

GyógyHír

MAGAZIN

2016. augusztus
XI. évfolyam 8. szám

www.gyogyhir.hu



4 tipp

hogyan vegye rá gyerekeit,
hogy eleget igyon

PSZICHOLÓGIA

Unokák a
nagy szülőknél

TÁPLÁLKOZÁS

Nyári
szupergyümölcsök

KVÍZ

Ajándékcsomagot
sorsolunk!

A hónap specialistája: dr. Prodán Zsolt



„Azokhoz az életmentő beavatkozásokhoz, amelyeket végzünk, lét-szükséglet, hogy lássunk. Ma már a kórházakban is van CT, MR. Nekünk nincs, ezért lobbizunk igazán.”

Egészség & szépség butik

Omega-3 Halolaj



Az Omega-3 halolaj (és a benne lévő EPA és DHA) hozzájárul a szív megfelelő működéséhez, a DHA a normál agyműködéshez és normál látáshoz. Minden korosztályra pozitív hatással van a fogyasztása.

OCYD szám: N115/2015
www.vitaking.hu

vitaking

Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet, és az egészséges életmódot.

VIRÁGPOR ALLERGIA!

Az **ALLIX-FORTE** növényi hatóanyagai kedvezőek a normál, könnyű légzés fenntartására pollenáradat, nátha idején. Vitamin (C, D3), cink és antioxidáns komponensei az immunrendszer normál működését is segítik.



Őszi akció -15%

Kapható patikákban, bioboltokban, www.pharmaforte.hu webáruházban és telefonon: (06-30) 2100-155

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

ANTIOXANT – fokozott egészségvédelem

- az ellenállóképeség fokozása,
- a fizikai és szellemi erőtlet támogatása,
- méregtelenítés.

Gránátalma, tőzegáfonya, citrus, zöld tea és szőlő, szelén, C-vitamin

Cseppek: 1980Ft/50mL/2 hónapra
Kapszula: 2330Ft/60 db

A Cseppek gyermekek ivóvizébe is!

Kapható patikákban, bioboltokban, www.pharmaforte.hu webáruházban és telefonon: (06-30) 2100-155

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

HŰTŐTÁSKA akkuval
190x140x120

2 db vásárlása esetén **10% KEDVEZMÉNY**

2030.- Ft

szín	cikkszám
fehér:	12006
kék:	11223

A hűvös helyen tartandó gyógyszerári készítmények szállításához ajánljuk hűtőakkus táskánkat. A hőre érzékeny gyógyszerek, kenőcsök, kúpok, gélek, oltóanyagok tárolása, szállítása ennek segítségével akár órákig biztosítható.

Eleonora De Lennart
Táplálkozzunk okosan
450 oldal cikkszám: 11376
4.200 Ft

Új felfedezés a fehérje emésztésről! A biokémiai „A&B módszer” fenntartja az egészséges testsúlyt, kivédi a betegségeket, segít felülkerekedni az immunrendszert gyengítő hatásokon, támogatja az általános jó közérzetet.

Anne Ancelin Schützenberger
Ős-szindróma
210 oldal cikkszám: 10688
2.100 Ft

Megjelennek-e az őseink által megtapasztalt élmények és traumák saját életünkben? Leküzdhetjük-e saját irracionális féltelmeinket, nehézségeinket felmenőink életének megismerésével? Klinikai példákkal.

Megrendelőszelvény

Név:
Cím (ahová a szállítást kéri):

Telefonszám:
E-mail cím:

Megrendelt termék cikkszám és darabszáma:

HŰTŐTÁSKA (FEHÉR)	HŰTŐTÁSKA (KÉK)
10853 db	29050 db
TÁPLÁLKOZZUNK OKOSAN	ŐS-SZINDRÓMA
11376 db	10688 db

A megrendelt termékek árát, plusz 1305 Ft postaköltséget az alábbi módokon juttathatja el számunkra:

- A postán kapható postai csekkben címünkre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
- Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285-10000025
- A www.patikapack.hu webáruházban keresztül bankkártyás fizetéssel

A postázásra a pontos összeg átutalását, vagy a webáruház vásárlást követően kerül sor. Személyes átvétel esetén a megvásárolt termékek árához nem számolunk fel postaköltséget.

Cím: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49., 9-15 óráig. Tel.: (06-1) 239-0347

Dátum: Aláírás:

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: (06-1) 349-6135,
(06-1) 411-1866,
(06-1) 411-1867
Fax: (06-1) 452-0270
E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu
www.gyogyhir.hu



A Press GT Kft. MSZ EN ISO 9001:2009 szabvány szerint tanúsított minőségirányítási rendszert működtet.

Lapigazgató: Hollauer Tibor
Főszerkesztő: Vámos Éva
Művészeti vezető: Micsinai Orsolya
Címlapfotó: Deák Szabolcs
Hirdetés:
Hubay Csilla – hubaycsilla@gyogyhir.hu
(06-1) 411-1866
Balla Anikó – ballaaniko@gyogyhir.hu
(06-1) 411-1867
(Press GT Kft.)

Terjesztés:
Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés:
Press GT Kft.,
1139 Budapest, Üteg u. 49.
Tel.: (06-1)349-6135
Fax: (06-1) 452-0270
e-mail: info@pressgt.hu
Nyomdai kivitelezés:
Ipress Center Central Europe Zrt.
2600, Vác Nádas utca 8.
Felelős vezető: Lakatos Viktor

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára: fél évre 1200 Ft, egy évre 2400 Ft
HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu



Szerkesztői levél

Ön szeret játszani? Reméljük igen, és nemcsak azért, mert a játék a stresszoldásnak nagyon hatékony és kellemes módja. A Gyógyhír Magazin augusztusi számában indítottunk egy új rovatot, ahol minden hónapban megjelenik néhány kvíz kérdés, a helyesen válaszolók között pedig minden alkalommal kisorsolunk egy ajándékot. A kérdések nem túl bonyolultak, próbálja meg, hátha ebben a hónapban ön lesz a szerencsés.

Azt reméljük, az is nyer, aki olvasgatja a magazin cikkeit, hiszen nagyon sok egészségügyi témával kapcsolatban adunk hasznos tippeket. Nyáron amúgy is többet vannak otthon a gyerekek, a nyár utolsó hónapjában mi is többet foglalkozunk velük. A dehidratáltság komoly problémákat okoz, ezért jobb megelőzni – cikkünkben adunk néhány tippet, hogyan veheti rá a legkisebbeket, hogy kánikulában is eleget igyanak. Ha pedig nagyszülő, és önre bízták az unokákat, olvassa el, pszichológusunk mit tenne ebben a helyzetben.

Górcső alá kerülnek a nyári betegségek: a felfázás (mert néha még ebben az évszakban is hideg van), a véraláfutások, az emésztési problémák és az ízületi problémák... és ez még mindig nem minden, de jobb, ha erről maga győződik meg. Kellemes lapozgatást kívánunk!

