

# Gyógyhír magazin

I. évfolyam 3. szám / 2006. március

Élő élelem,  
a csíra

Rosszkedv  
és túlsúly

Tisztulás  
tavasszal

ÚJ  
rovatunk:  
VÉNY NÉLKÜL

Fent és lent  
- a bipoláris betegség

Haj:  
mit tegyünk,  
hogy ne törjön?

A Gyógyhír Magazint  
gyógyszertára  
ajándékozta Önnek!



# HOMÉOPÁTIÁVAL -

## A KORA TAVASZI MEGHŰLÉSEK ELLEN

**rekedtségre**  
689 Ft.

**akut, krónikus és allergiás náthára**  
708 Ft.

**hurutos- és száraz köhögésre is**  
671 Ft.

**garat- és gégehurutra, torokgyulladásra**  
706 Ft.

**influenza megelőzésére, kezelésére**  
863 Ft.

A CORYZALIA, a HOMEVOX, a HOMEGENE 9, az OSCILLOCOCCINUM és a STODAL kizárólag gyógyszertárban kapható homeopátiás gyógyszerek. Az adagolás helyes megválasztásához kérje orvosa, gyógyszerésze tanácsát!

Figyelemre méltó! Csakorbetegség esetén figyelembe kell venni, hogy 1 evőkanál STODAL szirup 11,25 g, 1 kávéskanál pedig 3,75 g szacharózt tartalmaz. A HOMEVOX tablettáinként kb. 170 mg, a HOMEGENE 9 tablettáinként kb. 183 mg szacharózt tartalmaz. Laktózintoleranciában szenvedő betegek esetén figyelembe kell venni, hogy a HOMEVOX tablettáinként 87,1 mg, az OSCILLOCOCCINUM adagóinként (= 1 műanyag fole azaz egy tablettánként) 6,15 g tejszínt tartalmaz!

BOIRON HUNGÁRIA KFT.  
1046 Budapest, Szabadság tér 7.  
Bank Center - Platina torony/V. em.  
Telefon: +36(1) 305-1431  
Fax: +36(1) 309-0793  
E-mail: boiron@boiron.hu

BOIRON

# Gyógyhír

magazin

I. évfolyam 3. szám / 2006. március

## TARTALOM

### ÉVFORDULÓ

**Elpusztíthatatlan kór – a tébécé** 4  
A tüdőgümőkört a védőoltás és az antibiotikumok segítségével sem sikerült leküzdeni, időről időre újra felüti fejét. Minden év március 24-e a tuberkulózis világnapja

### ELŐZZÜK MEG!

**Maradjanak velünk!** 6  
A szájürege dagantok növekvő száma figyelmeztet: a rendszeres fogmosásnál jóval többet kell tennünk fogaink és környezetük megóvásáért

### ÉP TEST

**Amit mindenki tudni vél a nőkről** 8  
A nők nem csupán a menszes napjaikat érezhetik nehéznek; sokszor a megelőző időszak is kellemetlen tünetekkel jár. Ezek összességét premenstruációs szindrómának nevezik

### KÖZÉPPONTBAN

**Egyszer fent, egyszer lent** 12  
A mániás depresszió, más néven bipoláris betegség a felnőtt magyar lakosság több mint 5 százalékat érinti. Gyógyulásukat a szakellátáson túl már egy civil szervezet is segíti

### CSAK TERMÉSZETESEN!

**Élő élelmiszer: a biocsi** 14  
A kicsírázott mag fogyasztása rendkívül egészséges – nagy mennyiségű vitamint, ásványi anyagot és fehérjét tartalmaz, ezen kívül könnyen emészthető

### VÉNY NÉLKÜL

**Füst helyett élet** 15  
A biozonációs terápiát ajánlja a dohányzásról leszokni vágyóknak Marcell Mihályné, a Misszió modell prevenció szakértője

### EGÉSZSÉGES SZÉPSÉG

**Vitaminkúra, pakolás, turbán** 16  
A hideg, szeles időn kívül a vitamintartékok felélése is okozhatja a haj tél végén jelentkező szálkásodását

### A PSZICHOLÓGUS VÁLASZOL

**Veszélyes túlevés** 18  
Dr. Bártfay Réka pszichiáter beszélt lapunknak arról, miért okozhat súlyfölséget a rosszkedv

### GYÓGYÍTÓ KONYHA

**– A DIETETIKUS TANÁCSAI**  
**Tavasz – a böjt ideje** 19  
Mák Erzsébet dietetikustól megtudtuk, hogyan érdemes nekikezdeni szervezetünk tavaszi méregtelenítésének

### MOZDULJUNK!

**Torna a zsírpárnák ellen** 20  
Gyakorlatok a fülök eltüntetéséért

### REJTVÉNY

**Skandináv rejtvény, sudoku** 21

### IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft. • Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12. • Telefon: 268-0510/1094, 411-1866, 411-1867, 411-1868 • Fax: 411-1869  
• E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu • Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Papp Benedek • Hirdetés: Press GT Kft. Megjelenik: havonta, 24 oldalal • Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárában, ingyenesen jut el az olvasókhoz  
• Pédányzám: 210 000 példány havonta • Nyomdai előkészítés: Press GT Kft., Gula Annamária, 1139 Budapest, Üteg u. 49. Tel.: 349-6135, fax: 452-0270, e-mail: info@pressgt.hu • Nyomdai kivitelezés: Royal Press Kft. • Felelős vezető: Lakatos Viktor  
A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk! • HU ISSN 1787-6710

## SZERKESZTŐI LEVÉL



Örömmel jelentem, hogy kétirányúvá vált a levelezés, melybe e hasábkon immár három hónapja belefogtam. Szerkesztőségünkbe hagyományos és elektromos úton egyaránt számos biztatás, észrevétel, kérés érkezett.

Az egyik levélből a következőkben hosszabban idézek, hátha másnak is gondot okoz az, ami miatt kedves olvasónk tollat ragadott:

„A napokban kontrollvizgálatra mentem a fővárosba, ahol az egyik gyógyszertárban kaptam meg az Önök új magazinját. Úton hazafelé már ki is olvastam a lapot. Tetszett, mert közérthető nyelven írták, mégis értékes ismereteket ad.

A mai rohanó világban a betegségek már szinte korhatár nélkül jelentkeznek, ezért nagyon fontos beszélni a megelőzésről, és a gyógyító módok alternatíváiról is.

Mivel tetszik a lap, nagyon örülnék, ha minden hónapban elküldenék a címemre. (Érdeklődtem, a helyi gyógyszertárban nem ismerik még.)”

Kedves Asszonyom! Nagyon örültünk a lappal kapcsolatos megjegyzéseinek, Önhez hasonlóan fontosnak tartjuk a betegségek megelőzését. Kérését azonban nem tudjuk teljesíteni, mivel a Gyógyhír Magazin egy olyan ingyenes újság, melyet a gyógyszertárakon keresztül terjesztünk. Ebben a Hungaropharma Rt., Magyarország legnagyobb gyógyszer-nagykereskedője segít minket. A Hungaropharma Rt. minden hónap 3. hetében szállítja ki a gyógyszertárakba a lapot.

Tapasztalataink szerint a gyógyszertárvezetők vagy mindenki számára hozzáférhetően helyezik ki a magazin példányait, vagy csak legmegbecsültebb látogatóiknak adnak belőle. Úgy gondolom, ha megkéri gyógyszerészét, ő biztosan félretesz egy példányt Önnek minden hónapban. Levélből kiderült, Ön Pásztón él. Pásztó mindkét gyógyszertárának szállítunk ingyenes példányokat – így tehát nincs akadálya annak, hogy rendszeres olvasónk maradjon!

Papp Benedek

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!



# Elpusztíthatatlan kór – a tébécé

Bár a tébécé egyidős az emberiség történetével, csak az újkorban vált világméretű közegészségügyi gondná. Járványról ugyan már nem beszélhetünk, ám a betegséget máig sem sikerült leküzdeni: hiába a védőoltás és az antibiotikumok, időről időre újra támad. Az Egészségügyi Világszervezet kezdeményezésére minden év március 24-e a tuberkulózis világnapja.



hogy új, a hagyományos gyógyszerekkel szemben ellenálló baktériumtörzsek fejlődtek ki. A helyzetet súlyosbította az időközben megjelenő AIDS, amely az immunrendszert legyengítve gyakorlatilag védtelenné tesz a tébécével szemben. A világ leginkább érintett területein – például Afrikában – a két fertőzés együttes előfordulása igen magas, 40 százalék körüli. A gyakran „ördögi” jelzővel illetett kombináció ellen nehéz a védekezés.

## KÖTELEZŐBŐL JAVASOLT

A tuberculosis kórokozója a savas kémhatásnak ellenálló mycobacterium tuberculosis. A betegség jellemzően cseppfertőzéssel terjed, illetve előfordulhat, hogy táplálékkal kerül a szervezetbe – például nem megfelelően hőkezelt tejjel. A tüdőbe jutó

baktériumok nyomán apró góccok keletkeznek. A góccok egy idő után ugyan felszívódnak, ám nyomuk hegek formájában megmarad. Felülfertőződéskor a bennük alvó kórokozók akár évtizedekkel később is aktiválódhatnak, és a betegség kiújulhat. Ha a góc nem szívódik fel, akkor a középe elfolyósodik – ezt elsajtosodásnak nevezik. A légutakkal kapcsolatban álló gócból köhögéssel fertőző baktériumok távoznak a környezetbe, a góc helyén keletkező üreg fala pedig vérezhet. Ez a magyarázata a véres köpetnek, ami az egyik jellemző tünet. Gyakori panasz még a köhögés, mellkasi fájdalom és nehézlégzés. A beteg étvágytalan, gyengének érzi magát, gyakran van hőemelkedése, éjszaka izzad.

A betegség több gyógyszer kombinációjával gyógyítható, ám a kezelés hosszadalmas: legkevesebb fél évig tart. Fontos, hogy a beteg együttműködjön: a gyógyszereket pontosan az előírás szerint kell szedni, rendszeres orvosi ellenőrzés mellett.

A megelőző vakcinát, a BCG-oltást valamennyi újszülött megkapja. Ez kamasz-

korig biztosít védekezést a két legsúlyosabb változat, a meningitis basilaris és a miliáris tuberculosis ellen, azonban nem véd a felnőttkori pulmonális tébécével szemben, és nem gátolja meg a fertőzés terjedését. Régebben a védetség lejárt előtt a gyermekeket újraoltották, de az újabb kutatások nyomán szakítottak ezzel a gyakorlattal. A betegség elleni küzdelemben fontos szerepet játszik a szűrés, amely ma már ugyan nem kötelező, de bizonyos időközönként javasolt. Ha diagnosztizálják a kórt, a páciens környezetét is röntgenre küldik.

