

# Gyógyhír magazin

I. évfolyam 5. szám  
2006. május

Kebelbarát  
melltartók

Medicina  
kertben,  
cserépbén

Diéta

vesebetegnek

Figyelem élethosszig  
- a cukorbetegség

Munka  
mindhalálíg?

A Gyógyhír Magazint  
gyógyszertára  
ajándékozta Önnek!



A konyhai fűser-növények szinte mindegyike rendelkezik gyógyító tulajdonságokkal; ám még a legismertebbekről sem sejtik sokan, hogy gasztronómiai értékeik mellett milyen sokoldalúan használhatók orvoslásra – írja kollégám e havi számunk 20. oldalán. Szégyen vagy sem, én is a sokak közé tartozom. Fogalmam sem volt arról, hogy a petrezselyem – többek között – tisztítja a vesét; azal viszont nagyon is tisztában vagyok, milyen remekül ízesíti majd a nemsokára várható újkrumplit. A rozmaryngal kapcsolatosan is bűnösen tudatlannak bizonyultam: nem sejtettem, hogy ágacskái serkentik a vérkeringést (bár arról sok bizonyítékkal rendelkezem, mennyire illik a faszén fölé szánt húсок páclévébe). Pedig amúgy lelkes rajongója volnék a zöldfűszereknek, szépen kitelelt nálunk a turbolya, a borsikafű, a kertben pedig túlélte a fagyokat a metélőhagyma, a tárkony, a menta.

Az ám, a menta! Két éve, egy észak-afrikai úton tanultam meg, milyen remekül frissítenek a menta illatos levelei. A Jama-el-Fna téren, Marrakesh zibongó főterén kínált meg kalauzom a negyvenöt fokos hőségben egy pohár gőzölgő mentateával – és csodák csodájára a tűzforró ital valóban felűdített. Kertészek, balkontulajdonosok: ne feledjük a mentát, mindjárt itt a kánikula!

Papp Benedek

## TARTALOM

### ÉVFORDULÓ

**Az ápolónők világnapja** 4  
Az angol Florence Nightingale jómódú szülei akarata ellenére lett ápoló a krími háború idején. Születésének emlékére május 20-án tartják az ápolónők világnapját

### GYÓGYMIX

**Kishírek a gyógyvilágból kicsikről és nagyokról** 5  
Érdekességek, újdonságok

### ELŐZZÜK MEG!

**Ritkán jelez, de sérülékeny – a vese** 6  
A vesebetegségekről, lehetséges megelőzésükről kérdeztük dr. Ferencz Il-dikó belgyógyászt, a Misszió Egészségügyi Központ nappali kórházának igazgatóját

### KÖZPONTBAN

**Figyelem élethosszig – a diabétesz** 12

### CSAK TERMÉSZETESEN!

**Ezerarcú gyógyító** 14  
Divatos és számos módon alkalmazott növény az aloe vera: nemcsak a gyógyászatban, a kozmetikában, hanem a konyhában is kedvelik

### MOZDULJUNK!

**Mell- és válltorna** 15  
Kerti Mária gyógytornász gyakorlatai a formás mellért és vállért

### ÉP LÉLEK

**Robot mindhalálig** 16  
Bár a munkamániáról újabban mind többet hallani, a jelenség nem új: Ferenczi Sándor már a XX. század elején írt a „vasárnapi neurózisban” szenvedőkről

### A PSZICHOLÓGUS VÁLASZOL

**Változó kor – mellékhatások és kockázatok** 18  
Dr. Ács Nándor szülész-nőgyógyász szakorvos beszélt lapunknak arról, hogyan enyhíthetők a klimax kellemetlen tünetei

### EGÉSZSÉGES SZÉPSÉG

**Kebelbarát melltartók** 19

### VÉNY NÉLKÜL

**Medicina kertből, cserépből** 20  
Még a legismertebb konyhai fűser-növényekről sem sejtik sokan, hogy gasztronómiai értékeik mellett milyen sokoldalúan használhatók orvoslásra

### REJTVÉNY

**Skandináv rejtvény, sudoku** 22



### 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: gyógyhír@gyogyhír.hu • Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Papp Benedek • Hirdetés: Press GT Kft. Megjelenik: havonta, 24–32 oldal • Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárában, ingyenesen jut el az olvasókhöz  
• Pédányaszám: 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**

## SZÍVBARÁT ZSÍRSAVAK

Vannak zsírok és olajok, amelyek fogyasztása káros, és vannak olyanok, amelyek nagyban csökkentik a szívbetegségek esélyét. Az omega-3 zsírsavak igen jót tesznek a szervezetünknek. Ezek a többszörösen telítetlen zsírsavak az alapvető zsírsavak csoportjához tartoznak. Alapvetőek, mert feltétlenül szükségesek az egészséges élethez.

### MIÉRT FONTOS SZÁMUNKRA AZ OMEGA-3?

Az omega-3 zsírsavak esszenciális, életfontosságú, többszörösen telítetlen zsírsavak. Ez azt jelenti, hogy szervezetünk nem tudja előállítani, csak a táplálékunkból tudjuk „felvenni”.

A többszörösen telítetlen zsírsavak hozzájárulnak az egészséges szív- és érrendszer működéséhez, gátolják az érlemezese-dés kialakulását, és elősegítik a vér normális koleszterinszintjének fenntartását. Ezen felül erősítik a szervezet immunrendszerének működését, fokozzák a szellemi teljesítőképességet, segítik a bőr rugalmasságának, fiatalságának megőrzését. Ha megfelelő mennyiségű omega-3 zsírsavat juttatunk a szervezetünkbe, akkor a kutatások alapján csökkenhet az Alzheimer-kór kialakulásának a veszélye és más pszichés betegségek, mint a depresszió kialakulásának kockázata is.

### MIBEN TALÁLHATÓK MEG A TÖBBSZÖRÖSEN TELÍTETLEN ZSÍRSAVAK?

Elsősorban a halfélékben, ezért ajánlott a rendszeres fogyasztásuk: legnagyobb mennyiségben a hering, lazac, makréla és a tonhal tartalmazzák. Megtalálhatók még a növényi eredetű olajokban és a kemény héjú gyümölcsökben.

Mivel a táplálkozási szokások nehezebben befolyásolhatóak – heti 3-4-szeri halfogyasztás lenne az ideális –, ezért a megfelelő omega-3-bevitelt megfelelő étrend-kiegészítővel lehet megoldani.

### KIKNEK AJÁNLOTT AZ OMEGA-3?

- szív- és érrendszeri betegségben szenvedőknek
- magas koleszterinszint esetén
- erős dohányosoknak
- mozgásszegény életmódot folytatóknak
- fokozott stressznek kitett egyéneknek
- 40 év fölötti férfiaknak és nőknek

Legyen szívügye  
a szív ügye...

BÉRES  
Egészségtár

Egészségünk szabva

A változatos, kiegyensúlyozott táplálkozáshoz hozzátartozik a tengeri halak rendszeres fogyasztása, melyek a szív működés számára kedvező és a koleszterinszintet csökkentő többszörösen telítetlen omega-3 zsírsavak forrásai. Ezeket a zsírsavakat a szervezetünk nem tudja előállítani, csak a táplálékunkból származhatnak. Átlagos hazai táplálkozásunk során a napi omega-3 szükséglet töredékét fedezzük, ezért a megfelelő omega-3 bevitelt étrend-kiegészítővel lehet biztosítani.

A Béres Egészségtár – Omega-3 lágyzselatin kapszula telítetlen zsírsavakat (EPA+DHA) magas koncentrációban tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény.

Omega-3 lágyzselatin  
kapszula

Szíve választotta



A Magyar Olimpiai Csapat  
hivatalos egészségmegőrző  
készítménye.

\*Az Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) által bevizsgált és szakvéleménnyel ellátott készítmény.

BÉRES Az egészséges emberért

# Az ápolónők világnapja

Egykor sok úrilányból lett önkéntes segítő dolgozott a harctereken, mint az angol Florence Nightingale, aki jómódú szülei akarata ellenére választotta ezt a hivatást. Születésének emlékére május 20-án tartják az ápolónők világnapját.

**K**órházak és háborús frontvonalak hátorzágnak soha el nem fáradó munkásai, sebek értő ellátói, fehérköpenyes nők, akiknek mindig van egy jó szavuk a már reményvesztettekhez is, akik lefogják a halálba távozó szemét, ha elérkezik az idő; vagy szigorú, fityulás ápolónők, akiknek parancsait nem tanácsos megszegni – ezek az irodalom és a filmművészet jellegzetes nővérbábrázolásai. A valóságban a jó ápolónő mindezeket a tulajdonságokat ötvözi magában, mert a gyógyuláshoz kell a hozzáértés, a szigor, de legalább annyira szükséges a gyengédség is.

A modern ápolás anyja, Florence Nightingale is így gondolta ezt, amikor kora közegészségügyi ellátását tanulmányozva arra a következtetésre jutott, hogy a kórházzal szemben támasztott első követelmény, hogy ne ártson a betegeknek. Úgy tartotta, az ápolás egyszerre szakma és hivatás, amelynek fogásait el lehet ugyan sajátítani, de csak szívvel-lélekkel lehet jól művelni.

A XIX. század hatalmi versengései nyomában járó háborúk minden korábnál nagyobb tömegben szedték áldozataikat, a harcterek sérültjei áldatlan körülmények között szenvedtek: szakszerű ápolás híján a túlélés sokszor a véletlenen múlt. 1854-ben a Times arról számolt be, hogy a krími háború angol sebesültjei elhanyagoltan, ellátatlanul szenvednek. Sidney Herbert angol hadügyminiszter, ismerve Florence Nightingale kórházi reformjait, felkérte őt, vegyen részt a tábori kórházak munkájában. Florence 1854 novemberében 28 ápolónővel érkezett a frontra, Szkutariába. A gyenge nők megjelenését nem sok bizalommal fogadták a harctéren, a kezdeti gyanakvás azonban hamar feloldódott, miután kiderült a kis csapat hozzáértése. Florence-t csak lámpás hölgynek hívták, mert éjjel is ellenőrizte ápoltságait. A frontvonalból visszatérve folytatva korábban megkezdett közegészségügyi tevékenységét: 1859-

ben közreműködött a körzeti ápolónők egyesületének megalapításában, 1860-ban pedig létrehozta a „Nightingale Training School-t”, letéve a modern ápolónőképzés alapjait. Iskolájából egy év gyakorlati és elméleti képzés után kerültek ki a nővérek.

Az önkéntes segítségéből a XX. századra szakmává váló ápolásnak 1903 óta etikai kódexe is van, amelyben megtalálhatók azok a célok és értékek, amelyek máig irányadóak minden ápolónak.

Ma világszerte hiány van a jól képzett, elhivatott ápolókból. A WHO 2005-ös jelentése arról számol be, hogy egyre csökken azok száma, akik vállalják, hogy kevés pénzért, fáradságát nem ismerve gondoskodjanak a rászorulókról. Nincs ez másképpen Magyarországon sem, ahol a nővérek anyagi és erkölcsi megbecsülésének hiányáról nap mint nap hallani. Pedig ápolók nélkül a gyógyítás nem lehet elég hatékony. R. S.



**SUNNY**  
Baby mosószer  
kamilla kivonattal



Gyártja és forgalmazza:  
SZÓWI Kft. 2890 Tata, Honvéd u. 41.  
e-mail: szowi@szowi.t-online.hu  
Tel.: +36 34/587-117

Folyékony mosószer, amely hatékonyan tisztítja a babakelmét és óvja a baba finom bőrét. Színezék és illatanyag mentes. Kamilla kivonat és lanolin tartalmánál fogva megóvja a baba bőrét. A folyékony mosószeret válogatott kímélő hatású alapanyagokból állítottuk össze, amelyek megfelelően tisztítják a textiljét, ugyanakkor kímélő hatást biztosítanak a finom kelme és a finom bababőr számára.

