

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

2016. május – XI. évfolyam 5. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

4 otthon
termeszthető
gyógynövény

Tippek tanuláshoz

Redbullos kávé
– felejtse el!

Táplálkozás

Ételintolerancia

Allergia

Hol rejtőzhetnek
a pollenek?

Május specialistája:
Dr. Bazsó Péter

„A gyermekkori leukémia halálos ítélet volt, mikor egyetemre jártam. Most szó sincs erről. A daganatos betegek fele ma meggyógyul, és ez akkor is így van, ha én holnapután daganatos betegségben halok meg”



Keressen
MINKET
a facebookon

VIRÁGPOR ALLERGIA!

Az **ALLIX-FORTE** növényi hatóanyagai kedvezőek a normál, könnyű légzés fenntartására pollenáradat idején. Vitaminok (C, D3), cink és antioxidáns komponensei az immunrendszer normál működését is segítik.



Kapható patikákban, bioboltokban.
www.pharmaforte.hu webáruházban
és telefonon: 06/30-2100-155

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

AZ ÉLESZLÁTÁSÉRT

A LUTEIN-Plusz kapszula a szem fontos vitaminjait, nyomelemeit tartalmazza. Fekete áfonya tartalmával késlelteti a szem öregedési folyamatát és segíti az éleslátás megőrzését. Nyáron óvja a szemet a napsugarak káros hatásától. Lutein, zeaxantin, feketeáfonya, A, C, E-vitaminok, cink, réz, szelén.



Kapható patikákban, bioboltokban.
www.pharmaforte.hu webáruházban
és telefonon: 06/30-2100-155

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

További érdekes cikkeket, információkat talál honlapunkon és Facebook-oldalunkon is:

www.gyogyhir.hu
www.facebook.com/gyogyhirmagazin



A prosztata megfelelő működéséért

BioCo ProstaMen
A prosztata és a húgyúti rendszer megfelelő működésének támogatására szabálpálma-, kismiragú füziké- és csalángyökér kivonattal, 45 év feletti férfiak számára. Rendelje meg májusban 15% árkedvezménnyel a 37/388-318-as telefonon, vagy a www.bioco.hu oldalon.



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

Az ízületek rugalmasságáért

BioCo Kurkuma kivonat 7500
A BioCo Kurkuma termék 50-szeres koncentrációban tartalmazza a kurkuma kivonatot, amely hozzájárulhat az ízületek rugalmasságának fenntartásához. Rendelje meg májusban 15% árkedvezménnyel a 37/388-318-as telefonon, vagy a www.bioco.hu oldalon.



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

BioCo Hialuronsav Forte

A BioCo Hialuronsav Forte tablettá nagy mennyiségben tartalmaz hialuronsavat (100 mg/tabletta), ezzel járulva hozzá a szervezetben lévő hialuronsav mennyiségének pótlásához. Rendelje meg májusban 15% árkedvezménnyel a 37/388-318-as telefonon, vagy a www.bioco.hu oldalon.



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

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: Vámos Éva
Művészeti vezető: Gula Annamária
Címlapfotó: Deák Szabolcs

Hirdetés:
Hubay Csilla – hubaycsilla@gyogyhir.hu
411-1866
Balla Anikó – 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

Nyomdai kivitelezés:
Ipress Center Central Europe Zrt.
2600, Vác Nádas utca 8.
Felelős vezető: Lakatos Viktor

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

Nőnek lenni nem könnyű. Nemcsak több fronton – a munkahelyen és otthon – kell helyt állni, hanem mindezért még sok megbecsülés sem jut az embernek. A nők kevesebb bért kapnak ugyanazért a munkáért, mint a férfiak, és általában otthon sem halmozzák el őket bókokkal. Ehhez jön még a szinte mindig irreális elvárás azzal kapcsolatban, hogyan kellene kinézniük. Mit lehet tenni? Ki ilyen, ki olyan választ ad, nézzenek szét a környezetükben, látni fogják.

Egy kicsit mi is próbálunk segíteni. Pszichológia rovatunkban olvashatnak arról, hogyan vészeldheti át egy nő a változó kor problémáit. Azt, hogy teste már nem olyan, mint egykor volt, sőt ha a lányával sétál, boldogan és kicsit szomorúan látja, hogy már inkább őt nézik meg a férfiak...

Általában a nőre hárul az a feladat is, hogy odafigyeljen a család tagjainak egészségére. Ebben is számíthat ránk. Megtárgyaljuk azokat az egészségügyi problémákat, amelyekkel sokan szembesülünk – herpesz, ízületi problémák, cukorbetegség és így tovább. Az aktuális kockázatokra is felhívjuk a figyelmüket és természetesen arra is, mit tehetnek ellene. A lapban most az allergia szerepel, de figyelmükbe ajánljuk a gyogyhir.hu oldalt, ahol sokkal több friss információt talál.

Vámos Éva

Vámos Éva



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 plusz információkhoz a QR-kód segítségével?

A dolog roppant egyszerű, mindössze három lépésből áll.

1. Okostelefonjára vagy táblagépére 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.

34 KÉPZŐTŐS
ÉSZKARANYVAL
BEVONVA!

Magyar aranyérem

TETŐSÉGHÓDÓ!

**EGY LEGENDÁS ARANYÉREM -
SZENT ISTVÁN 100 PENGŐ**

- Érték: szénarannyal gátlagon bevonott kőkövet
- Minőség: rezisztáns, valódi 100 pengő
- Méret: átmérője 40 mm

**ÉLJE ÁT
A GYŰJTÉS
GONDTALAN
OROMÉTI!**

- Evtizedes tapasztalat, szakértői háttér!
- Gyors, rugalmas, személyre szabott ügykezelés!
- 14 napos visszavételi garancia!

2.790 Ft

ELEHETŐ ÁR!
Eredeti ár: 6.790 Ft

VÁRJUK MIVÁSBÁ!
☎ 06 40 111 120*

Érem Művészeti Kiadó Kft.
1675 Budapest, Pf.: 21
erem@eremtar.hu www.eremtar.hu

A „Gyermekáldás hete”

A statisztikák szerint ma Magyarországon minden hatodik párnál problémát okoz a gyermek fogantatása. Kiss-Kálmán Éva harkányi önkormányzati képviselő, ötletgazda és programigazgató ezen akart segíteni, amikor tavaly elindította Harkányban a „Gyermekáldás hete” elnevezésű egyhetes nonprofit programozatot.

Idén május 23. és 29. között a párok egy napi fürdőbelépő vásárlásával egy héten keresztül élvezhetik a fürdőzés örömeit, miközben az egyházi élet prominensei, számos egészségügyi, pszichológiai szakember, neves előadó és művész tart számukra előadásokat.

Új táplálkozási ajánlás a dietetikusok szövetségétől

Az „Okostányér” elnevezésű, egészséges felnőtteknek szóló, most kialakított javaslat az 1987-ben kidolgozott Táplálkozási ajánlás 12 pontját váltja fel, és a legfrissebb nemzetközi tudományos eredmények és jogszabályok mellett a hazai táplálkozási szokásokat és ízlést is figyelembe veszi. Az ajánlásban egyebek mellett az áll, hogy naponta legalább egyszer kell fogyasztani teljes értékű vagy teljes kiőrlésű gabonából készült terméket, négyszer zöldséget vagy gyümölcsöt és ebből legalább egyszer nyersen – számol be az MTI. Minden napra ajánlják a tejet és tejtermékeket, ez utóbbiból viszont zsírszegény változatot. Az ajánlás legalább heti egyszer javasolja a halfogyasztást, de a belsőségek (például a máj) fogyasztását heti egy alkalomra korlátozza.

A világ legnagyobb egészségügyi adatbankja

Az emberi belső szervekről készült felvételek – röntgen, MRI és CT – legnagyobb gyűjteményét készítik el Nagy-Britanniában. A UK Biobank-projekt 2006-ban indult, hogy félmillió brit résztvevő segítségével kutatási adatbázist hozzanak létre, melynek tanulmányozásával a lakosság egészségét akarják javítani. Most az adatbázisban szereplők közül 100 ezer résztvevő agyáról, szívéről, csontjairól, nyaki verőereiről és hasi zsírpárnáiról készítenek felvételeket. „Ez a képi és szöveges adatbank segíteni fog megismerni a kockázati tényezőket, megelőzni a betegségeket, éppen úgy, ahogy a dohányzás és a rák összefüggésének felfedezése megváltoztatta a betegség előfordulási arányát” – magyarázta Paul Matthews, a londoni Imperial College professzora, a UK Biobank tudományos vezetője.

Szomjúság, „farkaséhség”, lassan gyógyuló sebek – lehet, hogy ön cukorbeteg?

A Magyar Diabétesz Társaság szerint Magyarországon mintegy 750 ezer cukorbeteg él, és félmilliónál is többen lehetnek, akik nem tudnak betegségükről. A tendencia aggasztó: egyes becslések szerint Magyarországon tíz éven belül három millió krónikus beteg lesz.



Nagy a baj, így érdemes minél jobban megismerni ezt a betegséget, hogy tehesünk ellene. A cukorbetegség a szénhidrát-anyagcsere krónikus megbetegedése. Az emelkedett vércukorszint, a vizeletben megjelenő cukor vagy bő vizelet utalhat az inzulinhiányra. Az 1-es típusú betegséget nem lehet megelőzni, a 2-es típusú megfelelő életmóddal jó eséllyel elkerülhető.

Az általában fiatal korban kialakuló 1-es típusú betegségben az immunrendszer elpusztítja az inzulint termelő béta sejteket, így a nem termelő inzulint pótolni kell. A 2-es típusú cukorbetegségben a sejtek nem tudják felvenni az inzulint, inzulinrezisztencia alakul ki.

