

VII. évfolyam 7. szám

2012. július

GYÓGYHÍR

magazin

**Az egészség
mellett döntöttem**
Interjú Király Viktorral

Epebántalmak

Óvjuk a látásunkat!

Praktikák rovarcsípés ellen

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:

Napozás – tévhit

Tény, hogy a napfény jobb kedvre hangol, növeli vitalitásunkat, serkenti anyagcserénket, létfontosságú D-vitaminnal és energiával tölti fel szervezetünket. De jó, ha ismerjük a napozás árnyoldalát is, és védekezünk a fájdalmas leégést, a bőr korai öregedését, illetve melanomát okozó UV sugarak ellen.

1 Szoláriummal felkészíthetjük bőrünket a napozásra – tévedés.

Szoláriumban a bőrt főként UVA fény éri, amely a bőr öregedését eredményezi, szabadgyökök kialakulásához vezet, és növeli a napallergia kialakulásának kockázatát. A bőr saját védelmi mechanizmusait, a szaruréteg megvastagodását és a melanin (barna bőrfesték) szintézisét viszont az UVB sugarak aktiválják. Ezért egészségesebb választás, ha a bőrünket fokozatosan szoktatjuk hozzá a napfényhez a bőrtípusunknak megfelelő fényvédő faktorú napvédő krém használatával – tanácsolja a Beiersdorf bőrgyógyász szakértője.

2 A napbarnított bőr elég védelmet nyújt az UV sugarak ellen, ezért nem szükséges fényvédő terméket használni – tévedés.

A napbarnított bőr mindössze 4-es, maximum 6-os fényvédő faktornak megfelelő védelmet jelent. Ezért a leburnult bőri embereknek is ajánlatos a kisebb faktorszámú termékek használata (pl. SPF 15) – az érzékeny bőrűeknek pedig továbbra is a maximális faktorszámú napozószer javasolt (pl. SPF 50).

3 A ruházat 100 százalékos védelmet nyújt – tévedés.

Bizonyos fokig véd, de nem mindegy, milyen anyagból készült. A világos színű textilek több UV sugarat engednek át, mint a sötétek. A pamut kevésbé erős

védelmet nyújt, mint a speciális, high-tech anyagok. A száraz pamutpóló 8-12-es fényvédő faktornak megfelelő védelmet ad, a színtől és a szövés lazaságától függően. A nedves póló csak 2-es fényvédő faktorú, gyakorlatilag szűrés nélkül engedi át az UV sugarakat.

4 Ha 20-as fényvédő faktorú krémet használunk, 20-szor annyi ideig maradhatunk a napon – elméletileg igaz.

A terméken feltüntetett fényvédelem csak akkor garantált, ha elég mennyiségű krémet, naptejet vagy permetet viszünk fel a bőrünkre, és ezt legalább kétóránként megismételjük, különösen fürdés után. Alapszabályként elmondható: egy kiskanányi az arcra, és hat a testre. Gyengéden dolgozzuk el a krémet vagy a naptejet a bőrön, amíg az egy vékony réteget nem képez. Pumpás termék esetén egy felnőttnek 15 fújásnyira van szüksége a test minden egyes területén: 15 fújásnyi mindkét karra, lábra, a felsőtestre és a hátra. Gyerekeknél ez 5-10 fújást jelent testrészenként, kortól és mérettől függően.

5 A fényvédő krém ismételt alkalmazása megnöveli az időt, ameddig a napon tartózkodhatunk – tévedés.

A napozószer ismételt alkalmazásával mindössze megőrizzük az izzadással, fürdással, törölközéssel lekopó védőanyagok hatékonyságát. Még ha vízálló is a termék, ne felejtjük el újra bekenni magunkat, ha kijövünk a vízből!

6 Nem barnulunk le, ha magas fényvédő faktorú terméket használunk – tévedés.

Lebarnulunk, csak egy kicsit tovább tart. A magasabb fényvédő faktor a leégés ellen véd, és hozzájárul ahhoz, hogy a barnaság hosszabb ideig megmaradjon.

7 Nincs szükség napvédőre árnyékban, sem akkor, ha felhős az ég – tévedés.

Lehetünk árnyékban, de a napsugarak 85 százaléka visszaverődik a homokról, a vízről, az épületekről. A napernyők és a felhők sem védenek teljesen a napsugaraktól, ezért ajánlott napvédő terméket használni árnyékban és borús időben is.

K. É. ■

Mi az SPF?

