

Gyógyhír magazin

I. évfolyam 10. szám

2006. október

Masszázs
a kilók ellen

Koleszterin
- bűnös tojás?

Borban
az egészség

Légzőtorna

Veszélyes
gyümölcsök

Ezt a Gyógyhír Magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



Mi minden van a Béres Cseppben?

Egészség – gond nélkül.

Mindent megtennénk, hogy megőrizzük. Mindent megtennénk, hogy ne essen bántódása. Mindent megtennénk az **egészségünkért**. A Béres Csepp mindent megtesz azért, hogy Ön eredményes és egyszerű módon támogassa önmaga, családjá, gyermekeit immunrendszerét. Vele egyszerre vigyáz egészségére, és foglalkozhat aggodalom nélkül mindazzal, amivel szeretne. **Ön minden mással is törődhet – mert a Béres Csepp törődik az Ön és családjá egészségével!**

Béres Csepp®

Az immunrendszer kiemelt támogatója

A Béres Csepp® vény nélkül kapható roboráló gyógyszer



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

BÉRES Az egészséges emberért

Gyógyhír magazin

I. évfolyam 10. szám / 2006. október

TARTALOM

ELŐZZÜK MEG! Enni vagy nem enni – a tojásdilemma	6	EGÉSZSÉGES SZÉPSÉG Masszázs a kilók ellen	20
ÉP TEST Több figyelmet az Alzheimer-kórnak!	7	JÓ, HA TUDJUK Vércukormérés: terheléses vizsgálattal megelőzhető a baj	22
GYÓGYMIX Kishírek a gyógyvilágból	8	ÁLLÁSPONT Gyógyszert a gyógyszertárból – a biztonság záloga?	24
ÉP LÉLEK A krónikus stressz ellen	10	A Richter Gedeon Rt. álláspontja	25
CSAK TERMÉSZETESEN! Borban az egészség	12	MOZDULJUNK! Légzőtorna és mellkas-mobilizálás	26
VÁLASZOL A GYÓGYSZERÉSZ Lepedék a szájban – a szájpénész	13	REJTVÉNY Skandináv rejtvény, sudoku értékes nyereményekért	28
BESZÉLJÜNK RÓLA! Itthonról vagy külföldről?	14	BABÁKRÓL Kényes pont a kicsin – a köldökcsomok	30
KÖZÉPPONTBAN A rákbetegségről	16		

SZERKESZTŐI LEVÉL



Mára kiderült, hogy a vérszérum koleszterinszintjének alakulása nem függ közvetlenül az elfogyasztott étel koleszterintartalmától. Ráadásul az érendjükből a tojást számúzóik egy sor hasznos táplálék-összetevőtől fosztják meg magukat – olvastam az októberi számunk Előzzük meg! rovatához beérkezett kéziratban.

Ez az, gondoltam. Az ilyen mondatokért érdemes élni azoknak, akik hozzám hasonlóan rajonganak a tojásos étekért. Merthogy enni persze eddig is ettük sülve-főve: lágyan, keményen, rántottának, tükörtojásnak, faszépen grillezett húsokra ütve. De az örömet mindig mérgezte valami apró aggodalom e miatt a koleszterindolog miatt. De ennek most vége: innentől a hasznos táplálék-összetevőknek járó tisztelettel teszem majd a kosárba a vasárnapi reggelikhez szükséges két doboz tojást.

Már csak az kellene, hogy valaki a tükörtojás egyetlen méltó társáról, a lassú tűzön ropogásra sültött vastag, húsos szalonnáról is kiderítse, mennyire fontos egészségünk megőrzéséhez.

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 • Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Papp Benedek • Hirdetési igazgató: Mező Gizi • Hirdetés: Press GT Kft. Megjelenik: havonta, 24–32 oldalon • Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárában, ingyenesen jut el az olvasókhoz • 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 • 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!



MERJEN FEKETE RUHÁT HORDANI!