R.S.

## ÉRDEKESÉG

Shelley, Keats, Browning, a Brontë nővérek, Paganini, Chopin és Grieg is tébécében haltak meg. A kór több műalkotásban megjelenik, például Thomas Mann Varázshegy című regényében vagy Puccini Bohémélet című operájában.

Az első, jellegzetes tébécés csontelváltozásokat mutató leletek egy i. e. 5000-ból való, neolitik sírból kerültek elő. A járványtani kutatások szerint a betegség megjelenése összefügg a szarvasmarha házasításával.

## KERESZTESEK, ZSÚFOLTSÁG

A régészeti leletek az bizonyítják, hogy a kór a világ minden pontján felütötte a fejét. A fertőzés nyomaira bukkantak az ókori egyiptomi sírkamrák feltárása során, egykorú feljegyzések számolnak be arról, hogy az antik Rómában szintén ismerték, a Nazca-korból származó perui múmiákban pedig a fertőzést okozó baktériumot is sikerült kimutatni. A tébécé időről időre felbukkant a középkorban: a járványok elterjedéséhez hozzájárultak a kontinensen átvonuló keresztes hadak, továbbá táptalajt jelentettek a zsúfolt városok, ahol a rossz higiénés körülmények miatt könnyen megjelent bármilyen kór. Gyakran ezeket nem is tudták azo-

nosítani – a Magyarországon átkelő keresztesek között felbukkant betegség például kiütéses tífusz volt, de tébécének hitték. Az ebből az időből származó morbus hungaricus (magyar betegség) elnevezés tehát egy téves hiedelem alapján keletkezett.

## ÖRDÖGI PÁROS

A tébécés elváltozások és a tüdőgümőkór közötti összefüggést csak a 17. században ismerték fel: a leydeni egyetem oktatója, Frans de la Boe Sylvius egyik munkájában már a tébécé tünetei közé sorolta a tüdőgümős elváltozásait, a tuberculomokat. Az ipari forradalom következményeként felduzzadt városi lakosság, a nyomorúságos munkástelepek kialakulása Angliában népbetegséggé tette a tébécét – nem véletlen, hogy a pontos kórtani összefüggést egy angol orvos, G. L. Bayle írta le 1810-ben. Az ő felfedezése nyomán 1834 óta a betegség hivatalos megnevezése tuberculosis. A 18. századtól a járvány végig-söpört Európán, megtizedelve a lakosságot. Magyarországra egy emberöltőnyi késéssel, a városiasodás megindulásával egy időben, a 19. században érkezett, s a fejlett Nyugathoz hasonló hevességgel terjedt: a 20. század fordulóján évente 60-70 ezer áldozatot szedett.

A múlt században a tébécé közegészségügyi gondná vált. A betegség kutatásában döntő lépést jelentett, hogy 1882. március 24-én Robert Koch bejelentette a betegség kórokozójának felfedezését, amelyet Koch-bacillusnak neveztek el. A kór vakcináját Calmette és Guérin állította elő a lille-i Pasteur Intézetben 1906–20 között. A rólu elnevezett BCG-(Bacillus Calmette-Guérin) védőoltást 1921 óta adják megelőzőként. A betegség legyőzéséért folyó harc fontos lépése volt, amikor Angliában 1925-ben elrendelték a tébécé ingyenes és kötelező kórházi kezelését.

Magyarországon az ötvenes években vezették be a BCG-oltást, s ezzel párhuzamosan kiépült az egész országot lefedő tüdőgondozó-hálózat; a lakosság kötelező szűrése pedig a 60-as években kezdődött meg. Az első hatásos gyógyszer a betegség kezelésében a streptomycin volt, amelyet később más készítmények követtek. Mindezek eredményeként a 70-es években úgy tűnt, sikerül legyűrni a tébécét, ám a kilencvenes évek elején a korábban már-már legyőzöttnek hitt kór újra támadt: világszerte több millió megbetegedést regisztráltak. Ennek egyik oka,

## Felejtse el a fájdalmat, és nyerjen wellness hétvégét!

Azok, akik március 1. és április 30. között Pain Gone-t vásárolnak, és a vásárlást igazoló blokkot beküldik a Salus Kft. címére, sorsoláson vesznek részt. Gazdára talál 5 db kétszemélyes wellness hétvége a Conthotel felajánlásában, továbbá havonta 5 Attends ajándécsomag.

Sorsolás: április 3., május 3.



Salus Gyógyászati Segédeszköz Kft.  
1119 Budapest, Thán Károly u. 20.

A Pain Gone egy olyan, Angliából származó eszköz, mellyel a betegek könnyedén enyhítenek a fájdalmaikat. A fájdalom gócpontján és a megfelelő akupunktúrás pontokon történő 30 másodperces kezelés az esetek több mint 80%-ában hatásos. Használata során egyszerű, igen magas feszültségű, alacsony áramerősségű impulzust bocsát ki a receptorokra, melyek az idegpályákon keresztül eljutnak az agyba, és endorfinok szabadulnak fel, melyek a természetes fájdalomcsillapításáért felelősek.

A termék nálunk már több mint egy éve forgalomban van.

„Évek óta gyötört a gerinc- és hátfájás, próbálkoztam sokféle gyógyszerrel, kezeléssel. Amióta kezelem magam a termékkel, nem kell használnom semmilyen más csodaszert. Reggel végigkattintgatom magam a megfelelő helyeken, és estig nincsenek fájdalmaim! Éjjel pedig fekvésem amúgy sem fáj. Tehát egy prima és praktikus fájdalomcsillapító eszköz. Csak azért írtam nyílt levelezőlapon, hogy ha valaki kíváncsi, olvassa el.”  
(M. A., 85 éves nyugdíjas)

## TELITALÁLAT! PAIN® GONE



30 napos  
visszavásárlási  
garancia!

Ajánlott  
fogyasztói ár:  
14.990 Ft,  
melyet Egészségpénztára  
is megfinanszírozhat.  
Eszköz, amellyel 3 éven  
keresztül (napi átlag  
háromszori kezelés esetében)  
havonta csupán 400 forintért  
számlítható a fájdalmat  
mindennapjaiból.

Forgalmazza:  
Salus Gyógyászati Segédeszköz Kft.  
1119 Budapest, Thán Károly u. 20.  
Információ és telefonos megrendelés: 06-1-204-3846  
Megvásárolható az alábbi Salus szaküzletekben:  
1054 Budapest, Bajcsy Zs. u. 54. • Tel.: 06-1-311-9006  
1096 Budapest, Nagyvásár tér 1. • Tel.: 06-1-218-7559 (István Kórház)  
1125 Budapest, Diósárok u. 1. • Tel.: 06-1-225-3264 (János Kórház)  
5300 Karcag, Kákván u. 1. • Tel.: 06-59-312-166  
9700 Szombathely, Széll K. u. 6. • Tel.: 06-94-340-333

Keresse a gyógyszertárakban és a gyógyászati segédeszköz boltokban.



# Maradjanak velünk!

A helyes szájápolás nemcsak a rendszeres fogmosást jelenti. Az egyre növekvő számban előforduló szájüregi daganatok ugyanis azt mutatják, ennél jóval több figyelmet kell fordítanunk a fogak és környezetük rendszeres tartására.

**F**ontos, hogy ne csak akkor forduljunk orvoshoz, ha fáj a fogunk. Legalább félévente egyszer tanácsos ellenőriztetni fogaink állapotát. Ilyenkor általában sor kerül a fogkö eltávolítására, ami a leggyorsabb fogmosás mellett is kialakulhat. A fogorvos lecsiszolja a koronák elálló széleit, az egyenetlen töméseket, amelyek segítik a a lepedék, más néven plakk felhalmozódását. A plakkban már néhány óra alatt baktériumok képződnek, amelyek toxint termelnek. Ennek hatására az íny ödémás lesz, később begyullad.

A torlódott fogak tisztítása sosem tökéletes, ezért a fogszabályozás nemcsak esztétikai, hanem egészségügyi kérdés is. A torlódás

megelőzése lényegében újszülött korban kezdődik, a hosszasan tartó szoptatás ugyanis erősíti az állcsontokat. Ilyenkor rögződik továbbá a helyes nyelés, amivel a későbbi nyitott harapás küszöbölhető ki. Elváltozásokat okozhat a cumi, valamint a gykori nátha, mivel szájlégzéssel jár. A zöldségek, gyümölcsök fogyasztása, a szabad levegőn való mozgás, a D-vitamin tartalmú ételek ellenben segítik a fogak megfelelő kialakulását. Az erős fogsor építéséhez az szükséges, hogy a gyerek szervezete kalciumhoz és fluorhoz jusson – utóbbival azonban vigyázni kell, mivel könnyen túladagolható. Általában elegendő, ha fluortartalmú fogkrémet használunk.

Ha elváltozás keletkezik a fogakban és a fogak tartószövetében, fontos belső szervek működése megváltozhat. A rossz fog okozhat szívpanaszokat, de hat a vese, a hólyag, a máj, az epe, a tüdő, a vastagbél, a gyomor, a hasnyálmirigy és a vékonybél állapotára is. Másrészt az is igaz, hogy a belgyógyászati betegségben szenvedők szervezetének védekezőképessége csökken, ezért ilyenkor csekély mértékű plakk felhalmozódása is inngyulladást válthat ki.

A prevenció programokat is szervező Veresdent Kft. vezetője, dr. Csiki-Bege Zsuzsanna fogorvos a következő kezeléseket javasolja a gyermekeknek a tökéletes fogsor megalapozásához a rendszeres ellenőrző vizitek alkalmával: helyi fluoridos kezelés, ami nemcsak erősíti a zománcot, de a kezdődő szuvasodást is elmulasztja; barázdazárás azért, hogy ne legyenek éles, szabálytalan szélű koronák; végül a fogkö eltávolítása.

Ezek a műveletek főleg a maradó fogak esetében fontosak, ugyanakkor a tejfogak épségének megőrzése sem mellékes, éppen a végleges fogzat kialakulásában játszott szerepük miatt.