Tíz páciensből kilenc a második csoporthoz tartozik. Különösen veszélyeztetettek a túlsúlyosak, magas vérnyomás betegséggel és a zsírszövet-zavarokkal küzdők. Testmozgással, cukor- és zsírszegény életmóddal és rendszeres szűréssel a betegség kialakulásának kockáza-

ta csökkenthető. Tünetek sokáig nincsenek, de a gyakori gyulladásos megbetegedések, a nehezen gyógyuló húgyúti fertőzések, a túlsúly figyelmeztető jelek.

D.K. D. ■

Információs videó

Dr. Rozsos István sebész, érsebész arról beszél, hogyan károsítja az ereket a cukorbetegség. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

hirdetés

hirdetés

MySkin Csupán egy sebtapasz? Annál sokkal több!

PIC solution KETTŐS HATÁSÚ sebtapasz

AKCIÓ Leukoplast ragtapasz + AJÁNDÉK CENTERPLAST rugalmas pólya

KERESSE A PATIKÁKBAN!

Praktikus kötöző szett!

EP kártyára

Kizárólag patikában kaphatóak! További információ a termékről: www.myskinsebtapasz.hu

A cukorbeteg IMMUNRENDSZERE MÁS

Az immunrendszer megfelelő működése biztosítja a szervezet egészségét, hibátlan működését, a betegségek elkerülését. Meghibásodása esetén felborul az egyensúly és kóros folyamatok kezdődnek.

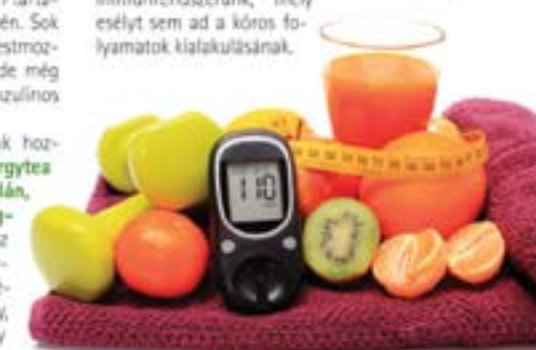
Szervezetünk belső önállóságának óvására védekező rendszer jött létre, melynek feladata a szervezetbe bekerülő idegen anyagok felismerése, közömbösítése. Ezt a rendszert immunrendszernek nevezzük. Sejtjei részben a vérben keringő fehérvérsejtek, részben kötőszöveti sejtek, azután egész nyirokrendszerünk, illetve egyes szerveink, mint pl. a csőcsomómirigy és a lép. A cukorbetegség két csoportja közül az inzulinfüggő 1-es típusú autoimmun betegségnek hiszik, a gyakoribb 2-es típusú viszont sosem gondoltuk annak. Számos vizsgálat kimutatta viszont, hogy az ebben a betegségben szenvedő embereknek másként működik az immunrendszere. A legújabb kutatások szerint a 2-es típusú cukorbetegek vérében olyan antitestek találhatók, melyek megtámadják a szervezet egyes fehérvérsejtjeit. Bár mai tudásunk szerint a cukorbetegség nem gyengíti le az immunrendszert, a vér magas cukortartalma miatt a gombák, baktériumok

és más élősködő mikroorganizmusok könnyen szaporodnak a szervezetben. A cukorbeteg immunrendszere így végül legyengül, nem képes teljesen kiirtani a kórokozókat, a beteg gyakran van kitéve különböző fertőzéseknek, gyulladásoknak, melyek lassan gyógyulnak és sokszor ismétlődnek. Megfelelő diétával, kiegyensúlyozott táplálkozással, a vércukorszint normális értéken tartásával sokat javíthat a beteg a helyzetén. Sok gyümölcs és zöldség fogyasztásával, testmozgással csökkenthető a vércukorszint, de még így is szükség lehet a gyógyszeres, inzulinos kezelésre.

A gyógynövények jótékonyan járulnak hozzá a folyamathoz. A Diabess-Gyógytea komponensei, a fekete áfonya, csalán, gyermekláncfű, orbáncfű és katángkóró gyógynövények támogatják az anyagcsere-működést, segítenek a vércukorszint csökkentésében, a szövődmények kivédésében. A tea Szabó György, a bükkfi füvesember találmánya, mely évek óta forgalomban van az Országos Gyógyszerészeti Intézet engedélyével. A gyógynövények jótékony hatása enyhíti a

betegség tüneteit, javítja a beteg közérzetét. Szabályozza az anyagcserét, segít a vércukor szinten tartásában, kivédi a szövődményeket. Az orvos által előírt kezelés mellé ajánljuk. Leghatásosabb a „cukorbetegség előszobájának” nevezett állapotban, amikor még diétával kezelhető a betegség. Ilyenkor étkezéssel és a tea fogyasztásával akár évekre kitolható a diabétesz kialakulása.

Ha az immunrendszer erősítése a cél, napi 1-3 csészevel lehet inni csipkebogyó -, kakukkfű -vagy erdei szederlevél teát is. Fontos a kiegyensúlyozott lelkiállapot. Egy-egy pozitív érzés, élmény hatására olyan erős lökést kap immunrendszerünk, mely esélyt sem ad a kóros folyamatok kialakulásának.



Bővebb információ: www.diabess.hu

A 4 leghálásabb otthon termesztető növény



Számos növény lakásban is remekül érzi magát, érdemes belevágni a nevelésükbe. És hogy biztosan sikerélménye legyen, kezdje azokkal, amelyekkel biztosra mehet!

Először néhány általános tanács: a felsoroltak közül minden növény nedves földben érzi jól magát, de nem szeret vízben állni. Mindig alaposan locsolja meg őket, de vásároljon lyukas cserepet, amiből kifolyhat a felesleges víz, vagy tegyen a cserep aljába néhány követ, amelyek ugyanazt a célt szolgálják. Vásároljon általános virágföldet egy kertészetben, abba ültesse őket. Valójában minden típusú növénynek kicsit más összetétel lenne a legkedvezőbb, de szakismeret híján inkább menjen biztosra. Ami a fényt illeti, a napos ablak a legmegfelelőbb a számukra. Ha ez nem áll rendelkezésére, világítsa meg őket egy kis lámpával, meg fogják hálálni. És most nézzük, milyen növényeket ajánlunk az otthoni kertészeknek!

1. Répa

Vegyen sárgarépa magokat és egy legalább negyven centiméter mély cserepet. Szórja bele a földet, locsolja meg. A magokat 2,5 centiméterenként ültesse sorokba, amelyek 12-13 centiméterre vannak egymástól. Fedje be egy vékony réteg földdel, majd locsolja meg újra. Tegye a cserepet nagyon világos helyre, tartsa a földet nedvesen. Körülbelül két hét múlva jelennek meg az első csírák. A répa akkor fogyasztható, ha a piros része kb. két centiméterre kilátszik a cserepből.

2. Zöldhagyma

A jó hír, hogy még magra sincs szükség. Vegyen egy csomó zöldhagymát, és összecsomózva állítsa kb. 2,5 centiméternyi vízbe egy üveg-edénybe. A vizet cserélje naponta. Körülbelül tíz nap múlva, amikor a hagyma gyökere a duplájára nő, és a növényen megjelennek az első új hajtások, ültesse el őket egy sekély edénybe. Tartsa napon, a földet pedig ne hagyja kiszáradni. A zöld végét máris megkóstolhatja. A fehér részt akkor érdemes elfogyasztani, amikor a hagyma kb. 15 centiméter hosszú.

3. Paradicsom

Egy kb. 12-14 centiméter átmérőjű cserepbe egyetlen magot tegyen körülbelül fél centiméterre a földre. Locsolja meg, a földet tartsa nedvesen, és helyezze napos helyre, időnként megforgatva, hogy minden oldalát érje a fény. Tíz nap után jelennek meg a kis hajtások. Két hét múlva adjon a növénynek folyékony műtrágyát. Amikor nő, a szárat ki lehet karózni, hogy könnyebben elbírkák a zöltséget. Ha folyamatos utánpótlást akar, ezt jó kéthetente ismételni. A lakásban termesztett paradicsom kisebb lesz, mint szabadföldi társa, de ugyanolyan jó ízű.

4. Gyömbér

Egy darab gyömbért egyszerűen fedjen be földdel, de előtte győződjön meg arról, hogy a frissen vágott része néz fölfelé. Tegye olyan helyre, ahol nem kap közvetlen napsütést, és nincs is más dolga, mint hogy várja a kis hajtások megjelenését, miközben a földet nedvesen tartja. Ha el akarja fogyasztani, vegye ki az egész növényt a földből, vágja le belőle, amennyire szüksége van, majd ültesse vissza a cserepbe.

Vérszegénység: tünet, nem önálló betegség

Gyengülő immunrendszer, sápadt bőrszín, töredezett haj és körmök, kirepedezett ajkak, kéz- és lábviszketés – ezek a vashiány tünetei. A vérszegénység leggyakoribb oka sok embert érint.

A szövetek anyagcseréjéhez oxigén szükséges, amit a vörösvérsejtek szállítanak. Ha ezek száma vagy hemoglobin-koncentrációja lecsökken, akkor vérszegénységről beszélünk. „Nem önálló betegség, mindig valaminek a tünete, ezért mindig az okát kell megkeresni” – magyarázta lapunknak dr. Barna István, a Semmelweis Egyetem I. számú Belgyógyászati Klinikájának docense. A probléma a csökkent vérképzésből vagy a fokozott vörösvérsejt-pusztulásból adódik. Előbbi leggyakoribb oka a vashiány, utóbbi a vérvesztés. Ha a tavaszi fáradtság tartós és szédülés, émelygés társul vagy nehezebben koncentrálni lehet, hogy vashiánya van. Ilyenkor kevesebb oxigén jut a szövetekhez, ami fizikai gyengeséggel, kimerültséggel, ingerlékenységgel társulhat. Egy egyszerű laborvizsgálattal felállítható a diagnózis, és a gyógyszeres vaspótlás vagy biztonságos forrásból származó, növényekből készített étrend-kiegészítők, illetve a vasban gazdag táplálkozás segíthet.