Spasatel® Intenzív korpásodás elleni sampon



- Eltávolítja a korpát
- csökkenti a fejbőr viszketését
- hidratálja a fejbőrt
- elősegíti a normál fejbőr-mikroflóra helyreállítását

BASHIRI KFT.
NUTRACOSMETOLOGICAL

A tojásdilemma

A vér magas koleszterinszintje a szív- és érrendszeri megbetegedések egyik fő rizikófaktora, ezért jobb, ha csökkentjük a tojásfogyasztást. Így szólt az útmutatás a koleszterinproblémákkal küszködőknek - eddig.

Mára azonban kiderült, hogy a vérérum koleszterinszintjének alakulása nem függ közvetlenül az elfogyasztott étel koleszterintartalmától. Ráadásul az étrendjükből a tojást száműzők egy sor hasznos táplálék-összetevőtől fosztják meg magukat. Dr. Szilvássy Zoltán, a Debreceni Egyetem Farmakológiai és Farmakoterápiai Intézetének igazgatója szerint mára bebizonyosodott, hogy nem volt helyes az egészséges táplálkozás jegyében a tojást tiltólistára helyezni. – A 70-es években, Amerikában indult meg a hadjárat a tojás mint a magas koleszterinszint kialakulásának egyik kockázati tényezője ellen. A nemzeti koleszterinprogram keretében ezért rövid idő alatt tiltólistára került, hiszen egyetlen darab elfogyasztása a naponta megengedett, körülbelül 300 mg-os koleszterinbevitel kétharmadát tette ki. A program egyik következményeként világszerte kutatások kezdődtek annak bizonyítására, hogy a koleszterinbefolyásolás mennyire káros, erre ugyanis nem voltak tudományos bizonyítékok addig. A világ-

szerte lefolytatott kísérletek azután meglepő módon éppen a koleszterinbevitellel kapcsolatos állítások ellenkezőjét igazolták: kiderült, hogy az emberek zöménél nincs összefüggés az elfogyasztott koleszterin, így a tojásé és a szérumban lévő koleszterin között – magyarázza Szilvássy professzor.

A koleszterinprobléma ugyanis nem egyszerűsíthető le a táplálék – vérkoleszterinszint – szív- és érrendszeri betegség összefüggésére. A kísérletek ennél bonyolultabb kapcsolatot mutattak ki. – Való igaz, hogy a túlzott koleszterinbevitel egyes esetekben rossz irányba hat, de ez egyáltalán nem általánosítható. Normális esetben a máj a táplálékkal elfogyasztott koleszterinfelesleget feldolgozza, így az nem rakódik le az érfalakra, tehát a bevitt koleszterin önmagában nem tehető felelőssé a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásáért. A szérumban lévő koleszterin számos tényező határozza meg, például az, hogy a vérben hogyan alakul a telített és telítetlen zsírsavak aránya, mennyi omega-3 és omega-6 zsírsav található a szervezetben. A koleszterinbevitel korlátozásának szükségességét ezért egyéni vizsgálatok alapján kell eldönteni – hívja fel a figyelmet Szilvássy professzor. Hozzáteszi: a tojás az egyik legértékesebb, úgynevezett funkcionális ételünk: amellett, hogy táplálék, a benne található – farmakológiai szempontból is aktív – anyagoknak köszönhetően képes egy sor jótékony folyamatot aktiválni szervezetünkben, amelyek bizonyos betegségek megelőzését, gyógyulását segítik. A tojás magas fehérjetartalma mellett természetes vitaminforrás, és megtalálható benne például a lutein, amely lassítja az időskori érlelmeszedést és látásromlást. Ráadásul a mesterségesen előállított, ásványi anyagokat is tartalmazó készítményekkel szemben a tojásból könnyen és tökéletesen szívódnak fel a fontos összetevők.

R. S.

Levendula
EMELTSZINTŰ IDŐSEK OTTHONA

Idős ember, nem vénember!
Aktívan nyugdíjaskorban is!
Gondolt már arra, hogy nyugdíjas éveit idősotthonban töltsd el?

