

VII. évfolyam 11. szám

2012. november

GYÓGYHÍR

magazin

Csak természetesen!
Interjú Vámos Erikával

7 tipp
meghűlés
ellen

Éljen SZÍVesen!

Az optimális vércukorszintért!

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



CSÖKKENTHETŐ AZ ÉRRENDSZERI VESZÉLY! FÁRADÉKONY, ZSIBBADNAK A VÉGTAGJAI?

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

Bővebb információ: 460-0717

Internet: www.eletkristaly.sph.hu

Forgalmazó: LC Hungary Kft. 1148 Bp., Vezér u. 134.



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

CSAK MINŐSÍTETT EGÉSZSÉGÜGYI TERMÉKEK!



www.gyogyline.hu

ZEWA A PATIKÁKBAN

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



Zewa.
Gyengédség minden érintésben.

www.zewa.hu

F.A.S.T. – NŐJÖN GYORSABBAN A HAJ!

- Gyorsítsa meg haja növekedését – F.A.S.T. samponnal, hajkondicionálóval!
- Varázsoljon dúsabb, hosszabb hajkoronát – az aminosavak erejével.

NISIM – HAJHULLÁS ELLEN!

- Állítsa meg hajhullását – NISIM termékcsaláddal!
- Természetes DHT-blokkoló hatás!

www.holttenger.hu, www.nisim.hu, Megrendelhető: tel.: 06-1-223-1768

A termékek gyógyszernek nem minősülő kozmetikai termékek.

ÓVJA SZEME EGÉSZSÉGÉT!

Használja rendszeresen az **OCUVITE® LUTEIN FORTE** étrendkiegészítőt!

Az Ocuvite 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!

MACSKAKAROM TABLETTA – AZ IMMUN ŐR

- Mozgásszervi betegségek kezelésére, ill. gyógyszeres, fizioterápiás kezelések kiegészítésére.
- Az immunrendszer erősítésére,
- Gyógyszeres kezelés kiegészítéseként akut és visszatérő fertőzések esetén.



Ashaninka Pharma Kft.
Tel./fax: (+36-1) 319-2160 info@ashaninkaph.hu www.fitoshop.hu
Gyógyszernek nem minősülő, gyógyhatású készítmény.

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

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

Olvasson otthonában Gyógyhír magazint!
Most megrendelheti az itt található előfizetési szelvényt kitöltésével és a kiadódhoz való visszajuttatásával. Így tisztelt előfizetőnk otthonába, postai úton kapja meg havonta a magazin aktuális számát.



Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:
• Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49. • Faxon: 06-1-452-0270
A Gyógyhír Magazint megrendelheti interneten is! Keresse fel a www.gyogyhir.hu címet!

Dátum: Aláírás:

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 gyógyszerárúban, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhoz

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



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

Kedves Olvasó!

Az egészség szép! – így szól egy világszerte ismert kozmetikai cég szlogenje. Rövid, lényegre törő, és nem lehet vitatkozni vele. Hiszen az egészséges életmód, az ápoltság, a testi-lelki harmónia meglátszik a külsőnkön is. Éppen ezért a szépséget nem köthetjük szorosan az életkorhoz, nem csak a fiatalok kiváltsága, hiszen egy érett hölgy mosolya lehet ugyanolyan varázslatosan vonzó, mintegy hamvas bőrű húszévesé. Ezért döntött úgy szerkesztőségünk, hogy nem szab szűk életkori korlátokat, amikor meghirdeti a 2013. év Szépség és Egészség Királynője versenyét. Olvassa el felhívásunkat, mert máris várjuk a jelentkezőket, akik közül kiválasztjuk azt, akit bemutatunk a januári címlapunkon! Lehet Ön is!



Stroliáné

hirdetés

Legyen Ön a Gyógyhír Magazin CÍMLAPJÁN!

Keressük a **2013. év Szépség és Egészség Királynőjét** a Gyógyhír Magazin olvasóinak köréből!

Olyan 18–60 év közötti hölgyek jelentkezését várjuk, akik számára fontos a testi-lelki egészségük, folyamatosan figyelnek egészséges életmódjukra, és szívesen megjelenének a Gyógyhír Magazin 2013-as címlapján. A jelentkezők közül minden hónapban kiválasztunk valakit, akit felkészítünk a címlapfotózásra – smink, frizura –, továbbá egy vele készülő interjúban elmondhatja, mit tesz szépsége és testi-lelki egészsége megőrzéséért.



A 2013. év végén Az Év Szépség- és Egészség Királynőjét olvasóink választják meg a Gyógyhír Magazin facebook oldalán (www.facebook.com/gyogyhirmagazin)
Eredményhirdetés: 2014. februári számunkban.



**A győztes értékes ajándékokban részesül.
Fotóval és néhány soros bemutatkozással várjuk a jelentkezőket!**

- e-mailben: gyogyhir@gyogyhir.hu címen.
- levélben: Press GT. Kft. 1139 Budapest, Üteg u. 49.

7 tipp meghűlés ellen



Ősz végére szervezetünk vitaminraktárai kezdenek kimerülni, és ellenálló képességünk erősen lecsökken. Ilyenkor egyre gyakoribbak a felső légúti megbetegedések. Megelőzőképpen érdemes a szükséges vitaminokat különféle készítményekkel pótolni. Amikor csak tehetjük, szellőztessük ki a tüdönket rendszeres mozgással a friss levegőn, pre- és probiotikumokkal pedig erősítsük a jótékony baktériumokat a bélrendszerünkben.

1. A D-vitamin jól raktározódik a szervezetben, ezért a nyár elmúltával csak lassanként csökken a szintje. De a bányadát napfény már nem elég erős ahhoz, hogy szervezetünkben elég D-vitamin képződjön. A legújabb kutatások összefüggést látnak a lakosság D-vitamin-szintjének csökkenése és az influenzajárványok robbanásszerű elindulása között. Ezért a szervezet védekezőképességének növeléséhez viszonylag nagy dózisu, elsősorban olajos formában történő D-vitamin-bevitelt javasolnak.

2. A C-vitamin közismerten fontos, de ne higgyünk a megadózisok hatásában! Hiába vesszük be belőle a javasolt napi adag sokszorosát, a vizelettel hamar kiürül. A hatalmas mennyiség pedig a szervezetnek és a veséknek súlyos megterhelést okozhat.

— hirdetés —

Mert már története van.

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

Varga Gábor
hatóanyag-szakértő

Max-Immun Gyógygomba Információs Központ
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 Ürlet ház (2. em.)

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

Varga GYÓGYGOMBA

3. A nyomelemek közül érdemes megemlíteni a szelént, főleg azért, mert Magyarország a szelénben szegény területek közé tartozik. A szelén antioxidáns tulajdonsága mellett a szervezet védekezőképességéhez is jelentősen hozzájárul. A multivitamin készítmények általában tartalmazzák ezt a fontos nyomelemet, ezért a hideg idő beköszöntével javasolt ilyen terméket választani.

4. A pre- és probiotikumokkal kapcsolatos tudásunk nagymértékben átalakult az utóbbi években. Kiderült, hogy sokkal többféle baktérium él kölcsönhatásban az emberi szervezettel, mint azt korábban gondolták. Az újabb tudományos kutatások szerint a bélflórában élő sokféle hasznos baktérium alapvető szerepet tölt be a szervezet finom anyagcsere-, valamint immunológiai folyamatainak szabályozásában. Ennek a rendszernek a felborulása állhat korunk szaporodó allergiás és immunológiai megbetegedéseinek hátterében. Ezért egészségünk megőrzése érdekében több figyelmet kellene fordítani a hasznos baktériumflóra támogatására pre- és probiotikumokkal.

5. Az antibiotikumok nem védenek sem a nátha, sem az influenza ellen! Mindkét esetben vírusos eredetű megbetegedésről van szó, az antibiotikumok pedig bakteriális fertőzés gyógyítására alkalmasak. Az antibiotikum-szedés alapszabályát érdemes komolyan venni: csak orvosi javaslatra, alapos diagnózis, lehetőleg tenyésztés alapján célzottan kiválasztott antibiotikumot, előírt dózisban és megfelelő ideig szedjük. Többet felesleges bevenni, mert komoly mellékhatásokat okozhat. Minden antibiotikum-kúra növeli például a gombás fertőzések iránti fogékonyságot. A probiotikumok szedése segít helyreállítani a hasznos bélflórát, hozzájárul a szervezet regenerálásához.

6. A friss levegő, a mozgás mindenképpen fontos az őszi időszakban. Amikor az idő enged, menjünk ki a friss levegőre. A mozgás javítja a vérkeringést, a fokozott légzés jól átszellőzteti a tüdőt, azokat a területeket is, ahol esetleg baktériumok tudnak megbújni. Fontos ilyenkor a réteges öltözködés, hogy a változó időjárás esetén megfelelően tudjunk alkalmazkodni. Ködös, szmogos napokon jobb, ha otthon maradunk, de ilyenkor is fontos a rendszeres, alapos szellőztetés.

7. Fontos a folyadékbevitel, mert a fűtött helyiségekben a nyálkahártyák hamar kiszáradnak, ami rontja a szervezet ellenálló képességét. Ne feledjük: a meghűlést okozó vírusok cseppfertőzéssel terjednek, ezért járványos időben hasznosabb elkerülni a zsúfolt helyeket, mint a mozi, a bevásárlóközpontok.

MÁRTON ANITA ■

Influenza: új védőoltás

Az influenza vírusa rendkívül változékony, időről időre módosul, ehhez a lehető leggyorsabban alkalmazkodni kell. A WHO a szervezethez beérkező jelentések alapján évről évre ajánlást dolgoz ki az influenza elleni vakcina összetételére. Idén új vírustörzseket is tartalmaz a védőoltás.

A 2012/2013-as influenzaszegzonban alkalmazott, már most beadható, háromkomponensű vakcina a következő vírustörzseket tartalmazza:

- A/California/7/2009 (H1N1)pdm09 – a H1N1 vírus egyik változata, ezt már tavaly is alkalmazták,
- A/Victoria/361/2011 (H3N2) – új törzs,
- B/Wisconsin/1/2010 (Yamagata) – új törzs, ez volt a legaktívabb idén a déli féltekén, és a járvány lassan átgűrűzik az északi féltekére.

Tértítésmentesen végezhető influenza elleni védőoltásra jogosultak:

- 1. Az influenzavírus által okozott megbetegedések súlyosságának, valamint a halálozások számának csökkentése érdekében a hat hónaposnál idősebb, súlyos betegség kockázatának kitétt**
- krónikus légzőszervi betegségben szenvedők, asztmás betegek;
 - súlyos elhízás vagy neuromuscularis betegség miatt korlátozott légzési funkciójú betegek;
 - szív-, érrendszeri betegségben szenvedők (kivéve a kezelt magasvérnyomás-betegséget);
 - veleszületett vagy betegség/kezelés révén szerzett immunhiányos állapotban szenvedő betegek (beleértve a HIV-pozítív, valamint a daganatos betegeket is);
 - krónikus máj- és vesebetegek;

- anyagcsere-betegségben szenvedők, például cukorbeteg;
- terhesek a gesztációs héttől függetlenül;
- azok a nők, akik a gyermekvállalást az influenza szezonális időszakára tervezik;
- ápolást, gondozást, rehabilitációs, átmeneti elhelyezést nyújtó intézményekben, lakóotthonokban vagy egészségügyi intézményekben huzamosabb ideig ápolat személyek;
- tartós szalicilát-kezelésben részesülő gyermekek és serdülők (a Reye-szindróma veszélye miatt);
- 65 éven felüliek, egészségi állapotuktól függetlenül.

