

# Gyógyhír magazin

I. évfolyam 9. szám

2006. szeptember

Fülesnek  
áll a világ!

A hófehér  
fogakért

Csodálatos  
homoktövis

Ápolás  
otthon

A szív

világnapja

A Gyógyhír Magazint  
gyógyszertára  
ajándékozta Önnek!

# SZÁRAZ, TÖREDEZŐ HAJ – CSAK AZ OLLÓ SEGÍTHET?

A száraz, töredező haj problémája már évszázadok óta ismert. A népi gyógyászat többféle pakolást ajánl nekünk házi receptek formájában. Ezek a megoldások azonban csak ideig-óráig hatásosak. A modern ember gondjai mások, mint évszázadokkal ezelőtt. Sok vegyi anyagot használunk, a levegő és a víz szennyezett, tartósító szereket eszünk nap mint nap, folyamatos stresszben élünk. Mindezek szemmel látható károsodásokat okoz bőrünknek és hajunknak, a régi „csodaszerek” pedig hatástalanná váltak.

Évekig tartó gyógynövényes kísérletek eredménye a Hair Loss System hajgyógyászati termékcsalád, amely komplett megoldást kínál a modern hajproblémákra. Nyár után fokozottan érezzük a hajkoronánkon a napsugárzás káros hatását, a száraz, töredező hajvégek, a kifakult hajszín, érdes tapintás, matt felszín mind erre utalnak. A fodrászunk ilyenkor az ollóhoz nyúl, és mi sóhajtván beletörődünk, hogy ez az egyetlen igazán hatásos megoldás. Nem kell mindig a drasztikus megoldást választani, ha van másik is! A Hair Loss System komplett kúrája 6 hét alatt helyrehozza hajunk állapotát!

Egy 6 hetes kúrával 6 hónapra rendbe hozhatjuk a hajunk! Ehhez 3 termékre lesz szükségünk, ezeket bármelyik gyógyszertárban megvehetjük vagy megrendelhetjük. A Hair Loss System pH5 samponját, erősítő kezelődobozát, ill. a szuperhidratáló pH3 krémet szerezzük be. A dobozban található 5 db sötét ampulla tisztító és fertőtlenítő fejbőr-előkezelő (ezekből minden második kezelés előtt dörzsölünk be egyet) 5 perc hatóidővel. Majd kétszer mossuk meg a samponnal a hajunkat, újabb 5 perc hatóidővel. Ezután diónyi szuperhidratáló krémet szétosztatunk a hajunkon, belefésüljük, és ismét 5 perc hatóidőt hagyunk, majd kiöblítjük, mint egy balzsamot. A dobozban található 10 db világos ampullából egyet

minden kezelés végén bemasszírozunk, és megszártjuk a hajunkat. Ez utókezelő, így nem öblítjük ki, mivel egészen a következő hajmosásig táplálja és hidratálja a hajunkat, fejbőrünket.

Miért fontos kenegetnünk ezekkel az anyagokkal a hajunkat négy naponta? A következők miatt:

– az előkezelő fertőtleníti a fejbőrt, így gátolja a gombák felszaporodását, emellett mélyhám-tisztító, ezért a fejbőrön lévő káros szennyeződések, ill. a tüszőket eltömítő lerakódásokat eltávolítja, így maximális higiéniát biztosítunk a fejbőrünknek, azonkívül javul az oxigénellátása is;

– a sampon bőrazonos (pH5) kémhatású, így nem gerjeszt plusz zsírosodást, hatóanyagai serkentik a vérkeringést, táplálják, nyugtatják a fejbőrt, elősegítik a haj növekedését;

– a szuperhidratáló hajkrém (pH3) segít szorosan visszazárni a hajrostokat védő felszíni pikkelyeket (kutikula), ezenkívül visszapótolja a hajba a hiányzó

ásványi anyagokat (tengeri moszatokból, algákból kivont egészséges, tiszta minerálok);

– az utókezelő erősen táplálja a haját és fejbőrt vitaminokkal, proteinekkal, aminosavakkal, ezért jobb tartást és rugalmasságot ad a hajnak.

A sampon és a szuperhidratáló krém 6 hónapra elegendő normál haj esetén, így fél évre mindent megadhatunk a hajunknak, amire csak szüksége lehet. A kezelés hatására a festett haj színe tartósabban megmarad.

A két anyag folyamatos használatával a kúra után végleg megőrizzük a pozitív eredményt, ill. már előre megvédjük a hajunkat bármilyen későbbi káros hatástól. Ha a problémákat megelőzzük, akkor sokkal könnyebben tudjuk szinten tartani hajunk és fejbőrünk egészségét.

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 magazin

I. évfolyam 8. szám / 2006. szeptember

## TARTALOM

<b>ÉVFORDULÓ</b> A szív világnapja	4	<b>BABÁKRÓL</b> Érzékenyen a világra	14
<b>ELŐZZÜK MEG!</b> Csendbe zárva	7	Csecsemőkorban gyakran ekcéma-ként jelentkezik az allergia, majd asztma, később allergiás kötőhártyagyulladás, allergiás nátha következik a sorban	
A magyar lakosság mintegy 10%-a nagyothaló. A probléma még súlyosabb, ha az élet első hat hónapjában jelentkezik		<b>GYÓGYMIX</b> Kishírek a gyógyvilágból	16
<b>ÉP TEST</b> Emésztésünk segítői	8	<b>CSAK TERMÉSZETESEN!</b> A homok aranya	18
<b>EGÉSZSÉGES SZÉPSÉG</b> A hófehér mosolyért	10	Kevesen tudják, hogy C-vitamin-tartalma magasabb a citroménál. De a homoktövis sok egyéb vitaminban és ásványi anyagban is gazdag	
Ultrahang, intraorális homokfűvés, hidrogén-peroxid – a fogorvosok számos eszközt vetnek be fogaink szépségéért		<b>MOZDULJUNK!</b> Tízezer lépés	20
<b>KÖZPONTBAN</b> Otthon olcsóbb és kényelmesebb		<b>REJTVÉNY</b> Skandináv rejtvény, sudoku	22
A házi betegápolás	12		

## SZERKESZTŐI LEVÉL



A szerkesztőségben beszélgettünk arról, kinek mit jelent a stressz. A stressz a szervezetünket érő különböző hatások összességét jelenti, amelyek gyors reakcióra készítik testünk védekező rendszerét – így az egyik, jelentős természettudományi műveltséggel bíró kolléga.

– Nekem pedig azt, hogy az agyamat szürke ködbe borítja a sok gond, tennivaló, ami nyomaszt. Amikor viszont egy pillanatra eloszlik a fejemben a homály, akkor észreveszem, hogy milyen szépen süt az őszi nap – így a másik.

Bevallom, a második meghatározás nekem jobban tetszett. És rögtön elkezdtem töprengeni, nekem mitől borul ködbe időnként a világ. Egyrészt a munkától, persze, a szerveztől, sürgés-forgástól. Másrészt a folyamatos feszültségtől, ami a sokgyerekes léttel együttjár, s amely így szeptember környékén csak fokozódik. Sorállás a könyvekért, hasztalan igyekvés, hogy egyszerre két tanintézmény évnitóján is jelen legyünk. Sebaj, lesz még október, és akkor majd arról írunk, hogy mit tehetünk a stressz ellen.

Papp Benedek



ISO 9001:2000

## IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft. • Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12. • Telefon: 268-0510/1094, 411-1866, 411-1867, 411-1868  
• Fax: 411-1869 • E-mail: [gyogyhir@gyogyhir.hu](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu) • Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Papp Benedek • Hirdetési igazgató: Mező Gizi  
• Hirdetés: Press GT Kft. Megjelenik: havonta, 24-32 oldalon • Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárban, ingyenesen jut el az olvasókhhoz • Példányszám: 210 000 példány havonta • Nyomdai előkészítés: Press GT Kft., Gula Annamária, 1139 Budapest, Úteg u. 49. Tel.: 349-6135, fax: 452-0270, e-mail: [info@pressgt.hu](mailto:info@pressgt.hu) • Nyomdai kivitelezés: Royal Press Kft. • Felelős vezető: Lakatos Viktor  
• HU ISSN 1787-6710 • A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja  
A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

## E-coli baktérium? Inkontinencia?

Húgyutak fertőzései közé tartozik a húgycső és a húgyhólyag gyulladása. Ilyen esetekben a beteg vizelekor jelentkező égő fájdalomról, gyakran zavaros, sötét vizeletről, állandó vizelet ingerrel, vizeletcsepégről és alhasi fájdalomról legalább hat hónapon át a szervezetben tenyésznek. A Supherb kifejlesztette a BioCran nevű természetes készítményét a fertőzések, gyulladások kezelésére, és a betegség visszatérésének megakadályozására. A propanaszokodik. Gyakori tünet még a húgycső végén lévő nyílás ki-pirosodása. Antibiotikumok szedése mellett pár nap alatt csökkennek a kellemetlen panaszok, de a fertőzés az esetek nagy részében visszatér és krónikussá válik. Ráadásul a hosszan tartó antibiotikum kúra, olyan ellenálló baktériumtörzsek létrejöttét segítik elő, amelyek



biotikumok helyre állítják a hüvely és a bélflóra egyensúlyát, a tözegáfonya pedig megakadályozza a baktériumok szaporodását és a nyálkahártyán való megtapadását. A C-vitamin jelenléte fokozza a tözegáfonya antibakteriális hatását. E három összetevő, tökéletes kombinációja garantálja a biztos sikert. Dr. Smadar Saar

A szakértők szerint a rendszeres úszás jót tesz, csak ismernünk kell a fürdőzés szabályait! A fürdők vizeiben rengeteg baktérium található, mely a szervezetbe jutva komoly fertőzéseket okozhatnak. Mindkét nemnél és minden életkorban előfordul a vizelet akarat nélküli távo-zása azaz az inkontinencia. Ha a betegség hirtelen jelentkezik, annak hátterében legtöbbször valamilyen nőgyógyászati vagy húgyúti fertőzés állhat. Ebben is segít a Supherb BioCran!

„Tisztelt Cím!  
Betegségemmel évtizedek óta szenvedek. Az e-coli baktérium felszaporodik és a hólyagomban állandó gyulladást okoz. Ilyenkor csak a mértékelt mennyiségű antibiotikum segített, de az utóbbi időben már az sem. Gör-csős kínzó fájdalmaim voltak. Minden létező kivizsgáláson túl vagyok, de rendellenességet nem találtak. Véletlen folytán másik betegtársamtól hallottam a Supherb BioCran-ról. Másfél üveggel már beszédtem és fájdalmaim nem jelentkeznek, vizeletem is könnyebben távozik....” ▲

**A Supherb BioCran-t keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban!**  
Információs vonal: 06-20-365-93-87  
A kiskereskedők az alábbi nagykereskedésekből rendelhetik meg a terméket:  
Hungaropharma Zrt., Bérés Egészségtár Kft., Phoenix Pharma Zrt., Herbaház Kft., Mediline., Zöldforrás nagykereskedés, Varga Reformház Kft.

