

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

magazin

2015. július – X. évfolyam 7. szám

www.gyogyhir.hu



7 tipp az útipatika össze- állításához

Népbetegség

Magasabb súly,
rövidebb élet

Rejtett kapcsolatok

Napozás
és herpesz

Mozgáshiány

Az ülőmunka
következményei

Július specialistája
Dr. Pácz Alexandra

„Azt gondolom, egy orvos legyen kíváncsi, érdekelje a beteg egésze, személyisége, életmódja, története. Nem lehet enélkül gyógyítani.”



Keressen
MINKET
a facebookon

FELIRATOS SZILIKON KARKÖTŐ



580 Ft

I have Diabetes
Cukorbeteg vagyok

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 – rosszulletés esetén a világ bármely pontján tájékoztatást nyújt arról, hogy viselője cukorbetegségben érintett.

MEGRENDÉLŐSZELVÉNY

Név:

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

Tel.: E-mail cím:

Rendelés:

- Felnőtt magyar-angol karkötő (Ø65 mm) db
- Gyermek 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: 9-15 óráig)
 - postaköltség (postai utánvétellel): 1305 Ft (1 kg-ig) postaköltség (előre fizetéssel, ajánlott küldeményként): 500 Ft
- 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-mailben: **patikapack@patikapack.hu**

A termék postázása az összeg beérkezése után történik.

www.patikapack.hu

Gyógyszertárak is megrendelhetik!

Patika Pack, tel.: 06-80-200-351, 239-0347

70 hatékony gyógyszerári készítmény

Kiadványunk célja, hogy laikusok számára is „testközelbe” hozzuk a gyógyszerek egy bizonyos csoportját, a klasszikus gyógyszerészeti munka és hivatás gyümölcének 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 nyelvezte szándékaink szerint olyan, hogy rohanó világunkban – akár a villamoson, metróon ülve vagy a patikai sorban álláskor – könnyedén áttekinthessük, s használható információkhoz jussunk arról, milyen „klasszikus” gyógyszerek is állnak rendelkezésünkre a gyógyuláshoz. Ezek túl azon, hogy használatukról generációk rendelkeznek jó tapasztalatokkal, jelentősen megkímélik a pénztárcánkat is. A felsorolt készítmények – a lehetséges alternatívákhoz viszonyítva – kimondottan olcsónak tekinthetők, hiszen hozzávetőlegesen 300–1000 Ft közötti áron megvásárolhatók.

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

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

Dr. Mike László, gyógyszerész

350 Ft
+195 Ft postaköltség

70 hatékony gyógyszerári készítmény
Vény nélkül is, kedvező áron, az Ön patikájából

MEGRENDÉLŐSZELVÉNY

Név:

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):

Tel.: E-mail cím:

- A kiadvány és a postaköltség árát (545 Ft-ot) az alábbiak szerint fizetheti be:
- Postán kapható postai csekken címünkre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
 - Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

A kiadvány postázása az összeg beérkezése után történik.

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.** • Faxon: **06-1-452-0270**
- A fenti adatok megadásával e-mailben: **info@pressgt.hu**

Személyes átvétel esetén

az ár 350 Ft. Cím: Press GT Kft., Budapest XIII., Üteg u. 49. (9–15 óráig)

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
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:
Hubay Csilla – hubaycsilla@gyogyhir.hu
450-0880
Balla Anikó – ballaaniko@gyogyhir.hu
452-0277
(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

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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen
szemléli a megújult



www.observer.hu



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



Szerkesztői levél

Van az a bizonyos híres mondat a háborúkkal kapcsolatban, miszerint három dolog kell hozzájuk: pénz, pénz és pénz. Minél több témáról írunk, minél több szakemberrel beszélgetünk, az az érzésem erősödik, hogy az egészséges élet megéléséhez szintén három dolog szükséges: prevenció, prevenció, prevenció.

„Leginkább arra szeretném megtanítani betegeimet, környezetemet, gyermekeimet, hogy felelősek vagyunk magunkért, az életünkért, a testünkért. Hiszem, hogy a legtöbb betegség gyógyításának kulcsa éppen a beteg kezében van. Míg ő nem akarja igazán, nem tesz érte semmit, én hiába adok gyógyszert, a probléma gyökere nem oldódik meg. A prevenció, a megelőzés, az egészséges életmód híve vagyok. Személyre szólóan igyekszem tanácsokkal ellátni betegeimet az ő aktuális élethelyzetükhöz mérten” dr. Pácza Alexandra belgyógyász-kardiológus orvosigazgató, vagyis aktuális interjúalanyunk ezek szerint megerősíti az elgondolást.

Földvári István



A Gyógyhír Magazinban előszeretettel alkalmazzuk azokat a technikai megoldásokat, amelyek kitágítják a nyomtatott újság lehetőségeit. Ennek jegyében használjuk a QR-kódot is, amelynek jól ismert piktogramjait megtalálhatja úgy a hirdetések, mint azon kiemelt cikkeink mellett, amelyeket egy-egy magyarázó videóval egészítünk ki.

Hogyan juthatok hozzá pluszinformációkhoz a QR-kód segítségével?

A dolog roppant egyszerű, mindössze három lépésből áll.

1. Okostelefonjára vagy táblagépre töltsd le a QR-kód-olvasó alkalmazást.
2. A telepített QR-olvasó alkalmazással olvassa be az újságból kiválasztott QR-kódot.
3. A mobil eszközön ezután automatikusan elindul a videofilm, hirdetések esetében esetleg rögtön olyan webáruházba „ugorhat be”, ahol kényelmesen meg is rendelheti az adott terméket.

A kóros elhízás másfél évtizeddel is megrövidítheti az életünket

Súlyos népbetegség hazánkban az elhízás, amely számos további betegség okozója lehet. A kóros elhízás a túlsúly mértékétől függően akár 14 évvel rövidítheti meg az emberi életet. Magyarországon minden negyedik felnőtt elhízott, ami az egyik legrosszabb arány az OECD-tagállamok között – hívja fel a figyelmet az Első 1000 nap program Európai Elhízás Elleni Nap alkalmából készült elemzése.