Az SPF az angol Sun Protection Factor kifejezés rövidítése, napvédő faktort jelent. Az SPF melletti szám jelöli, hogy az adott termék mekkora védelmet biztosít a nap ellen, kellő vastagságban alkalmazva a bőrön. Adott termék SPF számának meghatározásához felméri, hogy egy bizonyos bőrtípus esetében mennyi UV sugárzás szükséges egy épp, hogy észrevehető leégéshez napvédővel és anélkül. Ha a bőr fényvédelem nélkül 10 perc alatt leég, napvédővel pedig ez az idő 100 perc, akkor az adott termék SPF száma 10-es.

Makacs panasz: a hólyaghurut

A felfázás anatómiai okok miatt többségében a nőket érinti, de ritkábban a férfiaknál is előfordulhat. Kellemetlen tünetei egy gyulladással, kórokozók által okozott folyamat következményei, vagyis a tipikus panaszokért elsősorban nem a hideg kövön, nedves fürdőruhában való ücsörgés okolható, az csupán felgyorsítja a fertőzés okozta problémák megjelenését.

A köznyelvben felfázásként emlegetett kórkép valójában a húgyhólyag gyulladással állapota jelenti. A betegség kialakulásában szerepe lehet a kellő mértékű higiénia hiányának is. A hurutos tüneteket ugyanis leggyakrabban valamely coli baktérium törzs tagjainak a kóros elszaporodása okozza.

Kétarcú baktériumok

A coli baktériumok alapvetően ártalmatlanok, a vastagbélben nagy létszámban megtalálhatók. Ott az emésztés folyamatát segítő hasznos munkát végeznek, K-vitamint termelnek, és megakadályozzák a táplálékkal az emésztőcsatornába kerülő bizonyos betegség-hordozó mikroorganizmusok elszaporodását. Ám a széklet ürítésekor a külső nemi szervekre kerülhetnek, ahol gyors szaporodásba kezdenek, és fertőzést okoznak. E baktériumok nemcsak a széklettel, hanem szexuális úton is elérhetik a női nemi szerveket. Ha ezt a baktériumok által ugyan csak megszállt területet még nedves, hideg ha-

tások is érik, például vízparton ücsörgünk vizes fürdőruhában, gyengül a szervezet ellenálló képessége, és felgyorsul a tünetek megjelenése.

Ajánlott higiénia

A hólyaghurut legjellemzőbb és legáltalánosabb tünetei: gyakori, sürgető vizeleti inger, égető, szúró fájdalom a húgycső környékén, zavaros, súlyosabb esetben pedig véres vizelet. Olykor alhasi fájdalom is társul a tünetekhez. Ritkább esetben a női nemi szerv gombás fertőzésének (Candida) kísérő betegségként is megjelenhet a hólyaghurut. A hólyag betegsége minden körülmények között gyógyítást igényel, a tünetek nem intézhetők el egy kézlegyintéssel, „magától” nem fog meggyógyulni. Az urológus szakorvos a tünetek pontos ismeretében és a vizelet laboratóriumi vizsgálata után általában antibiotikus kezelést javasol. A szájon át szedett gyógyszert kúraszerűen, 7-10 napon keresztül alkalmazzák. Az, aki egyszer találkozott már ezzel a fertőzéssel, nem árt, ha fokozott figyel-

FELFÁZÁS - ÉGŐ ÉRZÉS, GYAKORI VIZELÉSI KÉNYSZER?

Természetesen segít
az Urzinol®



112-401-01206

Az enyhe húgyúti fertőzések korai tüneteit gyorsan enyhíti:

- csökkenti az égő érzést vizeletkor
- csökkenti a gyakori vizeleti ingert
- aktív komponensei gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő hatásúak



Hagyományos növényi gyógyszer

Az Urzinol® bevonat tabletta medveszőlőlevél kivonatot tartalmazó hagyományos növényi gyógyszer. A javallatokra való alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul.

PHYTOEE
www.urzinol.hu

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

BARNULJ BIZTONSÁGOSAN!

KAROVIT
Béta-karotin 6 mg

Napi egy tableta a gyönyörű, egyenletes barnaságért!

Étrend-kiegészítő - használata nem helyettesíti a hagyományosított napozást és az egészséges életmódot!

hirdetés

hirdetés

A hólyaghurut speciális formája a „nászutas betegség”. A költői megfogalmazás a szexuális együttét után jelentkező akut hólyaggyulladás jelöli. Ennek hátterében az áll, hogy a gyakoribb és szenvedélyesebb együttétek során a kórokozók a húgycsőnyíláson keresztül a hólyagba kúsznak. Megelőzésében segíthet az aktus utáni vizezés, a bő folyadékfogyasztás, a hólyaghurut kiegészítő kezelésére javasolt gyógyteák.

NEM KELL SZORÍTANI!

10 éve minőségével bizonyít **CRAN-C** étrend-kiegészítő

A CRAN-C hatóanyagai kedvező hatásúak

- a vizeletkiválasztó szervek egészségére,
- a vizeletürítés gyakoriságára,
- a húgyút baktériummentességére,
- az immunrendszer hatékonyságára.

