

GYÓGYHÍR

magazin

Szívvvel, lélekkel
Interjú Novotny Zoltánnal

Tippek
nátha ellen

Cukorbajok

Fájdalmak forrása: a porckorong



Gyógygomba.com



A gyógygombákat évek óta sikeresen alkalmazzák a tumoros betegségek gyógyításának kiegészítő terápiájaként!

- ✓ Csökkenthetik a kemo- és sugárterápia mellékhatásait.
- ✓ Erősíthetik az immunrendszert és antioxidáns hatásúak.

MOST
AKCIÓSAN
ELÉRHETŐKI
15-25%



Hajlamos a cukorbetegségre?

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

Kaphatók kapszulás és filteres kiszerelésben a patikákban és a gyógynövényboltokban.

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

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

KERESEK

forgalmazókat és viszonteladókat EMU Olaj termékek, valamint bio táplálék-kiegészítők értékesítésére!

Lakatos Ferenc
06/30-246-3099
Monet 2000 Kft.
2133 Szőlőliget, Mátyás király u. 25.

...a vitalitás megőrzője... **MONEXIT**

HASZNÁLJA AZT, AMIT A PROFIK!

ELYTH S Kinesio Tape – Hihetetlenül tartós és strapabíró. A szombathelyi Haladás NB-1-es labdarúgócsapata és a magyar rögbiválogatott ajánlásával! Izületi és izomproblémák, húzóadások, sportsérülések kezelésére, illetve megelőzésére.

Keresse termékeinket gyógyászati segédeszköz boltokban és patikákban!

A termék gyógyszernek nem minősülő orvostechnikai eszköz!

ONCOMAR SPECIÁLIS GYÓGYÁSZATI CÉLRA SZÁNT TÁPSZER DAGANATOS BETEGEK RÉSZÉRE

Miért jó az Oncomar? Azért, mert az Oncomar segítségével könnyebb legyőzni a betegséget. Díjnyertes aktív összetevő. Rangos tudományos publikációk. Toronymagasságban az életminőség. Made in Germany. Az eredeti tápszer. Dr. Hidvégi Máté ajánlásával.

Kapható a gyógyszertárakban és az Onco-Shop márkaboltban! Gyógyszerészeknek megrendelhető: Phoenix, Hungaropharma Bővebb információ és online vásárlás: www.HidvegiMate.hu

OÉTI notifikációs szám: 1162/2010

MIT TEHETNÉK AZ ALLERGIA ELLEN?

Az új Zilola már 1 órán belül csillapítja a virágpollen, a házpor és az állatszőr 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

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, drugsafety@richter.hu

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

BILUTIN-OMEGA AZ ÉLESLÁTÁSÉRT

Speciális szemkészítmény tudományos háttérrel

Hatóanyagai segíthetik az éleslátást, óvják a szemet az idő előtti öregedéstől.

Újdonság: DHA omega-3 zsírsavkomponense fontos a látás minőségéhez!

Napi dózisban 10 mg! LUTEIN, 240 mg feketeáfonya-kivonat, vitaminok, nyomelemek és DHA.

Keresse patikákban, bioboltokban.
Expressz rendelés: www.pharmaforte.hu
Tel.: 06/30-2100-155

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

NEOPLANT GYÓGYNÖVÉNYES NATÚR KOZMETIKUMOK BŐRPROBLÉMÁKRA!

A NEOPLANT termékeket (arcszesz, krém, hajszes, sampon) kozmetikumként ajánljuk gyulladt bőr, pikkelysömör és ekcéma esetén a tünetek enyhítésére.

Keresse megrendelésre a Gyöngy patikákban és a bioboltokban.

Bővebb információ: www.neoplant.org weboldalon, valamint a 06-20-442-3059 telefonszámon.

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

ZEWA A PATIKÁKBAN

A prémium minőségű és kedvező árú Zewa zsebkendők szeptembertől már a patikákban is elérhetőek!

Zewa. Gyengédség minden érintésben.

www.zewa.hu

ÓVJA SZEME EGÉSZSÉGÉT!

Használja rendszeresen az OCUVITE® LUTEIN FORTE étrendkiegészítőt!

Az Ocuвите Lutein forte egy komplex szemspecifikus készítmény vitaminokkal, ásványi anyagokkal, luteinnel és zeaxanthinnal, melyek segíthetnek megőrizni éleslátását!

Keresse a patikákban!
Chauvin ankerpharm Képviselet Bausch+Lomb
2040 Budaörs, Szabadság út 117/A

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

REISHI GYÓGYGOMBA

A Reishi az egyik legtöbb területen „bevethető”, igen „sokoldalú” gyógygomba: erősítheti az immunrendszert, enyhítheti a rákbetegek kezelése során alkalmazott sugárkezelés egészségkárosító hatásait, támogatja a májsejtek működését, és fontos szerepet játszik a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében.

Most 12 485 Ft helyett 9 985 Ft

Telefon: (+36-1) 219-53-45, www.gyogygomba.com

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

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft. • Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12., telefon: 327-6781, 327-6792, 411-1866, 411-1867, 411-1868, fax: 411-1869 e-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu, 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

• Lapmenedzserek: Blaskovits Judit – blaskovitsjudit@gyogyhir.hu Varga Ágnes – vargaagnes@gyogyhir.hu • Hirdetés: Press GT Kft.
Művészeti vezető: Gula Annamária • Címlapfotó: Deák Szabolcs

Megjelenik havonta 24-32 oldalon, 220 000 példányban
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárban, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

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

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

»OBSERVER«

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

Kedves Olvasó!

Ősszel érdemes számba venni, milyen kárt tett bőrünkben a nyári napozás. Ajánlott felkeresni a bőrgyógyászt, aki elvégzi a melanomaszűrést, egy speciális nagyítóval megtekinti régi és új anyajegyeinket. Ha bármelyik aggodalomra adhat okot, most jó eltávolíttatni a veszélyessé vált kinövést.

A ráktól nem félni kell, hanem a daganat kialakulása ellen megtenni mindazt, ami rajtunk áll. A megelőzését szolgáló életmódbeli szabályok egyszerűek: egészséges táplálkozás, nem-dohányzás, több mozgás, stresszkezelés, kiegyensúlyozott szexuális élet, időben orvoshoz fordulás, együttműködés az egészségüggyel, a környezet védelme, óvatos napozás. Így az összes lehetséges rákos megbetegedés egyharmadát el lehet kerülni, szűrővel a kezdődő betegséget időben fel lehet fedezni, és ha mégis megbetegszik valaki, meg lehet gyógyítani.

Strolián É

hirdetés

A diagnózis: RÁK

PET/CT a daganatos betegségek vizsgálatában

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

Mire képes a PET/CT vizsgálat?

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

Tudta-e, hogy a PET/CT vizsgálat a legpontosabb képalkotó módszer az Alzheimer-kór diagnosztikájához is?

A vizsgálat a problémát a betegség korai fázisában képes felismerni, amikor a beteg még nem észleli a memória-zavart.

Jöjjön el és ismerje meg szolgáltatásainkat! Minden héten nyit nappal várja Önt központunk! További információ és bejelentkezés a www.pet.hu-n!

PET POZITRON

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



...ablak a természetre

Spectrum multivitamin + Echinacea és Q10

Széles spektrumú étrend-kiegészítő multivitamin, immunrendszert támogató Echinacea kivonattal.

Egyensúlyban lévő hatóanyagok – egyensúlyban lévő szervezettel

TÁMOGASSA IMMUNRENDSZERÉT!



www.biomed.hu

30 mg Echinacea purpurea kivonat tablettánként.

27 féle további hatóanyag.

60 db = 2 havi adag.

Napi adag ára: 42 Ft

Biztonságos és higiénikus blisztercsomagolás.

Magyar gyártás.

Nyereményjáték a dobozban.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet!

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

Csordul az eresz, csöpög az orr is

Az őszi esővel, szeles, nedves idővel szinte egy időben jelennek meg a tömeges náthás, megfázásos tünetek. E felső légúti fertőzéseket olyan kórokozók, vírusok és baktériumok okozzák, amelyek kifejezetten az ilyen időjárási feltételek mellett szaporodnak a legintenzívebben. Ráadásul a maguk előnyére fordítják azt a tényt is, hogy a kellemetlen külső környezet miatt az emberek többsége inkább otthon ücsörög, vagyis mellőzi a rendszeres testmozgást, és a friss gyümölcsök megritkulásával inkább szénhidrátokat, zsírokban gazdag ételeket fogyaszt. Vagyis legyengíti a saját szervezetét.



Sokan még ma is úgy gondolják, hogy az őszi hidegben való átfázás, az elázott ruhában, átnedvesedett cipőben közlekedés önmagában előidézheti a náthát, a megfázásos tüneteket. Pedig ezek a tényezők csak annyiban játszanak közre a betegség kialakulásában, amennyiben legyengítik a test védekező képességét. A nátha, a megfázás valódi tüneteinek vírusos fertőzés is kell. A jellegzetes tüneteket okozó kórokozókat kutató szakemberek napjainkig körülbelül kétszáz fajta náthás betegséget okozó vírust azonosítottak, közülük a legáltalánosabb és legismertebb a rhinovírus. Ezek cseppfertőzés – például belégzés, kézfogás, a fertőzött terület, például kilincs, telefonkagyló, autóbusz fo-

gantyújának megérintése útján – telepednek meg az orr, a száj nyálkahártyáján, és jutnak be a felső légutakba. A vírusok által megtámadott területeket pedig hamar megfertőzik az ugyanezen az úton újonnan érkezett különféle baktériumok is.

Szinte senkit nem kímél

A nátha, az egyszerű megfázás tüneteit kora gyerekkorunktól idős éveinkig nagyon sokszor megtapasztalhatjuk, az emberek többsége évente többször is. Tipikus jelei az orrdugulás, a fejfájás, az ízületek érzékenysége, a torokfájás, amelyekhez alkalmanként hőemelkedés és az általános levertség érzése is társul.

Az influenzás tünetegyüttestől az különbözteti meg, hogy nincs hirtelen fellépő magas láz és az egész testet érintő izomfájdalom. A kellemetlen tünetek pár nap alatt mindenféle beavatkozás nélkül is elmúlnak, de a gyorsabb gyógyuláshoz mi is hozzájárulhatunk. Torokfájásra, gyulladáscsökkentésre a patikákban vény nélkül kapható, nem szteroid típusú gyulladáscsökkentő gyógyszerek alkalmasak. Ezeket 3-4 napig rendszeresen alkalmazva a tünetek megszűnnek vagy minimálisra csökkennek. Ha 38,5 Celsius-foknál magasabb lenne a lázunk, lázcsillapító bevétele szükséges, ám emellett figyelni kell az intenzív folyadékfogyasztásra is. A hűtőfürdő, a csukó és boka hideg vizes borogatása – különösen kisgyerekeknél – sokat segít a gyógyszer alkalmazása nélkül is hatásos lázcsillapításban. Amennyiben a megfázásos panaszok 4-5 nap elmúltával sem szűnnek meg, tanácsos orvoshoz fordulni, mert felmerülhet a bakteriális felülfertőződés gyanúja, és fennáll a gyulladáshoz tartozó továbbterjedése a fülre, az arc-, homlok és orrmelléküregekre, a légcsőre, illetve a hörgőkre.

Fokhagyma, méz, kakukkfű

A megfázás legjobb gyógymódja a megelőzés: a gyakori kézmosás, a zsúfolt helyiségek, a tömegközlekedési eszközök lehetőség szerinti



kerülése, a réteges öltözködés, az egészséges, sok nyers zöldséget, gyümölcsöt tartalmazó táplálkozás és az aktív életmód, továbbá a heti több alkalommal végzett testedzés. A vitamindús, a szervezet ellenállóképességét támogató táplálkozásnál nem feltétlenül a drága, sokak számára elérhetetlen zöldségekre kell gondolnunk. A nátha megelőzésében leghatásosabb például a fokhagyma, a retek, a savanyú káposzta, a méz. Lehetőségeinkhez mérten kerüljük a stresszhelyzeteket is, mert azok szintén gyengítik a test ellenálló képességét, és ne feledkezzünk meg a pihentető alvásról sem. A náthás fertőzések leghamarább a legyengült immunrendszerűeket, az alultápláltakat, a

gyerekeket és az időseket támadják meg. Nem véletlen, hogy az őszi megfázásos, náthás betegségek legelőször a bölcsődékben, óvodákban jelennek meg, és ott egyetlen beteg gyermek végigfertőzheti az összes társát, sőt még a gondozókat, az óvónőket is.

