

www.dimag.hu
Digitális
változat

GYÓGYHÍR

2013. július – VIII. évfolyam 7. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

10 tipp a hőség ellen

Gyógyhír konyha

Amikor az étel
ellenséggé válik:
az étel-
intolerancia

Július szépe: Kovács-Csillag Réka

„Nagymamám ápolónő volt, odafigyeltem jó tanácsaira a gyógyszerek és vitaminok kiválasztásakor. Édesanyám fodrász, így mellette megtanulhattam minden praktikát, amivel szebb lehetek.”

Egészség

Minden, ami a
nyaraláshoz kell:
összepakoltuk
az úti patikát

Szépség

Bőrsérülések
ellátása
nyáron



Keressen
MINKET
a facebookon

Ismét élhetek a szenvedélyeimnek



Nyugdíjazásomkor új életet kezdtem. Ezt a Corega krémnek is köszönhetem

A férjemmel már évek óta terveztük, hogy ha nyugdíjba megyek, átköltözünk abba a kisvárosba, ahonnan származom. Költözésünket követően a férjem napokon keresztül a kertben dolgozott. Nekem, pedig rengeteg szabadidőm, no és egy szégyenletes problémám volt.

Kiderült, hogy el kell távolítani néhány fogamat. Így elkerülhetetlenül vált, hogy a hiányzó fogaimat protézissel pótoljam. Amikor első alkalommal helyeztem fel, siralmasan éreztem magam. Nehéz volt étkezni vele, le kellett mondanom a málnadzsennel megkent ropogós zsemlekről. Beleharapni egy almába? Képtelen voltam rá, mozgott a protézisem. Nemhogy beszélni, még mosolyogni is félttem.

Egy rémálom volt! Egy napon gyermekkori barátom, András látogatott el hozzánk. Egy színjátszó kör létrehozásán fáradozott. Azonnal hozzám fordult, hiszen a gimnáziumban együtt alapítottuk meg az amatőr színházat. Nagyon szimpatikusnak találtam a kezdeményezést, ugyanakkor hatalmába kerített a félelem. Hogyan léphetnék színpadra a protézisemmel?

Folyton attól félttem, hogy ha kiesne a számból, azonnal nevetség és tréfa tárgyává válnék. Mondtam is Andrásnak, hogy el kell még gondolkodnom a javaslatán, de már akkor tudtam, hogy sajnos azt nem fogadhatom el, nem leszek képesek ellátni a feladatot. Átsírtam az éjszakát. Reggel, amikor a férjem meglátta a kivörösödött szememet, kérdőre vont, mi a baj? Elmeséltem neki a protézishez fűzött reményeim és a csalódásomat. Ádám csak a fejét ingatta. – Menj el a fogorvoshoz, kérdezd meg, mit lehetne tenni. Biztosan van megoldás – mondta. Megfogadtam a tanácsát. A fiatal sztomatológus megörült, hogy hozzá fordultam. – Tudja Hölgyem, a protézist viselők nagytöbbsége szégyelli magát. Édesanyjának ugyanez volt a problémája. Ezért különösen örülök, hogy Ön is hozzám fordult. Találunk megoldást. Próbálja ki a Corega rögzítő krémet! Elegendő bekenni vele a protézis belső felét, hogy az a fogínyhez ragadjon.

Az orvos kitért arra is, hogy a Coregának van egy infó vonala is, ahol fogorvosok és protézist viselő páciensek adnak gyakorlati tanácsokat. A protézis viselésével kapcsolatban feltett kérdésekre válaszolnak, sőt tájékoztatást adnak a Corega ingyenes kezdő csomagjáról is. A fogorvosnál tett látogatásom után azonnal kipróbáltam a krémet. Jó sokat kentem belőle a protézisemre. Talán túl sokat is. De ez mégsem szegte a kedvemet. A következő alkalommal már nem vittem túlzásba, három helyen keveset vittem fel a protézisre. Így már ideálisnak tűnt. Nem csúszott el, egész nap kiválóan tartotta magát. Próbaként elfogyasztottam egy tálka áfonyát és pár szem diót. Sehol nem nyom, és a gyümölcs magjai sem kerültek be a protézis alá. Estig azt is elfelejtettem, hogy protézisem van. Rögevés felhívtam András, hogy elújságoljam, hogy segít nekik a színház létrehozásában. Ettől a perctől kezdve az életem jobbra fordult. Mindent ehetek, amit csak megkívánok: kemény almát, málnát, diót, amelyet nagyon szeretek, sőt nápolyit és kétszersültet is. Úgy érzem, mintha a saját fogaim kerültek volna vissza a helyükre. Gondtalanul nevetgetek, énekelhetek, játszom a mi kis amatőr színházunkban. Sikerült felfrissítenem a régi barátságaimat, közben új ismeretségekre is szert tettem. Nincs időm unatkozni és valóban boldognak érzem magam.

Marika Szegedről

szponzorált cikk



COREGA

20% kedvezmény minden Corega termékre!

ROSSMANN

Érvényes: 2013. július 1. - 2013. szeptember 20.



2 000001 238424 >

A kedvezmény az árcímkén feltüntetett áról kerül levonásra. A kupon készpénzre nem váltható, más akcióval együtt nem érvényes, kivéve a vásárlás végleges kedvezményre jogosító kuponokat.

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 gyógynövény-
boltjában ingyenesen jut el az olvasóhoz

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

Nyomdai kivitelezés:
Ipress 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 Gyógyír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi
Magyarország legnagyobb
médiatitkosítója, az Observer



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



Szerkesztői levél

A forró nyári napok különösen megterhelik a szervezetet

Rendhagyó szerkesztői beköszöntőt olvasnak: az előrejelzések szerint a nyáron július 10. és 20. között lesznek a legmagasabbak a hőmérsékleti adatok, akár 40 fokos hőség is előfordulhat, s hasonló lesz a helyzet augusztus 13. és 23. között. Épp ezért az alábbiakban az Országos Környezetegészségügyi Intézet közleményét tesszük közzé, mint olyan üzenetet, amelynél aligha lehetne komolyabbat közölni egészségünk védelmében ezekben a hetekben.

A globális felmelegedés, a klímaváltozás következtében a hőség hullámok számának növekedésével kell számolni. Tavaly 26 ilyen napot regisztráltak hazánkban, ami a második legmagasabb érték az elmúlt tíz évben. Emellett az elmúlt tíz év harmadik legmagasabb átlag- és maximum hőmérsékletű nyara szintén a 2012-es volt. A fővárosban 2001 és 2005 között évente 1-2 hőhullám fordult elő, az utóbbi 5 évben viszont ez a szám 3-5 közé emelkedett. Az ilyen időszakok különösen megviselik a szervezetet. Az országos tisztifőorvos által kiadott négy riasztás alatt összesen 1666-tal több haláleset történt, meghaladva a 2007-es értéket (1100 fő).

A napi átlaghőmérséklet 5 °C-os emelkedése:

- 10%-kal növeli az összes halálok miatti halálozás kockázatát
 - 12%-kal a szív- és érrendszeri betegségek miatti halálozás kockázatát
 - 15%-kal a szívpanaszok és „általános rosszullét” miatti sürgősségi mentőhívások számát.
- Ahogy emelkedik a hőmérséklet, úgy nő szervezetünk terhelése. A szervezet hőszabályozó képességét az életkor, a testsúly, a fizikai erőnlét, az egészségi állapot, a táplálkozás és gyógyszereszedés is befolyásolja.

Ezért fontos, hogy alkalmazkodjunk a meleg, forró napokhoz.

- Zuhanyozunk langyos vagy hideg vízzel, naponta akár többször is;
- érdemes ventilátort használni, 1-2 órát légkondicionált helyiségben tölteni;
- a déli órákat lehetőség szerint töltsük zárt helyen, sötétített helyiségben;
- fogyasszunk vizet, teát, szénsavmentes üdítőt, jót tesz a paradicsomlé, az aludt tej, a kefir, a joghurt és a levesek;
- NE fogyasszunk kávé, alkoholos italt, cukros, illetve szénsavas üdítőt;
- a szabadban érdemes széles karimájú kalapot, napszemüveget viselni;
- hordjunk világos színű, bő szabású, pamut öltözetet;
- használjunk bőrtípusunknak megfelelő fényvédő krémet;
- a csecsemőket, kisgyermeket árnyékban levegőztessük, ne sétáltassunk a hőségben kisbát;
- sose hagyjunk gyermeket, állatot (kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban.


Földvári István

Pontos a vízi

Miért kell a szervezetünknek?

- szív – a szívdobogás működéséhez
- agy – a jobb koncentráláshoz
- vér – az oxigén és tápanyag szállításához és a felszívódásához
- izmok – a könnyebb mozgáshoz
- vese – a vízháztartás egyensúlyához, méregtelenítéshez
- bőr – ahhoz, hogy sima és rugalmas maradjon
- csontok – rugalmasságához
- haj – hogy szép, erős, csillogó maradjon

Csak tiszta forrásból!

