszik a gyerek, és segítsünk megtalálni neki azt a sportot, amit szívesen gyakorol – hogy egészségesen nőjön fel.

hirdetés

**Dr. Chen Patika • Természetesen egészség**

**Szűztea Super CLA  
lágyszselatin kapszula**

Szűztea CLA  
+ 5 féle hatóanyag  
Kaktusz kivonat  
Szűztea polifenol  
Kalcium-piruvát  
Fehér vesebab  
Kitozán

60 db lágyszselatin kapszula

Hatóanyagai a fogyókúra eredményességét segítik különböző módokon, CLA-val, kaktusz kivonattal és + négy féle hatóanyaggal. A kaktusz kivonat támogatja a cukor- és zsírányagcserét, ezzel segítve a testsúly kontrollt.

A Dr. Chen Patika védjeggyel ellátott termékeket keresse gyógyszertárakban, droginákban és gyógynövény boltokban. [www.DrChenPatika.com](http://www.DrChenPatika.com)

**SÚLYKONTROLL TERMÉSZETESEN!**

Pharmaforte  
**GARCINIA-Arany**  
étrend-kiegészítő

Hatóanyagai klinikailag kipróbált dózisban. Étkezések előtt 30 perccel bevéve, segítik a fogyókúra eredményességét:

- az étvágy kontrollálásával,
- a zsírányagcsere támogatásával, zsírbontással,
- a vércukorszint fenntartásával.

GARCINIA (TERMÉSZETES HCA FORRÁS)  
ÉS ZÖLD TEA KIVONATAI  
KRÓMMAL ÉS L-KARNITINNEL

Kapható április második felétől gyógyszertárakban és bioboltokban. Jelenleg expressz rendelhető a Pharmafortétól 06-30-2100-155, interneten: [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)

2012 újdonsága

Magyar termék

Az extra szűz toszkán bio olívaolajból készült **Prima Spremitura** termékcsalád az első „IGP” bizonyítvánnyal rendelkező kozmetikai termékcsalád.

Az „IGP” (indicazione geografica protetta) azt jelenti, hogy a termék eredeti, védett területről származik, így biztosítva a kiváló minőséget.

Az olívaolaj kozmetikumok és testápolási termékek nagyszerű természetes összetevője, mert nagyon alacsony a savtartalma, így gyengéden ápolja a bőrt, miközben tele van olyan összetevőkkel, amelyek a bőrön keresztül felszívódnak, ráadásul az olívaolaj sava, az úgynevezett sebum a bőr faggyújának alkotórésze, amely fontos szerepet játszik a bőr egészségének megőrzésében.

A növényi olajok számos fajtáját azonban a jobb illat, áttetszőség és stabilitás érdekében gyakran finomítják, szerkezetét kémiai módosítják.

A **Prima Spremitura** tiszteltben tartja az **Extra Szűz Toszkán Olívaolaj „IGP”** finom összetevőit, így a válogatott, természetes nyersanyag annak tiszta eredetiségében kerül felhasználásra, megtartva annak összes értékes, aktív hatóanyagát, melyek a bőrre kerülve gazdagítják, táplálják és hidratálják azt.

Az **Extra Szűz Bio Toszkán Olívaolaj „IGP”** mennyisége biztosítja, hogy a termékek a használat során ne hagyjanak a bőrön zsíros érzetet. A toszkán olaj alkalmas a szabad gyökök elleni védelemre, így az öregedéssel szemben is – mivel gazdag egyszerűen és többszörösen telített zsírokban, alacsony a savtartalma, és az emberi szervezet könnyen lebontja, mindemellett magas az E-vitamin-tartalma.

A széles körben tesztelt formula **Extra Szűz Toszkán Bio Olívaolajjal „IGP”**, búzacsíraolajjal, E-vitaminnal gazdagítva segít megakadályozni a bőrszárazság kellemetlen érzetét, és hozzájárul a bőr puhaságának eléréséhez, megtartásához. Gátolja az irritációt és a bőrrepedezettséget. Még a legsérülékenyebb és legszárazabb bőrt is hatékonyan táplálja, a kézfejet rövid időn belül újra simává és vonzóvá teszi.

Termékeinket keresse a patikákban!



