

VII. évfolyam 12. szám

2012. december

GYÓGYHÍR

magazin

Lássunk jól!

Varázslatos pillanatok

Interjú Gombos Edinával

10 tipp

sportsérülések ellen

Boldog karácsonyt

és sikeres új évet kívánunk!

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

A VÉGLEGES MEGOLDÁS!

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSE NÉLKÜL SO-
KAN NEM LÁTNAK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL MEG-
NEHEZÍTI A MINDENNAPJAikat.
CIKKÜNKBEN A LEHATÉKONYABB MEGOLDÁS-
SAL, A LÉZERKEZELÉssel KAPCSOLATOS KÉR-
DÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.



Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szem- kezelés?

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

Hogyan történik a kezelés?

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

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

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

Mennyi időre esnek ki a kezeltek a munká- jukból?

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

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

Akik követik az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse- költségeit,
kiszámolhatják, hogy a befektetés 3-4 év alatt biztosan meg-
térül. A kezelés díja szemenként 139 000 Ft, és részletfizetésre is
van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9.999 Ft 11 hónapon
keresztül, 49 500 Ft-os kezdődíszletet 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 alkal-
massági vizsgálat során ezt írásba is adjuk. Ha az elért látásjavít-
ás akár csak fél dioptriával is elmarad a vállalt értéktől, a kezelést
ingyen megismételjük az optimális eredmény elérése érdekében.

Hívja klinikánkat a **(06-1) 2-505-505**-ös
számon és legyen Ön is Sasszemű!

Az alkalmassági vizsgálat eredetileg 15 000 Ft,
de a mellékelt kártyával ingyenes!



SASSZEM®
LÉZERKEZELÉS
ORVOSI GARANCIÁVAL ⊕

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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



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



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 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



»OBSERVER«
A Gyógyhír Magazin a MATESZ által auditált
legnagyobb példányszámú gyógyszerterületi terjesztésű magazin.

Kedves Olvasó!



Miközben készülünk a közelgő
ünnepekre, Önre is gondolunk,
kedves Olvasó, aki az elmúlt hét
évben megszerette magazinun-
kat, és hiányolta, ha nem látta
kedvenc patikájában. A meglepe-
tés már formálódik, bár Ön csak

januárban veheti szemügyre, amikor megújult külsővel,
friss tartalommal jelenik meg a Gyógyhír Magazin.

Ami nem változik: ugyanolyan lelkesedéssel készítjük,
mint az első lapszámokat, hiszen célunk ugyanaz, sze-
retnének tájékoztatni Önt az egészségpiac újdonságairól,
az egészségvédelem legfrissebb eredményeiről – kocká-
zatok és mellékhatások nélkül. Ugye találkozunk január-
ban, ugyanitt?

Munkatársaim nevében boldog karácsonyt és sikerekben
gazdag új évet kívánok!

Prohász É

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.



PHYSIOMER®

Ne fázzunk rá a megfázásra!

Orrdugulás, kaparó torok, kínzó fejfájás – a kellemesen meleg őszt követő hideg miatt egyre többen megtapasztalhatjuk a megfázás kellemetlen tüneteit. Hogyan előzhetjük meg és miként kúrálhatjuk ezeket?

A légúti megbetegedéseket (közülük legnagyobb a megfázás, megfázás okozta felső légúti megbetegedések aránya) az Egészségügyi Világszervezet (WHO) egy 2001-es tanulmánya a legjelentősebb egészségügyi problémák között említi a fejlett és fejletlen országokban egyformán gyakori előfordulási számuk, illetve az általuk okozott súlyos pénzügyi veszteség miatt.

Eltűszentett milliárdok

A megfázással összefüggésbe hozható gazdasági károk nagyságrendjének érzékelésére elég arra az alapos tanulmányra hivatkozni, amely még az 1980-as évek közepén jelent meg egy tekintélyes amerikai egészségügyi szaklapban (The American Journal of Medicine, 1985. június 28., Dixon RE). A cikk szerzője gondos számításokra támaszkodva igyekezett megbecsülni a légúti fertőzések okozta közvetett és közvetlen károkat. Dixon az évi mintegy 1,25 millió érintett beteg kezelésének költségeit nagyjából 15 milliárd dollárra becsülte az USA-ban. Ebbe az összegbe a gyógyszerre, orvosra, esetleges kórházi kezelésre fordított pénzt is beleszámolta. Az indirekt költségek közül az alkalmazottak betegnapok miatt kiesett bérének megbecsüléséhez rendelkezett megfelelő adatokkal: az összeget évi több mint 9 milliárd dollárra tette.

— hirdetés —

Vagy még mindig az Amerikai Egyesült Államoknál maradva, nézzünk még egy adatot: egy 1996-os tanulmány szerint a megfázás miatt kiesett munkaidő az összes kieső munkanapok 40 százalékát teszi ki az USA-ban – és valószínűleg hazánkban is nagyon hasonlóak az arányok.

Persze tegyük hozzá, a legtöbben nem nemzetgazdasági megfontolásból kerüljük a megfázást. Hanem egyszerűen azért, mert lelombozó élmény bedugult orral, egy nagy csomag papír zsebkendő társaságában a négy fal közé szorulni.

Séta, gyümölcs, tea

És hogy miként kerülhetjük el a kellemetlen tüneteket? Az Állami Népegészségügyi és Tisztifőorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) rendszeresen foglalkozik a fertőzések megelőzésével, érdemes megfogadni az olyan tanácsokat is, hogy miként alkalmazkodjunk a hideg időhöz: a levegő lehűlésének kellemetlen hatását réteges öltözködéssel, a lakás megfelelő fűtésével előzhetjük meg. A szakemberek fontosnak tartják, hogy vegyük figyelembe az előrejelzéseket, amikor eldöntjük, milyen ruhát veszünk fel. Ellenkező esetben ugyanis könnyen felfázhatunk, aminek kellemetlen hólyaghurut lehet a következménye. A légúti fertőzések elleni védekezés kapcsán a következőkre hívják fel a figyelmet: aki náthás, köhög, lehetőleg kerülje a zsúfolt



Italok megfázás ellen

A tünetek gyógyszer nélküli enyhítéséhez ajánljuk két otthon is elkészíthető ital receptjét. Befacsarjuk 2 citrom levét egy üveg vízbe, ízlés szerint 1 evőkanál cukorral vagy mézzel édesítjük, és naponta 3 poháryit iszunk a folyadékból. A következő ital pedig kisgyerekek megfázás tüneteinek kezelésére javasolható: két meghámozott, nagyjából gyufásdoboz méretű gyömbérgyökér-darabot apróra vágunk vagy lereszelünk (gyömbér jóformán minden hazai szupermarketben kapható), majd negyedóra 4 poháryi ivóvízbe áztatunk. A keveréket leszűrjük, 3 részre osztjuk, és 8 óránként megitatunk 1-1 adagot a kis pácienssel. Az italt felnőttek is bátran kipróbálhatják – kellemes kortyolgatást, ha minden elővigyázatosságunk dacára mégis megfázunk!

közösségi tereket, használjon zsebkendőt, ha köhög, tüsszent. Azt is tanácsolják, fogyassunk több meleg folyadékot, teát, C-vitamin tartalmú gyümölcsöket, zöldségeket, például almát, citrusfélét, káposztát. Tegyük hozzá, a prevenciók sikeres eszköze lehet még a rendszeres, friss levegőn végzett testmozgás, a napi félórás könnyű séta, sportosabbaknak mondjuk a kocogás.

Ízes kúrák

Visszatérve a vitaminokra: alapvető, hogy a hideg időszakban táplálékunk minél többet tartalmazzon ezekből a nélkülözhetetlen, biológiailag aktív szerves vegyületekből. Számos vitamindús finomság kerülhet ilyenkor az asztalunkra, például a csipkebogyótól a homoktövisig és a bodzáig nem egy magas C-vitamin-tartalmú alapanyagot fedeztek fel (újra) az utóbbi években a lekvárkészítők: e nyálkáságok általában kis utánajárással beszerezhetők – és ízük határozottan kellemesebb, mint a gyógyszereké. És természetesen a különböző, immunrendszert erősítő vitaminkészítmények, probiotikumok széles választéka is rendelkezésre áll: ezekből ki-kiválaszthatja az ízlésének és pénztárcájának megfelelőt.

PAP GYULA ■

Ajándék az ünnepekre!



Karácsonykor is egészségesen – egy egyedülálló C-vitaminnal

A Jovital® C Duo-Active kapszula egyedülálló módon, két fázisban hat, így egyesíti a gyorsan oldódó C-vitamin és az elnyújtott hatású C-vitamin-készítmények előnyös tulajdonságait. A cukormentes Jovital C Duo-Active már a bevételtől hat, gyorsan és hosszan is, így folyamatosan biztosítja a megfelelő C-vitamin-szintet, és erősíti az immunrendszer működését.



www.jovitalc.hu



Ajándékozzon

élményt és kényeztetést karácsonyra

SÁRVÁRFÜRDŐ AJÁNDÉKUTALVÁNYOK

- fürdő- és szauna-világ belépők
- kényeztető masszázsek
- különleges wellness és beauty kezelések

Megrendelhetők: www.sarvarfurdo.hu
0695 523 650



SÁRVÁRI GYÓGYFÜRDŐ KFT.

9600 Sárvár, Vadkert u. 1.

Tel: +36 95 523 650 • Fax: +36 95 523 604



Karácsonyi varázslat

Gránátalmával az idő nyomai ellen



A Pharmatheiss Gránátalma kozmetikumaiban koncentrálódik a gránátalma ereje. Feszíti a bőrt, csökkenti az idő előtti bőröregezés jeleit.

Friss, fiatalos bőrszintet biztosít.

Keresse a patikákban, gyógynövényboltokban, vagy rendelje meg a www.naturprodukt.com oldalon.

Karácsonyi ajándék: JÓ GYOMOR, JÓ EMÉSZTÉS



Hazai gyártású termék

GASTRO-BON rágótabletta NYELŐCSŐ, GYOMOR, BELEK

Édesgyökér-kivonata bevonja a nyelvőcső és gyomor nyálkahártyáit, támogatja a gyomorsavval szemben.

Probiotikum összetevői alkalmasak

- a gyomor- és bélflóra, az emésztés segítésére,
- antibiotikumkezelésekhez, és utazások során,
- tejcukorérzékenyeknek.

