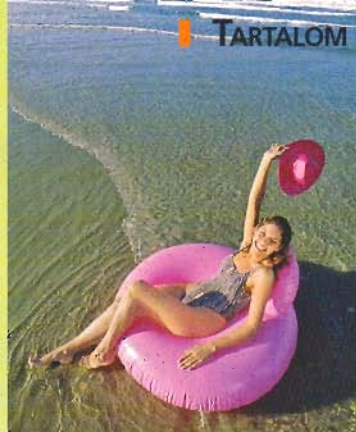


# Kedves Olvasó!

Eddig is megvoltunk valahogy, ezután is megleszünk – hajlamosak vagyunk ezzel a mondattal és egy kézlegyintéssel elintézni a körülöttünk bekövetkező változásokat, és legtöbbször nem engedünk bevert szokásainkból. Pedig más ez a világ, mint akár csak néhány évvel ezelőtt is volt, még a nap is másként süt. Nem lehet elégszer elmondani, hogy vigyázzunk jobban magunkra, gyermekeinkre, mert egyszerűbb megelőzni a bajt, mint gyógyítani a már kialakult betegséget. Szakértőink tanácsaival, tippjeivel ebben szeretnénk segíteni.

Jó egészséget kíván a **Blikk Egészség** magazin csapata



**10** Egyre több nőt és férfit érint a bőr festékesztjeiből kiinduló rosszindulatú daganat



Egy új találmány segítségével ismét tehetünk egy lépést az örök fiatalság felé. Végleg elfelejthetjük az okulárét?

**22**



**32** Könnyű elkészíteni a mediterrán konyha diétás fogásait



Örökletes adottságok és a bőr állapota dönti el, hogy mikortól kell ráncalanító készítményt használnunk

**40**

A legjobb egészséges ajándékok . . . . .	4
Napozás felsőfokon . . . . .	6
Éltető „napfényvitamin” . . . . .	8
Érzékeny pontok . . . . .	9
Kerüljük a napégést! . . . . .	10
Angliában keresi a kenyerét Dr. Nelli . . . . .	12
Lézerrel a visszerek ellen . . . . .	14
Sportolni is lehet csípőműtét után . . . . .	16
GYAKORLATOK	
térdpanaszok ellen . . . . .	18
Diszko, drog, mámor... . . . .	20
Lásson tisztán egy életen át. . . . .	22
Mire jók a különböző fogkrémek? . . . . .	24
Kivehető melléklet: Életmentő szűrővizsgálatok . . . . .	26
Igyunk vizet! . . . . .	28
9 kérdés a homeopátiáról . . . . .	30
Olvasóink kérdezték . . . . .	31
Könnyű nyári falatok . . . . .	32
Új, kullancsok által terjesztett betegség . . . . .	34
Szúnyogok, darazsak, méhek . . . . .	36
Kellemetlen szagok fogságában . . . . .	37
Hogyan készülünk fel a gyermekvállalásra? . . . . .	38
Viszlát, ráncok! . . . . .	40
Kánikulában irány a víz . . . . .	42
Nagy színhoroszkóp . . . . .	44
Gyógyítható a pánikbeteg is . . . . .	46
Senkinek sem kell impotensen élni . . . . .	48
Fejtörő . . . . .	50

## E számunk szerzői

**Címlapterv:** Nyíri Gergely **Szöveg:** Bíró Kata, Csajkovszky Krisztina, Fái Zsuzsa, Harnos Zsuzsanna, Hámosi Eszter, Kovács Erika, Novák Petra Orsolya, Rideg Lilla, Szép Zoltán János • **Fotók:** Aquaworld, Fotolia, Profimedia, RTL Sajtóklub/Bársony Bence, SAFA, Tumbász Hédi

## Blikk extra Egészség szakértői



**Dr. Czeizel Endre**  
genetikus



**Dr. Nagy Zoltán Zsolt**  
egyetemi docens  
SOTE Szemészeti  
Klinika



**Dr. Benkő Krisztina**  
fogorvos  
www.oxygenmedical.hu



**Dr. Nyárasdy Ida**  
professzor, a  
Simmelweis Egyetem  
Konzerváló Fogászati  
Klinikájának vezetője



**Bokor Zsuzsa**  
nemzetközi STOTT  
Pilates oktatóképző  
mestertanár, www.pilatesbudapest.hu



**Dr. Nyikon Tünde**  
pszichiáter  
www.pszichocentrum.eu



**Dr. Csatlósné Nagy Judit**  
kozmetikus  
www.dermatica.hu



**Dr. Ráthonyi Gábor**  
ortopéd-  
traumatológus  
szakorvos  
www.izulet.hu



**Dr. Fekete Ferenc**  
urologus  
A Magyar Szexuális  
Medicina Társaság  
elnöke



**Dr. Sándor Ferenc**  
érsébesz  
A Szt. János kórház  
sebészeti osztály  
adjunktusa



**Dr. Funk Sándor**  
addiktológus főorvos  
Nyírő Gyula kórház



**Dr. Sándor Zsuzsa**  
fogász főorvos



**Dr. Kóczán István**  
belgyógyász  
www.koczandr.hu



**Dr. Vincze Ildikó**  
bőrgyógyász-  
kozmetológus  
www.allergiakozept.hu



**Dr. Lakos András**  
infektológus  
Kullancsbetegségek  
Ambulanciája



**Dr. Zarándi Ildikó**  
belgyógyász,  
homeopata  
www.primamedica.hu

## Blikk extra Egészség

Főszerkesztő: Murányi Marcell **Felelős szerkesztő:** Vizi Gyöngyi **Művészeti vezető:** Kovács Attila  
Tervezőszerkesztő: Egyedné Orosz Katalin, Nyíri Gergely **Képszerkesztő:** Csajkovszky Krisztina  
E-mail: szerkesztoseg@blikk.hu **Kiadó:** Ringier Kiadó Kft. (1) 460-2500 kiado@ringier.hu **Felelős kiadó:**