A felnőttkori elhízás kockázata jelentősen mérsékelhető a gyermekek életének első 1000 napjában az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás révén. A túlcukrozott, illetve túlfűszerezett ételekhez azonban könnyen hozzászoknak ebben az életkorban a gyermekek, és a súlyproblémához vezető rossz szokást később nagyon nehezen tudják csak elhagyni.

1980 óta közel háromszorosára nőtt az elhízottak száma, amely világszinten mára meghaladja a 600 milliót. Európában minden második felnőtt és minden harmadik gyerek súlyproblémával küzd. Magyarországon a felnőtt lakosság több mint fele, a középkorú férfiaknak pedig több mint kétharmada elhízott vagy túlsúlyos.

Riasztó, hogy világszerte 42 millió elhízott vagy túlsúlyos csecsemő és gyermek él. A Föld lakosságának jelenlegi életvitelével és az elmúlt évek növekedési ütemével ezt a számot a WHO 2025-re 70 millióra becsüli. Európában ez a tendencia azzal jár, hogy évente 400 000-rel nő a túlsúlyos és 85 000-rel az elhízott gyermekek száma. Hazánkban a 7–14 éves gyerekek 20%-a túlsúlyos, 7%-a pedig elhízott. Ennek következményeként azok a

betegségek, amelyek korábban elsősorban a felnőtteket érintették, egyre gyakrabban jelennek meg már gyermekkorban is. A felesleges kilók veszélyeztetik a szervezet normál működését, hosszú távon pedig visszafordíthatatlan betegségek kialakulásához vezetnek: az esetek 44%-ában az elhízás okozza a cukorbetegséget, és a kardiovaszkuláris betegségek 23%-áért felelős.

„Életünk fogantatástól számított első 1000 napja során alakul ki az elhízásra való hajlam, ami egész életünk egészségére hatással van. Felmérések szerint a gyermekkorban túlsúlyosak vagy elhízottak 60%-a felnőttkorban is súlyproblémával fog küzdeni. A 3 évnél fiatalabb gyerekek 80%-a túl sok cukrot fogyaszt. Ha már kisgyerekként a túl fűszeres és túl cukros ételekhez szoktatjuk a gyerekeinket, akkor ezt a rossz szokást felnőttkorban nagyon nehezen fogják tudni elhagyni, ami állandósult súlyproblémákhoz vezethet” – hívja fel a figyelmet dr. Takács István, a Magyar Primer Prevenció Orvosi Egyesület elnöke.

T. G. ■

— hirdetés —



Ahol van Kalmopyrin...
...ott nem akadályozza meg a fájdalom, hogy a jó formáját hozhassa!

Hatékony megoldás fájdalomcsillapításra. Ott csillapítja a fájdalmat, ahol az jelenkezik:

- ✓ enyhíti a fejfájást,
- ✓ csillapítja a fogfájást,
- ✓ csökkenti az ízületi fájdalmakat.

KALMOPYRIN
100 mg tabletta, 12 db

LAKTÓZ MENTES

Kalmopyrin 500 mg tabletta, acetil-szalicilsavat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer. Gyermkeknek szedése 12 éves kor alatt nem ajánlott. Gyártó: Richter Gedeon Nyrt., 1103 Budapest, Gyimóti út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36-1-925-7032, drug.safety@richter.hu

RICHTER GEDEON – RÓLUNK GONDOSKODIK

Miért akar életfogytig szemüveget hordani?

Szemüveg vagy kontaktlencse nélkül sajnos sokan nem látunk élesen, ami rendkívül kényelmetlenné teszi mindennapjainkat. Cikkünkben a lézeres látásjavítással kapcsolatos leggyakoribb kérdéseket válaszoljuk meg.

Kiknek nyújt segítséget a lézerkezelés?

– 18 és 65 év között mindenkinek, aki csak szemüveg vagy kontaktlencse segítségével lát jól távolra. Azoknak, akik a távoli éleslátáshoz szemüveget viselnek, de van olvasószemüvegük is, a FEMTO LBV olvasószemüveg-kezelés nyújt teljes megoldást, mert ez a kezelés éles látást biztosít mind a távoli, mind a közeli tárgyak nézéséhez is.

Hogyan történik a lézerkezelés?

– A számítógép által vezérelt lézer megváltoztatja a szaruhártya fénytörését a kívánt irányba, megszüntetve ezzel akár a rövidlátást (myopiát), akár a távollátást (hypermetropiát), akár a szemtengelyferdülést (astigmatiát). Az eljárás biztonságosságát jól mutatja, hogy eddig több mint 30 millió sikeres lézerkezelés történt. Ilyen nagyszámú eset alapján állíthatjuk, hogy az orvosi garanciával végzett lézeres kezelés ma már rutineljársnak számít. A fájdalommentes beavatkozás csupán néhány percet vesz igénybe, s ezt követően egyből haza is mehet a páciens.

Miért a FEMTO a legkorszerűbb eljárás?

– A kezelés a legmodernebb, két lézeres eljárással történik. A kezelés fájdalommentes, biztonságos, gyors, az eredmény azonnali. A páciens akár már másnap munkába állhat. A hullámfrontmérésen alapuló kezelés a szemüveggel javítható hibákon túl a szem magasabb rendű fénytörési eltéréseit is korigálja. Ezért érhető el sokkal jobb látásélesség, mint a korábbi eljárásokkal: a beavatkozást követően a kezelt páciens élesebben láthat, mint előtte szemüveggel vagy kontaktlencsével.

Mit jelent az orvosi garanciavállalás?

– A műtét előtt írásos garancia születik arról, hogy milyen mértékű látásjavulás érhető el, ha szervezete a szokásos módon reagál a kezelésre. Egyetlen tényező van, amit sem több ezer kezelés tapasztalatának, sem a legkorszerűbb technikának a birtokában nem lehet előre megjósolni, ez pedig a gyógyulási folyamat szokásostól való esetleges eltérése. Az egyéni reakciót az orvostudomány általában a páciens kockázataként kezeli. A FOCUS MEDICAL orvosi garanciája keretében a kockázatot átvállaljuk: orvosi garanciánk életbe lép, ha az előre jelzettnél kisebb mértékű látásjavulást sikerül csak elérnünk.