**NEM tartalmaz**  
SLS/SLES-t • Parabéneket • Szilikont • Isotiazolinont • Mesterséges színezéket • Parfümöt



# Spenót, a vitaminbomba

Elsőként jelenik meg a piacon a zsenge spenót, pont akkor, amikor már alig várjuk, hogy friss zöldség kerüljön az asztalunkra. A könnyen elkészíthető, jól emészthető, kalóriában szegény, ellenben vitaminokban gazdag levélzöldség szélsőséges indulatok kiváltására képes, lelkes hívei és esküdt ellenségei vannak.

Hasznos, ha napi táplálékunk 40-50 dkg zöldséget, gyümölcsöt tartalmaz, mert az egészségünkre válik. Alacsony a glikémiás indexük, ezért cukorbeteg, fogyókúrázók is nyugodtan fogyaszthatják. Szív- és érrendszeri betegségekben szenvedőknek is ajánlott, mivel csökkentik a vérzsírok szintjét, kálium- és magnéziumtartalmuk támogatja a szív működését. A kora tavaszi szégyes választékot színesíti az értékes tápanyagokban gazdag, friss spenót.

## Bátran fűszerezve

Felejtsük el az első találkozás megrázó élményét! Aki nem hajlandó megenni, többnyire olyan emléket őrizget, hogy kisgyermekként anyuka próbálta belédiktálni, aki maga is utálta, ezért nem tudta izletesen elkészíteni. Nem is csodálkozott azon, hogy a baba kiköpte. Olyan családokban, ahol mindenki szereti a spenótot, a gyerekek is szívesen megeszik.

A spenótot leggyakrabban főzelékként fogyasztjuk, de alkalmas levesek, omlett, pizza, saláta, felfújt, puding vagy sós sütemények, pogácsa, hasé készítésére is. Egész évben kapható, hiszen a friss termés előfőzve, turmixolva, fagyaszta jól tárolható. Jellegzetesen „zöld ízű”, ezért bátran kísérletezhetünk a fűszerezésével, a hagyományosan használt fokhagyma, bors mellett megszórhatjuk friss bazsalikommal vagy kaporral, illetve fokhagyma helyett izesíthetjük metélőhagymával (snidling), medvehagymával is.

## Vitaminok, antioxidánsok

A spenót sok luteint, természetes karotinoidot tartalmaz, ami jót tesz a szemnek, emellett gazdag flavonoidokban, klorofillban és folsavban is. Táplálkozási

hirdetés

értékét kiemelkedően magas B2-vitamin-, karotin-, biotintartalma adja, ezen kívül értékes E- és C-vitamin-forrás. Az egyik legmagasabb K-vitamin-tartalmú zöldségünk. A K-vitamin mellett, hogy a véralvadás egyik fontos szabályozója, támogatja a máj méregtelenítő funkcióját, sőt a csontok felépítéséhez is szükségünk van rá. A spenótot sokan a gyomorműködést serkentő hatása miatt kedvelik. Kiváló antioxidáns, bioaktív összetevői erősítik az immunrendszert. Bár a spenót vastartalma kiemelkedően magas, ez a vas csak kis mennyiségben hasznosul a szervezetben. Hátránya lehet magas oxálsav- és nitrittartalma, ezért kalcium-oxalát köves betegeknek csak kevés mennyiségben javasolt a fogyasztása.

KISS VIOLA ■

## Spenóttal töltött puliszkatekerics

**Hozzávalók:** 2 bögre kukoricadara (plusz 4 bögre víz, csipet só), 25 dkg leveles fagyasztott spenót, 3 gerezd fokhagyma, olaj, só, bors, fetasajt  
**Elkészítése:** A kukoricadarát forró, sós vízben kifőzzük, (az arányok: 1 bögre darához 2 bögre víz), hűlni hagyjuk. A zúzott fokhagymát olajon megfuttatjuk, majd hozzáadjuk a fagyott spenótot, megpároljuk, sózzuk, borsozzuk. A puliszkát alufóliára terítjük, kb. 1 cm vastagon eloszlatjuk, rásimítjuk a spenótot, hozzáadjuk a kockákra vágott fetasajtot. Tekerjük fel. Így is fogyasztható, de ha melegen szeretnénk tálalni, a tekerics tetejét olajjal megkenjük, előmelegített sütőbe tolva 160 fokon 20 percig sütjük. Szeletelve tálaljuk.

