

www.dimag.hu
48 oldalon
interaktív
tartalommal

GYÓGYHÍR

magazin

2013. június – VIII. évfolyam 6. szám

www.gyogyhir.hu



6 tipp
allergia
ellen

Egészség

Szelíd
váltkozás:
a menopauza

Gyógyhír konyha

A probiotikumok
az egészség
őrzői

Szépség

Elváltkozások
a bőrön

Június szépe:
Jonka Bánszky-Todoranova

„Tíz hónapos kisfiának is mindent, amit tudok, saját magam készítek el. Sok minden megváltozott, mióta megszületett, de az egészséges életmóddal kapcsolatos elkötelezettségünk azóta csak erősödött, sportolni pedig vele is lehet.”



Keressen
MINKET
a facebookon

Használja mozgásszervi problémáira azt, amit a sportolók!



ELYTH Kinesio Tape és TAPE ORIGINAL Kinesio Tape! VÉGRE MÁR PATIKÁKBAN IS ELÉRHETŐEK!
A hirdetést mutatva kérje patikusától a kineziológiai szalagot!

A termékek gyógyszernek nem minősül, orvostechnikai eszközök.

Jana Holt-tenger – Szépség-Egészség

Komplex hatás:

- serkenti a vérkeringést
- fokozza a sejtek működését
- méregtelenítő
- feszesítő
- hidratáló hatású.

Termékeink:

- Fürdőszó
- Iszappakolás
- Hidratálók
- Arctisztítók
- Samponok
- Szappanok
- Sóinhalátor



www.holttenger.hu
Júniusban minden termék 10%-kal olcsóbb!
www.facebook.com/HoltTengerKozmetikumok

Változókorban változatlanul

Fitoösztrogén tartalmú étrend-kiegészítővel a hormonegyensúlyért



Magyar zsebre szabott, hazai gyártású termék
www.szojavit.hu, info@szojavit.hu
Ingyenes infovonal: 06 80 55 20 70, Leviatán Kft.

Aspirin® Protect – a szív védelmezője



Az Aspirin® Protect alacsony dózisú acetilszalicilsav hatóanyaga csökkenti a vérrögök kialakulásának

esélyét, így csökkenti a szívinfarktus és az agyi infarktus előfordulásának kockázatát. Alkalmazása nem mindenkinek ajánlott, feltétlenül konzultáljon orvosával! Tudjon meg többet a szív- és érrendszeri betegségekről, a megelőzés lehetőségeiről! www.szeretemezeletem.hu

Bayer Hungária Kft., 1123 Budapest, Alkotás utca 50.
Vény nélkül kapható gyógyszer.

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

Fahéj tableta 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!

Kalo Szőrmővekedés-gátló krém



- Végleg megszabadulhat szőrszálaiktól.
- Szőrtüszőbe hatolva fejtí 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

BIOMED VADGESZTENYE TABLETTA 30 DB ÚJ TERMÉK!



Vadgesztenye- és vörösborkivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő film-tabletta C-vitaminnal.
A vadgesztenye hozzájárul
• a normál vénás keringés fenntartásához,
• csökkentheti a kezdődő visszérbetegség okozta nehézláb-érzést.

1 havi adag kedvező áron – keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben és a Rossmann drogériákban!

bella baby Happy gyermekpelenka

1. A baba fejlődési szakaszaihoz igazított méretek.
2. A 3d Flexi System biztosítja a baba komfortérzetét: rugalmas tépőzár és puha derékrész.
3. A Magic Green nedvszívó réteg szárazon tartja a baba bőrét.
4. Légáteresztő kivitele biztosítja a bőr szabad légzését.



Mostantól a patikákban is kapható. EP kártyára elszámolható.
www.happy-global.com/hu
www.bella4you.hu

Az örömteli szexért BARTOLINE francia sikosító zselé



- a hüvelyszárazság okozta panaszok enyhítésére
- óvszerekkel kompatibilis

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

KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRAKBAN!
Forgalmazza: RIVAN-NOVA Kft.
• www.rivan-nova.hu

Impresszum

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



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

Lapigazgató: Hollauer Tibor
Főszerkesztő: 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:

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 médiafigyelője, az Observer



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



Szerkesztői levél

A tudatos törődés hozzáadott érték

A Magyar Hypertonia Társaság sajtótájékoztatóján hangzott el ez a jelmondat, amit utólagos engedelmükkel kölcsönveszek a bevezetőhöz. Valami olyasmire szeretnék ki-lyukadni az alábbiakkal, hogy az orvostudomány eredményei veszélyesen elbizakodottá teszik korunk betegét – de legalábbis lustává, amíg olyan nagy nem lesz a baj, hogy már a vegyészet sem segíthet. Kétségkívül rengeteg egészségügyi problémánkat megoldják vagy legalábbis enyhítik, esetleg szinten tartják a modern gyógyszerek. „Azért vannak a gyógyszerek, hogy meggyógyítsanak” – így szól az általános vélekedés. (A gyógyszer-szkeptikusokat most hagyjuk, róluk talán egy későbbi alkalommal.)

Az elmúlt hónapokban a daganatoktól a hipertóniáig, a cukorbetegségtől a visszérig készítettünk anyagokat kollégáimmal, s eközben rengeteg rizikófaktort és betegek által elkövethető hibát említettek meg a felkeresett szakértők. Nem lehet nem észrevenni, hogy betegségeink jelentős részét tulajdonképpen magunknak okozzuk, s érthetetlen módon még a terápia közben is megnehezítjük az orvosok és a gyógyszerek dolgát.

A kezelést egyfelől egy -tól -ig folyamatnak tekintjük, s egyfajta üzletkötésnek, amelyben megfelelő összeg leszurkolása után szeretnénk megszabadulni a nyavalyától. A tünetek enyhülésekor hajlamosak vagyunk elfeledkezni a terápiás javaslatok betartásáról. A hipertóniások 40%-a például a második hónap után – ekkorra sikerül általában stabilizálni a beteg vérnyomásértékeit – egyszerűen nem váltja ki a felírt szereket. Kis idő múlva pedig felvehetik a küzdelmet a szövődményekkel... Ez, ha úgy tetszik, pénzpocsékolás, ha úgy tetszik, saját életünk elherdálása.

Hányszor hallani, hogy az orvosok mindenre egyből gyógyszereket írnak fel, mert rendszerint recepttel a kezünkben távozunk egy rendelőből. Ne engedjük el fülünk mellett azokat a mondataikat sem, amelyek kíséretében átnyújtják a recepteket! Ezek a mondatok szoktak az életmódváltásról, a megelőzésről szólni. A tudatos törődés önmagunkkal a mi hozzáadott értékünk a kezeléshez!

AMIT RENDSZERINT TESZÜNK BETEGSÉG (pl. a hipertonia) ESETÉN:



AMIT TENNÜNK KELLENE, HOGY A GYÓGYSZERES TERÁPIA EREDMÉNYES LEGYEN:



István Földvári
Földvári István

A vitaminok nélkülözhetetlenek az élőlények számára, ám előállításukra általában nem képes a szervezet, ezért a tápanyagokból igyekszik hozzájutni. Mindannyiunknak megvan az egyéni vitaminszükséglete. Gyermekünknek növekedésük során különösen nagy igényük van a kiegyensúlyozott vitaminellátottságra a gyors ütemű testi és szellemi fejlődéshez. A szülők szintén a vitaminokat hívják segítségül, amikor szeretnék megóvni gyermeküket a betegségetől.

Egészséges fejlődés kompromisszumok nélkül, **vitaminokkal**

Popeye tényleg jól tudja

Az utóbbi évtizedekben jelentősen megszorodtak a káros környezeti hatások. Életmódunk ma sokkal több kihívást tartogat számunkra, így védelmi rendszerünket segítenünk kell a stressz, a környezetszennyezés és egyéb egészségkárosító hatások leküzdésében. A legszerencsésebb, ha a szervezet vitaminszükségletét a kiegyensúlyozott, arányos, vegyes



étkezés biztosítja, amelyben megfelelő mennyiségben vannak jelen azok az anyagok, amelyek a vitaminokat tartalmazzák, és azok is, amelyek a felszívódásukat segítik.

Mi rontjuk el a gyereket

Manapság a műtrágyák, a felgyorsított tenyésztések, a tömegtermelés korában a piacon vásárolt alapanyagok nem tartalmazzak olyan mennyiségben vitaminokat, mint mondjuk egy évszázaddal ezelőtt. Márpedig, ha a táplálékból nem jut a szervezetbe kellő mennyiségű vitamin, különböző hiánytünetek mutatkoznak, melyek kiküszöbölése fiatal korban különösen veszélyes lehet. Ezért, ha az orvos valamilyen vitamin hiányát állapítja meg, azt mihamarabb pótolni kell.

A második év a kritikus pont

A vitaminpótlás nem egyszeri alkalommal történik, az bizony hosszabb folyamat. A zsírban oldódó vitaminokat – A-, D-, E-, K-vitaminok – a szervezetünk elraktározza, tehát ezekből elegendő, ha ritkábban fogyasztunk, akár nagyobb mennyiséget. A vízben oldódó vitaminokat – B-, C-vitaminok, folsav, pantoténsav, niacin, biotin – a szervezet nem raktározza, ezért fogyasztuk őket mindennap, mivel a vesén keresztül vizelettel hamar távozik a felesleg! Fontos, hogy a felszívódáshoz szükséges anyagok – víz, fehérje vagy zsíradék – rendelkezésre álljanak. Ugyanis elégtelen táplálkozáskor a vízzel bevett zsírban oldódó vitaminok felszívódása nem lehet hatékony.

Ma már olyan készítmények kaphatók, amelyek egyetlen tablettában vagy kapszulában a szervezet teljes napi szükségletét fedezik egy vitamintól, vagy akár többféleből is. Sőt, a nélkülözhetetlen ásványi anyagokat, nyomelemeket is megtaláljuk bennük. Azonban tartunk mértéket: egyszerre ne fogyassunk többféle készítményt, hiszen bizonyos vitaminok túladagolhatók, ami szintén kellemetlen elváltozásokhoz vezethet. A Magyar Gyermekorvosok Társaságának megállapítása szerint a szülők számos táplálási hibát vétének a fejlődés szempontjából kritikus második és harmadik életévben, ez pedig visszafordíthatatlan egészségügyi következményekkel járhat. Tehát az egészséges életmódot nem lehet elég korán kezdeni, hát ne kössünk kompromisszumokat, hiszen gyermekünk fejlődése és egészsége a tét!

Gula Andrea ■

A hónap témája

Férfias ügyek – a prosztatata

A prosztatata, más néven dűlmirigy a férfiak nemi mirigye. A belső nemi szervekhez tartozik, felnőtt férfiaknál normálisan szelídgesztenye nagyságú. Mérete a korral mindenképpen növekszik – nagyon nem mindegy azonban, hogy miért.

A prosztatata súlya 20 éves korban 20 gramm körül alakul, később folyamatosan növekszik, jóindulatú megnagyobbodása 45 év fölött okozhat gondot. Ettől az életkortól a férfiaknak mindenképp érdemes rendszeresen jelentkezniük urológiai szűrésre.

Nem fáj, tehát veszélyes

Fontos tudni, hogy a sokaknak ismerős tüneteket (szakaszos, gyakori, illetve nehézkes vizelet) többnyire a prosztatata jóindulatú megnagyobbodása okozza, míg a prosztatarák veszélyessége éppen abban áll, hogy viszonylag későn okoz panaszokat – magyarázza dr. Kardos Róbert urológus főorvos, a Millenáris Egészségcentrum igazgatója. – Előfordul, hogy egy csonttöréskor derül ki, azt már csontrák okozta, mert a prosztatata áttétet adott. Ezért is különösen fontos a rendszeres szűrővizsgálat még tünetmentes állapotban is a 45 év felettieknek, illetve azon férfiaknak, ahol apai ágon előfordult a prosztatarák, utóbbiaknál ugyanis számolni kell a genetikai kockázattal. Szintén nem árt tudni, hogy egy olyan 45 évesnél, akinek várható élettartama 80 év, 60%-os valószínűséggel jelentkezik majd élete során a prosztatata rosszindulatú daganata – magyarázza a szakértő. – A 80 feletti nagy részének dűlmirigyében már van rákos sejt, de ez nem okvetlenül igényel kezelést. A betegség fiatalabbakra veszélyesebb, ám minél előbb felfedezik a kórt, annál nagyobb a gyógyulás esélye – teszi hozzá.