Kapható patikákban, bioboltokban.

Tel.: 06/30-2100-155, www.pharmaforte.hu



Karácsonyra lepje meg szeretteit a PROFIK VÁLASZTÁSÁVAL!

ELYTH S Kinesio Tape – Rendkívül tartós és strapabíró, új, kémiai hatóanyagoktól mentes terápiás ragasztószalag ízületi és izomproblémákra, húzódásokra, sportsérülések kezelésére.

A HALADÁS NB1-es labdarúgócsapata és a MAGYAR RÖGBIVÁLOGATOTT ajánlásával!

Keresse gyógyászati segédeszköz boltokban, patikákban, gyógynövény-, ill. sportboltokban! **NE ÉRJE BE MÁSSAL! KÉRJE AZ ELYTH-et!** ELYTH a Profik választása!

A termék gyógyszernek nem minősülő orvostechnikai eszköz!

Ékszer és „gyógyszer” a MÁGNESES KARKÖTŐ!



A Polycure Magnétic karkötő helyreállítja az ismert yin és yang energetikai egyensúlyt, melyet a kínai orvostudomány több mint 4000 éve alkalmaz. Viselésénél már az első napoktól kezdve érezheti pozitív hatását. Ez a terápiás karkötő egyben elegáns és alkalmi ékszer, ezüst és 24 karátos arany bevonattal, amelyet örömmel viselhet, vagy ajándékozhat!



MEGRENDELHETŐ:
2025 Visegrád, Pf. 52
Tel.: 06 (30) 525-5150, 06 (26) 397-175
www.natursystem.hu

Ajándékozni jó, azt jelenti: szeretettel gondolkodok rád. De Önnel is megtörténhet, hogy egyetlen épkézláb ötlete sincs, mivel lephetné meg szeretteit. Ha semmi nem jut eszébe, és nem szeretne idén is sálat, kesztyűt, mellényt, nyakkendőt vagy zoknit tenni a karácsonyfa alá, vegye szemügyre összeállításunkat! A mi tippünk: ajándékozzon egészséget!



www.gyogyhir.hu



A Dr. WOLZ készítmények:

- ✓ Kizárólag természetes anyagokat tartalmaznak
- ✓ Hatásuk tudományosan bizonyított
- ✓ Összetevőik tanulmányokkal igazoltak
- ✓ Nem tartalmaznak glutént, laktózt, tartósítószer, színezéket

www.masterpharma.hu

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.avemashop.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, Kinizsi u. 7-9.



A legdrágább kincs az idő

November 8–10. között az onkológiai szakellátás és tudományos kutatás hazai képviselői, valamint nemzetközi szaktekintélyei találkoztak Budapesten a Magyar Klinikai Onkológiai Társaság (MKOT) kongresszusán. A konferenciához kapcsolódó program volt a daganatos betegek napja, ahol a rákbetegeket érintő problémákról esett szó.

Az emésztőszervi daganatos betegeket képviselő Gyógyulj Velünk Egyesület szerint nemcsak nemzetközi szinten, hanem az országon belül is küzdeni kell az esélyegyenlőségért, mert a betegek felkészültségén, a kórház falain kívüli szociális és rehabilitációs lehetőségeik elérhetőségén is múlik, hogy kinek mekkora esélye van a túlélésre.

Esélyek

A civil szervezet egyszerre küzd a betegekért és az egészségükért. Dr. Szegő László elnök – maga is vastagbélrákos beteg – a daganatos betegek napjának budapesti sajtótájékoztatóján elmondta: a magyar betegeknek is

meg kell kapniuk azokat a daganatsejtekre hatni képes, célzott kezeléseket, amelyek más országokban elérhetők. E terápiák jelentős része hozzáférhető a magyar betegek számára is, más része viszont még nem. A betegségeket nyomon követi az előrehaladott nemzetközi klinikai vizsgálatokat is, mert fontosnak tartja, hogy minél szélesebbé váljon a célzott terápiák köre, hogy az orvosok a betegség minden altípusában biztosíthassanak hatékony kezeléseket. Mivel az orvostudomány fejlődése folyamatos, törekedni kell arra, hogy a bizonyítottan hatékony gyógyszerek mihamarabb eljussanak a magyar betegekhez is. Hiszen egy rákbetegnek a legdrágább kincse az ideje – jelentette ki Szegő László.

Nem elég ugyanakkor a gyógyszer, minden onkológián szükség lenne pszichológusra, dietetikusra, gyógytornászra, szociális munkásra is, akik az onkológia falain kívül is segítenek a betegeknek a megküzdésben. Amint Szegő László fogalmazott, a ma rákbetegei tegnap még egészségesnek gondolták magukat, ezért fontos megérteni mindenkinek: a rák megelőzése és gyógyítása nem csak a rákbetegek ügye.

Szűrések és terápiák

A népesség veszélyeztetett csoportjának célzott szűrése lehetőséget ad arra, hogy a daganatot korai stádiumban, illetve rákmegelőző állapotban felfedezzék, amikor a betegség jó eséllyel meggyógyítható.

– Elégedetlenek vagyunk a szűrési aktivitással, sokkal több rákbeteg meg tudnánk gyógyítani, ha idejében találkoznánk velük – szögezte le prof. dr. Bodoky György, az MKOT tiszteletbeli elnöke, hangsúlyozva, miért tartja a szakorvosok feladatának, hogy a prevenciót folyamatosan napirenden tartásuk.

A kongresszus fő pilléreit a megelőzés mellett a célzott onkológiai kezelések adták. Az elmúlt években számottevően kiszélesedett a kemoterápia mellett alkalmazható, célzottan a daganatsejtek növekedésére, osztódására vagy táplálékellátására hatni képes terápiás paletta. Az orvosoknak meg kell ismerniük a lehetőségeket akkor is, ha egyes terápiák alkalmazásának idehaza egyelőre gátat szabnak a finanszírozási korlátok.

– A célzott kezeléseket drágák, viszont általuk egyre jobban behatárolható az a daganattípusok, amelyeknél érdemes alkalmazni egy adott gyógyszert. Ez egyrészt növeli a költséghatékonyságot, másrészt javítja a betegek életminőségét azáltal, ha személyre szabottan meg tudjuk mondani, hogy kinél várható előny egy terápia bevetésétől, s kinek a szervezetét felesleges terhelnünk az adott gyógyszerrel – érvelt Bodoky György.

A gazdaságossági számítások azt támasztják alá, hogy a drágább, de jobb hatásfokú terápia hosszú távon kifizetődőbb.

További információ: www.mkot.hu, www.rakgyogyitas.hu

K. É. ■

Együtt könnyebb

Az emésztőszervi daganatos betegeket képviselő Gyógyulj Velünk Egyesület az egész országból várja olyan betegeket és családtagokat, akik többet szeretnének tudni a betegségükről, megosztanák tapasztalataikat sorstársaikkal, tisztában szeretnének lenni a kórház falain kívüli lehetőségeikkel. A Gyógyulj Velünk Egyesület titkára, Kerékné Nagy Erzsébet elérhető a (06-30) 443-4405 telefonszámon vagy az info@gyve.hu címen. Az egyesület honlapja: www.gyve.hu

A deutériummegvonás alkalmazásának lehetőségei tüdőrák esetében



Minden évben novemberben tartják a füstmentes világnapot. Ennek apropójából rendezvényt tartottak a Kék Golyó 20. választadó klubban, melynek témái a dohányzás és a tüdőrák kapcsolata, illetve a deutériummegvonás alkalmazásának lehetőségei voltak.

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



Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.

A vastagbélrák halálos áldozatainak mintegy háromnegyede idejében kezelve megmenthető lenne, haláluk értelmetlen – állítják a téma szakértői. A huszonegy ország vastagbélrákos és végbélrákos betegeit összefogó EuropaColon nemzetközi szervezet ezért riadót fúj: egységesen fel kell lépni a szűrésekért és az esélyegyenlőség megteremtéséért a kezeléseknél.

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!

Ízek, álmok, családok Interjú Gombos Edinával

Hétköznap délutáni pörgés a népszerű televíziós csatorna székházában. Edina sietve jön, kéz a kézben egy csöppnyi, egzotikus bájjal megáldott hölgygel, a kislányával, és máris mesél: különleges pillanatokról, ételekről, álmokról. Közben gyakran mosolyog, olyan „gombosedinásan”. Talán mert pontosan tudja: a borongós időben ezzel lehet a legkönnyebben másoknak is örömet szerezni.

Mi volt a legutóbbi varázslatos pillanat az életében?

– A hétköznapi gondok és rohanás közepette gyakran elfelejtjük varázslatosnak megélni az olyan pillanatokot, amelyek egyébként valóban azok. Ilyennek fogható fel az is, hogy ma reggel, a nagy sietség ellenére, le tudtunk ülni hármában reggelizni. A férjem a kávéról és a frissen sült cipőről gondoskodott, én pedig készítettem egy kis avokádókrémet. Mindketten örömmel néztük, ahogy a lányunk, a náthája ellenére, az utolsó morzsáig mindent megevett. Bárcsak minden nap így kezdődhetne!

Karitatív munkája révén szintén része lehet varázslatos élményekben.

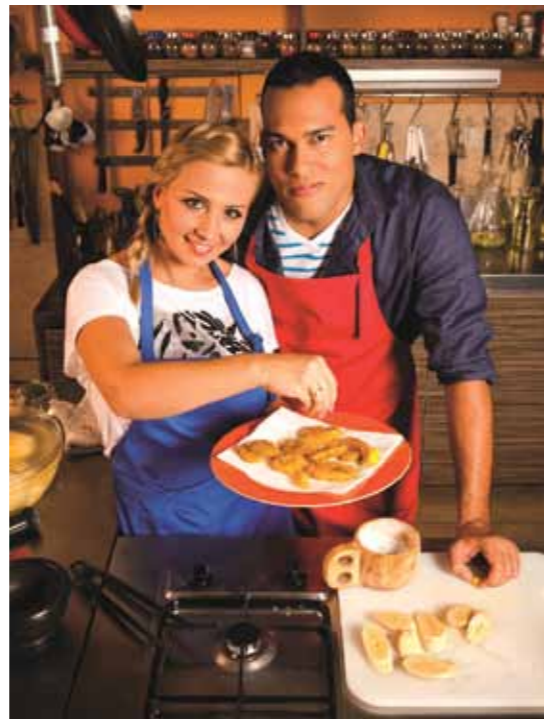
– Valóban, bár a dolog nem ilyen egyszerű. A jótevénytől örömmel, szívvel-lélekkel csinálok, de néha nagyon nehéz pillanatokot élek át. Például, amikor a TEGY-program (Tegyük Együtt a Gyermekéért) nagykövetségként daganatos gyerekeket látogattam a kórházban, az egyik kislány, Bianka, a kis biciklijével, meg az infúziójával, széles mosollyal jött ki elélem a folyosóra. Pár héttel később kaptam egy levelet, hogy meghalt. Torokszorító érzés volt, ami mélyen ottmaradt bennem. Természetesen vannak pozitív élmények is; legutóbb például a szájjal-lábbal festő művészeket segítettem, és közben csodáltam, mire képesek. A Nemzeti Galériában láthattuk a festményeiket, elképesztőek, ahogyan ők maguk is. Alkotnak, nem keseregnek. A hátrányokból megpróbálják kihozni a legjobbat. Ez mindenképp példaértékű.

