

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 bevett 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

Blikk extra Egészség szakértői



Dr. Czeizel Endre
genetikus



Dr. Benkő Krisztina
fogorvos
www.oxygenmedical.hu



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



Dr. Csatlósné Nagy Judit
kozmetikus
www.dermatica.hu



Dr. Fekete Ferenc
uroológus
A Magyar Szexuális
Medicina Társaság
elnöke



Dr. Funk Sándor
addiktológus főorvos
Nyíri Gyula kórház



Dr. Kóczán István
belgyógyász
www.koczandr.hu



Dr. Lakos András
infektológus
Kullancsbetegségek
Ambulanciája



Dr. Nagy Zoltán Zsolt
egyetemi docens
SOTE Szemészeti
Klinika



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



Dr. Nyikon Tünde
pszichiáter
www.pszichocentrum.eu



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



Dr. Sándor Ferenc
érsebész
A Szt. János kórház
sebészeti osztály
adjunktusa



Dr. Sándor Zsuzsa
fogász főorvos



Dr. Vincze Ildikó
bőrgyógyász-
kozmetológus
www.allergiakoepont.hu



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

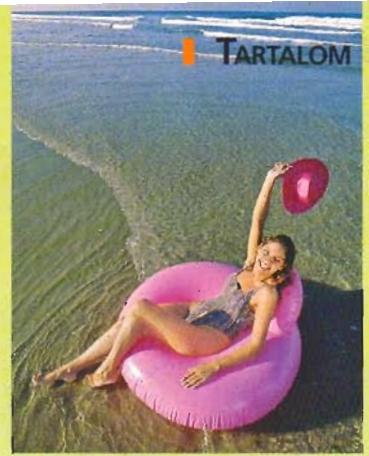
A legjobb egészséges ajándékok	4
Napozás felsőfokon	6
Éltető „napfényvitamin”	8
Érzékeny pontok	9
Kerüljük a napégést!	10
Angliában keresi a kenyerét	
Dr. Nelli	12
Lézerrel a visszerek ellen	14
Sportolni is lehet csipőműtét után	16

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
Vizslát, 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

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



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



Egy új találmány segítségével ismét tehetünk egy lépést az örök fiatalosság 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

Blikk extra Egészség

Főszerkesztő: Murányi Marcel **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:**

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. **Levélcím:** 1591 Budapest, Pf. 330. **Hirdetésfelvétel:** (1) 460-2541 Arusításban terjeszti a Lapker Rt. és alternatív terjesztők; Külföldön árusításon át terjeszti: Hungaropress Sajtóterjesztő Kft., 1097 Budapest, Táblás 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 újrajrólése. A lapban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó nem vállal felelősséget. A hirdetés közzétételkor teljes mértékben figyelembe vesszük a gazdasági reklámtevékenységről szóló, 1997. évi LVIII. törvény rendelkezéseit, valamint az önszabályozó reklámpiacon kialakult gyakorlatot.

Ringier
MOVING MINDS

Kerüljük a napégést!



Dr. Vincze Ildikó

Bár kevés szó esik róla, a melanoma (a bőr festékszájából kiinduló rosszindulatú daganat) egyre többen érint. Szakértők szerint 2010-re már minden 50. ember bőrrákos lesz élete során valamikor. A

melanoma terjedéséhez a környezeti tényezőkön túl hozzájárul a rendszeres szoláriumhasználat és a nem megfelelő fényvédelem



HIRDETÉS



B.L.K.
Budai Limfödéma Központ

KOMPLEX ORVOSI KEZELÉS NYIROKÖDÉMÁBAN ÉS ZSÍRÖDÉMÁBAN

HA NYIROKPROBLÉMÁJA VAN ÉS SEGÍTHETÜNK, KÉRJÜK JELENTKEZZEN

<p>TÜNETEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a bőr fájdalmasan feszül - duzzadt, fénylik - a végtag nehézkes 	<p>OKOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - műtétek (mell, prosztata) után - súlyfelesleg (elhízás) - zsíródémás alkatt - visszérbetegség
--	--

ZSÍR-NYIROKÖDÉMA, NARANCSBŐR ESETÉN:

KOMPLEX, HATÉKONY SPECIÁLIS PROGRAM

- speciális kézi nyirokmasszázs - gépi kompressziós kezelés

akár 3-5 liter vizenyőtől (folyadékától) szabadulhat meg!

BUDAI LIMFÖDÉMA KÖZPONT, 1036 Budapest, Lajos utca 74-76, 1. emelet (ÓBUDÁN, az AMFITEÁTRUMNÁL)

• Bejelentkezés mindennap: 8-18 óráig (szombaton és vasárnap is)
TELEFON: (06 30) 561-1676 • info@limfodema.hu www.limfodema.hu



B.L.K.
Budai Limfödéma Központ

A világos bőrűek, a testszerte sok anyajeggyel rendelkezők a leginkább veszélyeztetettek, illetve azok, akiknek a családjában már korábban előfordult melanoma. – Óva intek mindenkit a 11 és 15 óra közötti napozástól, azonban mégis sokan, köztük gyermekek szenvednek a nyári időszakban a napégés kellemetlen tüneteitől. Bőrünk azonban nem felejt, s bizonyos idő elteltével számolnunk kell a krónikus fénykárosodás következményeivel – hangsúlyozza dr. Vincze Ildikó.



zók számára fontos a havonkénti otthoni önvizsgálat. Ilyenkor jegyezzünk fel minden apróbb változást, különösen a következőket:

- ha egy korábbi anyajegy színe, formája, mérete, felszíne megváltozik,
- ha megváltozik az anyajegy határa (széle), terjedni, nőni kezd a bőrfelületen,
- ha a korábbi anyajegy mellett új anyajegy jelentkezik,
- ha az anyajegy alakja aszimmetrikussá válik, vagy egy új, aszimmetrikus anyajegy jelenik meg.

■ Ha ezek bármelyikét észleljük, forduljunk bőrgyógyászhoz, aki a vizsgálat során egy speciális nagyító (dermatoszkóp) segítségével megvizsgálja az anyajegyek szerkezetét, s kiszűri azokat, amelyek veszélyforrást jelentenek, illetve azzá válhatnak.

■ A megelőzés érdekében, főként a rizikócsoportha tartozók számára fontos a havonkénti otthoni önvizsgálat.