Gyanús vagy nem gyanús?

És hogy milyen módszerek léteznek a diagnózisra? Egyrészt a fizikális vizsgálat, amellyel mindkét eredetű megnagyobbodás (a jó- és a rosszindulatú) egyaránt felfedhető, csak pár másodpercig tart, és nem okoz különösebb fájdalmat – mondja dr. Kardos Róbert. Az ultrahangos vizsgálat a jóindulatú megnagyobbodások kiszűrésében segít, míg a rosszindulatú elváltozás felfedéséhez a fizikain kívül több vizsgálatot is alkalmaznak.

– Az egyik lehetőség a PSA (vagyis: prosztataspecifikus antigén) nevű daganatmarker szintjének vizsgálata vérvétel segítségével – magyarázza a főorvos. – Ha ez magas értéket mutat, az felvetheti a prosztatarák gyanúját. Hangsúlyozottan csak gyanúról van ilyenkor szó, hiszen a PSA szintje például jóindulatú megnagyobbodás vagy gyulladás következtében is megnövekedhet. A prosztatarák definitív diagnózisát viszont csak prosztatabiopsziát követően, a dűlmirigyből vett szövetminta elemzése alapján lehet felállítani. Hogy ezt a beavatkozást ne végezzék el fölöslegesen, a PSA-vizsgálaton kívül más módszerek is rendelkezésre állnak annak eldöntésére, vajon a megnőtt PSA valóban rákot jelez-e – teszi hozzá dr. Kardos Róbert.

A deutériummegvonás alkalmazásának lehetőségei emlőrák esetén



Az emlőrák a nők körében leggyakrabban előforduló daganattípus. Életkort tekintve általában 30 éves kor fölött jelentkezik, legtöbbször az 50–65 év közötti nőknél fordul elő. Ennek ellenére, hogy az elmúlt években komoly erőfeszítések történtek az emlődaganatos megbetegedések korai felismerésére, és műtéttel a betegek jelentős részénél elérhető a tumormentes állapot, az utókezeléseket pedig hatékony gyógyszerek segítik, a betegség mégis több ezer nő halálát okozza évente Magyarországon. Ezért fontos nagy hangsúlyt fektetni a szűrésre, hiszen egy korai stádiumban felfedezett emlőrák gyógyulási esélyei lényegesen jobbak, mint egy előrehaladott betegség esetén. Mind a megelőzésben, mind kialakult betegség esetén új megoldást jelenthet a deutériummegvonás alapuló eljárás. A deutérium élettani szerepét a kilencvenes évek elején kezdte el kutatni dr. Somlyai Gábor biológus. A vizsgálatok során kiderült, hogy a deutérium igen fontos szerepet tölt be a sejtek anyagcseréjében. Az eredmények azt mutatják, hogy a sejtek érzékelik a deutérium hiányát, ami miatt számos folyamat másként zajlik le bennük.

Retrospektív elemzés készült annak az emlőtumoros betegpopulációnak az adataiból, akik a konvencionális kezelések (műtét, kemoterápia, sugárkezelés) mellett deutériummegvonásban részesültek. 122 beteg adatait értékelték, 74 betegnél (esetenként többéves tumormentes állapot után) már távoli áttételek voltak jelen (csont, máj, tüdő, agy), mielőtt fogsztani kezdték a készítményt. 48 beteg a műtétet követően tumormentes állapotban egészítette ki a kezelését deutériummegvonással. Az eljárással több mint kétszerezhető lett a várható medián túlélés. Két év múlva a készítményt fogyasztó betegek 77,8%-a életben volt, szemben a csak konvencionális kezelésben részesülő betegekkel, ahol ez az érték csupán 20% volt. A várható túlélési idő hosszabbodásával párhuzamosan a tumormentes betegeknél a felére csökkent az 5 éven belül visszaesők száma. A vizsgálat eredményei azt mutatták, hogy a konvencionális kezeléssel elérhető eredményeket akár 3-4-szeresen lehet a deutériummegvonás alkalmazásával.

Az eddigi eredmények alapján elmondható, hogy a deutériummegvonás nemcsak egy-egy tumorfajtára specifikus, hanem sikeresen alkalmazható lehet a többi tumortípusnál is, mivel daganatellenes hatása olyan folyamatokra vezethető vissza, melyek közösek a különböző tumorfajták esetében.



— hirdetés —

Mert már története van.
A gombák természetes erejének ismerete több évezredre nyúlik vissza. A gyógyszergombakivonat az immunrendszer szabályozásán keresztül nyújtanak segítséget az egészség megőrzésében.

Varga Gábor
HATÁNYOS SZABÓ

Max-Immun Gyógyszergomba Információs Központok
Budapest, III. Bokor u. 12. | Budapest, VI. Izabella u. 82. | Budapest, XII. Kék Golyó u. 28. | Debrecen, Cegléd u. 2. | Győr, Lehel u. 13. | Kaposvár, Tallián Gyula utca 20-32. | Kecskemét, Katona József u. 3. | Komárom, Igmándi út 41/C | Miskolc, Lehel 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 | Székesfehérvár, Jedlik Ányos u. 1. | Szombathely, Kossuth Lajos u. 17. | Tatabánya, Táncsics Mihály u. 93. | Vác, Dr. Csányi László krt. 51. | Veszprém, Belvárosi Üzletház (2. em.) | Zalaegerszeg, Csányi László tér 2-4.

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

GYÓGYSZERGOMBA

Alternatív módszerek

A PSA alternatívája lehet az úgynevezett pro-PSA vizsgálat, amelyet szintén vérvétellel végeznek – tudjuk meg a főorvostól. – Lényegét kicsit egyszerűsítve a következőképpen magyarázhatjuk el: a vérben háromféle PSA mutatható ki. Ezek a pro-PSA, a szabad PSA és az össz-PSA. Ezek értékéből egy speciális matematikai képlettel egy arányt képeznek, majd ebből állapítják meg a prosztata-egészségindexet, amit egy angol mozaikszóval PHI-nak neveznek. Ez a vizsgálat pontosabb eredményt hoz, mint a közönséges PSA – mondja dr. Kardos Róbert.

– Létezik egy ennél is érzékenyebb eljárás, az úgynevezett PCA3-vizsgálat – egészíti ki a mondottakat. – Már volt róla szó, hogy a PSA

prosztataszpecifikus, a PCA3 ellenben daganatszpecifikus: ez az anyag a prosztata rosszindulatú daganatának hatására képződik. Az eljárás lényege, hogy a prosztátát megmasszírozzák, majd ezt követően a vizelet első feléből vett mintából egy RNS-vizsgálattal nézik meg a sejtek speciális szerkezetét – mondja dr. Kardos Róbert.

Azt még tudni kell, hogy az utóbbi két eljárást a tb nem támogatja. A néhány évvel korábbi helyzethez képest viszont mindenképp előrelépés, hogy a vizsgálatok egyáltalán hozzáférhetőek Magyarországon. A témával kapcsolatos további részletek az interneten: <http://millenar.hu/urologia>.

Papp Bence ■

Ha még nem olyan nagy a baj

Hólyagproblémák, prosztatagyulladás, illetve prosztatadaganat esetén kiegészítő kúraként hatásos a tökmagolaj használata (nem mellesleg a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésében is szerepet játszhat). Kevesen tudják, hogy értágító hatású, s így az agyműködés serkentésére is kiváló, tehát a fájdalmas vizeletürítéstől a memóriazavarokig sok minden ellen bevethető. Nem feltétlenül kell kanalas vagy kapszulás változatát előnyben részesíteni, részévé tehető az étkezésnek, amennyiben különleges ízt kölcsönöz a salátáknak. Felsorolni is nehéz, hogy hány vitamint, ásványi anyagot és nyomelemet tartalmaz a tökmagolaj, de a fontosabbak közül említsünk meg néhányat.

A-vitamin: sejtnövekedést segítő hatású, antioxidáns, serkenti a T-sejtek aktivizálódását

B1-vitamin: az idegsejtek működéséhez elengedhetetlen

B3-vitamin: szabályozza a koleszterinszintet

C-vitamin: számos előnyös tulajdonsága közül ezúttal kiemelendő koenzim funkciója

Kálium: stabilizálja a vérnyomást

Magnézium: az izmokat elernyeszti, természetes nyugtató



— hirdetés —

Tanácsadó Szolgálat – ingyenes segítség RÁKbetegeknek

Amikor valakiről kiderül, hogy daganatos beteg, az első reakciója általában a teljes lelki elbizonytalanodás. Sokat jelent ilyenkor, ha az érintettnek nem egyedül kell megbirkóznia ezzel a teherrel, hiszen mellette vannak a családtagok, barátok és kollégák. A gyógyulásig hosszú az út, mely során a betegekben és a hozzátartozókban számos kérdés merülhet fel. Az ingyenes Tanácsadó Szolgálat ebben kíván segítséget nyújtani.

Elmondható, hogy a rákos betegek egészségügyi ellátásában a figyelem a rák leghatásosabbnak ismert kezelési módjára (műtét, gyógyszer, sugárterápia, stb.) koncentrálódik, esetenként sajnos nem jut elég idő a szükséges kezelésekre, beavatkozásokhoz kapcsolódó félelmek megbeszélésére, feldolgozására, hiányosnak tűnhet a rehabilitáció, a kiegészítő terápiai lehetőségek alkalmazása, valamint az egészségeseket érintő prevenció. A Tanácsadó Szolgálat ezekben kíván segíteni.

A Tanácsadó Szolgálat a fentiekben túl segítséget nyújt az érdeklődőknek a kiegészítő terápiként alkalmazható Aktív Ráksejtpusztító Keverékkel kapcsolatban is, mely fokozhatja a szervezet Természetes Tumorellenes Védelmét. A daganatos betegeknek szánt, tablettá és

italpor formájában is kapható tápszer Dr. Kulcsár Gyula nevéhez kötődik. Kutatása alapja az volt, hogy a daganatsejtek a normál sejtekhez képest szabálytalanul táplálkoznak és felhalmozzák a keringésben lévő kismolekulákat. Ezáltal a szervezetben található, együttesen ráksejtpusztító hatással rendelkező molekulák is bejutnak a daganatos sejtekbe, ezzel azok programozott halálát, apoptózisát okozva.

A Tanácsadó Szolgálat szakemberei tanácsot adnak azzal kapcsolatban, hogy mi a készítményekből – amelyek a hagyományos onkológiai kezelésekre kezdése előtt, mellett és után is alkalmazhatók – az egyénre szabott optimális dózis. A betegek az életmód tanácsadás, a táplálkozási javaslatok és a pszichés gondozás mellett elméleti és gyakorlati információkat is kapnak, melyek segítséget nyújtanak a rákos betegek életminőségének javításában és a gyógykezelések mellékhatásainak csökkentésében. A személyes konzultációra előzetes időpont egyeztetés szükséges. A betegek mindenképpen vigyék magukkal leleteiket, hiszen ezek fényében a tanácsadás hatékonyabb.

További információ: <http://www.kulcsargyula.hu/>
Tanácsadó Szolgálat címe: 1074 Budapest, Dohány utca 46.

A Tanácsadó Szolgálat telefonszáma: +36 1 321 2111

Zöld nyugalom

Stressz, szorongás, feszültség – a patikák, gyógyszergyártók számtalan készítményt kínálnak ellenük, ugyanakkor nem egy természetes idegnyugtatót is ismerünk.

A nyugtató tulajdonságaik miatt alkalmazott gyógynövények előnye, hogy nem tartják függőségben használóikat, és nem okoznak olyan másnapossági tüneteket, amelyek a mesterséges készítmények némelyike esetében olykor tapasztalhatók.