A most megjelent kubai szakácskönyve által Ön is egyfajta példát mutat. Egészségesegek vagy inkább különlegesek ezek az ételek?

– Azt nem lehet kijelenteni, hogy a kubai konyha egészségesebb, mint a magyar. A helyiek viszont sok olyan gyümölcsöt, zöldséget fogyasztanak, amelyeknek közismert a daganatellenes vagy a szív- és érrendszerre gyakorolt jó hatása. A karibi ízek még kevésbé ismertek nálunk, de érdemes kipróbálni családrom receptjeit, mert könnyen elkészíthetőek és különlegesegek, egzotikusak.

Mit érdemes még ellesni a kubaiaktól?

– Jó lenne olyan nyugodtan, kiegyensúlyozottan élni, mint ahogy ők. Náluk nincs az a stressz, rohanás, pénz utáni hajtás, mint nálunk. Több idejük jut egymásra, a kapcsolataik ápolására. A karibi országban a családi kötelék is erősebb, általában több generáció él együtt, és nagyobb az összetartás. Ha csak a férjem családját nézzük: a gyerekek úgy nőttek fel, hogy bármikor átszaladhattak a szomszédba a nagyszülőkhöz meginni egy pohár kakaót, vagy játszani az unokatestvérekhez.



Családi archívum

Önök mi segít kikapcsolni egy munkával teli hét után?

– A sütés-főzés. Mindkettő sikeresen kikapcsolja a gondolatimat, és teljesen lenyugtat. Ilyen a kertészkedés is, vagy ha sétálni megyünk a kutyánkkal. És bár mozgalmas program, azért a családtagok, barátok fogadása is feltöltődést jelent számomra. Az ünnepekre mindig együtt készül a család. Édesanyám, aki a Debrecen melletti tanyavilágban nőtt fel, maig fontosnak tartja, hogy házilag készített finomságok kerüljenek az asztalra. Házi túró, frissen töltött hurka-kolbász. Az előkészületekben a testvéreimmel és az ő családjakkal együtt közösen segítünk. A kislányom miatt pedig már december elején elkezdjük ünnepi hangulatúvá varázsolni az otthonunkat. Diót, fenyőtoぼzokat festünk arany- és ezüstsínűre, az ablakokba díszeket teszünk, és mézeskalácsot sütünk közösen. Egy kicsi gyereknek ez nagyszerű elfoglaltság.

Legszebb karácsonyi emléke?

– Havanna óvárosában van egy gyönyörű katedrális. Nyolc évvel ezelőtt szeretett volna ott megtartani a templomi esküvőnköt, de a helyi hatóságok kötekedése miatt ez meghiúsult. Akkor megfogadtuk, hogy ha egyszer gyerekünk születik, csak azért is ott lesz a keresztelője. Négy évvel ezelőtt meg is valósult az álmunk. Akkor karácsony volt, igaz, harminc-va-lahány fokban, de vasárnap reggel, a derengő napsütésben, a karomban a gyermekemmel sétáltam be a katedrálisba – és ez maga volt a csoda!

Személyes álm, ami kizárólag Önről szól?

– Nem tudnék ilyet mondani. Minden álmom a családhoz fűződik. Hogy teljesen elkészüljön az otthonunk, hogy elutazhassunk a távolban élő rokonainkhoz, hogy sokáig együtt lehessünk. Ami rólam szól, az róluk is.

PÁPAY ESZTER ■

10 tipp a téli balesetek kivédésére

A remek sportolási lehetőségek miatt sokan örömmel várják a telet, a hideg évszak azonban számos veszélyt tartogat az edzetlen szervezet számára. A téli időszak nagyüzem a baleseti sebészeti osztályokon. Az ilyenkor gyakori elcsúszásos balesetekhez nem is kell a havas lejtőig menni, a baj már az első sarkon utolérhet bennünket.



Amint beköszönt a december, a téli sportok szerelmesei síelni, szánkózni, korcsolyázni vágnak. A tipikus sportsérülések elkerülése érdekében sokat tehetünk.

1. Téli mindenki izmai merevebbek, ezért ügytelenebbek vagyunk hirtelen egyensúlyvesztés esetén. Már otthon kezdjük meg az edzést, hiszen a biztonságos síelés egyik legfontosabb feltétele a megfelelő erőnlét, amelyet tréningezett izmokkal érhetünk el. A sportpályán is minden esetben bemelegítéssel kezdjük a napot, a terhelést fokozatosan emeljük.
2. Fontos, hogy sportfelszerelést csak megbízható helyről kölcsönözzünk, ahol a szakképzett személyzettel személyre szabottan kapjuk meg a sílécet, és tudásszintünknek, testsúlyunknak megfelelően állítják be a síléc kötését. Ha saját felszerelést használunk, a szezon kezdetén akkor is nézzük át a léceket sportszervizben.
3. Kezdjük a síelést könnyebb sípályán, mindig érdeklődünk a pálya állapotáról és az esetleges jegesedésekről. Ismeretlen terepen legyünk óvatossak, de még ismerős pályán is gondoljunk arra, hogy az előző év óta sok mindent megváltoztathattak a pálya fenntartói. A mozdulatok rutinját is újra meg kell szerezni szorgalmas gyakorlással.
4. A hideg ellenére is mindig vigyünk magunkkal folyadékot, és lehetőleg mobiltelefon is legyen nálunk. Időnként álljunk meg pihenni és folyadékot inni. Az alkoholfogyasztást kerüljük a sportpályán.
5. Ne hajtunk túl magunkat, ha már fáradtságot érzünk, inkább hagyjuk a többiekre. A téli sportokat is jobb párosban vagy kisebb csoportban üzni, így ha bármi probléma adódik, rögtön ott van mellettünk a segítség.
6. Ha a baleset, az elesés elkerülhetetlennek tűnik, fontos, hogy ne esünk pánikba. Az elkerülhető balesetek nagy része a rosszul „kivitelezett” esésekből adódik. A síelőnek, korcsolyázónak, snowboardozónak meg kell tanulnia a helyes elesés technikáját, amivel elkerülheti vagy minimalizálhatja a sérüléseket.

7. Télen még az utcán sétálva is elcsúszhatunk. A síkos talajon egy pillanat alatt a földre kerülhetünk, és összetörhetjük magunkat. Ha megtörtént a baj, a legfontosabb először felmérni, hogy nincs-e gyanúja koponya- vagy gerincsérülésnek.

8. Ha mással történik baleset, akkor fontos, hogy minél kevesebbet mozgassuk a sérültet. A hidegben nagyon hamar bekövetkezik a szervezet lehűlése, így a földön fekvő sérültet minden esetben takarjuk be. A kihűlés mellett a kiszáradás is veszélyes lehet. Ha a sérült tudatánál van, és nincs hányingere, adjunk neki vizet inni. Mindenképpen hívjunk segítséget, a sportpályákon mindig van elsősegélynyújtó-hely.

9. Enyhébb sérülés, zúzódás, rándulás esetén jótékony lehet a pihenés, sportkenőcsök alkalmazása. Ha nagyot estünk, és sajog vagy húzódik valamelyik testrészünk, igyekezzünk mielőbb orvoshoz eljutni. Egyes traumás baleseti sérülések idővel csak súlyosbodhatnak, így a spontán javulásra várva akár maradandó kárt is okozhatunk csontjainkban, ízületeinkben.

10. Téli sporthoz is vigyünk magunkkal kis úti patikát, amelyben helyet kapnak a fájdalom- és lázcsillapítók, a bemelegítő kenőcsök, továbbá a sebállítás eszközei: a kötszerek, sebfertőtlenítők, sebtapaszkok.

MÁRTON ANITA ■

— hirdetés —

NEM MINDEGY, MI VAN BENNE...

Tudta-e, hogy a hatályos rendelet* kötelezően polividonum jodatum hatóanyag-tartalmú fertőtlenítőt ír elő a járművek elsősegély dobozában?

A Betadine® ilyen.

*6/1990 KÖHÉM rendelet

SOKOLDALÚ Betadine® oltad
povidon jó hatóanyagú bőr- és nyálkahártya fertőtlenítőszer

Egis Gyógyszergyár Nyrt. GTC Ületég,
1134 Budapest, Lehel u. 15., Tel.: 803-2222, Fax: 803-2462.

Hallásromboló technika

A betegségmegelőző szűrések közül talán a hallásvizsgálatot veszik igénybe a legkevesebben, mert az emberek többsége általában csupán akkor keresi fel a szakrendelést, amikor már komoly károkat észlel a hallásában. Pedig a hallás rendszeres szűrővizsgálatával számos későbbi gond megelőzhető volna.

A hallás minőségének romlása, majd az évek múlásával egyre jelentősebb halláskárosodás tipikus civilizációs betegség. Annak ellenére, hogy információban rendkívül gazdag világunk az egyéntől, a környezetből érkező ingeráradat befogadásához egyre élesebb, jobb hallást igényelne, a fül egészségének védelmére csak kevesen figyelnek. Pedig a megfelelő kommunikációhoz is elengedhetetlenül szükséges az ép hallás.