Amerikai tőzegáfonya kivonata C-vitaminnal

OÉTI által bevizsgált termék.

Magyar gyártás

Kapható étrend-kiegészítőként patikákban, bioboltokban, telefonon: 06-30-2100-155 és interneten: www.pharmaforte.hu



met fordít az intim higiéniára, és kerüli a kockázati tényezőket. Nemcsak a hideg helyen üléstől, a nedves ruhától, a hideg kövön meztlábás járkálástól tartózkodik, de főként nyáron, a nagy melegben kerüli a műszálas alsónemű viselését is, továbbá székelés után ajánlott a szappanos, meleg vizes tisztálkodás, illetve az intimkendő használata.

Sós fürdő, csalántea

Bár a hólyaghurut sikeres kezelésében döntő szerepe van a szakszerű orvosi közreműködésnek, a megfelelő gyógyszer alkalmazását, a gyógyulást házi módszerekkel is felgyorsíthatjuk. Ilyenek például a szokásosnál több folyadék fogyasztása, otthoni ülőfürdők alkalmazása. Hatásos lehet a meleg vizes (36–39 C-fokos) konyhasós ülőfürdő, a cickafarkfűből készült főzet langyos borogatása. Utóbbit legalább fél órán keresztül fekvé, az alhason kell alkalmazni. Jó hatása lehet a különféle vizelethajtó teák kortyolgatásának is. Ilyen például a csalán, a petrezselyem, az aranyvessző, a nyírfalevél, a lestyán, a kökény főzete. Hatásos baktériumölő házi szer a fokhagyma és a medveszőlő levele. Előbbit nyersen, főzve, salátákban fogyasztathatjuk, utóbbiból teát főzhetünk. Vannak, akik kiegészítő kezelésként homeopátiás szereket is használnak. Azoknak, akik hajlamosabbak a hólyaghurutra, vagyis életük során már többször visszatértek a panaszai, a diétetikusok azt ajánlják, hogy lehetőleg tartózkodjanak a túlságosan fűszeres, csipős ételektől, a finomított szénhidrátok, az agyoncukrozott italok fogyasztásától.

LÓRÁNTH IDA ■

— hirdetés —

Mentsük meg a férfiakat!

Európában a 15–64 éves korosztály körében a férfiak halandósága kétszer nagyobb, mint a nőké. Az idő előtti halálozások okai között kiemelt helyet foglal el a rákbetegség. A férfiak körében leggyakrabban diagnosztizált daganatfajta a tüdőrák mellett a prosztatatarák.

A rákos megbetegedések okozzák a 65 év alatti férfiak halálozásának egyharmadát. Ez a halálozási arány legmagasabb Kelet-Európában, ezen belül is a szomorú vezető szerep jut Magyarországnak.

Európában az idősebb férfiak körében igen gyakran diagnosztizált tumoros betegség a prosztatatarák: mintegy 3 millió férfi érintett. Jó tudni, hogy az időben felismert prosztatadaganat jól kezelhető. Prostatája minden férfinak van, de mivel rejtett helyen van, ezért nem tudatosul, hogy rendkívül fontos az ötven év feletti férfiak rendszeres prosztatavizsgálata.

A június második hetében megszervezett Férfiak Nemzetközi Hete alkalmából a Magyar Rákellenes Liga felhívta az ötven fölötti férfiak figyelmét, hogy ha több mint egy éve nem vettek részt prosztatavizsgálaton, forduljanak orvosukhoz. A liga kéri az édesapjukért felelősséget érző lányokat, férjüket szerető feleségeket és a felnőtt gyermekükért felelősséget érző édesanyákat, hogy ösztönözzék a szeretett férfit a rendszeres, de legalább évi egyszeri orvosi ellenőrzésre.

– Sajnos a férfi a gyengébb nem, mert a férfiak Európában 4-5 évvel, hazánkban 5-8 évvel korábban halnak meg – jelentette ki Simon Tamás professzor, a liga elnöke. – A halálozási többlet kétharmad része a helytelen életmód miatt alakul ki. A férfiak vakmerőek, többet dohányoznak, többet isznak, nem mennek orvoshoz, nem szedik be a gyógyszereiket, és nem működnek együtt az egészségügygel – összegezte a tapasztalatokat.