Az árvacsalánfélek családjába tartozó, finom illatú citromfű nálunk vadon csak ritkán fordul elő, de kertekben, cserépben könnyen tartható. Tea, illóolaj és fürdő formájában egyaránt régóta alkalmazzák ideg- és szívnyugtató hatása miatt. Beválik fejfájásra, álmatlanságra is, enyhíti az idegességet, oldja a depressziót.

Idegerősítő hatása miatt kedvelt hozzávalója több nyugtató gyógyteakeveréknek a nálunk is termesztett félcserje, a levendula kékes virága; illóolaját szívesen használják párologtatóban (és persze molylepke ellen).

A közönséges orbáncfű virágjának, magjának főzetét egyebek mellett szív- és ideggyengeség, depresszió kezelésére alkalmazzák, az orbáncfűkivonatról pedig vizsgálatok bizonyították be, hogy fokozza a tobozmirigy éjszakai melatonintermelését, így segíti az alvást.

Az orvosi macskagyökérnek a természetgyógyászatban főként a gyökerét használják fel, belsőleg alkalmazva egyebek mellett fejfájás,



szívidegesség, álmatlanság ellen. Hosszan lehetné folytatni a sort az édesgyökértől a zabszalmán át a kamilláig, azonban nem árt némi óvatosság.

Kérjünk tanácsot a drogériában a gyógynövények használatához: az orbáncfűt fogyasztóknak például kerülniük kell a napfényt, mert különben hólyagos kiütések kialakulását kockáztatják, továbbá a növény bizonyos gyógyszerekkel és élelmiszerekkel együtt nem fogyasztható. A fentebb szintén említett macskagyökérről pedig tudni kell, hogy májbetegeknek nem javallják.

Azt se feledjük, ha tartósan nyugtatók fogyasztására szorulunk – legyenek azok természetesek vagy mesterségesek –, az komolyabb lelki-fizikai problémákra is utalhat, amelyekről mindenképp érdemes szakemberrel konzultálni.

P. B. ■

— hirdetés —

LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN! SZÜRKEHÁLYOG ELTÁVOLÍTÁS A LEGKORSZERŰBB TECHNOLÓGIÁVAL!

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

HA SZEMORVOSA KEZDŐDŐ SZÜRKEHÁLYOGOT
ÁLLAPÍTOTT MEG ÖNNÉL, HÍVJA KLINIKÁNKAT!

KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON

LÁSSON ÚJRA ÉLESEN, SZÜRKE HELYETT SZÍNESEN!
A kupon bemutatásával a 15 000 Ft értékű vizsgálatot a lencse-tervezéssel együtt 60% kedvezménnyel, 6 000 Ft-ért végezzük el.

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



Nincs „várólista”

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

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

60%
kedvezmény

focus medical
Mikro-semésztési és Lézerközpont

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

A probiotikumok Az egészség őrzői



Az elmúlt évtizedben az egész világon kiemelkedő kutatási irányzat volt az emberi szervezetben élő probiotikumok vizsgálata. Érthető ez a megkülönböztetett figyelem, hiszen a probiotikumok azok a baktériumok, melyek együtt élnek velünk, de nem megbetegítenek, sokkal inkább egészségünkért tevékenykednek!

A probiotikumok négyszázele baktériumtörzse korlátozza a kórokozók szaporodását, serkenti és fenntartja az immunrendszer működését. Milliányi kedvező hatása, a bélflórát alkotó mikroorganizmus segíti az emésztési zavarok megelőzését és javítja az emésztés hatékonyságát. Emésztőrendszerünkben életfunkcióikkal olyan emésztőenzimeket termelnek, melyek jól kiegészítik az ember enzimek készletét. A probiotikumok az általunk elfogyasztott ételek meg nem emésztett cukor-komponensével táplálkoznak. Cserébe számunkra szükséges vegyületeket kapunk, például K-vitamint, ami a normális véralvadáshoz szükséges anyag.

A különféle tejsavbaktériumok a legjelentősebb probiotikumok, mert ezek kedvező hatása nyilvánul meg a legszélesebb körben, ezek hatnak legközvetlenebbül egészségünkre. Képesek eljutni a vastagbélbe, túlélve a gyomor extrém savas kémhatását majd a vékonybelek emésztőenzimokkal telített közegét. A vastagbélben megtapadnak, telepeket hoznak létre (kolonizálódnak) s hosszú időn keresztül fejti ki áldásos hatásukat.

A probiotikumok szinte születésünktől fogva bélflóránk természetes részei. Egyensúlyi állapotuk azonban különböző okokból bármely életkorban felborulhat. Ennek oka lehet a fokozott stressz, helytelen táplálkozás, hasmenéssel járó betegség, gyulladással járó bélbetegség, vagy antibiotikumok szedése, melynek során a kórokozók mellett a jótékony baktériumok is elpusztulnak. Ezek következtében jelentkezhetnek a főként puffadással, hasme-

néssel járó kellemetlen tünetek. A normál bélflóra helyreállításáról a probiotikus tejsavbaktériumok gondoskodnak, melyek megtalálhatók élelmiszerekben és étrend-kiegészítőkben is. Túladagolásuk lehetetlen, mivel a feleslegesen bevitt probiotikum egyszerűen kiürül a szervezetből. Általánosságban elmondhatjuk, hogy ellenjavallat a probiotikumokkal szemben nincs. Sőt, minél több baktérium él szervezetünkben, annál eredményesebben termeli a bélflóra a hasznos anyagokat, mint pl. vitaminok egy részét.

A tejcukor-érzékenység és a probiotikumok

Gyermekkorunkban a tejivás általában nem jár hasmenéssel, mivel ekkor még jól működik a laktáz nevű enzimünk. Idővel az enzim termelése csökken, a legtöbb európai felnőttben le is áll. Laktáz hiányában a tejcukor nem szívódik fel, vizet köt meg és hasmenést okoz. Ám akiknek a bélflórája egészséges, probiotikumai lebontják és hasznosítják a tejcukrot, hiszen olyan emésztő enzimeket termelnek, melyek jól kiegészítik az ember enzimek készletét. A bélflóra helyreállítása után az addig laktózérzékenyek is fogyaszthatnak kisebb mennyiségben akár nyers tejet is, anélkül hogy az panaszokat okozna.

Lactobacillus GG, a fertőzések megelőzését szolgáló probiotikum

A probiotikus táplálék-kiegészítnek köszönhetően kevesebbet náthások a profi futók – ezt mutatták ki ausztrál kutatók. Felmérésüket 20 hosszútávú futó téli felkészülése idején készítették. Abban a csoportban, amelyik tejsavbaktériumot kapott, a megfigyelt edzési időszakban összesen 30 napon voltak légúti panaszok (torokfájás, köhögés, nátha), míg a kontrollcsoportban ez 72 nap volt. A sportolók végzett vérvizsgálatok azt mutatták, hogy abban a csoportban, amely kapott probiotikumot, magasabb volt egy meghatározott immunfehérjének (a gamma interferonnak) a szintje, mint a másik csoportban. Ezt azt sugallja, hogy a tejsavbaktériumok valamilyen módon fokozták a szervezet ellenálló képességét.

Sérült bélflóra regenerálódása probiotikumokkal

A probiotikus baktériumok jótékony hatásának első lépése, hogy a bélflórát ki- szorítják a bélben levő kórokozó baktériumokat, gombákat. Második lépésükkel képesek úgynevezett ellenanyagokat (baktericideket) termelni, melyek gátolják a káros mikroorganizmusok létezését. Harmadik lépésként a jótékony baktériumok tápanyagai, a prebiotikumok jutnak szerephez, hiszen ezek csak a probiotikumok számára emészthetők, míg a kórokozók nem tudják ezeket lebontani. E három lépés indokolja a vírusos vagy egyéb fertőzéses hasmenések megelőzésére, gyulladással járó bélbetegségek kiegészítő kezelésére hosszabb ideig, akár hónapokon keresztül a probiotikumok alkalmazását, melyek patikai készítmények formájában is elérhetők, és segítik a normál bélflóra helyreállítását.

Gula Andrea ■

A szúnyogok elleni egyéni védekezés lehetőségei



Az általános szúnyogirtás a területileg illetékes önkormányzatok feladata. A repülőgépes szúnyogirtással foglalkozó szolgáltatók megrendelésre dolgoznak, a művelet elvégzéséhez szükséges engedélyt az Országos Tisztifőorvosi Hivatal (OTH) adja ki. Az egyéni védekezésre használható, a szúnyogok távoltartására alkalmas készítmények, a szúnyogriasztó szerek Magyarországon szintén az OTH engedélyével forgalmazhatók.

A csipőszúnyogok vérszívása ellen egyénileg a szabadban riasztószert, valamint füstképző spirál alkalmazásával, zárt térben légtérkezelő aeroszol palackkal, valamint párologtatással védekezhetünk. Fontos, hogy az esővízgyűjtő tartályokban, kerti medencében tenyésző szúnyoglárva fejlődését is megakadályozzuk.

Riasztószerek

A csipőszúnyogok távoltartására – bizonyítottan – a következő vegyületek a leginkább hatékonyak: dietil-toluamid (más néven: DEET), pikaridin, etil-butil-acetil-aminopropionát (más néven IR3535), citriodiol. Ezek Magyarországon is számos szúnyogriasztó szerben szerepelnek hatóanyagként.

A különféle formájú (hajtógáz aeroszol palack, pumpás aeroszol palack, krém, folyadék, kendő, gél stb.) szúnyogriasztó szerek a szabad bőrfelületre vagy a ruházatra juttatva gátolják a szúnyogok vérszívását. A szúnyogriasztás céljára árusított karkötők forgalomba hozatali engedéllyel nem rendelkeznek, hatékonyságuk nem igazolt, így alkalmazásuk semmiképp nem tanácsolható. A B-vitamin (akár tapasz formájában, akár tablettaként szedve) a vérszívó ízeltlábúak riasztására alkalmatlan.

Párologtatás (szúnyogirtó lap/folyadék/korong)

Zárt térben a repülő rovarok elpusztítására alkalmas módszer. A folyadék/lap kizárólag az azonos márkanével ellátott készülékben biztosít megfelelő hatékonyságot! A kombinált használatú készülékek a lap és a folyadék (nem egyidejű!) üzemeltetésére egyaránt alkalmasak.

A módszer előnye, hogy a készítmények használatakor a helyiségben való tartózkodás megengedett, illetve annak repülő rovaroktól való men-

tesége folyamatosan biztosítható. A készülékbe helyezett lapból a magas hőmérséklet hatására a hatóanyag elpárolog. Hatásukat a készítménytől függően kb. 8-10 órán át fejti ki, mely időtartam után feltétlenül használjunk új lapot.

A szakaszosan üzemeltethető, speciális készülékbe helyezett folyadék napi kb. 10-12 órás működés esetén, a folyadék mennyiségétől függően, a használati utasításban megadott időn (30-45-60 napon) keresztül fejti ki hatását. A szakaszosan üzemeltethető, speciális készülékbe helyezett korong zárt térben, kb. 30 léghőméter helyiségben 60 éjszakára biztosít szúnyogmentességet.

A kertben tenyésző szúnyoglárva elpusztítása

A szúnyogok életük jelentős részét pete, lárv- és báb állapotban töltik. A pete kikeléséhez, a lárvák és bábok fejlődéséhez egyaránt elengedhetetlen a víz.

A kertben lévő, esővíz szándékos vagy szándékolatlan gyűjtésére alkalmas tartályokban (pl. hordóban, kádban, kannában, vödörben stb.) és a kerti medencékben akkor várható szúnyogtenyésztés, ha bennük a víz tartósan jelen van. Ekkor az állóvízben a lárvafejlődés zavartalan, és a nyári melegben akár hetente egy új szúnyoggenerációt kinevelhetünk a saját kertünkben.

Ennek megakadályozására legegyszerűbb, ha a vizet az esővíztárolókból legalább hetente egyszer kiöntjük vagy locsolásra hasznosítjuk.