Forrás: spenotreceptek.blog.hu

hirdetés



A **Gézengúz Alapítvány** a koraszülött és idegrendszeri károsodással világra jött babák ellátását és fejlődését segíti, immár 21 éve. A megkezdett, sikeres munka folytatásához kérjük, adója 1%-ával támogassa a szervezetet.  
**Adószám: 19650823-1-41**

## Erzsike néni tanácsai a jó emésztés érdekében

Erzsike néni az évek múlásával azt tapasztalta, hogy emésztése bizony már nem működik olyan jól, mint fiatal korában. Egyre kisebb az étvágya, ugyanakkor nagyon oda kell figyelnie arra, hogy mit eszik, mert a legtöbb ételt nehezen emészt meg. Ezzel együtt a székrekedéstől is gyakran szenved. Ugyanakkor úgy döntött, hogy ha egész életében meg tudott birkózni a sok nehézséggel, most sem nyugszik bele abba, hogy a rossz emésztés és a szorulás az idősor természetes velejárója.

Először is megkérdezte háziorvosát, hogy vajon mi az oka a panaszainak. A doktor úr elmagyarázta, hogy az évek múlásával szomjúságérzetünk csökken, ami kevés folyadékfogyasztáshoz vezet. A szervezet energiaszükséglete is visszaesik, ami egyes esetekben elhízást, máskor viszont alultápláltságot okozhat. Az előbbi előfordulását elősegíti a mozgásszegényebb életmód is. A székrekedés kialakulásában a lelassult bélmozgás és esetleg egyéb gyógyszerek hatása is szerepet játszhat. Ugyanakkor azt is elmondta, hogy egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozással, megfelelő folyadékbevitellel és mozgással Erzsike néni is sokat tehet azért, hogy emésztése jobban működjön.

Mindezek nyomán Erzsike néni elhatározta, hogy itt az ideje a reformkonyha bevezetésének. Bár férje eleinte hevesen tiltakozott, lassan megszokta a változásokat, hiszen az asztalra kerülő étel továbbra is izletes volt, csak éppen sokkal egészségesebb.

Így aztán a jól megszokott zsíros, magyaros fogásokat fokozatosan felváltották a sovány húsból, halból, teljes kiőrlésű gabonafélékből álló, zöldségekkel és gyümölcsökkel kóritott, párolt vagy grillezett ételek.

Mivel ő és férje protézist viselnek évek óta, néha gondjaik akadnak a rágással, ezért Erzsike néni arra is odafigyel, hogy könnyen megemészthető és emészthető fogásokat készítsen. Így gyakran szerepelnek az étlapon főzelékek, krémlevesek, párolt halakból vagy darált húsból készülő ételek.

Arra is odafigyel, hogy ő és férje napi másfél-két liter folyadékot fogyasszanak. Ezt csökkenő szomjúságérzetük ellenére könnyen meg tudja oldani azzal, hogy levesekkel, turmixokkal, lédús gyümölcsökkel, zöldségekkel, valamint kompótokkal növeli folyadékbevitelüket.

Néhány apróság szintén sokat segít a jó emésztésben: mindig ugyanabban az időpontban esznek, az asztalt izletesen megteríti, evés előtt pedig kiszellőztet, mert a friss levegő az étvágyat is meghozza.

Bár az emésztésük jobb lett, mióta bevezette a reformkonyhát, a székrekedésen ez mégsem segített mindig, ezért nagy körültekintéssel megoldást keresett problémájára. Háziorvosa hashajtó kúpot ajánlott neki, hogy a sok szájon át szedhető gyógyszer mellett ne kelljen még egyet bevenni.

Ideális választásnak bizonyult a hazánkban nemrég kapható Dulcolax kúp, amely kizárólag a végbélben fejti ki hatását, gyorsan, akár fél óra alatt.

A Dulcolax kúp nem okoz gyomorbántalmakat, hatása kiszámítható és kíméletes. Emellett hatékonyan lazítja az idős korban gyakori széklettrögöket, így elkerülhetővé teheti a beöntés alkalmazását is.

Erzsike néni másoknak is azt tanácsolja, hogy próbálják ki a fenti ötleteket azért, hogy idős korban is emésztési zavaroktól és székrekedéstől mentes, teljes életet élhessenek.

hirdetés

SPONZORÁLT CIKK

**Egy problémával kevesebb! Székrekedés volt, nincs!**

Idős korban gyakrabban fordul elő székrekedés a mozgásszegény életmód miatt.

Ilyenkor nagy segítséget jelenthet a megfelelő hashajtó használata!