Magyarországon évente közel 4000 prosztatatarát diagnosztizálnak, és 1400 beteg belehal. Pedig tehetünk ellene – állítja dr. Szűcs Miklós klinikai főorvos, urológus. Rendszeres szűréssel a daganatos elváltozás korai stádiumban felfedezhető és meggyógyítható. Ehhez a férfiaknak le kell győzniük a szemérmességüket, ugyanis a korrekt eredményhez

a vérvételen alapuló PSA (prostataspecifikus antigén) teszt mellett szükség van a rektális-digitális vizsgálatra is. Daganat gyanúja esetén ultrahangdiagnosztika és szövettanvétel (biopszia) következik, ezek eredménye alapján tervezik meg a további terápiát.

A korai felismerést nemcsak az orvosi vizsgálat segíti, hanem a betegség lehetséges jeleinek figyelése, észlelése s gyanú felmerülése esetén az orvos felkeresése is.

– Ha nem figyeltem volna oda, hogy a testem másként viselkedik, mint szokott, ma nem beszélgethetnék – erősítette meg Szacsavay László színművész, aki hat évvel ezelőtt észlelte azokat a figyelmeztető jeleket, melyekről bebizonyosodott, hogy prosztatatarák okozta. Az eredményes kezelést követően a művész sikeres pályafutása töretlenül folytatódott, jelenleg is több színdarabban játszik, és a Magyar Rákellenes Liga a prosztatatarák korai felismerése érdekében folytatott munkáját támogatja.

KOLIMÁR ÉVA ■



Figyelmeztető jelek

A prosztatatarák kezdetben nem okoz panaszokat, nem fáj semmi, de szűrővizsgálattal felfedezhető. Később megjelennek az elmaradhatatlan tünetek: lassú vizeletindítás, a gyakori vizezés, az utócsöpögés. Előrehaladottabb állapotra utal a véres, illetve gennyes vizelet, a fájdalmas ejakuláció, az állandó csípő- és gerincfájdalom, amikor már a rák átterjedt más szervekre is.

GYÓGYHÍR július

Fájdalomtól szenved?

Résztvevőket keresünk egy klinikai vizsgálatba súlyos fájdalom elleni új vizsgálati gyógyszer kipróbálására, a fájdalom oka:

Fájdalmas Húgyhólyag Szindróma (BPS) / Interstitialis Cystitis/ Húgyhólyag eredetű Fájdalom Szindróma (IC/PBS)

A vizsgálatban akkor vehet részt, ha Ön(nek)

- Nő
- Legalább 18 éves
- Rendszeresen meg tud jelenni az orvosi vizitekben
- NEM vesz részt más klinikai vizsgálatban
- Legalább 6 hónapja súlyos fájdalmai vannak Fájdalmas Húgyhólyag Szindróma miatt, melyet Interstitialis Cystitisnek/ Húgyhólyag eredetű Fájdalom Szindrómának is neveznek.

A vizsgálatban való részvétel hozzávetőleg 14-15 hétig tart.

Ha érdeklí a részvételre, kérjük lépjen kapcsolatba

Dr. Guller Imre főorvossal

a következő telefonszámon: **06 1 455 4509**
hétfőtől péntekig, 11:30 és 13:00 óra között.

A telefonhívás nem kötelezi Önt a részvételre, és azt sem jelenti, hogy Ön megfelel a vizsgálatban való részvételre.

Ezt a hirdetést egy etikai bizottság hagyta jóvá.

Újdonság!

avevit filmtabletta

Fermentált búzacsíra kivonat szelénrel és E-vitaminnal
Étrend-kiegészítő készítmény

A búzacsíra-kivonat és az antioxidánsok kedvező hatása most napi 1 tablettában mindenki számára elérhető!

www.avevit.hu

Keresse a gyógyszertárakban!
Ajánlott ár:
3900 Ft/doboz (50 db tablettá)

Biropharma



hirdetés

hirdetés

Deutériummegvonás

Preventa®
termékcsalád

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

A **Preventa®** kúraszerű fogyasztásával lecsökkenthető a szervezet deutériumtartalma. A több mint 10 éve forgalomban lévő termékek megvásárolhatók gyógynövényboltokban, egyes gyógyszerárakban.



Preventa szaküzletek:

Budapest XII. kerület,
Kék Golyó utca 20.
(az Országos Onkológiai Intézettel szemben).
Nyitva tartás:
hétköznap 8-17,
szombat 9-13 óra.

Budapest XII. kerület,
Fűrj utca 2. (BAH Center).
Nyitva tartás:
hétfőtől csütörtökig 9-16,
péntek 9-14 óra.

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

Úti patika – kéznél a segítség



Okos ember felkészül a várható és váratlan veszélyekre, amikor kiteszi a lábát otthonról. Már az egynapos kirándulásra indulók hátizsákjából sem hiányozhat az elsősegély-csomag, a nyaralást tervezőknek pedig ajánlott alaposan átgondolni, milyen patikaszeresek kerüljenek a poggyászsba.