Felnőtt korban a fogorvosi vizitek alkalmával szintén a fluoridos kezelés, a fogköeltávolítás javasolható a fogak állapotának javítása érdekében. Lényeges, hogy mielőbb sor kerüljön a foghiányok pótlására, hiszen az fogdőléshez, fogágygypusztuláshoz, a harapás magasságsüllyedéséhez, de akár állcsontizületi megbetegedésekhez is vezethet. A felnőttkorban végzett prevenció kezeléseik egyik legfontosabb mozzanata a szájüregi rákszűrés. A fogak ellenőrzésekor idejekorán orvosolható a szuvasodás okozta problémák is.

(-r-)

**Ég veled, hagyományos fogkefe!**  
Cserélje le fogkefét valami rendkívülire!

Már **3990** Forinttól

A legtöbb fogorvos által használt márka világszerte.

**Klinikai igazolt előnyök**

- Jelentősen több lepedéket távolít el, mint egy hagyományos fogkefe
- Segít megelőzni az ínybetegségeket és csökkenti az ínygyulladás
- Úgyancsolyan gyengéd a fogakhoz és az ínyhez, mint a hagyományos fogkefék
- Tisztább, jobbkébb fogak és egészségesebb íny

Próbálja ki Oral-B elektronikus fogkeféket, kockázatot nélkül!  
His az Ön által választott termék nem felel meg a követelményeknek, a vállalkozástól visszatérítjük az Ön által fizetett összeget.

**Oral-B**  
Alapvető elvárás a higiénia

## Önnek jogában áll szabadon lélegezni! Breathe Right orrtapasz - egyedülálló módszer az orrdugulás megszüntetésére

### ALLERGIA, MEGFÁZÁS ESETÉN

A Breathe Right orrtágító tapasz hatásos, gyógyszert nem tartalmazó termék, amelyet könnyű viselni, és nem vált ki semmilyen ellenreakciót a szervezetből. A Breathe Right orrtapasz mechanikusan széthúzza az orrot, segíti a belégzést, és csökkenti az ellenállást a kilégzés alatt, vagyis szabaddá teszi az orrlégjáratokat. Ennek következtében mindenki számára használható segítséget jelent megfázás vagy allergia miatt kialakult orrdugulás esetén.

### SPORTOLÁSHOZ

Sportolókkal végzett felmérés kimutatta, hogy intenzív gyakorlatok végzése közben azon sportolók légzésre fordított energiája, akik Breathe Right orrtapaszt viseltek, jelentősen csökkent, jobb feltételeket biztosítva sportteljesítményükhöz. A gyártók kimutatása alapján a Breathe Right-ot viselő sportolók orrbeli légjratellenállása 31%-kal csökkent.



### ORRSÖVÉNYFERDÜLÉSTŐL, HORKOLÁSTÓL SZENVEDŐK RÉSZÉRE

Bármilyen akadály, amely megnöveli a légjáratok ellenállását (pl. orrpolyip, vérbőség, orrsövényferdülés) száján át való légzést eredményezhet. Amikor a száj nyitva van, a nyelv hátrébb helyezkedik el, ezáltal kevesebb helyet hagy a levegő áramlásának. Ez alvási zavarokhoz vezethet, ami komoly probléma mind a beteg, mind hálótársa számára. A Breathe Right külső orrtágító egy egyszerű, nem gyógyszer alapú eszköz, amely csökkenti a légút ellenállását, s így hozzájárulhat a nyugodt légzéshez, az alvászavarok, a horkolás enyhítéséhez vagy akár megszűnéséhez. Kísérletek alapján a Breathe Right orrtapasz 14 egymást követő éjszakai használata után már jelentős csökkenés mutatkozik a horkolásban.

**Szeretne végre szabadon lélegezni?  
Könnyű légzés, nyugodt alvás**

**Kapható a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban**

Forgalmazza: Press GT Kft.  
1139 Budapest, Úteg u. 49.  
Tel.: 239-0347, 450-0897  
Fax: 450-0880,  
e-mail: patikapack@patikapack.hu



Próbálja ki,  
nem fog csalódnia!

## NO SHOT B-12 ÉS VÉGE A TŰSZŰRÁSOKNAK!



A B12-hiányban szenvedő betegek részére ajánljuk a nyálkahártyán keresztül felszívódó pasztillát.

- nyelv alá helyezve néhány perc alatt felszívódik
- használata gyors és fájdalommentes
- hatását szakirodalmi adatok igazolják

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

Kizárólagos forgalmazó: KOLEX Hungary Kft. 1364 Budapest, Pf. 275.

**A kockázatokról és mellékhatásokról kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!**



# Amit mindenki tudni vél a nőkről A premenstruációs szindróma

A havivérzés nem ritkán irónia tárgya, a nemek közötti hátrányos megkülönböztetés alapja. Ha egy nő rosszkedvű, ha valami nem sikerül neki, ha ingerült, gyakran összesúgnak a háta mögött: **Biztos menstruál!**



menstruáció idején a nők háromnegyede valóban észlel visszatérő tüneteket. Beszámolnak görcsös, erős fájdalomról, hangulatváltozásról, aluszékonyágról

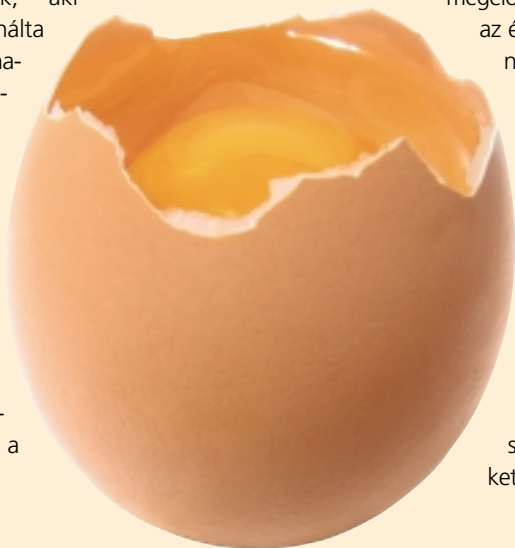
vagy álmatlanságról, mások pedig arról, hogy a menses napjaiban rosszul, figyelmetlenül vezetnek.

## ÖRÖKÖLHETŐ, SZEREZHETŐ

A nők nem csupán a havivérzés napjait érezhetik nehéznek; gyakran a megelőző időszak is kellemetlen tünetekkel jár. Ezek összességét nevezik premenstruációs szindrómának (PMS).

A kifejezés dr. Katharina Daltontól származik, aki 1953-ban használta

először ezt a meghatározást a saját magán is észlelt tünetekre, melyek okait ma is kutatják. Általában a menstruáció idején bekövetkező hormonális változásokat, az endorfinmegvonást, a stresszes állapotot teszik felelőssé a tünetegyüttesért.



Megfigyelték, hogy a PMS gyakoribb azoknál, akiknek a családjában már előfordult, így valószínűleg öröklődik. A szorongásos betegségben (pl. pánikbetegség, depresszió) szenvedő nők szintén hajlamosak betegségeként megélni a menses napjait. Testi és lelki okai tehát egyaránt lehetnek a PMS-nek, így kezelése hasonlóképpen összetett. A hasi fájdalmat, görcsöket oldhatják az alacsony hormontartalmú fogamzásgátlók, míg a lelki tünetek kezelése, a kiváltó okok megszüntetése pszichoterápiát igényel. A kor előrehaladtával a hormonszint csökkenésének köszönhetően a PMS tünetei elviselhetőbbé válnak, majd megszűnnek.

## ENYHÍTŐÉTEK

Mi magunk is tehetünk a kellemetlen tünetek csillapításáért, ha a kritikus időszakot megelőzően jobban ügyelünk az étkezésre. Néhány ásványi anyag oldja a menstruációs görcsöket, és enyhíti a stressz következményeit. Ilyen például a kalcium, amely segít megelőzni a hangulatingadozást, a depressziót és a fejfájást. (Fő forrásai: tej és tejtermékek, tojás.)

A magnézium szintén oldja a feszültséget, gátolja a görcsöket, a vizesedést, aktiválja

az enzimeket. (Megtalálható a dióban, a tök-magban, a mákban, kakaóporban, hüvelyes növényekben.) A kén a PMS és a menopauza kellemetlenségeinek leküzdésében egyaránt fontos segítőtárs. (Előfordul a húsookban, belsőségekben, babfélékben, tojásban.)

A tirozin nevű aminosav ugyancsak hatékony segítség a depresszió, stressz, PMS legyőzésében. (Szójafehérjét, csirkét, halat, mandulát, banánt fogyasztva juthatunk hozzá.) Az E-vitamin ismert sejtöregedés-gátló, de a PMS kellemetlen tüneteit is csökkenti. (Tartalmazzák a diófélék, a napraforgómag, a spenót, a margarinfélék.)

Ugyanakkor jó néhány élelmiszer kerülendő a havivérzés idején. A húsookban és a magas zsírtartalmú tejtermékekben található telített zsírsavak emelik a vér ösztrogénszintjét, amely a PMS egyik előidézője. Jobb, ha a menstruációt megelőző napokban a nők inkább halakból, hüvelyesekből, csökkentett zsírtartalmú tejtermékekből, gyümölcsökből állítják össze étrendjüket.

(-K-)

## A PMS FAJTÁI

A nőknek négy típusát szokták megkülönböztetni az alapján, hogy milyen tünetekkel jelentkezik náluk a premenstruációs szindróma.

- Az első típusba tartozókra szorongás, ingerlékenység, hangulatváltozás jellemző.
- A második típusba tartozók a menses időszakában fokozottan sóvárognak a cukros ételek iránt, fáradékonyak, fáj a fejük.
- A harmadik típusban tartozók depresszióval, zavartsággal, emlékezetkieséssel küzdenek ilyenkor.
- A negyedik típusba tartozók tünetei: puffadás, mellfeszülés, víz-visszatartás, súlynövekedés.

# KLEOPÁTRA INTIMFÜRDŐJE



Viszket. Ég. Fáj. Nem jellemzői egy sikeres intim kapcsolatnak. Az ilyen női panaszok már nagyon régóta ismertek.

**K**leopátra, a gyönyörű egyiptomi királynő tudta, hogy akkor képes hódítani és meg is tartani a szeretőit, ha az intim területe tökéletes. Rájött, hogy ha szamártéjes ülőfürdőt vesz, ezzel megelőzheti és kezelheti női bajait, sőt, illatos és kívánatos is válik. Azonban a folyás és hüvelygyulladás ma egyre többeknek jelent problémát, jórészt modern szerek mellékhatásai miatt.

## SZAMÁRTEJ ÉS HÜVELYVÉDELEM

Meglepő hasonlatosság van a szamárcanatej és az anyatej között. Az anyatej nemcsak táplálékot ad a csecsemőnek, de kialakít egy kedvező és a bélfalat is védő flórát, ellentétben a tehéntejjel.