Nincs szükség antibiotikumra

Érdeemes megjegyezni, hogy a nátha gyógyszerekkel nem gyógyítható, pusztán a tüneteit enyhíthetők. Sok beteg, aki nem tud erről, néha erőszakosan követeli háziorvosától az antibiotikum felírását, pedig ezzel önmagának tenné a legrosszabbat. A szervezete, anélkül,

hirdetés

ÖN KÉRDEZ, A RICHTER VÁLASZOL!

Hatékony megoldásunk a

KALMOPYRIN

A Kalmopyrin tableta **három hatásával** egyszerre csillapítja a mindig rosszkor jelentkező **fájdalmat** és a **lázat**, valamint különféle **gyulladásos állapotokat**. Generációk óta jól bevált, hatékony megoldás az egész család számára.

Kalmopyrin 500mg tableta, acetil-salicilátot tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer. Gyermekáknak szedése 12 éves kor alatt nem ajánlott. Richter Gedeon 1103 Budapest, Győmsői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Díszlő: +36 1 505 7032, drugsafety@richter.hu

RICHTER GEDEON – RÓLUNK GONDOSKODIK

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



NEM KELL SZORÍTANI!

CRAN-C kapszula a húgyút egészségéért

Napi 1db kapszula a vizeletkiválasztó szervek egészséges működéséért!

AMERIKAI ALAPANYAGOT TARTALMAZ KLINIKAI KUTATÁSOKBAN SIKERES

A CRAN-C hatóanyagai kedvező hatásúak

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

MAGYAR GYÁRTÁSBAN 10 ÉVE BIZONYÍTI!

CRAN-C étrend-kiegészítő

Cranberry-kivonat C-vitaminnal

OÉTI által vizsgált termék

Biztonságos, hiszen gyümölcs.

Minden korosztálynak ajánlott.



Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban. EXPRESSZ szállítás: 06-30-2100-155, PHARMAFORTE.HU

Most kedvezményrel a kiemelt patikákban! Keresse a patikakupon.hu weboldalon!

hogy a gyógyszer segítene az állapotán, hozzászokna az antibiotikumhoz, és legközelebb, amikor egy más betegség folytán valóban szüksége volna rá, az már hatástalan lesz.

A megfázásos, náthás tünetek megelőzésében, kúrálásában a jól bevált életmódbeli szabályok betartása mellett a gyógynövények, a vény nélkül kapható eszközök, készítmények is szerepet kaphatnak. Kisgyerekeknel náthás időszakban például különösen fontos az orrszívó készülék használata, így egyrészt szabadabban lélegezhetnek, másrészt a légutak folyamatos tisztításban részesülnek. Felnőtteknél a légutakat megtisztító tengerisó-oldattal öblíthetjük át, és az orrlégzés helyreállításában jó szolgálatot tehetnek az illóolajokkal kombinált, speciális orrcseppek, orrspray-k is. Hatásos lehet a kamilla vagy azzal kombinált egyéb gyógyfűvek, például menta, útifű, kakukkfű, eukaliptuszolaj inhalálása. Ezt a módszert gyerekeknel nagy körültekintéssel alkalmazzuk, mert a forró gőz veszélyt jelenthet rájuk! Felnőtteknek javasolható a szaunázás, az infrasaunázás vagy a jótékony izzadást

előidéző, forró fürdő is, utána ágyba bújva gyorsan kiheverhetjük a betegséget.

Ne adja tovább!

Mivel a nátha cseppfertőzéssel terjed, a legjobb tanács: ha valaki beteg, inkább maradjon otthon, mert három-négy nap alatt kiheverheti a fertőzést. De ha önfeláldozó kollégaként bemeleg dolgozni, vagy a gyereket elengedi az óvodába, iskolába, több tucat embert betegíthet meg.

A fertőzés továbbadásának megelőzését jelentheti a hagyományos textil zsebkendők használatának a mellőzése is. Helyette ajánlott papír zsebkendőbe fújni az orrot, amit azonnal dobjunk jól zárható nejlonzsákba. A betegség megelőzésében fontos szerepe van a lakó- és dolgozószobák rendszeres szellőztetésének, továbbá, ha fertőzött személy van a családban, a munkahelyen, akkor javasolt a megérintett felületek, a villanykapcsolók, a telefonok, a kilincsek fertőtlenítése is.

LÓRÁNTH IDA ■



Kerülje el a felfázást!

Nagyszüleink korában rövid, könnyen megtanulható tanácsok szolgálták az egészségvédelmet. A százéves kalendáriumokban olvasható bölcsességeknek ma is hasznát vehetjük. Ilyen például az a tanács, hogy R betűs hónapban ne üljünk a földre, se kőre. Könnyű belátni, hogy szeptembertől áprilisig a föld, a kő olyan hideg felület, amin üldögélve felfázhatunk. Ennek folyamata hasonló a meghűléshez: a hideg gyengíti a szervezet ellenálló képességét, így az érintett területen élő kórokozók – kellő ellenállás hiányában – elszaporodnak, és hólyaggyulladás okoznak. A felfázás kúrálásában is fontos szerepet kapnak a természetes gyógymódok, a meleg, kamillás ülőfürdő és a különféle gyógyteák.

Lélegezzen szabadon a náthaszezonban!

Az ősztől tavaszig tartó időszakban sokunkkal rendszeresen előfordul, hogy elkapunk valamilyen felső légúti betegséget, azaz „megfázunk”, amelynek leggyakoribb kísérője a nátha. Ilyenkor fáj a torkunk, tüsszögünk, köhögünk és folyik az orrunk. A nátha tünetei közül talán a folyamatos orrdugulás a legkellemetlenebb, amelytől éjjelente nem tudunk aludni, nappal pedig úgy érezzük, mintha embertársainktól elszigetelve, egy buborékban élnénk életünket. Mindez nagymértékben rontja közérzetünket, hiszen a kialvatlanságtól fáradtak, kimerültek, ingerültek leszünk, ráadásul az eldugult orrjáratok következtében további szövődmények is kialakulhatnak. Vajon mi az ideális megoldás, hogy ismét szabadon lélegezhessünk, és ezáltal hamarabb legyünk újra egészségesek?

A vírusos eredetű nátha általában hét-tíz nap alatt meggyógyul, ha azonban a nátha bakteriális eredetű vagy bakteriális felülfertőzés jön létre, olyan szövődmények alakulhatnak ki, mint az arcüreggyulladás, a légcső- vagy hörghurut, illetve a tüdőgyulladás. Alapszabály, hogy első körben csak tüneti kezelés (orrspray, lázcsillapító, köptető és vitaminok alkalmazása) javallott, s csak a tünetek súlyosbodása, illetve a szövődmények kialakulása esetén szabad antibiotikumokhoz fordulni.

Soha ne feledkezzünk meg arról, hogy az orrban lévő váladék oldása és eltávolítása, valamint az orrdugulás megszüntetése alapvető jelentőséggel bír a nátha kezelésében! Mindez nemcsak azért fontos, mert az orrdugulás erősen rontja közérzetünket, hanem mert ha bedugul az orrunk, sem a levegő nem tud behatolni a nedves járatokba, sem a váladék nem tud onnan távozni, és optimális közeg jön létre a kórokozók szaporodása és a szövődmények kialakulása számára. Így az elzáródott orrjáratok, amellyel, hogy fejfájást okozhatnak, komolyabb betegségekhez, például arcüreggyulladásához vagy fülbetegségekhez is vezethetnek.

Fontos tehát, hogy szabadabbá tegyük a légutakat, de nem mindegy, hogy mennyire hatékonyan tesszük ezt. Bár a rendszeres orrfújás nagyon fontos, önmagában nem oldja meg a problémát: szükség van az orr duzzanatát megszüntető orrspray alkalmazására is.

Náthaszezonban kiváló megoldást jelent a Rhinospray plus, amelynek Magyarországon egyedülálló aktív hatóanyaga percek alatt és tartósan szünteti meg az orrdugulást: hatását néhány perc alatt kifejti, és hosszú órákra szabadon tartja a légutakat. Emellett a hozzáadott mentol, kámfor és eukaliptusz friss, tiszta és hűs érzetet biztosít. Speciális szórófejének köszönhetően a Rhinospray plus hatóanyaga a nyálkahártya kiterjedt felületére jut el, egyenletes koncentrációban és mindig azonos adagokban. Emellett nem folyik le a garatba, és nem csöpög ki az orrból, használata pedig kényelmes, ugyanis lefekvés nélkül is alkalmazható. A Rhinospray plus 2005 óta Magyarország vezető orrspray-je.*

*IMS sell-in darab eladást tekintve a 2005–2011. években illetve a 2011. augusztus és 2012. július közé eső időszakban.

SPONZORÁLT CIKK

hirdetés

RHINOSPRAY® PLUS A SZABAD LÉGZÉS EREJE

Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.

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

Egyedülálló hatóanyag
+ Illóanyagok

Sport – szívvvel, lélekkel

Interjú Novotny Zoltánnal

Eredeti végzettsége szerint magyar–történelem szakos középiskolai tanár, bár gyerekként eljátszott az orvosi, sőt a villamosvezetői pálya gondolatával is. Több mint hat évtizede sportol, ám végül riporterként lett csúcstartó: Novotny Zoltán immár a tizenkettedik nyári olimpiáról közvetített számunkra.

Ha csak egyetlen londoni pillanatot emelhetne ki, melyik lenne a legemlékezetesebb?

– Szinte lehetetlen egyetlen pillanatot kiválasztani. Én „önző” módon mindig a siker felé halok, így elvileg az általam közvetített győzelmek történetéből kellene valamit kiemelnem, például Gyurta Dániel 100 méteres mellúszását. Emlékezetes volt az éremszerzés utáni nyilatkozata is, ami egy nagyon szimpatikus sportolóról tanúskodott. Ilyen az, amikor a teljesítmény mögül kilátszik az ember. De vannak másféle emlékezetes pillanatok is: a pólós Szívós Márton a háta mögé kapott egy labdát, és mindenki csodálatára egyszerűen lábbal fölemelte, lefordult a védőről, és bedobta. Nekem rögtön eszembe jutott az olimpiai bajnok nagypapa, aki szintén nemegyszer rúgott vízilabdásként gólt.

Londonban az Ön riporter teljesítményét is elismerték...

– Nem tudom, mennyire tekinthető ez kitüntetésnek. Amit elismeréssel illettek, az voltaképpen nem is érdem, hanem állapot...

...amihez elengedhetetlen a példaértékű testi-szellemi aktivitás. Minek köszönheti?

– Mindenekelőtt a mozgásnak, amihez minden bizonnyal kell egyfajta családi és iskolai indítatás. Apám futballozott, és még járnai se tudtam, amikor már focimeccsre vitt. Nagyszerű tanáraink voltak, akiktől rengeteget tanultam: emberséget, a világra való nyitottságot és szintén a sport szeretetét. A labdarúgás aranykorában nőttem fel, mindent labdás játékot szerettem. Tizenkét évesen már akkora voltam, mint most, így aztán elcsábítottak kosarazni. Ez a sportág volt a szívügyem. Most már csak az úszás maradt, egészségügyi jelleggel, és a torna meg a tenisz. Persze ne higgye, hogy nekem soha semmi bajom nincsen; van épp elég. De az biztos, hogy akkor jönnek elő, ha elhanyagolom a mozgást.

Mire biztatná azokat, akik követni szeretnék a példáját?

– Amennyiben lehetőségük engedi, ússzanak hetente legalább kétszer. De ha erre nincs is mód, fussanak, kocogjanak, kerékpározzanak. A láb mindig „kéznel” van. Kiránduljanak a szabad levegőn. Tornázni pedig otthon is lehet. Jó lenne, ha mindenki – lehetőleg még gyerekkorban – elsajátítana egy labdajátékot készségi szinten. Mert a játék is fontos. Aki játszik, annak az idő nem létezik.

A mozgáson túl mivel őrzi a vitalitását?