3 dl kóla 11 kockacukornak megfelelő cukrot tartalmaz

Fejfájás, lanyhuló figyelem, szédülés, bizonytalanságérzet figyelmeztet arra, hogy innunk kell. Amikor már nagyon szomjasak vagyunk, az nem jó, ezt ne várjuk meg – javasolja az étkezési tanácsadó. A napi folyadékbevitel egy felnőttnek minimum 1,5-2 liter, és ez elsősorban víz kell, hogy legyen. Ebbe ne számoljuk bele a levest vagy az ebéd utáni korsó sörünket. A levest másért szeretjük, nem a folyadékpótlásért, az alkohol vagy például a kávé fogyasztása mellett pedig elengedhetetlen a vízvívás. A kávé vízhajtó hatása, az alkohol szintén, és nagy energiatartalma miatt még megterheli a májat, a szívet is. A szénsavas üdítők túl cukrosak, a light változatok pedig mesterséges, káros anyagokat és akár szénhidrátot is tartalmazhatnak. Az ásványvizek eredeti tulajdonságai és összetétele a pa-

lackozás során nem változik, a szén-dioxidon kívül semmi más nem lehet hozzáadni. A legjobban akkor járunk, ha ásványvizet vagy iható csapvizet fogyasztunk. Ha valakinek szaporábban ver valamiért a szíve, felmegy a vérnyomása, akkor is azonnal vizet kell inni! Hozzá kell magunkat szoktatni ahhoz, hogy a vízvívás a napi rutin periodikusan visszatérő részévé váljon, akkor is, ha nem vagyunk szomjasak. Rendkívül fontos erre rászoktatni a gyerekeket! Az idősebb embereknél csökken a szomjúságérzet, csökken a szervezet víztartalma, elengedhetetlenül fontos a pótlás! Mindig legyen szem előtt az asztalon egy üveg, egy pohár víz, mert a vízvívás csak szokás kérdése – teszi hozzá a dietetikus.

Vincze Kinga ■

Ha csak ezeket az adatokat olvassuk, nem kérdés, hogy a víz miért szükséges – mondja Mihály Kinga dietetikus. Nemcsak izzadással, de minden légvételnél is veszítünk folyadékot, és bizony párolog is belőlünk. A szomjúság első jele nem a szomjúság!

Nanotechnológiával a gyulladással szemben

A Szegedi Tudományegyetem és az Újvidéki Egyetem forradalmian új módszer bevezetésén dolgozik a hüvelygomba kezelésére, illetve megelőzésére.

Arra, hogy a szenzációs gyógymód a patikákban elérhető legyen, még vární kell egy, de akár két évet is, azonban ennek bevezetését követően a nők milliói lélegezhetnek fel. Bártfai György egyetemi tanár szerint a hüvelygyulladás, a hüvelyfolyás a leggyakoribb olyan megbetegedés, amely a nőket kínozza, és nem feltétlenül fertőzés eredményeképpen alakul ki. A hüvelyben lévő kémhatás megváltozását 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. 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 hüvelygomba kialakulásában szerepet játszik a genetikai hajlam is.

Dékány Imre akadémikus, az MTA-SZTE Szupramolekuláris és Nanoszerkezetű Anyagok Kutatócsoport vezetője azzal egészíti ki a fentieket, hogy a nanotechnológiás 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 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.



(Az említett kutatás neve és a pályázat száma: Recurrens vulvovaginitisben szenvedő nőbetegek vizsgálata HUSRBN/1002/214/078 DEVTEGEN)

— hirdetés —

NaturPiac
Tartósan alacsony ár július 31-ig

Celinka
kava zbotowa
100 g
295 Ft (2950 Ft/kg)

Finn nyirfacukor
(nyirfából készült) 500 g
1160 Ft (2320 Ft/kg)

Búzafű italpor
100%-ban tiszta és természetes
250 g
1190 Ft (4760 Ft/kg)

Szárított narancshéj tea
100 g
580 Ft (5800 Ft/kg)

www.naturpiac.hu - országos bolthálózat

BAUSCH + LOMB
See better. Live better.

Már a patikákban is kapható
a ReNu kontaktlencse ápolófolyadék!





Nem jár egyedül a baj?

Nemrég a szakmai körökön, az egészségügyi kérdések iránt érdeklődő laikusokon kívül is világszerte az érdeklődés középpontjába került a kérdés, vajon joggal félhetnek-e a petefészek-, illetve emlőrákban szenvedők (vagy éppen az adott betegséget sikeresen leküzdők), hogy előbb-utóbb a másik kórral is szembe kell nézniük. A kérdésről a téma egyik legjelesebb hazai szakértőjét kérdeztük meg.

Prof. dr. Bódis József szülész-nőgyógyász, a téma elismert szaktekinélye már az 1990-es évek második felében felfigyelt a kétféle daganatos megbetegedés kapcsolatára.

– A Baranya megyei kórház osztályvezető főorvosaként dolgoztam, amikor feltűnt, hogy a petefészekrákkal hozzászám kerülők anamnézisében feltűnően nagy

számban fordult elő vagy a gyomortráktus, vagy az emlők daganatos megbetegedése. Amikor kérésemre az egyik fiatal orvos kolléga utánanézett az előző öt év adatainak, az derült ki, hogy a mintegy 110 vizsgált beteg egyharmadára volt érvényes a fenti összefüggés – mondja a professzor.

– Nyitva maradt persze a kérdés, hogy mindez csak véletlen, helyi sajátosság, vagy pedig általános jelenséggel van dolgunk. Ezért az egyik PhD-s fiatal orvosunk országos adatbázisokban is vizsgálta az összefüggést, ő az esetek 20-25 százalékában talált kapcsolatot a kétfajta betegség között. A teljes történehez hozzátartozik, hogy mindezt nem kutatásnak, inkább egyfajta klinikai tapasztalatnak nevezném. Az eredmények publikálásánál egyébként gondot okozott, hogy megfigyelésünket nem tudtuk genetikai szempontból alátámasztani – magyarázza prof. dr. Bódis József.

– Mindenesetre ezek után beszéltem a nálunk dolgozó sebész kollégákkal, hiszen a daganatos betegek hozzájuk kerültek. Gyakorlattá vált, hogy bizonyos életkor felett azoknál a nőbetegeknél, akiket a gyomortráktus vagy az emlő daganata miatt műtöttek, a petefészeket is eltávolították. Egy 28 fős betegcsoportnál 2 főnél is ki lehetett mutatni az eltávolított petefészek rákos elváltozását – mondja a professzor.

Itt jegyezzük meg, hogy a petefészekrák egyrészt a második leggyakoribb nőgyógyászati rákbetegség, másrészt hogy azért különösen veszélyes, mert gyakran túl későn ismerik fel. (Az előfordulásával kapcsolatban statisztikák mindenkinek elérhetők a Nemzeti Rákregiszter honlapján: <http://www.oncol.hu>.) A páciensek közül a kezdeti szakaszban nem mindenkinél

jelentkeznek tünetek. A jellegzetes szimptomák közé tartoznak a haspuffadás, a medencei fájdalom, az étkezési zavar, a gyakori vizezés – ezeket viszont könnyű más betegségeknek tulajdonítani.

Tegyük hozzá, ma már ismert, melyek a megbetegedésekért felelős génszakaszok (az úgynevezett BRCA-gének), ezért elvi és gyakorlati lehetőség is, hogy egy genetikai szűrővizsgálattal kiszűrjék ezeket. Ugyanakkor a szakértő megjegyzi, nem lenne helyes eljárás, ha a szűrést mindenkinek kötelezővé tennék. (Szögezzük le azt is: az OEP nem is finanszírozza alanyi jogon az ilyen vizsgálatok költségét.) Más a helyzet azonban a rizikócsoporthoz tartozók esetében: ebbe tartoznak mindazok, akiknek családjában a felmenők között a gyomor- és a béltraktus, a petefészek és az emlők daganatos megbetegedései halmozottan fordultak elő.

Mindezekkel kapcsolatban prof. dr. Bódis József egy személyes példát is említ: – Egyszer egy negyvenes éveiben járó kolléganőm, egy pszichiáter asszony keresett fel petefészekrákkal. Az anamnézis felvételekor kiderült, a betegség a családjában már az édesanyjánál és a nagyanyjánál is előfordult. És mikor megtudtam, hogy az illető hölgynek van egy egypetéjű iker lánytestvére, mindkettőjüknek javasoltam a genetikai vizsgálatot, melyet az Onkológiai Intézetben végzett el a nagyszerű Oláh Edit professzor asszony. Mivel az eredményből kiderült, mindketten rendelkeznek a hibás génnel, így az ikertestvér petefészekét is eltávolították.

A szülész-nőgyógyász professzor azt is megjegyzi, örömdetesnek tartja, hogy nemrég egy világszerte ismert híresség kálváriája ráirányította a publikum figyelmét erre a problémára.

Pap Gyula ■

Angelina Jolie döntése...

...a megelőző műtétről jókora visszhangot keltett – de nem ő volt az első híresség, akinek meg kellett küzdenie valamilyen rákos megbetegedéssel. A harmincas évek gyereksztárja, Shirley Temple 1972-ben szerzett tudomást arról, hogy mellrákban szenved. Ő volt az első hollywoodi sztár, aki a nyilvánosság elé tárta problémáját azzal a céllal, hogy mások okuljanak történetéből. Olivia Newton-John, a *Grease* sztárja éppen visszatérésére készült 1992-ben, amikor szembesült a mellrák daganatjával. Cybil Shepherdnél (*A simlis és a szende*) 2002-ben diagnosztizáltak melanómát, azóta a napozás veszélyeiről tart előadásokat. Anastacia 2003-ban, mellműtete után hozta létre az Anastacia Fundot, amely a mellrák veszélyeire hívja fel a figyelmet. Robert de Niro, Sheryl Crow, a *Szex és New York* szereplője, Cynthia Nixon, Christina Applegate, a *Vészhelyzet*-ből ismert Maura Tierney mind átestek a rák valamelyik típusán, többségük aktivistaként hívja fel a figyelmet a megelőzés szerepére. A legnagyobb hatású kampány eddig talán 2005-ben indult, amikor is az ausztrál énekesnő, Kylie Minogue tért vissza a színpadra kemoterápiás kezelését követően.

