

VII. évfolyam 6. szám

2012. június

# GYÓGYHÍR

magazin

**A mosoly gyógyít**  
Interjú Liber Renátával

**Csontvédő  
tippek**

**Napozzunk okosan!**

**Visszerek és seprűvénák**

Ezt a Gyógyhír magazint  
mi ajándékoztuk Önnek:



# Kurkuma: a jövő csodaszere?

Átfogó védelem az időskori problémák ellen

**A kurkuma nem csak fűszer- és dísznövényként ismert, előnyös élet-tani hatásait már évezredek óta ismeri az indiai és a kínai orvoslás. Az utóbbi időben egyre több kutatás próbálja meg modern módsze-  
rekkel is bebizonyítani, hogy a kurkuma számos öregkori probléma, betegség kezelésére, illetve megelőzésére képes.**

## A kurkuma ismert egészségügyi hatásai

A kurkuma gyulladáscsökkentő hatá-  
sáról a legismertebb, eredményesen  
kezeli a mozgásszervi problémákat,  
az ízületi fájdalmakat, és csökkenti a  
csonttrikulázis okozta panaszokat. Javít-  
ja a vérkeringést és az erek állapotát,  
a szervek és a végtagok vérellátását.  
Segítségével jelentős javulás érhető

el érlemeszesedéses végtagszűkület,  
agyi keringési zavarok és agyi érleme-  
szesedés esetén.

## A kurkuma a jövő csodaszere?

A legújabb vizsgálatok alapján a kurku-  
mának komoly szerepe lehet a szívin-  
farktus, az agyvérzés, a stroke, és az  
agyi katasztrófák megelőzésében is. Az  
elmúlt évek kutatásainak eredményeit

látva egyre többen hisznek nagyon ko-  
moly egészségmegőrző hatásában. A  
kurkumát gyógyászati célra használók  
száma az egész világon folyamatosan  
nő. A rengeteg pozitív tapasztalat alap-  
ján a kurkuma lehet a jövő csodaszere.



## Mondjon búcsút Ön is az ízületi fájdalmaknak!

A svájci **Medosan Kurkuma Plus** étrendkiegészítő segítségével visszaszerezheti a mozgás  
szabadságát, és évekkal fiatalabbnak érezheti magát.

### A Medosan Kurkuma Plus

- védelmet nyújt az ízületeinek
- hatékonyan kezeli az ízületi gyulladásokat
- segít megelőzni az időskorban gyakori megbetegedéseket
- nagy koncentrációjú természetes hatóanyagot tartalmaz

**Dr. Spenik Vladimír**  
házi orvos véleménye a Medosan Kurkumáról



"Több betegemnél is tapasztaltam, hogy a  
**Medosan Kurkuma Plus** hatására a fájdalmak,  
amelyek nagyon megnehezítették a betegek életét, többek  
között a reggeli fájdalom és az ízületi merevség, jelentősen  
csökkentek már néhány hónap után. Érszűkületes bete-  
geknel is javult a keringés, a szervek és a végtagok vérellá-  
tása, csökkentek a panaszok."

**Őrizze meg egészségét és mozgékonyágát idős korában is!  
Próbálja ki a Medosan Kurkuma Plus!**



Rendelje meg most házhoz szállítással:  
**061 5 999 258**  
[www.medosan.hu](http://www.medosan.hu)

Budapesti mintaboltunk:  
Mammut I. bevásárlóközpont, 1.emelet  
Forgalmazza: TVBrands Kft.

## IMPRESSZUM

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



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

Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Kolimár Éva  
Hirdetési igazgató: Mező Gizi • Hirdetés: Press GT Kft.  
Művészeti vezető: Gula Annamária • Címlapfotó: Deák Szabolcs  
Megjelenik havonta 24-32 oldalon, 220 000 példányban  
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárában,  
bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft. 1139 Budapest, Úteg 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, Nádás u. 6.  
Felelős vezető: Lakatos Imre vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért  
felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja  
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi  
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



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



## Kedves Olvasó!

Globesity – ezt a fogalmat a WHO, az  
Egészségügyi Világszervezet alkotta  
arra a problémára, amelyet a globálisan  
terjedő elhízás (obesity) és az ezzel kap-  
csolatba hozható civilizációs betegségek jelentenek. Egész-  
ségtelen életmódunk következménye az elhízás, emiatt egyre  
több a cukorbeteg, a szív- és érrendszeri elváltozásokkal,  
magas vérnyomással, daganatos betegséggel küszködő em-  
ber. De azt is tudjuk, ha anyagi gondjaink vannak, nem azt  
nézzük, melyik az egészségesebb táplálék, hanem azt, hogy  
melyiket tudjuk megfizetni. Mégis jó lenne átgondolni, mi  
kerüljön az asztalunkra, és mielőtt másodszor veszünk az  
ételből, kérdezzük meg magunktól: tényleg éhesek vagyunk,  
vagy csak a szemünk kívánja? Mert a jobb közérzethez, a  
karcsúbb termethez az is elég, ha kevesebbet eszünk és töb-  
bet mozgunk.

*Sholinia É*

## Az érszűkület kialakulásáért felelős lehet a magas vérnyomás is

A keringési rendellenességek gyakoriságuknál  
fogva a fejlett államokban népbetegségnek  
számítanak. A szervezetünk működéséhez  
szükséges oxigén és tápanyag a verőérhálózaton, azaz  
az artériákon keresztül jutnak el szerveinkhez. Ha az  
artériás rendszer bármely szakaszán valamilyen ok-  
ból szűkület alakul ki, akkor arra a területre nem jut  
elegendő tápanyag és oxigén, melynek következté-  
ben, a szűkület helyétől függően csökken a járástávolság  
a vádli, comb vagy fartájékon jelentkező görcsök,  
fájdalom miatt. Jellemző tünete még a zisbbadás, szé-  
dülés, fejfájás, fülzúgás. Az érszűkület, érlemeszesedés  
kialakulásában szerepet játszó rizikófaktor például a  
magas vérnyomás.

Hipertóniáról akkor beszélünk, ha a vérnyomás  
optimális értéknel tartósan magasabbnak mutatko-  
zik. A magas vérnyomás hosszú távon károsítja az  
ereket, és ezáltal rontja az életfontosságú szervek  
működését. Az állandó fokozott nyomás növeli az  
érben a vér áramlásakor kialakuló nyíró feszültséget,  
amely károsítja az érfal belső rétegét, elősegítve ezzel  
az ér beszűkülését és rugalmasságának elvesztését, az  
érlemeszesedés folyamatát. A magasvérnyomás-be-  
tegség alattomos, hisz kezdetben nem okoz fájdalmat,  
kényelmetlenséget, így tünete és szövődményei több-

nyire csak évek múltán jelentkeznek, amikor már  
jelentős károkat okozott. A legfontosabb halálokok,  
a szív- és érrendszeri betegségek hátterében, mint  
fő kiváltó ok, a magas vérnyomás áll. A vérnyomás  
csökkentésével arányosan csökken a káros követke-  
zmények száma, és javul a halálozási statisztika.

Befolyásolja még az érszűkület kialakulását a  
cukorbetegség, a túlsúly, a magas vérzsír, a mozgás-  
szegény életmód, a stressz és az örökletes tényezők.

Szerencsére ma már az ország egész terüle-  
tén elérhetővé vált a betegség kezelésére kiválóan  
alkalmas Nashwan-ParasoundPlus eljárás, mely az  
infra-, ultra- és hallható hang segítségével a szer-  
vezetet mellékerek keringésképzésére serkenti. Az  
ennek köszönhetően kialakuló érpályák átveszik a  
beszűkült főer funkcióját. Egyben javul az érfalak  
tápanyagfelvétele.

**A Nashwan-Parasound találmányt alkalmazó  
centrumokban május végéig jelentkezőknek  
20 ezer forintos kedvezményt biztosítanak,  
a kezelést igénylőknek a vizsgálat ingyenes,  
egyébként akciós áron 3000 forintot kell fizet-  
ni érte. A kezelésekkal kapcsolatos felvilágosí-  
tás: [www.medhungary.com](http://www.medhungary.com), 06-70/290-3216,  
06-30/595-4344, 06-20/920-4447, 06-72/551-714**



Dr. Khaled Nashwan találmányáért  
megkapta az Év feltalálója díjat



# Tünetek és terápiák

Hirtelen érkezett a meleg, tavaszi idő, és egyszerre kezdett virágozni minden: fa, cserje, fű. Felborult a pollennaptár rendje, az allergiás tünetek sok beteget készületlenül értek. Jellemző, hogy egy időben, sok és sokféle pollen lehet jelen a levegőben, mely a szokásosnál intenzívebb panaszokat okozhat.

**T**üsszögés, orrfolyás, köhögés, könnyezés, a szem és az orr viszketése jelzi az ingerlő pollenek jelenlétét, amelyek megkeserítik az adott virágporra érzékeny betegek életét.

– A „tapasztalt”, több éve allergiás betegek már időben, a tünetek megjelenése, illetve az allergén növény virágzása előtt orvoshoz fordulnak – mondja dr. Balogh Katalin, a Budai Allergiaközpont allergológus főorvosa. – Az idei év kiszámíthatatlan időjárása azonban sajnos sokaknak nem hagyott megfelelő időt a szükséges gyógyszerek időbeni beszerzésére, így elsőként – ha eddig még nem tettük – ennek mielőbbi pótlását tartom a legfontosabbnak. Kismamák körében különösen népszerű a Rhinolight fényterápia, mely akár önmagában, egyéb gyógyszerek nélkül is képes hatékonyan enyhíteni a panaszokat, kiváltva az olyan időszakokban, vagy olyan esetekben, amikor egyéb gyógykezelés nem javasolt. A hagyományos gyógykezelés mellett az immunterápia biztosít lehetőséget az allergiás tünetek kezelésére. Jelenleg ez az egyetlen gyógymód, mely tartósan képes megszüntetni a panaszokat. Alkalmazását azonban az allergén növény virágzását 2-4 hónappal megelőzően szükséges megkezdeni.

Tüneti kezeléssel – gyógyszerrel, orrcseppel, szemcseppel – csökkenthetők a panaszok, de az életmódra vonatkozó orvosi tanácsok betartása is sokat segíthet abban, hogy a beteg minél könnyebben átvészelje az allergiás időszakot. Jó tudni, hogy az ártalmatlannak gondolt allergiából súlyosabb légúti betegség válhat, a pollenallergia asztmához vezethet. Ennek tünetei: köhögés, sípoló légzés, légszomj, zihálás, mellkasi feszülés érzése. K. É. ■

— hirdetés —

## Életmódtanácsok

- Az allergiás beteg száraz, szeles időben ne tervezzen szabadtéri programot, lehetőleg minél kevesebb időt töltsön a szabadban.
- A lakás szellőztetését ne a reggeli órákban végezzük, a pollenkoncentráció rendszerint reggel 5 és 10 óra között a legmagasabb. Hasznosabb késő este, lefekvés előtt alaposan átszellőztetni a lakást.
- Ne teregezzük a száradó ruhákat a szabadba, ugyanis a nedves anyagokon a pollenszemek könnyen megtapadhatnak.
- Csökkenthetjük az éjszaka belélegzett allergének mennyiségét, ha esténként haját mosunk, így megszüntülhet a hajunkra rakódott pollenektől.
- Kertészkedés közben hasznos lehet allergiások számára kifejlesztett, HEPA-szűrős szájmászokot viselni.
- Az utcán, illetve a kertben viselt lábbelit és ruházatot cseréljük le, amikor bemegyünk a lakásba, így is csökkenthetjük a belső légtérbe jutó pollenek mennyiségét.
- Ha autóval utazunk, elindulás előtt javasolt legalább tíz percig alaposan kiszellőztetni. Menet közben használjuk a légkondicionálót a szélvédőre irányítva, és ne mulasszuk el időnként lecserélni a szűrőbetétet.

# Nyáron a városban

Azokon a meleg napokon, amikor nem nyaralunk, hanem a városban jövünk-megyünk, hajlamosak vagyunk elfeledkezni a fényvédelemről. Az erős UV sugárzás miatt azonban ilyenkor is gondolnunk kell bőrünk és szemünk megóvására. Ha elhanyagoljuk a védekezést, előbújnak a szeplők, a májfoltok, és megnő a szürkehályog kialakulásának a veszélye. Ésszerű öltözködéssel jelentősen csökkenthetjük a kockázatot.

**A**z utóbbi években nem ritka a kánikulai időjárás hazánkban. Nyáron egyre gyakrabban halljuk azt is, hogy az Országos Meteorológiai Szolgálat újabb UV-riasztást adott ki. A figyelmeztetés sosem felesleges, hiszen a testünket érő túlzott sugárzás idővel bőrrákot okozhat. Magyarországon is egyre több melanómás esetet diagnosztizálnak, és a betegek egyre fiatalabbak. A naptejhasználat már elég elterjedt, de ezeket sokan csak a strandon vagy a nyaralás alatt alkalmazzák, holott a városban ugyanúgy érheti erős UV sugárzás a bőrünket. Erre gondolva a nevesebb kozmetikai cégek már a dekorkozmetikumokba is tesznek fényvédő hozzátevőket, hogy a sminkeléssel legalább az arc bőr védelme is biztosított legyen.