Vámos Éva
Vámos Éva

A migrén nem csak kellemetlen

Eddig úgy tudtuk, hogy a migrén „csak” egy rossz közérzetet okozó, kellemetlen betegség, de ez sajnos nem így van. A koppenhágai egyetem friss kutatása kimutatta, hogy a migrén maradandó változást okoz az agy struktúrájában, és egyes betegségek kialakulásának az esélyét is növeli. A népesség 10-15 százaléka szenved a migréntől, ami komoly munkahelyi problémákat is okozhat.





A tésztaevés nem hízlal

A tésztaevés az egészséges testtömeg-indexszel mutat összefüggést – számol be az MTI egy friss olasz kutatásról. „Több mint 23 ezer résztvevő testméreteinek és táplálkozási szokásainak elemzése szerint a tésztaevés és a túlsúly nem függ össze, sőt a tésztafogyasztás a vékonyabb derékbősséggel, a jobb derék-csípő aránnyal és egészségesebb testtömegindexszel kapcsolatos” – mondta George Pounis, a tanulmány vezető szerzője. Sok kutatás bizonyította, hogy a mediterrán étrend a testsúly megtartása szempontjából is az egyik legegészségesebb a világon, azt azonban nem tudtuk, hogy milyen szerepet játszik ebben a tészta.

hirdetés

Elég a körülményes sebkezelésből? octenisept® külsőleges oldat

- ➔ Fertőtleníti és elősegíti a sebgyógyulást
- ➔ Seb-, bőr és nyálkahártya fertőtlenítő

Alkalmazható:

- ➔ Akut és krónikus sebek kezelésére egyaránt
- ➔ Életkori korlátozás nélkül, gyermekeknél és csecsemőknél is
- ➔ Köldökcsomok kezelésére újszülötteknél, és koraszülötteknél egyaránt
- ➔ Terhes és szoptató kismamánál is, kivéve a mell környékén.
- ➔ Jódmentes, így jóderékényeknél is
- ➔ Színtelen, nem hagy nyomot és nem színezi el a kezelt felületet

Oktenidin-dihidroklorid és fenoxietanol tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!
www.octenisept.hu

Dohányzás terhesség alatt

A valóságban több várandós nő dohányzik, mint amennyi bevallja – derült ki az amerikai Cincinnati Gyerekkórház felméréséből, ugyanis nagy volt az eltérés ugyanis azok számában, akik elmondták, hogy dohányoztak a terhességük alatt, és a nikotinteszt által mutatott adatok között.

Eltűnt a cukorbetegeknek ajánlott ételismiszer jelölése

A hároméves türelmi idő után, július 20-án hatályba lépett uniós szabályozás szerint eltűnnek a cukorbetegeknek ajánlott ételismiszerek csomagolásáról a speciális jelölések, például a sokszor használt narancssárga kör. A diabetikus ételismiszerek gyártóinak többsége eddig külön

jelölést használt, vagy feltűntette a csomagoláson a „diabetikus” feliratot. Ennek vége, hiszen az új rendelet csak annyit enged meg, hogy a gyártók külön adatként közöljék a cukortartalmat. A változás mellett az szólt, hogy a „diabetikus termék” elnevezést sok cég marketingeszközként használta.

Szerkesztette: Vámos Éva

Boldogság és depresszió



Kutatók azt állítják, hogy bár nem létezik mentális betegséget okozó gén, némelyik fogékonyabbá teheti az embereket a környezeti hatásokra – a pozitívakra és a negatívokra is. Ez azt jelenti, hogy ugyanazok a gének tesznek minket hajlamosabbá a depresszióra és a boldogságra is.

Rák és cukorbetegség

Érdekes dologra bukkantak amerikai kutatók: nagyobb eséllyel diagnosztizálnak rákot az embereknél akkor, amikor értesülnek arról, hogy cukorbeteg. A pontos magyarázattal egyelőre még adósak, de az eredmények azt jelzik, hogy jobban meg kell értenünk a két betegség összefüggését.

Többek szerint a felfedezés hátterében mindössze annyi rejlik, hogy azok, akiket cukorbetegséggel diagnosztizálnak, bekerülnek az ellátó rendszerbe, és többféle tesztet is elvégeznek rajtuk. Az USA-ban 2014-ben a cukorbetegek száma 29,1 millió volt, háromszor (!) annyi, mint 1980-ban. Ha a daganatos megbetegedések és a diabéteszesek száma együtt mozog, akkor ebből az is következik, hogy egyre több daganatos megbetegedésre is számíthatunk – írja az Amerikai Rák Társaság folyóirata,

hirdetés

Szeretettel...



Varga Gyógygomba termékek
- az időtlenség titka



www.vargagyogygomba.hu
06 70 423 1127 • 06 30 391 8080

A cukorbetegség egészséges életmóddal megelőzhető, és ez a rák kialakulásának a kockázatát is csökkenti.

a Cancer a www.medicalnewstoday.com beszámolója szerint. Korábban is jónéhány tanulmány alátámasztotta, hogy a 2-es típusú cukorbetegségben szenvedők több betegségre hajlamosabbak az egészségeseknél, például a szívbetegségre, a stroke-ra, és nagyobb eséllyel alakulnak ki náluk idegrendszeri és szemproblémák, valamint bizonyos típusú daganatos megbetegedések, például a vastagbélrák.

U.É.

„Olyannyira sok manapság a fénykárosodott bőr és oly kevés tényleges és hatásos megoldás áll még mindig rendelkezésünkre megszüntetésükre, hogy bizony a kozmetika világában a foltokat új ráncokként emlegetik.”

Szakonyi Eszter, egészségügyi szakkosmetológus

A bőr - azaz az árulkodó kapuőr

Semmi sem olyan érzékeny, mint a bőrünk, hiszen az van kitéve a környezettel való közvetlen érintkezésnek. Nem véletlenül alakult ki több szólás is ezzel kapcsolatban. Például: érezd jobban magad a bőrödben! A legtöbb természetesen átvitt értelmű, vagy több jelentésű, de jól fejezik ki azt, hogy a bőrünk a kapuőrünk!

Logikus lenne, hogy a bőrápolás prioritást élvezzen napi teendőinkben. Ez pedig nemcsak a mosakodásban merül ki. Tudatosan, napi szinten, szinte rituálisan kell foglalkoznunk a bőrünkkel. Amikor már ráncos, vagy foltos, napégette vagy kiszáradt, sokkal nehezebb helyrehozni – van, hogy szinte lehetetlen –, mintha előre gondolkodunk. A bőrünk elárulja azt is, hogy mennyit aludtunk, mennyi vizet fogyasztunk, és azt is, ha sós magvakkal enyhítettük a tévézés izgalmát. A nyár vége felé pedig még igyekszünk minél több napfényt magunkba szívni, abban a biztos tudatban, hogy ilyenkor már nem árthat.

Még most sem szabad hátradőlni

Nos, a „vénasszonyok nyara” valóban kedvez a bőrnek, ám Szakonyi Eszter egészségügyi szakkosmetológus szerint nem szabad hátradőlnünk abban a biztos tudatban, hogy „már nem lesz semmi baj”. Ugyanis a napsugárzásban tetten érhető UVA, UVB, UVC sugarak ugyanúgy jelen vannak. Olyan sok manapság a fénykárosodott bőr, és oly kevés tényleges és hatásos megoldás áll még mindig rendelkezésünkre megszüntetésükre, hogy bizony a kozmetika világában a foltokat új ráncokként emlegetik – mondja a szakember.