Ma már több olyan emeltszintű idősotthon van az országban, ahol igényes körülmények között, folyamatos orvosi felügyelet mellett, élete végéig tartó ellátással, önálló lakóegységben élhet. Önöz hasonló korúakkal részt vehet kirándulásokon, részese lehet táncesteknek, felolvasásoknak, egyéb kulturális eseményeknek. Barátokra, kedves ismerősökre tehet szert, vagy visszavonulhat saját meghitt lakrészébe. Az otthon dolgozói mindemellett – igénye szerint – segítenek Önnek főzni, mosni, bevásárolni, részt vállalnak mindennapi teendői megoldásában.

A Pályon, zöld környezetben épülő Levendula Emeltszintű Idősek Otthona színvonalas életfeltételeket kínál.

Otthonunk lehetőség a pihenésre, nyugalomra vagy a színes programokra vágyóknak és megoldás a biztonság, társaság, változatosságot keresőknek. Otthonunkban könyvtárat, tornatermet, orvosi rendelőköt alakítottunk ki. 24 órás nővér és biztonsági szolgálat révén gondoskodunk egészségéről és értéktárgyairól. Az Önnek kedves, rég megszokott bútorával, kedvenc tárgyival rendezzük be az Ön által kiválasztott lakóhelyiséget.


Engedje meg, hogy bemutassuk otthonunkat, szolgáltatásainkat! Kéressen fel Bennünket alábbi elérhetőségeink valamelyikén!

Tel: 06/1-349-49-49 Mobil: 06/70-371-5578 (Thaler Ferenc)
thaler.ferenc@levendulaotthon.hu, www.levendulaotthon.hu

Fél a szívinfarktustól vagy a magas koleszterin szinttől?
Az **Omega-3** segít a megelőzésben!

Az **Omega-3** olyan telítetlen zsírsavakat tartalmaz (EPA, DHA) melyek nélkülözhetetlenek a szív- és érrendszer egészséges működéséhez. Segít a koleszterinszint és vérnyomás csökkentésében, ezzel mérséklődhet az érlelmeszedés és a szívbetegségek kialakulásának kockázata.

A terméket keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!



Több figyelmet az Alzheimer-kórnak!



Becslések szerint a Föld 65 éven felüli lakóinak 5-10 százaléka szenved Alzheimer-kórban. A betegség agresszív terjedése miatt húszévenként megduplázódhat az érintettek száma. Jelenleg világszerte 21 millióan élnek együtt vele, Magyarországon pedig 160-200 ezren lehetnek betegek. A kór általában a 65 éven felülieket támadja meg, de ma már nem ritka az ötvenesek között sem.



Az Alzheimer-kór ma még gyógyíthatatlan, sőt kialakulásának konkrét okai is ismeretlenek. Feltételezik, hogy a szervezetben több kockázati tényező (genetikai, vegyi, immunológiai eredetű) együttes jelenlétének nagyobb kialakulásának esélye. A betegség az agy megjegyző-émlékező funkcióinak romlásával kezdődik, azt követik a viselkedésváltozások, később a fizikai teljesítmény csökkenése, a tudat teljes beszűkülése. A fejlett országokban a halálozási okok gyakorisági listáján az Alzheimer-kór a negyedik helyen áll. A betegség természetéből adódóan a benne szenvedő huszonnégy órás ápolást igényel, így kevés a lehetőség az intézményi elhelyezésre. A többséget rokonai, hozzátartozói otthonában ápolják, ami nemcsak rendkívüli fizikai és lelki megterhelést jelent, de súlyos anyagi áldozatokat is követel.

