

VII. évfolyam 8. szám

2012. augusztus

# GYÓGYHÍR

magazin

**Az SM-betegek  
patrónusa**  
Interjú Pataky Tímeával

**Hőguta**

**Nyári veszélyek**

**Tegyünk a parlagfű ellen!**

Ezt a Gyógyhír magazint  
mi ajándékoztuk Önnek:





## KEDVENC PATIKÁM

A tavalyi elsöprő sikerre való tekintettel a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége – a Roche Magyarország Kft. támogatásával – ismét kampány felhívást tesznek közzé a „Kedvenc Patikám” cím elnyerésére.

### A KAMPÁNY CÉLJA

A kampány legfontosabb célja a betegek patikai szolgáltatásokkal való elégedettségének felmérése. Ismételt a patikai munkára és a szolgáltatást igénybe vevő betegek érdekeire kívánjuk felhívni a figyelmet, illetve a feleket egymáshoz közelebb hozni minőségi fejlesztések által, mely azonban az elégedettséget befolyásoló tényezők ismerése nélkül nem lehetséges.

### A DÖNTÉS AZ ÖN KEZÉBEN VAN!

Szavazatát leadhatja a [www.kedvencpatikam.hu](http://www.kedvencpatikam.hu) weboldalon, vagy a lenti kérdőív kitöltésével, és beküldésével az alábbi címre: Nero Solution Kft., 1027. Budapest, Kapás utca 26-44. A épület.

Ha segíteni szeretné Kedvenc Patikáját, akár Ön is indíthat népszerűsítési kampányokat. A szórólap sokszorosításával, (mely megtalálható az oldalon) és ismerőseinek átadásával, illetve közösségi lehetőség felhasználásával egyaránt hozzájárulhat saját kedvence sikeréhez!

A szavazatokat 2012. szeptember 30-ig lehet leadni. A Kedvenc Patikám cím díjátadójára a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége XXII. kongresszusán kerül sor, az eredmények a kampány honlapján is láthatóak lesznek.

[WWW.KEDVENCPATIKAM.HU](http://WWW.KEDVENCPATIKAM.HU) – AZ EMBERKÖZELIBB PATIKÁKÉRT!

Szavazatát postai úton is elküldheti a szavazólap kitöltésével és elküldésével a következő címre (beküldési határidő 2012. szeptember 30.): Nero Solution Kft., 1027 Budapest, Kapás u. 26-44. A épület.

Patika neve és pontos címe: \_\_\_\_\_

	1.	2.	3.	4.	5.
Segítőkézség, kedvesség	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ódfigyelés, érdeklődés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiszolgálás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szakmai felkészültség	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plusz szolgáltatások	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**SZAVAZZON ÖN IS KEDVENC PATIKÁJÁRA, ÉS NYERJEN WELLNESS HÉTVEGÉT, VAGY TOVÁBBI ÉRTÉKES AJÁNDÉKOKAT!**

Név: \_\_\_\_\_  
 Cím: \_\_\_\_\_  
 Telefonszám: \_\_\_\_\_  
 Email cím: \_\_\_\_\_



## IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft. • Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12., telefon: 327-6781, 327-6792, 411-1866, 411-1867, 411-1868, fax: 411-1869 e-mail: [gyogyhir@gyogyhir.hu](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu), [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)



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

Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Kolimár Éva  
Hirdetési igazgató: Mező Gizi • Hirdetés: Press GT Kft.  
Művészeti vezető: Gula Annamária • Címlapfotó: Deák Szabolcs  
Megjelenik havonta 24-32 oldalon, 220 000 példányban  
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszerárúban, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

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

Nyomdai kivitelezés: Infopress Group Hungary Zrt. 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 szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



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

## Kedves Olvasó!



Barátnőm krónikus beteg, ezért többféle gyógyszert kell szednie, folyamatosan. A gyógyszerrendelés szabályai szerint az orvostól kapott recepten beválthatósági időintervallum van megadva, ez 30 nap. A gyógyszerek és a hónapok meg nem egységesen 30 naposak. Erre könnyedén azt válaszoltam, nem gond, majd az orvos nyilvántartja a felírhatóság dátumát. De ez nem ilyen egyszerű, mondja racionális mérnök-agyával a barátnőm. Van 30 darabos gyógyszerem, és van 28 darabos transzdermális tapaszom. Ha mindegyiket folyamatosan kell alkalmazni, akkor milyen gyakran kell elsétálnom az orvoshoz? Vagy aki a receptet hozta, úgy gondolja, hogy havonta 2-3 napot, egy évben összesen 28 napot kihúzzunk gyógyszer nélkül is? Tudja valaki, hogy mi lenne a jó megoldás?

*Stolnina É*

hirdetés

## Ne hagyja, hogy az érzékszervei megkeserítse életét!

Évről évre növekszik a szív- és érrendszeri betegségekben szenvedők aránya. Ennek egyik fő oka a helytelen életmód és táplálkozás. Az érzékszervek kialakulása hosszú éveken át tartó, alig észrevehető folyamat. Felismerése rendkívül fontos, hiszen kellő óvintézkedésekkel megelőzheti az olyan súlyos szövődményeket, mint a szívinfarktus, az agyvérzés, az agyi infarktus, a végtagi üszkösödés és az ebből fakadó végtagi amputáció. Magyarország a szív- és érrendszeri betegségek gyakorisága tekintetében az Európai Unió tagállamai között az első helyen áll.

A lábokban megjelenő érzékszerveknek négy stádiuma van – súlyosságtól függően. Legenyhébb formájában panaszok, tünetek nincsenek, csak műszeres vizsgálatokkal lehet a betegséget kimutatni. A betegség folyamatának második stádiumában terheléskor, járáskor jelentkeznek a lábikrában vagy a combban, estlegesen fartájon fájdalom vagy görcs, ami a beteget megállásra kényszeríti. Rövid, 1-2 perces pihenés után a fájdalom szűnik, és a járás folytatható. A harmadik stádiumban már nyugalomban, főleg fekvő helyzetben, éjszaka lép fel láb fájdalom. Az utolsó, negyedik stádiumban gangraena, vagyis üszkösödés alakul ki, jelezve a szövetelhalást. Az érzékszervek kialakulásában szerepet játszó kockázati tényezők: a magas vérnyomás, a dohányzás, családi halmozódás (örökletes), a cukorbetegség, a magas koleszterin-szint, a megnövekedett vérszint, a túlsúly, a stressz, az életkor, a mozgásszegény életmód és az állati zsírból dús ételek fogyasztása.

Ma már esély nyílt a javulásra. Az új fizioterápiás eljárás már az ország számos nagyvárosában elérhető. Segítségével a páciensek döntő többségénél jelentős javulás érhető el. A diagnózis és a kezelés egy egyszerű, fájdalommentes, beavatkozással nem járó műszeres vizsgálat, melyet egy húsz kezeléssel álló fájdalommentes kúra követ, napi egy alkalommal. Az esetenként félórás kezelések többek közt a mellékerek keringésképzésére serkentik a szervezetet. Az ennek köszönhetően ki-



Az érzékszervek rizikófaktorai többek között a túlsúly, a cukorbetegség, a dohányzás és a magas vérnyomás

alakuló érpályák átveszik a beszűkült főér funkcióját. Egyben javul az érfalak tápanyagfelvétele, azaz visszanyerik rugalmasságukat, ami jelentőséggel bír az érlelmeszedés késleltetésében, megelőzésében.

**Jó hír, az akció folytatódik!** Azon pácienseknek, akik elkezdik a kúrát az e havi kezelendő csoporttal, azoknak kedvezményt biztosítanak a kúra árából, ráadásul nekik a vizsgálat ingyenes. Egyébként akciósan 3000 forintot kell fizetni érte. A kedvezmények nem vonhatóak össze. A kezelésekkal kapcsolatos felvilágosítás: [www.medhungary.com](http://www.medhungary.com), 06-70/290-3216, 06-30/595-4344, 06-20/621-0789, 06-72/551-714

SPONSORÁLT CIKK

**POLLENVESZÉLYBEN!**  
Újra itt a parlagfű!



**A LÉGUTAD EGÉSZSÉGÉÉRT:**  
**TORMA + FOKHAGYMA + GYÖMBÉR hatóanyagai**  
Ezeket a népi hagyomány a légút karbantartására régóta használja:

- a légúti nyálkahártyák egészségére,
- a könnyű és tiszta légzés fenntartására,
- az immunrendszer segítésére.

**Pharmaforte** **ÚJ!**  
**ALLIX30x**  
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ  
30db KAPSZULA

Torma, fokhagyma, gyömbér + citrus és zöld tea antioxidáns kivonatai hisztidinnel, petrezselyemmel és C-vitaminnal



Magyar termék.

**MOST KEDVEZMÉNYES ÁRON!**  
Kapható gyógyszerárakban, bioboltokban, telefonon: 06-30-2100-155 és interneten: [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)

# A tettes: a parlagfű

Magyarország jelenleg Európa parlagfűvel leginkább fertőzött országa, becslések szerint hazánkban már minden ötödik ember szenved parlagfűhöz kapcsolható allergiás, illetve asztmás megbetegedésben. Könyvezés, köhögés, orrfolyás, szemviszketés jelezheti, hogy megkezdődött a veszélyes gyom pollenszórása, amely augusztustól október végéig tarthat.

A parlagfű irtása mindannyiunk érdeke, mivel a fertőzött területek gondozása – a kiskertektől a szántóföldeken át a gazdátlan árokpartokig – nemcsak a parlagfű-allergiások tüneteinek enyhítését szolgálja, hanem az újabb allergiás megbetegedések megelőzését is segíti.

## Hódító potyautas

Az Amerikában őshonos növény hajón érkezett Európába a gabonarakományok mellett „potyautasként”.

– A parlagfű az I. világháborút követően honosodott meg hazánk területén. A levegőbe jutó virágporszemek hatalmas utat képesek a szél szárnyán megtenni, akár 100 km távolságra is eljutnak, így betelepülését követően a növény fokozatosan meghódította az egész országot – mondta el dr. Dózsa Izabella, a Budai Allergiaközpont allergológus, tüdőgyógyász orvosa. – Terjedésével egyenes arányban nőtt a parlagfűre allergiás betegek száma is. Míg a nyolcvanas években a pollenallergiások körében csupán 20 százalék körül volt a parlagfűre allergiások száma, mára ez az arány egyes vizsgálatok szerint eléri a 80 százalékot is.

## Közös felelősség

A parlagfű virágpóra erősen allergén. Egyetlen tő 8 milliárd pollent is képes termelni, így a

parlagfű virágzása idején a pollenterhelés rendszerint különösen nagymértékű. A növény irtásának célja nemcsak az allergiában szenvedők tüneteinek csökkentése, hanem a megbetegedés megelőzése szempontjából is kiemelten fontos.

Tudjuk, hogy az allergiás hajlam genetikailag meghatározott. Amennyiben az egyik szülő allergiás, 20-40 százalék az esélye annak, hogy a gyermeknél is megjelennek a tünetek. Ha mindkét szülő allergiás, az öröklődés esélye 60-70 százalék körüli. Ahhoz, hogy egy genetikai helyzetből betegség legyen, a környezeti tényezők kedvezőtlen alakulása is szükséges. Mai tudásunk szerint a környezeti faktorok azok, amelyek valójában előhívják, felszínre juttatják a tüneteket, vagyis külső körülmények játszanak szerepet abban, hogy az öröklött hajlam milyen erősségben, formában jelentkezik. A leggyakoribb és legsúlyosabb tüneteket okozó parlagfű irtásával a megbetegedéshez vezető környezeti ártalmak veszélyét csökkenthetjük a gyermekeink érdekében.

## Gyomtalanítás

A leghatásosabb, ha a növényt még virágzás előtt a gyökérzetével együtt kihúzzuk a talajból. Természetesen ez a módszer nagyobb területeken nehezen kivitelezhető, ott a leginkább alkalmazott módszer a kaszálás. A parlagfű azonban töről újra kihajt, kiirtása ily módon szinte

## Keresztreakciók

Fontos megemlíteni a keresztreakciót, amikor az allergiás reakciót nem az eredeti ismert allergén váltja ki, hanem egy hozzá nagyon hasonló szerkezetű anyag. Ez fennállhat akár pollen és gyümölcs között. Gyakran előfordul, hogy aki a parlagfűre érzékeny, annál a banán vagy dinnye elfogyasztása hasonló tüneteket produkál, mint a parlagfű pollenje.

lehetetlen. Célszerűbb sarabolással elpusztítani, hogy ne szórhasson virágport és főként ne érlelhessen termést. Ha a talajszinten a gyökérnyaki részt vágjuk el, a növény nem tud újra kihajtani. Megoldást jelenthet a vegyszeres gyomirtás, ez azonban felkészültséget igénylő művelet. A hasznos, védendő növények mellett fontos szempont, hogy vegyszeres kezeléseket csak olyan helyen szabad alkalmazni, ahol embereket, gyerekeket, állatokat semmi módon nem veszélyeztetünk, például játszótérek, homokozók kezelése tilos!

