

Gyógyhír magazin

I. évfolyam 8. szám

2006. augusztus

Szívügyeink

Kacagjunk
az egészségért!

Kebelbarát
önvizsgálat

Drogok
a boltban?

Víz:
folyékony egészség

A Gyógyhír Magazint
gyógyszertára
ajándékozta Önnek!

H

AJ, FEJBŐR, TENGER

Hogyan hat a tengeri nyaralás hajunkra és fejbőrünkre?

A nyári kánikula elől sokan vízpartokra menekülünk 1-2 hetes nyaralásra. Ilyenkor végre kiszakadhatunk a mindennapi munkahelyi stressz mókuskerekéből, és boldogan engedjük át fáradt, kimerült testünket a napozás és lubickolás örömeinek. Megnyugszunk, jobb az étvágunk, jobban alszunk, pár nap alatt feltöltődünk energiával.

A szabadság leteltével szinte kivétel nélkül mindenki sajnálkozva tér vissza a szokásos rohanó életbe. Hajunk és fejbőrünk szempontjából pozitív és negatív változásokat is észrevesszünk. A tengerrel szinte nyom nélkül eltűnik a korpa, az erős zsírosodás is csökken. Ez annak köszönhető, hogy a levegő tiszta, a víz nem klórozott, és nem vagyunk folyamatosan fésültek. A psoriasisban (pikkelysömör) szenvedők 2 hétig úgy érzik, csoda történt, gyönyörűen halványodnak a vörösöl, száraz, hámló foltok. A tengervízben található ásványi sók hidratálják és nyugtatják bőrünket, a szerves anyagok pedig csökkentik a faggyútermelést. Régi tüneteink a nyaralást követően újult erővel jönnek vissza, mivel újra aktiváljuk a fő kiváltó okot, a stresszt, ill. a fejbőrtől megvonódik a jótékony minerálok (ásványi sók) és szerves anyagok hatása. A hajunk felszínén viszont inkább előnytelen hatásokat okoz

tengervíz és a nap együttes jelenléte. A hajszerkezet kifelé, a haj felszíne érdessé válik, töredezik, és könnyebben kócolódik. Ennek oka a napsugárzás káros hatása a kutikulára (hajfelszíni védő pikkelyréteg), aminek roncsolódása miatt értékes aminosavak távoznak a hajrostokból, ill. a pigmentek is oxidálódnak – így fakóbbá válik a haj színe.

A Hair Loss System PH 5 sampon visszapótolja az elvesztett aminosavakat a hajszerkezetbe, a Hair Loss System PH 3 szuperhidratáló hajkrém pedig az első olyan hajutókezelő, amely felszívódik a hajrostokig, mivel tengeri hatóanyagokat tartalmaz (atlanti alga, barna moszat, trópusi alga, halpikkely kollagén). Nagyon magas az ásványi- és szervesanyag-tartalma, ezért az itthoni, mindennapi rohanásban is megkaphatja tőlük a hajunk a jótékony tengeri hatást. Állandó használatuk karbantartja a fejbőrünket, erősíti, rugalmasítja és hidratálja a hajunkat. Amennyiben komolyabb roncsolódás érte a hajunkat, úgy használjuk el a Hair Loss System erősítő kezelődobozt, ami 5-6 hónapra elegendő tápanyagot ad közvetlenül a fejbőrnek, hogy egészségesebb, erősebb haj nőjön belőle.

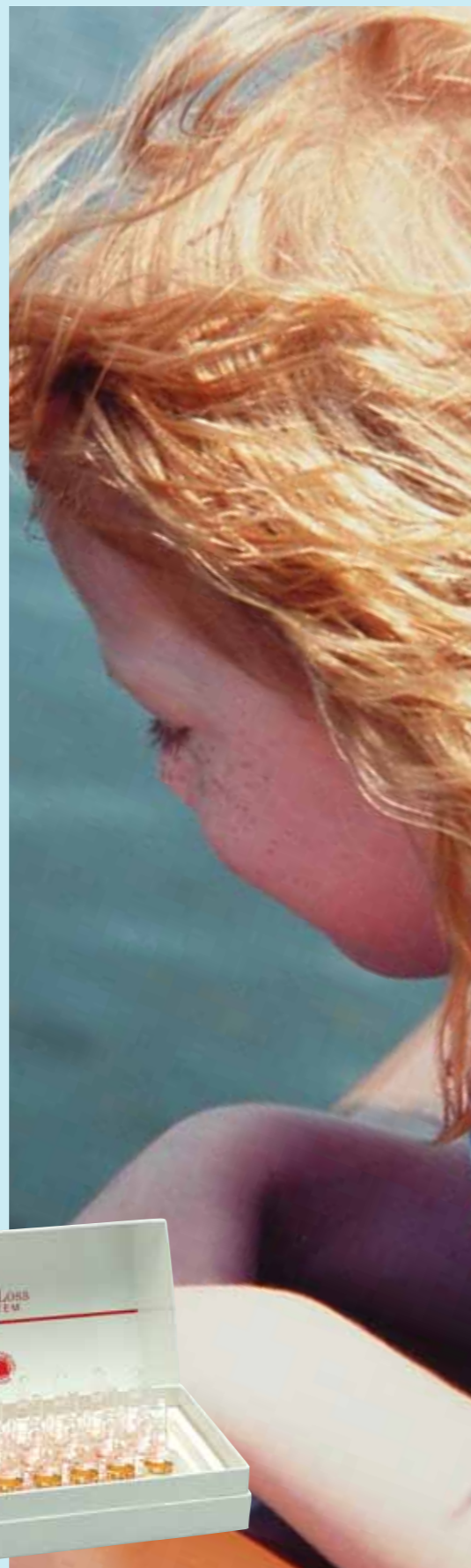
Hosszú Orsolya trichológus



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

www.hair-loss.hu, www.dermahair.hu

Gyógyhír PR



Gyógyhír magazin

I. évfolyam 8. szám / 2006. augusztus

TARTALOM

ÉVFORDULÓ Anyatej – a legjobb a babának	4	ÉP LÉLEK Gyógyító nevetés	15
ELŐZZÜK MEG! Jobb félni, mint megijedni Az emlődaganat	5	EGÉSZSÉGES SZÉPSÉG Veszélyes testdíszek	16
GYÓGYMIX Kishírek a gyógyvilágból	6	BABÁKRÓL Ismerkedés a világgal	17
ÉP TEST Szívügyeink	18	CSAK TERMÉSZETESEN! Balneoterápia	18
BESZÉLJÜNK RÓLA! Csalfa örömök forrása – a cannabis Nem kábít, csak úgy tesz	10 11	GYÓGYÍTÓ KONYHA – A DIETETIKUS TANÁCSAI Szívbarát főzés – fél egészség	19
KÖZPONTBAN Támad a parlagfű!	12	MOZDULJUNK! Torna nyak- és hátfájásra	20
		REJTVÉNY	21

SZERKESZTŐI LEVÉL



Olyan magazint szeretnénk hónaponta szerkeszteni, amely valóban az Önnek fontos egészséggel, megelőzéssel kapcsolatos kérdésekkel foglalkozik – írjuk előző számunkban, amikor arra kértük olvasóinkat, egy kérdőív kitöltésével támogassák munkánkat. Nagyon sokan küldték vissza a kérdőívet, és örömmel tapasztaltuk, hogy a válaszadók többsége elégedett munkánkkal. Számos ötlet, kérés is érkezett azzal kapcsolatban, milyen témákról olvasnának szívesen a Gyógyhír Magazinban: ezeket a javaslatokat a későbbiekben fel is használjuk. A válaszadók segítségét még egyszer köszönjük!

Az értékes ajándécsomagok nyertesei: Csizsár Judit, Budapest; Martus Pálné, Tiszaalpar; Molnár István, Kiskunhalas.

Papp Benedek

KÉRJE OTTHONÁBA A GYÓGYHÍR MAGAZINT!

Bár a Gyógyhír Magazinhoz olvasóink ingyen hozzájuthatnak a gyógyszertárakban, sokan kérdezik tőlünk, van-e lehetőség az előfizetésre. Most már azt mondhatjuk, igen, augusztustól kezdve a Gyógyhír Magazin bárki előfizetheti az itt található előfizetési szelvényt kitöltésével és a kiadóhoz való visszajuttatásával. Ezt követően tisztelt előfizetőnk otthonába, postai úton kapja meg havonta a magazin aktuális számát.



GYÓGYHÍR MAGAZIN ELŐFIZETÉSI SZELVÉNY

Név:
Postázási cím (ahová a magazint kéri):

Az előfizetés időtartama:

- fél év (6 szám): 936 Ft
 egy év (12 szám): 1.872 Ft

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

- Postai átutalási csekken az alábbi címre:
Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
 Banki átutalással
Bankszámlaszám: 11991102-02144285

(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
• Faxon: 06-1-452-0270

(Az előfizetett lapszámokat az előfizetési díj befizetését követően kezdjük el postázni.)

Dátum:
Aláírás

A fenti megrendelőszelvény nem gyógyszertárak részére szól!
A gyógyszertárak előfizetési igényeiket kérjük, jelezzék a kiadónál az alábbi elérhetőségeken:
Tel: 349-6135, fax: 452-0270
e-mail: info@pressgt.hu

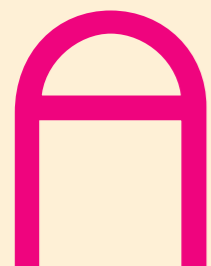


IMPRESSZUM

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 oldalon • Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárában, ingyenesen jut el az olvasókhöz •
Példányszám: 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

Anyatej - a legjobb a babának

Az anyatejben mindaz megtalálható, ami a baba egészséges fejlődéséhez szükséges, se melegíteni, se hűteni, se sterilizálni nem kell, akár útközben is kéznél van, és azonnal fogyasztható. Napjainkban mégis kampányolni kell mellette: a WHO 1992 óta augusztus 15-ét a szoptatás világnapjaként tartja számon.



z anyatej a legősibb és legtökéletesebb táplálék a csecsemőnek. Nem véletlen, hogy régen szoptatós dadát fogadtak az újszülött mellé, ha az anyának elapadt a teje, netán meghalt szülés közben. Az emberiség történetének kezdete óta az anyatej a jelképe az életet jelentő tápláléknak. Manapság viszont a szoptatást népszerűsíteni kell, mert a modern korban – egyfajta civilizációs ártalomként – folyamatosan csökkent azon anyák aránya, akik anyatejjel táplálják gyermeküket. Társadalmi átalakulás, emancipáció, divat, kényelem, más, helyettesítő lehetőségek megjelenése: talán

Jó a mamának is
A szoptatás segíti a szülés után a méh összehúzódását, védelmet nyújt a mellrák kialakulása ellen, valamint csökkenti a csontritkulás kockázatát. A szoptató nő könnyebben megszabadul a terhesség alatt felszedett fölösleges kilóktól.

