

www.dimag.hu  
48 oldalon  
interaktív  
tartalommal

# GYÓGYHÍR

2013. április – VIII. évfolyam 4. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

Gyógyhír konyha

Amikor  
a vércukorszint  
állítja össze  
az étlapot

6 tipp  
a hátfájás  
ellen

Egészség

A rákgyógyítás  
legújabb  
lehetőségei

Szépség

Személyre  
szabott  
hajápolás

Április szépe:  
Kondász Andrea

„Környezettudatos vagyok, szerencsére nagyon jó szokásokat hoztam otthonról. Felsorolni is nehéz, mi mindenre figyelek oda, például: kicsire összehajtott bevásárló táská mindig van nálam, hogy ne szennyezzem a környezetemet.”



Keressen  
MINKET  
a facebookon

# Egészség & szépség butik

## Fahéj tabletta 100 db az egészséges vércukorszintért

A ceyloni fahéj hozzájárulhat az egészséges vércukorszint fenntartásához. 50 napi adag. Étrend-kiegészítő készítmény. Keresse a patikákban, gyógynövényboltokban!



Forgalmazza: CEE Naturline Kft.  
www.doskar.hu Tel.: 06-30-244-4028

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

## Merjen FOGYNI a füle segítségével!

Egyszerű, tudományos és tartósan hatékony módszer. Az akupunktúra elvén működve, az ORIMAG a fülkagylón található reflexpontok stimulálásával éri el hatását.



Megrendelhető telefonon, levélben, interneten:  
Tel: 06-30-525-5150, 06-26-397-175  
2025 Visegrád, Pf. 52  
www.natursystem.hu

### KÜLÖNLEGES AJÁNLAT!

Most 2 Orimagot kap, hogy intenzíven, szimultán módon használhassa mindkét fülében.  
**9990 Ft + postaköltség (960 Ft)**  
**RENDELJE MEG MOST!**

## 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  
mobil: 06-70-338-7852

A termékek gyógyszernek nem minősülő kozmetikai termékek.

## Seni Care bőrvédő krém

Készítse fel könyökét, térdét, sarkát a nyárra az új Seni Care bőrvédő krémmel, különösen száraz, repedezett bőrre!

A téli hidegben gyakran kiszárad, kirepedezik a bőr, főleg a könyök és térd területén.

A patikákban kapható Seni Care bőrvédő krém

10% UREA-t tartalmaz, aminek köszönhetően hatékonyan puhítja, táplálja és hidratálja a különösen száraz, elszarusodott bőrt. Nem tartalmaz allergéneket és színezékeket. Érdeklődjön a patikákban a Seni Care termékcsalád további termékeiről.



www.seni-inco.hu  
www.bella4you.hu

## Egészséges sejtsztódás az életért

Sejtjeink egészséges működését, szaporodását támogatják a Gralma hatóanyagai, a folsav, a gránátalma flavonoidjai, a szőlőmag rezveratrol hatóanyaga és a C-vitamin. Kedvezőek a sejtek épségének védelmére és a normál sejtfunkciók fenntartására.



Kapható patikákban, fitotékákban, interneten: www.pharmafort.com  
Forgalmazza a Pharmaforte Kft.  
Tel.: 06-30-2100-155

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



Amikor a szemüveg már nem segít, mi még segíthetünk!

### ÚJDONSÁG

Elektronikus olvasóeszközök látássérülteknek.

Elérhetőség: Laborator Kft.  
1115 Budapest, Etele u. 42/b  
Tel.: +36-30-248-6641



## Kalo Szőrnövekedés-gátló krém



- Végleg megszabadulhat szőrszálaiktól.
- Szőrtüszőbe hatolva fejt ki hatását.
- Egy flakon több hónapi elegendő. Próbálja ki a NISIM Hajhullás elleni termékeket is!

Keresse a dm üzletekben, gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban.

Keressenek a Facebookon is

– LIKE értékes nyereményért!

facebook.com/HoltTengeriKozmetikumok

www.holttenger.hu  
Megrendelhető: tel.: (06-1) 223-1768,  
mobil: 06-70-338-7852

## Használja azt, amit a profik



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

Részletek: www.sportgyogyszati.hu

Keresse termékeinket gyógyszerészi segédeszköz boltokban és patikákban!

A termék gyógyszernek nem minősülő orvostechnikai eszköz!

## FÉRFI ERŐ FÉRFI EGÉSZSÉG

Ashaninka®

Red Maca<sup>pro</sup> kapszula 30x

1 kapszula/nap



**MOST 10% KEDVEZMÉNNYEL**  
WEBÁRUHÁZUNKBAN:  
**WWW.FITOSHOP.HU**

A Red MACA<sup>PRO</sup> az érett korú, illetve az a felé közelgő férfiak számára kifejlesztett, vörös maca kivonatot, lipopint, vitaminokat és nyomelemeket tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula.

**ENERGIA, TERMÉKENYSÉG, SZEXUALITÁS**  
ASHANINKA Pharma Kft. Tel.: (+36-1)-319-2160

# Impresszum

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



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

Lapigazgató: Hollauer Tibor  
Főszerkesztő: Földvári István  
Művészeti vezető: Gula Annamária  
Címlapfotó: Deák Szabolcs  
Hirdetés:

Blaskovits Judit – [blaskovitsjudit@gyogyhir.hu](mailto:blaskovitsjudit@gyogyhir.hu)  
411-1868

Varga Ágnes – [vargaagnes@gyogyhir.hu](mailto:vargaagnes@gyogyhir.hu)  
411-1867

(Press GT Kft.)

Megjelenik havonta 24–32 oldalon,  
210 000 példányban • Terjesztés:  
Magyarország több mint 2000  
gyógyszertárban, bio- és gyógynövény-  
boltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

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

Nyomdai kivitelezés:

lpress Center Hungary Kft. 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  
médiatitkosztója, az Observer



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



Szerkesztői levél

## Töltse velünk az idejét

A Gyógyhír Magazin digitális változata a Dimag rendszerén keresztül, egy ingyenesen letölthető olvasóprogram telepítésével érhető el – ezzel az olvasóval egyébként a magyar nyelven digitális formában elérhető magazinok többségét is meg tudja vásárolni a továbbiakban. A program és az újság letöltése a következő lépésekben történik:

1. Látogasson el a [www.dimag.hu](http://www.dimag.hu) weboldalra.
2. Kattintson a **Dimag Reader letöltése** menüpontra.



3. Válassza ki és töltsse le az Önnek megfelelő környezetre fejlesztett **Dimag Reader** verziót.

4. Az egyes platformokra kifejlesztett olvasók telepítéséről a [http://www.dimag.hu/oldalak/dimag\\_reader](http://www.dimag.hu/oldalak/dimag_reader) menüpontban talál ismertetőt.



5. Válassza ki a weboldalon látható listából a **Gyógyhír magazint**.

6. Kattintson a „**Lapszám vásárlása**” menüpontra, majd kövesse végig a vásárlási folyamatot.

7. Jó szórakozást kívánunk a lap márciusi és áprilisi digitális verziójának olvasásához!

Földvári István

# Cukorbeteg a gyerekem?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint szerte a világon mintegy 350 millióra tehető a cukorbetegségben (diabetes mellitus) szenvedők száma; 2004-ben mintegy 3,5 millióan haltak meg magas vércukorszint következtében; a szervezet előrejelzése szerint 2030-ra a cukorbetegség a 7. leggyakoribb halálok lesz. Ugyanakkor a WHO is megállapítja: egészséges táplálkozással, rendszeres testmozgással a betegség 2-es típusa megelőzhető, illetve kialakulása késleltethető.

**A** cukorbetegségnek két fajtáját ismerjük. Témánk szempontjából (és némileg leegyszerűsítve) most annyit érdemes tudni: az 1-es típusú jellemzően gyermekkorban, nagyon rövid idő alatt alakul ki, és az inzulintermelés leállításával jár. A 2-es típusú lassan jelentkezik, a hajlamon kívül legnagyobb részét életmódbeli okok felelnek érte, és korábban úgy tartották, általában felnőttkorban jelenik meg. Árnyalja a képet, hogy manapság növekszik a gyermeki 2-es típusú megbetegedések száma, épp ezért egyre fontosabb (lenne) a gyermeki diabetes-szűrés.

## Ha magas, ha alacsony

Hogy az 1-es típusú betegség miért alakul ki, arról csak elméletek léteznek – magyarázza dr. Kis János Tibor diabetológus, a Budai Irgalmasrendi Kórház Belgyógyászati Osztályának munkatársa. – Az egyik teória szerint az hajlamosít a betegségre, ha a csecsemők túl korán kapnak tehen-tejet, egy másik elmélet bizonyos vírusos fertőzéseket okol, a higiénia-hipotézis szerint pedig a túlzásba vitt tisztaság okozza a bajt – mondja a szakember. – Ezeket az elképzeléseket viszont egyelőre semmilyen tudományos kutatás nem igazolta egyértelműen. Ugyanakkor a gyerekeknel is megjelent a 2-es típusú cukorbetegség, amelyről jól tudjuk, hogy kialakulásában a nem megfelelő életmód, helytelen táplálkozás, kevés mozgás döntő szerepet játszik. Ennek megelőzésére tehát sokat tehetünk mi magunk is.

Visszatérve az 1-es típusú betegségre: ennek tünetei, hogy (a rendszerint gyerek) páciens sokat iszik, sokat vizek, testsúlya csökken, illetve elmarad az elvárható testsúly-növekedés. Szintén intő jel, ha gombás fertőzés jelenik meg a bőrön, tipikusan a bőrhajlatoknál, a nemi szerveknél. Ilyen esetben azonnal orvoshoz kell fordulni – figyelmeztet dr. Kis János Tibor –, az akut szövődmények ugyanis életveszélyesek lehetnek. – Két eset lehetséges ilyenkor: a vércukorszint vagy nagyon magas, vagy nagyon alacsony. Utóbbi esetben eszméletvesztés fordulhat elő, vagy szélsőséges esetben halál, hiszen az agysejtek energiaszükségletét egyedül a glukóz biztosítja. A túl magas vércukorszint viszont olyan anyagcsere-változásokhoz vezethet, mint a ketoacidózis. Ezt az állapotot az jellemzi, hogy a szervezetben ketontestek jelennek meg, ami életveszélyes lehet.

Papp Gyula ■

— hirdetés —

Segíthetünk megszabadulni  
**A SZÜRKEHÁLYOGTÓL?**

**LÁSSON ÚJRA  
ÉLESEN,  
SZÜRKE HELYETT  
SZÍNESEN!**

Szürkehályog műtétek korszerű technikával, bennfekvés, altatás és injekció nélkül, fájdalommentesen.  
Magánklinikánkban nincs várólista, de van barátságos környezet, kedves asszisztencia!

**9 000 Ft értékű  
KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON**

A kupon bemutatásával **15 000 Ft helyett 6000 Ft-ért** végezzük el a szürkehályog műtétet megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

**GYH1304**

**focus medical**

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:**  
Focus Medical Margitsziget  
(06 1) 450 3333 • info@focusmed.hu • www.focusmedical.hu

**Csoki nélkül nem megy**

Többet árt, mint használ ha fogyókúra közben megpróbálunk teljesen lemondani az édes ételektől, a csokoládétól. Elhatározásunkban megingunk egy idő után, s ilyenkor jócskán bepótoljuk a kiesett kalóriákat, amelyek aztán minden más tápláléktípusnál hatékonyabban alakulnak zsírrá. Alkalmanként egy-egy kocka jó minőségű (magas kakaótartalmú) csokoládé még nem veti vissza a diétát.

## Az ördögi körön kívül maradva

A kettős típusú cukorbetegség kialakulásának megelőzéséért – és általános egészségi állapotunk fenntartásáért, a jó közérzetért – testsúlyunk kordában tartásával, a helyes táplálkozással tehetünk talán a legtöbbet.

Néhány egyszerű, ám annál szigorúbb alapelvet kell csak szem előtt tartani, hogy stabilizálni vagy pláne csökkenteni tudjuk kialakult testsúlyunkat, és nem szabad elhinnünk a szájhangomány útján a fogyással kapcsolatban terjedő mendemondákat.

