

IV. évfolyam
7. szám

2009. július

Gyógyhír magazin

**A zene
visszatért
az életembe**
Interjú Kikivel

**Tanácsok
utazóknak**

Bőrallergia

Igyunk sokszor, keveset!

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



Köszönöm, jobban vagyok!

Sokszor az első lépés a döntő lépés, különösen, ha olyan betegségről van szó, mint a rák! A beteg szerepe saját gyógyulásában kulcsfontosságú: aktívan részt kell vennie a kezeléseknél, már az első lépésektől.

Segíthetünk a gyógyszereknek?

Az utóbbi években megnőtt a jelentősége – a daganatot elpusztító anyagok mellett – a kiegészítő, úgynevezett szupportív terápiás készítményeknek. Ezek között a készítmények között található az Avemar speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer, amely – folyamatos szedés mellett – hozzájárul a daganatos betegek életminőségének javításához, a fáradtság csökkentéséhez, a fizikai állapot javulásához és a kezeléseket sikerességéhez.

A hazánkban és külföldön sikeresen elvégzett humán klinikai vizsgálatok – többek között vastag- és végbélrákban, tüdőrákban, melanómában, nyirokcsomó, szájüregi és fej-nyaki daganatokban – alapján készült publikációk elolvashatók és letölthetők a www.avemar.hu oldalon.

Mikor ajánlott az Avemar?

Rangos tudományos publikációk, közel tíz éves alkalmazási gyakorlat és a hatóságok által jóváhagyott javallat tükrében az Avemar szedése ajánlott rosszindulatú daganatos betegségben szenvedők klinikai onkológiai kezelésének (műtét, sugárterápia, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére. Az Avemar nem helyettesíti, hanem kiegészíti a klinikai onkológiai kezeléseket és gyógyszereket.

Szálljon szembe az idővel!

Az Avemar szedése bármikor elkezdhető, de érdemes már a diagnózis pillanatában elkezdni. Folyamatosan, megszakítás nélkül ajánlott alkalmazni a kezelése alatt, majd azt követően is, egészen a betegségből történő teljes gyógyulásig.

Az Avemar alkalmazását nem javasolt megszakítani, vagy szüneteltetni, mert az

idő múlásával kedvező hatásai csökkennek. Ha valamiért mégis megszakította az Avemar szedését, később nyugodtan elkezdheti újra.

Tudomány természetesen

Az Avemar fermentált búzacsíra kivonatból áll, ez maga a hatóanyag, amelyhez a fogyaszthatóság érdekében ízesítő és egyéb segédanyagok kerülnek. Az Avemar kiindulási alapanyaga a búzacsíra, amit gyógyszergyári körülmények között, biotechnológiai úton alakítanak át, így a búzacsíra összetevőiben alapvető kémiai változások következnek be, új molekulák jönnek létre. Ezen kémiai változások miatt nem hasonlítható össze és nem helyettesíthető az Avemar a különböző búzából készült egyéb készítményekkel. Az Avemar hatósági ajánlással rendelkező, 2002 óta nyilvántartásba vett, vény nélkül kapható speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére.

A készítmény drappos-barnás színű, enyhén narancsos illatú mikrogranulátum, tasakokba csomagolva. Alkalmazása rendkívül egyszerű: a tasakban lévő granulátu-

mot egy pohár hideg vízben kell feloldani, majd ezt követően meginni.

Köszönöm, jobban vagyok!

Az Avemar megvásárolható bármelyik magyarországi gyógyszerárban, az Omker üzleteiben, gyógynövény szaküzletekben, bioboltokban és az interneten (www.bolt.avemar.hu), valamint lehetőség van házhoz szállításra is.

A (06-1) 412-26-19-es telefonszámon rendelhet telefonon, felvilágosítást kaphat az Avemar Házhoz Megy programról, valamint terméktájékoztató kiadványt igényelhet, amelyet néhány napon belül ingyenesen postázunk ki Önnek.

Az Avemar Információs Központban (1123 Budapest, Kékgyöly u. 14., telefon: (06-1) 20-20-290) munkanapokon 9 órától 17 óráig lehetősége van tájékoztató anyagok átvételére, kedvezményes vásárlásra az Avemar bérlet rendszerben, valamint előzetes telefonos bejelentkezés alapján személyre szabott, díjmentes orvosi és táplálkozási tanácsadás igénybevételére.

Minden termék- és tudományos információ elolvasható a www.avemar.hu oldalon.



Gyártó és forgalmazó: Biopharma Kft.
6413 Kunfehértó, IV. körzet 6. www.biopharma.hu

AVEMAR™

GYÓGYHÍR július

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft. • Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12., telefon: 429-9104, 429-9105, 411-1866, 411-1867, 411-1868, fax: 411-1869
e-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu, www.gyogyhir.hu

Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Kolimár Éva

Hírdetési igazgató: Mező Gizi • Hirdetés: Press GT Kft.

Művészeti vezető: Gula Annamária • Címlapfotó: Deák Szabolcs

Megjelenik: havonta, 24–32 oldalon, példányszám: 230 000 példány havonta

Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszerárban, 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

Nyomdai kivitelezés: Infopress Group Hungary Zrt. 2600 Vác, Nádás u. 6.
Felelős vezető: Lakatos Imre vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára:
fél évre 1200 Ft, egy évre 2400 Ft

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



»OBSERVER«

A Gyógyhír magazin a legnagyobb auditált példányszámú
gyógyszertári terjesztésű magazin

CSÖKKENTSE A BŐRRÁK KOCKÁZATÁT A GYÓGYHÍR MAGAZIN NYERŐ PÁROSÁVAL!

UV-tester

Az UV-tester információt ad az aktuális UV sugárzás erősségéről. A kijelző elszíneződésének mértékében könnyen ellenőrizhetjük, hogy mikor ajánlatos napra menni.

Ár: 2490 Ft

Ár: 650 Ft

Dr. Gilde Katalin: Amit a bőrrákról és a melanoma malignumról tudni kell

Ha mindkét terméket megrendeli
10% kedvezményt adunk az árból!

Megrendelem:

mindkét terméket 3140 Ft 2825 Ft

az UV-testert 2490 Ft

az „Amit a bőrrákról és a melanoma malignumról tudni kell” című könyvet 650 Ft

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

Dátum: Alírás:

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

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

• Telefonon: 06-1-452-0277 • Faxon: 06-1-452-0270

Kedves Olvasó!



Gyermekkorom legtalányosabb hirdetése így hangzott: Cipőt a cipőboltból! Komoly fejlődésre készített, hol másutt lehetne lábbelit vásárolni? Ez öltött eszembe, amikor a gyógyszerész szakma képviselőinek közleményét olvastam, amelyben üdvözlük az

Európai Közösség Bíróságának május 19-ei döntéseit. A testület ítéletében kimondta, hogy „a betegek biztonságos és minőségi gyógyszerellátásának a szakmailag és egzisztenciálisan független gyógyszerész a letehetően. Ennek érdekében az uniós országok kormányainak joguk van arra, hogy a gyógyszerárak tulajdonlását és működtetését gyógyszerészeknek tartsák fenn.” Jó, hogy a benzinkútnál lehet fájdalomcsillapítót venni, de inkább a patikába megyek gyógyszerért, ahol kérhetem a szakértő gyógyszerész tanácsát is.

Dr. Somfay Attila

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTJÓL!

A könyv ára a szállítási költséget nem tartalmazza!

Szállítás: postai utánvétellel.

-10%

Dr. Török Katalin – Kiss Erika –
Váralfalvi Sándor: **A sclerosis
multiplex és az étrend**
2380 Ft 2140 Ft

Dr. Somfay Attila
**Fulladok, köhögök
– COPD-s vagyok?**
1680 Ft 1510 Ft

Dr. Jávorka Tibor – Dr. Moser Györgyné
**A bélbetegségek és étrendi
kezelésük**
2520 Ft 2270 Ft

Dr. Szalai Zsuzsanna – Dr. Rónai Zoltán
**Az inhalációs eszközök haszná-
lata tüdőbetegségekben**
2480 Ft 2230 Ft

June Thompson
**Anyajegyek, kiütések és más
bőrproblémák (Átfogó út-
mutató a gyermek bőrének
gondozásához)**
1955 Ft 1760 Ft

Dr. Végh György – Dr. Zsirai László
**Biztonságos szerelem –
A nem kívánt terhesség és a
nemi úton terjedő betegségek
megelőzése**
1280 Ft 1150 Ft

Alison Mackonochie
Szobatisztaságra nevelés
1955 Ft 1760 Ft

Korpádi Péter – Patyi Árpád
Hagyományos magyar ételek
3200 Ft 2880 Ft

A HÓNAP KÖNYVE

Dr. Barna István
Magas vérnyomás
2480 Ft 2110 Ft



-15%

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

Dátum: Alírás:

Megrendelését az alábbi

módokon juttathatja el hozzánk:

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

• Telefonon: 06-1-452-0277

• Faxon: 06-1-452-0270

A könyveket megrendelheti interneten is,
a www.gyogyhir.hu címen!

INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHET!
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: REMÉNYI ÉVA, TEL.: 452-0277

www.gyogyhir.hu

VISZONTELADÓ GYÓGYSZERTÁRAK ÉRDEKLŐDÉSÉT IS VÁRJUK
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: LESTÁL ANNA, TEL.: 239-0347

Utazás előtt



kérjünk oltást!

A külföldi nyaralás örömét egy futó betegség is elronthatja. Azok a fertőzések pedig, amelyek a hazatérés után mutatják első tüneteiket, akár több éven át tartó kezelést is igényelhetnek, a legrosszabb esetben egy életen át tartó orvosi felügyeletet és rendszeres terápiát vonnak maguk után. Mindezek az utazás megtervezésével, a helyszínen körültekintő óvatossággal és védőoltásokkal megelőzhetők.

Óvakodjunk a csapviztől!

Az Intermed oltóközpont tájékoztatója szerint örökzöld úti tanács: csapvizet lehetőleg sehol se igyunk, a mediterrán és trópusi országokban tartózkodjunk a jégkockás italok fogyasztásától, mert a megfagyasztott vízben életben maradnak a bélbetegséget előidéző kórokozók. Friss saláta, csap alatt megmosott gyümölcs vagy víz alapú fagyalt, szörbet fogyasztása is kockázatos lehet. Nem beszélve a tenger gyümölcseiről, a nyersen tálalt kagylókról, csigákról. Külön említést érdemelnek a szúnyog- és rovarcsípések, helyenként a kullancsok. A vérszívók támadása riasztó szerekkel megelőzhető, kullancsnál védelmet jelent az idejében beadott védőoltás.

Utazás előtt mindenképpen ajánlott időben és alaposan tájékozódni a célország helyi adottságairól: higiénés kultúrájáról, vezetékes vízének, csatornázottságának minőségéről, étkezési szokásairól, az ott előforduló élősködőkről, vérszívókról és egyéb állatokról, amelyek veszélyt jelenthetnek az egészség szempontjából. Fontos információ, hogy a célországban milyen fertőző betegségek a gyakoriak. Ezekről a hazai oltóközpontokban részletes tájékoztatás áll mindenki rendelkezésére. Arra kevesen gondolnak, hogy nemcsak egzotikus, trópusi vidékre szervezett utazások alkalmával kaphatnak különféle fertőzéseket. Nagyon gyakori, hogy egy dél-európai vagy közel-keleti utazás során kínzó hasmenés, hányásos tünetek keserítik meg a pihenés napjait. Oka az, hogy nem eléggé óvatosak a nyaralók.



Oltóközpontok

Budapesten az Országos Epidemiológiai Központ Nemzetközi Oltóközpontjában (1097 Budapest, Gyáli út 2-6. E épület), a Trópusi és Utazási Betegségek Intézetében (1094 Budapest, Páva u. 27.), a Budai Egészségközpontban (1126 Budapest, Nagy Jenő u. 8.), az Intermed Oltóközpontban (1134 Budapest, Váci út 70.), a Budapest ÁNTSZ Nemzetközi Oltóközpontban (1138 Budapest, Váci út 174.) kérhetők a védőoltások. Vidéken Debrecenben, Győrben, Kecskeméten, Pécsen, Miskolcon, Nyíregyházán, Szegeden, Székesfehérváron, Szombathelyen, Veszprémben és Zalaegerszegen található oltóközpont.

A külföldön beszerezhető fertőző betegségek közül 21 ellen a hazai oltóközpontokban kapható védőoltás. Már az utazás előtt 6-8 héttel érdemes alaposan tájékozódni, hogy a beadott oltásoknak legyen idejük hatásukat kifejteni. Hepatitisz A-t, hastífuszt és kolerafertőzést szinte bárhol összedezhet az utazó. A betegségek legfőbb terjesztői a víz, a nem kellően átsült ételek, illetve az általánosan rossz higiénés körülmények.

A hazai oltóközpontokban a gyakori fertőző betegségek elleni kötelező vagy ajánlott védőoltások is beadhatók. Az adott évben kötelező védőoltásokat az Egészségügyi Világszervezet (WHO) határozza meg. Bizonyos trópusi országokba utazóknak például kötelező a sárgaláz elleni oltás, és ajánlott a malária elleni védekezés.

betegnek (például rák, kemoterápia, sugárkezelés, leukémia, szervátültetés, Hodgkin-kór), a szteroidkezelésben részesülőknél, valamint tojásfehérje-allergia esetében sem. Némelyik védőoltás beadása és az utazás napja között bizonyos időnek kell eltelnie. A sárgaláz elleni oltás beadása után 28 napos várakozási idő ajánlott. A WHO által a fertőzések szempontjából legkockázatosabbnak minősített úti célok: India, Kambodzsa, Thaiföld, Közép-Afrika, Egyiptom, Dominika, ezért az ezekben az államokban utazó turistáknak fokozottan ajánlott az oltás. A sárgaláz elleni oltás pillanatnyilag a Föld 16 országába utazóknak kötelező. Ezek többsége Dél-Amerikában és Afrikában, az egyenlítőtől délre fekvő országokban van. További 38 ország, attól függően, hogy az utas az állam mely régióját kívánja meglátogatni, szintén megkövetelheti a sárgaláz beadását igazoló oltási könyv felmutatását. További információ: www.oek.hu.

■ LÓRÁNTH IDA

A házi orvos is beadhatja

A védőoltások egy részét a házi orvos vagy a kórházi osztályok orvosai is beadhatja, vannak betegségek viszont, amelyek ellen csupán az ÁNTSZ Nemzetközi Oltóközpontjában oltanak. Az oltás megtörténtét nemzetközi oltáskönyv igazolja, amit az utastól kérhetnek bármelyik határon. A védőoltások beadása ellenjavallt: lázas állapotban, kiterjedt idegrendszeri betegség, terhesség, az oltóanyaggal vagy annak valamely alkotórészeivel kapcsolatos túlérzékenység esetén. Továbbá élő (legyenített) kórokozókat tartalmazó oltóanyagok nem adhatók: mesterségesen legyengített immunrendszerű

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Neil Z. Miller: **Védőoltások – Kérdések és kételyek**
 - ➔ Dr. Ternák Gábor: **Utazás – egészség utazóknak**
- www.gyogyhir.hu

Tegye zsebre és felejtse el!

Őrizze meg „erejét” természetes módon, mellékhatásoktól mentesen!



- ♦ növeli a potenciát
- ♦ serkenti az energiaáramlást
- ♦ javítja a vérellátást
- ♦ vitalizál
- ♦ növeli a teljesítményt

Az utóbbi évtizedben egyre gyakrabban és fiatalabb korban jelentkeznek a férfiak potenciázavara. A probléma önmagában is nagy, emellett érzelmi problémákhoz, kisebbrendűségi érzéshez és pszichoszomatikus zavarokhoz vezethet.

A Sex-mag mágneses betét genitális területen (nadrágzseb) való viselésével erős, intenzív mágneses tér képződik, ami javítja a vér- és oxigénellátást a nemi területen. Ez melegségérzetet és gyakoribb, hosszán tartó erekciót eredményezhet.

A Sex-mag törhetetlen, nem felülnő. Tartós mágneses mezőt gerjeszt, mely szervizelés nélkül egy egész életen át tart.

A terméket semleges csomagolásban, teljes diszkrécióval szállítjuk!

MÁGNESES BETÉT – 6990 Ft. Rendelje meg!



2025 Visegrád, Pf. 52
Tel: 06/30/ 525-5150, 06/26/ 397-175
www.natursystem.hu



SEGÍTŐ BAKTÉRIUMOK!

Ismeretlen tájakon mások a higiénés viszonyok, szinte biztos, hogy találkozunk új baktériumokkal. Gyakran a víz okoz fertőzést. Nagy melegben gyorsabban szaporodnak a baktériumok az ételekben is. Ilyenkor célszerű növelnünk a segítő baktériumok arányát. Már napokkal az indulás előtt kezdjük el a **Protexin probiotikumot** szedni, és szedjük végig az utazás alatt, sőt, hazaérkezés után is.

VitaminKosár Kft.
1117 Budapest, Nádorliget u. 7/C. www.vitaminkosar.hu

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

ALLERGIAMEGELŐZÉS!