Ha ezt nem tudjuk biztosítani, vagy éppen kerti medencéről van szó, akkor a lárvatenyésztésre szolgáló víz kezeléséről kell gondoskodni. Kifejezetten a lakossági felhasználás céljaira alkalmasak azok a kis kiserelésű, granulátum vagy tablettá formájú szúnyoglárva irtó szerek, amelyek a tárolóedényben lévő víz térfogatának ismeretében könnyen és gyorsan adagolhatóak.

R. P. ■

Szúnyogriasztó készítmények használatakor a következőkre kell ügyelni:

- A riasztószert csak a használati utasítás szerint alkalmazzuk!
- Ügyeljünk arra, hogy a készítmény nyálkahártyára (szem, száj) ne kerüljön.
- Kisgyermeknél (3 éves korig) inkább a ruházatot kezeljük az erre alkalmas aeroszol palackkal, figyelve arra, hogy a permet ne kerüljön a gyermek tenyerére, kézfejére és arcára, ahonnan esetleg a szemébe, szájába jutva nyálkahártya-irritációt okozhat. 3 hónapos kor alatti gyermekeknél lehetőség szerint ne alkalmazzunk semmilyen riasztószert, inkább használjunk a csípéstől védő öltözetet vagy szúnyoghálót.
- Várandós nők csak a feltétlenül szükséges mennyiségben, a bőrre vékony rétegben felkenve alkalmazzák ezeket a termékeket.
- Allergiára hajlamos egyének a használat előtt kis bőrfelületen győződjenek meg az adott készítmény ártalmatlanságáról.
- Napégette vagy sérült bőrfelületen ne alkalmazzunk semmilyen riasztószert.
- Csak akkor ismételjük a kezelést, ha a készítmény már elvesztette a hatékonyságát.
- A dietil-toluamid a műszálas anyagokat, műbőrt, óraüveget és a festett vagy lakkozott felületeket károsítja.

Az Országos Epidemiológiai Központ tájékoztatója

A rémálom neve: **hüvelygomba** Nanotechnológiával a gyulladással szemben

A csipő, égető, viszkető érzéssel, kellemetlen szagú folyással járó hüvelygyulladástól minden nő retteg, aki már megtapasztalta, és az is, aki van olyan szerencsés, hogy még csak hírből hallott róla. Előfordulhat teljesen egészséges nőknél is, de bizonyos betegségek, élettani jelenségek vagy gyógyszerek szedése miatt is kialakulhat. A Szegedi Tudományegyetem és az Újvidéki Egyetem forradalmian új módszer bevezetésén dolgozik a hüvelygomba kezelésére, illetve annak megelőzésére.

Arra, hogy a szenciós gyógymód a patikákban elérhető legyen, még várni kell egy, de akár két évet is, azonban bevezetését követően a nők milliói lélegezhetnek fel. Bártfai György egyetemi tanár a Gyógyhírek nyilatkozva elmondta, hogy a hüvelygyulladás, a hüvelyfolyás a leggyakoribb olyan megbetegedés, amely a nőket kínozza, és nem feltétlenül fertőzés eredményeképpen alakul ki. A hüvelyben lévő kémhatás megváltozá-

sát sok minden okozhatja, mint például az életmód, az allergia, a nem megfelelő táplálkozás. Ilyenkor megbomlik a laktobacilusok – melyek a hüvely védelmét szolgáló tejsavat termelik –, a hüvelyflóra egyensúlya, ez eredményezi a tüneteket. Mindenképpen érdemes orvoshoz fordulni, de különösen akkor, ha a panasz ismétlődő, azaz krónikus. Bártfai professzor szerint az új eljárás lényege az, hogy antibiotikum alkalmazása nélkül és kevesebb mellékhatásra számítva, a nanotechnológia segítségével, a gyógyszerek kisebb mennyiségben és hosszabb hatást tudnak elérni, akár 30 vagy 60 perc alatt. Ha a hüvelyflóra értéke nem kívánt irányba tolódik el, aktiválódik a gyógyszer, amely hálóra vagy rácsszerkezetre hasonlít, és amely magába zárja és elpusztítja a gombát. A kutatók azt is vizsgálják, hogy a krónikus hüvelygyulladás hátterében esetleg genetikai tényezők is állhatnak. Egyre inkább biztosnak látszik, hogy a hüvelygomba kialakulásában szerepet játszik a genetikai hajlam is.

Dékány Imre akadémikus, az MTA-SZTE Szupramolekuláris és Nanoszerkezetű Anyagok Kutatócsoport vezetője azzal egészítette ki a fentiekkel, hogy a nanotechnológias eljárással 5-10 nanométeres részecskéket ágyaznának be olyan gélbe, amellyel például egy tampont be lehet vonni, és így lehet bejuttatni a gyógyszert a hüvelybe. A nanotechnológiáról szólva megemlítette: közérthetően úgy lehet szemléltetni ennek jelentőségét, hogy a „nano” az a méret, amely azonos vagy kisebb, mint a bajt okozó baktérium, így képes „azonos rangú félként” elbánni vele. A „nano-harcos” – ahogy egyes helyeken már emlegetik – befurakodik az ellenséges, betegséget okozó sejtbe, és belülről pusztítja el azt. Bártfai professzor pedig hozzátette, az új technológia bevezetéséig a megszokott módon kell küzdeni a hüvelygomba ellen: kenőcs, hüvelytabletta vagy kúp, esetleg szájon át szedhető gombaellenes készítményekkel, melyek nagy választékban állnak rendelkezésre, sőt ezek egy része recept nélkül is kapható, de ennek ellenére inkább mindig kérjünk orvosi tanácsot. A nem szakszerűen kezelt hüvelygomba más betegségeket, súlyos esetben akár meddőséget is okozhat. Lényeges az is, hogy még ha nincsenek is tünetei a partnernek, őt is kezelni kell, a visszafertőzés megelőzése és a személyes higiénia végett is.

Egyébként tanácsos fokozottan ügyelni a WC-használatra, főleg idegen helyen, a helyes tisztálkodásra, a szaunában és a strandon is saját törülközőnkre ülünk, a vízből kijöve váltunk száraz fürdőruhára. A nyári időszakban nagyobb az esélye, hogy a nyilvános helyeken „összeszedhünk” valamit.

V. K. ■

Mi okozhatja? Mi válthatja ki?

- cukorbetegség
- daganatos megbetegedés
- menstruáció, terhesség, fogamzásgátló tabletta
- kemoterápiás kezelés
- antibiotikum szedése
- túlzott vagy éppen elégtelen tisztálkodás
- egészségtelen étrend
- öltözködési hibák: műszálás, alig szellőző fehérnemű, harisnya, leggings



Az orrdugulás (vagy éppen folyás), a köhögés és a tüsszögés mellett talán az egyik legzavaróbb allergiás tünet a szem viszketése. A szem kötőhártyájának viszketése, pirosodása és a könnyezés ugyanúgy a szervezet „túlreakciója”, mint az összes többi tünet – természetesen jelentkezésének okai is hasonlóak.

Nem kötőhártya-gyulladás és nem is szárazszem-szindróma: mi az?

Az allergiás reakció ebben az esetben annyit jelent, hogy az allergén anyagok hatására az immunrendszer által felszabadított kémiai anyagok kitérítik az ereket, s az erek falán át a szövetekbe folyadék kerül. A kellemetlen viszketés csak az első lépcsőfok, kezelés nélkül a szemszűródásig, fehér színű váladék képződéséig, fényérzékenységgel súlyosbodhatnak a tünetek, esetleg homályos látás alakulhat ki, nem is beszélve az állandóan jelen lévő fájdalomról.

A legrosszabb, amit tehetünk, ha dörzsöljük a szemünket – a legjobb pedig az, ha megkíséreljük eltávolítani az allergén anyagot. A dörzsöléssel még több irritáló anyagot juttathatunk be a kérdéses területre. Tisztában kell lennünk azzal, hogy a szembe jutó idegen testek a szemfestéktől a bogarakig hasonló tüneteket produkálhatnak, ezért elsőként meg kell próbálnunk felidézni, nem ilyen jellegű szennyeződéssel van-e dolgunk.

A minden felidézhető előzmény nélküli, az évnek mindig ugyanabban az időszakában jelentkező, esetleg több napig tartó szemirritáció esetén érdemes orvoshoz fordulni, aki nagy valószínűséggel valamilyen rövid ide-

ig használatos antihisztamin-, esetleg szteroidtartalmú, gyulladásgátló és -csökkentő szemcseppet fog felírni, esetleg orálisan alkalmazható, az allergia komplex tünetegyüttesének enyhítésére alkalmas gyógyszert.

hirdetés -

hirdetés

Újra itt a strandszezon...

...ezzel a folyás és petefészek gyulladás szezonja is. A természetes vizek és az uszodavíz pH-ja károsíthatja a hüvely önvédelmét és a "házórzó" Laktobacillusokat, ugyanakkor a kórokozók szaporodását segíti.

A gyulladás kikerülhet a **Colpo-Cleaner** hüvelyzuhannyal. Vele létrehozuk a kedvező pH-t, a házórzó Laktobacillusokat tápláljuk, a hüvelygombát pedig visszaszorítjuk.

A strandolás előtti és utáni hüvelyzuhanyozással csaknem mindig megelőzhető a bajok.

A **Colpo-Cleaner** és a **Femifit** termékek mindennapi közszükségleti cikkek: Dobozukban könnyen érhető, színes szakorvosi ismertetőt is adunk.

dr. Dolhay Balázs
szülész-nőgyógyász,
az intim higiénia szakértője

keressen minket: www.dolhay.hu colpo cleaner

6 tipp allergia ellen

1. Szedjünk nagyobb mennyiségben C-vitamint: gátolja a gyulladást okozó folyamatokat a szervezetben.
2. Mossunk gyakran kezét és haját, illetve mossuk sűrűn ruháinkat is – így hatékonyan küzdhetünk a rajtuk megtelepedő pollenek ellen.
3. Tartózkodjunk a cukorfogyasztástól! A magas vércukorszint jelentősen gyengíti az immunrendszer működését.
4. Szellőztessünk gyakran.
5. Kerüljük a tejtermékeket – ez alól kivételt képeznek az élőflórás élelmiszerek.
6. Ha ágyneműt cserélünk, legalább 60 fokon mossunk, hogy elpusztuljanak a porallergiában szenvedők életét megkeserítő poratkák.

HA-A-A-A-APCI!

Virágporra érzékenyeknek

Pharmaforte

ALLIX étrend-kiegészítő

TORMA + FOKHAGYMA + GYÖMBÉR

Mindhárom növényt a népi hagyomány a légút karbantartására régóta használja

- Hozzájárulnak a könnyű és tiszta légzés fenntartásához.
- Támogatják a légúti nyálkahártyák egészségét, tisztaságát.
- Antioxidáns hatóanyagok kedvezőek az immunrendszer működésére.

Hazai gyártású termék

Kapható gyógyszertárakban és bioboltokban.
Megrendelhető telefonon: 06-30-2100-155,
interneten: WWW.PHARMAFORTE.HU

Szelíd változás

A menopauza elnevezés a bevett gyakorlat szerint az utolsó olyan menstruációra utal, amit egy éven belül nem követ másik; klimaktériumnak pedig azt az átmeneti időszakot nevezzük, amely a teljes értékű nemi működés megszűnésének idejétől az időskorig tart. E változóknak is emlegetett életszakasz kellemtelen tünetekkel járhat, melyek enyhítésére azonban szelíd eszközök is léteznek.

Fontos tisztázni, hogy a változókor nem betegség, hanem az élet természetes velejárója. Azt se feledjük, a klimax kezelése azért válhatott sokakat érintő kérdéssé, mert soha annyi nő (és férfi) nem élte meg az időskort, mint napjaink fejlett társadalmában.

Nők, férfiak

A klimaktérium az emberi élet normális, férfiakat, nőket egyaránt érintő része – hangsúlyozza dr. Papp Zsófia belgyógyász-természetgyógyász. – Férfiklimax is létezik, és a lényege is ugyanaz, mint a nők esetében: a férfi-női hormonok aránya ugyanúgy felborul a szervezetben – magyarázza a doktornő.