## Természetes immuntréning

Az allergia megelőzéséért, illetve a tünetek csökkentéséért magunk is tehetünk, amellett, hogy követjük az orvosi tanácsokat, megerősíthetjük szervezetünk védekezőképességét. Figyeljünk az A-, a B-, a C- és az E-vitaminok pótlására, amelyek nemcsak a nyálkahártyát védik, de természetes „antiallergénként” is hatnak. A legjobb, ha természetes forrásból, frissen préselt vagy biozöldség- és gyümölcslevekkel fedezzük a napi szükségletünket. Az ásványi anyagok és a nyomelemek közül a cink, a szelén, a kalcium és a magnézium immunerősítő és allergiaellenes hatású. Ezek főként olajos magvakban, zöldségfélékben és hüvelyesekben fordulnak elő.

Csökkentsük a húsadagunkat, a szükséges aminosavakat próbáljuk meg inkább hüvelyesekkel és tejtermékekkel bevinni. Csíraölő hatású a vöröshagyma, a fokhagyma és a gréprütmag kivonata, amelyek ráadásul még a bélbaktériumokat is képesek egyensúlyban tartani.

Aludjunk eleget, legalább napi 7-8 órát. Az elalvásban segíthet egy nyugtató hatású tea, amelyet citromfűből, orbáncfűből vagy komlóból főzünk. Kerüljük a felesleges stresszhelyzeteket, próbáljunk naponta meditálni, relaxálni vagy keressünk valamilyen kreatív tevékenységet, amiben feloldódhatunk.

KOLIMÁR ÉVA ■

## Ismerjük fel!

A parlagfű (*Ambrosia artemisiifolia*) dúsan elágazó, felálló szárú, terebélyes gyom, amely a talaj felső, 2-3 cm-es rétegéből kel ki tömegesen. Levelei szabdaltak, a növény alakja igen változatos lehet, akár 150-200 cm magasra is megnőhet. A porzós, halványárga virágzatok a hajtások csúcsain füzérben helyezkednek el, egyetlen tő parlagfű pollenek tömegét bocsátja a levegőbe. A gyomnövényt könnyen össze lehet téveszteni a büdöskével, a paradicsommal vagy egy másik – ugyancsak allergén – gyomnövényt, a fekete ürömmel. A parlagfű elsősorban azokon a területeken jelenik meg, ahol rendszeres talajmunkát végeznek, illetve sérül a természetes növényborítás. A növény lakóházak környékén, útszélen, árokparton, vasúti pályákon és kiskertekben is előfordulhat.

## Az allergia és kezelése

**Az allergia korunk civilizációs betegsége. A betegek száma fokozatosan nő, hazánkban már minden ötödik ember allergiásnak mondható.**

Az allergiás hajlamot génjeinkben hordozzuk, azonban az, hogy kiből és milyen mértékben lesz allergiás, az a környezeti hatásoktól függ. Az allergiás megbetegedések erős családi halmozódást mutatnak. Az allergiás reakciót számos allergén kiválthatja, mint a növények pollene, az állati szőr, a házi poratka, étel vagy egyes gyógyszerek. Ha pollen kerül a szervezetbe, és érintkezik a nyálkahártyával, ez a kötődés különböző anyagok (mediátorok) felszabadítását indítja el. Ilyenkor megjelennek az ismert allergiás tünetek: tüsszögés, orrfolyás, szem- és orrvizketés vagy akár bőrvizketés, csalánkiütés, nehézlégzés, köhögés. Az allergiás reakciókért felelős, legfontosabb mediátor a hisztamin, bármi is a kiváltó ok.

A leggyakoribb allergiás betegség a szénanátha. Attól függően, hogy a tünetek pollenszezonhoz kötötten vagy egész évben jelentkeznek, megkülönböztetünk szezonális és perenniális szénanáthát. A perenniális náthát kiváltó források

leggyakrabban a házipor, az állati szőr, a penészgomba, illetve különböző kémiai anyagok. Ezekkel az allergénekkal folyamatosan találkozik a szervezet, kiiktatásuk meglehetősen nehéz. A szezonhoz kötött allergiás nátha időszaka már márciusban megkezdődik a mogyoró, az éger, a juhar, a nyár és a fűzfa virágzásával. Ezek sora egészen a nyár elejéig folytatódik, kiegészülve a fűfélék, a rozs, a búza és egyéb növények pollenszórásával. A legmagasabb allergénitása a pázsítfűféléknek, az ürömmel és a parlagfűnek van. Ez utóbbi augusztus-szeptember hónapokban tombol. Az allergia jellegzetes tünetei a tüsszögés, a vízserű orrfolyás, a szemviszketés, a torokkaparás, a halójárati viszketés, általános panasz a fejfájás és a fáradékonyság. Ezek nagyon hasonlítanak a megfázás tüneteiére, ezért igen fontos az alapos kivizsgálás és a diagnózis felállítása után a megfelelő terápia kiválasztása.



Zilola 5 mg filmtabletta levocetirizin-hidroklorid tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer. Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály, +36-1-5057032; [drugsafety@richter.hu](mailto:drugsafety@richter.hu)

Az allergia kezeléséhez rendelkezésre állnak recept nélkül kapható, hatékony antihisztamin készítmények. A legmodernebb készítmények már nem okoznak álmoságot, fáradékonyságot. A levocetirizine hatóanyagú Zilola ráadásul már egy óra elteltével képes csillapítani a tüneteket, és több mint 24 órán át tart a hatása. Naponta egy tableta elegendő, hogy a kellemetlen közérzet jelentősen javuljon. Amennyiben bizonytalan, hogy allergiája van, feltétlenül forduljon háziorvosához, vagy jelentkezzen az Önhöz közeli allergológiai szakrendelésen.

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

**Biomed Körömvirág krém**



Érzékeny, könnyen kipirosodó bőr mindennapos ápolására a test teljes felületére. Ajánlott továbbá túlzott napozás, szoláriumozás után kifejezetten bőrápolási céllal. Kellemes illat, szín és konzisztencia. 7% gyógynövény-kivonattal +A és E vitamin

Ajánlott fogyasztói árak:  
30g 325 Ft (11,6 Ft/g), 60g 560 Ft (9,3 Ft/g),  
Dupla (2x50g): 895 Ft (7,5 Ft/g)  
(A Rossmann üzletekben is 60g-os termékek kaphatók!)



www.biomed.hu

Kapható a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, fitotéka és bioboltokban, Herbaház, Herbária, MediLine, és Rossmann üzletekben.

# Óvakodjunk a leégéstől!

Az idei nyár bővelkedett extrém erősségű UV sugárzást produkáló napokban, nem csoda, hogy sokan szenvedtek a leégéstől. Bár a kellemetlen tünetek viszonylag gyorsan gyógyulnak, érdemes észben tartani: a bőrünk nem felejt. A napfény okozta károsodások hatása az évek során összeadódik, és egyszer még komoly gondokat okozhat.

A bőrgyógyászok a 20. század második felének egyik nagy tévedéseként emlegetik a napbarnított, bronzosan csillogó bőr divatját. Véleményüket igazolja az a tény, hogy világszerte évről évre több bőrrákos esetet diagnosztizálnak. Ezek jelentős része a felelőtlen napimádat szomorú következménye, amelynek hatását sokaknál fokozta még a rendszeres téli szoláriumozás.

## Kockázatos napsugarak

A bőr leégéséért a Nap által kibocsátott UV sugarak a felelősek. Ezek egyik alcsoportja az UV-A, elsősorban a bőröregeedésért tehető felelőssé, a másik, az UV-B sugárzás ösztönzi barnulásra a pigmenteket, leégést okoz, legrosszabb esetben pedig a bőrrák előidézője. A gondot az jelenti, hogy e két sugárzásfajta együtt, egyszerre érzékelik a Földre, így hatásuk is összeadódik.

Mivel az UV sugárzás ártó hatásaira a gyerekek és a fiatalok a legérzékenyebbek, bőrük védelmére fokozott figyelmet kell fordítani. Esetükben is érvényes az a tanács, hogy 11 és 15 óra között kerüljék a napon tartózkodást, bőrüket speciális, a korosztályuknak megfelelő fényvédővel óvjuk. A kisgyerekeket leégés ellen könnyű, ám a test nagy felületét fedő pamutruhával, kalappal, sapkával védjük. Arról sem szabad megfeledkezni, hogy árnyékban és felhős időben is könnyen elérjük a fedetlen testfelületeket a szóródó sugarak. Nem szabad megfeledkezni arról, hogy a gyermekkorban elszenvedett leégések később, fiatal felnőttként mutatják meg valódi ártalmas hatásukat. Ezért bőrünket védjük magas faktorszámú napvédő készítménnyel, hazaérve pedig ajánlott langyos vízzel zuhanyozni és az egész testet hidratáló bőrápolóval kezelni.

## Hideg borogatás, hűsítő kenőcs

Minden elővigyázatosság ellenére előfordulhat, hogy strandolás, kirándulás, kerti munka közben leégünk. Ilyenkor pár napig tanácsos teljesen elkerülni a napsugarakat, hogy megnyugodjék, regenerálódjék az égett felület. A kipirosodott bőrre érdemes hideg borogatást tenni és a patikákban kapható leégésre javasolt szerekekkel kezelni. Ha komolyabb égési jelek

is mutatkoznak, mint a hólyagosodás, a láz, a hidegrázás, ajánlott szakorvoshoz fordulni segítségért. Aki életében már többször leégett, az átlagosnál nagyobb figyelmet kell, hogy fordítson az anyajegyeire, a különféle bőrelváltozásaira. Évente keresse fel a bőrgyógyászt, aki szakszerű szűrővizsgálatot végez, és a legkisebb fenyegető jelet is felfedezheti.

## Áldott napfény

Az ártalmak mellett ne feledkezzünk meg a napsugarak kedvező egészségügyi hatásairól: a szervezetben ösztönzik a D-vitamin termelődését, az pedig fontos a csontrendszer épségének a megőrzéséhez, a csonttrikuláz megelőzéséhez, valamint segít az immunrendszer egészséges működésében, szerepet játszik a bőr és az emésztőszervek egészségének a fenntartásában. D-vitamin-szükségletünket májustól szeptemberig biztosítja, ha napi 15 percet tartózkodunk a szabad levegőn, napsütésben fedetlen karral, rövidnadrágban. Az őszi-téli hónapokban pedig tablettá, kapszula formájában gondoskodjunk kellő mennyiségű D-vitaminról. Különösen fontos ezt a tanácsot a kisgyerekeknek és az időseknek betartani, akik ily módon jelentősen csökkenthetik a csonttrikuláz, különféle gyulladásos betegségek és a meghűlések a kockázatát.

LÓRÁNTH IDA ■

## Nem véd az önbarnító

A leégés elkerülése végett ma már sokan használnak önbarnító krémeket, habokat. Azt azonban kevesen tudják, hogy az ilyen módon elért barnaság a strandon nem védelmez a káros sugárzás ellen. A természetes barna bőrrel ellentétben a kozmetikumok csupán felületi hatást érnek el, nincs pigmentképző hatásuk, vagyis látszatbarnulást produkálnak, ám ettől még a bőr ugyanolyan érzékeny marad, mint a fehér felületek.

## A nyár veszélyei



Meglepő, de a nyár sokkal több veszélyt rejt, mint gondolnánk. A jó idő, a napsütés a szabadba hívogat mindenkit, a szabadságunk alatt kicsit többet megengedünk magunknak, néha megfontolatlanok, talán felelőtlenek is vagyunk, nem számolunk bizonyos tetteink következményével.

Sokan aktív pihenéssel, kikapcsolódással töltik szabadságukat. Ne feledjük, izmaink, ízületeink csak fokozatosan terhelhetők, egyébként súlyos sérülésekkel, nehezen viselhető fájdalmakkal kell számolnunk. Ha nagy túrákat tervezünk, érdemes a megelőző hetekben rákészülni, előzetesen edzeni. Azok, akik nem mozognak rendszeresen, egy hosszú séta előtt bemelegítő kenőccsel vagy lazító masszázskrémrel dörzsöljék be izmaikat, ezzel megelőzhetik a későbbi kellemetlen izomlázat. Ha nem rendszeresen mozgott ízületeink hirtelen megterheljük, könnyen kialakulhat enyhébb vagy súlyosabb ízületi gyulladás. A fájdalmak enyhítésére jó, ha kéznél van valamilyen fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő készítmény.

A szabadban sok sérülés érhet minket, akár erdei kirándulás, akár sportolás közben. A horzsolások, vágások, szúrások önmagukban is veszélyesek lehetnek, a sebbe kerülő piszok súlyos fertőzést okozhat. Nagyon fontos a hámsérülések tisztítása, fertőtlenítése. A patikákban kaphatók olyan kéztisztító fertőtlenítő oldatok, melyek víz nélkül is használhatók. A sebek tisztítása után érdemes jódos fertőtlenítő oldatot alkalmazni a seb befedése előtt.

A nyári melegben a legtöbb baktérium gyorsabban szaporodik, mint hidegben. Emiatt nagyobb a fertőzésveszély. Az élelmiszerek is gyorsabban romlanak, és hasmenést, hányást okozhatnak. Nyaraláskor mindig gondoskodjunk hányáscsillapító, hasfogó, bélfertőtlenítő szerről!