2. A fenti kockázati csoportokat a fertőzés átvitele révén veszélyeztetett személyek, például a betegekkel közvetlen kapcsolatba kerülő egészségügyi, illetve szociális intézmények dolgozói.

3. Az állati és emberi influenzavírusok keveredésének megelőzése és a géncsere lehetőségének csökkentése érdekében fel kell ajánlani a tértítésmentes védőoltást a sertés, baromfi és ló tartásával, valamint ezen állatok szállításával foglalkozó dolgozóknak – tudtuk meg az Országos Epidemiológiai Központ tájékoztatójából.

K. É.

Optimális vércukorszint Természetes hatóanyagokkal



Fogyasztói vélemény:
„2-3 hete szedtem a tablettát, amikor éreztem a hatását. Az anyagcsérem felgyorsult, és a cukrom is jelentős mértékben csökkent. Ezzel együtt megszűntek a nagy ingadozások a vércukorszintemben.”
Gyermus Imréné, Budapest

A JutaVit Diab Kontroll komplex természetes hatóanyagok optimális keverékét tartalmazó készítmény. Sok hasonló termékkel ellentétben a JutaVit Diab Kontroll tabletták nem egyszerűen a fűszerek és gyógynövények porított változatát (örleményét), hanem annak KIVONATÁT tartalmazza, mely a növény értékes részének 8-10-szeres koncentrátuma. A Ceyloni fahéj kivonat, a balsamkörte kivonat (charan tea) és a fekete áfonya levél kivonat támogatják a szervezetben zajló normál vércukor-metabolizmust. A gyermeklancétfűgyökér hozzájárulhat a vér optimális koleszterinszintjéhez. A fehér babbüvely kivonata segíti a szervezet anyagcsere-folyamatait. Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban.

A vércukorszintjének optimális szintjét kívánjuk!



* ajánlott fogyasztói ár (patikánként eltérő lehet).
1 db tabletták = 23,7 Ft

Csak természetesen! Interjú Vámos Erikával

Forgatás után találkozunk, a tervezetthez képest egyórás csúszással. Vámos Erika, a tv2 szerkesztő-műsorvezetője egy kicsit hajszoltan érkezik, de mire megkapja koffeinmentes kávéját, újra mosolyog. Kollégaként régóta ismerjük egymást, ezért tegeződünk.

Az egészségüggyel, életmóddal foglalkozó újságíró többnyire úgy van a saját panaszaival, mint suszter a cipőjével, szívesebben készit interjút egy orvossal, ahelyett hogy elmondaná, neki mi és hol fáj. Te odafigyelsz az egészségedre? Például itt ez a koffeinmentes kávé.

– Ha már megkívánom, akkor koffeinmenteset iszom, finom fűszerekkel (fahéjjal, szerecsendióval) és cukorpótlóval. Otthon sztíviával édesítem, cukrot egyáltalán nem használok, főlölegesnek tartom, és még senki nem mondta, hogy hasznos lenne. Figyelek magamra, ami nem esik jól, azzal nem élek. Sőt sem használok, érdekes megismerni az élelmiszerek természetes ízét.

Eldöntötted, hogy milyen diétát követsz, vagy így alakult?

– Azt hiszem, így alakult. Vegán vagyok 12 éve, ez azt jelenti, hogy semmilyen állati eredetű ételt nem eszem, sem húst, sem tejet, sem tejterméket, sem tojást, sem mézet. Már gyermekkoromban sem szerettem a húst, nagy ritkán a szüleimnek sikerült belém diktálni némi párizsit.

Hogyan lettél egészségügyi újságíró?

– Egészségügyi szakközépiskolát végeztem, utána jelentkeztem a József Attila Tudományegyetem kommunikáció szakára, Szegeden. Gyakornokként dolgoztam a híradónál, akkor még nem tudtam, mi lesz az igazi műfajom. Képernyőre vágytam, gyerekkoromban bebondó szerettem volna lenni, csak ez a munkakör ma már nem létezik. Aztán kiválasztottak az RTL Klub Fókusz, illetve MMM: mi, mennyi, miért? című műsorához, és ha volt rá lehetőségem, egészségügyi témát dolgoztam fel. Felderítettem illegális rendelőket, rejtett kamerás felvételekkel hamis potencianövelők nyomába eredtem, ezeket a munkákat szerettem a legjobban. Fiatalon az ember ritkán gondol arra, hogy ez akár veszélyes is lehet. Újságíróként mindig biztonságban éreztem magam, hiszen minden irányból bizonyított, alátámasztott tényeket tártunk a nézők elé. Persze volt olyan, hogy néhány napig szállodában laktam a tévécsatorna költségén, mert az illegális rendelők leleplezésével egzisztenciák mentek tönkre, és a lakásom előtt már vártak rám olyan alakok, akik valószínűleg nem beszélgetni szerettek volna velem. Akkor a felelős szerkesztőm egy hotelban foglalt nekem szobát.

Miért váltottál tévécsatornát?

– Volt egy kis kitérő a pályámon, egy egri céghez hívtak marketingvezetőnek. Amikor vissza akartam jönni, jelentkeztem mindkét kereskedelmi tévénél. A tv2-nél kaptam lehetőséget, választhattam az életmód- és az utazási magazin között. Az életmódmagazint választottam. Rengeteg témát feldolgoztunk, de a szervezetem egyszer csak fellázadt, és a betegségem véget vetett ennek a munkának. Hónapokig kínlódtam csigolyagyulladásal, amelynek semmiféle szervi okát nem találták az orvosok. Hosszú kényszerszünet után folytattam a műsort.

NÉVJEGY: Vámos Erika

A tv2 életmód- és egészségmagazinjának szerkesztő-műsorvezetője

Kedvenc étele: nyers vegán saláták
(cukor-, só- és adalékanyag-mentesen)

Kedvenc sportja: jóga, speedfitness

Kedvenc állata: kutya



Túsarkú helyett klumpában.

– Mióta a gerincemmel baj volt, jobban odafigyelek a gyógycipőkre. Szívesebben viselek klumpát, mint túsarkút, ami szerintem megfelelő alkalmakra való, nem mindennapi munkára.

Sokféle gyógyító módszerrel, alternatív terápiával megismerkedtél. Melyik területet tartod a legfontosabbnak?

– Egyértelműen a diétetika a kedvenc. Mindenféle főzőtanfolyamra elmegyek, ahol valami érdekességet tanulhatok, mint a nyers vegán vagy az ajurvédikus főzőtanfolyam. Megpróbálom megtalálni a közös gondolatot a különféle táplálkozási módszerek mögött. Lényegében ugyanazt mondja a makrobiotika, a vegán, az ajurvéda például a cukorról, hogy a szervezetünknek nincs szüksége rá, vagy a jin-jang polaritásról, a melegítő és hűtő ételekről, mindegyik étkezési rendszer mögött az egyensúlyra törekvés a közös gondolat. Szinte minden diétetikus, személyi edző egyetért abban, hogy egészségünk 70 százalékban a táplálkozástól függ, ezért érdemes nagyobb figyelmet fordítani rá.

Közismert, hogy szereted az állatokat.

– A Cerberos Állatvédő Egyesület jótékonyági nagykövete vagyok. Abban segítünk, hogy minél többen tudják, hogy adójuk 1 százalékát felajánlhatják ennek a szervezetnek. Az adományokat nemes célra fordítjuk, állatokat mentünk, megfelelő állatorvosi ellátásban részesítjük őket, és próbálunk jó gazdát keresni nekik.

KOLIMÁR ÉVA ■

Ősi gyógymódok

A mozgásszervi, ízületi panaszok enyhítésére bevált módszer a hűtés vagy a melegítés. Sportsérülés, bokarándulás, izomhúzódás esetén hideg borogatást vagy törölközőbe csavart fagyasztott zöldborsót tegyünk a fájdalmas testrészre.

A kéz kisizületeinek gyulladására jótékony hatású, ha mélyhűtőben lehűtünk egy tál lencsét, majd a hideg szemek közé kell bedugni a kezét, és óvatosan mozgatni az ujjakat 5-6 percig: a hűtés hatására enyhülnek a panaszok. Ha nem gyulladás, hanem a nehezen mozgó ízület okoz fájdalmat, akkor a tál lencsét mikrohullámú sütőben felmelegítjük, és ebben a kellemesen meleg közegben kell tornáztatni a kezét. A meghúzódott nyakra, derékra tegyünk forró vízbe mártott és jól kicsavart puha törölközőt, a meleg kilazítja az ízületet, gyengéden oldja az izmok görcösségét.

K. V.



Élet – pulzus nélkül

Sikerkes végleges műszívbeültetést hajtottak végre az országban elsőként a Semmelweis Egyetem Ér- és Szívsebészeti Klinikáján. Az életmentő műtétre szeptember 20-án került sor. Az 51 éves, végstádiumú szívelégtelenségben szenvedő férfi mellkasába helyezett félkilós, körülbelül 10 centiméteres szerkezet folyamatosan áramoltatja a vért az erekben, így a betegeknek tulajdonképpen nincs pulzusa. A szerkezet elektromos árammal működik, a bőrön keresztül egy vékony kábellel kapcsolódik a cserélhető akkumulátorokhoz. Az elemeket egy övön lehet hordani, így a beteg nincs ágyhoz kötve, képes mindennapi teendőit ellátni. A Semmelweis Egyetem közleménye szerint Magyarországon jelenleg 300 ezer olyan ember él, aki szívelégtelenséggel küzd. A betegek fele a diagnózis felállítását követő 4 éven belül meghal.

A végstádiumú szívelégtelenség egyetlen terápiás megoldása napjainkban a transzplantáció. Ahhoz, hogy egy ilyen megterhelő műtétet végre tudjanak hajtani, stabilizálni kell a páciens állapotát, ehhez szükséges a műszíves kezelés. Végleges műszívet csak olyan beteg kaphat, aki közvetlen életveszélyben van, és nincs esély más kezelési lehetőségre.

K. V.

hirdetés

Célt, hosszan tartó fájdalomcsillapítás mélyre ható hővel

Hármas hatás - Csillapítja a fájdalmat, ellazítja a feszült izmokat, fokozza a vérkeringést

Hatékony - Akár egyetlen thermo öv illetve thermo pánt használata elegendő a fájdalom csillapításához

Könnyű használat - Az egyszer használatos thermo öv és thermo pánt a tasak felbontása után a levegővel érintkezve éri el a terápiás hőmérsékletet

Kényelmes viselet - Vékony anyagból készült, a ruha alatt észrevétlen

NYAK-, VÁLL- és CSUKLÓFÁJÁSRA

DERÉK- és HÁTFÁJÁSRA

Keresse a patikákban és a gyógyászati segédeszköz üzletekben!

EP-kártyára kapható

www.thermacare.hu
Gyógyászati segédeszköz

Emlődaganat – mit tehetünk?

Készült egy ismeretterjesztő dokumentumfilm az emlőrákról, a címe: *Apolka*. A daganatos megbetegedést a filmben úgy emlegetik: egy nem szokványos élet-helyzet, amit meg kell oldani. A korszerű terápiáknak köszönhetően ez egyre több nőnek sikerül.