– Fontos, hogy az embernek olyan elfoglaltsága legyen, ami egyben a szórakozása is, amit szívvel-lélekkel végez. Én éppen a munkám miatt nem élhetek igazán rendszeres életet, de igyekszem a napnak ugyanabban a szakában étkezni, és a régi jó tanács szerint minden délután megeszek egy almát. Amióta hallottam egy tévéműsorban, hogy nem lesz rákos, aki kecskesajt és olajbogyót vacsorázik egy pohárka vörösborral, magam is előszeretettel fogyasztom. Mindenevő vagyok, de korábban is a könnyebb étrendet részesítettem előnyben. Gyerekkoromban gyors egymásutánban kaptam meg a kanyarót, a bányahimlőt, a skarlátot és a has-tífuszt. Ez utóbbinak az utolsó napján az orvos azt mondta: na, Zolika, holnap már azt eszel, amit csak akarsz! Édesanyámmal együtt kíváncsian várták, mit kérek, mire én rávágtam, hogy

NÉVJEGY:

Novotny Zoltán

Aranytoll-díjas újságíró, sportriporter, a Magyar Rádió örökös tagja
kedvenc hobbi – tenisz
kedvenc könyv – Márai Sándor: Fűves könyv
kedvenc étel – krumplis tészta, rakott zöldségek



grenadírmarsot. A doktor bólintott, hogy rendben, de csak ha minden falatot megrágok hetvenhétszer. Kötelességtudóan szót fogadtam, és minden megrágott falat után engedélyt kértem, hogy le is nyelhessem, aztán másnap felkeltem az ágyból. Sokáig úgy véltem, hogy a grenadírmarsból tanultam meg járnai. **Hívó emberként a lelki tényezők is szerepet játszanak az egészségében...**

– Valószínűleg így van. Ha hiszem azt, hogy valaki – nevezzük Istennek – fogja a kezemet és irányít, máris sokkal könnyebb. Bizonyos értelemben nyugalmat ad. Ezt édesanyámtól tanultam, ahogyan azt is, hogy az emberekben hinni kell. Feltételezni, hogy jóindulatúak. A hosszú, kiegyensúlyozott élet titkát kutató kérdést egyébként magam is feltettem már néhány sportolónak. Tarics Sándor, a világ legidősebb élő olimpiai bajnoka szerint, aki 99 évesen is szédületes formában van, a lényeg, hogy az embernek mindig legyen célja. Azt mondják, hétévente amúgy is változik az ember élete, tehát érdemes „tervezni”.

Miről számolna be szívesen hét év múlva?

– Arról, hogy a feleségemmel együtt derűsen és egészségesen élünk. Magyarország pedig nemcsak az olimpiai éremtáblázaton szerepel előkelő helyen a világban, hanem az élet más területein is.

PÁPAY ESZTER ■



A gyógyszerhamisítás az egyik leggyorsabban fejlődő „iparág” a világon. Bár a probléma a fejlődő országokat érinti a legsúlyosabban, a világ minden országában jelen van. A hamis gyógyszerek fogyasztása komoly veszélyt jelent a fogyasztóra. Ezekben a megtévesztő termékekben gyakran nincs hatóanyag, így a betegség kezelés nélkül marad. Más esetben az előírtnál kevesebb vagy több aktív hatóanyagot tartalmaz, így a hamis gyógyszer rezisztenciát vagy súlyos mellékhatásokat okoz. Tartalmazhat egészségkárosító anyagokat, például nehézfémeket, útburkolati festéket, fagyállót, hintőport és más mérgező összetevőt. Ezért különösen fontos, hogy a fogyasztók tisztában legyenek a rájuk leselkedő veszéllyel.

1. Potencianövelők

A hamisítási listát az erekciós problémák kezelésére javallott készítmények vezetik. A férfiak többnyire szégyellik panaszukat, így orvos helyett más megoldást keresnek. A potencianövelők azonban azért receptkötelesek, mert csak bizonyos egészségügyi panaszok kiszűrése esetén alkalmazhatók, más esetben halálos szívrohamot is okozhatnak.

2. Antibiotikumok és vírusölők

Többnyire a betegség súlyosbodását okozzák a bakteriális és vírusos fertőzések kezelésére javallott szerek hamis verziói, mivel a nem megfelelő összetevők miatt nem kezelik a fertőzést.

3. Szívgyógyszerek

A szívroham, a stroke, az érelzáródás megelőzésének legjobb módja a jól beállított gyógyszeres terápia. Ezért a szakorvosok fokozott aggodalommal figyelik, hogy a vérnyomás- és koleszterincsökkentő, véralvadásgátló készítményeket is hamisítják.

4. Krónikus betegségek gyógyszerei

A HIV, a diabétesz, az Alzheimer-kór kezelésére szolgáló gyógyszerek az egészségi állapot romlását hivatottak megakadályozni, a tartós használat miatt a hamisítóknak biztos piacot jelenthetnek.

5. Rákgyógyszerek

Már Izraelben, Kínában, az Egyesült Államokban is találtak daganatos megbetegedés kezelésére kifejlesztett gyógyszerek hamisítványait. A hamisítók így a gyógyulás esélyétől is megfosztják a betegeket.

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

Hamis gyógyszerek

A nem megbízható forrásból származó gyógyszerek fogyasztásának veszélyeire hívja fel a figyelmet a Hamisítás Elleni Nemzeti Testület (HENT) összefoglalója.

6. Fájdalomcsillapítók, testsúlycsökkentők, allergia elleni gyógyszerek

Ezekhez a készítményekhez viszonylag könnyű hozzájutni, hiszen többnyire recept nélkül is kaphatók. Épp a jelentős kereslet miatt váltak a hamisítók célpontjává.

7. Pszichés panaszok kezelésére javallott gyógyszerek

Nagy a kereslet az antidepresszánsok és a szorongás elleni gyógyszerek iránt, ezért gyakran hamisítják. A hatóságok találtak már skizofrénia és a Tourette-szindróma kezelésére készített hamisítványt is.

Jó tudni, hogy kellő óvatossággal és körültekintéssel elkerülhetők a hamisítványok. Ehhez az szükséges, hogy a beteg megbízható forrásból szerezz be gyógyszereit, és ne dőljön be a gyanúsan olcsó ajánlatoknak, és annak se, ha recept nélkül kínálnak neki vényköteles terméket. Javasolt továbbá a megvásárolt készítmények ellenőrzése: a név, a gyártó, a lejárat dátum rendben van-e, nincsenek-e nyomtatási hibák vagy elütések a dobozon, amelyek hamisításra utalhatnak. Végül, ha kétség merül fel a készítmény-nyel kapcsolatban, akkor alkalmazása előtt célszerű segítséget kérni orvostól vagy gyógyszerésztől.

További információ: www.hamisgyogyszer.hu

K. V. ■

hirdetés

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

Aranyozott!

Takarítsa meg 1890,- Ft-ot
2790,- Ft helyett csak **1990,- Ft**

RENDEKÍVÜLI ÁR!

AJÁNDÉK DÍSZDOBOZ!

1,12 m/retartány

Kézzel készített miniatúra!
Részleteiben gazdag kivitelezés!
IDŐBEN FOGLALJA LE, HOGY BIZTOSAN MEGKAPJA!

FOGLALÁSI SZELVÉNY

Igen, lefoglalom a Magyar Szent Korona kicsinyített mását 1990,- forintért (+ postaköltség). Ez a miniatúra egyben a „Királyi koronaszerekek” című gyűjtemény első darabja. A megrendelések teljesítése a foglalási szelvények beérkezéseinek sorrendjében történik. Háztartásonként egy miniatúra rendelhető!

Név: _____
Cím: _____
Telefon: _____ E-mail: _____

Kérjük, a kinthűt szelvényt az alábbi címre küldje vissza: **122GYH201210**

Múzeum-Galéria Kft. 1075 Budapest, Pf.: 109
Telefon: +36 1 2970778 Fax: +36 1 2970779 www.muzeumgaleria.hu
info@muzeumgaleria.hu

Védjük négy lábú barátainkat!



A hűvösebb idő beköszöntével nem szűnik meg a kullancsveszély. Sőt, talán még erősödik is! Ősszel is találkozhat fertőzött kullancssal a kiránduló, a hosszabb erdei sétát vagy a parkokban való kocogást választó ember. Aki a kutyáját is magával viszi, jó, ha tudja: a négy lábú bura is veszély leselkedik.

Mivel száraz, csapadékmentes volt a nyár, az őszi hónapok pedig esősek, nyirkosak, ám napközben melegek még, a nyáron „kiéheztett” vérszívók megszaporozott erővel támadhatnak áldozataikra. Séta, kirándulás előtt nem árt számolni azzal, hogy ma már Magyarország egész területe kullancsfertőzött, ráadásul nemcsak az erdők, az egybefüggő bokros, találos területek, hanem a kertek, a városi parkok is. Szinte bárhol, bármikor találkozhatunk kullancssal. A nálunk élő hús kullancsfajtából csupán néhány terjeszt emberre és állatra egyaránt veszélyes betegségeket, például Lyme-kórt, agyvelő- vagy agyhártyagyulladás, de ezek is nagy tömegben lepték el a zöld felületeket. A vérszívók áldozatukat szagigerek alapján isme-

Forraljuk fel a házi tejet is!

Kevesen tudják, hogy a kullancsok nemcsak a csípésükkel fertőznek, az elhullott kullancs és porzó ürületek éppen úgy terjeszthetik a kórokozókat. Ezek a legelő háziállatok, a kecske, a birka, a tehén szervezetébe kerülve a tejbe is bejuthatnak. Ezért nagyon fontos, hogy akik tehén- vagy kecsketejet fogyasztanak, a friss tejet mindenképpen forralják fel, addig ne fogyasszák! Az erdei kiránduláson gyűjtött, ízes őszi bogycsokot se egyék meg mosatlanul, mert porosan veszélyt hordozhatnak.

— hirdetés —

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



rik fel, észrevétlenül kapaszkodnak fel rá. A testre jutva leginkább a melegebb, védett hajlatokat, a hónaljat, a lágyékrészt, a fül mögötti területet keresik, és a hajas fejbőrt. A megkapaszkodás és a csípés között általában órák telnek el. A vérszívást követő 4-6 óra múlva jutnak a szervezetbe a fertőzött kullancs által terjesztett kórokozók. Ezért nagyon fontos, hogy az élősködőt mielőbb felfedezzük és eltávolítsuk a testünkről. Szakértők szerint nem baj, ha a fejét nem tudjuk kiszedni, majd a bőr kivetni magából, ez már nem jelent fertőzési kockázatot. Kullancscsípés ellen leghatékonyabb a bokán, nyakon, csuklón zárt öltözet, illetve a kullancsriasztó krémek, spray-k használata. Legbiztosabb ellenszer az időben, még az év elején felvett védőoltás.

Veszély kutyára, macskára

Sokan meglepednek arról, hogy a fertőző kullancsok nemcsak az emberre, hanem a melegvérű állatokra is halálos veszélyt jelenthetnek. Négy lábú társaink, a kutya, a macska éppen úgy megbetegedhet a kullancs csípésétől, mint az ember. A kutyát séta, a macskát a kertben való bókászás közben érheti a csípés. A kutyákra halálos veszélyt jelenthet a kullancs által terjesztett babéziózis, amelyet a Babesia canis nevű egysejtű élősködő okoz, és szintén a kullancs a hordozója. Rendkívüli veszélye abban áll, hogy a fertőzött kutyáról más állatra is átterjedhet a betegség. Kutyáját, macskáját a gondos gazda ma már számos módon – például gyógyszeres nyakörvvel, riasztószer nyakrésze való felkenésével – megvédheti a kullancsok támadásától. Ettől függetlenül séta, kerti játék után érdemes rendszeresen átvizsgálni kedvencünk bundáját, és ha valamilyen élősködőt, kullancsot találunk benne, azt rövid úton eltávolítani.

A Lyme-kór a kutyát, macskát is megtámadhatja, mégpedig annak a Borrelia burgdorferi nevű baktériumváltozata. A csípés helyén néhány nap után keletkező bőrpír utal a fertőzésre, de ez az állatok bundája miatt gyakran rejtve marad. Csupán hetek, akár hónapok múlva észleli a gazda a fenyegető tüneteket, a hőemelkedést, kedvetlenséget, étvágytalanságot, bágyságot, gyengeséget, a lesántulást, az ízületi gyulladást, az egész testre kiterjedő nyirokcsomó-megnagyobbodást, szőrhullást. Egy idő után kezeletlenül is elmúlhatnak ezek a tünetek, ám fél-egy év múlva az állatnál megjelenik az idült, sokizületi gyulladás, a vese- és szívproblémák, a szívizomgyulladás vagy a részleges bérulás. Az időben felfedezett fertőzés antibiotikummal kezeléssel gyógyítható. Kezelés híján viszont az állat előbb-utóbb elpusztul. A kutyák a kullancsfertőzés közvetítésével az agyvelő- és agyhártyagyulladást is elkapják, bár viszonylag ritkábban, mint a Lyme-kórt.