## ECSETTEL A RÁK ELLEN

A Magyar Rákellenes Liga a Lilly Hungária Kft. támogatásával 2006. június 2–3-án ismét 24 órás festőmaratont szervez képzőművészeti egyetemisták, orvosok, betegszervezeti képviselők, gyógyult betegek, újságírók és a témában alkotásra kedvet érző minden érdeklődő számára.

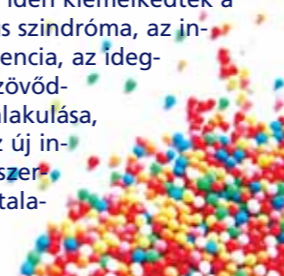
A festőmaraton helyszíne a KOGArt ház (1062, Andrassy út 112.), mely a péntek 14 órai ünnepélyes megnyitótól kezdve szombat 14 óráig a festészet központjává alakul át.

Az alkotókedv formába öntéséhez több száz vászon, ecset, festék és kellék áll majd rendelkezésre. A legjobb alkotások egy előzetes zsűrizés után nemzetközi megmérettetésen vesznek részt, de a hazai közönség is több alkalommal találkozhat majd velük.

## KONGRESSZUS A CUKORBETEGSÉGRŐL

Az idei év legrangosabb diabetológiai eseményére, a Magyar Diabetes Társaság XVIII. Kongresszusára 2006. április 20–23. között került sor Tihanyban. A négy nap szakmai programja során a több mint 1500 regisztrált résztvevő számtalan előadást – közöttük több neves nemzetközi előadót – és szemináriumot tekinthetett meg.

A kongresszus tudományos témakörei közül idén kiemelkedtek a metabolikus szindróma, az inzulinrezisztencia, az idegrendszeri szövődények kialakulása, valamint az új inzulinokkal szerzett tapasztalatok.



## SOKK HELYETT ALAPOZÁS

A nyaralás a legtöbbször túl rövid és ritka ahhoz, hogy az első hetében csak perceket töltsünk a napon. Érdemes ezért bőrünket kontrollált körülmények között, valóban néhány perces, ellenőrzött dózissal felkészíteni a nyári napozásra. A Hollandimpex Kft., a Magyar Szolárium Szövetség egyik alapító tagja most a szezon előtt kampányt indít azért, hogy mindenki tudatosan készüljön fel a nyár örömeire.



## SZÜLETÉS HETE - NEGYEDSZER



Idén immár negyedik alkalommal kerül megrendezésre a Születés Hete országos tájékoztató, szakmai és kulturális rendezvénysorozat. A május 7-től 14-éig tartó héten minden eddignél több, 38 településen, közel 54 rendezvényhelyszínen több mint 200 előadó tart a szüléssel, születéssel kapcsolatos előadást, filmvetítést, kerekasztal-beszélgetést, műhelyt, bemutatót, író-olvasó találkozót, kiállítást és egyéb programot. A rendezvénysorozat fővédnöke a köztársasági elnök felesége, Sólyom Erzsébet asszony.

Ne

tartsa otthon,  
öntse ki,  
dobja el lejárt,  
vagy feleslegessé vált  
**gyógyszereit!**

Magyarország valamennyi gyógyszerárúháza visszaveszi 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!



# Ritkán jelez, de sérülékeny A VESE



Azt mondják, akinek volt már vesegörcs, egy életre megtanulta, hogy ügyelnie kell erre az egyébként észrevétlenül működő szervre. Ám az egyéb vesegondok tünete nem mindig ilyen egyértelműek.

**A** vesék megbetegedéséről sokszor véletlenül szerez tudomást az érintett: más kórral kapcsolatos ultrahangvizsgálat során, vagy egy átfogó szűrővizsgálaton, a laborleletekből derül ki, hogy a vizeletkiválasztó szerv működésében zavar lépett fel. Ha a veseproblémák már tünetekkel jelentkeznek, akkor étvágytalanság, gyengeség, émelygés, hányás, hasmenés, rossz lehelet, ödéma vagy magas vérnyomás tapasztalható. A vesebetegségekről, lehetséges megelőzésükről dr. Ferencz Ildikó belgyógyász, a Misszió Egészségügyi Központ nappali kórházának igazgatója tájékoztat.

A vesebetegségek egyik csoportja gyulladásos eredetű. Vesélyesebb formája autoimmun betegség, amely a működő veseszövetet károsítja, és a szervezetben zajló fertőzések, gyulladások súlyos szövődménye. Kiváltója lehet gennyes torokgyulladás, skarlát, de akár a rossz fogak, a gyulladt íny is vezethetnek vesegyulladásához.

## AMIT SZERZÜNK

A vesék gyulladásának másik csoportja a vesemedence-gyulladásokkal függ össze: nőknél a gyakori, kezeletlen hólyaghurutok vezetnek ide, a férfiaknál a prosztatata megnagyobbodása miatt pangó vizelet okozza a gondot. Az elhanyagolt hólyaghurut következtében vesemedence-gyulladás alakulhat ki, majd 2-3 ilyen eset

után végül igen komoly veseelégtelenség lép fel, ugyanúgy, mint a fel nem derített prosztatagondok esetében.

Az említett okokra visszavehető gyulladásos veseproblémák mindegyike megelőzhető, ha az emberek komolyan veszik a kisebb fertőzések megbetegedéseket, és orvoshoz fordulnak, illetve betartják a gyógyszerek szedésére vonatkozó utasításokat. Gyakori eset, hogy a betegek abbahagyják az előírt antibiotikumok szedését, amint kicsit jobban érzik magukat, holott a kúrának a megfelelő hatás érdekében 10 napig kellene tartania. Így a fertőzés nem szűnik meg, sőt erősödik. A vesebetegségek szempontjából is fontos, hogy mindenki rendben tartsa a fogazatát, és rendszeresen eljárjon a fogorvoshoz – így nemcsak kellemetlenségtől szabadul meg, de azt is megakadályozza, hogy fertőzési góc alakuljon ki a szervezetében.

A vese megbetegedését okozó egyéb egészségügyi problémák között meg kell említeni a köszvényt, melynek lényege a húgysav fokozott vagy éppen elégtelen termelődése a szervezetben. A húgysav nemcsak az ízületekben, hanem a vese-szövetben is kicsapódhat, így okozva működési zavart a vesékben. A szabálytalan húgysav-termelés összefüggésben áll a túlzott hús- és állatfehérje-fogyasztással, így megelőzhető, ha ezek mennyiségét csökkentjük az étrendben.

**AMIT ELHANYAGOLUNK**  
Két belgyógyászati megbetegedés ismert, melyek elhanyagolása végstádiumú veseelégtelenséghez vezethet. A diabétesz kezdeti szakaszában talán még nem okoz problémát, ám ha tartósan nem kezelik, 4-6 éven belül bekövetkezik a vesék végzetes károsodása. Ilyenkor az élet már csak művese-kezelésekkel tartható fenn. Ez korlátlan ideig alkalmazható ugyan, ám nem mentes a kockázatoktól.

A cukorbetegség következtében kialakuló vesekárosodás tulajdonképpen akkor előzhető meg, ha a diabéteszre hajlamosító tényezőket, így az elhízást, a mozgásszegény életmódot elkerüljük.

Kisebbségi arányban vezet a veseműködés végzetes elégtelenségéhez a magas vérnyomás, ám előfordul, hogy egy ideig észrevétlen marad, és mire kiderül, a vesék károsodnak. Ezért lényeges, hogy a 40. életév fölött mindenki rendszeresen látogassa a háziorvosát, hogy az ellenőrizni tudja egészségi állapotát, és a vizsgálat keretében a vérnyomását is megmérje.

## AMIT ÖRÖKLÜNK

Sajnos a vesék megbetegedése nem mindig előzhető meg, mert veleszületett hajlam is okozhatja. Akik vesét érintő fejlődési rendellenességgel születnek – ilyen például a polycisztás vese –, életük végéig gondozásra szorulnak; nekik csak a transzplantáció jelenthet megoldást.

Örökletes hajlam okozza a vesekövet is, ám ez nem mindig jelent gondot „tulajdonosának”. Azok a kövek, amelyek jól beágyazódtak, és nem mozdulnak el, akár évtizedekig rejtve maradhatnak, hiszen nem okoznak panaszt. Ha azonban egy egészen kicsi kő is elindul (például utazás, rázkódás következtében), igen nagy fájdalommal járó vesegörcs jelentkezik. Mivel a vesekövek kialakulásában szerepet játszik még a hiányos folyadékbevitel és a mozgásszegény életmód is, fontos, hogy naponta legalább 2 liter folyadékot – lehetőleg tiszta vizet – igyunk. Ha forró napon tartózkodunk, dolgozunk, természetesen ennél is többet fogyasszunk! Általában véve a vesebetegségek csaknem mindegyik fajtája kiküszöbölhető, ha a kisebb panaszainkkal is orvoshoz fordulunk, komolyan vesszük az előírt kezelést, igyekszünk egészségesen étkezni, és a rendszeres mozgásról sem feledkezünk meg.

(Kam)

**A MOTTO reuma- és fájdalomcsillapító tapasz mikroelektromos működésű, gyógyszert nem tartalmaz. Hatásosságát több, mint 5000 orvosi vizsgálat bizonyítja. Magyar találmány, 1992-ben Brüsszelben, az Eureka Szabadalmi Világkiállításon aranyérmert nyert. Bővebb információ: <http://motto.hu> Kapható a patikákban. Megrendelhető utánvétellel: [motto@motto.hu](mailto:motto@motto.hu) vagy 1368 Budapest, Pf.139 (minimum 2 darab rendelése esetén postaköltség nélkül.)**

### ROWAtinex® kapszula cseppek

Vese- és húgyúti megbetegedések (pl. vesekő, vagy a húgyvezetékben lévő kő és az ezekhez kapcsolódó tünetek) kezelésére, valamint az újbóli kőképződés gátlására, továbbá enyhe húgyúti fertőzésben a vizeletelválasztás elősegítésére, gyulladáscsökkentő és enyhe antibakteriális hatású, simaizmok görcsét oldó gyógyszerkészítmény.

### ROWAchol® kapszula cseppek

Ha emésztési zavarai vannak, puffad, étkezés után görcsös fájdalmat érez; ismert epekővesége ismét panaszokat okoz; bár panaszai vannak, az orvosi vizsgálat nem mutatott ki epekövet; epekőműtét utáni panaszai nem szűntek meg, vagy visszatértek; elhízás, fogyókúra, cukorbetegség, májbetegség, magas koleszterin- és vérszirsint, fogamzásgátló- és ösztrogéntartalmú gyógyszer szedése miatt fokozottan ki van téve az epekőképződés veszélyének, akkor segít a Rowachol!

### carbosan® gél

Ajaktájdalmak, szájrégi fekélyek, szájnálkahártya aphtás elváltozásaira.

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

**sAtco** **ROWA®**  
Pharmaceuticals Ltd.,  
Bényi, Co. Cseh,  
Magyarország  
SATCO Kft.  
Tel.: (+36-1) 382-2108 Fax: (+36-1) 382-2109  
E-mail: [satcoltd@t-online.hu](mailto:satcoltd@t-online.hu)



Harc

a pollenekkel

Ha a szénanáthát emlegetik, sokan hajlamosak legyinteni: ennél nagyobb baja senkinek ne legyen. Bár a rhinitis valóban nem tartozik a súlyos betegségek közé, a kezelésére oda kell figyelnünk. Amellett, hogy rengeteg kellemetlenség forrása, veszélyes szövődményei is lehetnek.