Nagyon hasonló, kényes baktériumflórája van a hüvelynek is, ha ép. Ám ezt az épséget ma egyre nehezebb fenntartani. Az antibiotikumok, melyeket sokszor használunk, nemcsak a bélflóra, de a hüvely hasznos baktériumait (más néven Döderlein-baktériumokat) is kiirthatják. Ezek a baktériumok a hüvelyfal cukrából állítják elő a hüvely védő savköpenyét. A fogamzásgátló tabletták szedése esetén pedig a hüvelyfal elvékonyodik, és nincs benne elegendő természetes cukor, amely táplálná a védő laktobacilusokat. Tehát a tablettát szedő nők esélye a hüvelygyulladásra emiatt nagyobb...



Sajnos azok is problémákkal küszködnek, akik tisztán és sportosan szeretnek élni, mert az uszodavíz és a szappanok, tusfürdők lúgos vagy csak közömbös kémhatása az ő hüvelyi savköpenyét is megszünteti. A védekező rendszer károsodása után pedig nyitott kapu áll a hepatitis, az AIDS, a méhnyakrák vírusai előtt.

## VÉDELEM PEZSGŐTABLETTÁBAN?

Mindent megelőzhetjük, ha gondot fordítunk arra, hogy ezt a kényes védekező rendszert, a hüvely baktériumflóráját fenntartsuk, a káros (mellék) hatásokat pedig kiküszöböljük. Segítségre szolgál ebben a FEMIFIT® IRRIGÁTOR és a FEMIFIT® LACTO új pezsgőtabletta, együtt: FEMIFIT® MULTI (bennük részletes, színes ismertető szakorvostól).

A FEMIFIT® LACTO természetes szamárcanatejet tartalmaz. A szamárcanatej albumintej, egyik hatóanyaga, a lizozim, azonos az anyatej lizozimjával, ellentétben a tehéntejjel, amely kazeintej, és lizozim nincs benne. Ez a hatóanyag a kórokozók jó részét kiirtja. A tabletták másik természetes hatóanyaga a laktóz (tejcukor), amelyet a laktobacilusok szívesen megesznek – a leggyakoribb kórokozó, a hüvelygomba viszont nem szereti. További előnyös tulajdonsága a tablettának, hogy akkor is igyekszik megvédeni a hüvely savköpenyét, amikor tudatlanságból elrontjuk azt.

Ugyancsak világhírnév a FEMIFIT® IRRIGÁTOR, amely az összes kezelőfolyadék felhasználását lehetővé teszi. A visszaszívást tökéletesen meggátolja (eltérően más, forgalomban lévő hüvelyzuhanyoktól). Kezelőcsővével a szívósabban tapadó váladék is letisztítható. Tenyerébe simuló, esztétikus.

A FEMIFIT® LACTO-t a hüvely ökoszisztémáját károsító hatások ellensúlyozására kell használnunk; kétnaponként egyszer, esetleg akár naponta többször is.

Igy tarthatjuk fenn a legtermészetesebb anyagokkal egészségünket és szexuális magabiztosságunkat.



Megtalálja a patikákban, a dm, Rossmann és néhány más üzletláncban.

(x)



## A LÁGYSÁG ÉRINTÉSE

### BELLA MEDICA - zöldteakivonattal

Higiéniai termékcsalád, különleges védelmet igénylő hölgyek számára. A Bella Medica **egészségügyi és tisztasági betétek** „Camelia sinensis” zöldteakivonatot tartalmaznak. A zöld tea hatékonyan semlegesíti az intim szagokat, antibakteriális és gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkezik.

A Bella Medica **egészségügyi és tisztasági betétek** felületét lágy fedőréteg borítja. Légáteresztő tulajdonságuk teljes komfortérzetet biztosít.

A Bella Medica termékcsoporthoz kiegészítő, megnövelt pamutrosttartalmú, gazdag **tampon** választék lehetővé teszi, hogy a tökéletes megoldást válassza.

### AZ INTIM TERÜLET KÜLÖNLEGES HIGIÉNIÁJA

A külső intim terület baktériumflórája, más néven endoflóra az immunrendszer védelmi funkciójának egyik mutatója; főként szaprofita, más néven tejsavbaktériumokból (Lactobacillus pentosus) áll.

Védőgátat képez a betegségeket és fájdalmakat okozó ártalmas, patogén baktériumok ellen. A határ a „jó” szaprofiták és a „rossz” patogének között mindig nehezen húzható meg egyértelműen! Az immunrendszer optimális működése mellett a kis mennyiségben előforduló patogén mikrobák nem okoznak káros következményeket.

A végbélnyílás közvetlen közelsége miatt az intim terület külső része fokozottabban ki van téve a bakteriális fertőzések

veszélyének. A vizelet, a széklet, valamint a menstruációs és hüvelyváladék tökéletes környezetet biztosítanak a baktériumok fejlődésének, ami a nemi szervek gyulladását okozhatja.

Izzadáskor a mikrobák könnyen elszaporodnak, és kellemetlen szagok (a baktériumok anyagcseretermékei) szabadulnak fel. Az intim terület higiéniája különleges törődést igényel, hogy ne sérüljön a fiziológiai baktériumflóra, és a szeméremajkak savköpenye.

A hüvely savas kémhatása megakadályozza, hogy a baktériumok, vírusok és gombák szaporodjanak, és fertőzést vagy gombásodást idézzenek elő. A szappan erősen lúgos hatású, kiszáradítja az érzékeny bőrfelületet, és tönkreteszi a természetes baktériumflórát. Ez ingerli a nyálkahártyát, és előidézheti a szemérem bőrének allergiáját, ami megkönnyíti a baktériumok hüvelybe való bejutását, és viszkető, csípő érzést okozhat.

#### Javaslatok:

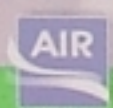
Ahhoz, hogy a gyulladás veszélyét minimálisra csökkentjük, javasolt a hölgyeknek az intim területet naponta legalább kétszer alaposan ápolni az erre ajánlott különleges készítménnyel, mely nem szárítja és ingerli a gátat és a hüvelynyálkahártyát.

#### Kiegészítő javaslatok:

- csak saját törülközőt használjon
- olyan fehérneműt viseljen, ami jól szellőzik
- alkalmazzon higiéniai betéteket
- kerülje a mosdószivacs használatát, melyben a baktériumok és gombák elszaporodhatnak

ultra plus • ultra plus maxi • plus • plus maxi • panty ultra • panty ultra maxi • tampon mini • tampon regular • tampon super • tampon super plus

# MEDICA<sup>+</sup>



Medical Ultra Plus

Medical Panty Ultra



bella-Hungária Kft.,  
3394 Egerszalók Külső sor u. 2  
További kérdés esetén  
hívja infóvonalunkat: 36/574-300

## LACTACYD AKCIÓ!



**+ AJÁNDÉK**  
Abtei Kovaföld kapszula  
Szép haj, erős körmök  
és feszes bőr



LACTACYD<sup>®</sup>  
femina

gsk  
GlaxoSmithKline Kft. 1538 Budapest, Pf.: 386  
Tel.: 22-55-8000 www.gsk.hu



# Egyszer fent, egyszer lent A bipoláris betegség



A mániás depresszió, más néven bipoláris betegség világszerte a felnőtt lakosság 2-3 százalékát érinti; Magyarországon ez az arány valamivel magasabb. Az a páciens, aki megfelelő kezelést és gyógyszert kap, nagy eséllyel szabadulhat a „hintából” – a kezeletlen esetek ugyanakkor sokszor végződnek öngyilkossággal. A hazai bipoláris betegek gyógyulását a szakellátáson túl már egy civil szervezet is segíti.

**H**a valaki azt képze-  
li, ő a Superman,  
vagy ha azt gondolja,  
hogy bármire képes, esetleg  
megvan róla győződve, hogy tud  
a halottakkal kommunikálni,  
a környezetében joggal merülhet  
fel a gyanú, hogy az illetővel  
valami nincs rendben. Hát még  
akkor, ha ugyanez az ember az  
egyik pillanatról a másikra „le-  
ereszt”, és a menő vagányból  
tehetetlen szerencsétlenné válik.

## NINCS KISZÁLLÁS

Kevin Jackson a *Sötét nappalok, fényes éjszakák* című könyvében ilyen helyzetek sorozatáról számol be. Az átlagos amerikai srác története diploma után, a szülői háztól távol, New Yorkban kezdődik, ám kevésbé mindennapi módon folytatódik. Buli, pör-

gés, határtalan önbizalom. – Hasonló volt, mintha drogot szedtem volna, úgy éreztem, számomra nincs lehetetlen, mellkasom ott csillogott a szuperhős jele – meséli Kevin.

A fent után azonban következik a lent, a tehetetlenség, a rettegés a főnököknek, barátoknak való megfeleléstől. A felfokozott állapotok és hangulati mélypontok egymást követik a könyvben, pontos képet adva a mániás depresszióról, amely egy olyan hinta, amelyből nincs kiszállás.

– Mintha egy sötét és mély kút mélyén ültem volna, ahol mindössze egy kicsi fénypont világított: a remény, hogy meggyógyulok – emlékszik vissza a ma Magyarországon élő amerikai fiatalember, aki éveket szenvedett a fel nem ismert, félrekezelt betegségtől.

## FOKRÓL FOKRA

A kút mélyéről nem volt könnyű kivergődni. – A családom időről időre kötelet do-

bott nekem, hogy kihúzzanak. Amíg azonban én magam nem akartam kimászni, addig nem voltam képes bekapaszkodni a mentőkötélbe. Csak nagyon lassan, tégláról téglára kerültem feljebb és feljebb, de végül meggyógyultam – mondja a fiatalember.

Kevin az öngyógyítás sajátos eszközét választotta: kiírta magából a betegséget, végigkövetve a stációkat. Azt vallja, így tudta elfogadni állapotát, és végül a könyv – a család meg a gyógyszerek mellett – hozzájárult a gyógyulásához. Most úgy gondolja, másoknak is segítenie kell ebben a harcban, ezért Magyarországon nem csupán új életet kezdett – felesége és gyermeke van –, hanem létrehozta a Sötét Nappalok, Fényes Éjszakák Egyesületet, melynek célja, hogy megismertesse a mániás depresszió tüneteit és veszélyeit, és segítséget nyújtson azoknak, akiknek amúgy egyedül kellene megküzdniük a betegséggel.