Eleonóra küzdelme a petefészek-daganattal

A nőgyógyászati daganatos megbetegedések Magyarországon évente több ezer nőt érintenek. A petefészek-daganatnak sajnos még nem létezik speciális szűrési vizsgálati módja, s ezért is gyakori a kései felismerése, melynek esélyét azonban a rendszeres nőgyógyászati vizsgálat csökkentheti.

Tömböly Eleonóránál 2011 augusztusában diagnosztizálták a rettegett kórt. „Sajnos ez a betegség úgy jött, mint derült égből a villámcsapás. Nem volt semmi tünetem, nem volt fájdalmam, tehát nem volt előjele. Egy rutinvizsgálatra mentem el a nőgyógyászatra. Ott tovább küldtek a sebészetre, mert azt gondolták, hogy vastagbél-daganatom van. Akkor nagyon megijedtem. Aztán a sok-sok kivizsgálás után kiderült, hogy a petefészkemben van a daganat.”

A férfiközl nagyságú daganatot kiműtötték, de sajnos Eleonóra ismét rossz híreket kapott: áttétek képződtek a méhben, a másik petefészekben, valamint a hasüregben. További problémát okozott, hogy nagyon vérszegénnyé vált és legyengült. A műtét után nyolc nappal gyógygombakivonatokat kezdett szedni, és egyre erősödött. Három hét múlva az újabb vizsgálatok kimutatták, hogy vércépe nagymértékben javult. Ez pedig azt jelentette, hogy alkalmassá vált a kemoterápiás kezelésre!

Először allergiás reakciókat váltott ki nála a kemoterápia, de kapott kalciumot, és továbbra is szedte a gyógygombákat, így folytatódhatott a kezelés. „Szerencsére nálam nem volt mellékhatása a kemoterápiának. Bár a hajam kihullott, de ezt előre megmondták az orvosok, hiszen na-

gyon erős kemoterápiát kaptam. Ezt leszámítva, az erős kezelés ellenére jól viseltem a terápiát.”

Eleonóra tehát alávetette magát az orvosi kezelésnek, s emellett nemcsak gyógygombakivonatokat szedett, hanem életmódot is váltott. Változtatott étkezésén (sok zöldséget és gyümölcsöt fogyaszt, teljes kiőrlésű pékáruat eszik), és a rendszeres mozgást is beiktatta napjaiba. „A második kemoterápia után – amit szintén jól viseltem a gyógygombák segítségével –, éreztem, hogy jól vagyok. Éreztem, hogy napról napra egyre energikusabb vagyok. Elkezdtem úgy napi fél órát gyalogolni reggel-este, mert a mozgás nagyon fontos.”

Mivel sokkal jobban érezte magát, két hónap múlva ultrahangos vizsgálatra ment, amely megdöbbentő képet mutatott. Az áttétek eltűntek! S bár Eleonóra méhét és a másik petefészekét eltávolították, hogy elejét vegyék az újabb áttétek kialakulásának, ma már nagyon jól van. Sokkal több az energiája, dolgozik és egészségesnek vallja magát.

A természetben található leghatékonyabb immunerősítő, gomba eredetű poliszacharidok képesek a természetes ölösejtek aktiválására és az áttétek képződésének gátlására. Az apigeninkivonat áttéttellenes hatását számos kísérletben igazolták.

Szerző: Varga Gábor hatóanyag-kutató

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



Preventa[®]
Csökkentett deutériumtartalmú
készítmények



Több mint 10 éve
a magyar piacon!

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



Újra itt a NYÁR

Exoderil
Egyedülálló módon végez a bőrgombával*



Az Exoderil krém a gombás fertőzések külsőleges kezelésére szolgál. Hatékony a bőrgombák, az élesztőgombák, a penészgombák és egyéb gombafajták ellen. Számos különböző baktérium ellen is hat, melyek gyakran fordulnak elő a gombás fertőzésekkel együtt. Egyedülálló gyulladásgátló hatása következtében gyorsan csillapítja a gyulladást – elsősorban a viszketést*.

Vény nélkül kapható, naftifin tartalmú gyógyszer.

* A vény nélkül kapható, helyileg ható gombaellenes gyógyszerek között egyedülállóan gyulladásgátló hatással is rendelkezik.

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

Szemszárazság?
Felejtse el nyaralás alatt is! Systane Ultra UD



Válassza útitársul a SYSTANE® ULTRA UD praktikus, egyadagos, tartósítószer-mentes nedvesítő szemcsep-
pet a szemszárazság okozta égő érzés és irritáció enyhítésére! Természetes könnyhöz hasonló összetétele azonnali és hosszan tartó komfortérzetet és védelmet nyújt.

Felbontás után azonnal felhasználandó. Keresse patikákban, optikákban! Ismerje meg a Systane termékcsalád többi termékét is!

Gyártó: Alcon Laboratories Inc.
Forgalmazó: Alcon Hungária Kft.
1114 Bp., Bartók B. út 43-47.

Gyógyászati segédeszköz
A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát.

BAUSCH + LOMB
See better. Live better.

Készül utazni? Segítünk pakolni!

Keresse a patikákban a ReNu® MultiPlus® kontaktlencse-ápolófolyadék 120ml kiszerelését, mely ideális megoldást jelent a nyaralás ideje alatt is! A ReNu® MultiPlus® nem csak helytakarékos, de biztonságos választás is, mert...

- sokoldalakon tisztít, öblít és fertőtlenít;
- nedvesíti a szemet és eltávolítja a kontaktlencse-viselés során lerakódott lehegyeket;
- minden lágy kontaktlencséhez tökéletes választás;
- már 25 éve gondoskodik pácienseink szeméről.



Nyáron nincs helye a narancsbőrnek!
Thermo BODY GÉL
testkontúr, anticellulit

-30%



Júliusi AKCIÓ -30%
4020 Ft 2815 Ft (500 ml)
~~2410 Ft~~ 690 Ft (150 ml)

A készítmény bőrpír jelentkezése mellett fokozza a szöveti keringést, feltölti a pangó szöveti részeket vérrrel. A véráram növekedésével meggyorsítja a salakanyag ürítést, fokozza az anyagcserét, és egyben segít elégetni a felesleges zsírtartalmat.

ProtoLAB Kft. Tel.: 23/367-188
Mintaüzlet: Bp. XII., Kékgolyó u.12.
www.protolab.hu

Rubicon



BORAMID® fülcsepp

Az egészséges és tiszta hallójáratokért – az egész családnak.



Bórsavat, glicerint és fűzfakéreg-kivonatot tartalmaz.

Hatóanyagai miatt előnyös lehet:

- rendszeresen uszodába, strandra, gyógyfürdőbe járóknak
- váladékozó hallójárat esetében
- hallójárat viszketésének csökkentésére
- a hallójárat rendszeres tisztántartása céljából
- külső hallójárat ekcémákban
- enyhe külső hallójárat gyulladás esetében

CE jeles orvostechnikai eszköz. EP kártyára kapható.
RO/1-107-262-01/2009
Forgalmazó: Rubicon Pharma Kft.

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT

Nincs rosszabb, mint nyaralás közben egy ismeretlen helyen gyógyszertár után kutatni, mert elfelejtettük betenni a táskába a kontaktlencse-ápoló folyadékot. Viszkető érzés kíséri minden léptünket, mióta kijöttünk a strand zuhanyzójából? Szúnyogcsípések keserítik meg estéinket? Használják összeállításunkat emlékeztetőnek, hogy a nyaralás tényleg csak a kikapcsolódásról szóljon!

Napégés?



A Panthenol spray segíti a sérült bőr kezelését, javítja a bőr regenerálódását.
Legyen mindig kéznél: gyors és hatékony segítség leégés esetén.

Vény nélkül kapható. Hatóanyag: dexpanthenol

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

NYARALÁS, UTAZÁS CUKORBETEGSÉGGEL

A nyári programok megszervezése nagy izgalommal jár minden család számára. Sokszor az egészséggel kapcsolatos tennivalók maradnak utoljára az intézendők listáján, pedig ha baj van, egy idegen országban még kiszolgáltatottabbnak érzi magát az ember.

Ez fokozottan igaz a kezelés alatt álló beteg emberre. A cukorbetegség szerencsére nem kíván bonyolult orvosi beavatkozásokat, viszont a megváltozott klimatikus viszonyok, magasabb hőmérséklet, esetleg a speciális diéta miatt jó, ha a beteg előrelátóan számításba veszi egészségi állapotát.

Belföldi utaknál nincs különösebb tennivaló. A szénhidrátban szegény diéta időnként gondot okozhat, de a legtöbb étteremben, szállodában vannak olyan ételek, melyeket a cukorbeteg is nyugodtan fogyaszthat. Inkább az szokott a baj lenni, hogy nem tartja a beteg a diétáját, mondván, egyszer egy évben megengedhetem magamnak, hogy jókat egyek. Ez bizonyos szempontból igaz, nem a szabadság alatt kell arra törekedni, hogy tökéletes legyen a vércukor szintje, de teljesen sem szabad a kontrollt elveszíteni.