**Miért válasszam... az Ashaninka\***

**Macskakaram tablettát? Macskakaram gélt?**

- Gyulladáscsökkentő
- Bőryugtató
- Sejtmegújító és hámosító
  - Puhítja a sebtáji szöveteket
  - Csökkenti a napozás, szolárium és egyéb égések okozta bőrpírt
  - Jótékonyan hat a gyulladt
  - Pattanásos és
  - Rovarcsípés által irritált bőrfelületre.

**Tabletta**

- Tudományos kutatással támogatott
- Kiváló Minőség
  - Hatóanyagra standardizált kivonat (UNCITOLINA EA5®)
  - Tisztított, TOA mentes
- Magas Hatóanyag Koncentráció
  - 5 mg POA tartalom/tabletta
- Fokozott Gyulladáscsökkentő Hatás
  - Reuma
  - Izületi gyulladás
- Erősíti az Immunrendszert
- Hatékonyan kiegészíti az Akut és Krónikus Fertőzések gyógyszeres terápiáját.

**Gél**

Felhasználás: Ashaninka Pharma Kft. 1122 Budapest, Fényesgyörgyi út 34. Tel.: 36 (1) 219 2100  
E-mail: ashaninka@ashaninka.com  
Honlap: www.ashaninka.com

Keresse a gyógyszertárakban és gyógyhatású készítmények szaküzleteiben!

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

**H**a az allergiás náthát nem vagy rosszul kezelik, a gátolt orrlégzés, az orrfolyás, a tüsszögés és az egyéb panaszok rontják a beteg életminőségét. A nehézlégzés alvászavarokat okoz, az allergiától szenvedő napközben örökösen fáradtnak érzi magát, képtelen a feladataira összpontosítani. Mindez visszaveti teljesítményét az iskolában, a munkában és az élet egyéb területein. Az elmaradt vagy nem megfelelő kezelés arcüreggyulladást, sőt asztmát is okozhat. A védekezés leghatékonyabb módja természetesen az lenne, ha kiiktathatnánk életünkéből azt az anyagot, amelyre érzékenyek vagyunk. Erre kevés az esély, ám többféle módszerrel is felvehetjük a harcot az allergénekkal.

A patikákban recept nélkül kapható tabletták, spray-k, illetve kenőcsök csak ideig-óráig alkalmasak az allergiás tünetek enyhítésére. Érdemes felkeresni a szakrendelőket: a korszerű és hatékony antihisztaminok, gyulladáscsökkentők már nem okoznak testsúlynövekedést, nem álmosítanak. (A kezelést az allergiát okozó növény virágzása előtt egy hónappal el kell kezdeni.)

Ha a gyógyszeres kúra nem segít, az orvosok hiposzensibilizáló kezelést javasolhatnak. Ilyenkor az allergént néhány héten át erős hígításban, de fokozatosan növekvő koncentrációban adják be a betegnek – injekció formájában. A szervezet lassan hozzászokik az anyaghoz, megszűnik a túlérzékenység.

Hatékonyan enyhíti a szénanátha tüneteit a fényterápia is. (Alkalmazható önállóan vagy az antiallergiás szerek szedésével)

# A SZÉNANÁTHA kíméletes gyógyítása CORYZALIÁVAL

Homeopátiás gyógyszer



Vény nélkül kapható a patikákban

**BOIRON**  
HOMEOPÁTIA

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

egyidejűleg.) A kezelés során – melynek időtartama általában két hét – intenzív fényrel világítanak a beteg orrába. Ez az eljárás stimulálja az immunrendszert, csökkenti a sejtekben az allergia kialakulásáért felelős hisztamin felszabadulását.

A sóbarlangok levegője is kedvező hatású. Bár hazánkban nincsenek ilyen jellegű természetes képződmények, országszerte számos szobát alakítottak ki, amelyekben természetes ásványi anyagokat tartalmazó telített sóoldatot párologtatnak. Az oldat zárt légtérben, nagy edényekbe töltve párolog, így növeli a relatív páratartalmat, a felszabadult anyagok pedig a beszívott levegővel a légzőszervek felületére tapadva fejtik ki gyógyító hatásukat.

Török Andrea

## JÓ TUDNI

**Bizonyos zöldségek, gyümölcsök keresztreakciót okoznak. A fűvekre érzékenyek ezért kerüljék a bab, a zöldborsó, a paradicsom, a burgonya fogyasztását. A parlagfűallergiások ne egyenek görög- és sárgadinnyét, se banánt. Ha a feketeüröm pollenje a gondok forrása, a napraforgó, a zeller, a sárgarépa és a petrezselyem kerüljön tiltólistára.**



## 10+1 JÓ TANÁCS A POLLENALLERGIÁBAN SZENVEDŐKNEK

1. Ne menjen virágzó rétre kirándulni!
  2. Nyaralásnál inkább a tengert részesítse előnyben!
  3. Váltson gyakrabban ágyneműt, különösen párnahuzatot!
  4. Inkább este, lehetőleg sötétedés után szelőlötessen – ekkor kisebb kint a pollenkoncentráció!
  5. Mosson gyakrabban haját!
  6. Naponta tisztítsa orrműléseit tiszta vízzel!
  7. Kerülje a virágport tartalmazó ételeket (pl. mézet)!
  8. Gépkocsiban felhúzott ablakkal utazzon!
  9. Ne vágjon fűvet!
  10. A kritikus időben lehetőleg minél kevesebbet tartózkodjon a szabad levegőn!
- 10+1 Amennyiben gyógyszerre szorul allergiás tünetei csökkentésére, kezdje el azokat szedni a tünetek kifejlődése előtt!
- (Összeállította: dr. Kádár László, a Törökbálinti Tüdőgondozó Intézet főorvosa. Az asztmások a [www.asthma.hu](http://www.asthma.hu) oldalon juthatnak további információhoz a pollenallergiás asztmáról.)

## A SZÉNANÁTHA GYÓGYÍTHATÓ - SZAKÉRTELEM, TECHNOLÓGIA ÉS GYÓGYNÖVÉNYEK

Vajon teljesen tehetetlenek vagyunk az allergia kellemetlen, kínzó tüneteivel szemben? Sorscapásnak kell tekintenünk, ha valaki közülünk egyik évről a másikra érzékenyebbé válik pl. a virágporokra, és ettől kezdve retteggve várja a következő tavaszt, és megkönnyeb-ből, ha vége a nyárnak? Valóban ennyire kiszolgáltatottak vagyunk? Tényleg nincs semmilyen segítség?

A válasz az **Antipoll forte csepp tízéves sikeresztorija**, ami azokról szól, akik már tudják a hatásos, természetes alapú kezelés hármastitkát: szakértelem, technológia és gyógynövények egyedi kombinációja.

**Gyógynövényterápia a pollenallergia kezelésében, avagy: „Természetes anyagokkal az egészség szolgálatában.”** Az elmúlt időszakban igen előnyös hatást tapasztaltak fitoterápiás készítmények belsőleges alkalmazása során a kellemetlen felső légúti tünetek enyhítésére. A legújabb kutatások szerint a **gyógynövények** közül jótékony hatást váltanak ki többek között az angyalgököér (*Angelica radix et rhizoma*), az orvosi peremetfű (*Marrubii herba*), az ökörfarkkóró virág (*Verbasci flos*), az örvénygyökér (*Inulae radix*), a vasfű (*Verbena herba*), a borókabogyó (*Juniperi galbulus*) és a citromfű (*Melissae folium*) speciális, standardizált kivonatai az allergiás szindróma kezelése során. Értékes hatóanyagok együttes alkalmazásával mellékhatásmentesen mérséklük a nyálkahártya-duzzanatot, a könnyezést, a váladék képződését. Ebből a kutató munkából született meg az **Antipoll forte csepp**.



**Antipoll, magyarul: pollen ellen.** Az Antipoll forte cseppek megoldást kínálnak a pollenózisban szenvedők legkínzóbb problémáira, a szénanátha tüneteinek mérséklésére, illetve megszüntetésére. **Normális közérzetet** teremt az Antipoll azok számára is, akik évek óta csak gyógyszeres kezeléssel tudták átvészelni a virágpor-szezont.

Az Antipoll forte csepp gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény, tizgyógynövény alkoholos kivonata, kizárólag természetes anyagokat tartalmaz. Az Antipoll alkalmazásának nincsenek mellékhatásai. Az Antipoll kúraszerű alkalmazása révén **védetség alakul ki a szervezetben**, amely az alkalmazás abbahagyását követően is rövidebb-hosszabb ideig fennmarad. A készítményt a **szezon időtartama alatt megszakítás nélkül** kell alkalmazni általában minimum 4 hétig, maximum 3 hónapig az adagolási útmutató szerinti dózisban.

Az Antipoll forte csepp évezredek tudásának és a 21. század technológiájának eredményeként született meg, tízezrek döntenek mellette évről évre, mert sokan vannak, akik számára az Antipoll forte jelenti az egyetlen megoldást. Élvezze a nyarat! A **szénanátha** ugyanis ma már **gyógyítható!**

Az Antipoll forte csepp **gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban és a Rossmann üzleteiben** kapható.

További információ: [www.antipoll.hu](http://www.antipoll.hu)

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

## Vese-diéta

A vesebetegségek közül a vesekő az, amelynek megelőzésében, karbantartásában nagy jelentősége van az elfogyasztott tápláléknak. (Egyéb vesebetegségek esetén mindig az orvos dönti el, kell-e változtatni az étrenden.) A legfontosabb szabály, hogy gondoskodni kell a kellő mennyiségű folyadék beviteléről, ami melegebb időszakban az ajánlott 2 liternél is több lehet – a bőséges folyadékfogyasztás ugyanis csökkenti a kiválasztott vizelet telítettségét. Fontos, hogy lefekvés előtt is igyon a beteg vizelet.

A vitaminok közül egyesek gátolják a kőképződést, így célszerű előnyben részesíteni az A- és B-vitaminokat, illetve bétakarotint tartalmazó ételféleségeket. E vitaminok jó hatásúak valamennyi fajtájú vesekő megelőzésében és fejlődésük megakadályozásában.

Az ajánlott ételféleségek eltérőek, aszerint, hogy milyen fajtájú vesekőt szenved a páciens. A leggyakoribb, kalcium-oxalát- és foszfátkövek esetén csökkenteni kell a kalciumtartalmú ételek fogyasztását, kerülni kell a tejet és a tejtermékeket, a zöldségleveleket.

Tanácsos tartózkodni a sóska, paraj, paradicsom, zöldbab, csokoládé, kakaó élvezetétől, míg kifejezetten hasznosak azok az ételféleségek, amelyek B6-vitaminban és magnéziumban gazdagok.

A húgsavkőves betegeknek olyan ételeket kell fogyasztaniuk, amelyek a vizelet lúgos vegyhatását növelik, így ugyanis a húgsav nehezebben csapódik ki. Ilyenek a gyümölcs- és főzeléklék, a tej és a tejtermékek. Kerülendők a húsféleségek, a tojás és a gabonafélék.

Ezek az élelmiszerek a foszfát, kalciumfoszfát- és ammónium-magnézium-foszfát kövek esetében hasznosak, hiszen a vizeletet a savas kémhatás irányába kell befolyásolni. Bőségesen lehet tehát tojást, húsokat, lisztből készült ételeket fogyasztani, nem javallottak a gyümölcs, főzeléklék, a tej és a tejtermékek.

A kisebb százalékban előforduló cisztinkövek képződését mérsékelni lehet a kéntartalmú aminosavakban gazdag ételféleségek, a hús, halételek, tojás, tej és tejtermékek mellőzésével.