## Napszemüveg

A mindennapos fényvédelem ráadásul nem merülhet ki a bőrünk megóvásában, mert az UV sugárzás a szemet is károsíthatja. A szemészek a napfény ártalmait is okolják amiatt, hogy manapság egyre fiatalabb életkorban jelentkezik a korábban csak az idős embereknél kialakuló szürkehályog. Nyáron egy megbízható napszemüvegre és egy széles karimájú kalapra vagy sapkára is szükségünk van. Az UV-szűrővel ellátott napszemüveg nemcsak divatos kiegészítő, hanem a szem és a szemkörnyéki érzékeny bőrt kímélő védőeszköz. Fontos, hogy a szemüveg lencséje nagy legyen, és jól illeszkedjen az arcunkhoz. A szakemberek az UV-spektrum 99-100 százalékát 400 nm-ig elnyelő, szürke, barna vagy akár zöldes árnyalatú darabok viselését ajánlják. Nemcsak a drága, márkás termékek megfelelőek, hanem sok utcai árusnál is vásárolhatunk megfelelő okulárét. Keressük a 400-as jelzést a szemüveg szárának belső oldalán. A nagyobb optikai üzletek időnként akciót szerveznek, amelyek keretében ingyenesen megvizsgálják a hozzájuk bevitt napszemüvegek UV-szűrő bevonatát.

## Fejfedő

A kánikulai napokon érdemes egy széles karimájú kalapot is feltenni, amelynek viselése a felére csökkentheti a szembe jutó sugárzást. A megfelelő sapka védi a fejbőrt is, amely kopaszodó férfiak vagy kisgyerekek esetében különösen érzékeny, sérülékeny lehet. A világos színű kalap vagy sildes sapka jó védelmet nyújthat napszúrás ellen is, kirándulás közben sokan eleve kissé benedvesítve viselik a fejfedőt.

A legmelegebb órákban lehetőség szerint ne merészkedjünk a tűző napra, a dél körüli, kora délutáni órákat töltsük otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben, 11-től 15 óráig kerüljük a direkt napfényt. Ha halasztha-



atlan dolgunk miatt nem húzódnak árnyékba, és ilyenkor is a szabadban kell dolgozni vagy ügyeket intézni, akkor mindig legyen nálunk egy palack víz. A fagyasztóba előre bekészíthetünk egy kis flakon vizet, és az induláskor még fagyos üveg lassanként felenged, és így bármikor kortyolhatunk az üdítően hűs vízből. A kánikulai napokon 4 liter víz, gyümölcsztea vagy más, alkohol- és koffeinmentes folyadék fogyasztása ajánlott.

## Lenge öltözék

Bár a melegben legszívesebben minél több ruhadarabtól megszabadulnánk, vállunk nagyon hamar leég, ezért a hátunkat és vállunkat takaró, könnyű, világos színű pamut, lenge batiszt vagy len ruhadarabokat viseljük a szabadban. A kisgyermeket is így öltöztessük, a fehér póló védelmet nyújt az UV sugárzás ellen. A szülők feladata gyermekek bőrének és szemének megóvása azáltal, hogy biztosítanak nekik fejfedőt és jó minőségű gyermek napszemüveget. Bababoltokban és sportszerüzletekben lehet törhetetlen anyagból készült modelleket kapni, amelyeket az apróságok is biztonságosan viselhetnek játék közben. A vidám színekben kapható bébiszemüvegek fejpánttal rögzíthetők.

Az apróságokat ne sétáltassuk a napon, inkább árnyékban levegőztessünk, a játszótéren fa alatti játszóhelyet válasszunk. Nagy melegben a babakocsit letakarhatjuk egy könnyű textilpelenkával, az alvó babának így készíthetünk bárhol szellős, de védett pihenőhelyet. Soha ne hagyjuk a kisgyermeket, valamint a velünk utazó kutyát, macskát bezárt, szellőzés nélküli parkolóautóban! Még árnyékban is pár perc alatt 50-60 °C-ra tud felmelegedni az autó belseje, és a benne lévő néhány perc alatt életveszélyes hőgutát kaphatnak.

MÁRTON ANITA ■

— hirdetés —

A VILÁG LEGNÉPSZERÜBB LÉPCSŐLIFTJE!

**Stannah**  
www.stannah.hu

POLIZO KFT.  
2011 Budakalász  
József Attila út 75.  
(Ipari park)  
Iroda: (26) 540-315  
Üzletkötő: (20) 550-2774  
E-mail: info@stannah.hu

## Forradalmi megoldás az allergiás tünetek enyhítésére

**Sinol**

Gyógyászati segédeszköz

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

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

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

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

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

**A Sinol** sem paracetamolt, sem non-szteroid gyulladáscsökkentőket nem tartalmaz.

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

Nem kívánt mellékhatás nem ismeretes.

www.sinol.hu



# Készülünk a nyaralásra

Aki megengedheti magának, hogy nyári szabadságát utazással tegye emlékezetesebbé, már márciusban elkezdte a tervezést. A szállásfoglalásra és a biztosításra ügyelünk, viszont az egészségmegőrzésre nem – röviden így összegezhetnénk a KutatóCentrum nyaralással kapcsolatos kutatásának eredményeit.

A felnőtt internetezők – akik nemre és korra tekintve reprezentálják a felnőtt magyar lakosságot – körében végzett felmérésből kiderült, hogy a megkérdezettek 46 százaléka belföldi nyaralást tervez, 23 százalékuk várhatóan külföldre is utazik majd, a többiek nem készülnek vakációzni.

A nyaralást tervezők 60 százaléka belföldön pihen, 20 százalékuk külföldre megy vakációzni, a maradék 20 százalék pedig belföldi és külföldi kikapcsolódást is tervez. A célpontok közül az első helyen áll Horvátország, a külföldre utazók egynegyede a közeli tengerparton tölti majd szabadságát. A második és harmadik leggyakoribb nyaralási helyszín Olaszország (16 százalék) és Görögország (13 százalék). A korábban oly népszerű Egyiptomot és Tunéziát már csak a válaszadók 4-4 százaléka választja, megelőzi őket Spanyolország (6 százalék) és Törökország (5 százalék).

A magyarok többsége már időben felkészül az utazásokra. A válaszadók közül sokan önállóan, előre foglalnak szállást (54 százalék), több mint negyedik köt balesetbiztosítást és úti patikát is összeállít indulás előtt. Bár a védőoltást tervezők száma elenyésző, közöttük is a külföldre utazók vannak többen. Leginkább az Észak-Afrikába (Tunézia, Egyiptom) készülők óvatossá, körükben kötnek a legtöbben biztosításokat, és az átlagnál többen gondoskodnak védőoltásokról is. Általában csupán a megkérdezettek 2 százaléka kér védőoltásokat, holott a magyarok 23 százaléka külföldre megy nyaralni, ahol előfordulhatnak súlyos fertőzések és betegségek is.

A kutatásból kiderül, hogy a magyar utazók között továbbra is tartja magát az a tévhit, hogy a mediterrán tengerparti országokban nem találkozhatnak semmilyen betegséggel. A legnépszerűbb Horvátországban elsősorban a

tengeri ételek jelenthetnek veszélyforrást, hiszen a Földközi-tenger élőlényei nagy arányban hordozzák a hepatitis A vírust. A nyári kalandokat kedvelők pedig bárhol kapcsolatba kerülhetnek idegenekkel, így megnő a szexuális úton terjedő hepatitis B fertőződés veszélye. Azokban az országokban, ahol nem ajánlott a csapvíz fogyasztása – Görögország, Törökország, Egyiptom és Tunézia –, jéggel, csapvízzel készült ételekkel, italokkal is megfertőződhet a felelőtlen utazó, hiszen a hepatitis A-nak ezek a legjellemzőbb forrásai. Az afrikai országokban tifuszos megbetegedés is előfordulhat. A leggyakoribb hepatitis A és B fertőzéseken kívül különböző hasmenéses és hányásos pan-

szok fordulhatnak elő, amelyeket szintén a nem megszokott higiénés viszonyok okoznak. Az Országos Epidemiológiai Központ adatai szerint (Epinfo, 2011. 52. heti szám) mintegy 346 hepatitis-megbetegedést regisztráltak tavaly, főként az őszi hónapokban, a nyári utazóknál ugyanis pont ebben az időszakban jelenik meg a betegség a többhetes lappangási időt követően.

Az utazóknak a nyaralás előtt minimum hat héttel érdemes ellátogatni a regionális oltóközpontokba vagy a háziorvoshoz, és részt venni egy utazási-egészségügyi tanácsadáson, ahol részletes tájékoztatást adnak a szakemberek arról, hogy milyen védőoltást szükséges felvenni, kell-e a kisgyermeknek külön valamilyen gyógyszerrel vagy vakcinával készülni, mire érdemes ügyelni az adott országban.

V. Á. ■  
hirdetés

## Horvátország

A leggyakoribb utazási fertőzésnek számító hepatitis A és B ellen érdemes kombinált vakcinát felvenni, emellett hasznos tájékozódni az aktuális járványügyi helyzetről. Például 2008-ban jelentős kanyarójárvány zajlott, akkor nem ajánlották a kanyaró elleni védőoltásban nem részesült csecsemők beutazását az országba. Két évvel ezelőtt pedig megnőtt a kullancs által terjesztett encephalitis megbetegedések száma, így a beutazóknak javasolták a fertőzés elleni védőoltást.

## Olaszország

Tanácsos felvenni a hepatitis A és B elleni védőoltást. Ezen kívül a kanyaró elleni oltás érvényességét is érdemes ellenőrizni, hiszen az elmúlt években több járvány is lezajlott Olaszországban. Ajánlott rovarvédő szereket vinni, hiszen a kullancsok és a délen jelen lévő, chikungunya lázat terjesztő moszkítók ellen ezek a leghatékonyabbak.

## Görögország

Ajánlott a hepatitis A és B elleni védőoltás. A térségben előfordulnak Európára nem jellemző megbetegedések is, például a malária. A szúnyogok és az encephalitis terjesztő kullancsok ellen rovarölő készítményekkel lehet védekezni. Az aktuális járványügyi helyzetről a regionális oltóközpontokban kaphatnak felvilágosítást az utazók.

HASZNOS BAKTÉRIUMOK AZ EMÉSZTŐRENDSZER SZÁMÁRA!

# LACTO SEVEN.

20 tabletta 5 g

HÉT JÓTÉKONY BAKTÉRIUM ÉS INULIN ROST A JÓ KÖZÉRZETÉRT!

- ✓ Utazáskor
- ✓ Az egészséges bélflóra fenntartására
- ✓ Immunerősítésre

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

— hirdetés —

NYARALÁSRA DARÁZSDERÉK! 2012 újdonsága

SÚLYKONTROLL TERMÉSZETESEN!

Pharmaforte

## GARCINIA-Arany

étrend-kiegészítő

Hatóanyagai klinikailag eredményes dózisban! Étkezések előtt 30-45 perccel 2,5dl folyadékkal bevéve segítik a fogyókúra sikerességét:

- az étvágy mértéklésével,
- a fokozott zsírégetéssel,
- a szénhidrátfelhasználás csökkentésével.

30db és 90db kapszula/doboz  
OÉTI: 10138/2012

ÖSSZETEVŐK:  
GARCINIA CAMBOGIA (1000 MG HCA)  
ÉS ZÖLD TEA KIVONATAI KROMMALL ÉS L-KARNITINNEL

Kapható gyógyszertárakban és bioboltokban.  
Expressz rendelhető a Pharmafortétól 06-30-2100-155, interneten: [leszeretnekgofyni.hu](http://leszeretnekgofyni.hu)

Magyar fejlesztés

— hirdetés —

carbosan GÉL

SZÁJNYÁLKÁRHÁTYÁN ALKALMAZOTT GÉL 5g

A Carbosan gél az ajakfájdalmak – pl. láz kiváltotta, herpeszvírus okozta gyulladás-, valamint szájnálkahártya-fekély tüneteinek enyhítésére és kezelésére szolgáló gyógyszerkészítmény. Rövid időn belül csökkenti a fájdalmat és elősegíti a természetes gyógyulási folyamatot.

Az ajakherpesz (szájszömör) tünete: az égető, viszkető hólyagocskák, melyek pár nap után kifakadnak. Ekkor fertőznek a legjobban. A nedvező seb pár nap alatt gyógyulhat. Kiváltja: a stressz, terhelés, kimerültség (fizikai-szellemi), láz, gyomorrontás, a szervezet védekezésének átmeneti legyengülése. A sebet megérintő kéz, a csók, közös evőeszköz vagy törülköző viszi a fertőzést.