További információk: www.szoptatasert.hu

ezek a legfőbb okok, amelyek miatt a szoptatás háttérbe szorult, s amelyek miatt ma az Egészségügyi Világszervezet szakmai és civil szervezetekkel karöltve kénytelen erőfeszítéseket tenni azért, hogy minél több csecsemő minél hosszabb ideig kapjon anyatejet.

A természet vegykonyhájában készült anyatej az újszülöttet váró, ellenanyagokban és fehérve-sejtekben gazdag előtejtől (kolosztrum) az érett tejen át az apadó tejig mindig éppen annyi zsírt, szénhidrátot, nyomelemet és immunanyagot tartalmaz, amennyire a gyerekek a fejlődés adott szakaszában szüksége van. Ráadásul nemcsak az anyatej összetételét szabályozza tökéletesen a természet, hanem a tápanyagok felszívódását is. Az anyatej nem pusztán étel és ital, védőszer is bizonyos megbetegedésekkel szemben, sőt hosszú távon csökkenti néhány mai népbetegség kockázatát, például a felnőttkori szív- és érrendszeri betegségét, az elhízást vagy a gyermekkori cukorbetegségét. Kutatások szerint az anyatejjel táplált gyerekek körében kisebb az allergiások aránya, s egyes vizsgálatok összefüggést mutattak ki az anyatejes táplálás és az intelligenciaszint alakulása között.

Rozgonyi Sarolta

A szoptatás nemcsak bensőséges kapcsolat anya és gyermeke között, hanem komoly fizikai igénybevétel is mindkettőjüknek.

A HAMIPARNA eredeti magyar szabadalom! 20 éves szülésorvosi tapasztalat alapján fejlesztették ki, és kiváló segítséget nyújt minden szoptató anyukának.



Használata: a mama az ölébe helyezett párnán tartja a csecsemőt. Így kényelmesen ülhet a szoptatás egész ideje alatt, nem kell a babát végig kezében tartania. A baba feje kissé magasabbra kerül a pocakjánál, így kevesebb levegőt nyel, és a hasára sem nehezedik nyomás.

Klinikailag tesztelt.
A Szoptatásért Magyar Egyesület ajánlásával

Szivacstöltettel: 5000 Ft
Mikrogyöngy töltettel: 5700 Ft
Ikerpárna mikrogyöngy töltettel: 7000 Ft

Megrendelhető és további információk:
www.hamiparna.hu
Fax: 06-29-379-256

Jobb félni, mint megijedni Az emlődaganat

A mellrák ma már 90%-ban gyógyítható, ha időben fedezik fel és kezdik meg gyógykezelését. Ehhez azonban elengedhetetlen, hogy az érintettek is rendszeresen végezzenek önvizsgálatot.

A diagnosztizált emlődaganat gyógyítására többféle módszer alkalmazható – tájékoztat dr. Kammerer Kinga onkológus. – A műtéti eltávolítás mellett a kemoterápia, a hormonterápia, a sugárkezelés vagy ezek kombinációja az esetek nagy részében hatékonyan bizonyul a kór leküzdésében – mondja a szakember. – Az igazán súlyos esetek azok az előrehaladott stádiumban lévő daganatok, amelyekről a betegek sokszor 5-6 éve is tudnak, de arra várnak, hogy a baj magától elmúljon.

A mellrák elleni küzdelemben legfontosabb a baj korai felismerése. Ennek érdekében tanácsos már 18 éves kortól havonta, kéthavonta tapintással önvizsgálatot végezni: ennek pontos, helyes módjáról számos egészségügyi felvilágosító kiadvány tájékoztat, de a háziorvost is megkérdezhetjük. Ez fiatal korban azért is fontos, mivel

ilyenkor gyakran jelennek meg ciszták, jóindulatú daganatok az emlőkben, amelyeket szintén nem szabad elhanyagolni. Fontos, hogy az évente esedékes nőgyógyászati szűrővizsgálatokon is részt vegyenek a nők, hiszen az orvos ilyenkor az emlőket is megvizsgálja.

A 40. életév fölött, és különösen a menopauzát követően, 50-55 éves korban már tanácsos az említett szűrővizsgálatok mellett két évente mammográfiai vizsgálaton is részt venni, mivel ilyenkor megnő a mellrák kialakulásának kockázata.

Különös figyelmet kell fordítani a szűrésre annak, akinek a családjában előfordult már daganatos betegség, főként emlő-, petefészek- vagy vastagbélrák. Ha több daganatos beteg volt a családban, a hajlam megállapítására genetikai szűrést is kell végezni. (KA)



PROTÉZIS

Az emlődaganatot eltávolító műtét után akár azonnal is beültethető implantátum az eltávolított részek pótlására, ám az onkológus szerint ezzel legalább két évig tanácsos várni az egyéb kezelések és a szebb sebgyógyulás miatt. A beavatkozást a tb finanszírozza, ahogyan az ilyen műtéten átesett nőknek évente két speciális melltartót biztosítanak, illetve a megfelelő méretű protézist is. A protézissel az esetleges aránytalanságot lehet elkerülni, míg a különleges melltartót mindenkinek javasolják, akik ezen a beavatkozáson átesetek.

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. A CULEVIT® krém kiválóan alkalmazható a száraz és érzékeny, felületén irritált bőr ápolására, nyugtatására.

A CULEVIT® készítmények kaphatóak a gyógyszerutakban és gyógynövényszaküzletekben. Kérdezze gyógyszerészét, vagy hívja információs vonalunkat!

CULEVIT® Mintabolt:

1074 Budapest, Klauzál utca 4. Nyitva hétfőtől péntekig 9-17 óráig.

Gyártja: IMMUNAL Kft., Fax: (06-1) 479-0641 E-mail: immunal@immunal.hu

Információ: (06-1) 321-2111



www.culevit.hu

CULEVIT® Webáruház – vásároljon az interneten!

ENNI VAGY NEM ENNI?

Bioboltokban, néhány gyógyszertárban, valamint táplálékallergia-boltokban immár országszerte kapható egy hiánypótló kiadvány. Írója, Ambrus Krisztina a tejcukorra érzékenyeket akart segíteni, amikor a praktikus tanácsokat, kipróbált és megörökített recepteket tartalmazó kötetet saját kiadásában megjelentette. A szerző maga is érintett, hiszen laktózérzékeny, s az ezzel járó kellemetlenségekkel gyerekkora óta kell szembenéznie. Az Enni vagy nem enni? című könyv receptjeit dietetikus lektorálta, magát a kötetet pedig Bárdos György, a Laktózérzékenyek Társaságának elnöke.



FENN ÉS LENN

A Sötét Nappalok Fényes Éjszakák bipoláris beteggyesület és a Vidám Park Rt. 200 órás Guinness-világrekord-kísérletet szervezett.

A Sötét Nappalok Fényes Éjszakák (SNFÉ) elnöke, Kevin Jackson társaival együtt 10 nap alatt, július 19. és 28. között összesen 200 órát töltött a hullámvasúton. Az SNFÉ ezzel az akcióval akarta felhívni a figyelmet a bipoláris betegség okozta egyéni és társadalmi problémákra.

A bipoláris zavar során periódusonként váltakozik az áradó jókedv a mély depresszióval vagy a normál kedélyállapottal. Nem véletlen, hogy a betegséget sokszor hasonlítják egyfajta érzelmi hullámvasúthoz.

VEP potencia vetélytárs nélkül

A megelégedett használók a következőket mondják a VEP-ről:

- Biztonságos, ártalmatlan az egészségre (használhatják szív- és cukorbetegség)
- Azonnal elérhető a merevedés (korhatárra való tekintet nélkül)
- Rendszeres használata a hímvessző tartós növekedéséhez vezet
- Neves szakorvosok ajánlják
- Leghatásosabb eszköz mostanáig

2 GARANCIA

CE 1011 Tisztulmányok: MSZ EN ISO 13488

RENDELJE MEG TELJES DISZKRÉCIÓ MELLETT
06-1-476-04-87
1094 Budapest, Páva utca 26. II/5

Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és annak előnyeiről: www.vep-keszulek.hu

TEGY: TÖBB MINT ÖT ÉS FÉL MILLIÓ

A 100 000 kézlenyomattal, 1800 négyzetméteres nagyságban, 5 város 3500 lakosának bevonásával elkészült, Guinness-rekorder kézzel festett kép után a Danone Kft. által indított „Tegyünk együtt a gyermekekért” program most újabb eredménnyel büszkélkedhet. Az év végéig tartó TEGY program május 4-i indulása óta eddig ugyanis több mint öt és fél millió forint gyűlt már össze a daganatos beteg gyermekek rehabilitációjára. A Danone Kft. Magyarország a TEGY Rudi árának teljes profithányadát, minden termék után 3 forintot ajánlott fel a több mint 2000 daganatos kisgyermeket kezelő Magyar Gyermekek Hálózata számára. A TEGY program révén összegyűlt támogatást a hálózat 10 gyermekonkológiai és rehabilitációs központja életmentő orvosi berendezések, infúziós pumpák, betegfigyelő monitorok és rehabilitációs infrastruktúrájuk fejlesztésére fordítja.