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

**Miért a Dulcolax kúp? Gyorsan segít!**

**Kíméletes:** Nem terheli a szervezetet feleslegesen, ott hat, ahol kell. A kúp forma kifejezetten előnyös azok számára, akik sok más gyógyszert szednek tablettá formában.

**Hatásos:** Klinikai vizsgálatok bizonyítják, hogy a Dulcolax kúp hatásosan szünteti meg a székrekedést.

**Kiszámítható:** Hatása gyorsan, akár 20 percen belül jelentkezik.

A Dulcolax 10 mg végbélkúp recept nélkül kapható biszakodil hatóanyagú gyógyszer.

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

9530138420 Az anyagot készítő cég neve 2012. március 8.





# Vitamin-ABC

Már az ókori egyiptomiak megfigyelték, hogy a szürkületi látászavar, az úgynevezett farkasvakság ellen jótékony hatású bizonyos élelmiszerek fogyasztása. Azt még nem tudták, hogy ez az A-vitaminnak köszönhető, mert azt csak 1913-ban sikerült azonosítani. A tüneteket azonban már jóval korábban tudták kezelni, például csukamájolajjal.

**A**z A-vitamin (retinol) a normális látáshoz, a szemideghártya (retina) fényérzékeny anyagának, a látóbírnak a felépítéséhez, a szövetek növekedéséhez, az egészséges bőrhöz, a csont- és fogfejlődéshez szükséges, zsírban oldódó vitamin. Segít a nyálkahártyák, a légutak, a tüdő védelmében, megóvjaa a szervezetet a fertőzések ellen. Jó hatású a kamaszkori pattanások kezelésében.

Hiányát jelzi a rossz éjszakai látás, a szem (szaruhártya) kiszáradása és a fertőzések kialakulásának fokozott veszélye. A bőr ilyenkor erdössé, szárazzá válik, és pikkelyesen hámlik, a fogzománc és a fogíny állapota is romlik. Jellemző tünet a fáradékony-ság és a növekedés elmaradása gyermekkorban.

A-vitaminhoz két formában juthatunk, az állati eredetű élelmiszerekben retinol, a növényi eredetű élelmiszerekben pedig karotinoidok találhatók. A karotinoidok többségéből a szervezet képes A-vitamint előállítani, ezeket az A-vitamin

előanyagaként szokták emlegetni, közülük a legismertebb a béta-karotin. Ellenben a paradicsomban található likopin a szervezetben nem alakul át A-vitaminná, de a likopint ebben a formájában képes a szem hasznosítani. Az egészséges arányok érdekében hasznos, ha legalább a szükséglet felét készen kapjuk, azaz állati eredetű retinolként fogyasztjuk.

Az A-vitamin a májban raktározódik. Egy felnőtt ember szervezete nagyjából 1-2 évre elegendő mennyiséget képes tárolni megfelelő A-vitamin-ellátottság esetén. Túladagolása mérgezéshez vezethet, ezért A-vitamint csak orvosi előírásra, meghatározott adagban ajánlott szedni. Nem véletlen, hogy a vitaminkészítmények többségében A-vitamin helyett béta-karotin található, ezt ugyanis nem lehet túladagolni, a fölösleg a vizelettel kiürül a szervezetből.

K. É. ■

## Természetes források

- Retinol formájában: belsegek (máj, vese, szív), tőkehal-májolaj, tojássárgája, tej, tejszín, vaj
- Karotinoidok formájában: a sötétzöld és narancssárga zöldségfélék, gyümölcsök, például sárgarépa, sütőtök, spenót, kajszibarack, sárgadinnye
- Mivel az A-vitamin zsírban oldódik, a hasznosulását elősegíti, ha a zöldségféléket vajban vagy olajban megpárolva fogyasztjuk.

# B6

## Vitamin B6 EGIS tabletta

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

- nélkülözhetetlen a fehérje anyagcserében, a szénhidrát- és zsírsanyagcserében
- 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.\*

### Hányinger?

**Most fordul a kocka!**

**Vitamin B<sub>6</sub> 20 mg**  
tabletták  
piridoxin  
20 db tabletta

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

\*Hodolom Főzet Zsuzsanna Gyógyszertár 738. o. Medicina Kiadó, Budapest 2004.

\*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.egisvenynelkul.hu

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

— hirdetés —

— hirdetés —

**BARNULJ BIZTONSÁGOSAN!**

## KAROVIT

Béta-karotin 6 mg

Napi egy tablettát a gyönyörű, egyenletes barnaságért!