Mivel a vesekővel élők diétájában kiemelt szerepet kapnak az egyes vitaminok, fontos megemlíteni, hogy a hagyományos konyhai felhasználás során ezek többsége „eltávozik” az ételből. Párolással őrizhető meg legjobban az ételek eredeti vitamintartalma, így a zöldségeket inkább ezzel az eljárással készítjük el. Különösen a B-vitaminok csoportjába tartozó vitaminok tűrik rosszul a hosszas elkészítést. A fejes káposzta megfőzésekor például a főzővíz több B1-, B2-vitamint tartalmaz, mint a megfőtt zöldség, így az étel készítésekor érdemes a főzővizet is felhasználni. (A cikk megírásához nyújtott segítségéért köszönetet mondunk Varga Terézia dietetikusnak).

### A gyógyító konyhában megjelent írások:

Január: **Téli harc a kilók ellen** Február:

**Áldás vagy átok a koleszterin?** Március:

**Tavaszi – a böjt ideje** Április:

**Epebetegek diétája** a cikkek hon-

lapunkon ([www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)) ol-

vashatók

Júniusi számunk témája:

**Cukormentes diéta.**



## A BÉRES POSTÁJÁBÓL

**„A Béres Csepp segítségével elkerülöm a zsúfolt orvosi várókat.”**

Amikor még fiatalasszony voltam, sok nehézséggel kellett megküszömbölnöm családalapítás, gyermekszülés, beteg gyermek gondja, családvagyon karbantartása, munka melletti tanulás és családtartás... Bizony előfordult néha, hogy megöregedtem, és orvoshoz kénytelenül mentem. Majd három éven át csak otthonról tudtam elmozdítani öröklősen fennmaradt érzetem magam. Érintőleg! Később a Béres Csepp jótékony hatásairól gondoltam, kipróbáltam.

Soha nem voltam nagy gyógyszerfogyasztó, a néhét, helygyógyulást megelőző kúrálóval kúráltam. Két éve lettem nyugdíjas, de csak munkabérről nem rendelkezem, tanulóvárom pedig csülkösít. Rendkívül segítők a létezőt gyermekeimnek, unokáimnak, ténykedek a ház körül és igyekszem időt szánni a családomra, olvasásra is.

Már nem is tudom az idejét, mikor kezdtem el szedni a Béres Cseppet, 15-20 éve is van annak már. Szüntelenül veszem, veszem után egy pohár gyümölcslebe csöpögtetem a napi adagomat. Folyamatosan szedem, így hiszem, ennek köszönhető, hogy az immunrendszerem megőrződött, és az évekig tartó krónikus fájódságom megszűnt. Próbálgatók, imhívóknak nem szánok meg.

A testsúlyom alig több az ideleltől, évek óta 53-55 kg vagyok. Tehát tehát az, hogy hány lehet a Béres Csepp folyamatos szedéséből. Milyenek azok, semmi divatos étrend vagy fogyókúra nem vezetett soha, de minden csak „módjával” fogyasztok: Gyalogolok, biciklizok, veteményest üvegek, sáló-fűtök, mosok-vasolok, reniben tartom a lakást. Várom az unokákat, vagy én megyek hozzájuk.

Orvosnál csak azért voltam az utóbbi időben, mert a betegkedvvel be kellett jelentkezni. Ha szükség lesz rá, valószínűleg gyakrabban meglátogatok, de amig lehetem, a Béres Csepp segítségével elkerülöm a zsúfolt orvosi várókat.

Papp Józsefné Kábo

## Béres Csepp®

**Az immunrendszer kiemelt támogatója**



A Béres Csepp® vény nélkül kapható roboráló gyógyszer.

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

**BÉRES** Az egészséges emberért

# Figyelem élethosszig A Diabétesz



A diabétesz a szervezet szénhidrát-anyagcsere zavara. A már meglévő betegséget gyógyítani nem lehet, ám kis odafigyeléssel, a tennivalók pontos betartásával a kezelés napi rutinná válik. Így tünetek nélküli, teljes életet folytathat a beteg, mindössze az étkezési szokásain kell változtatnia.



Csak könnyedén

ASCENSIA ENTRUST  
Blood Glucose Monitoring System  
Vércukormérő a Bayer-től

- Megbízhatóság
- Könnyű kezelhetőség
- Kedvező ár

Kapható a patikákban.

ASCENSIA Bayer HealthCare

A cukorbetegség lényege, hogy bizonyos okokból a hasnyálmirigy nem termel elég inzulint – azt az anyagot, ami a cukrok felvételét segíti a szervezetben. A sejtek így nem jutnak elég szőlőcukorhoz, és zavar támad a zsír anyagcseréjében is. Mindez súlyos, jól felismerhető tünetekkel jár, bár a betegség típusai szerint eltérőek a kiváltó okok. Fontos tudni, hogy a diabétesz nem időskori betegség: már a kisiskolás korú gyerekeknél is jelentkezhet.

## FIATALOK

A fiatalkori, úgynevezett inzulindependens diabétesz autoimmun betegség, amely akkor alakul ki, ha a hasnyálmirigy sejtjeit megtámadja valamilyen fertőzés. Ez lehet akár egy korábbi vírusfertőzés szövődménye is – ismerteti a betegséggel kapcsolatos tudnivalókat dr. Ferencz Ildikó belgyógyász. Megjelenése a 7-8, illetve a 14-15 éves gyerekeknél fordul elő. Tünetei jellegzetesek: a kezdetben még jó étvágy ellenére is látványos fogyás, rendkívüli szomjúság, akár napi 4-6 liter víz elfogyasztása, gyomortájéki fájdalom és rossz szagú lehelet. Ezek a páciensek minden esetben inzulinpótlásra szorulnak, és betegségüket életük végéig kezelniük kell, mivel nem gyógyítható. Ugyanakkor ha betartják az orvosi utasításokat és megtanulják, milyen szabályok szerint kell étkezniük, hogyan tudják kiszámítani az elfogyasztott szénhidrát mennyiségét, és elsajátítják a vércukorszint-mérést és az inzulin beadását, az egészséges emberekhez

hasonlóan élhetnek. A betegség felismerése után a dietetikus és a páciens együtt állítják össze az egyénre szabott étrendet, figyelembe véve az illető életmódját (például több szénhidrát fogyasztása engedélyezett annak, aki sportol), és megtanítják a vércukorszint-mérésre, az inzulin beadására is. Nem is túl szigorú a diéta, amit be kell tartani: a cukrot teljesen ki kell hagyni az étrendből, és a szénhidrát mennyiségére is ügyelni kell. Fontos, hogy a beteg rendszeresen eljárjon a gondozásra, így kiderül, ha például módosítani kell a beadandó inzulin mennyiségén.

## FELNÖTTEK

A II-es típusú, felnőttkori diabétesz a cukorbeteg 95%-át érinti. Általában 40-50 éves kor után alakul ki, főleg azoknál az embereknél, akik kifejezetten túlsúlyosak, és mozgásszegény életmódot folytatnak, vagy genetikailag hajlamosak rá. A II-es típusú diabétesz öröklődik: ha az egyik szülőnél fordult elő, az esetek 40%-ában, ha mindkét szülőnél, az esetek 80%-ában valószínűsíthető, hogy megjelenik az utódokban. A fiatalokkal ellentétben gyakran észrevétlenül, tünetmentesen kezdődik, így fennáll a veszély, hogy már szövődmények is megjelennek, mire a páciens orvoshoz fordul.

Míg a fiatalkori diabétesz kezelése minden esetben inzulinral történik, a felnőttkori cukorbetegség karbantartásához sokszor elég a diéta, a testsúlycsökkentés, illetve a vércukorszint-



csökkentő gyógyszerekkel történő kezelés. Enyhébb fokú zavar akár meg is szüntethető, visszafordítható, ha a túlsúlyos egyén lefogy! Súlyosabb esetekben itt is elkerülhetetlen az inzulin adagolása, és elengedhetetlen, hogy a beteg részt vegyen a gondozási folyamatban. Csak így előzhető meg azok a nagyon komoly szövődmények, amelyek a felnőttkori diabétesz velejárái: a látásvesztés, a veseelégtelenség, a vérellátási zavarok, az érszűkület.

Mivel ez a betegség örökölhető, fontos, hogy akinek a családjában volt már cukorbeteg, rendszeresen ellenőriztesse a vércukorszintjét.

## KISMAMÁK

A diabétesz egyik típusa a terhesség kapcsán alakul ki, és a baba megszületésével gyakorlatilag meg is szűnik. Minden esetben fény derül rá, hiszen ma már a 21-28. terhességi hét között minden nőnek kötelezően elvégzik a terhelési vércukorszintmérést. Amennyiben a vércukorszint magas (azaz 7-es, 8-as érték fölé megy), szigorú diéta, olykor inzulin is szükséges.

Bár a szülést követően a vércukorszint normalizálódik, az óvatosság azért ezután sem árt: a terhességi cukorbetegséget átélt nők 50-60%-ában később kialakul a II-es típusú diabétesz, és gyermekeik is hajlamosabbak lesznek. (-k-)

## 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 vérzsírértékkel rendelkezők szintén hajlamosak lehetnek cukorbetegség kialakulására, így kedvező az a megfigyelés, hogy a Geranium dielsianum (**Pasuchaca**) gyógynövényt tartalmazó készítmény ezen vérzsírértékeket 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 vérzsír szintet, elősegítve ezzel a diabétesz késői szövődményeinek megakadályozását. Nagyszámú beteganyagban 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 016 E-MAIL: RICAKFT@HU.INTER.NET

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

# Ezerarcú gyógyító

Mostanában igen divatos növény az aloe vera, melyet nemcsak a gyógyászatban, de a kozmetikában, sőt a konyhában is kedvelnek.



**A**sokoldalú aloe vera a lilium, a tulipán, a spárga és a fokhagyma rokona. Több mint kétszázötven fajtája létezik, ám a trópusi klímán tenyésztő, tuskés levelű növénynek csupán néhány alfaját használják. Jótékony hatása már az ókorban ismert volt.

Az egyiptomi uralkodók a hosszú élet varázsszerének tartották. Állítólag Kleopátra és Nofretete is a húsából készült kozmetikummal őrizte fiatalágát és szépségét. Nagy Sándor pedig hadjáratot vezetett Socotra szigetére, hogy megszeresse az aloét, mert úgy hitte, hogy az sebezhetetlenné teszi harcosait.

A világ számos helyén nagyüzemi méretekben termesztett növény leveleiből néhányat hat-nyolc hetenként leszednek, másról viszont csak bevagdossák azokat, és így csepegtetik ki a nedvét. Valamikor csupán a levelekből kivont, aloin nevű folyékony anyagot használták hashajtó gyártására.

Később, a XX. század elejétől a növény másik jellegzetes összetevőjéből, az aloe gélből is állítottak elő különféle alapanyagokat. A szintelen, tiszta, félkemény rugalmas gélt a múlt század ötvenes éveitől italok, hidratáló

krémek, sokféle kozmetikum és különböző táplálékkiegészítők nyersanyagaként használják fel. Ebben a gélben számos tápanyag található; például aminosavak, ásványi anyagok, vitaminok, enzimek, fehérjék. A feldolgozási technológia ma már az eredeti állapotában hamar romló gél úgy tudja tartósítani, hogy hosszú időre elkerüljön az állagát romtó mikroorganizmusok.