Utazáskor kerülhetünk olyan helyekre, ahol a levegő poros és száraz. A **Pollen Stop Nasaleze** az orr nyálkahártyáján vékony, nedves védőréteget képez. Ez a gél szűrőként működik, nem engedi az allergéneket és a port a nyálkahártyára, emellett nedvesen tartja az orr belsejét. Percek alatt **enyhíti a szénanátha kellemetlen tüneteit**, hatását 3 órán keresztül megtartja.

VitaminKosár Kft.
1117 Budapest, Nádorliget u. 7/C. www.vitaminkosar.hu

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



A lábgombát jobb megelőzni!

Tegye meg az első lépést!

40°C-os forróság, a legjobb élvezni a strandolást. Ám vigyáznunk kell, mert a lábgombát könnyű elkapni, szabadulni tőle viszont már jóval nehezebb. A lábgomba ugyanis rendkívül makacs fertőzés, sikeres kezelése hosszadalmas. Kis körültekintéssel azonban kialakulása megelőzhető.

Különösen igaz ez a nyári hónapokra, amikor a nagy meleg még inkább elősegíti terjedésüket. A gombák ugyanis a meleg, sötét, nedves környezetet kedvelik. A strandok medencéi, a szaunák, a kempingek és sportlétesítmények zuhanyzói kedvező feltételeket teremtenek szaporodásuknak. A láb erős izzadása, zárt lábbelik, műszálas zokni viselete szintén olyan környezetet teremt, ahol a gombák nagyon jól érzik magukat és a fertőzés forrásaivá válhatnak.

Védekezzen a lábgomba ellen!

A megelőzés érdekében használja Mycosid gombaellenes hintőport. A Mycosid nátrium-paraklórbenzoátot, cink-oxidot és talkumot tartalmaz. A Mycosid hintőpor külsőleges alkalmazású, gombaellenes, enyhe összehúzó és viszketés-csillapító hatású gyógyszer, amely mind száraz, mind nedvedző felületi gombás bőrfertőzések megelőzésére és kezelésére javallt. Az érintett bőrfelület alapos mosása és szárazra törlése után alkalmazható. Használhatjuk a testhajlatok, illetve a lábfej behintésére, és főleg zárt, rosszul szellőző lábbeli rendszeres viselésekor. A már kialakult fertőzés esetén az érintett területeket (láb, lábujjak közei és az ágyéki, hónalji, emlők alatti és egyéb testhajlatok) hintsük be naponta 1-2 alkalommal. Lábgombásodás esetén a zoknit és a cipő belsejét is szórja be az újra fertőződés megelőzése érdekében.



MYCOSID
gombaellenes hintőpor
Gyártó: Meditop Kft.

Vény nélkül kapható gyógyszer, nátrium-paraklórbenzoátot tartalmazó hintőpor.

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

Bőrsérülések, horzsolások

A nyár a kirándulások, szabadban végzett mozgások időszaka. Gyakoribbak a bőrsérülések, horzsolások, ütések, vágások, karmolások. A bőrfelszín leggyakoribb „nyári sérülése” a napsütés okozta bőrpír, enyhe gyulladás, súlyosabb esetben leégés. Ez könnyen védhető megfelelő fényvédő szerrel, az erős sugárzás – délelőtt 11 és délután 3 óra közötti – elkerülésével. Ha mégis megtörténik a baj, napégés utáni bőrnugtató, gyulladáscsökkentő készítmények kaphatók a patikákban.

Mindenféle felületi hámsérülés, horzsolás, vágás, karcolás megszakítja a bőr felületének egységét, utat nyitva ezzel a fertőzéseknek. Ráadásul a bőr idegvégződéseivel ellátott testrészeink, ezért nagyon érzékeny. Így tudja ellátni az érző-tapintó feladatát, érzékelni a hőmérsékletet és annak változásait, a külső hatásokat, nyomást, ütést, szúrást, vágást. Különleges módon a felületi vágások, horzsolások sokkal fájdalmasabbak, mint a mélyebb rétegeket érintő sérülések, amelyek érzőidegekkel kevésbé sűrűn ellátott területeket érintenek.

A felületi sérülések többnyire veszélytelenek, de nem elhanyagolhatók! Tekintettel arra, hogy a testfelszín mely területét érintik, ennek megfelelő ellátást igényelnek. Nyáron nem ritka, ha a testhajlatokban az izzadás és dörzsölés együttes hatására bőrsérülés keletkezik. Ezek a testrészek gombásodásra, egyéb fertő-

zésekre különösen hajlamosak, ezért az itt keletkező sérülések kezelése fokozott figyelmet érdemel. Általános szabály, hogy a sebet és annak közvetlen környékét megfelelően le kell tisztítani. A sebet lemoshatjuk tiszta vízzel, legfeljebb szappanmentes szappannal. A kosz, piszkos eltávolítása után következik a fertőtlenítés. Többféle fertőtlenítőszer áll rendelkezésre a patikákban, a sérülés megtörténtekor azonban nem biztos, hogy van miből választani. Érdemes végiggondolni, mi lesz a legalkalmasabb az adott helyzetben. Kényelmes, könnyen kezelhető a fertőtlenítő spray, de gondoljunk arra, hogy az alkoholos permet égő, csipő fájdalmat okoz a sebfelületen. A fertőtlenítő folyadékok használatához gézlapra, vattára, egyéb segédeszközre is szükség van. A legkönnyebben alkalmazható fertőtlenítő a megfelelő szerrel átitatott, egyesével kis tasakokba csomagolt, egyszer használatos kendő.

A sérülések a szervezet védekező rendszerének köszönhetően gyógyulnak, varasodnak. A fedetlen seb gyógyulása gyorsabb lehet, ugyanakkor a fertőzésveszély miatt mégis ajánlatos légáteresztő vagy éppen vízhatlan sebtapasszal fedni a sebeket. A tapaszok között igen széles a választék, van kifejezetten nedvedző sebekre való, nedvességet felszívó, fertőtlenítő anyaggal átitatott is.

Termékek:

Fertőtlenítésre: Betadine szappan és oldat, Octenisept spray, Egisept spray, Sterillium kézfertőtlenítő és Sterillium fertőtlenítő kendő, Bőrkezelésre: Curiosa gél, Fenistil gél, Bepanthen, Bepanthen Plus, Sudo krém, Neogranormon
Homeopátiás: Traumheel kenőcs és Aconitum Napellus C15 tableta

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyszerész



Gyógyhír
KLINIKA A gyógyszerész válaszol

MILYEN VÍZBE MÁRTÓZZON, AKINEK FÁJ A HÁTA?

Itt a strandszezon! Rekkenő hőség, vízpart, medencék... De vajon mindenki ugyanolyan mértékben élvezheti a nyár örömeit? Ha Önnek fáj a háta, mindenképpen érdemes kipróbálnia a magyarországi gyógyfürdőket. Hazánk bővelkedik hideg, vagyis 30 °C-nál hűvösebb és meleg, azaz 30 °C-nál magasabb hőmérsékletű gyógyvizekben is, így Ön bármelyiket is preferálja, bőven lesz választék.

Most elsősorban azoknak szeretnénk segítséget nyújtani, akik fájós hátuk miatt a nyaralást regenerációval és gyógyterápiával szeretnék összekötni. A fürdőkúra olyan jótékony hatással lehet a szervezetre, hogy még a krónikus fájdalmakban szenvedők is felüdülésre lelhetnek. Persze nem mindegy, hogy mi okozza az Ön hátfájását, ezért érdemes tájékozódni, mielőtt egyik vagy másik gyógyfürdő mellett dönt.

A reumatikus hátfájás kezelésére alkalmasak lehetnek a kloridos vagy konyhasós gyógyvizek, illetve a jódos vagy kénes termálvizek is. A sós vízű gyógyfürdő hölgyeknek különösen ajánlott! Elsősorban Debrecenben, Egerben és Hajdúszoboszlón élvezhetik a nátrium- és kloridionokat tartalmazó sós vizek pozitív élettani hatásait. Ugyanitt jód- és brómionok is megtalálhatók a vízben. Kénes vízű fürdők találhatók Harkányban, Hévízen, Erdőbényén és Budapesten több fürdőben is.

A kénes termálvíz porcbetegségek kezelésére is alkalmas lehet, amennyiben ennek a háttérben nem gyulladás áll. Hiszen ha a hátfájását ideg- vagy izomgyulladás okozza, akkor bizonyos meleg gyógyvizek hatására akár rosszabbodhat is az állapota. Ha Ön fürdőkúrát tervez, de nem tudja pontosan, hogy a hátfájása háttérben milyen okok állnak, akkor mindenképpen keresse fel előtte kezelőorvosát, hiszen előfordulhat, hogy éppen az ellenkező hatást éri el a termálvizekkel, mint amilyenre vágyott!