L. I. ■



Csúcstechnológiával a limfóma ellen

Szeptember 15-én számos országban megemlékeztek a Limfóma Világnapról. Hazánkban 2007 őszén elsőként a Magyar Rákellenes Liga szervezett programot ezen a napon.



A limfómák a nyirokrendszer rosszindulatú daganatai. Előfordulásuk egyre gyakoribb, régióinkban az összes daganatos betegség mintegy öt százalékára tehető. Szakértők szerint a betegszám növekedése összefüggésbe hozható az iparosodással járó környezeti ártalmakkal, a levegőszennyezéssel, a kiterjedt vegyszerhasználattal.

Magyarországon évente mintegy 2500 új beteget diagnosztizálnak, akiknek annál jobb a gyógyulási esélyei, minél korábban sikerül felfedezni a daganatos elváltozást. A korai felismerést azonban megnehezíti, hogy nincsenek jellegzetes tünetei. A leggyakoribb panaszok: tartós vagy visszatérő láz, erős éjszakai izzadás, nem szándékos jelentős fogyás, fáradékonyság és a nyirokcsomók megnagyobbodása. A nem nyirokcsomókból kiinduló daganat pedig a megbetegedett szervre jellemző panaszokkal jár, így a gyomorban fejlődő tumor hasi fájdalmakat, emésztési zavarokat okoz, míg a mellüregben növekvő limfóma köhögéssel, nehézlégzéssel hívja fel magára a figyelmet. Mivel a nyirokrendszer sejtjei, a limfociták (immunsejtek) minden szervünkben (lég, csontvelő, tüdő, máj, bélrendszer, néha az agyban is) jelen vannak, nem csoda, hogy a kiváltott tünetek is nagyon sokféle lehetnek.

A limfóma sokarcú betegség, mintegy hatvan alfaja ismert. Két fő típusa az elsősorban fiatalokat érintő Hodgkin- és a non-Hodgkin-limfóma. Ez utóbbin belül a lassan osztódó sejtekből kialakuló limfómát a kezeléssel egyelőre csak hosszan tünetmentesen lehet tartani, míg a gyorsan osztódó

sejtekből fejlődő, úgynevezett agresszív limfómák sikeresen kezelhetők, ha időben felfedezik.

A viszonylag gyakran előforduló limfómák közé tartozik a myeloma multiplex, amelynek kezdeti tünetei ugyancsak megtévesztőek lehetnek, mozgásszervi betegségre, csontritkulásra utalnak. Hosszú idő telhet el, amíg például egy nem gyógyuló derékfájós beteg hematológushoz kerül, aki diagnosztizálja a myeloma multiplexet.

A tapasztalat azt mutatja, hogy myeloma multiplexből a teljes gyógyulás esélye nagyon kicsi, de a hosszú távú együttélés lehetősége – mint a cukorbetegségnél, magas vérnyomásnál – folyamatosan javuló tendenciát mutat – mondja dr. Mikala Gábor, a Szent László Kórház Hematológiai és Össejt-transzplantációs Osztályának főorvosa. A folyamatosan bővülő kezelési lehetőségeknek köszönhetően jó életminőségben lehet együtt létezni ezzel a kórral.

A limfóma világnapi rendezvényekhez idén a Pozitron-Diagnosztika Központ is kapcsolódott. Az orvosi képzésben csúcstechnológiát képviselő PET-CT szerepe a limfóma diagnosztikájában jelentős. A Hodgkin-limfómák kezelés előtti és utáni stádium-meghatározásában egyértelműen ez a legpontosabb képalkotó eljárás. A kezeléseket közben elvégzett PET-vizsgálat pedig érzékenyen jelzi a kezelésre adott választ, így segít a személyre szabott terápia kivitelezésében. A vizsgálatokat a Nemzetközi Atomenergia Ügynökség megbízásából kidolgozott irányelvek alapján, a legkorszerűbb technológia alkalmazásával végzik.

K. É. ■

Táplálkozási tanácsok a daganatkezelésben

Súlyos népegészségügyi probléma: Magyarországon a rosszindulatú daganatos megbetegedések egyre gyakoribb előfordulása, magas halálozási aránya. A daganatok kialakulásának körülbelül 35%-ért tehető felelőssé a táplálkozás. Erről illetve a deutériummegvonásról kérdeztük Balog Krisztina dietetikust.



A táplálkozás szempontjából melyek a legfontosabb ajánlások?

Az étrend gerincét a magas rosttartalmú zöldségek, gyümölcsök és a teljes kiőrlésű gabonafélék alkossák. A fehérjeszükséglet fedezésére alacsony zsírtartalmú tejtermékek illetve fehér húskok (csirke, pulyka, hal) javasolt. Fontos szempont a hozzáadott cukrok illetve zsíradék mennyiségének csökkentése. Ha a folyadékbevitelt nézzük, érdemes a deutériummegvonást beépíteni a mindennapi folyadékbevitel kiváltásaként.

Hogyan hat a deutérium megvonása a daganatos sejtekre?

Az elmúlt évek kutatásai bebizonyították, hogy a deutérium fontos szerepet tölt be a sejtek anyagcseréjében. Az eredményekből arra lehet következtetni, hogy az élő szervezetek érzékelik a deutérium hiányát, ami jelentős változásokat idéz elő, emiatt számos biokémiai folyamat másként zajlik le bennük.

Milyen daganatoknál sikerült tapasztalatokat gyűjteni?

A hazánkban előforduló leggyakoribb tumortípusoknál (mint a tüdő-, emlő-, vastag-, végbél- és prosztatarák) a deutériummegvonásra épülő eljárás kiegészítő alkalmazásával közel két-háromszorosított a hagyományos kezeléssel elérhető eredményeket. A tapasztalatok szerint a konvencionális kezeléssel elérhető eredményeket (mint a medián túlélés, progressziómentes időtartam) más tumorfajták esetében is javítani lehet a deutériumdepleció szupportív alkalmazásával.

Hogyan illeszthető be ez a mindennapi táplálkozásba?

Azok, akik élnek a deutériummegvonás lehetőségével, a napi folyadék mennyiségüket fedezik ilyen típusú vízzel. Fontos szempont a kizárólagosság, azaz, hogy e mellett ne vagy csak nagyon korlátozott mennyiségben fogyasszon a beteg más, normál deutériumtartalmú folyadékot. A cél, hogy a szervezetben folyamatosan legyen a deutériumszint csökkenése.

HYD Rákutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.





Gerincbajok, porckorongok

A gerincfájás az egyik leggyakoribb civilizációs ártalom. A panaszok hátterében gyakran a csigolyák közötti porckorongok betegsége áll. Kezelésében, megelőzésében egyaránt nagy szerepet kap a gyógytorna, a helyi fájdalomcsillapítók és az ügyes gyógyászati segédeszközök alkalmazása. Ha ezek a konzervatív gyógymódok nem segítenek, a műtét lehet a megoldás a panaszokra.

A csigolya közötti porckorongok egy külső, rostos rétegből és egy belső, kocsonyás magból állnak, ez a struktúra biztosítja a gerinc megfelelő rugalmasságát. Dr. Hutás Gábor reumatológus szakorvos hangsúlyozza, hogy addig nincs gond, amíg a porckorongot egyenletes megterhelés éri.

Fájdalom és gyengeség

A hirtelen megterhelés káros lehet. Komoly próba a gerincnek az, amikor például egy gyengébb izomzatú ember egy nehéz tárgyat cipel fel a lépcsőn. Az előrehajlott gerincet ért megterhelés hatására a nyomás egyenetlenül éri a por-

korongot. Ennek megfelelően a nagy nyomás alá került rostos réteg elszakad, és a nyomás a belső kocsonyás réteget ezen a részen keresztül mintegy kipréseli, ez voltaképpen a gerincserv. A kipréselődő rész nyomást gyakorolhat a csigolyák között kilépő ideggyökökre. Az ideggyökök nyomása az ideg lefutása mentén jellegzetes tüneteket okoz, fájdalmat, zsibbadást, illetve gyengeséget – sorolja a specialista.

A porckorongbetegségek más része nem jár ilyen heveny tünetekkel. A porckorong öregedése során folyamatosan veszít folyadékot. Magassága, rugalmassága csökken, ennek következtében megbomlik a gerinc finom szerkezete, károsodnak a kisízületek, mindez pedig krónikus panaszokhoz vezet.

Fejlettebb egészségkultúrájú országokban nemcsak az iskolai testnevelés fontos része a megfelelő gerincmozgásokat erősítő torna, hanem a munkahelyi egészségoktatásnak is alapvető része a gerincvédelem, a helyes emelés technikájának oktatása. A veszélyes munkafolyamatokhoz megfelelő segédeszközöket és gépeket kellene biztosítani. Ismert porckorongbetegség esetén nagyobb terheléshez mindenképpen javasolt gerinc segédeszköz (fűző) használata, mely csökkenti a beteg porckorongra nehezedő nyomást.

Műtét a megoldás?

A heveny gerincserv éles, nagyon erős fájdalom. Érthető reakció, hogy a beteg minél hamarabb

szabadulni próbál tőle. Ha hirtelen alsó végtagba sugárzó fájdalom jelentkezik, legfontosabb az azonnali ágynyugalom.

– Ha a porckorong nyugalomba kerül, megszűnik a nyomás, akkor jó esély van rá, hogy a kitüremkedett rész akár magától is visszahúzódjon. Ilyen panaszok esetén fekdüjünk le otthon, lehetőleg kemény matracra. A lakáson belüli mozgást a minimumra csökkentjük. Vegyünk be bármely, otthon található gyulladáscsökkentő gyógyszert – javasolja a dr. Hutás Gábor. – Sürgős műtét javallata lehet a bénulás, amely arra utal, hogy az ideggyököt érő nyomás igen nagy, és az ideggyök nyomás alóli felszabadítása minél hamarabbi műtétet kíván. A másik fontos jel a széklet, illetve a vizelet ürítési nehézsége, ami a gerincvelő közvetlen nyomására utal. Ha nincs ilyen úgynevezett figyelmeztető jel, a kezelőorvos erős gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító gyógyszert ír fel. Ha azonban fennáll az ideggyök vagy gerincvelő károsodásának veszélye, az orvos a megfelelő sebészeti osztályra utalja a beteget. A sebész még nagy kiterjedésű sérv esetén is dönthet rövid ideig a várakozás mellett, hiszen még azok is képesek spontán visszahúzódni, így a műtét elkerülhető lehet.

A gerincserv műtét megoldása legtöbb esetben az érintett oldali csigolyaív eltávolításából áll, ennek hatására az ideggyököt érintő nyomás azonnal csökken. Hutás doktor szerint a műtétet követően a gerinc finom statikai egyensúlya megbomlik, gerincműtétet követően sok betegnél évekkel később jelentkeznek ennek következményei, az idült gerincfájdalmak. Ezen késői szövődmények megfelelő gerinctornával, a gerinc erősítésével gyakran kivédhetők.

– Inkább várjuk meg, akár 1-2 hónap ágyban fekvés árán is, hogy a porckorong regenerálódjon, kvázi meggyógyuljon. Bár a műtét gyors, azonnali fájdalomcsillapítást eredményez, de a műtött gerinc már sohasem lesz a régi. Sajnos sok beteg a munkahelye elvesztésétől féltve erőlteti a műtét megoldást, de azt követően már elhanyagolja a gyógytornát, fizioterápiát. A gerinc egy nagyon finom mechanikai szerkezet. Ha segítünk neki, képes reménytelennek látszó helyzetekben is regenerálni magát.

MÁRTON ANITA ■



— hirdetés —

Gyógyító fürdők

Dr. Horváth Reményt, a Budapest Gyógyfürdői Zrt. igazgató főorvosát a magyar lakosság egészségi állapotáról és a mozgásszervi megbetegedések lehetséges gyógymódjairól kérdeztük.

