

www.dimag.hu
48 oldalon
interaktív
tartalommal

GYÓGYHÍR

2013. május – VIII. évfolyam 5. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

Egészség

Korai
diagnosztikával
a mellrák
ellen

8 praktikus
tipp a
napozáshoz

Gyógyhír konyha

Speciális diéta
a szem
egészségéért

Szépség

A láthatatlan
visszér
is veszélyes

Május szépe:
Varga Bernadett

„Azért kóstoltam bele a fitnessbe, mert felnőtt fejjel egyre inkább érzem, hogy elengedhetetlen egyaránt foglalkozni a test és a lélek állapotával. Odafigyelek arra, hogy egészségesen étkezzek, s ennek köszönhetően jobb a közérzetem.”



Keressen
MINKET
a facebookon

Retro termék új köntösben!

Candell csokoládézú élesztőtábla szelénrel a haj, a bőr és a köröm normál szerkezetének fenntartásához.



Kedvező ár, gazdaságos kiszereles!
Ajánlott 6 hetes kúra formájában (2 doboz) alkalmazni!

Kapható patikákban, fitotékákban és az interneten: www.bex.hu
A Biopharma termékek telefonon is megrendelhetők: 06 (1) 412-2619
www.candell.hu

Kalo Szőrnövekedés-gátló krém



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

Keresse a **dm** üzletekben, gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban.
Keressenek a Facebookon is – LIKE értékes nyereményért!
facebook.com/HoltTengerKozmetikumok
www.holttenger.hu
Megrendelhető: tel.: (06-1) 223-1768, mobil: 06-70-338-7852

GANODERMA-SPÓRA KAPSZULA

- A Ganoderma gomba elsősorban poliszacharid- és germániumtartalmának köszönhetően támogatja az immunrendszer egyensúlyát.
- Normalizálhatja a koleszterinszintet, segíti a keringési rendszer normál működését.
- Kiegészítőként allergiakezelés mellé is alkalmazható.



500 mg spórából előállított kivonat/kapszula
Gazdaságos kiszereles – 50 napi adag.
Keresse a patikákban és gyógynövényboltokban
Forgalmazó: Big Star Street Kft.

Zewa a patikákban



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

Zewa.
Gyengédség minden érintésben.
www.zewa.hu

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.



Csak napi 2 perc, és látható eredmény néhány héten belül!
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!

NAPÉGÉS? HORZSOLÁS?



A Panthenol spray segíti a sérült bőr kezelését, javítja a bőr regenerálódását és a sebek gyógyulását.

Keresse az eredeti, gyógyszer minőségű Panthenol spray-t a patikákban!

Vény nélkül kapható gyógyszer!
Hatóanyag: dexpanthenol

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

GYÓGYHÍR MAGAZIN ELŐFIZETÉSI SZELVÉNY!

Név:
Postázási cím (ahová a magazint kéri):
Az előfizetés időtartama:
 fél év (6 szám): 1 200 Ft
 egy év (12 szám): 2 400 Ft
Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:
 Postai átutalási csekkben az alábbi címre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
 Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285
(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

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

Dátum: Aláírás:



Impresszum

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



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

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

Hirdetés:
Blaskovits Judit – blaskovitsjudit@gyogyhir.hu
411-1868
Varga Ágnes – vargaagnes@gyogyhir.hu
411-1867
(Press GT Kft.)

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

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

Nyomdai kivitelezés:
Ipress Center Hungary Kft. 2600 Vác, Nádas 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 gyógyszeres terjesztésű magazin.



Szerkesztői levél

Szavazzon a Szépség és egészség királynőjelöltekre!

A Gyógyhír Magazin januárban kezdte el Szépség és egészség királynő sorozatát, melyre eddig is kiváló pályázatok érkeztek. Mint azt bizonyára tudják, ez a legkevésbé sem egy hagyományos értelemben vett szépségverseny: nem fotómodelleket keresünk, és nem is olyan jelentkezőket, akik a fitness- és egészségipar jellegzetes szereplői. Sokkal inkább olyan, a szó jó értelmében hétköznapi embereket, akik számára fontos, hogy testi és lelki egészségükért a mindennapokban és a mindannyiunk által elérhető módszerekkel tegyenek. Üzenetük közös: egyszerű praktikákkal, de sok odafigyeléssel és elszánással megőrizhetjük testi és szellemi frissességünket, s az egyes életkori szakaszokra – azokra a bizonyos x-ekre – jellemző betegségeket és nyűgöket legalább egy következő x-en túla lehet számítani.



Eltelt az év harmada, és úgy gondolom, hogy máris vannak a jelöltek között olyanok, akik eséllyel szállhatnak harcba az év végi összesítésnél, és akik megszívlelendő példát jelenthetnek számunkra, legyen szó akár a rendszeres testmozgásról, a környezettudatos életmódról vagy az otthon egészségtudatra nevelő hatásának hangsúlyozásáról.

Arra biztatom Olvasóinkat, hogy továbbra is kövessék nyomon a királynőválasztást a www.facebook.com/gyogyhirmagazin weboldalon, és like-jaikkal döntsenek valamelyik – vagy éppen mindegyik – üzenet fontossága mellett.

Mindamellet arra buzdítom azokat, akiknek megtetszett ez a bemutatkozási forma, és el tudnák képzelni magukat magazinunk címlapján, hogy jelentkezzenek www.gyogyhir.hu weboldalon.

Ne feledjék, hogy a lap 48 oldalas, digitális tartalommal is kiegészített változata letölthető a www.dimag.hu oldalról!

További kellemes olvasást kívánok!

Földvári István

Ujjbegyből, vénából



Vércukorszintünket minden laborvizsgálatnál mérik, bármikor is kerül rá sor, illetve akkor is, ha a páciens valamelyik rizikócsoporthoz tartozik. A szakmai ajánlások azt tartják kívánatosnak, ha 30 éves kor felett évente legalább egyszer mindenki ellenőriztetné a vércukorszintjét, kötelező szűrővizsgálat azonban nincs az egyébként népbetegségek számító cukorbetegségre.

Egy Csepp Figyelem

Az Országos Egészségbiztosítási Pénztár éves kiadásai között több mint 10 százalékkal szerepelnek a cukorbetegséggel és szövődményeivel összefüggő tételek. A betegség kimutatása ujjbegyből, vénából vett vérből és vizeletből egyaránt lehetséges, de csak a vénás vér diagnosztizál egyértelműen.

A cukorbetegséggel foglalkozó civil szervezet, az Egy Csepp Figyelem Alapítvány alapítója, egyben legismertebb munkatársa Erős Antónia újságíró-műsorvezető, aki maga is érintett: 1-es típusú, de csak 25 éves korában kimutatott cukorbetegséggel él együtt. Az alapítvány alapító okiratában többek között az is szerepel, hogy a cukorbetegség korai felismeréséért küzdenek.

– A 2-es típusú cukorbetegség évekig fennállhat úgy, hogy nincsenek tünetei – mondja Erős Antónia. – Ez esetben évekig lehet magas a vércukorszint úgy, hogy a páciens nem is tud róla. Elkezdnek kialakulni a szövődmények, így a látásromlás, a vesebetegség, szív- és keringési elváltozások, amelyeket már nem lehet visszafordítani.

Az Egy Csepp Figyelem Alapítvány többek között ezért kezdte meg felvilágosító munkáját. 2005-ben mutatták be az első olyan együttműködő patikát, ahol a protokollnak megfelelő módon lehetett

vércukrot mérteni jelképes összegért: mindössze az egyszer használatos papírcsíkért kellett fizetni. Az induláskor 35 patika vett részt a programban, most nagyjából ötszáz, vagyis közel negyede az összes hazai gyógyszerháznak.

Tavaly indult (és idén is folytatódik) az alapítvány egy másik, szintén a megelőzést és a korai szűrést célzó projektje, az Egyszer Élünk Körút. Ennek keretében június és október között végiglátogatták az ország legnagyobb fesztiváljait a Szigettől a Víz, Zene, Virág Fesztiválon át a VOLT-ig; a helyszíneken több ezer (többségében fiatal) ember vércukorszintjét, vérnyomását és koleszterinszintjét mérték meg. 2006 óta rendezik Erős Antóniáék az Egy Csepp Világnapot: minden évben a Diabétesz Világnaphoz (november 14.) legközelebbi vasárnapon, a Syma Rendezvényközpontban. Ilyenkor szintén ellenőriztethetjük vércukorszintünket. (Az interneten itt tájékozódhatunk a fenti programokról: www.egycseppfigyelem.hu)

Szárnyak és paták

Ahogy említettük, gyerekkorban inkább az 1-es típusú cukorbetegség jellemző, de világtendencia, hogy a 2-es típusú is egyre gyakrabban fordul elő fiatalokban. Mint láttuk, az előbbi (és gyerekeknél

3500 db

3500 darab könnyen kezelhető, laboratóriumi pontosságú vércukormérő készülékhez jutottak a hazai gyermekdiabetológiai szakellátóhelyeket támogató alapítványok a 77 Elektronika Kft. felajánlásának köszönhetően. A Semmelweis Egyetem I. számú Gyermekgyógyászati Klinikáján rendezett átadó ünnepség résztvevői arra hívták fel a figyelmet, hogy egyre több gyermeket érint a diabétesz, becslések szerint jelenleg 3700 kiskorú gyermeket kezelnek cukorbetegséggel Magyarországon. Az ő ellátásukban kiemelten fontos szerepet játszanak a korszerű és megbízható diagnosztikai eszközök.

A felajánlott vércukormérő készülékek két fővárosi és négy vidéki, gyermekdiabetológiai szakellátóhelyeket támogató alapítványon keresztül jutnak el a több ezer gyermekhez országszerte. A felajánlást üdvözölte az átadó ünnepségnek helyet adó I. számú Gyermekgyógyászati Klinika igazgatója, dr. Tulassay Tivadar. Az esemény moderatori szerepét Erős Antónia, a cukorbetegség korai felismeréséért és megelőzéséért indított küzdelem nagykövete töltötte be.

Flashmob a cukor ellen

Dr. Barkai László, a Magyar Diabétesz Társaság elnöke szerint évente több mint 200 új esetben diagnosztizálnak cukorbetegséget a 18 év alatti korosztályban, és a tendencia az elmúlt néhány évben felgyorsult. A diabétesz nem csupán a gyermekeket érinti, közvetetten az egész családjukat is, hiszen meg kell tanulniuk bánni a cukorbetegséggel, és megfelelően kontrollálni azt. Az egészséges ételek fogyasztása iránt esetenként már a fiatalabb korosztályban is tapasztalhatunk egyébként érdeklődést – és ilyen irányú igényeiknek nem egyszer a fiataloktól megszokott lázadó módon adnak hangot, mint például a Csata Utcai Általános Iskola tanulói, akik az intézmény udvarán április 10-én cukrozott üdítőitaloktól szabadultak meg és PET-palackokat tapostak össze.



gyakoribb) változatot szűrővel gyakorlatilag nem lehet megelőzni a betegség hirtelen megjelenése miatt, ahogy a megfelelő életmód sem jelent védekezést ellene. Márpedig az érintett gyerekek és családjának egyaránt óriási változás a betegség megjelenése. Az 1-es típusú cukorbetegség esetén, ahogy arról már volt szó, leáll az inzulintermelés. Naponta 5-6 alkalommal kell mérni a vércukorszintet, és négy-szer-öt-ször enni, hogy elkerüljék a vércukorszint-ingadozást. Utóbbi a kisgyerekeknél, fiatal felnőtteknél nagyobb lehet, mint a felnőtteknél, például a stressz hatására egy vizsgaidőszakot teljesítő vagy éppen felvételiző diáknál.

Az is gondot okozhat, hogy a cukorbeteg kicsiket hátrányos megkülönböztetés éri az oktatási intézményekben (természetesen nem mérő gonoszságból, hanem megfelelő felkészültség és hozzáértés híján).