Évente 7500 új emlőrákos esetet diagnosztizálnak hazánkban. Ez a nők leggyakoribb daganatos betegsége, sokkal ritkábban férfiakban is előfordul. A nők öt-tíz százaléka genetikailag hajlamos a betegségekre, ez nem jelenti azt, hogy mind meg is betegszenek, hiszen egészséges életmóddal megelőzhető, rendszeres szűréssel pedig idejében felfedezhető a rosszindulatú elváltozás.

Szűrés

Fontos lenne, hogy minél többen vegyenek részt mammográfiás vizsgálaton, mert a korai stádiumú daganat még nem ad áttéteket, így jó eséllyel gyógyítható. Sokan azért nem mernek elmenni a vizsgálatra, mert félnék az eredménytől.

– A részvételi arány növelésére egyetlen lehetőségünk van csak, ez pedig az, hogy minden nővel megértessük, mennyire fontos ez – mondta Kásler Miklós professor, az Országos Onkológiai Intézet főigazgatója, az *Apolka* című film szakmai tanácsadója. – A megelőzés terén még nagyon sok tennivaló lenne. Az onkológiai terápiák hatékonyságában viszont

jelentős javulás történt. Ez a magyarázata annak, hogy a magyarországi rákhalálozás az emlőrák esetében, nemzetközi összehasonlításban egészen elfogadható helyen áll. Egészen pontosan az európai középmezőnyben foglalunk helyet, szemben néhány más ráktípussal, ahol rosszabb a helyzet – tette hozzá a professor.

Apolka története – Moór Marianna nagyszerű megformálásában – azt mutatja be, min megy keresztül egy nő, akinek emlőrák miatt el kell távolítani a mellét. Hogyan él meg mindezt a családtagok? A férj szerepében Koncz Gábort, a lányukat Tóth Augusztát, a vejüket Lux Ádám alakítja, így négy különböző karakter szempontjából gondolhatjuk át az embert próbáló történetet. Pozsgay Zsolt filmjét a tervek szerint láthatjuk a televízióban.

Tévhit

Bécsben, az Európai Onkológiai Társaság (ESMO) 2012-es kongresszusán ismertetett kutatások rávilágítottak a kihívásokra, melyeket a tévhit eloszlata jelenti a daganatok kockázatával és a fontos életmódbeli tényezőkkel kapcsolatban.

– Az európai lakosság nagy része nem igazán fogadja el a tényt, hogy önmaga is felelős a betegség megelőzésével kapcsolatban, ezért nem is igen hajlandó változtatni életmódján és szokásain. Ehelyett inkább mindent a génekre és a társadalmi helyzetre kennek – fejtette ki Hans-Jörg Senn professor, az ESMO rákmegelőző testületének svájci elnöke. A jövőre nézve hatalmas egészségügyi-politikai problémát jelent az elsődleges megelőzés fontosságának hangsúlyozása. Ha ugyanis nem sikerül csökkenteni a főbb daganattípusok előfordulási arányát, nagyon nagy gazdasági terhekkel kell számolnunk.



Dr. Derek Power, az ír Mercy és Cork Egyetemi Kórház onkológusa, a kutatás vezetője ismertette felmérésük eredményét, amely a rákkeltő tényezők ismeretét vizsgálta az ír lakosság körében.

– A megkérdezettek összesen 90 százaléka (köztük az egészségügyesek is) úgy gondolta, hogy a gének erőteljesen befolyásolják a rák kialakulását. Ezeket a félreértéseket el kell oszlatni, ha valóban a beteg emberek számának csökkentése a cél. Nem lehet elégszer elmondani, hogy az étrend, az életmód és a dohányzás felel a tumorok 90-95 százalékáért – magyarázta a kutató.

Az elhízás mellett az alkohol, a dohányzás, a mozgáshiány egyaránt fokozza a daganatok kialakulásának kockázatát. Ezeket mindenki tudna változtatni. Mert a ráktól nem félni kell, hanem tenni kell ellene. További információ: www.daganatok.hu

K. É. ■

Teljes élet

Emlőrákműtét után is lehet teljes életet élni! Sok nő attól fél, hogy elveszíti a mellét, pedig az élete ennél sokkal többet ér. Az emlő helyreállítását (rekonstrukcióját) a társadalombiztosítás támogatja, ha daganat miatt kellett eltávolítani. A mellrákból felgyógyult nők vallo-mása szerint a betegség megváltoztatta az életüket – jellemzően pozitív irányban –, átértékelődött, mi igazán fontos. Ráébredtek saját erejükre, hiszen legyőzték a betegséget, és vonzó nőként, boldog édesanyaként, nagymamaként élhetnek tovább.

Preventa® termékcsalád

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

A **Preventa®** kúrászerű 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

— 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.

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

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

PET POZITRON

— hirdetés —

A rák legyőzhető!

Az Avemar több ezer betegnek segített már: www.avemar.hu

Kapható minden gyógyszerárban. Kedvezményesen megvásárolható az **információs pontokban**.

Megrendelhető **telefonon a 06 (1) 412 2619** számon és a www.avemarshop.hu internet oldalon.

Az Avemar speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer **egészséggépzési számlára** is megvásárolható.

Keresse a Facebook-on!

Avemar Információs Pontok:
Budapest, Kék Golyó u. 14.
Pécs, Király utca 76.
Békéscsaba, Kínizsi u. 7-9.

Biropharma

Éljen SZÍVesen!



A gazdaságilag fejlettebb országokban hosszú évek óta vezető haláloknak számítanak a szív- és érrendszeri betegségek. Nincs ez másként Magyarországon sem sőt, az európai statisztikákban a kétes értékű vezető helyek valamelyikét foglaljuk el.

és felnőttként is ragaszkodik majd hozzá. Később ugyanígy hozzászokik az otthoni konyha ízeihez. Elmondható tehát, hogy az egészségtelen táplálkozási szokások kialakulásának első felelőse éppen az édesanya, aki a legjobb falatokkal szeretné etetni gyermekét, de hiányos ismeretei miatt mégis rosszat tesz vele. E hibás példa hatásai megfigyelhetők: az elhízott szülők gyerekei is rendszerint túlsúlyosak. Sőt, az esetek többségében a nagymama és a nagypapa is kövér, bizonyítva: a helytelen táplálkozási szokások generációról generációra hagyományozódnak. Az is megfigyelhető, hogy ezekben a családokban sokkal gyakoribb a magas vérnyomás, a szívbetegség, a cukorbetegség, a különféle mozgásszervi betegségek vagy bizonyos rákfajták, mint az egészségesen táplálkozó családokban. A helytelen étrend nemcsak az elhízásért tehető felelőssé, de következményéért, az inaktív életmódot is, hiszen a túlsúlyllyal küszködő nem szívesen sportol, mert nehezebbé esik a fizikai terhelés.

Hasznos változtatás

A családi tradíciókra épülő egészségtelen táplálkozási szokások hosszú évek alatt nagyon kis mértékben, de pozitív irányba változtak. Ma több családban főznek növényi olajokkal, csökkent a szív- és érrendszeri megbetegedések szempontjából magas kockázatot jelentő vörös húsok fogyasztása, az elhízottak száma mégsem változott. E két, látszólag egymásnak ellentmondó állítás mögött egyik okként a romló gazdasági helyzet, a széles körben terjedő elszegényedés áll. Ezért lényegesen ke-

Célértékek

A szíve egészségét óvja, aki odafigyel a következő adatokra:

- **testtömeg-index (BMI) értéke 18–25 kg/m² közé essen.** Kiszámítani nem túl bonyolult: a kilogrammban mért testsúlyt elosztjuk a méterben mért magasság négyzetével. Például egy 80 kg-os, 1,6 m magas ember testtömeg-indexét így kapjuk meg: $80:(1,6 \times 1,6) = 31,25$. Ha csak 60 kg lenne, a testtömeg-indexe 23,45 lenne, ami a kívánatos tartományba esik.
- **vérzsírok: a koleszterin és triglicerid értékek közül a szív egészsége szempontjából legfontosabb, hogy az ártalmas LDL koleszterin szintje ne haladja meg a 2,5 mmol/l értéket.**
- **vérnyomás: a kívánatos érték 120/80 Hgmm.**
- **vércukor: éhomi szintje ne haladja meg a 6,1 mmol/l-t.**
- **rendszeres mozgás: napi 30 perc**
- **a sófogyasztás ne legyen több napi 2-3 grammnál.**

Fókuszban az édesanyák

„Egészséges felnőtt – egészséges gyermek” volt a mottója az immár 12. alkalommal megrendezett Szívünk Napja eseménynek a Városligetben. 2000 óta minden év szeptember utolsó vasárnapján a szívünkre és az egészséges életmód fontosságára igyekszik felhívni a figyelmet a Szív Világszövetség. A programhoz már száz ország, közöttük hazánk is csatlakozott.

Az idei kampányban a Világszövetség az édesanyákra összpontosít, hiszen ők vigyáznak a saját maguk, gyermekeik és egész családjuk egészségére. A kampány fő üzenete, az „Egy Világ, Egy Otthon, Egy Szív” is jól jelképezi a célt. Ha odafigyelünk az egész család szívének egészségére, azzal a jövő generációját is megvédjük. Ha a szülők az egészséges étkezésre szavaznak, többet mozognak, nemet mondanak a dohányzásra, azzal csökkentik a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Így példát mutatnak gyermekeiknek, emellett pedig egészségüket is óvják. A szívbetegség – a közhiedelemmel ellentétben – nem csak az idős korosztályt érinti. Egy friss kutatás szerint már az elhízott gyermekeknél is megtalálhatók a szívbetegség első jelei, egyre több túlsúlyos tizenévesnél jelentkezik egészségügyi problémaként a magas vérnyomás. Pedig a kockázati tényezők többsége, mint a magas vérnyomás, a magas koleszterinszint, a túlsúly, a cukorbetegség megelőzhetőek lennének egészséges életmóddal.

vesebb vörös húst, viszont a szükségesnél sokkal több kenyeret, tésztafélét esznek az emberek, mint korábban, mert ezek még megfizethető élelmiszerek.

A nyers gyümölcsökben, zöldségekben, fehér húsokban gazdag táplálkozás egymagában kevés a szív- és érrendszer egészségének hosszú távú megőrzéséhez. Ehhez a testnek szüksége van a napi, vagy legalább heti 2-3 alkalommal végzett rendszeres mozgásra, fizikai aktivitásra is. A tudomány mai állása szerint e fizikai terhelés alatt nem kell feltétlenül valamely drága, nem mindenki számára megfizethető sporttevékenységet érteni, a napi félórás intenzív séta, lépcsőjárás éppen úgy eléri a célját, mint a fitneszteremben végzett gyakorlatok. A szív és az érrendszer rugalmasságának a megőrzését, karbantartását emellett néhány egyszerű módon is segíthetjük. Például a különféle étrend-kiegészítők és egyéb, a szervezet számára hasznos anyagokat tartalmazó készítmények kúraszerű alkalmazásával. A Q10 nevű koenzim például támogatja a szívizom működését, kiküszöbölheti a hiányos halfogyasztás hátrányait, a különféle ásványi anyagok (szelén, magnézium) pedig serkenthetik a keringést, enyhíthetik az idegi eredetű szívpanaszokat.