A kórokozók kedvelik a meleg, nedves közeget. A bőr- és körömgombák az izzadt, rosszul szellőző testrészekre tudnak a leginkább megtelepedni. Emiatt különösen fontos a nagy melegben a tisztálkodás. Ha lehet, használjunk fertőtlenítő lemosókat, saját törülközőt. Az izzadás megakadályozására kaphatunk a patikákban illatmentes hintőporokat,

neutrális, bőrt nem irritáló dezodorokat, melyek gátolják az izzadságmirigyek működését, és akadályozzák a verejték bomlását a test felületén. Ezzel rontják a gombák és baktériumok megtelepedési és szaporodási lehetőségét, egyben megakadályozzák a kellemetlen szag kialakulását.

Gyakori, hogy valaki épp a legnagyobb melegben kap torokgyulladást, légcsőhurutot. Ennek oka lehet, hogy hőségben nagyon hideg üdítőt, esetleg túl sok fagyalutot fogyasztunk. A hirtelen lehűlés valóságos stresszt okoz a szervezetünknek, ami segíti az orr-garat tájékon velünk élő baktériumok gyors elszaporodását, ezzel okozva betegséget. A rosszul beállított vagy ritkán tisztított klímaberendezés is sok kellemetlenséget okozhat. A légkondicionáló kiszárítja a nyálkahártyákat, ezzel fogékonyabbá válnak a fertőzésekre és a gyulladásokra. Már csak a nyálkahártyák kiszáradásának megakadályozása miatt is érdemes megfelelő mennyiségű és minőségű, lehetőleg cukormentes folyadékot fogyasztani. Idegen helyen csapvíz helyett inkább igyunk palackozott ásványvizet.

Ne feledkezzünk meg a bőrünk védelméről, a napsütés sok jótékony hatása mellett hatalmas károkat okozhat. Használjunk a bőrtípusunknak megfelelő napozószert!

Mindenkinek jó utat és szép nyarat, jó pihenést és tartalmas kikapcsolódást kívánok!

Dr. Sánta Zsuzsanna  
szakgyógyász

E-mail: [santa.zsuzsa@gmail.com](mailto:santa.zsuzsa@gmail.com)



hirdetés

## Mert már története van.

A gombák természetes erejének ismerete több évezredre nyúlik vissza. A gyógymagbaktériumok az immunrendszer szabályozásán keresztül nyújtanak segítséget az egészség megőrzésében.



**Max-Immun Gyógygomba Információs Központok**  
Budapest, III. Bóka u. 12. | Budapest, VI. Izabella u. 82. | Budapest, XII. Kék Golyó u. 28.  
Debrecen, Cegléd u. 2. | Győr, Lehel u. 13. | Miskolc, Lehel u. 2. | Nyíregyháza, Krúdy átjáró  
Sálgótarján, Ady Endre u. 2. | Sopron, Erzsébet u. 23. | Szeged, Kossuth L. sgt. 55.  
Vác, Dr. Csányi László krt. 51. | Veszprém, Belvárosi Üzletház (2. em.)



Tanácsadói telefonszámok  
+36 30 391 8080, +36 70 423 1123  
[www.max-immun.hu](http://www.max-immun.hu) | [info@max-immun.hu](mailto:info@max-immun.hu)

# Az élet megy tovább

## Interjú Pataky Tímeával

Tudtam, hogy Pataky Tímea, a sclerosis multiplex (SM) betegek és hozzátartozóik önkéntes patrónusa modellként is dolgozik, mégis rácsodálkozom természetes szépségére. Édesanyja érintettsége miatt született az elhatározása, hogy tenni próbál az SM betegekért. Elhivatottsága, ahogyan az életünk iránti felelősségről beszél, különösen magával ragadó.

**Említette, hogy korán és váratlanul zárult le a gondtalan gyermekkor.**

– Tizenhat éves voltam, amikor egy rutinvizsgálat alkalmával közölték édesanyámmal, hogy gyógyíthatatlan beteg. Aztán hazaküldték azzal, hogy egyelőre nincs más teendő, élje az életét kicsit kíméletesebben, majd 7-8 év múlva fülzúgásra és egyéb panaszok megjelenésére számíthat. Megjijedtem, fel sem tudtam dolgozni. Főként, hogy – részben édesanyám kérésére – nem is beszéltünk róla. Homokba dugtuk a fejünket, mintha semmi nem történt volna. Ma már tudom, hogy ez neki sem tett jót. Minden érintettnek segítségre van szüksége.

**Édesanyja milyen kezeléseket kapott?**

– A vártnál sokkal hamarabb, másfél év múlva már mozgáskoordinációs zavarok léptek fel. A szteroidos kúra nem használt, más kezelést nem ajánlottak neki. Csak jó fél évvel később hívta az orvosa egy kontrollra. Amikor meglátta édesanyámat, azt mondta: „magán már nem tudunk segíteni”, így továbbra sem kapott semmilyen kezelést. Megpróbáltam utánajárni, mit lehetne tenni mégis. Nem volt sok támpontom, mert Magyarországon ez egy „elhallgatott” betegség, ami ráadásul ezerarcú: különböző tüneteket és kórtörténeteket produkál. Így a magam feje után mentem. Abban biztos voltam, hogy vannak olyan módszerek, amelyek az életminőséget javíthatják. Nemcsak testi, hanem lelki síkon is, hiszen a betegek egyre inkább elszeparálódnak és depresszióba süllyednek. Létrehoztam egy közösségi oldalt, ahol az érintettek és hozzátartozók megoszthatják egymással a tapasztalataikat, ahonnan erőt és információkat meríthetnek. Nyitottam egy speciális gyógymasszázs-szalont, ahol különleges érzékenységgű, látássérült masszörök dolgoznak. Annak idején, amikor hirtelen megnöttem, az én gerincproblémáimat is egy ilyen masször hozta helyre.

**Melyek a legfontosabb felismerései?**

– Mindenekelőtt, hogy számtalan lehetőség áll rendelkezésünkre. Az alternatív terápiai mellett a hivatalos orvoslás terén is léteznek új kezelési módok, bár ezekről a betegek sajnos kevés információt kapnak. Az izmokat lehet stimulálni, az immunrendszert lehet erősíteni, ahogyan a betegek életkedvét is. Egy mondás szerint az élet maga is egy halálos betegség, hiszen végül mindenki meghal, de hogy hogyan éljük át az odáig vezető utat, abban nem vagyunk teljesen kiszolgáltatottak. Meggyőződésem, hogy még egy ilyen betegséggel is önfeledt tehetők a



hétköznapiak, sőt, teljes életet lehet élni. Láttam olyan SM betegeket, akik a diagnózis után vállaltak családot.

**Önön soha nem vett még erőt a csüggedés?**

– Néha nagyon nehéz együtt élni azzal, hogy nemigen tehetek az SM ellen, ezért próbálok segíteni a családomnak és másoknak, akiknek szükségük van rá. De mindig vannak olyan pillanatok, amelyek továbblendítenek. Például, amikor egy nálam kétszer idősebb, ismeretlen embertől kapok köszönetet, elismerést. Édesapám azt szokta mondani, hogy mi már megkaptuk az élet napos oldalát – most az árnyékban is ki kell tartanunk egymás mellett.

**Missziója már rég túlmutat az édesanyjának nyújtott segítségen.**

– Azt hiszem, ez így van rendjén: az a célom, hogy mások okuljanak a mi példánkból, s ha lehetséges, profitáljanak belőle. Ha mi annak idején elrontottunk vagy elmulasztottunk valamit, ők már ne tegyék. Lehetőséget vagy egyszerűen csak reményt kapjanak. Ennek akkor is értelme van, ha az édesanyámat nem tudom meggyógyítani.

**Mire hívná fel leginkább az emberek figyelmét?**

– Az életünk és az egészségünk iránti személyes felelősségre. Eldobható világban élünk, ha valami elromlik – legyen az tárgy vagy emberi kapcsolat – egyszerűen eldobjuk. Hasonló módon, ha valaki beteg lesz, azt könnyen magára hagyják, és ő is könnyen lemond önmagáról. Pedig az élet sosem áll meg, van, aki egy komoly betegséggel tovább él, mint sok egészséges társa. Át kell értkelni az egészség fogalmát és hálát adni mindazért, ami korábban jó volt, és ami még jó lehet. Bármilyen betegséggel is küzd valaki, sosem szabad selejtesnek éreznie magát.

PÁPÁY ESZTER ■

## Mielőtt becsengetnek

Még javában tart a vakáció, mégis hasznos végiggondolni, hogyan tehetjük könnyebbé a gyerekeknek az iskolakezdést. Szünetben is hasznos a napirend, bár a legfontosabb program a mozgás, a játék, az aktív kikapcsolódás, az együtt töltött idő, de ezek mellett a gyerekeknek szükségük van pihenésre, kellő mennyiségű alvásra is.



Nyáron igazán nem jelent gondot, hogy csupa egészséges táplálék kerüljön a gyerekek tányérjára, hogy megerősödjék, jó kondícióban kezdjék majd az iskolát. Mire van szükségük? A friss zöldségek, gyümölcsök lehetővé teszik, hogy feltöltsük vitaminraktárainkat, és segítenek leadni a felesleges kilókat, hiszen nyáron jobban esik a könnyű saláta, mint a nehéz, zsíros étel. A zöldségek, gyümölcsök táplálnak, értékes vitaminokkal, ásványi anyagokkal és hasznos ballasztanyagokkal látják el a szervezetünket. Legjobb, ha naponta ötször kínálunk zöldséget, gyümölcsöt.

Készíthetünk házi gyümölcsjoghurtot friss meggy, őszibarack, ribizli felhasználásával, gazdagíthatjuk egy kis zabpehellyel, ízesíthetjük egy teáskanál mézzel. Mert gabonafélékre is szüksége van a fejlődő szervezetnek szénhidrát-, ásványianyag- és rosttartalmuk miatt. A finomított liszt, a cukor, a túl sok édesség azonban kedvezőtlenül hat a gyerekek koncentrációképességére, ezért inkább mellőzzük. Hasznosabb táplálék a teljes kiőrlésű kenyér, a péksütemény, a különféle gabonapelyhek, a barna rizs.

Az agy fejlődése, működése szempontjából kiemelt szerepe van a telítetlen zsírsavakban gazdag táplálkozásnak. Omega-3 zsírsavakat tartalmaznak a tengeri halak, mint a lazac, a makrél, a szardínia, a tonhal, ezért hasznos, ha hetente egyszer-kétszer hal kerül az asztalra. A másik fontos „agyfényesítő” táplálékcsoport az omega-6 telítetlen zsírsavak, amelyek segítik a tanulást, a koncentrációt és az ellazulást is. Hiszen arra is szükségük van a gyerekeknek, hogy kikapcsolódjanak, álmódozzanak, szabadon csapongjanak a gondolataik. Omega-6 zsírsavakat tartalmaz például a ligetszépeolaj, a ribizli magja.

Fontos, hogy gyakran kínáljunk folyadékot a gyerekeknek, hiszen a játék hevében észre sem veszik, ha megszomjaznak. Cukrozott üdítők helyett egészségesebb innivaló a víz, a tej, a gyümölcsstea, a frissen préselt zöldség- vagy gyümölcsle.

K. É. ■



### ESPRICO®

60 db étrend-kiegészítő rágókapcsula  
OÉTI: 2847/2007

**OPTIMÁLIS ÖSSZETÉTEL**

- koncentrációs zavar csökkentésére
- figyelem fokozására
- magatartászavarokra
- tanulási zavarokra (írás, olvasás, számolás)
- hyperaktivitás esetére
- stressztűrő képesség javítására
- emocionális problémákra (szorongás, félelem)
- alvászavarokra (elalvás, átalvás, alvási minőség)

**ESPRICO® = 5 KOMPONENS, KOMPLEX HATÁS**



**Kapható patikákban!**

**Biropharma** **avevit**  
filmtabletta

Fermentált búzacsíra kivonat szelénrel és E-vitaminnal  
Étrend-kiegészítő készítmény



**A búzacsíra-kivonat és az antioxidánsok kedvező hatása most napi 1 tablettában mindenki számára elérhető!**

Fertőző betegségek alatt és ezek lezajlása után. ■ Nagyobb műtéti beavatkozások után a lábadozás időszakában, a teljes testi és lelki felépülésig. ■ Az immunrendszer aktivitásának csökkenése esetén elsősorban az őszi-téli-tavaszi hónapokban. ■ A nyári hónapokban az allergiás betegségek tüneteinek esetén. ■ Gyógyult rák esetén, amennyiben a beteg panasz- és daganatmentes. ■ Roborálás céljából testi és lelki leromlás esetén. ■ Számos krónikus betegséggel együtt járó fáradékonyság, gyengeség, kimerültség és túlhajszoltság esetén.

Keresse a gyógyszertárakban! [www.avevit.hu](http://www.avevit.hu)

## Mi a melanoma?

A melanoma a bőr festékséjtjeiből kiinduló rosszindulatú daganat. A bőrgyógyászok azt mondják: a melanoma a bőrünkre írja a jelét, de gyakorlott szem kell ahhoz, hogy észrevegye a legapróbb, figyelmeztető elváltozást.