A lézeres látásjavítás költsége 3-4 év alatt megtérül, hiszen a páciens élesen lát majd távolra, nem kell egy életen át szemüvegre, kontaktlencsére, dioptriás napszemüvegre költenie.



Szponzorált cikk



ez a legjobb alkalom,
hogy minden szemüvegétől megszabaduljon egy életre!

Búcsúzzon el szemüvegétől, kontaktlencséjétől, még akár olvasószemüvegétől is.

Ebben segít Önnek a lézeres látásjavító kezelések magyarországi szakértője, a Focus Medical.

**EGYEDÜLÁLLÓ TAPASZTALATTAL
AZONNALI EREDMÉNNYEL
ORVOSI GARANCIÁVAL**



**15 000 Ft értékű
INGYENES VIZSGÁLATI KUPON**
A kupon bemutatásával 15 000 Ft helyett díjmentesen végzünk el a lézeres látásjavító és az LBV olvasószemüveg-kezelés előtti alkalmassági szemvizsgálatot.

focus medical

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:
Tel.: 06 1 450 3333
E-mail: info@focusmed.hu
www.focusmed.hu

GYH-15-7

hirdetés

Hólyagok a hőségben

Nyáron is kellemetlen a herpesz

Minden, ami gyengíti az immunrendszert, zöld utat adhat a herpesz támadásának. Akik érzékenyek erre a betegségre, azoknak érdemes a hőségben jobban figyelniük. A nyári nap sugarai „felébreszthetik” a vírust, ha pedig már megjelentek a fájdalmas hólyagok, kellemetlen lehet a napozás.

Aki gyakran szenved ajakherpesztől, az tudja, hogy elég néhány óra a napon, és a vírus már megjelenhet: mivel az ultraviola sugarak csökkentik szervezetünk ellenálló képességét, könnyebben utat törhet a betegség. Ha valaki már fertőzött, annak szinte minden pillanatban készen kell állnia arra, hogy a hólyagok előbb-utóbb jelentkeznek. Kiváltó ok lehet egy lázas betegség, a stressz, vagy akár egy erősebb fűszer is – hívja fel a figyelmet a nyár és a herpesz összefüggéseire dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász. A vírus (ami, ha egyszer bekerül a szervezetbe, akkor örökre ott is marad az idegdúcok között) hasznát húz abból, ha időről időre kiújul.

Nyáron sokat segíthet a megelőzésben, ha a veszélyeztetett területet erős védőfaktoros krémmel bekenjük és ezt gyakran megismételjük. A napégés (mint bőrsérülés) is okozhatja a herpesz megjelenését. Ha elkezdjük érezni a herpeszt jelző kellemetlen bizsergést az ajkakon, célszerű mihamarabb vírus elleni kenőcsöt használni. Ha már kialakult a száron a fájdalmas



seb, akkor vigyázzunk, hogy ne tegyük ki napsütésnek! Ez nem azt jelenti, hogy egyáltalán nem mehetünk napra, de fontos, hogy strandolás után mindig öblítsük le a sebet, hiszen az uszodák klóros és a tenger sós vize is irritálhatja azt.

A vírus akkor is fertőz, ha a seb már hegesedik – mondja a szakorvos –, és még akkor is tovább lehet adni a betegséget, ha az éppen lappangó fázisánál tart. A gyerekek gyakran fertőződnek meg táborozáskor, kirándulás-kor, és a herpeszt nemcsak étkezés során, hanem akkor is, ha – extrém esetben – közös fogkefét, szivószálat, vagy – gyakrabban –, közös törülközőt használnak, összeszedhetik. A nyári hónapokban is gyakori a megfázás, elég például, ha egy légkondicionált helyiségből kimegyünk a szabadba. A vizgák vagy éppen a nyaralások okozta izgalom is megterhelőek lehetnek, és néhány napra a kellemetlen betegség is társulhat hozzájuk. A szakember szerint hosszú távon is létezik megoldás a herpeszre: egy kúra, mely több hónapon keresztül ismételt bőr alatti injekcióból áll. A terápia hosszú, de hatásos az újra és újra kiújuló betegség súlyos válfajaival szemben is.

K. D. ■



Információs videó



Dr. Héczey András háziorvos beszél arról, hogy a napozáskor megjelenő vörös foltok herpeszre vagy gombásodásra utalnak-e. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

— hirdetés —

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős napsugárzás okozta gyulladás és szájnnyálkahártya-fekély vagy afta tünetek – enyhítésére, kezelésére szolgáló gyógyszer. Gyorsan csökkenti a fájdalmat, segíti a természetes gyógyulást.

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

SATCO Kft.
Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco.t-online.hu • www.satco.hu • www.carbosan.hu



Bonolact Pro+
biotikum

Az egészséges bélflóráért

- ★ megelőzi, enyhíti a hasmenést és a székrekedést
- ★ jótékonyan befolyásolja a bélflóra és ezen keresztül az immunrendszer működését
- ★ gátolja a szervezet számára káros baktériumok és élesztők megtelepedését
- ★ enyhíti a tejcukor-érzékenység tüneteit
- ★ B-vitaminokat és K-vitamint képes előállítani