Javuló esélyek

A már megbetegedetteknek szerencsére ma sokkal több esélyük van az életben maradásra, illetve a felépülésre, mint a 20-30 évvel ezelőtti szívinfarktuson, vagy agyi érkatasztrófán átesetteknek. Az időben kórházba, szívcentrumba kerülő infarktuszos betegek döntő többsége megmenthető, sőt jó esélyük van rá, hogy a későbbi életükre sem lesz negatív hatással az érkatasztrófa. Biztató jel, hogy a kardiológia, az orvostudomány egyik legintenzívebben fejlődő ága számos új módszerrel segíti a szívinfarktuson átesettek felépülését. Merkely Béla professzor, a Semmelweis Egyetem Szív-



és Érsebészeti Centrumának igazgatója a közelmúltban részt vett az Európai Kardiológusok Társaságának nagyszabású tudományos rendezvényén. A legújabb kutatási eredmények gyakorlati hasznosításáról többek között elmondta: évről évre új transzplantációs technikák kerülnek alkalmazásra a szívgyógyászatban. „Napjainkra az a szemlélet, amely az akut koronária szindróma kezelésében a gyógyszeres terápiát (legyen az bármilyen korszerű és drága) tartja elsődlegesen követendőnek, megbukott. Bizonyosodott, hogy akut esetben a katéteres érviszsgálattal meghatározott rizikó, majd ezt követően, azonnal a diagnózis után ott helyben alkalmazott katéteres műtéti beavatkozások csökkentheti leghatékonyabban a szívkoszorúér-betegségek miatt bekövetkező halálozások számát. Ez lehet az infarktus, illetve az infarktust megelőző állapot ellátásának a korszerű és legsikeresebb alappillére – számolt be a legfrissebb eredményekről a professzor.

LÓRÁNTH IDA ■

Eltekintve a ritka, örökletes szívbetegségektől kijelenthető, hogy a szív- és érrendszeri betegségek többségét a lakosság jelentős része már gyermekkorban megalapozza. Oka a helytelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, a már iskoláskorban megjelenő stressz, a kamasz években elkezdett dohányzás és italozás.

Családi minta

Az egészségtelen táplálkozási szokások már az anyatejes táplálás utáni hónapokban kialakulhatnak. A cukrozott tea, az édes tejbegríz, később a csokoládé és egyéb nyaláncságok ízét a kisgyerek hamar megszokja,

hirdetés

Dr. Chen Patika · Természetesen egészség

Q10 Ubiquinol (QH)

Aktív Q10 – hatékony felszívódás

Nagy mennyiségű, kapszulánként 100 mg aktív koenzim Q10-et – a szervezet számára közvetlenül hasznosítható forma (ubiquinol QH), mely így hatékonyan fejt ki hatását – és halolajat tartalmazó készítmény.



A Q10 koenzim antioxidáns tulajdonságánál fogva védi a sejteket az oxidatív stressz ellen, mely a sejtek öregedéséért felelős. A megfelelő Q10 ellátottság hozzájárulhat a szív egészséges működéséhez, valamint a vérnyomás normál értékének fenntartásához. A Q10 koenzim jelentős fizikai és szellemi igénybevétel esetén támogatja a szervezet energiaellátását.

leggyorsabban felszívódó (étrend-kiegészítő)

hirdetés

SZENZÁCIÓS AJÁNLAT!
SZENT ISTVÁN EMLÉKÉREM
szintiszta ezüsttel gazdagon bevonva

5 korona / 30 g / Ø 42 mm
utánvért/ ezüstműanyag részlelet

Takarítson meg 2800,- Ft-ot
4290,- Ft helyett csak **1490,- Ft**

SZENZÁCIÓS ÁR!

A legjobb verdei minőség festett motívummal!
Az érem alapja a történelmi Ferenc József 5 korona!
FOGLALJA LE MOST RENDKÍVÜL KEDVEZŐ ÁRON!

FOGLALÁSI SZELVÉNY

Igen, lefoglalom a Szent Istvánt ábrázoló színes emlékérem kedvezményes áron, 1490,- forintért (+postaköltség). Ez az érem egyben a „Magyarok krónikája” című gyűjtemény első darabja. Együttal jogosultságot szerez a kollekció további darabjaira. Háztartásonként egy érem rendelhető!

Név: _____
Cím: _____
Telefon: _____ E-mail: _____
Kérjük, a kintlért szerződést az alábbi címre küldje vissza: 122GYH201211

Múzeum-Galéria Kft. 1675 Budapest, Pf.: 109 www.muzeumgaleria.hu
Telefon: +36 1 2970778 Fax: +36 1 2970779 info@muzeumgaleria.hu



Diabétesz: megelőzhető kockázatok

Szakértők szerint a már kezelt cukorbeteg mellé a még nem diagnosztizált, de vércukorszintjük alapján a veszélyzónába tartozó betegekkel együtt körülbelül 2,5-3 millióan lehetnek érintettek. Mivel a diabétesznek számos szövődménye ismert, érdemes azok kockázatát a lehető legalacsonyabb szintre csökkenteni.

A hazai lakosság körében rendkívül magas azoknak a létszáma, akik vagy a cukorbetegség „előszobájában” vannak, vagy már évek óta kialakult náluk a betegség, csupán nem tudnak róla. Ők gyakran csak akkor kerülnek orvoshoz, ha már megjelennek náluk a súlyos szövődmények.

Erek és idegek

A rosszul karbantartott diabétesz egyik súlyos szövődménye a cukorbeteg lábnak nevezet tünetegyüttes, amely magában foglalja a kis- és nagyerek szűkületén kívül a csökkent falósejt-funkciót, illetve a bőr gyenge regenerációs képességét. Az erek képtelenek ellátni eredeti feladataikat, a bőr felszínén kisebb-nagyobb, nehezen gyógyuló sebek jelennek meg, és ehhez általában idegrendszeri károsodás (neuropátia) is társulhat. Az idegbántalmak a lábfej zsibbadásáról, bizsergéséről ismerhetők fel, okozhatnak fájdalmat, de járhatnak érzéketlenséggel is, emiatt a beteg nem veszi észre a talpi fekélyt és más sérüléseket. Súlyos esetben ez a végtag elvesztéséhez vezethet. A statisztikák szerint Magyarországon évente körülbelül 4000-4500 cukorbetegnél alkal-

mazzák ezt a kényszerű műtétet. Az érszűkület természetesen nemcsak a végtagokat érinti, kiterjed a szemre, a szívre, a vesére, az agyi érhálózatra is.

Fontos a korai felismerés

Dr. Daróczy Judit bőrgyógyász professzor egy tanulmányában felsorolja a diabéteszes láb legfontosabb tüneteit. Ezek általában ötvenéves kor körül alakulnak ki, mégpedig a betegek 40-70 százalékánál. A tünetek korai felismerése, illetve megelőzése rendkívül jelentőséggel bír, mert meghatározhatja a diabéteszes páciens további éveinek az életminőségét, sőt a várható élettartamát is. A megelőzés alapfeltétele a megfelelően beállított és folyamatosan kontrollált vércukorérték, a szakszerű diéta, a beteg számára optimális gyógyszerelés, a lábhygiéna szabályainak betartása, szükség szerint a gyógycipő használata. Jó esetben az állandó orvosi kontroll kiterjed a hajszálerek keringési problémáinak, illetve a neuropátiás tüneteknek a korai felismerésére. A szövődmények megelőzésének legfontosabb eszköze az előírt terápia követése a beteg részéről. Ha sikerül normál értéken tartani a vércukorszintet, elkerülhető a súlyos szövődmények kialakulása.

L. I. ■

Gondos lábápolás

A cukorbeteg láb szindróma megelőzésében fontos szerepet kap a gondos lábápolás, a lábkörmök benővésének, a bőrkeményedések kialakulásának az elkerülése, illetve a gombafertőzéstől való megóvása. Kerülni kell az erőteljes pedikűrt, és az azzal járó esetleges sérüléseket. A cukorbeteg a lábát szükség szerint gyógycipővel vagy speciális, gyógytálpbetéttel kímélheti. A lábfej és a lábszár bőrét ajánlatos a betegnek naponta, kifejezetten erre a célra kifejlesztett krémmel ápolni. Érdemes megjegyezni: a cukorbeteg mindig tartózkodjék a mezítláb járástól, kerülje a láb napoztatását és a forró vizes fürdőt!

hirdetés

NaturPiac Akció

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

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

Akciós partnerek országszerte: www.naturpiac.hu

Természetes eredetű édesítők új generációja



Az emberek táplálkozásában mindig nagy szerepe volt az édes íznek. Kezdetben növényekből nyertek édesítőanyagokat, később a mézet használták édesítésre, majd az V-VII. század körül beindult a cukorgyártás, és elterjedté vált a cukor használata. Most újra felfedezik a természetes eredetű cukorpótlókat, például a sztíviát, az agavészirupot, a xilitet.

Az étkezési cukor mellett cukorpótlók vagy cukorhelyettesítők jelentek meg a XX. században, ezeknek energiaértéke közel azonos, de lassabban szívódnak fel, alacsonyabb a vércukorszintet emelő hatásuk. Egyik ilyen természetes édesítő a fruktóz, melyet gyümölcsökből állítanak elő, ezért gyümölcs-cukornak is nevezik. A másik cukorhelyettesítőt, a szorbitot erjesztéssel állítják elő gabonából.

A természetes eredetű édesítők közül újabban előtérbe került egy Közép- és Dél-Amerikában már évszázadok óta őshonos növény, a Stevia Rebaudiana leveléből készített stevia-kivonat, magyar neve jázminpakóca, de sztíviának, szteviának is nevezik. Több százszor édesebb a kristálycukornál, így nagyon kis mennyiségre van belőle szükség az édes íz eléréséhez, emellett lassú a felszívódása, igen kedvezően alacsony a glikémiás indexe. Hátránya a keserű utóíz, de ez csak nem megfelelő adagolásánál jelentkezhet. Kalória- és szénhidrátmentes. A sztívia por, tablettá, oldat, kivonat és örlemény formájában kiválóan alkalmas édesítésre, a szárított sztívialevelet elsősorban teakészítésre

használatra. Számos ásványi anyagot és vitamint tartalmaz, különösen a cukorbeteg diétájában használható jól.

Egy másik természetes édesítő a xilit, amelyet a nyírfá rostjaiban is megtalálható xilánból állítanak elő, ezért nevezik nyírfacukornak is. A kalóriatartalma 40 százalékkal, szénhidrát-tartalma 70 százalékkal alacsonyabb a cukorénál, glikémiás indexe alacsony, tehát lassan szívódik fel, ezért cukorbeteg is fogyaszthatják, de a szénhidrát-bevitelbe be kell számítani.

Természetes úton képződő cukorkalkohol az erytritol, a cukornál kevésbé édes, de grammonként mindössze 0,2 kalóriát tartalmaz, glikémiás indexe igen alacsony.

Egy mexikói kaktuszából állítják elő az agavészirupot, mely döntően fruktózt tartalmaz, magas ásványianyag-tartalma mellett kalóriatartalma is elég magas, 100 gramm 300 kcal-t tartalmaz. Egy teáskanál nektárban 16 gramm fruktóz van. Miután az íze intenzívebb a cukorénál, kevesebb is elég belőle, ezért módjával felhasználható diétás étrendben is.

Dr. Pados Gyula, a Táplálkozási Fórum elnöke

Cukorpótlók az egészség szolgálatában

Az édesítőszerrel kapcsolatos felmérésben 10-ből 6 ember véli úgy, hogy az egészségtudatosság részét jelentheti a cukorpótló szerek alkalmazása – derül ki a Szinapszis Kft. kutatásából. A cukortartalmat szem előtt tartókat elsősorban az egészséges életmód követése, az egészség megőrzése, a túlzott cukorbevitel és így az elhízás elkerülése motiválja, de sokan saját vagy hozzátartozójuk cukorbetegsége miatt szentelnek ennek fokozott figyelmet. A megkérdezettek közel 70 százaléka úgy gondolja, az édesítőszer mértékletes fogyasztása nem káros a szervezetre, és hatékonyan segíthetnek a testtömeg karbantartásában.

hirdetés

Elá Vegyen részt nyereményjátékunkon!