– Hazánkban a lakosság közel 30%-ánál található valamilyen mozgásszervi rendellenesség, gerinc-, ízületi vagy csontrendszeri megbetegedés. A mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás következtében jelentkező súlyfelesleg és anyagcsere-betegségek egyre növelik a mozgásszervi betegek számát.

Melyek ezek a betegségek?

– A gerinc és az ízületek idült kopásos megbetegedései, ízületi gyulladások, köszvény, ideggyulladások, izomreumatizmus, porckorongsérv, az ízületek és a gerinc statikai rendellenességei (pl. gerincferdülés, csípőficam), végtagi keringési rendellenességek.

Ön mit ajánl ezeknek a betegeknek?

– Orvosi vizsgálatokkal bizonyított, hogy a gyógyvizekkel végzett kezeléseknél kedvező hatásai vannak az ilyen jellegű betegségekre. A budapesti vizek kalcium-magnézium-hidrogénkarbonátos, kloridos, szulfátos, alkáliát és fluoridot tartalmazó gyógyvizek. A balneoterápiás kezelések az idegrendszeren keresztül „áthangolják” a szervezetet. A meleg hatására lazulnak a merev, kötött izmok, kötőszövetek, ezáltal javul a korábban korlátozott mozgásképesség, és csökken a fájdalom is.

A betegek hová fordulhatnak panaszaikkal?

– A háziorvosi beutaló birtokában a következő szakrendeléseken juthatunk fürdőbeutalóhoz: reumatológia, fizioterápia, ortopédia, mozgásszervi rehabilitáció.



ős szakrendelés, traumatológia, továbbá a budapesti gyógyfürdőkben is működik fürdőorvosi tanácsadás. A hatályban lévő jogszabály szerint évente két kúra vehető igénybe társadalombiztosítási finanszírozás mellett.

Mit kell tudnunk a gyógyfürdőkezelésekről?

– A kezeléseket kúraszerűen célszerű igénybe venni. A kúra időtartama 15 nap. A kezelések típusát, mennyiségét, a gyógyvíz hőmérsékletét és a gyógyvízben tartózkodás idejét a szakorvos rendeli el. Ne érjen senkit váratlanul a kúra 4-8. napján jelentkező fáradékonyság, bágyadság, sőt az ízületi fájdalmak fokozódása, mely a fürdőreakció megnyilvánulása. Ez rövid időn belül spontán elmúlik.

Mely fürdőkben vehetők igénybe a gyógyfürdőkezelések?

– A budapesti fürdők közül az alábbiakban: Széchenyi, Gellért, Lukács, Rudas, Király, Dagály és Dandár. A Gellért, a Lukács, és a Széchenyi fürdőkben nappali kórházak is működnek, ahol komplex fürdőgyógyászati ellátásra van lehetőség.

További információ: Budapest Gyógyfürdői Zrt.
Telefon: 1/452-4500, e-mail: info@spabudapest.hu,
Web: www.budapestgyogyfurdoi.hu

Gyógyító torna

A gyógytornának több feladata van, az ügyes gyógytornász megfelelő gyakorlatokkal (úgynevezett McKenzie tornával) a gerinc megfelelő manipulálásával megpróbálja mintegy „visszaszívni” a kiszakadt porckorong-tartalmát. Emellett megerősíti a gerinc izmait, hogy a visszahúzódtól sértet ez a megerősített izomzat stabilizálja. A gyógytorna mellett izomlazító és idegnyugtató jellegű fizioterápia is hasznos, kiegészítőként B-vitamin származékokat tartalmazó gyógyszerek alkalmazása lehet jótékony hatású.

Dr. Chen Patika · Természetesen egészség

PORC-VITA C filmtabletta

A fokozott ízületi terhelés következtében kialakuló porc-, és ízületi rendellenességek, idős korban, sportolás esetén javasolt speciális gyógyászati célra szánt tápszer

Jó 5-let az ízületeknek:
Glükozamin + MSM
+ Kondroitin + C-vitamin
+ II. típusú Kollagén: kedvező biológiai hatású, magas Hyaluronsav tartalommal (az ízületek olajozott működéséért).

SPORTOLÓKNAK, TÚLSÚLYOSOKNAK, NEHÉZ FIZIKAI MUNKÁT VÉGZŐKNEK AZ ÍZÜLETEK FOKOZOTT IGÉNYBEVÉTELE ÉS TÚLTERHELTSÉGE MIATT, VALAMINT IDŐSEBB KORBAN A NORMÁLIS PORCKÉPZŐDÉS ÉS ÍZÜLETI MŰKÖDÉS SEGÍTÉSÉHEZ.

A Dr. Chen Patika védjeggyel ellátott termékeket keresse a gyógyszerüzletekben, drogériákban és a gyógyműhely szaküzletekben. www.DrChenPatika.com

Mert már története van.

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

Varga Gábor
hatástanterv-szakértő

Max-Immun Gyógygomba Információs Központok
Budapest, III. Boker 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, Krúdy átjáró
Sálgótarján, Ady Endre u. 2. | Sopron, Erzsébet u. 23. | Szeged, Kossuth L. sgt. 55.
Vác, Dr. Csányi László krt. 51. | Veszprém, Belvárosi Újletház (2. em.)

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

! Derékfájós betegeknek a gyógytornászok megtanítják a pihentető Z fekvést. Ehhez kell egy térdmagasságú zsámoly vagy szék, amely elé lefekszünk a padlóra úgy, hogy az alsó lábszárunkat a zsámolyra tesszük. Így az ágyéki csigolyákat tehermentesítve mélyeket lélegzünk, és pihenünk. Ebben az ellazult pozícióban helyére kerülhet a fájdalmat okozó, kimozdult csigolya.

— SZPONZORÁLT CIKK —

Kevesebb költséggel jobb ellátás

Az inkontinencia, a vizelettartás zavara életkortól függetlenül, fiataloknál, időseknél egyaránt előfordulhat. Jelentkezhet korral járó panaszként, betegség, sérülés kísérő tüneteként, lehet gyógyítható, átmeneti probléma vagy végleges állapot. Ritkán gondolunk arra, hogy fekvőbeteg-intézményekben ez jelenti az egyik legkomolyabb ápolási feladatot.

Egy nemrég lezárult próbaprojektben a vizelet- és széklettartási zavarok gondozása terén sikerült olyan megoldást találni, amelynek köszönhetően emelkedik az ellátás színvonala, miközben csökkennek a költségek és a kórházban dolgozó nővérek munkaterhelése is.

Ritkán beszélünk róla, de az inkontinencia ellátása az egyik leggyakoribb és legkomolyabb ápolási feladat a kórházokban. Az el nem látott ágybavizelés elviselhetetlen a betegnek, a pelenkázással járó állandó betegmozgatás igénybe veszi az ápolókat, miközben a „pelenkabaleset” következménye plusz mosatási kiadásokkal járó terhet jelent a kórház számára. Érdekes, hogy a pelenka beszerzése minimális arányt képvisel az inkontinencia ellátásának összes kiadásaihoz képest. A használt pelenka ugyanis veszélyes hulladéknak számít, ennek kezelési költségei már önmagukban is felülmúlják a pelenkaberzserési kiadásokat.

Tapasztalatok

Következzen Csordás Adrienn ápolási igazgató beszámolója a győri Petz Aladár Megyei Oktató Kórházban (PAMOK) zajló modellkísérletről.

– Megkeresett bennünket egy inkontinencia termékeket forgalmazó cég azzal a kéréssel, hogy egy hónapra elegendő pelenkát biztosítva kérnek bennünket egy teszt elvégzésére, lehetőleg geriátriai, illetve krónikus betegellátó osztályokat kiválasztva, ahol magas ápolási igényű betegek fekszenek. Az egy hónapig tartó próbaidőszak elején a szakképzett ápolók oktatásban részesültek a pelenkahasználattal kapcsolatban. A dolgozók elmondása alapján az oktatás egyértelmű volt, könnyen elsajátítható és a gyakorlatban jól alkalmazható tudást szereztek meg.

Betegeink a kipróbálási időszak alatt jobb közérzetről, kellemesebb körülményekről, kevesebb felesleges mozgásról számoltak be. Egyébként is leterhelt ápolóink munkáját megkönnyítette a kevesebb pelenkacsere. Kevesebb volt szükség bőrápolásra, és csökkent a pelenkahasználat során a kiszívargások száma is, ez amellelt, hogy kellemetlen a betegnek, a mosatási költségeinket is megnöveli, és tovább fokozza az ápolók leterheltségét.

Pozitív tapasztalatainkat felhasználva igyekszünk szűkös anyagi forrásainkat úgy átcsoportosítani, hogy a továbbiakban is legyen lehetőségünk a minőségi, személyre szabható inkontinenciatermékeket használni a PAMOK-ban, ezzel is elősegítve a kiszolgáltatót, akár az inkontinencia kapcsán megalázó helyzetbe kerülő betegek életminőségének javulásáért.

Köszönettel tartozunk a felajánlásért, a szakmai segítségért, amit a cégtől kaptunk. Természetesen köszönet illeti a betegeinket, hogy se-

gítették munkánkat, és az ápolókat, osztályvezető ápolót, hogy a napi munkájuk mellett vállalták a teszt lebonyolítását – összegezte tapasztalatait az ápolási igazgató.

Beszédes számok

Az elért eredményekkel a betegek, az ápolók és a kórház is elégedett lehetett, hiszen az összes kiadás közel a negyedével, a környezetterhelés 52 százalékkal, a pelenkacsere, illetve a hulladék mértéke 34 százalékkal csökkent.

Mi kell ehhez az eredményhez? Mindenekelőtt szükség van a modern inkontinenciaeszköz (pelenka, betét) kiválasztásáról szóló szabványra, és annak következetes, rutinszerű alkalmazására a kórházi beszerzésen át a betegágy melletti teendőig. Ha a pelenka nem szivárog, és a kellő időben cserélik, akkor a vizelet, a széklet nem marja fel a beteg bőrét, továbbá nem áztatja át az ágyneműt, amelynek cseréje kényelmetlen a betegnek és plusz kiadást jelent a kórháznak. A megvalósítást támogató számítógépes rendszer sokat segített a mindennapokban. Fontos kiemelni a modellkísérletben részt vevő munkatársak szakmai áldozatkésztségét, ami nélkülözhetetlen, ha egy új rendszert kell kipróbálni, betanulni. Hatalmas motiváló erőt jelentett, hogy már pár nap után is látható volt, a nővérek könnyebben tudták elvégezni az ápolási feladatokat, és az is érezhető volt, hogy az érintett betegek hangulata, életminősége ettől az egy dologtól mekkorát javult.

K. É.

Szégyenbetegség?

Az inkontinencia gyakoribb panasz, mint gondolnánk. Minden negyedik nő és minden nyolcadik férfi élete folyamán előfordul, hogy zavar lép fel ebben a folyamatban. A vizeletszivárgás, a széklettartási zavar nem szégyen, hanem kezelhető probléma. A terápia részeként az orvos az állapot súlyosságához igazodó, diszkrét inkontinenciabetétet vagy pelenkanadrágot rendel, amely biztosítja a mindennapi élet zavartalanságát. Emellett a bőrápolásra is érdemes több figyelmet fordítani, ami hozzájárul a jó közérzet megőrzéséhez.

Különleges gondoskodás

Amikor édesanyám hirtelen kórházba került, mindketten megijedtünk, mivel nem számítottunk egy váratlan műtetre. Szerencsére egy héttel később már hazaengedték azzal a feltétellel, hogy fekvőnie kell a rákövetkező hetekben. Nekem kellett megoldani az ápolását, amit némileg szorongva vállaltam – mert félttem, hogy ügyetlen leszek.

A fekvés önmagában nem okozott számomra gondot, annál nehezebb volt hozzá szoknia a gondolathoz, hogy a műtét következtében súlyosbodott inkontinenciájára pelenkát kell hordania. Bár édesanyám használt már speciális betétet korábban, a pelenka mégis más. El sem tudta képzelni, milyen lehet újra gondoskodásra szorulni. Elszaladtam a közeli patikába, beszeriztem mindent, amit az orvos felírt, és amit még az ismerős gyógyszerész javasolt.

Eleinte furcsának tűnt, hogy az inkontinenciaápolás nemcsak a pelenka cseréjéből állt, de felrémett, hogy a kisbabák tisztába tétele sem ennyire egyszerű. Így már logikus volt, hogy a bőr tisztítása hozzátartozik a napi rutinhoz.