Az enyhébb-súlyosabb halláskárosodás által keletkező probléma méretét jól érzékeltetik a statisztikai adatok; manapság a civilizált országok lakosságának körében, idegi jellegű károsodás miatt, csaknem a lakosság 11 százalékánál tapasztaltak valamilyen fokú halláskárosodást, közülük 1,15 százalékuk teljesen süket. E számok évről évre növekednek, vagyis egyre többen lesznek érintettek. A született halláskárosodottak száma szinte változatlan, 1000 újszülöttről évente egy halláskárosult jön a világra. Tizenhét éves korra ebből az ezer fiatalból már 17-nek lesz idegi eredetű halláskárosodása, hatvanöt évesen pedig 314-nek. Hetvenöt év felett, a korral járó halláscsökkenés miatt már minden második ember hallása gyenge, esetleg megszűnt. A fejlett országokban az emberek 2,3 százaléka visel hallókészüléket, ám a becslések szerint közel 6 százalékuknak volna erre szüksége.

— hirdetés —



Erős zaj – gyenge hallás

A halláscsökkenést az orvosok két csoportba sorolják: vezetékes, illetve idegi típusú károsodásra. Az idegi jellegű halláscsökkenés a belsőfül, a hallóideg vagy az agy hallásért felelős területének az elváltozása, az egyik leggyakrabban előforduló kórkép. A vezetékes típusú halláscsökkenés a hangbevezető rendszer károsodása miatt jelentkezik. Az idegi típusú hallásromlás okai sokfélék; lehet valamely örökletes betegség velejárója vagy a szülés közben történő károsodás következménye. Később vegyszerek, gyógyszerek, fertőzések, erős, tartós zaj, vérellátási zavarok is okozhatják, de előfordulnak olyan esetek is, amikor felderíthetetlen a halláskárosodást kiváltó közvetlen ok. Idősebb korban az idegi típusú hallásromláshoz gyakran egyéb tünetek, szédülés, fülzúgás is társul. A hallással kapcsolatos panaszok, illetve a társult tünetek, például szédülés, hányinger, hányás előfordulása serdülő és fiatal felnőtt korban hirtelen gyakoribbá válik, aminek oka lehet vírusfertőzés (herpes zoster), keringési vagy hormonális zavarok, immunrendszeri anomáliák, illetve a magas zajterhelés. Utóbbi, napjaink telefonálási, zenehallgatási szokásai miatt rendkívül gyakori. Fontos, hogy a fülproblémák jelentkezésekor minél hamarabb orvoshoz forduljon az abban érintett, mert ekkor még nyom nélkül kezelhetők a panaszai, és gyógyulása biztosra vehető. Elhanyagolt betegségnek nemcsak a halláskárosodással kell számolni, hanem azzal is, hogy a betegség átterjed az arcidegekre és a hallóidegekre, és maradandó elváltozások jöhetnek létre.

Rendszeres szűrés

A vezetékes halláscsökkenés a középfül vagy a külső fül kóros elváltozásaiból fakadó probléma. Forrása lehet a hallójárat, a középfül ürege, a dobhártya károsodása vagy a belsőfülben lévő egyensúlyszerv elváltozásai. Okozhatja olyan banális elváltozás is, mint a fülzsír túlzott felhalmozódása, a halláscsontok kopása vagy a dobhártya kilyukadása. A vezetékes halláscsökkenésben szenvedők általában a mélyebb hangokat hallják gyengébben. Az időben elkezdett kezelés ennél a halláscsökkenés-típusnál is döntő jelentőségű.

A különféle fülbetegségek elkerülésében fontos szerepe van a megelőzésnek. Például hallásromboló a fülhallgatón keresztül hallgatott hangos zene. Hasznos a megfelelő eszközökkel végzett rendszeres fültisztítás, és javasolt különösen gyermek- és időskorban a rendszeres szakorvosi szűrés. Különösen nagy figyelmet érdemel a kisgyermekes rendszeres hallásvizsgálata, mert náluk a gyengébb hallás következményeként tanulási és beszédproblémák is kialakulhatnak.

LÓRÁNTH IDA ■

Lássunk jól!

Szemünk talán a legfontosabb érzékszervünk, a külvilágról szerzett információk több mint 70 százalékát látás útján szerezzük meg. Életminőségünket jelentősen befolyásolja az éleslátás élménye. Látószervünket sok betegség fenyegeti, ezért érdemes rendszeresen felkeresni a szemorvost, aki ellenőrzi, hogy nem romlott-e a látásunk, nem észlelhető-e kezdődő szürke- vagy zöldhályog, illetve makuladegeneráció.

Egyes szemészeti problémák már fiatal korban jelentkezhetnek. Mivel a látást is tanulni kell, érdemes a csecsemők szemét is ellenőrizni. Szembeötlő rendellenesség a kancsalság, ezt a szemizmok gyengesége okozza, és a kétszemes látást veszélyezteti. Nagyon fontos a probléma korai felismerése és a kezelés, amivel helyreállítható az egészséges térlátás. Ugyancsak lényeges a rövidlátás, illetve a távollátás gyermekkori szűrése és szükség szerinti korrekciója.

Szűrés kétévente

Sokan beletörődnek abba, hogy a korral romlik a látásuk, és „erre a kis időre már mindegy” legyintéssel el is intézik a problémát. Pedig kétévente elvégzett szemészeti vizsgálattal a szemproblémák időben felismerhetők és eredményesen kezelhetők, ezáltal jelentősen javítható az életminőség.

A középkorúakat elsősorban a zöldhályog, valamint a különböző belséri betegségekhez, mint például a magas vérnyomáshoz és a cukorbetegséghez társuló szemészeti szövődmények fenyegetik. Mindenképpen fontos a rendszeres orvosi ellenőrzés, főleg családi betegségelhajlás esetén. A zöldhályog-betegség lényege, hogy az úgynevezett csarnokvíz

termelődése és felszívódása közötti egyensúly megbomlik a szemben, és ez a szaruhártya vízenyőjt és a látóideg fő ereinek összenyomódását okozza. A szaruhártya vízenyőjtje homályos látást, fájdalmat, valamint a szem pirosságát okozza, míg a látóideg fő ereinek összenyomódása az

Veszélyes fertőzések

A szem gyulladási betegségei is gyors látásromláshoz vezethetnek. Kezelést igényel a közösleges kötőhártya-gyulladás. Súlyosabb kockázatot jelentenek a nem előírászerűen karbantartott kontaktlencsék okozta elváltozások, továbbá fontos megemlíteni a herpesz vírusok okozta szaruhártya-gyulladást. Amennyiben herpeszes fertőzés, akár övsömör jelentkezik a szaruhártyát érintő ideghálózaton, a szaruhártya megmentése érdekében azonnali vírusellenes kezelés szükséges. A szaruhártya súlyos betegségei esetén az egyetlen terápiás lehetőség jelenleg is a szaruhártyaátültetés.

— hirdetés —

2012. DECEMBER 8. 8:30
Vasas Sport Club, 1139 Budapest, Fáy u. 58.

BUDAPESTI KÓRHÁZAK

II. FOCI TORNÁJA

fővédnökök:
Dr. Szócska Miklós,
Emberi Erőforrások Minisztériuma egészségügyért felelős államtitkár,
Dr. Török Krisztina, a GYEMSZI főigazgatója

NEHÉZSÉGET OKOZ A VÁSÁRLÁS? NEM LÁTJA A TERMÉKEK ÁRÁT?

Éljen Ön is az Ocuvite Bónusz-programmal!

ÓVJA ÉLES LÁTÁSÁT!

Próbálja ki az Ocuvite® LUTEIN forte étrend-kiegészítőt

6 db Ocuvite bónuszmatrica összegyűjtése után egy teljes doboz Ocuvite ajándék - részletek a termék dobozán.



Szemüveg vagy kontaktlencse?

A legtöbb ember a megjelenés, a kényelem és a viselhetőség alapján dönti el, hogy szemüveggel vagy kontaktlencsével kívánja ellensúlyozni a látáshibáját. A kontaktlencse mellett szól, hogy valamivel jobb korrekciót biztosít, mint az ornyeregre támaszkodó szemüveg, nincs holtér, ezért autóvezetésnél különösen előnyös, nem párosodik, sportolásnál is praktikus, de kezelése és tisztítása meglehetősen körülményes. A kontaktlencsét időről időre cserélni kell, és ez nem olcsó mulatság, míg egy szemüveget évekig lehet hordani. Fontos, hogy az előírt időn túl ne hordjuk a lencsét, és tartsuk be a higiéniai utasításokat. Ha kellemetlen érzést, könnyezést, látászavart vagy a szem kivörösödését tapasztaljuk, a kontaktlencsét azonnal ki kell venni! Ilyenkor hasznos visszatérni a jól bevált szemüveg viseléséhez.

ideghártya pusztulását. A betegséget néha csak a szemnyomásmérés és a látótérvizsgálat igazolhatja a korai szakban, amikor még nem alakult ki visszavonhatatlan látásromlás. A zöldhályog heveny, látást súlyosan veszélyeztető formája az úgynevezett heveny glaukómás roham, amely órák alatt vaksághoz vezethet. Ezért egyoldali szemterületi heves fájdalom, látászavar esetén azonnal forduljunk szakorvoshoz.

Lappangó kórok

Magas vérnyomás esetén az ideghártya bevérvései okozhatnak látásromlást, míg cukorbetegség esetén az ideghártya elfajulásai jelenthetnek veszélyt, aminek következtében az ideghártya akár le is válhat az alatta lévő rétegekről.

A szürkehályog idősebb korban szokott kialakulni, szintén gyakori cukorbetegség, különböző anyagcsere-betegségek vagy bizonyos gyógyszerek, például szteroid tartalmú gyulladáscsökkentők szedése esetén. Ilyenkor a szemlencse elveszti átlátszóságát, és egyre homályosabbá, átláthatatlanná válik. A szürkehályog is lappangva alakul ki, az előrehaladása érdemben nem befolyásolható. Egyetlen terápiás megoldási lehetőség a műtét, ilyenkor rendszerint olyan – dioptriás – műlencse beültetésére kerül sor, amely a betegnek az éleslátás képességét is javarészt visszaadja.

