

# 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.allergiakozept.hu



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

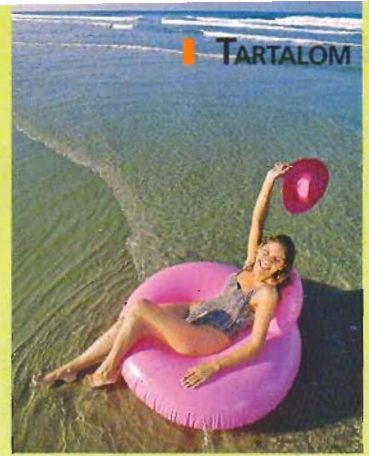
A legjobb egészséges ajándékok	4
Napozás felsőfokon	6
Éltető „napfényvitamin”	8
Érzékeny pontok	9
Kerüljük a napégést!	10
Angliában keresi a kenyérét Dr. Nelli	12
Lézerrel a visszerek ellen	14
Sportolni is lehet csípőműtét után	16

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
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 festékesjéteiből 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**

## 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:** Mihók Attila ügyvezető igazgató **Lapigazgató:** Papp Gábor **Hirdetési igazgató:** Miczinkó Katalin **Marketingvezető:** Baranyai Szabolcs **Gyártási igazgató:** Véghe 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 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.

# 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

**TÜNETEK:**

- a bőr fájdalmasan feszül
- duzzadt, fénylik
- a végtag nehézkes

**OKOK:**

- 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 (folyadéktól) 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](mailto:info@limfodema.hu) [www.limfodema.hu](http://www.limfodema.hu)



**B.L.K.**  
Budai Limfödéma Központ



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

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.



- 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