EGY ÉVTIZED A BETEGEKÉRT

10 éve alakult meg a skizofréniában vagy más hasonló pszichózisban szenvedők megsegítésére alakult, karitatív civil szervezet, a KESZ egyesület. Működésük első évtizede során számtalan betegnek és hozzátartozónak tudtak segíteni, sikerült országos hálózatot és nemzetközi elismertséget kialakítaniuk. A KESZ egyesületet 1996. június 13-án 12 szülő alapította. Létrejöttét a SOTE Nappali Kórháza segítette, működése első három évében ők biztosítottak elhelyezést is a VIII. kerületi Kálvária tér 5.-ben.

BIZTONSÁG IDŐSEKNEK

Sikeres félét zárt a HILD Csoport: az életjáradékot kínáló intézmények hazai vezető cége bejelentette, hogy ügyfeleinek száma 2006 első félévében jelentősen növekedett, és már több százán vesznek részt Örökjáradék Programjában. A társaság ingatlanlómányának értéke meghaladja a 4 milliárd forintot. A közelmúltban a csoport megvásárolta a Honpark nevű, hasonló profilú céget.

A HILD Csoport az életjáradék-szerződés keretében a lakás tulajdonjogáért cserébe – életre szóló használati jog mellett – a szerződő fél számára egyszerű nagyobb összeget, élete végéig pedig havi járadékot folyósít. A HILD életjáradék-szerződéseket 100%-ban a Deutsche Bank AG finanszírozza. A csoport – amely a tevékenységét 2005 júliusában indította – a tavalyi évet néhány tucat megkötött szerződéssel zárta. Az idei dinamikus fejlődés eredményeként 2006 augusztusára megtízszereződött a szerződött ügyfelek száma.



Gondolt-e már arra, hogy...

...ha Ön megbetegszik...

...s az orvosa megvizsgálja...

...majd felírja Önnek a szükséges gyógyszereket, rendszerint azt mondja:
„Váltsa ki őket a legközelebbi patikában!”

De gondolt-e már arra, hogy vajon hogyan kerülnek oda az Ön gyógyszerei?

Nézzük csak...

Magyarországon mintegy 230 gyógyszer-gyártó évente körülbelül 300.000.000 (háromszázmillió) doboz gyógyszert kell, hogy eljuttasson a betegekhez.

Erre csak a **gyógyszer-nagykereskedők** segítségével képes. A Gyógyszer-nagykereskedők Szövetségének tagvállalatai 15 kereskedelmi központtal rendelkeznek országwide.

E kereskedőházak végzik a gyártóktól beérkező milliányi doboz gyógyszer szakszerű tárolását, s teljesítik a több mint 2000 gyógyszertár rendeléseit. Naponta többször is szállítanak gyógyszert a számukra.

A Gyógyszer-nagykereskedők Szövetségének tagszervezeteinél közel 2000 szakember dolgozik éjjel-nappal azért, hogy Ön biztosan kiválthassa receptjeit a legközelebbi gyógyszertárban!

Gyógyszer-nagykereskedők Szövetsége.
Zért dolgozunk, hogy Ön egészségesen élhessen!

PANNONMEDICINA
PECS

GYÓGYSZER-NAGYKERESKEDŐK
SZÖVETSÉGE

MEDIMEX

PHOENIX
Pharma Helyettesítő Szervezet

HUNGAROPHARMA
GYÓGYSZERKERESKEDELMI BÉLYÉNTÁRSÁG

A csoportot az ANDRÉO group

Szívügyeink



A szív- és érrendszeri betegségekben szenvedőknek nehéz időszak a nyár: a melegben az erek tónusa megváltozik, így a gyógyszerek szedése mellett is lemegy a vérnyomás.



z amúgy is szűk, egyenetlen erek miatt felerősödik a trombózisra való hajlam. Ilyenkor gyakrabban kell ellenőrizni a vérnyomást, és ügyelni kell a megfelelő folyadékfogyasztásra – hívja fel a figyelmet a dr. Tuzson Ildikó kardiológus. A

szakértő azt állítja, hogy a szív- és érrendszeri betegségek leginkább azon 50 év feletti férfiakat veszélyeztetik, akik túlsúlyosak, dohányoznak, és magas a vérnyomásuk. Körükben nem ritka a cukorbetegség előfordulása sem. A nők közül a klimaxot követő időszakban lévők, illetve a fiatalabb, de fogamzásgátlót szedő és dohányzó nők is a rizikócsoportba sorolhatók.

A szív- és érrendszeri panaszok kialakulásáért leginkább a helytelen életvitel a felelős, így ezek a betegségek megelőzhetők, ha időben változtatnak az emberek a rossz étkezési és egyéb szokásaikon – hívja fel a figyelmet a szakember. – A magas vérnyomás és a cukorbetegség esetében – mivel mindkét betegség összefüggésben van a túlsúllyal – elengedhetetlen a megfelelő diéta és a rendszeres mozgás. A betegeknek természetesen nem azt tanácsolom, hogy kezdjenek el aktívan sportolni, hanem azt, hogy képességeik, állapotuk szerint naponta fél órát intenzíven sétáljanak, ússzanak. A diétázással kapcsolatban meg kell említenem, hogy nemcsak az alacsony kalóriabevitelre kell ügyelnie, hanem arra is, hogy az elfogyasztott ételek megfelelő minőségűek legyenek. A pékáruk közül a teljes kiőrlésű lisztből készületeket fogyasszák, főzéshez olívaolajat használjanak, a csökkentett zsírtartalmú fehérjéket és a grillezett, párolt húsokat részesítsék előnyben. A köretek közül mellőzzék a magas kalóriatartalmú krumplit, helyette egyenek zöldségeket, kevés tojást tartalmazó tésztákat.

– A változó korban lévő nőknek még azt tanácsolom, hogy mellőzzék a dohányzást, és gyakran ellenőriztessék a vérnyomásukat, vérképüket. Azok a nők, akik fogamzásgátlót szednek, és nem tudnak lemondani a dohányzásról, nézzenek utána, hogy a családjukban előfordult-e infarktus, tüdő- vagy agyembólia. Ha igen, válasszanak más módszert a fogamzásgátlásra, vagy genetikai vizsgálattal győződjenek meg róla, hogy nem hajlamosak ezekre a betegségekre.

A magas vérnyomás, az érrelmeszesedés és a trombózis kialakulásában óriási szerepet játszik a stressz. Az idegi túlfeszítettségnek ugyanis biológiai következményei is vannak: emelkedik a vérnyomás, gyorsul a szívverés, az erek begörcsölnek. Az érgörcs és a már meglévő érrelmeszesedés pedig együttesen infarktushoz vezet. Nyugodtabb életvitellel elérhetnénk, hogy ne a szív- és érrendszeri betegségek legyenek hazánkban a vezető halálokok!

Kacsur A.

GRALMA GRÁNÁTALMA KIVONAT

A GRÁNÁTALMA és a SZŐLŐMAG antioxidáns hatóanyagai gátolják a szervezet káros oxidatív folyamatait, melyek krónikus betegségekhez vezethetnek.

Hatóanyagai:
ELLAGSAV, REZVERATROL, LECITIN, FOLSAV, C-VITAMIN
 kedvező hatással vannak

- a szív és érrendszer egészségére, tisztítják az ereket,
- a vér jó és rossz koleszterinjeinek arányára,
- a vérlemezkék összetapadásának elkerülésére.

A lecitin és a folsav csökkentik az érrelmeszesedést és a koleszterin szintet, és ezáltal az infarktus kialakulásának valószínűségét.

A gránátalma ellagsav-tartalma a legújabb kutatások szerint gátolja a rákos sejtek keletkezését és szaporodását.

GRALMA
60 kapszula / doboz

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, telefonon 06-30-2100-155, interneten: www.pharmaforte.hu

Eskimo termékekkel gyermekeink és saját egészségünk védelmében!

A meghökkentő felfedezés: a 70-es években dr. Bang és dr. Dyeberg dán orvosok, akik Grönland szigetén dolgoztak, felfigyeltek arra, hogy az őslakos eszkimók milyen ritkán szenvednek szív- és érrendszeri megbetegedésekben. A kutatások megindultak, és rámutattak arra, hogy az eszkimók étrendjében sok a telítetlen zsírsav, különösen az EPA (eicosapentaenoic acid) és a DHA (docosahexaenoic acid) értéke magas.



Mit tehetünk a szív- és érrendszeri megbetegedések, a szívinfarktus és a hirtelen szívhalál rizikójának csökkentése érdekében?

Nagyon fontos a telítetlen zsírsavak (EPA; DHA) folyamatos biztosítása szervezetünk részére!

Kutatások bebizonyították, hogy a rendszeres EPA- és DHA-tartalmú halzsír- vagy halolajkészítmény fogyasztása pozitívan befolyásolja a véralvadási faktorokat, jótékony hatású szívritmuszavar esetén, és csökkenti a koronáriák meszesedését. Az Eskimo-3 fogyasztásával megelőzhető az érrelmeszesedés, és a már merev érfalakat is rugalmasabbá teszi.

Az Eskimo-3 természetes, stabil halolaj fél éves szedése az alábbi jótékony változásokat eredményezi:

A triglicerid kb. 64 %-kal, a fibrinogén 23 %-kal, a koleszterin 8 %-kal, míg a diasztolés vérnyomás 9 %-kal csökken.

Omega-3 és az asztma

Kutatók feltételezték, hogy az omega-3 rendszeres bevétele megelőzheti az asztma kialakulását, illetve mérsékli a már kialakult betegség tüneteit.



Ezt támasztja alá az a vizsgálatsorozat, amely kimutatta, hogy az asztmás gyerekek vérében nagyon alacsony volt az omega-3 tartalom.

A közelmúltban megjelent tanulmány arról tudósított, hogy azoknál a gyerekeknél, akik napi rendszerességgel kaptak természetes, stabil halolajat, 6 hónap után állapotukban határozott javulás állt be!

Cukorbetegeknek is javasolt!

Az Eskimo-3 rendszeres szedése kedvező hatással van szervezetünk inzulinhátartására, és csökkenti a cukorbetegséggel járó mellékhatásokat is.