A gyógyszerésztől kapott tájékoztató füzetben olvastam, hogy léteznek olyan bőrápoló termékek, amikkel víz nélkül lehet tisztítani az inkontinens betegek bőrét. Ezért kipróbáltam egy ilyen típusú mosdatókrémet és nedves törölkendőt, és bátran mondhatom, mindkettő sokat segített a napközbeni gyors tisztításoknál.

Szerettem volna elkerülni, hogy a mama bőrét kicsípje a vizelet vagy a széklet, ezért minden pelenkázáskor ápolókrémmel kentem be az érzékeny területet. Az E-vitamint és természetes hidratáló összetevőket tartalmazó krém bevált, de egyik reggel mégis úgy láttam, édesanyám bőre kipirosodott a pelenka alatt. Akkor került sorra a cinkes kenőcs, amely gyógyír az irritált bőrre. Addig használtuk, amíg megszűntek a tünetek.

Esténként a fürdetés bizonyult a legnagyobb feladatnak, de hamar bejöttünk.

Jól bevált a speciálisan inkontinens betegek részére ajánlott Sampon és tusfürdő, amely hajmosásra és fürdetésre egyaránt használható. Mindezek után pedig testápolóval kentem be a mamát, hiszen saját példából tudom, fontos a rendszeres hidratálás.

Közel egy hónapig ment ez így mindennap, nehéz volt munka mellett csinálni, de megérte! Hál' istennek a gyógyszerészünk sokat segített, és a háziorvosomtól is tudtam tanácsokat kérni, ha valamivel elakadtam.

Anyukám most már nagyrészt el tudja látni magát, de a praktikus TENA bőrápoló termékekhez azóta is ragaszkodik.



SZPONSORÁLT CIKK



TENA Bőrápoló termékek

Az inkontinens beteg bőre
különleges ápolást igényel

Kérjen bőrápolási tanácsot
gyógyszerésztől!



hirdetés

Kérjen ingyenes termékmintát a www.tena.hu oldalon
vagy a 06-80-20-10-20-as zöld számon!

A cukorbetegség, más néven diabétesz kórosan magas vércukortartalmat jelent. Sokan úgy gondolják, hogy a sok édesség fogyasztása cukorbetegséghez vezet, pedig az elfogyasztott cukor mennyisége és a betegség kialakulása között nincsen közvetlen összefüggés.



A cukorbetegséget a szervezetben nem megfelelő mennyiségben termelődő inzulin vagy a szervezet által nem megfelelően érzékelt inzulin okozza. Az előbbi, amikor az inzulintermelés kevés, vagy egyáltalán nincs, 1-es típusúnak nevezzük, míg a 2-es típusú cukorbetegség esetén a szervezet ellenállóvá, rezisztenssé válik az inzulinra. Az 1-es típusú általában gyermekkori betegség, míg a 2-es típusú többnyire felnőttkorban alakul ki, bár előfordulhat gyermekek között is.

A diabétesz népbetegségnek számít. Becslések szerint Magyarországon minden 100 lakos közül 8-10-nek magas a vércukorszintje. Problémát okoz, hogy a magas vércukorszintnek hosszú ideig nincsenek tünetei. Ezért érdemes a vércukorszintet rendszeresen ellenőrizni akkor is, ha látszólag nincsen okunk rá. Bizonyos vércukorszint felett a cukor megjelenik a vizeletben, ezt viszonylag könnyű kimutatni. Erre alkalmas vizelettesztet lehet kapni a patikákban, amit otthon, saját magunk is tudunk alkalmazni. Pontosabb eredményt adnak az egyre egyszerűbben használható vércukormérők, amelyek a hozzá való tesztcsíkokkal együtt minden patikában beszerezhetők. Vásárláskor kérjük meg a hozzáértő szakembert, hogy mutassa be, ismertesse meg alaposan mind a készüléket, mind a mérés folyamatát a használójával. Ügyeljünk arra, hogy mindig az adott készülékhez megfelelő tesztcsíkot szerezzük be!

A szervezet vércukorszintje a nap folyamán változik. Az éjszakai „koplalás” után viszonylag alacsony a szint. Ezt az éhgyomri vércukorszintet szoktuk meghatározónak tekinteni. Étkezések után, különösen, ha édességet fogyasztunk, megemelkedik a vércukorszint, majd az emésztés folyamán körülbelül két óra múlva a megfelelő szintre áll be. Az étkezési szokások, az elfogyasztott táplálék és annak szénhidrátartalma egyaránt befolyásolja a vércukorszintet. A mozgás sok energiát igényel, emiatt a szervezet sok cukrot használ fel, vagyis a testmozgás csökkenti a vércukorszintet.

A magas vércukorszint megterheli a veséket, gyakorivá válik a vizelet inger és a nagy mennyiségű vizelet ürítése. A magas vércukorszint károsítja az ereket és az idegeket. Az erek falába cukor alapú anyagok épülnek be, emiatt egyre kevesebb vért képesek szállítani, különösen a bőrhoz és az idegekhez. A rossz vérellátás okozza a bőrön keletkező sebek nehezebb gyógyulását. Az idegek károsodása pedig azt okozza, hogy nem is érzik a beteg a sebek, sérülések kialakulását. A rossz vérellátás miatt a bőr gyakran kiszárad, feszül és viszket. Ennek megelőzésére magas lipidtartalmú, kifejezetten cukorbetegre bőrre ajánlott kenőcsöket, krémeket érdemes használni. Fontos, hogy megfelelő legyen a kenőcsök, krémek víz- és zsírtartalma, könnyen bedörzsölhető, jó állagúak legyenek.

Jellemző, hogy a rossz vérellátás miatt először az alsó lábszárak bőre válik szárazzá, pikkelyesen hámlóvá, viszketővé, sebesé. Ha nem megfelelően kezeljük, ha nem pótoljuk vissza a nedvességet, könnyen kifelélyesedhet. A lábszárfekély a diabétesz súlyos szövődménye, a nehezen gyógyuló seb állandó fertőzésforrás lehet, esetleg nedvezhet.

Kezeléséhez a patikákban kiváló nedvszívó hatású kötszerek kaphatóak. Ezek közül a fertőtlenítőszerrel átitatott kötszert érdemes választani, hogy ne csak fedjük a sebet, de megakadályozzuk a fertőzést, valamint a még súlyosabb szövődmények kialakulását. A sebek kezelése alapos körütekintést igényel. A kötést megfelelő gyakorisággal kell cserélni, a kötések cseréje előtt pedig alapos sebtisztítást végezni. Ehhez javasolt fertőtlenítő lemosást végezni, a sebek kezelését törtenjen az orvos által előírtak szerint, és csak azután következzen a fedőkötés felhelyezése. A kezelés minden eszköze beszerezhető a patikákban.

Mivel a cukorbetegség nem okoz fájdalmat, tünetei sokára jelentkeznek, ezért érdemes gondot fordítani a megelőzésre, és rendszeresen ellenőriztetni a vércukorszintet. Ismert televíziós személyiségek is részt vesznek az „Egy csepp figyelem” Alapítvány munkájában. Az alapítvány jele egy narancssárga felkiáltójel. Az ilyen felkiáltójellel jelölt patikákban nem egészen 200 Ft-ért alkalmanként néhány perc alatt ellenőrizni tudják a patikai munkatársak a vércukorértékeket a gyógyszerészi gondozás keretében. A mérés eredményéről írásban tájékoztatást adnak, és ha szükséges, akkor orvoshoz irányítják a páciens.

Ne feledjük, betegséget megelőzni minden esetben egyszerűbb, mint a betegséget vagy annak következményeit, szövődményeit kezelni.

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



hirdetés

A füvesember teája cukorbetegeknek

Interjú Szabó Gyuri bácsival, a bükki füvesemberrel, a Diabess-Gyógytea feltalálójával

Gyuri bácsi, mit jelent az, hogy „füvesember”?

Olyan gyógyító, aki gyógynövényekkel kúrál betegségeket, ma fitoterapeutának hívják őket. Én jobban szeretem a füvesember szót, mert régen is így hívták a népi gyógyítókat. Anyai nagyanyám javasasszony volt, tőle tanultam a füvekkel való gyógyítás tudományát.

Hogyan alkalmazza a gyógynövényeket?

Gyógyteákat készítek belőlük. Van növény, ami az epeműködést segíti, van, ami vérnyomásra jó, és olyan is van, ami a vércukorszintet csökkenti. Ezt régóta sokan ismerik Gyógytea néven. Ma már Diabess-Gyógytea a neve, mióta a Gyógyszerészeti Intézet 2006-ban törzskönyvezte.

Milyen növényekből áll a Diabess-Gyógytea?

Van benne gyermekláncfű és katángkörögyökér, amelyek a szénhidrát-felszívódást lassítják, valamint csalánlevél, áfonyalevél és orbáncfű,

amelyek vértisztító hatásúak és az anyagcsere-t serkentik. A tea enyhíti, illetve megszünteti a cukorbetegség számos kellemetlen mellék-tünetét (végtagszibbadás, testsúlynövekedés, illetve -csökkenés stb.), és késlelteti a súlyos



szövődmények, mint például a magas vérnyomás, érmezesedés, veseelégtelenség kialakulását.

Hogyan és kinek kell fogyasztani a teát?
Elsősorban 2-es típusú cukorbetegeknek ajánljuk a gyógyszerek mellé is, de talán annak a legjobb, akit épp diétára fogott az orvos, és még alig magasabb a cukorszintje a megengedettnél.

Vannak már tapasztalatok a fogyasztók köréből?

Hogyne, hiszen a teát már évek óta több ezer ember issza. Nagyon jók a tapasztalatok. Csökken a szomjúság- és éhségérzet, beáll a cukorszint, megszűnnek a tipikus cukorbetegpanaszok. Sok orvos is ajánlja a betegeknek, számos kórház diabetológiai osztálya is érdeklődik.

Azt gondolni azonban, hogy gyógynövények fogyasztásával kiváltható a gyógyszer, a diéta, tévedés lenne. Eredményesen lehet viszont segítségükkel harcolni a kialakulóban lévő betegség és a szövődmények ellen.

Bővebb információ: www.diabess.hu, vagy 06/46-390-278, 06-30/590-4505

Életmentő



A Lélekben Otthon Közhasznú Alapítvány szeptember 10-én, az Öngyilkosság-megelőzés Világnapján oklevéllel ismerte el Balázs József tűzoltó alezredes tevékenységét, aki 35 éves pályafutása alatt lesegített negyven öngyilkosjelöltet a Szabadság hídról, kiemelt húsz embert a metrószerelvény alól, merült autóért a jeges Dunába, és már mentett embert helikopter kötelén lógva. Az alezredes a sikert nem elsősorban önmagának, hanem a tűzoltóságnak könyveli el, azt mondja: ő csak a dolgát teszi, ha az egysége riasztást kap.

Az alapítvány idén először adta át a díjat, amelynek célja kettős: egyrészt elismerés azoknak, akik nem pszichológus szakemberek, mégis sokat tesznek az öngyilkosságok megelőzéséért; másrészt fel szeretnék hívni a figyelmet arra, hogy a közösség sokat tehet az öngyilkosságok számának csökkentéséért. Balázs József az oklevél mellé járó anyagi elismerést az alapítvány öngyilkosság-megelőző programjának ajánlotta fel.

K. É.

VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják CE 1011
- infarktus, stroke és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársak között a legmagasabb
- a hatékonysága: 97%
- A VEP készülék nyújtja a legkisebb garanciát, hogy
- sohasem fog partnerével szemben fordulni
- A merevedés eléréséhez szükséges idő minimum 10-15 perc

1094 Budapest, Páva utca 26. II./5. Rendelje meg, elküldjük teljes díszkráció mellett! **06-1-216-8428**
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! 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 LEVELEBŐL:

„Mevettük, 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 húszveszeknek is a dicsőségére válna. Titokban a párom kitervelte, hogy annyira összeillő párt alkotunk, hogy meg kell pecsételniünk, és én hiába védekeztem, megfogtam!”

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

Nehéz ügyek

Az aranyérbetegség a civilizált, elkényelmesedett társadalmak betegsége, mely férfiakat és nőket egyaránt érint. A probléma bármely életszakaszban előjöhethet, de a kor előrehaladtával egyre gyakoribb. A szégyenérzet sokakat megakadályoz abban, hogy orvosi tanácsot kérjenek, pedig a kellemetlen panaszok jelentősen csökkenthetők vagy meg is szüntethetők.