Így lesz szép a bőre – tippek

A megelőzés a napi rutinnal kezdődik: elegendő folyadékbevitellel biztosítjuk a bőr számára a bel-

ső egyensúlyt! A változatos és tudatos táplálkozás egész éves program, a vitaminokhoz természetes úton való hozzájutás azonban kifejezetten nyári „projekt”: azaz együnk minél több gyümölcsöt. Még nyár végén se menjünk napra védőkrémek nélkül, sminkben napozni pedig valódi büntetés a bőrnek, tehát ne tegyük! Évente legalább kétszer keressünk fel egy kozmetikust, és legalább egyszer egy bőrgyógyászt, aki megvizsgálja anyajegyünket is! Lefekvés előtt használjunk lemosót, lehetőleg természetesen alapanyagú, magas víztartalmú és nyugtató krémeket. Így „konzerválhatjuk” a nyarat, és felkészíthetjük szervezetünket és bőrünket a zordabb, téli napokra. Jobban fogjuk magunkat érezni a bőrünkben, ha eközben törekszünk a belső nyugalom megtalálására és fenntartására is.

Vincze Kinga



Információs videó





Dr. Papp Ildikó bőrgyógyász a bőr belső táplálásának titkairól beszél.

Amikor a szemészorvosnak van szüksége szemműtetre

Dr. Busch Zsuzsanna évtizedekig gyógyította a beteg szemeket, ám 78 éves korában rá kellett jönnie, hogy már az ő látása sem a régi. A látásromlását kezdődő szürkehályog okozta. De vajon hová fordul egy szemészorvos, ha neki van szüksége szemműtetre?

Észrevettem, hogy fokozatosan romlik a látásom. Az olvasáshoz egyre erősebb fényű lámpát kellett használnom és egyre nehezebben ment az esti autózés is. Végül szemorvos kollégáimmal megállapítottuk: ez bizony kezdődő szürkehályog, ami gyakran jár együtt az idős koraival, és ha nem kezelik, akár vakságot is okozhat. Egyértelművé vált számomra, hogy szemműtetre van szükségem. De vajon kire bízom a szemem világát?

A korábbi betegeim közül sokan a Focus Medicalnál végeztették el a szürkehályog műtétet, és ők mindig tökéletesen, szövődmény nélkül gyógyultak. Természetesen én is olyan helyet szerettem volna választani, ahol a gyógyulás problémamentes, és ahol az orvosok az egyik legnagyobb tapasztalattal és gyakorlattal rendelkeznek.

Az előzetes vizsgálatokra telefonon kértem időpontot. A vizsgálat 1,5-2 órán át tartott és végül kiderült, hogy valóban szükségem van a műtetre.

A műtét napján reggel 8-ra érkeztem. Az érzéstelenítést szemcseppekkel végezték, ami után a műtét teljesen fájdalommentes volt, s mintegy 15-20 percig tartott. Közvetlen a műtét után kaptam egy kötést a megműtött szememre és elkísértek a szálloda egyik gyönyörű szobájába, ahol néhány órát pihentem. Bár a másnapi kontrollvizsgálatig is maradhattam volna, én inkább - családi segítséggel - az otthoni környezetet választottam.

Másnap reggel kontrollvizsgálatra kellett visszamennem. A kötés lekerült a szememről, és ellenőrizték a látásomat. Bár korábban csak a szemészeti vizsgáló tábla legfelső sorát tudtam elolvasni, már a műtétet követő első napon a felét, most, 1 héttel később pedig csaknem az egészet újra látom. Nagyon boldog vagyok, és már tervezgetem, hogy a másik szememet is megműttem. Akkor aztán tökéletes lesz a látásom!

szponzorált cikk



Szabaduljon meg a **SZÜRKEHÁLYOGTÓL!**
Korszerű technikával, bennfevés, altatás és injekció nélkül, fájdalommentesen.

Klinikánkon **prémium műlencsék** is elérhetők, mellyel műtét után olvasószemüvegre sem lesz szüksége. **Várólista nincs,** kényelmet, biztonságot, gondoskodást nyújtunk.

9000 FT ÉRTÉKŰ

KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON

A kupon bemutatásával 15 000 Ft helyett 6000 Ft-ért végezzük el a szürkehályog műtétet megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:
Focus Medical Margitsziget
Tel.: (06 1) 450 3333
E-mail: info@focusmed.hu
www.focusmed.hu



Biztosítás - biztonság

Alaposan elronthatja a külföldi vakációt egy hirtelen jelentkező fogfájás. Indulás előtt ezért érdemes felkeresni fogorvosunkat – különösen, ha az utazás során eléréséhez repülnünk is kell. Ha kötünk utasbiztosítást (ami mindenképp javallott), kérdezzünk rá, hogy a kötvény fedezi-e a fogászati problémák kezelését a célországban.

A fájdalom ellen nyáron

Akik krónikus fájdalommal élnek – esetleg visszatérő ízületi fájdalom gyötri őket –, azoknak külön érdemes felkészülniük a nyári hónapokra, különös tekintettel a nyaralásra. Ha pedig otthonunktól távol akarunk pihenni, még akkor sem árt felkészülnünk minden eshetőségre, ha egyébként egészségesek vagyunk.

Akár gyötörnek minket rendszeres fájdalmak, akár nem, mindenképpen érdemes ebből a szempontból is felkészülni a pihenés napjaira. Ha belföldi nyaralásra készülünk, akkor is célszerű a neszszerbe bekészíteni a bevált fájdalomcsillapító készítményeket. Bosszantó, ha helyismeret híján arra kell pocskolnunk a drága időt, hogy kinyomozzuk, hol található (és mikor tart nyitva) az a patika – vagy benzinkút, szupermarket –, ahol segíthetnek a bajunkon. Ha komolyabb fizikai terheléssel járó programot választunk, például vízi-, kerékpáros vagy gyalogtúrára indulunk, akkor egyrészt ne feledkezzünk meg a napkezdő, alapos bemelegítésről, és lehetőleg ezt megelőzően a tisztességes felkészülésről. Baj esetére pedig legyen nálunk olyan kenőcs, balzsam, kapszula vagy tableta, amely bizonyítottan enyhít a túlterhelt ízületek, izmok fájdalmán.

Vízpart: rovarok

Ha vízpartra indulunk, tartsuk fejben, mennyi kellemetlenséget tudnak okozni a szúnyogok és egyéb rovarok. Megelőzés céljából vigyünk magunkkal és használjunk rovarriasztó készítményt, másfelől rázócinkkel vagy egyéb gyógyszerrel készülnünk fel a vérszívótámadás fájdalmas következményeinek csillapítására. (Bár nem tartozik szorosan a tárgyunkhoz, mégis szeretnénk felhívni a figyelmet arra, hogy a szabadtéri programok nélkülözhetetlen kelléke egy olyan kullancseltávolító eszköz, amelynek a használati módjával is tisztában vagyunk.)