– Egyre több család jelentkezik nálunk azzal a problémával, hogy cukorbeteg gyerekeket nem veszik fel az óvodába – számol be róla

Erős Antónia. – Éppen ezért egyik fontos célunk a diszkrimináció megszüntetése, ezt célozza idei első programunk is, a mesekönyv-program. A Szárnyak és paták című kötetet Finy Petra, az ismert gyerekkönyvszerző írta, a könyv áprilisban, a Budapesti Nemzetközi Könyvfesztiválon debütált. Egy igazi mese ez a gyerekeknek, a történetnek csak egyetlen mellékszálában jelenik meg a betegség. Azt szeretnénk elérni a könyvvel, hogy az érintett családok is kapjanak megerősítést arról: a cukorbeteg gyerek is bármit megtehet.

Azt is megtudtuk Erős Antóniától, hogy az év második felében felvilágosító programokat indítanak annak érdekében, hogy a pedagógusokat felkészítsék a cukorbeteg gyerekek igényeire. Először Budapesten és Pest megyében szervezik majd az egy délelőtti oktatóprogramokat, amelyeken az oktatók bemutatják majd például, hogy milyen eszközöket kell használniuk az érintett gyerekeknek.

Papp Gyula ■

hirdetés

Mindannyian tudjuk, hogy a nagy tervekhez idő kell! A Bayer által kifejlesztett hatóanyaggal készülő Aspirin® Protectben világszerte milliók biznak, évtizedek óta. Kiváló minőségű, bizonyítottan hatékony gyógyszer, mely rendszeresen szedve csökkenti a szívinfarktus és az agyi infarktus kialakulásának kockázatát. Az Aspirin® Protect nem mindenkinek javasolható, ezért kérjük, feltétlenül konzultáljon orvosával az alkalmazás lehetőségeiről! A gyógyszerrel, valamint a szív- és érrendszeri megbetegedésekkel kapcsolatos további információért pedig keresse fel weboldalunkat!

www.szeretemazeletem.hu

Hatóanyag: acetilszalicilsav. Vény nélkül kapható gyógyszer. L.HU.PH.GM.29.06.2012.0102

ASPIRIN PROTECT 100 mg
gimnáziumi előírású, bevonatos tabletta
28 db tabletta

Szeretem az életem
www.szeretemazeletem.hu

150 Years Science For A Better Life
Bayer Hungária Rt.
1123 Budapest, Alkotás u. 30.

Erre majd együtt mászunk fel!

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



ÖN KÉRDEZ,
A RICHTER VÁLASZOL!



Mit tehetnek
az allergia
ellen?

Hatékony megoldásunk a



A Zilola már 1 órán belül
csillapítja a virágpollen, a házpor és az
állatszőr okozta **allergiás tüneteket**.
Így búcsút inthet az orrdugulásnak, az
orrfolyásnak, a tüsszögésnek, a
szemviszketésnek és a bőrkiütésnek –
egyetlen tablettával, 24 órán át!

Zilola 5 mg filmtabletta levocetirizin-hidroklorid tartalmú,
vény nélkül kapható gyógyszer.
Richter Gedeon 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21
Orvostudományi Osztály +36-1-305-7032, drugsaloty@richter.hu

RICHTER GEDEON
RÓLUNK GONDOSKODIK

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

hirdetés

Fáradt és szétszórt? Lehet, hogy túl gyakran dugul el az orra?

Jelentős életminőség-romlást tapasztalnak azok a betegek, akik pollen-, állatszőr- vagy porallergiájuk miatt hosszú ideig (kisebb-nagyobb megszakításokkal akár szinte egyfolytában) szenvednek az allergiás orrdugulástól. Orrüregünk 24 órás biológiai ciklusa – melynek során valamelyik üreg „tervszerűen”, a normális működés velejárójaként dugul el – ilyenkor felborul, s az allergének hatására az ornyálkahártyában vérbőség, viszketés, váladékozás alakul ki.

Levegőt csak orron keresztül

A fő bűnös ilyenkor a hisztamin nevű szöveti hormon, mely túl nagy mennyiségben szabadul fel az allergiás rohamok során, s mely az artériák és a hajszálerek tágulásáért felelős, de a hörgőizmokat is szűkíti, asztmás rohamokat idézhet elő.

Az ornyálkahártya duzzadsága miatt a felső légutak beszűkülnek, s ilyenkor próbáljuk időlegesen szájon át végzett légzéssel pótolni a szükséges és hiányzó levegőmennyiséget. Ez több okból is rossz technika. Egyfelől hidegebb és szárazabb levegő jut a tüdőnkbe, mint az orron át légzés következtében, másrészt kimarad az orrüreg „szűrőfunkciója”, és baktériumok, szennyezőanyagok juthatnak szervezetünkbe.

Ez a csoda egy hétig tart

A kellemetlen nyák- és váladékképződést ösztönösen érszűkítő hatású orrcseppekkel szokták kúrálni a „kezdő” vagy a konzervatívabb megoldásokat előnyben részesítő allergiás betegek. Nyákló nélkül sem szabad azonban alkalmazni az orrcseppeket és spray-eket, ezek ugyanis az addig túl nagyra duzzadt nyálkahártyát immár túl kis méretűvé zsugorítják, rendszeres használat következtében esetleg végleges funkciócsökkenést okozva. Az eseti megoldásként hatékonysága miatt szívesen alkalmazott megoldás hosszú távon

(ez rendszerint egyetlen hetet jelent csupán) ördögi kört alakíthat ki, amennyiben a nyálkahártya a túl sok orrcsepp hatására ellenreakcióként mégis tágulni kezd. Ettől kezdve aztán tényleg állandósul az orrdugulás.

Ön melyik ötven százalékhoz tartozik?

Valamiféle egyensúlyt (megfelelően hatásos, ám kíméletes készítményeket) kell találni, mert ha az allergia (és azon belül az orrdugulás) kezelését elhanyagoljuk, olyan szövődmények alakulhatnak ki, mint az akut és krónikus orrmellék- és arcüreggyulladás, a középfül- vagy arcüreggyulladás, esetleg ekcéma, súlyosabb esetben az asztma. Talán kevésbé tűnik veszélyes következménynek, de az érintettek életét bizony alaposan megkeseríti, hogy az eldugult orr lehetetlenné teszi az éjszakai pihenést, nappal pedig a koncentrációképességet gyengíti.

Ma már tulajdonképpen személyre szabott terápiákat, hatóanyag-kombinációkat lehet és érdemes meghatározni az allergia kezelése érdekében, ezért mindenképpen érdemes öngyógyítás helyett felkeresni háziorvosunkat, ahonnan vélhetően fül-orr-gégészhez, allergológushoz küldenek tovább minket. Csak óvatos becslés a szakemberek szerint, hogy 2025-re ezt a döntést a lakosság 50%-ának meg kell majd hoznia.

J. K. ■

Allergia vagy megfázás?

A náthás beteg több lépcsőfokot is megjár, mire a tünetek alapján biztos lehet benne, hogy nem az allergia kínozza. Orrdugulás, torokirritáció, láz – ez talán a legegyszerűbb „vizválasztó” – után vagy mellett tüsszentési inger, majd köhögés, orrfolyás és besűrűsödő váladék következnek a jellegzetes tünetmák sorában. Ugyanakkor a tüsszögés, a szem és orr viszketése a szintelen orrváladékkal egyértelműen már olyan kombináció, ami allergiára utal, mint ahogy az is, ha a tünetek nem múlnak egy vagy két hét elteltével sem. A torokfájás és a köhögés viszont az allergiásokat is kínozhatja.

Csomó a mellben

Hazánkban évente mintegy 2500 nő hal meg emlőrákban – a fő ok, hogy a betegséget a legtöbbször már előrehaladott állapotban ismerik fel. Már csak ezért sem lehet eléggé hangsúlyozni a szűrés és megelőzés fontosságát, hiszen a korai diagnosztika és kezelés a sikeres gyógyulás legfőbb feltétele.

A mellrák kialakulásáért több tényező felelhet, annyi azonban bizonyos, hogy a betegséget nem egy adott életmód okozhatja. (És sajnos a legegészségesebb életvitelűeknél is jelentkezhet.) Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) IARC (International Agency for Research on Cancer; nemzetközi ügynökség a rák tanulmányozására) nevű csoportja egy 2008-as tanulmányban a rizikófaktorok között megemlíti pl. a korán kezdődő menstruációt, az első gyermek kései születését, a szájon át szedett fogamzásgátlók használatát, a hormonpótló terápiában való részvételt. (A szerzők ugyanakkor megjegyzik, hogy például az anyatejes táplálás a felmérések szerint csökkenti a kockázatot.)

Megelőzés otthon, rendelésben

Dr. Harsányi Lehel, a MOM Park Medical Center szülész-nőgyógyász főorvosa két fő rizikócsoportot nevez meg: egyrészt azokat az asszonyokat/lányokat, akiknek közvetlen női felmenőik valamelyikénél előfordult a betegség, másrészt a nem szült nőket. Potenciálisan azonban senki nem érezheti magát biztonságban a betegségtől: előfordulhat 28 éves nőnél, előzménymentes családi háttér esetén, illetve 3-4 gyerekes anyáknál is – figyelmeztet a szakember. – Illő lenne mindenkinek elvégezni a mellvizsgálatot, aki nőgyógyászhoz

hirdetés

**EGÉSZSÉGES SEJTFUNKCIÓK,
A TERMÉSZET
EREJÉVEL**

Pharmaforte
GRALMA™
étrend-kiegészítő

A készítmény ellagsav és rezveratrol komponensei szinergistikusan fokozzák egymás hatását és a folsavval együtt támogatják:

- A SEJTEK VÉDELME
- A SEJTEK ÉPSÉGÉT
- A SEJTEK NORMÁL MŰKÖDÉSÉT
- A SEJTOSZTÓDÁS EGÉSZSÉGÉT

Hatóanyagai: ellagsav és rezveratrol (gránátalma és szőlőmag kivonataiban), folsav, lecitin és C-vitamin

A gránátalma az ókor „életelixírje” általános gyógyszernek számított, egészséget és hosszú életet tulajdonítottak a hatásának.

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.
Rendelhető tel.: 06-30-2100-155 és
WWW.PHARMAFORTE.HU

Rózsaszín szalag

A rózsaszín szalagot Evelyn Hausner – a kozmetikai birodalmat megalapító Estée és Joseph Lauder fának Bécsből menekült felesége – és Alexandra Penneyvel, a Self magazin akkori főszerkesztője közösen tették meg a mellrák elleni harc jelképévé. Az Estée Lauder üzleteiben ilyen szalaggal kezdték terjeszteni a felvilágosító anyagokat és a vásárlók az ekként megjelölt termékek megvásárlásával maguk is több tízmillió dollárral járulhattak hozzá a mellrák elleni küzdelemhez.



hirdetés

Preventa[®]
Csökkentett deutériumtartalmú
készítmények



Több mint 10 éve
a magyar piacon!

Tel.: 06 1 365 1660
www.preventa.hu

fordul, de ez az eljárás kezd kikopni a gyakorlatból. Mindenesetre ha valaki bejön hozzánk például fogamzásgátló-receptet felírni, megkérdezzük, mikor ellenőrizték utoljára: ha 1 évnél régebben, felajánljuk a vizsgálat elvégzését. Szintén bevett szokás, hogy a 40 feletti pácienseknél rákérdezzünk, vettek-e már részt mammográfiai vizsgálaton – mondja dr. Harsányi Lehel.