# Éljünk

A Nemzetközi Kardiológiai Társaság tagjai 1998-ban alapították meg a Szív Világszövetséget, amely a WHO-val együttműködve a szívbetegségek megelőzéséért dolgozik. Minden év szeptemberének utolsó vasárnapja a Szív Világnapja.

# szívbeteg nélkül!

Az egészségtelen életmód egyenes következménye a szív- és érrendszeri betegségek kialakulása. Sokan nem is gondolnak arra, hogy a nemtörődomséggel saját életüket rövidítik meg. A felelősség a felnőtteké, hiszen a baj megalapozása már gyermekkorban elkezdődik. Egy dundi csecsemő még bájos látvány, ellenben egy túlsúlyos kisiskolás már elszomorító jelenség. Pedig nem is olyan ritka a kövér gyerek: felmérések szerint világszerte több mint 20 millióra tehető az öt évnél fiatalabb túlsúlyosok

száma, Európában körülbelül 20 százalék az elhízott gyerekek aránya. Kutatások bizonyították, hogy a gyermekkori elhízás akár ötszörösére növelheti a felnőttkori szívinfarktus kockázatát. Pedig a baj megelőzhető, nem kell hozzá más, mint egészséges táplálkozás, rendszeres mozgás.

A magyaros konyha nem éppen egészséges, pedig sok családban ma is kedvelik: zsírral főznek, szalonnát, zsíros húsokat, nehéz ételeket fogyasztanak. Általában a modern gyorséttermek

kínálata sem szívbarát. Az egészséges táplálkozáshoz a friss zöldség és gyümölcs, a teljes kiőrlésű gabona, a telítetlen, növényi olajok, mint például az olíva, valamint a hal és a sovány húsok képezik az alapot. Gyermekünk táplálkozását próbálja a helyes irányba terelni az idén január óta hatályos oktatási minisztériumi rendelet, amely az iskolai büfék és áruautomaták kínálatát szabályozza, vagy azok a kezdeményezések, amelyek az iskolai étkeztetést reformálják meg.

Akik pedig úgy döntenek, hogy mostantól több figyelmet fordítanak szívük védelmére, azoknak remek kiindulópontul szolgál a Szívünk Napja Budapesten. Szeptember 24-én immár negyedik alkalommal szervezik a rendezvényt, idén a Jövő Háza Központban (korábbi Millenáris Park). A minden évben látogatók ezreit, családok százait vonzó rendezvény idén sem okoz majd csalódást – a szűrések, a szakértők életmódtanácsai, a sport- és szórakoztató programok forgatagában egyre többen ébrednek

## Cardio CT - Szívesség a szívnek

Évente közel 16 000 ember hal meg Magyarországon szívinfarktusban. A Pozitron-Diagnosztika Központ, amely Magyarországon a legtöbb – mintegy kétezer – PET/CT vizsgálatot végezte el, új szolgáltatásként a kardiológia területén is élharcosa kíván lenni a népbetegségek elleni küzdelemnek. A magyar aktív, keresőképes lakosság közel harmada szenved valamilyen keringési szervrendszeri betegségben.

Világ színvonalú műszerek segítik felismerni a szív- és érrendszeri betegségeket is. Az alig félórás vizsgálat egyik rendkívüli előnye, hogy nem kell a szervezetbe behatolni, a vizsgálat után mégis ugyanolyan pontos diagnózist kapunk a szívkoszorúér állapotáról, mint a szívkatéterezés esetén. A katéterezés komoly kockázattal járhat, az esetek mintegy 2 ezrelékében az életet is veszélyeztető szövődmények is előfordulhatnak, mindezek miatt a coronarografiás szívkatéterezés csak szigorú klinikai indikációk alapján végezhető. Ezen kívül a vizsgálat kényelmetlen, jelenleg hazánkban kórházi bentfekvéssel jár. A katéterezést az esetek 60-70%-ban pusztán diagnosztikai célból végzik, tényleges terápiás beavatkozásra csak 30-40%-ában kerül sor.

Hazánkban jelenleg csak néhány olyan nagyfelbontású CT készülék van, amely képes

erre a vizsgálatra. A mindennapi gyakorlatban az OEP-támogatás hiányában alig használják. Az általunk üzemeltetett komputertomográfia a milliméternél is kisebb szeletekben ad képet a teljes testről. Nincs szükség terheléses vizsgálatra, mert a gép a szív nyugalmi állapotában is képes kimutatni a rendellenességeket.



A vizsgálat előnye:

- a coronaria CT teljes képet ad a coronariarendszerről;
- 96-99 százalékos biztonsággal kizárja a koszorúér-betegségeket;
- megmutatja az erek meszesedésének helyét és mértékét is;

### Elérhetőségek:

Pozitron-Diagnosztika PET/CT Központ  
1117 Budapest, Hunyadi J. út 9.  
Tel.: 06-1-505-8881  
Info: 06-1-505-8888

info@pet.hu www.pet.hu



- információt ad:
  - az erek belső állapotáról,
  - a szív vénás rendszeréről,
  - a szív összehúzó képességéről;
- jelzi, ha idegen anyag, például tumorszövet bukkanna fel;
- A CT az egész mellkas és a tüdő állapotáról is pontos, hiteles képet ad.

**a „Szívbarát” ásványvíz**

Tudta Ön, hogy az ásványvizek fogyasztásánál célszerű időnként márkát váltani? Mert én nem. És hogy miért? Mert szinte mindegyikben más és más az ásványianyag-összetétel, és hosszú távon befolyásolhatja egészségünket.

És azt tudja Ön, hogy mennyi az egészséges szervezet pH (savasság-lúgosság mértékegysége) értéke? 7,2! Nos, ha bármi történik szervezetünk folyadékháztartásában, a „belső műszer” ezt a 7,2-es pH értéket igyekszik visszaállítani.

Az ásványvizek között van egy, a VIVIEN, amelynek éppen 7,2 a pH értéke. Nevezhetjük tehát akár az élet vizének is, hiszen ha ezt isszuk szén-dioxidmentes vagy dús változatban, segítünk a „belső műszernek”.

A VIVIEN természetes ásványvíz meg is kapta a „Szívbarát” embléma viselésének jogát, mert ásványianyag-tartalma és annak összetétele alapján alkalmas a szív, és érrendszeri betegségek megelőzésére. Ez az a víz, amit bárki, bármikor – csecsemők is – korlátozás nélkül ihat.

Mai „elkemikalizált” világunkban azt sem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a VIVIEN természetes ásványvizet a Gerecse-hegység érintetlen dolomit- és mészkőrétegeiből, + 9 °C-on hozzák a felszínre. Ezért nincs szükség a palackozás előtt hűtésre vagy bármilyen egyéb mesterséges beavatkozásra. A VIVIEN természetes ásványvíz összes ásványianyag-tartalma 620 milligramm literenként, ami életteni szempontból kiemelkedően jó, ezért is forgalmazzák újabban a gyógyszertárakban is.

Bővebb információ: [www.vivien.hu](http://www.vivien.hu)

## A CVI ELLEN

A krónikus vénás elégtelenség (CVI) Magyarország lakosságának 20-30 százalékát érinti, ám a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésének és gyógyításának nemzeti programja kapcsán eddig mégis inkább az artériás megbetegedésekről esett több szó. Úgy tűnik, ez most megváltozik. Ennek egyik jele az I. Közép-Európai CVI Konferencia, melyet a Novartis gyógyszergyártó cég a Magyar Angiológiai és Érsebészeti Társasággal partnerségben rendezett idén Visegrádon. A konferencián több mint 170, a közép-európai régióból – Csehország, Lengyelország, Szlovákia, Magyarország – érkezett szakember (érsebész, bőrgyógyász, angiológus) vett részt.

## VEP potencia

vetélytárs nélkül

A megelégedett használók a következőket mondják a VEP-ről:

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

2 GARANCIA

17 év

Rendelje meg teljes diszkréció mellett  
**06-1-476-04-87**  
1094 Budapest, Páva utca 26. II/5

Tekintse meg lilmünket a VEP használatáról és annak előnyeiről: [www.vep-keszulek.hu](http://www.vep-keszulek.hu)



rá arra, mennyire fontos, hogy tegyenek szívük egészségéért. És hogy ez nem is olyan nehéz, mint korábban hitték!

Szerte a világon több száz ország lakói szentelik a szív egészségének – és a felhőtlen időtöltésnek – szeptember utolsó vasárnapját, a Szívünk Napját. A hat évvel ezelőtt útjára indított, nemzetközi Szívünk Napja mozgalom megálmodóinak elsősorban az volt a céljuk, hogy felhívják a figyelmet korunk legpusztítóbb betegségére, és hogy ráébredjenek, hogy mi magunk tehetünk a legtöbbet az egészségünkért. A Szívünk Napjának van egy másik, nem kevésbé fontos üzenete is: a rendezvények magával ragadó hangulata, változatos programjai azt is közvetítik, hogy az egészséges életmód nem a lemondásról, hanem a mozgás szeretetéről, az egészségünkre való odafigyelésről szól.

Azt, hogy a fiatalság nem csak években mérhető, régóta tudjuk. De a régi mondás, miszerint mindenki annyi idős, amennyinek érzi magát, sajnos egyre kevésbé igaz: inkább úgy mondhatnánk, hogy mindenki annyi idős, amennyinek a szíve érzi magát. Idén szeptember 24-én Budapesten is felteszik azt a kérdést, amit ugyanezen a napon a világ közeli és távoli tája-

in annyian: „A Te szíved mennyire fiatal?” A kérdésre bárki választ kaphat, aki ellátogat a Jövő Háza Központba (korábbi Millenaris Park). Próbára tehetjük teherbírástunkat és fittségünket a különféle sportprogramokon, ingyenes szűrések (így koleszterinszint-mérés, vércukorszint-mérés, vérnyomásmérés, testzsírszázalék-mérés, BMI testtömegindex-kiszámítás) segítenek feltérképezni egészségünk állapotát, hozzáértő szakemberek várják kérdéseinket, akik segítenek abban, hogy ne csak megtudjuk, mennyire fiatal a szívünk, de képesek legyünk meg is óvni fiatalságát. Ne feledjük: az egészséget őrző életmódot nem lehet elég korán elkezdni; és ha a szívünk, testünk motorja erős, mi magunk is erősebbek leszünk.

A szívünk a nap minden percében dobog értünk. A Szívünk Napja célja, hogy ráébredjen bennünket arra, hogy az egészségünk drága és sérülékeny, egyedül mi magunk vagyunk képesek megóvni – és talán azt is megtanulhatjuk, hogy ez nem is olyan nehéz, mint elsőre hinné az ember, hiszen nem kell mindent egyszerre megváltoztatnunk. Töltsünk el egy napot a szívünk egészségének jegyében – és szépen lassan minden nap a szívünk napja lesz!

