

www.dimag.hu  
Digitális  
változat

# GYÓGYHÍR

magazin

2014. május – IX. évfolyam 5. szám

www.gyogyhir.hu



5  
tipp  
tavaszi  
kéz-  
ápoláshoz

Pollenek

Májusban  
ráerősít az allergia

Konyha

Hangulatjavító  
ételek

Innováció

Kísérleti módszer  
az agydaganat ellen

Május életmódbloggere:  
Bognár Tünde

„Mindig az igények szerint alakul az oldal. Van, amikor a bulvárt olvassák szívesebben, most viszont épp a kultúra kezd előtérbe kerülni, például a gyermekirodalomról szóló bejegyzések.”



Keressen  
MINKET  
a facebookon

### „I SAY FELFAZÁSRA” KAPSZULA: SEGÍTSEG FELFAZÁS, HOLYAGHURUT ELLEN

Klinikailag bizonyítottan kezeli a felfázást, és megelőzi kialakulását. Orvostechnikai eszközként regisztrált tőzegáfonya-készítmény a húgyút védelmére.

– Gyors, tartós hatás.  
– Recept nélkül,

**EP kártyára is kapható.**

– Vegetáriánus kapszula-héj.

Kapható patikákban, bioboltokban, a [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) webáruházban és telefonon: Tel.: 06/30-2100-155



Orvostechnikai eszköz

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

### GASTRO-BON rágótabletta a nyelőcsövet védi a gyomorsavtól

Édesgyökér-kivonat (DGL) tartalmának hatóanyagai

– védik a nyelőcsövet (reflux), gyomrot a gyomorsavtól,  
– fokozzák a nyák és a gyulladásgátló prosztaglandin képződését,  
– tejsavbaktériumai a tejcukor emésztését segítik.

A Gastro-Bon javasolt a teljes emésztőrendszer karbantartására.



Kapható patikákban, bioboltokban, a [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) webáruházban és telefonon: 09/30-2100-155

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

### 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!



Májusban egyes termékek kedvezményel rendelhetők: 06-70/338-7852, [www.holttenger.hu](http://www.holttenger.hu), kaphatók a üzletekben.

A termékek gyógyszernek nem minősülő kozmetikai termékek.

### UTAZÁSRA FELKÉSZÜLNI!

Egy hosszabb utazás sokak (különösen a gyerekek) számára kész győtrelem. Kocsiban, buszon, vonaton vagy repülőn... a hányinger bármikor rémálommá változtathatja a legszebb nyaralást is.

Poggyásznkból ezért ne felejtjük ki a recept nélkül kapható Daedalon tablettát sem, amely nemcsak megszüntet, de megelőzni is képes az utazással járó szédülést, émelygést, hányingert és hányást.



A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEG-TÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

### Támad az allergia!

A Zilola már 1 órán belül csillapítja a virágpollen, a házpor és az állatszőr okozta allergiás tüneteket. Így búcsút inthet az orrdugulásnak, az orrfolyásnak, a tüsszögésnek, a szemvizetetésnek és a bőrkütsének – egyetlen tablettával, 24 órán át! Ráadásul a Zilola nem álmosít, nem okoz fáradékonyságot.



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](http://www.doskar.hu) Tel.: 06-30-244-4028

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

## GYÓGYHÍR MAGAZIN ELŐFIZETÉSI SZELVÉNY!

Név: .....

Postázási cím (ahová a magazint kéri): .....

Az előfizetés időtartama:

fél év (6 szám): 1 200 Ft

egy év (12 szám): 2 400 Ft

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

Postai átutalási csekken az alábbi címre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.

Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

• Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.

• Faxon: 06-1-452-0270

A Gyógyhír Magazint megrendelheti interneten is! Keresse fel a [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu) címet!

Dátum: .....

Aláírás: .....



## Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.  
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.  
Telefon: 349-6135,  
411-1866, 411-1867  
fax: 452-0270  
e-mail: [gyogyhir@gyogyhir.hu](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)  
[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)



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

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

Hirdetés:

Blaskovits Judit – [blaskovitsjudit@gyogyhir.hu](mailto:blaskovitsjudit@gyogyhir.hu)  
411-1866

Balla Anikó – [ballaaniko@gyogyhir.hu](mailto:ballaaniko@gyogyhir.hu)  
411-1867  
(Press GT Kft.)

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

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

Nyomdai kivitelezés:

lpress Center Hungary Kft. 2600 Vác, Nádas u. 6.  
Felelős vezető: Lakatos Imre vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja  
egyéni előfizetők számára:  
fél évre 1200 Ft, egy évre 2400 Ft  
A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja

HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen  
szemléli a megújult



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



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



Szerkesztői levél

Az első olyan blog a Bezzeganya az idei sorozatban, amelynek a hozzá köthető név tulajdonképpen a szerkesztője, nem pedig egyetlen szerzője, így a témák, a stílusok gazdagsága jellemző rá – kicsit olyan, mintha egy magazint olvasgatnánk. A vélemények nemcsak a kommentekben, hanem az egyes posztok között is képesek ütközni, ettől találja meg mindenki azt, amit észre akar venni benne, amitől közelebb érzi magához a fő témát: a gyermekvállalást. Mindemellett segít átvészelni a vele járó rengeteg munkát, ahogy azt az alábbi részlet is bizonyítja. A Gyógyhír magazin a Bezzeganya ajánlójával kíván minden érintettnek boldog anyák napját!

Földvári István

## Válasszunk magunknak hangyát!

### Kedvcsináló a Bezzeganya bloghoz

Mielőtt akár egyetlen szó is esne praktikus „alvashelyettesítő” tippéről, tapátázzuk körül magunkat ezzel a kiinduló javaslattal: nem kell évi 365 napunk napi 24 órájának a gyerek igényeiről szólnia. Nemcsak azért, mert ez nekünk nem jó, hanem mert a gyerekek sem az (és akkor a párunkról még egy szó sem esett – már megint). Mi ugyan sokáig meghatóan mindenhatók vagyunk a gyerekek számára, de minél hamarabb kezdik kapisgálni, hogy az irántuk érzett szeretetünk ugyan végtelen, az energiáink viszont végesek, s hogy magunkra is időt kell számnunk ahhoz, hogy nekik legyen egy elég jó anyjuk, annál jobb – a gyerekek is, nekünk is, a családnak is, a társadalomnak is. Nagy szavak, nem baj. Ezért mindenekelőtt azt javaslom, hogy válasszunk magunknak egy úgynevezett hangyát. Valami olyan (nem veszélyes és nem egészségtelen) mániát tehát, amelynek nincs köze sem a családnak, sem a szülői munkaközösséghez, sem a világbékehez, egyes egyedül hozzánk, mert hosszú évek tapasztalata alapján tudjuk, hogy minket ez kapcsol ki / ez izgat be / ez tart pályán, illetve hogy e nélkül nem vagyunk üzemképesek. Nekem a munkám a hangyám, és hálás vagyok a sorsnak, hogy a szakmám, amit ráadásul szeretek is, lehetővé teszi a távdolgozást. De lehet hangya napi egy 5percangol, napi egy nyugodt étkezés, napi húsz perc jóga, napi két hírdal átöngészése – bármi, amit elsősorban magunkért teszünk, és amihez (az ésszerűség legtágabban értelmezett határain belül) tűzőn-vízen át ragaszkodunk. Nem éneklünk közben hovámégytekinsnyulacskát, nem válaszolunk egy tizenhét elemből álló kérdéssorozatra, nem keresünk jedikardot, nem nyitunk ki kölesgolyós zacskót.



# A rák gyógyítása - új áttörés?

A tumorok gyógyításának egyik alapvető problémája, miként lehetséges elpusztítani a beteg sejteket anélkül, hogy az egészségesekben is kárt tegyen a terápia. Úgy tűnik, e téren ha háborút egyelőre nem is, de jelentős csatát nyert a tudomány, ráadásul az egyik leghalálosabbnak tartott agydaganat-fajtával szemben.

A glioblastóma (GBM) a központi idegrendszer érintő daganatos megbetegedések közel 20%-át teszi ki, és ahogy a neve is utal rá, az agyszövetben lévő gliasejtek kóros elszaporodását jelenti. (E sejtek feladata többek között, hogy összegyűjtsék és eltávolítsák az agyból az anyagcseretermékeket, illetve az elhalt neuronokat. A gliasejtek teszik ki egyébként az emberi agy tömegének mintegy felét.) Kezelésére a műtéti eltávolítástól a sugárkezelésen át a kemoterápiáig sok lehetőség áll az orvosok rendelkezésére, ám ezek egyike sem jelent végleges gyógyulást. Sugárkezelés hatására például a tumor ugyan zsugorodik, azonban szinte minden esetben kiújul néhány héten, hónapon belül: nem véletlen, hogy az egyik legveszélyesebb agydaganatként tartják számon, átlagos túlélési ideje hozzávetőleg tizenöt hónap, és a pácienseknek alig huszada él a betegséggel több mint három évet.

## Robbanás az agyban

Érthető tehát, hogy orvosi-tudományos körökben komoly feltűnést keltett, amikor a főként a sejt- és molekuláris biológia legfrissebb eredményeire szakosodott Cell magazin (USA, Cambridge, Massachusetts állam) idén márciusban beszámolt egy olyan új kutatásról, amely alapján befolyásolhatja a GBM gyógyítását. A kísérletet a svéd Karolinska Intézet biológiai professzora, Patrik Ernfors és munkatársai végezték, akik több ezer molekula megvizsgálása után ráakadtak egy olyanra, amelynek hatásmechanizmusa több mint különleges: a kérdéses vegyület szó szerint felrobbantja a GBM által érintett sejteket. A Vacquinol-1-nek elnevezett vegyület hatásának lényege, hogy megszünteti a GBM-es sejtek úgynevezett forgalomvezérlő képességét, így ezek immár képtelenek szabályozni, hogy mi hatolhat keresztül a sejtfalon. A sejt így

rövid idő alatt túlteltődik, és a benne megnövekvő nyomás egyszerűen szétveti. A leginkább figyelemre méltó, hogy eközben a rákos társukat körülvevő egészséges sejtek nem károsodnak.