A szakértő hangsúlyozza, mennyire fontos (lenne) a rendszeres önvizsgálat, ennek helyes módjáról a szakorvos is nyújthat felvilágosítást. 22-25 éves kortól célszerű áttapintani a melleket fürdés után: annyira kell körülnyomkodni az emlőket, hogy az még ne okozzon fájdalmat. Ha bármi elváltozás tapasztalható, akkor azt jelezni a doktornak. Legfőképpen csomót, duzzanatot kell keresni: ha ilyen talál valaki önvizsgálat közben, akkor nőgyógyászhoz kell fordulni, aki továbbküldi a páciens szakvizsgálatra, ha gyanúsak találja az elváltozást. – Ezzel kapcsolatban még egy dolgot tudni kell – figyelmeztet dr. Harsányi Lehel.

— hirdetés —

ESŐERDŐBŐL A PATIKÁBA - gyulladáscsökkentésre
- immunrendszer erősítésre

TERMÉSZETES GYULLADÁSCSÖKKENTŐINK

HORZSOLÁS CSÖKKENTÉSÉRE

- ✓ HORSZOLÁS
- ✓ HÁMOSÍTÁS
- ✓ SEBKÖRNYÉK
- ✓ I. FOKÚ ÉGÉS
- ✓ ROVARCSÍPÉS, STB.

GYULLADÁSCSÖKKENTÉSRE

- ✓ REUMA
- ✓ TOROKGYULLADÁS
- ✓ NÁTHA
- ✓ LÉGCSŐHURUT, STB.
- ✓ IMMUNRENDSZER ERŐSÍTÉSRE
- ✓ MEGFÁZÁSRA, STB.

Macskakaram

FORGALMAZZA: ASHANINKA PHARMA KFT.
H-1118 Budapest, Pannónalmi út 6.
Infóvonal: (1) 319 2160
www.fitoshop.hu

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

– Ha a daganat elérte az 1 cm-es nagyságot, akkor a tapasztalatok szerint 80 százalékos valószínűséggel már áttétet adott, például a nyirokcsomókba, az emlő felől elvezető nyirokerekbe a hónaljnál, vagy a tüdőbe.

Ultra, infra, röntgen

A mellrák szűrésére jelenleg három eljárás használatos Magyarországon. Az ultrahangos vizsgálatához speciális berendezés, illetve kimondottan hozzáértő orvos kell. A primer eljárás azonban nem az ultrahang, hanem a mammográfia – hiszen ezt a módszert támogatja az OEP (Országos Egészségbiztosítási Pénztár) – magyarázza dr. Harsányi Lehel.

A mammográfia lényege, hogy a megszokott röntgenfelvételektől eltérő fizikai paraméterekkel és fotótechnikával röntgenezik az emlőt. A módszer alkalmas arra, hogy kimutassa a lágyrészek finom szerkezeti eltéréseit. A vizsgálat során az emlőt rá kell helyezni egy röntgenlemezre, majd egy másik lemezzel összenyomják a szövetet. Fontos tudni, hogy a terhességet jelezni kell a vizsgálat előtt. Másrészt azzal is tisztában kell lenni, hogy a különleges röntgentechnika miatt az alkalmazott ún. lágysugárzás nagy részét az emlő elnyeli, ezért kerülni kell a vizsgálat indokolatlan elvégzését. E nem túl kellemes, fájdalommal járó eljárásnak tehát megvannak a maga kockázatai.

Végül a szakértő beszámol legmodernebb és legkevésbé invazív, egyben talán legérzékenyebb módszerről, az úgynevezett termoregulációs eljárásról. Ehhez nem ultrahang- vagy röntgen-, hanem infrasarkanakat használnak, illetve egy speciális kamerarendszert. A legújabb generációs berendezés épp mostában debütál majd Magyarországon – tudtuk meg dr. Harsányi Lehel-től.

Papp Gyula ■

A lap digitális számában animáció segítségével mutatjuk be a daganatos sejt működését.

Apigenin és gyógygombák a mellrák elleni küzdelemben

Lukács Istvánné Ancsa története mintegy tíz ével ezelőttre nyúlik vissza. „Úgy kezdődött, hogy elkezdett fájni a mellem, mintha be lett volna gyulladva. Sokszor vizes gézzel borogattam.” A fájdalmat Ancsa sokáig tűrte, nem akart vele orvoshoz fordulni, végül kitapintott egy kis duzzanatot a fájdalmas területen, és ekkor már nem tűrt halasztást a kivizsgálás.

Orvosa szűrővizsgálatra küldte, ahol sajnos bizonyosságot nyert, hogy daganatról van szó. A rosszindulatú elváltozást eltávolították, majd nyirokcsomó áttét miatt ismételt operáció következett. „Ezután jött a kemoterápia, majd sugár, melyből nagyon sokat, harmincat kaptam. A hajam teljesen kihullott, de nem adtam fel a küzdelmet.”

Ancsának rendszeresen kontrollvizsgálatokra kellett járnia, és úgy gondolta, nagyobb hangsúlyt kell fektetnie egészsége megőrzésére. Sok mindent kipróbált, míg végül rátalált a gyógygombakivonatokra. Szerinte eredményei nagyrészt ennek köszönhetően javultak.

Sőt! Az időközben a másik mellében kialakult daganatról, melyet szintén ki akartak operálni, a műtét előtt közvetlenül elvégzett vizsgálatok alapján megállapították, hogy már nem aktív!

A kivonatok jótékony hatását Ancsa nemcsak emlődaganata kapcsán tapasztalta, hanem gyomor- és vastagbél-megbetegedése enyhítésében is rendkívüli sikerrel alkalmazta őket. „Négy éven keresztül minden évben polipot vettek le. Azt mondták, hogy ez veszélyes lehet, ezért kell rendszeresen eltávolítani. Tavaszal ismét mentem kontrollra, és most 4 év után először nem találtak polipot. Ezer százalékgig biztos vagyok abban, hogy javulásomhoz nagymértékben hozzájárult a gyógygomba-kivonat. Napról napra mindig jobban vagyok, és hál' Istennek jól érzem magam!”

A gyógygombakivonatok egyik hatása, hogy különböző immunsejteket aktiválnak, elősegítik beérésüket, amelyek aztán a tumorsejteket betolakodóként érzékelik, ezért megtámadják és elpusztítják őket. Másik hatásmechanizmusuk lényege, hogy csökkentik az inzulinszintet, újítják állva ezzel a rákos sejtek szaporodásának. Az inzulin ugyanis a tumorsejtek osztódásának „üzemanyaga”.

Hogy valaki milyen hosszan él rákbetegség után, elsősorban attól függ, hogy vannak-e áttétek. Az apigenin olyan flavonoid, amely kitűnően alkalmazható együtt a gyógygombakivonatokkal, ugyanis erősíti egymás hatását. Aktiválja az áttétgátlásra képes természetes ölösejteket (az immunsejtek egyik fajtája). Másrészt csökkenti a tumorsejtek körüli vérér- vagy nyirokrendszer kialakulásáért felelős növekedési faktort (vascularis endo-thelialis növekedési faktor). Ez a faktor segíti elő a daganatok áttétképződését. Az áttétek kialakulásának valószínűségét tehát többféle módon is csökkenti az apigeninkivonat, amely az egész szervezetben fejti ki hatását. Egészséges emberek esetében pedig mérsékli a daganat kialakulásának valószínűségét.

Kimutatták, hogy ha egy nő tragédia ér, és nincs érzelmi támogatója, megfelelő szociális kapcsolata, akár kilencszerére is megnőhet az emlődaganat valószínűsége. A mellrák elkerülésében a lelki egyensúly is legalább olyan fontos szerepet játszik, mint az egészséges életmód és a rendszeres mammográfiai szűrővizsgálatok.

Szerző: Varga Gábor
hatóanyag-kutató

A szerző az első magyar külföldön elismert neurotropikus agyterápia kifejlesztője. Szakmai cikkei megtalálhatóak az interneten.



Nem csak az veszélyes, ami csúnya

Általában tisztában vagyunk vele, hogy ha a bőrfelületen duzzadt, keskeszínű ereket látunk, akkor a visszér jeleit tapasztaljuk. A mélyvénás hálózat megbetegedései kevésbé látványosak, azonban hasonló tünetekkel és persze következményekkel járnak. Az éjszakai lábgörcsök, a lábdagadás vagy a nehézláb-érzés akkor is okot kell, hogy adjon a gyanakvásra, ha nincs látványos jele a visszérnek. Ennek az a veszélye, hogy külső jelek hiányában a beteg csak akkor fordul orvoshoz, ha már a szövődmények is megjelennek, mint a bőrbarnás elszíneződése a boka környékén. A lelassuló keringés képtelen megszabadítani a bőrt a salakanyagoktól, a szövetek sorban elhalnak, gyulladtak lesznek, végül fekély alakulhat ki.

✂ 1. ■

5 jel, amikor már komolyan kell vened a visszereidet:

1. Nehezedő lábak

Eleinte csak estére, később azonban már reggel is jelentkezik az úgynevezett nehézláb-érzés, és mellé az égő fájdalom.

2. Felületes visszérgyulladás

Az ilyen gyulladás alkalmával az érintett visszér kötegezeté válik, és felette bőrpír jelenik meg, amelyet fájdalom és hőemelkedés is kísér.

3. Visszér vérzése

Az egyik legijesztőbb tünete a betegségről, ami után az érintettek nagy része azonnal rohan is orvoshoz. Szerencsére viszonylag ritka, cserébe annál ijesztőbb.

4. Indokolatlan lábfájdalom

A mélyvénás trombózist sokszor erős, napokon át tartó fájdalom is megelőzheti (de olykor nem tart hosszán), ilyenkor fontos felkeresni egy szakorvost, főleg akkor, ha a fájdalmat semmi nem indokolja (izomláz, megerőltetés, korábbi izomgörcs).

5. Lábszárfekély

Ebben az esetben az orvosi ellátás (tartós) nem maradhat el: a seb általában 6 hét alatt sem gyógyul be, és súlyos esetben a környékén orbánc is kialakulhat, amely hidegrázással, lázzal és gyengeséggel is járhat.

Forrás: www.nlc.hu

Lioton gél

A Lioton Gél hatékonyan kezeli a visszeres panaszokat és visszaadja lábaim könnyedségét



LITH130415

A szép, egészséges lábért



BERLIN-CHEMIE MENARINI
Berlin-Chemie/A Menarini Kft.
2040 Budapest, Németvárosi út 1.

IAS Sales DV MAT/2013 adatai alapján a Lioton a legnagyobb forgalmú termék a COSB EPHMRA területén csoporton belül.

hirdetés

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

Segíthetünk megszabadulni
A SZEMÜVEGEKTŐL?



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

ÉLETRE SZÓLÓAN SZEMÜVEGEK NÉLKÜLI

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

focus medical

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

Ne hiszzen a májunk!

A máj az emberi test legnagyobb mirigye, tömege felnőttéknél mintegy 1,2-1,5 kilogramm. A-, D- és B12-vitamint, vasat tárol, részt vesz többek között a fehérje-, a lipid- és a hormon-anyagcserében, de legközismertebb funkciója a szervezet méregtelenítése.

A máj részt vesz a gyógyszerek, mérgek (köztük a jó öreg alkohol) és a toxikus anyagcseretermékek kiválasztásában és lebontásában úgy, hogy fehérjéhez köti vagy kémiaiilag átalakítja őket. Azt még tudnunk kell e szervünkről, hogy regenerálódó képessége kiváló – így méregtelenítéssel, tisztítóúrával sokat tehetünk egészségének megőrzéséért.