Vándorok figyelmébe is ajánljuk

Több vizsgálat eredménye utal arra, hogy a telítetlen zsírsavak csökkentik a terhességi magas vérnyomást, a preeclampsia (terhességi görcsös állapot) és a koraszülések gyakoriságát.

DHA-ra szükség van az agy és a szem ideghártyájának normális fejlődéséhez. Ez a magyarázata a kutatási eredményeknek, amelyek szerint azoknak a gyerekeknek volt kiemelkedő a bölcsődei és óvodai mentális fejlődése, akiknek az édesanyja a terhesség alatt rendszeresen fogyasztott halat vagy halolajkészítményt!

Gyermekeink egészségének védelmében

Az Eskimo Kids tutti-frutti ízű, gyerekeknek készült halolaj, amely természetes omega-3 és omega-6 zsírsavakat, valamint E- és D-vitamint tartalmaz.

Ismert, hogy az alacsony omega-3 zsírsavfogyasztás hangulati és viselkedési zavarokat, tanulási nehézséget, diszlexiát, valamint hiperaktivitást okozhat. E zsírsavak segítenek az immunrendszer erősítésében, az allergia megelőzésében, valamint száraz bőr és ekcéma esetén is.

Az Eskimo-3 készítmények előnyei Teljesen természetes:

Az Eskimo-3 teljesen természetes, mindenféle kémiai beavatkozástól mentes.

Tiszta:
A svédek egy speciális eljárás során eltávolítják a halak húsában esetlegesen fellelhető káros anyagokat.

Stabil:
A halolajok egyik minőségi fokmérője az hatékonysági mutatója az oxigénnel szembeni stabilitás.

Egy amerikai független laboratóriumi felmérés szerint az Eskimo-3 tízszer nagyobb stabilitást mutatott, mint a vele együtt vizsgált 13 készítmény bármelyike. Az Eskimo-3 termékcsalád beszerezhető a patikákban és a gyógynövényszaküzletekben.

Dr. Székely Éva fül-orr-gégész főorvos

További információk, tudományos cikkek, hazai tapasztalatok, visszajelzések, vélemények a www.eskimo3.hu weboldalon. Egyéb elérhetőségek, Tel.: 223-1500, Fax: 223-1501

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

Csalfa örömök forrása – a cannabis

Az emberek már az őskorban, a primitív társadalmakban próbáltak különböző kábító hatású anyagok használatával, gombákból, növényekből, esetleg állatok nedveiből vonták ki az eksztázis előidézőjét.

Leginkább a törzsi varázslók éltek rendszeresen azokkal az anyagokkal, amelyek módosult tudatállapotba segítettek őket. Később a közösség tagjain gyógyító szerként is használták ezeket. Érdekes, hogy például Freud, a híres pszichológus is alkalmazott kokaint gyógyításra – egészen pontosan arra, hogy morfinistákat szoktasson le kedvenc szerükről.

ÜLDÖZENDŐ KÁBULAT

Napjainkban a civilizált országok többségében, így nálunk is törvény tiltja a drogfogyasztást, és a zéró tolerancia elve érvényesül – ez azt jelenti, hogy mindenfajta illegális drognak minősülő tudatmódosító anyag fogyasztása, terjesztése törvénybe ütköző cselekedet. Az egyik legrégebben használt és ma legáltalánosabban elterjedt tiltott drogfajta a cannabis, melyből többféle tudatmódosítót (marihuána, hasis) is előállítanak. Becslések szerint a világon legalább félmilliárdan füstölnek marihuánás cigarettát, vízpipát; egyesek teát főznek belőle, vagy

alkohollal vonják ki belőle a drogot. A hatóanyagot, a THC-t (delta-tetrahidrocannabinol) az indiai kender szárított felső leveleiből és virágából nyerik – a hasis pedig nem más, mint az ágvégekből vagy a gyökerekből kinyert gyanta. Sokan a növényt helytelenül vadkendernek hívják, pedig az valójában csak távoli

rokona a cannabisnak – és igazából nem tartalmaz THC-t.

ÁRULKODÓ TÜNETEK

Kovács Márta Blanka igazságügyi orvos szakértő egyik tanul-



mányában a cannabis-fogyasztás tüneteiként említi a pupillatágulatot, a könnyezést, a fokozott szomjúságérzetet, a felgyorsult pulzust és csökkenő vérnyomást; némelykor pedig hányinger, fejfájás, szédülés is jelentkezik. Lelki tünetként jellemző a kezdeti kisebbfajta szorongás, ezt követi a felfokozott boldogságérzés, mely erős beszédképszerűséggel járhat – a gátlások feloldódnak, és rendkívüli mozgékonyság lép fel. Karakterisztikus tünet a hirtelen hangulatváltozás, az időérzés elvesztése, néha az agresszivitás is megjelenik. A drog hatására némelyeken pánikhangulat lesz úrrá, vagy különböző hangok, fantáziaképek formájában hallucinálnak. A felsorolt tünetek általában 4–8 órán keresztül tartanak.

L. I.

TESTI-LELKI KÖVETKEZMÉNYEK

A marihuánaélvezők többsége általában csak alkalmi fogyasztó, és a hétvégi szórakozáskor nyúl a könnyű droghoz, mások viszont krónikus felhasználókká válnak. Noha fizikai függőség náluk sem alakul ki, lelkileg erősen kötődnek a szerhez. Ez többek között személyiségtorzulásban, koncentrációs és memóriazavarban, a munkaképesség csökkenésében nyilvánul meg. Az idő előrehaladtával pedig erős légúti és emésztőszervi problémák jelentkeznek. Mivel a marihuánás cigaretta kátránytartalma magasabb a normál cigarettáénál, így valószínűleg rákkeltő kockázata is jóval nagyobb. A leszoktató terápia alatt elvonási tünetek léphetnek fel, így például szorongás, ingerlékenység, étvágytalanság, a testhőmérséklet ingadozása, remegés.

Nem kábít csak úgy tesz

Noha a cannabis tiltott drogként üldözik, mégis világszerte akadnak gyártók, akik ilyen tartalmú készítményeket dobnak piacra cukorka, csokoládé, nyálóka, rágógumi vagy üdítő alakjában.

A fenti készítmények hatóanyagtartalma ugyanakkor nagyon csekély, ezért árusításuk legális. Több gyógyszergyártó is kísérletezik, illetve forgalmaz THC-tartalmú szereket.

ÜDÍTŐ GYEREKEKNEK

Magyarországon is kaphatók a csomagolásukon kenderlevelet viselő üdítők és különféle édességek. Forgalmazójuk képviselője, Herczeg Ferenc szerint ezek a gyártmányok teljesen ártalmatlanok, mert szinte egyáltalán nincs bennük THC, vagyis nincs kábító hatásuk, csupán a kender aromáját, illatát hordozzák. Az Unióból származó termékek mindegyikének hazai forgalmazása legális. Ezeket a termékeket leginkább a fiatalok vásárolják, ám azokból a cég éves forgalma nem számottevő, mert a kenderlevéllel fémjelzett gyártmányok ára meglehetősen magas.

A HIVATAL ELLENZI

Az Országos Élelmezéstudományi Intézet (OÉTI) két szakembere is úgy vélekedik, hogy noha aggályos lehet e termékek hazai árusítása, hatáságilag nincs indok annak megakadályozására. Igaz, hogy nincs bennük THC, illetve csak nyomokban található, ám a szakemberek szerint az édességek, üdítők alkalmasak a fiatalok „beetetésére”; előbb a kender ízét, illatát kedvelik meg,

és majd éppen ennek hatására később talán a drogot is kipróbálják. Kontraszty Mariann, az intézet munkatársa szerint a forgalmazó külön kérésére az általa benyújtott mintákat két alkalommal is bünyügyi droglaboratóriumban vizsgálták. THC-tartalmuk valóban minimális, éppen a kimutathatóság határán volt. A forgalmazásra OÉTI-engedélyt nem adtak ki, mivel a termékek az uniós szabályok szerint normál élelmiszernek minősülnek, így nem engedélykötelesek.

MEGTÉVESZTŐ LEVELEK

Az intézet kifogásolta a kenderlevelek feltüntetését a csomagoláson. A forgalmazó szerint azonban az a gyártó védett emblémája, így használata az Unióban megengedett.

Zacher Gábor toxikológus szerint a csomagolásokon látható cannabis felirat és a kenderlevelek megtévesztik a fiatal vásárlókat, mert burkoltan ugyan, de drogfogyasztásra szólítják fel őket. A vásárló valószínűleg nincs tisztában az engedélyezett határértékekkel, a készítmények hatóanyagtartalmával, és előfordulhat, hogy azt hiszi, kábítószert fogyasztott – utána pedig bátrabban nyúl a már valóban drognak minősülő marihuánás cigarettá után.

Loránth Ida



TELJES VÉDELEM
KÜLSŐ PARAZITÁK ELLEN

DUOWIN CONTACT
A legújabb KULLANCS ÉS
BOLHAIRTÓ line-on készítmény



Vérszívás előtt elpusztítja a kutyán lévő kullancsokat, és távoltartja a kutya környezetében lévőket 1 hónapos időtartamra. Megelőzi a kullancsok által terjesztett súlyos fertőző betegségeket.

Azonnal elpusztítja a kutyán lévő bolhákat, és távol tartja a kutya környezetében lévőket 1 hónapos időtartamra. Meggátolja a bolhacsípést, így megelőzi az allergiás bőrgyulladás kialakulását.

Kontakt módon azonnal elpusztítja a bolha petéket, lárvákat 2 hónapos időtartamra. Megtisztítja a környezetet és megelőzi az újrafertőződést.

Keresse állatorvosánál.

Virbac
ANIMAL HEALTH

PREVENTIC KULLANCSIRTÓ
MENTA ILLATÚ NYAKÖRV



Kullancsok és tetvek ellen 4 hónapig, demodicosis ellen 1 hónapig hatásos. Különösen ajánlott fokozottan kullancs fertőzött területekkel kapcsolatban lévő kutyáknál.