Az aloe vera otthon, cserépben is termesztendő; egy-két tö ellát egy háztartást. A leveleket bevágják, a kicsepegő nedvet fel fogják. Ha a napon kiszáradt, akkor kikkrisztályosodik. Az átható szagú, nagyon keserű kristályok többek között aloint, gyantát, szerves savakat tartalmaznak. Kis adagban étvágyjavító, epeműködést serkentő, tejelválasztást fokozó szer. A szárított levélörlemény vörösbortan áztatva hashajtó hatású. A levélnedv használható sebgyógyításra, hámosodás serkentésére is. *Lóránth Ida*

## A KONYHÁBAN

A növény tuskés leveleit tisztítva, kockára vágva, enyhén megfőzve joghurtba, tejberizsbe teszik, vagy süteménybe szórják. Egyesek turmixként isszák önmagában jéggel, tejjel, esetleg őszibarackkal, más gyümölccsel vegyítve.

# Melltorna



Ez az ismétlésszám megkívánja a gyakorlatok utáni nyújtást, ami lazítja az igénybevett izmokat; a mellizom nyújtása ezen túlmenően elengedhetetlen a helyes testtartás kialakításához.

## MELLIZOM-GYAKORLATOK

1. Feküdjünk a hátunkra, lábak talpon. Fogjunk egy nem túl kemény labdát, vegyük a tenyerek közé, és a karokat távolítsuk el a törzstől, könyökök kifelé néznek. Szorítsuk össze a labdát, majd engedjük visszanyerni a formáját.
2. A kiindulási helyzet ugyanaz, mint az előző gyakorlatnál. Fogjunk mindkét kézbe egy-egy 1 kg-os súlyt, a karokat távolítsuk el 90 fokban a törzstől, de maradjanak a talajon. Emeljük a karokat függőleges helyzetbe, összeérintve a súlyzókat, majd engedjük vissza a kiindulási helyzetbe.

**Nyújtás:** Ülünk fel, kulcsoljuk össze hátunk mögött a kezeket, és emeljük ki a karokat, amilyen magasra tudjuk; tartsuk 10 másodpercig.

## VÁLLGYAKORLATOK

1. Deltaizom erősítése: helyezkedjünk el ülve, emeljük a nyújtott karokat vízszintesen a levegőbe, majd engedjük vissza a test mellé.

Nyújtáshoz tegyük a jobb kart a bal csípőhöz, bal kézzel fogjuk meg a jobb könyököt, és húzzuk a mellkas felé, mintha be akarnánk nyomni a mellkast, majd ismétéljük ugyanezt a másik oldalra is.

2. Tricepsz erősítése: fekvünk hasra, fejünk támaszkodjon a homlokon, tenyerek felfelé néznek. A nyújtott karokat emeljük a levegőbe minél magasabbra, majd kb. 10 cm-rel lejjebb.

**A tricepsz nyújtása** úgy történik, hogy jobb kézzel megérintjük a bal lapockát, bal kezét a jobb könyök csúcsára téve nyomjuk le a medence felé a jobb kezét.

**Kellemes gyakorlást, feszes vállakat kíván:**

*Kerti Mária gyógytornász*

**A**mell a nőiesség szimbóluma, bár biológiai értelemben az utódgondozást szolgálja. Szerkezetét tekintve mirigyes szerv, ami azt jelenti, hogy akarunktól függetlenül működik: ha úgy tetszik, nem szólhatunk bele a működésébe. Terhesség és szoptatás alatt képes a többszörösére nőni, majd a szoptatás befejeztével visszanyeri eredeti méretét. E nagy térfogatváltozások miatt elveszíti rugalmasságát. Munkám során gyakran teszik fel a kérdést a többször szült nők, milyen gyakorlatokkal tehetik feszesebbé a mellüket. Ilyenkor jön az én elkészített válaszom: semmilyen. A mellizmot ugyanis lehet edzeni, mert akaratlagosan működik, de ez nem teszi rugalmassá az akaratlanul működő mirigyálmányt. Ezen csak a melltartó segíthet, hiszen ez támasztja meg kívülről a melleket, megakadályozva, hogy a gravitáció győzedelmeskedjen. Ezzel együtt nagyon fontos a mellizom tornáztatása, hiszen megadja a mellkas és a váll formáját, így szebb női testre kerül a melltartó, mint korábban.

A következő gyakorlatokat hetente háromszor végezzük, kezdők 1x20-szor, haladók 3x20-szor ismétéljük.

**CULEVIT® tableta és krém** *Éljen Vele!*

Szakirodalmi adatok és a gyakorlati tapasztalatok alapján a CULEVIT® tablettát: műtétek, súlyos sérülések, betegségek esetén, és lábadozás állapotában a szervezet regenerálódására jó eredménnyel lehet alkalmazni. ACULEVIT® krém kiválóan alkalmazható a száraz és érzékeny, felületén irritált bőr ápolására, nyugtatására.

ACULEVIT® készítmények kaphatók a gyógyszertárakban és gyógynövényszaküzletekben. Kérdezze gyógyszerészét, vagy hívja információs vonalunkat!

**CULEVIT® Mintabolt:**  
1074 Budapest, Klauzál utca 4. Nyitva hétfőtől péntekig 9-17 óráig.  
Információ: (06-1) 321-2111

Győző: IMMUNAL Kft.  
Fax: (06-1) 479-0541  
E-mail: immunal@immunal.hu

**www.culevit.hu**

**CULEVIT® Webáruház** – vásároljon az interneten!

**Calci Strong**

Már kapható a patikákban a finn Vitabalans gyógyszerár új kalcium tartalmú étrend-kiegészítő termékcsaládjá. A Multi Calci Strong nagy mennyiségű kalciumot és 15 féle vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. A Calci Strong termékcsalád kiváló finn minőségben készült, minden tagja laktóz és cukormentes, és nem tartalmaz tartósítószer. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott étrendet. OÉTI által nyilvántartott termékek.

**Forgalmazza: Vitabalans Kft. További információ: info@vitabalans.hu.**

**HOODIA ÉTVÁGYCSÖKKENTŐ TAPASZ ANGLIABÓL**

Túl van tévedt fogyókúrán? És megvalósíthatatlan problémáid vannak? A BIZSMÁNOK választják a természetes kúrára, a HOODIA kaktuszra. Amerikában milliók lefogytak! Vegye Európát is meghódítja a HOODIA! MOST SIKERÜLNİ FOG!

**FOGYJON NAPI 130 Ft-ÉRT!**

3 NÖVÉNYI KIVONAT SZUPER ÖSSZETÉTELBEN!

Hoodia kaktusz	—	Étvágycsökkenés
Keserűnarancs	—	zsírégetés
Guarana	—	energia fokozás

A tapasz azonnal hatékony, mivel a vérbe kerülve szívódik, így elkerülően a gyomrot, vesét és a májat.

**A szanyag, illetve rovarirtó tapasz hamarosan kapható!**

Kapható: gyógyszertárakban, egészségpénztárakban, gyógynövény-áruházakban.  
IMMUNAL, Győző Kft., Tel./Fax: 06-1-273-13-32 www.hoodia.info.hu • info@hoodia.info.hu



# Robot mindhalálíg



A társadalom elismeri a munkát mint a mindennapokat szervező fontos cselekvést, sőt sugallja is, hogy csak az lehet a közösség hasznos tagja, aki dolgozik.

A munkamánia tömegessé válása összefügg a gazdasági fejlettséggel, nem véletlen, hogy a japánok és az amerikaiak közül sokan szenvednek tőle. Magyarországon a gazdaság szerkezetének átalakulásához, a multinacionális cégek megjelenéséhez és a fogyasztói társadalom kialakulásához köthető a jelenség elterjedése: a „termelj és fogyassz!” állandó parancsa sokakat kényszerít egyfajta mókuserékbe, amit a vállalatok ki is használnak.

– A munkamánia az alkoholizmushoz hasonló szenvedélybetegség, amelyben a munka egyrészt szorongásoldó a betegnek, másrészt rendszert visz az életébe – állítja Döbrentey Zsolt klinikai és szervezetpszichológus.

A kóros állapot kialakulásának hátterében gyakran áll érzelmi deficit: aki nehezen teremt kapcsolatot, könnyen menekül a munkába magánéletének gondjai elől. A kiváltó okok között olyan összetevők is felfedezhetők, mint például a gyerekkori teljesítménykényszer – ez felnőttkorban fokozott megfelelési vágyhoz, a tökéletességre való kóros törekvéshez vezethet.

A betegség több lépcsőben alakul ki, a fokozatok szinte észrevétlenül követik egymást.

– Az első fázisban a figyelem a magánéletéről, a családról egyre inkább a munkára helyeződik – mondja a szakember. – Ezt követi az a szakasz, amikor a beteg mind több időt tölt a munkahelyén, sőt haza is viszi a munkáját. Később már hétvégén is dolgozik, és még a szabadságát is az adott határidős feladathoz igazítja.

– Az utolsó stádiumban a tényleges teljesítmény már nem nő, a befektetett energia nem áll arányban az elvégzett munka minőségével, s emiatt szorongás alakul ki. Ilyenkor fejfájás, fáradtságérzés, alvászavar, kiábrándultság, elégedetlenség, a stresszhez hasonló tünetek jelentkeznek – sorolja a pszichológus. – Jellemző, hogy a munkamánias ideges lesz, ha megzavarják, emiatt mind többször kerül összeütközésbe a szeretteivel, akik egyre nehezebben viselik, hogy túl sokat dolgozik. Emiatt büntudatos depressziós lesz, végül különböző pszichoszomatikus tünetek alakulnak ki – magyarázza a folyamatot Döbrentey Zsolt.

A munkamániasok általában csak a kísérőtünetek felbukkanásakor kerülnek orvoshoz. A pörgést leállítani azonban még külső segítséggel sem könnyű. A hosszabb szabadság, a család vagy a kiskert nem biztos, hogy megoldást jelentenek. Ezek a betegek sokszor ingerkeresők is, akiket ezek a hétköznapi elfoglaltságok nem elégtének ki. Nem véletlen, hogy gyakran a kikapcsolódásként üzött sport is a munkához hasonló szenvedélyükké válik. Gyógyulásukhoz fontos segítséget nyújthat a család vagy a munkahelyi mentálhigiénés szakember.

Rozgonyi Sarolta

## DRÓT NÉLKÜL

Nemcsak a gazdaság, a technika fejlődése is a munkamánia okozója: a laptop, a vezeték nélküli internet vagy a mobiltelefon ugyanis egyfajta köldökzsinórként állandó kapcsolatot biztosítanak a munkahellyel.



**MAGNEX 300 mg**  
MAGNEX 300 mg + B6

Magnex 300mg+B6 Újdonság Finnországból  
Már kapható a patikákban az új magnézium és B6 vitamin tartalmú étrend-kiegészítő tablettá, a finn Vitabalans Oy gyógyszeripari terméke. Az ajánlott napi adag: 1 tablettát, mert 300 mg magnéziumot és a magnézium felszívódását segítő B6 vitamintól 2,2mg-ot tartalmaz, ami megfelel a napi ajánlott dózisoknak. A Magnex 300 mg +B6 tablettát finn minőségben készítették, nem tartalmaz színezéket, tartósítószerrel és tartósítószerrel. Laktózmentes, cukormentes és gluténmentes készítmény. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott étrendet. Most ajándékként zsírképletét kaphat mellé a gyógyszerárban, amíg a készlet tart. Kérje patikájától!

További információ: [info@vitabalans.hu](mailto:info@vitabalans.hu).

# Tépjük a hajunk? A trichotillomania

A trichotillomania, azaz a haj, szőrzet tépkedése jellegzetes betegsége társadalmunknak; a legelszomorítóbb pedig az, hogy előfordulása feltűnően növekszik az 5-10 éves gyermekek körében.

A trichotillomania jellegzetesen pszichés eredetű baj. A gyermek haján feltűnő kopasz foltok jelentkeznek, tipikusan elnyúlt formában, leggyakrabban kétoldalt a fülek fölött, vagy a fejtető közepén, a választék vonalán. A foltok nem nettek (csupaszok), hanem szinte tövig törött hajszálak jellemzik. A foltok ritkán találhatók a tarkón, mivel ez a terület érhető el legnehezebben a kezünkkel.