## 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 vérzsírtartékkal rendelkezők szintén hajlamosak lehetnek cukorbetegség kialakulására, így kedvező az a megfigyelés, hogy a Geranium dielsianum (**Pasuchaca**) gyógynövényt tartalmazó készítmény ezen vérzsírtartékokat 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 látjuk pótolni most a perui népi gyógyászatban évszázadok óta sikerrel alkalmazott **Pasuchaca**, mely – a szigorú diéta és a testmozgás gyakorlása mellett – hatékonyan csökkenti a vércukor-, illetve a vérzsírszintet, elősegítve ezzel a diabétesz késői szövődményeinek megakadályozását. Nagyszámú 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!  
TEL.: +361 3751 016 E-MAIL: RICAFT@HU.INTER.NET

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

# Csendbe zárva



Dédink utolsó éveiben már csak olvasgatni szeretett, félrehúzódva a sarokban: egyre romló hallása megakadályozta abban, hogy részt vegyen a család életében. Hallókészülékről azonban tudni sem akart – pedig ezek az eszközök ma már észrevétlenül, diszkréten szolgálják a nagyothallókat.

A nagyothallás a magyar lakosság mintegy 10%-át érintő gond. A probléma még súlyosabb, ha az élet első hat hónapjában jelentkezik, ez az időszak ugyanis nagyon fontos a beszéd fejlődése szempontjából. Kísérletekkel igazolták például, hogy a japán újszülöttek hallják az r és l hang közötti különbséget – erre egy felnőtt japán képtelen. Az első fél év végén (az első, beszédyszerű artikulációik megjelenésekor) azonban már nem képesek felfedezni az eltérést – már csupán anyanyelvük hangjait különböztetik meg egymástól.

### AZ ELSŐ JELEK

Az újszülöttek mindegyike ezért már élete első napjaiban egyszerű hallásvizsgálaton esik át: a fülébe hangimpulzusokat kibocsátó érzékelőt helyeznek, amely a belső fülből érkező válaszokat fogja fel. Ha a normálistól eltérő értéket mérnek, néhány nap múlva megismétlik az eljárást, és ha ez is hasonló eredményt mutat, komolyabb audiológiai vizsgálatra kerül sor, ahol a különböző magasságú hangokra adott agyi válaszokat mérik, így állapítva meg a károsodás mértékét.

A veleszületett nagyothallás oka lehet genetikai sajátosság, fejlődési rendellenesség, születési sérülés. A nagyothalló csecsemő szellemi fejlődése érzékelhetően

lelassul, a gyermek befelé fordul, nem keresi a kapcsolatot a szülővel, nem néz a hang vagy a zaj felé.

### GYANÚS HURUTOK

A veleszületett halláskárosodás a belső fül és a hallópálya betegségeiből ered – ez az úgynevezett percepciós (felfogásos) típusú halláscsökkenés. A hallászavarok másik csoportját a vezetékes típusú halláskárosodások képezik, amelyek akkor keletkeznek, ha a dobhártya szabad mozgása gátolt, a dobüreg légtartalma csökken, a hallócsontok mozgékonyasága sérül, vagy a belső füljárat ablakainak működése nem megfelelő.

Ezek a középfülben jelentkező elváltozások lehetnek akár gyermekkor, sorozatos felső légúti fertőzések maradványai is: a gyakori hurutos állapot ugyanis sok esetben fülészeti szövődményt okoz.

Ilyenkor az orrmandula eltávolítása elejét veheti a gyulladás visszatérésének, így annak is, hogy egy idült középfülgyulladás miatt a hallás sérüljön. A hurut következtében megnagyobbodott orrmandula ugyanis idült fülkürtgyulladást tarthat fenn: a fül dobüregében savó gyűlik fel, és létrejön a vezetékes hallásromlás.

Egyszerű oka is lehet annak, hogy a hang nem éri el a belső fület: fülzsírtól eltömődött hallójárat, folyadék a fülben, mechanikai hatás miatt kilyukadt dobhártya, sérült fülcsontok. A zajos munkahely, a túl hangosan élvezett zene szintén halláscsökkenéshez vezetnek. A vezetékes típusú halláskárosodás kezeléssel, műtéttel orvosolható.

### A KORRAL JÁR

A belső fül teljesítőképessége, így a hallás élessége az életkor előrehaladtával csökken. Az idős embereknél a hallásromlás fokozatosan megy végbe: először a magas hangok, majd lassan a mélyebbek érzékelésében következik be változás. Amennyiben nem áll be kétoldali, teljes sükettség, a nagyothallás modern hallásjavító eszközök segítségével korrigálható. A mai hallókészülékek elférnek a fülkagyló mögött, a szemüveg szárában, vagy akár a hallójáratba illeszkednek. A hallókészülék vásárlásához audiológiai vizsgálat szükséges, melynek során szakember választja ki a viselője igényeihez legjobban alkalmazkodó típust.

K. A.



# Emésztésünk

Az elfogyasztott táplálék megemésztése összetett feladatot ró szervezünkre, melyben több szervünk is részt vesz. Az étel feldolgozása a szájban indul meg a rágás, illetve a nyál segítségével, melynek ptialin nevű enzime már itt megkezdheti a szénhidrátok lebontását.

**A**gyomorba jutott táplálékot a gyomornedv veszi kezelésbe, amely pepszint és több egyéb enzimet, valamint sósavat tartalmaz (a gyomornedv 0,6 %-os sósavoldatnak felel meg). A gyomor sósva elpusztítja a táplálékban található baktériumokat, tehát sterilizáló hatású. Itt történik a fehérjék emésztése, melyet a vékonybélben a hasnyálmirigy-váladék fejez be, kiegészítve a zsírok és a szénhidrátok lebontásával.

## ÉLELEMBŐL ENERGIA

A máj termelte epe az epehólyagban tárolódik, és innét csatlakozik a nyombélhez: fő feladata a zsírok emésztése. A hasznosítható tápanyag a bélbolyhokon keresztül felszívódik a szervezetbe, míg a salakanyagot a bélmozgás a vastagbélbe juttatja.

**AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE!**



**BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!**

**TOILETTE NETT®**

**Megoldás minden esetre!**

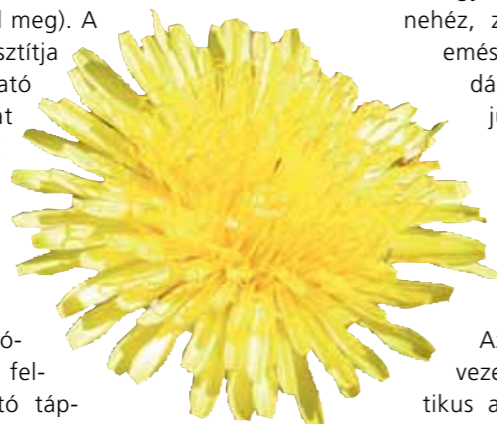
[www.interex.hu](http://www.interex.hu)

**KERESSE A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!**



# segítői

Itt megtörténik a megemésztett béltartalom vízfeleslegének visszaszívódása, majd a minden szempontból hasznosíthatatlan anyagok székeléssel ürülnek ki, naponta átlag egy alkalommal. A gyomorban egy átlagos, tehát nem túl nehéz, zsíros ebéd mintegy 3-4 órán át emésztődik, míg a tápanyagok felszívódása és a béltartalom vastagbélbe jutása egy egészséges embernél 2-3,5 órát vesz igénybe. Így juttatjuk szervezetünkbe a működéséhez szükséges energiát.



## GYÓGYTEA, ZSÁZSASALÁTA

Az emésztést szinte minden, a szervezetbe bevitt természetes vagy szintetikus anyag és fizikai behatás (mozgás, szauna, aromaterápia stb.) képes befolyásolni – szögezi le Varga Terézia dietetikus. – Az egyik legfontosabb célnak azonban annak kell lennie, hogy a táplálkozással biztosítsuk a megfelelő sav-bázis egyensúlyt – mondja a szakember. – Korunk legnagyobb étkezési problémája ugyanis, egyben a betegségek kialakulásáért nagymértékben felelős a túlzott szénhidrát- és fehérjebevitel, amivel a szervezet elsavasodását idézzük elő. Ha azonban megfelelő mennyiségben fogyasztunk lúgosító hatású ételeket is, ezek képesek semlegesíteni a savakat. Ha ezt az egyensúlyt nem sikerül biztosítani, felborul az anyagcsere, aminek számos betegség lehet a következménye.

Az átlagos ízléssel ellentétben tanácsos előnyben részesítenünk a keserű ételeket, ezek ugyanis egészségünkre válnak: méregtelenítenek, segítségükkel megakadályozható szervezetünk elsavasodása. Kevesen ismerik manapság az

olyan fűszereket, mint a görögszénamag vagy a sárgagyökér, illetve az endívia, a cikória, valamint a radichio sem tartoznak a kedvencek közé. A lándzsás útifűből, gyermekláncfűlevélből, zsázsából, sóskaborbolyából készült saláta is ritkaságszámba megy, és a keserű gyógyteákat sem kedveljük, holott jótékony hatásuk az emésztésre egyértelmű.

## ARTICSÓKA, GRÉPFRÚT

Aki legalább heti egy alkalommal (egyébként cukorban és húsban szegény étkezés mellett) beiktat egy keserűnapot, sokat tesz emésztése, valamint szervezete salaktalanítása érdekében. Ezen a napon csak salátát és/vagy párolt zöldséget együnk a megadott zöldfélékből. Napközben bőséges mennyiségben fogyasszunk keserűteát. A böjtűrák közben, valamint azok után is igen hasznosak lehetnek bizonyos növényi keserűk, mert a keserű gyógynövényekből készült kivonatok a bázikus hatású ter-

mékeket kiválasztó mirigyek működését serkentik, nevezetesen a hasnyálmirigyt, a gyomort, a májot és a vékonybél mirigyeit.

Érdekes C-vitamint bevenni, amikor vörös húst eszünk, hogy a húsból több vas szívódjon fel. Vannak az egyes emésztőszervek működésére jótékonyan ható ételféleségek: májtisztító ételek a citrom, articsóka, dandelion (gyermekláncfű), petrezselyem, cékla, sárgarépa, illetve ezek préselt levei. Erős epehajtó és az emésztést is segíti a grépfrútmag-kivonat. A benne található keserűanyagok nemcsak az emésztőnedvek kiválasztását serkentik, hanem baktériumölők is. Előnyös az emésztést serkentő, a fehérjebontást segítő papaya- és ananász-kivonatok fogyasztása.



A mostanában divatos méregtelenítő böjtűlékűrák azonban csak orvosi vagy természetgyógyász felügyelete mellett végezzük, és csak rövid ideig, legfeljebb 5 napig!

## ROWAchol kapszula cseppek

Ha emésztési zavarai vannak, puffad, étkezés után görcsös fájdalmat érez; ismert epekövessége 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 vérszír szint, fogamzásgátló- és ösztrogéntartalmú gyógyszer szedése miatt fokozottan ki van téve az epekőképződés veszélyének, akkor segít a Rowachol!

## carbosan gél

Ajaktájdalmak, szájszájüregi fekélyek, szájszájnyálkahártya aphtás elváltozásaira.