Info: 06/70/365-75-48

Támad a parlagfű!

A világszerte egyre gyakoribb allergiás betegségek közül a szénanátha az egyik leggyakoribb. Hazánkban a lakosság közel negyede érintett. A pollenérzékenyek többségének panaszait a júliustól októberig virágzó parlagfű okozza.

A parlagfű fészekvirágzatú gyomnövény. Leginkább az enyhén savanyú, homokos talajt kedveli, de minden más területen is jól megél. Nevének megfelelően a művelésből kivont, feltört földterületeken fordul elő tömegesen. Mivel könnyen alkalmazkodik szinte bármilyen talajhoz, igen gyorsan szaporodik. Pollenszórása július közepétől az első fagyokig tart. Egyetlen példányából nyolc- kilencmilliárd

virágporszem is a levegőbe kerülhet. Szeles időben akár száz kilométeres távolságra is eljuthatnak a pollenek.

A veszélyes gyomnövény a XX. század első felében, Észak-Amerikából származó gabonaszállítványokkal érkezett Európába. Az eredeti élőhelyéhez hasonló éghajlati viszonyok között gyorsan elszaporodott. Magyarországon az 1920-as évektől honosodott meg, elsőként a Balaton partján fedezték fel. A nyaralni vágyók körében népszerű térség ma is az ország leginkább fertőzött területei közé tartozik – ahogyan az Alföld déli része és a főváros is.

GYULLAD, VISZKET

A parlagfű pollenje a légutakon keresztül jut a szervezetbe, s vált ki allergiás reakciót az érzékenyeknél. Elsősorban szénanáthás tüneteket: vizes orrfolyást, tüsszögésrohamokat, orrdugulást, könnyezést, szem- és szápadlásviszketést. A tünetek – a betegek mindennapjait megkeserítve – a parlagfűszezonban végig kitartanak.

Az allergiások egy részénél asztma is jelentkezhet. Az allergén hatására a hörgők falának simaizomzata görcsös állapotba kerül, a légutak nyálkahártyája megduzzad, és akadályozza a levegő áramlását. Emiatt nehéz, ziháló légzés lép fel. A légutak beszűkülése mellett a váladék besűrűsödése is nehezíti a légzést. A nyak főleg alváskor, éjszaka vagy a kora hajnali órákban szaporodik fel, és fulladásos rohamokat is okozhat.

Ritkábban ekcéma is kialakulhat a parlagfű-érzékenység következtében. Ilyenkor gyulladás jelentkezik a bőr felületén, a hámrétegben, hólyagos, nedvedző vagy száraz, hámló, erősen viszkető formában.

INJEKCIÓ, LÉBŐJT

A leghatásosabb védekezés természetesen az lenne, ha elkerülhetnénk az allergént. Ám kevesen engedhetik meg maguknak, hogy a parlagfűszezonat valamelyik tengerparton vagy hegyvidéken vészeljék át. Ezért minden allergiásnak a gyomnövény virágzása előtt körülbelül egy hónappal tanácsos felkeresnie szakorvosát.

A betegség ugyan nem gyógyítható – hiszen a túlérzékenységi reakció az immunrendszer túlműködésének következménye –, ám tünetei hatékonyan enyhíthetőek. Leggyakrabban orrbá-

fújható vagy tablettá formájában kapható antihisztaminokkal (a hisztamin az allergiás tünetek kialakulásáért közvetlenül felelős anyag, amely akkor szabadul fel, mikor a szervezet az allergénnel találkozik) és orrnálkahártyát lohasztó spray-kkel. Szteroidtablettát vagy -injekciót csak súlyosabb esetekben írnak fel, főleg asztmásoknak. Az ő gondjait enyhítik a hörgőtágító spray-k is.

Az immunterápia is csillapíthatja, sőt el is mulaszthatja az allergiás panaszokat. Ebben az esetben az orvosok fokozatosan hozzászoktatják a beteg szervezetét az allergénhez. A kezelést időben, jóval a parlagfű szezonja előtt meg kell kezdeni.

A legújabb ellenszerek közé tartozik a fényterápia. A látható, infravörös tartományba eső fénysugarak csökkentik vagy meg is szüntethetik az orrfolyásos, orrdugulásos tüneteket.

Alternatív terápiákkal – például akupunktúrával és méregtelenítő léböjtkúrával – szintén mérsékelhetőek az allergiások panaszai.

A betegséghez társulhatnak pszichés zavarok, például depresszió, szorongásos vagy alkalmazkodási zavar, pánikbetegség. Esetleg enyhébb, átmeneti jellegű lelki problémák jelentkezhetnek, például ingerlékenység, fáradékonyság, hangulatingadozások, koncentrációs zavar, alvászavarok. Ilyenkor – az elsődleges allergiás tünetek mellett – a pszichés gondok kezelésére is szükség lehet. A lélegzőzavar megakadályozhatja a betegség súlyosbodását, és segíthet abban, hogy a panaszosok könnyebben megbirkózzanak a bajukból adódó mindennapos nehézségekkel.

VESZÉLYES ÉTELEK

A parlagfűre allergiásoknál nemcsak a gyomnövény pollenje okoz szénanáthás, asztmás vagy ekcémás tüneteket, hanem a hasonló kémiai szerkezetű egyéb növényi és állati eredetű anyagok is. (Ezt nevezzük keresztallergiának.) A Budai Allergiaközpont munkatársai ezért speciális étrendi ajánlást dolgoztak ki az érintetteknek.

A szakemberek a görög- és sárgadinnye, a paradicsom, az uborka, a banán, a tök, a cukkini, a napraforgómag és a kamilla, illetve ezekből készült zöldség- és gyümölcskészítmények fogyasztását sem ajánlják azoknak, akik allergiások a parlagfű pollenjére. Ugyancsak kerülendőek a magas hisztamintartalmú ételek, például az alkoholos italok, az olajos magvak, a csokoládé, a citrusfélék, az érett sajtok és érlelt húskészítmények. A zöldségek közül a bab, a borsó, a savanyú káposzta,

Természetesen véd!

Galaktív Bio Kullancs- és szúnyogriasztó aeroszolok

- Csecsemők és kismamák bőrén is használható
- Kizárólag természetes anyagokat tartalmaz
- 4-5 órás védelem
- Bőrápoló hatás

Kapható a patikákban, Herbáriákban, dm-drogériákban és bioboltokban.

Bőr- és környezetbarát termék az egész családnak

Forgalmazó: Galaktív Kft. 1139 Budapest, Forgách u. 9/B, Telefon: 450-1351

A SZÉNANÁTHA GYÓGYÍTHATÓ - SZAKÉRTELEM, TECHNOLÓGIA ÉS GYÓGNÖVÉNYEK

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

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

Gyógnövényterápia 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 **gyógnövények** közül jótékony hatást váltanak ki többek között az angyalgöyökér (*Angelicae radix et rhizoma*), az orvosi pemetefű (*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 hatóanyagaik együttes alkalmazásával mellékhatásmentesen mérséklék 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 leginkább problémára, a szénanátha tüneteinek mérséklésére, illetve megszüntetésére. **Normális közérzetet** teremt az Antipoll azok számára is, akik évek óta csak gyógyszeres kezeléssel tudták átvészelni a virágszezont.

Az Antipoll forte csepp gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény, tíz gyógnövény 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 döntene mellett 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, gyógnövényboltokban és a Rossmann üzleteiben** kapható.

További információ: www.antipoll.hu

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

a lencse, a húsok közül a halak, elsősorban a hering, a szardínia, a tonhal és a kagyló, a tejtermékek közül pedig a füstölt és penészes sajtok fogyasztása nem ajánlott ugyanezen okból.

KASZÁVAL, VEGYSZEREKKEL

A kontinensen – az éghajlati adottságoknak köszönhetően – Olaszország és Franciaország mellett hazánk területe a leginkább fertőzött parlagfűvel. Olyannyira, hogy a probléma kezelésére már tárcaközi bizottság alakult, a gyomnövény kötelező irtásáról pedig törvény rendelkezik. Ez előírja: június 30-ig a magán- és közületi földhasználóknak, földtulajdonosoknak gondoskodniuk kell a területükön található parlagfű kiirtásáról. Ha ennek nem tesznek eleget, a növényvédelmi szakszolgálat elrendeli a közérdekű védekezést, melynek költsége őket terheli. Ezenkívül – területük nagyságától függően – 200 000-tól kétmillió forintig terjedő pénzbírsággal sújthatók. (Tavaly 218 millió büntetést róttak ki.)

A parlagfű irtásának két hatékony lehetősége ismert: a fizikai és a vegyszeres. A kaszálást a pollenszórást megelőzően kell elvégezni (és a szezon alatt még legalább kétszer szükséges rá sort keríteni). A növényeket a gyökérnyaki részt elvágván kell elpusztítani, nehogy a visszamaradt föld feletti részből új hajtások jelenjenek meg. A vegyszeres irtásnál fontos szempont, hogy csak olyan helyen szabad alkalmazni, ahol nem veszélyeztetünk

vele embereket. Növényvédelemmel foglalkozó szakemberek a biológiai védekezés lehetőségére hívják fel a figyelmet: szerintük a természetes védekezés eszközeként szóba jöhetnek bizonyos roszdagombafajok. Mások a génmanipulációval a gyomirtókra érzéketlenné tett napraforgóra esküsznek, amely a parlagfűves területekre telepítve elveszi az étető napot a parlagfűtől.

T. A.



Gyógyító nevetés

A nevetés nem tréfa. Mivel kedvezően hat kedélyállapotunkra, a testünkben lezajló folyamatokat is előnyösen befolyásolja. Gyógyító erejét külön tudományág, a gelotológia elemzi.



statisztikák szerint egy kisgyerek naponta átlagosan háromszázszor-négyszázszor kacagja el magát. Nem azért, mert vicces dolgok történnek vele, hanem mert jól érzi magát a bőrében, és a nevetés is örömet okoz neki. A felnőttek viszont lényegesen komorabbak: alig tizenötször-hússzszor nevetik el magukat egy nap.