A székkeltetés szabályozásában a végbélnyálkahártya finom szerkezete fontos szerepet játszik. Aranyérnek a végbél és a végbélnyílás falában található kitágult érkeget nevezük. Ez szervezetünk egyik legérzékenyebb területe, amely finom ér- és ideghálózattal rendelkezik. A belső, nyálkahártyával borított területen keletkező érgomolyagot belső aranyérnek, amely pedig a bőrrel fedetten alakul ki, külső aranyérnek nevezük.

A rendszeres székrekedés, a rostszegény étkezés, a nehéz súlyok cipelése, a terhesség és a szülés, vala-

mint a mindennapos ülőmunka aranyérbetegség kialakulását okozhatja. A hajlam örökölhető, vannak családok, amelyekben többeket érint ez a kellemetlenség.

Az aranyeresség a leggyakoribb végbél környéki betegség, a felnőtt lakosságnak közel felénél előfordul. A kezdetben enyhe tünetek a mindennapokat megzavaró, rendkívül kellemetlen panaszokká válhatnak. Az elváltozás jellemző tünete a végbéltáj környéki viszketés, égő, csípő érzés. Az aranyeres csomó begyulladását éles fájdalom jelezheti. Nem ritka székelésnél az élénkpiros vérzés sem. A betegek nem szívesen fordulnak panaszukkal az orvoshoz, pedig javasolt a segítségkérés. A korai felismerés lehetővé teszi a kíméletes, ambuláns gyógyítást, míg később felismert esetben sokszor már csak a műtét segít.

Aranyérhez hasonló panaszokat okozhat a végbélnyálkahártya gyulladása, kifehélyesedése, nem ritkán a végbél jó- és rosszindulatú daganata is. A végbélrák korai szakaszban felfedezve jól gyógyítható. Ezért még a jelentéktelennek tűnő vérzést is ki kell

vizsgálni, hogy ki lehessen zárni a rosszindulatú daganat lehetőségét. A végbéltükrözés nem fájdalmas, percek alatt elvégezhető, és pontos, megnyugtató eredményt ad. Voltaképpen 40 éves kor felett a végbéltáji vizsgálat a belgyógyászati alvizsgálat része kellene hogy legyen, még panaszok hiánya esetén is.

Az aranyér kezelésének célja az érintett terület épségének kialakítása és a betegség megszüntetése. A sikerhez elengedhetetlen, hogy a széklet megfelelő állagú legyen, ezt rostokban gazdag étrenddel, bőséges folyadékbevitellel érhetjük el. A kímélő étkezés lágyítja a székletet, megelőzi a székrekedést, és segít kialakítani a rendszeressé váló székelést, míg a fájdalomtól való rettegés miatti széklet-visszatartás kifejezetten káros lehet.

Panaszok esetén próbálkozhatunk ülőfürdővel és helyi gyulladáscsökkentő kenőcsök alkalmazásával. Elhúzódó panaszok vagy súlyos, heveny gyulladás esetén sokszor a műtét jelenthet megoldást.

M. A. ■

hirdetés



Áláthatatlan UV sugárzás ellen a földi életet védő ózonréteg csökkenésével a fényártalom következtében kialakuló, látást veszélyeztető megbetegedések száma is megnőtt. Gyakori panasz, bár ritkán gondolunk rá, hogy sielés vagy strandolás közben a hó, illetve a víz által visszavert sugárzás kötőhártya-gyulladás okozhat. A kivörösödött, gyulladt szem fáj, szúr, bármilyen fényhatásra igen érzékeny. Szerencsére, ez a tünet átmeneti, mégis jobb megmutatni szemorvosnak, aki fájdalomcsillapító és gyulladásgátló szemcseppel kezeli ezt a megbetegedést.

Az UV sugárzásnak tartósan kitett szemet azonban a fény komolyan károsíthatja. A kötőhártya megvastagodhat, és felszínén úgynevezett kúszóhártya képződhet, amely rontja a látást. Egyetlen kezelési módja a szövetszaporulat műtéti eltávolítása.

Súlyosabb elváltozás a szürkehályog, más néven katarakta, amelynek kialakulása ugyancsak kapcsolatba hozható a fokozott UV sugárzással. Ez esetben a szemlencse elhomályosodása akadályozza a látást, olyan, mintha egyre koszosabb ablakon át szemlélnék a világot. Műtéttel ez az elváltozás sikeresen gyógyítható, az elhomályosodott lencsét eltávolítják, és műlencsével pótolják.

hirdetés

Szemvédelem

Az erős napfény nemcsak a bőr leégését okozhatja, hanem a szemet is károsíthatja. Látásunk védelmére javasolt UV-szűrős napszemüveget viselni minden évszakban, amikor az erős fény, a vízről vagy a havas lejtőkről visszaverődő sugárzás bántja a szemünket.

Az újabb kutatások azt mutatják, hogy bár a szaruhártya és a szemlencse az UV sugárzást többnyire elnyeli, a maradék fény viszont elérheti az ideghártyát, melynek legtöbb károsodása visszafordíthatatlan. A szem ideghártyáját elérő napfény éppen a központi éleslátásért felelős helyen, a sárgafolt területén okozhat elváltozást, nevezetesen ideghártya-elfajulást (makuladegenerációt) idézhet elő.

Az egészséges szem rendelkezik a szervezet „belső napszemüvegének” is nevezett, antioxidáns védelmi rendszerrel, amely csökkenti ezeket az ártalmakat. A védelemben fontos szerepet játszanak a sárgafoltban ugyancsak megtalálható lutein és a zeaxantin nevű karotinoidek (A-vitamin-származékok), az antioxidáns hatású C- és E-vitaminok, továbbá az antioxidáns enzimek alkotórészei, a cink és a szelén. A korrall azonban ezeknek a belső védelmet jelentő anyagoknak a mennyisége csökken a szemben, ezért érdemes a látás épségét óvni, „szemvédő” étrend-kiegészítővel pótolni, és rendszeresen részt venni szemészeti szűrővizsgálaton, ahol idejében felfedezhetik a kezdődő elváltozásokat.

P. O. ■

Reparon®

Vaccina E. coli (steril)

Hatékony segítség az aranyér és szövődményei kezelésében.



Ne éljen fájdalommal!

Vény nélkül kapható gyógyszer, hatóanyaga: élőlt E. coli

www.reparon.hu

EGIS Vény nélkül



Egis Gyógyszergyár Nyrt. OTC üzletág,
1134 Budapest, Lehel u. 15. Tel.: 803-2222, Fax: 803-2459

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

LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN! SZÜRKEHÁLYOG ELTÁVOLÍTÁS A LEGKORSZERŰBB TECHNOLÓGIÁVAL!

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

HA SZEMORVOSA KEZDŐDŐ SZÜRKEHÁLYOGOT ÁLLAPÍTOTT MEG ÖNNÉL, HÍVJA KLINIKÁNKAT!

KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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

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



Nincs „várólista”

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

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

50%
kedvezmény

focus medical
Mikro-sembeészeti és Lézerközpont

1138 Budapest, XIII. kerület
Danubius Thermal Hotel
Margitsziget
Telefon: 06 1 450 3333
E-mail: info@focusmed.hu
www.focusmedical.hu

GyH-12-10

GyH-12-10

Agyfényesítő csemegék: dió, mandula

A forró nyárnak köszönhetően a mandula már vászonzsákokba töltve várja, hogy kemény héját feltörve élvezzük finom magját, ám a diószüret még javában tart. Dióverőkkel kocogtatott ágakról potyog a termés, sötét burkolól előtűnik a rücskös magház, benne az olajosan fénylő dióval.

A száraz csonthéjasok, a dió, a mandula nemcsak a karácsonyi sütemények elmaradhatatlan összetevője, mindennapi csemegéként érdemes minél gyakrabban fogyasztani. Megtisztítva tehetünk néhány szemet az uzsonna mellé, a gyerekek szívesen elrágcsálják az iskolában.

Dió

A dió édességeiben, süteményekben tölteléként használatos, de tehetjük salátákba, húsételek mellé is. Hidegen kisajtolt olaját salátákhoz használhatjuk. A dió a sajtálak díszé, például az érett camembert ízét kiemelő nyencsíz lesz, ha almával, szőlővel társítva kínáljuk.

Legértékesebb alfa-linolénsav tartalma, ez az omega-3 zsírsavak egyike, amely nélkülözhetetlen a szervezetük számára. A telítetlen zsírsavak érvédő hatásúak, támogatják az agyműködést, növelik a koncentrációképességet. Csökkentik a koleszterinszintet, segítenek megelőzni a magas vérnyomást és a szívinfarktust. Napi 3-5 szem dió fedezi a szükségletünket, hozzájárul egészségünk megőrzéséhez.

Energiaértéke meglehetősen magas (651 kcal/100 gramm), de a javasolt mennyiségben fogyasztva elhízástól nem kell tartani. Gazdag A-, B1-, B2-,

Tipp

Aki figyel a vonalaira, a süteménytölteléknek használt diót és mandulát ne cukorral, hanem valamilyen cukorpótlóval (fruktóz, ciklamát, aszpartam, xilit, aceszulfám-K, sztívia) édesítse!

és C-vitaminban, emellett antioxidáns hatású E-vitamin is található a dióban. Kiemelkedő mennyiségű káliumot, foszfort és csonterősítő kalciumot tartalmaz. Lábadózó betegek, erősítőnek korpás kenyérselethez 1 kanál mézzel megkenve durvára vágott vagy darált dióval megszórva kínáljunk.

Mandula

Ehetjük édesen, sósan, tehetjük sült szárnyasok, halak mellé, de a legjobb nyersen. Elsősorban egészségmegőrzésre, számos betegség megelőzésére ajánlott napi 4-5 barna héjú mandulát lassan, szemeként elrágcsálni. Mandulából készül a kedvelt marcipán – néhány szem keserűmandulával ízesítve –, liszté őrölve süteménykülönlegességek alapanyaga (macaron), ezt lisztérzékenyek is fogyaszthatják.

Energiaértéke magas, 100 gramm mandulában 2400-2600 kJ, 570-630 kcal van. Zsirtartalma jelentős, ami telített és telítetlen zsírsavakból áll. A mandulaolaj nagyon értékes, étkezésre, kozmetikai szerek, masszázsolajok előállításához egyaránt használják.

A mandula kitűnő A-, B1-, B2- és B6-, C- és E-vitamin-forrás. Az ásványi anyagok közül jelentős mennyiségű káliumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort tartalmaz. Említésre méltó nyomelemei a vas, a mangán, a cink.

Egészségvédő hatása: szabályozza a koleszterinszintet, tisztítja az ereket, támogatja a keringést, antioxidáns-tartalmának köszönhetően semlegesíti a sejtkárosító szabadgyököket. Máj- és hasnyálmirigy-problémák esetén értékes, az anyatejhez hasonló összetételű fehérjetartalma miatt javasolt fogyasztani.