Ilyenkor hasznos igazán a Diabess-Gyógytea, mely egy kiváló, csupán gyógynövényekből összeállított teakeverék a cukorbetegség kezelésére. A tea Szabó György, a bükki füvesem-

ber találmánya és évek óta forgalomban van az Országos Gyógyszerészeti Intézet 960/2006 számú engedélyével. Benne olyan gyógynövények vannak, amelyek a cukorszintet csökkentik és a vércukorszint-ingadozásokat mérséklék. Segítségével kisebb „bűnököt” ellensúlyozni lehet. Egy-egy csésze tea a fagyai vagy a pizza után segít helyreállítani a kibillent egyensúlyt. Ha olyan helyen nyaralnak, ahol nincs lehetőség teát készíteni, vigyenek magukkal egy kicsi vízforralót, egy szűrőt és csészét, hogy elkészíthessék napi friss teaadagjukat. A nagy melegben még fontosabb, hogy mindig frisset igyanak, a magas szobahőmérsékleten néhány óra alatt is tönkremegy a tea. Tegyük hűtőszekrénybe, ha nem isszák meg azonnal, és minden nap készítsenek frisset. A gyógyszer szedők gondoskodjanak a megfelelő adag orvosságról. Ügyeljenek az előírt gyógymód pontos követésére, ne maradjon ki egy tablettá, egy szűrés, egy csésze tea sem.

Bővebb információ:
www.diabess.hu, telefon: 46/390-278

Ha külföldre utaznak, betegségükről, a gyógykezelésről idegen nyelvű tájékoztató is vigyenek magukkal. Angol nyelvű feljegyzés mindenképp szükséges, de még jobb, ha az adott ország nyelvén is készítetnek pár mondatos leírást a betegségről, a szedett gyógyszerekről és azok dózísáról. Ha inzulinos betegről van szó, ez annál is fontosabb, mert a feckendő-ampulla félreértésre adhat okot az ellenőrző hatóságoknál, ha nincs megfelelő magyarázat. Az Egyesült Államokban, Kanadában a teacso mag is gyanús lehet, ezért utazás előtt angol nyelvű tájékoztatót írjanak arról, hogy a Diabess-Gyógytea a gyógykezelés része, és ebben legyen benne az összetevő növények angol neve is.



Amitől mindig szabadulni akarunk

Milyen tünetekkel jár? Hogyan diagnosztizálható a gombás fertőzés? Kezelhető a gombás fertőzés vagy a körömgomba? Ezek azok a kérdések, amelyeket félelemmel a hangunkban teszünk fel, mert nagymamáink még arról beszéltek, hogy aki egyszer beszerzi – azt a betegség többé nem ereszti. Valóban így van ez ma is? Dr. Tisza Tímea, a Körúti Orvosi Centrum igazgató főorvosa, bőrgyógyász válaszol a Gyógyhír olvasóinak.

– A gombák a nedves, meleg környezetet kedvelik, abban szaporodnak jól. Nyáron a fokozott izzadás miatt alakulnak ki a test különböző részein gombás fertőzések. Elsősorban az összefekvő területeken, a nagy hajlatokban, hónalj, lágyék, mellék alatt, a lábujjak közt, illetve a nemi szervek területén. De a szabad bőrfelületen is nagyon gyakori például a nagpgomba, ami először rózsaszín-barnás foltokat okoz, majd napozás után fehér foltokban jelentkezik.

– *Makacs betegségnek ismerjük, mit lehet kezdeni vele? Melyek a tünetek?*

– Azért makacs, mert a lábellenőrzés miatt szinte folyamatosan, mindig nedves-meleg környezetben van a végtag, továbbá a zokniban, harisnyában, cipőben megmaradnak a gombasejtek, így innen vissza is fertőződik

a betegség. Ezért kell ezeket a viseleteket a kezelés közben fertőtleníteni! A lábujjak közötti berepedés, viszketés, hámlás jellemzi, és sajnos ráterjedhet a körömre is, amit sokkal nehezebb kezelni, gyakorlatilag csak száján át szedett tablettákkal lehetséges kiirtani. Gombás fertőzés kialakulhat a bőrön bárhol. Házi kisemlősök terjeszthetik, ilyenkor a tünetek az állattal érintkező területen alakulnak ki. Fél vagy akár öt centiméter átmérőjű, éles szélű, vöröses színű, kerekded, hámló, viszkető területek jelennek meg, körülöttük sokszor víztiszta folyadékot tartalmazó hólyagcsa-koszorú látható. Kezeletlenül a bőrgomba tovább terjed, karéjos szélű, nagy kiterjedésű hámló tünetek (plakkok) keletkezhetnek.

– *Mit tehetünk a gombás fertőzés ellen?*

– Az egyes gombák a testfelszínen több helyen okozhatnak problémát, az adott testtáj bőrének megfelelő klinikai képet adva, gyakran gulladással is párosulva. A gombás fertőzés elleni kezelése az utóbbi évtizedekben sokat fejlődtek, modern szerek egész tárháza áll a bőrgyógyászok rendelkezésére. Általánosan a bőr gombásodását helyileg, ecsetelővel, krémekkel, alkoholos oldatokkal kezeljük.

– *Mindenképp orvoshoz kell fordulni, vagy házilag is kezelhető?*

– Első lépésben kezelhető a patikákban vény nélkül beszerezhető krémekkel, de ha egy hét után nem javul, akkor orvoshoz kell fordulni, mert lehet, hogy téves a diagnózis, vagy elégtelen a helyi kezelés, és szájon át szedhető tablettára is szükség van.

Vincze Kinga ■

hirdetés

Pharmaforte

ÚTIPATIKA a gondtalan nyaraláshoz

CRAN-C

Tőzegáfonya-kivonat magas proantocianidin tartalommal hasznos változékony idő és strandolás esetén.

GASTRO-Bon

Nyaraláskor megváltozik az étrend, érdemes előre gondolni a gyomrunkra.

LUTEIN-Plusz

Erős napsütés? A lutein a szem természetes védelmét biztosító alkotórésze, pótlásáról mindennap gondoskodni kell.

ALLIX

Pollenidőszakban, változó időjárásban a légutak tisztaságán örködik torma-fokhagymagyömbér összetevőivel.

Kaphatók étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban, bioboltokban. Rendelhető telefonon 06-30-2100-155, interneten: www.pharmaforte.hu

Exoderil®

Egyedülálló módon végez a bőrgombával!

CSAK NAPI

1x

Más készítményekkel szemben az Exoderil egyedülállóan gulladástgátló hatással is rendelkezik, melynek köszönhetően gyorsan csillapítja a viszketést, majd elpusztítja a fertőzést okozó gombákat.

SANDOZ
a Novartis company

Sandoz Hungária Kft. · 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. Tel.: 430-2890 · Fax: 430-2899 · web: www.sandoz.hu

A hónap témája



Utazni előrelátóan

*A nyaralást vagy bármilyen külföldi utat alaposan megke-
serítheti, ha nem készülünk fel
a kisebb-nagyobb egészség-
ügyi vészhelyzetekre – a hatá-
rokon kívülre utazók ezen kívül
horribilis orvosi kiadásokkal is
számolhatnak, ha nem kellően
körültekintők.*

Minimális övintézkedések akkor sem ártnak, ha csupán a telekre vagy egy balatoni hétvégére rucanunk ki. Legyen nálunk alapvető felszerelés (ragtapasz, olló, sebfertőtlenítő, géz stb.) kisebb sérülések ellátásához, védekezzünk a nap ellen. Fürdéskor mindig ellenőrizzük, nem akadt-e kullancs a bőrünkbe, és ha tehetjük, az élszőkódó eltávolítását bizzuk szakemberre.

hirdetés

Európában

Ha európai úti célt választunk, mindenképp érdemes beszerezni az Európai Egészségbiztosítási Kártyát, amelyet az Országos Egészségbiztosítási Pénztártól (OEP) igényelhetünk. A dokumentum kiállításához személyi azonosságot igazoló okmány, lakcímkártya, taj-kártya, kiskorúak esetén törvényes képviselő szükséges. Az eljárás ingyenes, az érvényes, ám elvesztett kártyát 2200 forintért pótolják. Figyelem: a kártya csak a sürgősségi beavatkozások költségeit fedezi, a nem sürgősségiakat nem, mint ahogy a sürgősségi hazaszállítását sem! Éppen ezért célszerű olyan utasbiztosítást kötni, amely az utóbbi két tételre is vonatkozik. További fontos szempont, hogy a legtöbb biztosító csak utólag téríti a költségeket (ennek részleteit feltétlenül tisztázzuk előre), ezért a kapott nyugtákat minden esetben gondosan meg kell őrizni.

Kedvelt nyári úti cél a horvát tengerpart, ezért érdemes megemlíteni, hogy déli szomszédunkban az érvényes egyezményeknek megfelelően hazánk állampolgárai ugyanolyan feltételekkel vehetik igénybe az egészségügyi szolgáltatásokat, mint a horvátok. Vagyis: az életmentő, illetve a sürgősségi ellátások ingyenesek, egyébként 15, kórházi ellátásért pedig 30 százalék önrészt kell fizetni.

Messzi földön

Minél távolabbra készülünk, annál előrelátóbban tervezzünk! Ha a kontinensen kívülre tartunk, nem árt, ha indulás előtt rászánjuk az időt egy fogorvosi vizsgálatra. Szemüvegesek mindenképp vigyenek magukkal tartalék szemüveget, a rendszeres gyógyszerhasználók pedig az utazás idejére elegendő dózist az adott készítményből. Egyes távol-keleti országokban, például Hongkongban sok kellemetlenséget elkerülhetünk a vámvizsgálatnál, ha beszerzünk a gyógyszereinkről egy angol nyelvű levelet az orvosunktól, melyben leírja, milyen betegségekre és mekkora adagban használjuk a szóban forgó szert. (Már csak azért is, mert a nálunk vényre kapható szerek között akadhat olyan, ami máshol drognak minősül.) Szintén érdemes magunknál tartani egy feljegyzést gyógyszereinkről arra az esetre, ha elvesztenénk azokat. Ebben ne csak a készítmény neve szerepeljen, hanem hatóanyagai is: szükség esetén így egyszerűbb lesz a pótlás.