Makuladegeneráció

Gyakori szembetegség, amely a látást veszélyezteti, és nem ritkán vaksághoz vezet, az úgynevezett időskori makuladegeneráció. A betegség hátterében az éleslátásért felelős sárgafolt (macula) területét érintő elváltozások állnak. Jellemző panasz, hogy a beteg azt nem látja élesen, amit éppen néz, nehezen ismeri föl az arcokat, problémát jelent az olvasás, a keresztretjvény-fejtés. A betegség egyik típusában az éleslátás helyének „kikopása”, a sejtek elhalása áll, ez az úgynevezett száraz forma. A másik esetben az éleslátás helyén az ideghártya síkja alatti érhártyából kóros érnövekedés indul meg, ez az úgynevezett nedves forma. Ennek kezelésére az utóbbi években megjelentek a célzott, érijdonképződés ellen ható immunbiológiai készítmények. A terápia jelenleg havi egy alkalommal, közvetlenül a szembe adott injekciót jelent, ami elég kellemetlen gyógymód, de képes javítani a betegek állapotán. Javulást lehet elérni lézeres vagy más műtéti eljárással, bár a valóban gyógyító módszert még nem sikerült megtalálni.

Az időskori makuladegeneráció megelőzésében fontos szerepet kap az egészséges életmód, a szem számára fontos tápanyagok, például a lutein, zeaxantin, az omega-3 zsírsavak, az A-, C- és E-vitamin pótlása, továbbá a rendszeres szemészeti ellenőrzés.

M. A. ■



Lézeres látásjavítás

Népszerű beavatkozás a fénytörési hibák ambulánsan végzett lézeres korrekciója, amely a látást a szaruhártya görbületének megváltoztatásával javítja. Aki átesett már ilyen műtéten, az eredménnyel többnyire elégedett, hiszen ezt a látásminőséget a legjobb szemüveggel vagy kontaktlencsével sem lehet elérni. Nagyfokú rövid-, illetve távollátásnál (-10, illetve +6 dioptria) azonban ez a lézeres beavatkozás nem alkalmazható. Ezekben az esetekben más műtéti megoldást javasolt választani.

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 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, többnyire kórházi szoba helyett elegáns, fűdőszobás, 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-sembezési 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-12-12

GyH-12-01

ÉLESLÁTÁSHOZ OMEGA-3 ZSÍRSAV IS KELL A SZEMNEK!

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

Tudományos újdonság!

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

BILUTIN-Omega — szuper szemvédelem!

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

Fontos a lutein

Magas luteintartalma (**10 mg**) védi a makulát a káros sugárzások (UV fény, képernyők, elektroszmog) ártalmaitól, a szabad gyökök károsodásától, segíti az egészséges látás megőrzését.

Svéd fekete áfonya az éleslátásért

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

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

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



BILUTIN-Omega
étrend-kiegészítő

A **BILUTIN** család új tagja, **változatlan áron**, plusz DHA hatóanyaggal és emelt (10 mg!) lutein- és zeaxantin-tartalommal!

30db, ill. 60db kapszula/doboz

Kapható gyógyszerárakban, bioboltokban. Rendelhető telefonon 06-30-2100-155, interneten: www.pharmaforte.hu

EGÉSZSÉGESEN
A HIDEG
IDŐBEN IS!

Pharmaforte

CRAN-C

étrend-kiegészítő
a húgyút
egészségéért



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!

Amerikában termesztett és feldolgozott Cranberry (tőzegáfonya) klinikailag kipróbált kivonata C-vitaminnal, magas PAC tartalommal.

OÉTI által bevizsgált termék

Biztonságos,
hiszen gyümölcs.

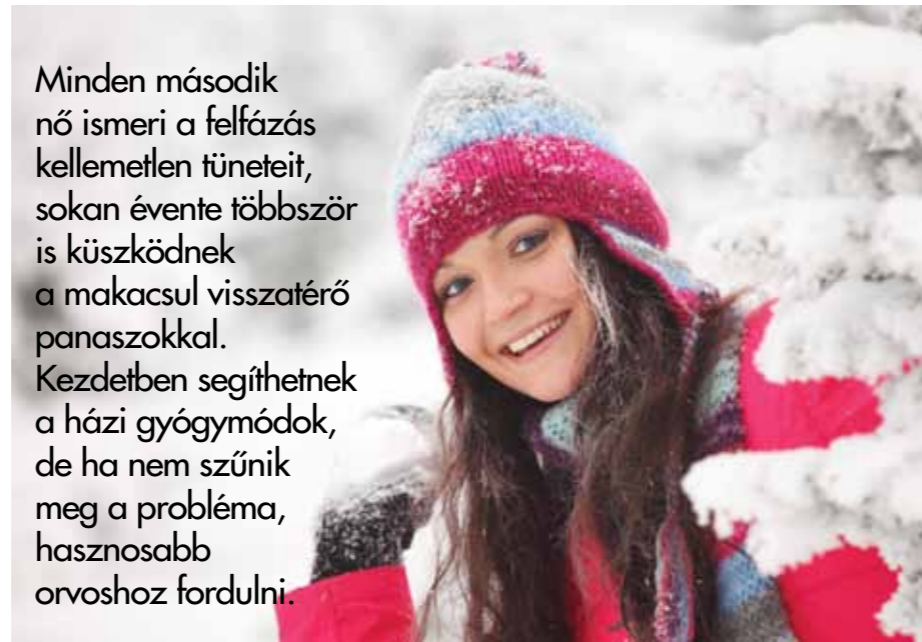
Minden
korosztálynak
ajánlott.

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

hirdetés

Tipikus női panasz: a felfázás

Minden második nő ismeri a felfázás kellemetlen tüneteit, sokan évente többször is küszködnek a makacsul visszatérő panaszokkal. Kezdetben segíthetnek a házi gyógymódok, de ha nem szűnik meg a probléma, hasznosabb orvoshoz fordulni.



A panaszok hátterében rendszerint hólyaggyulladás áll, ennek leggyakoribb kórokozója a végbélben jelen lévő E. coli baktérium, amely a hólyagba jutva nagyon kellemetlen panaszokat okozhat. Elsősorban a nőket érinti, mert rövidebb a húgycsőjük, így a kórokozónak rövidebb utat kell megtenniük, hogy a hólyagba jussanak. A gyulladást előidézheti meghűlés, felfázás is, ebben az esetben a meggyengült védekező rendszer teszi lehetővé a kórokozók támadását.

Tünetek, tanácsok

A hólyaggyulladás jellemző tünetei a gyakori, sürgető inger, a csípő, fájdalmas vizelés, és az alhasi panaszok. Érdemes átgondolni, hogyan lehet megerősíteni a szervezet védekezését, és megelőzni a húgyúti problémák jelentkezését. Hasznos melegebben öltözni, a

Fontos!

Előfordulhat, hogy a házi gyógymódok nem elég hatásosak, és a fertőzés súlyosabbra fordul. Figyelmeztető jelzés a derék- vagy alhasi fájdalom, láz jelentkezése, súlyosabb esetben a véres vizelet, ekkor már nem szabad halogatni, mindenképp orvoshoz kell fordulni. Az elhanyagolt fertőzés ugyanis átterjedhet a vesékre. Az orvos ilyen esetben célzott antibiotikum-kúrát rendel. Az előírt adagban és a szükséges ideig kell szedni a gyógyszert akkor is, ha már néhány nap alatt enyhülnek a kellemetlen tünetek!

tangát bugyira, a miniszoknyát nadrágra cserélni. Jó, ha az alsónemű természetes, jó nedvszívó anyagból készül, amely melegít, és egyben lehetővé teszi a bőrszellőzést is. A divatos haspóló és a csipőnadrág veszélyes kombináció, amely ősszel-télen biztosan betegséghez vezet. A hasat, a női szerveket, a veséket mindenképpen védeni kell a nadrág derekába gyűrt hosszú blúzzal, pulóverrel. Érdemes a lábat is melegen tartani, a szabadban megfelelő lábbelít, a munkahelyen cserecipőt, otthon vastag zoknit, szőrös mamuszt, papucsot viselni. Az immunrendszert erősíthetjük a C- és D-vitamin pótlásával is.

Szelíd gyógymódok

Az első tünetek jelentkezésekor hasznos sok meleg folyadékkal segíteni, hogy a hólyagból kimosódjanak a kórokozók. Izletes gyógyteákkal fokozhatjuk a jótékony hatást: a tőzegáfonya, a csalán, a kamilla, a medveszőlő, a zsurlófű, a cickafark, a körömvirág egyaránt hasznos lehet.

Enyhíti a panaszokat az ülfürdő, különösen, ha gyulladáscsökkentő gyógynövényekkel fokozzuk a meleg jótékony hatását. Például leforrázunk 1-1 evőkanál kamillát és cickafarkfűvet, 10 percig állni hagyjuk, majd leszűrve a fürdővízhez adjuk. 10-15 perces ülfürdő után meleg takaró alatt érdemes pihenni.

Aki felfázásra hajlamos, és átázott cipőben, átfagyva ér haza, a testét is felmelegítő lábfürdővel megelőzheti a komolyabb panaszok jelentkezését. A meleg vízbe tegyünk 2 teáskanál tengeri sót, és 10-15 percig élvezzük a lábfürdőt. Jótékony hatású lehet a rozmarynos, kamillás vagy levendulás lábfürdő is. Utána a bőrt töröljük szárazra, kenjük be lábápoló krémmel, húzzunk vastag, meleg zoknit, és igyunk egy csésze meleg teát.

K. É. ■

www.gyogyhir.hu

Mielőtt fogadkozna

Aki úgy érzi, hogy félrecsúszott néhány terve az elmúlt esztendőben, az új évet fogadalommal kezdi. Hiába tette ezt már többször is, újra és újra megpróbálja, azt remélve, hátha ezúttal másképp történik.

A szilveszteri, újévi fogadalmak többségét a káros szenvedélyektől való megszabadulás érdekében teszik. Ezek száma azonban az idők során bővült, manapság közéjük kell sorolni a kábítószerfogyasztást, televíziózást, számítógépezést, plázázást, vagyis a vásárlási kényszert, a sokszor ésszerűtlen pénzköltést, a szenvedélyes fogyókúrát, amely addig fokozható, hogy orvosi segítség nélkül lehetetlen leszokni róla. Az már jobbik eset, ha elhatározzuk, hogy a tunyulást mozgásra cseréljük, sétára, futásra, aktív mozgásra, ami nem is igényel nagyobb beruházást, inkább csak szilárd elhatározást.