Küldjön be 3 db vonalkódot bármely Elá termék csomagolásáról és megnyerheti értékes nyereményeinket:

- a 2 fős wellness hétvégét,
- a 25 db Deont Trend vércukormérőt
- a 100 db egyenként 2500 Ft értékű Elá ajándéksomag egyikét.

Beküldési időszok: 2012.10.15-12.31.
Cím: 2310, Szigetszentmiklós, Pf. 1217.
Részletek: www.sedita.hu

Megédesítjük a hétköznapokat

Elá kellemes ízvilág fruktózzal, édesítőszerrel

ÚJ!

Indul a nyereményjátékunk!

Egy gonddal kevesebb?

Az élet velejárója, hogy a nőknek és férfiaknak egyaránt meg kell küzdeniük a változókor kellemetlenségeivel, mint a nyugtalanság, álmatlanság, izzadás, hőhullámok, szexuális gondok. Hogyan tehetjük könnyebbé az átmenetet?

A nőket jobban megviseli az élet derekán jelentkező hormonális átalakulás, amikor a menstruációs ciklus szabálytalanra válik, a petefészkek működése leáll, és a szervezetnek minden szempontból alkalmazkodnia kell a változó helyzethez. Ez a folyamat évek alatt zajlik le, amelynek végéig az új egyensúlyi állapot kialakulása, a klimaxos panaszok megszűnése és a fogamzásra képes időszak lezárulása jelzi. A változókor másként, lassabban játszódik le a férfiaknál, akiknél ugyancsak csökken a nemi hormonok – esetükben a tesztoszteron – mennyisége, jelentkeznek a klimax testi-lelki tünetei, ám nemzőképességüket rendszerint életük végéig megőrzik.

Tíz érintett nő közül mindössze kettő olyan szerencsés, hogy szinte észrevétlenül átesik a menopauza időszakán. A többiek viszont kisebb-nagyobb mértékben megviseli ez az átalakulás. Tipikus panaszok a hőhullámok, az alvászavar, az éjszakai izzadás, az ingerlékenység, a lelki problémák.

Már a változókor kezdetén érdemes megbeszélni a nőgyógyással a jelentkező tüneteket és a lehetséges megoldásokat. Életkortól és egészségi állapottól függően az orvos javasolhat hormonpótló terápiát vagy gyógy-

növényi hatóanyagokon – például poloskavész, orbáncfű, citromfű, szőja – alapuló kezelést, amelyek alkalmazása mögött évszázadok óta felhalmozott tapasztalatok állnak.

Tippek, terápiák

Minden esetben mérlegelni kell a várható előnyöket és a kockázatokat. Hormonpótló terápia esetén a klimaxos tünetek megszűnnek, csökken a csontritkulás veszélye, viszont megnő a mellrák és bizonyos nőgyógyászati daganatok kockázata. Ha a hormonpótlást bármilyen okból fel kell függeszteni, ismét jelentkeznek a klimaxos panaszok. A gyógynövényeken alapuló kezelés viszont enyhíti a testi-lelki tüneteket, hosszabb ideig folytatható a hozzászokás veszélye nélkül, és egészséges életmóddal mind a csontritkulás rizikója, mind az elhízás réme elkerülhető.

Változókorban javasolt a réteges öltözködés, a természetes alapanyagokból készült ruházat – különösen alsónemű – viselése, így kivédhető a hőhullámok okozta kellemetlenség. A pamut, a vászon, a selyem, a gyapjú lehetővé teszi a bőr szellőzését, felszívja a nedvességet, fokozza a test komfortérzetét. Megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztással, kevésbé zsíros, de vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag étrenddel és rendszeres mozgással nemcsak a súlygyarapodás, hanem a csontritkulás veszélyét is elkerülhetjük. Érdemes igazán nőies mozgásformát választani, ilyen a hastánc vagy a pilates torna.

K. É. ■

Nem tilos a szex!

Egy brit felmérés szerint a menopauzán átesett nők 80 százaléka vágyik a szexre, de a hormonális változások miatt az együttélést kellemetlenné vált, a többségük viszont szégyell orvoshoz fordulni ezzel a problémával. Pedig a szexualitás szorosan összefügg a testi, lelki egészséggel, és szorosabbá teszi a párkapcsolatot. A menopauzával együtt járó változás, hogy a hormonhiány miatt a hüvely szárazabb lesz, a fala megvékonyodik, a vágy ébredésekor a nemi mirigyek a megszokottnál kevesebb nedvesítő váladékot termelnek, ezért a szex fájdalmassá válhat. Sok nőt ez elriaszt a szextől, pedig ezen a problémán segíthet a sikosító krémek, zselék alkalmazása. Az orgazmus készsége ugyanis nem múlik el a változó korban, és jótékony testi-lelki hatásai ugyanúgy megmaradnak.

hirdetés

Az örömteli szexért

BARTOLINE francia sikosító zselé

a hüvelyszárazság okozta panaszok enyhítésére óvszerekkel kompatibilis

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

Forgalomozza: RIVAN-NOVA Kft. • www.rivan-nova.hu

KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRAKBAN!

Intim higiéné

Gyógyhír KLINIKA A gyógyszerész válaszol



Az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése a mosakodásnál, a tisztálkodásnál, a higiénénél kezdődik. Sok szó esik a fog- és szájpolásról, a megfelelő fogkefék, fogkefék és egyéb eszközök használatáról. Gyakori téma az arctisztítás, a bőrtípusnak megfelelő kozmetikumok alkalmazása. Bár sok hüvelygomba elleni szerről és menstruációs betétről szóló reklám látható, mégis kevés szó esik az intim testrészek tisztításáról.

A test intim részei a férfi és a női külső nemi szervek. Különleges, kitüntetett figyelmet érdemelnek a tisztálkodás szempontjából is, nemcsak szexuális vonatkozásukban. Az európai kultúrákban a nemi szerveket illendő eltakarni, fehéreneműt viselni. Az ágyék környéke izzadékos, ezért ez kiváló közeg a gombák számára. A nemi szervek anatómiailag nagyon közel helyezkednek el a hüvelygombához és a végbélnyíláshoz, ez további közvetlen fertőzésveszélyt jelenthet. Testünk teljes felületén sok baktérium, gomba és más mikroba él, egészséges esetben létszámuk egyensúlyban van, a szervezetünk működéséhez szükséges baktériumok kiszorítják a betegséget előidéző kórokozókat. Ha felborul az egyensúly, a betegséget okozó mikroba könnyen elszaporodhat, ezzel ténylegesen megbetegedéseket, kellemetlen tüneteket okozva.

A nemi szervek védelmét szolgálja a természetes, enyhén savas közeg, de ez az optimális pH-érték könnyen felborulhat. Oka lehet a műszál anyagból készült fehérenemű, ami megakadályozza a szellőzést, kevésbé

nedvszívó, a verejték pangását okozhatja. Javasolt inkább a nedvszívó pamut alapanyagú fehérenemű viselése. Az intim testrészeket megfelelő ápolószerrrel javasolt tisztítani. A fehéreneműt mindennap legalább egyszer cseréljük. Nagy melegben, illetve menstruáció idején naponta többszöri tisztálkodás és fehéreneműcsere is indokolt lehet. Az intim betéteket, tamponokat a vérzés erősségének megfelelően kell cserélni.

Intim testtájakon leggyakoribb a gombás fertőzések előfordulása. Tudni kell, hogy a férfiak hordozhatnak, sőt terjeszthetnek fertőzéseket tünetek nélkül, szinte észrevétlenül. A nőknél a hüvelylváladék felszaporodása, a folyás, viszketés, égő, csípő érzés jelzi a fertőzést. A gyakori mosdás, megfelelő kémhatású intim mosakodószerek alkalmazása segít a fertőzések kivédésében. Bizonyos uszodavizek, fürdőtavak is felboríthatják a hüvely egészséges flóráját, ami kaput nyit a fertőzéseknek. A patikákban kaphatók a hüvely flórájának visszaállítására alkalmas probiotikus készítmények, hüvelytabletták, kúpok és tamponok. Enyhébb esetekben elegendő a megfelelő kémhatású (pH-értékű) szer alkalmazása, de súlyosabb fertőzés esetén ajánlott nőgyógyászhoz fordulni, aki a megfelelő szert kiválasztva kezeli a panaszokat. Számos gyógyszer receptköteles, csak orvosi rendelvényre kapható a patikákban. A fertőzés okának felderítésével és kezelésével elkerülhető a megbetegedések újbóli fellángolása.



Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com

Már a csecsemők intim testrészei fokozott figyelmet igényelnek. A pelenka alatti terület védelmét szolgálják a különleges, nedvszívó betétek, így elkerülhető, hogy kipirosodjon a kényes babakör. Minden pelenkacsere alkalmával gondosan meg kell tisztítani az érintett területet – nagydolog után meleg vízzel, szappannal –, majd szárazra törölve, bekrémezve pelenkázunk újra a csecsemőt.



Libero
testreszabott szabadság

Mosolyogj!
A Libero pelenkák már egészségpénztárra is kaphatók a patikákban!



hirdetés

hirdetés

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

• Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktus, szívinfarktus és cukorbeteg férfiak is

• A versenytársai között a legmagasabb a hatékonysága: 90%.

• A VEP készülék nyújtja a legbiztonságos garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben nem megfelelő alkalmi

• A merevedés eléréséhez szükséges idő minimum 30 másodperc

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

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5. **06-1-216-8428**

Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett!

Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

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, időseknek elkerülhető a sorvadás. A VEP-készülék lehetőséget biztosít az örömteli szexuális élet folyamatos gyakorlására bármely életkorban.

IDÉZETEK EGY ELÉGEDETT VÁSÁRLÓNK, MÁR MÁR BOLDOGAN, EGY KISBABÁVAL ÉLŐ PÁR LEVELEBŐL:

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

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

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

Cs. József és boldog, hűséges párja, Annamária

Lásson tisztán!



Október immár hagyományosan a Látás Hónapja. A 2005 óta létező kezdeményezés elsődleges célja az, hogy felhívja a figyelmet az éleslátás fontosságára. Ezért az akcióban részt vevő optikai szakszervezetekben térítésmentesen megvizsgálták a jelentkezők szemét, látását. Ennek fontosságát bizonyítják a következő adatok: a világszintű felmérések alapján az emberek több mint 50 százalékának lenne szüksége valamilyen látáskorrekcióra, ezzel szemben Magyarországon közel 1,5 millióan még sosem vettek részt szemvizsgá-

laton, pedig nem látnak jól. Kevesen tudják, hogy a látásvizsgálat során nemcsak egy esetleg később súlyossá váló szembetegség, hanem a cukorbetegségekre vagy akár a magas vérnyomásra utaló jelek is felfedezhetők. A gyakori fejfájás, rossz közérzet kiváltó oka sok esetben az éleslátás hiánya vagy a nem megfelelő látásjavító eszköz viselése. A látás korrekciója – szemüveggel, kontaktlencsével vagy lézeres szemműtéttel – javítja az életminőséget, biztonságosabbá teszi a mindennapi munkavégzést, a közlekedést, a sportolást.