Ha egzotikus országokba utazunk, mindenképp tájékozódjunk az egészségügyi kockázatokról. Az egyes helyszínekre vonatkozó információk felsorolása itt terjedelmi okokból lehetetlen (bár pl. alapszabály, hogy a csapvizet, az utcán árult ételeket kerülni kell stb.) Megbízható, naprakész, rendszeresen frissülő adatokkal szolgál ugyanakkor a kormány konzuli szolgálatának honlapja (konzuliszolgalat.kormany.hu). Ugyanitt egyébként az egyes területek politikai, esetleges háborús rizikóiról, illetve a számba jöhető természeti katasztrófákról is tájékozódhatunk.

Az ajánlott oltásokról most annyit: a hazai jog egyetlen kötelező védőoltást ír elő, a sárgaláz ellenit, amelyet a Közép-Afrika és Dél-Amerika

bizonyos országaiba készülő kötelesek beadatni. (Ugyanakkor például Szaúd-Arábiába vízumot sem kapunk, ha nem oltattuk be magunkat agyhártyagyulladás ellen.)

Az oltásokat többek között a megyei népegészségügyi szakigazgatási szervek, illetve az Országos Epidemiológiai Központ (OEK) Nemzetközi Oltóközpontja orvos végzettségű munkatársai adhatják be. Mindenképp tartsuk észben, hogy a vakcinák többségének idő kell, amíg kifejti hatását, ezért azt szokták javasolni, az indulás előtt legalább hat héttel adassuk be az adott szérumot.

Pap Gyula ■

Utazással kapcsolatos egészségügyi tájékoztatás, védőoltások

Az utazás előtti tanácsadás és az oltások kiválasztása, a részletes adat- és anamnézisérvételek, valamint a személyes beszélgetésen alapszik. Az utazás körülményei, időtartama, az utazó kora, egészségi állapota (krónikus szervi betegség, pszichés zavar, állandó gyógyszerek, immunhiányos állapot, műtétek, allergia stb.), a terheség lehetősége, az eddigi oltások és egyéb tényezők figyelembevételével történik a kockázat felmérése. Az utazó által kitöltött kérdőív egyben írásos beleegyezésként is szolgál.

19 betegséggel szemben van aktív immunizáció lehetőség Magyarországon, melyek közül elsősorban utazással kapcsolatos a sárgaláz, hepatitis A, hepatitis B, typhus abdominalis (hastífusz), a meningococcus meningitis (járványos agyhártyagyulladás), a veszettség, a kolera, a tetanusz és a poliomyelitis (gyermekbénulás) elleni oltások. Hosszabb külföldi tartózkodás, tanulmányút vagy speciális feladatok ellátása előtt kibővíülhet a sor a morbilli-rubeola-mumpsz (kanyaró-rózsahimlő-mumpsz), a varicella (báranyhimlő), a

pneumococcus (tüdőgyulladás) és az influenza elleni oltásokkal.

Az utazással kapcsolatos oltásokra nem vonatkozik a közgyógyellátási kedvezmény. Csak készpénzzel lehet fizetni.

Az oltások általános ellenjavallatai: 1. Lázas állapot, 2. Progrediáló idegrendszeri betegség, 3. Túlérzékenység az oltóanyaggal vagy komponenseivel szemben.

Az oltathóság ellenjavallatai: 1. akut betegség, magas lázzal, 2. előzőleg súlyos oltási reakció, 3. Az oltás hatékonyságát befolyásoló kóros immunológiai állapotok: daganatos betegség, lymphoma, kemoterápia, sugárkezelés, leukémia, Hodgkin-kór, agammaglobulinémia, szteroidkezelés, 4. súlyos tojásfehérje-allergia esetén nem adható a sárgaláz, az influenza és a kullancs-encephalitis elleni oltás.

Terheség alatt az oltás mindig egyénileg mérlegelendő.

www.oek.hu


hirdetés

Új COLPO-CLEANER JÓD

Minden kórokozót kiirt,
még a hüvelygombát is.
Kimossa a pangó váladékot.

Hüvelyi önvédelmét
megerősítheti
a Colpo-Cleaner
Laktózzal.

Kapható
a gyógyszertárakban.

www.dolhay.hu
colpo-cleaner 

Használat előtt mindig olvassa
el a használati útmutatót!



ÖN KÉRDEZ, A RICHTER VÁLASZOL!

Mit tehetnék a
hányinger ellen?!



Hatékony megoldásunk a



A Daedalon® tabletta
gyorsan és eredményesen **csillapítja** a különböző
okokból fellépő **hányingert, hányást és
szédülést, illetve megelőzi a rosszulletet.**

Dimenhidrinát tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 7032; druginfo@richter.hu
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt., 1103 Budapest, Gyomai út 19/21.

RICHTER GEDEON – RÓLUNK GONDOSKODIK

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

Használja mozgásszervi problémáira azt, amit a sportolók!



ELYTH Kinesio Tape és TAPE ORIGINAL Kinesio Tape! VÉGRE MÁR PATIKÁKBAN IS ELÉRHETŐEK!
A hirdetést mutató patikusától a kineziológiai szalagot!
www.sportgyogyszati.hu

A termékek gyógyszernek nem minősülő, orvostechnikai eszközök.

F.A.S.T. – NŐJÖN GYORSABBAN A HAJ!

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

NISIM – HAJHULLÁS ELLEN!

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

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

A termékek gyógyszernek nem minősülő kozmetikai termékek.

Zewa a patikákban



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

Zewa.
Gyengédség minden érintésben.
www.zewa.hu

Kedves Marikám!
Mint ahogy te is tudod, mióta nyugdíjas lettem, egyre inkább szenvedélyemmé vált az utazás.
Egyetlen dologhoz csak problémám számomra: idegen helyen sajnos szinte mindig székrekedésem van. Ezt orvoslandó hiába vittem magammal lekvárt, heserlevizet, ezek nem hoztak gyors megoldást számomra.
Most azonban megtaláltam a megoldást, a melyet neked is ajánlok, mivel tudom, hogy te is hasonló cipőben jársz utazások alkalmával.
Ez a Dulcolax kúp, amely segítségével gyorsan, 10-30 percen belül megszűnik a székrekedésem és felszabadultan vághatok neki a hirtetűző hírüandulásnak.
Csókol a te Klárikád



Dulcolax kúp tipp:
Ha Ön is felhőtlenül akarja élvezni az utazást, mindig vigyen magával Dulcolax kúpot, amely akár 10-30 perc alatt fejti ki hatását.

hirdetés

Ha fáj a száj: az afta és a herpesz

Ha egy-egy ponton csípi egy fűszeres étel a szájüreg nyálkahártyáját, szinte biztos lehet abban, hogy aftája nőtt. E szájüregi fekélyes kórkép oka ismeretlen, még csak nem is vírus vagy bacillus. Egyetlen összefüggést ismernek föl a tudósok, azt is egyetemistákon a vizsgaidőszakban, hogy a stresszes élethelyzetek fölfokozzák jelentkezésének gyakoriságát. Tipikus tünete a kicsi piros folt a szájüreg lágy szövetein, a szájfenéken, a nyelven, a lágy szájpadláson, az orca belső oldalán, amely fáj, éget, s különösen, ha sós vagy csípős étel ér hozzá, de tulajdonképpen minden irritálja, ami hozzáér, -súrlódik. Gyakori, hogy csoportosan jelentkezik, és nagyjából egy bő hét alatt elmúlik. Sok emberben újra és újra visszatér, és akit súlyos immunhiányos betegség gyötör, például AIDS, az számíthat arra, hogy hetekig kínozza. Tehát az afta ellen az immunrendszer erősítésével lehet védekezni.

Népi gyógymódok

A herpesz az aftával szemben vírusos betegség, amely leggyakrabban az ajkakon jelentkezik. A népi-, illetve a természetgyógyászat a herpesz ellen is használ néhány bevált szert. Az egyik a fokhagyma, amelynek vírusok, baktériumok elleni hatása közismert. A homoktövis immunerősítésre, a majoránnát megőrölve bőrre hintve, a borsmentaolajat ecsetelésre, a körömvirágot zsíros, olajos krémként alkalmazva. Egyszerre csak egy gyógynövény alkalmazandó!



Amit jó tudni a herpeszről

- A herpesznek két fő típusa van, az ajak- és a genitális herpesz.
- A tünetek nem csak a száj környékén jelentkezhetnek.
- A nyolc herpeszvírus közül ugyanaz a típus a bárányhimlőé, mint az övsömöré, és létezik két daganatkeltő is, de ezek csak Kínában és az eszkimók között, illetve Afrika egyes részein okoznak rosszindulatú tumort.