Ne csipjen, ne marjon

A dietetikuskok egyetértenek abban, hogy a májvédő étrendnek vitaminban gazdagnak kell lennie; korlátozottan kell tartalmaznia a zsíros húsokban és zsíros tejben-tejtermékekben található telített zsírsavakat, valamint egyszerű szénhidrátokat (cukor), továbbá kávé és teát; illetve hogy nem szerepelhet benne alkohol, valamint erősen fűszerezett ételek. A vitaminok közül kiemelten fontos a máj szempontjából a C-vitamin (sokat tartalmaz belőle pl. az eper, amelynek remélhetően mindjárt itt a szezonja). Szintén tartalmaznia kell az étrendnek B12-vitamint (a májban, halfélékben található), folsavat (máj, levélzöldségek), továbbá tiamint (máj, búzacsíra, élesztő).

Célszerű cékla-, sárgarépa- és citromlevet, valamint szénsavmentes ásványvizet fogyasztani, ezek segítségével ugyanis hamarabb ki tud ürülni szervezetünkben a máj által kiválasztott epe, azaz a bomlástermékek gyorsabban távoznak. Kerülendő az erős fűszerek, így a paprikafélék, a fekete bors, a torma, mustár, vöröshagyma stb. Használjunk ezek helyett inkább például bazsalikomot, köménymagot, petrezselymet, kaprot, tárkonyt, metélőhagymát – vagy amit konyhai kreativitásunk jónak lát.

Óvó főzetek

Olajkapszula, tablettá és tinktúra formájában a gyártók számos májvédő, májregeneráló készítményt kínálnak, de kis utánajárással a gyógynövényboltokból mi is beszerezhetünk megfelelő teaalapanyagokat. Kezdjük a sort a roppant népszerű máriatövissel – e lágyszárú növény őszbogarncs és szamárkóró néven is ismert. Fő hatóanyaga a szilibinin nevű vegyület; a gyógynövény magjából készült teát kiegészítő terápiaként használják krónikus májgyulladásban és májsugorodásban szenvedő pácienseknél. A főzethez forrázzunk le 1 evőkanál magot 2,5 dl vízzel, fogyasszuk napi két alkalommal étkezés előtt.

Szintén májvédő hatású az articsóka. Ez a fészkesvirágzatúak családjába tartozó, a Földközi-tenger környékén honos növény még az ókorban kezdte konyhai karrierjét, nem utolsósorban azért, mert úgy tartották róla, fokozza a nemi vágyat. Ezt az elképzelést ugyan még senkinek nem sikerült bizonyítani, de ettől még a citrommal meglocsolts párolt articsóka nagyon kellemes fogás. Gyógyászati célra legcélszerűbb szárított leveleit felhasználni: 3 evőkanálnyit forrázzunk belőle 0,5 liter vízzel, majd a főzetet 10 perc állás után szűrjük le. Egyéb jó tulajdonságai mellett segíti a máj szöveteinek regenerálódását, illetve epehajtó tulajdonságú.

D. B. ■

Körültekintő láz- és fájdalomcsillapítás

A láz a test egyik elsődleges védekező reakciója például a baktériumok, vírusok vagy az allergén anyagok ellen, ezért bizonyos határig éppen hogy használ a jelenléte. Kell némi rutin ahhoz, hogy tisztában legyünk vele: testünk már azt jelzi, segítségre van szüksége. Ha a hőemelkedés átlépi a 37,5 - 38 °C-os határt, már el lehet gondolkozni a lázcsillapító használatán.

A kisgyerekek, a szívbetegek vagy az idősek számára egy hőemelkedés sem játék, egy egészséges tizenéves vagy felnőtt számára a 39-40 °C-os vagy ennél alacsonyabb, de hosszan tartó hőmérséklet is lehet veszélyes, esetleg az életminőséget rontó állapot.

Láz esetén számos vény nélkül kapható gyógyszer közül választhatunk és hosszabb lázcsillapítás esetén sem kell súlyos szövődménytől tartani. Főleg ha körültekintően, korszerű hatóanyagú terméket választunk. Néhány hatóanyagról sokan nem is tudják, hogy lázcsillapításra is alkalmas.

Az ibuprofén például az említett korszerű hatóanyagok közé tartozik, és egyaránt csökkenti a három, gyakran együtt is járó tüneti tényezőt (fájdalom, láz, gyulladás). Fájdalom és lázcsillapítás esetén is főként a gyorsaság számít, a lágykapszula formában kapható verziója nyújtja a leggyorsabb hatást, mert annak a felszívódása a leggyorsabb.

N. Zs. ■

Amikor nem tűrünk tovább

A kulcsszó a fokozatosság. A sápadtság és a hidegrázás eleinte még szólhat arról, hogy szervezetünk a hőleadást a bőr ereinek összehúzásával igyekszik csökkenteni. Ha ilyenkor betakarozunk, még növelhetjük is a környezeti hőmérsékletet, s elkerülhetjük saját hőmérsékletünk további emelkedését. Ha fájdalom is társul a tünetekhez, sokféle gyógymóddhoz folyamodhatunk. Bizonyos jellegű fájdalmak esetében még korai gyógyszeres kezelésre is szükség lehet, ilyenek a mozgásszegény életmódra visszavezethető problémák, amelyek hatásosan kezelhetők neurálerápiával (Procain vagy Lidocain bejuttatása a kényes helyekre), vagy hőterápiával, de akár gyógynövények alkalmazásával is.

Amennyiben a gyógyszeres fájdalomcsillapítást választjuk, alapelv, hogy a leggyengébb, még hatásos fájdalomcsillapítót javallott használni. A kijelölt adagokat pontos időbeosztás szerint kell bevenni, és ha sokáig elhúzódik a probléma, jelezni kezelőorvosnak.

hirdetés

Műfogsor rögzítés garanciával!



- Elege van abból, hogy folyton mozog a műfogsora?
- Keményebb ételeket nem tud elrágni?
- Kipróbálta az összes műfogsor ragasztót, de egyik sem nyújtott valódi biztonságot?

Válassza a Fixfogsor® Protézisrögzítést, hogy a műfogsora miatt többé ne kelljen kompromisszumokat kötnie! Speciális implantátumok segítségével 1 óra alatt stabilizáljuk meglévő műfogsorát. A kezelés fájdalommentes. Fixfogsor® implantátumot olyan páciensek is kaphatnak, akiknek a hagyományos implantátumok beültetése nem javallott.

Mindent tudni akar a Fixfogsor® Protézisrögzítésről?

- Hívja hétköznap a 06 1/9000 699-es számot! Elküldjük Önnek postán ingyenes tájékoztató anyagunkat. Kollégáink minden kérdésére választ adnak.
- Vagy kérje a www.fixfogsor.hu oldalon a „Közmű kérdések és válaszok a Fixfogsor® Protézisrögzítésről!” című információs sorozatot!

Várjuk Magyarország első kizárólag műfogsorrögzítésre szakosodott rendelőjében!

Fixfogsor

Fixfogsor® Rendelő Budapest V. Falk Miksa u.13. • Kecskemét, Temes tér 10.
06 1/9000 699 • info@fixfogsor.hu • www.fixfogsor.hu

hirdetés

A világ vezető fájdalomcsillapítója*



Advil® ULTRA FORTE

Nr. 1

GYŐZDJÖN MEG A HATÉKONYSÁGÁRÓL ÖN IS!

Vény nélkül kapható ibuprofén tartalmú gyógyszer.
*Az Advil a világ vezető nem vényköteles fájdalomcsillapító márkája a Nicholas Hall, illetve az IMS 2012-es eladási adatai alapján.

GOMBÁS BŐRBETEGSÉGEK

**-HAJLAMOS VAGY RÁ?
HA IGEN, A TEAFAOLAJ
A TE SEGÍTŐ
ÉS VÉDELMEZŐ
TÁRSAD LESZ!**

HOGY MIÉRT?

A teafaolaj elpusztítja a betegséget terjesztő mikroorganizmusokat, baktériumokat és a gombát.



MEDINATURAL TEAFA FOLYÉKONY SZAPPAN



✓ **Ideális társ minden bőrtípusra,** az egész testfelületre, pattanásos, problémás arc bőr tisztítására, ápolására is.
✓ **Elkísér Téged a strandra, edzőterembe.**

NEM TARTALMAZ: SLS-T, PARABÉNEKET, MESTERSÉGES SZÍNEZÉKET, ILLATANYAGOT

MEDINATURAL TEAFA ILLÓOLAJ

✓ **Zsíros, korpás haj ápolása:** a teafa illóolaj kivételesen jó hatással van a hajra illetve a fejbőrre. Csökkenti viszketését, szabályozza a faggyútermelődést. Nyugtató hatású, megvédi a korpaképződéstől.

✓ **Lábfürdő készítéséhez gombásodásra hajlamos láb ápolására:** frissíti a láb bőrét, bőrnyugtató fertőtlenítő hatású, csökkenti a lábszagot.

✓ **Horzsolásra, pattanásra, rovarcsípés okozta viszketésre:** a teafaolaj elpusztítja a betegséget terjesztő mikroorganizmusokat, baktériumokat és a gombát.



www.medinatural.hu · info@medinatural.hu

A szolárium nem készíti fel a napozásra

Szinte a bőr cserzettségének állapotáig napozni – az ózonproblémák miatt sajnos egyre könnyebb önkéntelenül is csatlakozni ehhez a közelmúltban divatos napozási módhoz már a tavaszi, kora nyári időszakban is. A napsütés fontos vitaminforrás, s a fény és a meleg vitalizáló hatásával mindenki tisztában van. Szükséges azonban betartani napozáskor néhány alapszabályt azért, hogy ne idézzünk elő magunknak szándékosan komoly egészségügyi problémákat.

Adottságai miatt az emberek mintegy ötöde érintett a napozás okozta bőrirritációk: a pörsenések, a bőrpirosodások és a nem múló viszketés kellemetlenségeitől. Mivel a szoláriumozás nem indítja be szervezetünk természetes védekező reakcióit, érdemes a napozásra előkészülni.

A napfürdő két héttel korábban kezdődik

A hirtelen, nagy mennyiségben bőrünket érő napsugárzás ugyanúgy sokkhatás szervezetünknek, beavatkozás működésének normális menetébe, mint a helytelen táplálkozás, ezért a napfény szabad gyököket szabadít fel. A szabad gyökök ellen pedig pedig van már működőképes terápia, s ez nem más, mint a leg-

alább két héttel a napozási időszakot megelőzve elkezdett C- és E-vitamin-kúra.

A kulcsszó a fokozatosság, egyre többet tartózkodhatunk a szabadban és egyre erősebb napsütésben, de az elején töltsünk huzamosabb időt akár az árnyékban (ott is barnulunk, csak nem olyan tempóban), és a kora délutáni időszakot lehetőleg tényleg ne töltsük a szabadban. Kiemelkedő fontosságú a fej megfelelő védelme, ez sok szempontból a napozásra legérzékenyebb testrésznünk.

Sz. L. ■

Praktikus tanácsok

1. Ajánlott a szokásosnál több víz fogyasztása.
2. Már a napozás megkezdése előtt kenjük be magunkat.
3. Juttassunk minél több béta-karotint a szervezetünkbe.
4. A napozás előtt jelentkező bőrhibákat nézessük meg és kezeljünk kozmetikussal, ne hogy állapotuk romoljon.
5. Ne napozunk, ha anyajegyeink száma ugrásszerűen megnő, fotoallergén gyógyszert szedünk, lázasak vagy nagyon jóllakottak vagyunk.
6. Nézzünk utána, hogy melyik dezodorunk, piperecikkünk érintkezése okozhat a napfényrel számunkra egészségügyi problémát. (Van olyan hatóanyag amely napfényrel kombinálva jelentősen megnöveli például a mellrák kockázatát!)
7. Napozás után használjunk gyulladásgátló és bőrnyugtató hatású testápolót, krémet.
8. Gyantázás után teljen el legalább 24 óra, mielőtt napozni megyünk.