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

**SATCO**  **ROWA**  
Pharmaceuticals Ltd.  
Bony, Cs. Csk.,  
Magyar.

SATCO Kft.  
Tel.: (+36-1) 382-2108 Fax: (+36-1) 382-2109  
E-mail: satcoltd@t-online.hu

# A hófehér

Mindannyian ragyogó, egészséges fog-sorra vágyunk, és a legtöbben teszünk is ezért. De a leg gondosabb ápolás mellett is előfordulhat, hogy fogaink elszíneződnek.

A dohányzás mellett a kávé- és a tea-fogyasztás, valamint bizonyos vas- és nitrát-tartalmú gyógyszerek szedése is sárgíthatja-szürkítheti a fogakat. Az elszíneződések eltávolítását otthon is megkísérelhetjük fehérítő fogkrémek és ecsetelők segítségével, ám az eredmény biztosabb, ha szakorvoshoz fordulunk. Így garantáltan nem károsodik majd a fogzománc, és néhány órán vagy napon belül felszabadultan mosolygathatunk magunkra a tükörben.

A fogorvos számos fehérítési módszert alkalmazhat, de szintén mindegyiknél a fogkövek eltávolítása és a fogak polírozása az első lépés.



A fogkő a fogfelszínre rakódott, elmeszesedett lepedék. Nem csak esztétikai szempontból fontos az eltüntetése: mivel nagy mennyiségben tartalmaz különféle baktériumokat, folyamatos fertőzésforrás, nygyulladást okozhat. Ha a gyulladás áttérjed a fogat körülvevő csontállományra, a fogak meglazulhatnak – el is veszíthetjük őket. Amennyiben a kövek miatt az íny nem tud a fogakhoz tapadni, visszahúzódik, és a szabaddá váló fogfelszín érzékennyé válik.

Az orvosok a nagyobb fogköveket kézi eszközökkel patintják le, a kisebbeket professzionális nagyfrekvenciás készülékkel. A műszer végét ultrahang rezegteti, vízűtés mellett használják. A legeludogtatóbb részekből gyakran intraorális homokfúvással távolítják el a meszes lerakódásokat. A kezelések az enyhébb elszíneződéseket is képesek eltüntetni.

A fehérítési lehetőségek tárháza nagy. Az egyik módszer, hogy az orvos védőkrémmel bevonja az ínyt, majd hidrogén-peroxid oldattal keni be a fogak felszínét, és lézertífnyel kezeli azokat.

Sínes fehérítésnél lenyomatot vesznek a fogsorról. A fogtechnikai laborban elkészített sínbe fehérítő zselét töltenek, majd felhelyezik a páciensre. A kezelés rendszerint három egymást követő napon történik, alkalmanként egy-egy órát vesz igénybe. Lehetőség van arra is, hogy hazavigyük a síneket és a fehérítő anyagot. Ilyenkor ezeket magunknak kell felraknunk egy héten át, minden éjszaka.

Az egyik legkíméletesebb eljárás, mikor az orvos egy speciális készülékből vizet és – kimondottan erre a célra kifejlesztett – vegyszert fúj a fogakra, és így távolítja el a szennyeződéseket.

Am bármelyik módszert is alkalmazzák, azok igazán csak az egészséges fogakat fehérítik ki. Ha az elszíneződést régi tömés okozza, el kell távolítani azt. Az orvos fehérítő anyagot helyez a lyukba, és addig cseréli – ideiglenes tömással ez könnyen megoldható –, míg a fog ki nem világosodik.

Gyakran előfordul, hogy gyökérkezelésen átesett fogak szürkülnek vagy barnulnak meg. Ilyenkor hasznos lehet, ha porcelán takaróhéjat helyeznek fel. Az elöregedett, elszíneződött fogpótlásokat érdemes kiszedetni, és korszerű, esztétikus porcelán- koronákra, -hidakra cserélni.

T. A.

# Hatásos hajerősítő módszer

Néhány hónap alatt több vendégem hajának állaga is feltűnően javult: dúsabb, erősebb és egészségesebb lett. Kiderült, hogy ugyanazt a módszert alkalmazták.

Gyulai Anikó mesterfodrász írása



Fodrásként gyakran találkozom azzal a kérdéssel, hogy miként lehet a haját szebbé, erősebbé, egészségesebbé tenni, és megszabadulni az olyan problémáktól, mint pl. a hajhullás, hajtöredezés, a hajszál elvékonyodása. Sokan a különféle samponokban keresik a megoldást, pedig sokkal fontosabb a hajszálak belső táplálása, mint a külső ápolás. Ezt úgy lehet elképzelni, mint például egy rózsabokrot, amely még a leg gondosabb külső ápolás mellett (metszés, permtezés stb.) sem hoz szép virágokat, ha nem kap kellő mennyiségű vizet és tápanyagokat. Hasonlóképpen a hajszálak valódi minőségét is csak belülről, bizonyos vitaminok és tápanyagok segítségével, a hajhagymák táplálásával tudjuk javítani.

Akkor tapasztaltam, hogy ez mennyire igaz, amikor kb. másfél éve szembeötölő változásoknak voltam a szemtanúja. Rövid időn belül több vendégemnél is feltűnt, hogy jelentősen jobb minőségű a hajuk, mint korábban. Dúsabb, erősebb és sokkal egészségesebb lett, mint a korábbi időszakokban. Megkérdeztem, minek köszönhető ez a változás. Kiderült, hogy

ugyanazt a módszert alkalmazták: amellet, hogy figyelmet fordítottak a külső hajápolásra, elkezdtek szedni a Biovanne szépségvitamint. Azt tudtam, hogy bizonyos vitaminok és tápanyagok csodákat művelhetnek a hajjal, de ilyen feltűnő változást még sosem tapasztaltam. A Biovanne-t szedő vendégeim beszámoltak arról, hogy 1-2 hónappal a kúra elkezdése után úgy érezték, mintha hajszálaik feltöltődtek volna erővel, energiával. Volt, aki arról számolt be, hogy végre jól kezelhetővé vált a haja. Amikor utánanéztam a készítmény összetételének, örömmel láttam, hogy azok a vitaminok és tápanyagok vannak benne, amik a legfontosabbak a hajhagyma és a hajszál szempontjából. Ezeket a hatóanyagokat én már régóta szedtem, de csak külön-külön tudtam őket beszerezni. Azóta a Biovanne-nal a saját tapasztalataim is nagyon pozitívak.

Mindenkinek, aki jobb minőségű haját szeretne, azt tanácsolom, hogy a hajerősítést és hajszépítést a megfelelő tápanyagok bevitelével kezdje.



**Biovanne**  
szépség vitamin

Gyönyörű  
haj, bőr és köröm

**Nyerjen Szépség-hétvégét**  
a Rogner Hotel & Spa Lotus Terme\*\*\*\* -be!

**3 db fődíj:** „Szépség-hétvége” két fő részére, 2 éjszaka, számos szépség szolgáltatással.

**30 db további nyeremény:** Biovanne® ajándécsomag.

A játékban való részvételhez küldje el egy Biovanne® szépségvitamin termék vonalkódját lezárt borítékban 2006. november 20-ig címünkre: „Biovanne-Játék a szépségért GyH”, Pharma Natura Group Kft, Budapest 1118, Dayka Gábor u. 3.

A Biovanne® 40 vagy 100 db-os dobozon lévő termékkódot visszaküldők között a fenti nyereményeket sorsoljuk ki. A sorsolást 2006. november 23-án 11:00-kor, a Budapest 1118 Dayka Gábor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közzéjövő jelenlétben tartjuk. A nyerteseket postán értesítjük.



**Hildes vagyok és boldog. Már egy éve!**

**Életjáradék szerződést kötöttem a HILD-del 2005 nyarán, mely életem egyik legjobb döntése volt!**

- Az egyösszegű kifizetésből bejártam Európát! Voltam Görögországban, Horvátországban, Bécsben, Párizsban és Rómában... És mindezt egy év alatt!
- A havi járadékomból könnyebbek a hétköznapiak! Múlt héten felmentem a Normafához és megebédeltem egy jó kis étteremben!
- Már nincs gondom a közös költség és a lakásbiztosítás fizetésére sem, sőt, ezt az összeget is szabadon költhetem el, akire és amire szeretném!
- Nem kell félnem az egyedülléttől, mert ha egészségem esetleg megromlik, számíthatok rá, hogy a HILD segít megszervezni az ápolásomat.
- Hétköznapokon kellemes délutánokat töltök el a HILD Klubban! Vannak orvosi előadások, vetélkedők, zenés műsorok, kirándulások.

**HILD Örökjáradék Program**  
1054 Budapest, Széchenyi u.1.  
Tel: (06 1) 887 56 00 vagy 06 40 200 645  
www.hild.hu

**Hívja most!**  
(06-1)887 56 00

# Otthon és kénye olcsóbb imesebb

A világ fejlettebb országaira jellemző a lakosság elöregedése, és emiatt a házi betegápolás, illetve az otthonápolás iránti igény folyamatos erősödése.

Magyarországon a legtöbben nem tesznek különbséget az otthoni szakápolás és a szociális gondoskodás között, ami érthető, hiszen mindkettő célja, hogy a rászoruló saját otthonában kapjon megfelelő segítséget. A kétféle szolgáltatás közötti lényegi különbség az ellenszolgáltatásban rejlik; míg a szakápolás teljesen ingyenes, addig a szociális gondoskodásért fizetni kell az azt igénybe vevőnek.

## INGYENES OTTHONÁPOLÁS

Otthonápolást a háziorvos és a szakorvos is elrendelhet, mégpedig akkor, ha azáltal megrövidíthető a beteg drága kórházi ápolásának ideje. A rövid, intézményi beavatkozást követő hosszadalmas rehabilitációra is otthon kerülhet sor.

Banai Jolán, a Magyar Otthonápolási és Hospice Egyesület elnökének információi szerint Magyarországon tíz éve működik államilag támogatott otthonápolási szolgálat. Ma már a háromszázharmincöt szakszolgálatból álló országos hálózat majdnem három és félezer szakemberének szolgáltatásai szinte minden településről elérhetők. Évente körülbelül hetvenezer beteget látnak el, ami tavaly például majdnem másfél millió vizitet jelentett. Az otthoni szakápolói tevékenységet az Országos Egészségbiztosítási Pénztár (OEP) százszázalékosan támogatja, vagyis a betegnek egy fillérjébe sem kerül. A költségvetés tavaly 3,5 milliárd forintot fordított erre a célra.

## VÉGES SZÁMÚ VIZIT

A szolgáltatásban részesülő beteg rövid kórházi tartózkodás után otthonába távozik, ahol a műtét utáni sebkezelés, kötözés mellett igény szerint logopédus, gyógytornász is segíti a lábadozását. Lényeges, hogy a szolgáltatás legfeljebb ötvenhat vizit erejéig vehető igénybe, ezekből a biztosító napi egyet finanszíroz. Amennyiben ez idő alatt a beteg nem gyógyul meg, lehetősége van rá, hogy kezelőorvosa közreműködésével további vizitek engedélyezését kérvényezze az OEP-től, ám ezek száma is véges.