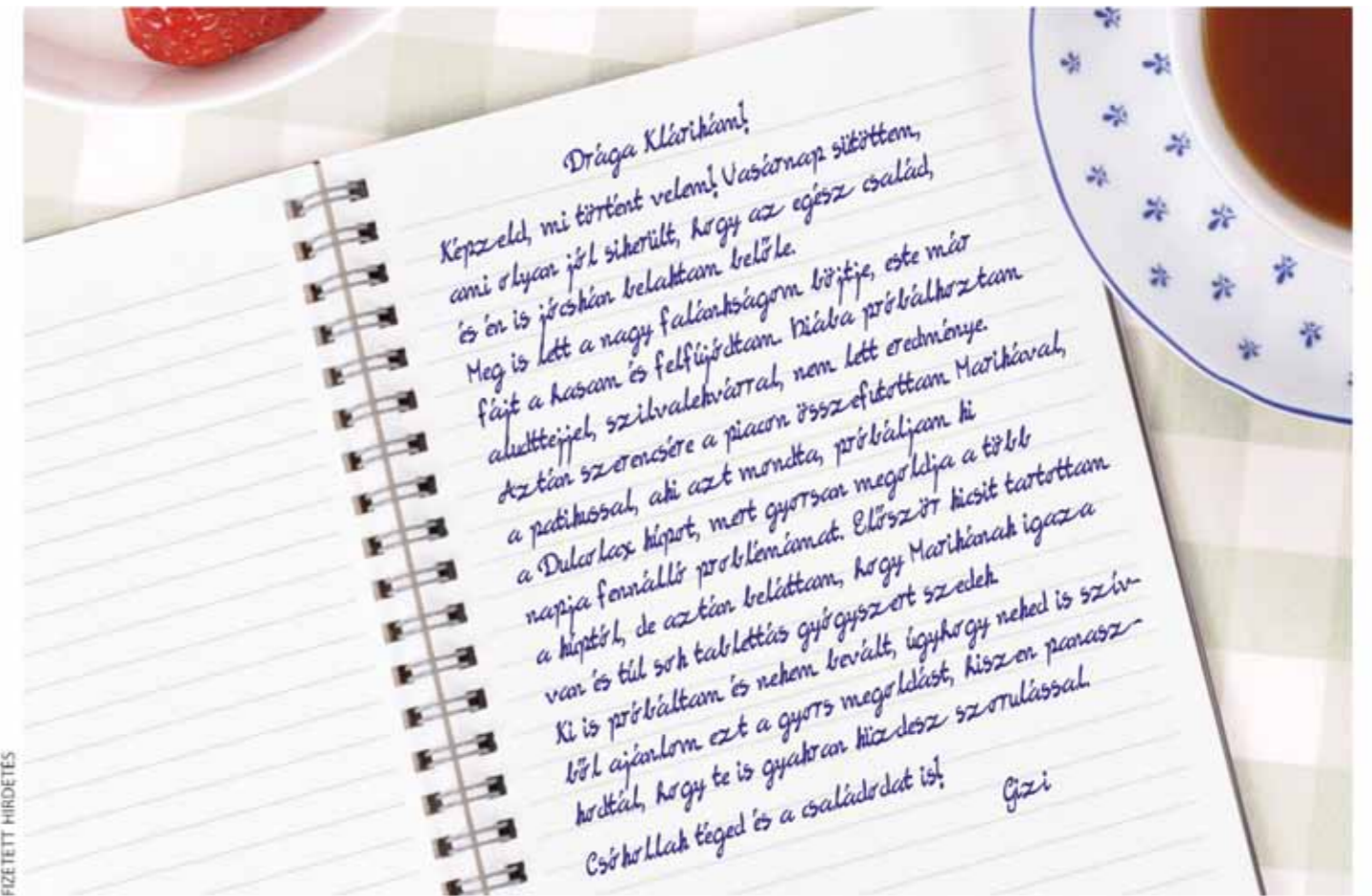
KISS VIOLA ■

hirdetés

NaturPiac Akció Tartósan alacsony ár (szept.24. - nov.30.)

Finn nyírfacukor 1000g 1980 Ft	Búzaflú italpor 250g 1230 Ft	Xilovit Protect rágógumi fodormentás és zöld teás ízben 10db 155 Ft	Gyümölcs-cukor (fruktóz) 1000g 850 Ft
--------------------------------------	------------------------------------	---	--

Akciós partnerek országszerte: www.naturpiac.hu



FIZETETT 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 tabletták formájában.

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 biszakoil hatóanyagú gyógyszer.

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

DULC01207ADV Az anyagokért köszi 2012. július 12.

Őszi bőrápolás

Itt az ősz, megváltozott az időjárás. Gondolt már arra, hogy bőrünk ilyenkor a legsérülékenyebb, ezért speciális ápolást igényel? Ebben az időszakban elsősorban a hideg, a szél és a városi szennyeződések ellen kell védekezni.

Bőrünknek ősszel különleges ápolásra van szüksége. Az erős nyári napsütés okozta vízhiány, a medencék klóros vize miatt cserzettnek, száraznak és fáradtnak érezzük. A hidegebb levegő és a szél még szárazabbá teszi bőrünket a szokásosnál, ráadásul sokkal feltűnőbbé válnak a bőrhibák, amikor fakul a nyári barnaság. A stressz sem tesz jót a bőrnek, pedig ilyenkor általában már kevesebb a lehetőség a kikapcsolódásra.

Tisztítás

A bőrápolás mindig a bőrtisztítással kezdődik. Amikor bőrtisztítót választunk, többféle szempontot kell figyelembe venni, ősszel azonban még azt is szem előtt kell tartani, hogy ilyenkor inkább a tisztító emulziók tesznek jót a bőrnek. Érdemes enyhe, kíméletes arc tisztító tonikot alkalmazni, amely kevésbé veszi igénybe a bőrt. Jobb, ha erős hőhatásnak sem tesszük ki, és langyos vízzel mosakszunk. Azzal szinte mindenki tisztában van, hogy este el kell távolítani a nappal a bőrünkre rakódott szennyeződést, azt azonban kevesebben tudják, hogy ugyanilyen fontos reggel megszabadulni azoktól a méregtől, amelyek a bőrünk éjszaka kiválasztott. Hetente egyszer érdemes arcradírozással eltüntetni az elhalt hámsejteket. Ne hagyják ki az arcmaszkot sem, amely tisztít, táplál, és előkészíti a bőrt a hidratáló krém befogadására.

— hirdetés —

BEVEZŐ ÁR
1660 Ft

A víz a bőr éltető ereje!

AKCIÓ!
-25%

2490 Ft helyett **1850 Ft**



A leghatékonyabb hidratációt és regenerációt lehet elérni a HYALURONSAV és PHYTOHORMON tartalmú gél és krém rendszeres használatával. A hyaluronsavmolekula óriási vízmegkötő képességgel rendelkezik, ennek köszönhetően segíti a bőr hidratálását, megakadályozza kiszáradását, késlelteti a ráncosodást. A bőr fiatalos, feszes és ellenálló lesz. A phytohormon stimulálja a hámsejtek szaporodását, védelmezi a kötőszöveti alapállomány fehérjéit (elasztin, kollagén).



Gyártó: ProtoLAB Kft. www.protolab.hu Tel.: (23) 367-188 Mintautlet: 1023 Bp., Kékgolyó u. 12.

Hidratálás

Ősszel tápanyagokban gazdagabb, nem túl zsíros, antioxidánsokban gazdag hidratáló krémek érdemes választani, ami védi arcunkat, kezünket a külvilág káros hatásai ellen. Segítjük a bőrünket felkészülni a nehezebb időkre, ha arcápoláshoz éjszakai krémeket is használunk. Gondoljunk arra is, hogy a hideg, száraz, szeles időben az egész testünket ápolnunk kell. A kezünk, a könyökünk, de még a karunk is intenzívebb gondoskodásra szorul.

A bőrápolásban segítségünkre lehet egy új krémcsalád, az úgynevezett BB-krémek, amelyek alkalmazkodva a különféle bőrtípusokhoz – zsíros, illetve száraz, érzékeny – ötvözik az alapozó és a hidratálókrem jó tulajdonságait. Neve az angol Blemish Balm kifejezés rövidítése, ami magyarul azt jelenti: „hiba-balsam. A benne található vitaminok, ránceltávolító, világosító és fényvédő hatóanyagok ápolják a bőrt, és elősegítik a bőrproblémák enyhülését.

– Ha nem is csodaszor, nagyon jó szolgálatot tehet az erős nyári napfénytől megviselt bőr ápolásában, hiszen a benne található vitaminoknak és különféle hatóanyagoknak köszönhetően felerősíti a hidratáló hatását. Emellett elfedi a hegeket, és fényvédőt is tartalmaz, amire ilyenkor is szükségünk van. Praktikus, hogy nem kell külön fényvédőt felvinni a hidratáló alá – összegzi dr. Kaszab Csilla bőrgyógyász-kosmetológus.

Regenerálás

A nyáron meggyötört bőrfelületet könnyedén puhává tehetjük természetes eredetű maszkokkal, például aloe verával, sheavajjal, kakaóvajjal, mézzel, jojoba-, mandula-, avokádó-, pálma- vagy olívaolajjal. Érdemes bőrgyógyászok által tesztelt, illatanyagmentes terméket választani, különösen akkor, ha bőrünk érzékeny!

Ilyenkor már megkopik a nyáron megszerzett barnaság, de gyakran nem egyenletesen halványodik a bőrünk. Világosabb és sötétebb foltok jelenhetnek meg arcunkon, nyakunkon, dekoltázsunkon. Lassíthatjuk a bőr kifehéredését mesterséges sugarakkal, például a szolárium használatával, de ne feledjük, ez szárítja és ráncosabbá teheti a bőrt, továbbá megnöveli a rosszindulatú bőrelváltozások kockázatát. Dönthetünk a halványítás mellett, ehhez kíméletes hámlasztó szereket használhatunk, így a nyáron kialakult szeplőktől, pigmentfoltoktól is megszabadulhatunk. Ezt a kezelést jobb kozmetikusra bízni.

VÁMOS ÉVA ■

www.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 LÉZERKEZÉSELLEL 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.

SZPONSORÁLT CIKK

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?

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

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

Akik követik az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse- költségeket, 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 mellékelt kártyával ingyenes!



LÉZERKEZELÉS

ORVOSI GARANCIÁVAL ⊕



INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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



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



Svájci egészségmegőrző termékek



Medosan Kurkuma Plus

• A kurkuma védelmet nyújt az ízületeknek, hatékonyan kezeli az ízületi gyulladásokat. Segít megelőzni az időskorban gyakori megbetegedéseket.

A kurkumát a hagyományos indiai gyógyászatban, az ajurvédában és a kínai orvoslásban már régóta alkalmazzák.

A kurkumának tulajdonított hatások:

- hatékonyan kezeli az ízületi gyulladásokat
- fájdalomcsökkentő hatással rendelkezik
- javítja a vérkeringést, gátolja a vérrögök kialakulását, ezáltal csökkenti az infarktus- és trombózisveszélyt, védi az érrendszert

A Medosan Kurkuma Plus: Svájci tudósok által kifejlesztett készítmény. Más gyógyszerek mellett is nyugodtan szedhető. Garantáltan nincs mellékhatása.

- 1 doboz (90 kapszula) **7.990 Ft**
- 2 doboz (180 kapszula) **13.980 Ft**

= kiszállítási díj



Dr. Spenik Vladimir
Háziorvos, Törökbálint

„Tapasztaltam a praxisomban több betegnél is, hogy az ízületi fájdalmak, amelyek nagyon megnehezítették a betegek életét, jelentősen csökkentek néhány hónap Medosan Kurkuma szedését követően.”



Ambrus Lászlóné

„Csípőizületi gyulladást állapítottak meg. Nagyon rosszul mozogtam, a kapuig nem bírtam kimenni. Már egy hét után nagyon nagy változást éreztem. Mostanra újra mozgékony vagyok, minden ház körül munkát el tudok végezni.”

Medosan Colostrum Drops

Kimagasló védelem az immunrendszernek a téli időszakban.

A kolosztrum (szarvasmarha előtej)

- jelentősen megnöveli az immunrendszer hatékonyságát
- segítségével megelőzhető az olyan fertőző betegségek, mint például a nátha, az influenza vagy a torokgyulladás



- 1 doboz (30 db) **6.990 Ft**
 - 2 doboz (60 db) **11.980 Ft**
- + kiszállítási díj

Medosan visszérápoló csomag

Kombinált terápia egy speciálisan nappalra és egy éjszakára kifejlesztett készítménnyel.

Venen-Ex spray nappalra (75 ml)

- napközben bármikor a lábra fújva enyhíti a fájdalmat és a merevséget, frissít, lazít, hűsít

Veno-Night krém éjszakára (100 ml)

- hatékonyságát különlegesen magas vadgesztenye tartalmának köszönheti, aminek a segítségével megelőzhető a visszér és a seprűér kialakulása, enyhíthetők azok tünetei



Akció!

- a csomag ára **11.980 Ft** helyett **9.980 Ft**
- + kiszállítási díj

Medoflex Gél

Külső kezelés az ízületek mozgékonyágáért kurkuma tartalommal.

Gyógynövények hatékony kombinációjára épül, többek között kurkuma- és árnikakivonatot tartalmaz.

- glükózaminnal és kondroitinnal erősíti az ízületeket.
- rendszeres használata biztosítja a mozgékonyt, és enyhíti az ízület merevséget

- 1 db (150 ml) **7.990 Ft**
- + kiszállítási díj



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

Rendelje meg a Medosan termékeket
a következő telefonszámon:
Vagy látogasson el weboldalunkra:

06 1 5999 258
www.medosan.hu