Mindannyian jól tudjuk, hogy nem könnyű letenni a poharat, vagy leszokni a dohányzásról. A különlegesen erős egyéniségek persze egyik napról a másikra szabadulnak meg károsnak ítélt szenvedélyüktől. Ismerem olyan embert, aki napra, órára, percre megmondta, mikor fogyasztott utoljára alkoholt, és azóta egy kortyot sem, pedig ennek idestova tizenhárom esztendeje.

Mindannyian ismerjük azokat az ijesztő adatokat, amelyek a káros szenvedélyek, elsősorban a dohányzás társadalombiztosítási kiadásairól szólnak: a szív- és érrendszeri kórságokra, a tüdőrákokra kiadott tízmilliárdokat, és ez csak az egyik fele, mert a másik oldal a családi tragédiáké, amelyek pénzben ki sem fejezhetők.

A szenvedélybetegségek olyan függésbe taszítják az embert, amit a tudat nem ural, legfőlegbe addig jut, hogy felismeri, jobb lenne nélküle, nélkülük. Könnyebben mászna föl az emeletre, nem botolna meg a küszöbökben, nem lenne feszült, maradna egy kevés tartaléka, amely jól jönne válságos időkben.

Így köszönt be az év vége, amikor a legtöbben leülnek, hogy összegezzék, milyen évük volt, mérleget vonnak, tervet készítenek a következő időszakra, évre. A tervek közt kiválóan megfér egy újévi fogadalom valaminek a végrehajtásáról, illetve elkerüléséről.

Segít a változtatásban a pozitív fogadalom: a lemondásért cserébe jutalmazza magát valami hasznosabb és kedvelt programmal. Amikor eldöntötte, hogy mi az, ami főleg rossz szokás, amitől meg szeretne szabadulni, akkor azt is döntse el, mi az, amit helyette cselekszik. Ha például meddőnek ítéli a tévé előtt eltöltött óráit, olvasson, hisz az amúgy is sokkal elevebb fantáziát igényel. Az ésszerűtlen vásárlást váltsa föl a túrázás, az erdei, mezei séta, ahol sokkal egészségesebb a

Kérjen segítséget!

Ha az elhatározás megszületett, hogy változtatni szeretne, de nem tudja, miként kezdjen hozzá, kérjen tanácsot a házi orvosától. Alkohol-, kábítószerfüggés esetén a pszichiátriai szakrendelésen, dohányzásról le szoktató programokról a tudógondozókban tudnak felvilágosítást adni. Érdemes ellátogatni különféle önépítő csoportok összejöveteleire, hiszen ott olyan emberekkel találkozhat, akik már végigmentek azon az úton, amelyen Ön most készül megtenni az első lépéseket.

levegő, és az üzletek kísértésének sincs kitéve. Az állandó nekibuzdulást a fogyás érdekében helyettesítse a mértékletes, de napi többszöri rendszeres evés, koplalás nélkül. Mert ha csak úgy abbahagy valamit, akkor új keletkezik, amit ha nem tölt be mással, újból visszaesik a kárt okozó szenvedélybe.

Természetesen léteznek olyan szenvedélyek, amelyekkel nem könnyű szakítani: szakemberre van szükség például az alkohol- vagy a kábítószerfüggés felszámolásához, de kérhet orvosi segítséget a dohányzásról való leszokáshoz is.

Az igazán komoly kérdés persze az, hogy meddig? Meddig lesz képes el- lenállni, meddig lesz képes végrehajtani, amit elhatározott? Nem darálja-e le a mindennapok taposómalmát az akaratot? Mert ha csak egy-egy alkalomra telik a lelki erejéből, az kevés. Akkor újra visszaesik, és marad minden a régi. Akkor a legjobb az, ha azt fogadja meg, hogy soha többé nem fogadkozik újév napján.

JAKAB ISTVÁN ■

hirdetés

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

• Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják CE 1011
infertilitás, szexuális és cukorbeteg férfiak is
• A versenytársak között a legmagasabb
• A hatékonysága: 97%
• A VEP készülék nyújtja a legmagasabb garanciát, hogy
sohasem fog partnerével szemben kudarcsaló lenni
• A merevedés eléréséhez szükséges idő minimum 10-15 perc
A VEP készülék teljesíti az European Union MDD 93/42/EEC Direktíva követelményeit.

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 ELEGEDT VÁSÁRLÓNK, MA MÁR BOLDOGAN, EGY KISBABÁVAL ÉLŐ PÁR LEVELEBŐL:

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

„A történet, amiért ezt a levelet megírtam, tanulsággal szolgáljon! A szerelmünk kiteljesedett, annyit szeretkeztünk, hogy az már a húszéveseknek is a dicsőségére válna. Titokban a párom kitervezte, hogy annyira összeillő párt alkotunk, hogy meg kell pécsettelnünk, 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

Ünnepi csemege: a mák

Őshazája a Közel-Kelet, de a hazai kertekben is megterem a mák, és lesz belőle a karácsonyi sütemények ízletes tölteléke. A mákgubót gyógyászati, az olajos magvakat étkezési célra használjuk.

Kétféle étkezési mákot termesztünk: a világos drapp színű mag ritkább és olajban gazdagabb, mint a kékesfekete szemek. Fontos tudni, hogy a mák bátran fogyasztható, nem kábító hatása, és nem tesz függővé. A bódító hatású anyagok a mákokban találhatók.

Mi van a mákszemben?

A mák rendkívül tápláló, 100 g-ban 537 kcal, 20,5 g fehérje, 38,2 g zsír és 23,9 g szénhidrát van. Értékes B1-, B6-, B2-, E-vitamin- és niacinforrás. Az ásványi anyagok közül nagyobb mennyiségben tartalmaz kalciumot, cinket, mangánt, rezet, vasat, foszfort, káliumot és magnéziumot. A népgyógyászat csontritkulás ellen és vérszegénység kezelésére javallotta. Olaja olyan jó minőségű, mint az olívaolaj, használható saláták ízesítésére, de főzhetünk is vele.

Édesen, sósan?

Elsősorban ízesítőként, süteményre, kuglófra, kifőtt metélt tésztára szórvan vagy tölteléként használjuk. Elsősorban az édes ízt társítjuk hozzá,

hiszen többnyire úgy készítjük el, hogy a darált mákot egy kevés vízzel, reszelt almával, kevés citromlével, reszelt narancshéjjal fűszerezve éppen csak felforraljuk, hűlni hagyjuk, majd mézzel édesítve, mazsolával gazdagítva töltjük palacsintába, kalácsba, beiglibe, patkóba, rétesbe. Hagyományos karácsonyi eledel a szikkadt kifliből pillanatok alatt elkészíthető mákos guba. A hozzávaló mákot édesíthetjük cukorpótlóval is, ugyanolyan ízletes lesz.

De miért ne próbálnánk meg pestót készíteni mákkal, sósan, petrezselyemmel, fokhagymával, pici olajjal kikeverve? Kenhetjük pirítósrá, adhatjuk főtt tészta vagy grillezett zöldségek mellé.

Mi van a gubóban?

A zöld mákgubó tejnedve, az ópium mintegy 25-féle alkaloidot tartalmaz, a gyógyszeripar értékes alapanyaga. Legfontosabb hatóanyaga az erős fájdalomcsillapító és kábító morfinium (morfin), de előállítanak belőle köhögéscsillapító, görcsoldó készítményeket is.

KISS VIOLA ■

Banános-mákos palacsintatöltelék

Egy érett banánt villával pépesre törünk, majd darált mákot keverünk hozzá. Ízesíthetjük őrölt szegfűszeggel, citromlével, kevés mézzel vagy cukorpótlóval. Bármilyen hagyományos vagy reformpalacsintát megölthetünk vele, de önmagában is finom.

— hirdetés —

Teltségérzés? Puffadás?
Parádi kénes gyógyvíz a megoldás!

Az ünnepi konyha inycsiklandozó finomságai sokszor túlevésekre csábíthatnak bennünket. Az emésztő rendszer túlterhelése esetén gyakran jelentkeznek tünetként teltségérzet, puffadás. A karácsonyi ünnepekben nem nehéz áldozatul esnünk a finomabbnál finomabb ételekkel megrakott asztalok kísértésének. Nem kell feltétlenül lemondanunk azonban az éves örömeiről, de jól tesszük, ha már most beszerezzük a Parádi kénes gyógyvizet, ami "életmentő" lehet a lakoma idején. Étkezés közben és után fogyasztva serkenti a gyomorsav elválasztást, ezzel segítve az emésztést. Csökkenti az émelygést, puffadást, teltségérzetet.

Az ünnepi konyha azonban nemcsak evésre csábít, de előfordul néha az is, hogy többet iszunk a kelleténél. Ilyen esetekben is segít a Parádi kénes gyógyvíz. Az italokkal együtt fogyasztva elkerülhetők, másnap éhgyomorral fogyasztva pedig enyhíthetők a másnapos gyomor kellemetlen tünetei.

Keresse az élelmiszerboltokban, gyógyszertárakban!

Forgalmazza: MEDAQUA KFT
3200 Gyöngyös, Keleti-Karácsondi köz 1.
Tél.: 37/316-480 Fax: 37/502-151
www.paradiviz.hu

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 keresztrejtvényt, 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 állítják agyunkat. Ezért nemrégiben a barátnőjével beiratkozott a helyi művelődési központban néhány nyugdíjasoknak meghirdetett tanfolyamra: egy számítógépes tanfolyamon is részt vesznek, emellett újabban agyagot is elkezdtek jární, 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 kapcsolatát, 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 hashajtó 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 biszakodil hatóanyagú gyógyszer.

— hirdetés —

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 tablettá formában.

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 biszakodil hatóanyagú gyógyszer.

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

Evés-ivás, mulatozás

Az évvége, a karácsony, a szilveszter a nagy ünnepi ebédek, családi vacsorák időszaka. A finomságok, a megszokottnál nagyobb adagok próbára teszik emésztőrendszerünket. Éteink gyakran nehezen emészthetőek és energiadúsak, egy szóval: hizlalóak.