A gyermekek általában éjszaka tépdetik a hajukat. A kisebbek (4-6 év) a kitépés szálakat gyakran tömök a fejnyílásokba – a szájjüregbe, orrüregbe, hallójáratokba, sőt néha le is nyelik azokat. A nagyobbak (6-12 év) már szándékosan tüntetik el a nyomokat, és ha megkérdezzük, tépkedik-e a hajuk, nemmel válaszolnak.

A hajtépkéssel tudatosan vagy tudatalatt több figyelmet szeretnének maguk felé fordítani, több szeretetre vágnak. A trichotillomania nemcsak a gyermekek betegsége, felnőtteknél is előfordul, de ritkábban.

A hosszú hajú gyermekeknel a trichotillomania másik típusos formája a gyakoribb: a hajtekerés. Általában a halántékról kiinduló első tincseket tekergetik. Amikor már szinte teljesen kitépték, akkor egygel hátrébb folytatják a következő tincssel. Ilyenkor a folt nem tartalmaz csomókat, hanem csak rövidebb hajszálakat, amelyek nem értek végig a tincsben, így ezek nem tekeredtek a többiekkel, és nem tépdetik ki velük együtt hajhagymásként.

Ha meg szeretnénk előzni, hogy gyermekünk kitépkedje a saját haját, az könnyen megoldható a Hair Loss System Ph5 gyógyszeres folyamatos használatával. 3 éves kortól ajánlott, a ph 5-ös bázissal védi a gyermek fejbőrét, zsírsav- és selyemprotein-tartalma miatt selymes, rugalmassá és erőssé teszi a fiatal hajszálakat, így a kicsi nem tudja könnyen eltépni azokat, ezért nem is próbálkozik vele többször. Ez az egyetlen gyógyszeres sampon, amely megerősíti a gyermekhaját.

Ha már kialakult foltokat, ritkulást veszünk észre, akkor a Hair Loss System erősítő kezelődobozt alkalmazzuk, ami-

## Hair Loss SYSTEM

ben az utókezelő ampullák a samponban található hatóanyagok sűrűségét tartalmazzák, így gyors hajerősödés és növekedés indul be.

A Hair Loss System gyógyszeres folyamatos használatra, hogy elkerülhessük a gyakran még 4-5 éves korban is jellemző gyenge, fátolszerű, vékonyka haj problémáját. Hatóanyagai természetes eredetű kivonatok, polleneket nem tartalmaz, káros mellékhatásai nincsenek, antiallergén. Már elkészült gyógyhatású hajkrémje is, amivel fájdalommentesen kifésülhetők a tincsek a samponos mosást követően; a készítmény ráadásul erősíti a hajszál rostjait és felszínét. A haj fésülhetősége napokig észrevehetően könnyebb lesz, már az első alkalom után. A kisfiúk esetében a Hair Loss System sampon használatával késleltethetjük a későbbi kopaszodásuk kialakulását, az antioxidáns hatóanyagoknak köszönhetően.

Következő cikk: a Monilethrix alopecia

Hosszú Orsolya  
trichológus



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

# Változó

Egy nőnek számolnia kell azzal, hogy ha eléri az ötvenedik életévét, változókorba lép. Határozott és sokszor kellemetlen tünetei egyértelműen jelzik, a szervezet lassúbb üzemmódba kapcsol.

**A**nőknek nehéz elfogadniuk, hogy változókorba léptek, mert ez egyértelműen jelzi, hogy megkezdődött az öregedés. A tünetek ráadásul meglehetősen kellemetlenek. A rendszertelenné váló, majd elmaradó menstruáció, és ezzel együtt a hőhullámok, a verejtékezés, a ráncosabbá váló bőr, a hajhullás, a hüvelyszárazság, a libidó csökkenése, a hangulat ingadozása mind-mind velejárói az átmenet időszakának. Mindezek mellett felgyorsulhat a csontritkulás (osteoporózis), és megnő az érrendszeri betegségek kockázata. A problémacsoporttal a modern nőgyógyászatban külön szakterület foglalkozik.

– A klimax az elmúlt száz évben került a figyelem középpontjába, amióta a nők többsége megéri azt az életkort, amikor csökkenni kezd, majd leáll a női nemi hormonokat termelő petefészek működése – mondja dr. Ács Nándor szülész-nőgyógyász szakorvos. – Az akut panaszok egy része átmeneti, s egyéni toleranciától is függ, hogy igényelnek-e orvosi kezelést. Az ösztrogéntermelés lecsökkenésének azonban hosszú távú következményei is vannak, amelyekre fokozottan figyelni kell. A csontritkulás, valamint a szív-és érrendszeri betegségek kockázatának drasztikus mértékű növe-



kedése miatt fontos elvégezni bizonyos szűrővizsgálatokat. Ezek alapján döntünk arról, hogy szükség van-e gyógyszeres kezelésre. A késői szövődményeket komolyan kell venni – teszi hozzá a szakember.

A csontállomány már a változókor előtt csökkenni kezd, ám ez a folyamat felgyorsul a menopausát követően. Nem véletlen, hogy idős nők körében gyakori a csonttörés. Különösen veszélyes a csigolyák összeroppanása vagy a combnyaktörés. A hormoncsökkenés következtében elmeszesedő erek, a magas vérnyomás a szívinfarktus kialakulásának kockázatát növelik meg. Ezek a betegségek gyógyszerrel jól kezelhetők.

– A szűrés mellett legalább ennyire fontos figyelmet fordítani a megelőzésre, a mozgásra, a táplálkozásra és a testsúlyra. Ezek mellett sokat számítanak az öröklött tényezők, akár a késői következmények, akár az akut panaszok megjelenésében – figyelmeztet dr. Ács Nándor.

Vagyis nem feltétlenül kötelező minden változókorba lépő nőnek hormonkészítményt szednie. Ma már léteznek gyógykészítmények, amelyek megszüntetik a kellemetlen tüneteket, ezek azonban a hormonpótlást nem oldják meg. Érdemes tehát rendszeres orvosi ellenőrzésre menniük azoknak is, akik könnyebben megbirkóznak a női változókor kellemetlenségeivel. *Rozgonyi Sarolta*

**Ha fáj a szex...**  
**BARTOLINE**  
 francia sikosító zselé

a hüvelyszárazság okozta panaszok enyhítésére  
 • óvszerekkel kompatibilis •

A készítmény ALOE VERA, E- és F-vitamin tartalma révén nemcsak sikos réteget képez, hanem a hüvely apró sérüléseinek gyorsabb hámosódását is elősegíti.

KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRAKBAN  
 Forgalmazza: RIVAN-NOVA Kft. 1161 Bp. Thököly u. 72.

60 ml-es és 125 ml-es  
 kiszerelésben kapható

**Új!** **SZÓJAVIT**  
 MINERÁL  
 étrend-kiegészítő  
 A „ROZSDÁSODÓ” SZERVEZET VÉDELME

Tartalmaz:  
 • fitoösztrogént • kalciumot – jórészt szerves kötésben  
 • csontépítő vitaminokat: D<sub>3</sub>, K<sub>1</sub>, C, B<sub>6</sub> • folsavat

LAKTÓZMENTES MAGYAR TERMÉK

infovonal: 06 80 552070 • [www.szojavit.hu](http://www.szojavit.hu)  
 Leviatán kft.

# Kebelbarát melltartók

A női mell - akár kicsi, akár méretes - akkor szép, ha telt és ruganyos. Formájának, állagának megőrzésében fontos szerepet játszanak a megfelelő fehérműk.

**M**elltartóvásárláskor mindig nagy a kísértés: legszívesebben a kebleket gyönyörűen formáló, vadító színű csipkés csodák közül választanánk. Ám nem biztos, hogy ezek a csábító darabok kényelmesek és egészségesek is. Hétköznapi viseletre a műszál anyagú fehérműk helyett részesítsük előnyben a pamutból készültet. Ezekben kevésbé izzadunk, megóvjuk bőrünket a kipállástól, gombásodástól.

A divatos szívacsbetétes (push-up) modellek rendellenes helyzetbe kényszerítik a mellet, elszorítják keringését, ezért egész napos viseletük nem ajánlott. Alkalmanként viszont ezeket is nyugodtan megengedhetjük magunknak.

Az eszményi melltartó nem szorít, nem vág a hajlatokban, tulajdonosa szinte észre sem veszi, hogy viseli. Ez nem csak kényelmi szempontból fontos: ha túl szűk melltartót hordunk, az állandó irritáció ekcémát okozhat.

A megfelelő méret kiválasztásánál a következőkre ügyeljünk. Ne a vállpánton igazítva döntsük el, jó-e ránk a melltartó – ugyanis nem ennek a feladata a mellék megtartása. Csak arra szolgál, hogy jó formája legyen a kosárnak. Az oldalsó pánt dolga, hogy tartsa a kebleket – úgy kell átölelnie a testet, hogy hátul ne csúszson fel a nyak felé.

A merevítőnek mindig a mell vonala alatt kell húzódnia. A mellék sem oldalt, sem a kosár tetején nem türemkedhetnek ki belőle. A két kosár közötti rész ne álljon el a testtől, simuljon a szegycsonthoz.

Fontos, hogy fogyókúra vagy súlygyarapodás után, valamint a várandósság idején, illetve a szülést követően új, megfelelő méretű fehérműket vásároljunk. Ha ezen időszakokban egyáltalán nem hordunk melltartót (vagy ragaszkodunk a régi darabokhoz), meglazulnak a kötőszövetek, ami a keblek ernyedéséhez vezet.

Intenzív testmozgáshoz érdemes különleges sportmelltartót viselni (csakis pamutból!) Ha rendszeresen melltartó nélkül futunk, aerobikozunk, a nagy igénybevételtől a keblek tartószalagai nyúlásnak indulnak, és mivel nem rugalmasak, nem is húzódnak össze többé. Ezen felül a védelem hiányában fájdalom is jelentkezhet a hát felső részében, a vállakban, sőt magukban a mellékben is.

A hagyományos melltartókat szegéseket alkalmazó módszerrel, több anyagdarabból állítják össze. Az érzékeny bőréket zavarhatják a szélékre varrott gumicsíkok és a szegések. Az ő gondjukra kínálnak megoldást az egy darabból, cső alakú anyagból, körkötőgépen készült modellek. De ezek a varrás nélkül előállított melltartók nem csak nekik ajánlottak. Minden öltözőkhez felvehető – pólokhoz és más, testhez simuló anyagokhoz is tökéletesek.

*Török Andrea*

## B12-vitaminnal a vérszegénység ellen

A B12-vitamint (cobalamin) marhahús, disznóhús, belsőségek, állati eredetű fehérjék (tojás, tej és tejtermékek) és hüvelyes zöldségek tartalmazzák. Egy felnőtt napi szükséglete 2 µg. Normális esetben teljesen felszívódik a vékonybélben, ám a felszívódáshoz kapcsolódnia kell egy fehérjével (intrinsic factor). Ennek hiánya esetén a vitamin a vékonybélben marad, és a széklettel kiválasztódik.

esés kísér. Ez a helyzetérzékelési problémák miatt kialakuló bizonytalansághoz, lehangoltsághoz és fáradtsághoz vezet. Előrehaladott esetekben delírium vagy zavartság, spasticus ataxia észlelhető.

