

Vessen véget a téli lehangoltságnak!

► A sötét miatt a melatonin nevű hormonból több termelődik, ami lehangoltsághoz vezet

Menjünk a szabadba!
A téli sportok kedvelőinek jobb az esélyei a búskomorsággal szemben



HIRDETÉS

**THERMAL
HOTEL
VICTORIA**

Téli pihenés

**a Thermal Hotel Victoriában
Hajdúszoboszlón,**

2009. január 04 – március 12-ig, hétköznapokon

• 2 ágyas szobában félpanzióval

13.998,- Ft/fő/2 éj

• 2 ágyas szobában félpanzióval

34.995,- Ft/fő/5 éj



4200 Hajdúszoboszló, Debreceni úttól 6.

Telefon: (52) 557-550 Fax: (52) 362-369

E-mail: ertekesites@hotel-victoria.hu

info@hotel-victoria.hu

www.thermalhotelvictoria.hu

*„Ahol nincs Te,
ott nincs én se!”*

Valentin-nap 2 = 3 akció

(a 3. éjszakát ajándékba adjuk!)

2008. február 12-15.

4 nap/3 éjszaka

- Szállás félpanziós ellátással
 - bőséges büféreggeli és menüvacsora –
- FEBRUÁR 14-ÉN: Valentin-napi bük: üdvözlő ital, gyertyafényes vacsora, élőzenés buli.**
- kis meglepetés a szobában,
 - 1 aromaolajos relax masszáz,
 - 2 alkalom szaunahasználat (hőn vagy infra),
 - fürdőköpeny-használat,
 - korlátlan fitnessszertem-használat.

22 900 Ft/fő

Üdülési csekket elfogadunk!

HOTEL NAPFÉNY***

8749-Zalakaros, Termál u. 10.

Tel.: (93) 340-641.

Fax: (93) 340-436

reserve@hotelnapfeny.hu

www.hotelnapfeny.hu

– A melatonin nevű hormon a napszakokhoz alkalmazkodó természetes alvási ciklus fenntartásáért felelős. Termelődése a sötétedés beköszönésével fokozódik, fény hatására pedig csökken – kezdi prof. Balázs Csaba endokrinológus. Ha sok a fény, azaz nappal, a melatonintermelés, s annak szintje a vérben alacsonyabb, mint „sötétben”, azaz éjszaka. A

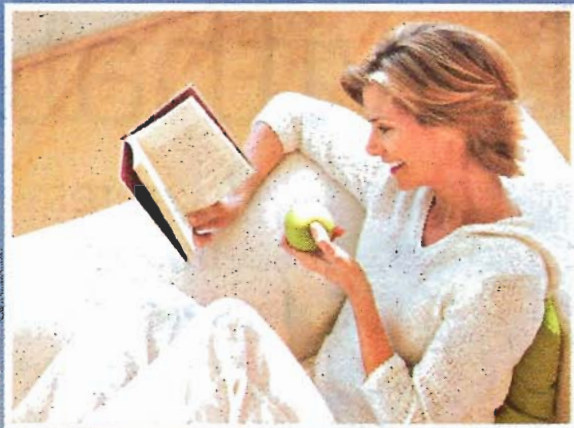
melatonintermelődés, illetve koncentrációjának csúcsa hajnali 4 óra körül van. – Télen nemcsak a rövid nappalok, hanem a borús, ködös időjárás is hatással van ránk: például serkenti a melatonintermelődését. A magas melatoninszint pedig depresszióhoz vezethet. A déli országokban, ahol a napsütéses órák száma magasabb, a lakosság vidámabb, kevésbé hajla-

mos depresszióra. Fontos azonban, hogy a téli időszakban jelentkező lehangoltságot ne keverjük össze az évszaktól függetlenül is fennálló depressziós tünetekkel – hívja fel a figyelmet prof. Balázs Csaba. A rosszkedv ez esetben inkább hangulatváltozásként jelentkezik, s nem jelent tartósan fennálló, egyre fokozódó tünetekkel, sok esetben az érdeklődés teljes elvesz-

tésével járó depressziós betegséget. Megfigyelhetjük, hogy a téli lehangoltság máris alábbhagy, amint kisüt a nap, tavasszal pedig mintha kicserélődnénk, a természettel együtt mi is megújulunk.

i A témáról még több információt talál a www.allergiakozpont.hu és a www.primamedica.hu honlapon.