Az emésztőrendszer a szájüreggel kezdődik, részei az ajkak, a nyelv, a fogak, a nyelöcső, a gyomor és a bélrendszer. A fogak aprítják a falatot, a nyelv keveri nyállal, péppé alakítja. A nyál tartalmaz fertőtlenítő hatású anyagokat és emésztőnedvet – amilázt –, amely a szénhidrátok, és a keményítő bontására alkalmas. A falat a garaton és a nyelöcsövön keresztül jut a gyomorba, ahol a gyomorsav kezd el dolgozni. Innen a bélrendszerünkbe kerül a táplálék, a vékony-, a közép-, aztán a vastag-, végül a végbélbe. Emésztőszerveink, a hasnyálmirigy, a máj és az epe emésztőnedveket termelnek, alkotórészeire bontják a táplálékot, és miközben az végighalad a bélrendszeren, a hasznos elemek felszívódnak, a veszélyeseket a szervezet méregteleníti, majd ezek az emésztetetlen részekkel együtt a végbélnyíláson keresztül távoznak a szervezetből.

Gyakori panasz a gyomorégés. Oka a fokozott gyomorsavtermelés. Ezt kiválthatja az emésztőrendszer hibája, stressz, idegesség, a nem megfelelő táplálkozás. A gyomorsav túlermelődése a gyomorfal sérüléséhez, gyomorfekélyhez vezethet. Ennek orvoslására a patikákban többféle savmegkötő és gyomorsav termelődését csökkentő készítmény kapható, a megfelelő készítmény kiválasztásához kérje a gyógyszerész tanácsát.

Előfordul, hogy a gyomorszáj nem megfelelően zár, és a gyomortartalom a sával együtt a nyelöcsőbe és a garatba visszaáramlik. Ez a reflux betegség, ilyenkor a nyelöcső sebesedik, felmaródik, égő, szúró érzés keletkezik. A betegség kezelése orvosi felügyeletet igényel. A patikában semleges kémhatású,

savat semlegesítő, sűrűn folyó, nyálkahártyavédő gyógyszerek kaphatók.

Van, hogy valami „megfekszi” a gyomrunkat. Ilyenkor emésztést segítő szerek, természetes, állati eredetű emésztőnedveket tartalmazó készítmények ajánlhatók. A nehéz ételek puffadást, hasi görcsöket is okozhatnak. Puffadás ellen kiváló készítmények állnak rendelkezésre a patikákban, és görcsoldók is ajánlhatók. Előrelátó háziasszony azonban erre is gondol, amikor az ételt fűszerezi, és a puffadást megelőzendő köménymaggal, kaporral, majoránnával izesíti a fogást.

A zsíros ételek a májat és az epét terhelik meg. Hasi görcsök, epegör-csök jelzik. Epepanaszokra legjobb gyógyszer a diéta, a várható panaszok megelőzésére az epeműködés serkentésére javasolt cseppek, tabletták állnak rendelkezésre a patikákban.

A sok szénhidrátot tartalmazó, cukros finomságok a hasnyálmirigyünket terhelik meg. Érdemes odafigyelni az elfogyasztott szénhidrát mennyiségére, a cukrot kisebb szénhidráttartalmú édesítőszerrel kiváltani.

Bélrendszerünk utolsó szakasza a végbél, ahonnan naponta egyszer, többnyire reggel távozik a felvett táplálék emészthetetlen része. A napi többszöri székletürítés nem jelent betegséget, főként nem gyermekkorban. A gyakori, híg vagy folyékony székletürítés azonban figyelmet érdemlő betegség, ami gyakorta hányással, hányingerrel társul. Ez mindenképpen kezelésre szorul. Ilyenkor jó szolgálatot tehet valamilyen hasfogó készítmény, például az aktív szén, amely megkötöi a gyomorba, illetve a bélrendszerbe került baktériumokat, vírusokat, mérgező anyagokat, és nem engedi felszívódnak. Hasmenés esetén javasolt a diéta, emellett legfontosabb az elvesztett folyadék pótlása. Időseknel és gyerekeknel a hányás-hasmenés életveszélyes kiszáradást okoz-

hat. Súlyos esetekben infúzióval vénán keresztül kell pótolni a folyadékot.

Amennyiben a székletürítés rendszertelen, nehézségeket, fájdalmakat, vérzést okoz, úgy székletlazító, hashajtó készítményt ajánlatos alkalmazni. Hogy enyhébb hatású vagy drasztikusabb hatású készítményt választunk, azt a nehézség és a panaszok súlyossága határozza meg.

Ha a székletést végbéltájéki vérzés, csípő, szúró érzés kíséri, a tünetek aranyérbetegségre utalnak. A kellemetlen érzések tüneti kezelésére kenőcsöt, kúpot, ülőfürdőt érdemes alkalmazni, és ajánlott felkeresni egy proktológus szakorvost.

Természetesen nemcsak az ételek, hanem az italok is okozhatnak emésztési problémákat. Macskakaj ellen érdemes megfogadni a következő tanácsokat: senki ne igyon alkoholt éhgyomorra, tömény szesz helyett inkább bort vagy sört érdemes választani. Az étkezés közben, mértéktelenen elfogyasztott alkohol nem fog megártani, különösen, ha időnként egy-egy pohár ásványvíz is elfogy szomjoltóként. Nincs olyan ünnep, amelyet megszépítené, ha a vendégek „filmszakadásig” lerészegednek!

Akinek pedig a finomságok nem okoznak emésztési gondokat, hanem súlyfeleslegük lesz a sok jó falattól, az már nem az emésztőrendszer problémája.



hirdetés

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!

hirdetés

Harmóniában a természettel, természetes eredetű hatóanyag!*

Cralex®
aktív szén

Aktív szén

Megállítja a hasmenést
Tisztítja a bélrendszert
Megkötöi a mérgező anyagokat

Cralex® kemény kapszula aktív szén 50 db

Carbo activatus EGIS tabletta 40 db

* A Cralex és Carbo aktív szén hatóanyagok székélyi állapotjához kötődik. Aktív szén tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.

Egis Gyógyszergyár Nyrt. OTC üzletág
1134 Budapest Lehel utca 15. Tel.: 803-2222, Fax: 803-2467, www.egis.hu

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

Hajszépítés – csak természetesen!

Természetes, ha egy háziasszony karácsonykor fantasztikus főztjével és a gyönyörű dekorációval akarja elkápráztatni a családját és a vendégeket. Meg a szépségével, aminek egyik lényeges összetevője a haja. Mit kell tenni, hogy valóban csodálatos legyen, nemcsak karácsonykor, hanem egész évben?

Hajkorona – a kifejezés is utal arra, hogy a szép haj valóban az ékességünk lehet, de természetesen csak akkor, ha megfelelően gondozzuk, és odafigyelünk rá. Mit is jelent pontosan a megfelelő gondozás?

– Heti egyszer-kétszer érdemes megmosni a haját, többször legfeljebb annak ajánlanám, aki poros, piszkos környezetben dolgozik. Érdemes balzsamot használni, de – mint a samponoknál – ezeknél is oda kell figyelni arra, hogy természetes anyagú legyen – mondta dr. Kecskés Gabriella, a Medic-Poliklinika alapítója és igazgató főorvosa. Egy apró trükköt is ajánl: akinek zsírosabb a haja, keressen gránátalmát tartalmazó sampont, akinek pedig szárazabb, annak a mandulaolaj tehet jót.

Az egészség az első

Ákár a népi gyógyászatban alkalmazott szerekhez – olívaolaj, tojássárgája, citrom, sör, dió – is érdemes visszanyúlni, tele van az internet a receptekkel. A doktornő szerint ezek biztosan kevesebb kárt okoznak a vegyi anyagokkal amúgy is túlterhelt immunrendszerünknek. A hajfestékek közül javasolt a hennát, diót használni, mert a hajfesték tartós használata és a hólyagrák között. Kecskés doktornő feleslegesnek, sőt hosszú távon károsnak tartja a plusz ápolószereket, például a hajkifésülő vagy a napvédő faktoros szereket.

Sokat tehetünk a szép hajért akkor, ha egészségesen élünk, és megfelelően

táplálkozunk, azaz ásványi anyagokban, vitaminokban gazdag ételeket fogyasztunk. Kecskés doktornő szerint ez azért is fontos, mert gyakoriak a táplálkozási problémák, a legelterjedtebb a cink- és a vashiány. Aki diétája miatt alig fogyaszt zsiradékot, annak szervezete nem jut elegendő zsírból oldódó (A, D, E, K) vitaminhoz, ez szintén gond lehet. Jót tesznek a hajnak a vastartalmú ételek, például a spenót, a paradicsom és – mint ahogy a néphit tartja – az élesztő is, a benne lévő sok B-vitamin miatt. Ajánlhatók a vörös gyümölcsök, és az áfonya a szeder. Fontos a jó táplálkozás, de persze az sem árt, ha egészségesek vagyunk.

A haj jelzi a problémákat

Télen nem kell különösebben ápolni a haját, arra azonban mindenképpen oda kell figyelni, hogy ne fázzon meg a fejbőr. A fiatalok sokszor idegenkednek a fejedő viselésétől, pedig kis utánajárással ma már mindenki talál olyan darabot, ami jól áll neki. Érdemes odafigyelni arra, hogy a sapka természetes anyagból készüljön, melegítsen, miközben szellőzik is. Lehetőleg jól fűtött lakásban mossunk haját, legalább 3-4 órát várjunk, míg kimegyünk utána.

– A haj olyan, mint egy szeizmográf, rögtön jelzi, ha valami baj van a testünkben, mélyen – magyarázza Kecskés doktornő. Intő jel lehet a haj állagának megváltozása, a hirtelen korpásodás vagy akár a foltokban történő hajhullás. A bőrgyógyászok azt mondják, hogy napi száz hajszál kihullása normális, hiszen a hajállományunk 2-6 év alatt teljesen kicserélődik. Ősszel és tavasszal a pajzsmirigy fokozottabb működése miatt valóban jobban hullhat a hajunk, de jó, ha az elvesztett hajszálak száma akkor sem sokkal haladja meg a százat. Ha mégis így történik, alapos vizsgálattal kell kideríteni, a szervezetnek milyen zavara okozza a problémát. Nem érdemes arra várni, hogy majd úgyis magától elmúlik. Alaposabb vizsgálattal, esetleg energetikai felméréssel ki kell deríteni, mi a gond. Több helyen a gyógyításra homeopátiás szereket alkalmaznak.

Dr. Kecskés Gabriella tapasztalatai szerint gyakran okozza a hajhullást a rossz fog, a beteg arcüreg, nőgyógyászati panaszok, de a menopauza is felboríthatja a hormonháztartást, ami megjelenik a haj állapotának romlásában. A már említett táplálkozási problémákon kívül a lelki okokat sem lehet kizárni. Sőt, akár az első ok is lehet!