Nyáron vásárra viszi a bőrét, aki fényvédő nélkül kifesti a napra. Sokan azt is tudják, hogy jobb lenne árnyékban pihenni 11 és 15 óra között, de rövid a szabadság, ha bronzbarna bőrrel szeretne visszatérni a munkahelyére, minden percét ki kell használni. Éppen ezért csak minden tizedik magyar használ fényvédő napozószerrel egy felmérés szerint. Pedig a melanoma előfordulása évről évre növekszik, Európában az esetek gyakorisága az elmúlt 30 évben megduplázódott. A melanoma az összes bőrráknak mindössze a 4 százalékát teszi ki, de a bőrrákkal összefüggő halálesetek 80 százalékáért felelős.

A melanoma kialakulásának fő kockázati tényezője a napsugárzás, különösen az évek során elszennvedett leégések és a folyamatos szoláriumozás. Az ártalmak ugyanis összeadódnak. Különösen veszélyeztetettek a világos bőrűek, a testszerte sok anyajeggyel rendelkezők, illetve azok, akiknél korábban basalioma fejlődött ki (kevésbé rosszindulatú bőrrák, amely szinte soha nem ad áttétet), vagy a családjukban már korábban előfordult melanoma.

hirdetés

Gyakori kérdés, hogy nem lesz-e abból baj, ha hozzányúlunk egy anyajegyhez. Nem, ha ép szövetszélékkel történik a kimetszés, és minden esetben megtörténik az eltávolított anyajegy szövettani vizsgálata. A lézeres eltávolítás nem javasolt, ha nem követi szövettani vizsgálat! Ez műhibának tekinthető, ilyen bőrgyógyász-onkológus szakorvos sohasem tenne.

hirdetés

## A diagnózis: RÁK

### PET/CT a daganatos betegségek vizsgálatában

A rákos betegségek elleni eredményes küzdelem alapja a pontos és korai diagnózis. A teljes testre kiterjedő PET/CT vizsgálattal ma már akár a néhány milliméteres daganatok is megjeleníthetők.

**Mire képes a PET/CT vizsgálat?**

- A daganatok korai felismerésére
- A daganatok kiterjedésének felmérésére
- Az áttétek helyének pontos meghatározására
- Daganatok kiújulásának felismerésére
- A kezelés hatékonyságának megállapítására

**Tudta-e, hogy a PET/CT vizsgálat a legpontosabb képalkotó módszer az Alzheimer-kór diagnosztikájához is?**

A vizsgálat a problémát a betegség korai fázisában képes felismerni, amikor a beteg még nem észleli a memória-zavart.

**BŐVEBB INFORMÁCIÓ:**  
Pozitron-Diagnosztika Központ, 1117 Budapest, Hunyadi János út 9.  
Web: [www.pet.hu](http://www.pet.hu) e-mail: [info@pet.hu](mailto:info@pet.hu), Info-vonal: (06-1) 505-8888

Jöjjön el és ismerje meg szolgáltatásainkat! Minden héten nyit nappal várja Ön közpomunk! További információ és bejelentkezés a [www.pet.hu](http://www.pet.hu)-n!

**PET POZITRON**

A melanoma igazi veszélyét az jelenti, hogy nagyon korán ad áttétet, ezért fontos a bőr önvizsgálata, és hasznos minden apró, akár jelentéktelennek ítélt elváltozással is bőrgyógyász-onkológushoz fordulni.

### Mire figyeljünk?

- Ha egy korábbi anyajegy színe, formája, mérete, felszíne megváltozik,
- megváltozik a határa (széle), terjedni, nőni kezd a bőrfelületen, vagy úgy tűnik, mintha kiszivárogná belőle a festék,
- a korábbi anyajegy mellett új anyajegy jelentkezik,
- az anyajegy alakja aszimmetrikussá válik, vagy egy új, aszimmetrikus anyajegy jelenik meg.

### Mit néz a bőrgyógyász?

A szakember a vizsgálat során egy speciális nagyítóval (dermatoszkóppal) megvizsgálja az anyajegyek szerkezetét, és kiszűri azokat, amelyek veszélyforrást jelenthetnek. A problémás anyajegyeket sebészeti beavatkozás során távolítják el, majd minden esetben szövettani vizsgálatra küldik, ahol megállapítható, hogy jó- vagy rosszindulatú elváltozást távolítottak el. Ez meghatározza a további teendőket. Ne feledjük: ha időben észreveszik az elváltozást, akkor a melanoma esetében is igaz az, ami szinte az összes ráktípusnál: korai felismerés esetén jó eséllyel lehet gyógyítani!

Még tart a nyár, hát élvezzük minden örömét, de legyünk óvatosak, mert az erős napfény felgyorsíthatja a rosszindulatú folyamatokat. Az azonnali teendőt nem igénylő elváltozások, például a rossz helyen lévő, a fehérmű mechanikus dörzsölésének kitétt – deréktájon, vállon, mell alatt lévő – anyajegyek kezelése pedig várhat ősziig, amikor kedvezőbbek a környezeti körülmények és a hőmérséklet a sebgyógyuláshoz.



### Megelőzés

A melanoma megelőzésének első és legfontosabb eszköze a rendszeres, évenként elvégzett szűrővizsgálat. Ajánlott a szoláriumhasználat kerülése, nyáron 11 és 15 óra között a napozás mellőzése, javasolt a lenge, hosszú öltözet, továbbá kalap vagy kendő viselése. Szemünket UV-szűrős napszemüveggel, bőrünket UVB- és UVA-szűrővel is rendelkező fényvédő krémekkel védjük.

hirdetés

## A deutériummegvonás alkalmazásának lehetőségei emlőrák esetén



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

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

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

SZPONZORÁLT CIKK

# A Napból is megárt a sok

Nyáron sok, télen kevés, nélküle mégsem élhetnénk – mi az? A találós kérdésre természetesen a napfény a válasz, amelyből nyáron, a tikkasztó kánikulában több is jut, mint amennyi jólesik. A tűző napon való huzamosabb tartózkodás az egészséges embert is megviseli, nem beszélve a krónikus betegségekben szenvedőkről, az idősekről és a csecsemőkről.

Ha túl hosszú ideig vagy a szükségesnél melegebb öltözetben tartózkodunk a napon, hőtűt kaphatunk. Ezt a tünetegyüttest a köznyelvben sokszor napszúrásnak is nevezik, noha a kettő nem teljesen ugyanaz. Közöttük az a különbség, hogy hőtűt akkor is kaphatunk, ha nem közvetlenül a napon tartózkodunk, hanem valamilyen okból, például nagy relatív páratartalom, zárt ruházat, a hőleadás korlátozottsága miatt csökken a szervezet hőleadása.

## Napszúrás, a kisebbik baj

Ha fedetlen fővel, túl hosszú ideig tartózkodunk a tűző napon, viszonylag gyorsan, szinte észrevétlenül felforrósodik a koponyánk. Így fejünk hőmérséklete magasabb lesz, mint testünké; emiatt az agyhártya fokozott ingerlésnek van kitéve, megduzzad, és nyomást gyakorol az agy különböző területeire. Ennek következtében alakulnak ki a napszúrás jellegzetes tünetei: szédülés, émelygés, rosszullet, fejfájás, tarkómerevség, fényérzékenység, hasmenés, hányinger, hányás. Több tünet egyszerre is jelentkezhet, de nem feltétlenül alakul ki mindegyik. Napszúrás kaphatunk akkor is, ha a nagy melegben nem pótoljuk kellőképpen az izzadással elvesztett folyadékot és sót.

A napszúrás az egészséges embereket sem kíméli, ám egyes krónikus betegségek nagyban hajlamosítanak kialakulására. Emellett a fokozott felmelegedés veszélye jóval nagyobb mértékben fenyegeti az időseket, a csecsemőket és kisgyermekeket, valamint azokat, akik nagy melegben végeznek fizikai munkát. Ha valakinél a napszúrás tünetei jelentkeznek, a legfontosabb, hogy hűvös, szellős helyre kerüljön, és lassan kortyolgatva igyon sós vizet vagy levest. A homlokára, tarkójára tegyünk hideg borogatást, de egy hűs zuhany is áldásos lehet. Ha nem enyhülnek a tünetek, mindenféleképpen forduljunk orvoshoz, vagy hívjuk a mentőket, mert súlyos esetben a napszúrás eszméletvesztéshez és komoly egészségügyi problémákhoz is vezethet.

## A hóguta nem gyerekjáték!

A napszúrás „komolyabb” változata, a hóguta hazánkban nem tartozik a gyakori esetek közé, ám a globális felmelegedés erősödésével, a melegrekordokat sorra megdöntő, extrém magas hőmérsékletek térhódításával egyre inkább számolni kell ezzel a veszélylehetőséggel is.

A hóguta első tünetei a sápadtság, gyengeség, enyhe kábultság, a koncentrációképesség zavara, hőhullámok, hideg verejték, majd kialakul a



hóguta három jellegzetes tünete: a verejtékezés hiánya, a magas láz (39 fok fölötti, de elérheti a 41 fokot is), eszméletvesztés. Hóguta gyanúja esetén azonnal orvoshoz kell fordulni vagy mentőt hívni! A segítség megérkezéséig a tünetek a beteg testének hűtésével, sós folyadék kanalankénti fogyasztásával enyhíthetők.

A hóguta lefolyása két szakaszra bontható. Az első szakaszban a keringési rendszer még ki tudja egyenlíteni a káros jelenségeket, amit a bőr kipirulása (a bőr ereinek kitágulása miatt), szárazsága, forrósága jelez. Amikor a keringés már nem képes kompenzálni a káros jelenségeket, a bőr sápadtá, szederjessé, hűvössé válik, a pulzus megemelkedik, a szívműködés rendezetlen lesz – ezek a jelek a keringés elégtelenségére utalnak. A hóguta kezelés nélkül halálos kimenetelű lehet. Még a gondos kezelés mellett is járhat maradandó tünetekkel: károsodhat az agy – emiatt az izmok gyengesége és a gondolkodás zavara léphet fel –, valamint a szív, a máj, a vese és a tüdő. Hóguta szempontjából fokozottan veszélyeztetettek a cukorbeteg, a súlyos érelmeszesedésben,

érszűkületben szenvedők, a rendszeresen vízajtót szedők, a krónikus alkoholisták és az idősek.

## Mire figyeljünk hőségben?

A hőséggel kapcsolatos betegségek elkerülése érdekében igyunk sok, lehetőleg testhőmérsékletű, alkoholmentes folyadékot. Ha túl hideg a folyadék, akkor testünk „hőérzékelője” azt jelzi, hogy hűl a test, és még jobban beindítja a belső hőtermelést. Ha meleg teát fogyasztunk, a kezdetben kellemetlen érzés után egy belülről induló, kellemes hűvösséget érzünk, hiszen a testünk csökkenti a belső hőtermelést. Az izzadással sok ásványi anyag is távozik a szervezetünkől, mindenképpen pótoljuk a kalciumot, a magnéziumot, nátriumot és a káliumot. Lehetőség szerint pihenjünk minél többet, és a nagy melegben ne végezzünk megerőltető fizikai munkát.

VAJDA ANGÉLA ■

— hirdetés —

Újra szoknyát fogok hordani!

## Még szebb lábak 2 lépésben!

Kedvelt viselet a szoknya a nagy nyári melegben. Nemesak mert praktikus, hanem mert kétségtelenül vonzó is a szép női lábak. Ha nem csúfítják el visszerek...

Ki ne ismerné a nehéz vagy fáradt lábak érzését egy hosszú nap után?

Masszázs, sporttal és megfelelő ápolással, így a **Dr. Theiss Mikro-Venen Hűsítő lábspray** és a **Dr. Theiss Mikro-Venen Seprűvénát elfedő balzsam** alkalmazásával erősítheti a lábszár kötőszövetét, és újra fitté teheti lábait. A vadgesztenye magjából származó értékes kivonatok serkentik a vérkeringést és feszesítik a bőrt. A természetgyógyászatban a körömvirágot évszázadok óta használják a bőrproblémák megoldására.

**1 DR. THEISS MIKRO-VELEN HŰSÍTŐ LÁBSPRAY**  
Hűsít, ellazít, élénkíti a mikrocirkulációs keringést

Ápolja és hűsíti a felső bőrregeget. A stimuláló hatás segítségével javítja a láb vérkeringését és mikrocirkulációját.

**JÓ TANÁCS: a vénás zavarok megelőzésére**

- 1 Kerüljük a szoláriumot, a szaunát és a forró fürdőt! A forróság a véredények túlzott tágulásához vezet. A hideg lábszuhany ezzel szemben elősegíti a vérkeringést.
- 2 Amilyen gyakran csak lehet, pöccöljük fel lábunkat, hogy megkönnyítsük a vér visszadramlását a szív irányába.
- 3 Ha sokáig állunk vagy ülnünk kell, akkor időnként végezzünk vénagyimnasztikát: lábfejhintáztatást, lábfejkörzést.
- 4 Megfelelő mennyiségű folyadékot igyunk, mindenképp ásványvizet, gyümölcslevet, vagy teát.
- 5 A túlsúly megterheli a lábakat. Figyeljünk a megfelelő kalóriaértékű, változatos táplálkozásra!

**2 DR. THEISS MIKRO-VELEN SEPRŰVÉNÁT ELFEDŐ BALZSAM**  
A szép lábak kozmetikai ápolására: csökkenti a seprűvénák láthatóságát

A hozzáadott pigmenteknek köszönhetően csökken a seprűvénák láthatósága, míg a vadgesztenye-, tigriskarom-, szőlőlevél-kivonat, az E-vitamin, panthenol és a jojoba-olaj a bőr optimális ápolását biztosítja.