Ezek közül az egyik legmakacsabb tévhit, hogy a fogyókúrázónak nem szabad reggeliznie, mert így elkerülhető a felesleges kalóriabevitel, emellett hétköznapian fogalmazva „nem tágul ki a gyomrunk”. A reggeli elhagyásával azonban az anyagcsere-folyamatok sem indulnak be, és nagyobb valószínűséggel fogjuk a magunktól megvont kalóriákat az ebéd, vagy ami még rosszabb, a napközbeni nassolás, esetleg a vacsora alkalmával pótolni. A minneapolis-i egyetem kutatóinak vizsgálata szerint 2 kg mínuszt jelenthet egy fogyókúra alkalmával, ha valaki nem avatkozik bele a reggeli elhagyásának durva módszerével az anyagcsere-folyamatok működésébe.

A napi 5-6 étkezés számít ideálisnak, s azt fogjuk tapasztalni, hogy szervezetünk számára nem is annyira a mennyiség a fontos, sokkal inkább a minőség. A teljes kiőrlésű élelmiszerek, a zöldség és a gyümölcs semmilyen betegség elleni küzdelemben nem számítanak melléfogásnak: így van

ez a cukorbetegség és az azt megelőző elhízás esetében is. Esszenciális zsírsavak, sovány húsból nyert fehérjék és alacsony cukortartalmú ételek képezik a testsúlycsökkentés szempontjából ideálisnak tekinthető étrend alappilléreit.

Kevesen gondolnak arra, hogy az evés mennyiségén és minőségén kívül még egy tényezőt fontos figyelembe venni: ez pedig annak sebessége. Azok, akik behabzsolják az ételt, óhatatlanul is több energiát juttatnak a szervezetükbe, mint amire szükségük lenne, a teltségérzés „fáziskéséssel” érkezik csak meg.

A léböjtkúra kiváló módszer a fogyáshoz – halljuk még mindig úton-útfélen. Az igazság eközben az, hogy bár egy-egy kúra során szervezetünkben távozik a méreganyagok jelentős hányada, a zsírréteg viszont marad, a vizek és elektrolitok pótlását nem elég körültekintően végezve pedig tulajdonképpen csak egy újabb módszert találtunk ki anyagcserénk egyensúlyának felborítására. Ha nem párosulnak a kúrák gyökeres életmódváltással, akkor beindulhat a jó-jó-effektus is, tehát még nagyobb testsúlytöbblet jelentkezik rajtunk hamarosan, mint a fogyókúra megkezdése előtt.

Nemcsak a kiválasztott fogyókúrával, hanem az ehhez segítséget nyújtó táplálékkiegészítőkkel kapcsolatban is ajánlott kikérni szakember véleményét. A vitaminok, anyagcserét fokozó készítmények, ásványi anyagok, fogyasztó tabletták ideális működését orvosi felügyelet mellett tudjuk elérni.

Egy fogyókúra a cukorbetegség kialakulása előtt még egyéni választásunk, s egy a leírtaknál sokkal bonyolultabb és elkerülhetetlen diéta rémétől szabadíthat meg minket.

— hirdetés —

### Fogyókúra ajándékkal

MOST MINDEN **GARCINIA-ARANY 90x** DOBOZHoz  
**PLUSZ 30x KAPSZULÁT** KAP AJÁNDÉKBA!



**Pharmajorte**  
**GARCINIA-Arany**  
étrend-kiegészítő

**KLINIKAILAG SIKERES, TERMÉSZETES HATÓANYAGOK:**  
GARCINIA CAMBOGIA, ZÖLDTEA, KRÓM, L-KARNITIN

**EGYENLETES, TARTÓS FOGYÁS**

- fokozott zsírégetéssel,
- az étvágy mérséklésével,
- fáradtságérzet nélkül, energizálással.

**90 db + 30 db ráadás**

Ára: **4100Ft**  
5900Ft helyett  
áprilisban



Hazai gyártású termék

Keresse gyógyszertárakban és bioboltokban.  
Házhoz szállítás: Tel: 06-30-2100-155;

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





# A molekulák szintjén támadják a tumorokat Újdonságok a daganatterápiában

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2002-ben tartott értekezletének állásfoglalása szerint századunkban már krónikus betegségnek számít a rák, és a betegek helyzete nem kilátástalan. A 21. században a rák diagnózisa már nem jelent halálos ítéletet!

**M**ai tudásunk alapján a daganatok egyharmadát meg lehet előzni, a következő harmadát meg lehet gyógyítani, és „csupán” a betegek egyharmada veszíti el életét a rák miatt – állítja Simon Tamás professzor, a Magyar Rákellenes Liga elnöke. A siker kulcsa a korai felfedezés és a célzott terápia.

## Vakcina: megelőzés és gyógyítás

Jó hír, hogy bizonyos daganatfajták védőoltással megelőzhetők, ilyen például a Hepatitis B vírus (HBV) elleni vakcina, amellyel minden gyermeket beoltanak 13 éves korban. Bár a méhnyakrák kórokozói, a legveszélyesebb Human Papilloma vírustörzsek (HPV) ellen védelmet nyújtó vakcinát az egészségbiztosítás még nem támogatja, egyre több önkormányzat teszi lehetővé, hogy

a kislányok térítésmentesen megkapják ezt a védőoltást 12 éves korukban. Más esetben a vakcinába zárt génmódosított vírus ad esélyt a gyógyulásra. A Nature Medicine-ben megjelent beszámoló szerint a Pexa-Vec (JX-584) nevű vakcinát az egyéb terápiáknak ellenálló, áttétes májtumor ellen vetették be. A kutatók úgy tervezték ezt a vakcinát, hogy egyrészt az immunrendszert, a tumor elleni védekezést stimulálja, másrészt a daganatsejtek elpusztításában is aktívan részt vegyen. Az első klinikai tesztben harminc, áttétes májrákban szenvedő beteg vett részt. Tizenhatan nagy adagban, tizennégyen kisebb mennyiségben kapták a génmódosított vírust. A vakcina nagy adagban 14,1 hónappal, kisebb dózisban 6,7 hónappal hosszabbította meg a betegek életét. A kutatók most azt tervezik, hogy más tumorok ellen is kipróbálják a Pexa-Vec (JX-584) vakcinát.

— hirdetés —

Részlet a Dr. Hoffmann Artúr főorvossal készült interjúból, amely teljes egészében az [avemar.hu](http://avemar.hu) oldalon olvasható el:

*Milyen daganattípusokban és mely stádiumokban javasolt az alkalmazása?*

- Az Avemart először vastag- és végbéldaganatos betegekben vizsgáltuk. Azt tapasztaltuk, hogy akik műtét után, kemoterápia és sugárkezelés mellett kapták az Avemart, kevesebb áttétük volt, kevesebb kiújulás, jobb közérzettel, összességében jobb életminőséggel éltek tovább. Később a fej-nyaki, tüdő- és bőrdaganatokban szenvedő betegekben is nagyon jó eredményeket tapasztaltunk. Eddigi kutatásaink alapján tehát az Avemart – sokrétű hatásának köszönhetően – minden rosszindulatú daganatos betegségben érdemes alkalmazni.

*Mikor és mennyi ideig javasolt szedni az Avemart?*

- Kívánatos, hogy a beteg lehetőleg már a diagnózis felállításától kezdve szedje az Avemart, és a kemoterápia és besugárzás alatt és után is folytassa. A készítmény szedése mindaddig ajánlott, ameddig a beteg panasz- és daganatmentes nem lesz. Amennyiben öt év után a kezelőorvos gyógyultnak nyilvánítja, abbahagyhatja az Avemart szedését. Javasoljuk azonban, hogy a gyógyult beteg térjen át új készítményünkre, az Avevit filmtablettára, amely E-vitamint, szelént, valamint csökkentett adagban Avemart is tartalmaz.

## A rák legyőzhető!

Az Avemart több ezer betegnek segített már: [www.avemar.hu](http://www.avemar.hu)



Kapható minden gyógyszerárban. Kedvezményesen megvásárolható az **Információs Pontok** és az **Onco-Shop** szaküzleteiben. Megrendelhető **telefonon a 06 (1) 412 2619** számon valamint a [www.avemarsshop.hu](http://www.avemarsshop.hu) weboldalon. **Az Avemart speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer egészségpénztári számlára is megvásárolható.**

### Avemart Információs Pontok:

Budapest, Kék Golyó u. 14.  
Pécs, Király utca 76.  
Békéscsaba, Kirácsi u. 7-9.  
Zalaegerszeg, Körmei út 19.

### Onco-Shop szaküzletek:

Debrecen, Méliusz tér 10.  
Miskolc, Szemere Bertalan u. 13.  
Szeged, Párizsi krt. 27.  
Budapest, Jászai Mari tér 4/B.  
Budapest, Schwartz Ferenc u. 3.

Biropharma

## Önvizsgálat és szűrés

A korai stádiumban, panaszmentes állapotban felfedezett elváltozások jó eséllyel gyógyíthatók. Ezért hasznos az önvizsgálat (emlő, bőr, here) és a rendszeres szűrések, amelyek az emlő-, a méhnyak-, a bőr-, a prosztatata-, a vastag- és végbélrák korai felismerését szolgálják.

További információ:

[www.rakgyogyitas.hu](http://www.rakgyogyitas.hu), [www.daganatok.hu](http://www.daganatok.hu)

## Célzott terápiák

A daganatos betegek kezelésében alkalmazott kemoterápia úgy hat a szervezetre, mint a szőnyegbombázás, a ráksejtek mellett az egészséges sejtekre is ártalmas, de mivel a ráksejtek falánkabbak, így sikerül elérni, hogy gyorsabban elpusztuljanak, mint a nem daganatos sejtek. Sok esetben ez a megfelelő kezelés, de mivel kellemetlen mellékhatásokkal jár, a kutatók újabb célpontokat kerestek a rákterápiában. 2007-ben került forgalomba a daganatellenes gyógyszerek új típusa, amelyek célzottan a tumorsejtek osztódását, valamint a daganatot tápláló erek kialakulását és növekedését gátolják. Vér és oxigén hiányában a daganatsejtek nem képesek a növekedésre, így előbb-utóbb elpusztulnak. Az érzékszert gátló gyógyszerek előnye, hogy tablettaként adagolhatók. Egyre több daganatfésülés kezelésére törzskönyveznek hasonló, célzott kezelésre alkalmas készítményeket.

## Mesterlövészek

Az onkológiai kutatások célja a személyre szabott, hatékony kezelések megtalálása. A terápiás „mesterlövészek” közvetlenül a daganat kialakulásának okát célozzák meg. Ezt a szövettani vizsgálatok fejlődése teszi lehetővé, hiszen ma már a molekulák szintjén elemezhetők a tumorok. Molekuláris diagnosztikával megállapítható, hogy mely terápiás célpontok vannak jelen az adott daganatban, információ nyerhető a tumor biológiai tulajdonságairól, a rákképző kóros gének jelenlétéről. Ezek után már megtervezhető, hogy a sebészi, sugár-, kemo-, hormon-, illetve célzott biológiai terápia lehetőségei közül melyekre van szükség az adott betegnél, és ezek a hatékony beavatkozások milyen sorrendben alkalmazhatók.

Jakab István ■

## Tapaszsal a prosztatatarák ellen?

A prosztatatarák hátterében gyakran a legfontosabb férfi nemi hormon, a tesztoszteron áll, ezért az Imperial College London kutatói kipróbálták, egy női hormon, az ösztrogén szervezetbe juttatásával elérhető-e, hogy kevesebb tesztoszteron termelődjön, s lelassuljon a rák terjedése – írja a Lancet Oncology című szakfolyóirat. A szájon át bejuttatott gyógyszer károsodást okozott a májban, szívrohamot és szélütést idézett elő számos esetben, míg az injekcióban beadott készítmény mellékhatásaiként csonttrikulás és cukorbetegség jelentkezett. A tapaszos megoldásnál azonban elmaradtak a mellékhatások. Most az eljárás hosszú távú hatásait tesztelik.

## A deutériummegvonás alkalmazásának lehetőségei prosztatatarák esetén



**A prosztatadaganat Európában és az USA-ban a férfiak leggyakrabban diagnosztizált tumoros megbetegedése. A prosztatadaganat a legtöbb esetben a 65 és 75 év közötti férfiakat érinti, ám már az ötvenéves korosztály 40 százalékánál is jelen van a daganat – még ha tünetmentes állapotban is.**

A prosztatadaganat kialakulásának hátterében elsősorban genetikai és hormonális tényezők állnak. A rosszindulatú prosztatadaganat kezelése a betegség előrehaladottságától, a beteg korától, általános állapotától, várható életkilátásának idejétől függ. Korán felismert esetben, amikor a daganat a prosztatán belül helyezkedik el, lehetőség van a műtéti beavatkozásra. Az operáción túl a daganat kezelésének lehetőségei a prosztatata besugárzása, valamint hormonterápia, vagyis a tesztoszteronszint csökkentése.