## Egereken már működik

A módszert már nem csupán laboratóriumi körülmények között, hanem in vivo, azaz eleven kísérleti alanyokon is kipróbálták – egyelőre egereken. A tudósok öt napig táplálták a rágszálókat Vacquinol-1-gyel, és azt tapasztalták, hogy a tumor zsugorodásnak indult, majd el is tűnt az állatok szervezetéből. Komoly mellékhatás nem jelentkezett, és a nyolc egérből hat nyolcvan napig élt, közel ötven nappal tovább, mint a kontrollcsoporthoz tartozó állatok.

Patrik Ernfors egy a Karolinska Intézet honlapján olvasható interjúban azt hangsúlyozza, hogy eljárásuk egy teljesen új mechanizmust jelent a



rákos megbetegedések kezelésében. Úgy véli, ha sikerül gyógyszert kifejleszteni az általuk felfedezett alapelvek megfelelően, akkor teljesen új út nyílik meg a GBM elleni harcban. A professzor azt is hozzátéti, eljárásuk talán más rákos megbetegedések terápiájához is alkalmas lesz, bár ennek feltárására még nem végeztek vizsgálatokat.

Valószínűleg hosszú út vezet majd addig, hogy a Vacquinol-1-ből gyógyszer legyen. Humán (azaz embereken végzett) vizsgálatokkal kell majd kideríteni, pontosan milyen mennyiséget kell a szervezetbe juttatni az anyagból, hogy az elérje a rákos sejte-

ket, és ki is fejtsen hatását. Az is elképzelhető, hogy az esetleges nemkívánatos mellékhatásokra (illetve azok kiküszöbölésének lehetséges módjaira) is csak eközben derül fény. Attól mindenesetre nem kell tartani, hogy a projekt azért akadna el, mert nem kap kiemelt figyelmet és komoly anyagi segítséget. A kutatás támogatói között ugyanis a Svéd Kutatási Tanács, a Svéd Rákszövetség, a Svéd Alapítvány a Stratégiai Kutatásokért nevű szervezetek mellett több magántámogatót, tudományos alapítványt is találunk.

P. Gy ■

## Hosszú az út a laborból a patikába

Ha véletlenül vagy célzott kutatások eredményeképp egy molekula lehetséges gyógyszervegyületté válik, alaposan szabályozott folyamat után kerülhet kereskedelmi forgalomba. (Az eljárás sokszor egy évtizedet is igénybe vehet, és a jelölteknek csak mintegy ötöde ér végül célba.)

A preklinikai szakaszban szigorú előírások betartásával állatokon mérik fel a vegyület gyógyszer-tani és toxikológiai hatásait. Ha az alapanyag ilyenkor veszélytelennek és hatékonyan mutatkozik, akkor következhet az embereken végzett, Fázis I. nevű eljárás. Ezt kis számú, egészséges önkéntesen végzik úgynevezett minősített klinikai farmakológiai vizsgálóhelyen. (E minősítés megadása Magyarországon az Országos Gyógyszerészeti Intézet hatásköre.) Ha a szer ebben a szakaszban is biztonságosnak bizonyul, akkor következik a Fázis II. Itt már nagyobb betegcsoporton vizsgálják a gyógyszer hatásait és mellékhatásait, és kiderítik, milyen formában és mekkora dózisban fejt ki a kívánatos hatást. A szigorú követelmények alapján kiválasztott teszthalnyok közreműködésükért sem anyagi, sem egyéb ellenszolgáltatást nem kaphatnak.

A Fázis III. már a gyógyszer törzskönyvezését készíti elő, ilyenkor újabb betegek bevonásával erősítik meg a korábbi vizsgálatok eredményeit. A Fázis IV. már azután következik, hogy a gyógyszert forgalomba hozták. Ennek során azt vizsgálják, hogyan válik be a készítmény a mindennapokban.

Nem ritka azonban, hogy az alapos előkészítés ellenére egy adott készítményt vissza kell rendelni a patikákból. A kísérletekben részt vevők viszonylag alacsony száma miatt például esetleg rejtve marad, hogyan hat az adott szer egyes rizikócsoportokra, illetve más gyógyszerekkel együtt fogyasztva. Emlékezetes például az 1950-es évek végéről a recept nélkül kapható nyugtató, a Contergan okozta tragédia: a készítményt szedő terhes nők gyermekei közül sokan végtag-rendellenességekkel születtek. Az eset tanulságait levonva tették aztán kötelezővé a döntéshozók 1978-ban az állatokon végzett, úgynevezett teratológiai vizsgálatokat is, melyek a gyógyszer magzatra gyakorolt hatását térképezik fel.

## 70 hatékony gyógyszer-tári készítmény

Kiadványunk célja, hogy laikusok számára is „testközelbe” hozzuk a gyógyszerek egy bizonyos csoportját, a klasszikus gyógyszerészeti munka és hivatás gyümölcsének számító, 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 nyelvezetete szándékaink szerint olyan, hogy rohanó világunkban – akár a villamoson, metrón 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 „kérdesse meg kezelőorvosát, gyógyszerészét”, hiszen az általunk közlőinken kívül számos egyéb olyan információ létezik még, melyek egyedül és biztos forrása az Ön kezelőorvosa és az Ön személyesen választott gyógyszer-tára és gyógyszerésze!

Dr. Mike László, gyógyszerész



## MEGRENDELŐSZELVÉNY

Név: .....

Postázási cím (ahová a szállítást kéri): .....

Tel.: ..... E-mail cím: .....

A kiadványt az alábbi módokon veheti át:

• személyesen címünkön: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49. (Nyitva tartásunk: H-P 9-15 óráig)

• postai utánvétellel, postai utánvét díja: 990 Ft (1 kg-ig)

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

• Postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.** • Faxon: **06-1-450-0898**

• A fenti adatok megadásával e-mailen: **patikapack@patikapack.hu**

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

Dátum: .....

Aláírás: .....

## Preventa® A víz tudománya

Csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. nemzetközi szabadalmi alapján.

- bükki forrásvíz felhasználásával készül
- hosszú eltarthatóság, stabil összetétel
- kiváló és megbízható minőség

Csak tiszta forrásból.



HYD

+36 1 365 1660  
[www.preventa.hu](http://www.preventa.hu)

SEGÍTSÉG AZ IDŐSKORI  
LÁTÁSROMLÁS  
MEGELŐZÉSÉBEN



## LUTAX® AMD Plus

A legfontosabb összetevők egy kapszulában

- Lutein, zeaxantin  
fény- és antioxidáns védelem
- Omega-3 zsírsavak  
sejtmembrán védelem
- Fekete áfonya kivonat  
antioxidáns hatás
- C- és E-vitaminok - antioxidáns védelem
- Cink - antioxidáns védelem



Az időskori látásromlás gyakori oka a makula degeneráció, aminek megelőzésében a táplálkozás fontos szerepet tölt be. A Lutax AMD Plus az egyik legteljesebb összetételű étrend-kiegészítő készítmény, amely tartalmazza a megelőzésben legfontosabbnak tartott hatóanyagokat.

A Lutax AMD Plus étrend-kiegészítő készítmény  
a gyógyszertárakban kapható.

Forgalmazó: Santen • [www.lutax.hu](http://www.lutax.hu)

**Santen**



## Szűrjön szemet, ha homályos a látás

Vannak, akik számára a kellemetlen, szúró érzés, amit akkor érzünk, ha például a napba nézünk vagy az autópályán hirtelen belevilágít a fény a szemünkbe, állandó élmény: ők a fényérzékenyek, vagyis a fotofóbiában szenvedők. Állítólag ez okozta a gyermek Edith Piaf időleges vakságát 1919-ben – egyszerűen nem szabad elhanyagolni az intő jeleket, annál is inkább, mivel további betegségek kísérőtünete lehet.

### Ingerelt idegek

A fényérzékenység leggyakoribb oka a szaruhártya-gyulladás (keratitisz), amelynek során a szemben található idegek a szervezetben elindult gyulladásos folyamatra reagálnak fájdalommal. Rendkívül kevés fény is elegendő ahhoz, hogy leállítsa a szemhéjzáró reflexet, és fokozza a könnytermelést – elsősorban valamilyen idegen test szembe kerülése miatt, de rengeteg más kiváltó oka is lehet. Ezek közé tartozik a baktérium- és vírusfertőzés, szemszárazság, sugárzás (napsugárzás, kvarclámpa, hegesztés), égések, háztartási és egyéb vegyi anyagok által kiváltott károsodások, a kontaktlencse túl hosszú ideig tartó viselése, allergia (pl. szemcsepp miatt) és egyes gyógyszerek mellékhatása.

40%

Az emberi agy 40%-a foglalkozik a látással. A külvilágból származó információk 80%-át a szemünkön keresztül érzékeljük. 110-130 millió érzékelő receptor felelős az éjszakai, szürkületi, valamint a perifériás látásért. 5-7 millió receptor biztosítja a nappali látás minőségét. 30-60 perc alatt szokjuk meg a sötétet.

Ha a legrosszabb forgatókönyvet tekintjük, a látás elmosódása sajnálatos módon nemcsak a betegség kialakulása során figyelhető meg, még az antibiotikus kezelés nyomán is homályos folt maradhat a szaruhártyán, tehát látáscsökkenés lesz az eredménye. A kezelés egyébként komplexebb is lehet, pupillatágító szemcseppel, esetleg műkönnnyel egészül ki.

### Pillangó-effektus

Hasonló idegentest-érzést okoz a keratitisz egyik lehetséges kiváltó oka, a kötőhártya-gyulladás (conjunctivitis) is, amely ébredéskor okozza a legnagyobb kellemetlenséget a szem összeragadásával, a belőle folyó váladékkal. Ebben az esetben is a látásélesség romlása várható, továbbá a szemfehérje rózsaszínes elszíneződése.

A rizikófaktorok között megtalálható még a szivárványhártyát és a sugártestet érintő akut érhártyagyulladás (hátsó uveitis) és az elülső uveitis is, valamint az íriszpigmentek veleszületett hiánya. Ezek tehát azok, amelyek okozhatják a fényérzékenységet, most nézzük, milyen – rendszerint meglehetősen alattomos – betegségek kísérőtünete lehet a fényérzékenység. Az agyhártyagyulladás, a migrén, az agyarázkódás, a vesztetés, a koponya- vagy agysérülések mellett az agydaganat mind-mind közelebb kerülhet a diagnosztizáláshoz.