Aki csupán egynapos programot tervez otthonától távol, szüksége lehet **sebtapaszra**, hiszen a lábát feltörheti a cipő. Legyen kéznél **fájdalomcsillapító** fejfájás, migrén esetére. Hegyen-völgyön kirándulva használjunk **rovarriasztót**, amely láthatatlan burokként véd a vérszívó rovarok ellen. Bakancsos túrázóknak javasolt az **elsősegélycsomag, elsősegélyfüzettel**, hogy vészhelyzetben is tudják, mi a teendő. A hátizsákba a sebtapasz mellé kerüljön még **steril mullap**, amely alkalmas nagyobb sebek befedéséhez, **fertőtlenítő, sebgyógyulást elősegítő krém, steril gyorskötöző pólya, ragtapasz és olló**. Ne feledjük, vész sebet ajánlott **gumikesztyűben** ellátni! Ficam, rándulás esetén jó szolgálatot tehet a **fásli**. Hasznos, ha kéznél van **kullancs kiszedésére alkalmas eszköz** is.

Nyaralásra, hosszú hétvégére tanácsos olyan úti patikát összeállítani, ami az eddig ajánlott felszerelések mellett tartalmazza a **rendszeresen szedett gyógyszereket, égési sérülésekre (leégésre)**, illetve **rovarcsípés enyhítésére** szolgáló készítményt. Idegen helyen nagyobb az étel okozta fertőzések veszélye, ezért mindenképpen legyen nálunk **emésztésre ható és hasmenés elleni** gyógyszer. Aki tudja, hogy székrekedésre hajlamos, a **hashajtót** ne hagyja otthon.

A legnagyobb hőségben is gondolni kell a meghűlés kockázatára, ezért jó, ha van a csomagunkban **lázmérő, kombinált láz- és fájdalomcsillapító**, amely enyhíti a tüneteket, továbbá hasznos lehet az **orrcsepp** is.

K. É. ■

hirdetés

HASZNOS BAKTÉRIUMOK
AZ EMÉSZTŐRENDSZER SZÁMÁRA!

LACTO SEVEN.

20 tabletta 8 g

HÉT JÓTÉKONY BAKTÉRIUM
ÉS INULIN ROST A JÓ
KÖZÉRZETÉRT!

- ✓ Utazáskor
- ✓ Az egészséges bélfóra fenntartására
- ✓ Immunerősítésre

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

hirdetés

Hasznos tanácsok

- Tartsa a gyógyszereket mindig az eredeti csomagolásukban, a használati útmutatóval együtt!
- Ellenőrizze a gyógyszerek szavatosságát, lejárt szavatosságú gyógyszert ne szedjen be!
- Külföldi utazás előtt tájékozódjon a szükséges védőoltásokról!

Olvasson a nyaralása közben Gyógyhír magazint! GYÓGYHÍR MAGAZIN ELŐFIZETÉSI SZELVÉNY!

Név:
Postázási cím (ahová a magazint kéri):

Az előfizetés időtartama:
 fél év (6 szám): 1 200 Ft
 egy év (12 szám): 2 400 Ft

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

- Postai átutalással csekken az alábbi címre:
Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.
- Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285
(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.
- Faxon: 06-1-452-0270

A Gyógyhír Magazint megrendelheti interneten is! Keresse fel a www.gyogyhir.hu címet!

Dátum:

Alírást:



Óvja magát a hüvelyi fertőzések ellen a nyaralás alatt is!

EZÜST: legyőzi a kórokozókat

C-VITAMIN: helyreállítja a természetes hüvelyflórát és véd a fertőzések kiújulása ellen

PARABÉNMENTES: terhesség és szoptatás alatt is alkalmazható

PHYTOLEC
www.vitagyn.hu



A KOCKÁZATOKRÓL OLVAŠSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

Érvédő tippek

Főként az álló foglalkozást űzőket és többnyire a nőket érinti a visszesség, amely nemcsak látványnak csúnya, de kezelés nélkül súlyos szövődményekhez vezethet. Megfelelő életmóddal részben megelőzhető, részben lassítható a betegség kialakulása.

volabb eső, vagyis a lábszár és a lábujjak bőrének vérellátását. Ennek következtében könnyebben kialakulhatnak fertőző betegségek, mint a gombásodás, az orbánc. A kitágult visszerekben a vér besűrűsödhet, megalvadhat, amely megnöveli a trombózis kockázatát. Megfelelő életmóddal azonban csökkenthető a betegség kialakulásának veszélye, a visszerek kezelésével megelőzhető a súlyos szövődmények.

– Mindenképpen ajánlatos a fölös kilókat fokozatosan leadni, elsősorban mozgással, illetve az étrend átalakításával, hogy minél kevesebb súly terhelje az alsó végtagokat – tanácsolja dr. Sepa György, az Oxygen Medical érsebésze.