Az aptha az ajak, még inkább a szájrég nyálkahártya-kifekélyesedése. Tünetei rendkívül kellemetlenek. Kiváltja: kórokozó eredetű károsodás, fertőzés, az immunrendszer átmeneti meggyengülése, gyulladásos folyamat, fizikai hatás (pl. erős napsugárzás), ételek (pl. dió, csoki, citrusfélék), allergia. 1-3 hét alatt gyógyul, esetenként elhúzódik.

A gél ajakfájdalmak vagy szájrégi fekély első tüneteikor (szúró, égő érzés) célszerű alkalmazni. Ha 3 hétnél tovább tartó, felderítetlen eredetű fekély, seb van a szájában, feltétlenül menjen orvoshoz!

Vény nélkül, gyógyszertárakban kapható gyógyszer!

Magyarországi képviselő:  
SÁTCO Kft.  
E-mail: [satco@satco.t-online.hu](mailto:satco@satco.t-online.hu)  
Telefon: (+36-1) 271-0530  
Telefon/Fax: (+36-1) 271-0531  
[www.satco.hu](http://www.satco.hu)

ROWA

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

# Interjú Liber Renáta önkéntessel A mosoly gyógyít

Liber Renáta „főállásban” az ELTE pszichológia szakos hallgatója, utolsó éves a mesterképzésben, félállásban pedig a Mosolygó Kórház Alapítvány budapesti koordinátora és önkéntese. Olyan, mint az alapítvány, amelyet képvisel: mosolygós, fiatal lány, akivel könnyű megtalálni a közös hangot.

## Hogyan találkozott a Mosolygó Kórház Alapítvánnyal?

– A Pécsi Tudományegyetemen tanultam, amikor bejött hozzánk az alapítvány egyik koordinátora, és mesélt a munkájukról. Rokonszenves volt, amit elmondott, de én akkor nem jelentkeztem. Amikor mesterképzésre jöttem Budapestre, az Eötvös Loránd Tudományegyetemre, a barátnőm önkénteskedett, és egyszer elkísértem a Heim Pál Gyermekkórházba. Három órát töltöttünk együtt a gyerekekkel, és ott ragadtam. Nagyon jól éreztem magam közöttük, helyesek, szeretetre méltók voltak a gyerekek. Szíven ütött, amikor a nővér azt mondta: unatkoznak, mert csak a tévé, a laptop, a DVD a lehetséges szórakozásuk. Persze óvónők és tanárok is bejárnak hozzájuk, de a kórházban fekvő gyerekeknek nincs lehetőségük az önfeladati, kreatív tevékenységre. Ebben tudunk mi segíteni.

## Milyen programot tudnak összeállítani a gyerekeknek?

– Elsősorban kézműves játékokkal készülünk, egy nagy dobozból kirakjuk az asztalra, amit hoztunk, és közösen kitaláljuk, hogy mit csináljunk. Szívesen választják a papírhajtogatást, a gyöngyfüzést, de WC-papír-gurigákból is csodákat lehet csinálni, úrhajót, ufót, hasonlót. Az önkéntesek általában párosával mennek, így egymásnak is tudunk segíteni. Ezen kívül még zenés, bábos, mesemondós és bűvészes foglalkozások is vannak.

**Nagy lelkiere kell ahhoz, hogy súlyos beteg gyerekekkel foglalkozzanak. Bár azt is láttam, hogy hihetetlen mozgásigényük van a gyerekeknek, ha már egy picit jobban érzik magukat, az infúziós állvánnyal rollereznek a folyosón, és minden játékban benne vannak.**

– Nehéz, amikor újra találkozom egy krónikus beteg kisgyerekekkel. Persze, örülünk egymásnak, de szomorú is, hogy ismét kórházban van. Önkéntesként az a feladatunk, hogy jó kedvet vigyünk a gyerekeknek, jól érezzék magukat, és egy kis időre megfeledkezzenek a betegségükről. Volt egy kislány, aki bűvészt szeretett volna látni. Szerencsére az előadóművészek között van bűvésznő is, és sikerült teljesíteni a kívánságát.

## Hogyan lett budapesti koordinátor, és miben más ez a feladat?

– Szeptember óta végzem ezt a munkát, a korábbi koordinátor ajánlott erre a pozícióra. Több szervezést, adminisztrációt igényel, nekem kell elkészíteni a látogatási statisztikákat, a művészek, a bűvészek és az önkéntesek beosztását, egyeztetem a terveket Royaards úrral, az alapítvány elnökével. Az én feladatom az önkéntesek toborzása, a családi napok, reklámakciók, a felajánlások tervezése, szervezése is. Népszerű programunk a falfestés, a kórtermek, folyosók falára kedvelt figurák, dekorációk kerülhetnek, amelyektől otthonosabban érzik magukat a



gyerekek. Erre a programra cégektől kisebb-nagyobb csoportok szoktak jelentkezni, én közvetítek, hogy a felajánlás és a kórház igénye egymásra találjanak. A témák kiválasztásában és megvalósításában képzőművészeti lányok segítenek, így valóban szép alkotások születnek.

**Nemcsak jótékony akció, hanem kitűnő csapatépítő tréning a cégeknek és kedves ajándék a gyerekeknek. Sok helyen várják a segítségét?**

– Kilenc kórház nagyon sok osztályával van kapcsolatunk: a Heim Pál Gyermekkórház, a Semmelweis Egyetem Tűzoltó utcai és az I. sz. Gyermekklinika, a Madarász utcai Gyermekkórház, a Szent János, a Szent László Kórház, a Budai Gyermekkórház, a Bethesda Kórház és Ilka utcai részlege tartozik a budapesti koordinátorhoz. Határidőim vannak, de tere van a fantáziának is.

## Milyen a jó önkéntes?

– Jó, ha van normális élete, családja, és szabadidejében végzi ezt a munkát, mondjuk heti egy alkalommal három órát tud erre szánni. Az önkéntesek többsége egyetemista, jó gyakorlat azoknak, akik később gyerekekkel szeretnének foglalkozni. Érdekes, hogy a nagymamák nem szoktak nálunk megmaradni. Másként kell bánni a gyerekekkel, és erre a fiatalok jobban ráéreznek.

## Utolsó éves az egyetemem. Milyen pályát választ?

– Tanácsadó pszichológusnak készülök, párkapcsolati, életvezetési, önismereti tanácsadással, személyiségfejlesztéssel szeretnék foglalkozni. Önkéntesi és koordinátori munkám során sokat tanulok magamról is, az emberekről is.

KOLIMÁR ÉVA ■

www.gyogyhir.hu

## Mindenkit érhet baleset

A jó idő beköszöntével megszorodnak a gyermekbalesetek, az ellátásra szoruló sérülések. Előkerülnek a biciklik, a rollerek, a görkorcsolyák és a gördeszkák, de a téli pihenő miatt újra kell tanulni a mozgásokat. Róadásul rutint kell szerezni az elesésben is.



A balesetek megelőzésében fontos szerepet játszhatnak a szülők. Érdemes együtt elindulni például kerékpározni, és gyakorlatban, közösen elsajátítani a közlekedési szabályokat. Addig ne engedjük el egyedül vagy a barátaival a gyereket, amíg nem ül biztosan a nyeregben és nem ismeri a közlekedési szabályokat. Életmentő lehet a sisak, és komoly sérülésektől óvhat meg a kesztyű, a térd- és könyökvédő. Érdemes gyakorolni a mozdulatokat és a tudnivalókat, hogy mire elérkezik a vakáció, a kellő biztonságot, valamint a felelősségteljes viselkedést megtanulja a gyerek.

Persze, a védett parkban is történhet baleset. A guruló sporteszközökkel, rövidnadrágban elesni különösen kellemetlen, mert nagy felületen lenyúzhatjuk a bőrt. A horzsolások rendszerint csak gyengén véreznek, de rendkívül fájdalmasak, és nagy a fertőzés veszélye. A legjobb tiszta vízzel lemosni a durva szennyeződések, steril müllappal leitatni a sebről a nedvességet, és olyan sebkezelővel bekenni, amely fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, hűsítő és a hámosodást elősegítő hatású. Befedni csak akkor szükséges, ha olyan helyen van, ahol a ruházat dörzsölné.

## A komolyabb balesetek megelőzésében figyeljünk a következőkre:

1. Kisgyereket egy pillanatra se hagyjunk magára, mert egy másodperc alatt megtörténhet a baj: magára rántja a forró teavizet, leesik a kanapéről, kiszalad az útra.
2. Vízparton, kerti medence mellett ne maradjon felügyelet nélkül a gyerek.
3. Használjuk az előírt biztonsági eszközöket, gépkocsiban a gyerekülés életmentő lehet, akár csak a biztonsági öv használata.
4. Ha olyan baleset történik, amely légzési nehézséggel, erős vérzéssel jár, csonttörésre utal, áramütés vagy – cseresznyeérés idején – magasból esés miatt következik be, hívjunk mentőt. A mentőszolgálat telefonszáma: 104.
5. Ne próbáljuk kórházba vagy baleseti ambulanciára szállítani a sérültet, mert nemcsak főlegesen fájdalmat, hanem nehezen helyrehozható bajt is okozhatunk, például a törött csontvégek elcsúszhatnak, így a tökéletes gyógyulás esélyét kockáztatjuk. A mentő a megfelelő rögzítéssel, ha kell, fájdalomcsillapítással, a szükséges ellátás mellett szállítja kórházba a sérültet.

K. V. ■

**ialuset<sup>®</sup>**  
A házipatika  
nélkülözhetetlen része

**PLUS** krém 25 g

A sérült bőr gyorsabb és szebb  
gyógyulásáért



- hámosító és antimikrobás hatású
- égett sebekre
- háztartási sérüléseknél
- horzsolásokra, karcolásokra
- fertőzött sebekre

- égett seb kezelésére (háztartási sérüléseknél pl. vasaló, forró víz, forró olaj okozta égés)
- felszint érintő horzsolásokra és karcolásokra (pl. kisállatok okozta karmolás, gyermek balesetek, stb...)
- szúrt, vágott, nyúzott sebre, amikor a hám teljes mélységében sérül
- esztétikai beavatkozások utókezelésére

Az ialuset<sup>®</sup> plus krém egyik alkotója a hialuronsav, mely elengedhetetlen a sebgyógyulás minden fázisában. Nagy vízmegkötő képessége révén nedves közeget biztosít, ezáltal felgyorsítja a hámképződést. A krém **ezüst-szulfadiazin** összetevője széles spektrumú antibakteriális és gombaölő hatással rendelkezik, így védi a sebet a felülfertőződéstől.



Gyártó: Laboratoires Genévrier  
290, rue de Goa, B.P.47, 06901  
Sophia Antipolis Cedex, Franciaország



Magyarországon a forgalmazásért felelős: IBSA Pharma Kft., 1124 Budapest, Fodor u. 54/B.

A biztonságos alkalmazás érdekében olvassa el a dobozban található használati utasítást, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

1/06/13/11

A sebkezelők új generációja nem szárítja ki a sérült bőrfelületet, inkább nedves, antibakteriális környezetet teremt, amely elősegíti a hámosodást. Így nem képződik vastag, berepedező var, és a sérülés gyorsabban, szebben gyógyul, nem marad utána – örök emlékként – egy csúnyán hegesedett sebhely.

**TENA LADY ULTRA MINI**

Próbálja ki a diszkrét TENA Lady Ultra Mini terméket, mely kiváló megoldást nyújt alkalmi vizeletcsepítésre! A csupán tisztasági betét méretű Ultra Mini megújult Fresh Odour Control™ rendszere hatékonyan semlegesíti a kellemetlen szagokat.

Kérjen ingyenes termékmintát a [www.TENAlady.hu](http://www.TENAlady.hu) oldalon, vagy keresse a patikákban!

TENA Lady gyógyszerai segédesszközök

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

**MIT TEHETNÉK AZ ALLERGIA ELLEN?**

Az új Zilola már 1 órán belül csillapítja a virágpollen, a házioros és az állatször okozta allergiás tüneteket. Így búcsút inthet az orrdugulásnak, az orrfolyásnak, a tüsszögésnek, a szemviszketésnek és a bőrkiütésnek – egyetlen tablettával, 24 órán át!

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

Zilola 5 mg filmtabletta levocetirizin-hidroklorid tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. Richter Gedeon 1103 Budapest, Gyömrői út 19–21. Gyógyszerbiztonsági osztály: +36-1-505-70-32, drugsafetyrichter.hu

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



# Népbetegség a visszereesség

A hazai felnőtt lakosságnak legalább az egyharmada visszeres: minden második nő és ötödik férfi szenved ettől a kellemetlen és elhanyagolva súlyos szövődményeket okozó betegségtől. A többség tudomást sem vesz róla, pedig ma már számos, külsőleg alkalmazott szer, illetve orvosi beavatkozás áll rendelkezésre.