Lábon hordott baj

Kiütés, vörösödés, viszketés, hámlás a lábon; sárgásbarnává vagy fehérré, bárázdálttá váló, megvastagodó köröm: a láb- és körömgomba nem csupán szépségszeti és kényelmi kérdés, az elhanyagolt fertőzés ugyanis komolyabb betegségek (ekcéma, visszér) forrása lehet. Ugyanakkor a kezelésnek és a megelőzésnek is több hatékony eszköze létezik.

Sokak visszatérő gondja, hogy a gombafertőzések kezelésére egyszer már bevált szer legközelebb hatástalanak bizonyul, ám szerencsére több készítmény közül is választhatunk. Azt azonban mindenképp fontos tisztázni, bizonyos esetekben jobb konzultálni orvosunkkal a kezelés mikéntjéről. Létezik ugyanis olyan gombaelenes gyógyszer, amely szív- és májbetegségek esetén, illetve terhesség vagy szoptatás alatt nem alkalmazható. Akkor is haladéktalanul orvoshoz kell fordulni, ha a fertőzött terület begyullad vagy gennyesedik, ha a lábgomba mellett más testtájakon kiütések mutatkoznak, illetve ha valaki cukorbeteg vagy lábszárfekélye van.



200 gombafaj

Gyakorlatilag bárhol megjelenhetnek

Megtepelepedhetnek a bőrön, a gyakran öszszezáró testhajlatokban, ujjközökben, körmökön, nyálkahártyán, szájbán, nyelven, nemi szerveken, nyelőcsőben, gyomorban, belekben, egészen súlyos esetben a vérben is előfordulhatnak.

hirdetés

Canesten® Plus

Kellemetlen, égő, viszkető érzés?

többféle gombafaj által fertőzött láb

egészséges láb

A lábgombát egyszerre többféle gombafaj is okozhatja.

A Canesten Plus:

- ✓ többféle gombafaj által okozott fertőzés esetén is hatékony,
- ✓ enyhíti a kellemetlen tüneteket,
- ✓ a bőr mélyére hatolva, gyökerestől szünteti meg a problémát.

Canesten Plus. Gyökeres megoldás bőrgomba ellen.

150 Years
Science For A Better Life

A Canesten Plus hatóanyaga: bifonazol
Bayer Hungária Kft., 1123 Budapest, Akácfa utca 50.
Vény nélkül kapható gyógyszer.

LHUCZ: 18.03.2015.0106

AKCIÓ! -35%

BOTOX® - 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 újak 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 kényszeríti). 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.protolab.hu

Az ismert, vény nélkül is kapható, illetve vényköteles készítmények mellett az irodalom sok természetes anyag hatékonyságát is említi, köztük tartoznak pl. a grépfrútmag-cseppek, a rozmarin-, majoranna-, fahéj-, levendula-, szegfűszeg-, borsmenta- és teafaolaj, valamint a fokhagyma- vagy körömvirág-kivonatot tartalmazó készítmények. A kezeléshez 20-30 csepp olaj hozzáadásával készítsünk lábfürdőt. (Ha makacs a fertőzés, akkor viszont próbálkozzunk más módszerrel.)

Fontos tudni, hogy a gombafertőzés a sikeres kezelés után is visszatérhet, a megelőzésért azonban sok mindent tehetünk mi is. Ne hordjunk szűk, illetve olyan lábbelit, amelybe beleizzad a lábunk, és két viselés között hagyjunk legalább 24 órát a száradásra. Ha lehet, pamutzoknit válasszunk, itt is lényeges, hogy az izzadt ruhadarabot mielőbb cseréljük. Kisollót, zoknit senkivel ne cseréljünk, fürdőben, strandon mindig papucsban közlekedjünk. Jó ötlet, ha a fertőzésre hajlamosak esténként, fürdés után szárazra törölt lábukat kezelik a már említett készítmények valamelyikével.

D. B. ■

Rizikófaktorok:

- Meleg, párás időjárás • Uszoda, strand, közös zuhanyzó
- Rosszul szellőző cipők • Fokozott izzadásra való hajlam
- Száraz bőr • Antibiotikumok szedése
- Cukortartalmú ételek, italok fogyasztása • Alvásihiány

Tünetek:

- Felzott, berepedt, vörösödő bőr a lábujjak között • Száraz hámlás, makacs gyulladás • Körmök megvastagodása, elszíneződése • Sárga felrakódás a körmök alatt

Szövődmények:

- Ekcéma • Orbánc (lázás állapottal járó állapot, duzzadt, feszes, fénylő bőrfelület) • Bőrgennyesedés • Érgyulladás

Kezelési lehetőségek:

- Fertőtlenítő spray, ecsetelő • Gombaölő kenőcsök és tabletták
- Az ujjak közti tegyük gézcsíkokat • Vizes helyek kerülése
- Természetes anyagból készült zokni • A bélfloórát karbantartó ételek és C-vitamin fogyasztása

80%

A fertőzésről számokban

A lakosság mintegy 50%-a szenved aktuálisan valamilyen gombás fertőzéstől.

A mycosis (gombás fertőzöttség) a magyar lakosság 80%-ának véréből kimutatható.

— hirdetés —

Válaszd az egészséget a gomba helyett

Loceryl®

Reszelés • Tisztítás • Lakkolás

Loceryl lakk hetente egyszer

Loceryl 50 mg/ml gyógyszeres körömlakk

A Loceryl egy gombafertőzés gyógyszeres körömlakkja. A Loceryl gyógyszeres körömlakkot legfeljebb 2 héttel érhető gomba által okozott elváltozások kezelésére használják.

Adagolás és alkalmazás: A Loceryl gyógyszeres körömlakkot hetente egy alkalommal kell az érintett kör- vagy lábujjkorongra felvinni, amely a körömlakk felvételét követően a köröm felületén marad, amíg a köröm teljesen megújul. A Loceryl gyógyszeres körömlakkot nem szabad felvinni a körömre, ha a köröm felületén van gomba, vagy ha a köröm felületén van sebzés. A Loceryl gyógyszeres körömlakkot nem szabad felvinni a körömre, ha a köröm felületén van sebzés, vagy ha a köröm felületén van sebzés. A Loceryl gyógyszeres körömlakkot nem szabad felvinni a körömre, ha a köröm felületén van sebzés, vagy ha a köröm felületén van sebzés.

EvoPharma AD Magyarországi Kereskedelmi Képviselete
1131 Budapest, Budaörsi út 72/7. Tel.: +36 1 220-4400, Fax: +36 1 220-0216, E-mail: info@evopharma.hu

Árnyékolt gyógyszeres körömlakkok készítésénél alkalmazott speciálisan kifejlesztett, károsító anyagok nélküli, az idősebb emberek számára is biztonságos és környezetbarát készítmények.

Összetétel: 50 mg/ml Loceryl, 200 mg/ml Loceryl, 200 mg/ml Loceryl, 200 mg/ml Loceryl.

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

Speciális diétával a szem egészségéért

A modern életvitel okozta környezeti ártalmak, főképp az UV sugárzás, a televízió képernyője, a monitorok és az egyéb mesterséges fényforrások nagyban hozzájárulnak ahhoz, szemünk egyre gyorsabban halad végig az öregedési folyamat jellegzetes állomásain. Több védekezősi lehetőséget is ismer azonban ma már a tudomány a látásgyengüléssel szemben. Ezek egyike a szemvitamin.

Az utóbbi évtizedekben e témakörben született orvosi tanulmányok többsége egyöntetűen olyan speciális diétát javasol az öregedéssel összefüggő szembetegségekben érintettek számára, amelyek nagy mennyiségben tartalmaznak C- és E-vitamint, cinket és béta-karotint, valamint olyan antioxidánsokat, mint a lutein vagy a zeaxanthin. Az A-vitamint egyenesen „szemvitaminként” emlegetik. Átlagos étrendet követve nehéz azonban ezekből a tápanyagokból az egészséges szemekhez szükséges koncentrációhoz hozzájutni, ezért javallott a speciális táplálékkiegészítők alkalmazása.

Önmagában egyik sem csodaszer

A szürkehályog és az időskori makuladegeneráció kialakulásának megelőzésében is eredményes E-vitaminhoz a növényi olajokból és mag-

vakból tudunk legkönnyebben hozzájutni, a napraforgó-, a búzacsíra-, a tökmag-, az olíva- és kukoricaolaj, a búzacsíra és az egyéb gabonacsírák tartalmazzák a legnagyobb mennyiségben. Igaz, a csíra hátránya, hogy nem feltétlenül könnyű még frissen hozzájutni, pedig élvezeti értéke és vitamintartalma párhuzamosan és rohamosan csökken az idő előrehaladtával. Talán könnyebben megoldható a megfelelő minőségű máj, tojás vagy hús bevitele a szervezetbe – ezek szintén kiváló E-vitamin-források.

A legjobb C-vitamin-források közé a citrusféléket, a fekete ribizskét, az epret, a friss zöldségeket (zöldpaprika, a paradicsom, a káposzta, a brokkoli, salátafélék), továbbá a csipkebogyót sorolhatjuk.

A Wisconsin Egyetem professzora, Julie Mares szerint – aki a témában az egyik legújabb, az Ophthalmology című szaklapban megjelent tanulmányt jegyzi – azonban valóban összetett diétára van szükség, ugyanis önmagában például sem a C-, sem az E-vitamin nem eredményes a makuladegeneráció elleni küzdelemben. A magas tápértékű, luteint és zeaxanthint tartalmazó diéták azonban növelték a makulapigmentek sűrűségét.

P. L. ■

— hirdetés —

GONDOSKODIK ÖN SZEME EGÉSZSÉGÉRŐL?

A homályos látás az öregedés egyik velejárója lehet

ÓVJA LÁTÁSÁT AZ OCUVITE®

TUDOMÁNYOSAN MEGALAPOZOTT ÖSSZETEVŐIVEL:

lutein/zeaxanthin: védőrendszer szerepét betöltő makula pigment alkotóelemei a szemben

antioxidánsok: hozzájárulnak a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez

cink: támogatja a látás normál állapotának fenntartását

www.ocuvite.hu

6 DARAB OCUVITE BÓNUSZMATRICA ÖSSZEGYÜJTÉSE UTÁN EGY TELJES DOBOZ OCUVITE AJÁNDÉK!

RÉSZLETEK A TERMÉK DOBOZÁN.

Éljen Ön is az Ocuvite Bónusz-programmal!

AZ OCUVITE® LUTEIN FORTE ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ KÉSZÍTMÉNY. KAPHATÓ A GYÓGYSZERTARAKBAN.

Amit tudni akart az aranyérről, de nem merte megkérdezni

A 21. század egyik legújabb népbetegségének is nevezhetnénk az aranyeres panaszokat. A modern kor életvitele, a kevés rost- és folyadékfogyasztás – azaz a nem megfelelő táplálkozás és a mozgásszegény életmód – miatt kialakuló idült székrekedés, az éjszakába nyúló ülőmunka, a kötőszövetek elgyengülése és a terhesség/szülés következményeként az emberek mintegy fele tapasztalja meg legalább egyszer élete során azokat a kellemetlen tüneteket, amikkel ez a betegség együtt jár.

Az aranyér elleni legjobb orvosság természetesen a megelőzés, a második pedig az első tünetek megjelenésekor elkezdett kezelés. A korai tünetek kezelése azonban sok embernek kellemetlenséget jelent.

Milyen lehetőségei vannak annak, akinél már kialakultak az első tünetek? Milyen gyógy mód van a már kialakult aranyér kezelésére? Az első fontos lépés orvosunk felkeresése – háziorvos vagy urológus szakorvos –, aki megállapítja a betegség fokát, és a szükséges kezelési módot. Nem árt tudni, hogy az aranyérnek több típusa és fajtája van, attól függően, hogy a csomók kívül vagy belül helyezkednek-e el, illetve attól, hogy milyen mértékű a kóros elváltozás. Súlyosabb esetekben ugyanis már csak műtéti úton tudunk megszabadulni a betegségtől, a korai stádiumban azonban még rengeteg más, kevésbé fájdalmas módszer áll rendelkezésre.