Vérre menő

Túlzottan erős menstruációs vérzés, daganatok, gyomor-bélrendszeri panaszok és vesekövesség is megbújhat a vérvesztés hátterében, és az aranyeres csomókra is érdemes figyelni. Felmérések szerint minden harmadik várandós nő vashiányos vérszegénységben szenved, ami pedig károsan hat a magzat fejlődésére, befolyásolja a születését, illetve az anya kedélyállapotát is. Az egészséges ember vaskészlete 3-3,1 gramm. A nők javasolt napi bevitele 15 mg, míg a férfiaké 12 mg. A hazai átlagos vegyes táplálkozással a vasbevitel megfelelő lehet, de számos anyag, mint a spenótban lévő oxalátok, a gabonában, rizsben és szójában lévő fitátok, a fekete teában és kávéban lévő cersav, a kalcium, vagy akár a gyomorsav-csökkentők gátolhatják a felszívódását. Mivel a növényi ételekben lévő vas felszívódása gyengébb, vegetáriánus étrend során mérsékelt vashiány alakulhat ki. **DK D.**

Fáradt?
Nem fárasztó mindig fáradtnak lenni!

FLORADIX® KRÄUTERBLUT® SZIRUP
Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal

	IGEN	NEM
Ön 15 és 45 év közötti nő?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gyakran érzi magát fáradtnak vagy kimerültnek?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sápadt a bőrszíne a szeme és a körmei alatt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Töredezik a haja és a körme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sok teát és kávét fogyaszt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vegetáriánus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gyakran hidegek a végtagjai?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Várandós vagy szoptat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Minél több kérdésre adott Igen választ, annál valószínűbb, hogy az Ön vasszintje alacsony és feltöltésre szorul.

A FLORADIX KRÄUTERBLUT előnyei:

- Vas(III)-glükonátot tartalmaz, mely a szervezetben igen jól felszívódik.
- A vas, valamint a B₁₂, B₆, B₉ és B₇ vitaminok elősegítik a normál vörösvértest-képződést, részt vesznek a szervezet energiatermelő-folyamataiban, így hozzájárulhatnak a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez.
- A C-vitamin és a gyümölcskoncentrátum a vas felszívódását még inkább fokozza.
- Nem tartalmaz kémiai tartósítószerket, színező- vagy mesterséges aromaanyagokat, alkoholt, gyomor-irritálókat, tejterméket és laktózt.
- Vegetáriánusok is fogyaszthatják.

Kapható gyógyszer-tárakban és szaküzletekben, vagy megrendelheti honlapunkon.

Salus
...mert partnerünk a természet!

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.
Tel./Fax: 36/431-001
Mobil: 20/539-20-66
www.vashiany-verszegenyseg.hu
salbert@gyogy-salbert.hu

— hirdetés —

Mottó: Legyünk egészség- és környezettudatosak, mert így jó lesz az embereknek, és a társadalomnak is. Fogyasszon friss, egészséges, a saját kertjében előállított zöldségfélét.

A Szentesi-Mag Kft. több mint 400 féle zöldség, dísznövény, fűszer- és illóolajos növény, valamint gazdasági növény vetőmagját forgalmazza, kistasakos, 50 - 100 grammos és zsákos csomagolásban. A vetőmagokon kívül a választékunkban található biológiai hatóanyag tartalmú készítmények, amelyekből kiemelkednek a baktériumtrágyák és az élő zöld algákat tartalmazó AlgaSanBa készítmény.

Vásároljon a Szentesi-Mag Kft. zöldség, fűszer és dísznövény választékából

SZENTESI-MAG
Ünnepek és házihasználat

Termékeinkről részletes leírást talál a honlapunkon, és a WEB áruházunkban: www.szentesimag.hu
Szakmai kérdésekben keresse **Kis-Hajdu Sándort**, a belkereskedelem vezetőjét.
Tel.: +36-63-401-001
E-mail: kishajdu.sandor@szentesimag.hu
Elérhetőségeink:
6600 Szentés, Alsóret 154.
Tel: 63/401-001

Fél a ráktól? Házasodjon meg!

Hosszasan el lehetne vitatkozni arról, milyen egészségügyi előnyei lehetnek a házasságnak, most azonban egy nagyszabású – 800 ezer beteg adatai alapján készült – amerikai tanulmány új aspektust hozott a vitába.

A San Diegói Kalifornia Egyetem tanulmányának fő következtetése dióhéjban annyi, hogy a házasságban élő rákbetegeknek a szinglikhez képest sokkal nagyobb az esélyük a végleges gyógyulásra. Ez a felismerés nem új, hiszen a korábbi kutatások is hasonló eredményre jutottak, de a mostani alaposabban vizsgálódott: készítői azt állítják, ez az összefüggés a nem spanyol (dél-amerikai) származású fehérek körében a legszorosabb.

A tudósok 393.470 férfi és 389.697 nő adatait tanulmányozták, akiket 2000 és 2009 között diagnosztizáltak annak a tíz ráktípusnak az egyikével, amelyek a leggyakrabban okoznak halált. A páciensek sorsát 2012 végéig követték. Amíg olyan faktorokat vizsgáltak, mint a biztosítási státusz vagy a szomszédság társadalmi-gazdasági helyzete, nem mutatkozott jelentős különbség a különböző csoportok között, de a származás alapján már viszonylag nagy eltérésre bukkantak. A nem spanyol származású fehér férfiak esetében az aggregáltaknak 24 százalékkal nagyobb esélyük volt a betegség végzetes kimenetelére, mint a

házasoknak, a nőknél pedig 17 százalékkal volt magasabb a szinglik halálozási rátája a házasságban élőkénél.

A következő lépés most annak vizsgálata, miért ilyen előnyös a házasság a túlélés szempontjából. „Feltételezésünk szerint a legerősebb befolyásoló faktor nem a gazdasági helyzet, hanem a támogató környezet” – mondta a theguardian.com beszámolója szerint Maria Elena Martinez professzor. Úgy tűnik, sokat segít, ha a házastárs elkíséri a beteget a találkozókra az orvossal, emlékezteti, hogy be kell vennie a gyógyszert, depresszió esetén megvigasztalja és így tovább. A tanulmány egyik legfontosabb következtetése: a rákos betegekkel foglalkozóknak tisztában kell lenniük azzal, hogy jobban oda kell figyelniük az egyedül élőkre, hiszen náluk nagyobb a kockázat, és ha van rá mód, segítő csoportokba is el kell küldeni őket.

vé. ■



Természetes sejtvédelem



SZABAD GYÖKÖK ELLEN /30 kapszula

Összetevők: kurkumin, szulforafán, C-vitamin, ferulasav, gyömbér, borskivonat

- ✓ a gyulladási válaszreakció szabályozására
- ✓ az egészséges immunrendszerért
- ✓ védelem az oxidatív stresszel szemben
- ✓ magas antioxidáns tartalom

GOMBA VARÁZS /90 g porkeverék – 1 havi adag

Összetevők: ganoderma, shiitake, maitake, cékla, kurkuma, gyömbér, C-vitamin

- ✓ az egészséges immunrendszerért
- ✓ védelem az oxidatív stresszel szemben
- ✓ magas flavonoid- és rosttartalom

A nemzetközileg elismert kutatóorvos, Dr. Letoha Tamás által vezetett Pharmacoidea Kft. olyan tudományosan igazolt hatású, gyógynövényalapú készítményeket hoz létre, melyek természetes hatóanyagai gyógyszer mellékhatások nélkül támogatják a szervezet egészséges működését, kifogástalan szellemi és fizikai állapotot biztosítva a fogyasztóknak. Termékeinket megvásárolhatja a nagyobb patikahálózatoknál, a Herbária üzletekben és gyógynövényszaküzletekben.

— hirdetés —

Szeretettel...



Varga Gyógygomba termékek
az egész családnak

www.vargagyogygomba.hu
06 70 423 1127 • 06 30 391 8080

PHARMACOIDEA

információ: +36 70 414 0709

Dr. Letoha Tamás
www.mentalfitolbolt.hu

Visszeres bőrtünetek?

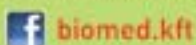


TOVÁBBFEJLESZTETT ÖSSZETÉTEL NYÍRFAKÉREG KIVONATTAL.
Visszérgyulladás okozta bőrtünetek, fáradt és feszülő lábak ápolására.
23,9% gyógynövény kivonat tartalom.

EXTRA NYEREMÉNYJÁTÉK
300.000 Ft
főnyereménnyel
a Vadgesztenye és Körömvirág* krémek dobozaiban!

*A nyereményjátékban szereplő termékek: Körömvirág krém 80 g, Körömvirág krém Dupla 2x80 g, Káriumvirág krém Forte 40g, Vadgesztenye krém 80 g, Vadgesztenye krém Dupla 2x80 g, Vadgesztenye krém Forte 80 g. A nyereményjátékban kiemelt a „Minőséggel most nyerhet!” címmel kiadott termékek szerepelnek a kuponon.

Részletes játékszabályzat: www.biomed.hu



Keresse „A minőséggel most nyerheti!” mátrixával ellátott termékeket a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, Bija, Herbaház, Herbária, MediLine és Rossmann üzletekben.



**Visszér –
mi is ez valójában?**

A kitágult visszér már nem képes ellátni a funkcióját, nem képes a szív felé továbbítani a vért, így gyakorlatilag „többet árt, mint használ” – mondta dr. Banga Péter sebész, érsebész szakorvos. Ezért is javasolja tíz orvosból kilenc a visszér eltávolítását, hiszen ez kis rizikófaktórá beavatkozás.

A kitágult visszér már nem képes ellátni a funkcióját, nem képes a szív felé továbbítani a vért, így gyakorlatilag „többet árt, mint használ” – mondta dr. Banga Péter, sebész, érsebész szakorvos. Ezért is javasolja tíz orvosból kilenc a visszér eltávolítását, hiszen ez kis rizikófaktórá beavatkozás.