Gyártja: Dr. Theiss Naturwaren GmbH  
Forgalmazza: Naturprodukt Kft. 2046 Törökbálint, (DEPO) Pf. 8. Telefon: 06 23 511 337

A termékeket keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, rendelje meg telefonon vagy webáruházunkban! [www.naturprodukt.hu](http://www.naturprodukt.hu)

— hirdetés —

**Bayer HealthCare**

Vigyázzok a szívemre!

**Nemrég tettem egy ígéretet a családomnak és magamnak: látom felnőni az unokáimat. Megtámasztom őket biciklizni, ott leszek a ballagásukon, sőt, a diplomaosztójukon is. Ezért még jobban odafigyelek magamra. Vigyázok a szívemre, egészséges életmóddal és Aspirin® Protecttel.**

Az unokám egyik kedvenc pillanata, amikor megjelenik a kamraajtón, mennyit nőtt legutóbbi itt tartózkodása óta. Nemrég meséltem neki az emberi testről, hogy testünk véreinek hossza mintegy 100 000 km, kétszer is körülményez az Egyenlítőt. Elmagyaráztam neki, hogy ez a legbonyolultabb csőhálózat, ami mindenhova elér, hogy a vért eljuttassa. De segítenünk kell nekik, hogy a munkájukat jól végezhessék, mert ha nem, megbetegszenek. Ezért sokat mozgunk és egészségesen étkezünk, a csokoládé helyett pedig egyre több gyümölcsöt eszünk. Ezekkel az apró lépésekkel az unokám szervezetének fejlődése mellett saját egészségemre is odafigyelhetek. Azonban vannak helyzetek, amikor az egészséges életmód már nem elegendő, gyógyszert is kell szednem. Az orvosommal történt konzultáció során az Aspirin® Protectet választottam. A Bayer által kifejlesztett gyógyszerben évtizedek óta milliók bíznak világszerte. Az orvosom utasításai szerint szedem, mert szeretném a szívinfarktust vagy stroke-ot elkerülni, a családommal minél több hasznos időt eltölteni.

Az Aspirin® Protect alacsony dózisú aspirint, azaz acetilszalicilsavat tartalmaz, mely meggátolja a vérlemezkék összetapadását, és így csökkenti a vérrögök kialakulásának esélyét, ezáltal az infarktus és a stroke előfordulásának kockázatát. Az Aspirin® Protect nem mindenkinek javasolható, ezért kérjük, feltétlenül konzultáljon orvosával az alkalmazás lehetőségeiről! A gyógyszerrel, valamint a szív- és érrendszeri megbetegedésekkel kapcsolatos további érdekes és hasznos információt talál a [www.szeretemazeletem.hu](http://www.szeretemazeletem.hu) weboldalunkon.

Hatóanyag: acetilszalicilsav. Vény nélkül kapható gyógyszer. L.HU.PH.GM.06.07.2012.0113

**Bayer Hungaria Kft.**  
1123 Budapest, Alkotás u. 50.  
Tel: +36 1 487 4100  
Fax: +36 1 212 1575

Szeretem az életem

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

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

# Mozogjunk hőségben is?

Az aktív pihenés jobban kikapcsol, mint a passzív heverés. Testedzésre, mozgásra a nyári kánikulában is szükségünk van. Hőségben felfrissít az úszás kint a természetben vagy a strandon, a kirándulás a hegyekben, árnyékos utakon, de választhatjuk esténként a táncolást is.

Monspart Sarolta, az Országos Egészségfejlesztési Intézet munkatársának tanácsai közül szemezgetünk:

- A legjobb kora reggel, reggeli előtt sportolni. Esetleg késő este, bár ekkor érdemesebb a kiegészítő szabadidős sportokat – tánc, séta a kedvenc társal – választani.
- Olyan sportot válasszunk, amelyet szívesen üzünk, mert sikeresek vagyunk benne. Ez lehet valamely labdajáték, ám ehhez társ vagy csapat szükséges. Lehet bármelyik vizes sport. Lehet állóképességi, ciklikus sport, mint a gyaloglás, a futás, a nordic walking, a kerékpározás, a kirándulás, az úszás, az evezés, ahol egyéni felkészülésnek megfelelő tempóban sportolhatunk.
- A legfontosabb a folyadékpótlás, legalább napi 1,5-2 liter folyadékot igyunk. Ha sportolunk, még 3 literrel is több elfogyhat a kánikulában! Ez is egyéni, mint sok minden. Az elvesztett folyadék pótlására, a szomjúság oltására az egyik lehetőség a csapból folyó ivóvíz. A legjobb, ha a napi több liter ital változatos összetételű: jó minőségű ivóvíz; ásványvíz; gyümölcslevek; világosra

készített, citromos zöld és fekete tea; frissen préselt gyümölcslé; 100 százalékos rostos gyümölcslevek. A sportolás után közvetlenül fogyasztott frissítő legyen langyos, testhőmérsékletű, azaz 36 fokos. Ha így teszünk, hamar jelez a szervezetünk, hogy a folyadék-központunkba megérkezett az ital! Így nem vedelünk több liter hideg üdítőt vagy sört például egy-egy sportverseny után. Alkoholos „frissítőt” mértékkel, és csak este igyunk!

- A sportöltözék legyen szellős, kényelmes és modern alapanyagú. Ne legyen testre feszülő, sehol ne szorítson. Fontos a jó sportcipő.
- Meztláb csak ott sportoljunk, ahol biztosan nem lépünk üvegszilánkra vagy valami más vágó- és szűrőeszközbe. A gondozott labdarúgópálya füves területe megfelelő lehet. Arra ügyeljünk, hogy ne legyen a fűben darázs vagy méhecske. Ha meztláb sportolunk, még több kis segédizom dolgozik, mint a jó sportcipőben.
- Minden edzés bemelegítéssel kezdődik és levezetéssel ér véget.

P. O. ■



A klinikai vizsgálatban egy átlagos svéd kisváros lakói közül kiválasztott 443 állampolgár vett részt, életkoruk 70 és 88 év közötti volt. A kutatók a svéd Linköping Egyetem és a Karolinska Egyetemi Kórház kardiológus munkatársai voltak, akik öt éven át követték a vizsgálati személyek és a kontrollcsoport egészségi állapotának alakulását. Az eredmény meggyőző volt: az aktív kombinációval kezelt csoportban 50 százalékkal kevesebben haltak meg szív- és érrendszeri betegség következtében, mint a placebo (hatóanyagot nem tartalmazó) kapó csoport. A résztvevők állapotát figyelemmel kísérő vizsgálatok kimutatták, hogy a két természetes anyag, a szerves szelén és a koenzim Q10 együttes hatására a szívizom teljesítménye növekedett, a szív erőteljesebb munkára volt képes.

## Mi a koenzim Q10?

A koenzim Q10 – más néven ubiquinon – a szervezetben keletkező és a természetben is előforduló vitaminszerű anyag, amely létfontosságú szerepet játszik a sejtek energiaanyagcseréjében. A koenzim Q10 enzimekkel együttműködve vesz részt a fehérjék, szénhidrátok és zsírok energiává alakításában, emellett fontos antioxidáns, az E-vitaminnal együtt védik a sejtmembránokat a szabad gyökök támadásától. A koenzim Q10 a sejtek mitokondriumában („erőműveben”) található meg. Azoknál a sejteknél, amelyeknek nagyobb az energiaigényük, a mitokondriumok is nagyobb sűrűségben vannak jelen. Ez a helyzet a létfontosságú szerveinknél. Szervezetünkben azonban az évek során csökken a keletkező koenzim Q10 mennyisége, ezért idősebb korban hasznos, ha külső forrásból, étrend-kiegészítő formájában pótoljuk.

## Mi a szelén?

A szelén nélkülözhetetlen nyomelem, fontos összetevője egy antioxidáns enzimeknek, amely más antioxidánsokkal együtt védik meg a sejtek örökítőanyagát (DNS-ét) az oxidatív károsodástól. A szelén, továbbá a cink, az A-, B6- és C-vitamin egyaránt szükségesek az egészséges immunrendszer fenntartásához. A szelén fontos szerepet játszik a pajzsmirigy normális működésében, és a férfiak termékenységének fenntartásában, az egészséges spermiumképződésben.

## Szívvédő tippek

Az egészséges, változatos étrend biztosítja a létfontosságú tápanyagokat, vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket, amelyek szervezetünk működéséhez szükségesek. Érdemes törekedni az optimális testtömeg eléré-

# Mi jó a szívnek?

Svéd kutatók egy öt éven át tartó vizsgálat során megállapították, hogy szerves szelén és koenzim Q10 kombinált alkalmazásával 50 százalékkal csökkent a szív- és érrendszeri halálozás az idősök körében. A természetes hatóanyagok növelték a szívizom erejét, így hatékonyabb munkavégzésre lett képes.

sére, mert a túlsúly megterheli a szívet, a keringési rendszert, az ízületeket. Az elhízás megelőzése már kisgyermekkorától fontos az egészség megőrzése szempontjából.

A szív, az erek védelmét szolgálja a kordában tartott vérnyomás, a vérsírok (koleszterin, triglicerid) megfelelő szintje. Ebben segítenek a halolaj és a növényi eredetű, telítetlen zsírsavak, a növényi rostokat tartalmazó, sószegény étrend, amely csökkenti a vérsírokat és a hipertóniát.

A vércukorszint ingadozását megelőzhetjük rendszeres, átgondolt táplálkozással: igyunk négyezer-öt ezer, de alkalmanként kevesebbet! A gyorsan felszívódó szénhidrátok (finomított liszt, cukor, édességek) helyett a lassan felszívódó szénhidrátokat (teljes kiőrlésű gabona, zöldségfélék, gyümölcs) érdemes előnyben részesíteni. A vércukorszintet is karbantartja a rendszeres mozgás, például napi 30 perc tempós séta. Az esténként, vacsora közben elfogyasztott 1-2 deciliter vörösbort is védi a szívünket.

K. É. ■

## LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN! SZÜRKEHÁLYOG ELTÁVOLÍTÁS A LEGKORSZERŰBB TECHNOLÓGIÁVAL!

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

**HA SZEMORVOSA KEZDŐDŐ SZÜRKEHÁLYOGOT ÁLLAPÍTOTT MEG ÖNNÉL, HÍVJA KLINIKÁNKAT!**

## KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KÁRTYA

LÁSSON ÚJRA ÉLESEN, SZÜRKE HELYETT SZÍNESEN!  
A kupon bemutatásával a 12 000 Ft értékű vizsgálatot a lencse-tervezéssel együtt 50% kedvezménnyel, 6 000 Ft-ért végezzük el.

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



### Nincs „várólista”

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

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

50%  
kedvezmény

focus medical  
Mikro-semesebészeti és Lézerközpont

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

GyH-12-08

06-1-450-3333

**VEP készülék**  
Potencia versenytárs nélkül

• Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarkttal és cukorbeteg férfiak is  
• A versenytársai között a legmagasabb hatékonysága: 90%  
• A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szembe fordulni!  
• A merevedés eléréséhez szükséges idő mindössze 10-15 perc

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

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

**HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL**

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

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

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

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

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

Cs. József és boldog, hűséges párja, Annamária

hirdetés



## Környezetbarát adomány

Harminc fa kivágását előzi meg az a 2,4 tonna, több mint 1 millió forint értékű, újrahasznosított papírtermékekből álló adomány, melyet a Tetra Pak Hungária Zrt. adott át a Tűzoltó Utcai Gyermekklinikának. A kéztörölt és orvosi papírlapedőt tartalmazó, több kamionnyi papír-áru jelentős támogatást jelent a klinikának, hiszen így a költségvetésből felszabaduló, számottevő összeget orvosi eszközökre, gyógyszerekre tudják fordítani kis betegek számára. Az intézmény immár második éve részesül a vállalat támogatásában. A segítségnyújtás mellett az ajándék célja az is, hogy felhívja a lakosság figyelmét az újrapapír környezetvédelmi előnyeire, amely akár a 100 százalékban újrahasznosítható itales kartondobozokból is készülhet.



— hirdetés —

## A koraszülöttekért



**A** Semmelweis Egyetem három klinikáján látják el az 1500 grammnál kisebb magyar koraszülöttek 30-40 százalékát, itt kezelik a legsúlyosabb eseteket, a fejlődési rendellenességekben szenvedő és a nem működő keringéssel, légzéssel világra jött babákat, akiknek 10-20 éve még biztos, hogy nem lehetett volna segíteni. Fogadják az egész országból azokat a babákat is, akiknek speciális kezelésre, például sebészeti, szemészeti beavatkozásra van szükségük, vagy akiknél anyagcsere-krízisállapot alakult ki.

A Semmelweis Egyetem koraszülött-osztályain jelenleg nincs elég inkubátor, monitor, lélegeztetőgép, a műszerek többsége elavult. A „Műszerfejlesztés a Semmelweis Egyetem Perinatális Intenzív Centrumában” pályázat keretében (KMOP – 4.3.1/B – 11-2011-0002) ösztől jövő nyárig a klinikákon ezeket a műszereket kicserélik. Több mint 845 millió Ft értékben csaknem hetven új inkubátor, mintegy negyven lélegeztetőgép, több mint ötven betegőrző monitor érkezik, emellett az elavult informatikai rendszert is megújítják. A fejlesztéssel javulnak a legkisebbek túlélési esélyei, biztonságosabb lesz a betegellátás.