A hátfájás sajnos azokat sem kíméli, akik ülőmunkát, illetve stresszes életmódot folytatnak. Sőt, ők a legveszélyeztetettebbek ilyen szempontból! A termálvizek gyógyító és nyugtató hatása csodákat művelhet ezekben az esetekben. Ma már nemcsak a hagyományos értelemben vett fürdőkúrák léteznek, hanem sok más lehetőség is adott a termálfürdőkben.

Mindenképpen ajánlott kipróbálni például a vízi tornát vagy más néven az aquafitneszt. A vízben nem terheljük túl az ízületeinket, így azok is megmozgathatják magukat, akiknek ízületi fájdalmaik vannak! Ráadásul nagyszerű rehabilitációs eszköz egy sérülés után és idős emberek számára is. Természetesen nemcsak aerobik gyakorlatokat lehet a víz alatt végezni, hanem gyógytornát is, amely nagyon súlyos esetekben is hatékony lehet. Az elesés veszélye megszűnik, és közben élvezhetjük a víz masszírozó, nyugtató és stresszoldó hatását is.

Ha a nyarat mégis a Balaton-parton tölténé, egy dolgot semmiképpen ne hagyjon ki: ez pedig az úszás! Hiszen bármi is okozza a hátfájását, az úszás az egyetlen mozgásforma, amely úgy mozgatja át a teljes testet, hogy közben nem terheli meg a gerincet és az ízületeit, mégis erősíti izmait. A hátfájás megelőzésére pedig keresve sem találhatna jobb preventív kezelést! Kellemes, fájdalommentes nyarat kívánunk!

Kakucs Boglárka ■

- Biztonságos, hatékony, egyszerű eszköz a hát- és derékfájások enyhítésére vagy akár megszüntetésére
- Klinikai tesztek alapján az esetek 80%-ában hatásos
- Nincs mellékhatása, nincs ellenjavallata!

30 NAPOS
PÉNZ-VISSZAFIZETÉSI
GARANCIÁVAL!



Dereka
hálás lesz
érte!

Most **AJÁNDÉK**
Hőmérős LCD-órával!



Megrendelhető:

06 1 452-51-61
www.kosmodisk.hu

Ajánlatunk 2009. július 1-31. között érvényes.

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

ARANY ALKONY „Otthon az otthonban”
Részletekről érdeklődjön értékesítési irodánkban!
Ügyfélfogadás: hétköznapokon 8.00 és 16.00 óra között

Arany Alkony Időotthonok
Az idősgondozás területén 13 éves szakmai tapasztalattal rendelkező időotthonok várják kedves lakóikat Budapesten négy helyen: Zuglóban, Újpalotán, Csepelen, a Mátyás téren és Törökbálinton.
Ugyanitt élethosszig tartó, kiemelkedő színvonalú egészségügyi ellátás és havi díjas ápolás intenzívebb ellátást igénylőknek.

Zugló: 06 1/555 0666, 06 70/371 5500
Újpalota: 06 1/414 3333 Mátyás tér: 06 1/303 2884
Csepel: 06 1/277 5374 Törökbálint: 06 23/515 300

www.aranyalkony.hu Fenntartó: Káhiné Ános Preshiteri Misszió www.paskalotthon.hu

Salvequick 2009-ben is ragadja meg szerencsését!

Főnyeremény: egyhetes szeptemberi üdülés Egyiptomban teljes ellátással 4 csillagos szállodában 2 fő részére!

Küldjön be bármelyik Salvequick termékről egy akasztót a 1440 Budapest Pf.: 10. címre, s így pályázhat a főnyereményre! Részletek a szórólapokon és a www.salvequick.hu oldalon.

www.intercooperation.hu



Az egészséges életmódot, életszemléletet sokféleképpen lehet propagálni. Van, aki programokhoz csatlakozik, van, aki kampányok élére áll, és van, aki egyszerűen a saját példájával, személyes történetével képviseli ezt az ügyet. Kiki, az Első Emelet együttes máig népszerű frontembere ez utóbbi formában vált példaadóvá.

KIKI:

Néhány dolog a helyére került

Úgy tudni rólad, hogy az utóbbi években nagyon tudatosan elkötelezted magad az egészséges életmód mellett. Miben nyilvánul meg ez?

– Tény, ha valaki nálam egészségesebben él, az festi magát. Folyamatosan odafigyelek az étkezésre, részben orvosi tanácsok nyomán. Néhány dolgot, például a cukrozott üdítőket és a tejet teljesen elhagytam. Betartok néhány ésszerű alapszabályt. Napi ötször eszem, keveset. Súlyfelesleggel nem igazán kellett küzdenem soha. Ez persze nagyrészt alkati kérdés, de az életformán szintén sok múlik. A sport mindennapos az életemben, és ez mindig így volt. Jó helyen nőttem fel, ahol a környezet adta lehetőségekkel élve sokat kirándultunk, gyalogtúráztuk, jó volt a tornatanárom, és így tovább. Tizenöt évet fociztam a színészválogatottal, és ott a nagy szerelem: a jégkorong. Kell a mozgás, de mint mindenben, e téren is nagyon hallgatók a belső hangra. Annyit csinálók, amennyi számomra jó. Versenyszerűen például soha sem sportoltam, a monoton, kötelességszerű edzések sosem vonzóak. A szabadság viszont fontos volt: hogy a magam ura lehessenek, azt csinálhassam, amit szeretek. Nem véletlenül lettem zenész.

Ha már a belső hangot említéd: biztos vagyok abban, hogy az egészséges életmódot nem csak fizikai szinten tartod fontosnak.

– Valóban, nem idegesítem magam fölöslegesen. Például a közlekedésben sem, kiváltképp, mióta motorozom. Kevésbé foglalkozom politikával, kevesebbet televíziózik. Nem erőltetem az együttlételem olyan emberekkel, akikkel nem érzem jól magam. Azt az elvet követem, hogy amit csinál, azt lelki békével tedd. Még a teljesítményed is nagyobb lesz ettől. Nem ragaszkodom görcsösen fellépésekhez, megnyilvánulási lehetőségekhez, nem vállalom el mindent, csak azért, hogy ott legyenek. Nem szeretek egyhelyben ülni, de a mozgalmal élet mellett – vagy talán éppen azért – mindig igényeltem azt, hogy legyen egy nyugodt, csöndes hely, ahová visszavonulhatok. A mostani otthonom ilyen. Fontos, hogy a családommal békés környezetben élhetünk, hogy közel vagyunk a természethez, voltaképp az erdő szélén. Tudom, hogy ott megnyugszom. A házukban van egy kemence, ha elé



tepedek, fél óráig képes vagyok egyszerűen csak bámulni a tüzet. A két kutyánk mellé a közelmúltban találtunk egy őzikét is. Szegény, nagyon rossz állapotban volt, az állatorvos nem sok esélyt adott arra, hogy életben maradjon. Cumisüvegből etettük, gondoztuk, igazi háziállattá vált. Élmény megtapasztalni, milyen az, ha valakit megmentesz, aztán bízik benned, és kötődik hozzád.

Egy híres amerikai sportolótól megkérdezték, mi az, amit jó lett volna húsz évvel korábban is tudnia. A válasza az volt: kár, hogy nem mondta senki, hogy a csúcson nincs semmi. Van olyan dolog, amiről úgy érzed, bárcsak korábban tudtad volna?

– Talán számomra is van, mégis úgy gondolom, minden úgy jó, ahogy történt. A zenési pályám során, sikereink révén rengeteg élményt szereztem, és számomra ez az igazi érték. Ezeket az élményeket nem vehetik el tőlem. Sok barátot, ismerőst gyűjtöttem: zenészek, színészek, rádiósok, sportolók, akikkel az életem összehozott, és akikkel bármikor örömmel váltok szót. Ezek nem afféle érdekkapcsolatok, nem kapcsolati tökékeként könyvelem el őket, egyszerűen örömet szerez, ha találkoznak.

Évekkel ezelőtt egy másféle személyes sikert is megtapasztalhattál. Menyire jelentett fordulópontot számodra a felgyógyulásod?

– Úgy gondolom, nagy fordulatot nem vett az életem, például a betegsémem alatt is végig dolgoztam. Talán éppen azért vagyok itt, mert soha nem mondtam le magamról. Dolgozok, tárgyakról viszont már annál könnyebben tudok lemondani. Annyi történt, hogy néhány dolog a helyére került. Most is azt vallom: fontos, hogy mindenkinek legyen egy nagy dobása az életében. Ha többször adódik, az már igazi ajándék. De emellett szükségszerű, hogy az embernek így vagy úgy, egyszer-kétszer el kell vesnie. Mert az is épít. A zene visszatért az életembe, a zenekar visszanyúlt a gyökerekhez, ugyanakkor meg is újult. Nagyszerű érzés, és jók a visszajelzések is. Olyan ez számomra, mint egy jutalomjáték; az ember ismét kapott egy sanszot az élettől – és ezzel jól kell gazdálkodni.