## KÜZDELEM ÉLETHOSSZIG

A könyv címe és az egyesület neve is találatlanul jellemzi a mániás depresszió kétarcúságát, ami miatt sokszor évekig is eltart a felismerése. Akár 8-10 év is eltelhet diagnosztizálásáig, s ez idő alatt szinte felémészti a beteget, éppen a legszebb éveit, a fiatal felnőtt kort rabolva el tőle. A bipoláris betegség nem is olyan ritka: a magyar felnőtt lakosság 5,1 százalékát érinti.

– Bármelyik életkorban kezdődhet, és élethosszig tart. Nagymértékben genetikai okokra vezethető vissza, így viszonylag fiatal korban, leggyakrabban húszéves kor körül jelentkezik először, ezért tipikusan a fiatal felnőttek betegsége – magyarázza dr. Rhimer Zoltán, az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet professzora. Hozzáte-

szi: megfelelő terápiákkal az esetek döntő többségében, több mint 90 százalékában tünetmentességet lehet elérni.

A professzor azonban felhívja a figyelmet arra, hogy a betegeknek hosszú ideig kell gyógyszert szedniük, és együtt kell működniük a pszichoterápiában is. Aki megszakítja a gyógyszereszedést és az orvossal

való kapcsolatát, igen nagy valószínűséggel visszaesik. Ennek beláthatatlan következményei lehetnek: alkoholizmus, szorongás, a család széthullása, öngyilkosság. Megdöbbentő adat, hogy a magyar öngyilkosságoknak több mint felét mániás depressziósok követik el.

Rozgonyi Sarolta

## SEGÍTSÉG ORVOSNAK, PÁCIENSNEK

A bipoláris betegségben mániás és depressziós állapotok váltják egymást. A felismerés azonban sokszor nehéz. A családtagok akkor kezdenek el gyanakodni, ha a beteg hangulatában és aktivitásában a szokásosnál nagyobb hullámzás figyelhető meg. Például egyszer nagyon visszafogott és passzív, kerüli a társaságot, halogatja a munkát – máskor meg kicsattan az energiától, hangosan és sokat beszél, meggondolatlanul költekezik, kötözködik, agresszív lesz, alkoholizál (noha egyébként nem szokott).

A mániás szakaszban a beteg elveszíti önkontrollját, és gyakran olyan dolgokat tesz, amiket később megbán. A fent és a lent szabálytalanul követik egymást: előfordul, hogy kezdetben csupán a depresszió jelentkezik, és csak évek múlva következik az első mániás szakasz. Az egyes fázisok között akár évek is eltelhetnek, míg egyes esetekben 3-4 havonta követik egymást. A legsúlyosabb formában havonta, hetente vagy akár naponta váltakoznak a ciklusok.

A betegséget az ország bármely pszichiátriáján tudják gyógyítani, a megfelelő gyógyszerek rendelkezésre állnak. Ma már antidepresszánsokat is sikeresen alkalmaznak a bipoláris zavarral küzdőknel. A gyógyszereszedésből és pszichoterápiából álló kezelést megnehezíti, hogy ami az egyik fázisban hatékony, az előidézheti az ellentétes fázist. További gond, hogy a terápia időigényes, ami orvosnak és betegnek egyaránt kihívást jelent: ha a páciens nyúgnek, kényelmetlennek érzi a kezelést, hiába a gyógyszerek, a várt eredmény elmarad. A civil kezdeményezés éppen e nehézségek miatt fontos, ugyanakkor az orvosoknak is segítséget jelenthet, hiszen lehetőséget teremt a tapasztalatok megosztására, segíti a betegség megismerését és elfogadását, a társadalmi beilleszkedést. Mindez végső soron hozzájárulhat a gyógyuláshoz.



# Élő élelmiszer: a biocsíra

A magvak és növények csírájának egészségvédő erejét már évezredekkel ezelőtt felismerték. A kicsírázott mag rendkívül értékes táplálék – vitaminokban, ásványi anyagokban és fehérjékben gazdag, könnyen emészthető ételek készíthetők belőle.



karotintartalmuk pedig 2 órás csírázás után mintegy 200%-kal, B-vitamin-tartalmuk 50%-kal, E-vitamin-tartalmuk 120%-kal emelkedhet. A bennük található anyagok regenerálják a legyengült szervezetet, és általános immunerősítők.

Mindemellett a biocsírák 25%-kal több kalóriát tartalmaznak, mint a hús, ugyanakkor nincs bennük zsír, hormon vagy antibiotikum.

Csíráztatáskor a kifejezetten e célra forgalmazott magokat átöblítjük, majd fél napra beáztatjuk. Ezután szétterítjük őket egy lapos tálon, és annyi vizet öntünk rájuk, hogy átnedvesedjenek. Naponta kétszer friss vízzel öblítjük át a magokat. A tálat szobahőmérsékleten, jól szellőző helyen kell tartani. A fogyasztásra ajánlott méret eléréséhez általában 4-5 nap szükséges.

Vajda Angéla

## FONTOS TUDNI!

**A csírából készült ételeket ajánlott nyersen fogyasztani, a melegítéstől ugyanis elpusztulnak a bennük található értékes enzimek.**

A biocsírák fogyasztása igen javallott – különösen a téli, kora tavaszi időszakban. A csírák óriási mennyiséget tartalmaznak a növény növekedéséhez szükséges enzimekből, amelyek az emberi szervezet működéséhez is nélkülözhetetlenek. A csírák C-vitamin-tartalma akár huszonhatszerezére nőhet,

## CSÍRÁS KISOKOS

### Lucernacsíra

**Vitaminok:** A, C, B, B12, D, E, K. **Ásványi anyagok:** vas, foszfor, kalcium, magnézium, kálium. Magas protein- és klorofilltartalmú, a szív- és érrendszeri betegségekben szenvedőknek különösen ajánlott.

### Lencsecsíra

**Vitaminok:** A, C, B-komplex, E. **Ásványi anyagok:** vas, foszfor, kalcium. Magas rost-, fehérje- és aminosav-tartalmú, erősíti a fogakat és az immunrendszert.

### Retekcsíra

**Vitaminok:** A, B1, B6. **Ásványi anyagok:** vas, foszfor, kálium, folsav, pantoténsavak. Tisztító, méregtelenítő hatású, erősíti az immunrendszert.

### Hajdinacsíra

**Vitaminok:** C, B-komplex, E. **Ásványi anyagok:** vas, foszfor, kálium. Magas fehérjetartalmú, méregtelenít, és erősíti az immunrendszert; riboflavin- és rutintartalma miatt segíti az agyműködést, a benne található nagy mennyiségű lecitin bontja az érfalakon lévő lerakódásokat.

### Napraforgócsíra

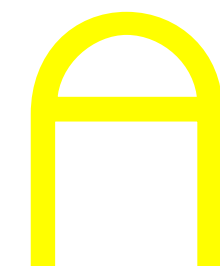
**Vitaminok:** A, C, B-komplex, D, E. **Ásványi anyagok:** vas, foszfor, kalcium, magnézium, kálium, fluor, cink, jód, mangán, réz. Az összes aminosavat tartalmazza, tisztító, méregtelenítő, újraépítő hatású, a benne lévő klorofill segíti a vér oxigénzállítását a sejtekhez.

### Búzacsíra

**Vitaminok:** A, C. **Ásványi anyagok:** vas, foszfor, kalcium, magnézium, kálium, nátrium, kén, kobalt, cink, 70%-ban klorofill, leatril (B17-vitamin, pusztítja a rákos sejteket), egyensúlyban tartja a vérnyomást, tisztítja a májat, baktériumölő hatású.

# Füst helyett ÉLET

A cigarettázásra rákapni sem könnyű, abbahagyni pedig kifejezetten gyötrelmes. Bár mindenki ismer olyan történeteket, melyekben a dohányos – többnyire súlyos egészségügyi gondjai miatt – egyik pillanatról a másikra eldobja a cigarettát, a leszokás a legtöbbször nem ilyen egyszerű. Nem pusztán szenvedélyről van ugyanis szó: a nikotinfüggőség a sejtek szintjén alakul ki.



dohányos ember szervezete nem tudja nélkülözni megszokott nikotinadagját, éppen ezért meghatározott időnként kényszerrel érez arra, hogy rágyújtson. A dohányzás általában valamilyen rituálé része. Akad, aki a reggeli kávéját nem tudja meginni füstölés nélkül, más autózás közben gyújt rá kényszeresen, megint mások a mindennapi feszültséget vezetnek le így. Ahány dohányos, annyiféle ok létezik a füstölgésre.

## NEMCSAK A NIKOTIN VESZÉLYES

A szakemberek megegyeznek abban, hogy a dohányzáskor felszabaduló egyéb anyagok jóval veszélyesebbek az egészségre, mint a közismerten káros nikotin. A cigaretta papírjában lévő anyagok, az égéstermékek – például a kátrány – kifejezetten rákkeltőek. Ha valaki hosszú éveken át szenvedélyesen dohányzik, jó eséllyel teremt magának arra, hogy valamilyen szájüregi daganata, gége- vagy tüdőrákja alakuljon ki, illetve érzkülete, súlyos esetben szívinfarktusa, de legalábbis krónikus hörghurutja legyen. Dohányzó nők esetében a gyermekvállalás kockázatokkal járhat: gyermekeik nem ritkán kis súllyal, sokszor oxigénhiányos állapotban jönnek világra. A dohányzással kisebb kellemetlenségek is együtt járnak: aki nem tudja le-

tenni a cigarettát, kevésbé érzi az ízeket, a szagokat, rossz a lehelete, elszíneződnek a fogai.

## LESZOKÁS FEJBEN

Marczell Mihályné, a Misszió modell prevenció szakértője az elmúlt években számos programot vezetett azoknak, akik le akartak szokni a cigarettáról. Tapasztalatai szerint azonban ez a választott módszertől függetlenül csak azoknak sikerült, akik valóban elszánták magukat.

– Viszonylag egyszerű a szervezet nikotínosságát különböző nikotintartalmú tapaszokkal, rágótablettákkal jóllakítani. Azt már annál nehezebb elérni, hogy ne hiányozzék a rituálé, a rágyújtás ceremóniája – állítja. – Ebben csak a pszichoterápia segíthetne, ám erről a legtöbben hallani sem akarnak. A dohányzástól az szokhat le a legkönnyebben, aki vállalja, hogy teljesen megváltoztatja az életmódját: így elkerülheti azokat a helyzeteket, amikor újra szívesen rágyújtana.