A kilencvenes évek elején indultak azok a kísérletek, amelyek a természetben megtalálható deutérium biológiai szerepét vizsgálták. A kísérletek során arra a kérdésre keresték a választ, hogy az élő szervezetben megtalálható deutérium milyen szerepet tölt be a sejtosztódás szabályozásában, milyen hatással van a sejtek, az élő (növényi, állati, emberi) szervezetek élettani folyamataira.

A vizsgálatok sokoldalúan igazolták, hogy **a sejtek érzékelik a deutériumkoncentráció csökkenését**, ezért a deutériummegvonás következtében számos folyamat másként zajlik le a különböző biológiai rendszerekben.

A humán gyógyszer-engedélyeztetés részeként lezárult, prosztatatumoron végzett fázis II klinikai vizsgálat szintén jelezte a készítmény daganatellenes hatását. A klinikai vizsgálatban részt vett betegeknél javultak a vizeleti problémák, csökkentek a PSA-értékek és a prosztatata térfogata. Ezekkel a pozitív változásokkal függ össze, hogy **a halálozás a negyedére csökkent a csökkentett deutériumtartalmú vizet fogyasztó betegek körében** a normál deutériumtartalmú vizet fogyasztó csoporthoz képest.

Fontos szerep juthat a deutériummegvonásnak a PSA-vizsgálattal kiszűrt, korai stádiumban felismert prosztatatumoros betegek ellátásában is; rendszeres fogyasztásával a betegség előrehaladása lassítható, esetenként visszafordítható.

További információ:

HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.

Tel.: (06-1)-365-1660



Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.



# TEAFAOLAJ

## AZ ÁPOLT HAJÉRT



### MEDINATURAL TEAFA SAMPON NORMÁL ÉS ZSIROS HAJRA

**NEM TARTALMAZ: SLS-T,  
PARABÉNEKET, MESTERSÉGES  
SZINEZÉKET, ILLATANYAGOT**

Kíméletesen tisztít, helyreállítja a fejbőr természetes egyensúlyát, szabályozza a faggyú termelődést, ezáltal különösen hatékony a korpás fejbőr kezelésére, rendszeres használatával a haj tisztta, ápolt, egészséges lesz.

A természetes teafa illóolaj fűszeresen kámforos, friss illatát a narancsolaí és gyümölcsös illatával lágyítottuk.

### MEDINATURAL TEAFA ILLÓOLAJ 100%-OS TERMÉSZETES

A fűszeres illatú TEAFA illóolaj leginkább fertőtlenítő, vírus-, és gombaölő hatásáról ismert.

Elsősorban gombásodásra hajlamos láb, zsíros, korpás haj, pattanásos bőr ápolására ajánljuk. Többek között használhatjuk még aromafürdőbe, aromalámpába légterek frissítésére, fertőtlenítésére.

**A MEDINATURAL TERMÉKEKET  
KERESSE A PATIKÁKBAN!**

www.medinatural.hu  
www.facebook.com/MediNatural

# A gyógyszerész válaszol

## Tavaszi hajápolás

Bőrünk körbeveszi, határolja szervezetünket, mintegy elválasztja a környezettől, ezzel bizonyos védelmi feladatokat is ellát. Védi a testünket a kórokozóktól, szennyezések-szennyeződések behatolásától, ütésektől, nyomásoktól és a sérülésektől.

**A** hogyan a testünket borító bőrt a testtájéknak megfelelően, úgy a hajas fejbőrt és a haját is megfelelően szükséges ápolni. Mint általában, a legfontosabb a rendszeres mosás, tisztítás. Bár létezik olyan tévhit, miszerint a gyakori hajmosás árt a hajnak, ez a nézet mára már túlhaladottnak tekinthető, és megfelelő hajsampon választásával károsítás nélkül, akár naponta moshatunk haját. A mosás sűrűségét természetesen a szükségletekhez kell igazítani. Akinek a munkája, napi életritmusa, szokásai megkívánják, gyakori hajmosáshoz való sampon alkalmazásával nyugodtan moshat mindennap haját. Különösen érvényes lehet ez sportolókra, meleg környezetben dolgozókra, akiknek izzadhat a fejük.

A hajas fejbőrt a haj nemcsak védi a külső behatásoktól, de akadályozza a szellőzését is. Lehet zsírosodásra hajlamos, ekkor a hajszálak könnyen zsírosodnak, összetapadnak, általában az egész hajállomány csapzottá válhat. A zsíros fejbőrré való samponok alkalmazása javasolható, és a zsírosodás mértékének megfelelő gyakoriságú, akár 2-3 naponkénti hajmosás. A száraz fejbőr is speciális gondozást igényel, különösen, ha a száraz bőrdarabok leválnak, hullanak, vagyis a fejbőr korpásodik. Furcsamód a korpá lehet zsíros és/vagy száraz korpá. Fontos, hogy mindig a jelenségnek megfelelő hajápolószereket alkalmazzunk.

Gyakori gond a hajhullás, amit okozhat belső probléma, akár hormonális eltérés, vagy bizonyos gyógyszerek szedése, nem megfelelő táplálkozás,

de akár gombás fertőzés is. Mivel az okok rendkívül különbözőek lehetnek, ezért fontos, hogy orvoshoz forduljunk, bőrgyógyász segítségét kérjük a kezelési módjának meghatározásához. Ha a szakember ki tudja zárni a megbetegedés lehetőségét, bátran fordulhatunk a megfelelő hajápoló szerek kiválasztása érdekében a patikákban a gyógyszerészekhez.

A gyógyszerárakban kiváló, hajtípusnak megfelelő hajápolószerek állnak rendelkezésre. Ne feledjük, a legtöbb hullámosító oldat (dauervíz) és hajfesték károsítja a hajszálakat. A hajszálak egészségességéért az azokat tápláló fejbőr is felelős. A fejbőr ápolására külön gondot kell fordítani, állapotának és típusának megfelelően. Elképzelhető száraz fejbőr zsíros hajjal, és zsíros fejbőr száraz, töredezett hajjal. Ennek megfelelően a fejbőrt és a hajszálakat nem feltétlenül azonos típusú ápolószerekkel kell kezelni. A tisztításon, ápoláson kívül mind a haj, mind a fejbőr védelmére is szükséges gondot fordítani. Óvjuk a fejbőrt és a haját az időjárás viszontagságaitól! Erős hidegben fedjük-takarjuk be, ahogyan nagy melegben, erős napsütéskor is érdemes könnyű, napvédő kalapot viselni. Hajmosás után ügyeljünk a haj teljes megszáradására, ha csak lehet, nedves hajjal-fejbőrrel ne menjünk hűvös, szeles helyre, mert a hajhagymák meghűlése könnyen hajhullást okozhat.

– hirdetés –

### AKCIÓ! -35%

### BOTOX<sup>®</sup> - hatás injekció és fájdalom nélkül! 8980Ft helyett 5980 Ft

A PROTOXYL krém és szérum 12% Argireline-t tartalmaz. Az Argireline egy forradalmian új hatóanyag, amely klinikailag igazoltan csökkenti a meglévő ráncok mélységét és hatékonyan gátolja az új kialakulását. Különösen hatékony a szemkörnyék, a homlok és az ajkak körüli ráncok simításában. A Protoxyl krém és szérum hatóanyaga - az Argireline - biztonságos, nem toxikus alternatívája a botulinum A toxinjának (Botox, mely az Allergan USA kizárólagos jogtulosa). Az Argireline a kutatások szerint már 15 nap használat után 17%-kal csökkenti a ráncok mélységét, ami 27%-ra nő 30 napos használat után.

Gyártó: ProtoLAB Kft. 2030 Érd, Pf.:139 Tel.: (23) 367-188 Fax: (23) 362-890 www.protozab.hu



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

**Kedves  
Olvasónk!**

Tanácstalan, hogy mi legyen a házi patikában, vagy milyen lázcsillapítót adhat egy kamasz gyereknek? Megkérdezheti gyógyszerész szakértőnkől!





# Legyünk tisztában az aranyér tüneteivel Hogyan ne jussunk el a műtétig?

Mértéktartó vélemények szerint a lakosság húsz, esetleg ötven százaléka... a legrosszabb esetben három emberből kettő megismerte már az aranyér tüneteit. A fellelhető statisztikák látszólagos bizonytalanságát valószínűleg az okozza, hogy az emberek nem szívesen beszélnek róla, ha maguk is érintettek ebben a sok kellemetlenséggel és fájdalommal járó nyavalyában. Egy valami egészen biztos: az aranyér népbetegségnek számít.

## Az eredeti állapot megtartása

A végbél és a végbélnyálkahártya sérülékeny ér- és ideghálózata, érpárnázottsága a székletürítés – és persze a széklettartás – folyamatában játszik kulcsszerepet. Az ezt a területet érintő elváltozást kevésbé szemérmes megközelítéssel tulajdonképpen végbélvisszerességgel is nevezhetnénk.

Igazi civilizációs betegségről van szó, vagyis legalább részben magunknak okozzuk. Az ülőmunkák és a mozgásszegény életmód elterjedése, a helytelen táplálkozás és az ezzel szorosan összefüggő túlsúly vagy éppen a fogyókúrák miatti testsúlyingadozás együttesen terhelik túl szervezetünket. Közismert, hogy sokaknál a terhesség ideje alatt jelentkeznek az első problémák, de akár egy komolyabb felfázás is szerepelhet a kórelőzményben.

Az aranyér-megelőzés javallatainak betartásával egy füst alatt előzhetjük meg (vagy odázhatjuk el) a legsúlyosabb szív- és érrendszeri, valamint daganatos betegségeket is. Ebben az értelemben nem igényel külön odafigyelést vagy erőfeszítést, hogy törődünk a kialakulóban lévő problémával. Ajánlatos betartani néhány táplálkozási alapelvet. Az alkohol és a fűszeres ételek – mivel irritálják a bélrendszert – a tiltott kategóriába tartoznak, és nem javasolják a szakemberek azokat az ételeket sem, amelyek szorulást okozhatnak. Ebben előfordulhatnak nagy egyéni különbségek, de általában a csokoládé, a banán, a rizs, a fehér kenyér, a (főleg vörös) húsok és a tészták, továbbá a magas só- vagy cukortartalmú ételek kerülendők. Értelemszerűen a rostban gazdag étkezés sok gyümölccsel, zöldséggel, a teljes kiőrlésű gabonából készült

— hirdetés —

**Reparon**<sup>®</sup>  
Vaccina E. coli (steril)

Hatékony segítség az **aranyér** és  
szövődményei **kezelésében.**



**Ne éljen fájdalommal!**



**Terhesség  
és szoptatás idején is  
alkalmazható.**

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

Egis Gyógyszergyár Nyrt. OTC Üzletág  
1134 Budapest, Lehel u. 15. Tel.: 803-2222, Fax: 803-2459  
Vény nélkül kapható gyógyszer, hatóanyaga: élőlt E. coli

EGIS Vény nélkül

**EGIS 100**  
1913-2013  
Egészség. Élet. Minőség.

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

kenyerek és az ideális mennyiségű (napi 2-2,5 liter) folyadék bevitel segíthetnek egészségünk megóvásában. Kevesen tudják, hogy ha „túl könnyen” mennek a dolgok a mellékhelyiségben, az legalább annyira megterheli az érintett ereket, mintha „fogós” ételeket ettünk előző nap, a cél tehát valamiféle egyensúlyi állapot elérése volna. Ez odafigyeléssel, napi többszöri étkezéssel és esetleg rosttabletták alkalmazásával egy-két nap alatt elérhető.

### Négyfokozatú fájdalom

Előfordulhat, hogy a gondos odafigyelés ellenére egyszer csak fájdalmat érzünk, kítüremkedést tapasztalunk (mely eleinte visszahúzódik), esetleg viszketés, váladékózás lép fel, székelés közben nehezebben boldogulunk. Már ezen a ponton érdemes ellátogatni az orvoshoz. Fontos tudni, hogy a betegségnek négy stádiuma van, és az első kettő esetében még igencsak sokat tehetünk egy későbbi műtét elkerüléséért.

A WC-papíron megjelenő vagy a kagylóban megfigyelhető pecsételő vérzés az első gyanús jelek egyike, együtt jelentkezik a fájdalommal, egyfajta szokatlan nyomásérzéssel. Az aranyeres csomók belülről kifelé tárgulva a végbélnyílás elé kerülnek, ugyanakkor a végbél ürege felé is bedomborodnak. A három csomó állandó irritációnak van kitéve, s ennek következtében egyre gyakrabban jelentkezik égető, csípő, viszkető érzés, súlyosabb esetekben vérzés. Rendszeressé válik a nemcsak székelés után zavaró, állandóan jelen lévő gyengébb vagy az órákig tartó erősebb fájdalomérzet.