Míg a harmincasoknál csak 20 százalékos a visszerekek aránya, addig az 50-60 évesek között már majdnem 50 százalékos. A kor előrehaladtával pedig tovább romlik ez az arány. Annak ellenére, hogy a lakosságnak ekkora tömegét érinti a visszérprobléma, a magyarok többsége nem tekinti betegségnek. A nők általában esztétikai hibaként kezelik, és emiatt előbb-utóbb eljutnak panaszukkal az orvoshoz, a férfiak viszont nem törődnek a visszereikkel. Legfeljebb csak akkor, ha azok már begyulladnak, esetleg kisebesednek, vagyis a betegség már egy súlyosabb, szövődményekkel terhelt stádiumba kerül.

oika a két lábon járás, a Föld gravitációjának hatása. Némelyeknél ez a hatás visszereességet okoz, másoknál viszont nem. A betegség megjelenését számtalan tényező segíti elő: egyrészt öröklött, egyéni, genetikai okok, másrészt életmódbeli tényezők játszanak szerepet a kialakulásában. A vénatágulat, a gyengébb vénafalak és kötőszövetek, illetve a véralvadásra való fokozott hajlam örökletes, veleszületett okok. Az életmódbeli, szerzett tényezők között szerepelnek a tartós túlsúly, az ülő- vagy állómunka, a fokozott fizikai megterhelés, a mozgásszegény életmód, a terhesség, a kismencedei daganat, a láb ereinek sérülései, az időskor.

## Mi okozza?

A betegséget közvetlenül kiváltó ok az érfa és a körülötte lévő szövetállomány nyomása között fennálló egyensúly megbomlása. Az ér belsejében megnő a nyomás, kitágul az érfa, és megjelenik a visszereesség. A nyomáskülönbség

## Megjelenési formái

A visszereesség különféle módon nyilvánulhat meg, és többségében az alsó végtagon mutatkozik. Esztétikai szempontból a hajszáleresség vagy seprűvéna a legkritikusabb. A hölgyek általában ezt gondolják a legsúlyosabb problémá-

— hirdetés —

**KÖRÖMGOMBA? SÁRGA, TÖREDEZŐ KÖRMÖK?**

**ÚJ Besur naloc SVÉD TERMÉK**

- A javulás első jelei már 2 HÉT után láthatóak\*
- Naponta csak 1-szer kell alkalmazni
- Körömrészelés nélkül!
- 3 köröm 3 havi kezelésére elegendő

Recept nélkül kapható a patikákban!  
[www.naloc.hu](http://www.naloc.hu)

Gyógyszerai segédesszközök minősülő orvostechnikai eszköz (összetétel: propilén-glikol, karbamid, tejsav, nátrium-hidroxid). \*Faergemann J et al. JCDSA. 2011;1:59-63. • Lezárás dátuma: 2012. 05. 15. • NAL20120515 • MEDA Pharma Hungary Kft., 1139 Budapest, Váci út 91. • Tel.: (1) 236-3410

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

**Hajlamos a cukorbetegségre? Használja a GYÓGNÖVÉNYEK és FŰSZEREK hatóanyagait tartalmazó CUKOR-KONTROLL étrend-kiegészítőt!**

Kaphatók kapszulás és filteres kiszerelésben a patikákban és a gyógynövényboltokban.

Infóvonal: 460-0717, Forgalmazza: LC Hungary Kft. 1148 Bp., Vezér u. 134. E-mail: [info@cukorkontroll.hu](mailto:info@cukorkontroll.hu) [www.cukorkontroll.hu](http://www.cukorkontroll.hu)

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

**HA TÁMADTAK... HOGY NE VISZKESSEN!**

AKUT ÉS KRÓNIKUS BŐRFELÜLETI GYULLADÁSOK KEZELÉSÉRE! KÜLSŐLEG!

FORGALMAZZA: Ashaninka Pharma Kft. Bővebb információ: [www.ashaninkaph.hu](http://www.ashaninkaph.hu) Keresse a patikákban, gyógynövény nagy- és kiskereskedésekben.

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

**LUTEIN-PLUSZ – SZUPER SZEMVÉDELEM**

Védi a retinát az erős fénytől, a makula egészségét. Lassíthatja a szem öregedését. A fekete áfonya kivonata támogatja a retina ereinek épségét + a szemlencse egészségét. Étrend-kiegészítő.

Napi 1 db kapszulában 10 mg LUTEIN + 1 mg ZEAXANTIN! + fekete áfonya kivonata és nyomelemek.

Keresse patikákban, bioboltokban. Expressz rendelés: [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) Tel.: 06/30-2100-155

Magyar termék AJÁNDÉK: SZEMÜVEGTÖRLŐ KENDŐ

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

**AGRIANNA BOROSTYÁN WEBÁRUHÁZ**

- Borostyán bébilánc a fogzással járó fájdalom és diszkomfortérzet csökkentésére
- Borostyán bőrradírral, peeling maszk, masszázsolaj és hajpakolás
- Borostyánnal és hajdínával töltött játékok
- Akupresszúrás borostyánkő párna

Web: [www.agrianna.hu](http://www.agrianna.hu); E-mail: [info@agrianna.hu](mailto:info@agrianna.hu); Tel.: 20/233-66-16

A TERMÉKEK GYÓGYSZERNEK NEM MINŐSÜLŐ EGYÉB CIKKEK.

**A VÍZ A BŐR ÉLTETŐ EREJE!**

A leghatékonyabb hidratációt és regenerációt lehet elérni a HYALURONSAV és PHYTOHORMON tartalmú gél és krém rendszeres használatával. A bőr fiatalos, feszes és ellenálló lesz. A phytohormon stimulálja a hámsejtek szaporodását, védelmezi a kötőszöveti alapállomány fehérjeit (elasztin, kollagén).

**Bevezető ár: gél – 1660 Ft, krém – 1850 Ft**

Gyártó: ProtoLAB Kft. [www.protolab.hu](http://www.protolab.hu) Tel.: (23) 367-188 Mintaüzlet: 1023 Bp., Kékgolyó u. 12.

A termék gyógyszernek nem minősülő kozmetikum. A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelő orvosát, gyógyszerészét!

**AVEVIT FILMTABLETTA AZ AVEVAR EREJÉVEL!**

Szent-Györgyi Albertnek meggyőződése volt, hogy a búzacírban érdemes rákellenes anyagokat keresni. Ha szeretné élvezni a fermentált búzacíra-kivonatot, a szelén és az E-vitamin hatásait, javasolt naponta 1-2 szem Avevit tablettát bevennie!

Keresse a patikákban! Információ: [www.avevit.hu](http://www.avevit.hu)

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

**NE SZENVEDJEN A SZÉKREKEDÉSTŐL!**

**ÚJ Moxalole SVÉD TERMÉK**

- Egyszerűen adagolható
- Nem felszívódó hashajtó
- Nem okoz házódást!
- Hatékonyasága klinikai vizsgálatokkal igazolt!

Recept nélkül kapható a patikákban!  
[www.moxalole.hu](http://www.moxalole.hu)

Makrogol 3350 hatóanyag-tartalmú gyógyszer (Forg. eng. szám: OGYI-T-21291/05). • 1. Tack J et al. Neurogastroenterol Motil. 2011;23:697-710. • 2. Ramkumar D et al. Am J Gastroenterol. 2005;100:936-971. • Lezárás dátuma: 2012. 05. 10. • MOX20120510 • MEDA Pharma Hungary Kft. 1139 Budapest, Váci út 91. • Tel.: (1) 236-3410

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

**Generációk óta enyhíti a visszeres panaszokat**

**KEDVEZŐ ÁR\***

- A fájdalom és a nehéz, fáradt láb érzésének enyhítésére
- Kapszula és gél formában is elérhető

**NOVARTIS**

Novartis Hungaria Kft. Consumer Health, 1114 Bp., Bartók B. út 43-47. T.: 457-6656, 457-6678 [www.novartis.hu](http://www.novartis.hu), [infoch.hungary@novartis.com](mailto:infoch.hungary@novartis.com) • Oxerutin hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer. \*A szisztémás és topikus visszér elleni készítmények kategóriájában a piacvezető termékekhez képest értendő, az ajánlott napi bevitteli mennyiség, illetve a Ft/g alapul vételével. • vrt1446a/apr2012

A termékek megrendelhetők és megvásárolhatók a [www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu) könyv- és webáruházban is!

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

## 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 (11 Ft/g).

Dupla (2x60g): 1060 Ft (8,8 Ft/g)  
(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.

nak, mert feltűnő látványa miatt nadrághordásra kényszerülhetnek, és sokan emiatt inkább a strandot is elkerülik. Holott ez a visszérfajta a legkevésbé ártalmas, és az esetek túlnyomó többségében szövődeményeket sem okoz. A nőkkel ellentétben a hajszálerességet, más néven pókerességet az orvosok nem sorolják a gyógyítandó problémák körébe, olyannyira, hogy szerintük a kezelése sem szükséges. Ennek ellenére igény szerint elvégzik az azok eltüntetését célzó kisebb kozmetikai beavatkozásokat. A hajszáleresség némelyeknél nemcsak a lábszáron, hanem a combon, olykor a törzsön is megjelenhet.

Akinél kialakulnak a seprűvénák, általában számíthat arra, hogy pár éven belül a „valódi” visszerek is feltűnnek a lábán. Ezek mellett, hogy csúnya, olykor elszíneződött kidudorodásokat hoznak létre, gyakran fájdalmasak, égnek, lüktetnek a beteg lábban. Különösen nyáron, a nagy melegben jelentkeznek ezek a kellemetlen tünetek. Ez a visszérfajta ráadásul veszélyes is, mert kezeletlenül számos szövődemény, például visszér-gyulladás, a láb bőrének elhalása, fekélyesedés, trombozisz alakulhat ki.

### Hatékony terápiák

A már kialakult visszereesség nem gyógyítható, de a tünetek jól kezelhetők, műtéti beavatkozással a visszerek eltüntethetők. A szakorvos a helyi tüne-

tek orvoslása helyett általában a teljességre, vagyis komplex terápiára törekszik. Figyelembe veszi például a beteg életvitelét, testsúlyát és a testalkatát. A terápia komplexitása magában foglalja egyrészt a kellemetlen tünetek – égő, viszkető érzés, bokadagadás – gyógyszeres, illetve külsőleg használt készítmények (krémek, spray-k) alkalmazását, szükség esetén kompressziós gyógyharisnya felírását, illetve a személyre szabott életmód-tanácsadást. Súlyosabb esetben különféle műtéti megoldások is szóba jöhetnek. A komplex terápia lényegesen hatásosabb lehet, mint a tüneti kezelés.

Évekkel ezelőtt a visszereesség – általában átmeneti – eltüntetésének eszközeként a műtét, illetve a visszér elzárását célzó az injekciókúra jöhetett csak szóba. Napjainkban a visszérkezelésnél alapvető a fokozatosság betartása. Ez alól természetesen kivételt képeznek azok a betegek, akik problémájukkal a betegségnek csak egy súlyosabb stádiumában jelentkeznek az orvosnál. Normál esetben a visszeres beteg kezelésének folyamatában nagyon fontos szerepe van a gyógyszeres terápiának. A kúraszerűen alkalmazott gyógyszerek hatásosan csökkentik a lábdagadást, a fájdalmat, a feszülés érzését, az éjszakai lábikragörcsöt. Megoldást jelenthetnek a természetes gyógymódok, például a vadgesztenyemag kivonatát tartalmazó készítmények. A hatóanyag csökkenti a gyulladást, a fájdalomcsökkentő hatását, és megerősíti a vénák falát.

LÓRÁNTH IDA ■



### Házi gyógymódok

A visszeres problémák tünetei enyhíthetők napi 2-3 perces lábtornával, ami elősegítheti az izompumpa működését, a vénák kiürülését. Tartós ülés (ülőmunka, utazás) közben hasznos a lábfej, a lábujjak tornáztatása, esti pihenésnél pedig a láb felpolcolása. Meleg vizes kádfürdő helyett érdemes inkább langyos tusolással tisztálkodni, ezzel megelőzhetjük az éjszakai lábpanaszokat. Kerülendő a napozás, a szauna használata, mert a hő fokozza a visszeres problémákat. A különféle gyógykrémek, spray-k, valamint a gyógyászati segédeszközök (kompressziós gyógyharisnya, rugalmas pólya) alkalmazása egyrészt lassítja a betegség kiterjedését, másrészt stabilizálja a beteg láb állapotát. A naponta végzett rendszeres séta és a testsúly karbantartása is nélkülözhetetlen a visszeres beteg számára.