Nem lehet könnyen azonosítani a problémát, amíg nem látszik. De gyanút kell fognunk, ha a láb nehézzé válik, ha megduzzad a bokánk, a lábszárunk és mindezt viszketés kíséri. Gyakori tünet az izomfáradtság és az éjszakai lábgörcs. Ez utóbbit azonnal enyhíteni kell hideg vagy meleg zuhannyal, és megelőzésében fontos szerepe van annak, hogy mennyi káliumban gazdag élelmiszert fogyasztunk. Szinte nincs olyan probléma, amire ne javasolnánk, hogy sok folyadékot kell innunk, ebben az esetben is igaz ez.

Bár a férfiakat is utoléri, de tipikusan a nők szenvednek a visszértől: az életkor előrehaladtával és különösen a változó korban jelentkezik, s ennek hormonális okai vannak. A nőknek tanácsos tartózkodni a magas sarkú cipők folyamatos viselésétől, nagyon kell ügyelni arra, hogy ne legyenek túlsúlyosak, emellett tanácsos kerülni a sós ételeket, és több rostosat kell fogyasztani, mert a rostokban gazdag ételek javítják a bélműködést és csökkentik a székrekedést, ami a nagyobb nyomás miatt károsan hat a vénás keringésre.

Használjunk fényvédő krémeket, gyalogoljunk vagy ha tudunk, akkor

fussunk is. Pihenéskor – ha csak lehet –, polcoljuk fel a lábunkat, azaz a bokánk legyen magasabban, mint a gerincünk. Ülőmunkát végzők gyakran álljanak fel, mozgassák meg a lábukat, ezzel együtt a felsőtestet is billentsék ki a mozdulatlan-ságból, és végezzenek fejkörzéseket is.

T. R. ■

**Igy tanítják az
orvostanhallgatóknak:**

„A visszér olyan véna, vivő ér, amely a szövetek felől szállítja az oxigénben szegény vért a szívbe. Az alsó végtagokon a folyamat elősegítésére és a gravitáció legyőzésére billentyűk alakultak ki. Lépéskor az izmok összehúzódnak és a vér előre halad a visszérben. A visszérben magasan lévő vér az izom elernyedésekor visszazuhanna, ha a billentyű nem akadályozná meg. A kiürült szakaszban a nyomás lecsökken és hatást gyakorol az oda beömlő felületes vénákra, így a bőr vénás rendszere is tud ürülni.”

Káliumban gazdag:

banán, narancs, sárgarépa, burgonya, paradicsom, avokádó, borsó

**Unja szemüvegét?
Elege van a kontaktlencséből?**

**Lásson Ön is élesen
a Focus Medical segítségével!**

Negyed évszázados tapasztalat

A Focus Medical Lézeres Látásjavító Központban immáron negyed évszázada azon dolgozunk, hogy megkönnyítsük a bennünket felkereső, látásproblémákkal rendelkező emberek életét. Klinikánkon a legmodernebb lézertechnikával dolgozunk, munkatársaink elhivatottak a folyamatos fejlődés és továbbképzés mellett. Az elmúlt 25 évben közel kétszázezer (!) dioptriát korrigáltunk, és számos olyan felejthetetlen pillanat részeseivé válhattunk, amelyeket a pácienseink meghatározónak és csodálatosnak írnak le. Valóban, lelkesedésünk motorja ennyi idő után is még mindig pácienseink rácsodálkozása a minőségi javulásra - a pillanat, amikor segédeszköz nélkül is élesen látnak.

Kinek ajánlott?

18 és 65 év között bárki számára megoldást jelenthet, aki rövidlátástól, távollátástól, asztigmatiától szenved, illetve olvasószemüvege van, valamint dioptriája -12 D és +5,5 D közé esik. A személyre szabott kezelést egy részletes, fájdalommentes alkalmassági vizsgálat előzi meg, mely online jelentkezés esetén ingyenes.

Hogyan zajlik a lézeres szemműtét?

A szem fénytörési hibáját, a rövidlátást, távollátást vagy az astigmatiát a szaruhártya átfómálásával szünteti meg a lézer. A lézeres szemműtét szemcseppekkel történő érzéstelenítéssel zajlik. A korrekciós kezelés során semmilyen fájdalomérzetre nem kell számítani. A FEMTO eljárás jelenleg a legmodernebb, melyet a lézeres kezelések közül világszerte már 80%-os arányban végeznek. A FEMTO műtétről először egy Femtosecundumos lézerkészülékkel néhány másodperc alatt lebenyt készítenek a szaruhártyában, majd ezt felemelve végzik el a dioptra lézeres korrigálását. A lebeny a dioptriakorrekció után tökéletesen visszailleszkedik a helyére.

A beavatkozás FEMTO kezelés során 20-25 percet vesz igénybe, a kezelést követően azonnal tapasztalható a látásjavulás! Gyakorlatilag már másnap folytathatjuk addigi életvitelünket, dolgozhatunk és sportolhatunk is.

A lézeres látáskorrekció ambuláns, a páciensek a lézeres szemműtét után azonnal távozhatnak klinikánkról.

FEMTO HD

Ez a kezelés a látás fiziológiájához legjobban illeszkedő korrekciót valósítja meg. Elsősorban a 40 év felettieknek ajánljuk, akiknél a szem alkalmazkodó képessége már csökken. Ezek a páciensek nem csak a tüéles távoli látást, de közeli látásuk javulását is élvezhetik, elsősorban monitortávolságra. Az elért eredmények magukért beszélnek, előfordul a 200%-os (!) látás is. Olyan mértékű ez a javulás, mintha a régi TV helyett egy új HD tévét néznénk. Látogasson el honlapunkra, ahol jelentkezhet az ingyenes alkalmassági vizsgálatra, kérheti ingyenes tájékoztató füzetünket, illetve bővebb információkat talál kezeléseinkről. Amennyiben kérdése van, szívesen állunk szolgálatára az alábbi elérhetőségeken:

Telefon: 1/450-3333
Mobil: 20/450-3333, 30/450-3333
www.focusmed.hu

szponzorált cikk



FEMTO HD

A legkorszerűbb tudományos eredményeken alapuló lézeres látásjavító kezelés.

**Dobja el szemüvegét,
kontaktlencséjét és lássa
HD minőségben a világot!**

FÁJDALOMMENTES

GYORS

BIZTONSÁGOS

**Válassza a FEMTO kezeléseket
magyarországi szakértőjét,
a Focus Medicalt!**

- ✓ 25 éve a látásjavítás területén
- ✓ több mint 18.000 FEMTO kezelés tapasztalatával
- ✓ szakértő személyzettel

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

focus medical

GYH-1605



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

hirdetés

hirdetés

Hogyan örömmel maradjon a mozgás

Ízületeinket és az ezeket borító porcokat az évek múlásával óhatatlanul is számos káros hatás éri – nem véletlen, hogy a mozgásszervi problémák szerte a világon vezető betegségcsoportnak számítanak. Hogyan védekezhetünk ellenük az életünkkel?

Számos olyan vitamin, ásványi anyag létezik, amely bizonyítottan erősíti a porcokat, így fogyasztása csökkenti a fájdalmas porc- és ízületi elváltozások kockázatát – egyúttal pedig megszokott ételmeinkben is megtalálható. Elsőként a C-vitamint kell említeni. Ez az aszkorbinsav néven is ismert vegyület számos más életfunkciója mellett a kollagének előállításához is nélkülözhetetlen, márpedig az ízületi csontok végét borító, gumiszzerű porc mintegy kétharmad részben kollagénekből áll. A C-vitamin ezen felül ismert antioxidáns, vagyis elősegíti az úgynevezett szabad gyökök megkötését. Konyháinkban gyakran használt természetes forrásai (a teljesség igénye nélkül) a paprika, paradicsom; továbbá a kelbimbó, brokkoli, spenót; valamint a fejjeszaláta, a káposztafélék.

Az ízületi gyulladásban, porckopásos ízületi betegségben szenvedők állapotán sokat javíthatnak az omega-3 zsírsavat tartalmazó alapanyagból készült fogások. Ez a telítetlen zsírsav nagy mennyiségben megtalálható a halak közül a makrélában, a lazacban és a tonhalban, illetve a hazai vizekben is élő buszában. A növények közül szintén nagy arányban tartalmaz a zsírsavból a mogyoró és a tökmag, illetve az ezekből nyert olajak (utóbbiak remekül felhasználhatók salátaöntet készítéséhez).

Végül meg kell említeni a D-vitaminokat, amelyek nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy a csontjainkba épülő kalcium felszívódhasson a szervezetünkben. Nagy mennyiségben megtalálható az olajos halak közül a már említett lazacban és makrélában, illetve a tőkehalmájban; a tojás sárgájában, valamint a májban. Tartalmazza a tej is, ami nagyszerű kalciumforrás is.

S.J. ■



hirdetés



Hogyan fáj a láb

Feszülő, duzzadó vádli és boka – ezek a fő jellemzői az úgynevezett nehéz-láb-érzésnek. Sokszor az ülő életmód velejárója, máskor azonban komoly keringési problémákat jelezhet. Mit tehetünk ellene?

Az emberek többségéről szerte a fejlett világban, így hazánkban is elmondható, hogy lábukat egészen másfajta terhelés éri, mint akár csak száz évvel ezelőtt élt elődeikét: az alsó végtag izmai manapság ugyanis döntően statikus feladatot látnak el, pedig a dinamikus csoportba tartoznak. A sok állás és ülés, a helytelen testtartás is oka lehet, hogy a vénák nem képesek a vért megfelelően visszajuttatni a törzs felé, néha pedig valamilyen ortopédiai elváltozás – igen gyakran lúdtalpasság – áll a tünetek hátterében. Utóbbi esetben egy megfelelő lúdtalpbetét is enyhíthet a szimptomán, ahogy az életmód miatt kialakult lábfájás ellen is sokat tehetünk. Jó ötlet az optimális testsúly elérése majd megtartása, amiért a diétán kívül a rendszeres testmozgással is tehetünk. Utóbbi azért különösen hasznos, mert a nehéz-láb-érzést a páciensek gyakran az izomlázhoz hasonlítják, abból a szempontból legalábbis, hogy mozgás hatására alábbhagy. Léteznek kifejezetten erre a problémára kifejlesztett gyakorlatok, ezekről a gyógytornász szakemberek adhatnak bővebb felvilágosítást.