– Ezt ajánlom azoknak is, akik a legújabb, biorezonanciás terápiával próbálkoznak – teszi hozzá a szakember. – E módszerrel valóban egy-két kezelés is elég lehet a leszokáshoz. Ez az eljárás félórás, személyre szabott beavatkozással sejtszinten szünteti meg a nikotinfüggőséget. A visszazokást azonban ekkor is tudatosan meg kell előzni: pótcselekvésként a rágszálás, a szabad levegőn végzett testmozgás ajánlott. A feszültség levezetésére ilyenkor célszerű elkezdni valamilyen rendszeres sportot, és ügyelni kell arra, hogy elegendő tiszta vízhez jusson a szervezet, ami a sejtekben felhalmozódott bomlástermékek kiválasztásához fontos. De ne feledjük: a biorezonancia sem csodaszer – csak akkor eredményes, ha kellő akaraterővel párosul!

(Kam)

A dohányzás károsítja az egészséget. A dohányzás okozta egészségkárosodás elkerülhető, ha felhagy ezen káros szenvedéllyel.

**De addig is, amíg nem tudja letenni a cigarettát, mérsékelje szervezetének, – dohányzás okozta – megnövekedett oxidatív terhelését.**

**Smoker Protect®**

Mentol íté, hozzáadott cukor, nem tartalmaz antioxidáns vitaminokat és egyéb antioxidánsokat tartalmazó, szoptató élelmiszeripari adalékanyagokból álló készítmény, dohányzóknak ajánlott.

**ÖVJA EGÉRSÉGÉT!**

Származási hely: EU. Gyártó: Smoker Protect Kft. 1134 Budapest, 128. Pk. 6. / Tel./Fax.: 3630 319 2168 / www.aharokipar.hu





# Vitaminkúra, pakolás, turbán

Tél végére szervezetünk vitamin- és ásványi-anyag-tartalékai kiürülnek. A hónapokig tartó hideg, szeles időn kívül ez a tény is felelős azért, hogy sokunknak szálkás-sá, töredezetté válik a haja. Am előfordulhat, hogy a gond független az évszaktól, és egészen más áll a háttérben.

A hajszálak hámrétegét, a kutikulát tetőszerűen egymásra boruló, elszarusodott lemezek alkotják. Feladatuk az alattuk található hajkéreg és a hajbél sejteinek védelme. Ha a hámréteg sérül, mert szarulemezekéi elkopnak, megpuhulnak vagy nem zárulnak szorosan egymásra, a haj veszít nedvességtartalmából, rugalmatlanná, töredezetté válik.

A szálkásodás, hasadozás oka gyakran a rendszertelen, vitaminokban szegény, egyoldalú táplálkozás. A haj egészségének megőrzéséhez elengedhetetlen, hogy a szervezet megfelelő mennyiségű A-, B-, C- és H-vitaminhoz, illetve kalciumhoz és vas-hoz jusson.

A hajszálak töredezését helytelen hajkezelési, ápolási szokások is okozhatják – leginkább a dauerolás és a festés túlzott, illetve együttes alkalmazása. Egyes kémiai anyagok hatására a hajon levő fehérje

bomlásnak indul, és károsítja a szarulemezt. A szorosra fogott hajgumik, csatok, és a hajszáritó forró levegője ugyancsak roncsolják a haj szerkezetét. Am a töredezett végek rendszeres vágásával és megfelelő ápolószerek használatával a sérült haj néhány hónap alatt regenerálható.

Fontos, hogy mindig a hajtípusunknak megfelelő, enyhén savas, vitaminokban, proteinben gazdag samponokkal, balzsamokkal, lakkokkal kezeljük fűrtjeinket. A balzsamot mosás után vigyük fel a hajra, és 15-20 percig hagyjuk hatni. Balszam helyett ecetet is használhatunk: így ugyanolyan csillogó és selymes lesz a haj, sőt a pénztárcánkat is kímélhetjük. A pakolások közül sem feltétlenül a legdrágábbak a leghatékonyabbak. A haj nedvességtartalmának megőrzéséhez és helyreállításához eszményiek a növényi olajokból, például a kókusz-, napraforgó-, búzacsíra-, olíva- vagy mandulaolajból készült házi pakolások. Ha zuhanysapkát húzunk, és törülközőt csavarunk a fejünk köré, a keneteket akár órákon át is hagyhatjuk hatni.

Mosás után arra kell vigyáznunk, hogy ne dörzsöljük túl erősen a hajunkat a törülközővel. Inkább csak nyomogassuk át az anyaggal a hajvégeket, vagy turbánt kötve itassuk fel a vizet. A hajszáritóval óvatosan kell bánni. Tíz centinél közelebb ne tartsuk a fejünkhöz, és ne állítsuk a legnagyobb fokozatra, mert a meleg szintén károsítja a hajszálak hámszejteit.

A nedves haját ne fésüljük ki – vagy ha mégis, akkor csak az ápolótermék felszívódása után, nagy fogú fésűvel vagy az ujjaikkal bontogassuk a gubancokat. Szárazon is tompa fogú, csontból vagy fából készült fésűt, kefét használjunk – ezek sem a fejbőrön, sem a hajszálakon nem okoznak sérülést. A formázásnál kerüljük a sütővas alkalmazását, különösen akkor, ha nedves a haj.

Ha a táplálkozási szokások megváltoztatásával, fokozott vitaminbevitellel és a gondos hajápolással sem sikerül javítanunk hajunk állagán, érdemes orvoshoz fordulni. A pajzsmirigy alulműködése és a vérszegénység is okozhat töredezést – ilyen esetekben csak a gyógyszeres kezelés segíthet.

Török Andrea



# A hajhullás okai

(FOLYTATÁS)

Az előző cikkekben már áttekintettük az általános hajhullás lehetséges okait, és röviden foglalkoztunk az alopeciákkal (foltos hajvesztés). Most vizsgáljuk meg alaposabban a súlyosabb hajvesztések okait, valamint megjelenési formáikat.

A leggyakoribb az alopeciák közül az androgén típusú, amelyet férfias kopaszodásnak szoktak nevezni. Ez az alopecia azonban neve ellenére nemcsak férfiakon, hanem nőknél is jelentkezhet – igaz, a kettő végféjlete nem azonos. A férfiaknál az alopecia androgenetica teljesen nett (csupasz) részeket eredményez, főleg homlok fölött, összekötődve a búb területével, és vissza nem fordítható folyamat. A hajvesztés e fajtája nem örökletes, ám mégis veleszületett, genetikai eredetű. Ez azt jelenti, hogy nem feltétlenül apáról fiúra öröklődik, hanem a család valamely férfi őstől hozott genetikai állomány hajlamosítja rá. Tehát a kopaszodó apának lehet dús hajú fia, a dús hajú apának pedig kopaszodó fia.

A nőknél – néhány népcsoportot kivéve – nincs kopaszodásért felelős, továbbítható génállomány. Ezenkívül az ő esetükben az androgén alopecia sosem eredményez nett (csupasz) foltokat, csak jelentős ritkulást okoz, aminek következtében a homlok fölötti zónában láthatóvá válik a fejbőr a kiritkult haj alatt; a jelenség zsírosodással társul. Előfordulása általában hormonális problémákhoz köthető, amikor a férfi hormonok túlsúlyba kerülnek a nőiakkal szemben, pl. a pajzsmirigy nem megfelelő működése, veseproblémák, klimax, nőgyógyászati gondok esetén. Ez a folyamat azonban visszafordítható.

Sajnos a daganatos betegségeknél használatos sugár- vagy kemoterápiás kezelések után tömeges hajhullás, szemöldök-, szempillavesztés lép fel, s olykor a fejen található összes szőrzet, haj eltűnik.

Ezek visszanövése bizonytalan. A haj- és szőrtüszők ugyanis azért vetik ki hirtelen magukból az általuk táplált haj- és szőrszálakat, hogy ne kelljen a részükre tápanyagot felvenniük a sejtmérget tartalmazó vérből (a sejtmérget a daganatos sejtek ellen irányul, de az aktív tüszőszemölcsöket is károsítja), és nyugalomba vonulhassanak, míg a szervezet kitisztul. A nem elég gyorsan reagáló szemölcsök azonban károsodást szenvedhetnek. Am ez csak a visszanövés kor szembetűnő – főleg, ha szőke, egyenes haj helyett göndör, vastag, fekete haj nő vissza, vagy fordítva: erős, sötét haj helyett pókhálószerű, vékony, szintelen haj.

Mit tehetünk ezekben a súlyos esetekben? Már egy éve sikeresen alkalmazzuk a Hair Loss System kezeléseket a daganatos betegeknek is. Természetesen mivel az alopeciák (kopaszodások) nem betegségek, hanem valamely betegség tünete, így a kezelésük szinte azonos, bár az elérhető eredmények nem. A daganatos alopecia ellen a Hair Loss System sampont és Intenzív Hajhullás Elleni Kezelődobozt alkalmazzuk. Az intenzív kúra után egy Erősítő Kezelődobozzal támogatjuk a visszanövést, hogy az biztosan életképes maradjon.

Androgén alopecia (férfias kopaszodás) esetén férfiaknál a folyamat nem fordítható vissza, csak lassítható, így ebben az esetben a Hair Loss System sampon folyamatos használatát és félévente egy Intenzív Kezelődoboz kúra alkalmazását ajánlom. Nőknél az androgén alopecia visszafordítható (ha egyidejűleg a kiváltó okot is kezelik), előrehaladottságtól függően kb. 1 év alatt, a Hair Loss System Sampon mellett az Intenzív és Erősítő Kezelések folyamatos és váltakozó használatával.

Hosszú Orsolya trichológus



A Hair Loss System hajgyógyászati termékek kizárólag gyógyszerárakban kaphatók. Bővebb információ: 06-30-552-6974



# Veszélyes túlevés



A rosszkedv enyhítésének számos olyan módja létezik, amely átmenetileg eredményes ugyan, ám a szervezet egészére inkább káros. Köztudottan ártalmas, ha túlzott alkoholfogyasztással vagy dohányzással oldjuk a feszültséget, ám az is veszélyes lehet, ha az éléskamrát dézsmálva próbálunk jobb kedvre derülni. A túlevés következménye ugyanis hosszú távon akár tíz-húsz kiló súlytöbblet is lehet, amely újabb lelki bajokat, súlyosabb esetben bulímiát vagy anorexiát okozhat.

**A**mikor valakinek tartósan nyomott a hangulata, szorong, vagy túl sok stressz éri, könnyen előfordul, hogy a normálisnál többet eszik. Hasonló következménye lehet a téli fényhiánynak és a nyomában kialakuló depresszióknak. Bár a hangulati zavarok gyakoribbak a nőknél, a kényszeres evés esetében a nemek között nincs nagy különbség. Az evészavar hátterében álló depresszió a külső környezeti hatásokon kívül az egyéni genetikai adottságokkal függhet össze.