## Az aranyérbetegség



Az aranyér a végbél tájékán elhelyezkedő visszérköteg, mely párnácskákba rendeződve helyezkedik el. Ezek megnagyobbodása, sérülése, gyulladása, egyéb károsodása jelenti az aranyérbetegséget. Az aranyérbetegség tünetei a viszketés, kitüremkedés, fájdalom és a vérzés. Mivel ezek a végbél más betegségeire is utalhatnak, ezért rendkívül fontos, hogy az aranyérbetegséget hozzáértő szakember, proktológus szakorvos állapítsa meg, diagnózisával kizárva súlyosabb kórokat, mint a vastagbél- vagy végbéldaganat.

Az aranyérbetegség a lakosság mintegy 40 százalékát elérte élete során. Az enyhébb tüneteket többnyire kényelmetlenségnek tekintjük, figyelmen kívül hagyjuk. Pedig a tünetek alkalmanként visszatérnek, kiújulásukkor súlyosbodhatnak. Az aranyérbetegség igazi modern kori betegség, a mozgásszegény életmód, egészségtelen táplálkozás, rotszegény étrend, ülő vagy álló munkavégzés elősegíti a kialakulását, illetve a tünetek súlyosbodását. A nőknél a szülések után gyakoribb az előfordulása.

Mint minden betegséget, az aranyérbetegséget is érdemes megpróbálni elkerülni. A rendszeres, egészséges, rostban dús, szénhidrátszegény táplálkozás sokat segíthet. A székelési problémák kiküszöbölése, napi legalább egyszeri, nem túl kemény állagú, könnyen távozó széklet a megelőzést szolgálja. Ebben segíthet a napi megfelelő mennyiségű, jó minőségű folyadék bevétele. Ajánlatosak természetes alapanyagú, lehetőleg gyógynövényekből és/vagy gyümölcsökből készülő teák, lehetőleg cukor hozzáadása nélkül. A rendszeres nehéz székelés oka lehet az aranyérbetegség kialakulásának, a székelési erőködés pedig az aranyér sérülését okozhatja, berepedés, vérzés jöhet létre. A székelés könnyítésére a patikákban megfelelő szerek, laxatívumok kaphatók, melyek nem okoznak hasmenést, csupán lazítják a székletet.

Aranyérbetegség egészséges, rendszeres táplálkozás és megfelelő folyadékfogyasztás mellett is kialakulhat. A mozgásszegény életmód, az ülőfoglalkozás nem segíti az emésztést. Az elfogyasztott táplálék nem megfelelő emésztése ugyancsak okozhat nehéz székélést. A rendszeres mozgás, akár csak a napi könnyű

séta sokat segíthet, javítja az emésztést, segíti a belek működését, megelőzve ezzel az aranyérbetegség kialakulását.

Ha mégis kialakulnak a tünetek, mindenképpen forduljunk szakorvoshoz. Ha a proktológus kizárja a súlyos végbéltájéki megbetegedéseket, és megállapítja az aranyérbetegséget, ezzel együtt javaslatot is tesz a kezelésre. Hagyományos vagy konzervatív kezelés a végbél környékének erre alkalmas kenőccsel vagy krémmel történő óvatos bekenése. A patikában kapható szerek alkalmasak a végbél környéki viszketés megakadályozására, a gyulladá- és fájdalomcsillapításra. Általában az aranyérbetegségre hasonló hatóanyagú végbélkúpot és kenőcsöt (vagy krémet) együttesen ajánlunk a hatékonyabb kezelés érdekében. A kúp a fentebb felsorolt hatások mellett alkalmas a székelés megkönnyítésére, a széklet lazítására is.

Mivel az aranyérbetegség alapvetően visszérbetegség, ezért a visszerek (vénák) falának erősítésére alkalmas szerek ebben az esetben is hasznosak lehetnek. Többféle, a visszerek erősítésére, gyulladásának, fájdalmának csökkentésére alkalmas tablettát és kapszulát kapható recept nélkül, illetve orvosi receptre a patikákban. Az aranyérbetegség súlyosabb eseteinek kezelése műtéti módon történhet. A műtét szükségességének vagy lehetőségének megállapítása ugyancsak szakorvosi feladat.

Dr. Sánta Zsuzsanna  
szakgyógyyszerész

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



hirdetés

# HEMOSYN®

A felnőtt lakosság legalább harmada tapasztalhatta már az ARANYÉR kellemetlen tüneteit.

**TEGYEN A MEGELŐZÉSÉRT!**

- **BIO-FLAVONOID KOMPLEX** - Az erek normál állapotának fenntartásáért a belrendszerben
- **SYNBIO KOMPLEX** - Az egészséges bél-mikroflóra egyensúlyának fenntartásáért
- **ANTIOXIDÁNS KOMPLEX** - A szervezet sejtjeinek védelméért

**HÁRMAS HATÁS AZ EREK ÉS A BELEK EGÉSZSÉGEÉRT!**

**Bioflavonoidokat, Antioxidánsokat és Probiotikus Baktériumokat tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény prebiotikummal**

30 db kapszula

HEMOSYN® 30

Dr. Vincz

Gyógyszertárakban forgalmazott termék

Forgalmazza: Interalfa-Complex Kft. 1101 Budapest, Kőbányai út 30.  
Tel.: 06 7 260 3338, 06 70 940 5285E-mail: [office@interalfa.hu](mailto:office@interalfa.hu)

# Egy alattomos kór – a magas vérnyomás

Ez a betegség kiérdemelte a néma gyilkos nevet. S hogy miért? Mert amíg nincs baj, addig szinte észre sem vesszük, gyakorlatilag tünet nélkül rombolja szervezetünket, a kór felismerésekor pedig gyakran már visszafordíthatatlan a folyamat. Éppen ezért érdemes rendszeresen ellenőriznünk vérnyomásunkat, főleg a nyári kánikula idején, amikor köztudottan megemelkedik az emberek többségénél.

A világ fejlett országaiban, így hazánkban is a magas vérnyomás az egyik leggyakoribb betegségnek számít; az ország lakosságának mintegy 15-25 százalékát érinti, a 60 év felettieknek pedig több mint a felét. Tipikus civilizációs betegség, amely szoros összefüggést mutat a stresszes életmóddal és a magas sótartalmú étrenddel, ami elsősorban a feldolgozott élelmiszerek fogyasztásának köszönhető.

## Mikor magas?

A vérnyomással az erekben keringő vér nyomását mérjük. Mivel ez a szív összehúzódásakor és elernyedésekor változik, ezért megkülönböztetünk felső (szisztolés) és alsó (diasztolés) nyomást. A felső érték a szív erőkifejtését írja le, az alsó pedig a szívutétek közötti nyomásviszonyokat tükrözi. A rendellenesen magas vérnyomást hipertóniának, a rendellenesen alacsony hipotóniának nevezik. Mindkét esetben kezelésre lehet szükség, bár a hipertóniát általában veszélyesebbnek tartják.

A végzett tevékenységtől függően a vérnyomás kismértékben változik a nap folyamán, azonban ha rendszeresen meghaladja a 140/90 Hgmm értéket, magas vérnyomásról beszélünk. A magasvérnyomás-betegségek nincsenek komolyabb tünetei, bár nagyon magas érték esetén fejfájás, szédülés, fülszengés, fáradtságérzet, látászavar léphet fel. Tartós fennállása esetén hozzájárulhat az érrendszeri, a szív- és vesebetegségek kialakulásához. A kezeletlen magas vérnyomás megnöveli a szívinfarktus, a veseelégtelenség, valamint agyi keringési katasztrófa (agyvérzés, szélütés, stroke) veszélyét.

## Mi okozhatja?

A magas vérnyomás kialakulásának pontos oka az esetek 90 százalékában ismeretlen. Ha a betegség hátterében nem áll szervi elváltozás, elsődleges (primer) vagy lényegi (esszenciális) hipertóniáról beszélünk. A magas vérnyomás kialakulásában az öröklött hajlamon túl szerepet játszik a túlsúlyosság, a mozgáshiány, a stressz, a dohányzás, a túlzott alkohol- és sófogyasztás, az érlelmeszesedés, valamint a fogamzásgátló készítmények szedése is kockázati tényező. Felléphet más betegségekhez társultan, például a metabolikus szindrómát jellemző magas koleszterinszint, 2-es

típusú cukorbetegség, túlsúlyosság negyedik tagjaként, vagy veseproblémák szövődéséneként. A terhesség során átmenetileg veszélyesen megemelkedhet a vérnyomás, ezért a kismamák vérnyomásának rendszeres ellenőrzése elengedhetetlen.

## Karbantartható rendellenesség

Enyhébb fokú hipertónia esetén, amikor a vérnyomás nem haladja meg a 140/100 Hgmm-t, sokszor elegendő az életmódbeli változás. A mozgás csodákra képes! Amellett, hogy csökkenti a stresszt, a felesleges kilóktól is segít megszabadulni, ráadásul jobban érezzük magunkat a bőrünkben. A sport, a séta, az úszás, a kerékpározás természetesen orvosi ellenőrzés mellett történjen, mert a hirtelen nagy igénybevétel kórosan megemelhetheti a pulzusszámot. Nagyon fontos a dohányzás, az alkohol- és kávéfogyasztás elkerülése, akárcsak a sófogyasztás korlátozása. Nem elég, ha csökkentjük az étkezéshez használt só mennyiségét, a magas nátriumtartalmú az élelmiszereket is kerülnünk kell, mint a sajtok, a lönchúsok, a felvágottak, a gyorsételek, a porlevesek. Együnk több káliumban, kalciumban és magnéziumban gazdag, zsírban szegény zöldséget és gyümölcsöt, valamint igyunk sok folyadékot, legalább 2 litert naponta. A tapasztalat szerint a vöröshagyma, a fokhagyma, az eper, a méz és a nyugtató hatású citromfűtea is csökkenti a magas vérnyomást. A legújabb kutatások szerint a C-vitamin is hozzájárul a vérnyomás mérsékléséhez, mégpedig oly módon, hogy enyhíti a verőerek érlelmeszesedés okozta rugalmatlanságát.

Manapság nem könnyű stresszmentesen élni, de megéri: szánjunk több időt lazításra, sportra, társasági eseményekre, barátokra. Magatartásunk másokkal szemben legyen inkább együttműködő, mintsem versengő.

A vérnyomást a háziorvos rendszeresen ellenőrzi, és jelzi, ha a mért értékek eltérnek a normálistól, és kivizsgálást javasol. Ha nincs a hátterében egyéb betegség, akkor olyan kezelést javasol, amellyel a magas vérnyomás normál értéken tartható, ezért fogadjuk meg az orvos tanácsait. Megfelelő gyógyszerekkel és egészségesebb életmóddal a hipertónia jól karbantartható. Ne feledjük, a gyógyszeresedés élethosszig tart, viszont a célértéken tartott vérnyomással elkerülhetjük a súlyos szövődeményeket.

VAJDA ANGÉLA ■

# A jobb ellátásért

A daganatos betegség megelőzése és a betegek ellátása napjaink egyik központi egészségügyi kérdése világszerte. A KSH és a WHO adatai szerint Európában Magyarországon a legmagasabb a daganatos megbetegedések miatti halálozás. A betegek korszerű ellátását szolgálja az európai uniós támogatással felépült új Sebészeti Tömb az Országos Onkológiai Intézetben.

A daganatos megbetegedések eredményes gyógyításának feltétele az, hogy a betegek rövid várakozási idő mellett a legkorszerűbb diagnosztikai és terápiás eljárásban részesüljenek. Az Országos Onkológiai Intézet (OOI) betegforgalma megkétszereződött azzal, hogy ellátási kötelezettsége a Közép-magyarországi régióban élőkkel gyarapodott. A megnövekedett beteglétszám ellátása miatt az intézet infrastruktúrája és műszerparkja jelentős fejlesztést igényelt. Ezek megvalósítására az Országos Onkológiai Intézetnek 5,4 milliárd európai uniós támogatást ítélt meg a „Közép-Magyarországi Centrum fejlesztése” című pályázatra.

A fejlesztés eredményeként létrejött új ellátási egységek:

1. új Belgyógyászati Tömb,
2. új Sebészeti Tömb 6 műtővel és 78 ágyas fekvő részleggel,
3. a képalkotó diagnosztikai eszközpark modernizálása, új MRI és angiográfiai készülékek beszerzése.

Az új Belgyógyászati Tömbben került elhelyezésre az infúziókeverésre alkalmas gyógyszerterápiai egység, 12 darab Kúra-ambulancia egység és a Bőrgyógyászati Osztály. A Sebészeti Tömb 6 műtővel és 78 ágyas fekvő részleggel lehetővé teszi új sebészeti profilok kialakítását, amelyek eddig hiányoztak az Országos Onkológiai Intézetből. Ezek közé tartozik az urológiai és a májsebészet.