Gyors és következetes kezeléssel megakadályozhatjuk, hogy a kezdetleges aranyér fájdalmas bántalomá fejlődjön. A Sperti Preparation H® hatékony megoldást jelent az aranyér ellen. Belső aranyeres csomók kezelésére kúpot, a végbél környéki viszketésre és irritációra pedig kenőcsöt használhatunk.

A Sperti Preparation H® termékek kizárólag természetes hatóanyagokat tartalmaznak. Ez a természetesség azonban nem csökkenti a Sperti Preparation H® klinikai vizsgálatokkal is alátámasztott hatásait, melyek szerint hatékonyan enyhíti a fájdalmat, a viszketést, az irritációt és a székletürítés során jelentkező diszkomfortérzést, illetve elősegíti a sebgyógyulást.

Mik a jelei annak, ha megkérnyékez mint az aranyér? Ha égő, viszkető érzést tapasztalunk a végbél környékén, és ezt nem a



durva fehérnemű vagy egyéb trauma okozta; ha a vécépapír fájdalmat okoz és/vagy véres; ha a széklet világosvörös véryomokat tartalmaz, akkor nagyon nagy valószínűséggel bekerültünk az aranyeres betegek népes táborába.

Mi a legjobb tanács, amit adhatunk azoknak, akik a fenti tünetek bármelyikével szembesülnek? Amint csak lehet, kezdjük meg az enyhébb tünetek kezelését a patikákban vény nélkül kapható Sperti Preparation H® készítményekkel.

A tünetek érezhető enyhülését követően a kezelést még néhány napig javasolt tovább folytatni a szövetek teljes mértékű regenerációja és a kiújulás megakadályozása érdekében. Ha pedig a problémák néhány napon belül nem enyhülnek vagy rosszabbodnak, keressük fel háziorvosunkat.

Valódi népbetegség? Alvászavar – a test vészjelzése

Nem kell orvosnak lennünk ahhoz, hogy tudjuk: egy jó alvás aranyat ér, és energiával tölt fel. Mostanság azonban egyre többen szenvednek alvászavartól. Gyakran hallunk olyanokról, akik az éjszaka közepén felriadnak, nem tudnak visszaaludni, összetörve, meggyötörten ébrednek, vagy éppen az alvás megkezdése okoz gondot: hosszú órákon keresztül forgolódnak, egyre kétségbeesettebben próbálnak meg elaludni, ez talán csak hajnalra sikerül - akkor azonban hamarosan csörög az óra.

Az ilyen embernek az egész napja „agyon van ütve”: nem tud koncentrálni, fáradt, kedvetlen, nehezen kezeli a problémákat, olyan, mint egy lemerült, alig pislákoló zseblámpa. Egyre több orvos gondolja úgy, hogy az alvászavar a test vészjelzése, amellyel a psziché túlterheltségére hívja fel a figyelmet. Ahogyan a megélhetésért folyó napi küzdelem egyre több ember életében van jelen szorongást okozva, úgy az alvászavar is egyre gyakoribb panaszként jelentkezik.

Dr. Fadgyas Ildikó pszichiáter szakorvos, pszichoterapeuta szerint idős korban vagy neurotikus problémák esetén az alvászavarnak lehetnek organikus okai is, de az esetek túlnyomó többségében pszichés problémákra vezethető vissza. A stresszes életmód, a szorongás, a depresszió gyakori velejárója ez a probléma, ilyenkor értelemszerűen nem az alvást kell javítani, hanem az alapbetegségeket gyógyítani, így a pánik, a fóbia és az ezekkel társuló alvászavar egyszerre múlik el vagy csökken. A manapság már modernebb, jobb minőségű hangulatjavító és szorongáscsökkentő tabletták sokat segíthetnek – persze csakis orvos által felügyelve szedhetők. Vannak alvást segítő gyógynövények, amelyek ugyancsak jótékony hatással vannak ránk, és segítenek abban, hogy a pihenésre „rákészüljünk”, ilyenek a citromfű, a levendula vagy a gólgotavirág. Az ezekből készült teák kellemes, nyugodt közérzetet adnak, de mint mindenben, ebben is tartani kell a mértéket, nagy mennyiségben fogyasztva ellenkező hatást érhetünk el.

– Bár a szorongásos alapbetegségek gyógyítása az elsődleges, ezzel együtt fontos az alváshigiéne is – teszi hozzá dr. Fadgyas Ildikó. Ez azt jelenti, hogy úgy kell beállítanunk a napirendünket, hogy lehetőség szerint ugyanakkor fekvünk le és keljünk fel. Nem annyira a nyugati orvoslás, mint inkább például az ájurvéda szerint nyáron este 11 óra körül, télen 10 óra körül érdemes lefeküdni, ugyanis ez az az időszak, amikor az ember átesik egy természetes holtpontra, és az éjfél előtt megkezdett alvás azt eredményezheti, hogy reggel spontán ébredünk az élet édes ízével az ajkunkon – mondja mosolyogva a pszichiáter.

Ágyat csak alvásra és szexre!

– Elfogadott nézet, miszerint ahhoz, hogy a pihentető, jó minőségű alvást napi rutinná tegyük, az is kell, hogy az ágyat valóban csak e két dologra

használjuk – mondja dr. Fadgyas Ildikó. Az ágy nem iroda, nem étkezőhely, nem mozi. De azt is tudni kell, hogy az elalváshoz idő kell: 15-20 perc szükséges ahhoz, hogy álomba merüljünk, tehát ne legyünk türelmetlenek, gondoljunk kellemes dolgokra. Nyáron általában 6-7 óra, télen valamivel több alvás szükséges. Ebben is vannak egyéni különbségek, van olyan, aki kevesebb alvással is jól van. Egyébként elalvás előtt szellőztetni kell, és nem szabad olyan filmet nézni, amely felizgat vagy nyomaszt. Fontos, hogy a hőmérséklet 20 fok alatt legyen, a számítógép ne maradjon bekapcsolva, ne égjen a villany. A mély, nyugodt alvás gyógyítja a testet, a lelket – mondja a pszichiáter.

Vincze Kinga ■
hirdetés

VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktus, magas vérnyomás és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársak közül a legmagasabb hatékonysága: 97%
- A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben károsodni
- A merevedés eléréséhez szükséges idő mindössze 10-15 perc

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

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5.
Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett! **06-1-216-8428**
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL

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

IDÉZETEK EGY ELÉGEDETT VÁSÁRLÓNK, MA MÁR BOLDOGAN, EGY KISBABÁVAL ÉLŐ PÁR 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 kiteljesedett, annyit szeretkezünk, hogy az már a húszéveseknek is a dicsőségére válna. Titokban a párom kitervelte, hogy annyira összeillő párt alkotunk, hogy meg kell pecsételnünk, 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

NE ÜLJÖN A PROBLÉMÁN!

Kúp és kenőcs aranyeres panaszokra

Természetes hatóanyagainak köszönhetően:

- csökkenti a viszketést, irritációt,
- enyhíti a fájdalmat,
- elősegíti a sebgyógyulást.

Vény nélkül kapható csepamájolaj és élesztősejt-kivonat tartalmú gyógyszer.

Pfizer Kft., 1122 Budapest, Alkotás u. 53. MOAM Park

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

Emlékezz!

Egy kiadós alvás után olyan dolgok is könnyen eszünkbe jutnak, amelyeket egy fárasztó nap végére teljesen kitörölnék gondolunk – állítják chicagói kutatók a BBC News közlése szerint.

Varga Bernadett Örökmozgó tanárnő

A 26 éves, szeptember óta földrajz-biológia szakos (de épp csak az előbbi tanító) tanárként, emellett modellként is dolgozó, számtalan sportot rendszeresen űző Varga Bernadett másfél éve költözött Tökölre a 6000 főt számláló Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei Csengeről. Afféle örökmozgóként lehet őt elképzelni a mindennapokban.

Kétségkívül több lábón állsz. Melyik irányt érzed a hozzád legközelebb állónak?
Úgy érzem, most jutottam el arra a pontra, hogy azzal foglalkozom, amit szeretnék. Nemrég végeztem sportedzőként, mellette fitness-wellness asszisztensi végzettségem is van, legújabb tervem, hogy megszerzem a személyi edző képesítést. Azért kóstoltam bele a fitnessbe, mert felnőtt fejjel egyre inkább érzem, hogy elengedhetetlen egyaránt figyelni a test és a lélek állapotára.

Akik egy-egy ilyen fotózást kívülről látnak, rendszerint azt gondolják, hogy a modellek dolga könnyű.

Tapasztaltam már, hogy modellszakma megköveteli a jó állóképességet, fotózás közben a topon kell lenni, tehát fontos az, hogy az ember karbantartsa a testét. Mindenevő vagyok, de újabban egyre inkább odafigyelek arra, hogy egészségesen étkezzek, s az egészségesebb táplálkozásnak is köszönhetően jobb a közérzetem, reggeltől estig bírom a gyűrődést.

Hol láthatunk esetleg, milyen jellegű modellmunkákat vállalsz?

Rendszerint sminkmodellként dolgozom, vagy statisztaként, például a *Barátok közt*-ben.

Térjünk vissza a sportra!

A közeljövő tervei között szerepel, hogy edzőként próbáljak meg elhelyezkedni, mert más embereknek is szeretnék segíteni abban, hogy egészségesebben tudjanak élni, testhez állónak tartom például a gyerekek egészséges életmódra nevelését, amely még ilyenkor elkezdve sokkal hatásosabb és célravezetőbb lehet. Hetente három alkalommal részt veszek karateedző párom tréningjein, ahol besegítek az akaratedzésbe. Az aerobic áll hozzám talán a legközelebb, ezt szeretném oktatni, de járok úszni és konditerembe is.

Ha jól sejtem, Csenger nem volt ideális környezet ahhoz, hogy megvalósítsd az elképzeléseidet, már csak a térség helyzetéből adódóan sem.

Soha nem felejttem el, hogy honnan származom, de sajnos igaz az, hogy a gyerekkori álmaimat nem tudtam volna megvalósítani, ha maradok. Itt viszont úgy érzem és tapasztalom, hogy elértem mindazt, amit szeretnék.

Böldvári István ■

Szponzoraink:



PHYSIOMER



Fogamzásgátlás felsőfokon Van új a nap alatt?

Voltak idők, amikor még beszélni sem lehetett a fogamzásgátlásról, a születésszabályozás elvetemült fogalomnak számított – ha egyáltalán volt ilyen kifejezés. A mai demokráciák többségében már természetes, hogy a családtervezés azt jelenti, hogy annyi gyermeket vállal egy pár, ahányat szeretettel tud fogadni, és ahánynak lehetőségei szerint szép gyermekort tud biztosítani, és fel tudja őket nevelni. Időszámításunk előtt még kaucsukot vagy aludtejet tettek a nők a hüvelyükbe, vagy rémséges dolgokat ettek, hogy megakadályozzák a nem kívánt terhességet, ám a „siker” sosem volt garantált. Ma már egyetlen tableta és egy korty víz – ennyivel oldható meg a fogamzásgátlás. A méhen belül elhelyezett eszközöknek pedig egyesek szerint a reneszánszát éljük.

Az utóbbi idők híradásaiban hallottunk arról, hogy egy új, úgynevezett „esemény utáni” tableta színesíti a palettát. Noha korábban is volt ilyen, ez a mostani fejlesztés állítólag szinte tökéletes. Valóban így van? Dr. Hartman Gábor szülész-nőgyógyász szakorvos szerint egyre jobb minőségű és egyre kevesebb káros hatással rendelkező gyógyszert fejlesztenek ki, de az esemény utáni tabletták mindegyike drasztikus hatást fejt ki, hiszen éppen ezért ezt a módszert nem lehet rendszeresen alkalmazni, ez valóban csak végszükség esetére van.