Némely súlyos, hosszan elhúzódó betegségnél (agyvérzés, neurológiai gondok, daganatos problémák) ez a vizitszám sem elegendő, de az OEP többet nem támogat. A továbbiakat a

betegnek kell megoldania, vagyis egy magánszolgáltatóval kell szerződnie, amelynek ára sok mindentől függ; az igényelt szolgáltatás fajtájától kezdve egészen addig, hogy ad-e számlát a szolgáltató vagy sem. Az árak általában 500-700 forintos nettó óradíjnál kezdődnek, és a felső határ akár a több ezer forintot is meghaladhatja.

## A GONDOSKODÁSNAK ÁRA VAN

A rászorulókat támogató szociális gondozói hálózat feladata hasonló, mint az otthonápoló szolgálaté, ám annál szélesebb körű és általában térítésköteles szolgáltatás. A házi betegápolással ellentétben nem a kezelőorvosnál, hanem az önkormányzat szociális részlegénél igényelhető, ahol mérlegelik az igénylő szociális helyzetét, rászorultságának fokát. Ezek ismeretében döntenek a térítés mértékéről. Ezt az ellátási formát az önkormányzatok többségénél a hivatal szociális gondozói látják el,

másutt viszont magánszolgáltatókkal vagy civil szervezetekkel szerződik a testület a feladatok ellátására. A szolgáltatás árát, milyenségét és napi időtartamát általában az önkormányzatok szabják meg. Egy-egy rászorulóra naponta maximum 2-3 órányi segítség jut, 150-300 forintos óradíjjal. Ebben igény szerint benne van a személyes higiéné biztosítása, a gyógyszerek, élelmiszer házhoz szállítása és egyéb olyan alapvető otthoni teendők, melyet a szolgáltatást kérő egyedül képtelen volna elvégezni.

A különböző kényelmi szolgáltatásokon kívül ma már egyre nagyobb az igény, különösen a hetven éven felüliek körében, a sürgősségi segítséget, folyamatos egészségügyi kontrollt kínáló ellátások iránt. A fővárosban és több településen is működik már például úgynevezett szívórszolgálat. Az abban részt vevő idős emberek testére parányi adókészüléklet rögzítenek, mely folyamatosan kapcsolatban áll a központ vevőkészülékével, így állandóan kontrollálja a szív működését és a vérnyomást. Vész helyzetben pedig riasztja a szolgáltatót, amely szükség szerint orvost, rohamkocsit küld a helyszínre. Vannak vállalkozások, amelyek olyan kombinált szolgáltatást is kínálnak az egyedülálló időseknek, amelyek nemcsak egészségük, de vagyonuk, testi épségük felett is örködnék a nap huszonegy órájában. Ennek a komplex szolgáltatásnak egyetlen hátránya az ára lehet, amely nem minden nyugdíjas számára teszi elérhetővé a kényelmet és biztonságot jelentő felügyeletet.

Loránth Ida

**SENI CARE - BŐRÁPOLÁS FELSŐFOKON**

SENI CARE ápoló termékcsalád mindennapos használatra.  
A kozmetikumok természetes eredetű aktív hatóanyagoknak köszönhetően tisztítják, és ápolják az irritációnak kitett bőrfelületet. Ajánlott az inkontinenciával élők mindennapi higiénéjének biztosítására és a felfekvések megelőzésére.

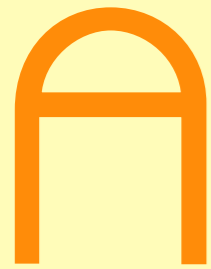
**Keresse a patikákban!**

<p><b>SENI CARE NEDVES TÖRLŐKENDŐ</b></p> <p>E - Vitammal és aloe-val a bőrfelület tisztítására.</p> <p>80 db/cs, 10 db/cs</p>	<p><b>SENI CARE BŐRÁPOLÓ, BŐRVÉDŐ KRÉM</b></p> <p>A gyulladáscsökkentő és felfekvések kialakulásának megelőzésére, az igénybevett bőr ápolására, cink-oxidtal és szagmegkötő Sinosodral.</p> <p>200 ML</p>	<p><b>SENI CARE TISZTÍTÓ, TÁPLÁLÓ TESTLEMOZÓ pH 5</b></p> <p>A szappanra érzékeny, zsírtartó bőr ápolására.</p> <p>500 ML</p>	<p><b>SENI CARE BŐRÁPOLÓ TISZTÍTÓHAB</b></p> <p>Természetes eredetű felületaktív anyagokkal, és szagmegkötő Sinosodral mosdatáshoz.</p> <p>500 ML</p>
--	--	---	---

Gyártja: T2MO SA, Lengyelország • Forgalmazza: bella-Hungária Kft., 3394 Egyszerűk, Kőrös utca 2. • Még több információt az Inbionnal szolgáltató, melynek száma: 96574-300 • www.t2mo-global.com

## Érzékenyen a világra

A csecsemők még kialakulatlan immunrendszere számos próbatételnek van kitéve, főként a környezeti ártalmakkal, a mesterséges anyagokkal való találkozás során. Csecsemőkorban gyakran ekcémaként jelentkeznek az allergia, majd asztma, később allergiás kötőhártyagyulladás, allergiás nátha következik a sorban.



rendszerint fellelhető ekcémás, asztmás vagy szénanáthával küszködő egyén.

csecsemők veleszületett (atópiás) ekcémája az immunrendszer működésszabályozásának hibájából ered. Az ekcémás baba bőre számos allergén környezeti hatásra – pollen, poratka, állati szőr – reagál, és az ilyen gyermekek hajlamosak asztmára, szénanáthára is. A betegség alapja öröklött hajlam: a családban

A viszkető kiütéseket okozó betegséget a kicsik gyakorlatilag kinövik: három-, öt-, majd tizenéves korban következik be jelentős változás.

Bőrtünetekkel, de hasmenéssel, hányással, puffadással, görcsökkel is jár az ételallergia, amely gyakran a csecsemő életkorának nem megfelelő vagy nem fokozatosan bevezetett étel miatt alakul ki. Általában annál kisebb az allergia kialakulásának veszélye, minél később kóstol meg a baba valamilyen új ételféleséget.

Az allergiás nátháért a por, a kipufogógázokkal szennyezett levegő, illetve a pollenek felelősek. Az orrban kialakuló gyulladássalos folyamatok következtében a hörgőkben is fokozott érzékenység, görcs alakulhat ki: asztmás légszomjat, nehézlégzést okozva. K. A.

## ŐSZI ALLERGÉNEK

A nyár már véget ért, az allergiások azonban még nem lélegezhetnek fel. Szeptemberben még tart a parlagfű, a közönséges oroszlánfű, a pokolvar libatop, az aranyvessző fő virágzási időszak, a vadrozsa, a csenkesz, a lándzsás útifű, a bodzafa, a komócsin, a csalán és az ürömfű pedig utóvirágzási időszakát éli. Az elmúlt öt év átlagai alapján az is elmondható, hogy a legtöbb bajt okozó parlagfű pollenjei szeptember közepén csúcsmennyiségben szennyezik a levegőt.

A penészgombákra allergiásoknak pedig azt kell szem előtt tartaniuk, hogy ezen allergének spóraszórása, így káros hatása ősszel jelentősen nő. A lakásokban penészgombák főleg a nedves helyiségekben (konyha, fürdőszoba) telepednek meg.



### A LÉGÚT TISZTÍTÁSÁRA

**A Torma, Fokhagyma és Gyömbér közismerten antibiotikus, gyulladásgátló hatású, segíti az immunrendszert, a légúti nyálkahártyák egészséges működését: például a torma-reszelést régóta használják náthás esetekben.**

**A torma és a fokhagyma kénvegyületei, a gyömbér gingerol tartalma, a C-vitamin és a zöld tea antioxidánsai és a hisztidin elősegítik a szervezet egészséges választását a légutakat irritáló környezeti hatásokra.**

**ALLIX kapszula**

**Torma, fokhagyma, gyömbér, citrus és zöld tea kivonatai hisztidinnel, petrezselyemmel és C-vitaminnal**

60 db kapszula / doboz

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

Gyártó és forgalmazó:  
**77 Elektronika Kft.**  
1116 Budapest, Fehérvári út 98.  
Tel.: +36 1 206-1480  
Fax: +36 1 206-1481  
[www.e77.hu](http://www.e77.hu)

## Keresse a Patikákban!

**D Cont Personal egyéni vércukormérő készülék**

# AKCIÓ!

**Meghosszabbítva**  
**2006. december 31-ig**

**Az ár változatlan! Az ÁFA emelkedést átvállaljuk. 77 Elektronika Kft.**

**6 év teljeskörű garancia!**

**Magyar termék**

**Az akciós csomag tartalma:**  
1 db D Cont Personal vércukormérő készülék  
1 doboz C-Test Glucose Mini tesztsík (25 db)  
1 db ujjszűrő  
3 db tű

**Megvásárolható:**  
A 77 Elektronika Kft. Szervizében (1116 Budapest, Fehérvári út 98.), valamint gyógyszertárakban és gyógyszerügyi segédeszköz üzletekben.

**Megrendelhető:**  
06 80 27 77 77 ingyenesen hívható zöld számon, postai úton utánvétellel történő szállítással  
Tel.: +36 1 206-1480  
Fax: +36 1 206-1481

~~14.952 Ft~~  
**Ajánlott ár: 9.000 Ft**  
Tesztsík ára (50 db): 2.850 Ft+5% ÁFA

## A torma, fokhagyma és gyömbér hatóanyagaival A SZÉNANÁTHA, LÉGÚTI ALLERGIÁK, GYULLADÁSOK ELLEN

Szervezetünk egyik legbonyolultabb funkciója az „önvédelem”. Védekezik a külső ártalmak, baktériumok, vírusok támadásai ellen, begyógyítja sebeinket, korrigálja a szervek működésében beálló egyensúlyok megbomlását.

Ha a szervezet legyengült vagy bizonyos funkciói korlátozottan működnek (lehet örökletes vagy kialakult hiányosság), az immunrendszer nem megfelelően ellensúlyozza a káros hatást. Ilyen probléma például a szénanátha, amikor az immunrendszer túlzott működése alakul ki a légúti rendszerben. A légút hámszövegye gyulladásban van, és a bekerülő pollenemecskék túlzott ellenreakciót váltanak ki. Ez légúti és szempanaszokat, köhögést, viszketésérzést, görcsöt eredményezhet. A megfázás során részben hasonló tüneteink vannak a felsőlégúti gyulladt állapot miatt.

### Növényi hatóanyagok a légút tisztítására

A tormát, a fokhagymát és a gyömbért évszázadok óta alkalmazzák a szénanátha tüneteinek kezelésére. A C-vitaminnal és antioxidánsokkal kombinálva különösen hatékonyak bizonyulnak.

### Torma – a szénanátha enyhítésére

Régi tapasztalat és gyakori népi javaslat, hogy náthás ember reszeljen tormát. Valóban, a tormából felszabaduló erős illatú anyagok csillapítják, sőt meg is szüntethetik a légút gyulladt állapotát, az orrfolyást, köhögést. A torma szinigrin tartalmát, amely hatékony anyag a szénanátha gyógyítására. A szinigrin segít megszüntetni a váladékozást, és fertőzésgátló tulajdonságokkal is rendelkezik. A torma hatásosan kezeli a légzőszervi betegségeket és a könnyezést és orrfolyást okozó náthát. Hurutot erősen gátló képessége természetes orrcseppé is teszi.