Érdemes még tudni, hogy többféle vény nélkül is elérhető zselé, krém létezik, amelyek csillapíthatják a tüneteket, hűsítik a lábat. Ezek részben gyulladáscsökkentő hatásúak, illetve olyan hatóanyagokat is tartalmazhatnak, amelyek segíthetnek részben helyreállítani az érfalak szerkezetét.

Mindenképpen tartsuk szem előtt, hogy a panasz pontos okát gyakran csak szakember képes feltárni. Különösen fontos orvoshoz fordulni azoknak, akiknek a családjában gyakran fordultak elő vénás problémák – nekik akkor is számolniuk kell a visszerességgel, ha nem láthatók tágult vénák vagy érelváltozások a lábukon.

P. Gy. ■



Egészségre tervezve

A nehéz-láb érzés enyhítéséért

A készítmény hatóanyagai hozzájárulhatnak:

- a megfelelő vénás keringéshez
- a "nehéz-láb" érzés enyhítéséhez (csalánlevél kivonat),
- az egészséges érrendszer fenntartásához (szőlőmag kivonat).

A BioCo Diozmin + Heszperidin terméke mikronizált eljárással készült, narancsból származó természetes flavonoidokat tartalmaz.



Keresse a patikákban és a www.bioco.hu webshopban!



Magyar fejlesztésű és gyártású termék
Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft.



Keresse a patikákban és a www.bioco.hu webshopban!

Speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer
Magyar fejlesztésű és gyártású termék
Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft.





Üzenet a jövőnek

A Boráros térhez közel, a Duna partján, a hajdani Teherpályaudvar helyén három emelet mélységben helyeztek el a minap egy időkapszulát. Egykoron ez a terület a főváros élelmiszerellátásának fontos láncszeme volt, és most ismét figyelemre méltó szerepet szánnak neki azok, akik ide álmodták meg a jövő kórházát. A kapszulában napi újságok, érvényes pénzermék, tervrajzok kaptak helyet, bár éppenséggel egy orvosi műszert is beletehettek volna, hiszen úgyis gyakran cserélik majd őket. Dr. Bazsó Péter főigazgató legalábbis ebben gondolkodik, no meg abban, hogy sok tekintetben a betegségről alkotott képünket is ugyanígy ideje lenne lecserélni.

Interjú

– Nem mondhatom, hogy beteljesült, amiről fiatal korában álmodozott, hiszen kezdő orvosként még csak elképzelni sem lehetett azt, ami most önre vár. Jól gondolom?

– Talán Kopernikusz sem hitt abban, hogy egyszer az bukik meg az érettségin, aki szerint a Föld nem gömbölyű. Az idő változik, ahogyan mi is benne, a tudomány pedig fejlődik – szerencsére elképesztő sebességgel. A gyermekkori leukémia halálos ítélet volt, mikor az egyetemre jártam. Most szó sincs erről. A daganatos betegek fele ma meggyógyul, és ez akkor is így van, ha én holnap után daganatos betegségben halok meg. Ezt sem gondoltam volna akkor, mint ahogyan azt sem, hogy egy olyan kórházat vezethetek, ahol rendelkezésre fognak állni mindazok a feltételek, amelyek lehetővé teszik, hogy tényleg a beteg legyen az első.

– Nincs orvos, sem kórház, ahol ne ezt hangoztatnák. És már hallom is, ahogy azt mondják: Ja, kérem, még szép, hiszen itt meg kell ezt fizetni...

– Az állami egészségügyben nem kell? Míg itt pontosan meg lehet határozni, hogy mi mennyi, addig az állami egészségügyben a beteg ugyanúgy otthagyja a pénzt: egyrészt fehér borítékban, másrészt vonják a jövedelméből. Míg nálunk az orvos hivatalosan adózik a vizsgálat díjából, addig a boríték tartalma levonások nélkül marad az állami orvosnál. Egyébként ideje azt helyretenni, hogy sehol a világban nem mérhetőek az alap biztosítás adta egészségügyi körülmények a magánintézményekéhez. Mi is tudjuk, hogy a nagy értékű orvostechnikát hét évente le kell majd cserélni, mert erkölcsileg elavult eszközzel korszerűen gyógyítani nem lehet. Elég, ha arra gondolunk, mit ér egy hétéves laptop. Kicsit messziről indulok, hogy megértsék a logikámat: azért lettem orvos, mert érdekelt az orvostudomány és nem kapcsolódott össze bennem az elején, hogy a tevékenység-

gel gyógyíthatok. Egyszerűen azt láttam a szakmában, hogy azzal foglalkozik az ember, ami érdekli. Amikor kitaláltam magamnak ezt az érdekes szakmai párosítást, hogy idegyógyász és idegsebész legyek, fogalmam sem volt arról, hogy ilyen osztály Budapesten nem is létezik. De elsőre jó helyre kerültem. Ugyanis mire végeztem, a MÁV kórházban volt helye ennek a szakterület párnak. Érdekelt a pszichiátria is, de az egyetem alatt egyszer csak rájöttem, hogy a pszichiátria olyan, mintha egy életen keresztül egy érdekes könyvet olvasnék, és nagyjából annyi közöm is lenne a szereplőkhöz. Más akartam. Nincs két azonos betegség, nincs két azonos megoldás. Nincs olyan recept, hogy „sárga betegségre piros gyógyszer” kell. Amikor az orvos és a beteg találkozik, akkor két személyiség találkozik. Ha kialakul az, hogy az egyik bíz a másikban, a másik pedig ráérez arra, hogy a vele szemben lévőnek milyen igényei vannak, akkor könnyebben tud a páciens a betegségével szembenézni. Én, mint orvos megtalálom a betegséget és valamilyen kezelést alkalmazok, például antibiotikummal kezellem a fertőzést. Ettől a betegség elmúlik, de nem biztos, hogy a beteg meggyógyul. Mert a gyógyítás nem egyenlő a gyógyulással, csak szükséges, de nem elégséges feltétele. Mondok példát: szívinfarktus, mentő, érfestés – megvan ez infarktus helye, kitágítjuk az eret: ez gyógyítás. De nem ez a betegség. A betegség az, hogy húsz éve fáj a derekam, és ez rontja az életminőségemet. Ezt egyszeri gyógyítással nem lehet megszüntetni, a gondoskodás eredményezheti a gyógyulást. Ehhez kell a személyes érintettség. Orvostól betegig – lélektől lélekig. A korszerű kórház a gyógyításra és a gondoskodásra egyaránt koncentrálna. Mi azt szeretnénk, hogy a gyógyítás mellett a gyógyulást is elérjük.

Vincze Kinga ■

Szépség és egészség „az én koromban”

Virágmintás, könnyű ruhát keresek a boltban. Azon tanakodom, vajon hordhatok-e még ujjatlan „az én koromban”, amikor észreveszek egy anyukát, ahogy a nagylányával együtt vásárol. A szép arcú, karcsú, sugárzóan fiatal lány tele van élettel, minden jól áll neki. Édesanyja bizonytalanul emel magához egy blúzt. Közelebb hajol a tükörhöz, alaposan megszemléli az arcát. Mélyet sóhaj. Vajon mi jár a fejében?

Ahogy mi magunk, úgy testünk is folyamatosan változik életünk során. A fizikai kívánatosság és szépség fogalma minden korszakban társadalmilag meghatározott. Az éppen aktuális szépséget a világ különféle módokon díjazza, pl. a jobb előrejutás, a több szociális és romantikus kapcsolat lehetőségével. Ezek a elvárások erősebben hatnak a nőkre, mint a férfiakra. Ők pozitívabb testképpel rendelkeznek, talán mert a nők önmagukkal kapcsolatos elvárásait erőteljesen meghatározzák a férfiak elképzelései a női szépségről.

Mivel a társadalmilag megalkotott szépség-fogalom lényege ma a fiatal és sovány test, az ebbe az irányba ható társadalmi nyomás és a saját öregedő és sok esetben túlsúlyos test érzékelése közötti eltérés fokozhatja a testtel kapcsolatos elégedetlenséget, különösen akkor, ha az öregedés fizikai jelei jól láthatóak.

Vannak „védőfaktorok” is, melyek csökkentik elégedetlenségünket. Ilyenek a régóta fennálló párkapcsolat, a kapcsolatból született gyerekek, a sikeres karrier. Ezek a tényezők elterelik a figyelmet a testi változásokról, és így a fizikai szépség jelentősége csökkenhet. Ebben az időszakban leginkább a kapcsolatok, különösen pedig a velünk társkapcsolatban élő személy támogató szeretete segíthet fenntartani pozitív testképünket. A másokkal való összehasonlítás veszít a jelentőségéből, és a fizikai megjelenéssel szemben egyre inkább a test egészséges működése válik fontossá.

Am az egészség megőrzésének igénye mellett bennünk, nőkben azért mindig ott marad a fiatalos megjelenés, a vonzerő megőrzésére irányuló vágy is. De ha sportolni



vagy fogyókúrázni kezdünk, jó ha tudjuk például azt, hogy kutatások szerint azok a középkorú nők, akik elsősorban általános jól-létük és stressz-csökkentés miatt sportoltak, sokkal többet edzettek és tovább kitartottak, mint azok, akik súlycsökkentést tűztek ki célul maguk elé. Sportolás vagy fogyókúra során érdemes tehát nem a kilók számának csökkentését, hanem testi-lelki egészségünk megőrzését, a fittség elérését célként kitűzni magunk elé – így sikeresebbek leszünk a fogyásban is!

N. Virág Edina pszichológus ■

hirdetés

LAPOS HAS vagy EGÉSZSÉGVÉDELMEZ?

Biztonságos FOGYÓKÚRA sikerrel!