A képalkotó diagnosztikai eszközpark modernizálása a várakozási idő csökkentését, és több beteg korai diagnosztizálását teszi lehetővé, amely életmentő lehet a daganatos betegek számára. A fejlesztés eredményeként az intézet alkalmassá válik a régió onkológiai betegeinek magas színvonalú, esélyegyenlőségen alapuló komplex ellátására.

K. É. ■

## Országos Onkológiai Intézet

Feladata a daganatos betegek gyógyítása. A jól képzett orvosoknak, ápolóknak köszönhetően a különböző kezelések után a betegek többsége visszatérhet megszokott életritmusához, tevékenységéhez.

A daganatos betegségek gyógyítása összetett feladat. Az általános egészségi állapot felmérése és a diagnózis pontos meghatározása után dönt az orvos a szükséges műtétről, illetve kezelésekről (kemoterápia, sugárkezelés), vagy ezek együttes alkalmazásáról, valamint a rehabilitációról.

Az intézet tudományos osztályai irányítják a hazai onkológiai kutatásokat, részt vesznek nemzetközi programokban, bevezetik a komplex rákterápia legújabb eredményeit, és vezetik az országos szakmai továbbképzést. A nemzetközi kapcsolatoknak köszönhetően hamar eljutnak az intézetbe a legújabb eredmények, melyek alkalmazása javítja a daganatos betegek gyógyulási esélyeit.

## A deutériummegvonás alkalmazásának lehetőségei tüdőrák esetében



Május 31-e minden évben a nemdohányzók világnapja.

Ennek apropójából rendezvényt tartottak a Kék Golyó 20. választó klubban, melynek témái a dohányzás és a tüdőrák kapcsolata, illetve a deutériummegvonás alkalmazásának lehetőségei voltak.

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%-a 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 sejtsztódás 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 több mint háromszorosa volt a kizárólag konvencionális kezeléseknél 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 áttétek megelőzéséhez. A deutériummegvonásra épülő terápiás rendszer alkalmazása nem jár káros mellékhatásokkal, a terápiás eredményt az életminőség megtartása, javítása mellett éri el.



# Az erősebb csontozatért

Becslések szerint körülbelül egymillió magyar lehet érintett a csonttritkulásban. Többségük az idősebb generáció tagja, ám ma már a középkorúak között sem ritka ez a betegség. A közhi-e-delemmel ellentétben a csonttritkulás (oszteoporózis) nemcsak a nőket, hanem a férfiakat is veszélyezteti. Igaz, őket kisebb arányban.

A Corvinus Egyetem Egészség-gazdaságtani Kutatóközpontjának adatai szerint az ötven év feletti hazai lakosság tagjai közül mintegy 600 ezer nő és 300 ezer férfi lehet érintett a betegségben. Közöttük olyanok is vannak, akik részt vettek ugyan csontsűrűség-mérő szűrővizsgálaton, ám annak eredménye nem mutatta ki náluk az oszteoporózist. A csonttritkulásra csupán a törések alkalmával derült fény. Egy hazai egészségügyi adatgyűjtés számai azt mutatják, hogy négy év alatt 13 ezer, ötvenévesnél idősebb páciens szenvedett csípőtáji törést, közel ötvenezren végtagcsont-törést. Csaknem kétezeren szorultak hosszas kórházi ápolásra csigolyatörés miatt. A csípő- és csigolyatörések esetében kimutathatóan magas a halálo-

zás kockázata. Az idős csonttritkulásos betegeknek majdnem a 2 százaléka a törést követő egy hétben meghalt, egy hónap elmúltával a 9 százalékuk, az első év végére pedig minden harmadik csigolya- vagy medencetáji törésben szenvedő veszítette életét.

## Aktív életmód

Az emberi test csontozatának minősége sok mindentől függ. Abban, hogy milyen lesz a születendő gyermek csontozata, része van egyrészt az örökletes, családi tényezőknek, másrészt a várandós nő étrendjének. Gyermek-

## Csontvédő étrend

Egy 1200 mg kalciumot tartalmazó étrendhez például a következő mennyiségeket lenne szükséges elfogyasztani a Magyar Osteoporosis és Osteoartrológiai Társaság (MOOT) ajánlása szerint:

- 3 pohár natúr joghurt (567 mg),
- 150 g brokkoli (114 mg),
- egy omlett (120 mg),
- 2 dl tej (236 mg),
- két adag, 30-30 g camembert sajt (160 mg)

korban szintén döntő szerep jut a csontozat fejlődésében az étkezésnek, az aktív életmódnak, a szabad levegőn, napfényen tartózkodás idejének egyaránt. Harmancöt éves korig általában minden embernek folyamatosan fejlődik, szilárdabbá, erősebbé válik a csontrendszer, ám ezt követően elindul a lassú, de megállíthatatlan leépülés. A később, akár évtizedek múlva kialakuló csonttritkulás kockázatának mértéke többek között attól függ, hogy a csontrendszert milyen állapotban éri a leépülési folyamat kezdete. Aki elete első harminc évében erős, kalciumban, foszforban, egyéb ásványi és szerves anyagokban gazdag, szilárd csontozatra tett szert, idősebb korában sokkal kevésbé fenyegeti a csonttritkulás.

Mind a nőknél, mind a férfiaknál általában a változó kor évei környékén jelentkezik a csonttritkulás. A nőknél az 50. év környékén, a férfiaknál ennél valamivel később. Mindkét nemnél a hormonháztartás változásai játszanak közre a betegség megjelenésében, nőknél az ösztrogénszint csökkenése, férfiaknál a tesztoszteroné. Az oszteoporózis kialakulásában egyéb kockázati tényezők is szerepet játszanak: a családi előfordulás és az életkor mellett a dohányzás, a mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás, illetve bizonyos táplálkozási és felszívódási zavarok (például anorexia, bulimia, krónikus bélgulladás), egyes gyógyszerek (szteroidok, vízhajtók,

## Mi kell még?

A csontrendszer szilárdságának kialakulásában a kalciumnak és a D-vitaminnak közös szerep jut. A D-vitamin nélkülözhetetlen a csontrendszer egészségéhez. Elősegíti a kalcium és a foszfor felszívódását, illetve beépülését. Szükséges a csontok egészséges fejlődéséhez, a sérülések, például a törések gyógyulásához és a csonttritkulás megelőzéséhez. A szükséges D-vitamin-szint eléréséhez áprilistól októberig a nappali órákban elegendő 15 percet a napon tartózkodni, lehetőleg fedetlen karral, ősztől tavaszig azonban D-vitamin készítményekkel ajánlott biztosítani a szükséges mennyiséget. A csontanyagcseréhez szükséges kalciumot a táplálékokból kell felvenni. A kalcium felszívódása szervezetünk D-vitamin-ellátottságától nagymértékben függ, mert a D-vitamin a bélből a kalcium intenzívebb felszívódását, valamint hasznosulását segíti. A szervezetünkbe bevitt kalciumnak átlagosan 21-70 százaléka szívódik fel. Beépülésének hiányakor csökken a csontok szilárdsága, puha és hajlékony csontok keletkeznek. Ennek gyermekkori következménye az angolkór, felnőttkorban pedig a csontlágulás. A kalcium mellett szükség van foszforra is, de ebből sokkal többet fogyasztunk, mint amennyi a kívánatos kalcium-foszfor arányhoz szükséges."

epilepszia elleni készítmények, gyomorsavcsökkentők) rendszeres, hosszan tartó szedése.

## Romló összetétel

Némely betegség, például pajzsmirigy-túlműködés, emlőrák szövődménye is lehet a csonttritkulás. Bizonyított tény továbbá, hogy a rendszeresen, hosszú időn keresztül nagyobb mennyiségben szénsavas üdítőitalokat, kó-laféléket fogyasztóknál is nagyobb a csonttritkulás kockázata. Az ilyen ita-lok többsége ugyanis foszforsavat tartalmaz, amely közrejátszhat a csontok D-vitamin- és kalciumhiányának a megjelenésében.

Mivel a kor előrehaladtával a szervezet csontképző folyamatai megváltoznak, ezzel felgyorsul a lebomlási folyamat, megfelelő táplálkozással kell kialakítani a kedvezőbb egyensúlyt. Ennek alapvető eleme az A-, C-, és D-vitaminban gazdag táplálkozás, amely sok zöldséget, gyümölcsöt, tejterméket tartalmaz, továbbá az aktív, mozgásban gazdag életmód. A kifejlett, felnőtt csontrendszerben (30-35 év körül) 1,5-2 százalék a kalcium aránya. Ennek tartós megőrzéséhez naponta a nőknek legalább 1000 milligramm kalcium bevitelle szükséges, sőt, várandósság és szoptatás ideje alatt ennél több. Ez a mennyiség könnyedén elfogyasztható változatos táplálkozással, amelyben szerepel tej, joghurt, sajt, tojás, zöldségfélék, tengeri halak, valamint olajos magvak.

Mind a betegség megelőzésére, mind a már diagnosztizált csonttritkulás esetében sokat segít a napi, de legalább heti 2-3-szori testedzés. A betegség szempontjából leghatásosabb az intenzív, legalább félórás tempós séta, az otthoni gimnasztika és a tánc. Az úszás a csonttritkulásra – a gravitáció hiánya miatt – nincs hatással. A sérülés, a törésveszély miatt kerülendők a küzdősportok, a labdajátékok, a fallabda és a tenisz is. A rendszeres ellenőrző vizsgálatok segítenek az állapotfelmérésben, és így a megfelelő mozgásprogram kialakításában is.

LÓRÁNTH IDA ■

— hirdetés

**NaturPiac Akció**

Tartósan alacsony ár (jún.04. - aug.31.)

|   |                                   |   |                                     |
|---|-----------------------------------|---|-------------------------------------|
| Sztívia (stevia) tabletta<br>200db (12g)<br>1140 Ft | Búzafű italpor<br>250g<br>1230 Ft | Indus Himalája étkezési só<br>1000g<br>640 Ft | Zöldárpa italpor<br>250g<br>1230 Ft |
|---|-----------------------------------|---|-------------------------------------|

Akciós partnerek országszerte: [www.naturpiac.hu](http://www.naturpiac.hu)

**VEP készülék**  
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktos, cukorbeteg férfiak is
- A versenytársai között a legmagasabb hatékonysága: 90%
- A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben káros mellékhatást okozni
- A merevedés eléréséhez szükséges idő mindössze 10-15 perc

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

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

## HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL

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

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

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

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

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

Cs. József és boldog, hűséges párja, Annamária

— hirdetés

# Napozzunk

Van, aki pillanatok alatt lebar-  
nul, bőrét egyenesen színezi  
meg a napsugár. Másnak kín-  
szenvedés a nyaralás, mert leég  
az orra, pirosra sül a válla,  
egyre szaporodnak a szeplői, de  
alig tud lebarolni. Jó, ha tud-  
juk, mit bír a bőrünk, és ennek  
megfelelően óvjuk, ápoljuk.

## a bőrtípusunk szerint!



**T**ermészetesen az egyes bőrtípusok másképpen alkalmazkodnak a nap-  
fényhez. Míg a mediterrán típusúak jobban, az északiak kevésbé képe-  
sek megbirkózni az UV sugarakkal. A bőr jellegzetes színét a felhám-  
ban működő speciális sejtek tárolják és juttatják el a felhám sejtmagjai fölé,  
mintha napernyővel óvnák a sejtekben osztdó fehérjéket. Minél világosabb  
a bőr, annál védtelenebb. Fontos, hogy ismerjük a bőrünk fénytűrését, és  
ennek megfelelően válasszunk napozószert és nappali krémet.

### Bőrtípusok

**I. bőrtípus:** fehér bőr, világos szem, szőke vagy vörös haj, mindig leég,  
soha nem barnul le, ezért neki a legerősebb fényvédő faktorú (SPF 50+)  
napozószert javasolt választani, nappali arckréme pedig legalább 15-ös  
fényvédő faktorú legyen.

**II. bőrtípus:** világos bőr, kék szem, napozáskor könnyen leég, nehezen

barnul le, nála a leggyakoribb a szeplők megjelenése, ezért a nyaralás kez-  
detén erős védelmet nyújtó (SPF 50) napozószert szoktassa bőrét a nap-  
fényhez, majd az alapszín – úgynevezett fénykéreg – kialakulása után SPF  
30-ra válthat. A 15-ös fényvédő faktorú nappali arckrém védelmet nyújt a  
szeplők, májfoltok ellen.

**III. bőrtípus:** halványbarna bőr, barna haj, barna szem, csak ritkán ég le,  
gyorsan és könnyen barnul, ezért az SPF 30-as napozószert elegendő vé-  
delmet nyújt az UV sugarak ártalmait ellen. Hasznos, ha a nappali krém is  
tartalmaz fényvédőt, mert ez megóvjaa bőrét a korai öregedés ellen.

**IV. bőrtípus:** barna bőr, barna haj, barna szem, szinte soha nem ég le,  
nagyon könnyen barnul, de a bőr védelme érdekében ajánlott legalább SPF  
15-ös napozószert és nappali krémet használni.