Különböző mértékű hangulati zavarok bármelyik életkorban előfordulhatnak. A 25–55 éveseknek inkább a stressz, idősebb korban az egyedüllét, a veszteségérzés okozhat lelki gondokat, amelyeket sokan a boldogító evéssel próbálnak ellensúlyozni.

– A túlevés biológiai magyarázata, hogy a depresszióban, még annak enyhébb változata esetén is, lecsökken a szervezet

**Bio Slim Silueta**  
Az ideális testsúlyért  
Kiegészítő testtömeg csökkentő étrend  
+ Bio Slim Silueta = ideális testsúly  
A Bio Slim Silueta segít a testtömeg csökkentő étrend eredményességét azáltal, hogy meggátolja az elfogyasztott táplálékban lévő zsírok felszívódását.  
A Bio Slim Silueta termékek azok figyelmébe is ajánlottak, akik szeretnék megtartani ideális testsúlyukat.  
Forgalmazza: ASHANKA Pharma Kft.  
10-1122 Budapest, Fehér 16 u. 10. Telefon/Fax: 38 (1) 379 2183 www.ashankaph.hu

## TIPPEK

- Sportoljunk rendszeresen, mert az izommunka közben endorfin szabadul fel, amely jótékony hatással van a hangulatra. A testedzéssel alakunkat is karbantarthatjuk.
- A kóros túlevőknek nem a fogyókúra, hanem a háttérben álló lelki probléma megszüntetése jelenti a megoldást. Ezért, ha nem vagyunk képesek uralkodni magunkon, kérjük szakember segítségét.

szerootonin-szintje. Mivel a szénhidrátokban megtalálható ez a kémiai anyag, nassolás közben a bánatos jobb kedvre derül, hiszen szerotonin-háztartása evés közben helyrebillen – magyarázza a szervezetben lejátszódó folyamatot dr. Bártfay Réka pszichiáter.

A szénhidrátban gazdag élelmiszerek, például a csokoládé, a banán, a dió vagy az olajos magvak azonban – miközben jótékonyan hatnak a hangulatra – szinte észrevétlenül hizlalnak.

– Akár tizenöt-húsz kilós súlyfelesleg is kialakulhat, amitől nemcsak megszabadulni nehéz. A hízás visszahat a lelkiállapotra is: megeshet, hogy a túlevéstől szenvedő ráérez a hánnyás nyújtotta „megkönnyebbülésre”, s szép lassan bulímiássá válik, de előfordulhat az ellenkezője is, az anorexia. Mindkét esetben súlyos evészavarról van szó, amelyek mindenképpen orvosi segítséget igényelnek – magyarázza Bártfay doktornő.

Gyakran az „egyszerű” túlevők sem képesek egyedül megbirkózni gondjukkal. Nekik a pszichoterápia, esetleg a gyógyszeres kezelés jelenthet segítséget – ezekkel megelőzhető a túlsúly-bánat-évés ördögi körének kialakulása. Az evési zavarokkal küzdők pszichológustól vagy pszichiátertől kérhetnek segítséget. A szakrendelések és ambulanciák beutaló nélkül felkereshetők.

Rozgonyi Sarolta

# Tavaszi böjt ideje

A hosszú téli hónapok alatt felhalmozott súlyfelesleg elnehezít, fáradttá, lassúvá tesz. Ősztönösen is vágyunk a megtisztulásra, szervezetünk méregtelenítésére, a felesleges kilóktól való megszabadulásra. A böjtöléstől közérzetünk javul, erőnlétünk nő, lelki nyugalmunk helyreáll, elménk kitisztul.

**A**z összes világvallás előír híveinek rituális böjtöt, melynek lényege az önmegtartóztatás. Manapság világi okok is szerepet játszanak az önként vállalt koplalásban: a rendszeres böjt része az egészséges életmódnak. A kúraszerű böjtölés olyan szervezetünknek, akár a nagy-takarítás: távoznak az apránként felhalmozódott salakanyagok és mérgek, leépül a lerakódott, felesleges fehérje, a kötőszövetekből pedig a vese segítségével kiválasztódnak és kiürülnek a lerakódott mérgegyanagok.

Számos böjtölési mód létezik, a vallási böjtöktől kezdve a legújabb tudományos kísérleteken alapuló méregtelenítésekig – tájékoztat Mák Erzsébet dietetikus. A legismertebb böjtípusok közé a teljes böjt, a gyümölcs- vagy léböjt, a zöldség- vagy zöldséglevesböjt, illetve a párolt

zöldségen alapuló böjt tartoznak. Általában negyedévente javasolt a kúraszerű koplalás, ami többnyire három naptól 1-2 hétig tarthat.

A böjtölést leggyakrabban gyógyteák, tisztító teák fogyasztásával érdemes kezdeni. Mindegyik fajta böjt a fehérje- és zsírbevitelt, valamint a szénhidrátok (kenyérfélék, rizs) fogyasztását korlátozza a leginkább. A rövidebb böjtök alatt általában csak folyadékot fogyaszthatunk (gyógyteák, ásványvíz; frissen préselt nedvek: céklalé, sárgarépalé). A lé koncentráltan tartalmazza a vitaminokat, ásványi anyagokat, valamint az antioxidánsokat, amelyek betegségmegelőző hatása bizonyított. A böjt alatt a napi folyadékbevitelt emeljük 2,5–3 literre, hogy a salakanyagok kimosódjanak a szervezetünkben. A méregtelenítés még hatásosabb, ha a kúra idején rendszeresen mozgunk.

A tisztítóóra végén fokozatosan kell visszatérni a hétköznapi étrendre – minél hosszabb volt a böjt, annál inkább be kell tartani a fokozatosság elvét. A szilárd ételek közül elsőként a zöldségek, gyümölcsök, majd a szénhidrátok fogyasztását ajánlja a dietetikus, ezután a fehérjék (sovány húsok, sajt, túró), s végül visszatérhetünk a megszokott táplálkozáshoz. Mák Erzsébet hangsúlyozza, hogy a böjt csak egészséges embereknek javallott, gyerekeknek, időseknek, betegeknek, bármilyen anyagcsere-betegségben szenvedőknek viszont nem ajánlott.

Vajda Angéla



**Ne** tartsa otthon, öntse ki, dobja el lejárt 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!

Ide dobja, ez a helye!



# Torna a zsírpárnák ellen



Manapság több módszert alkalmaznak a fölös zsírtömeg eltüntetésére. Egyesek különböző gyógyhatású készítményeket szednek a karcsúságért, mások akár sebészeti beavatkozásokat is vállalnak az ügy érdekében.

Jómagam mégis a hagyományos elvet vallom: a rendszeres testmozgás a legjobb alakformáló. Ráadásul ha megdolgozunk a kitűzött célért, lelkileg is erősebbek, magabiztosabbak leszünk. Tapasztalatom szerint a leghatékonyabb módja a fogyásnak, ha dinamikusan és statikusan edzünk párhuzamosan. Az elsöre példa lehet a futás, úszás, kerékpározás, az utóbbira pedig a célzott erősítő gyakorlatok.

Kövessék edzéstervemet, higgyék el, nem marad el az eredmény!

Az edzések két részből állnak. Egyrészt a fent említett dinamikus mozgásokat végezzük intenzíven hetente 3-4 alkalommal legalább 15 percig, a keringési és légzőrendszer karbantartására. Másrészt

hetente 3-4-szer végezzünk erősítő gyakorlatokat testünk formálására az alábbiak szerint:

## BEMELEGÍTÉS

- fejkörzés váltott irányba tízszer
- karkörzés ötször előre, majd hátra
- törzkörzés váltott irányba tízszer
- helybenjárás magas térdemeléssel

## ERŐSÍTÉS

(minden gyakorlatból két húszas sorozatot végezzünk):

**A formás vállakért:** Álljunk terpeszállásba, a karok vízszintesen kinyújtva. Emeljük karjainkat néhány centivel följebb, majd engedjük vissza vízszintes helyzetig.

**A feszes karokért:** Terpeszállásban nyújtott karjainkat emeljük hátra, testünk mögé, amilyen magasra tudjuk, majd engedjük vissza néhány centivel.

**A lapos hasért:** Hátonfekvésben lábainkat húzzuk talpra. Karunkat a levegőbe nyújtva emeljük törzsünket a térdünk felé, majd engedjük a talajra. Ugyanezt a gyakorlatot végezzük el úgy is, hogy törzsünket a bal, majd a jobb térd mellé húzzuk.

**A karcsú derékért:** Terpeszállásban, behajlított könyökkel végezzünk törzsfordításokat váltott irányba. Figyeljünk arra, hogy ne a medencénk, hanem csak a törzsünk és vele együtt vállunk mozogjon!

**A csinos popsiért:** Hátonfekvésben, talpra húzott lábakkal emeljük meg medencénket, majd engedjük vissza.

**A csipő alakításáért:** Oldalfekvésben emeljük felül lévő lábunkat magasra, majd engedjük vissza.

**A comb erősítéséért:** Álljunk szembe egy székes karfájával. A törzset függőlegesen tartva hajlítsuk be térdeinket, amíg a combok vízszintes helyzetbe nem kerülnek, majd nyújtjuk ki a térdeket.

**A belső comb karcsúsításáért:** Oldalfekvésben az alul lévő lábunkat emeljük el a talajtól (a felül lévő láb a test mögött, talpon).

**Az izmos vádliért:** Álljunk lábujjhegyre először párhuzamos talpakkal, majd nyitott sarkakkal.

## LEVEZETÉS

Erre a célra legalkalmasabbak a légzőgyakorlatok. Ismételjük ezeket tízszer:

- Előrehajolva talajérintéssel kifújjuk a levegőt, majd felegyenesedve, a karokkal nagyot nyújtözva mélyen beszívjuk.
- Kezünkkel térdünkre támaszkodva kifújuk a levegőt, majd a hátat felgömbölyítve és hasunkat megnézve (cicahát) mélyen belégzünk.

Egészségükre!

Kerti Mária gyógytornász



Februári számunk helyes megfejtései a következők voltak: Fjodor Mihajlovics Dosztojevszkij (skandináv); 6 6 4 7 (sudoku). A Hélia-D ajándécsomagok nyertesei: Nagy László és András, 5920 Csorbás, Nefelejcs u. 9.; Parrag Gézané, 4900 Fehérgyarmat, Ady E. u. 55. Gratulálunk! A nyereményeket postán küldjük.