ÉHEZÉS ÉS SZENVEDÉS NÉLKÜL

- ✓ **Nincs zsírtermelés**
Fokozott zsíregésztési energiával
- ✓ **100% tisztaságú**
Természetes összetevők, ellenőrzött
- ✓ **Maximális eredmény**
KLINIKAILAG IGAZOLT HATÁSI
Éhségérzet nélkül, kényelmesen
- ✓ **Mellékhatások nélkül**
Energizálás, tartós hatás

GARCINIA-Arany
étrend-kiegészítő

4x-es HATÁS:
Garcinia cambogia kivonat (1,0g MCA),
króm, L-arginin, zöldtea-kivonat

90 + 30 kapszula AJÁNDEK!

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.
Információ és rendelés tel: +36-30-2100-155,
www.leszeretnekfogyini.hu weboldalon.
Futárszolgálat: www.pharmaforte.hu



Információs videó



A változó kor több szempontból is megviselheti a nőket. Dr. Novák Zoltán szülész-nőgyógyász ad néhány tippet, hogyan lehet könnyebben átvészelni. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!



A 12 órás fájdalommentes mozgásnem mindenkit nyugózz majd le.



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

Zárja rövidre a fájdalmat és élvezze a mozgalmass napok minden örömet. Voltaren Emulgel Forte: hosszan tartó 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, 457-66-76, e-mail: infoch.hungary@novartis.com
Diklofenak-dietilamin hatóanyagú, vérvér nélküli kapható gyógyszer. vta282/jun15

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

Az ízületek betegségei

Az ízületi betegségeknek nagyon sok típusa ismert, amelyeket két csoportba sorolunk. Az egyikbe az akut és krónikus gyulladások (arthritis), a másikba az ízületi kopások (artrózis) tartoznak.

Kopásos ízületi betegségek általában a csípő és térd ízületeiben jelentkezhetnek. Előidézhetheti a mozgásszegény életmód vagy sérülés – tudtuk meg dr. Podlovics Ágota reumatológus főorvostól. A porc elváltozása miatt a csont a másik csonthoz dörzsölődik, és az ízület fájdalmasan merevvé, duzzadtá válik. A beteg nem tapasztal jelentős elváltozásokat, akár évek is eltelhetnek, mire jelentkeznek a komolyabb tünetek. Nyugalomban nem érezni fájdalmat, de az érintett ízület mozgatása nagyon megterhelő. Később az ízület „bejáródik”, és a panaszok enyhülnek. Amikor a porc elpusztul, a fájdalom állandósul, és a környező izmok feszüléséből eredő probléma is ronthatja a közérzetet. Artrózis általában 60 év felett jellemző, és a nők között gyakoribb. A fizioterápia alapvető szerepet tölt be az ízületi kopás kezelésében. A fájdalmat szalicilátokkal, nem szteroid gyulladásgátlókkal lehet enyhíteni. A porc pusztulását lassítják vagy gátolják a glükózamin és kondroitin tartalmú készítmények is.

Recseg, ropog, fáj

A gyulladással járó ízületi betegség (arthritis) általános rossz közérzettel jár, és szinte mindig szimmetrikusan jelentkezik a test mindkét oldalán. A betegséget baktérium-, vírusfertőzés vagy anyagcserezavar okozhatja. Gyakori, hogy több ízület egyszerre fáj, feszül, mozgása beszűkül, jellemzően a kezek és az ujjakon. Fontos az alapos

Természetes gyógymódok arthritisre

- A legnagyobb segítség szervezetének, ha csökkenti a súlyát.
- A fizikai aktivitás, a sport szintén jót tesz. Már a séta is számít, ha teheti, ússzon és biciklizzen.
- Az akupunktúra sok embernek segített már.
- A helyi – mentolos – érzéstelenítő krémek vagy a kapszaicin krém könnyebbé teheti a fájdalom elviselését.
- Elektroterápia
- Kiropraktika – érdemes lehet megismerkedni vele.
- Kényelmes betét a cipőbe, megfelelő bot, és más eszközök – használja őket bátran!



vizsgálat, különösen ha nyugalomban és pihenés alatt is intenzív fájdalom jelentkezik. Figyelmeztető jel a duzzanat, az ízület melegsége, vörössége. Krónikus arthritis esetén enyhülést nyújt, ha a fájó ízületre elektromos melegítőpárnát vagy melegvizes palackot helyezünk 20 percre, vagy forró fürdőt veszünk. Az akut ízületi gyulladás tüneteit a hűtés csillapítja. Fontos a mozgás is, de csak ha a gyulladás enyhült. Az elkopott ízület sérült felszíneit protézissel lehet pótolni, ez a csípő és a térdízület előrehaladott betegségeinél lehet megoldás.

D-K. D. ■

hirdetés

Arckezelés

aktív hatóanyagokkal

- hidratáló Hyaluronsav serum **2660 Ft / 10ml**
- ránctalanító Protoxyl krém **3290 Ft / 30ml**
- feszesítő Elastin oldat **1320 Ft / 10 ml**

Protoxyl Kft.
www.protoxyl.hu

Üzlet: Lyl, Fitóká-Bóházi Bp., Kékgolyó u.12. Tel.: 36 (23) 367 188

RÁNCTALANÍTÁS

Protoxyl krém és szérum együtt most csak 5980 Ft
A szállítási költséget átvállaljuk.

Ránctalanítás injekció és fájdalom nélkül. A Protoxyl krém és aktív szérum leszárol a ráncokkal. Klinikailag igazoltan csökkenti a meglévő ráncok mélységét és hatékonyan gátolja az újak kialakulását.

Protoxyl Kft.
www.protoxyl.hu

Gyártó: Protoxyl Kft. Tel.: +36 23 367 188. Mintaszint: 1123 Budapest, Kékgolyó u. 12.

A pollenek már a spájzban vannak

Májusban már több, a pollenérzékenyek életét megkeserítő növény szórja virágporát. Hogyan vehetjük fel a harcot a lakásunkba is befurakodó ellenséggel?

Az allergiásoknak a védekezés egyik legfontosabb eszköze, hogy igyekeznek elkerülni azokat a helyeket, ahol érintkezhetnek az immunrendszerük túlműködését kiváltó virágporokkal. Igen ám, de a pollenek sokszor ott támadnak, ahol nem számítunk rájuk – az otthonunkban.

Ha rendszeresen kutyánk vagy macskánk közelében mutatkoznak a szimptó-

mák, arról lehet szó, hogy a kertben, a szabadban csavarogva bundájukba ragad a virágpor. Hatékony, ha nedves ronggyal alaposan átdörögöljük az állatok bundáját.

Érdeemes tudni, hogy (különösen, ha nyitott ablak közelében helyezük el) a ventilátor nemcsak a beltérbe áramoltatja a virágport, hanem az tartósan meg is tapadhat a lapátokon, illetve a védőrácsra.

Két dolgot tehetünk: egyrészt ne használjuk közvetlenül az ajtó/ablak közelében a készüléket, amikor magas a pollenszint, másrészt tisztítsuk rendszeresen, a szennyezésnek leginkább kitett alkatrészeket.

A cikk folytatását keresse a *gyogyhir.hu* oldalon. Van még néhány hasznos tippünk!

hirdetés

Allergia? Allergodil®!

Allergiásoknak kifejlesztett antihisztamin tartalmú orrspray és szemcsepp a szénanátha minden orr- és szemtünetére.

Recept nélkül kapható a patikákban! | www.allergodil.hu

6 éves kortól 4 éves kortól

hirdetés

Hogyan kezeljük a köldökcsontot?

Legtöbbünk első sebesülése a köldökzsinór elvágásakor keletkező seb. Ijesztő látványt nyújthat, és ápolása különös odafigyelést igényel.

Miután az újszülött meglátja a napvilágot, és elvágják a köldökzsinórt, megmarad a zsinórból egy néhány centiméteres darab, amit köldökcsontnak neveznek. A kórházban ezt a műanyag, fogazott köldökcsattal zárják le; az előzőleg gondosan fertőtlenített csatot a csecsemő hasfalához közel helyezik el. Az eszközt eltávolítják, mielőtt a kicsi elhagyhatja a szüléset, így a seb további ápolása a szülők feladata.

Ijesztő látványt nyújthat, de a köldökcsont kezelése nem nehéz feladat. A baba fürdetésekor ügyeljünk rá, hogy a sebet ne érje víz. A pelenkázóasztalon a csontot valamennyire emeljük el a has felületétől, majd gyógyszerárban kapható, a baba bőrének nem ártó, korszerű fertőtlenítőszerrel kezeljük. A művelet elvégzése után még arra kell figyelniük, hogy a pelenka ne dör-

zölhessen a sebet. (Kaphatók speciális, a köldökcsont helyén kivágott pelenkák – lehetőleg ilyen használjunk, amíg pár hét után le nem szárad és le nem esik a heg.) Ha bármilyen elváltozást észlelünk a köldökcsonton, azonnal jelezzük ezt a gyermekorvosnak vagy a védőnőnek.

D.J. ■

hirdetés

Ideális megoldás köldökcsont ápolásra is

Az Octenisept® külsőleges oldat életkori korlátozás nélkül, egyszerűen használható. Szoptatós kismamák is alkalmazhatják, kivéve a mell környékén.

Fertőtlenít és elősegíti a sebgyógyulást.

Keresse a patikákban!

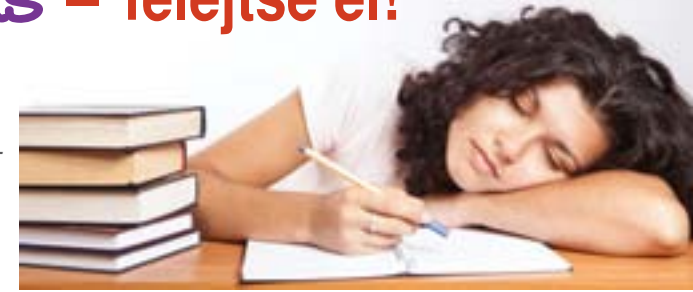
Octenidin-dihidroklorid és fenoxietanol tartalmú, vény nélküli kapható gyógyszer.