Hasznos tippek, ha külföldre utazik

Ha külföldre megyünk, indokolt a fokozott elővigyázatosság. A magyar családok szemében népszerű célpontnak számító Horvátországban például

meglepően kevesen beszélnek angolul a patikákban, szupermarketekben – gyorsan megtérülő befektetés lehet egy egyszerű, olcsó társalgási zsebkönyv. (Persze a magunkkal vitt házipatika ilyen esetben is kézenfekvőbb megoldás.)

Ha egzotikusabb országba utazunk – különösen, ha Európán kívüli a cél –, győződjünk meg arról, hogy a magunkkal vinni kívánt fájdalomcsillapító legális készítménynek számít-e az adott állam területén. Ha rendszeresen fájdalomcsillapítókra szorulunk, érdemes erről a kezelőorvosunktól igazolást kérni, és arról hivatalos fordítást készíttetni. Ebben tüntessük föl az adott készítmény hatóanyagát is, hiszen a helybeli orvosok esetleg csak ez alapján tudják eldönteni, pontosan mire van szükségünk.

P. B



CATAFLAM DOLO[®] BÍZUNK BENNE[™]

RECEPT NÉLKÜL KAPHATÓ



GlaxoSmithKline-Consumer Kft. • 1124 Budapest, Csörsz u. 43. • Tel.: 225-5800 • www.gsk.hu
Diklofenák-kálium hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer. • Elkészítés dátuma: 14/06/2016
*2015 októberében a GfK által végzett Brand Equity kutatás alapján

CHHUJCHVOLT00059166

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



Nyári sportok kicsiknek

A vakáció hátralévő heteire jó ötlet, ha sportolásra biztatjuk gyermekünket, akár úgy, hogy táborba küldjük, akár úgy, hogy közösen szervezünk túrát, kirándulást, vagy teremtünk más alkalmat a fölösleges energiák levezetésére. Mire figyeljünk a sportág kiválasztásánál?

Kezdjük néhány általános tudnivalóval! Ha a gyerek valamilyen szakosztályban sportol, akkor megkövetelik a sportorvosi igazolást, vízi sportok esetében pedig vízi jártassági vizsgára is szükség lehet. Ha sporttáborba küldjük gyermekünket, kell a háziorvos nyilatkozata arról, hogy nem szenved fertőző betegségben. A szervezők többnyire kéri,

hogy a gyerek vigye magával TB-kártyáját. Érdemes tájékoztatni a táboroztatókat a gyerek esetleges étel- és gyógyszerérzékenységéről, illetve allergiájáról.

Ha korábban nem sportolt a gyerek, egy előzetes orvosi vizsgálat akkor sem árt, ha mi magunk szervezünk neki olyan túrát, ami a megszokottnál nagyobb erőfeszítéssel jár-

Fő a biztonság!

Akármilyen sportra is esik a választásunk, mindig tartassuk be gyermekünkkel az alapvető biztonsági intézkedéseket. Ne engedjük biciklizni megbízható bukósisak, valamint láthatósági mellény és megfelelő világítás nélkül; görkorsolyához mindenképp ajánlott a térdvédő, vízi sportokhoz pedig kötelező a mentőmellény.

hat. Nyáron a szabadtéri tevékenységeket érdemes előnyben részesíteni, de érdemes betartani az alapvető szabályokat. Gondoskodjunk a megfelelő védelemről az UV-sugarak ellen, készüljünk fel egy esetleges leégésre, illetve tartsunk magunknál a kullancsok eltávolítására alkalmas eszközt. Mindig legyen nálunk alapvető felszerelés az elsősegélynyújtáshoz.

A legnépszerűbb nyári sportok gyerekeknek

Úszás

Mindenütt művelhető, ahol akad alkalmas uszoda vagy természetes víz. A felszerelés (és az egyéb költségek) nem terhelik meg nagyon a családi kasszát. Harmonikusan fejleszti a testet, kicsi a sérülések kockázata. Javítja az állóképességet, és a test szinte valamennyi izmát megmozgatja, égeti a kalóriákat. Figyelni kell arra, hogy a gyermek ne ugorjon túlhevült testtel a medencébe, mert ez sokkot okozhat.

Kerékpározás

Serkenti a légzést és a vérkeringést, és eközben kíméli a lábat és a gerincet. Segít anyagcserezavar esetén, oldja a stresszt, és ne felejtjük el, hogy kíméli a környezetet is. A megfelelő felszerelés beszerzése költséges lehet. A biciklibérlés jó megoldás, az alkalmas ruházat (sisak, verejtékáteresztő póló/nadrág, cipő) beszerzése egyszeri költséggel jár – amíg viselője ki nem növi.

Kajak-kenu

Minimális vízi ismeretek birtokában mi magunk is szervezhetünk ilyen túrákat. Kölcsönzéssel foglalkozó cégek az ország szinte minden pontján elérhetők. Ne becsljük túl a képességeinket: ha még nem volt részünk ilyen kalandban, akkor először próbálkozzunk egy rövid, félnapos kirándulással. Kenuzni kis túzással bárki képes, a kajakozás bonyolultabb mozgássor.

P. B.

Ijesztőek, de elmúlnak



Bár szinte mindennaposnak mondhatók és nem tűnnek veszélyesnek a bőr alatti bevérvések, mégsem árt figyelni rájuk. Vérömleny bárhol kialakulhat, ha a sérült érből vér lép ki a szövetekbe.

Sport előtt fontos a bemelegítés, de sajnos így is előfordulhat, hogy egy rossz mozdulat miatt balesetet szenvedünk. A zúzódás tüneteit enyhíthetjük, ha a sérült testrészt borogatjuk, jegeljük, a lábunkat felpolcoljuk, illetve befáslizzuk. A hideg csil-

lapítja a fájdalmat és összehúzza az ereket, így kisebb eséllyel alakul ki vérömleny. A körömvirág és az árnika gyulladáscsökkentő, hámosító, fertőtlenítő hatású. Utóbbit elsősorban sportolók használják, ugyanis aktív hatóanyagai gyorsan felszívódnak. A bőr felületén vagy mélyebben megjelenő kék-zöld-lila foltok ijesztőnek tűnhetnek, nyomásra érzékenyek lehetnek, de rendszerint nyom nélkül elmúlnak.

D-K. D.

Ha a vérömleny nagyon erős vagy hosszantartó fájdalommal jár, keresse fel az orvost! Ilyen esetekben ki kell zárni a további sérülések, pl. törés vagy fertőzések lehetőségét. Mindig figyeljünk az erőnlétünkre, soha ne kezdjünk hirtelen sportolni! Inkább rendszeresen edzünk, és fokozatosan növeljük a terhelést. Mozgás előtt és után igyunk sok vizet, és mindig legyen kiegyensúlyozott az étrendünk – tanácsolják a szakemberek.

biomed®

...ablak a természetre

VÉRALÁFUTÁSOK?
VÉRÖMLENYEK?

FEKETE NADÁLYTŐ
~ krém ~
FORTE



Orvosi somkóró
kivonattal

- Magnövelt hatóanyag tartalom
- Speciális gyógynövény-komplex
- Mesterséges szín- és illatanyag mentes
- Higiénikus tubusos kiserelés

20% gyógynövény kivonat



www.biomed.hu f biomed.kft

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, Bijó, Herbaház, Herbária, MediLine és Rossmann üzletekben.