Mint ahogy minden betegségnek, az aranyérnek is vannak szövődményei, ilyen például a végbélnyálkahártya berepedése, a végbélvéna-trombózis vagy -vérzés, amelyek a fájdalom mellett rendszerint pszichésen is megterhelik a betegeket, köznapi nyelven ijesztők. Szélsőséges esetben a záróizom funkciójának akadályozása is felléphet, ami széklettartási problémákhoz vezethet.

Mivel anatómiai elváltozásról van szó, ezért kenőcsök, kúpok használatától nem várható el, hogy a folyamatot visszafordítsa. Ugyanakkor minél korábban kezdenek hozzá az aranyér kezeléséhez, annál nagyobb a valószínűsége, hogy a panaszokat mérsékelni lehet, a komfortérzet visszanyerhető, állapotunk szinten tartható. A fájdalom és a vérzés elvisselésében a legtöbbet az egyéni tűrőképesség számít.

### Eloszlatjuk a félelmet

A legtöbben talán az esetlegesen fellépő fájdalomtól félve és a szégyenérzet miatt ódzkodnak az első orvosi vizsgálatától. Nos, a vizsgálat valóban nem kellemes, de elkerülhetetlen. Rendszerint a korábbi betegségek, műtétek felsorolása a kezdő lépés, majd ezek után a beteget



oldalfekvésben, felhúzott térdekkel, vagy manapság inkább a legújabb módszer szerint térdelő-könyöklő helyzetben vizsgálják meg. Alapesetben manuális módszert alkalmaznak, ám az intézménytől, használt technikától és az eset súlyosságától függően sor kerülhet a végbéltükrözésre. Az általunk megkérdezett orvosok egyöntetű állítása szerint ez nem okoz fájdalmat, a páciensek viszont leggyakrabban a „kellemetlen” jelzöt használták a beavatkozással kapcsolatban. Tükrözéskor a végbél teljes alsó szakaszát átvizsgálják a daganatos betegségek kizárására.

### Fontos!

Kialakult aranyér esetén és a betegség megelőzése céljából is kulcsfontosságú az alapos, bő vízzel történő tisztálkodás, minden székletürítés után.

Fontos, hogy ne száraz papírt használjunk, mivel nem távolítja el megfelelően a kórokozókat, valamint alkalmazása kialakult aranyér esetén az elvékonyodott érfal megpattanásához vezethet. Így a papírral gyakorlatilag a véráramba dörszöljük a kórokozókat, és ez fekélyek, sipolyok kialakulását okozhatja

### Kenőcs és kúp vagy szike és lézer

A II. és III. fokozatú aranyér kezelésére előszeretettel alkalmazzák a csomók gumigyűrűs leszorítását, melynek során a csomó elhal és lelekeddik. Ez azonban nem nyújt végleges megoldást, a tünetek néhány hónap vagy év elteltével kiújulhatnak. A III-IV. fokú aranyeresség esetében mind a három csomót műtéti úton távolítják el. Ennek két verziója ismeretes: szikével és ollóval, a vérzéscsillapítást a nyálkahártya összevarrásával elvégezve, valamint sebészi lézerrel, amikor is a lézer mintegy „lehegesszi” az ereket, tehát nincs vérzés, varrás és varratszedés. A regenerálódás és a további tünetek elkerülésének útja a már ismerttetett táplálkozási alapelvek betartása a műtétet követően is.

A végére egy jó hír kívánczik, így itt érdemes szólni arról, hogy az I. fokú aranyeresség esetében konzervatív terápiát kell alkalmazni, vagyis a helyes táplálkozással, sok mozgással elért székletrendezésre kell fektetni a hangsúlyt kenőcsök és kúpok használata mellett. Aki még megteheti, ne vegye félvállról az első tüneteket!

Bölgvári István ■

— hirdetés —

**AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSE!**  
**BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!**  
**TOILETTE NETT®**  
**Megoldás minden esetre!**  
**ANTIBAKTERIÁLIS KIVITELBEN IS!**  
**INTEREX KFT.**  
**www.interex.hu, interex@interex.hu**  
**KERESSE A FÜRDŐSZOBA-SZAKÜZLETEKBEN!**

# Az életmódváltás segíthetne

## Speciális tornával, sportolással a visszér ellen

Zsibbad a lábszára vagy a lábfeje? Kialakult a gyakran elnehezülő, fáradt láb érzete, éjszakai lábgörcsök kínozzák, esetleg el nem múló viszketéstől szenved? Elhalt felületek vagy fekély csúfítja el a bőrét? Ezek a gyanús jelek arról tanúskodnak, hogy elkezdődött a visszereesség kialakulása.

Az ember két lábra állása nem csak olyan anatómiai problémákat, ha úgy tetszik, „tervezési hibákat” hozott előtérbe, mint az aranyeresség kialakulása vagy a térdízület túlterhelhetősége: a többletterhelés az alsó végtagokban fokozza a vénás vérnyomást. Ennek következtében a visszéren belüli vérnyomás nagyobb lesz, mint amilyen ellennyomást az érfal és annak környezete ki tud fejteni. A szétfeszülő érfalak megjelenésének emellett természetesen lehetnek genetikai okai, és életünk során szerzett betegségeink szövődményeként is gondolhatunk a problémára.

Tipikusan az álló foglalkozást végzők, az elhízottak, az idősek és a bizonyos véralvadást fokozó gyógyszereket szedők tartoznak a legvesélyeztetettebb csoportba, náluk az életminőség romlásától az életveszélyes állapotig terjedően bármi előfordulhat a visszér állapotának súlyosbodása közben. A konzervatív terápiák a tünetek

enyhítésére alkalmasak, azonban ha ezt a fázist is elhanyagoljuk, gyorsan eljuthatunk addig a pontig, ahol műtéttel kell beavatkozni.

### Harc a gravitációval

Két kiemelkedően hasznos sportág valamelyikét élvezetesen csökkenthetők a visszereességgel járó tünetek. A legideálisabb közülük is az úszás, amely során több hatásmechanizmus is a visszereesség ellen dolgozik. A hideg víz (a sportmedencében végrehajtott úszás tehát a megfelelő) a vénák falában lévő simaizmot húzza össze, a víz nyomása ugyanakkor kipréseli a láb ereiben pangó vért. A lábtempók pumpáló hatásának jótékony hatását nyilván nem kell ecsetelni, a vízszintes testhelyzet és a vízkiszorítás miatt pedig eleve kisebb terhelés koncentrálódik a végtagra. A visszereket a túlsúllyal nem küzdők kerékpározással is nagy hatékonysággal üríthetik ki.

♣ 1. ■

## A hasizomnak is jót tesz

Javasolt még napi 20-20 percet fordítani arra, hogy elvégezzük a következő (még jó néhány hasonlóval kiegészíthető) gyakorlatsort. A feladatokat háton fekvé kell végezni.

1. Lábaikat kinyújtjuk, spiccelünk, majd pár másodperc elteltével ellazítjuk a lábujjakat és a lábfejet. Ismétljük meg öt alkalommal!
2. A lábakat kinyújtva a térdet összeszorítjuk, majd néhány másodperc elteltével lazítunk a szorításon. Az ismétlésszám itt is öt.
3. Saját tempónknak megfelelő sebességgel „biciklizünk”.
4. Lábaikat tegyük a földre, majd az egyiket megemelve mindkét irányban mozgassuk ötször-ötször. Mindkét lábbal tíz ismétlést végezzünk.
5. Tegyük kezeinket tarkóra, lábainkat húzzuk fel, összeszorított térddekllel döntünk jobbra és balra, tízenöt ismétléssel.



...ablak a természetre

VISSZERES BŐRTÜNETEK?



Biomed  
Vadgesztenye krém  
FORTE



TOVÁBBFEJLESZTETT ÖSSZETÉTEL  
NYÍRFAKÉREG KIVONATTAL

Visszérgyulladás okozta bőrtünetek, fáradt és feszülő lábak ápolására. A krémekben alkalmazott értékes gyógynövény kombináció előnyös lehet a felszíni vénák ápolására, valamint ödéma és nehézláb-érzés esetében.

23,9% gyógynövény kivonat  
+ A és E vitamin

www.biomed.hu  biomed.kft

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, fitotéka és bioboltokban, Herbaház, Herbária, MediLine, és Rossmann üzletekben.

# Mindenkinek van **egy módszere** Ha támad a herpesz

Gyorsan be kell kapni egy szem kockacukrot, mézzel kenni, esetleg jéggel hűteni. Tekintve, hogy a herpesz, ez az ajkakon jelentkező égő-fájó és váladékozó bőrelváltozás vírusos eredetű, nem biztos, hogy a házi praktikák számítanak a leghatásosabb védekező eszköznek ellene.

## Nem működik el magától

A műanyag palack vagy pohár, amiből esetleg már többen is ittak, és a cseppfertőzést elősegítő helyzetek (jellemzően leginkább tüszentes vagy egy csók) jelentik a legnagyobb kockázati tényezőt. Tudnunk kell azonban, hogy a herpes simplex vírusnak akkor van a legnagyobb esélye a szervezetbe jutni, amikor immunrendszerünk legyengült. Elsődlegesen a stressz, a fizikai és lelki kimerültség nyit szabad utat a fertőzés terjedésének, amely egyébként előfordulhat, hogy évek, sőt évtizedek óta lappang a szervezetben.

## Csak hasonlít a pattanásra

Eszünkbe se jusson megsérteni a felületét, kiszúrni annak reményében, hogy a váladék gyors távozásával lerövidíthetjük a gyógyulás folyamatát! Egyfelől a fertőzést további területekre is átvihetjük, másfelől a nyílt seb védtelenné válik egyéb kórokozókkal szemben is. Tévhit, hogy a hegesezés, pörkösö-



dés fázisában már nem fertőzhetünk meg másokat, ilyenkor csak annyi történik, hogy csökken a továbbadás esélye. A legrosszabb hír, hogy a vírussal még lappangó, tehát a testfelületen semmiféle jelzést nem adó állapotában is megfertőzhetünk másokat.

## Megelőzés, kezelés házilag

A burgonyában, halakban, tojásban és húspan, emellett a tejtermékekben jelentős a lizin nevű aminosav mennyisége, ez pedig meggátolja a vírus számára ideális környezet kialakulását. Az illóolajok közül a citromfűé segíthet lebírni a kórt, vagy a teafaolaj és az olívaolaj 1:1 arányú, saját magunk készíttette kombinációja.

Sokkal hatásosabbak azonban a kenőcsök, amelyekkel viszont nem elegendő a kérdéses területet napi egy alkalommal átkenni, a gyógyszerleírások szerint van olyan, amelyknél napi ötszöri használat hozza meg a kívánt eredményt. Két egyszerűnek tűnő, ám sokak számára elérhetetlen módszert ajánlanak még a szakemberek, ezek pedig a stresszmentesség és megfelelő mennyiségű pihenés.

Gölvári István ■

— hirdetés —

## Látja? Nem látja? Érzi?



Ne várjon addig, amíg a herpesz láthatóvá válik!



**Tipp:** Alkalmazza a Telviran® krémet már a bizsergő-égő érzés megjelenésekor! Így

- ✓ megelőzheti a kellemetlen élményeket,
- ✓ lerövidítheti a hosszas gyógyulást,
- ✓ és a szépsége is megmaradhat!

Legyen kéznél a herpesz ellenszere!

Sose érje váratlanul a herpesztámadás, mindig, mindenhol legyen Önnél Telviran®!

Aciclovir hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszer.  
www.telviran.hu



Egis Gyógyszergyár Nyrt. DTC Üzletág  
1134 Budapest, Lehel utca 15. Tel.: 800-2222, Fax: 800-2467

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

# Szívbetegségekre ellen

## A stroke és a véralvadásgátló szerek összefüggéseiről



Magyarországon minden második ember szív- és érrendszeri megbetegedés következtében hal meg. A szívinfarktus, a szélütés (stroke), a tüdőembólia, végtagot veszélyeztető érszűkület mind a kardiovaszkuláris rizikó következményének más-más megjelenési formája. Egészséges életmóddal, idejében elkezdett kezeléssel ezek a betegségek jórészt elkerülhetők.

A betegségek megelőzésének lényege annak felismerése, hogy mindenki felelős önmaga és környezetének egészségéért. Hasznos megismerni a kockázatokat, mert fontos támpontot adnak az egészséges életmód tudatos kialakításához.