Nincs fontosabb, mint az első jeleknél orvoshoz fordulni, egy lehetséges kiváltó okról ugyanis még nem tettünk említést: ha a fényérzékenység hátterében gennykeltő baktérium áll, a szaruhártya fekélyesedhet, és a túl későn kezdett vagy nem megfelelő kezelés esetén a beteg elveszítheti a látását.

☒ 1. ■

### Jó hír, ha vírus okozza

A betegség csaknem minden esetben maradéktalanul gyógyul. Amennyiben vírus váltja ki (a herpesz szimplex és herpesz zosteren, övsömörön kívül), nem szükséges kezelni, nagyjából 3 héten belül elmúlik.

Bakteriális fertőzés vagy kontaktlencse-irritáció esetén antibiotikus kezelés javallott. Ha szemszárazság áll a háttérben, akkor jutnak szerephez a kenőcsök és a műkönnny. Az ultraibolya fény okozta gyulladást antibiotikus kenőccsel, pupillatágító szemcseppel, valamint fedőkötéssel kezelhetik.



LÁSSON ÚJRA  
ÉLESEN,  
SZÜRKE HELYETT  
SZÍNESEN!

Segíthetünk megszabadulni a  
**SZÜRKEHÁLYOGTÓL?**

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

**9 000 Ft értékű KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON**

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

**focus medical**

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:**

Focus Medical Margitsziget  
Tel.: (06 1) 450 3333  
E-mail: [info@focusmed.hu](mailto:info@focusmed.hu)  
[www.focusmed.hu](http://www.focusmed.hu)



## Legnagyobb ellenségünk: a láb- és körömgomba

A lábat érintő gombás megbetegedések igazi civilizációs betegségnek számítanak. Magyarország lakosságának fele életében legalább egyszer elkap ilyen fertőzést, mégsem igyekszünk tenni ellene. Itt az ideje kissé jobban utánajárnunk a témának.

Szinte elképzelhetetlenül sokféle gomba él a földön. Vannak, amelyek hatalmasra nőnek, vagy éppen a leveSBől köszönnek vissza, esetleg a hűtőből, de olyanok is léteznek, melyek egészen aprók, szabad szemmel láthatatlanok, és még csak elképzelni sem tudjuk, milyen sok helyen ott lehetnek körülöttünk.

### Minden ember szervezetében ott vannak

A láthatatlanok közé tartoznak többek között a kórokozó gombák, melyeket a tudósok három fő csoportra osztanak: legnagyobb számúak a dermatofiton gombák, amik a hajon, bőrön, körmön jelennek meg, és csak felületi fertőzést

## Egyszerű, praktikus módszerek

Néhány otthon könnyedén alkalmazható módszerrel is megpróbálhatjuk legyőzni a kisebb-nagyobb fertőzéseket, hiszen a természetes módszerek egyre nagyobb teret hódítanak.

**Ecet:** rendkívül széles körben felhasználható, így gomba ellen is. Elpusztítja a kórokozókat, és enyhíti az általuk okozott tüneteket. Legjobb az almaecet. Készíthetünk belőle lábáztatót is, de akár egy vattakorongot belemártva is alaposan végigkenhetjük a lábunkat.

**Szódabikarbóna:** szárít, és megakadályozza a gomba terjedését, így nagyon jól használható a cipők fertőtlenítésére.

**Teafaolaj:** nagyon hatékony fertőtlenítő. Szintén készíthetünk vele áztatóvizet, de kenhetjük közvetlenül a bőrre is. Hatékonysága fokozható, ha grépfrútmagcseppet is adunk hozzá.

**Só:** rendkívül hatékonyan öli meg a legkülönbözőbb baktériumokat vagy gombákat. Drogériákban és szaküzletekben lehet vásárolni nagyobb kiszárazásban gyógyszót, amiből lábáztatót készíthetünk. Hasonlóan jó a tiszta szószappan is. Ezzel fürdés közben alaposan dörzsöljük be a talpat, hagyjuk rajta a sót hatni, majd töröljük le.

okoznak. Ezek szinte bárhol megtapadnak, és onnan könnyen terjednek egyik emberről a másikra is. A második csoportba a sarjadzó gombák tartoznak, melyek szintén a bőrt és a körmöt fertőzik. Többnyire minden ember szervezetében jelen vannak, de problémát csak bizonyos esetekben okoznak, például ha legyengül az immunrendszerünk. A harmadik csoportot a nondermatofit gombák alkotják, vagyis a penészgombák. Ezek nem a bőrön élnek, a szervezetet belülről támadják meg, azonban nem terjednek emberek között.

Lábgombát ezek közül bármelyik okozhat. Sajnos a legtöbben abban a hitben élnek, hogy a fertőzést csak egyetlen gomba okozhatja, de ez nem így van. A felsoroltak közül mindnek több alfaja van, és mindegyik okozhat betegséget, akár több különböző faj egyszerre is.

Mindhárom gombafajta a meleg, nedves környezetben érzi legjobban magát, ezért szeretik annyira a lábunkat. Többnyire egész nap zárt cipőben vagyunk, nincs lehetőségünk szellőztetni sem a lábunkat, így az a melegnek és az izzadságnak köszönhetően kellemesen nedves is lesz, és már jönnek is a gondok.

A láb gombás fertőzése leggyakrabban kis területekről, a lábujjak közötti bőrről, a köröm alól vagy a körömágyból indulnak ki, és innen terjednek tovább a körmökre, súlyosabb esetekben a talpra és a talp oldalsó részére, de akár a test bármely részére vagy szervére átterjedhetnek.

Ha a lábgomba már továbbterjedt az ujjak közötti kis területen, jól látható tünetei jelennek meg, mint például megvastagodott bőr a talpakon, viszketés, égő érzés, kivörösödés és hámlás.

— hirdetés —

— hirdetés —

# Excilor®

## GOMBÁS KÖRÖMFERTŐZÉS KEZELÉSÉRE

- ✓ Teljesen behatol a köröm belsejébe
- ✓ Kényelmes használat
- ✓ 400 alkalmazásra elegendő

**Excilor®**  
GOMBÁS KÖRÖMFERTŐZÉS KEZELÉSÉRE

- Teljesen behatol a köröm belsejébe.
- Kezeli a gombás körömfertőzést.
- Az eredmény a köröm növekedésekor válik láthatóvá.

400 alkalmazásra

**SANDOZ**  
a Novartis company  
Sandoz Hungária Kft.  
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.  
Telefon: +36 1 430 2890  
www.sandoz.hu

OEX0349/04.14

# Exoderil®

## Egyedülálló módon végez a bőrgombával!

**CSAK NAPI 1x**

Vény nélkül kapható, naftifin tartalmú gyógyszer.

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

**SANDOZ**  
a Novartis company  
Sandoz Hungária Kft.  
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.  
Telefon: +36 1 430 2890  
www.sandoz.hu

OEX0350/04.14

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

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

## Türelmjáték

A köröm gombás betegségeit a már említett gombafajták okozzák, azonban a probléma kialakulásában, mint sok más betegségnél is, szerepe van néhány rizikófaktornak. Ilyen például a magasabb életkor, mivel a tapasztalatok szerint hatvan év fölött gyakrabban alakul ki fertőzés. Ezen kívül a gyenge immunrendszer, a cukorbetegség vagy a meleg, párás munkahely. Abban az esetben is könnyedén kialakulhat, ha a köröm, a körülötte lévő, védelmet nyújtó bőr vagy a körömalj sérül meg.

Sajnos a gombás körmöt nehéz elrejteni, kellemetlen látvány lehet. A fertőzés hatására a köröm megvastagodik, sárgás, barnás színűre változik, töredezett lesz, de akár kényelmetlen, fájdalmas érzés is társulhat hozzá.

Körömgombára számtalan orvos által rendelhető és recept nélkül kapható szer van forgalomban. Ezek lehetnek ecsetelők, krémek, körömlakkok vagy szájon át szedhető gyógyszerek. Nem lesz könnyű megszabadulni a bajtól, minden gombaellenes kezelés hosszú időt vesz igénybe.

Brjeska Dóra ■

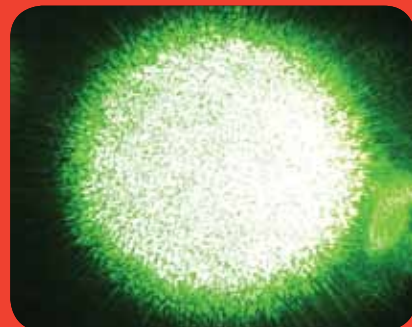
## Harc a láb- és körömgomba ellen



a szájon át bevehető  
gyógyszerek károsíthatják  
a májat és a vesét



a helyi kezelések  
1-2 hónapig hatásosak



a műtét és a lézeres beavatkozás  
nem olcsó, és csak legvégső  
megoldásnak ajánlják

hirdetés

**Loceryl® lakk**  
A láthatóan  
egészséges  
körmökért

www.loceryl.hu  
www.amorolfin.hu

**EP kártyára is megvásárolható**

**GALDERMA**  
A forgalomba hozatali engedély jogosultja:  
Galderma International,  
Tour Europlaza-La Défense, 4, 20 Avenue André Prothet,  
92127 La Défense Cedex, Franciaország

**Ewopharma AG**  
Magyarországi Kereskedelmi Képviselete  
1021 Budapest, Budakeszi út 73/A. Tel.: +36 1 200-4450,  
fax: +36 1 299-0314, E-mail: info@ewopharma.hu

## LOCERYL® lakk megöli a gombát

Gombás körömfertőzést bárki kaphat! Ha nem kezeli, rosszabbodhat vagy tovább terjedhet. Az egészséges körmök helyreállításához hatékony kezelésre van szükség.

A Loceryl gyógyszeres körömlakk:

- behatol a körömlemezbe
- elpusztítja a körömgombákat
- megelőzi a fertőzés terjedését

Használja a Loceryl gyógyszeres körömlakkot hetente egyszer, amíg a fertőzött részek végleg gyógyulnak. Általában ez a kézen lévő körmöknél hat hónap, a lábkörmöknél 9-12 hónap.