A nőknél hangulati ingadozás jelentkezik, megváltozhat az énkép, életközépi válságot élhetnek át. A vérzések ritkulnak, majd elmaradnak, amit sokan úgy élnek meg, hogy már nem is teljes értékű nők. Izzadság verheti ki a testet nappal és éjszaka, egyesek emiatt éjjelente akár 4-6 alkalommal átöltöznek. A vegetatív tünetek közül pánik, szorongás mutatkozhat – sorolja egy nem szélsőségesen drasztikus klimax szimptomáit a szakértő. – A hormonháztartás felborulásával együtt jelentkező probléma a testsúly-növekedés: a hízás ugyanis tovább rontja az önképet – mondja dr. Papp

— hirdetés —

Érezd jól magad a bőrödben!

Szójavit
fitoösztrogén tartalmú étrend-kiegészítő

A szója természetes fitoösztrogénjei segíthetik:

- A hőhullámok és az izzadás elviselését
- A csontrendszer egészségének megőrzését
- A testi és lelki egyensúly fenntartását
- Szójavit intim gél: ápol és sikosít

A nyertő páros= FITOÖSZTROGÉN +E-VITAMIN

Szójavit plusz
MAGYAR ZSÉBIRE SZABOTT, MAGYARORSZÁGON GYÁRTOTT TERMÉK

Forgalmaszó: Levitán Kft. 06 80 55 20 70 • info@sojavit.hu • www.sojavit.hu

Zsófia. – Ettől függetlenül sem ártana senkinek évi legalább egy tisztítóóra, hiszen ha valaki lead némi felesleget, akkor a csökkent mennyiségű hormon is elegendő lehet a test működtetéséhez.

Tofu, cickafark

Az egyéb lehetőségek mellett szelíd módszerek is szóba jöhetnek a menopauza tüneteinek enyhítésére; a gyógynövények közül a férfiaknak, nőknek egyaránt beválhat a cickafark, a zsálya, esetleg a macskagyökér – mondja a belgyógyász-természetgyógyász. Szintén hasznosak lehetnek az úgynevezett fitoösztrogént tartalmazó ételek, mint amilyen a szója vagy a belőle készített tofu – teszi hozzá. (A fitoösztrogének olyan növényi vegyületek, amelyek vegyi szerkezete hasonlít az ember ösztrogén hormonjaira. Márpedig az ösztrogén, más néven tüszőhormon a legfontosabb női nemi hormon.)

– A szójában, tofuban az a jó, hogy segítségével mellékhatások nélkül lehet pótolni a hiányzó ösztrogént – magyarázza dr. Papp Zsófia. – Természetesen ezek fogyasztásakor érdemes szakértő tanácsát kérni. Ezen alapanyagok kívánatos mennyisége ugyanis függ a páciens előéletétől is, például hogy korábban esetlegesen milyen fajta hormontartalmú fogamzásgátlót használt.

Mozgás, meditáció

Ahogy máskor, úgy a menopauza idején is rendkívül fontos, hogy mozogjunk – húzza alá a szakértő. – Legyen az jóga, csikung, tajcsi, úszás vagy gyaloglás, azt a bizonyos napi félórát megéri rááldozni. A fizikai mellett a lelki védekezés is fontos: érdemes megtanulni valamilyen stresszkezelési technikát.

Könnyebben élnek meg ezen időszakot azok, akik elfogadják például, hogy az öregedés az élet velejárója – állítja dr. Papp Zsófia. Szerinte érdemes ebben az időszakban leülni, és végiggondolni, mit tettünk eddig, mire jutottunk, és merre tartunk. – Ennek része lehet az is, hogy tudatosan felkészülünk az előttünk álló életszakaszra. Akár úgy is, hogy felidézünk, felmenőink között milyen betegségek fordultak elő. Így könnyebb tudatosan védekezni ellenük, például célzott megelőzéssel, szűréssel.

Papp Bence ■

— hirdetés —

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJEI!

Stannah
www.stannah.hu

POLIZO KFT.
2011 Budakalász,
József A. út 75. (Ipari park)
Üzletkötő: 06/20/550-2774
Iroda: (26) 540-315
E-mail: info@stannah.hu

Mit tehetünk a székrekedés ellen?

Kevés olyan ember van manapság, aki elmondhatja magáról, hogy világeletemben rendben volt az emésztése, és még soha nem szenvedett székrekedésben. A szorulás kialakulásáért általában a rohanó, stresszes, mozgásszegény életmódunk és egészségtelen táplálkozásunk a felelős.

Ezekon legtöbbször nem tudunk változtatni, és akár az is előfordulhat, hogy az életmódváltás sem hozza meg a kívánt hatást. Ilyenkor érdemes gyógyszeres segítséghez fordulni.

A székrekedés kialakulásának hátterében a modern életformánkat jellemző civilizációs jelenségek a felelősek. A felgyorsult élettempóval ugyanis együtt jár a helytelen és rendszertelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, az állandósult stressz és a megszokott életvitelünket érintő folyamatos változás. Ehhez járul még hozzá, hogy bizonyos gyógyszerek (pl. az egyre többet által szedett antidepresszánsok) és egyes betegségek (pl. a mind többeket érintő cukorbetegség) hatására szintén gyakran alakul ki szorulás.

Sok esetben az életmódváltás is megoldás lehet: elegendő, ha többet mozogunk, kiegyensúlyozottabban étkezünk, vagy ha megpróbáljuk elérni, hogy ne érjen bennünket sok stressz. Manapság azonban sajnos egyre kevesebb embernek van ideje vagy lehetősége arra, hogy életvitelének gyökeres megváltoztatásával tegye rendbe emésztését.

— SZPONZORÁLT CIKK —

Márpedig a gyakori szorulás jelentősen rontja az életminőséget. Ezzel a problémával küzdők gyakran panaszkodnak fáradtságra, puffadásra és hasi fájdalmakra, amelyek folyamatosan megkeserítik életüket.

Vajon van-e hatékony megoldás a székrekedés ellen?

Ha az életmódváltás nem hozta meg a kívánt eredményt, érdemes gyógyszeres segítséghez fordulnunk.

Nem árt azonban alaposan végiggondolnunk, hogy mik azok a szempontok, amelyeknek egy hashajtónak mindenképpen meg kell felelnie.

Fontos, hogy **hatásos** legyen: szüntesse meg a szorulást, és segítse elő a természetes bélmozgást.

Emellett legyen **kíméletes**: ne terhelje feleslegesen a szervezetünket, ott hasson, ahol kell. Végül, de nem utolsósorban kiemelt szempont a **kiszámíthatóság**: egyéni szükségletek szerint lehessen adagolni a készítményt.

A felsorolt elvárások alapján ideális megoldást jelent a **Guttalax® cseppek alkalmazása**.

A **Guttalax® cseppek** egyéni adagolhatóságának köszönhetően a család minden tagja használhatja: a nagymama, a nagypapa, a szülők és orvosi utasításra a gyermekek is. Klinikai vizsgálatok bizonyítják, hogy szoptatás idején is biztonságosan alkalmazható. Emellett aranyeres panaszok esetén is ideális segítséget jelent a széklet lágyítására s így a székeléssel járó fájdalom elkerülésére.

— hirdetés —

SZÉKREKEDÉS?
Guttalax cseppek – Szükség szerint!

- ✓ **Hatásos:**
 - megszünteti a székrekedést.
- ✓ **Kíméletes:**
 - megkönnyíti a széklet ürítését: az aranyeres panaszok esetén ideális segítség a széklet lágyításában;
 - hatóanyaga csak a hatás helyén a vastagbélben szabadul fel, nem terheli a szervezetet feleslegesen.
- ✓ **Kiszámítható:**
 - egyénileg adagolható cseppforma;
 - hatása 6-12 óra alatt jelentkezik.

#1 A Guttalax cseppek Magyarország első számú hashajtója!

www.szorulas.hu

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

*Forrás: IMS Dataview 2013. MA103, értékben.
A Guttalax 7,5 mg/ml belsőlegesen oldatos cseppek recept nélkül kapható nátrium-pikoszulfát hatóanyagú hashajtó gyógyszer.



Alig vártuk! És most itt van a hosszú tél után: süt a nap, átmelegít, energiával tölt fel, erőt ad. Mégis a szakemberek óva intenek a napozástól. Hol az igazság? Kire hallgassunk?

Mire figyelünk?

- a helyes fényvédelem, árnyékban is, és krémek alkalmazása
- ruha és napszemüveg használata a tűző napon
- fokozott folyadékbevitel
- a várandós nők fokozottan figyeljenek oda a helyes fényvédelemre, mert a hormonváltozás következtében az anyajegyek változásnak indulhatnak, és sokkal nagyobb az esélye a maradandó pigmentfoltok megjelenésének
- a 18 éves kor alatt elszenvedett napégés sokszorosára növeli a melanoma rizikóját

A napfény maga az élet – mégis vigyázni kell vele

Az igazság valahol a kettő között lehet, hiszen különbséget kell tenni egy kellemes tavaszi napfényfürdő és a forró, nyári, tűző napsugárzás között – mondja dr. Harnos Ferenc, a „MelanomaMobil” orvosa. – Ez utóbbi rövid távon tetszetős barna színt, hosszú távon azonban súlyos bőrkárosodást okoz, mely akár rosszindulatú daganat kialakulásához is vezethet. Sajnos a melanoma a legdrasztikusabban emelkedő gyakoriságú daganatfajta, amely elsősorban a felelőtlen napozási szokásoknak és az egyre vékonyodó ózonrétegnek köszönhető. A napozásra mértékkel, de szüksége van a szervezetünknek. A napsugarak segítségével kell a jó közérzethez, de a túlzásba vitt napozás az életünkbe is kerülhet. A bőr egész életünk során ki van téve a nap okozta ártalmaknak, ezek összeadódnak, és a bőr nem felejt.

– Mi, orvosok egyetértünk abban – folytatja dr. Harnos –, hogy a bőrnek fel kell készülnie a jótékony napsugárzás befogadására. Lassan, a 10 perces időtartamot emelve kell hozzászoktatni szervezetünket a napozáshoz. Nem mondhatunk le a jó minőségű

napvédő krémekről, a 30-as, 50-es faktor az, ami valódi védelmet nyújt. Hogy kinek mire van szüksége, függ attól, kinek milyen a bőrtípusa. Fontos tudni, hogy 2 éves kor alatt a kémiai védekezés nem javasolt, a fizikai annál inkább: sapka, vékony, tiszta, világos színű pamutpóló, napernyő, árnyékos helyen való tartózkodás – ezeket alkalmazzuk.

Dr. Harnos szerint nagymértékben okozhatja a napfény melanoma kialakulását, ezért a bőrünket ugyanúgy folyamatosan vizsgálatnunk kell, mint ahogy – nagyon helyesen – a hölgyek mellrák- vagy méhnyakrákszűrésre járnak.

A bőrrákszűrés csak a tudomány legmodernebb eszközeivel érdemes végezni. A bőrünkön látható elváltozást számítógépes eljárással kell elemezni, a felvételt el kell tenni, és egy év múlva az új vizsgálat eredményével összehasonlítva hallhatunk megnyugtató mondatokat orvosunktól, vagy éppen nyugtalanítókat – de legalább időben cselekedhetünk.

Az utóbbi évtizedek berobbanó, agresszív betegsége, a bőrrák a 70-es évek közepétől drámai mértékben nőtt a változó ózonréteg és a megváltozott életmódbeli szokások miatt, valamint a túlságosan sok napozás vagy szoláriumhasználat hatására. Vagy akár az egzotikus helyek védőruha nélkül való látogatása miatt, de vannak genetikailag hajlamosító tényezők is. Rendszeres vizsgálattal korai stádiumban észre tudjuk venni a bajt, az időfaktor ez esetben különösen nagy jelentőséggel bír. A melanoma többféle alakban jelenik meg, van, hogy szélkében nő, ki-dudorodik, viszket, de van olyan, amely befelé nő a testben, ki sem emelkedik a bőrön. Az egyik legfontosabb dolog, hogy gyermekeink figyelmét is hívjuk fel minderre, ezt az új tudásunkat át kell adni nekik, hiszen a mi édesanyaink még nem találkoztak ilyen mértékben ezzel a civilizációs betegséggel.