A karácsonyi varázslathoz már csak egyvalami hiányzik: tervezzük be a hajmosást is, és a siker biztosan nem marad el.

VAMOS ÉVA ■

— hirdetés —

SZÁRAZ, KIPIROSODOTT, IRRITÁLT BŐR?

Próbálja ki a TENA bőrpoló termékeket, melyek kifejezetten az inkontinens betegek bőrpolására lettek kifejlesztve.

Kérjen ingyenes TENA Bőrpoló termékmintát a márka weboldalán vagy a 06-80/20-10-20-as telefonszámon!



— 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

SZŐR STOP! – KALO

- Legújabb fejlesztés a szőrnövekedés megszüntetésére!
- Gyógynövény-kivonatokkal!
- Több hónapra elegendő mennyiség!
- Gyors, egyszerű, kíméletes!

Kalo Krém kapható a dm üzletekben is!

NISIM Internationale – Canada
Próbálja ki a Nisim termékeket - Hajhullás ellen
F.A.S.T. sampont, kondicionálót - Hajnövekedés gyorsítására.

www.nisim.hu www.holttenger.hu Mobil: 06703387852

Kötelező szájaápolás

Társaságban, munkahelyen egyaránt jogos elvárás a jól ápoltság. Ennek része a test- és a szájszag ellensúlyozása. Előfordulhat azonban, hogy a gondos szájaápolás sem képes megszüntetni a szájszagot. Érdemes utánajárni, mi okozhatja ezt a kellemetlenséget.

Manapság már a rossz leheletű kutyák gazdái is különféle tabletták, rágó alkalmatlanságok segítségével sikeresen szüntethetik meg kedvenceik szájszagát. Az embereknek pedig ennél sokkal több eszköz áll a rendelkezésükre. A kellemetlen jelenség megszüntetéséhez az első lépés az okok feltárása. A megfelelő szájhigiéniá alapkövetelmény: a napi kétszeri alapos fogmosás. A szájvíz, fogselyem használata csak javítja a higiéniás állapotot. Ha a rendszeres fogápolás ellenére is megmarad a szájszag, és nem tudjuk annak a pontos eredetét, a különféle szagtalanító szerekkel ideig-óráig eredményt érhetünk el, de véglegesen nem tüntethetjük el. Leggyakrabban a lyukas, tályagos, fogkő-lerakódásos fogsor árasztja a kellemetlen szagokat. Egy-két fogorvosi vizittel, professzionális tisztítással, a szükséges kezelések elvégzésével megszüntethető a probléma.

Szagos baktériumok,

Gyakori szájszagkeltő tényező a szájüregben élő baktériumok anyagcsereterméke, amely a nyelvet beborítva kellemetlen szagokat áraszt. Éppen ezért fogmosáskor érdemes fogkrémmel, kefével a nyelvet is alaposan átöröszölni. Van, akinél a gyulladt mandulák okozzák a szájszagot. Amennyiben e páros szerv tüzözüregei az átlagosnál mélyebbek vagy nagyobb méretűek, ezekben a lyukakban is megtelepedhetnek a szagért felelős baktériumok. Ellenszere lehet az antibakteriális alkotóelemeket tartalmazó szájvízzel vagy kamillateával történő

rendszeres gargarizálás. Jó hatása lehet a kórokozókat kiirtó, vízzel hígított propolisz-cseppeknek is. Szájszagot okozhatnak különféle emésztőszervi problémák, ezek feltárásában és megszüntetésében belgyógyász, gasztroenterológus segíthet. Szintén kellemetlen szájszagot okozhatnak a különféle egyoldalú diéták, például a szénhidrátszegény étrend, a léböjtökúra vagy a különféle élvezeti szerek, az alkohol, a dohányzás. Bizonyos élelmiszerek fogyasztása után ugyancsak számíthatunk arra, hogy hosszan illatozik, ilyen a fokhagyma, a hagyma, a hal, egyes sajtfélék. A kelletlenül kevesebb folyadékfogyasztás miatt megjelenő szájszárazság is okozhat rossz leheletet.

Szegfűszeg és menta

A kellemetlen tünetek elkerülése, megelőzése végezt érdemes fogkefét, fogkrémet hordani magunkkal, mert ezzel a munkahelyi ebéd szaga is hamar eltűnethető. Ráadásul ezzel gyarapíthatjuk az otthoni, naponta kétszer végrehajtott fogmosások számát, amivel elejét vehetjük az ártó baktériumok elszaporodásának a szájüregben. A kellemetlen lehelet ellen számos régi praktika is bevető. Az elrágcsált petrezselyemzöld, mentalevél, szegfűszeg, édeskömény vagy kardamommag kiválóan szagtalanítja a szájüreget még egy cigaretta elszívása vagy egy pohárka szilvapálinka után is. A cukormentes rágógumi szintén segíthet a szájszag eltüntetésében és az optimális pH-érték helyreállításában.

L. I. ■



2 AZ 1-BEN

**KÉTOLDALRÓL
NYITHATÓ
EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ
MAGAZIN**



AZ ÚJSÁGÁRUSOKNÁL

**EGÉSZSÉG,
ÉLETMÓD,
SZÉPSÉG
DUPLA
DÓZISBAN**

ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

Merjen FOGYNI a füle segítségével!

Egyszerű, tudományos és tartósan hatékony módszer.



Ha mindent megpróbált és sosem sikerült lefogynia vagy alakját megőriznie, ne adja fel a reményt ...Tegyen még egy, talán utolsó próbát! Ehhez nincs szüksége erős akaratra, sem szigorú diétára vagy erőt próbáló gyakorlatra. Ez lesz az utolsó

harca, hogy megszabaduljon fölös kilóitól és ezáltal újra meglelje jó közérzetét és életörömét!

Ling Shu szerint:
"A fül az a hely,
ahol minden út összefut"

RENDELJE MEG!

9990Ft
+postaköltség (960 Ft)

Most 2 orimag-ot kap, hogy intenzíven, szimultán módon használhassa mindkét fülben!

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT

VÁSÁRLÓI VÉLEMÉNYEK:

Nagyon meg vagyok elégedve az ORIMAG-gal, 8 hónap alatt 14 kg-ot fogytam, ajándékba kaptam, de jó lenne még egy pár a családba.
K.A. Pécs

Az Orimag egy szóval szuper!! Minden kételkedésem ellenére valóban működik, enyhe diétával párosítva 5 hét alatt 7 kg minusz, ezáltal jobb a közérzetem, megszűnt a puffadás és egyszerűen boldog vagyok.
B.I.

Az ORIMAG csuda érdekes és JÓÓÓ! 2 hónapja használom. A közérzetem jó, fogytam 4 kg-ot, jelentősen csökkent az étvágyam, az alakom is előnyére változott. Könnyebben mozgok, masszív zsírpárnám úgymond fellazultak és itt kezdődik a fogyás! Elfelejténi sem lehet rendszeres használatát, mert valahogyan "igényli a szervezet".
S.I. Szeged

ORIMAG

A tű nélküli akupunktúra hatalma!

Ez a módszer a fülkagylón található reflexpontok stimulálásával éri el hatását. A fülkagylón a test minden pontjának megtalálható a megfelelője, mely jó egészség esetén nyomásra nem érzékeny, csak beteg szerv esetén.

1951-ben NOGIER professzor, lyoni orvos elsőként vezette el a fül pontjainak feltérképezését, ez derített fényt a fül és az emberi test különböző területeinek kapcsolatára. A fület egy fejfelé elhelyezkedő magzat képéhez hasonlítottá és felfedezte, hogy a fülkagyló az egész testnek megfeleltethető.

Az Egészségügyi Világszervezet 1990-től elismeri és értékeli a tű nélküli akupunktúrát.

Egyenesen

a gyökerénél orvosolja a bajt!

Az Orimag belső felén 8 kis rozsdamentes acélgolyó található, melyek enyhe nyomást gyakorolnak az összes hízásért felelős pontra.

Az Orimag felszabadítja az energiát és stimulálja belső szerveit. Tulajdonképpen modern életmódunk az oka annak (kevés mozgás, stressz, rossz táplálkozás), hogy a természetes kiválasztó és méregtelenítő folyamatok nem működnek megfelelően és nem tudják betölteni szerepüket. Ennek következménye a súlyfelesleg, a fáradékonyság, rossz emésztés "felfújtas".

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

Enyhén masszírozza belülről a két fület minden alkalommal két percig a termék segítségével!

A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

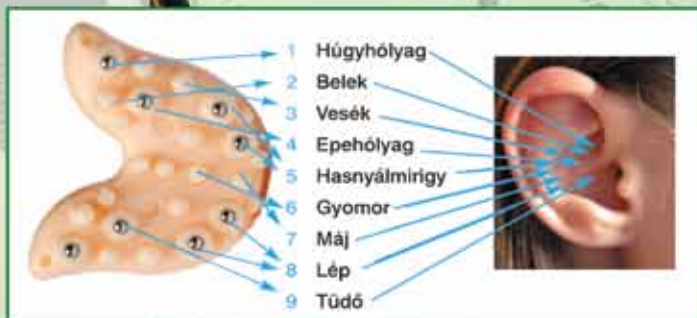
A tényből kiindulva, hogy az emberi fülkagylók belső része nagyon kevésbé tér el egymástól, az Orimag bárki füléhez illeszkedik. Az Orimag különösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

Az Orimag egy életen át alkalmazható, tökéletesen élnyühetetlen és minden nap újra használható, akár több személy által is. Tisztán mechanikus, nem igényel elemet, sem áramot.

*6990 Ft/db 9990 Ft/pár

ORIMAG a lapos hasért!

A belek renyhesége, a puffadás gyakran napközben fordul elő, általában étkezés után. Ez a jelenség a nőket jobban érinti. Alakjuk hirtelen változik meg úgy, hogy nem súlyt szednek fel, hanem a kerületük növekszik meg erősen. Hasson a felfúvódásokra, és ha a hasa már nem puffadt, úgy fog tűnni, mintha leadott volna több kilót.



100%-os francia tervezés és gyártás. Egy egész életen át tart!

MEGRENDELHETŐ:

telefonon, levélben, interneten:

Tel.: 06(30) 525-5150, 06(26) 397-175

2025 Visegrád, Pf. 52.

www.natursystem.hu