Laboratóriumi kísérletek igazolják, hogy a nevetés – akár szívből jövő, akár erőltetett – adrenalin, noradrenalin és endorfin kiválasztását indítja el a szervezetben. Az örömhormonok hozzájárulnak a jó kedélyállapothoz, a harmadik hormon pedig fájdalomcsillapító hatású. Kacagás közben csökken a stresszhormonok: a kortizol és a dopamin szintje. Vagyis egy kiadós hahotázás a stressz természetes és hatásos ellenszere. A betegségek jelentős része (például a magas vérnyomás, a gyomor- és nyombélfekély, az idegösszeroppanás, a depresszió, a különböző típusú allergiák, gyakori fejfájás, daganatos betegségek) összefüggésbe hozható a stresszel. A nevetés amellett, hogy véd a stressz káros hatásai ellen, ellazítja az izmokat, tágítja az ereket, így javítja a szervezet vérellátását. Mivel elősegíti a védekező anyagok, így például a t-limfociták képződését, erősíti az immunrendszert. Segít az alvászavarok, a szorongásos betegségek, a depresszió leküzdésében. Krónikus hörghurut és asztma esetén a hahotázás az egyik legjobb légzőgyakorlat: háromszorosára-négyszeresére növeli az oxigénfelvételt. Az emésztési panaszokat is enyhíti – minthogy elősegíti a bélrendszer megfelelő mozgását –, és segít a vérnyomás normalizálásában. Kihat a társas kapcsolatokra is, hiszen oldja a gátlásosságát, és növeli az önbizalmat.

A nevetést egy amerikai orvos, dr. Hunter Adams alkalmazta először terápiaként 1986-ban. Kórházban fekvő, súlyos betegségben szenvedő gyerekek szorongását igyekezett oldani mókázással, nevetéssel. A kicsik elfeledkeztek félelmeikről, visszanyerték az életkedvüket, gyorsabban gyógyultak. Módszere gyorsan elterjedt.

Ma már több kontinensen látogatják bohócdoctorok a klinikák gyermekosztályait.

A világot behálózó Hahota-klubok is terápiás célból alkalmazzák a nevetést (az első csoportot egy indiai orvos, dr. Madan Kataria hívta életre Bombayben, 1995-ben). A társas kacagási foglalkozások résztvevői nem tréfálkozással, vicceseléssel próbálják jó kedvre hangolni magukat, hanem hasya yogával – azaz jóganévetéssel. Az „edzések” félórásak, negyvenpercesek. Különböző, mesterségesen gerjesztett nevetésfajtákból állnak. Ezek közé tartozik a néma nevetés, amelyet tátott szájjal kell elvégezni; a zümmögő kacaj, amelyet összeszorított ajkakkal; a vitatózó hahota; a bocsánatkérő nevetés vagy az oroslánröhögés. Utóbbinál a foglalkozás résztvevői tágra nyitják a szemüket, kitérik szájukat, kinyújtják nyelvüket, és az oroslán morgását utánozva kezdenek nevetni. E feladatok közé időnként légző- és nyújtó gyakorlatokat iktatnak. *Török Andrea*

Orvosa kalciumot ajánlott Önnek?

Válassza a megfelelőt!

ÚJDONSÁG!

Az új **Calcium 500 mg** és a **Calcium 500 mg + D₃-vitamin** InnoPharm cukormentes pezsgőtabletták korszerű, jóízű, könnyen fogyasztható formában tartalmazzák a kalciumot.

- gyors felszívódás
- kellemes citromíz
- kedvező, 500 Ft alatti ár*

InnoPharm – az elérhető egészség

*ajánlott fogyasztói ár: 429 Ft

Forgalmazza: InnoPharm Gyógyszergyártó Kft. 1013 Budapest, Városliget u. 3.

...ablak a természetre

ÉRZÉKENY A BŐRE?

Használja a biomed Körömvirág krémet!

Alkalmazását javasoljuk, kifejezetten bőrápolási céllal: napozás és szoláriumozás után, visszérgyulladás, aranyér valamint egyéb eredetű bőrgyulladások esetében.

Keresse a gyógyszerárakban, gyógynövény szaküzletekben, fitoféka és bioboltokban, Béres Egészségtár, Herbaház, Medi-Line, Rossmann üzletekben!

ajánlott fogyasztói ár: 725 Ft

www.biomed.hu

Veszélyes testdíszek

Egy divatkövető fiatal ma már nem engedheti meg magának, hogy legalább egy testrészén ne viseljen tetoválást – ahogyan a piercinget sem nélkülözheti ajkából, köldökéből.

Az Európai Bizottság a közelmúltban közleményben hívta fel a figyelmet a tetoválás és a piercing egészségügyi kockázataira. Olyan súlyos fertőző betegségeket is okozhatnak e szépségügyi eljárások – hangsúlyozták –, mint a lepra, a hepatitisz, a tbc vagy a HIV-fertőzés.

Dr. Nagy Katalin bőrgyógyász szerint ezektől a fertőzésektől nem kell tartaniuk azoknak, akik engedéllyel rendelkező hazai tetováló-, illetve piercing-szalonnokban ékítik magukat. Az ilyen helyeken dolgozó szakemberek gumikesztyűkben, sterilizált eszközökkel, az ÁNTSZ által ellenőrzött anyagokkal végzik a beavatkozásokat. Inkább azok a veszélyeztetettek, akik önjelölt hozzáértőkre bízják a testékszerek felhelyezését vagy a testfestést. Előfordulhat ugyanis, hogy az engedéllyel nem rendelkező iparosok autófestékekkel vagy nyomtatógéppel való színezőanyaggal dolgoznak.

De teljes biztonságban egyetlen tetoválás-, illetve piercingtulajdonos sem érezheti magát. A festékek ugyanis gyakorta váltanak ki allergiás reakciót. Legtöbbjük tartalmaz valamilyen fémet. A vörös színű higany-, a zöld króm-, a sárga kadmium-, a kék kobalttartalma miatt okozhat problémát. A fekete festék viszont gyakran szénzármaszerek, sokan erre is érzékenyek.

Az allergia nemcsak a tetovált bőrfelületen és környékén jelentkezhet, hanem távolabbi helyeken is. A viszkető, gylladt, vörös foltok, hólyagok gyakorta nedveznek, ami gombásodást okozhat. Ezenkívül hegesezéssel járó immunológiai folyamatot is elindíthat a beavatkozás. A fémallergia a piercingek felhelyezése után szintén kialakulhat – még akkor is, ha védőréteggel vonták be őket. Ez ugyanis egy idő után lekophat. Mielőtt valaki elszánja magát az efféle testszépítésre, nem árt allergiavizsgálaton részt vennie.

Am nem csupán a fémallergiásoknak kell lemondaniuk a tetoválásról és a testékszerekről, hanem azoknak is, akiknek hajlamosak a fokozott hegeképződésre, keloid kialakulására – hívja fel a figyelmet a doktornő. Ez könnyen kiderül abból, hogy gyerekkorban hogyan gyógyult a bárányhimlő, maradtak-e utána hegek a testen.

Nem mindegy az sem, hová festetnek vagy helyeztetik a kis karikákat, illetve gyöngyöket a vállalkozó szelleműek. A szem- és szájtetoválások gyakrabban okoznak hegesezéssel járó allergiát, mint az egyéb helyekre felvitt testképek. A keloidos hegek viszont inkább a mellkason jelentkeznek.

Dr. Nagy Katalin figyelmeztet: a nyelvben elhelyezett piercing különösen veszélyes: az állandó nyomás, dörzsölés miatt hámmegvastagodás alakulhat ki, ami elrákosodhat.

Fogorvosok megfigyelték, hogy az ajkpiercing, illetve az alsó ajak és az áll között elhelyezett ékszerek viselése következtében az alsó fogsorról gyakorta visszahúzódik az íny. A foggyökerek egy része szabaddá válik, s így nagyobb eséllyel kezdenek szuvasodni. Ha az ékszer és a tömések vagy fogpótlások különböző fémekből készültek, elektromos feszültség keletkezhet a szájbán, ami ínygyulladás, inyorvadáshoz vezethet.

A fület ékítő piercingek viszont porcgyulladás okozhatnak, aminek következménye az úgynevezett karfiolfül.

Török Andrea

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE!

BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!
TOILETTE NETT®
Megoldás minden esetre!
www.interex.hu

KERESSE A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

Ismerkedés a világgal

Akinek gyermeke van, sosem felejt el az első napok izgalmait. Amikor a pici, törékeny lényel kettesben maradv a legfelkészültebb kismama is elbizonytalanodik, és már nem tudja, kinek higgyen inkább: a szakirodalomnak vagy a nagymamának...



– Az újszülött levegőztetésének időpontja az évszaktól, az időjárástól függ. Télen az első 1-2 hétben csak felöltöztetve, nyitott ablaknál szabad a babának érintkeznie a külvilággal. A tavasszal, nyáron születettek szerencsésebbek, ők fokozatosan előbb hozzászoktathatók a szabad levegőhöz, bár a szélsőséges időjárást, a forróságot, szélvihart ekkor is kerülni kell. Elviselhető melegben, tehát nem a déli, legforróbb órákban, és árnyékban bátran kinn lehet az újszülött, arra azonban ügyelni kell, hogy ne legyen huzatban! Szélben, léghuzatban ugyanis nem tud levegőt venni a baba, ezért a közelükből számúzni kell a felnőttek hűsítésére való ventilátort és az egyszerűbb klímaberendezéseket is. Nem szabad túlóltöztetni az újszülöttet, és a folyadékpótlásra náluk is fokozottan kell ügyelni: legjobb a gyakori szoptatás, hiszen így utazás közben sem kell fertőzéstől tartani a nem megfelelő higiénia miatt.

K. A.

A szülők feladata nem csupán a baba ellátásában merül ki. Mind a kicsi egészségének szempontjából, mind a családba, társadalomba való beilleszkedése érdekében fontos, hogy ne tartsák bura alatt, hanem ahová és amikor lehet, vigyék magukkal. Dr. Fekete Judit gyermekorvos több mint két évtizede praktizál, és azt vallja, az aggodást nem szabad túlzásba vinni, a kis jövevényt nem kell elzárni a külvilágtól: járványos időszakban tömegbe azonban lehetőleg ne menjünk vele.