A Loceryl 50 mg-os gyógyszeres körömlakk egy gombaellenes gyógyszer. A Loceryl gyógyszeres körömlakk amorfint tartalmazó viny-nélkül kapható gyógyszer. Amennyiben gyógyszerünkkel kapcsolatban mellékhatás lépne fel, kérjük, késedelem nélkül az alábbi e-mail címen jelezzék be: [pharmacovigilance@ewopharma.hu](mailto:pharmacovigilance@ewopharma.hu)  
Dokumentum azonosító száma: 2014.04.08. E-WO/LCZ/RL/2014/75



# Tavaszi bosszúság: a pollenek



A pollenallergia, más néven szénanátha közel sem csupán orrfolyással, a nyálkahártyák duzzanatával, a szemek viszketésével jár, időszakos kellemetlenség: ha nem kezelik, az alsó légutakra terjedve krónikus asztmát okozhat. Mire figyeljenek az érintettek allergiaszezonban?

A pollenallergia lényege, hogy az egyébként ártalmatlan virágporszemcséket veszélyes anyagként azonosítja. A testünk védekezőrendszerében fontos szerepet betöltő antitestek az allergénhez kötődnek, és közben hisztamin szabadul fel, ami szabad utat biztosít az érfalakon át többek között a folyadékoknak, a fehérjéknek: ezek okozzák a duzzanatokat, a vörösséget, viszketést és tüszögési ingert. Az allergiát nem a nagyméretű virágporszemcsék okozzák, hanem az egészen aprók: ezek a levegőben akár több száz kilométert is megtehetnek, és egyetlen virágzó mogyoróbokor képes több mint félmilliárdnyit előállítani belőlük.

Hazánkban a legtöbb gondot a parlagfű pollenje okozza, a közellenségként kezelt (ezzel együtt élő és viruló), Észak-Amerikából származó kétszikű virágzású periódusának csúcsa általában augusztus-szeptemberre esik.

Ugyanakkor a más allergén növények okozta panaszok már jóval korábban is jelentkezhetnek, főleg olyan nyhe teleken, amilyenek az idei is számít: az erősen allergénként nyilvántartott mogyoró és éger már februártól megkeserítheti a rájuk érzékenyek életét. Májusban pedig már tombol a pollenszezon: a ciprus- és fenyőfélék, a fűz-, a nyír-, a kőris- és a tölgyfa; a gyertyán, az akác, a platán, továbbá a parlag- és az üröm-fűhöz hasonlóan az igen erős allergének közé sorolt pázsitfűfélék is virágoznak ilyenkor.

A pollenhelyzetről sokfelé találhatunk információkat. Az Országos Környezetegészségügyi Intézet (OKI) Aerobiológiai Monitorozási Osztálya mérőállomásainak friss adataiból készült heti jelentéseket elolvashatjuk például az OKI honlapján ([oki.antsz.hu](http://oki.antsz.hu)), a napi állapotról pedig pl. az Idokep weboldalon (<http://www.idokep.hu/pollen>) tájékozódhatunk.

Azért jó tisztában lenni a virágzás idejével, mert olyankor lehetőleg minél kevesebbet kell a szabadban tartózkodni. (Nagy esők, záporok után viszont mindig kedvezőbb a helyzet.) Szintén nem árt tudni, hogy a kipufogógázban lévő szennyeződések, a koromszemcsékre tapadt pollen hatása erőteljesebb, ezért ha tehetjük, pollenszezonban kerülnünk kell a forgalmas utakat; ha kocsival közlekedünk, húzzuk fel az ablakokat. Jó ötlet, ha napközben viselt ruhánkat nem a hálóban tartjuk éjszaka, és ha minden este haját mosunk. Ha módunkban áll, szereljük fel szobánkat pollenszűrő hálóra, ez a virágporszemcsék nagy többségét távol tarthatja. Ne feledjük, a teák, mézek is tartalmazhatnak virágporszemcséket, ha fogyasztásuk

után rosszabbodik állapotunk, tartózkodjunk ezek élvezetétől. És végül, ahogy már említettük, a pollenallergia nem csupán múló kellemetlenség: a tünetekről mindenképp tájékoztassuk háziorvosunkat, vagy kérjük tanácsot a gyógyszerésztől, hiszen számos készítmény érhető el a tünetek megszüntetésére vagy legalább enyhítésére.

P. Gy. ■

hirdetés

**HA-A-A-A-A-APCII!**  
Légutad egészségét védi az  
**Pharmaforte ALLIX** étrend-kiegészítő  
**TORMA + FOKHAGYMA + GYÖMBÉR**

Mindhárom növényt a népi hagyomány a légutak karbantartására régóta használja. Az ALLIX szedése különösen ajánlott virágporra érzékenyeknek.

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

Kapható gyógyszertárakban és bioboltokban.  
Megrendelhető telefonon: 06-30-2100-155,  
interneten: [WWW.PHARMAFORTE.HU](http://WWW.PHARMAFORTE.HU)

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

## Miért nehéz megszabadulni a körömgombától?

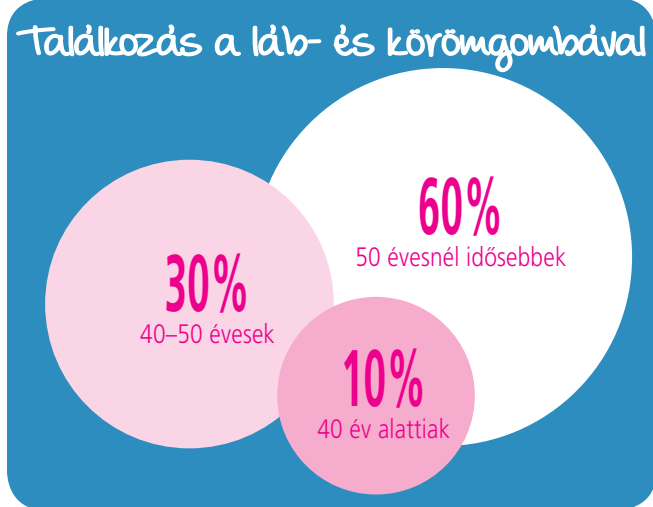
Mivel mindenhol ott vannak, tulajdonképpen bárhol megélnék, és pont azt a környezetet szeretik legjobban, ami ellen nagyon keveset tehetünk.

A legtöbb munkahely minden évszakban megköveteli a teljesen vagy részben zárt cipőt. Semmiképpen ne válasszunk gumi vagy műanyag, műbőr cipőt, mert ezekben fokozottan izzad a láb. Ilyenkor a bőr felázik, így sokkal védtelenebb lesz az apró, észrevehetetlen sérülésekkel szemben, és fokozódik a fertőzésveszély.

Ha papucsot veszünk, olyat válasszunk, ami valamennyire védi a lábfejet a külső behatásoktól, és nem dörzsöli a bőrt. A nagyon divatos flip-

### Az emberi test gomba- és baktériumtérképe

Sarok: 80 faj  
Lábujjak: 60 faj  
Lábujjak köze: 40 faj  
Karok, kezek: 18-32 faj  
Hát, lágyék, tarkó, fül, orrlyuk: 2-10 faj  
A fenti mikroorganizmusok egy része a szervezet védekező mechanizmusának részét képezi, tehát nem mindegyik okoz betegséget.  
A National Human Genome Research Institute, Bethesda vizsgálatai alapján.



flopok bár kényelmesek, hátrányuk, hogy a lábujj közötti bőrt könnyen kidörzsölhetik, egyenes utat adva a kórokozónak.

Jó, ha a papucs sarka nem egyenes, hanem a széle valamelyest felveszi a láb formáját.

Mindennap ápoljuk lábunkat! A nap végén pihenésképpen áztassuk a lábat 15-20 percig. Ezután alaposan szárítsuk meg, habkővel dörzsöljük le az elhalt réteget, majd kenjük be valamilyen hidratáló lábápoló krémmel.

✂ I. ■

hirdetés

## Leggyorsabb kezelés körömgomba ellen!

Unja a hosszan tartó felületi kezeléseket? Akkor válassza Ön is a Canespro és a Canesten Plus kétfázisú kezelést, amely a legrövidebb felületi kezelésnél is **2X gyorsabb, és gyökerestől** pusztítja el a körömgombát!

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

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



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

## Fűben-fában orvosság

### - lazacban a boldogság?



Maria Treben neve összefonódott „Isten patikájával”, a gyógynövények világával. A Treben családot a második világháborúban kitelepítették, menekülttáborba kerültek, ahol az ottani orvos – gyógyszer híján – betegségüket vérehulló fecskefűvel gyógyította, amely megmentette őket. Maria akkortól kezdte kutatni a gyógyfüvek jótékony hatását. Ennek éppen 70 éve. Tudjuk, hogy vannak táplálékok, amelyek – ugyanúgy, ahogyan a gyógynövények – jótékonyan hatnak egészségünkre. Nem olyan régóta pedig már arról is olvashatunk, hogy vannak úgynevezett hangulatjavító elemek, amelyeket a táplálékkal vehetünk magunkhoz. Melyek ezek, és hogyan működnek? Vigné Sági Katalin dietetikus magyarázza el olvasóinknak.

– Valóban igaz, hogy hangulatunkat, ezen keresztül viselkedésünket is befolyásolhatja, hogy mit eszünk, de a dolog nem úgy működik, hogy ha lazacot eszem, akkor boldog leszek. Inkább úgy fogalmaznék: ha kevés olyan élelmiszert eszünk, amely triptofánt tartalmaz – ilyenek a pulyka, a szója, a vörös húsok és a sajtok –, akkor hajlamosak lehetünk a depresszióra. De az emberi szervezet ösztönösen működik, ezért van az, hogy ha rosszkedvünk van, hangulatjavítónak csokit eszünk, és nemcsak azért, mert finom, hanem mert a szervezet tudja, erre szüksége van, hiszen a csokiban is vannak hangulatjavító elemek.

Hogyan hatnak ezek az anyagok?