Érvényes kiegészítő: használata nem helyettesíti a hagyományosított gyógyászati és az egészséges életmódot!

**Magyar aranyörök**

**FERENC JÓZSEF KORONÁZÁSI ARANY EMLÉKÉREM**

Az Ön lebet a valaha volt legnagyobb magyar aranyérem értékes utárvete!

- Minőség: szinarannyal gazdagon bevont töklőveret
- Méret: átmérője eléri a 46 mm-t
- Előlap: Ferenc József magyar tábornoki díszruhában
- Hátlap: koronázási esküttel

ELÉRHETŐ ÁR!

1.990,- Ft

Eredeti ár: 4.290,- Ft

0,46 mm, 3,5 gramm, rézötvözet

Figyelem! Csak korlátozott darabszámban, az igénylések beérkezésének sorrendje alapján!

**ÁLLUNK RENDELKEZÉSRE!**

**IGÉNYLÉSI SZELVÉNY**

Tegye, a sselvény beküldésével előjegyzem a Ferenc József koronázási emlékérem utárveteit 4.290,- forint helyett most csak 1.990,- forintért (+postaköltség). Együttal jogosultságot szerezek a Magyar aranyörök című gyűjtemény új darabjaira is. Háttérként egy érem rendelhető!

Név:

Cím:

Telefon:  E-mail:

Kérjük, a kitöltött sselvényt küldje vissza az alábbi címre: **1210GYH20120401**

**Érem Művészeti Intézet** 1675 Budapest, Pf.: 21  
Telefon: (06 1) 297 61 10 Fax: (06 1) 297 56 25

www.erecentar.hu  
erecentar@erecentar.hu

✦ Évtizedes tapasztalat, szakértői háttér!

✦ Gyors, rugalmas, személyre szabott ügyfélszolgálat!

✦ 14 napos visszavételi garancia!

## HAPPY-hét

Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) immár harmadik alkalommal hirdeti meg vízfogyasztást népszerűsítő HAPPY-hét programját az általános iskolák számára.

**A** 2012. április 23–27. között megrendezendő HAPPY-hét célja, hogy minden iskolában a mosdókön kívül is biztosítva legyen az ingyenes ivóvíz, és egyre több gyermek igyon vizet cukros üdítő helyett, hozzájárulva ezzel a gyermekkori elhízás megelőzéséhez.

A program oktatásra és az egészséges választék biztosítására épül. A hét során a tanulók kreativitást, ügyességet igénylő feladatokat, játékos programokat és interaktív oktatóanyag segítségével ismerkednek az egészséges folyadékfogyasztási szokásokkal. Gyakorlatban is megtapasztalhatják a vízfogyasztás előnyeit, ugyanis az OÉTI segítségével az iskolák nagy részét vízforgalmazó cégek látják el ballonos vagy palackozott vízzel, másol az iskolai étkezőbe, osztálytermekbe kihelyezett, vízzel telt kancsókkal és egyéb kreatív módon biztosítják a mosdón kívüli vízvétel lehetőségét.

A programhoz tavaly összesen 74 oktatási intézmény 28 ezer tanulója csatlakozott. A visszajelzések szerint a pedagógusok kivétel nélkül hasznosnak ítélik a programot, amely a gyerekek körében is nagy népszerűségnek örvend, és eredményesnek bizonyult az egészségesebb folyadékfogyasztási szokások kialakításában.

K. É. ■

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

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 közül hárman egyéves Gyógyhír Magazin előfizetést nyernek. Kérjük, a megfejtéseket 2012. április 20-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!) **Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49., e-mail: rejtveny@gogygyhir.hu**



# SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

## A VÉGLEGES MEGOLDÁS!

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSE NÉLKÜL SOKAN NEM LÁTNAK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL MEGNEHEZÍTI A MINDENNAPJAIKAT. CIKKÜNKBEN A LEGHATÉKONYABB MEGOLDÁSSAL, A LÉZERKEZELÉssel 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 korrigálja. Ennek köszönhetően érhető el sokkal jobb látásélesség, mint szemüveggel, kontaktlencsével, vagy hagyományos lézeres eljárásokkal.

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

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

### A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejsünk 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 meilékait kártyával ingyenes!

SZPONSORÁLT CIKK

## 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-12-04