Bakonyszücs, ahol a lélek is gyógyul

Magyarországon évente 250 gyermeket regisztrálnak daganatos vagy leukémiás megbetegedéssel. A kezeléseknél, az orvosoknak és a kis betegek erejének köszönhetően ma már 10-ből 7 gyermek teljesen felépül a halálos betegségből. A fizikai gyógyulás után a trauma feldolgozása azonban otthon kezdődik el. Ki figyel arra, hogy a családok lelkileg is felépüljenek? Hogyan lehet feldolgozni azt a sokkot, amin a gyerekeknek a gyógyulásig keresztül kellett menniük? Ki segít visszatérni a klinikáról a hétköznapokhoz? Ezért hozta létre a Bakonyszücsön működő, Daganatos Gyermek Rehabilitációs Lelki Otthonát dr. Bakos-Tóth Márta onko-pszichológus, ahogyan mindenki szólítja: Márta néni. A Semmelweis Egyetem II. sz. Gyermek-klinikáján dolgozó szakemberek felismerték, hogy a hosszú, akár évekig is tartó kezelés során a gyermekek és családjuk segítségét, lelki gondozást igényelnek a fizikai gyógyulás után, hogy fel tudják dolgozni, amin keresztülmentek, és vissza tudjanak illeszkedni korábbi környezetükbe. Márta néni ezt a gondozást végzi a támogatók, közöttük a Tegyük Együtt a Gyermekért program segítségével alapított és fenntartott bakonyszücsi intézményben, lélekkel gyógyítva a testet. K. É. ■

Prosztatapanaszok

A férfiak húgy-ivarrendszeri megbetegedései között vezető helyet foglalnak el a prosztata elváltozásai. A leggyakrabban a prosztatagyulladás, a prosztata jóindulatú megnagyobbodása és a prosztatarák fordul elő. 80 éves kor fölött ritka az a férfi, akinek ne lenne ilyen jellegű egészségügyi problémája. Szerencsére az elváltozások többsége – bár okoz kellemetlenségeket – a korral járó, jóindulatú elváltozás.

A prosztata, más néven dülmirigy a húgyhólyag alatt elhelyezkedő, gesztenye nagyságú és formájú mirigy, váladéka adja a sperma folyékony részének jelentős részét. A kor előrehaladtával a prosztatát alkotó sejtek túlzott szaporodásnak indulnak, ennek következtében a dülmirigy mérete megnő. A megnagyobbodott prosztata nyomja a húgycsövet, ezért vizelési panaszokat idéz elő.

Évente több százezer férfi szorul kezelésre prosztata-megnagyobbodás miatt. Az életkor növekedésével ez egyre többeket érint, míg a 30-40 éves férfiaknak mindössze 10-25 százaléka, addig az 50 év felettek fele és az 80 év felett járóknak már a 90 százaléka ismeri a problémát. A férfias panaszok többsége jól kezelhető természetes eredetű szerekkel, az életmódra vonatkozó tanácsok betartásával. A tökmagolaj, a kisvirágú fűzike, a törpepálma kivonatok jótékony hatása régóta ismert. A gyógyszeres kezelésekre nem reagáló jóindulatú prosztata-megnagyobbodás terápiaja a műtét lehet.

A megnagyobbodott prosztatában pangó vizelet kiváló táptalajt jelenthet bakteriális fertőzésekhez. A heveny prosztatagyulladás elesett állapottal, lázzal, fájdalmas vizeléssel jár. Súlyos állapot, mely azonnali orvosi beavatkozást igényel. Szerencsére ritkán fordul elő, szemben a prosztata idült gyulladásával, amely állandó vizelési inger, gyakori húgycső- és gáttáji fájdalmat és vizelési nehézséget okoz. Az idült prosztatagyulladás nehezen, de kezelhető. Fontos a rendszeres fizikai aktivitás, zsírokban és húspan szegény, ezzel szemben halakban, olajos magvakban gazdag étrend. A fertőzések fellángolásaikor az orvos által rendelt antibiotikumok mellé

Fontos a szűrés

A férfiak szűrése a nők felelőssége is. Ha már a párjuk nem figyel oda magára, legalább ők igyekezzenek rávenni arra társukat, hogy törődjenek az egészségükkel. Nincsenek egyedül, mára már világméretű kampány hívja fel a figyelmet a férfiakat fenyegető egészségügyi veszélyekre. A prosztataszűrés hatékony eszköz lehet a fivérek, apák és nagyapák egészségének megőrzésére.

érdemes tözegáfonya-kivonatot alkalmazni, mely megakadályozza a baktériumok kítapadását a húgyutakhoz.

A prosztata-megnagyobbodással szemben a prosztatarák és szövődésményei sok áldozatot szednek, holott korai szakaszban a daganat még többnyire gyógyítható. A rák idejében történő felismerése a legfontosabb cél, ezt szolgálja a szűrés, amely 40 éves kortól minden második évben ajánlott. Az 50 év feletti férfiaknak – tünetmentesség esetén is – évente szükséges felkeresni az urológust, aki ilyenkor a veséket, a férfi nemi szerveket és a prosztatát vizsgálja. A mirigy végbélen keresztüli tapintása ugyan némi kellemetlenséggel jár, de pontos, közvetlen információt ad az orvosnak a szerv állapotáról. Emellett egy vérvizsgálatot is végeznek, a PSA (prosztataszpecifikus antigén) szintje viszonylag megbízható előrejelzője egy daganatos elváltozásnak. A kórosan emelkedett érték további célzott vizsgálatokat tesz szükségessé.

M. A. ■

hirdetés

LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN! SZÜRKEHÁLYOG ELTÁVOLÍTÁS A LEGKORSZERŰBB TECHNOLÓGIÁVAL!

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

HA SZEMORVOSA KEZDŐDŐ SZÜRKEHÁLYOGOT
ÁLLAPÍTOTT MEG ÖNNÉL, HÍVJA KLINIKÁNKAT!

KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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

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



Nincs „várólista”

Az operációt akkor végezzük el, amikor Önnek megfelel. A szállás miatt sem kell aggódnia. Ha a közelben lakik, már a műtét délutánján hazamehet. Ha magánklinikán tölti a műtét utáni éjszakát, többágyas kórházi szoba helyett elegáns, 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.

focus medical
Mikro-szemészet és Lézerközpont

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

50%
kedvezmény

GyH-12-11

GyH-12-01

GYÓGYHÍR november

biomed®

...ablak a természetre

HAGYOMÁNYOS HATÓANYAG -
INNOVATÍV KAPSZULAHÉJBAN

Pepomed Plus®

Tökmagolaj + E vitamin tartalmú
étrend-kiegészítő kapszula



aktív totál ár
1399 Ft/db
1 é. fizetendő

Az alsó húgyúti rendszer és prosztata megfelelő működésének fenntartásához, és a szabad gyökökkel szembeni védelemhez.

Mitől plusz ez a termék?

- Növényi kapszulahéj technológia.
- Könnyen nyelhető és nincs utóíze.
- Hozzáadott természetes E-vitamin tartalom (12 mg a napi adagban).
- Biztonságos és higiénikus blister-csomagolás.
- Húsmentes étrendbe illeszthető.
- Adagolás: napi 3 x 1 kapszula.



Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet!

www.biomed.hu

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

hirdetés

Bársonyos kéz, ápolott köröm

A hideg, szeles őszi idő beköszöntével jobban oda kell figyelni kezünk és körmünk ápolására. A száraz, repedezett bőrön ugyanis a kórokozók is könnyen megtelepedhetnek.

Azt mondják, ha valaki meg akarja tudni egy nő korát, nézze meg a kezét. Biztosan van ebben valami, de az is igaz, hogy megfelelő ápolással be lehet csapni a kíváncsi tekinteteket. A kéz megfelelő ápolása persze nem csak esztétikai szempontból fontos: a száraz bőr az egészségesnél jobban ki van téve a bakteriális fertőzéseknek. Tartson önvizsgálatot! Milyenek látja a kezét? Elégedett vele? Ha száraz a bőre, töredezett a körme, akkor jobban oda kellene figyelni a kézápolásra. Ősszel és télen a szokásosnál is nehezebb a dolgunk, hiszen a hideg, esős, szeles időjárás és a hőmérséklet-változások miatt jobban kiszárad a bőrünk.

Otthoni praktikák, profi segítség

Van néhány praktika, amelynek segítségével sokat segíthetünk a bőrünknek. Az első az, hogy ha csak lehet, meleg vízben mossunk kezet. Így nemcsak tisztább, hanem puhább is lesz. Alaposan meg kell nézni, milyen szappant használjunk – a kéz bőre ugyanis enyhén savas, a legtöbb szappan pedig lúgos, és a szennyeződéssel együtt eltávolítja ezt a savas védőréteget is, a bőrt pedig szárazzá és durvává teszi.

Ha valaki száraznak érzi a bőrét, első lépés a rengeteg kézápoló krém használata. Büki Ildikó gyógypedikűrös a drogériákban is megvásárolható glicerines vagy paraffinos krémeket ajánlja. Egy apró trükk: a krémet érdemes olyan mozdulatokkal felvinni, hogy az részben kézz masszázis is legyen. Ilyenkor felélénkül a vérkeringésünk, és a bőr könnyebben felveszi az értékes tápanyagokat.

Ha a bőr komolyabban ki van száradva, érdemes az esti ápolást azzal kezdeni, hogy leradírozzuk a kézfejnket a drogériákban kapható kézradír segítségével, vastagon bekenjük glicerines, paraffinos krémmel vagy babaolajjal, majd folpackba vagy nejlonzacskóba göngyöljük, és pamutkesztyűt húzunk rá. Aki tud, aludjon így, aki pedig nem, az is próbáljon meg legalább 45 percet így eltölteni. Ha a kéz bőre már annyira ki van száradva, hogy szakember segítségére van szükség, a pedikűrös radírozás után egy gépben felmelegített paraffinba helyezi a páciens kezét, azután nejlonzacskót, majd kesztyűt húz rá, és 25 percig így tartja. A kéz bőre lassan jön helyre: még heti egyszer-kétszer ismételt kezelés mellett is eltart két-három hétig a regenerálódás.

— hirdetés —

LYL FITOTÉKA * BIOHÁZ
Budapest, Kék Golyó u. 12.

Miért kell hozzánk betérni?

- Nálunk mindent együtt megtalál
- A legkedvezőbb áron
- Gyógyszerész tanácsadással

www.protolab.hu
Tel: (1) 375 5299 (23) 367 188



A körömrre is oda kell figyelni

Ha a kezünket ápoljuk, természetesen a köröm is részesül a hasznos hatóanyagokból, de ezen túl is érdemes odafigyelni rá. A köröm körül lévő bőrt kutikulaolajjal ápolhatjuk. Ez táplálja, és elősegíti a köröm növekedését. Ha ki van száradva a kéz bőre, érdemes a körömöt rövidre vágni. Büki Ildikó ilyen esetekben semmiképpen nem ajánlja a műkörömöt, mert az még jobban ronsolja a szaruréteget. A töltés és a reszelés során a körömlémez is megsérül, és megtörténhet, hogy emiatt elvékonyodik az egész köröm. A gyógypedikűrös legfeljebb annak javasolja a műköröm használatát, aki rája a körmét. Ha nem okoz problémát a műköröm viselése, de száraznak érzi a bőrét, segíthet az olajos, paraffinos ápolás.