### Fokhagyma – fertőzésgátló és váladékozást gátló tulajdonságok

A fokhagyma az egyik legősibb gyógynövény, amelyet széleskörűen használtak sokféle egészségi probléma kezelésére. A fokhagyma fertőzést és váladékozást gátló tulajdonságai a hatékonyságáért is felelős speciális, bonyolult, kéntartalmú alkotórészeiből erednek. A fokhagyma és kivonata jó hatással a hörgők tisztántartására, a huruttal és allergiával kapcsolatos váladékos orrdugulás átmeneti enyhítésére.

### C-vitamin – nemcsak létfontosságú vitamin, de antiallergén hatású is

A C-vitamin különlegesen jótékony hatással bír sokféle egészségi probléma esetén. Számos tulajdonsága ideálissá teszi a szénanátha és hasonló betegségek kezelésére. A C-vitamin antioxidáns, antiallergén és antivirális tulajdonságokkal egyaránt rendelkezik. Pozitív hatással az immunrendszer, az allergia, a baktériumok és a vírusok elleni elsődleges védelmi vonal működésére. A C-vitamin kiváló tulajdonságai összességében a szénanátha és más légúti betegségek kezelésének alapvető összetevője.

**A torma, fokhagyma, gyömbér hatóanyagkivonatai antioxidánsokkal, így C-vitaminnal, bioflavonoidokkal, katechinekkel együtt sikeresen tudják befolyásolni az orrfolyást, torokfájást, a hörghurutot és a náthát. Kedvező hatásúak szénanáthás allergiás reakciók kezelésében, az azzal gyakran járó könnyezés csillapításában.**

Dr. Ósabay György



"Vajon élnek-e angyalok fizikai testben a Föld nevű bolygón?"

És, ha igen, mit keresnek itt?"



**A TIZENEGYEDIK PARANCSOLAT ÉS A TÁRSASJÁTÉK SZERZŐJÉNEK LEGÚJABB KÖNYVE**

Egy varázslatos történet, mely visszakerdező legbensőbb önmagunktól, szembesít, megró, tanít és megsegít, miközben a szellemi és fizikai világ egymásba mosódott útvesztőiben elkalauzol a csodálatos indigó gyerekek különleges világába. Mégis rólkunk szól. Találkozásainkról, válásainkról, próbatételeinkről, boldog pillanatainkról, fájdalomainkról és bátorságunkról. A hitről, mely hazafelé vezet az igazi otthonba.

[www.andreaweaver.hu](http://www.andreaweaver.hu)

## INKONTINENCIA – KORAI MEGELŐZÉS

Jelenleg hazánkban körülbelül 5-600 ezer inkontinens él. A felmérések szerint a probléma 30 éves kor alatt is gyakori (23 százalékot érint), sőt már a 13–18 éves korosztálynál előfordulnak vizeletvesztéses epizódok. Éppen ezért szakmai körökben egyre gyakoribb felvétel, hogy az inkontinenciával kapcsolatos ismeretekre mind az iskolai oktatásban, mind pedig a szakmai továbbképzésben nagyobb hangsúlyt kellene helyezni. Éppen ezért az Inko Klub Egyesület is intenzív kampányba kezd az inkontinencia korai megelőzése érdekében. Bizonyos tanácsok betartásával, életmódbeli változtatások bevezetésével ugyanis az inkontinencia (ha az nem műtét vagy baleset következtében alakul ki) elkerülhető. (Bővebb információ: [www.inkoklub.hu](http://www.inkoklub.hu))



**Liptai Claudia kedvenc Camembert szendvicses receptjei**



**Sonkás-camembert-es szendvics:**

Egy szelet kenyeret megkenek vajjal, paradicsomot, paprikát, sonkát, majd Camembert sajtot tesztek rá, és már készen is van az izletes szendvics.

**Camembert-es melegszendvics:**

A pirított kenyeret megkenem vajjal, Camembert szeleteket, majd paradicsomot tesztek rá. Sütőben vagy grillben aranybarnára sütöm. Néha kevés borssal vagy snidlinggel ízesítem.

**Gombás-camembert-es melegszendvics:**



A pirított kenyeret megkenem vajjal, lecsepegtetett gombát, majd Camembert szeleteket tesztek rá. Sütőben vagy grillben aranybarnára sütöm. Ízlés szerint kevés fűszerrel megszórom.

Jó étvágyat!

## „LILIAMHULLÁS” A NŐK EGÉSZSÉGÉÉRT

A Lánchíd pesti hídfője augusztus utolsó napján a méhnyakrák elleni küzdelem hídfőállásává változott. A Liliom Program keretében művészek, politikusok, neves közéleti személyiségek 500 óriásliliomot dobtak a hídról a Dunába, emléket állítva annak az 500 nőnek, akik méhnyakrákba halnak bele évente Magyarországon. A kezdeményezéssel arra kívánták buzdítani a hölgyeket, hogy legalább háromévente egyszer jelenjenek meg méhnyakszűrőre, hiszen az idejében diagnosztizált betegség szinte 100 százalékban gyógyítható.

### ÉRSZŰKÜLET? VAN SEGÍTSÉG!

- Alsóvégtagi, nyaki, agyi érszűkületben
- Szívkoszorúér-megbetegedésben
- Cukorbeteg érszűkületben
- Bármilyen érlemezéses megbetegedésben

**A Sonotherápia fájdalommentes és nincs mellékhatása.**

**A BETEGEK 80%-ÁNÁL EREDMÉNYES VIGYÁZAT, HAMISÍTJÁK!!!**



**SONOTHERÁPIA CENTRUM 1113 Bp., Tarcali u. 19.**  
Tel.: 365 81 56, 209 92 73  
**MED-SONO Terápia Kft., 1212 Bp., II. Rákóczi F. u. 142.**  
Tel.: 0620/48 88 599, 0620/46 11 611  
Web: [www.sonoterapia.hu](http://www.sonoterapia.hu)

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

## Ha most gyűjt, nyerhet!

Ma már mindenkinek lehetősége van arra, hogy házipatikájából összegyűjtse a lejárt, feleslegessé vált gyógyszereket, s elhelyezze azokat a legközelebbi gyógyszertár e célra rendszeresített szelektív hulladékgyűjtő dobozába.

2006. szeptember 1. – december 31-ig

**Gyógyhír** féléves előfizetést nyerhet,

akí gyógyszerhulladékát visszaviszi gyógyszertárába, egyidejűleg az alábbi szelvényt kitölti, aláírja és lepecsételteti gyógyszerészével, majd visszaküldi a következő címre: **Press GT Kft. 1139 Budapest, Úteg u. 49. Fax: 452-0270**

A szelvényt visszaküldők között havonta 150 db előfizetést sorsol ki a lakossági gyógyszerbegyűjtést koordináló Recyclomed Kht!

Ide dobja, ez a helye!



### Igazoló szelvény

A mai napon ( dátum:.....) a gyógyszertári szelektív hulladékgyűjtő dobozba visszadobtam ..... doboz gyógyszerhulladékot.

Név: .....

Lakcím: .....

Igazolom, hogy e szelvény tulajdonosa a fent említett mennyiségű hulladékgyógyszert gyógyszertárunk gyűjtődobozába elhelyezte.

gyógyszertár neve

címe

pecsét, aláírás

## Gyógyuló érszűkületesek – az amputáció elmaradt

**Napjaink legrettegettebb betegségét, az érszűkületet kezeli és gyógyítja fájdalommentesen, szinte hihetetlen hatékonysággal Nagy Lajos, a sonotherápiás kezelés magyar feltalálója.**

Amputálásra ítélt végtagokba tér vissza az élet, megkeseredett emberek ezreibe pedig az életkedv.

A már több mint másfél évtizede kiemelkedően eredményes pulzáló infrahang terápia – más néven Sonotherápia – jótékony hatásait egy magyar származású holland természetgyógyász, Nagy Lajos kutatta és kísérletezte ki egy mérnökcsoporthoz közreműködésével. Az így létrejött hangterápiás készülék elsősorban sikert aratott Hollandiában, majd Kanadában és Európa több országában is, hiszen az ijesztő szív- és érrendszeri halálozási statisztikákon sikerült javítani a segítségével. Hazánkban a 90-es évektől alkalmazzák országsszerte kiemelkedő eredménnyel az érszűkület, érlemezéses megelőzésében, gyógyításában. Annnyira eredményes, hogy megpróbálják hamisítani. Gombamód szaporodnak az ál-sonotherápiás rendelők. A budapesti Sonotherápia Centrum készséggel adja meg a tudományosan bizonyított módszert alkalmazók elérhetőségét.

A gyógy mód fájdalommentes, nincs mellékhatása. Egy kúra 60 kezeléssel áll, melyet egy állapotfelmérés előz meg. Csak abban az esetben veszik fel a beteget, ha a terápiától javulás várható. A napi 10-15 perces kezeléseket tökéletesen egyénre szabottak, hiszen a számítógép a napi aktuális EKG alapján állítja be a hangfrekvenciát, amely naponta változhat a páciens állapotától függően. Szinte hihetetlen, de még a dohányosok is javulnak. A

magas vérnyomás sok esetben normalizálódik. A szívkoszorúér-elmészésesben szenvedők jobban terhelhetőkké válnak, megszűnnek az anginás panaszok. A végtagi érszűkületesek járótávolsága kilométerekre hosszabbodik, izomgörcsök megszűnnek, lábaik, kezeik átmelegsenek.

A szív- és érműtékek előkészítésében, illetve ezeket a beavatkozásokat követően nagy segítség a Sonotherápia, hiszen az egész testre hatva javítja a keringést, tisztítja az ereket.

Három vélemény:

**„Miután cukros lettem, és a hajszálerekben kialakult szűkület eredményeként már járni sem tudtam, orvos fiam rátalált erre a sonotherápiás klinikára. Már a harmadik kezelés után éreztem a javulást, s azóta újra járok” – meséli Bagi Imréné.**

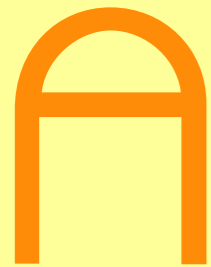
**Somogyi Tibor: „Egy hónappal ezelőtt szinte járni sem tudtam a fájdalomtól. A nyílt seb a lábfejemem másfél éve nem gyógyult be. Most meg húsz kezelés után valóságos csoda, ami velem történt, könnyen járok, a sebem szépen gyógyul.”**

**S. Erika: „Fél éve történt, hogy lábfejamputációm előtt utolsó szalmaszálként a Sonotherápiába kapaszkodtam. 5 hónap alatt 100 kezeléssel rendbe hozták, az amputáció elmaradt.”**



# A homok aránya

Kevesen tudják, hogy C-vitamin-tartalma magasabb a narancsnál vagy a citroménál. De a homoktővis sok egyéb vitaminban és ásványi anyagban is gazdag, így fogyasztásával számos betegség megelőzhető, gyógyítható.



kétféle cserje narancssárga, borsónyi nagyságú termését Tibetben már több mint ezer éve alkalmazzák a gyógyászatban, de Kínában és Oroszországban is hivatalos gyógyszerként ismerik el. Nyugaton inkább betegségmegelőző, egészségőrző, általános erősítő szerként tartják számon.