Óvszerrel a genitális változat ellen

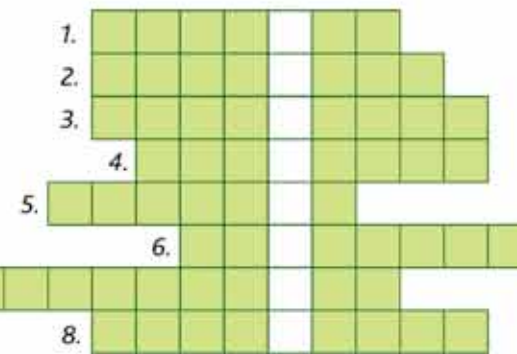
A II-es típusú herpeszvírus, a herpesz genitális a hímvesszőn, a hüvelyben, a szeméremtesten és a végbél környékén jelentkezik, ugyanazokkal a tünetekkel, mint az ajaké. A terhesség első harmadában vetélést is okozhat! A genitális herpesz kizárólag nemi úton terjed, tehát az óvszer megvéd ellene!

Dr. Sánta Zsuzsanna ■

Hogy a hosszú busz-, vagy vonatút alatt se unatkozzon, fejtse meg alábbi keresztrejtvényünket, és küldje be a helyes megoldást **2013. augusztus 25-ig** a Boehringer Ingelheim RCV fióktelep részére, a 1095. Budapest, Lechner Ödön fasor 6. postacímre, **Dulcolax kúp jellegével!** A helyes megfejtők között **20 darab 5000 forint értékű Libri utalványt** sorsolunk ki! Kérjük, tüntesse fel a válaszküldeményben a megfejtés mellett, nevét, címét és telefonszámát.*



1. Rostban gazdag egy szóval.
2. Székrekedés más szóval.
3. A Dulcolax egyik fontos tulajdonsága, a gyengéd szinonimája.
4. A magas ellentéte.
5. Eredményes más szóval. A Dulcolax kúp így szünteti meg a székrekedést.
6. Napi másfél-két litert érdemes fogyasztani belőle a jó emésztés érdekében. A víz ebbe a kategóriába tartozik.
7. A kikalkulálható szinonimája. Ilyen a Dulcolax hatása, 10-30 percen belül hat.
8. A pihenés, lazítás, kikapcsolódás idegen eredetű szóval.



Dulcolax kúp Hatásos, kiméletes és gyorsan segít!

A Dulcolax kúp 10 mg végbélkúp recept nélküli készítmény, amely a természetes székrekedést okozó problémák gyors megoldására szolgál. A Dulcolax kúp hatékonyan segíti a székrekedés megszüntetését, és a széklet megkönnyebbülését. A Dulcolax kúp nem okoz székrekedést, és nem okoz hasi fájdalomokat. A Dulcolax kúp nem okoz székrekedést, és nem okoz hasi fájdalomokat. A Dulcolax kúp nem okoz székrekedést, és nem okoz hasi fájdalomokat.

A Dulcolax 10 mg végbélkúp recept nélküli készítmény, amely a természetes székrekedést okozó problémák gyors megoldására szolgál.

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg tájékoztatót,

vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Kovács-Csillag Réka A környezetváltozás csodákra képes

A 25 éves, alkalmazott grafikus, sminkes és sminktető-
végzettséggel is rendelkező, most épp kozmetikusnak
tanuló Kovács-Csillag Réka Budapesten született –
és bizonyos értelemben ennek a városnak köszönheti
a fiatalkorát végigkísérő betegségét. Most éppen
Szurdokpüspökiben él, a Mátraalján, és nagyokat
kirándul a természetben. Gyógyulásában jelentős
szerepet tulajdonít a környezetváltozásnak.

– Sajnos egy atópiás dermatitisz nevű bőrbetegséggel születtem, és éltem együtt 18 éves
koromig, így nem nagyon foglalkozhattam a szépséggel, de az egészséggel annál inkább,
hiszen az sem volt mindegy, mivel táplálkozom.

– **Mire kellett odafigyelned, milyen kellemetlenségeket okozott számodra a beteg-
ség a mindennapi életben?**

– Azt mondanám, hogy leginkább az iskolai beilleszkedésben okozott nehézségeket,
elzárkóztam a többiekől. A nyakamig piros kiütésekkel voltam tele. Csak egy példa: mivel a
suliban nem volt zuhanyzó, nem tornázhattam, mert kulcsfontosságú volt, hogy mindig tiszta
legyen a bőröm. Nem lett volna túl jó ötlet mondjuk egy tornaóra után még hat másikat
végigülni. Húszéves korom óta fordítok több időt és energiát saját szépségemre, bár ez a
téma már gyerekként foglalkoztatott. Tiniként is rengeteg kence-ficém volt, mindenféle par-
fümök és szebbnél szebb smink, krémek – amiket aztán nem használtam... Mostanra a
bőrbetegségem teljesen elmúlt, pedig a bőrgyógyász szerint nagyon kevesen nővik ki. Persze
másoknál súlyosabb formában is jelentkezhet. Úgy kell elképzelni, hogy az évekig tartó keze-
lésnek köszönhetően fokozatosan halványodott el – és még így is visszajött egyszer.

– **Hogyan segített a család a betegség leküzdésében?**

– Nagymamám ápolónő volt, így odafigyeltem jó tanácsaira a gyógyszerek és vitaminok
kiválasztásakor. Édesanyám pedig a szépséggel foglalkozik, fodrász, mellette megtanulhat-
tam minden trükköt, praktikát, amivel szebb lehettem-lehetek. Köszönhetem apukámnak
is, aki bőrgyógyászhoz vitt rendszeresen.

– **Az egészség megőrzése gyakran nagyobb feladat, mint annak elérése. Nem
aggódsz, hogy ismét visszatérhet a problémád?**

– Jelenleg a „Nonó Életmód” szerint próbálok élni, vagyis aerobikra járok és megfelelően
táplálkozom, így próbálok megtalálni a testi-lelki harmóniám. Van egy barátnőm, aki az
elmúlt évek során jelentős súlyfeleslegtől szabadult meg két gyerek mellett, Zólyomi-Zsirkai
Noémi, aki kitalálta a „Nonó Életmódot”. Saját blogján mutatja meg mindenkinek, hogyan
lehet egészségesebben sütni-főzni, mozogni – egyáltalán vidámabban és boldogan élni.
Az elmúlt két évben ülőmunkát végeztem, ezért különösen fontos, hogy egyensúlyban
tartsam az egészségem. Mivel hosszú évekig nem tornázhattam a bőrbetegségem miatt,
így mostanában próbálok pótolni a kimaradt mozgást.

– **Mi volt az első, amit kipróbáltál azok közül, amiket korábban tiltottak számodra?**

– Az úszás! A hipó és a klór kiszárítja a bőrt, ezért attól távol kellett tartanom magam. De
azt mondhatom, hogy úgy általában a mindenféle sportok, az említett fitness-programok
mellett kipróbáltam a zumbát is, és imádom. Ezt még azért otthon, egyedül...

Bödvari István ■

A napernyő is csak részben véd!

Tombol a nyár: fürdésre csábítanak termé-
szetes vizeink, és barnítanak a napsugarak.
Szervezetünknek vízre és napfényre egyaránt
szüksége van, de csak mértékkel, egyébként
bőrünk és hajunk idő előtt megöregszi.

A napernyő nem nyújt teljes védelmet – figyelmeztetnek a Valenciai
Egyetem kutatói. A káros ultraibolya-sugárzás 34 százaléka oldalról eléri
a strandolót, aki így az árnyékban is léghet.

Ha ez bekövetkezett, elsőként a szöveteket kell hűteni borogatással,
hűtőkrémekkel. A sejtek gyógyulásában növényi hatóanyagokon és ásvá-
ny anyagokon kívül segítenek az antioxidáns C- és E-vitaminok is.

A fürdőzés egyike a nyár hűsítő örömeinek. Ha azonban hosszasan
pancsolunk, bőrünk kiázhat, átmenetileg ráncosodhat. A fürdés tizedik
percétől a bőr dehidratálódik, de újabb tíz perccel később ez a folyamat
megáll, majd megfordul, és megint hidratált lesz. Tehát a fürdőzés tart-
son tíz percnél rövidebb ideig, vagy húsz percnél tovább. Utána célszerű
magasabb víztartalmú hidratálókrémrel táplálni bőrünket. Sokszor nem
a krémek múlik, hogy a várva várt hatás elmarad. A krém felszívódása
a bőr víztartalmától is függ. Bőrünk fonnyadt növényre emlékeztet, ha
nem iszunk eleget – 2 liter folyadékot naponta.

Egyre nagyobb hangsúlyt fektetünk bőrünk védelmére, de a haj ápolása
felett talán még elsiklik a figyelmünk. Pedig az erős napsugárzás, a
klóros medencevíz és a sós tengervíz nemcsak a bőrt roncsolja, hanem a
haját is törékennyé, szárazzá és élettelené teszi.

A hajápolást megfelelő, szilikont nem tartalmazó sampon és balszam
kiválasztásával kell kezdeni, mert így könnyen lemoshatók a felesleges
vegyszerek. Különböző pakolások heti alkalmazásával pedig elérhető,
hogy a haj ismét magához térjen, visszanyerje rugalmasságát. Akkor
járunk a legjobban, ha professzionális terméket választunk, melyeknek
mindig van a nyári szezonra kifejlesztett termékcsaládjá – több tápanyag
található bennük és UV-szűrő adalék is.

Kellő körültekintéssel, felelős viselkedéssel elkerülhetjük a túlzott na-
pozás és pancsolás bőr- és hajroncsoló kellemetlenségeit; zavartalanul
élvezhetjük a nyarat, legyen akár milyen kánikula.