www.bonolact.hu

R₂ Rubenza Pharma
www.rubenza.hu

Bonolact® Pro+biotikum, probiotikum kapszula az egészséges bélflóra kialakításáért és fenntartásáért. Gyógyszerem nem minősülő gyógyhatású készítmény. Hatását tudományos vizsgálatok eredményei és több éves felhasználási tapasztalat igazolja. Javallat: A készítmény alkalmazása elősegíti az egészséges bélflóra kialakítását és fenntartását, ezáltal hozzájárul a jó közérzet és egészség megőrzéséhez. A készítmény „bélazonos” baktériumokat tartalmaz. Rendszeres fogyasztása kedvező hatással van az emésztőrendszer és az immunrendszer működésére, ezzel a fogyasztó egészségére. Hatékonyasága függ az egészségi állapottól, kortól, étkezési szokásoktól és az egyéni hozzáállástól. Bizonyított hatásai a következők: • jótékonyan befolyásolja a bélflóra és ezen keresztül az immunrendszer működését, • megelőzi és/vagy enyhíti a hasmenést, székrekedést, a nemspecifikus gasztrointesztinális panaszokat, gyulladással járó betegségeket, • gátolja a szervezet számára káros baktériumok és élesztők megtelepedését, elszaporodását a bélrendszerben, • enyhíti a tejcukorérzékenység tüneteit, • B-vitaminokat és K-vitamint képes előállítani. **Osszetétel:** Hatóanyagtartalom: 14mg élő probiotikus hatású baktériumok: min. 5x10⁸ Lactobacillus acidophilus, LA-5® és min. 5x10⁸ Bifidobacterium, BB-12® / kapszula. **Fontosabb segédanyagok:** glükóz, magnézium-sztearát, titán-dioxid. **Adagolás:** Naponta 1-2 kapszula étkezés közben vagy után. **Figyelmeztetés:** Gyermekek előtt elzárva tartandó! **Tárolás:** Legfeljebb 25°C-on. **Gyártó/Forgalomba hozatall engedély jogosultja:** Magyar Tejgazdasági Kísérleti Intézet Kft. 9200 Mosonmagyaróvár, Lucsony u. 24. **Magyarországi forgalmazó:** Rubenza Kft. 2045, Törökbálint, Tópark u. 3. LA-5®, BB-12® Chr. Hansen bejegyzett védjegyei.

VISSZERES BŐRTÜNETEK?



TOVÁBBFEJLESZTETT ÖSSZETÉL NYÍRFAKÉREG KIVONATTAL

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

23,9% gyógynövény kivonat + A és E vitamin



www.biomed.hu | biomed.kft

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

Nyári visszérveszély

Nyáron szinte mindannyian a szokottnál pörgősebb életet élünk, még ha passzív is a nyaralás, amire vállalkozunk. Akár a városban sétálunk többet, akár a természetben, akár hosszú autó- vagy repülőútra indulunk, érdemes figyelni, hiszen a kánikula könnyen levehet a lábunkról. Tetőtől talpig megterhelő a szervezetnek a nagy hőség, ezért nemcsak a fejünket, a lábfejnket is érdemes óvni.

Pontosabban az egész lábat, ugyanis nagy melegben a visszerek kidagadhatnak, lassul a vérkeringés, fokozódik a pangás, és emiatt a tünetek a szokottnál kellemetlenebbek lehetnek. Amikor az erek kitágulnak, a billentyűk nem zárnak teljesen, a véráram megfordul bennük, és vénás pangást okozva súlyosbodnak a panaszok. A szakemberek azt tanácsolják, hogy érdemes puha, hajlékony talpú cipőt viselni, és elkerülni a meleget, a termálfürdőt vagy a szaunát. Ha sokáig állunk kell munka közben, vagy éppen ellenkezőleg, muszáj egy helyben ücsörögni, sokat segíthet, ha felpolcoljuk a lábunkat, és amilyen gyakran csak lehet, megmozgatjuk, teszünk néhány lépést.

Arra, hogy milyen lépéseket tehetünk a megelőzésért, egyáltalán, elkerülhetjük-e ezt a betegséget, arra dr. Sándor Ferenc érsebész választott lapunknak. A visszér tulajdonképpen az erek megnagyobbodását jelenti, amelyek nyomás hatására elveszítik formájukat. Szervezetünkben minden ér megduzzadhat, mégis leggyakrabban azok az erek vannak veszélynek kitéve, amelyek a legnagyobb nyomást viselik – tehát az elváltozások jellemzően a lábakban és a lábfejekben alakulnak ki. Megfelelő életmóddal sok betegség elkerülhető, vagy éppen orvosolható. Sajnos azonban ez a visszerek esetében nem mindig elég. A hajlam örökölhető – tizből nyolc ember esetében a genetikára vezethető vissza –, de bizonyos tényezők, például az állómunka, a terhesség vagy az elhízás, elősegíthetik a betegség kialakulását.



Nem csak esztétikai probléma

Visszerek esetében a fokozott terhelés, erőteljes sportolás nem tesz jót. Az intenzív séta, kocogás, biciklizés szóba jöhet, de a szakorvos szerint a legjobb mozgásforma az úszás. Hatásos a váltózuhany, hiszen a változó hőmérséklet hatására az erek kitágulnak, majd összehúzódnak, ez kiváló értorna és vérkeringés-serkentő is egyben.

A visszerségre sokszor egy apró műtét jelenthet megoldást, amit ma már gyorsan és biztonságos körülmények között végeznek el, hatékony, és az adott érre végleges megoldást jelent.

K. D. ■



Információs videó



Dr. Rozsos István Ph.D. MBA, sebész, érsebész beszél arról, hogy a vénás keringés lelassulása látványos tünetekkel jár. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!



Lactobacillusokkal az intim egyensúlyért

Lactobacillus rhamnosus és Lactobacillus reuteri – két probiotikus baktérium, amelyek általában jelen vannak a nők egészséges hüvelyflórájában, és különösen alkalmasak a hüvelyben való megtelepedésre, ezáltal segítenek megelőzni a fertőzéseket. Ma már kapszulázott formában, szájon át is bejuttathatók a szervezetbe, ugyanis baktériumai ebben a formában képesek túlélni az utazást az emésztőcsatornán keresztül, és eljutni a hüvelybe.

Ha azt halljuk, bacillus, általában rögtön valamilyen betegségre, a testünkben zajló, azt fenyegető negatív folyamatra asszociálunk. Léteznek azonban a szervezetünk számára kifejezetten hasznos fajtáik is, melyekkel ideális esetben hosszú távon együtt is élünk. Így már nem is olyan meglepő, hogy a már említett kitűnő megapadóképesség mellett a két tejsavbaktérium további jó tulajdonságokkal is rendelkezik, például: tejsav- és baktericid-termelő, továbbá ismert gombaölő és immunerősítő hatásuk is. A hüvelyflórában alapesetben túlsúlyban vannak a kedvező hatású laktobacillusok, amelyek egyúttal megakadályozzák a káros baktériumok megtelepedését is. Nagyban hozzájárulnak a hüvely pH-savas közegének fenntartásához azáltal, hogy anyagcseréjük során tejsavat termelnek – nem is beszélve arról, hogy az ugyanekkor keletkező hidrogén-peroxid védelmet nyújt a patogénekekkel szemben.