**Ringier**  
MOVING MINDS

Mihók Attila ügyvezető igazgató **Lapigazgató:** Papp Gábor **Hirdetési igazgató:** Miczinkó Katalin **Marketingvezető:** Baranyai Szabolcs **Gyártási igazgató:** Végh Petra **Terjesztési igazgató:** Bulyáki Iván **Kiadó és szerkesztőség:** 1141 Budapest, Szugló u. 81–85. **Levél cím:** 1591 Budapest, Pf. 330. **Hirdetésfelvétel:** (1) 460-2541 Arusításban terjeszti a Lapker Rt. és alternatív terjesztők; Külföldön arusításos úton terjeszti: Hungaropress Sajtóterjesztő Kft., 1097 Budapest, Tüblás u. 32. Tel.: 36 (1) 348-4060 és Color Interpress Kft. 1039 Bp., Hatvány L. u. 14. Tel.: 243-9232, Fax: 243-9242 **Nyomás:** Infopress Group Hungary Zrt. **Felelős vezető:** Lakatos Imre vezérigazgató; HU ISSN 1789-316X Tilos a Blikk Extra Egészség magazin bármely fotójának, írott anyagának vagy részletének a szerző, illetve a kiadó írásbeli engedélye nélküli újraközlése. A lapban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó nem vállal felelősséget. A hirdetés közöttételek teljes mértékben figyelembe vesszük a gazdasági reklámtevékenységről szóló, 1997. évi LVIII. törvény rendelkezéseit, valamint az önszabályozó reklámpiacon kialakult gyakorlatot.

Nincsenek csodaszerek, a szakszerű ápolás segíthet

# Viszlát, ráncok!

Tényleg huszonevésen használni kell ránctalanítókat? Milyen hatóanyagokkal érik el a gyártók a legjobb hatást? Dr. Csatlósné Nagy Judit kozmetológus avat be a titkokba



Dr. Csatlósné Nagy Judit

– Ha a nők meghallják azt, hogy ránctalanító készítmény, akkor a húszéves önmagukat látják. Pedig jobb, ha tisztában vagyunk a krémek korlátaival – kezdi dr. Csatlósné Nagy Judit.

## A titok: hidratálás

Vajon mit várhatunk valójában a ránctalanító krémtől? Elsősorban hidratálást. Ha ennek az elvárásnak megfelelően, akkor ezzel együtt javít a bőrképen úgy, hogy a meglévő ráncok nem lesznek mélyen betörtek. A krémek a bőr felső rétegén, a hámon fejtik ki hatásukat. Hatóanyaguk sokféle lehet: vitaminok, szőlőkivonat, aloe vera, flavonoidok, hyaluronsav, botox, alga stb. Állaguk is változatos: gél, krém, maszk, alginát, agyag, olaj. Ahhoz, hogy jól felszívódhassanak, a hám alsóbb rétegeit is elérjék, fontos a bőrt előkészíteni a befogadásra. Ebben a kozmetikusok tudnak a leghatékonyabban segíteni.

## Népszerű a feltöltés

Különbséget kell tenni a ránctalanító és a ráncfeltöltő készítmények között. Ez utóbbiaknál a bőr mélyebb rétegeibe juttatnak anyagot, általában hyaluronsavat. Ez az a vegyület, amelynek csök-

kenése felelős a ráncokért. Hiányát legjobban helyi beinjekciózással (mezo-therápia) lehet pótolni. A bőrbe juttatott hyaluronsav idővel lebomlik, ezért a kezeléseket ismételni kell. Az elvárható eredmény pedig a bőrkép javulása, a mély ráncok simábbá válása, hidratált-ság, feszesebb, teltebb bőr.

## Mikortól és hogyan?

Dr. Csatlósné Nagy Judit megnyugtató: a drogériákban és gyógyszertárakban kapható ránctalanító vagy feltöltő-készítményeknek nincs káros következménye. A kérdésre pedig, hogy ezeket mikortól érdemes használni, nincs egyértelmű válasz. A ránctalanító krémeket akár huszoneves kortól is alkalmazhatjuk, ez attól függ, hogy milyenek az örökletes adottságok, és milyen a bőr általános állapota. Olyan ez, mint az öszülés: akad, aki a húszas éveit elején is felfedez ősz hajszálakat, de vannak, akik csak 40-en túl szembesülnek az öregedés jeleivel. Azt azonban kijelenthetjük: az öregedést hidratáló krémekkel, fényvédőkkel lassíthatjuk, illetve ha nyáron, nappal és éjszaka is más-más kozmetikum kerül a bőrünkre. Ennek kiválasztásában kinek-kinek a kozmetikus adhatja a legjobb tanácsot.



Nappalra és éjszakára  
bioxilifttel,  
hyaluronsavval,  
UV-védelemmel  
Ára: 4890 Ft



5% tiszta  
C-vitamint  
tartalmaz, ez  
elősegíti a  
kollagén-  
szintézist  
Ára: 5899 Ft



Mind a 3  
ránctípusra  
hat, hipo-  
allergén,  
érzékeny  
bőrűeknek  
is ajánlott  
Ára: 5499 és  
7499 Ft