Ne tartsa otthon, öntse ki, dobja el lejárt vagy feleslegessé vált gyógyszerereit!

Magyarország valamennyi gyógyszerertárában 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!

Balneoterápia



A gyógyvizek a természet legértékesebb kincsei közé tartoznak. Sokféle betegség gyógyítását segítik; ivó- és fürdőkúráként, inhalálással, illetve masszázshoz alkalmazva is jótékonyan hatnak szervezetünkre.

A gyógyvizek hatása függ hőmérsékletük-től, illetve a bennük feloldott ásványi anyagoktól. A magas hőfokú (34-37 fokos) vízben való fürdözéstől az erek kitágulnak, szaporább lesz a légzés és a szívverés. A mintegy tíz fokkal hűvösebb víz viszont megnyugtatja az idegrendszert. Szív- és érrendszeri betegségeknél az előbbi kúrát többnyire nem ajánlják.

Gyógyvizet fürdőzésekor a meleg hatására kitágulnak a bőr pórusai, így a vízben található ásványi anyagok könnyen bekerülhetnek a vérkeringésbe. Erősítik az

immunrendszert, fokozzák a nyirokkeringést, ezáltal gyógyító folyamatokat indítanak be a szervezetben. A meleg víz oldja a fájdalmas izomgörcsöket, csökkenti az ízületi fájdalmakat, gyorsítja a salakanyagok kiválasztódását. A kevés oldott szilárd anyagot tartalmazó, egyszerű hévizek főként a reumás panaszokra hatásosak – akárcsak a kalciumban, magnéziumban, hidrokarbonátban gazdag földes-meszes vizek. A kénes fürdő ugyancsak gyógyítja a reumát, emellett bizonyos bőrbetegségek kezelésében is nagy a jelentősége. A klori-

dos gyógyvizeknek a női szervek betegségeinek gyógyításában is fontos szerep jut. Ivókúráként a nátrium- és hidrokarbonát-ionokat tartalmazó alkalikus vizek a gyomor- és bélhurut, a gyomorsavtúlnegés és a légúti hurutos betegségekre ajánlottak. A keserűvizek – ugyanebben a formában – a gyomor-, a bél-, a máj- és az epebetegek panaszait orvosolják. A rádiumban gazdag vizek inhalációs formában remek fájdalomcsillapítók.

A masszázst a fennálló panaszokra hatékony gyógyvízzel kell végezni. A kezelés speciális orvosi kádban történik, szabályozható erősségű, irányítható vízsugárral. Ez a gyógyászati eljárás amellett, hogy felfrissít és oldja a stresszt, javítja a kötőszövetek rugalmasságát, lazítja az izmokat. Fájdalomcsillapító hatású, serkenti a vér- és a nyirokkeringést, fokozza az anyagcserét. T. A.

A perui Pasuchaca megoldás

a cukorbetegségre való hajlam esetében!

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. 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. Bakane György orvossal:

„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 ZRT. IMPORTŐR: RICA HUNGÁRIA KFT.

TEL.: +361 3751 016 E-MAIL: RICAKFT@HU.INTER.NET

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

Szívbarát főzés – fél egészség

Magyarországon évente közel hetvenezren halnak meg szív- és érrendszeri betegségekben. Az idő előtti hirtelen halálos esetek többsége aktív életmóddal, helyes táplálkozással megelőzhető volna.



Az emberi test kétféle koleszterinjének döntő részét maga a szervezet állítja elő, vagyis jórészt genetikai adottságok szabják meg, hogy mennyi ártalmas LDL-koleszterin és jótékony hatású HDL-koleszterin termelődik. A magas koleszterinszint több más tényező mellett (dohányzás, italozás, mozgáshiány, magas vérnyomás stb.) jelentős kockázati faktor a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában.

A koleszterinszint csökkenthető megfelelő életvitel és táplálkozás mellett. Az arra hajlamosaknak pedig ajánlott a koleszterinszint rendszeres orvosi ellenőrzése és szükség szerint a gyógyszeres kezelés.

A magas koleszterinérték megfelelő étrenddel csökkenthető – magyarázza Koltai Virág táplálkozási tanácsadó. Az ilyen panaszokkal küzdők étkezésénél elsődleges szempont a telítetlen zsírsavak, vagyis az állati eredetű zsírok fogyasztásának teljes mellőzése. Főzéshez használjanak növényi olajokat, margarínokat, melyek hazai kínálatának mindegyike koleszterinszegény/mentes, vagyis alkalmas a szívbarát étrend meg-



valósításához. Fontos továbbá a teljes kiőrlésű lisztből készült pékáruk, tészták fogyasztása, mert a korpás kenyér, a barna rizs, a zabkása csökkenti az ártó koleszterin mennyiségét. Tejtermékekből a csökkentett zsírtartalmúak, illetve az úgynevezett nulla százalékosak ajánlottak. Hetente egy-két adag szójatej vagy joghurt is jótékony szerepet játszhat a szívbetegségek megelőzésében.

A zsírszövetekben gazdag sertés- és marhahús helyett a baromfi és a hal fogyasztása ajánlott. Az utóbbi különösen hatá- sos védelem lehet a koleszterin ellen, mert gazdagon tartalmazza az úgynevezett omega-3 zsírsavakat. A főzési technikák közül legegészségesebb a zsírtmentes párolás, a grillezés.

Különböző vizsgálatok igazolták, hogy a mediterrán országokban élők között sokkal kevesebb a szívbeteg, éppen ezért ott az emberek általában hosszabb életűek, mint másutt. A kutatók szerint ez egyrészt az étrendjükben szereplő sok olívaolajnak, a friss zöldségeknek és gyümölcsöknek, a halhús rendszeres fogyasztásának köszönhető. Egyesek szerint e kedvező jelen- séghez hozzájárul a jó minőségű vörösbor mértékkel történő fogyasztása is.

Loránth Ida

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**

Május: **Vesédiéta**

Június: **Cukor nélkül a gombák ellen**

Július: **Diéta lisztérzékenyeknek**

A cikkek honlapunkon (www.gyogyhir.hu) olvashatók Szeptemberi számunk témája:

Tejérzékenyek diétája

Torna nyak- és hátfájásra

Az ember az egyedüli faj, amely két lábon, függőleges gerinccel jár. A csigolyák így állásakor, járáskor nagy terhelésnek vannak kitéve. Ezt a terhet csökkentik valamelyest a gerinc fiziológiás görbületei, illetve a porckorongok. A gerinc degeneratív elváltozásai viszonylag korai életszakaszban jelentkeznek (a negyven év felettek 50%-ában kimutathatók), főként a nyaki és az ágyéki szakaszon. A kor előrehaladtával ezen elváltozások gyakorisága nő, sajnos lehetséges szövődmény a gerincserv. Rendszeresen végzett tornával a gerinc mozgásai javíthatók.

Ha kellőképpen megerősítjük a mély hátizmokat, azok úgy tartják a gerincet, mint egy fűző, levéve ezzel a csigolyákról a teher egy részét.

Az alábbi gyakorlatok megelőzésre és gyógyításra egyaránt alkalmasak. Álló helyzetben végezzük őket. Kis terpeszben helyezkedünk el, térdek kissé hajlítva, farizmok megfeszítve, has behúzva, lapockák zárva legyenek. Lényeges, hogy lassan, koncentráva dolgozzunk.

- Hajtsuk előre a fejünket, megérintve középen a mellkast, majd emeljük fel, de ne szegezzük hátra (10x).
- Hajlítsuk bal oldalra a fejet, próbáljuk elérni a vállat a füllel, majd vigyük a másik oldalra (váltva 10x).
- Fordítsuk a fejet balra, nézzünk a váll mögé, majd jobbra (váltva 10x).
- Nézzünk a szoba bal sarkába, majd állunkat a mellkason átgördítve nézzünk a jobb sarokba, így a fej egy „U” alakot fog leírni (váltva 10x).
- Tegyük az állat a bal vállgödörbe, majd emelve (nem hátraszegezve) a fejet fordítsuk át a jobb vállgödörbe – „fordított U” (váltva 10x).
- Fejkörzés. Ennél a gyakorlatnál viszont engedjük hátra jól a fejet, hogy minél nagyobb legyen a kör (váltva 10x).
- Tegyük keresztbe a kezeket a csípőn, állunkkal érintsük a mellkast. Csúsztatassuk a kezeket a lábakon lefelé egészen a bokáig hajolva, 5 másodpercig hagyjuk lógni a törzset és a fejet, majd induljunk visszafelé. Amikor kiegyenesítettük a gerincet, húzzuk hátra a vállakat (lapockazárás).

- Bal kéz csípőn, jobb kar fül mellett. Hajlítsuk a törzset bal oldalra, amilyen mélyen tudjuk, tartssuk így 5 másodpercig, és hozzuk vissza körzéken át úgy a törzset, hogy ráfordulva szemből a bal lábra a jobb kézzel megérintjük a bal bokát, a jobb bokát, majd csúsztatva a kezét a jobb lábón visszajövünk kiindulási helyzetbe (5x egyik irányba, majd fordítva).
 - Bal kéz csípőn, jobb kézzel megérintjük a bal külbokát, majd a törzset egyenesítve, jobb kart fül mellé húzva törzs- és fejfördítést végzünk úgy, hogy belenézünk a szoba jobb sarkába. Fontos, hogy sem a bal bokához forduláskor, sem a sarokba forduláskor ne mozduljon a medence (5x egyik irányba, majd fordítva).
- Mindehhez jó gyakorlást kíván: *Kerti Mária gyógytornász*



Júliusi számunk helyes megfejtései a következők voltak: Barnuljon természetesen Hawaiian Tropic napozószerekkel (skandináv); 1191 (sudoku). A Hawaiian Tropic ajándécsomagjait nyerték: Ráczné Binder Irén, Budapest és Oláh Miklós, Baja. Gratulálunk!