G. A. ■

Praktikus tanácsok

- lehetőleg kerüljük a hajvasaló és a hajsütő haszná-
latát,
- alkalmazzunk hajolajat,
- az öblítőt mindig éppen csak langyos legyen,
- a szabadban viseljünk kalapot vagy egy divatos
kendőt a napsugarak ellen,
- használjunk UV-védő hatással felvértezett haj-
spray-t,
- szedjünk vitaminokat, amelyek gátolják a töredezést
és erősítik a haj szerkezetét,
- természetes módon segítik a hajszálok
megerősödését: kesudió, füge, sárgarépa és körte

Lézeres látásjavítás az
**OLVASÓSZEMÜVEG
ELLEN**

**ÉLETRE
SZÓLÓAN
SZEMÜVEGEK
NÉLKÜL!**

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

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

focus medical

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:
Focus Medical Margitsziget, Tel.: (06 1) 450 3333
info@focusmed.hu • www.olvasoszemueveg-kezeles.hu

GYH-1307

hirdetés

**Sminktanfolyamok
Mindenkinek!**

**Hivatalos felnőttképzések a
MASK Sminkiskolában!**
Afsz 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 KÖZTÖ
ÜZEMELTETŐ

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

hirdetés

Fájdalmas és viszkető rovarcsípések kezelése

Miért duzzad meg és viszket a rovarcsípés helye?

A csípés során a szervezetbe jutott mérgező anyagok ellen immunrendszerünk védekezni kezd, ezért hisztamint szabadít fel.

A hisztamin allergiás reakciót okoz, enyhé esetben csak a csípés helyén.

A kisgyermek szervezetének csak ismerkedik az idegen anyagok elleni védekezésével, ezért a felnőtteknél normális körülmények között néhány nap alatt megszűnő piros duzzanat, kiütés, viszketés náluk jóval tovább tarthat és erősebben is jelentkezhet.

A DAPIS gélt az egész család használhatja viszkető, duzzadt rovarcsípéseinek külső kezelésére.

A DAPIS gél természetes hatóanyag (Apis mellifica kivonat, Ledum palustre tinktúra) csökkenti a duzzanatot, a fájdalmat és a viszketést.

Klinikai vizsgálatok szerint a DAPIS gél használata után:

- ✓ a használók 90%-ának megnyugodott a bőre,
- ✓ 87% ítélte hatékonynak,
- ✓ 15 percen belül hatott.

Milyen egyéb előnyei vannak a DAPIS gélnek?

- Gél állagú, könnyű felkenni, nem hagy zsíros foltot.
- Természetes hatóanyagokat tartalmaz, nincs benne fájdalomcsillapító vagy antihisztamin gyógyszer.
- Lehet vele napra menni, a bőr nem lesz fényérzékeny.
- Hamar beszívódik.
- Hűsítő hatású.
- Nem tartalmaz parabént, illat- és színezőanyagokat.
- Várandósság és szoptatás alatt is alkalmazható.

Hogyan használjuk?

Masszírozzuk minél előbb gyengéden a bőrbe, ismétljük igény szerint!

Hány éves kortól használható a DAPIS gél?

Gyermekeknek három éves kortól javasolt.



Amikor bőrünk ég, a csípés viszket, és az izzadság gyöngyözik

Végre itt a nyár! Lubickolhatunk a szabadságban, a vízben és a napfényben. Azonban mindez pillanatok alatt rémálommá válhat, ha nem vagyunk elővigyázatosak.

A leégés a bőr vörösödése és gyulladása, melyet a túl sok napfény okoz. Megelőzésére legalább 15-ös faktorú napozókrémeket vagy naptejet érdemes használni, árnyékban tartózkodni, védelmet nyújtó ruházatot viselni. Ha mégis leégnénk, napozás utáni bőrtápláló krémek, valamint házi praktikák nyújtanak komplex védelmet.

Leégés kezelése házi módszerekkel:

- Hűvös fürdővizet adjunk 10-10 csepp kamilla-, illetve levendulaolajjal!
- Hideg tejből áztatott textíliával borogassuk az érintett területet!
- Jótékony hatású a C- és E-vitamin is.
- Erős leégés esetén halolajokkal vagy lenmagolajjal is csökkenthető a gyulladás, és regenerálható a bőr.

Hazánkban a rovarcsípések túlnyomó részét nyáron a szúnyogok, méhek, darazsak és hangyák okozzák. Sok szer létezik, amelyek enyhítik a viszketést, mérséklik a fájdalmat és csökkentik a gyulladást. Egyszerűbb esetekben igen hatékony a csípés hideg vizes ruhával való borogatása.

Testünkben mintegy 2-4 millió izzadságmirigy szabályozza a testhőmérsékletet. Végterméke egy folyadék, mely vízből, ásványi sókból, hormonokból, savakból és egyéb anyagokból áll. Magának az izzadságnak nincs szaga, a bőrön lévő baktériumokkal elegyedve válik kellemetlen szagúvá. Gyakori mosakodással, dezodorokkal csökkenthető az izzadás mértéke, ám semmiképpen sem szabad teljesen elnyomni a verejtékmirigyek működését, hiszen az a későbbiekben egészségügyi problémákat okozhat.

A kánikula okozta izzasztó percek, a kellemetlenkedő rovarok fájó-viszkető csípései és a leégés valóban rémes nyári jelenségek, melyeket megfelelő szerek alkalmazásával hatékonyan orvosolhatunk, hogy a nyár feltöltődést jelentsen, és ne gyötrődést.

Gula Andrea ■



Bőrsérülések ellátása két lépésben – környezeti tényezők

Bőrsérülést nemcsak éles, kemény tárgy, valamilyen mechanikai behatás okozhat, hanem a környezeti tényezők is. Az erős szél nagymértékben kiszáradhatja a bőrt, akár kirepedezésig is. A kiszáradt, hámló, berepedezett bőr a horzsolásos sebekhez hasonlóan ellátandó. A súlyos kiszáradást alkalmas bőrvédő krémekkel, kenőcsökkel egyszerűbb megakadályozni, mint a következményeket kezelni.

Az uszodák, természetes vizek is kiszáradják a bőrt, különösen az arra érzékeny bőrt. Az uszodavizeket alkalmas anyaggal, általában klórtartalmú szerekkel fertőtlenítik, amely anyagok különösen szárítják, esetleg irritálják az érzékeny bőrt. Mint minden kellemetlenséget, ezt is érdemes megelőzni, a patikákban kapható alkalmas bőrvédő krémmel, kenőccsel, egyéb szerrel.

Sokan tervezzük nyaralásunkat vízparton tölteni. A nap sugárzása a vizek közelében többszöröse emelkedhet a közvetlen napsütés és a víz felszínéről visszaverődő sugarak miatt. Hozzá számítva a víz szárító hatását, megfelelő faktorszámú napolajot vagy még inkább naptejet alkalmazunk. Ne feledjük, kezdetben jóval magasabb védőfaktor-értékű készítményt válasszunk, majd fokozatosan csökkenhet a használt védőszer faktorszámja. Tudnunk kell, hogy a gyermekek és az idősebbek bőre sokkal vékonyabb és érzékenyebb, mint a felnőtteké. Erre is gondoljunk a nyaralás előtt, gondosan, életkornak és bőrtípusnak megfelelő fényvédőszerrel vásároljunk!

Szeretném egy talán magától értetődő dologra felhívni a figyelmet. Napozás, fürdőzés előtt tusoljunk, zuhanyozzunk le, távolítsuk el a sminket, a koszt, piszkot, izzadságot a bőrünkéről! Sok későbbi kellemetlenséget akadályozhatunk meg pusztán a megfelelő tisztálkodással. Különösen fontos lehet ez a tizenévesek, tinédzserek esetén, amikor is a hormonváltozások miatt zsíros-pattanásos lehet a bőr, ami a szokásosnál is gyakoribb és gondosabb tisztítást, ápolást, odafigyelést igényel.

Dr. Sánta Zsuzsanna ■

Úti patika

Ha az a kérdés merül fel, hogy milyen úti csomagot javasolok a nyaraláshoz, a fenti sérülések kezelésére, akkor feltétlenül vinnék magammal:

- magasabb (20-25) faktorszámú (kezdetekhez) és alacsonyabb (8-12) fényvédőt, száraz, érzékeny bőrre inkább fényvédőtejet, de akár napolajot is
- gyulladáscsökkentő, hűsítő krémet vagy gélt, az esetleges bőregésre,
- rovarriasztó készítményt és viszketést csökkentő gélt rovarcsípésre.



Vásárolj Libero pelenkát kedvezményes áron egészségpénztárra a patikákban!



Ez a gyakori, fájdalmas, csípő vizeletet okozó betegség úgy alakul ki, hogy a végbélben és a gát bőrén lévő baktériumok bekerülnek a húgyvezetékbe, majd onnan a húgyhólyagba, ahol gyulladást váltanak ki. Amennyiben a hólyaghurut évente kettőnél többször okoz gondot, már visszatérő hólyaghurutról beszélünk, amelynek kezelése alapos orvosi kivizsgálást és kezelést tesz szükségessé.

Mielőtt bármit is mondanánk ez ügyben, fontos némi fogalomtisztázás. Hólyaghurut-gyulladás nem létezik, mert a hurut már önmagában jelenti a gyulladást. A felfázás önmagában nem egy betegség elnevezése, hanem a felfázás is okozhat hólyaghurutot. Ma már szerencsére többféle lehetőség van a kezelésére, például kapható olyan por, amit este lefekvéskor kell vízzel elkeverve meginni, amíg alszunk, a por dolgozik, és reggelre kutya bajunk. Persze nem mindig ilyen egyszerű a képlet. A magyarázat mellett jó tanácsokkal dr. Tisza Tímea, a Körúti Orvos Centrum orvos igazgatója látja el a Gyógyhír olvasóit.

hirdetés

Segíthetünk megszabadulni **A SZÜRKEHÁLYOGTÓL?**

LÁSSON ÚJRA ÉLESEN. SZÜRKE HELYETT SZÍNESENI!