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

hirdetés

„Redbullos-kávés” tanulás – felejtse el!

Az érettségik és a különböző vizsgák, felvételik szezonjába lépve természetes, hogy azt a tudást, amit apránként kellett volna elsajátítani, mindenki rohamtempóval „emeli magába”, minimális alvással, rendszeretlen étkezéssel és a bizonyos energiatalos-kávés tuninggal. Nem ez a legjobb módszer.



Az agnak folyamatosan meg kell kapnia azokat a tápanyagokat, amik kiküszöbölik a szellemi fáradtságot, javítják a hosszú távú memóriát, és serkentik az agyműködést. Keressünk természetes és mellékhatás nélküli segítőket! Ilyen például a ginkgo biloba, amely segíthet javítani a véráramlást az egész szervezetben és javítja a memóriát is. A ginkgo fa a világ legidősebb fafajái közé tartozik, leveleiben nagyon fontos hatóanyagok vannak.

A kávé legfeljebb annak segít, aki rendszeresen nem fogyasztja, és a fáradtságát szeretné átmenetileg csökkenteni. A zöld tea, a Q10 koenzim, a B-vitaminok, a C-vitamin, a lecitin,

az omega-3, a ginzeng, az ásványi és nyomelem-készítmények fogyasztása, szedése az intenzív tanulási időszak alatt hasznos. Fontos a bőséges folyadékfogyasztás, a folyadék pedig tiszta, buborékmentes víz legyen. Ha a szervezet megszabadul a felesleges salakanyagoktól, az idegek és a test szöveteinek terheitől, de legalábbis nem terheljük az emésztőrendszert, akkor „az ész jobban fog”. Nem véletlen, hogy sok tudományos felfedezés böjtölés közben született. A hús-, tejtermék-, tojásmentes, sok friss zöldséget tartalmazó étrend segíti a memória működését. A gabona, a tojás, a bab sok, az agy számára fontos anyagot tartalmazhat, de ha ezeket

tanulás közben fogyasztjuk, akkor fáradtabbak leszünk – hívja fel a figyelmet dr. Tamasi József.

V.K. ■

- „Másfél kilogrammnyi szövet-massa a koponyánkban és az abban lévő 15 milliárd idegsejt működésével és memóriaképességeivel az agyunk a legmodernebb számítógépeket is felül tudja múlni. Máskor meg elszomorító az eredmény a memorizálás terén.”
- (Dr. Tamasi József, a belgyógyászat és a társadalomorvostan szakorvosa, a természetes gyógymódok szakértője)

hirdetés

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 2409

- 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 díszdoboz mellett! **06-1-216-8428**

Teljesítse meg felhívást a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

mobil-web:vep.qr-website.com

MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG: VEP POTENCIANŐVELŐ 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 huszoneves férfiasságunkat 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 MÉRETNŐVELÉSRE, IDŐSEBBEKNEK 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 PROSZTATAELTÁVOLÍTÁSON ÁTESETT FÉRFIAK SZÁMÁRA IS A VEP KÉSZÜLÉK JELENTI A LEGHATÉKONYABB SEGÍTSÉGET AZ EREDMÉNYES SZEXUÁLIS ÉLET ÉRDEKÉBEN!

Az erek épségét védi

BILACE

A svéd feketeáfonya és az antioxidáns A-, C- és E-vitaminok segítik

- a hajszálerek egészségét,
- az egészséges agyi vérkeringést,
- a tanulást és a memóriát.

Segíti a láb visszereinek egészséges működését.

A szellemi frissesség és testi erőnlét mindennapi támogatója.

Hazai gyártású termék

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszerárakban és bioboltokban. Tel: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu

Hegyen-völgyön füldugulás...

Ki ne érezte volna már autóval vagy busszal való utazás során, hogy ha szintkülönbséget lépünk át, bedugul a fülünk? Ugyanez történik a repülőgépen is. Persze prózaibb oka is lehet ennek, például az, ha túl sok zsír gyülemlik fel a fülünkben.

A füldugulás nem életkorfüggő, és egészen egyszerű és veszélytelen oka is lehet, de előfordulhat, hogy komolyabb betegségekre utal. Az esetek túlnyomó többségében azonban nem ez utóbbi a helyzet. De mi is az a fülzsír, amely sokszor felelős a dugulásért? A fülzsír termelődése természetes folyamat. A hallójárat öntisztuló, azonban a gyakori tisztítás fokozza a zsír képződését. Bármilyen furcsa, a szakemberek nem ajánlják, hogy szappannal mossuk a hallójáratot. A fül külső részét, a fülkagylót persze lehet, de óvatosan tegyük ezt is. Amit minden szakember „letilt” az nem más, mint a fülpiszka. Ezzel ugyanis befelé toljuk a fülzsírt, ami fülzsírdugó kialakulásához vezet, azt pedig már csak szakember tudja eltávolítani.

Kórokozók a fülben

Egyébként is tévhit, hogy a fülzsírt teljesen ki kell szedni a fülből. Azért nem szabad ilyet tenni, mert az éppen hogy víztaszító réteggel látja el a hallójáratot, ezzel pedig gátolja a kórokozók megtelepedését, egyben baktérium- és gombaölő hatású. Persze, ha túl sok fülzsír halmozódik fel, az már nem jó. És miért következik ez be? Nos, éppen a túlzott tisztítási kísérletek miatt. Jó ötlet ekkor olyan fülcseppet vagy sprayt használni, amely elfolyósítja a fülzsírt. A cseppek és a spray akkor is segít, ha „vízi kalandok” után használjuk. Bármilyen vízi sportolás, vagy egyszerű mosakodás miatt a fülbe kerülő és azt eldugító víz

magával vihet kórokozókat, melyek gyulladáshoz vezethetnek. Kezdő stádiumban még nagyon jól jöhet egy nyugtató, fájdalomcsillapító készítmény. Aranyszabály azonban, hogy ne kísérletezzünk, ha a panasz nem szűnik, forduljunk orvoshoz!

T. G. ■

Hogyan működik a fül?

A fül három részből áll: külső, középső és belső fül. A hanghullámok a külső fülbe érkezik, majd a középső fülben rezgésbe hozzák a dobhártyát. Ezt a rezgést átveszi a három kis hallócsont, és továbbítja a csiga alakú belső fülbe. A belső fül ad jelzést az agynak, amely hanghullámokként azonosítja az ingert. A belső fülnek az egyensúlyozásban is szerepe van.

A füldugulás okai:

- Fülzsír
- Gyulladás
- Fülbe jutott folyadék (sportolás, strandolás, akár esti fürdés)
- Fülbe jutott idegen test
- Légnyomásváltozás

— hirdetés —

VAXOL® Fül spray

- Biztonságos és hatékony szer a fülzsír fellazítására és természetes úton történő eltávolítására
- Gyógyszerkönyvi minőségű tiszta olívaolajat tartalmaz, amely baktérium- és gombaölő hatású
- Vízmentes, segít megelőzni a fertőzés kialakulását
- Adagolt mennyiségű olívaolaj permetet juttat a külső hallójáratba
- Használata könnyű és kényelmes. Nem kell túladaogolástól és a kifolyó olaj okozta kellemetlenségtől tartani
- Megelőzhető a hallójárat szárazsága okozta fülviszketés
- Gyermekeknek már 1 éves kor felett ajánlott



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

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

Mindenki ismeri

Az ajkak, a fogíny és a száj nyálkahártyája igen érzékeny terület. A legkisebb sérülés vagy fertőzés okozta seb is rendkívül kellemetlen. Az evés és a szájápolás ilyenkor fájdalommal jár, súlyosabb esetben láz és levertség is kíséri.

Fájdalmasan sajgó a herpesz és az afta okozta seb is

Az afta eredete ismeretlen, jelenléte kellemetlen. Valójában egy-egy pötty a szájban, mégis igen zavaró, különösen, ha egyszerre több kis fekély is megjelenik, ami már az evést és a beszédet is fájdalmasá teheti. Az afta kialakulásának okát még nem ismerjük, de a neve sokat elárul róla. A görög szóból származó kifejezés jelentése: égni. Sokan azt hiszik, hogy a betegség vírus- vagy baktériumfertőzés miatt alakul ki, de ez nem így van: valójában a szervezet autoimmun reakciója váltja ki – magyarázta lapunknak dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász. Hajlamosít rá a stressz, a vitamin-, a folsav- és vashiány, és ételallergia is szerepet játszhat a kialakulásban. Az afta a legtöbb esetben házi szerek (kamilla-, zsályateás öblögetés) vagy vény nélkül kapható patikaszer (fertőtlenítő gélek, szájöblítők, kenőcsök) használatával, legfeljebb egy-két hét alatt magától is meggyógyul.

Visszatérő herpesz

A herpeszt olyan vírusok okozzák, amelyek mindannyiunk bőrén és nyálkahártyáján megtalálhatók. Ha valaki fertőzött, kis túlzással szinte minden pillanatban készen kell állnia arra, hogy a hólyagok előbb-utóbb jelentkeznek. Az erős, huzamos napfény, az átmenetileg gyengébb immunrendszer, egy lázas betegség, idegeskedés vagy akár egy jó vacsora is kiválthatja a fájdalmas tüneteket. A hólyag illetve a seb néhány nap alatt önmagától is elmúlik, de kezeléssel meggyorsíthatjuk a gyógyulást. A szakember azt tanácsolja, hogy



ha évente többször megjelenik a herpesz, érdemes alávétetni magunkat egy injekciókúrának. A terápia hosszú, de hatásos az újra és újra kiújuló betegség súlyos válfajaival, azaz az ajkak és a nemi szervek herpeszével szemben.