PÁPAY ESZTER ■

Óvjuk a bőrünket!

A bőr szervezetünk első védelmi vonala a külvilág ártalmait ellen, egyben az immunrendszer része. Nyáron különösen sok inger éri, hiszen jórészt fedetlen. A napfénytől kezdve a rovarcsípésig bármi, ami a bőrünkhöz ér, kellemtelen gyulladást vagy allergiás reakciót válthat ki.

Leggyakoribb panasz a csalánkiütés, amely kis ödémás göb formájában jelentkezik, enyhe pír és viszketés kíséretében. Kiválthatja a hideg- vagy meleghatás, napsütés, stressz, rovarcsípés, bizonyos növényi nedvek, gyógyszerek, vegyszerek, kozmetikumok, fém, továbbá sokféle élelmiszer: hal, kagyló, tojás, eper, olajos magvak, ízesítő és adalékanyagok. Lehet allergiás vagy nem allergiás eredetű a panasz, ennek kiderítése nem egyszerű. A tünetek hirtelen jelennek meg, és ha a duzzadás, az ödéma az arcon, szemén, a száj környékén, a nyelven vagy valamely végtagon jelentkezik, illetve nyelési-légzési nehézséget okoz, azonnal forduljunk orvoshoz!

Az ekcéma többnyire allergiás válaszreakcióként kialakuló bőrgyulladás. Vörös foltok, nedvedző hólyagocskák jellemzik, rohamos viszketési ingerek kísérik. A legismertebb bőralergia-típus az úgynevezett atópiás dermatitisz, amely az erre genetikailag hajlamos személyeknél kialakuló ekcéma. Másik fajtája a kontaktallergia, ez esetben az allergénnel történő érintkezés vált ki jól látható bőrelváltozást. Az atópiás dermatitisz elsősorban az érzékeny bőrű gyerekek betegsége, oka sok esetben rejtve marad, a kontaktallergia „tette-se” rendszerint kideríthető: leggyakrabban fém (testékszer, tetoválás), latex (gumikesztyű), valamilyen kozmetikum, tartósítószer vagy illatanyag áll a tünetek hátterében.

Csalánkiütés vagy ekcémás bőrgyulladás kialakulhat napsütés hatására is, ha a szervezet valamilyen okból érzékenyebbé válik a fényre. A kiváltó tényezők közé tartoznak bizonyos gyógyszerek, növények, kémiai és illatanyagok, egyes autoimmun betegségek, mint a lupus (SLE). Más esetben a napsütés és egy érzékenyítő anyag együttes előfordulása váltja ki a napallergiának nevezett bőrtüneteket.

Napjainkban az ismert kockázatok ellenére a barna bőr divatos, de nem célravezető, ha egy hétvégén szeretnénk bronzszínűre lesülni. A nap jótékony hatását jóval kisebb dózisban fejti ki: elősegíti a D-vitamin képződését, erősíti a csontokat, élénkíti az anyagcserét, erősíti az immunrendszert, felkészíti a bőrt az erősebb sugárzás elviselésére. Ezért hasznos, ha mértéketlenül élünk vele.

K. É. ■

Tudta?

Fényérzékenyvé tehetnek: bizonyos gyógyszerek (egyes antibiotikumok, gyulladásgátlók), parfümök, illatanyagok (bergamott-, citrus-, szantálfaolaj), dezodorok, a lejárt szavatosságú kozmetikumok, a tetováláshoz használt színezék (kadmium), ásványolaj-származékok.

Előzze meg a bőrrákot az UV-Tester óra segítségével!

AKCIÓ!
2 490 Ft



medel
...for your health
www.medel.hu

Az akció érvényes: 2009. 06. 03-tól 2009. 09. 30-ig

A terméket keresse a gyógyszertárakban és gyógyászati segédeszközboltokban!
A kockázatokról olvassa el a használati utasítást vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

biomed®

ALLERGIÁS BŐRPROBLÉMÁK?

Próbálja ki Ön is a **Perilla krém**!

biomed®
...ahol a természet

**Perilla®
krém**

Ez a krém bőrtünetek ellen, allergiás bőrtünetek megelőzésére. Eredeti Japán hatóanyagot tartalmaz. → A és E vitamin

60 g

www.biomed.hu

Alkalmazását ajánljuk kifejezetten bőrápolási céllal különböző eredetű allergiás bőrtünetek ápolására.

Pl.: ekcéma, allergiás kontakt dermatitisz, endogén ekcéma.

Gyógyszerkönyvi minőségű alapanyagokat, japán és BIOMED hatóanyagokat tartalmaz.

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



Fontos a folyadékpótlás

A nyári kánikula, a gyakori, hirtelen hőmérsékletváltozások alaposan próbára tehetik a szervezetet. Különösen azokét, akik valamilyen krónikus betegséggel, szívproblémákkal, magas vérnyomással, cukorbetegséggel kénytelenek együtt élni. Rajtuk kívül a gyerekeket és az idős embereket is megviselik a szélsőséges időjárási körülmények.

Nyáron az egymást gyakran váltó légköri frontok, a hirtelen felmelegedés vagy lehűlés, a viharok az érzékenyebb szervezetet erősen megviselhetik. Hogy egyesek miért reagálnak érzékenyebben a változásokra, pontosan még nem tisztázták a szakértők. Abban viszont egyetértnek, hogy a külső tényezők hirtelen változása megbontja a szervezetben zajló kémiai folyamatok egyensúlyi állapotát. Az emberek egy része a hideg-, mások a melegfrontra érzéke-

nyek. Közös jellemzőjük, hogy az időjárás változásaira egyformán kellemetlen tünetekkel reagálnak. Jellemző panasz a szédülés, fejfájás, rossz közérzet. A melegfrontra jellemző tünetek: lelassult reflexek, felgyorsult szívdobogás, fejfájás, esetleg migrénes roham, szédülés, a reumás fájdalmak felerősödése, gyomor-, vese- és epegörcsök, intenzívvé válhatnak az asztmás, allergiás panaszok. A hidegfrontra érzékenyeknél az epegörcs, kövességnél a vesegörcs jelentkezhet intenzívebben.

Természetes gyógymódok

Az időjárási frontok tünetei vagy a rendkívüli meleg kellemetlen hatásai ésszerű viselkedéssel, helyes táplálkozással, illetve természetes gyógymódokkal csökkenthetők – véli Ács Ágota életmód-tanácsadó. Szerinte a testileg-lelkileg kipihent embereknél kisebb intenzitással jelentkeznek vagy el is maradnak a tünetek. Ezért érdemes figyelmet fordítani a megfelelő mennyiségű és főként rendszeres alvásra, meleg nyári napokon a friss zöldségekben, gyümölcsökben gazdag, kevés szénhidrátot és zsírt tartalmazó étkezésre, valamint a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztásra. Az egészség és a szomjoltás szempontjából legkedvezőbb hatása a hűtött ásványvíznek vagy a hideg gyógyteáknak van. Nagy melegben ajánlott

napi 3-4 liter folyadék elfogyasztása. Az ásványvíz azért kedvező hatású, mert a benne oldott ásványi anyagok pótolják a verejtékezés által elvesztett fontos elemeket, sókat. Ugyanezért előnyös a frissen facsart gyümölcslevek fogyasztása. A szakember szerint a gyógyteák is segíthetnek a kánikula kellemetlenségeinek a mérséklésében. Erre a célra kiváló az orbáncfű vagy a ginzeng. Nemcsak teaként, de kapszulában vagy cseppekben is fogyaszthatók. A napi stressz hatásainak ellensúlyozása szintén fontos tényező. Ennek kiváló eszköze a relaxálás. Technikája segít az ellazulásban, a pszichés és az izomfeszültség oldásában. A relaxációs gyakorlatok kiváló kiegészítője az aromaterápia. A pihenő test közelében elpárologtatott citromfű- vagy levendulaolaj nyugtató hatású.