Akinek nagyon száraz, töredezett a körme, annak segíthet a japán manikűr. Ilyenkor a páciens körömlémezébe políroznak egy speciális méhviaszréteget. Ez beépül a körömbe, és ápolja, fényesíti, erősíti, ellenállóbbá teszi. A kezelést szépségszalonban másfél-kéthetente érdemes elvégeztetni, de aki megveszi az ehhez szükséges zettelt, és ellesi az alapvető fogásokat a szakembertől, saját maga is megcsinálhatja. Büki Ildikó arra hívja fel a figyelmet, hogy fontos a sok folyadék fogyasztása, valamint az egészséges, zöldségekben és gyümölcsökben gazdag táplálkozás. Mint mondja, ahogyan a bőrön, úgy a körömön is meglátszanak a táplálkozással kapcsolatos problémák.

VAMOS ÉVA ■

Csak férfiaknak!

A férfiaknak legalább ugyanolyan fontos lenne a megfelelő kézápolás, mint a nőknek. Sőt, talán még fontosabb is, hiszen ők kevésbé védik a bőrüket, és gyakrabban végeznek megerőltető, a kezet jobban igénybe vevő munkát. A rövidre vágott, tiszta köröm, az ápolott kéz elengedhetetlen a jó megjelenéshez.

A meghűlés ízletes népi orvossága

Az illatos virágzatú hársfa a legtöbb parkban megtalálható. Kedveli a hegy- és dombvidékek, a száraz tölgyesek talaját. Két fajtáját alkalmazza a népi orvoslás: a széles levelű és a kislevelű hárs virágát. Gyógynövényként a nátha tüneteinek megelőzésére, enyhe idegnyugtatónak ajánlják.

A júniusban virágzó hársfát szívesen látogatják a méhek, a nektárból készült méz is kiváló nyugtató, antiszeptikus hatású, torokgyulladás, meghűlés vagy influenza esetén érdemes ezzel édesíteni gyógyteákat. Gyógyászati célokra a kellemes illatú virágokat és a rajtuk lévő pergamenszerű murvaleveleket használják. A növény antibakteriális hatású flavonoidokat, nyálkaanyagokat, cseranyagot és illóolajat tartalmaz.

A hársfateát hagyományosan a meghűléses betegségek orvoslására és köhögéscsillapításra használják. Köptető, nyákdoldó összetevőinek köszönhetően enyhíti a hörgőhurutos panaszokat. Antibakteriális tulajdonságú anyagaival a torokfájást gyógyítja. Az orvostudomány lázzal járó megfázásnál izasztótea-ként javasolja, ágyba bújva, forrón elkortyolgatva fejti ki jótékony hatását. Mivel a hársfatea enyhe nyugtató is, békés álmot ígér.

A népi gyógyászat szerint jó idegerősítő és vértisztító szer. Az évszázadok során felhalmozott tapasztalatok szerint a hársfatea gyógyítja a légúti panaszokat, csillapítja a köhögést, csökkenti a torokgyulladást. Alkalmazható

feszültségoldó, nyugtató italként. A terhesség során előforduló álmatlanság ellen lefekvés előtt ajánlott melegen egy bögre hársfateát elkortyolgatni. Izasztó hatásának köszönhetően a bőrt is tisztítja, megszabadítja a mérgeanyagoktól. Ajánlják még rossz szagú széklet, hasmenés, valamint a vastagbél görcsös állapotának orvoslására.

K. É. ■



Hogyan használjuk?

- Általában teaként fogyasztjuk, ehhez 2 dl forró vízzel felöntünk 1 evőkanálnyi szárított hársfavirágot, 10 percig állni hagyjuk, majd jó melegen elkortyolgatjuk. Ízesíthetjük 1-2 teáskanálnyi hársfamézzel.
- A meghűlés kezelésében forró lábfürdőként is használhatjuk, ezzel fokozhatjuk a szervezet felmelegítő és izasztó hatását.
- Bőrpanaszok kezeléséhez borogatásként használjuk, a leszűrt, langyos hársfateával átítatott kendőt a problémás területre borítjuk.

— hirdetés —

„A Föld legnagyobb gyógyszertára a természet”

Verbena®

Csipkebogyó
A csipkerózást népiesen gyepürözsnak, vadrózsának, hecserlifának is nevezik. E bokornak az átermése a csipkebogyó, mely az egyik leghatásosabb gyógynövényünk, hiszen **lényegesen több C-vitamint tartalmaz, mint a citrom!** A csipkebokrot a Bibliában is megtaláljuk jelképként (Mózes elhivatása), illetve a középkorban a lángoló, de el nem égő csipkebokrot Mária jelképének tekintették. Hazánkban majdnem mindenhol találkozhatunk vele. A csipkebogyó legfőbb gyógyhatásai: C-vitamin tartalmának köszönhetően kiváló immunerősítő, náthás és lázas betegségben, influenza esetén kiegészítésként.

Zsálya (orvosi)
Földközi tenger vidékéről származik. Az élet meghosszabbítójának tartják, még egy mondás is szól róla, miszerint akinek zsálya van a kertjében az nem öregszik meg. Neve az évek során összefonódott a hosszú élettel és azt tartják róla, hogy öregkorban élénkíti a gyengülő emlékezetet. Régióta gyógynövénynek számít, hiszen rendkívül széleskörűen lehet felhasználni a gyógyításban: levéllel történő bedörzsölésre, teaformában készítésére és muskotályzsálya illóolajként. **Antiszeptikus és összehúzó hatásának köszönhetően** ideális csaknem valamennyi típusú torokgyulladásra, a szájfekély (afta) és az ínygyulladás gyógyítására. A zsálya elősegíti a szervezet belső egyensúlyát, serkenti az emésztést, az idegrendszerre pedig nyugtató és erősítő hatással van.

Forgalmazza: I.D.C. Hungária Zrt.,
2310. Szigetszentmiklós, Leshegy u.3.
www.idchungaria.hu

www.verbena.hu



Egészséges választás: a baromfihús

A baromfi a házasított madarak, tyúk, pulyka, kacs, liba, gyöngytyúk gyűjtőneve. Egykor elképzelhetetlen volt egy falusi porta baromfiudvar nélkül. A kotlóssal kelletett, gondosan nevelt lábasjóság húásával és tojásával ellátta az egész családot.

Ma már inkább részekre bontva, konyhakészen, higiénikus csomagolásban találkozunk velük a piacokon és a szupermarketek hűtőpultjain. A kárpigáló pipi egzotikus látványossággá vált a városi gyerekek számára.

Bízhatunk a hazaiiban

Ha már zacskóban vásároljuk a csirkét, pulykát, libát, kacsát, válasszuk a hazait. A vevők bizalmát erősítő „Magyar Baromfi” és „Koronás Tojás” védjegyek kiváló termékeket takarnak. Érdemes eloszlatni a tévhiteket. Hormont a hazai baromfivelésben sosem használtak, antibiotikumot pedig csak orvosi utasításra adhatnak a szárnyasoknak, éppen úgy, ahogy a humán gyógyászatban.

– Megelőzési céllal antibiotikumozni az állatokat tilos, de nem is éri meg: a szerek annyiba kerülnek, mint a humán gyógyszerek tb-finanszírozás nélkül – szögezte le dr. Csorbai Attila, a Baromfi Terméktanács elnöke.

– Magyarországon zömében hazai eredetű, génmanipulációtól mentes keveréktakarmányokat használnak, ami vitaminokat, ásványi anyagokat és nagy fehérjetartalmú növényi összetevőket tartalmaz – tette hozzá dr. Gundel János, a Budapesti Gazdasági Főiskola tanára. A kereskedelmi forgalomba kerülő baromfitermékek szigorú élelmiszer-

biztonsági vizsgálatokon esnek át, ezért – több nyugat-európai országgal ellentétben – magyar eredetű élelmiszerbotrány az utóbbi évtizedekben nem volt.

Miért együnk baromfihúst?

Sokféleképpen elkészíthető, ízletes, könnyen emészthető táplálék. Lehet belőle leves, sült, pecsenye, rántott hús, pástétó. Különleges csemege a hizott libamáj, amely ugyan kalóriában gazdag (467 Kcal/100 g), de íze páratlan. Szerényebb a tápértéke a csirkemájnak (126 Kcal/100 g) vagy a nem hizalt liba májának (130 Kcal/100 g), viszont ugyanolyan gazdag A-vitaminban, ami fontos antioxidáns, és jót tesz a látásunknak.

– Naponta 20-30 dkg hús vagy 10-15 dkg sovány felvágott nemhogy nem árt a szervezetnek, de bevitele kifejezetten indokolt is – mondta Antal Emese, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének főtitkára. A húrok ásványi anyagokban és vitaminokban gazdagok, nagyban hozzájárulnak a szervezet A- és D-vitamin-háztartásához, ami nélkülözhetetlen a csontok fejlődése és a látás szempontjából. Emellett magas fehérjetartalmuk miatt különösen a gyerekeknek, a kismamáknak és általában a nagy fizikai igénybevételre kitétt embereknek szükségük van baromfihúsról. A diete-

Mi mennyi?

A baromfihús kalóriában szegény, de értékes fehérjékben gazdag táplálék.

Tápértékek	Kcal/100 g
Csirkecomb	133
Csirkemell	110
Pecsenyekacsa	186
Pecsenyeliba	199
Pulykacomb	115
Pulykamell	106
Tyúkhús	137

tikus szerint egészségi szempontból főleg nem az ételek minőségével, hanem a mennyiségekkel van a probléma: az egészségtelen táplálkozás oka leggyakrabban a mértéktelenség hiánya. Aki vigyáz a vonalaira, vagy figyelnie kell a koleszterinszintjére, az ne egye meg a szárnyasok bőrét, és merje le az aranylós húsléves színén úszó zsírréteget.

Az egészséges uzsonna, ahogy anya készíti: a korpás zsemlebe rakott csirke- vagy pulykasonka, néhány szem uborkával, főlkarikázott főtt tojással és zöldpaprika-csíkokkal befedve elég „üzemanyagot” nyújt a diákoknak. A tápláló, zsírszegény, emellett ízletes, fehérjékben és vitaminokban gazdag szendvicsekkel jobban megy a tanulás is.

KISS VIOLA ■



Nyugdíj után se féljünk a változásoktól! Ilona néni szerint nem mindig jó a bevált recept!

Ilona nyugdíjas tanárnő, 40 évig tanított fizikát és kémiát a helyi gimnáziumban. Ez alatt az idő alatt számos tanítvány fordult meg a keze alatt, és a mai napig emlékszik szinte mindannyiukra. Szellemi frissességét a mai napig kiválóan megőrizte, amit elsősorban életmódjának tulajdonít.

Az alábbiakban velünk is megosztja tapasztalatát, amelyek idős korban is segítenek az „ép testben ép lélek” gondolat megvalósításában.

1. Ilona gyakran kártyázik és fejt keresztretjényt, mert tudja, hogy a tervezést igénylő, illetve szókincsünket fejlesztő tevékenységek agyunk karbantartásában is segítenek.

2. Azt tanácsolja, hogy nyugdíj után se féljünk a változásoktól, sőt, kifejezetten keressük azokat. Az új tevékenységek kipróbálása ugyanis új kihívások elé állítja agyunkat. Ezért nemrégiben a barátnőjével beiratkozott a helyi művelődési központban néhány nyugdíjasoknak meghirdetett tanfolyamra: egy számítógépes tanfolyamon is részt vesznek, emellett újabban agyagolni is elkezdtek járni, ahol belekukkantottak a kerámiakészítés rejtjelmeibe.