Segíthet, ha naponta akár többször is váltózhanyt alkalmazunk, amikor felváltva meleg, majd hideg vizet folytatunk a vádlinkra, hideg vízzel befejezve a folyamatot. A változó hőmérséklet hatására

az erek kitágulnak, majd összehúzódnak, ez kiváló értorna, egyben serkenti a vérkeringést is.

A vér visszaáramlását a szívhez főleg az izompumpa biztosítja, emiatt érdemes mellőzni a túl magas sarkú cipőket, ugyanis azok jelentősen gyengítik az izompumpa hatását. Ideális az 5 centi alatti sarokmagasság. Kerüljük a hosszú ideig történő állodogálást vagy egy helyben üldögélést, ha mégis muszáj ezt tennünk, rendszeresen tornáztassuk, mozgassuk meg a lábfejünket, álljunk többször lábujjhegyre, szabadidőnkben sétáljunk, biciklizünk, ússzunk. Pihenés, tévzés közben jó hatású a végtag felpolcolása, így enyhül a duzzanat, csökken a vénás pangás.

Panasz esetén forduljunk érsebész szakorvoshoz, aki az erek vizsgálata alapján gyógyszeres terápiát, rugalmas pólya viselését vagy műtétet javasol.

K. É. ■

hirdetés

Generációk óta enyhíti a visszeres panaszokat

KÉRDÉZZE PATIKUSÁT! KEDVEZŐ ÁR! KÉRDÉZZE PATIKUSÁT!

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

NOVARTIS

Novartis Hungária Kft. Consumer Health, 1114 Bp., Bartók B. út 43-47. T.: 457-6656, 457-6678
www.novartis.hu, infoch.hungary@novartis.com • Oxerutin hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.
*A szisztémás és topikális visszér elleni készítmények kategóriájában a piacvezető termékekhez képest értendő, az ajánlott napi bevitteli mennyiség, illetve a Ft/g alapul vételével. • vt1446a/apr2012

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



A fiatalság gyümölcse: a sárgabarack

Az illatos, mézédess sárgabarack őshazája valószínűleg Kína. Európába a Selyemúton juthatott el, örmény közvetítéssel. Ezt őrzi a növény botanikai neve: *Prunus armeniaca*. Hazánkban a mostani fajtákat a török hódoltság idején kezdték el termesztetni.

Június végétől augusztus elejéig élvezhetjük az izletes gyümölcsöt, amelynek kedvelt hazai fajtái például a Korai piros, a Ceglédi óriás, a Szegei mammut, a Magyar kajszli, a Rózsakajszli. Közülük a Gőnci barack hungarikum lett, felkerült az Európai Unió védett földrajzi jelzésű termékeinek sorába.

Együk, igyuk!

Legízletesebb a napon érett, mézédess, puha húsú sárgabarack. Ehetjük nyersen, desszertként, a friss kajsziból készíthetünk ivólevet, levest, felhasználhatjuk gyümölcsös sütemények, torták sütéséhez. Főzhetünk belőle gombócot, befőttet, lekvárt. Illatát és zamatát aszalva vagy palackba zárva, pálinkaként is megőrzi.

Aszalva egész évben fogyaszthatjuk, használhatjuk gyümölcsrízs, desszertek előállításához, de húsfélékkel együtt párolva is különleges zamatot ad a pecsényének. A friss barack 100 grammjának energiataralma mindössze 44-51 kcal, míg aszalva cukor- és tápanyagtartalma megsokszorozódik: 307 kcal-ra, ezért így csak mértékletesen fogyasszuk.

Édes magja is ehető. A feltört csonthéj alatt a mandulához hasonló ízű mag található, ennek barna héját távolítsuk el, és csak pár szemet együnk belőle! Nagyobb mennyiségben mérgező lehet, ugyanis amigdalint – egy cianvegyületet – tartalmaz, amelynek ugyan az alternatív gyógyászat rákellenes hatást tulajdonít, de ezt tudományos kutatások nem támasztják alá. Ha a megtisztított magokat forró vízbe dobjuk, majd hideg vízzel leöblítjük, a barna héját könnyen lehúzzhatjuk.

Sárgabarackos szelet

Hozzávalók: 7 dkg vaj, 10 dkg porcukor, 1 csomag vaníliás cukor, 1 db tojás, 15 dkg finomliszt, 15 dkg graham-liszt, 1 csomag sütőpor, 2 dl tej, 1 kg sárgabarack, 10 dkg barna cukor, a tepsi kikenéséhez vaj
Elkészítés: A puha vajat a porcukorral és a vaníliás cukorral, majd a tojással habosra keverjük. A kétféle lisztet vegyítjük a sütőporral, azután a tejjel meg a tojásos masszával simára dolgozzuk. Egy tepsiit kivajazunk, és a keveréket belesimítjuk. A sárgabarackot megmossuk, félbevágjuk, kimagozzuk, magházával lefelé szorosan egymás mellé, a tészta tetejére rakjuk. A barnacukorral megszórruk, és előmelegített sütőben 25 percig (tűpróbáig) sütjük.