Fotók: profimedia.hu



Fontos a napirend

Napirendünket úgy alakítsuk ki, hogy maradjon idő a feltöltődésre, kikapcsolódásra is, és naponta 5-ször étkezzünk: uzsonnára akár egy almát is ehetünk

3 tipp a téli rossz hangulat ellen

1. Alakítsunk egy napirendet, amelyhez alkalmazkodunk. Az alkalmazkodás során igyekezzünk saját biológiai órák szükségleteinek kielégítésére törekedni.
2. A rendszeres napi étkezések, megfelelő mennyiségű alvás mellett élvezzük a testmozgás kedvező hatásait is. Az edzések során endorfin, azaz boldogsághormon szabadul fel a szervezetünkben, amely kiváló ellenszer a téli lehangoltság ellen.
3. A napi rutin, a helyes napirend mellett fontos, hogy a megszokott tevékenységeinket olykor-olykor másra cseréljük fel. Az áthangolódás, a megszokottól eltérő programok új élményekkel töltik fel a szervezetet, ez szintén segíthet a rosszkedv elűzésében.

HIRDETÉS

FELHÍVÁS!

PSORIASISOS BŐRRREL KÜSZKÖDŐK FIGYELMÉBE!

Intézményünk psoriasis vulgarissal küzdő páciensek részvételével klinikai vizsgálati programot végez. A vizsgálati program egy gyógyszerári forgalomban még nem kapható és egy már kapható, készítmény együttes hatásosságának és biztonságos alkalmazhatóságának igazolása céljából folyik.

Kinek a figyelmébe ajánljuk a vizsgálati programot?

A vizsgálati programba elsősorban olyan pácienseket várunk, akik:

- 18 életévüket betöltött férfiak és nők
- Arcot is érintő psoriasis vulgaris
- Korábban diagnosztizált és jelenleg is aktív betegség
- Az arcot érintő elváltozás legalább 10 cm² kiterjedésű
- A vizsgálati személy szándékozik és képes a protokoll követelményeit teljesíteni.

A vizsgálat sorozatba részletes orvosi vizsgálat alapján, korlátozott számban tudunk beválasztani pácienseket.

Mi történik a vizsgálati program során?

Mindenek előtt részletesen tájékoztatjuk a kutatási program menetéről. A kezelést akkor tudjuk megkezdeni, ha Ön abba írásban beleegyezését adja. Ezt a beleegyezést bármikor, akár minden indoklás nélkül is visszavonhatja.

A kezelési program szoros orvosi felügyelet mellett, előreláthatóan 8 hétig tart, mely során átlagosan 2-3 hetente kell rendelőintézetünkben megjelenni.

A klinikai vizsgálat résztvevőit a program során mindvégig **térítésmentesen ellátjuk** a vizsgálati készítménnyel, és **útiköltségek-térítést biztosítunk** számukra.

Személyi és egészségügyi adataikat mindvégig bizalmasan, a vonatkozó jogszabályoknak megfelelően kezeljük.

A klinikai vizsgálat rendelkezik az Egészségügyi Tudományos Tanács Klinikai Farmakológiai Etikai Bizottsága támogató szakmai-etikai véleményével és az Országos Gyógyszerészeti Intézet engedélyével, az engedély száma: 17184/82/2008

További információval készséggel állunk rendelkezésére.

A vizsgálat helyszíne:

SYNEXUS Magyarország Egészségügyi és Szolgáltató Kft.
1036 Budapest III. ker., Bécsi út 61. (Kolosy tér közelében)

További információ:

Tel.: 436-7330, munkaidőben
E-mail: info@synexus.hu

HIRDETÉS

Nincs több mozgó protézis!
Akár műtét nélkül is lehet fix protézise!

Aki protézis viselésére kényszerül tudja, hogy milyen nehéz megszokni ezt a kellemetlen segédeszközt. Szinte mindig mozog, löri az ínyt, óvatosan kell vele enni, beszélni, nevetni. Még az is előfordul, hogy a legrosszabb pillanatban csúszik előre, esetleg ki is esik.