Lédús zöldségek, gyümölcsök

Kánikulában különösképpen az egészen kis gyerekeknél és az időseknél kell nagy figyelmet fordítani a folyadékfogyasztásra. A kicsik még nem tudják egyértelműen jelezni, hogy szomjasak, az idősek pedig megfedelkezhetnek a folyadékpótlásról. Utóbbiak csupán azt veszik észre, hogy szédelegnek, egyre bágyadtabbak, erőtlenebbek lesznek. Az idős emberek gyakran arra hivatkoznak, hogy nem érzik a szomjúságot, így nap közben alig isznak, pedig melegben számukra is minimum 2-2,5 liter folyadék elfogyasztása lenne ajánlott ahhoz, hogy szervezetük folyadékháztartása egyensúlyban maradjon. Akik nem kívánják a folyadékot, érdemes lédús gyümölcsök, zöldségek többszöri, kis adagban történő elfogyasztására buzdítani őket. ■ LÓRÁNTH IDA

Kényes egyensúly

Magas vérnyomásban, különféle keringési betegségekben szenvedőknek nem ajánlott sok folyadékot inni, nekik különösen figyelniük kell a folyadék egyensúlyra. Fontos az ideális mennyiség betartása, mert a folyadékvesztés szívritmuszavart okozhat, a kelleténél nagyobb mennyiség pedig megterheli a keringési rendszerüket. Az orvosok arany szabályként azt ajánlják, hogy keveset, de naponta sokszor igyanak. Óránként egy-egy deci szénsavmentes ásványvíz vagy gyógytea fenntarthatja az egyensúlyt. Kerüljék a szénsavas italokat! A magas vérnyomásos, a szív- és érrendszeri betegek a legmelegebb órákban tartózkodjanak inkább zárt, hűvösebb helyen, kerüljék az utcai forgalmat, a fizikailag megerőltető mozgást.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ⇒ Vitaminok, gyógynövények, ásványi anyagok. Reader's Digest Válogatás.
- ⇒ Maria Treben: **Stressz a mindennapokban** www.gyogyhir.hu

miért NE ÉLVEZHETNÉD SAJÁT CSAPVIZED...

BODYform

... ha egy egyszerű **BODYform** aktív vízszűrő kancsóval elérheted,

hogy izletes és egészséges vizet igyál, melyet sokan a forrásvízhez hasonlítanak íze, és az ideális ásványi anyag tartalma miatt.

Gazdaságos, mert akár évi 100.000 Ft-os megtakarítást jelenthet a családi kasszádnak, hiszen nem kell ásványvizet vásárolnod.

Kényelmes, mert nem kell a vizet hazacipelned.

Környezet kímélő, mivel nem terheli a környezetet a kidobott palack.



A kancsóban található **BI-flux szűrőbetét** – amely ioncserélő gyanta és aktív szén keveréket tartalmaz – **azonnal csökkenti** a vízben lévő:

- mészkövet • klórt • ólmot • cinket • rezet
- rovarirtó és gyomirtó szerek nagy részét.

Megvásárolható a Trendavit- és a gyógynövény-szaküzletekben.



FORGALMAZTA
MediLine Üzletház Kft.
1139 Budapest,
Csiszma utca 4.
Telefon: 239-1828

Deutérium-megvonással a daganatok ellen

A magyar találmány a megelőzés eszköze is lehet

A deutérium, más néven nehézhidrogén az atomfizikusok és a csillagászok előtt jól ismert - jelentőségét a daganatellenes terápiában azonban egy magyar biológus kutató igazolta. A természetes vizekben is jelen lévő deutérium szinte mindenben megegyezik a közönséges hidrogénnel, ám kétszer nagyobb tömege miatt kémiai reakciókban a hidrogéntől eltérő módon viselkedik. **Somlyai Gábor, PhD. több mint 20 éve kezdte el vizsgálni, milyen hatással van a sejtek anyagcseréjére, ha a szervezetben a deutérium koncentrációja csökken.**

„Az elmúlt több mint 15 év során kísérletek sorozatai és klinikai vizsgálatok is igazolták, hogy a deutérium-megvonás megakadályozza a tumorsejtek növekedését, - számol be Somlyai Gábor az eredményekről. „Nagyon leegyszerűsítve arról van szó, hogy mérsékelt deutérium-tartalmú víz fogyasztásával a daganatos sejtek anyagcseréje megzavarható, míg az egészséges sejtekre ez nincs káros hatással, - magyarázza a kutató.



A biológus által kifejlesztett, több nemzetközi szabadalommal védett eljárás a deutérium-koncentráció csökkentésére számos innovációs díjat nyert, azonban a kutató célja ennél jelentősebb: szeretné, ha a deutérium-megvonáson alapuló terápia a sugárkezelés és a kemoterápia mellett a rákos betegek elfogadott kiegészítő kezelésévé válna. A kitűzött célt az állatgyógyászatban már tíz éve el is érték, hiszen a **Vetera®** nevű terméket 1999-ben daganatellenes állatgyógy-szerként törzskönyvezték.

„Humán területen jelenleg élelmiszerként engedélyezett termékeket állítunk elő, de a betegektől és hozzátartozóiktól így is számtalan pozitív visszajelzés érkezik” mondja Somlyai Gábor. „Reméljük, hogy a hamarosan induló újabb hivatalos klinikai vizsgálat eredménye már elegendő lesz a gyógyszerként történő engedélyeztetéshez is.”

További információ: info@hyd.hu, www.hyd.hu, Tel.: 06-1-365-1660



Használja Ön is az egyik legkedveltebb termékünket a **Biomed Körömvirág krém**et!



www.biomed.hu

Használatát ajánljuk túlzott napozás, szoláriumozás után, zárt sebek, bőrpanaszok, vénás pangások, visszérgyulladás, aranyér és a felfekvések időszakában, kifejezetten bőrápolási céllal. Gyógyszerkönyvi és MSZ minőségű alap- és hatóanyagokat tartalmaz.

Ajánlott fogyasztói árak: 30g-os: 299 Ft. Dupla kiszérelésben: 2x60g: 845 Ft (Dupla kiszérelésű termékek a Rossmann üzletekben nem kaphatók!)

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

Kíznó köhögés

Gyógyhír Az orvos válaszol
KLINIKA

A köhögés kellemetlen, ám létfontosságú védekező mechanizmus, tulajdonképpen a hörgők tisztítását szolgálja. A kellemetlen s időnként fájdalmas, irritáló, száraz köhögés oka a hörgők nyálkahártyájának fokozott ingerlése, ezt köhögéscsillapítókkal lehet elnyomni. Ezek a gyógyszerek tompítják az agyi köhögésközpont ingerelhetőségét, vagy csökkentik a gégefőben és a hörgőkben levő receptorok érzékenységét. De vigyázzunk, mert a fel nem köhögött hörgőváladék baktériuminváziót idézhet elő! Éppen ezért a köhögéscsillapítók csak rövid távra alkalmazhatók, például a zavartalan éjszakai nyugalom biztosítására, vagy amikor az erőteljes köhögési rohamok a hörgők károsodását okozhatnák.

Mihelyt a száraz, ingerlő köhögés hurutos köhögéssé válik, nyálkaoldókra, más néven köptetőkre van szükség. Ezek előfolyósítják a hörgőváladékot, elősegítik a gyógyító felköhögést, kiköhögést.

Antibiotikumokkal csak a baktériumok győzhetők le, a vírusok nem! Ezért szokványos megfázás esetén, melyet rendszerint vírusok okoznak, nem javasolt az alkalmazásuk. Ha azonban a légutak bakteriális fertőzése is bekövetkezik, feltétlenül antibiotikumokra van szükség! Ekkor szedjük mellé pre- és probiotikumokat, hogy a szervezet baktériumflórája ne károsodjon!

Köhögéscsillapítók száraz köhögésre

Az inhalálás ingercsillapító, nyákoldó és csíraölő hatású. Az eukaliptusz, a kakukkfű, az ánizs és az édeskömény főzete csillapítja a köhögési ingert, mert a garat nyálkahártyáját nedvesítik, nyákoldó, görcsoldó és csíraölő hatású.

A nyálkatartalmú növények – zilizgyö-

kér, útifű, mályvavirág, martilapulevél, izlandi zuzmó – főzete vagy a kivonataikat tartalmazó szopogató tabletták ingercsillapítók, védőréteget képeznek a nyálkahártyán.

A forró édesköményes tej tompítja a köhögési ingert, közvetlenül a hörgőkben hat, ezért gyermekeknek is ajánlható. Egy csésze tejhez adjunk 3 teáskanál édesköménymagot, forraljuk fel, és forrón kortyolgassa a kis beteg! Erős váladékképződésnél azonban ne alkalmazzuk, mert a nyákot ki kell köhögni!

Köptetők hurutos köhögésre

Igyunk sokat: naponta 2-3 liter köhögés elleni teát, forró citromlevet, meleg bodzabogyólevet! Ezek elfolyósítják a nyákot, segítenek a hörgőknek kiűzni a kórokozókat.

A gyógyteákat huzamosabb ideig ne fogyasszuk, mert irritálhatják a gyomrot! Köhögés esetén fontos lemondanunk a koffeinről és az alkoholoról, mert mindkettő vízajtó hatású.

Az orvosi zilizből, kakukkfűből, édesköményből készült mézes szirup szintén nyákoldó. A gyógynövényekből nyert étérikus olajok vagy illóolajok, mint például az ánizs, a kámför, az eukaliptusz, az édeskömény, a borsmenta, a kakukkfű, a fenyő hűsítenek, megkönnyítik a légzést, és elősegítik a hörgőkben a nyálka elszállítását.