Miért jó?

A rózsafélék családjába tartozó, csonthéjas gyümölcsöt magas C-vitamin- (10 mg/100 g) és karotintartalma (1,8 mg/100 g) és élelmi rostjai (3,6 g/100 g) teszik különösen értékesé. Jellemző ásványi anyagai: kálium, foszfor, kalcium, magnézium. Hasznos niacin- és folsav-forrás. Béta-karotinban az egyik leggazdagabb gyümölcsünk. A béta-karotin a szervezetben alakul át A-vitaminná, amely nélkülözhetetlen a szem működéséhez, erősíti a körmöket, megszépíti a bőrt és a haját. Likopintartalma segít a korrall járó szembetegségek megelőzésében.

A sárgabarack erős antioxidáns hatású tápanyagai szerepet játszanak a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a rákos daganatok kialakulásának megelőzésében, erősítik az immunrendszert. A természetes antioxidánsok mellett nagyobb mennyiségben tartalmaz flavonoidokat is. Mindkét vegyület gyulladáscsökkentő, egészségvédő és betegségmegelőző hatású, óvja a sejteket a szervezetben felszabaduló káros szabadgyökök ártalmától. Kutatások igazolták, hogy ezek a vegyületek szerepet játszanak a rákos daganatok, például a prosztaták kialakulásának megelőzésében.

KISS VIOLA ■

Tudta?

A Kína és Pakisztán határán, a Hindukus-hegységben élő hunza népcsoport tagjai állítólag a kajszinak köszönhetik matuzsálemi életkorukat és jó egészségüket. Egyetlen megtermő gyümölcsüket nagy becsben tartják, az aszalt sárgabarackkal édesítenek. Főzőolajukat a kajszli édes magjából hideg préseléssel nyerik, a magbél szárított pora pedig univerzális gyógyszernek számít.

Ne keserítse meg nyugdíjas éveinket a székrekedés! Mit tesz Márta néni a székrekedés ellen, hoggy gyorsan megoldja kellemetlen problémáját?

Egy gyönyörű kertben virágokat, növényeket ápolni, majd a fák enyhet adó lombjai alatt megpihenni – sokan szívesen képzelik így nyugdíjas éveiket. Márta néni azon szerencsések közé tartozik, akik meg is valósították ezt, mégsem maradéktalanul elégedett. Lássuk Márta néni történetét!

Márta néni egy csendes kisvárosban lakik a férjével. Már évek óta nyugdíjasok mindketten, gyermekeik a fővárosban élnek. Bár nagyon hiányzik nekik az unokák közelsége, a hétköznapokban egyáltalán nem unatkoznak: Pista bácsi szenvedélyes barkácsoló és horgász, Márta néni pedig kertészkedéssel tölti ideje nagy részét. Nem meglepő hát, hogy az ő kertjük a legszebb a környéken. Tavasztól ősziig színpompás virágok nyílnak benne, az ablakpárkányon muskátlik pirosanak, a tornácot kaspóban kiakasztott futónövények díszítik. Nemcsak a virágok ilyen gyönyörűek, hanem a veteményesének is csodájára járnak a szomszédok. A gondosan gyomlált ágyásokban egymás mellett terem a paradicsom, paprika, zöldborsó, tök és uborka, a kert végében eperágyások és ribizlibokrok, körben cseresznye-, meggy- és barackfák állnak. A zöldségekből és gyümölcsökből jut bőven a gyerekeknek és unokáknak, sőt időnként még a szomszédoknak is: Márta néni nyaranta tucatszámra főzi be a befőttet, lekvárt, és rak el télire különböző zöldségeket.

szponzorált cikk

A szép porta és a gondozott kert azonban rengeteg elfoglaltsággal is járnak, de se baj, hiszen számára természetes, hogy reggeltől estig ég a keze alatt a munka. Nem is csoda, hiszen több mint negyven évig volt a helyi óvoda fardadhatatlan szakácsnője, így az ő főztjén nőtt fel a környék apraja-nagyja. Vasárnaponként persze Pista báccsal együtt szívesen pi-

hen meg, hiszen nincs is jobb annál, mint ebéd után kereszrejtvényel az öleiben egy jót szundikálni a kertben.