## Visszerek

A nyári meleg nagy megpróbáltatást jelenthet a visszeres panaszokkal küszködőknek. Ilyenkor a vénák kitágulnak, még nehezebbé válik a keringés fenntartása. Mivel vér pang a visszerekben, fokozódnak a kellemetlen tünetek, és megnőhet a vérrög (trombus) kialakulásának kockázata.

**A** vénás panaszok gyakrabban érintik az álló foglalkozásúakat és a nőket. Kialakulásában szerepet játszik az öröklött hajlam is, ezért akinek a családjában előfordult visszérbetegség, fordítson nagyobb gondot a megelőzésre.

Az érpanaszok kezelésében, illetve megelőzésében fontos szerepet kap az életmód. Míg az artériákban (verőerekben) a vér áramlását a szív munkája segíti, valósággal az erekbe löki az oxigénben és tápanyagokban gazdag vért, addig a visszaáramlást a végtagok izmainak pumpája és a fő vénákban található vénabillentyűk támogatják. Visszértágulat esetén azonban a vénabillentyűk már nem működnek megfelelően, ezért az érfalak erősítésére és a keringést támogató izmok karbantartására kell nagyobb figyelmet fordítani.

A panaszok megelőzésében fontos szerepet kap a kellő mennyiségű folyadék elfogyasztása, így elkerülhető a vér besűrűsödése. Ajánlott óránként meginni egy nagy pohár vizet, limonádét, gyümölcslevet vagy ásványvízzel hígított, cukormentes gyümölcslevet.

Kiváló értorna a hideg-meleg vizes váltózuhanó. Hideggel kezdjük 1-2 percig, fokozatosan melegítsük kellemes hőfokúra, majd hideggel fejezzük be. Kellemesen felfrissíti a lábat.

Javasolt kerülni a túl magas sarkú cipőket. Az 5 centiméter feletti sarokmagasság „kikapcsolja” a vénák kiürítéséhez nélkülözhetetlen izompumpa működését. Hasznos a túlsúly leadása és a rendszeres mozgás. Estéknként jó hatású a láb felpolcolása. Az értorna tehermentesíti a vénákat: gyertyaállásban „biciklizünk” a lábbal, de jó pihenő, ha függőleges tartásban



sarkunkat a falhoz vagy a szekrény oldalához támasztjuk. Visszérproblémák esetén mindenképpen forduljunk orvoshoz, és javaslatát követve a panaszok csökkentésére alkalmazunk a vénákat belülről erősítő gyógyszert. Ezen kívül előnyös lehet napközben kompressziós harisnya viselése is. Súlyosabb esetben érdemes a visszérműtétet választani.

K. V. ■

— hirdetés —

www.gyogyhironline.hu minőségellenőrzött termékek webáruháza

**Gyógyhír** online



**Multi-Tabs Immuno Kid**  
tableta gyermekeknek  
30 db – elősegíti a gyermekek immunrendszerének egészséges működését.  
Egységár: 83 Ft/db

2490 Ft



**Normaflore** belsőleges  
szuszpenzió 10x5 ml  
– elősegíti a bélfóra helyreállítását, annak különböző eredetű károsodása esetén.  
Egységár: 96 Ft/db

960 Ft



**Sedatif PC** szopogató  
tableta 40 db  
– stressz, szorongás, alvászavar kezelésére, homeopátiás gyógyszerkészítmény.  
Egységár: 26,62 Ft/db

1065 Ft



**Blend-a-dent** műfogsorragasztó  
strong neutral 47 g  
– kényelmes, íztelen.  
Egységár: 27,13 Ft/g

1275 Ft

### A HÓNAP TERMÉKE

**Pharmaton vital**  
lágú kapszula 60 db  
– a szellemi teljesítőképesség növelésére javasolt.  
Egységár: 59,98 Ft/db



4195 Ft 3599 Ft

**Megrendelőszelvény**

Név: .....

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

Telefonszám: .....

E-mail cím: .....

nem kérek hírlevelet

Dátum: ..... Aláírás: .....

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telekí tér 5.
- Telefonon: 06-1-31-31-614, • Faxon: 06-1-210-25-17

A termékeket megrendelheti interneten is, a [www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu) címen, és – előzetes egyeztetést követően – személyesen is átveheti a következő címen: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telekí tér 5.  
Nyitva tartás: H-P: 7-17, Szó.: 7-14

10 000 FT FELETTI MEGRENDELÉS ESETÉN INGYENES HÁZHOZZÁLLÍTÁS!

## Átfogó vénavédelem visszeres és aranyeres panaszokra

**detralex**  
MIKRONIZÁLT tisztított flavonoid frakció

- Erőteljes, gyors fájdalomcsökkentés<sup>1-2</sup>
- Mélyreható vénaerősítés, vénavédelem<sup>2</sup>
- Narancshéjből származó flavonoid hatóanyag<sup>1</sup>
- Mikronizált, könnyen felszívódó formula<sup>1-2</sup>



Vény nélkül, gyógyszerárban kapható, mikronizált tisztított flavonoid frakció hatóanyagú gyógyszer.



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

# Hűsítő, tápláló folyadék

A nyári kánikula mindenki számára olyan időjárási környezetet teremt, mintha szubtrópusi vagy trópusi vidékre utazna. Ezért életmódunkat ehhez kell igazítanunk, hogy csökkentsük a kellemetlen közérzetet, elkerüljük a rosszullétet, az egészségre veszélyes, károsító hatásokat. Különösen érzékenyek ilyenkor a várandós és a szoptató anyák, a csecsemők, valamint az idősek.

A magas hőmérséklet fokozott védekezésre készíti a szervezetet, hogy hőegyensúlyunkat megtartsuk: izzadunk, ezáltal folyadékot veszítünk, fokozódik a szomjúságérzetünk, szaporábbá válhat szívverésünk, légzésünk. Vérellátásunk romlik az erek kitágulása miatt, amit szédülés, gyengeségérzés, fáradékonyság jelez. Komolyabb esetben fejfájás, esetleg légszomj vagy remegés, ájulásérzés léphet fel. A legfontosabb, hogy előzzük meg a túlhevülést és folyadékvesztést!

## A túlhevülés megelőzése

Lehetőleg ne tartózkodjunk a szabadban 10 és 16 óra között. Ha mégis elkerülhetetlen, akkor keressünk árnyas, szellős helyet, mint a park, a kert, kerüljük a zsúfolt tereket. A lakásban legalább a pihenésre használt helyiséget sötétítsük el függönnyel, jobb, ha nappal bezárjuk az ablakokat, és éjszaka szellőztetünk. A klímaberendezésre sokan érzékenyek – különösen vigyázni kell a csecsemőkre. A készülékeket ezért mértékkel használjuk, a külső hőmérsékletnél csak 4-5 °C-kal alacsonyabbra beállítva. Hűtsük, frissítsük magunkat és a gyermekek testét naponta többször is nedves törülközővel, esetleg lemosással, zuhannyal. Nedvesítsük be nyugodtan hajunkat, gyerekeknél bátran vizezzük be az arcukat és a hajukat is. Így a hűtést 30 százalékkal növelhetjük.

Időseknek javasolt a csuklóra és a nyakra borított frissítő, nedves kendő. Ha bevásárolni indulnak, akkor is érdemes magukkal vinni a csuklóra köthető, bevezethető, hűsítő kendőt.

Öltözetünk legyen szellős, természetes anyagú, laza, világos. Védjük a fejünket, szemünket, bőrünket! Viseljünk szellős kalapot, lehetőleg szemellenzőset.

— hirdetés —

**Hajlamos a cukorbetegségre?**  
Használja a **GYÓGYNÖVÉNYEK és FŰSZEREK hatóanyagait tartalmazó CUKOR-KONTROLL étrend-kiegészítőket!**

Kaphatók kapszulás és filteres kiserelésben a patikákban és a gyógynövényboltokban.

Infóvonal: 460-0717, Forgalmazza: LC Hungary Kft. 1148 Bp., Vezér u. 134.  
E-mail: info@cukorkontroll.hu www.cukorkontroll.hu

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

**Élsportolók (pl. az NB1-es Haladás labdarúgói) által is használt, kiváló minőségű és kedvező árú termékek:**  
Zúzódás vagy duzzadt, visszeres láb?  
REFIT Ice Gel Fekete  
Nadálytő & Vadgesztenye  
Ízületi és izompanaszok?  
REFIT Lóbalzsam  
KERESSE patikákban és gyógyászati segédeszköz boltokban!

A termékek gyógyszernek nem minősülő kozmetikai termékek.

A termékek megrendelhetők és megvásárolhatók a [www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu) könyv- és webáruházban is!

Különösen igaz ez a csecsemőkre, kisdedekre, akik kevés hajuk és vékony koponyacsontjuk miatt fokozott veszélynek vannak kitéve!

## Táplálkozás, folyadékfogyasztás

Az izzadással távozó folyadékot, ásványi sókat pótolni kell. Az étkezésben részesítsük előnyben a könnyű ételeket, salátákat, gyümölcsöket. Folyadékpótlásra legjobban a víz, lehetőleg csak alkohol-, cukor- és szénamentes italokat fogyasszunk. A melegben kellemes üdítő a langyos citromos tea, a limonádé. Nem kell megijedni, ha a gyerekek étvágya csökken a melegben, fontos, hogy folyadékot bőségesen fogyasszanak. (Onnan tudhatjuk biztosan, hogy elegendő folyadékot fogyasztottunk, hogy bőséges szalmásárga vizeletet ürítünk.) Babáknál a pelenkának 2-3 óránként nedvesednie kell. Kiemelt figyelmet kell fordítani a szoptató anyákra, mivel ők a szoptatással biztosítják a gyermekük folyadékigényét is.

A folyadékigénylet időskorban sem változik, de a szomjúságérzet csökkenésével, a fizikai képességek romlásával jelentősen megnő a kiszáradás veszélye. A krónikus dehidratáltság (folyadékhiány a szervezetben) súlyos egészségügyi probléma, ami növeli a rosszullétet, az ájulásokat, a húgyúti fertőzéseket és a vesekő kialakulásának kockázatát.

## A változtatosság gyönyörködtet

A folyadékigény átlagosan nőknél 2 liter, férfiaknál 2,5 liter, de a hőségben javasolt többet inni. Az ajánlott folyadékmennyiség 20-30 százaléka fedezhető a táplálékból, a többit pedig az elfogyasztott italok, teák, turmixok biztosítják. Időseknek a csökkenő étvágy, a szegényesebb, kevésbé változatos étrend szintén alacsonyabb folyadékbevitel eredményez, hiszen táplálék formájában sem kerül elegendő víz a szervezetbe. Fontos, hogy kínáljuk őket, mert maguktól elfeledkezhetnek az ivásról. Segít, ha az idősek keze ügyébe készítjük az innivalót, és emlékeztetjük arra, hogy óránként kortyoljon el egy pohár vizet, teát vagy cukormentes gyümölcslevet. Ha elérhető közelségben van az ital, nagyobb az esély arra, hogy nem felejtkezik meg róla.

Ha az idősek nem kívánják a vizet, próbáljuk meg változatos étrenddel biztosítani számukra a folyadékot. Kínáljunk gyakrabban, változatosan elkészíthető leveleket, zöldségeket és gyümölcsöt, különösen olyanokat, amelyeknek magas a víztartalma. A változtatosság nemcsak gyönyörködtet, de a különböző ízű és színű ételekkel észrevétlenül növelhetjük és könnyebbé tehetjük az idősek számára a folyadékbevitelt.

— hirdetés —

**ÉLETJÁRADÉKI SZERZŐDÉST KÖTNÉNK**

budapesti, illetve Pest megyei, 70 év feletti jelentkezőkkel.

Az ingatlan értékének maximum 50%-ának előre kifizetését vagy havi járadékot tudunk felkínálni. Középosztálybeli, saját vállalkozást vezető pár vagyunk.

Várjuk szíves érdeklődésüket a 06-30-748-6169 telefonszámon.

Kérésére visszahívjuk.

# Mossuk meg a dinnyét is!

A szerencsés esetben pár napig tartó hányásos, hasmenéses betegségek nyáron sokkal gyakoribbak, mint a hideg hónapokban. Nem csoda, hiszen a nagy melegben a szokásosnál sokkal hamarabb megromlanak az élelmiszerek. A forró napok másik veszélye a hőség miatt bekövetkező különféle balesetek kockázatának az ugrásszerű növekedése.

Az Egészségügyi Világszervezet statisztikái szerint a világon előforduló nyári emésztőrendszeri fertőzések 60 százaléka a háztartásokban fordul elő, mégpedig azért, mert a tömegétkeztetést végző konyhákat ma már a világ legtöbb országában rendkívül szigorúan ellenőrzik az adott állam élelmiszer-biztonsági hatóságai. A háztartásokat viszont senki sem kontrollálja, ott a családban elfogadott és alkalmazott higiénés szabályok uralkodnak. A nyári nagy melegben fokozott figyelmet kell fordítani a romlandó ételekre, így elkerülhető, hogy súlyosabb esetben akár az egész család orvosi kezelésre szoruljon. A nyári napok konyhai higiénijának legfontosabb szabályai: romlandó élelmiszert csak hűtőszekrényben tartunk. A frissen főzött ételt nem hagyjuk a tűzhelyen kihűlni, hanem az edényt hideg vízbe állítva gyorsan lehűtjük, és azonnal a hűtőszekrénybe tesszük.