Magyarországon eddig főként élelmiszerek – dzsemek, borok, ivólék, likőrök, zselék – és kozmetikai termékek összetevőjeként találkoztunk a növényvel. Az utóbbi években azonban több, a terméséből készült étrendkiegészítő is felkerült a gyógynövény-szaküzletek és patikák polcaira.

Tény, hogy a homoktővis gazdag C-, B1-, B2-, E- és F-vitaminban, kalciumban, magnéziumban, cinkben. Értékes növényi olajokat és zsírokat, vízben oldódó sárga flavonoidokat tartalmaz. Védi és erősíti az immunrendszert, fokozza az anyagcserét, fájdalomcsillapító, antibakteriális, gyulladáscsökkentő hatású.

Nőgyógyászati betegségek, így méhszájseb, hüvely- és petefészekgyulladás kezelésénél alkalmazzák, de gombásodás és megfázás által kiváltott gyulladásos folyamatok ellen is hatékony. Mivel táplálja, erősíti a hámsejteket, és gyorsítja a regenerációt, különféle bőrbetegségek, például az ekcéma vagy a psoriasis, égéses sérülések, fagyások, fekélyek gyógyítására is használják. Az átültetett bőr megszilárdulását is segíti. Alkalmazásával kivédhető a sugárkezeléssel okozott károsodások. Hatásos a korai

## VÉDETT KINCS



A homoktővis elsősorban az atlanti partokon és nagyobb folyók mentén honos. De többféle talajhoz, éghajlathoz is alkalmazkodik, így megél az eurázsiai ligeterdőkben vagy Szibériában is. Valaha a Duna menti dűnék egyik jellegzetes növénye volt, főleg a Szigetközben éltek nagyobb állományai. Ma már hazánkban egyedül Újpest határában fordulnak elő természetes populációi, ezért védetté nyilvánították. Étkezési és gyógyászati célú felhasználásra nemesített fajtáját termesztik.

érelmeszesedés kezelésére. Erősíti a központi idegrendszert, így antidepresszív hatása sem elhanyagolható. Ahogyan a szépségeti sem, ugyanis gátolja a hajhullást. A kötőszövet erősítésével pedig csökkenti a narancsbőr megjelenésének veszélyét, lassítja a ráncok kialakulását.

A gyógyászatban alkalmazott magolajat a homoktővis bogyóinak húsából nyerik. A frissen szedett gyümölcsöt először sajtolják, állni hagyják, majd a felszínre került olajcseppeket elkülönítik. A magokból óvatos szárítás után, diffúzorok segítségével 50-60 C-fokos növényolajjal vonják ki a hatóanyagot.

A homoktővis levelét is hasznosítják – az ebből főzött tea általános roboráló hatású.

T. A.

**FÁJ A KEZE, FÁJ A LÁBA, NEM ENGEDELMESKEDIK A DEREKA?**

**Macskakarom TABLETTA**

- Gyulladást csökkentő (reuma, ízületi gyulladás)
- Immunrendszert erősítő,
- Akut, krónikus fertőzések okozta felső légúti betegségeket, torokgyulladás, légcsőhurut, nátha (orrdugulás) orrmelléküreg-gyulladás, stb. tünetek gyógyszeres kezelése (terápia) kiegészítésére.

ASHANINKA MACSKAKAROM TABLETTA  
TOA MENTES. POA 5mg  
www.ashaninkaph.hu / Tel.: 319-2160

# Ha kevés az anyatej...

## Hogyan fokozhatjuk az anyatej mennyiségét?

**ANYATEJ.** A legnagyobb ajándék, amit egy anyuka adhat a kisbabájának, ha csak egy napot is szoptat. A legértékesebb kincs a kicsi számára, folyékony táplálék a mama testéből, ami a születésig otthont adott neki. Olyan egyszerűnek tűnik a szoptatás, mégis sok kismama életét megnehezíti a kevés anyatej, amelynek számos oka lehet. Okozhatja a szegényes táplálkozás, stressz, a túl korai pótlás, bimbó-cumi zavar, a nyugtató cumi, bimbóvédők használata, a baba helytelen mellretétele. Elkeseredésre azonban semmi ok! A legtöbb mama tud több anyatejet termelni!

### MELY GYÓGYNÖVÉNYEK SEGÍTENEK AZ ANYATEJKÉPZÉSBEN?

Az évszázadok óta bevált és a holisztikus gyógymódok újrafelfedezése révén újra előtérbe kerülő és növekvő népszerűsége szert tevő gyógynövények a természetes gyógymódok letéteményesei. Minden kétséget kizárólag megérdemlik ünneplésüket és újrafelfedezésüket, hiszen természetes összetételűek, drasztikus és általános hatóanyagok egyaránt megtalálhatók bennük. Nemcsak ember-, hanem természetbarátok is, ugyanis nem változtatják meg alapvetően szervezetünk kémiaiáját.

Gyógynövények azok a növények, melyeknek hatóanyagát felhasználják valamilyen betegség kezelésére. Feltehetően az őskorok emberé, miközben táplálék után kutatott, megkóstolt néhány növényt. Olyanokat is talált, amelyektől a köhögése csillapodott, vagy az anyatej mennyisége nőtt. Elődeink lankadatlanul rágták, dörzsölték és főzték ki a körülöttük levő növényeket, így ismertük meg a ma is hasznosított gyógynövények túlnyomó részét.

A természet nagyon sok növényi gyógyszert rejt, szinte minden betegségnek, problémának megvan a gyógyító hatóanyaga. Hatóanyagok a növény különböző részeiben felhalmozódtak, amelyek kedvező hatással vannak az emberi szervezetre.

Az utóbbi időben ismét visszanyeri létjogosultságát a tudományos alapokra helyezett fitoterápia (gyógynövénygyógyászat), és egyre többen fordulnak a természet kincsei felé.

A következő gyógynövények hatékonyan és biztonságos módon segítenek növelni a tejtermelést: görögszéna, csalánlevél, édeskömény, benedekfű, kecskeruta. Már évezredek óta használják őket a világ számos országában. Beszerezhetők teákból és gyógynövénykivonatokban.

**A görögszéna** egyike azon gyógynövényeknek, amelyek a legrégebbi korok óta (Ebers-papiruszok, i. e. 3000 év) szolgálják az ember egészségének megőrzését. Gyógyászati értékét az indiai, egyiptomi, görög, kínai népi és tudományos gyógyászatban kiemelkedően tartják, fogyasztása ezen országokban általános volt. Magja az európai és más gyógyszerkönyvekben hivatalos drog. Közvetlen feldolgozásával számos szabadalmaztatott gyógyszer készül.

Minden gyógynövény értékét – így a görögszénamagét is – kémiai összetevői, azoknak a szervezetben lejátszódó fiziológiai folyamatokra gyakorolt hatása határozza meg.

A görögszénamag fogyasztása kedvezően hat a szoptató kismamák tejelválasztására.

Egyike a legismertebb anyatejtermelést serkentő gyógynövényeknek. Stimulálja az emlőmirigyeket, és hatással van a simaizom-összehúzó-dúsokra, ami serkenti a tejelövellést.

**A csalánlevél** ásványi anyagokban, elsősorban kalciumban és vasban gazdag, enyhén vízajtó hatású. Gyarapítja és elősegíti a tej kiválasztását, és visszaadja a kismama elvesztett energiáját a szülés után.

**A benedekfű** jó emésztés- és étvágyjavító hatású, gyomorsav-elválasztást fokozó szer, és a népi gyógyászatban epehajtóként is alkalmazzák. Fokozza az anyatej-termelést, és természetes hangulatjavító.

**Az édeskömény** kivonatának hatásai: nyálkaoldó, szélhajtó, emésztést serkentő, étvágyjavító, görcsoldó, izjavító, vizelethajtó és tejszaporító.

### MIT TEHET MÉG A KISMAMA, HOGY TÖBB ANYATEJE LEGYEN?

**Étkezés:** Az étel tartalmazzon vitaminokat, ásványi anyagokat. Magas kalcium-, vas- és proteintartalmú ételeket válasszunk a szoptatás időszakában. Amit a kismama megeszik, az átmeleg a tejbe is! Gondoskodni kell a megfelelő folyadékbevitelről is, friss víz és gyógynövény-tea formájában.

**Önbizalom:** Sok kismamának időbe telik, míg komfortosan érzik magát az új helyzetben, az anyaság, szoptatás mindent elsöprő új élményében. Nem minden új anyukának jön ez természetesen! Néhányan kényelmetlenül érzik magukat az öröm és a fájdalom új érzésében a szoptatás alatt. Fontos, hogy a kismama higgyen önmagában.

**Stressz:** A szoptatás nagy energiákat követel, és lelkileg igénybe veszi a kismamát, ezért fontos, hogy a kismama találjon olyan elfoglaltságokat, amelyek segítenek relaxálni, kikapcsolódni, feltöltődni.

**Helyes mellretétel, igény szerinti szoptatás.**

**Vizualizáció:** Képzeld el, hogy bőven van anyateje, és hogy megerősítés nélkül táplálja a legnagyobb kincsével a kisbabáját!

A kevés anyatej valódi okát pontosan meg kell keresni, érdemes szoptatási tanácsadó vagy védőnő segítségét kérni.

**MORE MILK PLUS kapszula**

**ANYATEJKÉPZÉST SERKENTŐ GYÓGYNÖVÉNYKIVONAT**

Az anyatej mennyiségének 24-48 órán belüli fokozására szoptatási tanácsadók ajánlják világszerte.

- ▶ Szabadalmaztatott, védett keverék a legismertebb tejtermelésfokozó gyógynövényekből.
- ▶ Az alábbi összetevők koncentrált kivonatát tartalmazza: görögszéna mag, benedekfű levél, csalánlevél, édesköménymag.
- ▶ A termékben lévő, tisztított biogzaldalkodásból származó gyógynövényeket a világ számos országában generációk óta használják az anyatej mennyiségének növelésére. Keresse a gyógyszerárakban és a gyógynövényboltokban! Bővebb információ: a [www.boldogmama.hu](http://www.boldogmama.hu) weboldalon vagy a 06/20/588-9411 telefonszámon, ahol közvetlenül is megrendelhető a termék.

# Tízezer lépés



Egyéni tájfutó-világbajnok 1972-ben, 1964 és 1973 között megnyeri az összes országos bajnoki címet. Továbbá hatszoros magyar bajnok sífutó, és az első európai nő, aki 1972-ben 3 órán belül futja le a maratont. Monspart Saroltát, az Országos Egészségfejlesztési Intézet osztályvezetőjét a „Tízezer Lépés” gyalogló-programról kérdeztük.