Normál esetben a hüvelyflóra egyensúlyát intim testrészeink egészséges működésükkel tartják fenn, ám az antibiotikum-kezelések, a gombaellenes szerek használata és számos egyéb környezeti hatás káros hatást gyakorolhatnak az érzékeny rendszerre. A tejsavbaktériumok

számának csökkenése, esetleg hiánya teret adhat a fertőzést és gyulladást okozó gombák, illetve baktériumok elszaporodásának, felborítva ezáltal az egészséges hüvelyflórát.

Amelynek egyensúlyát nagyban befolyásolja az életkor és a hormonális állapot is. Pubertáskorban a nemi érés előtt a hüvelyflóra nem tartalmaz baktériumokat, hiszen az csak az első menstruációt követően alakul ki. Terhesség alatt azonban jelentősen megváltozik a nők hormonháztartása, így a kismamák sokkal jobban ki vannak téve a hüvelyi fertőzéseknek, ebben az időszakban ezért is kiemelkedő fontosságú az egészséges hüvelyflóra megőrzése.

E. L. ■



hirdetés

Intimprobiotikum az egészséges hüvelyflóráért

- ★ Kiemelkedő minőség!
- ★ Szájon át szedhető intimprobiotikum!
- ★ Immunerősítő és gombaellenes hatású!
- ★ Hatását klinikai vizsgálatok igazolják!

www.bonolact.hu

Bonolact® Pro+femina gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény, melynek hatását klinikai vizsgálatok igazolják. Szájon át szedhető probiotikum a természetes, egészséges hüvelyflóra fenntartásáért. Javallat: A készítmény elsősorban a menopauzát megelőző időszakban lévő nők részére ajánlott, illetve bármilyen olyan esetben, amely a hüvelyflóra egyensúlyának a felborítását okozza így: • antibiotikumok és/vagy gombaellenes szerek szedése, • hüvelyben használt fertőtlenítő hatású készítmények használata, • gyakori hüvelyöbletés, • bővebb vérzéssel járó menstruáció, • egyes fogamzásgátlók alkalmazása és • gyakori szexuális élet esetén ajánlott. Összetétel: Hatóanyagtartalom: 51mg élő probiotikus hatású baktériumok: min. 1,5x10⁹ Lactobacillus rhamnosus, GR-1® és min. 1,5x10⁹ Lactobacillus reuteri, RC-14® /kapizula. Fontosabb segédanyagok: glükóz, magnézium-sztearát, titán-dioxid. Garantált 3 milliárd probiotikus baktérium kapszulánként. Adagolás: Naponta 1 kapszula étkezés közben, 14 napig. Figyelmeztetés: Gyermekek elől elzárva tartandó! Tárolás: Legfeljebb 25°C-on. Gyártó/Forgalomba hozatali engedély jogosultja: Magyar Tejgazdasági Kísérleti Intézet Kft. 9200 Mosonmagyaróvár, Lucsony u. 24. Magyarországi forgalmazó: Rubenza Kft. 2045 Törökbalint, Tópark u. 3. A Ch. Hansen A/S licenccel elkészít, a Ch. Hansen A/S WO 00/15465 szabadalmának alapján, valamint egyéb szabadalmi által védve. RC-14®, GR-1® Ch. Hansen bejegyzett védjegyek.

Rubenza Pharma
www.rubenza.hu

hirdetés



Újra itt a NYÁR

Exoderil®
10 mg/g krém, 15 g

Bőrgomba?

Az Exoderil gyulladásgátló hatásának köszönhetően gyorsan enyhíti a viszketést és már napi 1x-i alkalmazás mellett képes elpusztítani a bőrfertőzést okozó gombákat.

Nyári szarvú, viny nélküli kapható gyógyszer.

Sandoz Hungária Kft.
1114 Budapest, Soroksári út 43-47.
Tel.: 4323390 • www.sandoz.hu • 0206507/0414

SANDOZ
a Novartis company

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

Dermazin®
10 mg/g krém, 50 g

Orvosi ellátást nem igénylő sebek és más bőrsérülések (horzsolások, kisebb sérülések, vágások) fertőzéseinek megelőzésére és kezelésére.

Nyári szarvú, viny nélküli kapható gyógyszer.

Sandoz Hungária Kft.
1114 Budapest, Soroksári út 43-47.
Tel.: 4323390 • www.sandoz.hu • 0206507/0414

SANDOZ
a Novartis company

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

Nyaráláskor is Protexin!

Protexin® JUNIOR 30x

Speciális - gyógyászati célra szánt - loperamid készítmény a gyermekek számára. Csak orvos előírására szabad alkalmazni!

Gyermekeknek fertőzés okozta hasmenés alatt és / vagy után

Forgalmazza: **VitaminKosár** Kft. 1117 Bp. Nádorliget utca 7/c. T.: +36 (1) 209-1084 www.protexin.hu

Calcium-Sandoz pezsgőtabletta

20 db

A kalciumhiányos állapot elkerülése fontos csontjaink egészséges szerkezetének fenntartásához. Víziszta oldódású pezsgőtabletta az egészséges csontok szakértőjétől!

Különböző ízű, viny nélküli kapható gyógyszer.

Sandoz Hungária Kft.
1114 Budapest, Soroksári út 43-47.
Tel.: 4323390 • www.sandoz.hu • 0206507/0414

SANDOZ
a Novartis company

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

Lopedium

2 mg kemény kapszula, 20x

Heveny, hirtelen kialakuló hasmenés tüneteinek (pl. hasi diszkomfortérzés, puffadás, görcsök) kezelésére. Már az első adag Lopedium megszüntetheti a panaszokat.