– Nehéz röviden elmagyarázni, de megpróbálom egyszerűsíteni. A jókedvért felelős hormonoknak, mint például az adrenalinnek vagy a szerotoninnak az anyagcseréjét befolyásolják azok a biogén aminok, vagyis azok az aminosavak, amelyek kellenek ahhoz, hogy az adott hormon fel tudjon épülni, meg tudjon erősödni – ami az agynak azt a részét befolyásolja, amely felelős a hangulatunkért. Jó hangulatjavítók a természetes eredetű omega-3 zsírsavak, amelyek nagy mennyiségben vannak jelen a lazacban, a lenmagban és a dióban. Az A-vitamin, amely például a tojássárgájában is megtalálható, erősíti az immunrendszer működését, a jó közérzethez ez is elengedhetetlen. Az A-vitamin előanyaga, a béta-karotin, amely a sárgarépában van, ugyanilyen jó hatással van ránk.

Sztárszakácsok szokták mondani, hogy a sárga színű ételek hordozzák a legtöbb „boldogsághormont”. Igaz ez?

– Mondjuk úgy, hogy ezt a népryelv mondogatta korábban is, ez azért nem tudományos megközelítés. Ugyanolyan fontos a szervezetünknek a „zöld”, tehát például a brokkoli, amely szelént tartalmaz, és az ellenálló képességet fokozza. De jót tesz az avokádóban, olajos magvakban és zöld, leveles zöldségekben nagyobb mennyiségben jelen lévő magnézium és folsav. Egyre több élelmiszerről halljuk, hogy milyen jótékony hatással vannak szervezetünkre. Azonban nem szabad elfelejteni néhány alapigazságot, ilyen például az, hogy nincs egészségtelen élelmiszer, csak rosszul összeállított étrend, és nincs tiltott táplálék, csak kerülendő mennyiség! Tudni kell, hogy a sokféle nyersanyagból összeállított étrend képes minden fontos tápanyagot biztosítani úgy, hogy az még örömforrást is jelent. Azonban nyilván nem szabad átesni a ló, illetve a lazac másik oldalára:

önmagában az ízletes, egészséges omega-3 zsírsavat vagy triptofánt tartalmazó étel nem szünteti meg a rosszkedvet, a tartós depresszív hangulatot. Az emberi szervezetet, a testet és lelket, a pszichét mindig teljes egységében, együttesen kell nézni!

Vincze Kinga ■  
hirdetés

**VEP készülék**  
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infertilitásos és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársai között a legmagasabb a hatékonysága: 97%!
- A VEP készülék nyújtja a legkisebb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarchoz vezetni
- A merevedés eléréséhez szükséges idő minireg 10-15 perc

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

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

## HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL

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

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

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

„A történet, amiért ezt a levelet megírtam, 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 pecsételniünk, és én hiába védekeztem, megfogtam!”

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

Cs. József és boldog, hűséges párja, Annamária

## Intim téma

Az intim higiéniának a mindennapi tisztálkodás fontos részét kell képeznie – ezzel sok kellemetlenséget kerülhetünk el. Megelőzhetjük a bakteriális vagy gombás fertőzéseket, a kellemetlen viszketést, kipirosodást, irritációt. Ha nem fordítunk kellő figyelmet az intim testrész tisztán tartására, illetve nem megfelelő tisztálkodási szert választunk, könnyen felborulhat a hüvely kémhatása, elszaporodhatnak a különféle kórokozók, ami gyulladáshoz, fertőzéshez vezet.

A normál, egészséges hüvelyflórát 95%-ban a Lactobacillusok alkotják – az ún. Döderlein-féle Laktobacillus-flóra –, amelyek a hüvelyfalban lévő laktóz (tejcukor) bontásával tejsavat és hidrogén-peroxidot termelnek. A hüvely pH-ja ezáltal savas kémhatású, 3,8-4,5 közötti értékű lesz, amely képes megakadályozni a gombák és egyéb kórokozók elszaporodását, így nyújtva természetes védelmet a hüvelynek. A mindennapos intim mosakodás célja egyrészt a kíméletes tisztítás, másrészt, hogy ezt a savas hüvelyflórát megóvjuk.



### Különösen érdemes erre odafigyelni:

- menstruáció alatt és után
- sportolás után
- nyaralás alatt (uszoda, strand, vízpart)
- szexuális együttlét után
- bizonyos gyógyszerek szedése alatt és után (fogamzásgátlók, antibiotikum stb.)

Erre a célra számos szappan-, illatanyag- és tartósítószer-mentes külsőleges mosakodó hab, gél, illetve emulzió van forgalomban. Ezek egy része a mindennapos használatra lett kifejlesztve, mások – speciális összetételüknek köszönhetően – nemcsak megelőzésre, hanem bakteriális vagy gombás fertőzések kezelésére is alkalmazhatók.

### Kerüljük az allergéneket

Mivel a hüvely savas kémhatású, ezért fontos, hogy maga a tisztálkodásra használt készítmény is az legyen. A lúgos kémhatás (a szappanok többsége ilyen) hatására felborul a hüvely természetes pH-ja, ami csökkenti a védekezőképességét a kórokozókkal szemben, amelyek így könnyebben elszaporodhatnak, ez pedig fertőzéshez vezethet.

A megfelelő készítmény kiválasztásánál elsősorban arra kell figyelni, hogy ne allergizáljon. Fertőzések esetén, illetve után, a felborult hüvelyflóra visszaállítására (akár antibiotikus terápia miatt) viszont érdemes fertőtlenítőt tartalmazó (jód, kamillakivonat) oldattal öblögetni, majd a gyógyulás után laktóztartalmú oldattal irrigálni, hogy segítsük a normál flóra helyreállítását.

Bizonyos esetekben akkor is alkalmazható heti rendszerességgel irrigálás, ha nincs fertőzés. (Például van, akinél nyitottabb a méhszáj, és a méhből a hüvelybe jutó váladék – ami lúgos kémhatású – rossz hatással van a hüvely savas flórájára, így megelőző jelleggel érdemes tejsavas oldattal irrigálni heti 1-2 alkalommal.)

Sz. B. ■

## A vér „visszaütja”

A visszereesség népbetegség. Döbbenetes, de egy néhány évvel ezelőtti felmérés alapján minden ötödik férfi és minden második nő küzd visszeres panaszokkal. A lábon jelentkező ér-probléma lehet enyhe, pusztán esztétikai jellegű, de lehet olyan is, ami súlyos következményekkel, társbetegségekkel, életet veszélyeztető szövődményekkel jár. A megelőzés, a kezelés tehát elengedhetetlen.

A láb visszérhálózata olyan, mint a neccharisnya. Ez a bőr alatti, olykor kisujnyi, máskor sűrű, vékony szálaból álló háló sokféleképp károsodhat. Az erek szűkülhetnek, tágulhatnak, elzáródhatnak, a következmény pedig a keringés romlása.

Visszértágulat esetén a vénás vér pang, mivel a tág érben a visszafolyást gátló billentyűk nem működnek megfelelően, a keringés lelassul, a vér a gravitáció hatására visszaáramlik.

– A visszereesség a kezdeti stádiumban inkább esztétikai probléma, mint betegség. Ám ha a láb dagad, éjszakánként fáj, görcsöl a vádli, esetleg elnehezül, az már komoly tünet, amivel orvoshoz kell fordulni – mondja dr. Szokoly Miklós főorvos, aki több mint három évtizede gyógyít visszérbetegeket, és tapasztalata szerint a fájdalom viszi orvoshoz a visszereest. – A betegek közt jóval több a nő, mint a férfi, s ebben benne van a terhesség, a túlsúly, a nők túlterheltsége. Nagy probléma, hogy a megelőzésre senki nem fordít elég figyelmet, pedig az jó cipő, bizonyos esetekben fásli alkalmazása és rendszeres lábtorna lenne. Sok fájó, csúnya láb jól kezelhető, kiváló módszerek állnak az orvosok rendelkezésére, ha időben megkezdik a terápiát – állítja Szokoly főorvos.

### Csúcstechnika az egészségért

Néhány évtizede a visszereesség csak operálni tudták, nem volt más megoldás, míg ma a páciens több módszer közül választhat. A régi, drasztikus beavat-

kozás során a lágyékhajlattól a bokáig kivették a beteg vénát, aminek előnye az ér-főtörzs kiiktatása volt, ami más eljárással nem végrehajtható. Hátránya viszont, hogy az apró erek visszamaradnak, ráadásul a páciens két-három hétre kiesett a munkából. Ezt az eljárást a tb fizeti.

– Napjainkban sokkal korszerűbb a lézerszondás operáció. A szondát egy vastag visszérbe vezetjük be – ultrahanggal követjük az útját –, és tulajdonképpen „összesütjük” az eret. Előnye a néhány napos lábadozás, hátránya, hogy néha a műtéti terület túlhegesedik, a bőr elhal. Egy másik lehetséges műtét a fagyasztásos eljárás, amikor az orvos egy mínusz 90 Celsius-fokra lehűtött szondát vezet az érbe, amire gyakorlatilag ráfagy a beteg ér, és így könnyen kihúzható. A beavatkozás után a harmadik nap munkába állhat a páciens, de szövődmény ritkán itt is előfordul. Viszont a legkíméletesebb és legnépszerűbb injekciós kezelés tulajdonképpen szövődménymentes – magyarázza dr. Szokoly Miklós. – A tágult érbe adott injekció, ami egy hab, gyakorlatilag elhegesíti az eret. A hatóanyag hatására – ami többféle lehet – a beteg ér elhal, összetapad, akárcsak egy fólia, ha összehegesztik, vagyis az ér megsemmisül, elhal, nincs többé, egy idő után fölszívódik. Ezt a módszert évtizedek óta alkalmazzák, sokféle technikával és anyaggal. Az eljárással eltüntethetők a pókháló- és seprűvénák, de a nagyobb érelváltozások is. A kezelést a nagyobb vénákkal kezdjük, heti két-három alkalommal négy-hat injekcióval. Előnye, hogy nem műtét, hanem bőrön át alkalmazható eljárás, és nem jelent kiesést a munkából, súlyos esetben csupán fáslit javasolunk.

A. I. ■

— hirdetés —

**Újra itt a strandszezon....**

... ezzel a folyás és a petefészek gyulladás szezonja is. A természetes vizek és az uszodavíz pH-ja károsíthatja a hüvely önvédelmét és a „házőrő” Lactobacillusokat, ugyanakkor a kórokozók szaporodását segíti.