Himmer Éva, a Feledékeny Emberek Hozzátartozóinak Társasága elnökeinek információi szerint a betegségnek 2040-re világszerte több mint 81 millió áldozata lehet. E döbbenetes szám ellenére az államok kormányai, egészségügyi és szociális rendszerei felkészületlenek a kór támadása ellen. Éppen ezért a Nemzetközi Alzheimer Társaság ismét figyelemfelkeltő akciót szervez. 75 ország közül idén többek között Magyarországnak jutott az a megtiszteltetés, hogy ismert sportemberünk, Sípos Anikó hegymászó is tagja lehet a Kilimandzsáró Expedíció tízfős világsapatának. Az expedíció célja a nemzetközi figyelemfelkeltés, és végső soron az, hogy az ENSZ Egészségügyi Világszervezete (WHO) ismerje el Alzheimer-kórt és az időskori szellemi hanyatlást átfogó egészségügyi prioritásként. Törekvünk, hogy felhívják a világ összes kormányának, politikusának figyelmét a betegség terjedésének megdöbbentő adataira, illetve felszólítsák őket a haladéktalan cselekvésre. Például egészségügyi al-

programok kialakítására, a betegeknek nyújtandó minőségi szolgáltatások és új kezelési módok biztosítására.

A Feledékeny Emberek Hozzátartozóinak Társasága a közel múltban tartott 6. Alzheimer világnapon a hazai betegeknek és hozzátartozóiknak leszögezte: emberfeletti küzdelemben nincsenek egyedül, mert a társaság küzd többek között gyógyszerük legalább hetvenszázalékos ártámogatásáért, az ápolási díj minimálbér szintjére való emeléséért, az országos demens napközis hálózat kiépítéséért.

Az Alzheimer-kóros beteg kezelésében nehéz és meghatározó szerep jut a családtagoknak. Nekik kezdetben általában semmilyen információjuk sincs a betegségről, illetve a beteggel való bánásmódról, noha a kór előrehaladtával egyre inkább szükségük lenne rá, mert hozzátartozójuk viselkedése, szellemi és fizikai állapota folyamatosan és gyökeresen romlik. Eligazodásukat segítheti a világnapon magyar nyelven is megjelent kézikönyv (*Alzheimer-kór és a demencia egyéb fajtái*). *Loránth Ida*

A népszerű koleszterinszint-csökkentő

Továbbra is az **Esterin tableta** az egyik legnépszerűbb koleszterinszint-csökkentő termék hazánkban. A siker titka az **egyedülálló hatásmechanizmus**, amely a szervezetben található „rossz” **koleszterin (LDL) blokkolására**, ezáltal csökkentésére, ugyanakkor a „jó” koleszterin (HDL) szintjének emelésére épül. A természetes alapú hatóanyagokat tartalmazó Esterin tableta kiváló hatékonysága ráadásul kedvező fogyasztói árral is párosul. Gyorsan, hatékonyan, megelőzni!

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

Csökkenthető a nátha, influenza esélye

Egy nemrég felfedezett jótékony baci-
lus segítségével jelentősen csökkent-
hető számos betegség - például felső
légtúti betegségek, különböző eredetű
hasmenések, egyes allergiás tünetek -
kialakulásának az esélye, valamint
lerövidíthető a gyógyulási idő.



Ugyancsak tudományos vizsgálatok igazolták, hogy az LGG rendszeres szedése gyorsítja a felépülést egyes vírusos hasmenésekből, valamint elősegítheti az antibiotikum-kezelések során előforduló bélpanaszok, hasmenések rendeződését is. Az antibiotikumok elpusztítják a szervezetben a kórokozó baktériumok egy részét, de ezzel együtt sok hasznos bélbaktérium is elpusztul. Ettől nemcsak a bélflóra egyensúlya borul fel, hanem az egész szervezet is legyengülhet. Ezért antibiotikum kezelés mellett és után nagyon fontos a probiotikumok (pl. LGG) szedése, melyek segítenek a károsodott bélflóra helyreállításában.