– Probléma az is, hogy a mai társadalmi megítélés szerint a túlzottan barna bőr azt a látszatot kelti, hogy az illető nagyon jól van, magabiztos, dönthet a saját sorsáról, nincsenek filléres gondjai. Pedig a bőrrák nem válogat, olyan, mint az orosz rulett: nincs logika abban, kit talál meg – mondja dr. Harnos. A bőrrák agresszív, nagyon gyorsan terjed, a harmadik leggyakrabban áttétet adó rákfajta a mell- és a tüdőrák után. Ha nem Skócia felhős hegyein járunk, az indirekt fény ugyanúgy ártalmas lehet, ahogyan a vízről visszaverődő napfény is. Kétóránként be kell kenjük magunkat, főleg sportoláskor, különösen vízi sportoknál, de a gyerekeket homokozásnál

ugyanúgy! A krémeknek fél óra kell a beszívódáshoz, csak ezután fejtik ki a megfelelő hatást. Bár tudom – mondja dr. Harnos –, hogy gazdasági érdekeket sértek, de a szoláriumozást rendkívül ellenjavalltnak tartom, öregíti a bőrt, károsabb, mint a napfény, „megágyazhat” a melanomának vagy más bőrráknak. Azt se felejtjük el, hogy akár a szoli, akár a túlzott napozás következménye nem azonnal jelentkezik. Észrevétlenül szülehetnek „új” anyajegyek, foltok – és ha nincs rendszeres kontroll, akkor bekövetkezhet a legrosszabb.

Vincze Kinga ■

— hirdetés —

Biztonságos?

„A melanoma és egyéb bőrtumorkok előfordulása a fiatal nők körében erősen emelkedő tendenciát mutatnak, amelynek hátterében a felmérések szerint a korosztály körében igen népszerű szoláriumozás áll. Ez év májusában Kalifornia után Vermontban is betiltották a szoláriumozást a 18 év alattiak számára. A U.S. Centers for Disease Control and Prevention adatai szerint a szolárium használata a 35 év alattiaknál 75 százalékkal növeli a melanoma rizikóját. Brazília három éve tiltotta be a kozmetikai célú szoláriumhasználatot. Ausztrália két államában 2015-re betiltják a szoláriumokat, és több állam is hasonló intézkedéseket tervez. Az FDA adatai szerint a szolárium évi 5 milliárd dolláros forgalmat bonyolítanak, így a kutatási eredmények ellenére az egészségügyi szervezeteknek nehéz megküzdniük a szoláriumipar gazdasági erejével és befolyásával, továbbá azzal a máig köztudatban lévő téves felfogással, hogy a szolárium biztonságosabb, mint a napozás.” (London, Independent)

Biropharma Vásároljon most akciós áron Biropharma termékeket!

<p>Étrend-kiegészítő készítmények</p> <p>Fermentált búzacsíra-kivonat mindenkinek!</p> <p>Avevit filmtabletta Fermentált búzacsíra kivonat szelénnel és E-vitaminnal AKCIÓ! www.avevit.hu</p> <p>Retro termék új köntösben!</p> <p>Candell - csokoládé ízű élesztőtábla szelénnel, glükózzal és édesítőszerrel AKCIÓ! www.candell.hu</p>	<p>Gyógyszerek nem minősülő gyógyhatású készítmények</p> <p>Cholasyl epecsepp Emésztési problémák tüneti kezelésére (pl. gyomor- és bélgázképződés), epe kiválasztás fokozására, gyomorbélrendszer és az epe utak görcsös panaszai esetén. AKCIÓ!</p> <p>Mensesyl csepp A menstruáció előtti napokban jelentkező kedvezőtlen tünetek – pl. idegesség, ingerlékenység, fejfájás, vizeletvizszartatás, felfúvódás – enyhítésére. A menstruáció kezdeti szakaszán jelentkező görcsök mérséklésére. AKCIÓ!</p>	<p>Hagyományos növényi gyógyszer hurutos, allergiás megbetegedések kezelésére</p> <p>Antipoll Forte belsőleges oldat AKCIÓ! www.antipoll.hu</p> <p>Hagyományos növényi gyógyszer, kizárólag a régóta fennálló használaton alapuló, meghatározott javallatokra alkalmazandó, úgy mint hurutos, allergiás (szénanáthás) felső légúti megbetegedésekben, tüsszögés, orrdugulás, orrnyálkahártya váladékozás, szemviszketés mérséklésére, enyhébb esetben megszüntetésére.</p> <p>Gazdaságos kiszerezés! 1 dobozban 50 adag, akár 25 napra!</p>
<p>A termékek gyártója és a forgalomba hozatali engedély jogosultja a Biropharma Kft. www.biropharma.hu</p>	<p>A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg orvosát, gyógyszerészét!</p>	<p>A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg orvosát, gyógyszerészét!</p>

Orális fogamzásgátlás

Az elhízástól félnek legjobban a magyar lányok

A fogamzásgátlók alkalmazásával kapcsolatos spontán aggodalmak jellemzően nem a tableta hatékonyságára vagy a szedés körülményességére fókuszálnak, hanem sokkal inkább a testre gyakorolt közvetlen hatásokra. Ennek ellenére a fiatal lányok 15%-ának van környezetében olyan ismerőse, akinél a fogamzásgátló tableta rendszertelen szedése okozhatott nem kívánt terhességet – derül a Szinapszis Kft. kutatásából, amelyet a cég orális fogamzásgátlót szedő vagy annak alkalmazását a közeljövőben tervező 16–24 éves lányok körében végzett.

A lányok legáltalában félnek a gyógyszereszedést megelőzően

Arra a kérdésre, vannak-e illetve voltak-e aggodalmaik a szájon át bevehető fogamzásgátló készítmények szedésének elkezdése kapcsán, az alkalmazást tervezők 61, a gyógyszereszedést közelmúltban elkezdők 51%-a említette, hogy vannak, és mindkét csoportban valamivel nagyobb arányban a 20 év felettek.

A nem kívánt terhesség megelőzését támogató gyógyszeres terápia kapcsán főként az elhízástól, a hormonháztartásra gyakorolt hatástól vagy a későbbi meddőség veszélyétől félnek legjobban a hölgyek, igaz ez mind a kezdő, mind a tervező szedőkre. Az előbbieket körében lényegesen hangsúlyosabban jelennek meg a megfelelő hatékonysággal kapcsolatos félelmek is.

A kérdés támogatott vizsgálatából egyébként kiderül, a lányok közel 40%-a határozottan, további 15-20%-uk valamelyest tart annak következményeitől, mi történik, ha nem veszik be pontosan vagy megfelelő időben a tablettát.

Sokan szedik emlékeztetővel a gyógyszert

A fogamzásgátló tablettát a közelmúltban elkezdő hölgyek egyharmadának (34%) okoz kisebb kellemetlenséget a készítmény pontos szedése, míg 65%-uknak egyáltalán nem jelent gondot, a napi rutin része. Ebből a szempontból nincs jelentős különbség az egyes korcsoportokat vagy a szedési idő hosszát tekintve.

Csökkentett hormontartalom

„Munkám során magam is tapasztalom a tablettákkal kapcsolatos félelmeket, ellenérzéseket. Meglepő ugyanakkor, hogy egy nem kívánt, esetleg megszakítással végződő terhesség kockázataival kapcsolatban jóval kevesebb információval rendelkeznek a fiatal lányok, pedig inkább ezektől kellene tartani. A mai fogamzásgátló tabletták már nagyon alacsony hormontartalmúak, és a nem kívánt terhesség megelőzése mellett számos előnnyel rendelkeznek; a tableta nemcsak rendkívül megbízható, hanem egyszerűen alkalmazható módszer is. Fontos azonban a tableta rendszeres és pontos szedése, még hosszabb ideje fennálló alkalmazás esetén is! A kutatás eredményeit vizsgálva megállapítható, hogy elméletben a hölgyek tisztában vannak a helyes szedés fontosságával, de ez a tudatosság sok esetben nem valósul meg a gyakorlatban.”

Dr. Szőnyi György szülész-nőgyógyász

A rendszeres szedéssel kapcsolatos kellemetlenség döntően abból fakad, hogy a pirulát ugyanabban az időpontban kell bevenni, illetve a bevétel szükségességét folyamatosan észben kell tartani.

A fentiek alapján nem meglepő, hogy a tablettát kezdő hölgyek 61%-a alkalmaz valamilyen – jellemzően mobiltelefonos (58%) – emlékeztetőt a bevétel elmaradásának kivédésére. A bevétel idejét jelző megoldást egyébként főként a 22 év felettek (47%), illetve a fogamzásgátlót legalább 2 éve szedők (45%) nem alkalmaznak. A kutatás érdekes eredménye, hogy a kezdő lányok mintegy 40%-ánál az antibébi-készítmény pontos szedését párjuk is nyomon követi!

S. G. ■

— hirdetés —

**Sminktanfolyamok
Mindenkinek!**



**Hivatalos felnőttképzések a
MASK Sminkiskolában!**
Áfsz nyilvántartási szám:01-01538-01
Professzionális sminktanfolyamok az
alapoktól a Maszkmester szintig.
Előképzettség nem szükséges, kedvező fizetési
feltételek, maximum 5 fős csoportok.

**Nálunk mindenki
megtanulhat sminkelni!**

MASK
SMINK ÉS MASZKMESTER KÖZVETLEN
KÖZÖSSÉG

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

Interjú

Jonka Bánszky-Todoranova Sportolni gyerekekkel is lehet

Jonka Bánszky-Todoranova, az édesapja révén bolgár származású (s ezen a nyelven folyékonyan beszélő), de már Budapesten született, 27 éves okleveles aerobik- és zumbaoktató nem először bukkan fel a médiában. Igaz, ember legyen a talpán, aki felismeri benne a 2009-es Csillag születik sorozat akrobatikus erőemelő számának női tagját, hiszen a Golden Pyramid párosa tetőtől talpig aranyfestékkel volt bevonva.

– Számomra mindig is fontos volt az egészséges életmód, már négyéves koromban rendszeresen jártam tornázni, úszni. Igazi örökmozgó gyerek voltam, tizenkét évig szertornáztam a magyar válogatott tagjaként – kezdi a bemutatkozást Jonka, akinek nevét valóban megtalálhatjuk az internetes világranglistákon, én például egy 2000-es listán fedezem fel először, ekkor lett harmadik lóugrásban a Szlovén Nemzetközi Bajnokságon. Persze kijavít azzal, hogy már 13 évesen a mesterfokú bajnokság legfiatalabb indulójaként is szerzett egy bronzérmel. **Sportolóként valószínűleg elég hatékony recepthez jutottál azzal kapcsolatban, hogyan is kell egészségesen élni.**

– Már a versenysport mellett is nagyon fontos volt a teljes értékű táplálkozás, ami a teljesítményünket növelte. Az egészséges életmód a hosszú élet titka. Ha a szervezet megkapja azt, amire szüksége van, minden akadályt legyőzhet. A férjem mindig arra tanít, hogy figyeljem a testem jelzéseit. Érdekes módon, mielőtt megismertem volna őt, elég beteges voltam, gyakorlatilag havonta volt valami bajom. Úgy éreztem, elég egészségesen élek, de valami mégsem volt rendben. A táplálék nagyon fontos, a jó minőségű kenyér nálunk már elengedhetetlen, kókuszszírral főzök, és a saját természetű zöldségeket általában nagyszüleimtől kapom.

A gyereknevelés megnehezíti az egészséges életmód követését?

– Tíz hónapos kisfiának is mindent, amit tudok, saját magam készítek el. Sok minden megváltozott, mióta megszületett, de az egészséges életmóddal kapcsolatos elkötelezettségünk azóta csak erősödött, sportolni pedig vele is lehet. Mindig tudni kell alkalmazkodni a megváltozott körülményekhez. Egész életemben a sporttal foglalkoztam, óvodás korú gyerekeknek tartottam tornát, zumba- és aerobikoktató, speedfitness-stúdióban személyi edző voltam. Mára a zumba- és aerobikórákat a baba-mama torna vagy babajóga váltotta fel.