**A gyulladást kikerülhető a Colpo-Cleaner hüvelyzuhannyal. Vele létrehozuk a kedvező pH-t, a házőrő Lactobacillusokat tápláljuk, a hüvelygombát pedig visszaszorítjuk.**

**A strandolás előtti és utáni hüvelyzuhanyozással csaknem mindig megelőzhetőek a bajok.**

**A Colpo-Cleaner Laktóz, a Colpo-Cleaner Jód és a Colpo-Cleaner Intim Zuhany mindennapi közzsükségleti cikkek. Dobozukban könnyen érthető, színes szak-orvosi ismertetőt is adunk.**

Keressen minket: [www.dolhay.hu](http://www.dolhay.hu)  
colpo cleaner

— hirdetés —

**Miért?**

**Miért kezeltesse?**

A kezeletlen visszérnek számtalan súlyos következménye lehet: visszérgyulladás, trombózis, lábszárfekély, súlyos esetben az életet veszélyeztető embólia.

**A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJEI!**

**Stannah**  
[www.stannah.hu](http://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](mailto:info@stannah.hu)

**Az erek épségét védi a BILACE**

Pharmaforte

A svéd feketeáfonya antocianinjai az A-, C- és E-vitaminokkal segítik

- a vénás keringést,
- a szem és az agy hajszálereinek egészségét, vérkeringését.

A szellemi frissesség és testi erőnlét mindennapi támogatója.

Hazai gyártású termék

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban. Tel: 06-30-2100-155, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)





## Mintha naplót írnék – mindenkinek

Bognár Tünde (36) tanítóképző főiskolát végzett, fotósként dolgozik, és három gyermek édesanyja. Az Indexen négy éven át építgetett Poronty című blogját az Origo blogcsatornája alatt futó, hasonló műfajú Bezzeganya szerkesztésére váltotta fel. Olvasói vele tartottak, és még gyarapodtak is, így 12-15 ezer látogató mellett átlagban 30-40 ezer letöltést produkál naponta. Úgy tűnik azonban, a Bezzeganya indulása óta eltelt már annyi idő, hogy szükségét lássa a megújulásnak.

**A blog címkefelhője eléggé tekintélyes. Vannak kiemelt témák, illetve olyanok, amikkel nem szeretne foglalkozni a blog?**

– A politikán kívül gyakorlatilag minden jöhet, ami érdekelhet egy anyukát. Valóban elég sok téma jelenik meg a blogon, mivel nemcsak én írom, mostanában többnyire szerkesztem, „Vakmacska” segítségével. Abból építkezünk, amit az olvasók küldenek be többféle stílusban és témában. Mindig az igények szerint alakul az oldal. Van, amikor a bulvárt olvassák szívesebben, most viszont épp a kultúra kezd előtérbe kerülni, például a gyermekirodalomról szóló bejegyzések.

**Az orvos témakörben például orvos végzettségű és szakmán kívüli szülő bejegyzését is olvashatjuk. Rendszerint keresel valakit, aki ért az adott területhez, és mintegy köré csoportosulnak a többiek?**

– Eddig ebben nem volt teverszerűség. Amikor indult a blog, akkor egy orvos anyuka „rendelést” tartott nálunk, később az ideje nem engedte, hogy tovább írjon. Meg-megfordulnak a szerzők között gyerekorvosok, más egészségügyi dolgozók, de az időhiány nálunk is visszatérő probléma, úgyhogy most általában segítőköt keresünk. Egyébként is nagy változásokat tervezünk: a Bezzeganyához kapcsolódóan elindul egy új oldal, a Szüléskalkulátor.hu, amelyen hétről hétre dolgozzuk fel a terhesség időszakát, ott is lesznek tanácsadók. Igyekezünk majd teljesen körülfárni a témát, az anyuka ki tudja számolni a szülés várható időpontját, nyomon követheti a babával és saját magával kapcsolatos változásokat – de ugyanúgy szólni fogunk arról is, hogy a párkapcsolatra, az apára milyen hatással van ez az időszak. Nagyon népszerű még a Szüléstörténet.hu, egy külön oldal, ahová egy helyre gyűjtöttük az összes szülésről szóló bejegyzést, és ehhez persze új design is járt.

**Azok a népszerűbb bejegyzések, amelyek megoldják valakinek egy konkrét problémáját, vagy a feszültségevezetéséről szóló, „másnak is volt hasonlóan bosszantó élménye” típusúak?**

– Ketté kell választani, hogy mekkora az olvasottsága egy bejegyzésnek, és hogy hányan kommentelik. A „panaszkodós” beszámolókhöz általában nagyon sok a komment, megmozgatják az embereket, érzelmeiket váltanak ki. Viszonylag rövid azonban az „élettartamuk”. Ha mondjuk valakinek konfliktusa volt a gyerekeivel, arra egy-két napig jönnek a kommentek, aztán hirtelen leesik a számuk, míg egy „mit adjunk a gyerekeknek enni egyéves korában” típusú tanácsadást később is olvasnak, újra és újra előkerül.

**Vannak nyilván olyan témák, amelyek erős indulatokat válthatnak ki. Gyakran kell közbeavatkozni moderátorként?**

– Óhatatlanul elmérgesedik a vita egy-egy kényes téma kapcsán. Én azt vallom, hogy a lehető legkevésbé kell beavatkozni, ez végül is nem egy homokozó, ahol rá kell szólni a gyerekekre, hogy ne vegyék el egymás lapátját. Az olvasóknak meg kell tudniuk oldani a konfliktusokat egymás közt. Érdekes egyébként, hogy néha a legártatlanabb, legsemlegesebb témán is össze tudnak kapni, máskor pedig olyan témákról is visszafogott eszmecsere zajlik, amelyeknél azt gondoltam, hogy indulatokat fog kiváltani.

Bölkényi István ■

Smink: Király Valéria Róza; Promód Ékszer: Mácsár Andrea

## A szívem, én – és a jövőm

Brit szakemberek új számítási módszert dolgoztak ki annak meghatározására, hogy egy páciensnél mekkora eséllyel következhet be szívinfarktus vagy stroke egy későbbi életszakaszban. Az interneten bárki számára elérhető az a kalkulátor, mely az új eljárás szerint, bizonyos személyes adatok hozzáadásával kiszámolja, hogy az illető személynek valójában hány éves a szíve.

A Gyógyhír által megkérdezett orvosok azonban óva intenek attól, hogy ezt a kalkulátort bárki úgy használja, hogy azzal öndiagnózist is felállít, vagy messzemenő következtetéseket von le saját maga számára.

A korábbi számítások elsősorban a páciens életkorát és nemét vették figyelembe, így a fiatalok és a nők körében nem végeztek rizikóvizsgálatot akkor sem, ha az az életmódjuk alapján indokolt lenne. Egy új számítási eljárás segíti a szakembereket annak meghatározásában, hogy egy adott páciensnél mekkora eséllyel következik majd be szívinfarktus vagy stroke egy későbbi életszakaszban. Az új módszer lényegében arra világít rá, hogy a páciens egészségi állapotát, jelenlegi életmódbeli tényezőit és családi kórtörténetét is figyelembe véve a vizsgálat időpontjában hány évesnek tekinthető az illető szíve – olvasható a Heart című kardiológiai szakfolyóiratban. A szívinfarktus vagy stroke bekövetkezésének esélyét egyébként a familiáris tényezők – azaz hogy a családban előfordult-e már ilyen – éppúgy valószínűsítik, mint a helytelen táplálkozás, a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás, vagy a mozgáshiány. A magas koleszterinszint vagy a magas vérnyomás szintén mind valós kockázati tényezők.

Akkor, amikor már a mobilszolgáltatóktól is megrendelhető az a szolgáltatás, hogy MMS-ben életmódtanácsokat küldjenek nekünk, nem nehéz felismeri, hogy bár ezek a JBS3-nak nevezett számítások fontos részei a kockázat felmérésének, saját döntésünkkel akár évtizedekkel is meghosszabbíthatjuk az életünket. Ha például ebbe a kalkulátorba egy fiktív személy tetszőleges adatait írjuk be, aki 50 éves férfi, túlsúlyos, magas vérnyomása van, és dohányzik – azt az eredményt kapjuk, hogy az illető szíve 60 éves. Ha azonban „szépítünk” az adatokon, vagyis marad az 50-es férfi, de már nem túlsúlyos, és le is szokott a dohányzásról, mozog, és lemondott a koleszterinben gazdag étrendről is – azt az eredményt kapjuk, hogy a szíve 45 éves, és közel s távol nem fenyegeti őt infarktus. Összességében tehát elmondhatjuk, hogy a kockázati tényezőket 50 százalékát mi magunk is megszüntethetjük egészséges táplálkozással és életmóddal, természetesen a háziorvosunkkal konzultálva.

V. K. ■

hirdetés



### Sárvár Fürdő - Nyárra hangolva

Hatalmas strand, fethőtlen szórakozást nyújtó fedett élményfürdő, izgalmakat rejtő kalandpark – a Sárvári Gyógy- és Wellnessfürdő tökéletes választás, ahol az egész család gondtalanul élvezheti a fürdözést. Hiszen ahol a gyerekek jól érzik magukat, ott a szülők is tudnak pihenni.

A hatalmas alapterületnek és a jól elkülönülő tereknek hála – a fürdő egyszerre nyújt lehetőséget a csendes kikapcsolódásra és az önfelelt lubickolásra.

A fedett családi fürdőben a csúszdák, pancsolók, vízi játékok valósággal elvarázsolják a kicsiket, a nagyobbak pedig az óriás-

csúszdákon vagy a hullámmedencében vezethetik le az energiájukat. A játszóháznak és a szakképzett óvónőknek köszönhetően a szülők bármikor belemerülhetnek egy-egy könyvbe, kényeztethetik magukat egy kellemes masszázssal.

A gyönyörűen parkosított strandon minden arról szól, hogy az egész család jól érezze magát. Sőt, az idei nyár sem múlhat el bővítés nélkül: új óriáscsúszdákat vehetnek majd birtokba a vendégek. A Fürdő szomszédságában, a Kalandparkban, tizenegy, különböző nehézségű drótkötélpálya várja a kalandra szomjazókat.

