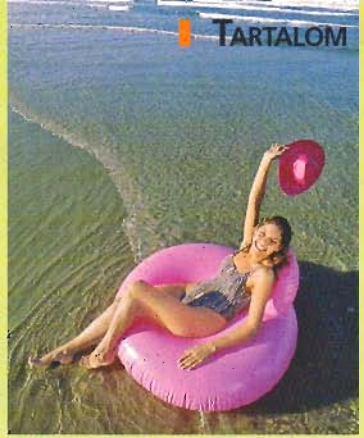


Kedves Olvasó!

Eddig is megvoltunk valahogy, ezután is megleszünk – hajlamosak vagyunk ezzel a mondattal és egy kézlegyintéssel elintézni a körülöttünk bekövetkező változásokat, és legtöbbször nem engedünk bevelt 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 festéksejtjeiből 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
Nyíró 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:** 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. **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 ránctöltő 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 jutott 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