## Kockázatos élelmiszerek

Gombás, tejfölös, tojásos, tejjel készült fogást legfeljebb pár órán keresztül tárolunk a hűtőszekrényben, mert tovább már kockázatos eltartani. A frissen vásárolt nyers zöldséget, gyümölcsöt a többi élelmiszertől elkülönítve tároljuk a hűtőben. A fertőzések megelőzése végett érdemes azokat megmosni, szárazra törölve elhelyezni a hidegben. Ez alól a sárga- és görög-dinnye sem kivétel! Fogyasztás előtt minden zöldséget, gyümölcsöt folyó víz alatt alaposan mossunk meg, még akkor is, ha biopiacon vásároltuk. Utóbbi lehet, hogy vegyszereket nem tartalmaz a héján, ám ettől még lehet földdel szennyezett és a melegben szállítás, árusítás közben bőséggel megtelepedhetnek rajta a kórokozók. Kánikulában érdemes nagy ívben elkerülni az utcai, piaci pavilonos árusokat, akik sült hurkát, kolbászt, halat kínálnak.

Az ételfertőzésekért számtalan kórokozó tehető felelőssé, baktériumok, ejszejtűek, vírusok, gombák és többsejtű paraziták egyaránt. Ezért történhet meg, hogy az egyik ételfertőzött csupán hányásos, hasmenéses tüneteket produkál, majd pár nap után spontán kigyógyul a betegségből, a másikat viszont kórházba kell szállítani, és a kiszáradás veszélye miatt infúziós kezelést kell nála alkalmazni. Az enyhébb tünetek otthon gond nélkül kúrálhatók bőségesen fogyasztott keserű teával, vízben főtt, sózott rizsszel, burgonyával, háztartási keksszel, széntablettával. A kisgyerekeknél és az időseknek különös figyelmet kell fordítani a folyamatos folyadékpótlásra, mert a szervezetük hajlamosabb a kiszáradásra, mint a fiatal vagy középkorú felnőtteké.



## Figyeljünk a gyerekekre!

Míg a gyomorbántalmakat előidéző kórokozók egy részének jelenléte egyértelműen felfedezhető, mert a romlásnak indult étel színe, állaga, szaga megváltozik, a szalmonellával fertőzött élelmiszerekre ez nem igaz. Az esetek többségében látszólag fogyasztható az étel, ám a kellemetlen tünetek hamar bebizonyítják az ellenkezőjét. Szalmonellafertőzésnek bárki áldozatul eshet, például a nyári gyerektáborok, a szociális intézmények lakói, a menzákban étkezők, ha tálalás előtt nem forralják fel alaposan az ételt. Fontos tudnivaló, hogy a többi gyomorrontással fertőzéssel ellentétben a szalmonellás betegnek nem ajánlott széntablettát vagy egyéb székletfogót szednie, ugyanis a baktériumoknak ki kell ürülniük a szervezetből. Ez a kellemetlen folyamat akár egy hónapig is eltarthat. A fokozott folyadékvesztés miatt ezért kell náluk infúziós kezelést is alkalmazni. Amennyiben a kórokozók nem ürülnek ki teljesen a szervezetből, előfordulhat, hogy a fertőzött személy tünetmentes baktériumhordozóvá („bacillusgázdávává”) válik, és bár ő már nem mutatja a betegség tipikus jeleit, másokat azonban megfertőzhet. Ugyanez történhet akkor is, ha antibiotikumkúrának veti alá magát a szalmonellával megfertőzött személy.

A különféle fertőzéseken kívül a nyári meleg kockázata a balesetveszély is. Ebben leginkább érintettek a kisgyerekek, illetve a járművekkel közlekedők, továbbá a vízparton nyaralók. Hatéves korig nem szabad gyerekeket felügyelet nélkül hagyni sem a strandon, sem a játszótéren, sem otthon a kerti pancsoló medence közelében. Meggondolatlanságból, tapasztalatlanságból eredően még az idősebb gyerekeket is érheti baleset, ezért rájuk is figyelni kell, akárcsak az idős, szédülő, beteg családtagokra, akik legalább annyira sérülékenyek, mint a gyerekek.

L. I. ■

— hirdetés —

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJE!

**Stannah**  
www.stannah.hu

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

# Nem tök, de jó: a cukkini



A mediterrán térségben népszerű zöldség, a cukkini a tökfélék keresztezéséből született. Hazai ismertségét dr. Bálint Györgynek köszönhetjük, aki az 1970-es években egy maréknyi magot hozott Olaszországból, a kertjében elvetette, és kiderült, a cukkini nálunk is jól érzi magát. Először érdekessége miatt kóstoltuk meg, ma már értékes táplálékként becsüljük.

Mindenekelőtt energiataralma csekély: 32 kcal/100 g, ezért fogyókúrázók is bátran fogyaszthatják. A cukkini 95 százaléka szöveti víz, kiválóan pótolja a szervezet folyadékhiányát. Sokféle ásványi anyagot, például mangánt, kalciumot, magnéziumot, káliumot, rezet, foszfort, cinket, továbbá A- és C-vitamint, B-vitaminokat és folsavat tartalmaz. Finom élelmi rostjai vannak, ezért könnyen emészthető, nem okoz szélgörcsöt. Antioxidáns anyagai segítenek megelőzni a káros sejtmutációk előfordulását. Enyhe hashajtó, gyulladásgátló és vértisztító hatású. Béta-karotin és C-vitamin-tartalmánál fogva védi az érfaakat. Csökkenti az asztma, az ízületi és a reumatikus gyulladások kockázatát, valamint a prosztataproblémák esélyét.

## Rokonok

A cukkini „felmenői”, a tökfélék Közép-Amerikában őshonosak, csak Amerika felfedezése után kerültek Európába. Courgettes-nek, cukkettinek is nevezik. A kabaktermésűek családjába tartozik, amelynek kedvelt tagjai az uborka, a főzőtök, a sütőtök, a laskatök, a patisszon, a görögdinnye, a sárgadinnye.

A tökfélék családjába tartozó növény 10-30 cm hosszú kabaktermésének színe a világoszöldtől a sötétzöldig terjed, de lehet sárga vagy sárga csíkos is. A különböző árnyalatú fajták beltartalmi értékei hasonlóak. Főszeszója májustól októberig tart, de házilag lefagyasztva egész évben fogyaszthatjuk.

hirdetés

## Változatosan elkészíthető

Mivel a cukkini tápértékének zöme a héjában rejlik, ezért a zsege, 15-20 cm-es, még puha héjú példányokat válasszuk. Ezeket héjastul használjuk fel, és a magházat sem kell kikaparni. Ehetjük nyersen, saláták alkotórészeként, süthetjük roston, sütőben, leereszelve palacsintatésztába keverve, panírozhatjuk, párolhatjuk fokhagymás olajban, tálalhatjuk sültkehez köretként. Készíthetünk belőle krémlevest: a cukkinit megmossuk, héjastul fölkarikázzuk, enyhén sós, friss kaporral ízesített vízben félpuhára főzzük, botmixerrel pépesítjük, majd étkezési keményítőt és tejszínnel besűrítjük. Melegen és hidegen is frissítő, könnyű étel. Ha melegen tálaljuk, gazdagíthatjuk főtt tésztával vagy száraz serpenyőben pirított zsemlekockával, de apróra vágott, pirított gombával is nagyon finom.

A természetesebb példányokat héjastul előfőzve, majd megtöltve és sütőben megsütve készíthetjük el. Vegetáriánusok darált hús helyett gombával tölthetik a cukkinit, amely sokféle alapanyaggal jól társítható: keverhetjük rizshez, bulgurhoz, a főtt tésztás-tejszínes, a gombás-tojásos-sajtos, a lecsós, pörköltös ízvilág egyaránt élvezetes eredményt hoz.

A cukkini semleges ízének köszönhetően változatosan fűszerezhető, a főzőtök és az uborka megszokott fűszerei mellett az olasz konyha paradicsomos, bazsalikomos megoldásaival is érdemes kísérletezni.

## Melyiket válasszam?

Vásárláskor a fényes, sima héjú példányokat válasszuk. A friss termés sérülékeny, ezért kiméletesen szállítsuk. Hűtőszekrényben a minőségét 2-3 napig megőrzi. Ha kiskertben termesztjük, és egyszerre kell leszüretelni a termést, a megmosott, felkarikázott cukkinit blansírozás (hőkezelés) nél-

kül, zacskóba adagolva egyenesen a fagyasztoába tehetjük, így egész télen fogyaszthatjuk.

KISS VIOLA ■

## Töltött cukkini

**Hozzávalók (4 személyre):** 1 kg cukkini (kb. 3 db közepes méretű), 30 dkg darált hús, 1 közepes fej vöröshagyma, 30 g kapribogyó, 50 g zöld olívabogyó (feldarabolva), 2-3 evőkanál paradicsomszós, bazsalikom, só, olívaolaj

**Elkészítés:** A cukkiniket keresztben félbevágjuk és forró vízben 10 percig főzzük. Leszűrjük, megvárjuk, amíg kicsit kihűl, majd hosszanti irányban is félbevágjuk őket. A közepét egy teáskanál segítségével kikaparjuk (3-4 mm hús maradjon a héjon), a „forgácsokat” apró kockákra vágjuk és a töltelék elkészítésénél felhasználjuk.

A töltelékhez egy tálban összekeverjük a húst, az apróra vágott hagymát, a kapribogyót, a feldarabolt olívabogyót, a paradicsomszószt, a cukkini belsejét, a bazsalikomot és a sót.

A cukkini-csónakokat megtöltjük a húsos masszával, és egy nagyobb tepsiben egymás mellé helyezzük. Meglocsoljuk olívaolajjal. 200 fokon 30-40 percig (alsó-felső sütési módon) sütjük, majd az utolsó 5-8 percet grillezve, hogy a teteje megpiruljon. (Szicíliai recept, forrás: nosalty.hu)

hirdetés

## RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTBÓL!

A könyv ára a szállítási költséget nem tartalmazza! Szállítás: postai utánvétellel. Kérjük, ikszelje be a megrendelni kívánt könyvet!

Harris H. McIlwain – Debra Fulghum Bruce:  
**Hátfájás nélkül – Hat lépés,  
és újra fájdalommentesen élhet**

2990 Ft 2690 Ft



Dr. Bálint Géza, Dr. Korda Judit:  
**Reumás betegségek**

2890 Ft 2680 Ft

Denis Daneman, Marcia Frank,  
Kusiel Periman: **Ha a gyermek  
cukorbeteg**

1995 Ft 1595 Ft



David Zencenko: **Pasik, szerelem  
és szex – Felhasználói kézikönyv  
nőknek**

1995 Ft 1595 Ft



## A HÓNAP KÖNYVE

Dr. Zoller Rezső:  
**Horkolás, légzéskimaradás  
- alvási apnoe?**

1980 Ft 1780 Ft



Ma már kezelhetők az alvás alatti légzésszavarok, amelynek segítségével megszűnik a nappali álomság, javul a munkatejesítmény, és csökkennek a hosszú távú veszélyek.

-10%

Jill Fullerton-Smith: **Amivel etetnek**

3990 Ft 2195 Ft

Dr. Claudette Rocher: **Homeopátia  
és a várandós nő**

1480 Ft 1185 Ft

Dr. Bokor Attila; Dr. Krasznai Péter;  
Dr. Szóczei Beáta; Dr. Kiss Eleonóra:

**Legszébb 9 hónapom**

4830 Ft 3865 Ft

Ann Wigmore: **Búzafű**

2290 Ft 1830 Ft

Clara Clairborn Park: **Autista a  
kislányom**

2500 Ft 2000 Ft

Janet Fricker, John Butler:

**Hipnoterápia**

1490 Ft 1190 Ft

## Megrendelőszelvény

Név: .....

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

Telefonszám: .....

E-mail cím: .....

Dátum: ..... Aláírás: .....  nem kérek hírlevelet

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

• Postán: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telegi tér 5. • Telefonon: 06-1-31-31-614

• Faxon: 06-1-210-25-17  
A könyveket megrendelheti interneten is, a [www.gyogyhironline.hu](http://www.gyogyhironline.hu) címen, és – előzetes egyeztetést követően – személyesen is átvetheti a következő címen: Gyógyhír Patika, 1086 Budapest, Telegi tér 5. Nyitva tartás: H-P: 7-17, Sz.: 7-14



Amennyiben a könyveket személyesen kívánja átvenni, kérjük, ezt telefonon előre jelezni sziveskedjen!

INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHETI TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: Cseke Noémi, Tel.: 31-31-614

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

# FOGYJON A TERMÉSZET EREJÉVEL, FOGYÓKÚRA MIRA VÍZZEL!

Ha itt a nyár, és vele együtt a strandszezon, első gondolatunk, hogy meg kellene szabadulnunk a téli időszakban felszedett néhány kilótól. NADE HOGYAN?