Előfordul, hogy nem aktívan pihensz?

– Engem azért a biciklizés kapcsol ki a leginkább, ha tehetném, mindennap mennék. Stresszoldásra és a lelki harmónia kialakítására, helyrebillentésére pedig nekem az autogén tréning vált be nagyon.

Nyilván nem csupán azért, mert oktató vagy, de a sportmúltad miatt is többen hallgatnak rád a környezetedben, ha életmóddal kapcsolatos témákról esik szó. Kihasználod ezt a lehetőséget a meggyőzésre?

– Nagyon nehéz másokat az egészséges életmódra rábeszélni. Azt vettem észre, nagyon sokan tudják, mi a jó, de valahogy mégsem próbálják tudatosan élni a mindennapjaikat. Csak akkor tudok segíteni másokon, ha ők is akarják.

Földvári István ■

Szponzoraink:



PHYSIOMER



A felfázást női problémaként tartjuk számon, pedig a férfiakat is fenyegeti ez a betegség, aminek a köznyelvi elnevezése téves, hiszen a megbetegedésnek a felfázáshoz kevés köze van. Tulajdonképpen az alsó húgyutak, vagyis a húgycső és húgyhólyag gyulladásáról van szó, melyet baktériumok (pl.: E. Coli baktérium) vagy ritkábban vírusok, paraziták, gombák (pl.: Candida) okoznak.



Folyadékúrától az antibiotikumig: harc a felfázás ellen

Mivel a nők húgycsöve rövidebb, mint a férfiaké, a kórokozók könnyebben utat találnak a hólyag és a vese felé, így valóban gyakrabban „fáznak fel” a nők. A változók idején, a húgyutak hámrétegének elvékonyodásakor fokozódik a betegség veszélye. A nők 50%-a életében legalább egyszer, 20%-a pedig akár évente több alkalommal tapasztalja a kellemetlen tüneteket: gyakori vizelési ingert, csípő és zavaros vizeletet, alhási fájdalmat.

Mindez megelőzhető naponta kb. két liter folyadék – szénsavmentes ásványvíz, csalántea, zöld tea vagy cickafarktea – fogyasztásával, hiszen a sok folyadék átmossa a vesét és a húgyutakat, ami rontja a baktériumok megtelepedésének esélyét. Fontos továbbá, hogy székletürítéskor a törlés mindig hátrafelé történjen, így kerülhető el a baktériumok húgycsőbe jutása. Mivel a meleg és a nedvesség remek táptalajt biztosít a baktériumoknak, az alsónemű szellőzőn, tehát legyen pamut, és ne legyen szoros! Bár a felfázás, vagyis a hideg, nem oka a fertőzésnek, a lehűlés segíti a kórokozók elszaporodását, ezért öltözzünk mindig az időjárásnak megfelelően. Ne tartsuk vissza a vizeletet, vizelési inger esetén irány a WC!

Ha így sem sikerül megelőzni a kínzó tüneteket, több recept nélküli szer nyújthat segítséget. A C-vitamin (1000 mg/nap) savanyítja a vizeletet, gátolva ezzel a kórokozók szaporodását. A medveszőlőlevél hatékonyan fertőtleníti a húgyutakat, ugyanis arbutin nevű hatóanyaga antibakteriális hatású – ám áfonyaléval és C-vitaminnal együtt alkalmazva hatástalan.

A hólyaghurut kialakulásában, esetleg visszatérésében a hüvelyflóra egyensúlyának zavara is szerepet játszik, mert a kórokozók elszaporodnak, és a hólyagban gyulladást okoznak. A hüvelyflórát tejsavbaktériumok pótlásával, azaz élőflórás joghurtok fogyasztásával állíthatjuk helyre.

Akik hajlamosak a „felfázásra”, azok vizeletében nincs elég glükoprotein. Ez a természetes anyag ugyanis megakadályozza, hogy az E. coli baktériumok elszaporodjanak.

Az amerikai Weber State University kutatói 1994-ben kimutatták, hogy a tözegáfonya a glükoproteinhez hasonló szerkezetű anyagot, hippursavat tartalmaz, ami meghiúsítja a baktériumok megtapadását, továbbá savasítja a vizelet kémhatását. Ezeknek köszönhetően gátolja a fertőzést okozó baktériumok elszaporodását. A tözegáfonyás kezelést 153 idősebb korú hölgnél alkalmazták, akik 90%-ánál 32–100%-os volt a javulás. Finnországi vizsgálatok pedig azt bizonyították, hogy a tözegáfonya-koncentrátum csökkentette a húgyúti fertőzések kiújulását is.

Előfordulhat, hogy nem válnak be a házi gyógymódok. Amennyiben a tünetek két-három napon belül nem csillapodnak, derék- vagy lágyéktáji fájdalom, láz vagy véres vizelet jelentkezik, mindenképp fel kell keresni az orvost. A fertőzés elhanyagolásakor a hólyaghurutot okozó baktériumok könnyen feljebb kúszhatnak a szervezetben – vesemedence-gyulladást okozva ezzel. A szakember által felírt antibiotikum segítségével már néhány nap alatt enyhülnek a kínzó tünetek.

Gula Andrea ■

Képzettebb beteg, sikeresebb terápia

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a Nemzetközi Hipertónia Liga kezdeményezésére minden év május 17-én tartja a magas vérnyomás világnapját. A Magyar Hypertonia Társaság ennek apropóján az idei évben a magas vérnyomás hosszú távú veszélyeit helyezte előtérbe, hangsúlyozva a megfelelő és rendszeres gyógyszeres kezelés mellett az életmódbeli szokások jelentőségét is.



Miközben hatékony gyógyszerek állnak rendelkezésünkre, a hipertóniás betegek száma – ez világtendencia – nem csökken, minden bizonnyal azért, mert más krónikus, kezelésre váró betegségek tünete is lehet a magas vérnyomás. Magyarországon a magas vérnyomás a leggyakoribb népbetegség, a felnőtt lakosság jelentős részét, több mint 2,5 millió embert érint. Épp ezért a Magyar Hypertonia Társaság 2005-ben elindította az „Éljen 140/90 alatt!” című országos programját a vérnyomás normális értékének széles körű megismertetése, a célvérnyomás elérési arányának növelése, valamint a szív- és érrendszeri halálozás csökkentése céljából.

„Lépj tovább” program

A 2012 első félévében kezdődött „Lépj tovább!” felmérés, edukáció és adatgyűjtés célja pedig annak a vizsgálata volt, hogy a beteg együttműködését segítő általános eszközök (vérnyomásmérő, mozgásnapló, életmódváltás-tanácsadó füzetek) kiegészítése egy lépésszámlálóval miként segíti az egyénre szabott életmódváltást.

Az első figyelemre méltó különbség abban mutatkozott, hogy a lépésszámlálót is használók nagyobb arányban jelentek meg a viziteken, mint a csak általános betegedukációs csomagot kapott társaik. Ráadásul az idő előrehaladtával ez a különbség nőtt, a 4. hónapban már 6% volt.

Ugyanez a tendencia érvényesült a célvérnyomás elérésében is, azonban itt a különbség még nagyobb volt, több mint 8% a 4. hónap végére a lépésszámlálót kapott csoportjának javára.

Az orvosok elsősorú többségének véleménye szerint azok között, akik mozgáltak, ott általában is nagyobb volt a célvérnyomásérték elérésének aránya.

A vizsgált népszerűségben a lépésszámlálóval is rendelkező csoport 64 százaléka végzett aktív mozgást, miközben a másik – „csak” a beteg együttműködését segítő általános eszközökhöz hozzájutó – csoportban ez az arány 43% volt. Elmondhatjuk tehát, hogy a lépésszámlálós csoportban közel másfélszer annyian végeztek aktív mozgást, mint a „csak” a beteg együttműködését segítő általános eszközöket alkalmazó csoportban!

„Egyéni egészség” program

A 2012 második félévében kezdődő „Egyéni Egészség” oktató és adatgyűjtő program célja az volt, hogy a beteg együttműködését támogató általános tájékoztató eszközök (vérnyomásmérő, mozgásnapló, életmódváltás-tanácsadó füzetek) kiegészítve a személyre szabott egyéni életmódváltást segítő Zöld recept alkalmazásával milyen arányban javítják a célvérnyomást elérő betegek számát.

A programban használt Zöld recept segítségével a résztvevők összesen három különféle témakörben – étkezés, mozgás, a stressz elkerülése – kaptak személyre szabott életmódtanácsokat kezelőorvosuktól.

A beteg-együttműködést segítő eszközöket kapó betegek fele (51%) változtatott az életmódján a vizsgált időszakban. A változás tartósságát szintén vizsgálták, és azt találták, hogy több mint egyharmad (36%) volt azok aránya, akik 4 hónapon túl is fenntartották az életmódváltást. Érdekes módon, a megszokás alakulása időben nézve egyenes volt, havonta 15-16 százalékkal morzsolódtak le.

Nagyon pozitív volt viszont a Zöld recept fogadtatása, a megkérdezett orvosok egyöntetűen (95%) állították, hogy összefüggés található a betegek állapotában bekövetkezett pozitív változások és a Zöld recept között! Ugyanekkora arányban állították azt is, hogy tapasztalataik alapján a többi betegüknl is bevezetnék a módszert, amennyiben lehetőségük lenne rá.

hirdetés

hirdetés

10 éve minőségével bizonyít!

CRAN-C

étrend-kiegészítő

- Amerikai tözegáfonya-kivonat (400mg/ kapszula) magas PAC tartalommal.
- A klinikai vizsgálatokban eredményesen alkalmazták.
- Kis gyermekeknek jughurtba keverve adható.

Egyszerű, biztonságos, természetes, hiszen gyümölcs.

OÉTI által bevizsgált termék.

Hazai gyártású termék

Kapható patikákban, bioboltokban, telefonon: 06-30-2100-155 és interneten: pharmaforte.hu

VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

- Tejlegnyelvényteljesen az egészségre, alkalmazhatják infarktus, cukorbeteg és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársak között a legmagasabb a hatékonysága: 97%
- A VEP készülék nyújtja a legkisebb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarcolni
- A merevedés eléréséhez szükséges idő mindössze 10-15 perc
- A VEP készülék teljesíti az European Union MDD 93/42/EEC Direktiva követelményeit.

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

HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL

A merevedési zavar megszüntetésére az egyik leghatékonyabb megoldás a VEP-készülék. Vákuumtechnikai elven, hatékony szorító gumigyűrű alkalmazásával, életkortól függetlenül létrehozható és megtartható a szükséges merevedés. Terápiás alkalmazásával fiatal férfiaknál méretnövekedés érhető el, időseknél elkerülhető a soradás. 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 pecsételniük, 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

Hta mégis belemegy a víz a fülbe...

A fül igen fontos érzékszervünk, alapvetően a hallás szerve. De ne felejtsük el arról, hogy az egyensúly-érzékelés is a fülben történik. A legnagyobb terhelésnek a fülcimpák vannak kitéve. A zajok, és minden ami, a külvilág felől érkezik, először a külső hallójáratokat éri el. A kosz, piszok és ezzel együtt a fertőzések is a fülcimpákon telepedhetnek meg. Éppen ezért rendkívül fontos a fül megfelelő tisztítása és tisztán tartása.

A fülcimpákat nyugodtan moshatjuk szappannal, alkalmas tusfürdővel, kellő óvatossággal, ügyelve arra, hogy sem tisztálkodó szer, sem víz a fül középső részébe ne kerüljön, mert az igen kellemetlen érzést okoz. Népi bölcsesség, ha mégis víz kerül a fülbe, akkor féllábon ugrálva távolíthatjuk el. A dobhártyák előtt a fül védelmére fülzsír képződik, egyénekenként különböző mértékben. A fülzsírt is rendszeresen és alkalmas módon el kell távolítani. Gyakran alkalmas eszköz a fültisztító pálcika, ami kiváló eszköz és veszélyes szerszám is lehet. Kellő óvatossággal használva, vigyázva, hogy ne tömörítsük vele a fülzsírt, hanem óvatosan töröljük ki, illetve figyelve arra, hogy tompa végével se sértsük meg a dobhártyát, alkalmas a fülzsír eltávolítására. A fülzsír bizonyos körülmények, esetleg betegség, gyulladás miatt nagyobb mennyiségben vagy sűrűbb állagúval termelődik. Ez kényelmetlenséget, feszítő-fájó érzést, esetleg a hallás romlását okozhatja. A patikákban kapható speciális fültisztító spray, mely nem ártalmas a dobhártyára, de eltávolítja a felgyülemlt sűrű váladékot. A spray külön felnőtteknek és speciálisan gyerekek számára használható változatban is kapható.