Az LGG immunrendszerünk szabályzásával az allergiás tüneteket is kedvezően befolyásolhatja. Egy kisbabákkal végzett vizsgálatban a jótékony bacillus szedésével a tejérzékenység okozta ekcéma tüneteit sikerült két hónap alatt szinte teljesen megszüntetni.

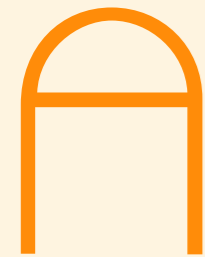
AZ LGG HARCA A KÓROKOZÓK ELLEN

Immunrendszerünk egyik fontos funkciója, hogy a betegségeket okozó vírusok és baktériumok ellen speciális antitesteket termel. Ezen antitestek feladata, hogy a véráramba kerülve, testünk minden részére eljutva elpusztítsák a kórokozókat. Az LGG fokozza ezeknek az antitesteknek a termelődését. Emellett az LGG a bélrendszerben háromféle hatásmechanizmussal „harcol” egészségünkért:

1. a bélfalra tapadva akadályozza a betegséget okozó baktériumok megtelepedését,
2. olyan anyagokat termel, melyek gátolják egyes kórokozók növekedését és szaporodását,
3. elfogyasztja a táplálékot a kórokozó baktériumok elől.

Az LGG fent említett hatásai eredményeként ezen kórokozók kevésbé tudnak a szervezetben elszaporodni és betegségeket okozni.

Köztudott, hogy a vitaminok és ásványi anyagok szükségesek a szervezet egészséges működéséhez. Az LGG velük kombinálva fejti ki legjobban hatását. Tavaly óta a gyógyszertárakban forgalomban van egy olyan készítmény, amely vitaminok és ásványi anyagok mellett megfelelő mennyiségű LGG-t is tartalmaz.



közelmúlt egyik nagyjelentőségű orvosi felfedezése az LGG (Lactobacillus GG) nevű jótékony tejsavbacillus, amely új fejezetet nyithat a fertőző és számos más betegségek elleni védekezésben. Klinikai vizsgálatok kimutatták, hogy az LGG-t szedők ritkábban betegedtek meg és gyorsabban gyógyultak ki a felső légúti betegségekből és egyes hasmenéses állapotokból. Az LGG immunrendszerünk szabályzásával az allergiás tüneteket is kedvezően befolyásolhatja.

Szomorú tény, hogy bár az orvostudomány előrehalad, a lakosságot egyre több betegség sújítja. Százezreken találkozhattunk különböző megoldásokat kínáló „csodaszerekkel”, de elvéve fordul elő köztük olyan, amelynek hatásosságát megbízható tudományos eredmények támasztják alá – magyarázza dr. Zsilinszky Zsuzsanna allergológus-immunológus főorvos. – Az LGG felfedezése azon ritka eredmények egyike, amelyek valóban forradalmasíthatják a betegségek elleni küzdelmet. Felfedezése óta az LGG-ről több száz, klinikai vizsgálatokon alapuló tudományos cikk jelent meg. Az eredmények annyira meggyőzőek, hogy számos országban a betegségek elleni védekezés részévé vált.

KEVESEBB BETEGSÉG

Az LGG rendszeres szedése egy óvodások körében végzett tanulmányban csökkentette a betegségek miatti otthonmaradások számát, valamint a szövődményes felső légúti betegségek gyakoriságát és súlyosságát – folytatja a főorvos asszony. – Ez örvendetes módon egyben csökkentette az antibiotikumos kezelések szükségességét is. Egy svájci vizsgálat kimutatta, hogy az LGG-t szedő felnőttek orrüregében csökkent a kórokozó baktériumok előfordulása.

Multi-tabs® IMMUNO

LGG
+
multivitamin

Segít megelőzni a fertőző betegségeket!

Torokgyulladás

Influenza

Nátha

Nátha

Légcsőhurut

Gyermek és felnőtt változatban

Multi-tabs IMMUNO KID

Multi-tabs IMMUNO

Gyógyszernek nem minősülő, gyógyhatású készítmény.