3. A mozgást szintén fontosnak tartja. Ennek gyakorlásához könnyen kivitelezhető praktikái vannak: a házban, ahol lakik, lift helyett lépcsőzik, esténként nagy sétákat tesz férjével a környéken, és ahová lehet, gyalog megy.

4. Arra is nagyon odafigyel, hogy mit eszik, mivel tudja, hogy agyunknak is fontos a kiegyensúlyozott étrend. Gyakran eszik különböző magvakat, a főzéshez és a salátákhoz pedig újabban olívaolajat használ.

Mindezeket rengeteg zöldséggel és gyümölcssel egészíti ki.

5. Lelkesen ápolja baráti és társas kapcsolatait, a névnapok, születésnapok megünneplése mellett hetente összeül néhány régi kolléganőjével egy kis pletykálgatásra, emellett színház- és hangversenybérletük is van a férjével.

6. A folyamatos megújulási igényt gyógyszerhasználati szokásaira is kiterjesztette, mondván, hogy nem biztos, hogy mindig a régi módszerek a leginkább eredményesek.

Mivel gyakran szenved székrekedéstől, amelyen a természetes praktikák és az eddig használt gyógyszerek nem mindig segítettek, úgy érezte, hogy ezen a területen is ki kell próbálni valami újat.

Ezért megfogadta barátnőjének, Gizikének tanácsát, és a régi hasajtó kúpok helyett a Dulcolax kúpot választotta, amely hatóanyagának köszönhetően nagyon gyors megkönnyebbülést eredményez. Meg is lepődött Ilona néni a Dulcolax kúp első használatakor, mert nagyon gyorsan (10-30 perc alatt) megoldotta a kellemetlen és sokszor napokig tartó székrekedését. Emellett hatékonyan lazította az idős korban gyakori kemény székletet, így nem kellett beöntést alkalmaznia, mely sokszor végső megoldásként felmerült a múltban.

Ilona néni szívből tanácsolja mindenkinek, hogy még nyugdíjas korban is merjen változtatni, mert nincs is annál jobb, mint mikor mindennap történhet velünk valami, ami könnyedebbé és teljesebbé teszi életünket!

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

hirdetés

SZPONZORÁLT CIKK

Változtasson szokásain idős korban is!

Idős korban gyakrabban fordul elő székrekedés a mozgásszegény életmód miatt. 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 nagyon gyorsan jelentkezik! (10-30 percen belül)

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

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



Márton-napi libacomb

Hozzávalók (4 főre): 4 db hizott (egész) libacomb, 2 teáskanál só, 1 kávéskanál frissen őrölt bors, 3 evőkanál étolaj, +1 a tepsikikenéséhez, 9 gerezd fokhagyma, 2 fej vöröshagyma, 1 dl fehérbor (vagy víz)

Elkészítés: Előmelegítjük a sütőt kb. 170 fokra. A fűszereket jól elkeverjük az olajban. A megtisztított és szárazra törölt combokat középen kettévágjuk, óvatosan beirdaljuk, majd a sós-borsos olajjal jól bemasszírozzuk a húst, és a vékonyan megolajozott tepsibe rakjuk. Köréjük rendezzük a megtisztított fokhagymagerezdeket, a negyedekre vágott hagymát, és a húst meglocsoljuk borral. Alufóliával lefedjük, és kb. 2 órára betesszük a sütőbe. Végül alufólia nélkül kb. 15 perc alatt, 200 fokon megpirítjük a combokat. (Forrás: nosalty.hu)

Tipp: Almás, lila hagymás párolt vöröskáposztával és vízben főtt, tört burgonyával tálaljuk. A kisült fűszeres libaszírt leszűrjük, hűtőszekrénybe tesszük, és kenyérre kenve reggelire, uzsonnára vagy gyors vacsorára kínáljuk tea, illetve forralt bor mellé.

Reflux: ha túlcsordul a sav

Előfordult, hogy egy megterhelő vacsora után éjjel félálomban forgolódva maró érzésre riadt föl? Ne essen kétségbe, a gyomorsav túltengése és a reflux jól karbantartható, gyógyítható civilizációs népbetegség.

A gyomorsav-visszaáramlás olykor megtréfál orvost és beteget egyaránt. Lényeges elkülöníteni a savtúltengést és a refluxot, hiszen az két különböző kórkép, véli dr. Révész Zsuzsanna belgyógyász, kardiológus, háziorvos, akit a megelőzésről, tünetekről és gyógy módokról kérdeztünk.

Félrevezető jelek

– Magam is láttam már különös kórelőzményű beteget. Náluk a tünetek infarktusra utaltak, és

akadt páciensem, aki szívspecialisták sorát járta végig, mire gastroenterológus belgyógyászhoz került – kezdi Révész doktornő. – A gyomorban mérhető a savtermelés. Tudható, hogy sok-e vagy normális, esetleg kevés van belőle. Ha sok, az panaszokat okoz, de nem tévesztendő össze a savvisszaáramlással, vagyis a refluxszal. Ez normális élettani folyamat is lehet, amennyiben ritkán és kizárólag bőséges étkezés után jelentkezik. Kórossá akkor válik, ha a nyelőcső és a gyomor találkozásánál lévő izomgyűrű nem zár rendszeresen, ezért a savval, emésztőnedvekkel ke-

veredett étel visszajut a nyelőcsőbe. De itt nem a sok sav a probléma, hanem az, hogy visszaáramlás van a nyelőcsőbe.

Ténykedő túlélő

– Pavlov óta tudjuk, elég egy kép, hogy az agy elindítsa az emésztőnedvek, így a sav termelését is. Idegrendszerünk evés után például arra reagál, hogy a sok étel feszíti a gyomorfalat, amitől megváltozik a hormonális szabályozás, s fokozódik a savtermelés. Mindez normális. A gyomorsav – ami csaknem háztartási sósav töménységű – arra hivatott, hogy a táplálékban lévő baktériumokat, gombákat és egyéb kórokozókat elpusztítsa. Ebben a környezetben egyetlen baktérium képes megélni, ami az arra érzékenyeknél gyulladást okozhat. A gyulladás miatt pedig fölborul a savtermelést szabályzó rendszer, és kialakul a túltermelés. A sok sav a hajnali órákban, éhgyomorral okoz fájdalmat, égő, maró érzést. Aki ilyet tapasztal, annak több mint valószínű,

— hirdetés —

Figyelmeztető jelek:

puffadás, böfögés, túlzott nyáltermelés, gyomorégés, rekedtség, éjszakai légszomj, erős mellkasi fájdalom

hogy savtúltengése van – állítja Révész doktornő.

Fojtogatató álarcban

A szakember elmondta, a reflux az más, de a pontos okát nem ismerik. Kialakulásában több tényező játszik szerepet, ilyen a stressz, az egészségtelen életvitel, a helytelen táplálkozás, a túlsúly.

– A gyomorszáj izomzata normális esetben zárva van, e kis gyűrű folyamatosan szorít. Ha kicsit fölborul a hormonális szabályzás, vagy megrövidül ez a nagyjából két-három centiméteres gyűrű, már nem tudja rendesen ellátni feladatát, és gyakrabban kinyílik. Ilyenkor a gyomor tartalma óhatatlanul visszaáramlik. Persze senki ne ijedjen meg, ha kiadós étkezés vagy szénsavas ital fogyasztása után azt érzi, a gyomor tartalma picit visszabuggyan. Ha viszont gyakran és nem csupán étkezés után tapasztalja e tüneteket, az már nem normális. A reflux alattomos betegség, és olykor mire fölismerek, már károsította a nyelőcsövet. Ezért nevezik álarcban fojtogatónak. A nyelőcső nyálkahártyája nem olyan, mint a gyomoré, nem képes ellenállni az erős savnak, enzimeknek, nincs védekező mechanizmusa.

Ezért gyakran felmaródik, ami fájdalmas és súlyos betegségek táptalaja lehet – figyelmeztet a doktornő. Statisztikákra hivatkozva elmondta, a felnőtt lakosság több mint fele szenved a reflux valamilyen formájától, és további negyede veszélyeztetett. Meglepő az is, hogy e körképek korán, a harmincas évek kezdetén jelentkeznek. A stresszel magyarázza, hogy egyre több a fiatal beteg, ami nem azt jelenti, hogy időseknél nem fordul elő.

– A reflux hatékonyan kezelhető, a sav visszaáramlásától szenvedők választhatnak a folyamatos gyógyszerelés és a szike között. Aki az előbbire voksol, élete végéig orvosságot kap, aki az utóbbira, az végleges megoldást talál a gyomorszájplasztika után. Sok páciensnek viszont elég, ha változtat az életmódján – tájékoztat Révész Zsuzsa.

JAKAB ISTVÁN ■



Tudta?

A túlzott zsírfogyasztás miatt termelődő hormonok csökkentik a gyomor záróizmának tónusát. Vízzintesen helyzetben a gyomorszáj záróizma nagyobb terhelésnek van kitéve, ezért étkezés után legalább 2 óráig ne feküdjön le!

NYELŐCSŐ, GYOMOR,

Pharmaforte

GASTRO-BON

rágótabletta

Alkalmazása javasolt

- a nyelőcső- és a gyomor-nyálkahártyák támogatására,
- antibiotikum-kezelések és gyomrot irritáló gyógyszeres kezelések (pl. aszpirin, nem-szteroid gyulladásgátlók) idején a bélfőra egyensúlyának fenntartására,
- a gyomor- és bélfőra egyensúlyának segítésére,
- az emésztés általános segítésére.

A természet erejével

Hazai gyártású termék

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban. Információ és rendelés telefonon 06-30-2100-155, valamint a www.pharmaforte.hu webáruházban.

JÓ EMÉSZTÉS!

Összetevők:
édesgyökér-kivonat (DGL),
5 probiotikum: *L. acidophilus* és *rhamnosus*
B. bifidum, infantis, longum

Alkalmazása javasolt:

- emésztési folyamatok elősegítésére,
- antibiotikum-kezelések alatt és után,
- utazások, nyaralások alkalmával.

60 db
760 mg-os tabletták

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

Rejtvény

Augusztusi rejtvényünk megfejtése: 9944. Egy-éves Gyógyhír Magazin előfizetést nyert: Ács-Szabó Zsuzsanna, Érd; Bíró Béla, Békéscsaba; Helli Zsolt, Budapest. Gratulálunk!

Tölts ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldenie, ha részt kíván venni a pályázaton. A helyes megfejtők közül hárman egyéves Gyógyhír Magazin előfizetést nyernek. Kérjük, a megfejtéseket 2012. november 15-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükből is tüntessék fel postai címüket!)

Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

A VÉGLEGES MEGOLDÁS!

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSÉ NÉLKÜL SOKAN NEM LÁTNAK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL MEGNEHEZÍTI A MINDENNAPJAIKAT.

CIKKÜNKBEN A LEGHATÉKONYABB MEGOLDÁSSAL, A LÉZERKEZELÉSSSEL KAPCSOLATOS KÉRDÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.



Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szemkezelés?

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

Hogyan történik a kezelés?

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

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

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

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?

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

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

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

Mit jelent az Optik-Med orvosi garanciája?

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!

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-12-11
1032 Budapest, Bécsi u. 183.
telefon: **06 1 2-505-505**
www.sasszemklinika.hu
info@sasszemklinika.hu