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

**VitalMED**  
HOTEL SÁRVÁR  
[www.vitalmedhotel.hu](http://www.vitalmedhotel.hu)  
+36 95/523 700

2=3 éjszaka a Fürdő  
4\*-os szállodájában

3 éj reggelivel, belépőkkel, szolárium vagy aquabike szolgáltatással, kávé- és teabekészítéssel

**36.600 Ft/fő/3 éj**

Érvényes: 2014. május 29-ig vasárnaptól csütörtökig

# Elő a radírral!

A kesztyű ugyan nem jutott túl sok szerephez idén télen, ám a páramentes, hideg levegő és a szél azért így is alkalmas lehetett arra, hogy kezünk bőrét igénybe vegye. A kéz bőrének állapota pedig félreérthetetlenül utal arra, hogy valaki mennyi időt fordít általános testi állapotára karbantartására, ezért érdemes különösen nagy gondot fordítani a kézápolásra.

Heti egy alkalommal elő tehát az elhalt hámsejteket eltüntető bőrradírral, mégpedig az arcon már esetleg saját magunk számára kikísérletezett és bevált megoldást (test- vagy arcradírt) alkalmazva. Pár csepp olajból és zabpehelyből akár mi magunk is készíthetünk olyan örleményt, amely megfelel a célunknak. Havonta készítsünk magunknak kézfürdőt, amelynek tej vagy gyógynövények képezik az alapját!

A kézkrem választása döntő fontosságú, elsősorban valamilyen könnyen felszívódó, ugyanakkor tartósítószerek nélküli, kőolajszármazékoktól mentes, művi illatanyagokkal nem terhelt – egy szóval minőségi – krém a helyes választás. A felsorolt káros összetevők hosszú távon irritációt, bőrszárazságot okozhatnak. Az igazán „profik” már konkrét feladatokra is választhatnak maguknak krémet, melyekből sokféle létezik, például öregedésgátló, ránctalanító, pigmentfoltok elleni vagy napvédő.

Éjszakai krémet használjunk, amikor a gyors felszívódás nem követelmény, nappal pedig jó, ha mindig kéznél van egy tubus a gyors felszívódásúból. Kizárt dolog, hogy egy női táskában ne férjen el ilyesmi, így menet közben, a munkahelyen is elérhető. Különösen makacs bőrszárazság esetén éjszakai kenjük be kezünket zsírosabb kézkreimmel, húzzunk rá pamutkesztyűt, és hagyjuk rajta reggelig.



## 5 tipp a kézápoláshoz:

1. Figyeljünk oda a megfelelő táplálkozásra! A legfontosabb kritérium a változatoság, a vitamindús táplálékbevitel – a vitaminok közül a C és az E a legfontosabb.
2. Fogyasszunk naponta legalább 2 liter ásványvizet, hiszen a kiszáradás „belülről” is fenyegeti a szervezetet!
3. Takarításnál, háztartási munkák végzése közben használjunk gumikesztyűt, így megvédhetjük bőrünket (és körmeinket) a tisztítószeres és vegyszerek káros hatásaitól.
4. Szoláriumozás előtt használjunk speciálisan erre a célra kifejlesztett kézkremet!
5. Masszírozzuk be bőrünket és körmeinket olívaolajjal!

A száraz bőrűek számára az általános szappan nem javasolt, inkább szerezzenek be gyógynövényboltokban kapható – ma már nem megfizethetetlen – gyógynövényes szappanokat.

## Tisztelesen figyeljünk a körömre

A körömök a kisebb mechanikai sérülés miatt biztonságosabban tarthatók karban reszeléssel – fontos tudni, hogy kívülről a köröm közepe felé irányított mozgással –, mint vágással. A tél végére ugyanis a köröm is „legyengül” és könnyebben törik, sérül, amelynek következtében aztán könnyebben is telepednek meg rajta mindenféle fertőzések. Ha a laktól elszíneződtek, citromkarikával tudjuk újra kiféheríteni őket, de hasznos trükk a körömerősítő lakk használata is. Sokan esnek neki megdöbbenve a körömágy bőrének, így akik nincsenek tisztában vele, azok számára fontos információ, hogy létezik körömágybőr-lazító krém is, ami felpuhítja a bőrt, s így az ezek után akár egy törölközővel is eltávolítható. C. Sz. ■

**A Húsvéti AKCIÓT meghosszabbítottuk -35% május 31-ig**  
(A postaköltséget átvállaljuk!)

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

A PROTOXYL krém és szérum 12% Argireline-t tartalmaz. Az Argireline egy forradalmian új hatóanyag, amely klinikailag igazoltan csökkenti a meglévő ráncok mélységét és hatékonyan gátolja az újak kialakulását. Különösen hatékony a szemkörnyék, a homlok és az ajkak körüli ráncok simításában. A Protoxyl krém és szérum hatóanyaga – az Argireline - biztonságos, nem toxikus alternatívája a botulinum A toxinjának (Botox, mely az Allergan USA vállalat).

Gyártó: ProtoLAB Kft. Tel.: (23) 367-188 www.protolab.hu Üzlet: 1123 Bp., Kékkölyök u. 12.

# Májvédelem otthon

Legnagyobb mirigyünk, a máj a különböző (szénhidrát-, zsír-, hormon- stb.) anyagcsere-folyamatokban, az egyes vitaminok vagy a vas tárolásában betöltött funkcióján kívül szervezetünk méregtelenítéséért is felel. Benne termelődik a zsírok emésztését segítő epe, melyet az epehólyag tárol az étkezések közötti időszakokban; e két szervünket az epevezeték köti össze. Tisztításukért mi is sokat tehetünk – nem mindegy azonban, hogyan.

A máj normális körülmények között közismerten rendkívül jól regenerálódik, ám e képessége gyengébb, ha a mirigy egészét kóros elváltozás éri, például egy kialakult zsírmáj esetében. Utóbbi háttérben legtöbbször a krónikus alkoholbetegség áll, azonban a máj megbetegedéseiről nem csupán a felelőtlen életmód felelhet. A májfunkciók romolhatnak többek között hepatitisfertőzést követően, a láz- és fájdalomcsillapító készítményekben gyakran alkalmazott paracetamol túladagolása miatt, illetve egyes fogamzásgátló szerek mellékhatásaként. Veszélyeztető tényező az is, ha valaki a munkája miatt gyakran érintkezik vegyszerekkel, és rizikófaktor lehet a jelentős túlsúly, illetve bizonyos alapbetegségek (pl. a cukorbetegség, megemelkedett koleszterinszint) is.

Az otthoni májtisztítás egyik sajnálatos módon elterjedt hozzávalója a magnézium és a kénsav alkotta só, a magnézium-szulfát, közismert nevén a keserűs. Tény, hogy a keserűsős ásványvizet hazánkban is több mint egy évszázada használják gyógyászati célokra, hatásukat irodalmi adatok, komoly orvosi lapokban publikált cikkek támasztják alá – azonban nem a máj méregtelenítésére vonatkozóan. Keserűsős ásványvizet a székrekedés és az ennek következtében kialakult aranyér megszüntetésére, enyhítésére, az emésztés meggyorsítására

használtak eredménnyel. Manapság viszont számtalan májvédő csodarecept kering, melyek hozzávalói közt a keserűsön kívül grapefruitlé és olívaolaj is szerepel. Ezek használatát jó esetben egy kiadós hasmenéssel meg lehet úszni: kevésbé fájdalommentes (és veszélytelen) élmény ugyanakkor, ha az epehólyag begörcsöl, mert a túlzott mennyiségű olaj lebontásához a máj fokozza az epeváladék termelését.

Szelídebb és hatásosabb eszközök az igazolt hatású gyógynövényekből készült teák, tinktúrák, kivonatok. Ezek között az egyik legismertebb a máriatövis, de népszerű még az articsóka, a szagos müge, az aranyesszőfű és a gyermekláncfű is. Hasonló célra használatos továbbá a borbolya, az ánizs, a gyömbér és a sáfrány. A gyógynövény-szaküzletekben, a készítmények csomagolásán mindig megtaláljuk a javasolt elkészítési módot, de az eladótól is kérhetünk felvilágosítást. A máriatövisből teát például úgy készítenek, hogy a szárított termésből vagy levélből egy kiskanálnyit 2,5 dl vízzel leforráznak, majd 10 percig állni hagyják, és leszűrik.

Az ilyen kúrák elkezdése előtt is tájékozassuk háziorvosunkat, mert például várandósoknak, illetve egyes betegségek (epekö, epehólyag-gyulladás, vírusos májbetegség stb.) esetén ezek a természetes gyógymódok sem javallottak.

P. Gy. ■



biomed<sup>®</sup>

...ablak a természetbe

Új SYLIMED<sup>®</sup> Máriatövis kapszula

Máriatövis és gyermekláncfű kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula

TÖBB, MINT MÁJVÉDELEM



- 200 mg standardizált máriatövis kivonat (140 mg szilimarín)
- 70 mg standardizált gyermekláncfű kivonat (14 mg inulín)
- 40 mg C-vitamin (NRV 50%) a napi adagban
- Növényi eredetű kapszulahéjban

A máriatövis és gyermekláncfű kivonatok hozzájárulnak az egészséges máj- és epe-működéshez, elősegítik az emésztőrendszer megfelelő működését. A máriatövis kivonat támogatja a normál májfunkció fenntartását, így a szervezet számára a toxikus anyagok eltávolítását.

A C-vitamin hozzájárul a normál energia-termelő anyagcsere-folyamatokhoz.

www.biomed.hu f biomed.kft

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet!

Keresse a Rossmann drogériákban, patikákban, gyógynövény szaküzletekben, Herbaház, MediLine és Bijo üzletekben!

— hirdetés —

## ÚTIPATIKA-TARTÓ ÉS HŰTŐTÁSKA

ÚTIPATIKA TARTÓ TÁSKA méret: 16x22 cm 1120 Ft

Egészségügyi csomagot NEM tartalmaz

HŰTŐTÁSKA AKKUVAL méret: 14x19x12 cm 1880 Ft

GYÓGYSZERTÁRAK IS MEGRENDELHETIK!