### Szeplők és májfoltok

A legenyhébb és a leggyakrabban látható festékszavár a bőrünkön a szeplő,  
más néven ephelis.

– Az érzékeny bőrűeken már hároméves kor körül megjelenik, és a má-  
sodik, harmadik évtizedig minden tavasszal vagy a túlzott napozást követően  
válík láthatóvá – magyarázza dr. Boros-Gyevi Márta, az Oxygen Medical  
bőrgyógyász-kozmetológusa. – A szeplő fél centinél kisebb átmérőjű, ke-  
rek, olykor elmosódott szélű, sárgásbarna, néha sötétebb folt. Jellemzője a  
szimmetrikus megoszlás az orron, a vállakon, a felkarokon és  
a test más részein is. A foltok nem emelkednek ki a bőr felszínéből, csupán  
a színelterés látható. A kialakult szeplők az ősz kezdetéig nem változnak,  
viszont a tél folyamán elhalványodnak, és alig láthatóvá válnak.

A májfoltok (chloasma) szintén a napfény hatásának kitett bőrfelzínén  
jelennek meg, főleg az orcákon, az orrnyergen, a homlokon, az ajkak kö-  
rül területeken. A kezdetben halványbarna foltok idővel egyre sötétebbé  
válnak. Gyakran fogamzásgátlót szedő nőknél vagy a terhesség során je-  
lennek meg, ilyenkor a megváltozott hormonrendszer áll a háttérben, de  
genetikai tényezők is szerepet játszanak a kialakulásukban. Ezen kívül bi-  
zonyos anyagcsere-betegségek, hormontermelő daganatok, gyógyszerek,  
bőrgyulladás, egyes kozmetikumok is előidézhettek hasonló tünetet.

– Bizonyos jóindulatú pigmentált bőrelváltozások (lentigók) is hasonlít-  
hatnak a májfoltokhoz, melyekből azonban később valódi rosszindulatú da-  
ganat (melanoma) is kialakulhat. Mivel az adott elváltozás megítéléséhez  
szükséges a kóreredet pontos tisztázása, ezért a diagnózis felállítását min-  
dig bízzuk szakorvosra – tanácsolja dr. Boros-Gyevi Márta.

A szeplők és a májfoltok egyébként ártalmatlan elváltozások. Kialaku-  
lásuk ellen javasolt jó minőségű fényvédő krémet használni már az első ta-  
vaszi napoktól kezdve, hiszen nemcsak a pigmentfoltok, de a bőrdaganatok  
megelőzésében, és a bőr öregedésének megakadályozásában is segíthet.

K. V. ■

hirdetés

## RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTBÓL!

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

ÚJDONSÁGOK

Kellermann Aranka Terézia:  
**A sokarcú allergia**

1995 Ft



José van Mil; Dr. Christine Archer-  
Mackenzie: **Kemoterápia alatt**  
– **Étrendi tanácsok, gyógyító**  
**ételek**

3290 Ft

Tóth Gábor: **Beteg táplálékaink**  
– **A szalmonellától a**  
**madárinfluenzáig**

3290 Ft



Dr. Victor Sierpina: **Légzési és**  
**keringési betegségek**  
– **1 panasz 5 gyógymód**

2990 Ft

### A HÓNAP KÖNYVE

Dr. Juhász Márk – Kovács Ildikó:  
**Lisztérzékenyek kézikönyve**  
– **Gluténmentes receptekkel**

2980 Ft 2680 Ft



A mai napig gyógyszerekkel nem  
kezelhető lisztérzékenység egyedüli  
kezelési módja az életre szóló  
gluténmentes diéta!

-10%

Dr. Pados Gyula:

**A nagy rizikófaktor 1**

1800 Ft 1620 Ft

Dr. Karen Trewinnard:

**Termékenység és fogamzás**

3399 Ft 2245 Ft

Dr. Frances Williams:

**Babaápolás lépésről lépésre**

1995 Ft 1315 Ft

Dr. Victor Sierpina:

**Fájdalomcsillapítás**

– **1 panasz 5 gyógymód**

3490 Ft 2495 Ft

Szöke Krisztina: **Tej-, tojás-  
és szójamentes ételek**  
**receptes könyve**

2200 Ft 1760 Ft

Tina Otte: **Terhesség és szülés**

4998 Ft 3300 Ft

### Megrendelőszelvény

Név: .....

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

Telefonszám: .....

E-mail cím: .....

nem kérek hírlevelet

Dátum: ..... Aláírás: .....

Megrendelést az alábbi

módokon juttathatja el hozzánk:

• Postán: Gyógyhír könyv- és webáruház,

1086 Budapest, Teleki tér 5. • Telefonon: 06-1-31-614

• Faxon: 06-1-210-25-17

A könyveket megrendelheti interneten is,

a [www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu) címen, és – előzetes egyeztetést

követően – személyesen is átvetheti a következő címen:

Gyógyhír Patika, 1086 Budapest, Teleki tér 5.

Nyitva tartás: H-P: 7-17, Sz.: 7-14

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

INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHET! TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: Cseke Noémi, Tel.: 31-31-614

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

# Vitaminkoktél a bogyókban: ribizli



Júniusban érik a ribizli vagy ribiszke – bár-hogy nevezik, a fürtökben termő gyümölcs különleges csemegét kínál. Három változata közül legismertebb a piros, különösen értékes, egészségvédő anyagokat tartalmaz a fekete, édesebb ízű a fehér vagy arany ribizli, amelynek tápanyagtartalma és élet-tani hatása megegyezik a piroséval.

Régebben a kertek megbecsült növénye volt a ribizlibokor, amely tüskés sövényként és dísznövényként is megállta a helyét. A gyerekek mindig élvezettel csipegették az üdítően savanykás, érett bogyókat. Érdemes lenne újra ültetni, hiszen kevés gondozást igénylő, hálás növény.

## Piros, fehér, fekete

Bármelyik ribizlifajta sokoldalúan használható a konyhában: ehetjük frissen szedve, tehetjük gyümölcslébe, gyümölcslevesbe, készíthetünk vele süteményeket, tortákat, koktélokot. Remekül társítható tejjel, túróval, joghurttal. Kitűnő turmixnak, házi fagyaltnak, mártásnak húskok mellé. Ajánlott befőzésre, bár leszárzni elég aprólékos munka, de ezt egy villával megkönnyíthetjük. A ribizli pektintartalmának köszönhetően jól kocsonyásodik. Sokan átpasszírozzák, hogy a bogyók héjától és a magoktól megszabadítsák a gyümölcszelet. Én nem teszem, mert a magvak és a gyümölcsbőr is értékes anyagokat tartalmaznak. A fekete ribizli jól tárolja a C-vitamint, még befőzés után is sokat megőriz belőle, és benne lévő antocián enyhíti a torokfájást, így a meghűlés izletes orvossága lehet. Hidegen feldolgozva különleges ízű, vitaminban gazdag szörp vagy bor is készíthető belőle.

A ribizli frissen, hűtőszekrényben csak néhány napig tárolható, viszont frissen megtisztítva lefagyaszthatjuk, így egész télen csemegézhetünk belőle.

## Mi van a bogyókban?

A ribizli energiataralma csekély, 45 kcal/100 g, fehérjetartalma alacsony (0,9 g/100 g), zsírtartalma elhanyagolható. Száz gramm piros ribizliben 9,5 g szénhidrát található, így fogyókúrások és cukorbetegség is fogyaszthatják. A gyümölcsnek magas az élelmirost-tartalma, ami jól tesz az emésztésnek. Savanykás ízét a benne lévő citrom-, alma-, oxál- és egyéb savak adják.

Igazán értékessé magas vitamintartalma teszi. Sok C-vitamint tartalmaz, 100 grammja mintegy 60 mg-ot, ezért vált be egykor a skorbut ellen. Emellett B1-vitamin, B2-vitamin, B6-vitamin, valamint E-vitamin van a bogyóban. Kisebbségi mennyiségben A-vitamint, béta karotint és értékes flavonoidokat tartalmaz.

Fontos ásványi anyagai a kiemelkedő mennyiségű kálium, továbbá a nátrium, a kalcium, a foszfor, a magnézium és a vas, amely a bogyókban lévő C-vitamin jelenlétében jól felszívódik.

## Gyógyhatások

A fekete ribizli valódi vitaminbomba, háromszor annyi C-vitamint tartalmaz, mint a piros. Egy evőkanálnyi bogyó fedezi a felnőtt napi vitaminszükségle-

## Népi orvoslás

A népgyógyászatban a ribizlit többféle betegség gyógyítására ajánlják, többek között vizelethajtóként, köszvényellenes szerként, reumás gyulladásokra, székrekedésre, cukorbetegségre, nemi betegségekre, a nemi élet zavarainak kezelésére, csonterősítésre, valamint bélférgesség ellen. Ezeket a hatásokat mind ez idáig tudományos módszerekkel még nem sikerült igazolni.

tének a felét. Mind a fekete, mind a fehér és piros ribizli gazdag antioxidáns anyagokban. A fenolos vegyületek, az antociánok, a flavonoidok, a nagy mennyiségű C- és E-vitamin egyaránt erős szabadgyökfogó-hatást biztosít, ezért jótékony hatású lehet a daganatos betegségek, az érrendszeri panaszok, valamint a magas vérnyomás megelőzésében.

Kimutatták, hogy a ribizli biológiailag aktív vegyületei megszépítik a bőrt, és eredményesen alkalmazható makacs alsó húgyúti gyulladások kezelésében is. Kozmetikumként a ribizliolaj táplálja a száraz, problémás, érzékeny bőrt.

KISS VIOLA ■

## Gyümölcsrizs

**Hozzávalók (4 főre):** 2 dl víz, 20 dkg rizs, 5 dl tej, 2 zacskó vaníliás cukor, 4 dl tejszín, 1 csomag habfixáló, 3 evőkanál kristálycukor, 40 dkg vegyes gyümölcs (ribizli, málna, eper, magozott meggy, áfonya stb., mélyhűtött is lehet), 2 dkg vaj, díszítésnek 1-1 mentalevél.

**Elkészítése:** A rizst megmossuk, 2 dl vízzel felforraljuk, és addig főzzük, amíg a folyadékot magába szívja. Hozzáöntjük a tejet, beletesszük a csipet sót, a vajat és a kristálycukrot. Lefedve gyenge tűzön 3-4 percig forraljuk, majd lehúzzuk a tűzről, és fedő alatt, a gőzben hagyjuk a rizst megpuhulni. Belekeverünk 1 csomag vaníliás cukrot, és a rizst hűlni hagyjuk. A tejszínt 1 csomag vaníliás cukorral habbá verjük, hozzáadjuk a habfixálót, és a kihűlt tejberizsbe keverjük. A friss gyümölcsöket megtisztítjuk (a mélyhűtöttet fagyottan használhatjuk) és desszertes tálakba adagoljuk: 1 réteg rizs, 1 réteg gyümölcs, majd újabb réteg rizs és gyümölcs, ameddig tart a hozzávalókból. Mentalevéllel díszítve, behűtve tálaljuk.

# Ne rontsa el nyaralásunkat a székrekedés! A hashajtó se maradjon ki a csomagból!

Vége beköszöntött a nyár, és sokan már megtervezték, hogy mikor és hol nyaralnak. Fontos, hogy a nyaraláskor nélkülözhetetlen gyógyszerek, így a láz- és fájdalomcsillapító, valamint a hashajtó is bekerüljenek a bőröndbe.

Sokan hajlamosak megfeledkezni arról, hogy a hosszú és fárasztó autó-, vonat- vagy repülőút, az idegen környezet, a megváltozott napi ritmus és a szokatlan, gyakran túlságosan fűszeres ételek olyan tényezőket jelentenek, amelyek megzavarhatják emésztésünket.

**Alábbi tanácsaink e kellemetlen állapot elkerülésében segíthetnek.**

1. Ha hosszabb autó- vagy buszutat teszünk, igyekezzünk pár óránként megállni, átmozgatni tagjainkat egy kis tornával, rövid sétával.
2. Ha tudjuk magunkról, hogy az idegen ételek nem tesznek jót emésztésünknek, inkább menjünk biztosra, és válasszunk jól ismert fogásokat az étlapról!
3. Nyaralás közben se feledkezzünk meg a mozgásról! Reggelente néhány célzott erősítő és lazító gyakorlat jótékony hatással lehet anyagcserénknek.
4. A hashajtó se maradjon itthon, hiszen a székrekedés alaposan rontja közérzetünket, és éppen a pihenésre szánt időt keserítheti meg. A körültekintően megválasztott, hatékony, mégis kíméletes hashajtó is hozzájárulhat ahhoz, hogy a nyaralás valóban kellemes kikapcsolódás legyen.