A növényi köptetők közül a szappanszerű, felületaktív anyagokat (szaponinokat) tartalmazó gyógynövényekből készített teák, a növényi kivonatokot tartalmazó szirupok, cseppek, tabletták serkentik a híg folyású nyálka képződését, és a besűrűsödött hörgőváladékot leválasztják a nyálkahártyáról. Ilyen növény a borostyán, a kankalin, az édesgyökér, az ökörfarkkóró, a földimogyoró, a szappanfakéreg.

Dr. Tamasi József
belgyógyász szakorvos

Telefon: (1) 315-2018, (1) 315-2069
E-mail: repcio@biovital.hu



A KEMO- ÉS SUGÁRTERÁPIA MELLÉKHATÁSAI MÉRSÉKELHETŐK

A kemo- és sugárterápia kevésbé ismert, hosszú távú hatást fejthet ki a központi idegrendszerre. Egy tanulmány 702, hatvanöt évnél idősebb ráktúlélő és testvéreik mentális állapotát hasonlította össze 2005-ben. A daganatos betegséget túlélők 14,5 százalékának volt valamilyen mentális rendellenessége, míg testvéreiknek 8,7 százalékát sújtotta ez a probléma. Ezért a kutatók azt javasolták, hogy a rákterápia kiválasztásában ezzel a rizikóval is számolni kell. A közvetlen agyi besugárzás lehetséges mellékhatásai ismertek. A kemoterápia idegrendszeri hatásáról viszont csak két évvel ezelőtt jelent meg egy részletes tanulmány. Az agykutatás az utóbbi 10 évben cáfolta, miszerint a felnőtt agyban már nem képződnek új agysejtek. Az úgynevezett hippokampuszban és a szubventrikuláris zónában folyamatosan képződnek idegsejtek, az élet végéig. A hippokampuszban ezen agysejtek egy része túlél, működőképes lesz és integrálódik az idegsejthálózatba, így döntően befolyásolhatja a memória és a gondolkodásközpont működését. Amennyiben az új neuronok keletkezését gátolják, súlyos mentális problémák alakulhatnak ki, például depresszió, demencia, skizofrénia. A neuronok fejlődésének elősegítése viszont javíthatja a hangulatot és a kognitív teljesítőképességet.

Egy 2006-os tanulmány szerint a kemoterápia károsíthatja a neurális őssejteket a hippokampuszban. A szokásos kemoterápiát kapott emlődaganatosok 18 százalékánál észleltek kognitív károsodást a kezeléseket után. A magas dózisu kemoterápián átesett emlődaganatosok több mint 30 százalékánál két évvel a kezeléseket után koncentrációzavart, a mentális flexibilitás sérülését, az információfeldolgozás lassulá-

sát, a vizuális memória és a motorikus funkciók zavarát találták. Gyermekekben kemoterápián átesett, hosszú távú túlélőknél a depresszió előfordulásának valószínűsége nőtt meg a kemoterápia intenzitásától függően. Védelmet nyújthat a sugárzás ártalmával szemben a lithium. A Süngomba/cseppkőgomba kivonat is képes lehet az agysejtek védelmére, elősegítheti az őssejtek differenciálódását, az új idegsejtek túlélését. Állatkísérletekben a gyógygombakivonatot fogyasztó, nagy dózissal besugárzott állatok túlélési ideje jelentősen növekedett. A gyógygomba és apigenin kivonatok rákellenes hatása mellett a kemo- és sugárterápia mellékhatásait csökkentő hatása is fontos lehet.

Szerző: Varga Gábor Dipl.-Kfm

További információ: www.apigenin.hu,
www.patkonyelv.hu
Tel.: 06/30-391-8080,
06/70-423-1127



SZPONSORÁLT CIKK

ÚJ ESZKÖZ AZ ALLERGIA MEGELŐZÉSÉRE

POLLEN STOP www.pollenstop.hu

Nasaleze
természetes allergia megelőzés

A MEGOLDÁS:



Orvostechnikai eszköz

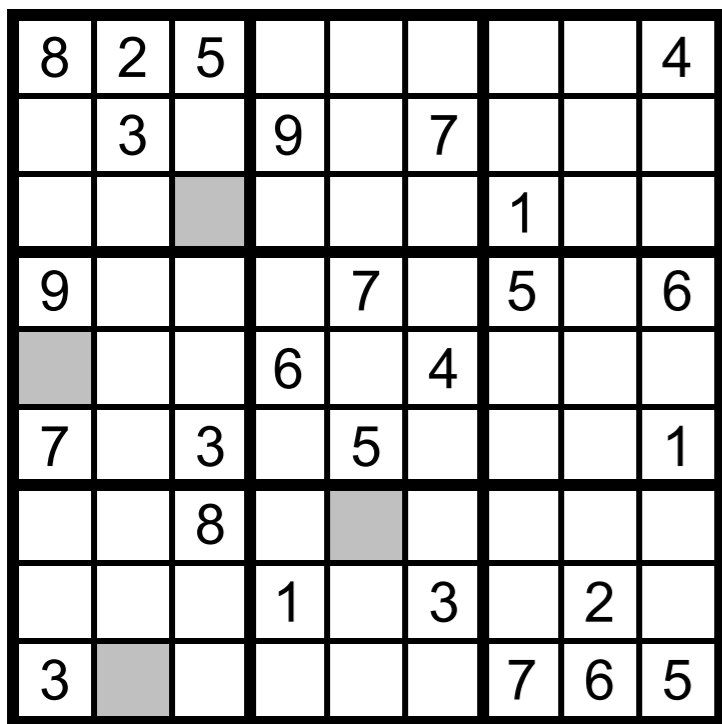
Már a hazai gyógyszertárakban és a Drogerie Markt – dm üzleteiben is kapható a **Pollen Stop Nasaleze**, ez az egyedülálló, természetes cellulózpor alapanyagú, allergia elleni orrspray, mely gyors és hatékony védelmet nyújt a szénanátha ellen. A **Pollen Stop Nasaleze** úgy hat, hogy a finom cellulózport az orrba juttatva a nyálkahártyán a nedvesség hatására vékony, filmszerű védőréteg képződik. Természetes szűrőként működik, olyan, mint egy „belül viselt orrmaszka”. A gélbe beleragadnak a levegőben szálló szennyező anyagok és a következő orrfújással kiürülnek. Mivel az allergének nem érintkeznek a nyálkahártyával, a **Pollen Stop Nasaleze** mérsékli a szénanátha tüneteit, hatása általában három órán keresztül tart. A **Pollen Stop Nasaleze**-nek mellékhatásai nincsenek, ezért gyermekek, kismamák és idősek is alkalmazhatják. Egy flakon tartalma 1 hónapra elegendő.

VitaminKosár

Forgalmazza: **VitaminKosár Kft.**, 1117 Budapest, Nádorliget u. 7/C.,
Tel.: (06-1) 209-1084, Fax: (06-1) 209-5772 www.vitaminkosar.hu

Keresse a patikákban és a **dm** üzleteiben a kasszójában!

Júniusi skandináv rejtvényünk helyes megfejtése: Szédülés, fülzúgás, memóriazavar. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját kapja: Tihanyi Kornél, Mór. A sudoku megfejtése: 4643. A CSC Pharmaceuticals Kereskedelmi Kft. értékes ajándécsomagját nyerte: Szabados Ildikó, Donáti. 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 beküldeni.

Júliusi rejtvényünk helyes megfejtői között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2009. július 25-ig küldjék el kiadónkba nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49.,
e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

Zúg a füle? Szédül? Feledékeny? Ezek a rossz agyi vérkeringés tünetei.

A Bilobil természetes hatóanyagával fokozza az agyi idegsejtek oxigén- és tápanyagellátását, serkenti az agy vérkeringését, ezáltal elősegíti a szellemi frissességet. A tartós hatás érdekében legalább 3 hónapon keresztül tanácsos szedni a Bilobil kapszulát.

Bilobil forte – az agy karbantartója.

Vény nélkül kapható gyógyszer. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Végre itt a nyár!

Revalid® hajkozmetikumok a nyári hajápolásért

Áció, káció, vakáció – tombol a nyár! A veszélyekről azonban a nyaralás közben se feledkezzünk meg! A perzselő napsugárzástól szerencsére már sokan óvják a bőrüket. Azzal azonban kevesebben vannak tisztában, hogy a bőrhöz hasonlóan a haj is ki van téve káros környezeti hatásoknak, ha nem vigyázunk, öszre akár tönk्रे is mehet! Hajunk főbb „nyári ellenségei” a nap ultraviola sugarai, a szél, a hőség, a sós és a klóros víz. Az UVB sugárzás a hajszálak keratintartalmát támadja – a haj veszít színéből, kifakul. Ráadásul a nap és a sós tengervíz is kivonja a haj keratinjában tárolt nedvességet, így az száraz lesz és veszít rugalmasságából.