1	MEGPRÓ-BÁLTÁSOKAT KIALL	TROMBITAHANG AKADÉMIÁNK, RÖV.	NEM HOZ-ZAERTÓ GLASGOW POLGÁRA	VAGY ÜGY! AMPER	GÖRÖG BETŰ DÁTUM-RAG	NAPSZAK ÚSZÓ-GUMI SZÉLEI!	TÜLKÖL-TEKEZIK	TANUL AZ ESETBŐL	RÖNTGEN, RÖVIDEN	HAMVA-SAN FRISS
KÖRHÁZ JELE							ANGOL FŐNEMES BELGA AUTOJEL			+
DUNÁN-TÜLI HEGY KIMÉL				2						R
		HORDÓ-MÉRTEK GYŰ-MÖLCS						ELREJT		INDULÁS JELE
TOVÁBBA		TÖRÖTT MUTATÓ! ... KLOS-RENDEZŐ								HÁLÓBAN A LABDA
OKOS			FINN-UGOR NYELV							ÉNEKLŐ SZOCSKA TÓRIUM-EMANÁCIÓ
OROSZ TEHER-AUTO-MÁRKA			BUDA-PESTI SPORT-KLUB					A DUNA EGYIK ÁGÁNAK JELZŐJE	HIDEG ÉV SZAK FRANCIA ÍRO	
EDÉNYT TISZTÍT				HIM JUH RÖVID MORZE-HANG	EZEN A HELYEN NÉMÁN TŰZII!	VALLÁSI TÉTELEK REND-SZERE	GRÍZES MINDEN SZÓ VÉGE!			
						FÉRFINÉV TÖRÖTT SI!				A HAR-MADIK SZEMÉLY
CSEPP-FÖLYŐ-SÍTOTT	3									

OXY E havi skandináv rejtvényünk fősoraiból a OXY termékeiről tudhatunk meg valamit. Augusztusi megfejtőink között egy értékes OXY ajándékot sorsolunk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2006. augusztus 28-ig küldjék el szerkesztőségünkbe **nyílt postai levelezőlap**on vagy e-mailen. Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49. E-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

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

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. Augusztusi megfejtőink között a OXY ajándékot sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2006. augusztus 28-ig küldjék el szerkesztőségünkbe **nyílt postai levelezőlap**on vagy e-mailen. Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49. E-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

STOP A PATTANÁSOKNAK.....
OXY arcápoló család – Arctisztító tonik, Arclomosó gél, Arctisztító párna, Antibakteriális arctisztító kendő
Tisztítja az arcot, az eltömődött pórusokat, segít megakadályozni a pattanások, mitesszerek kialakulását.

Szeptemberi számunkból

TEJBEN-VAJBAN

Minden tizedik ember gondja a tejérzékenység, azaz laktóztolerancia. Ők egyfajta enzimhiánnyal születnek, ezért szervezetük képtelen feldolgozni a tejcukrot – a kellemetlen betegség náluk tej fogyasztásakor puffadást, hasgörcsöt okozhat. Néhány szabály betartásával azonban a tejérzékenyek is hozzájuthatnak a fontos kalciumforrást jelentő tejtermékekhez.

LEGJOBB OTTHON



Betegnek lenni semmi képp nem jó, de ha választ-hatunk, akkor többnyire megszokott környezetünkben szeretnénk tölteni a lábadozás napjait. Önkormányzatok, helyi szociális intézmények, üzleti alapon szerveződő társaságok egyaránt kínálnak megoldást azoknak, akik maguknak vagy családtagjuknak igénylik a házi betegápolók szolgáltatásait.

Betegnek lenni semmi képp nem jó, de ha választ-hatunk, akkor többnyire megszokott környezetünkben szeretnénk tölteni a lábadozás napjait. Önkormányzatok, helyi szociális intézmények, üzleti alapon szerveződő társaságok egyaránt kínálnak megoldást azoknak, akik maguknak vagy családtagjuknak igénylik a házi betegápolók szolgáltatásait.



ORVOS A KERTBŐL

Már VIII. századi források is megemlítik a klasszikus tibeti orvoslás kellékei között a homoktöviszt. A jellegzetes, narancssárga bogyókat termő cserje százkilencvennél több biológiailag aktív összetevőt tartalmaz, többek között karotinoidokat, flavonoidokat, nyomelemeket és zsírsavat – a növényt nem véletlenül emlegetik az egészség tárházaként.

A szerkesztőség fenntartja magának a változtatás jogát!

Hypo-allergén korpásodás elleni sampon

Használható mind a korpásodás megelőzésére, mind a korpásodás megszüntetésére. A Novozoral ketoconazolt tartalmaz (2%) aktív hatóanyagként, amely gyorsan és hatékonyan:

- megszünteti a korpásodás okát
- megszünteti a korpásodás tüneteit

Az Argi Hydro Program

- nedvesíti
- simítja
- táplálja a haját,

így megkönnyíti a haj fésülhetőségét hajmosáskor, és fokozza a haj fényességét.

MIKROKAMERÁS HAJ- ÉS FEJBŐRVIZSGÁLATOT NYERHET!

Vásároljon 1 doboz Novozoral sampont, a dobozáról kivágott vonalkódot küldje vissza címünkre 2006. október 31-ig! A beküldők között 30 db mikrokamerás haj- és fejbőrvizsgálatot sorsolunk ki! Beküldési cím: Valeant Pharma Mo. Kft. Marketing osztály 1025 Budapest, Csatárka u. 82-84.

(Kérjük, a borítékra írja rá: „Novozoral”) Beküldési határidő: 2006. október 31.

A nyerteseket postán értesítjük.



Legyen kéznél a Betadine®!

A nyári szünet, a szabadság, a vízpart a kellemes pihenést jelenti, de ezer veszélyt is tartogat a gyerekek és a felnőttek számára is.

A gyakori horzsolások, kisebb biciklibalesetekből eredő sérülések kiváló fertőtlenítőszer a Betadine®.

A házipatika hasznos tagjai a fertőtlenítő Betadine® oldat – Jód, ami nem csip –, a Betadine® szappan és a Betadine® sampon.

A vény nélkül kapható készítmények sora tovább bővült a Betadine® hüvelykúppal.

Intim testrészeink fokozott higiéniájára különösen nyáron, a strandidőszakban a megszokottnál is nagyobb figyelmet kell fordítani. A strandok, uszodák, néha a természetes vizek is megtámadhatják a hüvely természetes flóráját.

A hüvelyben található tejsavbaktériumok egy védőréteget alakítanak ki, enyhén savas pH-t tartanak fenn a hüvelyben.

A lúgos tisztító-, fertőtlenítőszer hatására a hüvely pH-ja megváltozik, a baktériumflóra károsodik, elpusztul, védőfunkcióját nem tudja betölteni, hüvelyi fertőzések keletkeznek.

A fertőzés kellemetlen viszketést, hüvelyi folyást okoz. Ha a viszketés megjelenik, a hüvelyi váladék mennyisége nő, színe megváltozik, bűzös válik, válassza a recept nélkül is kapható Betadine® hüvelykúpot. Alkalmazása: naponta egyszer, este, szükség esetén naponta kétszer.

A gyógyszerész tájékoztassa egyéb betegségeiről, gyógyszereiről, kérje tanácsát a Betadine® hüvelykúp alkalmazásával kapcsolatban!

Ha tünetei 2-3 nap elmultával nem szűnnek, keresse fel nőgyógyászát! Ne feledje, a Betadine® hasznos útitárs a nyári vakáció alatt is!

Dr. Marosi Dóra

X

Jód, ami nem csip!

Betadine®

A teljeskörű fertőtlenítő család



folyékony szappan

120 ml és 1000 ml a kellemetlen láb- és testszag ellen pattanásos arcbőrre

oldat 30 ml, 120 ml és 1000 ml

fertőzés megelőzése fertőzött sebek kezelése

Vény nélkül kapható! hüvelykúp 14 x 300 mg

Mi a teendő?

- egy elvágott ujj,
- egy felhorzolt térd vagy
- egy könnyű égési sérülés esetén

Minden sérülés fokozott fertőzésveszéllyel jár!

Ilyenkor a seb lassabban gyógyul, és kedvezőtlen esetben nem várt szövődmények is felléphetnek.

1



Elsősegély-felszerelés
Az ellátó személy Betadine® szappannal lehetőség szerint mosson kezet, majd vegyük elő az elsősegély készletet!

! Megjegyzés: ajánlatos, hogy mindig legyen rendelkezésre elsősegélykészlet.

2

A seb megtisztítása és fertőtlenítése:

a seb leöblítése Betadine® oldattal (nem csip!), majd a fertőtlenítővel átitatott steril gézzappal körkörös mozdulatokkal finoman letöröljük a seb környékét (belülről kifelé).

A Betadine® oldat a legtöbb csírá, vírus és baktériumot elpusztítja a sebben.

Megjegyzés: a legtöbb fertőtlenítő nem hat ilyen mértékben a kórokozókra!

3

Steril sebkötözés

A megtisztított sebre steril gézlapot helyezünk, majd ezt rögzítjük (kis sebnél sebtapaszzal, nagyobbánál kötszerrel).

4

Orvosi sebellátás:

Az otthon nyújtott elsősegélyt követően, a sérülés jellegétől függően keresse fel az orvost. A nagy és mély sebet esetleg össze kell varrni, és egyéb ellátásra is szükség lehet.

Még helyes sebfertőtlenítés esetén is előfordulhat, főleg, ha a sebet rozsdás szög okozta, vagy földdel, trágyával érintkezik, hogy tetanuszoltásra van szükség.

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

VigRX

A KAPSZULA FÉRFIAK RÉSZÉRE



ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ
KAPSZULA
TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐKKEL

Maximális diszkréció mellett megrendelhető
információs vonalunkon: **20 / 945-3332**

vagy Keresse a patikában, vény nélkül kapható!

www.potencianovelo.hu

Forgalmazó: Biovit Pharma Kft.

www.biovitpharma.hu