Azt már régóta tudjuk, hogy a MIRA glaubersós gyógyvíz évtizedek óta az epebetegségek tipikus gyógyvíze, azt viszont kevesen tudják, hogy a MIRA víz emellett eredményesen használható fogyókúra kiegészítőként is. A közelmúltban Prof. Dr. Halmi László, aki Mira vizes fogyókúrát alkalmazott a betegein, arról számolt be, hogy a napi 3x2 dl Mira gyógyvízzel kiegészített 1500 kcal energiataralmú fogyókúrási étrend hatására az elhízott betegek lényegesen jobban fogytak, mint akik csak diétás kezelésben részesültek. Az elhízott betegek testsúlya, testtömeg indexe, derék- és csípőterfoga, testzsír tömege jelentős mértékben csökkent. A fogyókúra folyamán gyakran előforduló székrekedés megszűnik, az emésztés rendeződik a gyógyvíz rendszeres, kúraszerű alkalmazása esetén. A Mira vizes fogyókúra nagy előnye továbbá, hogy kedvezően befolyásolja az elhízás mellett megjelenő emelkedett vércukor és LDL koleszterinszintet.

A fogyókúra kiegészítésén túl azonban a Mira víznek az emésztőszervi betegségek széles skáláján fontos szerepe van a betegségek megelőzésében, gyógyításában és utókezelésében. Mindemellett káros mellékhatások nélkül fejti ki kedvező hatását, és nemcsak egy betegség vagy állapot kezelésére alkalmas, hanem a benne levő sok egyéb mikro- és makroelemnek köszönhetően komplex módon hat szervezetünkre. Mindezt a hozzájárulás veszélye nélkül.

Keresse a gyógyszertárakban, élelmiszerboltokban.

## A VÍZ ÉLET, A GYÓGYVÍZ EGÉSZSÉG

MEDAQUA KFT H-3200 Gyöngyös, Keleti Karácsondi köz 1., Tel.: 37/316-480



www.medaqua.hu



## Vitamin-ABC

A szervezet működéséhez nélkülözhetetlen szerves vegyületek közül talán a legkevésbé ismert a K-vitamin. Pedig fontos szerepet játszik többek között a véralvadáshoz szükséges fehérjék előállításában.

Dán kutatók 1930-ban figyeltek fel arra, hogy a zsír nélküli táplálékkal nevelt kiscsibék vérvérkényyé váltak. A megoldást egy zsírban oldódó vitamin felfedezése jelentette, amelynek elnevezése is ehhez az állapothoz kapcsolódik, a K-vitamin a koaguláció, azaz alvadás kezdőbetűjéről kapta a nevét.

Fontosságát jelzi, hogy testünk a D-vitamin mellett csak a K-vitamint képes előállítani. A többi zsírban oldódó vitaminhoz hasonlóan a K-vitamint a szervezet képes raktározni, hiánya ezért viszonylag ritka.

A K-vitamin nélkülözhetetlen a véralvadást előidéző fehérjék – véralvadási faktorok – képződéséhez, támogatja a máj működését, méregtelenítő munkáját, a D-vitaminnal együtt segít a csonttritkulás megelőzésében.

A szervezet számára szükséges K-vitamin mintegy felét K1-vitamin (fillokinon) formájában a táplálékkal készen visszük a szervezetbe, a másik fele

pedig a bélben megfelelő előanyagokból keletkezik a jótékony hatású bélbaktériumok közreműködésével, ez a K2-vitamin (menakinon). Vegyes táplálkozás és egészséges bélflóra esetén a szervezet ellátottsága biztosított.

Szükséglet: nők 65 mikrogramm, férfiak 70, a felső határról nincs adat (Magyar Dietetikuskok Országos Szövetségének hírlevele alapján). Jelenlegi ismereteink szerint túladagolásának egészséges embereken nincsenek következményei, csak koraszülötteknél okozhat különféle idegrendszeri elváltozásokat.

Hiánya a bél- és májbetegségekben szenvedőket érintheti gyakrabban. Zsiremésztési és felszívódási zavarokkal küzdőknek fokozottan oda kell figyelni az elégséges K-vitamin bevitelre, mert könnyen sérülhet a normális véralvadásuk.

K. É. ■

### A K-vitamin forrásai

Elsősorban a zöld leveles növények tartalmazzák: kelkáposzta, paraj, kelbimbó, brokkoli, vízitorma, fejes saláta, karfiol, zöldbab, uborka, cukkini, paradicsom, továbbá az állati eredetű tej- és tejtermékek, csukamáj-olaj, máj. Napközben ideális a joghurt vagy a kefir fogyasztása, mert támogatja a hasznos bélflóra működését, ezáltal elősegíti a K-vitamin termelődését.

## Nyári hajápolás

Nemcsak bőrünk, hanem hajunk is különleges gondoskodást igényel nyáron, amikor több káros környezeti hatásnak van kitéve, mint az év többi részében. A magas UV sugárzás, a tenger sós vize és a klóros strandvíz egyaránt szárítja és kifakítja, így töredezetté teszi a hajszálakat. A mindennapos izzadás pedig a fejbőrt teszi próbára.

Nyár végén sokan szembesülnek azzal, hogy már csak egy alapos hajvágás segíthet a frizurán, mert annyira fénytelené, töredezetté és spród tapintásúvá vált a haj. Az égető napsütés és a sós vagy a klóros víz ilyenkor könnyen kiszívja, megváltoztatja a hajszínt. Nemcsak a festett, hanem a természetes színű tincsek is több árnyalatnyit világosodhatnak ilyenkor pár nap alatt. A festett szőkék a napon egészen kihéredhetnek, a vörös hajúak fűrtjeit pirosas árnyalatúra fakíthatják a sugarak. A melírozott és a dauerolt hajnak is intenzív ápolásra van szüksége a kánikulában.

Megelőzőképpen erős napsütésben tegyünk fel széles karimájú, világos színű kalapot vagy baseballsapkát. Kopaszodó férfiak vagy kislányok esetében a fejbőr különösen érzékeny, sérülékeny lehet. A fejfedő viselése mindenképpen hasznos, hiszen nemcsak védi a fejet és az arc érzékeny, vékony bőrét, hanem jelentősen csökkenti a szembe jutó sugárzást is, és segít megőrizni az élénk hajszínt. Ne vegyünk fel túl szoros, zárt sapkákat, mert ezekben kellemtlenül izzad és befűl a fejbőr. A természetes anyagú szalmakalap azonban jó választás, mert a lyukacsos anyag és kényelmes fazon lehetővé teszi a folyamatos szellőzést. A strandon széles, színes pamut hajpántot, természetes anyagú, laza fejkendőt kössünk fel. Idén szerencsére kifejezetten divatosak a fürdőruha színével harmonizáló kiegészítők. Fém hajcsatot meleg napokon ne hordjunk, mert ezek a hőségben nagyon felmelegedhetnek és károsíthatják a tincseket.

A napvédelmet különféle hajápoló termékekkel egészíthetjük ki. UV-védelemre erős napsütésben nemcsak a bőrnek és a szemnek, hanem a hajnak is szüksége van, ezért napozás előtt fújjunk a tincsekre fényvédő permetet. Minden komolyabb sampongyártó cég kínál speciálisan a nyári hónapokra szánt samponokat, balzsamokat és kondicionálókat, amelyet általában „sun” (nap) felirattal jelölnek a flakonokon. Az ilyen készítmények a segítségünkre vannak a hidratálásban és a könnyebb kifésülhetőségben. Napozás, strandolás után mindenképpen mossunk haját, még akkor is, ha edesvízben fürdöttünk.

A hajmosásnak is megvannak a profik által ajánlott trükkjei. A legfontosabb, hogy töményen sose öntsünk sampont a hajra, hanem legalább 4-5-ször annyi vízzel hígítsunk fel két-három evőkanálnyit sampont egy kis pohárkában, csak ezt követően kezdjük csak el a mosást. A hajszívódó összetevőket tartalmazó sampont alaposan masszírozzuk be a fejbőrbe, hogy eltávolítsuk a hajunkba ragadt homokot, izzadságot, port, a só- vagy klórmaradványokat. Öblítés után tíz-tizenöt percre alkalmazunk jojoba-, gyümölcsolajos vagy kakaóivonatot tartalmazó haj-



maszkot, illetve balzsamot. A kondicionáló balzsam is egyenletesebben vihető fel, ha előtte egy kicsit hígítjuk, majd nyomkodó mozdulatokkal a hajvégeken is eloszlatjuk. A benne található értékes vitaminok és ásványi anyagok táplálják, regenerálják a naptól károsodott, száraz tincseket. Hetente egy alkalommal házi hajpakolással is kényeztethetjük tincseinket, ehhez egy tojás sárgáját keverjük össze egy kiskanál mézzel, és a keveréket hagyjuk legalább fél órán keresztül hatni a hajvégeken.

Száritáskor a nedves hajról óvatosan itatgassuk fel a vizet, ne dörzsöljük, ne csavargassuk, mert a víztől felpuhult szálak sérülékenyebbek. A vizes tincseket ne fésüljük erősen, mert ettől töredeznek a szálak. Nyáron nyugodtan hagyhatjuk magától, a szabad levegőn megszáradni a haját, de ha mégis hajszárítóval formázzuk a frizurát, langyos fokozatra állítsuk be, és minél messzebbre tartuk a fejbőrtől.

Minden védelem és ápolás mellett is szükséges időnként a töredezett végeket levágni a fodrásznál, de hat-nyolchetente elegendő egy centit igazítani. Ne sajnáljuk ezt a „veszteséget”, hiszen a töredezett hajvégek nélkül szebb és ápoltabb lesz a frizura.

MÁRTON ANITA ■

— hirdetés —

## Rejtvény – sudoku

	7				9	6		
					8		1	
1		3				8		
3	6	9		1			5	
4								1
	1			8		9	2	3
		6				1		2
	2		3					
		1	2				7	

Júniusi rejtvényünk megfejtése: 1141. Egyéves Gyógyhír Magazin-előfizetést nyert: Bagi Istvánné, Mezőtúr; Vaszari József, Hőgyész; Guzi Oszkár, Debrecen. Gratulálunk!

Töltse ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldenie, ha részt kíván venni a pályázaton.

A helyes megfejtők közül hárman egyéves Gyógyhír Magazin-előfizetést nyernek. Kérjük, a megfejtéseket 2012. augusztus 15-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)

Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: [rejtveny@gyogyhir.hu](mailto:rejtveny@gyogyhir.hu)

# SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

## A VÉGLEGES MEGOLDÁS!

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSÉ NÉLKÜL SO-  
KAN NEM LÁTNAK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL MEG-  
NEHEZÍTI A MINDENNAPJAIKAT.  
CIKKÜNKBEN A LEGHATÉKONYABB MEGOLDÁS-  
SAL, A LÉZERKEZELÉSEL KAPCSOLATOS KÉR-  
DÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.



### Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szem- kezelés?

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

### Hogyan történik a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer ala-  
kítja át a szaruhártya felszínét, így szünteti meg a fénytörési hibát.  
A fájdalommentes beavatkozás csupán 1-2 percet vesz igénybe,  
s utána azonnal haza is mehet a páciens. A Sasszem kezeléssel  
jobb látás érhető el, mint szemüveggel vagy kontaktlencsével.

### Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

A Sasszem-kezelés nem csak a hordott szemüvegnek megfelelő  
dioptriát szünteti meg, hanem a szem rejtett fénytörési hibáit is  
korrigálja. Ennek köszönhetően érhető el sokkal jobb látáséle-  
ség, mint szemüveggel, kontaktlencsével, vagy hagyományos  
lézeres eljárásokkal.

### Mennyi időre esnek ki a kezelték a munká- jukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi akadálya a munka-  
végzésnek, aktív sportnak, fizikai erőfeszítésnek. Az elért ered-  
mény végleges, a látás nem romlik vissza.

### A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejtsünk néhány szót az árakról is!

Akik követik az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse- költségeit,  
kiszámolhatják, hogy a befektetés 3-4 év alatt biztosan meg-  
térül. A kezelés díja szemenként 139 000 Ft, és részletfizetésre is  
van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9.999 Ft 11 hónapon  
keresztül, 49 500 Ft-os kezdőrészletet követően.

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

15 év és 60 ezer kezelés tapasztalata alapján nagy biztonsággal  
előre meghatározható, mi lesz a kezelés végeredménye. Az alkalm-  
massági vizsgálat során ezt írásba is adjuk. Ha az elért látásjavít-  
ás akár csak fél dioptriával is elmarad a vállalt értéktől, a kezelést  
ingyen megismételjük az optimális eredmény elérése érdekében.

Hívja klinikánkat a **(06-1) 2-505-505-ös**  
számon és legyen Ön is Sasszemű!

Az alkalmassági vizsgálat eredetileg 15 000 Ft,  
de a mellékelt kártyával ingyenes!

SZPONSORÁLT CIKK

SASSZEM®



LÉZERKEZELÉS

ORVOSI GARANCIÁVAL ⊕

### INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

E kártya bemutatójának díjmentesen végesszük el a **15 000 Ft** értékű,  
lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatát klinikánkon.

 **OPTIK+MED**  
SASSZEMKLINIKA

GyH-12-08 1032 Budapest, Bécsi u. 183.  
telefon: **06 1 2-505-505**  
www.sasszemklinika.hu  
info@sasszemklinika.hu