### Kockázatok

A szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában jelentős szerepe van az életmódnak, a családokban generációkon át hagyományozódó rossz szokásoknak. Az egészségtelen, a szükségesnél bőségesebb, energiában gazdag táplálkozás hozzájárul az elhízás kialakulásához, amelynek gyakori következménye a magasvérnyomás-betegség. Mivel a mai kor emberre keveset mozog, ezáltal veszélybe kerül az erek egészsége is, továbbá gondot jelent a koleszterinszint és a cukorháztartás egyensúlyban tartása. Mindezekhez társulhatnak olyan egészségkárosító szokások, mint a túlzott alkoholfogyasztás, a dohányzás.

A szív- és érrendszeri betegségek komplex terápiát igényelnek, amelyben a gyógyszeres kezelés mellett az egészséges életmód következetes betartása is fontos tényező. Ha szükséges, gyógyszerrel kell segíteni az optimális vérnyomás, vércukor- és koleszterinszint beállítását. Emellett javasolt a rendszeres testmozgás, kezdetnek jó választás a napi 30 perces, tempós séta, a biciklizés, úszás, nordic walking vagy a kertészkedés. A terhelés csak lassan, fokozatosan növelhető a vérnyomás és a szívfrekvencia függvényében, míg elérjük az optimális napi 60 perces testmozgást. Túlsúly esetén javasolt lefogyni, így csökken a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a mozgásszervi panaszok kockázata. Hasznos megtanulni valamilyen stresszoldó módszert, érdemes például jógázni. Egészségünkre válik a szívbarát étrend, a vacsorához elfogyasztott 1-2 deciliter vörösbor. A dohányzásról viszont jobb lemondani!

### Speciális terápia

Bizonyos szívbetegségek és ritmuszavarok – például pitvarfibrilláció – kezelése azonban speciális gondoskodást igényel. Az érintett betegeknél ugyanis fokozott kockázatot jelent a vérrögképződés, ezért fontos szerepet kap a véralvadásgátlás.

– A március elején rendezett Debreceni Kardiológus Napokon bemutatott klinikai vizsgálati eredmények és az alvadásgátlásban bekövetkező, a tudományos ülésen ismertett terápiai lépésváltás alátámasztották, hogy megfelelő véralvadásgátló terápiával a stroke hosszú távon biztonságosan megelőzhető pitvarfibrillációban szenvedő betegek esetében – összegzi a legmodernebb tudományos eredményeket dr. Pál László kardiológus. – A nem billentyű eredetű pitvarfibrilláció kezelésében mérföldkövet jelentőséggel az elmúlt években nyilvánosságra hozott adatok, mert bebizonyították, hogy ma már létezik olyan szájon át szedhető véralvadásgátló készítmény, amelynek szélütést megelőző hatása hosszú távon

is megmarad. A RE-LY vizsgálatnak köszönhetően ez a kezelés ma már világszerte – többek között Magyarországon is – elérhető a betegek számára.

A nemrégiben publikált RELY-ABLE tanulmány a terápiában részt vevő betegek utánkövetése során megmutatta, hogy a kezelés agyi védelemben nyújtott pozitív hatása négy év után is fennáll, és a szisztémás embolizáció, valamint a vérzéses szövődmények alacsony gyakorisága is megfelel a kezelés első négy évében tapasztalt eredményeknek. A legtöbb pitvarfibrillációban szenvedő betegnek élethosszig tartó véralvadásgátló kezelésre van szüksége, hogy védekezni tudjon az érelzáródás következtében kialakuló szélütés ellen. Az új szájon át szedhető gyógyszerrel rendelkezésre álló adatok megnyugtatóak mind a betegek, mind pedig az orvosok számára, mert biztosak lehetnek a terápia által hosszú távon nyújtott agyi védelmi előnyökben.

Jakab István ■

hirdetés

### VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktus, magas vérnyomás és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársai között a legmagasabb hatékonysága: 97%
- A VEP készülék nyújtja a legújabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudacskodni
- A merevedés eléréséhez szükséges idő mindössze 30-60 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](http://www.vep-keszulek.hu)

### HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL

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

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

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

„A történet, amiért ezt a levelet megírtam, tanulságot szolgáljon! A szerelmünk kitérte, annyit szeretkeztünk, hogy az már a húszéveseknek is a dicsőségére válna. Titokban a párom kitervelte, hogy annyira összeillő párt alkotunk, hogy meg kell pecsételniünk, és én hiába védekeztem, megfogtam!”

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

Cs. József és boldog, hűséges párja, Annamária



Levertség, kimerültség, kedvetlenség – sokaknak ismerősek e tünetek az idén nehezen múltó tél után. Ezek a tavaszi fáradtság tünetei, amelyek ellen kis odafigyeléssel sokat tehetünk. Összeállításunkban gondoltunk azokra is, akik kényelmesebbek, viszont rendkívül kitaratóan képesek betartani a diétákat, és azokra is, akiket könnyebb rávenni arra, hogy kímozogják magukból a fáradtságot.

## Gyűrje le a tavaszi fáradtságot!

hirdetés

Segíthetünk megszabadulni  
**A SZEMÜVEGEKTŐL?**

**ÉLETRE SZÓLÓAN SZEMÜVEGEK NÉLKÜLI**

**Szabaduljon meg minden szemüvegétől egy életre!**  
A legújabb lézeres kezelésünk segítségével megszabadulhat nem csak a távoli éleslátáshoz szükséges szemüvegétől, de olvasószemüvegétől is!

**15 000 Ft értékű INGYENES VIZSGÁLATI KUPON**  
A kupon bemutatásával 15 000 Ft helyett díjmentesen végezzük el a lézeres látásjavítást megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

**GYH1304**

**focusmedical**

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:**  
Focus Medical Margitsziget  
(06 1) 450 3333 • info@focusmed.hu • www.focusmedical.hu

Télen nem jutunk túl sok napfényhez, kevés friss zöldség és gyümölcs kerül az asztalunkra, ezért szervezetünk vitamintartalékai kimerülnek. A hideg hónapokban anyagcserénk lelassul, a salakanyagok hosszabb ideig maradnak szervezetünkben, és mindez akadályozza a sejtek oxigén- és tápanyagfelvételét.

### Türelem és ellenőrzés

– Ugyanakkor azt is tudni kell, hogy bioritmusunk az évszakok változását is követi – magyarázza Lovrity Judit etyeki gyógyszerész. – Egyes betegségek tavasszal kiújulhatnak, köztük például a gyomorfekély. – Szerotonin-szintünk szintén a tavaszi hónapokban kerül mélypontra, és e hormon hiánya depressziós tüneteket okozhat. A tavaszi fáradtság a kicsiket is érintheti: a szülőknél több türelemre lehet szükségük a nyafogó gyerekekhez. A keringési betegségben szenvedőknek ilyenkor esetleg a gyógyszerek adagolásán is változtatniuk kell – ha van megfelelő készülékünk otthon, érdemes rendszeresen ellenőrizni a vérnyomásunkat. A depressziós betegek állapota is romolhat ebben az időszakban, és a vitaminhiány miatt gyakoribb lehet a fogynyírás is.

### Borsmenta és aranyvessző

– Télen jellemzően nehezebb ételeket fogyasztunk, anyagcserénk lomhább, ez megterheli emésztőrendszerünket, a salakanyag felgyűlik szervezetünkben. Érdemes ezért segíteni testünk tisztulását, például gyógyteákkal – tanácsolja Lovrity Judit. – Apróbojtorján, benedekfű, katángkóró, borsmenta, aranyvessző, bodzavirág, kukoricabajusz, gyermekláncfű levele és gyökere, csalán-, szeder-, nyírfalevél – e méregtelenítő gyógynövények a legtöbb patikában beszerezhetők – mondja a szakember. – Válasszunk ki közülük három-négyet, keverékükből reggelente 1 evőkanálnyit forráz-

## Egy szórakoztató és hasznos mozgásforma: a nordic walking

Talán nincs annál csábítóbb, mint amikor azt halljuk, hogy sétálással is sokat tehetünk egészségünk védelméért, a tavaszi fáradtság leküzdéséért. A nordic walking egy néhány alapvető technika elsajátítása után könnyen üzhető, ugyanakkor nagyon is komoly állóképességi sport, mely izmaink mintegy 90%-át megmozgatja. Célja, hogy egy meghatározott távolságot ugyancsak meghatározott időintervallumon belül tegyünk meg. Mivel a hagyományos értelemben vett sétánál 20%-kal több kalóriát éget el, ezért a testsúlyproblémákkal küzdők számára ideális. A tempós haladás közben 25%-os növekedés érhető el, ami az oxigénellátást illeti, s ha helyesen alkalmazzuk a technikát, enyhíti a nyak és a hát fájdalmait. Ha hozzátesszük, hogy erősíti – már csak a megnyugtató természeti környezet okán is, amelyben a nordic walking üzését javasolják – a stressztűrő képességet, és az egyik legjobb öregedésgátló mozgásformának tartják a világon, akkor egyértelművé válik, hogy érdemes ellátogatni további információkért a <http://www.nordicwalkingsport.hu> weboldalra.

zunk le 3 dl vízzel, hagyjuk lefedve állni 20-30 percig, majd éhgyomorra, édesítés nélkül igyuk meg a főzetet. Kiváló májtisztító például a máriatő-vismag-olaj – ha idegenkedünk az ízétől, kapszula formájában is kapható. Szintén májvédő fogás a lenmagolajjal meglocsolts articsóka.

A gyógyszertárakban többféle vitamin-, antioxidáns- és energiapótlásra kifejlesztett készítmény kapható, amelyek közül ki-ki kiválaszthatja a neki (és pénztárcájának) leginkább megfelelőt. Ugyanakkor étrendünk változtatásával is sokat tehetünk a vitaminhiány ellen. Lassan megjelenik a piacokon-boltokban a retek, a metélő- és póréhagyma, utóbbi igen gazdag C-vitaminban. A jégsaláta semleges ízű, emellett sok vasat tartalmaz. Szintén magas vitamintartalma az otthon is előállítható retekcsíra vagy búzafű.

### Olaj és nevetés

Sokat segít a mozgás is – teszi hozzá a szakember –, de a túlzásokat természetesen kerülni kell. Töltsünk minél több időt a szabadban, a kocogás,

séta, a kertészkedés mind sokat segíthet. Ha zárt helyiségben, összpontosítva kell dolgoznunk, jó, ha munka előtt alaposan kiszellőztetünk, iszunk egy nagy pohár vizet, és a párologtatóba csöppentünk néhány csepp citrom-, borsmenta-, eukaliptusz- vagy levendulaolajat. Ugyanakkor ne feledjük: az illóolajok használata nem megengedett azoknak, akik homeopátiás készítményeket szednek – figyelmeztet Lovrity Judit. – Aki teheti, járjon masszázásra, szaunára, utóbbi helyett a hőséget rosszul viselőknél jó választás lehet az infrasauna. Szintén jó ötlet, ha otthon, fürdés közben pl. luffaszivaccsal radírozzuk a bőrünket.

A testünk mellett a lelkünket is kúrálhatjuk. Ha hazaérünk, töltsünk egy nyugodt félórát tévénézés nélkül, pl. olvasással, zenehallgatással. Kutya- és macskabarátoknak jó hír, hogy a házi kedvencek simogatásától szervezetünk oxitocint termel, ami csökkenti a vérnyomást. És a jókedv is gyógyít: a nevetéstől endorfin szabadul fel testünkben, ami csökkenti a vér stresszhormonszintjét.

Papp Gyula ■

— hirdetés —



**NaturPiac %**

*Tartósan alacsony ár  
április 1. – május 31.*

**Neera pálma- és juharszirup - 500ml**  
(5-féle pálmaszirup és tiszta kanadai C minőségű juharszirup)  
+ AJÁNDÉK (ápr. 30-ig)  
1 db 50 darabos vagy 5 db 10 darabos Xilovit zöld teás ízesítésű rágó (100%-ban-xilittel édesítve)



**5730 Ft**

**Napraforgó olaj**  
hidegen sajtolt  
0,5 liter  
**390 Ft**  
(780 Ft/lt)

**Szóda-bikarbóna**  
ékezési - 500 g  
**240 Ft**  
(480 Ft/kg)





**Pálmaszír**  
nem hidrogénezett,  
koleszterinmentes,  
magas hőállóságú  
900g (izzó) Ft/kg  
**1150 Ft**



A Neera méregtelenítés célja, hogy fokozza a test természetes méregtelenítő képességét. A méregtelenítés munka mellett is könnyen elvégezhető, mert nem lép fel fáradtság vagy gyengeségérzés, mivel a kúraital nem más, mint egy folyékony táplálék, mely kiküszöböli az éhségérzetet, és energiát ad a tisztulási folyamatok alatt. A többféle pálma- és juharfa nedvből készült Neera sziruppal a test a megfelelő arányban kap meg minden lényeges vitamint és ásványi anyagot, mely energikus működéséhez szükséges.