A hashajtó kiválasztásakor fontos, hogy a gyógyszer **hatásos** legyen: szüntesse meg a szorulást, és segítse elő a természetes bélmozgást. Emellett legyen **kíméletes** is: ne terhelje meg feleslegesen a szervezetünket, azaz ne okozzon görcsöket és sóvesztést. Szintén kiemelt szempont a **kiszámíthatóság**: különösen otthonunktól távol akarjuk pontosan tudni, hogy a gyógyszer bevétele után mennyi idővel jelentkezik majd a kívánt hatás. Mindezek mellett az is lényeges,

hogy **mi magunk választhassuk meg**, hogy helyzetünknek és gyógyszeres-  
desi szokásainknak és nem utolsósorban szempontként egész családjunknak milyen típusú megoldás felel meg leginkább.

Ideális választás a Guttalax® cseppek, a Dulcolax® bevont tableta és a Dulcolax®végbélkúp, amelyek egyéni helyzetünknek és problémánk súlyossági fokának megfelelően háromféle hatásos, mégis kíméletes és kiszámítható megoldást kínálnak székrekedés ellen.

A **Guttalax® cseppet** egyéni adagolhatóságának köszönhetően a család minden tagja használhatja. Mindenki saját igényének megfelelően állíthatja be a számára megfelelő mennyiséget. A Guttalax cseppek hatásos és kíméletes hashajtó, klinikai vizsgálatok bizonyítják, hogy szoptatás idején is biztonságosan alkalmazható, valamint orvosi tanácsra 4 éves kor alatti kisgyermekeknek is adható.

A **Dulcolax® bevont tableta** könnyen lenyelhető készítmény, melynek speciális védőbevonata biztosítja, hogy a gyógyszer hatóanyaga csak a hatás helyén, a vastagbélben szabaduljon fel, így nem terheli meg a szervezetet. Kíméletes hashajtóformája, a Dulcolax szintén biztonságosan alkalmazható szoptatás ideje alatt is.

A **Guttalax®** és a **Dulcolax®** hatásideje kiszámítható: 6–12 óra, így ha este bevesszük a gyógyszert, reggel már jelentkezik a kívánt hatás.

Ha pedig valaki gyors megkönnyebbülésre vágyik, vagy éppen nyelési nehézségei vannak, annak a **Dulcolax® végbélkúp** kínál megoldást, amelynek hatása akár 20 percen belül is jelentkezhet.

A **Guttalax®** cseppek, valamint a **Dulcolax® bevont tableta** és **végbélkúp** recept nélkül kapható a patikákban.

— hirdetés —

— SZPONORÁLT CIKK —

**Székrekedés?**  
Tableta, csepp vagy kúp?

3 féle

- HATÁSOS
- KÍMÉLETES
- KISZÁMÍTHATÓ

hashajtó gyógyszerrel a DÖNTÉS AZ ÖN KEZÉBEN VAN!

Szükség szerint!

A Guttalax cseppek Magyarország vezető hashajtója!\*

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

A Dulcolax 10 mg végbélkúp és a Dulcolax 5 mg gyomormed-ellenálló bevont tableta recept nélkül kapható bizsokdől hatóanyagú gyógyszer.  
A Guttalax 7,5 mg/ml beölyöges oldatos csepp recept nélkül kapható nátrium-jaksonit hatóanyagú hashajtó gyógyszer.  
\* IMS Databank: 2011. május 2012. április között, a hashajtó gyógyszerek piacán, értékben: Guttalax 1. hely.

Boehringer Ingelheim

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

## Vitamin-ABC

Az E-vitamin, más néven tokoferol antioxidáns hatású, zsírban oldódó vitamin, vagyis véd a szabad gyökök károsító hatásától és hozzájárul az öregedési folyamatok gátlásához. Hiánya vérszegénységet, meddőséget, izomsorvadást okozhat.

Legfontosabb funkciója az antioxidáns hatás, az E-vitamin megóvjja a sejteket az oxidatív stressztől, azaz a szabad gyökök ártalmaitól. Védi a sejtfalakat, a sejtmembránokat, a szövetek telítetlen zsírsavait az avasodástól, támogatja a hormonok hatásának érvényesülését. Ezt úgy éri el az E-vitamin, hogy a szabad gyökök hamarabb lépnek vele reakcióba, mint a szervezetünk sejtjeivel. Hatása még fokozottabb C-vitamin és szelén jelenlétében.

Az E-vitamin védi a szívet, ugyanis szabadgyök-fogó hatása óvja a szív koszorúereit a károsodástól. Gátolja a vérelemek közötti összetapadását, vagyis megelőzi a vérrögképződést (trombus), így csökkenti a szívroham, a trombózis, a szélütés kockázatát. Agyunk számára is jótékony hatású, mert az idegsejteket védő sejtek sok zsírsavat tartalmaz-

nak, melyek szintén ki vannak téve a szabad gyökök ártalmainak. Az E-vitamin segíti az optimális állapot fenntartását, így szerepet játszhat az Alzheimer-kór megelőzésében. Támogatja az immunrendszer védőfunkcióját, ezáltal csökken a fertőzések kialakulásának veszélye. Csökkenti a bőr sérülékenységét. Bőrvédő hatását a kozmetikai iparban is hasznosítják, ugyanis antioxidánsként semlegesíti az UV sugárzás ártalmait, fokozza a bőr nedvességtartalmát, regenerálja, tonizálja a bőrsejteket, természetes konzerválószerként pedig növeli a krémek és egyéb ápolószerek eltarthatóságát.

Több E-vitaminra van szükségünk azoknak, akik légszennyeződéseknek vannak kitéve, mivel enyhíti a környezeti ártalmak okozta sejtkárosodást. Hiánya férfiaknál terméketlenséget, a nemi aktivitás csökkenését okozhatja, nőknél a magzat

károsodását válthatja ki. Rákmegelőző hatást is tulajdonítanak az E-vitaminnak, ezt még nem sikerült igazolni, viszont bizonyos daganatfajtáknál kimutatható a vér alacsony E-vitamin szintje.

P. O. ■

### E-vitamin-források

Legfontosabb E-vitamin-forrásaink a telítetlen zsírsavakat tartalmazó növényi olajok: a búzacsíra-, napraforgó-, tökmag-, olíva-, kukoricaolaj. Jelentős mennyiségben tartalmazza a búzacsíra és az egyéb gabonacsírák, a mogyoró, a mandula, az avokádó, a nyers cukorborsó, továbbá az állati eredetű élelmiszerek közül a hús, a máj és a tojás. Más zsírban oldódó vitaminokkal ellentétben a szervezetben rövid ideig raktározódik, ezért rendszeres pótlása szükséges.

## MILÓ VIKI KÜZDELME A MAGAS VÉRNYOMÁSSAL



Miló Viki bokszvilágbajnok fiatal kora ellenére a bokszmeccseken kívül két komoly betegséggel is meg kellett küzdenie. Néhány évvel ezelőtt basaliomát diagnosztizáltak nála, két helyről távolították el

bőréről a kóros képződményt. Utókezelésre nem volt szüksége, azonban felhívták figyelmét arra, hogy nagyon vigyázzon egészségére, óvakodjon a napfény és a szolárium káros sugaraitól.

Nem sokkal ezután egyre sűrűsödő rosszulletek győzték. Nem tudott az addig megszokott energiával edzeni. „Le kellett szállnom a futópadról, olyan erős szívdobogásom volt. Fájt a fejem, szédültem, nagyon rosszul voltam” – meséli.

Viki megjegyti, és azt hitte, hogy a korábbi betegsége áttéteket képzett a szervezetében. A kivizsgálás azonban megdöbbentő eredményt hozott, a diagnózis: magas vérnyomás. Úgy tűnt, hiába az egészséges táplálkozás, a mindennapos kemény sport, el kellett fogadnia, hogy gyógyszeres kezelésre szorul. „Egy évig szedtem gyógyszert a magas vérnyomásomra, de mivel nálam ez a betegség nem szervi,

hanem stressz eredetű, lassan abbahagyhattam a tabletták napi alkalmazását. Nagyon sokat dolgoztam, rengeteget edzettem, keveset aludtam és nem pihentem, így sajnos a vérnyomásproblémám visszatért. Újra vissza kellett térnem a gyógyszerekhez” – emlékszik Viki erre az időszakra.

Nagyon megviselte, hogy élsportoló léte, egészséges életmódja ellenére magas vérnyomással küzd. „23 évig a futás hozzátartozott az életemhez, és nagyon rossz volt, hogy akkor a magas vérnyomás miatt nem tudtam lefutni 6 km-t! Amikor az orvosom közölte, hogy mostantól életem végéig minden nap gyógyszert kell szednem, nagyon megijedtem, hiszen amióta sportolok, soha nem vehettem be gyógyszert, ha megbetegedtem, akkor sem. Félttem attól, hogy a gyógyszer hogyan hat a szervezetemre, félttem a mellékhatásoktól, nem tudtam, hogyan tovább. Így más megoldást kellett keresnem. Ekkor találtam rá a gyógygombákra.

Varga Gábor hatóanyag-szakértőt arról kérdeztük, hogy a gyógygombakivonatok hogyan szabályozhatják a magas vérnyomást. „Talán kevesen tudják, hogy a szív- és érrendszeri rizikófaktorok rendkívül komolyan befolyásolják egészségi állapotunkat. Nemcsak a magas vérnyomás, de a magas vérzsír-szint és a magas vércukorszint is tönkretesz az érrendszer működését. Ha ezek az érrendszeri rizikófaktorok rosszul működnek, akkor nem javítják ki a káros folya-

matokat az érrendszerben, beépülnek az érfalakba, és gyulladást keltenek. Amennyiben viszont jól működnek az érsejtjeink, akkor azok regenerálják a szervezetünket. A gyógygombakivonatok segítenek kiküszöbölni a rizikófaktorokat, amellyel, hogy szabályozzák az immunrendszer-működést.”

Viki ma már újra teljes értékűnek érzi magát, és a gyógyszereket is elhagyhatta. Magas vérnyomását a gyógygombakivonatokkal kezelte. „Először kicsit szkeptikus voltam. Interneten utánaolvastam a gyógygombakivonatokról, és végül úgy döntöttem, hogy a természetes hatóanyagok nem árthatnak a szervezetemnek. Hihetetlen volt, de 2-3 nap után normalizálódott a vérnyomásom 120/80-ra, amilyen értéket már három éve nem mértem! Most már újra bírok edzeni, és azóta is teljesen jól vagyok. Úgy érzem, hogy mindezt a gyógygombakivonatoknak köszönhetem.”



Miló Viki bokszolós és Varga Gábor hatóanyag-szakértő



**Cefamagar diétás italpor 510 g**  
– testtömeg-csökkentést segíti elő  
Egységár: 17 Ft/g

8695 Ft



**Klimin slim kapszula**  
30 db egységár: 72,20 Ft/db  
60 db egységár: 56,80 Ft/db

2165 Ft/30 db   
3405 Ft/60 db



**Jutavit apotheke solar SPF 50 naptej 200 ml**  
Egységár: 12,40 Ft/ml

2473 Ft



**Thuasne Neoprene könyökrögzítő 1 db**

3630 Ft

**Scholl szemölcseztávolító fagyasztó spray 80 ml**  
Egységár: 72 Ft/ml

6375 Ft  5735 Ft



### Megrendelőszelvény

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

Dátum: ..... Aláírás: .....

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telemi tér 5.
- Telefonon: 06-1-31-31-614, • Faxon: 06-1-210-25-17

A termékeket megrendelheti interneten is, a [www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu) címen, és – előzetes egyeztetést követően – személyesen is átveheti a következő címen: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telemi tér 5.  
Nyitva tartás: H-P: 7-17, Szo.: 7-14

10 000 FT FELETTI MEGRENDELÉS ESETÉN INGYENES HÁZHOZZÁLLÍTÁS!

hirdetés

## Rejtvény

Áprilisi rejtvényünk megfejtése: 1111. Egyéves Gyógyhír Magazin-előfizetést nyert: Nyúlné Sallai Zsófia, Duna-keszi; Török Tamás, Pécs; Lange László, Budapest. Gratulálunk!

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 |   |   | 3 | 6 | 9 |   |   |
|   |   | 8 | 2 | 5 | 3 |   |   |
| 5 |   |   | 4 |   | 8 |   |   |
|   | 6 |   |   |   |   |   |   |
| 7 |   | 3 |   |   | 9 |   | 1 |
|   |   |   |   |   |   | 4 |   |
|   |   | 7 |   | 6 |   |   | 2 |
|   | 8 |   | 7 | 3 | 5 |   |   |
| 6 |   | 5 |   | 4 |   |   | 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. június 15-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)

**Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: [rejtveny@gyogyhir.hu](mailto:rejtveny@gyogyhir.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 kezelték a munkájukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi akadály a munkavégzésnek, aktív spórnak, fizikai erőlködésnek. 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?

15 év és 60 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-12-06