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

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

Gyógyszer hatóanyagot nem tartalmaz!

Keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényszaküzletekben!

Forgalmazza: Pressa ST Rt., 1138 Budapest, Úng u. 48
Tel: 239-0347, 430-0887, Fax: 430-0888
e-mail: patika@pressast.hu

Patika Pack

Új esély szkizofréneknek

Szeptembertől a hazai pszichiáterek is alkalmazhatnak a szkizofrén betegek kezelése során egy új készítményt, amely lehetővé teszi a nehezen kezelhető betegcsoport megfelelő ellátását – derült ki a Nemzetközi Szkizofrénia Szimpóziumon, a Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikája és a Moravcsik Alapítvány tudományos rendezvényén. A készítmény újdonsága abban rejlik, hogy szájba téve rövid időn belül, másodpercek alatt oldódik, így már önmagában ez a tény is megnehezíti a kezeléstől szabadulni kívánó beteg számára, hogy kiköpje a tablettát. További előnye, hogy megszűnik a tablettaszedés érzése, ami a téveszmés betegeknél gyakran jelentős ellenállást vált ki.



Kalauz kismamáknak

Ina May Gaskin *Útmutató szüléshez* című könyvének célja, hogy eloszlassa a nőkben élő félelmet, és hitet adjon ahhoz, hogy a várandós kismamák bízzanak önmagukban és a saját testükben.

Ina May Gaskin a világ legismertebb hivatásos bábája. Otthona és munkahelye a legendás Farm, ahol a szülések 98,6%-a természetes módon, hüvelyi úton zajlik!

A könyv első 100 oldalán kellemes emlékü születéstörténeteket olvashatunk, a második rész olvasmányos stílusban mutatja be a szülés különböző szakaszait, és statisztikai adatokkal támasztja alá, hogy a gyöngéd szemléletű szülés sokkal kevesebb kockázatot rejt baba s mama számára egyaránt.

Ina May Gaskin könyve laikusok és szakemberek számára is nélkülözhetetlen útmutató, tele sok gyakorlati tanáccsal!

Jaffa Kiadó



HILD - IMMÁR VIDÉKEN IS

A „lakásért életjáradék” konstrukció sikerére, valamint az iránta tapasztalt növekvő érdeklődésre alapozva a Hild Csoport ez év szeptember elsejétől kiterjeszti tevékenységét Győr és Székesfehérvár területére is. Így a főváros és Pest megye után a két megyeszékhelyen élő idősök is csatlakozhatnak az Örökjáradék Programhoz. Ezzel a Hild fontos lépést tett regionális jelenlétének erősítése érdekében. A Hild vezérigazgatója, Kézdy Gábor kijelentette: *„A Társaság sikeres budapesti és Pest megyei működésének tapasztalataira alapozva elkezdtük a regionális terjeszkedést, de nem állunk meg itt. Terveink között további települések bekapcsolása is szerepel.”*



HIPERTÓNIA HÉT

A Magyar Hypertonia Társaság 2006. október 16–22. között egy különleges, egyhetes programmal kívánja ráirányítani a figyelmet a magasvérnyomás-betegségre. A Hipertónia Hét elnevezésű kezdeményezés során minden nap más városban tartanak lakossági rendezvényt, és egy Guinness-rekordkísérlet keretében az érdeklődők naponta SMS-ben küldhetik be a mért vérnyomásértéküket. Az esemény nagykövete, Gesztesi Károly színművész közreműködésével társadalmi célú médiakampány is indul. A Hipertónia Hét szlogene: 7 nap, 1 cél: 140/90 Hgmm!