Forgalmazó: Press GT Kft. – Patika Pack, 1139 Budapest, Úteg u. 49., tel.: 450-0897 www.patikapack.hu

Patika Pack

# Rosszul osztódó sejtek

Előző számunkban interjút olvashattak dr. Nagy Zsolttal (PhD), a Nagy Gén Kft. ügyvezetőjével arról a témáról, hogy finnországi tudósok szerint egy vértesszel megjósolható, mennyi esélye van egy egészséges embernek arra, hogy meghaljon öt éven belül. Az interjú befejezéseként egy konkrét betegséggel kapcsolatban is érdeklődtünk a vértessz használhatóságáról.

Azt szokták mondani, hogy ha egy családban már előfordult egyszer mellrák valakinél, akkor az valószínűleg visszatérő vagy örökölhető lesz. Igaz ez?

– Erre egy konkrét genetikai vizsgálat van, amit több száz millió nőnél elvégeztek már, és minden nőnél el kellene végezni. A kilencvenes években a magyarországi nőkre, a magyar populációra jellemző mutációk is már ismertek voltak.

Ebben a tekintetben is vannak különbségek a populációk között? A mi esetünkben mi az, ami rizikófaktor?

– Leegyszerűsítve: van két gén, abban lehetnek olyan hibák, amelyek általában erre a populációra jellemzőek. Ha egy ilyen konkrét genetikai vizsgálatot végeztünk, és valakinek pozitív lesz az eredmény, akkor az nem azt jelenti, hogy az



illető biztosan emlőrákos lesz. De az eredmény ismeretében életmódjavaslatokat kell adni, például azt kell neki tanácsolni, hogy csak öt évig szedhet fogamzásgátlót, mert tudnia kell, hogy öt év után a fogamzásgátló tablettá szedése megemeli az emlőrák kialakulásának kockázatát. Vagy: hormonterápiákat nem vagy csak szakorvosi felügyelettel kaphat. Vértől lehet tumormarkeszűrőket végezni, és ezekkel összességében védeni az egészséget. Ha kialakul egy kóros sejtosztódás, az még azelőtt észrevehetővé válhat, mielőtt daganatot képez, ilyenkor a gyógyszeres kezelés majdnem 100 százalékos.

A kóros sejtosztódást hogyan lehet tetten érni?

– Vértvizsgálatok alapján, mert a ráutaló folyamatok kimutathatók. Még nem akkora a daganat, hogy az képalkotó eljárás során látható legyen, molekuláris nyomok viszont már vannak. A lényeg az, hogy ezek a rosszul osztódó sejtek termelnek bizonyos anyagokat, de ezekre nincs szűrés a normál vérképben. Azonban, ha tudom, hogy az illető nőnél felmerül a rizikója, akkor a genetikai vizsgálatot évente, kétévente el kell végeztetni.

Vincze Kinga ■

hirdetés

## Agyvérzésnek „köszönheti” az életét

**Nem indult fényesen a 2013-as év Kállai János, amatőr lovas bajnok számára, mégis szerencsésnek mondja magát. Stroke-ot kapott, majd kiderült: tüdőrákos. Szörnyű, kétségbeesett hónapokon van túl, de nincs kétsége a gyógyulása felől.**

János a fogathajtó verseny közben kapott szélütést. A kórházi CT-n kiderült: egy vékony ér elzáródott az agyában. Ennek kezelése közben nagyon magas láza lett; kivizsgálták, és daganatot találtak a tüdejében.

„Napi 3 doboz cigarettát szívott, akkor is dohányzott, amikor megtudtuk: tüdőrákja van. Hatalmas trauma volt számunkra. Sírtunk, összeomlottunk. Elmondtuk a férjem előző házasságából született gyerekeinek, hogy mi a diagnózis. Az édesanyjuk tüdőrákban halt meg. Az első sokk után azonban nem télenkedtünk, Jánost kórházba vittük, megtudtuk, hogy a daganat rosszindulatú, azonnal műteni kell. Ám az operáció elmaradt, mert a férjem nem bírta az altatást” – meséli Kállai János felesége.

Az orvosok sugár- és kemoterápiás kezelést írtak elő, aminek megkezdésével egy időben János gyógygombakivonatokat kezdett szedni. Gyógyszereket egyáltalán nem kapott.

„A kemoterápiát teljesen problémamentesen csináltam végig; jó volt a hangulatom, az étvágyam, a munkabírásom és a vérképem. Májusban, az utolsó kezelés után megállapították: a daganat 50%-kal kisebb lett. Pár héttel később a CT-n már csak a tumor 40%-a látszott. Szerencsére áttét nem alakult ki, és a tüdőm újra elkezdett lélegezni.

Nagyon boldog vagyok, hogy jelentősen javul az állapotom! Örülök, hogy végre itt a tavasz, egyre többet mehetek ki a pályára a lovakhoz. Egyelőre csak etetem, nézegetem őket, de hamarosan versenyezni is fogok” – mondja bizakodva János, akinek a stroke miatt derült ki a rákos megbetegedése.

A tüdőrák leggyakrabban a dohányzás és radioaktív sugárzás következtében alakulhat ki, melynek sikeres kezelésében kiemelkedő szerepet kapnak a gyógygombakivonatok és az apigenin.

„Kemoterápia, illetve sugárkezelés mellett a gyógygomba és apigenin együttes alkalmazásával jelentősebb javulás érhető el, ugyanis az apigeninnek rendkívül erős az áttétgátló hatása. A betegség során roppant fontos megakadályozni az áttétképződést, hiszen ha kialakul, akkor már nagyon nehezen kezelhető a folyamat. A tüdőrákkal kezelt betegek életminősége nemcsak a kezelése alatt fontos, hanem a kezelése után is. A gyógyult betegek a kezeléseket utóhatásai miatt gyakran életük végéig fájdalommal küzdenek, és nem tudják elhagyni lakóhelyüket. Ebből a szempontból is fontos lehet a gyógygombák és apigenin alkalmazása, hiszen a gyógyszerek hosszú távú káros mellékhatásait is csökkenthetik” – Varga Gábor hatóanyag-kutató.

Szerző: Varga Gábor  
hatóanyag-kutató

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



SPONSORÁLT CIKK

## FELIRATOS SZILIKON KARKÖTŐ



580 Ft

Cukorbeteg vagyok  
I have Diabetes

Tudja, mit jelent az információs karkötő kifejezés? Tulajdonképpen nem más, mint biztonságot és szabadságot, hiszen használatával a cukorbetegségben érintetteknek sem kell lemondaniuk a hosszabb-rövidebb utazásokról – rosszullet esetén a világ bármely pontján leolvasható róla a viselője számára életbevágó információ.

## MEGRENDŐSZELVÉNY

Név: .....

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):  
.....

Tel.: .....E-mail cím: .....

Rendelés:

- Felnőtt magyar nyelvű karkötő (Ø65 mm) ..... db
- Felnőtt angol nyelvű karkötő (Ø65 mm) ..... db
- Gyermekek magyar-angol karkötő (Ø55 mm) ..... db

A karkötőt az alábbi módokon veheti át:

- személyesen címünkön: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49. (Nyitva tartásunk: H-P: 9-13 óráig)
  - postai utánvétellel, postai utánvét díja: 990 Ft (1 kg-ig)
- Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:
- postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.**
  - faxon: **06-1-450-0898**
  - a fenti adatok megadásával e-mailen: **patikapack@patikapack.hu**

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

Gyógyszertárak is megrendelhetik!  
Patika Pack, Tel.: 06-80-200-351, 239-0347



100% gyógynövénytartalom • Nemzetközi labor által bevizsgált termék • OÉTI által nyilvántartásba vett  
• Forgalmazza: Patika Pack, tel.: 450-0897

Alkalm előtti, gyógynövényeket tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula FÉRFIAK ÉS HÖLGYEK RÉSZÉRE



Keresse a patikákban!

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

hirdetés



# A szemüvegek és kontaktlencsék kora lejárt

## Íme a 21. század megoldása

30 év alatt 30 millió látásjavító lézerkezelés történt világszerte. Egyre többen választják a lézerműtétet, hogy megszabaduljanak a segédeszközöktől, az optikákban elköltött rendszeres kiadásoktól. Felmérések alapján a lézeres szemműtét általában 4 év alatt megtérül. Ön sem szeretne többet foglalkozni a fénytörési hibájával? Íme a 21. század válasza.

### Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szemműtét?

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

### Hogyan történik a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer alakítja át a szaruhártya felszínét. Így szünteti meg a lézer a fénytörési hibát. A fájdalommentes beavatkozás csupán 1–2 percet vesz igénybe. Utána azonnal haza is mehet. A Saszem kezeléssel jobb látás érhető el, mint szemüveggel vagy kontaktlencsével.

### Miért hívják az eljárást Saszem lézerkezelésnek?

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

### Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkából?

Egy nap pihenés után általában semmi akadály a munkavégzésnek, egy hét után pedig az aktív sportnak, fizikai erőlködésnek. Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

### Mennyibe kerül a lézeres szemműtét?

Akik követik az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse- költségeiket, kiszámolhatják, hogy a

befektetés 3–4 év alatt megtérül. A PRK kezelés díja szemenként 139 000 Ft, és részletfizetésre is van lehetőség. Ennek díja mindössze 13 000 Ft/szem 13 hónapon keresztül.

### Mit jelent az Optik-Med orvosi garanciája?

17 év és 70 ezer kezelés tapasztalata alapján nagy biztonsággal előre meghatározható, mi lesz a kezelés végeredménye. Az alkalmassági vizsgálat során ezt írásba is kapja a páciens. Ha az elért eredmény akár csak fél dioptriával is elmarad a vállalt értéktől, a kezelést ingyen megismétli az Optik-Med az optimális eredmény elérése érdekében.



**LEGYEN ÖN IS SASSZEMŰ!**

## INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

Ezzel a kártyával a 15 000 Ft értékű, kétórás alkalmassági vizsgálat INGYENES. Éljen a lehetőséggel! Jelentkezzen vizsgálatra!



**MAGYARORSZÁG LEGNAGYOBB LÉZERKLINIKÁJA**

1032 Budapest, Bécsi u. 183.

telefon: 06 1 2-505-505

www.saszemklinika.hu, info@saszemklinika.hu