Gyors segítség hasmenés esetén!

Nyári szarvú, viny nélküli kapható gyógyszer.

Sandoz Hungária Kft.
1114 Budapest, Soroksári út 43-47.
Tel.: 4323390 • www.sandoz.hu • 0206507/0414

SANDOZ
a Novartis company

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



BORAMID® fülcsepp

Az egészséges és tiszta hallójáratokért – az egész családnak.

Borsavat, 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-ecémákban
- 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

Van, amit jó, ha otthon hagyunk nyaraláskor, és akad, amit nem ajánlatos. Az előbbiekre körebe mindennapi gondjaink tartoznak, utóbbiba azok a gyógyszerek vagy gyógyhatású készítmények, amelyek mindennapjainkban is hozzásegítenek ahhoz, hogy egészségesen éljünk, például óvják csontjaink egészségét. Vannak, akik nyaralás közben sem mondanak le az aktív pihenés lehetőségéről, vakációjuk alatt is beépítik napjukba a utás lehetőségét. Mozgás közben óhatatlanul előfordulnak sportsérülések, amelyekre érdemes előre készülni. A fürdőzés nem feltétlenül tesz jót a hallójáratoknak, ezért ajánlott felkészülni arra az esetre is, ha elérne minket a fülfájás. Horzsolások, vágások, apróbb sérülések? Biztosan elő fognak fordulni, de ezzel kapcsolatban is tudunk tanácsot adni, csakúgy, mint a bőrgomba esetére, ami a nedves, párás melegben fokozottan fenyeget, illetve arra az esetre is jó tippet tudunk adni, ha a hasmenés próbálná megkeseríteni a nyaralását.

Használja mozgásszervi problémáira a prémiumminőségű ELYTH, a kiváló ár-érték arányú TAPE ORIGINAL és az olcsó ASIAMED kineziológiai szalagokat.

Sikeresen alkalmazhatóak:

- keringési problémák
- duzzanatok csökkentése
- gyengült izmok
- fájdalom csökkentése
- ízületi mozgásterjedelem növelése
- sérült idegek
- instabilitás támasztása
- nyirokkeringési problémák esetén

www.kineziologiaiszalag.hu

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



Interjú

Lenyűgözött a kórház misztikus világa

Dr. Pác Alexandra belgyógyász-kardiológus a Budai Oltóközpont és Magánorvosi Centrum orvosiigazgatója, mely intézmény egy internetes portál által meghirdetett „Az év magánrendelője” versenyben nemrég abszolút győztes lett – ugyanis a közönségszavazás eredményei és a szakmai zsűri értékelése alapján is a legjobban szerepelt.

Mit gondol, miért értékelték a betegek ilyen jóra a tevékenységüket?

– Budapesten számos magánrendelő működik, közülük több a miénkhöz hasonlóan széles profillal rendelkezik. Úgy hiszem, a mi erőnk abban rejlik, hogy tudatosan törekszünk a színvonalas szakmai ellátás mellett a ténylegesen kellemes, családias, nyugodt, bizalmat sugárzó légkör kialakítására. Emellett alapelvárás kollégáinkkal szemben a mindenkor emberséges, korrekt, tisztességes hozzáállás.

Hogyan lett vezető – ebben a szakmában szokatlan módon, nőként?

– Szüleim érdekes keveréke vagyok. Édesanyámtól empátiát, lágyágot, nőességet, odaadást, segítőkészséget, gyermeki lelket, türelmet örököltem, míg édesapámtól éppen türelmetlenséget, lobbanékony-ságot, kitartást, makacsságot, nyakasságot, heves temperamentumot, éles kritikai érzéket, szervezőkészséget, logikát. Sokszor nem könnyű e kétféle örökség. Kicsi gyerekkorom óta életem része az orvoslás, korán „megcsapott a kórház szaga”, hiszen édesapám orvos – a mai napig kikérem véleményét bizonyos esetek kapcsán. Kislányként lenyűgözött a kórház különös, kissé misztikus, varázslatos világa, szerettem látni, édesapámat milyen tisztelet övezi osztályvezető főorvosként. Sokat jártam be hozzá gyerekként a kórházba. Néha ugyan szédelegtem a sok vértől, a hangoktól, szagoktól, ugyanakkor mégis vonzott. Egy percre sem volt kétséges, orvos leszek én is! A Budai Magánorvosi Centrum indulása óta részt veszek annak fejlesztésében, protokolljának kidolgozásában. Előbb csak szakorvosként dolgoztam, később szervezői hajlamaim megnyilvánulásai után kértek fel az orvosiigazgatói posztra. Nem gondolom, hogy női mivoltom hátrány lenne vezetői munkám során. Ellenkezőleg: empátikus hozzáállásom szerintem segítség inkább. Igyekszem következetes, igazságos főnök lenni. Hiszem, csak úgy várható el jó munka, ha mindenki tudja, mik a kötelességei, mik az elvárások. A dolgozóknak éreznük kell, hogy azonos a célunk, mindannyian ugyanazért

dolgozunk, és csak együttes munkával érhetőek azok el. Tisztelnünk kell egymást, és segíteni. Összeférhetetlen, áskálódó munkaerőnek nincs helye közöttünk.

Az orvos, a „főnök”, a háziasszony, az anya, a barát, a kreatív ember kategóriák közül melyik a „győztes” Önnél?

– Ha rangsorolnom kellene, mi is vagyok elsősorban, gondolkodás nélkül vágnám rá, hogy mama. Két csodálatos, gyönyörű, okos, eleven gyermekem van. Életem feladata, hogy biztos, szeretetteljes, gondoskodó háttérrel teremtek számukra. Hagyományos háztartást vezetek, a konyhamban mindig nagy sütés-főzés zajlik. A férjem az egyik étteremben megjegyezte, hogy egy szimpla héten több süti készül nálunk otthon, mint ami ott, az étlapon szerepelt. Jó pár éve futok és kerékpározom. A sport jelenti számomra az igazi kikapcsolódást, ilyenkor rendszerezem a gondolataim, ilyenkor jönnek a legjobb ötletek, ilyenkor tudok lehiggadni.