MINDEZ MA MÁR TELJESEN MEGSZÜNTETHETŐ, AKÁR KÉT ÓRA ALATT IS!

mintha újra kinőttek volna a fogaim! – mondják egy győri fogászati magánklinika páciensei, ahol már évek óta sikerrel alkalmazzák a „FIXPROTÉZIS” eljárást. A klinika munkatársát, Horváth Erika dentálhigiénikus kérdeztük.

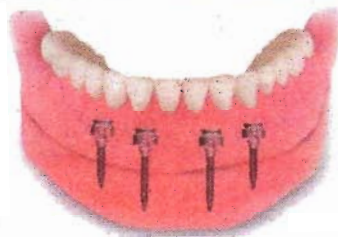
lényege, hogy helyi érzéstelenítésben, műtéti metszés nélkül, az ínyen, tűszúrásnyi lyukon át csavarjuk be ezeket a vékony, úgynevezett „mini” implantátumokat. Nincsenek varratok, nincs műtét utáni duzzanat, nincs vagy minimális a beavatkozás utáni fájdalom. Két óra alatt végzünk, ha a páciens saját protézisét fel tudjuk használni.

– Idős korban is lehet implantálni?

– Az implantáció nem a kor függvénye, attól függ, hogy van-e elég befogadó csontja a páciensnek. A műtét nélküli módszer is csak akkor járható út, ha egy bizonyos csontszélesség megvan az íny alatt.

– Milyen drága ez az eljárás?

– Az árat a beültetendő rögzítők – implantátumok – száma és fajtája határozza meg, de biztos, hogy még a legegyszerűbb esetben is túllépi a százezer forintos költséget. Jó hír, hogy van olyan bank, amelyek áruhitelszerűen ad kölcsönt a fogászati kezelésre. A legtöbb egészségpénztárral is van szerződésünk.



Dent-Art Klinik Fogászati és Implantológiai Centrum
9024 Győr, Eörsy P. u. 19.
www.fixprotezis.hu
Telefon: (06-96) 527-672,
(06-96)527-673,
(06-96) 414-488

AKCIÓ!

A kupon felmutatójának ingyenes panoráma röntgent készíttünk, melynek értéke 3900 Ft.
A kupon felhasználható 2009. február 27-ig.

– Erika! Röviden beszélne nekünk erről az eljárásról?

– A lényeg az, hogy a protézis úgy rögzíthető a szájban, mintha ruhatart tartanák a helyén. Egy mozdulattal behelyezhető, kivethető és használat közben nem mozog, nem esik ki, olyan, mintha fixen lenne rögzítve.

– Mi rögzíti a protézist a szájban?

– Titán műgyökeket, ún. implantátumokat csavarozunk be az állcsontba, oda, ahol régen a foggyökerek voltak. Ezek az implantátumok természetesen kívülről nem láthatók.

– Milyen előnyt jelent ez a rögzítés a páciensnek?

A különbség leírhatatlan! A páciensek többségét nem az zavarja, hogy kivethető a fogoruk, hanem hogy mozog, löri az ínyt, evésnél, beszélgetésnél, nevetésnél figyelni kell, hogy ki ne essen! A rögzített



fogsort kivenni csak tisztításkor kell, utána még-éjszakára is visszatehető. A páciensek szerint olyan, mintha kinőttek volna a fogai, akár almába is haraphatnak, vagy nevethetnek egy jóízűt. A felső protézis olyan alakú, hogy nem okoz hányingert, nem zavarja a hő- és ízérzést a szájpadláson.

– Mennyi idő alatt lehet rögzített protézise egy páciensnek?

– A hagyományos módszer szerint egy kisebb műtét során helyezük be a rögzítőket. Ha különösen stabilak a műtét során az implantátumok, azonnal elkezdhető a fixprotézis készítése, ami 3-4 nap alatt a páciens szájába kerülhet. De többségében 3-4 hónapot kell várni, hogy íny alatt gyógyuljanak a csavarok.

Az igazi szenzáció az új amerikai, műtét nélküli eljárás. Ennek