– A méhen elhelyezhető eszközöket csak azoknál a nőknél alkalmazom, akik már szültek – mondja Hartman doktor. Bármennyire is csúcstechnológiáról beszélünk, a tiniknél nem alkalmazható, legalábbis erősen ellenjavallt. A mai fiatalok valóban nagyon korán kezdik a szexuális életet, rendkívül fontosnak tartom a felvilágosítást, amely nemcsak a nem kívánt terhesség megelőzésének módszereit jelenti. Egyébként pedig úgy gondolom, hogy orvosi felügyelet mellett inkább kezdjenek viszonylag korán tablettát szedni a lányok, mert a fiatalkori terhességmegszakítás nemcsak fizikai megerőltetést, de súlyos lelki traumát is okozhat, amely akár az egész életre kihathat. Egyébként pedig valóban minden jobb az abortusznál. A lányok nem bízhatják magukat a fiúkra, saját maguknak kell gondoskodniuk a védelemről. Új partner esetén pedig tanácsos a tableta mellett is az óvszer használata. De nemcsak a fiatal lányok, hanem a változókorban lévő asszonyok is súlyos krízist élhetnek meg, ha nem körültekintőek. A menstruáció elmaradozása nem jelenti azt, hogy nem fogamzóképes a nő. Sajnos többször előfordult már a praxisomban, hogy valaki azt hitte, azért nem jön meg a menzesze, mert korábban elmaradozott, és most végképp elmúlt. Valójában azonban csak néhány hónap elteltével vette észre, hogy állapotos.

Vincze Kinga ■

Segíthetünk megszabadulni
A SZÜRKEHÁLYOGTÓL?

LÁSSON ÚJRA
ÉLESEN,
SZÜRKE HELYETT
SZÍNESEN!

Szürkehályog műtétek korszerű technikával, bennfekvés, altatás és injekció nélkül, fájdalommentesen. Magánklinikánkon 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.

focus medical

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

Sminktanfolyamok
Mindenkinek!

Hivatalos felnőttképzések a
MASK Sminkiskolában!
Afsz nyilvántartási szám:01-01538-01
Professzionális sminktanfolyamok az
alapoktól a Maszkmester szintig.
Előképzés 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

Ismerje meg Ön is a gyógyszertári készítményeket!



A Gyógyhír Magazin áprilisi számában kezdtek el bemutatni azokat a készítményeket, melyeket az egyes patikák gyógyszereszei állítanak elő hivatalos receptúrák alapján. Most folytatjuk sorozatunkat, melynek célja a betegek tájékozottságának növelése e receptre, de recept nélkül is bármelyik gyógyszer-tárban kérhető szerekkel kapcsolatban.

A feltüntetett árak tájékoztató jellegűek, patikánként némileg változhatnak. Kérjük, hogy e „magisztrális” készítmények alkalmazása előtt egyeztessenek orvosukkal, gyógyszerészükkel. Kérdéseiket várom a gyogyhir@gyogyhir.hu e-mail címre.

Pálfi Andrea, szakgyógyszerész

GLYCERINUM BORAXATUM 20 g Szájnyálkahártya-ecsetelő

Alkalmazás: Csecsemők szájpenésze esetén ecsetelésre vagy gumiszopóka megnedvesítésére, etetés, szoptatás után, de legalább naponta 3-szor kell használni. Perigenitális bőr-soor esetén a bőrfelületet naponta 3-4 alkalommal kell ecsetelni. A készítmény hosszabb időn át nem alkalmazható. Amennyiben a tünetek nem javulnának, vagy rosszabbodnak, orvoshoz kell fordulni.

Jellemzés: Szintelen, szagtalan, édeskés, majd karcos ízű viszkózus folyadék.

Terápiás javallat: A csecsemők szájpenésze kezelésére specifikum. Enyhe hatású fertőtlenítő, amely bőrre és nyálkahártyára egyaránt alkalmazható.

Hatásmechanizmus: A nátrium-tetraborát enyhén antiszeptikus, antimikotikus (gombák növekedését gátló) hatású, a piridoxint megköti, és ezzel meggátolja a penészgombák fejlődését.

Ellenjavallat: A készítmény hatóanyagával vagy bármely segédanyagával szembeni túlérzékenység. Nagy kiterjedésű bőrfelületre, nyílt, nedvező sebre nem alkalmazható.

Mellékhatás: A bőrön és a nyálkahártyán irritáló hatást válthat ki. A nyálkahártyáról, hámfosztott területről felszívódva szisztémás toxikus reakciót idézhet elő.

Egyéb: Szoptatott csecsemőnél az anya emlőbimbóját és a gumiszopókát fokozott gondossággal kell tisztítani!

Tárolás: Legfeljebb 25 °C-on tárolandó

Ára: vény nélkül 260 Ft, vényre 170 Ft



SOLUTION CASTELLANI SINE FUCHISINO 50 g

Gombás fertőzésre, felületes bőrbetegségek kezelésére alkalmas készítmény, oldat

Alkalmazás: A kezelendő felületet a készítménnyel átítatott vattával naponta kétszer át kell törölni. Felületes gombás bőrbetegségekre, főleg testhajlatokon.

Jellemzés: Tiszta, csaknem szintelen, fenolszagú oldat.

Terápiás javallat: Felületes gombás bőrbetegségek kezelésére alkalmas készítmény.

Hatásmechanizmus: A bórsav: enyhe fertőtlenítő, enyhe gombaellenes, a fenol: fertőtlenítő szer, a rezorcín: dezinficiens (baktericid, fungicid) hámlasztó hatású. A gombák leginkább a legnedvesebb és legmelegebb helyeken szaporodnak, főleg azokon a testtájakon, ahol bőrfelületek érintkeznek egymással, ilyen a lábujjak köze, a lágyék vagy a hónalj. A gombasejtek behatolnak a bőrébe, és károsítják annak felső rétegeit, a gombák megtelepedésének jele lehet a bőr erős hámlása, gyulladás vagy viszketés.

Ellenjavallat: A készítmény hatóanyagaival vagy bármely segédanyagával szembeni túlérzékenység. Nem alkalmazható nyílt nedvező sebre, valamint hámfelmaródás esetén. Nagy bőrfelületen tartósan nem alkalmazható, mert az ép bőrfelületről is felszívódik. **Túladagolás:** A bőrről, nyálkahártyáról, hámfosztott területről felszívódva szisztémás toxikus reakciót idézhet elő.

Mellékhatás: A fenol jól felszívódik a bőrről és nyálkahártyáról, így nagy felületen alkalmazva központi idegrendszeri izgatást, majd bénulást, a periférián érzéstelenséget, tartósan alkalmazva érzőideg pusztulást okozhat. Az alkalmazás helyén ekcéma alakulhat ki. A rezorcín az ép bőrről, nyálkahártyáról vagy sebelfületről felszívódik, ezért hosszantartó kezelés esetén és gyermekekénél toxikus reakciókat okozhat, szisztémás mellékhatásai hasonlóak a fenolhoz, de gyakrabban okoz központi idegrendszeri görcsöket. A szőke haját elszínezheti, sötétebb bőrűeken színváltozást okozhat.

Egyéb: A szer előírás szerinti alkalmazása során fellépő gyógyszerkölcsonhatás jelenleg nem ismert.

Tárolás: Legfeljebb 25 °C-on, a fénytől való védelem érdekében az eredeti csomagolásban tárolandó.

Ára: vény nélkül 500 Ft, vényre 300 Ft



DETERGENS SULFURATUM 100 gr

Korpás és seborrhoeás hajás fejbőr kezelésére

Alkalmazás: A haját samponnal és vízzel kell lemosni, majd 2-3 babszemnyi készítménnyel és meleg vízzel a hajon dús habot kell képezni. Kb. 5 perc várakozás és vizes öblítés után a kezelést meg kell ismételni. Végül a haját vízzel gondosan le kell öblíteni. A kezelést két héten át hetenként kétszer, ezt követően hetenként vagy 10 naponként szükséges végezni.

Jellemzés: Halványsárga vagy zöldessárga színű, jellemző szagú, egynemű szuszpenziós kenőcs.

Terápiás javallat: A hajás fejbőrt seborrhoeája (a faggyúmirigyek fokozott működésén alapuló kórfolyamatok) esetén alkalmazható.

Hatásmechanizmus: A bőr felső rétegében levő kreatinnal reakcióba lépve fejt ki hámlasztó hatását.

Ellenjavallat: A készítmény hatóanyagával vagy bármely segédanyagával szembeni túlérzékenység.

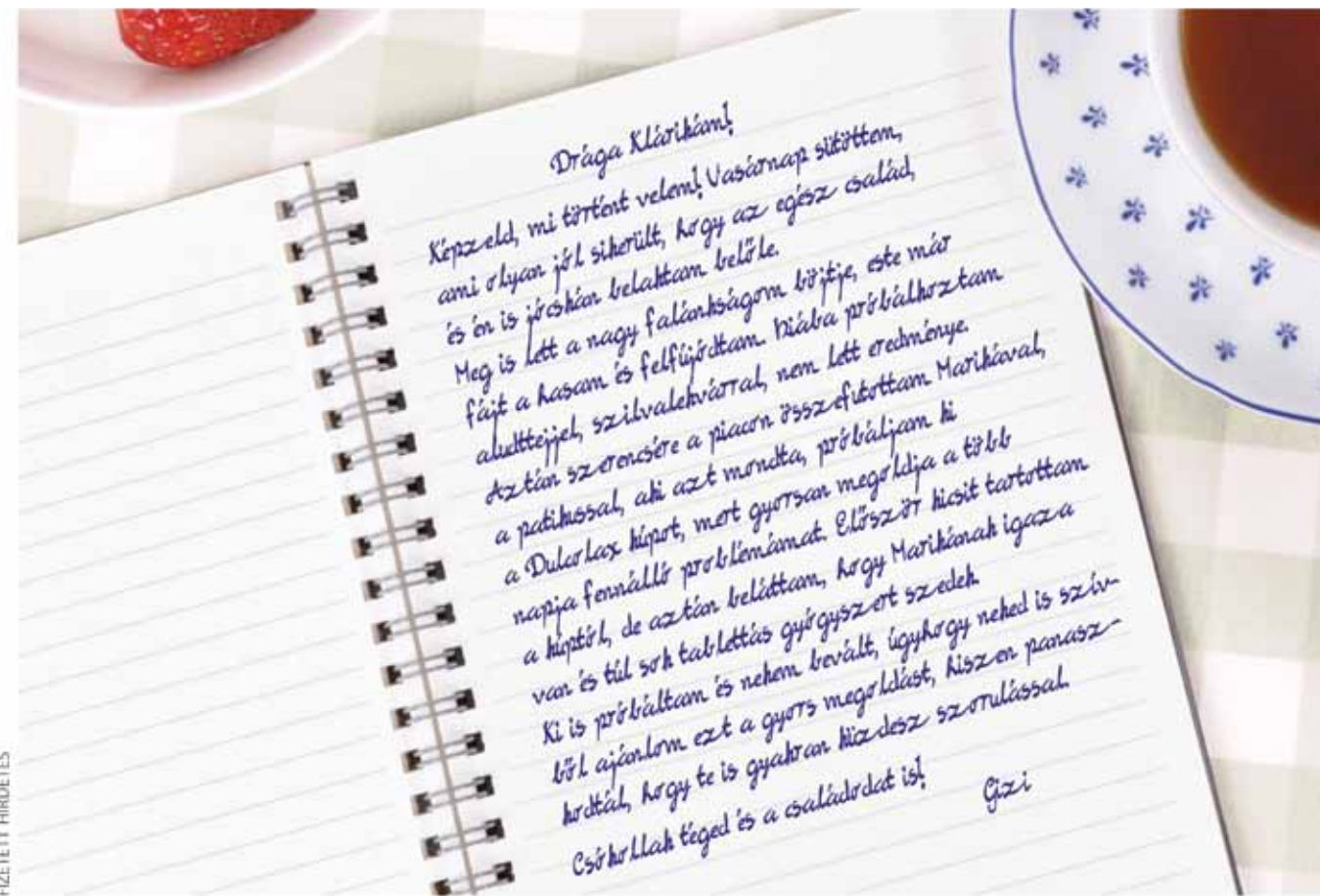
Mellékhatás: Bőrirritáció előfordulhat. A nyálkahártyákon irritáló hatású.