[www.naturpiac.hu](http://www.naturpiac.hu) Tartósan alacsony árú termékek országos bolthálózatban

# Ismerje meg Ön is a gyógyszertári készítményeket!



Köztudott, hogy a patikák is készítenek gyógyszereket, ezek az úgynevezett „magisztrális” készítmények. Legtöbbjük receptre és recept nélkül is kapható.

Szeretnénk, ha olvasóink el tudnának igazodni e gyógyszerek között, s egyben nem titkolt szándékunk a gyógyszerészi szakma ismertségének, hitelességének további növelése, mivel e készítményekben gyakran a gyógyszerészek évezredek tudása jelenik meg.

A magisztrális készítmények neve latin, de igyekszünk magyarul is érthetővé tenni az ezekben rejlő javallatokat.

Tájékoztatásul közlünk egy hozzávetőleges árat is, megjegyezve, hogy némi árkülönbőség – az egyes patikák árképzéséből fakadóan – előfordulhat.

A magisztrális készítmények használatát természetesen meg kell beszélniük gyógyszerészükkel, kezelőorvosukkal.

Pálfi Andrea  
szakgyógyszerész

## Solutio Antisudorica 50 g *Forma VII*: Izzadás kezelésére, oldat

**Alkalmazás:** Az izzadó területet (tenyeret, talpat, hónaljat, lágyékhajlatot) előzetes szappanos, meleg vizes lemosás és letörlés után a folyadékba mártott vattával naponta 1-szer be kell kenni. Amíg a kóros izzadás nem szűnik, naponta szükséges alkalmazni!

**Jellemzés:** Tiszta, színtelen, jellegzetes szagú különleges oldat.

**Terápiás javallat:** Túlzott mértékű izzadás kezelésére szolgál.

**Hatásmechanizmus:** Az oldat az izzadságmirigyeket összehúzza, és így helyileg szünteti meg a verejték kiválasztódását.

**Ellenjavallat:** A készítmény hatóanyagával vagy bármely segédanyagával szembeni túlérzékenység.

**Mellékhatás:** Irritációt okozhat, ha nedves bőrfelületen alkalmazzák.

**Egyéb:** Alkalmazás során fokozottan figyelni kell arra, hogy az oldat szembe, illetve nyálkahártyára ne kerüljön!

**Tárolás:** Legfeljebb 25 °C-on tárolandó.

A készítmény gyári csomagolásban is forgalomban van.

**Ára:** vény nélkül: 470 Ft, vényre: 270 Ft



## Suspensio Terpini 100 g *Forma VII*: Köptető, a légutak hurutos megbetegedéseire



**Alkalmazás:** Használat előtt felrázandó, naponta 3x5 ml-t bevenni

**Jellemzés:** Szuszpenzió.

**Terápiás javallat:** A légutak hurutos megbetegedéseire.

**Hatásmechanizmus:** Bronchusszekréciót fokozó köptető, váladékfolyósító

**Ellenjavallat:** A készítmény hatóanyagával vagy bármely segédanyagával szembeni túlérzékenység.

**Mellékhatás:** Hányinger, hányás, hasi fájdalom jelentkezhet.

**Egyéb:** Felhasználhatósági időtartama 1 hónap.

**Tárolás:** Hűvös helyen, sötét üvegben tartandó, használat előtt felrázandó.

**Ára:** vény nélkül: 520 Ft, vényre: 320 Ft

## Unguentum Hydrophilicum Nonionicum 100 g *Ph. Hg. VII*: Mosakodó kenőcs, érzékeny bőrre és hajas fejbőrre

**Alkalmazás:** Mosdáshoz, az érzékeny bőrfelület tisztítására szappan helyett használható.

**Jellemzés:** Fehér, egynemű, lágy, olv típusú emulziós kenőcs enyhén jellegzetes szaggal.

**Terápiás javallat:** Mosakodó kenőcs, az egyik leggyakrabban alkalmazott gyógyszertári készítmény, csecsemőkortól életünk végéig használhatjuk, nem tartalmaz illatanyagokat, allergiára hajlamosaknak kiváló. A hajas fejbőrre alkalmazható.

**Hatásmechanizmus:** Nem tartalmaz hatóanyagot, bőrvédő hatású kenőcs.

**Ellenjavallat:** Nem jellemző.

**Mellékhatás:** A készítmény várhatóan nem okoz mellékhatásokat, mellékhatásra vonatkozó adatok nem ismertek.

**Egyéb:** Terhesség és szoptatás időszakában alkalmazható. Nem befolyásolja hátrányosan a gépjárművezetéshez és gépek kezeléséhez szükséges képességeket.

**Tárolás:** Legfeljebb 25 °C-on tárolható.

A készítmény gyári csomagolásban is forgalomban van.

**Ára:** vény nélkül: 390 Ft, vényre: 190 Ft



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



# Erzsike néni tanácsa a jó emésztés érdekében

## Probléma esetén a Dulcolax kúp lehet segítségünkre

**E**rzsike néni az évek múlásával azt tapasztalta, hogy emésztése bizony már nem működik olyan jól, mint fiatalkorában. Egyre kisebb az étvágya, ugyanakkor nagyon oda kell figyelnie arra, hogy mit eszik, mert a legtöbb ételt nehezen emészt meg. Ezzel együtt a székrekedéstől is gyakran szenved.

Megkérdezte háziorvosát, hogy vajon mi az oka a panaszainak. A doktor úr elmagyarázta, hogy az évek múlásával szomjúságérzetünk csökken, ami kevés folyadékfogyasztáshoz vezet. A székrekedés kialakulásában a lelassult bélmozgás és esetleg egyéb gyógyszerek hatása is szerepet játszhat. Ugyanakkor azt is elmondta, hogy egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozással, megfelelő folyadékbevitellel és mozgással Erzsike néni is sokat tehet azért, hogy emésztése jobban működjön.

Mindezek nyomán Erzsike néni elhatározta, hogy itt az ideje a reformkonyha bevezetésének.

Így aztán a jól megszokott zsíros, magyaros fogásokat fokozatosan felváltották a sovány húsköböl, halból, zöldsé-

gekkel és gyümölcsökkel körített, párolt vagy grillezett ételek.

Arra is odafigyel, hogy ő és férje napi másfél-két liter folyadékot fogyasszanak.

Néhány apróság szintén sokat segít a jó emésztésben: mindig ugyanabban az időpontban esznek, az asztalt ízlésesen megteríti, evés előtt pedig kiszellőztet, mert a friss levegő az étvágyat is meghozza.

Bár az emésztésük jobb lett, mióta bevezette a reformkonyhát, a székrekedésen ez mégsem segített mindig, ezért nagy körültekintéssel megoldást keresett problémájára. Háziorvosa hashajtó kúpot ajánlott neki, hogy a sok szájon át szedhető gyógyszer mellett ne kelljen még egyet bevenni.

Ideális választásnak bizonyult a Dulcolax kúp, amely kizárólag a végbélben fejt ki hatását, nagyon gyorsan, akár 10-30 perc alatt.

Erzsike néni másoknak is azt tanácsolja, hogy próbálják ki a fenti ötleteket azért, hogy időskorban is emésztési zavaroktól és székrekedéstől mentes, teljes életet élhessenek.



**Ön is szabaduljon meg gyorsan a székrekedéstől!**

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

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

**Miért a Dulcolax kúp?**

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

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

**Kiszámítható:** Hatása gyorsan, akár 20 percen belül jelentkezik.

**Gyorsan segít!**

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

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

DLX-EST/1640/ Az engedélyes időpontja: 2012. június 1.

# Kondász Andrea Fiatalon is egészségtudatos

*A Szegedi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ betegellátó rendszerében hirdetési felületek értékesítésével foglalkozó cég 23 éves munkatársa mindennél fontosabbnak tartja testi-lelki egészségét. Módszeresen kutat fel minden olyan információt, amelynek segítségével egészségesebb életet élhet ő maga és környezete is.*

**Gondolom, nem csak az interneten szörfölsz, az egészségért nem árt valóságos sportokat is úzni.**

– Nem vagyok a gép előtt unatkozó, böngészgető típus: két kerékpárom van, hogy otthon a faluban és Szegeden is tudjak közlekedni. Nemcsak praktikus és olcsó, hanem még sportnak is jó. A munkám miatt folyamatosan mozgásban vagyok. Amikor tervezhetőbb időbeosztásom volt, a tartásjavító hatásáról ismert hastáncnak, később a pörgős zumbának is hódoltam. Kedvenc fitnessvideóim és a házimunka segítségével tartom magam formában, míg újra beköszönt a tavasz, és ismét kimozdulhatok a szabadba.

**Ezek szerint a nagyvárosi élettel szemben előnyben részesíted a természethez közeli életmódot.**

– Gyerekként Szeged mellett, forráskúti tanyánkon idilli környezetben éltem, ahol a magunk termelte zöldségek, gyümölcsök kerültek csak az asztalra. Semmit sem dobtunk ki, mert a jószágok örömmel fogadták a konyhai maradékot. Igazi gazdaság van otthon, saját nevelésű baromfi, sertés, juhok. Amikor hazajutok, segítik szüleimnek, hogy megtermeljék az asztalra valót. Mára már városi lettem, munkám és tanulmányaim Szegedhez kötnék. A tanyasi ízeket magammal tudom hozni, de a friss levegőt és az egyszerű emberek természet iránti tisztelőt – sajnos – nem.

**Manapság divat a zero waste, vagyis a nulla hulladékos háztartás – ezek szerint a család egyébként is hasonló elvek szerint él Forráskúton. Szegeden mit tudsz ebből megvalósítani?**

– Környezettudatos vagyok, szerencsére nagyon jó szokásokat hoztam otthonról. Felsorolni is nehéz, mi mindenre figyelek oda, például: kicsire összehajtott bevásárló táská mindig van nálam, hogy ne szennyezzem a környezetemet; vagy használt papírlapok hátuljára írva és nyomtatva óvom a fákat – hogy csak néhányat említsek.

**Mindenki szokott egy kicsit „bűnözni”, ha máskor nem, evés közben a saját egészsége ellen. Nálad mi a helyzet?**

– Szeretek nassolni, de azt is egészségtudatosan teszem. Mazsola, mandula és mogyoró mindig van nálam az S.O.S. helyzetekre. Számos pozitív élettani hatásuk mellett az ízükért nagyon szeretem őket, ez segít lemondani a cukros édességekről. Közel a természethez sok olyan növény elérhető, amit egészségmegőrzésre, gyógyításra használunk: például hajjapolásra, hajhullás ellen szárított diófalevélből készített főzetet; gyulladáásra vöröshagymát; lázcsillapításra reszelt krumplít.

Böldvári István ■

**Kedvencek**

**Könyv:** Rhonda Byrne: *A titok*  
**Étel:** görög saláta  
**Program:** latin-amerikai táncok, zumba és hastánc

Szponzoraink:



PHYSIOMER®



# Újra kiegyenesedve

Aki ül, annak azért fáj – aki sokat és megerőltetően mozog, annak azért. Annak is sajog, aki teljesen elhagyta a mozgást, és elhízott. A gerincbántalmak az öregedő nyugati civilizáció komoly egészségügyi problémái közé tartoznak.



## Sminktanfolyamok Mindenkinek!



Hivatalos felnőttképzések a  
MASK Sminkiskolában!

Áfsz nyilvántartási szám:01-01538-01

Professzionális sminktanfolyamok az  
alapkortól a Maszkmester szintig.

Előképzettség nem szükséges, kedvező fizetési  
feltételek, maximum 5 fős csoportok.

Nálunk mindenki  
megtanulhat sminkelni!

www.masksminkiskola.hu  
masksminkiskola@gmail.com  
+36-1-354-0708,+36-30-273-7269



Elég egy rossz mozdulat, és az ember többé nem tud kiegyenesedni. Aki átélte már deréktáji fájdalmat, tudja, hogy a fogfájás hozzá képest smafu. Ráadásul a testi fájdalomhoz egy kellemetlen kérdésben megtestesülő pszichés képzet is társul: vajon helyreáll-e még az az állapot, amikor viszonylag virgoncan tett-vett a világban.