Szemen szedett egészség

Málna, ribizli, szeder, áfonya, egres – nemcsak szépek és finomak, hanem egészségesek is. A zöldségek és gyümölcsök segítik szervezetünk működését, számos betegséget megelőzhetünk velük. Fantáziánknak csak a pénztárcánk szabhat határt. Próbáljunk ki új recepteket és válogassunk kedvűnkre a természetes orvosságokból!

Színek, formák, zamatok: az egyik legjobb dolog a nyárban a zöldség-és gyümölcs-szezon. A málnát már az ókorban gyógynövényként tartották számon, az eperhez hasonlóan kevés benne a kalória, viszont C-vitamin és pektintartalma jelentős. A ribizli rengeteg káliumot és kalciumot tartalmaz, bővelkedik C-vitaminban, az áfonyát pedig az egyik legjobb antioxidáns forrásnak tekintjük – magyarázta lapunknak Keviczki Viktória dietetikus. A szeder rosttartalma segíti a bélrendszer megfelelő működését. Antioxidáns mellett lutein is van benne, mely a szemet védi a káros ultraibolya sugárzástól. Várandóknak a folsav pótlására is szokták javasolni.

A cseresznyében sok a rost és a kálium, ugyanakkor kicsi a kalóriatartalma.

Színét egy olyan vegyületnek köszönheti, amely a tanulmányok szerint mérsékli a fájdalmat és a gyulladást, és csökkenti a szívbetegségek kockázatát is. Talán nincs is jellemzőbb nyári gyümölcs, mint a lédús őszibarack. Rostjai serkentik

A gyümölcsökben sok az antioxidáns, ezért csökkentik a szívbetegségek kockázatát, az elhízást és megvédnek bizonyos típusú rákos megbetegedésektől. A bennük található fruktóz miatt nem kell aggódni, hiszen pontosan úgy bomlik le a szervezetben, mint a kristálycukor. A friss alapanyagokból főzni is könnyebb.

a bélmozgást, ám ennél is fontosabb a benne lévő cink, ami vízajtóként megszabadítja a szervezetet a mérgeanyagoktól. A görögdinnyében lévő citrulin rugalmasan tartja a kötőszöveteket.

A szilva az egyik leghatékonyabb vértisztító, csökkenti a koleszterinszintet és a vérnyomást, K-vitamin tartalma hozzájárul a rendes véralvadáshoz és a csontok fejlődéséhez. Ősidoők óta alkalmazzák hashajtóként, jelentős szerepe van az öregedés elleni harcban is. Az áruhás gyümölcs, a paradicsom pedig igazi vitaminbomba. Erősíti az immunrendszert, lúgosítja a szervezetet és komoly szerepe van a rákos betegségek megelőzésében.

Dózsa-Kádár Dóra



Információs videó



Ön tudja, melyik napszakban érdemes gyümölcsöt enni, és miért? Ha nem, hallgassa meg Tarnai Irén dietetikus tanácsait!

Legyen könnyű a nyaralás!

Az emésztés csak akkor jut eszünkbe, ha nem működik jól, pedig érdemes minél többet megtudni egészséges működéséről.

Egzotikus országokban figyeljünk a higiénia – a csapvizre, a mosatlan gyümölcsökre és a nyers ételekre is!

Nyaralás alatt hajlamosak vagyunk eltérni mindennapi étkezési szokásainktól, és ez nemcsak plusz kilókkal, hanem különféle gyomorbántalmakkal is járhat. Egzotikus utazásunkat szintén megkeseríthetik a különféle fertőzésekkel felfűrt emésztési gondok. Hasfájás, székrekedés, hasmenés, gázképződés, puffadás, telítettség- és diszkomfort érzet: ilyen problémák életkortól, nemtől és egészségi állapottól függetlenül min-



denkinél előfordulhatnak. Vírus vagy baktérium okozta fertőzések főként a gyerekeknél jelenthetnek veszélyt, az ilyenkor fellépő és sokáig fennálló hasmenés ugyanis kiszáradáshoz vezethet. Szabadság idején sokszor a mértéktelenség okoz bélpanaszokat, és olykor az alkoholfogyasztásban is megengedőbbek vagyunk magunkkal. Együnk rostban gazdag ételeket és igyunk minél több folyadékot.

D-K D.

hirdetés



SAVAS, ÉGŐ ÉRZÉS? NEM KELL EGYÜTTÉLNI VELE!



GASTRO-BON

rágótabletta

A **Gastro-Bon** rágótabletta kettős hatóanyagkombinációjú étrend-kiegészítő. **Édesgyökér-kivonat (DGL)** komponensének flavonoidjai bevonják, erősítik a nyelőcső és a gyomor nyálkahártyáit, óvják a gyomorsav erős hatásával szemben.

Hatóanyagai kedvezők

- a nyelőcső- és gyomornyálkahártyák védelmére,
- a nyálkahártyát irritáló szerek, pl. aszpirin szedéséhez,
- az emésztőrendszer segítésére, módosult étkezésekhez,
- a tejcukorlebonthatás támogatására.

Alkalmazás: 1db tablettát 20 perccel étkezés előtt kell víz nélkül elragni.

Összetevők:
USA-ban sikerrel alkalmazott édesgyökér-kivonat (DGL) 5 tejsav-baktériummal Lacto- és Bifidobaktériumok (5x10⁹ cfu=élő csiraszám), prebiotikumok

MÉGÉRKEZETT, ÚJRA KAPHATÓ!



Alkalmazása javasolt:

- emésztési problémák elősegítésére,
- antibiotikum-kezelések alatt és után,
- utazások, nyaralások alkalmával.

60 db 750 mg-os tableta

Hazai gyártású termék

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban, Hiánya esetén kérje gyógyszerészét, hogy rendelje a nagykereskedőtől.
Info és rendelés: Tel: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu



INTERJÚ

Erős szakmai háttér és stratégiai gondolkodás

A veleszületett rendellenességekhez „vonzódik”, mert olyan területet keresett az orvoslásban, ahol jelentős eredményt lehet elérni. Például ilyet: az a baba, aki húsz éve szív rendellenességben halt meg, ma 80 évet kapna a szívsebésztől. Mondják, csodákra képes, ő ezt mondja: nem varázsló vagyok, csak jó szakember.

Minden műtétben benne van az a bizonyos százalék, amitől retteg a sebész. Meg lehet birkózni ezzel?

— Csak erős szakmai háttérrel és a stratégiai gondolkodással. Fel kell készülni, hol lehetnek kritikus pontok, és azok kivédésére mit lehet tenni. Ez olyan, mint a biciklizés: nem az első hiba a végzetes. Ha a bicikli megtántorodik, és rossz irányba korrigálunk, ott a baj: vagyis ha hibás mozdulatra hibás választ adunk. Tudni kell, melyek lehetnek azok az apró jelzések, amiket nem ha-

gyunk figyelmen kívül. A problémát egy percen belül rendezzük. Az a gond, ha a sebész azt mondja: „jó lesz az ügy!” Én ezt elképzelhetetlennek tartom.