1	KORTÁRS IRO, KÖLTŐ (TIBOR)	ALKALI-KUS ANGOL FÉRFINEV	KONDÉR BE LEHET CSUKNI	TÁNCMULATSÁG SZÓVÉGI	ÉJFÉL ELŐTT VADHÚS-SZELET!	ADÓNEM, RÖVIDEN FEDÉL-KÖZI	HULLAJT RÁMÁBA FOGLAL	DÜHÖS CÉG-FORMA, RÖVIDEN	PECSÉT HELYE, RÖVIDEN
▶									1
RÁBE-SZÉLŐ ÁLLATI FEKHELY					NAGYOBB KATONAI EGYSÉG				GRAMM FÖKÉNT
▶			VALLÁS OKTATÁSA			ÜRES KÉZ! TILTÁS		GÖRÖG BETŰ EMILIA, BECÉZVE	
VERMET KESZIT MAGA		AZONOS BETŰK RAGADOZÓ HAL						A LÁBAIHOZ ROCK-ZENEKAR	
▶		TORBÁGY TÁRS-KÖZSÉGE MARCSI					ÉPÍTÉSI STILUS AMERIKAI ŪRHAJO		
ALLÓVÍZ A TURÁN-ALFÖLDÖN	FÉNY-TELEN VASABRONCS								
▶				A VADAT HAJTJA AZONOS BETŰK	OSZTRÁK RTV TRIBÜN HÁTULJA!	AROMÁS ITAL KRAJČAR, RÖVIDEN	MAGAD BUSA EGYNEMŰ BETŰI	REALIS RÉSZLET! LYUK KÖZEPE!	
OPERA DAL-BETÉT			ÉNEKES-MADAR FÉL ÉVI!						JOULE NEUTRON JELE
2	▶								

**8749 Zalakaros, Sport u. 10.**  
 Tel.: 06-93-540-140  
 Fax: 06-93-540-141  
 Mobil: 06-30-256-2656  
 hotelvenus@axelero.hu  
 www.hotelvenus.hu

E havi skandináv rejtvényünk első fősorában a Hair Loss termékeinek egyik jellemzője olvasható. A második fősorból kiderül, többek között milyen szolgáltatással várja vendégeit a Hotel Venus Zalakaros. Márciusi rejtvényünk helyes megfejtői között 1 db 2 személyes wellness hétvégét sorsolunk ki, amely a Hotel Venus Zalakaros ajándéka. Kérjük, a megfejtéseket 2006. március 31-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailen.  
 Cím: 1139 Budapest, Ūteg u. 49.; e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

	6		1		7		
2					5	4	
	7			3			5
		1		2		7	9
		5	3		8	1	
7	2			9		8	
8				4			3
		7	2				4
		6			9		2

**Hair Loss SYSTEM**  
 06-30-552-6974

**SUDOKU**

Töltse ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldeni.  
 Márciusi megfejtőink között értékes Hair Loss ajándécsomagot sorsolunk ki! Kérjük, a megfejtéseket 2006. március 31-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailen.  
 Cím: 1139 Budapest, Ūteg u. 49.; e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu



# Megelőzhető a madárinfluenza

A perui macskakarom védelmet nyújthat a madárinfluenza ellen

A népgyógyászat a növény levelei alatt elhelyezkedő tűhegyes kinövések miatt nagyon találóan macskakaromnak nevezte el a Dél-Amerika őserdeiben, de főleg Peruban őshonos növényt. A spanyolosan dallamos Una de gato, latin nevén Uncaria tomentosa azonban eredményesen és hatékonyan erősíti a legyengült immunrendszert, és ezt 2000-ben az Országos Gyógyszerészeti Intézet a termék törzskönyvezésével megerősítette.

A macskakarom csak Európán kívül őshonos, mégis folyamatosan izgatta a kontinensen gyógynövényekkel foglalkozó szakemberek fantáziáját. Kutatások sora kezdődött, és a kilencvenes években a világ legnagyobb orvosi egyetemén, Rómától Japánig szinte egy időben nyilatkoztak a gyógynövény hasznosságáról. Mivel a macskakarom fokozza a fehérvérsejtek aktivitását, vírusölő és daganatos sejtek szaporodását gátló hatását számos egyetem igazolta.

**Megkérdeztük dr. Cseh Károly immunológus professzort, a Magyar Tudományos Akadémia doktorát, egyetemi magántanárt:**

„Immunológiai szempontból a leghatékonyabb a pentaciklusos oxindol alkaloid, a pteropodine/sopteropodine. A macskakarom-kivonatok immunrendszert

befolyásoló és gyulladást gátló hatásának egyik alapja egyes génekre gyakorolt gátló hatása, mint pl. az NFkB transzkripciós faktor, a tumor nekrosis faktor. A macskakarom-készítmények serkentik a fagocita sejtek képződését és működését és az immunrendszer egyes védekező anyagainak termelődését. A macskakarom gátolja a nátha- és az influenzavírusok szaporodását és a fertőzés kialakulását.

A macskakarom-készítmények gátolták különféle emberi daganatsejtek osztódását, és csökkentették a kemoterápiás kezelések vérképzőszervi mellékhatását.

A fentiek alapján a **Macskakarom VIBE kapszula alkalmazása ajánlható krónikus gyulladással járó mozgásszervi megbetegedések esetén (rheumatoid arthritis, osteoarthritis) az ízületi fájdalom csökkentésére önmagában és a gyógyszeres kezelés kiegészítéseként, a szervezet védekező képességének fokozására légúti vírusfertőzések, rhinovírus, influenza, valamint bakteriális fertőzések (légúti és húgyúti fertőzések, Gram pozitív és negatív kórokozók) kiegészítő kezelésére és daganatellenes gyógykezelések (kemoterápia) során kiegészítésként a vérképzőszervi mellékhatások enyhítésére.**



GYÓGYSZERTÁRAKBAN ÉS GYÓGYNÖVÉNYBOLTOKBAN KAPHATÓ. KIZÁRÓLAGOS IMPORTŐR: RICA HUNGÁRIA KFT.  
TEL.: +361 3751 046 E-MAIL: RICAKFT@HU.INTER.NET

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZETI

## Új lehetőség a cukorbetegség kiegészítő kezelésére (törzskönyvezték a perui Pasuchaca tablettát)

Ismertek olyan gyógynövény eredetű alkotóelemek, amelyek az inzulinhatás erősítésén keresztül vagy a közbülső anyagcsere-folyamatokba avatkozva segítik a fenti tényezők hatásának érvényesülését. Ilyen új lehetőség a Geranium dielsianumot tartalmazó perui gyógyhatású készítmény, amely a cukorbetegségre való hajlam esetén támogatja a cukorháztartás egyensúlyi állapotát. A **Pasuchaca-t** az Országos Gyógyszerészeti Intézet vette nyilvántartásba, a termék minőségének, relatív ártalmatlanságának és hatékonyságának gondos elemzése után. Az OGYI megállapította, hogy a készítmény hatását farmakológiai és inka népgyógyászati adatok igazolják. A terápia eredményességi és óvatossági szempontjai szerint is indokolt az időnkénti vércukor-ellenőrzés, hiszen ezen növényi hatóanyag a humán vizsgálatok szerint fokozza a sejtek inzulinérzékenységét, növeli a perifériális cukorfelhasználást az izmokban, ami megerősíti a fizikai aktivitás fontosságát is.

Mivel a cukorbetegség komplex anyagcsere-betegség is, jelentős összefüggés van a vér koleszterin- és lipidszintjével is. A magasabb vérzsírszinttel rendelkezők szintén hajlamosak lehetnek cukorbetegség kialakulására, így kedvező az a megfigyelés, hogy a Geranium dielsianum (**Pasuchaca**) gyógynövényt tartalmazó készítmény ezen vérzsírszinteket is csökkentette.

**Megkérdeztük dr. Bakanek György orvosszakértőt:**

„Eddig is ismertek voltak különböző gyógynövények, illetve teák, azonban kevés olyan vércukorszint-csökkentő készítménnyel volt alkalmunk megismerkedni, amelyek más földrészek népeinek kultúrájából kerültek át hozzánk. Ezt a hiányt látszik pótolni most a perui népi gyógyászatban évszázadok óta sikerrel alkalmazott **Pasuchaca**, mely – a szigorú diéta és a testmozgás gyakorlása mellett – hatékonyan csökkenti a vércukor-, illetve a vérzsírszintet, elősegítve ezzel a diabétesz késői szövődményeinek megakadályozását. Nagyszámú beteganyagon végzett megfigyelések arról tanúskodnak, hogy a **Pasuchaca** a valóban jó minőségű és hatékony gyógyhatású, természetes alapanyagú készítményekhez tartozik. Ismét igazolódott az, hogy az indiánok ritkán tévednek.”



KIZÁRÓLAG GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ!  
KIZÁRÓLAGOS FORGALMAZÓ: HUNGAROPHARMA RT. IMPORTŐR: RICA HUNGÁRIA KFT.  
TEL.: +361 3751 046 E-MAIL: RICAKFT@HU.INTER.NET

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZETI



## TEGYE PRÓBÁRA A PRO.ACTIV-OT!

Ha 3 hét alatt nem csökken a koleszterinszintje, visszafizetjük a termék árát!

Részletek a terméken és a [www.flora.hu](http://www.flora.hu) weboldalon. Az akció 2006. február 1-től április 15-ig tart.





# Mielőtt összeroppanna...

- Magas kalciumtartalom:  
a csontozat fő alkotó-  
elemének pótlására
- D<sub>3</sub>-vitamin tartalom:  
a kalcium felszívódásának  
elősegítésére
- Alkalmazása javasolt  
a csontritkulás kiegészítő  
kezelésében, a vényes  
készítmények mellett

Ne várja meg az összeroppanást, mert a csontritkulás folyamata nem visszafordítható. Az idejében elkezdett kalcium és D-vitamin pótlás csökkenti a csontritkulás kialakulásának kockázatát. A már kialakult csontritkulás folyamata lassítható vényes készítmények, kalcium és D-vitamin együttes alkalmazásával.

**A nélkülözhetetlen kalcium  
és D<sub>3</sub>-vitamin kombináció**

## A csontritkulás megelőzésére és kiegészítő kezelésére

CAHIFR508  
Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.  
[www.beres.hu](http://www.beres.hu)



Vény nélkül kiadható gyógyszer

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,  
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT.

**BÉRES** Az egészséges emberért