A fül megbetegedéseinek legnagyobb részét a középfül betegségei, ezek közül is a középfülgyulladás teszi ki. A megbetegedés lehet fertőzőes eredetű, vagy más megbetegedés következménye, szövődménye. A középfülgyulladások a dobhártya mögött felgyülemlik a folyadék, esetleg a genny, ami nagyon erős fájdalmat, elviselhetetlen feszítő érzést okoz. Különösen gyerekenél gyakori a megbetegedés. Ennek az az oka, hogy a fülkürt, a garat és az orrjáratok egymással közvetlen összeköttetésben vannak. Gyermekkorban ezek az üregek-járatok sokkal kisebbek és rövidebbek, mint felnőttkorban. A fülünknek szerepe van a nyomáskiegyenlítésben is, gondoljunk csak a nagy magasságban való fül dugulásra. A legegyszerűbb és praktikus megoldás, hogy nagyokat nyeljük ilyenkor, mert a nyeléskor a garat felemelkedik, és az orrjárat

felé préseli a levegőt, ami a fülkürtön keresztül a nyomás kiegyenlítését, a kellemetlenség megszűnését segíti.

A gyermekek esetében a felső légúti megbetegedések, a náthák, orrfolyások is vezethetnek középfülgyulladásokhoz, éppen a járatok rövidege, illetve az egymáshoz való közelsége miatt. Fontos, hogy nátha esetén ne hagyjuk a váladékot az orrjáratban pangani. A váladék gennyes lehet, de mindenképpen kórokozókat tartalmaz, ami ha eljut a fülkürtbe, ott a dobhártya mögött, a szellőztetés miatt gyulladást, gennyesedést okozhat. Fontos lehet, különösen kisgyermeknél, akik még nem tudják elég erősen, jó alaposan kifújni az orrukat, hogy ebben segítsük őket. Ennek legegyszerűbb módja olyan típusú orrcseppek alkalmazása, ami elfolyósítja a váladékot, könnyen kifújhatóvá, eltávolíthatóvá teszi. Szükség esetén mechanikus orrszívó eszközök is alkalmazhatók, akár a porszívóra szerelhető, akár a kézzel szívható, esetleg elemes vátozatban.

A nyári jó idő azokat is a vizekbe csalogatja, akik esetleg nem különösebben kedvelik az úszást. A vizek tisztasága változó, több-kevesebb piszkot, kórokozót tartalmazhatnak. Szinte kivédhetetlen, hogy víz kerüljön a fülünkbe. Ezért növekszik meg a fülbetegségek száma nyáron. Ha valaki arra érzékeny, gyógyszerárakban kapható, vízálló fül dugóval védekezhet a gyulladások, fertőzések, általában a víz fülbe kerülése ellen. Ha mégis belemegy a víz a fülbe, érdemes speciális strand-fülcseppeket vásárolni, ami segít a bekerült víz eltávolításában, és fertőtlenítő hatást fejt ki, hogy a bekerült kórokozók ne tudjanak megtelepedni.

Tudnunk kell, hogy a fül nagyon fontos szervünk, dobhártyánk érzékeny és sérülékeny. Mindenféle tisztítást és más kezelést csak kellő óvatossággal végezzünk. És ne feledjük, ha nem sikerül a problémát saját módszerekkel megoldani, időben forduljunk szakorvoshoz, megelőzve a súlyosabb megbetegedés kialakulását.

Dr. Sánta Zsuzsanna ■



KEDVENC PATIKÁM 2012

Az elmúlt két év elsöprő sikerére való tekintettel a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége – a Roche Magyarország Kft. támogatásával – ismét kampányfelhívást tesznek közzé a „Kedvenc Patikám” cím elnyerésére.

A kampány legfontosabb céljai közé tartozik, hogy kiderüljön, az országban mely patikák szolgáltatásaival elégedettek leginkább a betegek, illetve, hogy melyek az elégedettséget befolyásoló tényezők. A kampány idén is igyekszik felhívni a figyelmet a patikai munka fontosságára, valamint a szolgáltatásokat igénybe vevő betegek érdekeire.

A szavazatokért versenybe szállhat az ország bármely területéről minden aktív patika, gyógyszertár, melyekre szavazni a www.kedvencpatikam.hu

weboldalon, illetve a nyomtatott médiában megjelenő kérdőívek kitöltésével, és beküldésével lehet 2013. június 1-től szeptember 30-ig.

A szavazatok leadása teljesen anonim módon történik, így a résztvevőknek semmilyen személyes adatot nem kell közölniük. A nyertes patika Eskulits Tamás szobrászművész alkotását viheti haza, de értékes nyereményekre számíthat a második és harmadik helyezett is.

A Kedvenc Patikám cím díjátadójára a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége XXIII. kongresszusán kerül sor.



Kellemetlen hólyagok, fekélyek...

Magyarországon minden ötödik ember elmondhatja magáról: volt már herpeszem. Akadnak, akiknél gyakran, másoknál elvétve jelentkeznek a kellemetlen tünetek. És az érintettek tudják: ezeket nem lehet gyógyítani, csak megelőzni, illetve tünetmentessé tenni.

Sajnos nagyon sokan ismerik az ajkon megjelenő égető, viszkető érzést okozó herpeszt, amit nagyon sokféle névvel illetnek a nyelvünkön a hörpencstől a papfalatig, zsébréig. Ezek mind a száj és ajak elváltozásait okozó herpesz nyelvjárási elnevezései. Pedig a herpesz tulajdonképpen egy egész víruscsoport összefoglaló neve. E vírusfertőzés meglehetősen gyakori, különböző válfajai szinte minden egészséges ember bőrén és nyálkahártyáján fellelhetők. Közülük a herpesz labialisszal (ajakherpesszel, az ún. I-es herpeszvírus alaptípusával) szinte mindenki megfertőződik csecsemőként. Ezt követően azonban a vírus nem mindenkinek okoz tüneteket, s vált ki bőrbetegséget.

A jó immunrendszer a leghatásosabb védekezés

Szerencsére a legelső tünetekre is könnyen föl lehet figyelni, annyira jellemzőek, ami segíthet a védekezésben. Az első szakaszban, amikor a vírus elszaporodik, bizserog, feszül, viszket a fertőzött terület. Ha ebben a stádiumban, az első nyolc-tíz órában elkezdik a kezelést – kenőccsel vagy tablettával –, a betegség gyorsabb lefolyású. A második szakaszban sok apró, fájdalmas hólyag jelenik meg és burjánzik el az ajkon vagy más bőrfelületen, majd ezek egyetlen nagy és vastag göbbé olvadnak össze. A harmadik fázisban e nagy hólyagban fölyűlt folyadék beszárad, elpörkösödik, majd sebként leválik. A herpeszfertőzés sajnos nem gyógyítható, csak tüneti kezelést lehetséges vele szemben, és csak akkor, ha a bőrelváltozás kiújul.

Az erős immunrendszer a legjobb ellenszere a kiújulásnak, tehát úgy kell táplálkozni, annyi vitamint és nyomelemet kell fogyasztani, ami erősíti a védekező mechanizmust. Ebből viszont következik az is, hogy ami gyengíti a rendszert – a stressz, a depresszió, a nőknél a menstruáció, a menopauza és sok betegség, illetve az alkoholizmus –, az herpeszt okozhat. De előhozhatja az ajak és egyáltalán a bőr erős leégése vagy olyan lelki tényezők, mint egy rosszul eső étel vagy éppen a túlzott evés, vagy más utáni inni azonos pohárból.

Jakab István ■

70 hatékony gyógyszerári készítmény

Kiadványunk célja, hogy laikusok számára is „testközelbe” hozzuk a gyógyszerek egy bizonyos csoportját, a klasszikus gyógyszerészeti munka és hivatás gyümölcének számítót, vény nélkül is kapható, úgynevezett „magisztrális” – azaz magában a patikában, hivatalos receptúra alapján előállított – készítményeket. Ezek biztonságos, hatásos és bevált gyógyszerek, melyek közül sokat akár 50-80 éve is használunk hivatalosan.

A kiadvány szerkezete, tematikája, tartalma és nyelvezte szándékaink szerint olyan, hogy rohanó világunkban – akár a villamoson, metróon ülve vagy a patikai sorban álláskor – könnyedén áttekinthessük, s használható információkhoz jussunk arról, milyen „klasszikus” gyógyszerek is állnak rendelkezésünkre a gyógyuláshoz. Ezek túl azon, hogy használatukról generációk rendelkeznek jó tapasztalatokkal, jelentősen megkímélik a pénztárcánkat is. A felsorolt készítmények – a lehetséges alternatívákhoz viszonyítva – kimondottan olcsónak tekinthetők, hiszen hozzávetőlegesen 300-1000 Ft közötti áron megvásárolhatók.

A több száz magisztrális készítmény közül igyekeztünk kiválasztani azt a hetvenet, amelyet a leggyakrabban előforduló „nyavalyák” esetén a leginkább ajánlanak, alkalmaznak az orvosok, gyógyszerészek.

A kiadványban szereplő készítményekről minden vásárlást megelőzően „kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét”, hiszen az általunk közöltekön kívül számos egyéb olyan információ létezik még, melyek egyedüli és biztos forrása az Ön kezelőorvosa és az Ön személyesen választott gyógyszerésze!

Dr. Mike László, gyógyszerész

350 Ft
+195 Ft postaköltség



MEGRENDÉLŐSZELVÉNY!

Név:

Postázási cím (ahová a magazint kéri):

Az kiadvány és a postaköltség összegét (545 Ft-ot) az alábbiak szerint fizetheti be:

- Postai átutalási csekken az alábbi címre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.
- Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

A megrendelőszelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49. • Faxon: 06-1-452-0270

Dátum: Aláírás:

Így neveld a kullancsodat!

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 szünyogok esetében, itt is a nőtény a vérszívó: 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 „elbóklászgat”, és csak rövid ideig csemegézik. A hím a légyott után azonnal, a nőtény majd csak a peterakást követően pusztul el.



Ha 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 védekezésükkel 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 elvesztjük 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, nőtény egyedeket keres, amelyekkel – miközben azok táplálkoznak – párzik. Az „aktushoz” a hím nem az ivarszervét, hanem a szájszervét használja. Csáprágójával a nőtény 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 aljnövényzetben, 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 élőködnek 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 megelőzhetők: 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 körünk közé fogva, gyengén csavaró mozdulattal is kihúzható a kullancs, mert az a legfontosabb, hogy minél előbb eltávolítsuk bőrünkől.

Vincze Kinga ■

30%-uk
fertőződött

A szünyogokhoz 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.

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 mindenkinél, 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 megtehető

Mennyibe kerül?

- PRK egylézeres kezelés: 139.000 Ft/szem
A biztonságos megoldás
- FEMTO (IntraLase) 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 törlesztőrészlettel.

Legyen Ön is sasszemű!

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-136

Lioton gél

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

A **visszeresség** kialakulásának kockázata a nőknél magasabb. Az első tünetek lehetnek a lábdagadás, nehézláb érzés és a **visszeres** fájdalom.



**A szép,
egészséges
lábért**

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Berlin-Chemie/A Menarini Kft.
2040 Budaörs, Neumann János u. 1.
Tel: 06-23-501-301

IMS Sales DV MAT2/2013 adatai alapján a Lioton a legnagyobb forgalmú termék a COSB EpiMRA területek csoportban.



A Lioton 1000 NE/g gél vény nélkül kapható, heparin hatóanyagú gyógyszer.

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