„Kivételes helyzet a miénk: nem a mai magyar egészségügyben harcolunk – a jövő század embereit kezeljük, a 100 év múlva is élő állampolgárokat.”

Az Ön egyik kollégája így nyugtatott meg egy anyukát: „ez más, ez nem a magyar egészségügy – itt gyerekekről van szó”.
— Kivételes helyzet a miénk: nem a mai magyar egészségügyben harcolunk – a jövő század embereit kezeljük, a Magyarországon 100 év múlva is élő állampolgárokat. A gyerekekhez nem lehet nihilista módon hozzáállni. Vagy hiszünk

ebben, vagy lehetetlenül fárasztó ez a munka. Jó lenne, ha kapnánk olyan kiegészítő támogatásokat, mint az elektronikus kórlap, de nem ez a legnagyobb vágyunk. Azokhoz az életmentő beavatkozásokhoz, amelyeket végzünk, létszükséglet, hogy lássunk. Ma már a kórházakban is van CT, MR – nekünk nincs, ezért lobbizunk igazán. Ezek az eszközök váltak a szívvizsgálat legfontosabb eszközeivé. Nem tudom elképzelni, hogyan maradtunk le ezekről a pótolhatatlan diagnosztikai eszközökről.

Találkozott olyan rendellenességgel, amit még nem operált. Franciaországba ment konzultálni, majd itthon sikeres műtétet végzett. Tényleg?

— Nem ritkaság. A 80-as években nagyon bosszantott, amikor azt mondták valamire itthon, hogy nem lehet megcsinálni. Máshol ugyanazokat a problémákat megoldották, pedig ott is emberek vannak. A sebészet nagyon tudásfüggő. Sokat dolgoztam külföldön. Haza akartam hozni a tudást, hogy itthon, csapatban, nagy tudással és komoly technológiával megerősödve még több olyan gyermeket mentsünk meg, akikről régen le kellett mondanunk. Korábban örültünk, ha a beteg túlélte a műtétet. Ma már a részletek minősége is számít, de ehhez háromdimenziós látás kell. A modern szívsebészet modern képalkotók nélkül nem létezik.

Vincze Kinga

NÉVJEGY

dr. Prodán Zsolt

Szönyön született, Debrecenben tanult, a világban is ismert és elismert. 2007 óta a Gottsegen György Országos Kardiológiai Intézet gyermek szív- és érsebésze.

A cikk bővebb változatát itt olvashatják: www.gyogyhir.hu

Ha én nagymama lennék, és nálam nyaralna a kisunokám...

Előző nap reggel elmentek a piacra, csirkecombokat vették, friss paprikát, paradicsomot, és sok-sok gyümölcsöt. Napon szárítanám meg az ágyneműt, amit majd az ágyára húzok, és egy levendulacsokrot dugnék a paplan alá. Paprikás csirkét csinálnék és palacsintát. Délután elsétálnék a könyvesboltba, és kiválasztanám a legszebb mesekönyvet. Otthon megfürödnék, szépen felöltöznék, és az ablakhoz ülnek. Figyelném az utcát, és elébe mennék, amikor jön.

Szép lassú ritmusban élünk a napjainkat. Tenném a dolgomat, mint máskor. Együtt főznék meg az ebédet, vagy, ha úgy tartja kedve, nézgetné nagypapával a kedvenc képeskönyvét a „Nagy felfedezések”-ről. Bele-beleszimatozhatna a nyári konyha gyümölcsillatába, miközben végighúzza ujját Amerika körül.

Ebéd után mellé bújnak az ágyba, és mesélnék neki. Ha kicsi, akkor arról, milyen volt és mit csinált az ő anyukája, amikor még ő is ilyen kicsi volt. Ha már nagyobb, akkor királylányost-királyfisat. Ha még nagyobb, akkor elővennék a fényképalbumot, megmutatnám neki az albumban az én nagymamát, és a házat, ahol ő lakott. Ahogy lassul a mese, úgy csendesedik a délután – távoli hangokat hallunk, zümmögést, zizegést, dorombolást...

Este megnéznék a kertben, mennyit nőtt a barack a barackfán. Ha nincs kertünk,



PSZICHOLÓGIA

Nálam nyaral az unokám!

akkor sétálnánk vagy bicikliznénk egyet és ennénk egy fagyit.

Elvinném a tóhoz, úsznék, fürödnék, labdáznék vele. Lángost ennénk és elautoznánk a várhoz, ahol megnézhetné a régi kisasszonyok ruháit vagy a kardokat és pajzsokat. Halálosan fáradtan és piszkosan érnék haza este, de még kifeküdnék a kertbe, és ahogy ring velünk a függőágy, rájön-nénk, hogy a tücskök a mi hintázásunk ütemére zenélnék és a csillagos ég erre a ritmusra lüktet. Megsejténénk, hogy közünk van ehhez az egészhez, és a dolgok jól el vannak rendezve. Ha rossz az idő, letölteném a „Tenkes kapitányát”, és megnéznék a laptopon. Vagy megnéznék a tévében Mazsolát és Tádét, aztán bábokat csinálnánk, és eljátszanánk a mesét. Este vendégségbe hívánk egymást a teraszra, és ez egyszer ropi, kóla és vaníliás karika is lehetne az étlapon...

Hát igen, valahogyan így képzeljük el. Mindenki máshogyan, temperamentuma, lehetőségei, lakhelye, életmódja szerint. Mindannyian reméljük, hogy nyugodt, szép, élményeket adó lesz az együttlét. Higgyük el: ha mi így akarjuk, akkor az unokánk egy-két nap alatt lelassul a mi nyugodtabb tempónkra, és érdeklődni kezd azok iránt a dolgok iránt, amikre az év során nincs ideje vagy lehetősége. A mi belső nyugalmunk, az apró dolgok felett érzett örömmünk nyitja ki neki az ajtót az új tapasztalatok és élmények felé. A mi tempónk, megélt dolgaink megmutatása, régi történeteink elmesélése teszi őt befogadóvá a régmúlt, a gyökerei, a másfajta érdeklődések, hobbi és életstílusok iránt.



N. Virág Edina
pszichológus



Mit tehetünk azért, hogy gyerekeink elég folyadékot fogyasszanak?

1 Magyarázzuk el nekik, mi a kiszáradás. Mondjuk el, hogyan lehet megállapítani, hogy kevés folyadékot isznak: ezt jelzi ugyanis, ha naponta csak egy-két alkalommal, sötétsárga színűt vizelnek..

2 Mindig gondoskodjunk arról, hogy a gyermeknél legyen elegendő folyadék. Ne hagyjuk, hogy szomját szénsavas üdítőkkel, energiaitalokkal csillapítsa, idejekorán szoktassuk rá a csapvízre és a szénsavmentes ásványvízre. Engedjük meg neki, hogy maga válassza ki (pl. kedvenc mesefigurájával díszített) ivókulacsát. Sok hátizsákon van palacktartó háló.