### Kezelés:

A vitaminhiány **kezelése** a B12-vitamin pótlásából áll. Mivel a hiányállapot kialakulása rendszerint a szájon át bejuttatott vitamin felszívódási zavarából adódik, a betegek injekció formájában kapják a pótlást. Az Egyesült Államokban azonban kifejlesztettek olyan tablettát (**sublingvális**), amely a nyelv alá helyezve néhány perc alatt **maradék nélkül** felszívódik, és a véráramba kerül. Így nem szükséges szakember állandó jelenléte a kezeléshez, ill. a beteg megszabadul az életen át tartó rendszeres szúrásoktól/kellemetlenségektől.

### Mi idézheti elő a B12-vitamin hiányát?

- ❖ Felszívódási elégtelenség: vékonybélbetegségek, galandféreg-fertőzés,
- ❖ Táplálkozási elégtelenség: szigorú vegetarizmus és ezen anyag által szoptatott csecsemők, szélsőséges táplálkozási szokások (egyoldalú táplálkozás),
- ❖ Szervi megbetegedés (máj, vese), enzimihiányok,
- ❖ Fokozott szükséglet: terhesség-szoptatás ideje, csecsemőkor, parazitafertőzés.

### Panaszok és tünetek:

Korai stádiumban a végtagokban érzéki zavarok mutathatók ki, melyet enyhémsékelte fokú gyengeség és reflexki-

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

A kockázatokról és mellékhatásokról kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



## Medicina kertből, cserépből

Sokan még a legismertebb fűszernövényekről sem sejtik, hogy gasztronómiai értékeik mellett milyen sokoldalúan használhatók orvoslásra.

**A** konyhai fűszernövények szinte mindegyike rendelkezik valamilyen gyógyító tulajdonsággal. Jó hír azoknak, akik szeretnek kertészkedni, növényekkel bibelődni, hogy számos fűszerünk cserépben, balkonládában ugyanolyan jól érzi magát, mint a kiskertben. Kevés befektetéssel, némi időráfordítással akár egy tizedik emeleti lakás erkélyén is nevelhetünk fűszereket. Termesztésükkel egyfajta természetes gyógyszereket készítenek.

### VIZELETHAJTÓ, VESETISZTÍTÓ

A háziasszonyok naponta használják a petrezselymet, amely nemcsak illóolajokat, hanem C- és E-vitamint, A-provitamint, továbbá vasat és kalciumot tartalmaz. Kiváló vesetisztító, figyelemre méltó vizelethajtó, gyulladásgátló, köveket oldó, szív- és gyomor-erősítő, valamint étvágygerjesztő. Az ugyancsak illatos levelei miatt használt kapor pedig emésztésserkentő, felfúvódást megszüntető, antiszeptikus hatású. A fehér mustárt a rómaiak fűszer- és gyógynövényként használták, egy XVI. századi magyar füveskönyv pedig a „lanyhult férfierő felélesztő”-jeként emlegeti.

### ÉRŐRZŐ GEREZDEK

A fokhagyma évezredek óta népszerű fűszer- és gyógynövény. Kiprészelt levét sebgyógyításra használták. Fő hatóanyaga az allin nevű aminosav, mely még nagy hígításban is erősen fertőtlenítő

hatású. A fokhagymából készített gyógytermékek kúraszerűen alkalmazva csökkentik a vér koleszterinszintjét, a rögképződési hajlamot. A nagyobb koncentrációjú hatóanyag pedig feregűző. A fokhagyma kiválóan alkalmas a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésére, illetve kezelésüknél a gyógyszeres terápia kiegészítésére.

### ELMŰLIK A TOROKFÁJÁS

A torok- és gégegyulladás, a rekedtség legjobb természetes házi szere a zsálya. Gyulladásgátló, antibakteriális, fertőtlenítő hatását elsősorban illóolajainak köszönheti. Leveleinek forrázatát gargarizálásra használják. Mézzel ízesített teaként kortyolgatva enyhíti a torokfájást. Szájüregi gyulladások tüneteinek enyhítésére is kiválóan alkalmas a zsályás öblögetés. Cseranyag-tartalma miatt összehúzó és vérzéscsillapító hatású, ezért a szájban lévő sebek, szájpenész, fogínyvérzés, insorvadás, továbbá a kellemetlen lehelet is sikeresen kezelhető zsályafőzettel. Kiváló hatású a gyomor- és bélhurutra is, a konyhában pedig megakadályozza a zsírok avasodását, a húsk megromlását.

### FŰVEK ITÁLIÁBÓL

A gyógyításban is jeleskednek az olasz ételek elmaradhatatlan ízesítői, a bazsalikom, az oregánó, a rozmaryng. A bazsalikom emésztést serkent, puffadást szüntet, székrekedést előz meg, elmulasztja a hányingert. Az oregánó erős gyulladáscsökkentő, nyákdoldó. Bizonyos esetekben a fejfájás ellen is hatásos. A rozmaryng serkenti a vérkeringést.

Lóránth Ida



## A KÖRÖMVIIRÁG

Bár nem klasszikus konyhai fűszernövény, de ételfestékként a gasztronómiában is alkalmazzák a körömvirágot. Gyógyító ereje pedig sokrétű; krémként, forrázatként, tinktúraként, homeopátiás szerként egyaránt használják. Gyulladásgátló, fertőtlenítő, gombaölő hatása leginkább a bőrgyógyászati betegségek gyógyításában érvényesül. Vérzéscsillapítóként, szem- és bőrfertőzések kezelésénél is beválik, továbbá égési sérülések, ekcéma és aranyér gyógyítására. Szájüregi fekélyek, valamint a gyomor sérült nyálkahártyájának kezelésében is eredményes.

**TÖZEGÁFONYA (cranberry)**

Észak-Amerika ősi népi „gyógyszere” a húgyúti szervek egészséges működésének segítésére, **HÓLYAGHURUT és FELFÁZÁSOK** ellen.

A fájdalmas gyulladást okozó E. coli baktériumok gátlásával biztosítja az egészséges vizeletürítést.

**CRAN-C/HFB**  
TÖZEGÁFONYA - KIVONAT

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.  
Tel: 06-30-2100-155, <http://pharmaforte.hu>

## Júniusi számunkból

### REJTÉLYES MEMÓRIA

Egyeseknek egy néhány soros vers megtanulása is gondot okoz, mások akár a telefonkönyvet is képesek lennének bebiflázni; vannak, akik idős korukra feledékenyek lesznek, ám képesek pontosan felidézni évtizedekkel korábbi eseményeket. Hogyan működik emlékezetünk hosszú és rövid távon?



### SEGÍTSÉG, ITT A FRONT!



Magyarországon évi száznál több alkalommal, azaz párnaponta keserítik meg a frontok azok életét, akik érzékenyek rájuk. A légnyomás, illetve a hőmérséklet ingadozása, a levegő hirtelen megnövekedő páratartalma együtt okozzák a jellegzetes tüneteket.

A szerkesztőség fenntartja magának a változtatás jogát!

**Nebezen kap az orrán levegőt? Próbálja ki a Breathe Right orrtapaszt!**

**Gyógyszer hatóanyagot nem tartalmaz! Könnyű légzés kellemes közérzet!**

Független Párizs OT 89, 1138 Budapest, Országos  
Tel: 20-4287, 492-9897, Fax: 492-9898  
www.breatheright.com

Párka Back

## TÖZEGÁFONYA A HÚGYÚTI GYULLADÁSOK ELLEN

Betegségeink sorában az egyik leggyakoribb a felfázás, a hólyaghurut. Minden tizedik ember szenved közöttünk húgyúti fertőzésekkel szemben (**HFB**), nőknél a légzőszervi fertőzések után ez a leggyakoribb megbetegedés. **Terhesség** esetén a leggyakoribb komplikáció ugyanakkor a HFB, vetéléshez is vezethet. **Menopauzában** lévő nőknél a HFB veszélye azért gyakori, mert az ösztrogénszint csökken, a húgyúti és a reproduktív vezeték falja kevésbé vérbő, elvékonyodhat, könnyebben fertőződik. **Szexuális kapcsolatok** természetes és higiéniai problémái miatt ugyancsak nagyon gyakori a HFB kialakulása. Férfiaknál 50 év felett fordul elő gyakrabban, a  **prosztatagyulladás** észrevétlen velejárója lehet. A legtöbb férfi nem realizálja a HFB tényét, mert férfiaknál a szimptomák kevésbé fájdalmasak, mint nőknél.

### TÖZEGÁFONYA A GYÓGYÍTÁSBAN

A tözegáfonya gyümölcsének gyulladást elleni gyógyító hatását az amerikai indiánoktól tanulta el a fehérember. Azóta elterjedten használják (ma főleg kivonatának kapszulázott formáját) elsősorban húgyúti bakteriális fertőzések megelőzésére, kezelésére. A modern tözegáfonya-kutatások, klinikai eredmények alátámasztják a tradicionális ismereteket. A Harvard Egyetemen 1994-ben végeztek az első klinikai tözegáfonyás kezeléseket húgyúti fertőzésben szenvedő nők esetében. A 160 fős betegmintán az esetek 90%-ában a tünetek szignifikánsan javultak. Dr. Ronald Wheeler urológus felmérései szerint a kapszulázott tözegáfonya-koncentrátum pár órán belül mérsékelte az égető fájdalmat, csökkentette a vizelések gyakoriságát, elősegítette a húgyúti fertőzések gyorsabb gyógyulását.

### VISSZATÉRŐ HÚGYÚTI FERTŐZÉS

Az emberek egy jelentős hányadánál gyakran visszatér a hólyaghurut, másoknál nem. Mi ennek az oka? A húgyút baktériumokkal szembeni természetes védelmét a szervezet THG fehérje molekula biztosítja, de van, akinél ez hiányzik. A THG megakadályozza a baktériumok meglepedését a húgyútban és gyulladás kialakulását. Ugyanilyen hatású anyagot tartalmaz a tözegáfonya. A kapszulázott tözegáfonya-kivonat rendszeres fogyasztása segíti a hólyaghurut visszatérésének megakadályozását. A megelőzésre használt antibiotikum-kezeléssel szemben a tözegáfonyás kezelés meggátolja az E. coli baktériumok szaporodását.

### Orvosi tanácsok – (Dr. P. Barnay urológus, USA)

„...Tapasztalatom szerint sokan alkalmazzák saját elhatározásból a tözegáfonya-kapszulát. Orvosi felügyelet nélküli folyamatos szedés esetén naponta egy kapszula bevétele elegendő a fertőzés visszatérésének megelőzésére. Veszélyeztetett időszakban (menopauza, vesekőproblémák, vízisportolás, strandolás) indokolt a napi két kapszula fogyasztása. Hólyaghurut jelentkezők a dózist napi 3 kapszulára ajánlott emelni. Figyelem: ha a tünetek nem javulnak 2-3 napon belül, orvoshoz kell fordulni! A tözegáfonya-kapszulát egy órával étkezés előtt vagy két órával étkezés után célszerű bevenni. Feltétlenül fontos sok folyadékot fogyasztani (legalább napi 2 liter víz, tea stb.), mivel az mossa ki a szaporodásában gátolt baktériumokat a húgyútból.”

A csak gyümölcs tartalmú tözegáfonya-készítményeket terhesek, kismamák és kisgyermek is nyugodtan fogyaszthatják.

Dr. Ósabay György

Áprilisi számunk helyes megfejtései a következők voltak: HÉLIA-D az örök nő; napraforgó-szárból (skandináv); 7799 (sudoku). A Hélia-D ajándékcsomag nyertese: Dr. Rapp János, Budapest. Az alla Natura Kft. ajándékát nyerte: Révész Györgyné, Békéscsaba. Gratulálunk!