A lehetséges intoxikáció miatt egyszerre nagy bőrfelületet nem szabad kezelni, mert mérgezést, máj- és vesekárosodást okozhat.

Egyéb: Alkalmazása során fokozottan ügyelni kell arra, hogy a sampon szembe, nyálkahártyára ne kerüljön. Terhesség és szoptatás alatt történő alkalmazására vonatkozó adatok nem állnak rendelkezésre, ezért csak a terápiás előny/kockázat gondos mérlegelése után javasolt alkalmazni.

Tárolás: Legfeljebb 25 °C-on tárolható

Ára: vény nélkül 510 Ft, vényre 260 Ft



FIZETETT HIRDETÉS

Ön is szabaduljon meg gyorsan a székrekedéstől!

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

www.szorulas.hu



Miért a Dulcolax kúp?

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 percn belül jelentkezik.

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

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

DULCD1207ADV. Az anyagokból: utóiratja. 2012. július 12.

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

Úgyis kimarad valami Egy nyugat-balatoni túra élményei

Utazás

Németül jobban hangzik ugyan, de azt szoktam mondani távozó vendégeinknek, hogy ha meg voltak elégedve az általunk nyújtott szolgáltatással, akkor ajánljanak minket barátaiknak. Ha nem, akkor az ellenségeinknek – ezzel a több szempontból is szimbolikus mondattal búcsúzik tőlünk Nagy Rita, a Danubius két hévízi szállodájának – a Health Spa Resort Hévíznek és az Aquának – igazgatónöje, amikor távozunk az előbbi, négycsillagos hotelből.

Rehabilitáció és megelőzés

Humorral és talpraesettséggel, ugyanakkor színvonallal és a vendégek iránti maximális odafigyeléssel találkozunk, aki ellátogat – akár célzottan, akár a nyaralás ideje alatt kitörő rossz idő miatt – a nyugat-balatoni térség két jelentős fürdővárosába, Hévízre és Zalakarosra.

A térség régóta nem arról nevezetes, hogy „csupán” a mozgásszervi megbetegedéssel érkezők Mekkája lenne – bár e tekintetben az igénybe vehető szolgáltatások száma (speciális fürdők, szakavatott masszázsek és egyéb kezelések) egyáltalán nem csökkent. Az elmúlt években azonban áthelyeződött a hangsúly: már a megelőzés és a wellness iránt érdeklődők is megtalálják mindazt, amit keresnek a sóbarlang-terápiától kezdve a nordic walking túraútvonalakon át az egészséges, ugyanakkor fantáziadús ételek kóstolásának lehetőségéig.

Meleg vízü patak és ingyen mozi

Az aktív pihenésre vágyók például biciklit bérelhetnek, és végigkövethetik a környék valamelyik kerékpáros útvonalát, de más megoldást választunk, mert két ennél is csábítóbb aktív pihenési lehetőségre találunk!

– A Hévíz patak tulajdonképpen a forrástó „lefolyója”, a legkönnyebb, teljesen veszélytelen túraútvonalak közé tartozik – nyugtatja meg a kenukkal Magyarország egyetlen hajózható meleg vízü patakjára merészkedő csapat tagjait Kele Attila, a Vidra Csoport vezetője. – Különlegességét az adja, hogy ide télen érdemes jönni, mert akkor sem fagy be a vize, esetleg a hajózható szakasz végénél tapasztalható egy kis hártásodás.

Aki nem ennyire aktív pihenésre vágya, annak a zalakarosiak kínálnak egy egészen egyedülálló lehetőséget: a város a helyi vállalkozók ötlete nyomán úgy döntött, hogy a fürdővendégek és azok számára, alig legalább 3000 Ft értékben fogyasztanak valamelyik zalakarosi étteremben, ingyenessé teszi a helyi kertmozit – meséli az ugyancsak kurióznak számító segway túrákat szervező cég vezetője, Tóth Zoltán.

Ezeket a mondatokat szállásunkra, a négycsillagos Mirage Hotelbe – ahol kiválóan alkalmazzák azt az alaptételt, hogy az a jó szálloda, ahol az ember minden igényét kielégítik, mégsem vesszük észre a személyzetet – visszatérve gyorsan lejegyzem. Tulajdonképpen szimbolizálja azt a szokatlanul vendégközpontú gondolkodást, ami a helyi vendéglátást jellemzi. Visszaemlékezve Nagy Rita igazgatónő szavaira: jómagam Hévíz és Zalakaros szállodáit, fürdőit, éttermeit és szabadidős szolgáltatásait a barátaimnak és valamennyi olvasónknak ajánlom.

Gödvári István ■

A Gyógyhír Magazin digitális számában kétoldalas összeállítást olvashatnak és videót láthatnak a nyugat-balatoni túráról.



Segway

Két számítógépből, két akkumulátorból és két kerékből áll, a kormányát nem tekerik, hanem döntik – mi az? A segway nevű környezetbarát közlekedési eszköz ritka látvány idehaza. Az egyensúlyérzék kihasználására alapozott, de azt nem túlságosan igénybe vevő, kényelmesen irányítható eszközzel Zalakaros utcáin és a környező dombokon suhannak – a leginkább nyugdíjas korú fürdővendégek.

Diszkrét és biztonságos Ha már nem elég a betét



A vizeletvesztésről még az orvosuknak, gyógyszerészüknek sem szívesen beszélnek az érintettek, pedig ez lenne az első lépés a megoldáshoz. Érdemes kivizsgálni, hogy mi állhat a tünet háttérében, mert gyakran kezelhető, más esetben jól karbantartható ez a panasz.

Tipikus tünetek

A panasz háttérében az áll, hogy a test záróizmai nem működnek megfelelően, ezért a hólyagja cserbenhagyja az embert. A vizeletvesztés mértéke a jelentéktelentől a súlyos helyzetig változhat, mégis minden esetben foglalkozni kell a problémával, hiszen az áruklódó szag kellemetlen, és a nedves, meleg közegben nagyobb a bőrproblémák kialakulásának veszélye.

Kiket érinthet?

A vizelettartási nehézséggel élők többsége nő. Két tipikus élethelyzetben jelentkezik ez a probléma: a várandósság idején – rendszerint átmeneti panaszként – és 45 év felett, valószínűleg a változókorral járó hormonális átalakulások következményeként. A 45–55 éves korosztályt érintő vizelettartási zavarral meg kell tanulni együtt élni, és számítani kell arra is, hogy idővel súlyosbodhat a helyzet. Bár ez az állapot testileg és lelkileg megviselheti az embert, a körültekintően megválasztott, szakorvos által felírt speciális betét vagy pelenka használatával az érintett jó minőségű, aktív életet élhet.

Több mint egy betét

Az ideális segédeszköz biztonságos és észrevétlen, ami jogos elvárás, hiszen még az 55 éves korosztályba tartozó nők is aktívan dolgoznak,

Az akaratlan, kisebb-nagyobb mennyiségű vizeletvesztés, az inkontinencia gyakoribb probléma, mint gondolnánk. Elsősorban a nőket érinti, hiszen már kismamaként jelentkezhet a vizelettartás zavara. Későbbi életkorban a menopauzával járó hormonális, illetve anatómiai változások egyaránt hozzájárulhatnak a panasz kialakulásához és napi rendszerességű előfordulásához.

háztartást vezető háziasszonyok, akik szabad idejükben szívesen mozognak. Senki sem szeretné, ha diszkrét problémája lelepleződne, mert a betét már nem elég a napi többszöri vizeletvesztés befogadására.

Mi következhet ezután? Ha már nincs nagyobb betét, akkor pelenkát kell viselni? Szerencsére van egy jobb, elfogadható megoldás, ami megfelelő átmenetet jelent a nagy betétek és a pelenkák között, ráadásul úgy néz ki, mint egy fehérnemű: ez a bugyi típusú pelenkanadrág. Kényelmes viseletet biztosít, mivel anyaga szöveteszerű, finom, lágy tapintású. Felső része gumirozott, így tökéletesen illeszkedik a testhez, nem fordulhat elő, hogy elmozdul, és folt esik a ruhán. Olyan, mint egy valódi fehérnemű, rugalmasan követi a test formáját, diszkréten illeszkedik, és nincs a fölíázott termékekre jellemző susogó hangja mozgás közben, egy szóval: észrevétlen. Használatával megőrizhető a vizelettartási zavarral küzdő ember aktivitása, életminősége javítható, hiszen a kényelmes pelenkanadrág amellett, hogy biztonságos, tényleg olyan, mint egy fehérnemű, alkalmas arra, hogy egy mozdulattal könnyen és gyorsan letolja a toaletten. Ez fontos, ugyanis a vizeletvesztés karbantartásának része, hogy az érintettek az egészséges emberekhez hasonlóan rendszeresen megpróbáljanak toalettre menni, megőrizve vizelet rutinjukat.

Az igényeinek megfelelő pelenkanadrág kiválasztásával kapcsolatban kérje gyógyszerésze tanácsát!



SASSZEMKEZELÉS

Közel s távol a legjobb



SZEMÜVEG NÉLKÜL biztonságosan és fájdalommentesen

65 ezer kezelés tapasztalatával várja Magyarország legnagyobb lézerklinikája

Kinek nyújthat megoldást a Sasszem lézerkezelés?

- 18 és 65 év között mindenkinek, aki szemüveget, kontaktlencsét vagy olvasószemüveget visel.

Hogyan történik a lézerkezelés?

- teljesen fájdalommentes
- néhány perces beavatkozás
- azonnali látásjavulás érhető el
- kezelés után egyből hazamehet
- akár másnap dolgozhat

Mik a Sasszemkezelés előnyei?

- élesebben láthat, mint szemüveggel vagy kontaktlencsével
- orvosi garanciavállalás
- gyors és fájdalommentes gyógyulás
- minden szemüvegétől megszabadulhat
- 3-4 éven belül megtérülhet

Mennyibe kerül?

- PRK egylézeres kezelés: 139.000 Ft/szem
A biztonságos megoldás
- FEMTO (IntraLasik) kétlézeres kezelés: 245.000 Ft/szem
A kényelem és biztonság kombinációja
- LBV olvasószemüveg-kezelés: 297.000 Ft/szem
Szabaduljon meg olvasószemüvegétől is!

Részletfizetésre van mód?

Részletfizetésre mindegyik kezelés esetén van lehetőség: havi 9.999 Ft törlesztőrésztől.

Legyen Ön is sasszemű!

SPONZORÁLT CIKK

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

Jelentkezzen a 15.000 Ft értékű, kétórás, fájdalommentes alkalmassági vizsgálatra, amely ezzel a kártyával INGYENES.
15 év és 65.000 lézerkezelés tapasztalatával várjuk időpont egyeztető hívását a (06 1) 2 505 505-ös számon!



OPTIK+MED
SASSZEMKLINIKA

MAGYARORSZÁG LEGNAGYOBB LÉZERKLINIKÁJA
1032 Budapest, Bécsi út 183. | Telefon: 06 1 / 2 505 505
E-mail: info@sasszemklinika.hu | Web: www.sasszemklinika.hu



GYH-13-5