D.K. D. ■

Tudta-e, hogy

- A WHO jelentése szerint a világ népességének kétharmada fertőzött herpes simplex vírussal (HSV-1).
- 417 millió 15 és 49 év közötti ember fertőzött a leggyakoribb nemi betegségnek tartott HSV-2-es vírussal, bár ebből 140 millió esetben ezt a HSV-1 vírus okozta.
- Nem biztos, hogy mentes a fertőzéstől az, akinek nem jelentek meg a kiütések a bőrén.
- A fertőzöttek nagy része nem tudja, hogy hordozza a vírust. A herpesz tünetei nagyon enyhék is lehetnek, és összetéveszthetők más betegségekkel.



Információs videó



Van egy homeopátiás módszer, amelynek segítségével örökre megszabadulhat a herpesztől. Ha van kedve kipróbálni, hallgassa meg Dr. Sebő Zsuzsanna gyermekgyógyász tanácsait! Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

— hirdetés —

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős napsugárzás okozta gyulladás és szájnálkahártya-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

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

ROWA



ÉTELINTOLERANCIA komplex laboratóriumi vizsgálat 226 ételre teszteljük

**gabonák, tejtermékek, zöldségek,
gyümölcsök, húskok, fűszerek**

Hasfájás, puffadás, emésztési és székelési gondok, fejfájás, pattanásos és ekcémás bőrproblémák, fáradékonyság, koncentrációzavar hátterében gyakran ételintolerancia áll. Sok beteg csak sok éves küszködés, gyógyszeres kezelések sokasága után jut el erre a felismerésre, holott az ételintolerancia az Endomedix szakorvosi központokban alkalmazott komplex vérvizsgálattal részletesen feltárható, s a tünetek gyógyszerek nélkül, a gondot okozó alapanyagok kiiktatásával orvosolhatók.

ENDOMEDIX

DIAGNOSZTIKAI KÖZPONTOK

**Budapest, Debrecen,
Dombóvár, Győr, Gyula,
Miskolc, Veszprém, Siófok**

**061 413-2500
www.endomedix.hu**

VASTAGBÉLTÜKRÖZÉS GYOMORTÜKRÖZÉS ALTATÁSBAN

**Fájdalmas vizsgálatok?
Észre sem veszi!**

Az aneszteziológus szakorvosaink által biztosított rövid, kíméletes altatás révén semmilyen kellemetlenség vagy fájdalom nem érzékelhető a gyomortükrözés vagy a vastagbélükrözés során, sőt a két vizsgálat egyetlen altatásban is elvégezhető.

Az Endomedix gasztroenterológiai szakorvosi központokban országsszerte tapasztalt szakorvosokkal, korszerű műszerekkel, barátságos környezetben, várólista nélkül állunk rendelkezésre.

Mi a baj, kicsim?



Válogatós, étvágytalan, hasfájós, fejfájós, ekcémás, fáradékony, figyelmhiányos gyerekek szülei sokszor éveken át keresik kétségbeesetten az okokat. Pedig lehet, hogy csak néhány alapanyagot kellene kihagyni az étkezésből – az ételintolerancia ugyanis gyerekek és felnőttek életét egyaránt megnehezítheti.

Az ételintolerancia nem szembetűnő, de kínzó betegség. Tünetei nem egyediek, ezért sokszor hosszú évek számos orvosi vizsgálata, gyógyszeres kezelése után vetődik csak fel a kérdés: nem lehetséges, hogy ételérzékenység áll a panaszok hátterében? Az ételallergiáról sokkal több információ van a köztudatban, sokan azt gondolják, hogy az azonos az ételintoleranciával, s a két fogalom egymás szinonimája. Pedig ez nem így van!

Attól, hogy egy allergiateszt nem jelez valamilyen alapanyagra elváltozást, az ételintolerancia-teszt még lehet pozitív. A tej esetében például a tejfehérjére lehet valaki allergiás, illetve lehet intoleráns is, ez más-más típusú vizsgálattal mutatható ki. A másik legismertebb ételintolerancia a cöliákia, azaz a

lisztérzékenység. Emellett ugyanakkor olyan „gyanú felett álló” egészséges élelmiszerek is okozhatnak panaszokat, mint egyes zöldségek vagy gyümölcsök, esetleg fűszerek vagy a tojás.

Ha valaki allergiás egy ételre, annak elfogyasztása után azonnal vagy nagyon hamar jelentkezhetnek a tünetek. Az ételintolerancia okozta panaszok – puffadás, hasfájás, székrekedés, hasmenés, bőrproblémák, fejfájás – fokozatosan, az elfogyasztott étel mennyiségével is arányosan alakulnak ki, így a mindennapokban nem egyszerű felismerni az ok-okozati viszonyt, ezt laboratóriumi vérvizsgálat segíthet feltárni.

H.T. ■

Erre figyeljünk ételintolerancia vizsgálatnál:

Ahhoz, hogy az ételintolerancia vizsgálat eredményei valóságosak legyenek, be kell tartani bizonyos szabályokat:

Mit kell tennie?

- Gondot okozhat, ha hosszabb ideje kihagy valamilyen ételt, például tejet, lisztet vagy tojást az étrendjéből.
- A vizsgálat előtt legalább egy hónappal terhelni kell a szervezetet, felfüggeszteni a diétát.
- A szteroidok és az immunrendszer működését gátló szerek módosítják az eredményt. Közölje az orvossal, ha ilyeneket szed!
- Kismamáknak érdemes várni a vizsgálatok elvégzésével a baba megszületéséig, mert ilyenkor sem várhatóak reális információk.
- Gyermeknél csak 2-3 éves kor felett lehet érdemes ételintolerancia vizsgálatot végezni.

Ételintolerancia vagy ételallergia?

Két kellemetlen betegség hasonló tünetekkel, de nem mindegy, melyikben szenved. Az a jó hír, hogy önvizsgálattal viszonylag könnyen eldöntheti, persze ha biztos akar lenni az eredményben, akkor forduljon orvoshoz.

A közös tünetek, amelyeket mind a két betegség okozhat, a következők: hányinger, fájdalom a gyomorban, hasmenés, hányás.

Az ételintolerancia tünetei: fokozatosan jön és akkor lesz rosszul a beteg, ha nagyobb mennyiséget fogyasztott az ételből. Csak akkor jelentkezik, ha gyakran kerül terítékre az adott étel, nem életveszélyes.

Az ételallergia tünetei: hirtelen jön, már egy kis adag étel kiváltja, minden alkalommal bekövetkezik, amikor az adott ételt fogyasztja, életveszélyes is lehet.

Segít az önvizsgálatban, ha étkezési naplót vezet, amelyben leírja, milyen étel után milyen tüneteket tapasztalt. Az is fontos információt szolgáltat, ha bi-

zonyos ételt nem fogyaszt egy darabig, és figyelni, szervezete hogyan reagál.

Ételintoleranciáról beszélünk, ha egy étel irritálja a beteg gyomrát, vagy nem tudja megfelelően megemészteni. Ennek a jele lehet a gáz- vagy görcsképződés, a gyomorégés, a fejfájás vagy az idegesség.

Az ételallergia esetében az immunrendszer ártalmas betolakodónak itéli az ételt, és megtámadja. Ennek a reakciónak az egész testre hatása lehet: viszketésre, légzéskimaradásra, mellkasi fájdalomra, vérnyomáscsökkenésre lehet számítani. Ilyenkor hívja azonnal a mentőket!

A leggyakoribb ételintolerancia a laktózérzékenység. Akkor következik be,

ha valaki nem tudja megemészteni a tejben és a tejtermékekben található cukrot, a laktózt. Az is előfordul, hogy valaki a szulfitokra érzékeny – ha szulfittal találkozik, az akár asztmás rohamot is kiválthat. Ami a gluténérzékenységet, a cöliakiát illeti, abban különbözik a többi ételintoleranciától, hogy a glutén fogyasztása életveszélyes tünetegyüttest is produkálhat.

VÉ. ■

A leggyakrabban ételintoleranciát vagy ételallergiát kiváltó ételek a következők:

mogyoró, dió, mandula, tej, tojás, szója, búza, hal, kagyló.



Legyen együtt a család!

Ha az Ön családjában is van laktózérzékeny, bizonyára tapasztalta, hogy számukra külön főzni plusz munkával, külön odafigyeléssel jár, emellett a problémával érintett számára is kellemetlen lehet a figyelmes gesztussal járó megkülönböztetés. A Magic Milk laktózmentes tejtermékekből készült ételeket azonban mindenki fogyaszthatja, így az egész család együtt élvezheti a közös étkezéseket!

A Magic Milk az első magyar márka, amely kifejezetten a laktózérzékenyek étrendjét támogatja. A termékcsalád portfóliója folyamatosan bővül: ESL tej, UHT tej, tejföl, joghurt, túró és túródesszert után már laktózmentes habtejszín, madártej, jegeskávé, sőt, vajkrém és vaj is megtalálható a gyártó, Naszálytejt Zrt. kínálatában. További információt termékeinkről a www.laktozmentes.hu oldalon talál.

ZAVARJA A SZEMÜVEG?

vagy

SZÜRKEHÁLYOGJA VAN?

Nálunk megszabadulhat tőlük!
Élvezze a **segédeszközök nélküli éles látás örömét!**

Válassza a **legnagyobb múlttal és tapasztalattal** rendelkező magánklinikát, a **Focus Medicalt**, ahol kellemes, **nyugodt** környezet, **szakértő személyzet, biztonság** várja.

SZÜRKEHÁLYOG MŰTÉTEK

- altatás nélkül
- injekció nélkül
- várólista nélkül

www.szurkehalyog.hu

OLVASÓSZEMÜVEG KEZELÉS

- egyedülálló tapasztalattal
- azonnali eredménnyel
- orvosi garanciával

www.olvasoszemuveg-kezeles.hu

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

GYH-16-05

15 000 Ft értékű

INGYENES VIZSGÁLATI KUPON

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

focus medical

GYH-16-05

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:

Tel.: 06 1 450 3333 - E-mail: info@focusmed.hu - www.focusmed.hu

25 focus medical
25 ÉVE AZ ÉLES LÁTÁS KLINIKÁJA