Mi egy orvos legfontosabb tulajdonsága?

– Azt gondolom, egy orvos legyen kíváncsi, érdekelje a beteg egésze, személyisége, életmódja, története. Nem lehet enélkül gyógyítani. Én magam igen kíváncsi ember lévén, minden vizsgálat során szakítok időt – az alapos anamnézisérvétel mellett – a kicsit kötetlenebb beszélgetésre is. Nagyon sok minden kiderül ilyenkor, feltárul a betegség háttere, kiváltó oka is. Ahhoz, hogy hiteles, használható tanácsokat adhassak, néhány éve elvégeztem egy személyi edzői tanfolyamot is, emellett természetesen úgy élek, hogy magam is példát mutathassak.

Büszkeséggel tölt el, hogy környezetemben többen az én hatásomra kezdtek el sportolni, váltottak életmódot. Külön öröm, hogy az a kedves betegem, aki számos krónikus betegség, komoly elhízás mellett az én intelmemet komolyan véve kezdett új életet, mára már több sportágban is oktatóként tevékenykedik. Számomra ez az igazi sikerélmény!

Vincze Kinga ■

Ha kíváncsi rá, hogy melyek a legfontosabb teendőink, ha meg akarja előzni a legelterjedtebb krónikus betegségek kialakulását, akkor látogasson el a www.gyogyhir.hu-ra, illetve az újság Facebook-oldalára, ahol az interjú teljes szövege olvasható.



Rossz testtartásban, sokat ülünk a munkahelyünkön, egyébként pedig keveset mozgunk – tisztelet a kivételeknek. Sajnos inkább az a jellemző, hogy ezzel a magatartással egyre súlyosabb mozgásszervi, szív- és érrendszeri tüneteket és súlyproblémákat okozunk saját magunknak. Mi történik a testünkkel, amikor ülünk? Mit lát a röntgenorvos, amikor számára „átlátszóak” leszünk? Mit tegyünk, hogy ne sérüljünk?

Íróasztal mellett dolgozók: Riadó!

– Nagyon változó, hogy mit látunk egy-egy röntgenfelvételen – mondja dr. Végvári Beatrix. Ugyanis vannak olyanok, akiknek a normálistól eltérő, „csúnya” a gerincük, szemmel láthatóan rossz a tartásuk, de nincsenek panaszuk, azonban akadnak olyanok, akiknél alig látszik a röntgenfelvételen valamilyen eltérés, mégis jelentős fájdalmakra panaszkodnak. Ez is, mint sok minden más, egyéni érzékenység, fájdalomküszöb kérdése.

Tulajdonképpen mi történik akkor, amikor sokat, ráadásul rossz testtartásban ülünk?

– Megnyúlik a hátizom, görbül a gerinc. Ez pedig a szervezetből védekezőreakciót vált ki, vagyis beindul a meszesedés. Úgy tudom ezt egyszerűen szemléltetni, hogy az eltéréseknel meszet épít a szervezet, hogy megpróbálja elensúlyozni az elhajlást. Olyan ez, mint amikor a házról elkezd hullani a vakolat, és itt-ott feldrogatni kezdjük. Csakhogy a szervezeten belül ez nem helyes. Ahogyan a ház sem lesz szép, úgy az eltéréssel küszködő szervezet sem ad jó választ a problémára.

Tehát a méz nem használ a szervezetnek?

– Dehogynem! Sőt! Csakhogy ez a csontokon

belül értendő: a méztartalom nagyon fontos, de annak optimálisnak kell lennie.

Mi a teendő?

– Sok újat nem fogok mondani: mozgás, életmód, étkezés. Ezekre kell odafigyelni. A problémát az okozza, hogyha rossz a testtartásunk, akkor megnyúlnak az ízületeink. Nézzük kívülről magunkat: összegörnyedve, felhúzott vállakkal, mélyen lehajtott fejjel – szinte összerogyva ülünk a számítógépnél, ha sok a munka. Észre sem vesszük, hogyan ülünk! Arra kell rávenni magunkat, hogy ne hagyjuk megnyúlni az ízületeket, izmokat, azaz: váll le, hát egyenes, lapocka összezárva, éreznünk kell, ahogy feszül, farfóák összezárva, az áll ne csúszson előre! A rendszeres mozgás elengedhetetlen. Aki nem tud mást tenni, az sétáljon – az is sokat segít. A séta fontos inger az egész testnek, hogy ne épüljön le az életképes csontszövet. A séta persze csak az első lépés. Megelőzőképpen nézzünk szét az interneten, gyógytornászok, edzők ajánlanak gyakorlatokat kezdőknek, amelyeket otthon is végezhetünk. Súlyosabb probléma esetén forduljunk szakorvoshoz!

Vincze Kinga ■

hirdetés

Pharmaforte

ÚTIPATIKA a gondtalan nyaraláshoz

CRAN-C

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

Gastro-Bon

Nyaraláskor megváltozik az étrend, érdemes előre gondolni a gyomrunkra, nyelöcsövünkre (reflux).

Lutein-Plusz

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

Allix-Forte

Pollenidőszakban, változó időjárásban a légutak tisztaságán öröklik vitamin-torma-fokhagyma-gyömbér-görögszéna összetevőivel.

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

Milliókat érint a tejcukor-érzékenység Magyarországon

Tesztelje, hogy köztük van-e!

Végre itt a nyár, beindult a várva várt fagyiszezon, és nemsokára nagyot haraphatunk kedvenc strandunkon a sajtos-tejfölös lángosból is. Ezt az örömet azonban könnyen elronthatják a finom falatokat követő olyan kínzó tünetek, mint például a csikaró hasfájás vagy a puffadás. A statisztikák szerint hazánkban közel 3 millió embert érint a laktóztolerancia, mégis nagyon kevesen tudják, hogy ez okozza a kellemetlenségeket.