**L**egnagyobb részben saját döntéseinken múlik életünk hossza és minősége – vallja a magyar tájfutás nagymestere. – Ha úgy döntünk, hogy több időt szentelünk a mozgásnak, hosszabb életre számíthatunk. Napi legalább egy óra mozgás segítségével a megfelelő szinten tarthatjuk szervezetünk energiaegyensúlyát, így nehezebben alakul ki a számos betegséget okozó túlsúly. A leg egyszerűbb testmozgás pedig a gyaloglás. Hiszen ingyenes, télen-nyáron lehet üzni, ráadásul jó levegőn, a szabadban végezhető.

Nem véletlen, hogy Monspart Sarolta alaposan kiveszi a részét a „Tízezer Lépés” nevű országos, főként idősödőknek szervezett gyaloglóprogram vezetéséből, amely a „Mozdulj Magyarország!” elnevezésű, szabadidősportokat népszerűsítő akciósor egyik fontos része. – Az Országos Egészségfejlesztési Intézet Életmód Osztálya már 2004-ben szervezett Gyalogló Klubot – emlékszik az egykori világbajnok. – Az első alkalmat mindössze két országos médiumban hirdettük meg, mégis százhuszonnyolcan jöttek el a Margitszigetre. Azóta kialakult egy ötven-hatvan emberből álló törzsközösség. A legtöbben a hatvanöt-hetvenéves korosztályhoz tartoznak, de jár hozzánk néhány jó karban lévő nyolcvanas is. A gyaloglóklub nem csupán egészségünk megőrzését szolgálja, hanem közösséget is épít – tavaly gyaloglóimmal közös kis karácsonyi ünnepséget rendeztünk, ahol apró ajándékokkal is megleptük egymást. – Egy-egy klubfoglalkozáson álló gimnasztikával, közösen melegítünk be, majd úgy 9 óra 20 perc körül 2-3 csoportban indulunk egy kisebb, 3 km-es és egy nagyobb, 5 km-es útra. Időnként páran a Margitszigetről a budai hegyek irányába veszik az irányt egy hosszabb túrázásra. A gyaloglást mindenki aszerint fejezi be, hogy mennyi a szabadideje. – Ne feledjük, sosem késő elkezdni! Ha rászánjuk magunkat arra, hogy gyaloglunk az egészségünkért, akkor a következőkre lesz szükségünk. Egyrészt jó túracipőre vagy futócipőre, valamint

szabad mozgást biztosító és az időjárásnak megfelelő sportos öltözetre. A testtel érintkező alsóruházat sosem műszálás, hanem pamut alapanyagú legyen, és ne feledjük: gyalogláskor sem ajánlott semmilyen szoros ruhanemű (öv, melltartó, nadrág-gumi stb.) viselése – ad néhány gyakorlati tanácsot Monspart Sarolta.

– Ősszel és tavasszal minden második kedden délelőtt 9 órakor találkozunk a MAC (volt Úttörő) Stadionban, a Margit hídtól 200 méterre. Idén szeptember 5-én kezdünk, majd folytatjuk szeptember 19-én, október 3-án és így tovább. A klubfoglalkozásokat rossz idő esetén is megtartjuk! Aki nincs cukorból, az egy kis esőtől sem ijed meg – főleg, ha esernyőt is hoz magával.

(pb)



# Korpásodás: nem csak esztétikai gond

A hajás fejbőr alatti bőrterület – testünk más részeihez hasonlóan – ciklikusan megújul, s az elhalt hámsejtek leválnak. Normálisan körülbelül négy hétig tart egy periódus, s a bőrhámlást észre sem vesszük, ám ha felborul a fejbőr mikroflórájának egyensúlya, felgyorsul a bőr cserélődésének folyamata. Ennek csalahatatlant jele az ápolatlan hatást keltő, viszketéssel járó korpásodás, amelyért a fejbőrön élő, Pityrosporum ovale nevű gomba, pontosabban annak túlzott elszaporodása a felelős. Irritáló hatására ugyanis a bőr hámsejtjei gyorsabban halnak el és válnak le korpa formájában. A jelenség bőrtípustól függetlenül előfordul: száraz és zsíros bőrűeket egyaránt érinthet. A bűnös gombaféle elszaporodását külső és belső hatások egyaránt kiválthatják. Jellemzően

kamaszok küzdenek ezzel a problémával, és gyakran előfordul a változó korban is. Ez összefügg azzal, hogy ezekben az életszakaszokban a szervezet egészére kiható hormonális változások zajlanak.

A korpásodás megfelelő samponokkal, egyéb készítményekkel megszüntethető. Fontos azonban a bőrtípusnak megfelelő szer használata. A viszkető fejbőrt nem szabad vakarni, kaparni, mert ez fokozza a sejtleválást, illetve sérülések keletkezhetnek. A túl erős hajszáritás nem tesz jót, a nyári napfény viszont jótékony hatású. A fejbőrre is igaz, hogy a vitamindús, zsírszegény étkezés, illetve a megfelelő napi folyadékbevitel (kb. 2 liter) segít egészségesen tartani a szervezetet, illetve megelőzni a korpásodást.

## NE SOKAT GONDOLKOZZON...

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  $\alpha$  Argi Hydro Program:**

- nedvesíti
- simítja
- táplálja a haját,

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

KORPÁS FEJBŐR?



MIKROKAMERÁS HAJ- ÉS FEJBŐRVIZSGÁLATOT NYERHET!

Vásároljon 1 doboz Novozoral sampont, a dobozról 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 H-1025 Budapest, Csatárka u. 82-84. (Kérjük, a borítékra írja rá: "Novozoral") Beküldési határidő: 2006. október 31. A nyerteseket postán értesítjük.

Augusztusi számunk helyes megfejtései a következők voltak: Hármass hatású antibakteriális arctisztító kendő (skandináv); 1191 (sudoku). Az Oxy ajándécsomagjait nyerték: Varsányi Antal, Budapest és Fazekas Józsefné, Szeged. Gratulálunk!

RÖVID SERTÉSKARAJ KELET	ÁLLATKERT, IDEGEN SZÓVAL	GALLY NAPSZAK	HÜVÖS ÉVSZAK EGYIK ÉGTÁJ	SZOBA-BELSŐ!	LEVEGŐ PÁROS CSELI	HALLÓ-SZERV LIBA MONDJA	A GALLIUM VEGYJELE	ISKOLAI TANULÓ FÉNYTAN RÉSZEI	B1-VITAMIN A TÁRGY RAGJA	KEZDETI, LATINOS SZÓVAL
1									AZONOS BETŰK PARDON!	
			3 AZON A HELYEN							
ÓSI SZEMÉLYNÉV ÁTKUTAT							FELTÉTELES KÖTŐSZÓ	ZÜRJÉN NŐI NÉV RÖVID ALAKJA		
	BASZK SZERVEZET MELLTŰ							MACSKAHÍVAS NÉMET ÍRÓ		
KIÜTÉS JELE NAGYDOB SZÉLEI!		PATKÓ-DARABI TORZ TORPE					SZALAGCSOKOR BABAKÖSZÖNÉS			HELYES-LES AMÉRIKAI MÓDRA
			LEVEGŐ, ISMERT GÖRÖG SZÓVAL							
CITROM-SZÍNŰ OLÁSZ HÖLGY!				KONDÉR LÓERŐ, RÖVIDEN	SZÁNTÓ-ESZKÖZ VITA MAGVA!	LÁRMA KRAJCÁR, RÖVIDEN	LENOLAJ-SAV AZONBAN			
			NYOMA VÉSZ KÉRDŐ-SZÓCSKA					ÁZSIAI VADLÓ SVÉD AUTÓJEL		
LENTI										
2										



Betegtájékoztató könyvek kiadója:  
SpringMed Kiadó  
1519 Budapest, Pf. 314.  
Tel.: (06 1) 279 0527  
E-mail: info@springmed.hu  
Honlap: www.springmed.hu

E havi skandináv rejtvényünk fősoraiból a SpringMed Kiadó termékeiről tudhatunk meg valamit. Szeptemberi megfejtőink között egy értékes SpringMed ajándékot sorsolunk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2006. szeptember 28-ig küldjék el szerkesztőségünkbe **nyílt postai levelezőlap**on vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!).  
Cím: 1139 Budapest, Üteg 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.

Szeptemberi megfejtőink között a Guaber Hungary Kft. ajándékát sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2006. szeptember 28-ig küldjék el szerkesztőségünkbe **nyílt postai levelezőlap**on vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!).  
Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49.  
E-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

**BLANX**

Fehér fogak természetesen!

A Blax fogfehérítő termékcsalád sarki zuzmót tartalmaz, így természetes módon, koptatás nélkül fehériti a fogakat mindennapi használat mellett.

Forgalmazó:  
Guaber Hungary Kft.  
1112 Budapest, Budaörsi út 163/B  
Tel.: 06-1-430 1862  
www.blax.hu



## A nedves sebkezelő kötszercsalád

A nehezen gyógyítható, másodlagosan gyógyuló sebek - mint a diabéteszes láb - kezelése szakértelmet, sok időt, türelmet igénylő feladat. Az ALLEVYN nedves sebkezelő termékcsalád olyan hidroaktív és hidrocelluláris kötszereket egyesít, melyek minden sebformára, elhelyezkedésre és sebváladáék mennyiségre alkalmazhatóak páratlan választási lehetőséget nyújtva a megfelelő kötszer kiválasztásában. Az ALLEVYN egyedülálló technológiája mind a betegek, mind orvosai, ápolói részére számos előnnyel jár, mivel gyors és zavartalan gyógyulást segít elő azon sebek esetében, melyek tradicionálisan nehezen gyógyíthatóknak bizonyulnak.

Az ALLEVYN nedves sebkezelők alkalmazásával a kezelési idő lerövidül, a kötéscserék ritkábbak, mivel a sebfedő több napon át is a seben maradhat, és ez a beteg életminőségének javulását eredményezi csökkenő költségek mellett. Az ALLEVYN termékek mindegyike vízhatlan, a sebfelülethez jól idomul, nem korlátozza a mozgást és a kötéscsere fájdalommentes. Az ALLEVYN termékek 85%-os, illetve fix OEP támogatásban részesülnek.

Amennyiben a termékekről bővebb információt szeretne, kérjük forduljon hozzánk bizalommal.



Komplex védelem a kismamának  
és magzatának



 BÉRES

# Gravida

Új multivitamin készítmény  
várandós és szoptató anyáknak

A készítmény szedése ajánlott:

- már a fogamzás ideje előtt elkezdve bizonyos magzati fejlődési rendellenességek megelőzésére, illetve előfordulásuk csökkentésére;
- terhesség és szoptatás ideje alatt a fokozott szükséglet következtében fellépő vitamin-, ásványi anyag-, és nyomelemhiány megelőzésére;
- nem szoptató anyáknak is javasolt a szülést követően 3 hónapig.

Orvosi rendelvény nélkül is kiadható gyógyszerkészítmény. (VN)

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

 BÉRES Az egészséges emberért