3 Ha gyerekünk táborba megy, kérdezzünk rá, odafigyelnek-e arra, hogy eleget igyanak. Jelezzük, ha gyermekünknel korábban jelentkeztek a dehidratáció tünetei.

4 Ha mi vagyunk a felügyelők egy kiránduláson vagy játszótéren, időnként ellenőrizzük, hogy megfelelő tempóban fogy-e a víz a gyerek(ek) kulacsából. A legjobb, ha rendszeres időközönként kötelező ivószünetet tartunk – forró aszfaltpályán akár negyedóránként.

Eleget iszik a gyerekek?

Egészségtudatos felnőttként rendszerint tisztában vagyunk azzal, mennyi folyadékot kell fogyasztanunk, és a nyári hőségben fokozottan ügyelünk arra, hogy elkerüljük a kiszáradást. De vajon odafigyelünk-e arra, hogy gyerekeink, unokáink is elegendőt igyanak? Ötletek szülőknél, nagyszülőknél kánikula idejére.

A szakemberek azt szokták mondani, 10 testsúlykilogrammonként napi 4 deciliternyi folyadékpótlásra van szükség a szervezetünknek, vagyis egy 80 kg súlyú felnőttnek 3,2 liternyt kell naponta innia. Árnyalja a képet, hogy az optimális mennyiséget számos tényező befolyásolja: többet kell innunk, ha szabadban dolgozunk, mint ha egy légkondicionált irodában; szélsőséges melegben akár kétszer annyit is vereztekezhetünk, mint egyébként – és mindezek mellett számít az életkor is. A gyerekek vereztekkiválasztó rendszere még nem működik olyan hatékonyan, mint a felnőtteké, az ő esetükben tehát fokozottan kell ügyelni arra, hogy elkerüljék a kiszáradást (szakszóval: dehidratációt).

A kiszáradás jelei

Rögtön gondoljunk a kiszáradásra, ha a gyermek fejfájásra panaszkodik, vagy hirtelen megváltozik a hangulata, például elmegy a kedve a játéktól. A tünetek közé tartozik a száraz bőr és ajak, a sötét színű vizelet, a szapora légzés, a szívritmus megemelkedése, a kínzó szomjúság, a zavarodottság és a szédülés.



Információs videó



Dr. Fischer Gábor urológus elmagyarázza, hogy „a szervezetben a víz az úr”.

Ne fázzon a felfázástól!

Sok nő küzd a felfázás olyan tüneteivel, amelyek szinte állandó jelleggel visszatérnek. Ezek a jelek esetenként kicsit eltérnek, de mindig kellemetlenek, nem egyszer pedig erős fájdalomérzet kíséri őket.

A felfázás önmagában nem betegség, akkor okoz problémát, ha a húgyútba került kórokozók elszaporodnak és gyulladást okoznak – magyarázta lapunknak dr. Varga Imre urológus. Tünetei a gyakori vizelési inger, szűrő érzés, sötét, szagos vizelet, alhasi fájdalom. Férfiak ese-

tében komplexebb a bakteriális fertőzés. A világhálón számos otthoni praktikaival találkozhatunk a felfázás ellen. Vannak, akik gyógynövény kivonatos kapszulára, cseppre, vannak, akik a medveszőlőre vagy az áfonyakivonatra esküsznek, vannak, akiket a candida-diéta gyógyított meg.



Figyeljünk a három i-re!

1. Vigyázzunk az **intimhygiénia**ra!
2. Öltözködjünk az **időjárásnak** megfelelően!
3. Igyekezzünk erősíteni **immunrendszerünket!**

Kerüljük a lúgos hatású tusfürdőket, válasszunk inkább pH semleges szappant! A teafaolaj köztudottan erős fertőtlenítő hatású, naponta két-három cseppet is elfogyaszthatunk belőle.

Az ezüstkolloid is segíthet a felfázáson, ahogy a sós ülőfürdő is.

Első számú szabály, hogy kerüljük a lokális hideghatásokat! (Van erre egy népi bölcsélet is: azokban a hónapokban, amelyeknek „r” betű van a nevében, ne ülünk a szabadban a földre.)

D-K D.

hirdetés

ROWAtinex[®] lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- Vese- és húgyúti megbetegedésre
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Vesezőre
- Görcsoldásra
- Gyulladáscsökkentésre
- Természetes, tiszta hatóanyagokat tartalmaz

• Vese-kímélő étrend: www.satco.hu

satco
www.satco.hu

ROWA[®]
www.rowatinex.hu



VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

SATCO Kft. • Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531 • E-mail: satco@satco.t-online.hu • www.satco.hu

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

KVÍZ

Jó hírünk van: kvízrovatot indítunk a Gyógyhír Magazinban, így ezután minden számban nyerhetnek valamit azok az olvasóink, akik beküldik nekünk a helyes megfejtést.

Mindössze a kérdés számát és a helyes válasz betűjelét kell eljuttatni hozzánk e-mailen (info@gyogyhir.hu) vagy postán (1139 Budapest, Úteg u. 49.) A nyeremény a képen látható ajándécsomag.

És most játszunk!

1. Ehető-e a körömvirág, amelynek olaja kiváló sebgyógyító és gyulladáscsökkentő?

- a.) Nem mérgező, de nincs jó íze, ezért nem használatos a gasztronómiában.
b.) Nem ehető, sőt mérgező.
c.) Ehető, jó ízű, több mediterrán és közel-keleti étel alapanyaga.
d.) Nem ehető, de a teája finom.

2. Mi a népi neve a fekete nadálytőnek?

- a.) Forrasztófű
b.) Pulykafű
c.) Mezei mimóza
d.) Bubulyka

3. Milyen betegség esetén hatásos a vadgesztenyekrém?

- a.) Időjárási frontok ellen.
b.) Aranyér, vénás- és hajszálérkeringési elégtelenség ellen.
c.) Szébbé teszi a bőrt.
d.) Emésztési problémákra jó.



Szerkesztette: Vámos Éva

hirdetés

INE tartsa otthon
öntse ki
dobja el
lejárta, vagy feleslegessé vált
GYÓGYSZEREIT

Magyarország valamennyi gyógyszertárában visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket.

A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer **VESZÉLYES LEHET A KÖRNYEZETRE!**
TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:
tűz- és robbanásveszélyes anyagokat,
higanytartalmú termékeket.

Kérje gyógyszerésze segítségét!