2/2	OSZTRÁK AUTÓJEL	OLASZ VÁROS	LILÁS-VÖRÖS RÉPA	EN PAS-SANT, RÖVIDEN	EGY. ANGOLUL	HÁZÓRZÓ ÁLLAT	PEST M-I VÁROS	FONAL	EGYSZERŰ GÉP
1	VITALITÁS	ASZTAG BELSEJE!	FÉLKÉSZ!		EGYSEG-BEN VAN!	KŐOLAJ RÉSE!	KERTI NOVÉNY	AUTONÓM TERÜLET, RÖVIDEN	
									É
NÉVELŐ					A TÚLÓL-DALON				SORVÉGI
ÉPKÉZ-LÁB									VETERÁN FRANCIA FOCISTA
TAGADÓ-SZO BUTA		DRÁGAKÓ	CLINIANS SUN			ELEKI		PLATINA	
						ÉNEKLŐ SZÓCSKA		NEM TUD TOVÁBB MENNI	
							REJTJE-KÉBŐL		
MUZSIKA				ORVOS BECÉZŐ			OROSZ RÓF		
ÁGVÉGI				MEGSZÓ-LITÁSA		TERMŐ-FÖLD			
						KÜZDŐ-SPORT			
FRANCIA FÉRFINEV		ANYAGI RÉSZ			FRANCIA TAGADÁS	NŐI FÜLNEK	ISTÁLLÓ	REGIES SI	NÉMA SÜGŐ!
FÉLCIPŐ!		MAKK BELSEJE!			MAGATOK	KEDVES SZAVAK	CENTI-MÉTER, RÖVIDEN	IMA-KEZDÉS!	
		TEREMTŐ				2/1			
		GRAMM, RÖVIDEN				DEHOGY!			
FÖLDET FORGAT A KERT-BEN	É						EGYFOLY-TÁBAN		

**CLINIANS SUN**  
-NAPSUGÁR-ÉLET  
-BOLDOSÁG-SZÉPSÉG  
AJÁNLOTT FOGY. ÁRAK:  
115130-AS AJ.FOGY.ÁR:3499.-  
115140-ES AJ.FOGY.ÁR:3499.-  
115170-ES AJ.FOGY.ÁR:3999.-

E havi skandináv rejtvényünk fősoraiból a Clinians Sun és az alla Natura termékeiről tudhatunk meg valamit. Májusi megfejtőink között egy értékes Clinians Sun ajándékot sorsolunk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2006. május 29-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailen. Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49. e-mail: rejtveny@gogygyhir.hu

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

## 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. Májusi megfejtőink között az alla Natura Kft. ajándékát sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2006. május 29-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailen. Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49. e-mail: rejtveny@gogygyhir.hu

**AA VITALift**  
Az érzékeny bőr szakértője



**OCEANIC COSMETIC**

AA VITALift nappali krém  
Érzékeny, allergiás bőrre

Kapható a gyógyszertárakban.  
Forgalmazó: alla Natura Kft. 06-1-338-1047  
www.allanatura.hu

## A VÁLTOZÁS KORA

A klimax sok nő életében érzelmi és fizikai fordulópontot jelent, amitől a kellemetlen tünetek miatt nagyon sokan tartanak.

### MI IS JÁTSZÓDIK LE ILYENKOR A SZERVEZETBEN?

A változókorban a petefészkek működése szabálytalaná válik, csökken a női nemi hormonok, az ösztrogén és a progeszteron termelése, végül megszűnik a menstruáció. A nők körülbelül háromnegyede tapasztal olyan tüneteket, amelyek az ösztrogénszint hirtelen csökkenésének tudhatók be.

A klimaxszal járó tünetek hosszabb-rövidebb ideig tarthatnak, de vannak olyan nők, akik akár tíz évig vagy még tovább is küszködhetnek velük. A leggyakrabban előforduló, enyhe tünetek:

- a hőhullámok,
- az éjszakai izzadás,
- a fáradékonyság,
- az ingerlékenység,
- a hangulatingadozás.

Kevesen vannak azok a szerencsések, akik nem szembesülnek valamelyik kellemetlen tünettel. A régi időktől fogva léteznek olyan természetes hatóanyagok, amelyek átsegíthetnek ezen az időszakon, és ma már komplex étrend-kiegészítőként bárki számára elérhetőek a boltok polcain.

### ILYEN TERMÉSZETES NÖVÉNYEK ÉS HATÓANYAGOK:

#### Zöld tea

Koffeintartalma miatt erős élénkítőszer. Míg a kávé koffeinje már a gyomorban felszívódik, és gyomorproblémát, ingerlékenységet, szívdobogást, magas vérnyomást okozhat (ami a változókorban gyakran előfordul), addig a zöld teából származó koffein fokozatosan szívódik fel, és egyenletesen fejti ki hatását. Serkenti a szellemi teljesítőképességet, a megfigyelő- és koncentrációképességet, megelőzi a fáradtságérzetet.

#### Ginzenggyökér

Hatóanyagai fokozzák a stressztűrő képességet, felgyorsítja a betegségekkel való felgyógyulást, erősíti az idegrendszert, csökkenti a kimerültséget, és fokozza az éberséget. Ezáltal csökkentheti a klimaxkor oly sok nőnél jelentkező fáradékonyságot.

#### Szója izoflavonoidok

A szója növényi hormonokban gazdag; a nők lelkére-testére gyakorolt hatását ma már számtalan orvosi kutatás is bizonyította. A bab jótékony és egészségvédő hatása fitoösztrogén-tartalmának köszönhető. Ez egy természetes növényi vegyület, ami hasonlóan hat, mint az ösztrogén. A mesterséges hormonkészítményekkel ellentétben azonban fogyasztása nem eredményez durva beavatkozást szervezetünk működésébe. Fogyasztása a változókorban azért is javasolt, mert csökkenti az ösztrogénhiányból fakadó kellemetlen tüneteket.

#### Komló és a citromfű

A népi gyógyászatban a citromfűvet és a komlót már nagyon régen használják. A tudomány is elismeri mindkét gyógynövény hatékonyságát. A komló és a citromfű is bizonyítottan hatékony nyugtalanság és szorongás ellen, feszültség oldására, illetve kiváló elalvást segítő hatása van. Így jó hatással lehetnek a változókorban jelentkező alvászavarokra.

Mindezek a természetes hatóanyagok már régóta használtak, ma már tudományosan is bizonyított megbízható és hatékony szerek, amik a mai nők számára is elérhetőek. Élünk velük!



**Újdonság a hazai piacon!**

**Derűsen éjjel-nappal a változókorban**

**BÉRES Egészségtár**  
Egészségünk szabva

A menopausa (változókor) természetes állapot, amely minden nő életében bekövetkezik. Ez számtalan kellemetlen tünettel jár. A legjellegzetesebb panaszok a hőhullámok, az éjszakai izzadás, a fejfájás, a gyakori hangulatváltozás és az ingerlékenység.

A Bérés Egészségtár – Feminavit nappali és éjszakai filmtabletta olyan étrend – kiegészítő készítmény, amely hozzájárul a változókorban lévő hölgyek jó közérzetének fenntartásához. A készítmény két terméket – egy nappali és egy éjszakai formulát – tartalmaz egyszerre.

**A Nappali formula** hatóanyagai (szója izoflavon, zöld tea és ginzeng kivonat, B-vitaminok, E-vitamin, szelén, cink és vas) hozzájárulnak a változókorban lévő hölgyek egész napos vitalitásához.

**Az Éjszakai filmtabletta** hatóanyagai (szója izoflavon, citromfű és komló kivonat, kalcium, bór, magnézium, króm) hozzájárulnak a változókorban lévő hölgyek nyugodt és pihentető alvásához.



\* A készítmény az Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) által bevizsgált és szakvéleményezett.

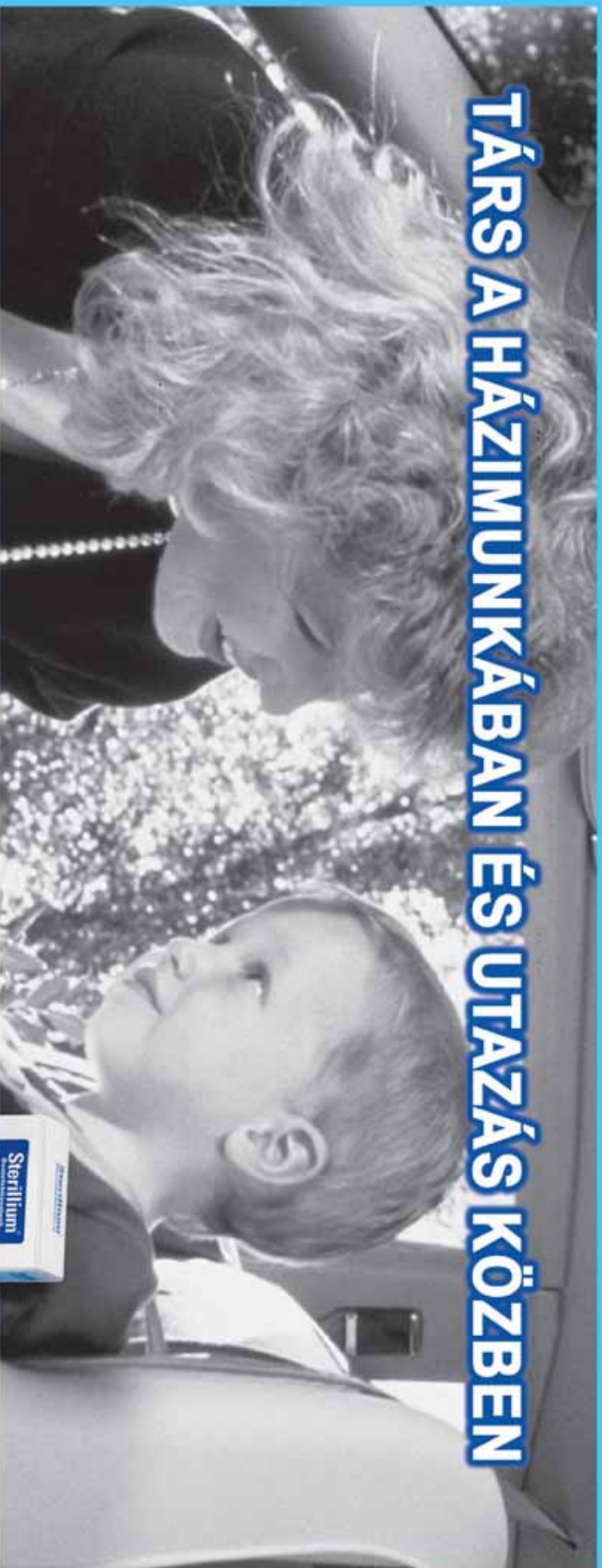
**Adagolás:** naponta reggel 1 nappali filmtabletta, és este 1 éjszakai filmtabletta. A készítmény kapható a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, drogériákban és a hipermarketekben.

Kérdéseivel forduljon hozzánk bizalommal az [info@beres.hu](mailto:info@beres.hu) e-mail címen.

**BÉRES** Az egészséges emberért

www.beres.hu

# TÁRS A HÁZIMUNKÁBAN ÉS UTAZÁSIKÖZBEN



## Sterillium® kendő Higiénés kéz- és bőrfertőtlenítő kendő

Fertőtlenítőszerrel átitatott, praktikus egyedi csomagolású nedves kendő, mely bármikor, bármely helyzetben kéznél van. Így akár otthon, a játszótéren vagy utazás közben is távol tarthatja magát és családját a kórokozóktól.

Használat előtt mindig olvassa el a címkét és a használati utasítást!  
A fertőtlenítőszereket biztonságosan alkalmazza!

**Keresse a gyógyszerárakban!**



BDF ●●●●●

**Beiersdorf** 1126 Budapest, Tartsay Vilmos u. 3. tel: 061 457 3929



  
**BODE**