Az egész napos tevékenykedést és a hétfégi ejtőzést azonban mostanában egy dolog igencsak zavarja. Bár az emésztése soha nem volt tökéletes, mióta orvosa javaslatára vérnyomáscsökkentő gyógyszert és vastartalmú tablettát szed, egyre kitartóbb székrekedés kínozza. Ez ellen a korábban jól bevált praktikákkal próbált tenni, de hiába volt a sok zöldség, gyümölcs és a kertben intenzív mozgással töltött napok, ezek sem hozták meg a várt enyhülést számára. Hashajtót azonban nem akart bevenni, mert attól tartott, hogy az csökkentené a többi, általa szedett gyógyszer hatását, a beöntéstől pedig igencsak ódzkodott. Szerencsére egyik nap, amikor elbiciklizett a közeli vegyesboltba, összefutott egy régi barátjánőjével, akinek a család ügyes-bajos dolgai mellett azt is elmesélte, mi a problémája. A barátjánője azonnal javasolt neki megoldást: a Dulcolax végbélkúpot, amelyet nemrég sikerült neki is kipróbálnia, és nagyon elégedett volt vele. Azért ajánlotta Márta néni-nek, mert a kúp szabadon alkalmazható más orvosságokkal, mivel nem befolyásolja azok felszívódását. A gyógyszer ugyanis hatását kizárólag a vastagbélben fejti ki, akár negyed óra alatt, így a székrekedésre gyors megoldást nyújt. A Dulcolax kúp emellett hatékonyan lazítja az idős korban gyakori széklettrögöket, így elkerülhetővé teheti a beöntés alkalmazását is.

Márta néni barátjánője tanácsát megfogadva kipróbálta a gyógyszert, amely immár segítségére van abban, hogy ismét felhőtlenül élvezze a kertészkedést és utána a jól megérdemelt pihenést.

hirdetés

Mert már története van.

A gombák természetes erejének ismerete több évezredre nyúlik vissza. A gyógyszergombakivonat az immunrendszer szabályozásán keresztül nyújtanak segítséget az egészség megőrzésében.

Varga Gábor
natúanyag szakértő

Max-Immun Gyógyszergomba Információs Központok
Budapest, III. Bókor u. 12. | Budapest, VI. Izabella u. 82. | Budapest, XII. Kék Golyó u. 28.
Debrecen, Cegléd u. 2. | Győr, Lehel u. 13. | Miskolc, Lehel u. 2. | Nyíregyháza, Knúdy útjáró
Salgótarján, Ady Endre u. 2. | Sopron, Erzsébet u. 23. | Szeged, Kossuth L. sgt. 55.
Vác, Dr. Csányi László krt. 51. | Veszprém, Belvárosi Üzletház (2. em.)

Tanácsadói telefonszámok
+36 30 391 8080, +36 70 423 1123
www.max-immun.hu | info@max-immun.hu

GYÓGYGOMBA

hirdetés

Ön is szabaduljon meg gyorsan a székrekedéstől!

Időskorban gyakrabban fordul elő székrekedés, még akkor is előfordulhat, ha aktív életet él. Ilyenkor nagy segítséget jelenthet a megfelelő hashajtó használata!

www.szorulas.hu

Miért a Dulcolax kúp?

Gyorsan segít!

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

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

Kiszámítható: Hatása gyorsan, akár 20 percen belül jelentkezik.

A Dulcolax 10 mg végbélkúp recept nélkül kapható becsukott, hatóanyagú gyógyszer.

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

Dulcolax 10 mg végbélkúp recept nélkül kapható becsukott, hatóanyagú gyógyszer.

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

A VÉGLEGES MEGOLDÁS!

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSÉ NÉLKÜL SO-
KAN NEM LÁTNAK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL MEG-
NEHEZÍTI A MINDENNAPJAIKAT.

CIKKÜNKBEN A LEGHATÉKONYABB MEGOLDÁS-
SAL, A LÉZERKEZELÉSSSEL KAPCSOLATOS KÉR-
DÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.



Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szem- kezelés?

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

Hogyan történik a kezelés?

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

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

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

Mennyi időre esnek ki a kezeltek a munká- jukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi akadálya a munka-
végzésnek, aktív sportnak, fizikai erőfeszítésnek. Az elért ered-
mény végleges, a látás nem romlik vissza.

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

Akik követik az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse- költségei-
ket, kiszámolhatják, hogy a befektetés 3-4 év alatt biztosan meg-
térül. 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 alkalm-
massági vizsgálat során ezt írásba is adjuk. Ha az elért látásjavít-
ás 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 Sasszem!

Az alkalmassági vizsgálat eredetileg 15 000 Ft,
de a mellékelt 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

GyH-12-07

1032 Budapest, Bécsi u. 183.
telefon: **06 1 2-505-505**
www.sasszemklinika.hu
info@sasszemklinika.hu