— hirdetés —

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktuson átesett és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársakkal szemben a legmagasabb a hatékonysága: 97% - os
- A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarcot vallani
- A merevedés eléréséhez szükséges idő minimális, kb. fél 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 diszkréció mellett! **06-1-216-8428**
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

Felnőttkorban akár egyik pillanatról a másikra egyre többen szembesülnek kínzó hasi panaszokkal bizonyos ételek fogyasztása után. A hasfájást, puffadást vagy hasmenést ilyenkor a legtöbb esetben tüneti kezeléssel orvosolják. Ezzel azonban a probléma – ami gyakran a tejcukor- (laktóz) érzékenység – nem oldódik meg.

Szervezetünk csecsemőkorban még képes a tejcukor megemésztésére, a laktáz enzim (tejcukorlebontó enzim) működése azonban csökkenhet, vagy teljesen meg is szűnhet az évek során. Ennek következtében vannak, akik nem tudják önfeledten élvezni a tejes finomságokat, mert szervezetük csak részben, vagy egyáltalán nem képes lebontani a tejcukrot. Számukra nemcsak a tej, de sok más, tejpótló vagy tejszármazékot tartalmazó étel fogyasztása is kellemetlenséget okozhat.

Ugyan már számos laktózmentes termék kapható, azt azonban kevesen tudják, hogy a tejcukor előfordul számos készletben, pék- és hentesáruban vagy akár a levesporokban is. Nem kell azonban kiiktatni az étrendből mindent, ami laktózt tartalmaz, és nincs is szükség ilyen drasztikus lépésre. A megvonás helyett sokkal egyszerűbb étkezés előtt a természetes laktáz enzim pótlása egy-két rágótablettával. Azt pedig, hogy minket érint-e probléma, egyszerűen tesztelhetjük: mindössze meg kell figyelniünk, hogy tejcukortartalmú ételek fogyasztása után tapasztaljuk-e a tüneteket, és ha igen, akkor egyszerűen, étkezés előtt a laktáz enzim pótlásával könnyedén megszüntethetjük a probléma forrását. S.A. ■

További gyakori ételintoleranciák

glutén – a búzában, árpában, rozsbán és zabban található fehérjére adott téves immunválasz

szénhidrát – gátolja a túlsúlyos embereket a fogyásban

alkohol – az alkoholbontó aldehid dehidrogenáz enzim hiányából ered fruktóz – a fruktóz-metabolizmus ritka genetikai rendellenessége, melyet a glükózzá alakításban részt vevő aldoláz B nevű enzim hiánya okoz

mobil-web.vep.qr-website.com

**MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG;
VEP POTENCIANÖVELŐ KÉSZÜLÉK**

Napjaink egyik leggyakoribb párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavarából fakadó szexuális diszharmonia. Súlyos változata maga az impotencia, enyhébb eseteit működési zavarként jellemezhetjük. **Megoldást, fényt az alagút végén, megbízható potenciát, harmonikus nemi életet, a párkapcsolat stabilitását a VEP készülék jelentheti!**

Segítségével igen rövid idő alatt olyan – fél óráig is tartható – mellékhatások nélküli merevedés létesíthető, ami leginkább huszonéves férfiaságunkat idézi. Oldódik a szorongás, megnő az önbizalom, és a 70-es, akár a 80-as éveinkben is eredményes szexuális életet élhetünk!

**A VEP KÉSZÜLÉKET TERÁPIÁSAN IS ALKALMAZHATJUK,
FIATAL FÉRFIAKNÁL, MÉRETNÖVELESRE, IDŐSEBBEKNÉL A SORVADÁS ELKERÜLÉSÉRE A LEGHATÉKONYABB!**

A VEP készülék alkalmazása szükségtelenné teszi a merevedés létrehozására kifejlesztett drága – és akár súlyos mellékhatásokat okozó – gyógyszerek vagy más „csodaszerek” szedését! Szakorvosok is ajánlják, és már több mint húsz éve folyamatosan bizonyít, sok ezer párkapcsolatot stabilizált, adta vissza a férfiak önbecsülését, életkedvét!

RADIKÁLIS PROSZTATAELTAVOLÍTÁSON ÁTESETT FÉRFIAK SZÁMÁRA IS A VEP KÉSZÜLÉK JELENTI A LEGHATÉKONYABB SEGÍTSÉGET AZ EREDMÉNYES SZEXUÁLIS ÉLET ÉRDEKÉBEN!



A 12 órás fájdalommentes mozgás nem mindenkit nyugtáz majd le.

Míg a tabletták a gyomorba jutnak először, a Voltaren Emulgel Forte közvetlenül az ízületeknél hat.

Zárja rövidebbre a fájdalmat és élvezze a mozgalmal minden örömét. Voltaren Emulgel Forte: hosszantartó fájdalomcsillapítás, akár 12 órán át. Nem csak azoknak, akik a nyugis napokat kedvelik.

NOVARTIS

Novartis Hungaria Kft., Consumer Health, 1114 Bp. Bartók B. út 43-47. Tel.: 457-66-56; 457-66-78, e-mail: info@novartis.hu
Diklofenak-dietilamin-hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer. vte281/jun15

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

MICSODA MEGKÖNNYEBBÜLÉS!

Az égő, irritált,
fáradt, vörös szem
számára.

ÉLESEBB LÁTÁS¹....
...JOBBI ÉLETMINŐSÉG²

AZONNALI MEGOLDÁS a kínzó szempanaszokra²

BAK-mentes

**Allergiás
időszakban is**

**Gazdaságos:
felbontás után
6 hónapig használható!**

Gyógyászati segédeszköz.

Irodalom: 1. Springs C. Novel Hydroxypropyl-Guar Gellable Lubricant Eye Drops for Treatment of Dry Eye. Adv Ther. 2010; 27(10):681-690. 2. Rolando M, Sutori S et al. Protecting the Ocular Surface and Improving the Quality of Life of Dry Eye Patients: A Study of the Efficacy of an HP-Guar Containing Ocular Lubricant in a Population of Dry Eye Patients. J. of Ocular Pharmacology and Therapeutics. 2009;271:277

Alcon
a Novartis company

Alcon Hungaria Kft.
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
63/2015/p, 2015. április



**A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI
ÚTMUTATÓT VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!**