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

9 000 Ft értékű KEDVEZMÉNYES VIZSGALATI KUPON

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

focus medical

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

GYH-1307

Visszatérő hólyaghurut



A probléma hátterében szerteágazó okokat találunk. Ha a hüvelyflóra valami oknál fogva meggyengül (sokszor antibiotikumkezelés következménye), a természetes védelem hiányában a bőrflóra és a bélflóra baktériumai bejutnak a hüvelybe, ahol elszaporodnak, majd átkerülve a hólyagba gyulladást váltanak ki. A hüvelyi flóra helyreállítása tehát fontos lépés a probléma kezelésében. Emellett a gyulladás kiújulásának megelőzésére is törekedni kell. Ez olyan kis adagú antibiotikumokkal lehetséges, amelyek kifejezetten a vizeletben hatnak, és akár éveken át is szedhetők. Ezeket legalább egy hónapi, lefekvés előtt bevenni, majd a nemi aktust követően kell mindig ismételni. A hólyaggyulladás kiválthatja „felfázás”, de ilyenkor is a baktériumok állnak a háttérben, a hideg csupán a helyi immunválasz csökkentésén keresztül fejt ki negatív hatást. Ezért akinél a tüneteket a felfázás provokálja, strandolás, motorozás után is jó, ha megelőzőképpen beveszik a gyógyszert. Meglehetősen gyakori, hogy a szexuális aktus hatására lépnek fel a tünetek, illetve súlyosbodnak. Ennek oka egyrészt a lúgos kémhatású ondónak a savas hüvelyflórára kifejtett negatív hatása, másrészt előfordulhat, hogy a férfi partner húgycsővében vagy ondójában baktériumok vagy más, szexuális úton terjedő kórokozók fordulnak elő. Ha a beteg és partnere a fenti problémáktól megszabadult, és mégis kialakul a nemi aktus után a hólyaggyulladás, az alacsony dózisu antibiotikumot az esemény után kell bevenni. Kiegészítő kezelésre alkalmas az áfonya és az abból készült gyógyhatású termékek. Ha a hólyaghurut mindezek ellenére nem múlik el, illetve visszatér, akkor ki kell vizsgálni, mi lehet ennek az oka. Az esetek legnagyobb részében ezeknek az életmódbeli tanácsoknak a betartásával és a kis adagú antibiotikum szedésével a probléma karbantartható.

Vincze Kinga ■

Százezrek nem tudják, hogy ételintolerancia okozza panaszukat

Az ételintolerancia gyomor- és bélpanaszokon túl sok más problémát is képes okozni a fejfájástól a hajhulláson át a bőrtünetekig. Mivel az ételintolerancia nem jár szervi elváltozással, a kivizsgálások során sokszor nem derül fény arra, mi a magyarázata a visszatérő gondoknak, pedig egy vérvizsgálattal kimutatható a betegség, s gyógyszer nélkül orvosolható is – mondja dr. Novák János, a gyulai Pándy Kálmán Kórház III. számú belgyógyászatának osztályvezető főorvosa.

Sok olyan panasz létezik, amely mögött nincs szervi elváltozás, de megkeseríti az ember életét: puffadás, székelési gondok, hasmenés vagy székrekedés, gyomorfájdalom vagy épp hajhullás, pattanásos bőr, gyerekeknél koncentrációhiány, étvágytalanság is lehet a jelzője annak, ha valaki ételintoleranciában szenved.

Amint dr. Novák János, a gyulai Pándy Kálmán Kórház III. számú belgyógyászatának osztályvezető főorvosa rámutat, az ételintolerancia egy aktívan néhány éve kutatni kezdett betegség, amelynek lényege, hogy egyes ételek egyes emberek emésztőrendszerében nem kívánt reakciókat váltanak ki, mert a szervezet ellenanyagokat termel ellenük. A Magyar Preventív Gasztroenterológiai Társaság (MAPPET) által készített, több száz hazai ételintolerancia vizsgálat tapasztalatait összefoglaló beszámoló tanúsága szerint a tejfehérje, a tojásfehérje és tojássárgája, egyes gabonafélék és olajos magvak okoznak a leggyakrabban emésztési vagy más jellegű panaszokat úgy, hogy a betegnek nincs is fogalma róla, hogy tünetei hátterében nem valamilyen szervi elváltozás, hanem ételintolerancia áll. De egyedi esetek is előfordulnak, hogy olyan fűszerek (például fahéj) váltanak ki gyötörő emésztési gondokat, amelyeket sosem „gyanúsított volna” a páciens.

Novák János hangsúlyozza: ha valakinek nem szűnő emésztési problémái vannak, vagy gyanú merül fel, hogy más jellegű panaszai mögött emésztési gondok húzódnak meg, először mindenképp azt kell kivizsgálni, nincs-e valamilyen szervi betegség vagy elváltozás, esetleg allergia a háttérben. Ha nem sikerül ezt bizonyítani, akkor merülhet fel az ételintolerancia vizsgálata. Maga a vizsgálat egyébként egy laboratóriumi vérvizsgálat, amely alapján egy több mint kétszáz elemből (gabonák, zöldségek, gyümölcsök, húsok, fűszerek) álló lista készül, feltüntetve az egyes ételtípusokra adott ellenanyag-reakciót, s ez a lajstrom szolgál útmutatóul a személyre szabott diéta összeállításához.

Amint az osztályvezető főorvos kiemeli, az ételintolerancia kezelése nem igényel gyógyszert, a diéta betartásával a tapasztalatok szerint egy-két hónap leforgása alatt elmúlhatnak az akár évek óta fennálló gyötörő panaszok is.

B. P. L. ■



Minden NŐ szereti a garantált ajándékokat!

Regisztráljon most, és szerezze meg őket!

www.TENALadyKlub.hu



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

Áttörés a korai magömlés kezelésében

A 18–60 év közötti férfiak 20-30%-ánál jelentkeznek a korai magömlés tünetei valamelyik életszakaszban. A probléma két fajtáját különböztetjük meg: az I. típus már a szexuális élet megkezdésekor jelentkezik, a II. csak később.

– Maga a fogalom relatív: korainak számít a magömlés, ha előbb kerül rá sor, mint a partner kielégülne. Az urológusok ezzel együtt úgy tartják, a magömlés korai, ha a behatolást követő 2 percen belül bekövetkezik. A 2-3 perces érték már megfelelő lehet, ha ezalatt (pl. az előjátéknak köszönhetően) a partner eléri az orgazmusig – magyarázza dr. Kardos Róbert urológus főorvos, a Millenáris Egészség Centrum munkatársa.

Az okok között legtöbbször lelki tényezők, ritkábban idegrendszeri tényezők szerepelhetnek: egy új kapcsolatban a teljesítménykényszer miatt érzett szorongás, vagy helytelen szexuális beidegződések. A II. típus hátterében a lelki okok mellett pedig állhat prosztatagyulladás vagy idegrendszeri problémák – tudtuk meg a szakembertől.

– Eddig is volt lehetőség a probléma kezelésére: például óvszer vagy érzéstelenítő gél használatát javasolták, a szexuálterapeuták pedig az úgynevezett start-stop módszert. (Ez a magömlés visszatartásán alapszik, amely 30 másodperccel az orgazmus előtt még valóban kontrollálható, de 6 másodperccel előtte már nem.) Segíthettek egyes testhelyzetek is, például a lovaglópozíció – mondja dr. Kardos Róbert.



— hirdetés —

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktusos, magas vérnyomásos és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársai között a legmagasabb a hatékonysága: 97%
- A VEP készülék nyújtja a legtöbb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben károsodni
- A merevedés eléréséhez szükséges idő mindössze 30 másodperc

CE 1011

3 ÉV GARANCIA

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

HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL

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

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

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

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

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

Cs. József és boldog, hűséges párja, Annamária

Ugyanakkor ezek a módszerek nem túl kényelmesek. Az I-es típusú páciensek egy részénél használták, de pl. egy új párcapcsolatban e metódusok alkalmazása nehézkes lehet, fejt ki a főorvos.

– Az elmúlt 10 évben a gond orvoslására egyes antidepresszánsok mellékhatását használták ki. Három évvel ezelőtt azonban megjelent egy új, kifejezetten a korai magömlés kezelésére kifejlesztett készítmény, amelyet közösség előtt 1-3 órával ajánlanak bevenni, és 200-400 százalékkal hosszabbítja meg a magömlésig eltelt időt – magyarázza a szakértő. – Az antidepresszánsoknak komolyabb mellékhatásai lehetnek. Ezek a mellékhatások sokkal ritkábban fordulnak elő az új készítmény esetében, mely ugyanúgy a szervezet szerotonin szintjére hat, de hamarabb felszívódik, és hamarabb ki is ürül. Azoknak legkedvezőbb ez a fejlemény, akiknek gondjára eddig semmilyen más módszer nem hatott. A készítmény egyébként vényköteles lesz, felírását mindenképpen urológiai vizsgálatnak kell megelőznie, forgalmazását idén szeptembertől kezdik.

P. B. ■

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 megtérülhet

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-13-7



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.