Nem figyelünk eléggé a gerincünkre. Egyre többen végzünk ülőmunkát, olyan székeken, amelyek mindenre alkalmasak, csak ülésre nem, mert a tervezők csak ritkán veszik figyelembe a gerincoszlop anatómiai adottságait. Ugyancsak helytelen tartásnak számít a hajlogtatás. Gyakran megfeledezünk arról, hogy nem derékból kell emelni, inkább segíteni a láb izomzatával.

Mikorra a helytelen tartásból eredő problémák felszínre kerülnek, többnyire maradandó károsodást szenvedett a gerincoszlop. Az isiász, vagyis a gerinc ágyéki szakaszának krónikus betegsége tipikus idősebb kori kórkép. De még manapság is sok olyan embert látni, akinek púpos a háta vagy a nyaka áll féltre, hajlik meg láthatóan nem természetes szögben. Miféle okok vezetnek e tartásproblémák kialakulásához? Törődünk-e eleget a hátunk, gerincoszlopunk egészségével?

### Allandó fájdalommal

A krónikus hátfájás jellemzően olyan erős, hogy szinte lehetetlen tartósan együtt élni vele. Akkor is így van ez, ha figyelembe vesszük, hogy a korosodással – természetesen egyéni érzékenységtől függően – nő a fájdalomküszöb. A krónikus gerincfájdalmak alvásképtelenséghez, étvágytalansághoz, ingerlékenységhez, elszigetelődéshez, depresszióhoz vezethetnek, a képzetelenségig nehezíthetik a munkavégzést. Ilyenkor ugyanis megnő a szervezetben a stresszhormon (a kortizol) szintje, ami hosszú távon rontja az immunrendszert is. Tehát más betegségekkel szemben is kevésbé ellenálló az, akinél krónikus fájdalom áll fenn.

hirdetés

## Mi okozza a krónikus hátfájást?

Először is egy kis anatómia: a gerincoszlopot négy részre osztják, a nyaki, a háti, az agyéri és a keresztcsonti szakaszra. Lényeges tudni, hogy minden egyes csigolya szegmentálisan felelős egy-egy testtáj mozgatóidegeiért, vagyis a fájdalom, a vele járó zsidbadás egy szakembernek pontos tájékoztatást ad arra nézve, hogy melyik gerincszakasz és azon belül melyik csigolya okozza a problémát. Igazi gond a csigolyák közt a gerincet terhelő erőhatást tompító porckorongokkal fordul elő legtöbbször, úgy a harmincadik-ötvenedik életév között. Ekkorra olyan sok igénybevétel érte a gerincet, hogy a porcok kiperéselődnek, így a csigolyák közül kilépő idegnyalábokat összenyomják, ami embertelen fájdalommal jár.

Ennek előrehaladott állapota a gerincsérv. Leggyakrabban az ágyéki, vagyis orvosi néven lumbális szakaszon jelentkezik, ez a lumbágó vagy más néven isiász, ülőidegzsába. Mivel ez a gerincszakasz felelős a járás, hajlás, elfordulás beidegzéséért, hatására a beteg járóképtelen, lezsidbad a lába, se hajolni, se elfordulni nem tud, és a fekvés, főleg a lefekvés és fölkelés is nehezebbre esik, vagy egyenesen lehetetlenné válik. Idősebb korban aztán a porckorongok elmeresülnek, és a sérv kialakulásának esélye csökken, tehát éppen a javakorabeli munkaerejük teljében lévő embereket érinti leginkább ez a roppant kellemetlen és hosszantartó betegség. Az esetek többségében a betegek nem figyelnek oda az első jelekre, azokat elbagoatellizálják, ami aztán maradandó károsodáshoz, tartásproblémához, görcsös izomfeszüléshez vezet. A derékfájásra azért is érdemes odafigyelni, és orvoshoz fordulni vele, mert ezek hátterében egyéb krónikus kórképek is állhatnak: a húgyúti szervek (vese, húgyhólyag), az ivarszervek (méh, prosztata) esetenként súlyos, tragikus végkimenetelű megbetegedései.

Jakab István ■

hirdetés



**Mert már története van.**

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

Varga Gábor  
határyag-szakértő

**Max-Immune Gyógygomba Információs Központok**

Budapest, III. Bókor u. 12. | Budapest, VI. Izabella u. 82. | Budapest, XII. Kék Golyó u. 28. |  
Debrecen, Cegléd u. 2. | Győr, Lohol u. 13. | Kecskemét, Katona József u. 3. |  
Kömöröm, Igmándi út 41/C | Miskolc, Lohol u. 2. | Nyíregyháza, Dózsa György u. 5. |  
Pécs, Hungária u. 6. | Salgótarján, Ady Endre u. 2. | Sopron, Erzsébet u. 23. |  
Szeged, Kossuth L. sgt. 55. | Szekszárd, Tinódi u. 12/C |  
Szombathely, Kossuth Lajos u. 17. | Vác, Dr. Csányi László krt. 51. |  
Veszprém, Bolvárosi Üzletház (2. em.)

**Tanácsadói telefonszámok**  
+36 30 391 6080, +36 70 423 1123  
www.max-immun.hu | info@max-immun.hu

## A gerincbetegségek elkerülésének 6 módszere

Prevenció: Az első lehetséges lépés (bár a sorrend nem abszolút) a **normális testsúly visszaállítása**, ugyanis a gerincbántalmak egyik oka éppen a túlsúly. Ez annál is inkább fontos, mert egyéb szintén súlyos kórképek (szív- és érrendszeri betegségek, kettes típusú cukorbetegség, magas vérnyomás stb.) megelőzéséhez is lényeges a fogyás.

A második a **helyes táplálkozás**, beleértve azokat az étrend-kiegészítőket is, amelyek megakadályozzák a csonttrikulást, és segítenek épen tartani a porcokat. Ilyenek például az omega-3 zsírsavakban gazdag halak (hering, harcsa, tonhal, makrél, szardínia, lazac), valamint az olajos magvak (dió, napraforgó, mandula, mogyoró, len- és tökmag). Csonterősítő kalciumforrások a tejtermékek, brokkoli, szójatermékek, kelfésések, spenót, tengeri rák. A glükózamin tartalmú étrend-kiegészítők pedig a porcok számára fontosak.

A harmadik a **helyes gerincmozgatás** meg- vagy újratanulása. Az általában megkívánt ülőpóz nem tűnik kényelmesnek: kihúzott, egyenes derékkel kell tartanunk magunkat, mindkét lábat egyformán a talajra vagy lábtámaszra téve – így nagyjából derékszöveget zár be a törzs és a láb. A helyes állás: az áll párhuzamos a padlózattal, egy nem létező könyvet „egyensúlyozva” a fejünkön, a hasat behúzva, a vállat kissé megemelve, mintha össze szeretnénk érinteni őket. A helyes emelés: bármilyen súlyú tárgyért guggoljunk le, tehát semmiért ne hajolgassunk, a felemelt nehéz tárgyat szorítsuk a hasunkhoz, hogy lehetőleg függőleges legyen a gerincünk.

A negyedik a **napi rendszerességű gerinctorna**. Ennek lényege a hát- és hasizmok erősítése, mert azok tartják a gerincet a megfelelő pózban. A gyakorlatok erősítik a csontokat, ami különösen a nők számára fontos, mert a csonttrikulás a menopauza után őket érinti elsősorban, és az erős csontok csökkentik az időskori törések kockázatát. A mindennapi mozgás elősegíti a természetes fájdalomcsillapítók (az ún. örömhormonok, az endorfinok) termelődését.

Az ötödik a **stresszoldás, a relaxáció**. Ezek közül kiemelhetjük a jógát, amelynek ászanái (gyakorlatsorai) – természetesen hosszabb gyakorlással, és az elején feltétlenül személyi jóga-tréner segítségével – kimondottan a gerinc megerősítését szolgálják. Ezen gyakorlatok közül is kiemelten hasznos „A nap ébresztése” nevű ászana. De éppígy stresszoldás az autogén tréning, a zene- az illatterápia is.

Hatodiként a különböző kézzel történő **gyógyító és fájdalomcsökkentő terápiák** javasolhatók. Ilyenek a masszáz, az akupresszúra, akupunktúra, fizioterápia, gyengédérintés-terápia. Ezekhez is célszerű igénybe venni szakember segítségét.

Egyébként is fontos hangsúlyozni, hogy mindenféle kezelésbe csakis orvosi kontroll mellett kezdjen bele, és előzze meg egy alapos kivizsgálás, mert ha a kór előrehaladása már nem teszi lehetővé az otthoni gyógyítást, szükséges a komolyabb orvosi (gyógyszeres, netán sebészi) beavatkozás.

# A tisztaság eredménye tényleg csak fél egészség

A Magyarországon mintegy kétmillió embert érintő, ezért népbetegségnek számító allergia legjelentősebb rizikófaktorai között szerepelnek a por, az állatszőr és a különféle pollenek.

## A kőnőbálnak kikidított állatszőr

Az allergének elnevezései nem teljesen pontosak, amennyiben a valóságban például nem a lakásban tartott állatok szőrére vagyunk érzékenyek, az immunrendszer heves választát kiváltó anyagok a verejtékmirigyekből és a nyálból kerülnek a szőre a házi kedvencek tisztálkodásakor. Ha ezt követően érintkezünk a kutya vagy macska bundájával, az pontosan olyan, mintha a bőrfelületünket megnyalta volna az állat. Ez az oka annak, hogy a szőrtelen fajták közelségét sem bírja valaki elviselni.

## Senki sem a porra allergiás

Igazából a poratka ürülete okoz köhögéses, orrfolyásos, fulladásos tüneteket, s a mindennél jelen lévő, bőrhulladékkal táplálkozó kis élősködő ellen szinte reménytelen a küzdelem – épp ezért kell folyamatosan fenntartani a frontot az ellene viselt háborúban. A törölgetésnél felkavart szálló port megelőzhetjük, ha nedves ruhával takarítunk, porszívózásnál pedig olyan készüléket használunk, amely nem szórja a már egyszer feltakarított porszemcséket újra a levegőbe. Természetesen a fa-, kő- és műanyagpadló könnyebben megszabadítható a porszenyveződéstől, mint a szőnyegek, ezt mindenképpen érdemes számításba venni a lakás berendezésekor. Kulcsfontosságú, hogy az ágyneműt gyakran szellőztessük, és helytelen azonnal beágyazni az alvás közbeni izzadságot magába szívó takarót, párnákat: az atkákat ugyanis az alacsonyabb, 20 °C alatti hőmérsékletet és az 50%-ot el

nem érő páratartalmat tolerálják nehezebben. A feleslegesen gyűjtött és felhalmozott tárgyakat a köznyelv is porfogónak hívja, ezektől szabaduljunk meg, vagy ne is halmozzuk fel őket. Gyerekes családokban egy idő után természetes módon szaporodnak el a plüssállatok – ők töltsenek minél több időt a mosógépben, mert ideális élőhelyül szolgálnak az atkáknak. Az öreg ágybetétek cseréje, a hálószoba bezárása nap közben szintén eredményes óvintézkedésnek bizonyulhatnak.

## Mindennapos macera

A pollenallergia főleg tavasszal és nyáron keseríti meg az érintettek életét, ezért érdemes például a nyaralást, kirándulásainkat olyan célpontokra szervezni, ahol nem tesszük ki szervezetünket indokoltan terhelésnek. Segít a technika is: a porszívózás, a légtisztító berendezések lakásban és autóban egyaránt enyhíthetik a panaszokat. A modern samponok elterjedésével már bátran lehet naponta haját mosni, ami azért fontos, mert a pollenek előszeretettel tapadnak meg nemcsak a (minden nap cserélendő) ruházat redőiben, de a hajszálakon is. A tejtermékek fogyasztása nem javasolt, mert ezek váladékékképző hatása erősítheti az orrfolyást. A szellőztetéseket időzítsük az éjszakai, illetve eső utáni időszakokra. Ha már tudjuk, melyik növény pollenjére vagyunk allergiásak, annak szezonja előtt két héttel konzultáljunk orvosunkkal, és szerezzük be a megfelelő allergiagyógyszereket!