A Revalid® revitalizáló hajkozmetikumai természetes hatóanyagaikkal tökéletes választ adnak az említett problémákra, visszaállítják hajunk nedvességtartalmát, egészségét, ezáltal szépségét is!

A nyári időszakban a napi hajmosás – főként strandolás, napozás után – kulcsfontosságú. A Revalid® revitalizáló sampon a speciális proteineknek (17 aminosav), a növényi olajoknak és a korpakivonatnak köszönhetően gyengéden ápolja és erősíti a hajstruktúrát, javítja a keratin szerkezetét, visszaadja a fejbőr

természetes olajtartalmát. A Revalid® sampon egyaránt alkalmas a száraz, károsodott haj javítására és az ép haj egészségének megőrzésére!

A tökéletes hatás érdekében hajmosás után használjunk Revalid® revitalizáló balzsamot! Ez egy 17 aminosav összetevőjű, korpakivonatot is tartalmazó speciális protein-formula, amely visszaállítja a haj természetes fehérjetartalmát, nyugtatja a fejbőrt, erősíti és helyreállítja a károsodott haj szerkezetét!

A sampon és a balzsam mellett a nyári pakolások is védik hajunkat. Ne várjuk meg, amíg hajunk károsodik – előzzük meg a bajt! Használjuk a Revalid® intenzív hajápoló krémet, amely természetes összetevőkkel, a fejbőr táplálásával állítja vissza a haj egészségét, szépségét. Hajmosás után alaposan masszírozzuk a hajunkba, fedjük be törölközővel vagy műanyag sapkával, és hagyjuk hatni 10 percig. Hetente egy pakolás, és nemsokára tapasztalni fogjuk a természetes összetevők jóhatását!

Egy kis gondoskodás és odafigyelés – ennyit kíván hajunk a vakáció alatt. És ha nem akarjuk az öszt kétségbeesetten a fodrásznál kezdeni, jobb, ha megadjuk neki!



SZPONSORÁLT CIKK

SASSZEM-lézerkezelés: a végleges megoldás!

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



Most könnyített részletfizetéssel!

Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?

18 és 65 év között mindenkinek, aki csak szemüveg vagy kontaktlencse segítségével lát jól távolra. Sajnos azoknak, akik csak olvasáshoz viselnek szemüveget, de élesen látnak távolra, a lézerkezelés – egyelőre – nem jelent megoldást. Az alkalmasságról egy speciális vizsgálat során győződünk meg.

Hogyan történik maga a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer megfelelően megváltoztatja a szaruhártya felszínét. Az eljárás biztonságosságát jól mutatja, hogy a világon eddig több mint 10 millió sikeres lézerkezelés történt. Ilyen nagyszámú eset alapján állíthatjuk, hogy az orvosi garanciával végzett lézeres kezelés ma már rutinjárásnak számít. A fájdalommentes beavatkozás csupán 1-2 percet vesz igénybe, s ezt követően egyből haza is mehet a páciens. Az eljárás a legmodernebb, harmadik generációs, repülőpontos lézerral történik. A beavatkozást követően a kezelt páciens élesebben láthat, mint bármikor előtte szemüveggel vagy kontaktlencsével. Ezt az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek hívjuk.

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

A Sasszem-kezelés az elsődleges és másodlagos hibákon túlmenően a szem magasabb rendű hibáit is korrigálja. Ezért érhető el sokkal jobb látásélesség, mint a korábbi eljárásokkal.

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi akadály a munkavégzésnek, de természetesen már szemüveg nélkül. Mivel a kezelés csak egy vékony rétegen történik, semmilyen fizikai korlátozásra nincs szükség a kezelést követően. Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

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

Azok a pácienseink, akik utána számolnak az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse-költségeiknek, nem tartják drágának az eljárást. A kezelés díja szemenként 129 000 Ft, de részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9500 Ft 11 hónapon keresztül, 45 000 Ft-os kezdőrészlettel. Új akciónkban nagyobb kezdőrészlet nélküli, könnyített részletfizetésre van lehetőség: A kezelés napján 13 000 Ft, majd a következő 11 hónapban is 13 000 Ft fizetendő. A kedvezményes lehetőség 2009. július 31-ig él. A befektetés 3-4 év alatt biztosan megtérül, mivel a páciens élesen lát majd távolra, így nem kell egy életen keresztül fizetnie a szemüveget vagy kontaktlencséért.

Hogyan fog látni a kezelés után a páciens?

Ez elsősorban a kiinduló dioptriától függ. A várható látásélességet – melyre orvosi garanciát vállalunk – a következő tábla mutatja, 40 000 sikeres kezelés tapasztalata alapján.

Ha az Ön dioptriája	Típus	Várható látásélesség (%)
-1 és -3 közötti	kisfokú rövidlátó	95-125%
-3 és -6 közötti	középfokú rövidlátó	90-115%
-6 és -9 közötti	nagyfokú rövidlátó	60-110%
-9 és -15 közötti	nagyon nagyfokú rövidlátó	egyéni megítélés szerint
+1 és +3 közötti	kisfokú távollátó	92-125%
+3 és +6 közötti	nagyfokú távollátó	70-100%

*100% = normális látású ember látásélessége. Aki mindkét szemével 65%-ot lát, az „Szemüveg nélkül vezethet”. A táblázatban megadott tájékoztató jellegű látásélességi adatok az adott típusba tartozó dioptriával kezelt páciensek legnagyobb hányadának látásélessége a kezelés után egy évvel. Az Ön személyes látásjavulási lehetőségeiről pontos információt az alkalmassági vizsgálatának eredményei alapján kaphat.

Mit jelent az orvosi garancia ebben az esetben?

Az összegyűlt tapasztalat alapján az előzetes vizsgálat során írásos garancia születik arról, hogy milyen látásjavulás érhető el. Ez az alkalmassági vizsgálat eredetileg 12 000 Ft, de a mellékelt kártyával ingyenes!

SASSZEM KEZELÉS®

INGYENES Vizsgálati Kártya

E kártya bemutatójának díjmentesen végezzük el a 12 000 Ft értékű, lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatát klinikánkon.

OPTIK+MED
A LÉZERSZEMÉSZ

1032 Budapest, Bécsi út 183. Telefon: (06-1) **2-505-505**
www.optik-med.hu optikmed@optik-med.hu

Sasszem-lézerkezelés – orvosi garanciával GyH-9-7

SZPONSORÁLT CIKK



Különlegesen finom **törölkendő** aloe vera és kamilla kivonattal a baba egész testére

- ① vastag, textilhatású
- ① kellemes babaillatú
- ① pH semleges, alkoholmentes
- ① alkalmazást követően nem ragad



• Kisebb, gyógyulófélben lévő sebek • Orrfúvástól kidörzsölt orrcimpák • Kípirosodott babapopsi • Kézfej igénybe vett bőre • Enyhe égési sérülések • Kosmetikai kezelést követő hámsérülések • Enyhe bőrgyulladás • Horzsolások

A bőrgyógyító *kenőcs*

Amikor a bőrfelszín megsérül,

nyitott kapu keletkezik, amelyen át kórokozók – baktériumok, gombák, vírusok – fertőzhetik meg a szervezetet. Ez esetben működésbe lépnek a bőr számos funkciói közül, a bőr gyógyító, regeneráló folyamatai, melyek megszüntetik a hámsérülést és leküzdik a fertőzést.

Ami elősegíti a gyógyulást

A bőr ebben a harcban nem marad egyedül, mert van egy gyógyszer, amely elősegíti a gyógyulási folyamatot, ezzel megakadályozva a fertőzések kialakulását. Ez a készítmény recept nélkül kapható, négyes szupermárka, a **neogranormon** kenőcs.



Óvja, védi a baba bőrét

A **neogranormon** védi, és egyben ápolja a bőrfelületet, megelőzi a bőrfertőzések kialakulását. A **neogranormon** kenőcs hámosító, bőrregeneráló, gyulladáscsökkentő és enyhe fertőtlenítő hatása révén elengedhetetlenül szükséges a házipatikában. Minden háztartásban kortól és nemtől függetlenül használható.



Teva Magyarország Zrt. 1074 Budapest, Rákóczi út 70-72.

TEVA
TEVA MAGYARORSZÁG

A Neogranormon kenőcs recept nélkül kapható gyógyszer. Alkalmazás: az érintett felületet bekenni a gyulladásos folyamat teljes gyógyulásáig. Ellenjavallat: a hatóanyagokkal vagy a készítmény bármely összetevőjével szembeni túlérzékenység.

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