Gyógyszeradagolás Patika Pack mesterfokon

Pontos gyógyszeradagolás a mindennapok során és utazáskor egyaránt. Praktikus, biztonságos, áttekinthető. A feliratok jól elkülönülnek, könnyen nyithatók és zárhatók, mosogatógépben is moshatók. Kis helyen, táskában, zsebben is elférnek.

www.patikapack.hu



2 db vásárlása esetén
10% KEDVEZMÉNY



NAPI ADAGOLÓ
1780,- Ft
napi 1 rekesszel
H, K, SZ, CS, P, Szó, V
136x50x20 mm
szín cikkszám
pink: 20963
sárga: 11886



NAPI ADAGOLÓ
865,- Ft
5 rekesszel, reggel, délután,
este, éjjel, igény szerint
110x40x20 mm
szín cikkszám
s.kék: 11347
zöld: 20292



NAPI ADAGOLÓ
865,- Ft
5 rekesszel, reggel, délután,
este, éjjel, igény szerint
110x40x20 mm
szín cikkszám
sárga: 11112
narancs: 12301

HETI ADAGOLÓ
4320,- Ft
napi 5 rekesszel, reggel,
délben, este, éjjel,
igény szerint
190x120x45 mm
szín cikkszám
türkiz: 10853



HETI ADAGOLÓ
1780,- Ft
napi 1 rekesszel
H, K, SZ, CS, P, Szó, V
136x50x20 mm
szín cikkszám
fekete: 29050
arany: 29051



Megrendelőszelvény

Név:
Cím (ahová a szállítást kéri):
Telefonszám:
E-mail cím:

Megrendelt termék cikkszám és darabszáma:

HETI ADAGOLÓ	HETI ADAGOLÓ FEKETE	HETI ADAGOLÓ ARANY
10853 db	29050 db	29051 db
NAPI ADAGOLÓ SÁRGA	NAPI ADAGOLÓ NARANCS	NAPI ADAGOLÓ SÖTÉTKÉK
11112 db	12301 db	11347 db
NAPI ADAGOLÓ ZÖLD	NAPI ADAGOLÓ PINK	NAPI ADAGOLÓ SÁRGA
20292 db	20963 db	11886 db

A megrendelt termékek árát, plusz 1305 Ft postaköltséget az alábbi módokon juttathatja el számunkra:
• A postán kapható postal csekken címünkre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.
• Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285-10000025
• A www.patikapack.hu webáruházban keresztül bankkártyás fizetéssel

A postázásra a pontos összeg átutalását, vagy a webáruház vásárlást követően kerül sor. Személyes átvétel esetén a megvásárolt termékek árához nem számolunk fel postaköltséget.

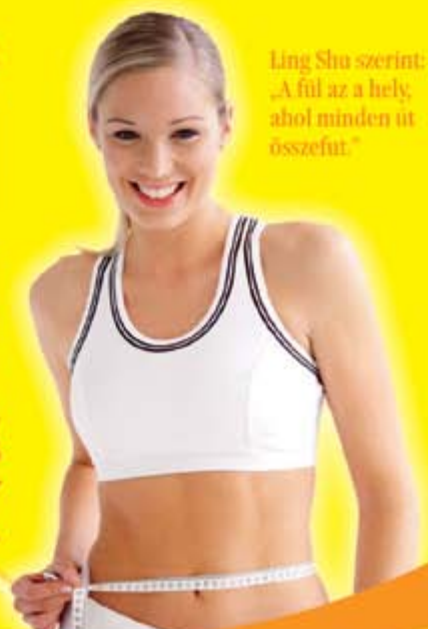
Cím: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49., 9-15 óráig. Tel.: (06-1) 239-0347

Dátum: Aláírás:

ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

MERJEN FOGYNI a füle segítségével!

Ling Shu szerint:
„A fül az a hely,
ahol minden út
összefut.”



EGYSZERŰ,
TUDOMÁNYOS ÉS
TARTÓSAN HATÉKONY
MÓDSZER.

Ha mindent megpróbált, és
sosem sikerült lefogynia vagy
alakját megőriznie, ne adja fel a reményt...
Tegyen még egy, talán utolsó próbát!
Ehhez nincs szüksége erős akaratra, sem szigorú diétára
vagy erőt próbáló gyakorlatra. Ez lesz az utolsó
harca, hogy megszabaduljon fölös kilóitól és
ezáltal újra meglelje jó közérzetét és
életörömét!



RENDELJE MEG!
9 990 Ft
+ postaköltség 960 Ft

ORIMAG – A tű nélküli akupunktúra hatalma!

Ez a módszer a fülkagylón található reflexpontok stimulálásával éri el hatását. A fülkagylón a test minden pontjának megtalálható a megfelelője, mely jó egészség esetén nyomásra nem érzékeny, csak beteg szerv esetén.

1951-ben NOGIER professzor, lyoni orvos elsőként végezte el a fül pontjainak feltérképezését, ez derített fényt a fül és az emberi test különböző területeinek kapcsolatára. A fület egy fejjel lefelé elhelyezkedő magzat képéhez hasonlította és felfedezte, hogy a fülkagyló az egész testnek megfeleltethető.

Az Egészségügyi Világszervezet 1990-től elismeri és értékeli a tű nélküli akupunktúrát.



ORIMAG a lapos hasért!

A belék renyhése, a puffadás gyakran napközben fordul elő, általában étkezés után. Ez a jelenség a nőket jobban érinti. Alakjuk hirtelen változik meg úgy, hogy nem súlyt szednek fel, hanem a kerületük növekszik meg erősen. Hason a felfúvódásokra, és ha a hasa már nem puffadt, úgy fog tűnni, mintha már leadott volna több kilót.

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

Az Orimag belső felén 8 kis rozsdamentes acélgolyó található, melyek enyhe nyomást gyakorolnak az összes hízásért felelős pontra.

Az Orimag felszabadítja az energiát és stimulálja belső szerveit. Tulajdonképpen modern életmódunk az oka annak (kevés mozgás, stressz, rossz táplálkozás), hogy a természetes kiválasztó és méregtelenítő folyamatok nem működnek megfelelően, és nem tudják betölteni szerepüket. Ennek következménye a súlyfelesleg, a fáradékonyság, rossz emésztés, „felfújt has”.

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

Enyhén masszírozza belülről a két fület minden alkalommal két perccel a termék segítségével! A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

A tényből kiindulva, hogy az emberi fülkagylók belső része nagyon kevésbé tér el egymástól, az Orimag bárki füléhez illeszkedik.

Az Orimag különösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

Az Orimag egy életen át alkalmazható, tökéletesen elnyúlhatatlan és minden nap újra használható, akár több személy által is. Tiszta mechanikus, nem igényel elemet, sem áramot.

Vásárlói vélemények:

Nagyon meg vagyok elégedve az ORIMAG-gal, 8 hónap alatt 14 kg-ot fogytam, ajándékba kaptam, de jó lenne még egy pár a családba.” (K.Á. - Pécs)

Az ORIMAG egy szóval szuper!! Minden kételkedésem ellenére valóban működik, enyhe diétával párosítva 5 hét alatt 7 kg mínusz, ezáltal jobb a közérzetem, megszűnt a puffadás és egyszerűen boldog vagyok. (B.I.)

Az ORIMAG csuda érdekes és JÓÓÓ! 2 hónapja használom. A közérzetem jó, fogytam 4 kg-ot, jelentősen csökkent az étvágyam, az alakom is előnyre változott. Könnyebben mozogok, masszív zsírpárnáim úgymond felzúrtak és itt kezdődik a fogyás! Elfelejttem senki lehet rendszeres használatát, mert valahogyan „igényli a szervezet” (S.I. - Szeged)

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT!
2 ORIMAG-ot kap, hogy intenzíven,
szimultán módon használhassa
mindkét fülben!



NaturSystem Kft. 2025 Visegrád, Pf. 52
Tel: +36 30 525 5150, +36 30 525 5110
www.natursystem.hu