♣ I. ■



## Tartson macskát szőrallergia ellen!

Korábban azt tanácsolták, hogy kisgyerekek körében semmiképpen ne legyenek kutyák, macskák, vagy azokat legalább ne a lakásban tartsuk – mára már több tudományos kutatás világított rá arra az összefüggésre, hogy gyakran éppen az állatok közelségében szerezhető meg a fiatalkori védelem az allergia ezen változata ellen. Mindenesetre a textíliák folyamatos mosása és cseréje, a szőnyegek tisztán tartása és a kedvencek gyakoribb fürdetése sok problémának veheti elejét.

hirdetés



ÖN KÉRDEZ,  
A RICHTER VÁLASZOL!



Mit tehetünk  
az allergia  
ellen?

Hatékony megoldásunk a



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

Zilola: 5 mg filmtabletta levocetirizinhidroklorid készítmény, mely nélkül kapható gyógyszer.  
Richter Gedeon 1103 Budapest, Gyóni új 19-21  
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36-1-505-7032, druginfo@richter.hu

RICHTER GEDEON  
RÓLUNK GONDOSKODIK

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

## Mintha egy sci-fi-ből léptek volna elő, pedig köztünk élnek

A kullancsok paraziták, vagyis az életük fenntartásához szükséges anyagokat és energiát egy másik élőlény kihasználása útján szerzik meg. Esetükben ez a vérszívás. A kullancs 1 és 6 év közötti időtartamban fejlődik ki. Mint ahogy a szúnyogok esetében, itt is a nőstény példány az áldozatot megtalálva a legrövidebb időn belül befúrja magát a bőr alá, és több, akár 6 vagy 12 napon keresztül szívja a vért. A hím viszont hetekig „elbóklásztat”, és csak rövid ideig csemegézik. A hím a légyott után azonnal, a nőstény majd csak a peterakást követően pusztul el.

**H**a valamivel kapcsolatosan tökéletesen igaz a mondás, hogy jobb félni, mint megijedni, akkor az a kullancs, amely egyébként nagyon érdekes lény. A fent leírtakon kívül érdemes még tudni róluk, hogy nem minden fajuk rendelkezik látószervvel. Azoknál, amelyeknél van szem, az nem a fejen, hanem a háti oldalon, a pajzsolemez két szélén helyezkedik el. A megfelelő vérvételi hely megtalálásában azonban a feji receptoroknál sokkal fontosabb szerepet játszik a kullancsok első pár lába végén elhelyezkedő, rendkívül összetett Haller-szerv, amely szinte az összes fontos, „vadászathoz” szükséges információt begyűjti a kullancs számára. A minimális hőmérséklet-különbségeket, a levegő széndioxid-tartalmát és a mozgását, a páratartalmat, az izzadságból, vizeletből származó ammóniát is képes érzékelni. A kullancsoknak világszerte mintegy 700 faja ismert. Ebből hazánkban kerekén 20 faj fordul elő.

Nagyon gyakran felmerül a kérdés, leginkább gyermekeink iránt érzett aggodásból, hogy védekezésképpen oltunk vagy ne oltunk.

– A kullancs okozta vírusos agyvelőgyulladás ellen van védőoltás, a Lyme-kór kialakulást okozó kullancscsípés ellen nincs. Röviden nehéz erről beszélni, de Magyarországon lényegében ez a két betegség az, ami miatt tartunk a kullancsoktól – mondja dr. Pálffy Márta allergológus, gyermekorvos. Mindig azt tanácsolom a szülőknek, hogy adjuk be az oltást, mert ha nem tesszük, a kialakuló betegség nehezen gyógyítható és maradandó károsodást okoz, nagyon súlyos esetben elveszítjük a beteget. El kell, hogy oszlassam azt a tévhitet is, hogy nagy bajt okozunk azzal, ha a kullancs kiszedésekor a fej bent szakad. „Kullancsszezonban” rendszeresen át kell nézzük gyermekünk testét és sajátunkat is, de főként akkor, ha olyan helyen járunk, ahol biztosan élhetnek ránk leselkedő vérszívók. A lehető leggyorsabban el kell távolítani őket, ugyanis a problémát az okozza, hogy a kul-



### Különleges vérszívók

Vannak olyan fajok, ahol a kifejlett hím már egyáltalán nem szív vért. Mászkal a gazdaállaton, nőstény egyedeket keres, amelyekkel – miközben azok táplálkoznak – párzik. Az „aktushoz” a hím nem az ivarszervét, hanem a szájszervét használja. Csáprágójával a nőstény hasi oldalán levő ivarnyílásba helyezi a spermacsomagot. (Wikipédia)

lancs a vérszívás után visszaöklendezve juttatja a kórokozót a szervezetünkbe.

Hutai László tanár úr arra hívja fel a figyelmet, hogy a kullancsok nem a fák ágairól vetik alá magukat az áldozatra, hanem az aljnövényzeten, bokrok levelein állnak lesben, és az arra elhaladó állatokra és emberekre sodródnak rá. Ugrani, repülni, nagyobb távolságokat a levegőben megtenni egyáltalán nem tudnak. Általában életük során különböző fajokon élőszködnek az apró termetű rágcsálóktól a madarakon át a nagytestű emlősökig. Ezek közé könnyen bekerülhet az ember is. De egyik kullancsfaj sem „vadászik” kifejezetten az emberre, hiszen csupasz bőrünk igen finoman beidegzett, hamar észrevehetjük rajta őket.

Az ÁNTSZ Epidemiológiai Központjának nemrég kiadott hivatalos közleménye is felhívja a figyelmet arra, hogy ha melegszik az idő, a kullancsok is aktívabbá válnak, viszont a kullancscsípés okozta ártalmak megelőzhetőek: kullancsriasztó szerekkel, világos ruházat viselésével, a megkapaszkodó parazita mielőbbi felfedezésével. A kiszedésükhöz pedig legalkalmasabb egy vékony hegyű csipesz, amellyel a kullancs a bőrhöz legközelebb eső részénél ragadható meg, anélkül, hogy utótestét összenyomnánk. A kullancsot ezután határozott mozdulattal kihúzzuk rögzülési pontjából. Szükség esetén azonban két körmünk közé fogva, gyengén csavaró mozdulattal is kihúzható a kullancs, mert az a legfontosabb, hogy minél előbb eltávolítsuk bőrünkől.

Vincze Kinga ■

30%-uk  
fertőzött

### A szúnyogokhoz hasonlóan...

...a kullancsok száma évente nagy ingadozást mutat. A hosszan elhúzódó és zord tél következtében 2013-ban bizonyára kedvezőbbek lesznek például a statisztikák. Lyme-kórral a legjobb esetben is nagyjából ezren, rosszabb években dupla ennyien fertőződnek meg. A csípések 30%-ában alakul ki a Lyme-kór, minden huszadik esetben pedig a kullancsenkefalitisz.

# A kortalanul aktív hölgyek titkai

## Ha már nem elég a betét



**H**atvannégy éves, aktív életet élő nyugdíjas vagyok, aki imád óránként játszani az unokáival. Valljuk be, elkél a türelmes segítség a fiatal szülőknek, hiszen a lányom most várja a harmadik babáját a kétéves Kata és a hároméves Gergő mellé. Nem egy városban élünk, de boldog izgalmakkal telik el az az egyórás buszozás is, amit egy-egy ilyen „besegítő” délutánért meg kell tennem. Ilyenkor, ha szép az idő, unokáimmal fáradhatatlanul építjük a homokvárakat, sütjük a homoksütiket az utca végén lévő játszótéren. Közben figyelem a kúszó-mászó pelenkás apróságok gondtalan, zavartalan életét.

Mostanában Kata lányom egyre gyakrabban fogad bennünket azzal, hogy „már itthon is vagytok?” Mi tagadás, a gyerekek szívesen maradnának akár egész délután is a parkban, de legtöbbször éppen miattam kell hazasietni. Lassan már kezd kínossá válni a dolog, hiszen nem szeretném, ha a lányom azt hinné, nem okoz nekem örömet a gyerekekkel töltött idő vagy fászszt a számára nyújtott segítség.

Évek óta együttélék a vizelettartási problémámmal, és ezt ő is jól tudja, hiszen annak idején ő biztatott: forduljak orvoshoz, hátha tudnak valami megoldást a bajomra. Bevallom, nem bántam meg, mivel praktikus, kifejezetten erre a panaszra való betétet írtak akkor fel, amit azóta is használok. Ez tette lehetővé, hogy naphosszat kedvemre kertészkedjek, nagyokat csavarogjak a helyi piacon, vagy csak összejöjjenek a barátnőimmel egy kis beszélgetésre. Mivel akkor sem bántam meg, így most is tudtam, hogy előbb-utóbb Katának lesz a legkönnyebb szint vällanom, mi is a hazaigekvés intim oka. Egy délután mikor a picik egy fásasztó nap délutánján békésen szundítottak, leültünk egymás mellé egy kicsit diskurálni. – Milyen nyugodtan tudnak aludni – sóhajtottam fel. – Anya, mi baj van? – kérdezte a lányom aggódva. – Látom, valami mostanában egyre inkább nyomaszt. – Tudod, annyira szívesen jövök és segítek neked, viszem el sétálni vagy játszani a gyerekekkel, de gyakran azért kell hazasietnünk, mert félek, hogy „baleset” történik... Ez nagyon kellemetlen, és úgy érzem, már nem elég a betét, amit jelenleg hordok.

*A játszótéren nemcsak a lelkesen homokozó gyerekeket jó figyelni, hanem az apróságokkal együtt tevékenykedő, aktív nagymamákat is. Már nem szokás a padon üldögélve, távolról felügyelni az unokákat, sok fiatalosan mozgó, ötven-hatvan év feletti hölgy futni sem rest, ha a helyzet ezt kívánja. Mi a titkuk?*

Próbáltam valami zavart kis nevetgéléssel elütni szorongásomat, mire Kata megkönnyebbülten elmosolyodott.

– Ne aggódj, anya, van egy ötletem! Mikor kis Katát szültem, a háziorvosom éppen egy ilyen felnőttek számára kialakított bugyipelenkát javasolt a szülés utáni időszakra. Amikor a patikában kerestem, teljesen természetesnek vették a kérésem, és már oda is adták a fehérneműhöz hasonló pelenkanadrágót. Ez nemcsak, hogy kényelmes volt, de a betéteket sem kellett páróránként cserélnem! Maradt még két darab belőle, próbáld ki! – S már kotorta is a szekrény mélyéről. Hamarosan előkerült egy valóban a fehérneműhöz hasonlító, felnőtt méretű bugyipelenka, ami természetesen szép fehér volt, finom puha anyagból készült.

Másnap kipróbáltam, és nagyon kényelmesnek tűnt, bár ezt már akkor sejtettem, amikor először megfogtam az anyagát. Mozgás közben is teljesen biztonságban éreztem magam vele, mivel nagyon jól felvette az alakomat, és nem mozdult el. Ez valószínűleg annak köszönhető, hogy a felső része szinte teljesen gumírozott. Ami viszont nagyon meglepett, hogy egyáltalán nem lehetett rajtam észrevenni, hogy nem fehérnemű van rajtam – így mások előtt megőrizhettem az apró kis titkomat is!

S hogy mivel fogadta másnap Kata a játszótérről hazatérő csapatunkat? – Már egészen rátok sötétedett, aggódtam értetek! – Cinkosan egymásra néztünk, és mindketten nagyot nevtünk.

Persze a hazautazás előtt még betértem a sarki patikába, ahol kaptam ilyen terméket a megfelelő méretben, és még hasznos tanácsokkal is elláttak.

A fehérnemű szabadságát nyújtó, diszkrét és biztonságos bugyipelenkát pedig azóta is felszabadultan viselem, és aktív nyugdíjasként élem minden napjaimat.



# SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

## A VÉGLEGES MEGOLDÁS!

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

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



### Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szem- kezelés?

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

### Hogyan történik a kezelés?

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

### Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

A Sasszem-kezelés nem csak a hordott szemüvegnek megfelelő  
dioptriát szünteti meg, hanem a szem rejtett fénytörési hibáit is  
korigálja. Ennek köszönhetően érhető el sokkal jobb látáséle-  
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- költségei-  
ket, kiszámolhatják, hogy a befektetés 3-4 év alatt biztosan meg-  
térül. A kezelés díja szemenként 139 000 Ft, és részletfizetésre is  
van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9.999 Ft 11 hónapon  
keresztül, 49 500 Ft-os kezdőrésztlet 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!

SZPONSORÁLT CIKK

# SASSZEM®



# LÉZERKEZELÉS

ORVOSI GARANCIÁVAL ⊕

### INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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

 **OPTIK+MED**  
SASSZEMKLINIKA

GyH-134 1032 Budapest, Bécsi u. 183.  
telefon: **06 1 2-505-505**  
www.sasszemklinika.hu  
info@sasszemklinika.hu