LIMFÓMA VILÁGNAP



A Magyar Rákellenes Liga a Hematológiai és Transzfúziológiai Társaság, valamint a Sikeres Gyógyulásért Egyesület támogatásával orvos-beteg találkozót rendezett szeptember 15-én a Limfóma Világnap alkalmából. Hazánkban

évente mintegy 1000 új nyirokszöveti daganatos megbetegedést fedeznek fel, ám feltehetően ennél lényegesen magasabb az érintettek száma. Éppen ezért sajnálatos, hogy a kór világviszonylatban és hazánkban is azon tumoros megbetegedések közé tartozik, amelyekről az emberek viszonylag keveset tudnak. (Angolul tudóknak ajánljuk a szeptember 15-től elindult www.lymphomanet.org honlapot, melyen az érdeklődők részletes tájékoztatást kaphatnak a betegségről.)

Tisztelt Olvasó!

E havi számunktól több olvasónk kérésére helyet adunk lapunkban az önök apróhirdetéseinek. A megjelentetni kívánt szöveget a gyogyhir@gyogyhir.hu e-címre vagy szerkesztőségünkbe (1061 Budapest, Király u. 12.) juttassa el.

Távírányítású (emelhető, dönthető) villanymotoros ágy újszerű állapotban, új, mosható matracal eladó. Ár: 290 ezer Ft. Érd.: 06/70-452-4597

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE!

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

KERESSE A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

Keresse a patikákban!

MATOPAT tapaszok
mindenkinek,
minden esetre

Forgalmazza: bella - Hungária Kft, 3394 Eggerszalók Külső sor u. 2. Gyártja: TZMO SA, Lengyelország

A krónikus

A stressz a szervezetünket kívülről érő különböző hatások összességét jelenti, amelyek gyors válaszreakcióra készítik testünk védekező rendszerét. Ha azonban a stressz krónikussá válik, az egészséges alkalmazkodás betegséggé válhat.

Selye János magyar orvosbiológus írta le először azt a folyamatot, amely a bennünket érő hatások következtében indul el szervezetünkben. Eszerint a stressz nem más, mint a külső behatásokra való válaszreakció, amelynek hátterében biokémiai folyamatok állnak. Ezek a folyamatok a stressz típusától függetlenek, tehát lényegében mindegy, hogy pozitív vagy negatív az inger, bánat, öröm vagy fizikai sérülés váltja ki, a sejtekben megkezdődő kémiai folyamatok segítik a nyugalmi helyzethez képest megváltozott állapothoz való alkalmazkodást. – A baj akkor következik be, ha ez a folyamat nem fejeződik be a kiváltó ok megszűnésével, illetve ha a stresszhatás tartóssá válik, mert ilyenkor módosul a hormonháztartás, amelynek következtében különféle betegségek alakulhatnak ki – magyarázza dr. Makara Gábor, az MTA Kísérleti Orvostudományi Kutatóintézetének munkatársa. Hozzáteszi: a stresszkutatás középpontjában ma éppen annak vizsgálata áll, hogyan lesz a krónikus stresszből betegség.

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 himveszék tartós növekedéséhez vezet
- Neves szakorvosok ajánlják
- Leghatásosabb eszköz mostanáig

2 GARANCIA
17 ÉV GARANCIA

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

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



stressz ellen

VIGYÁZAT! ÖREGÍT!

Egy kaliforniai pszichiáterekből álló orvoscsoporthoz a stressz és az öregedés kapcsolatát vizsgálva megállapította, hogy a krónikus stressz felboríthatja a hormonegyensúlyt, s ezzel felgyorsíthatja az öregedés természetes folyamatát. A stressz időskorban is a megfelelő életvezetéssel, többek között a lehetőségekhez képest aktív életmóddal, az elszigetelődés elkerülésével kezelhető.

A szakember a megelőzésben látja a megoldást: mindenekelőtt az életformáján változtatnia annak, aki folyamatos stresszben él. Szerinte az, hogy valaki képes-e kikapcsolni, vagy állandó rohanás az élete, részben neveltetéséből fakad, részben saját döntés. Aki azonban önállóan nem képes stresszt okozó életformáján változtatni, annak érdemes pszichológus segítségét kérnie, a kialakult betegséget viszont már csak szakorvos tudja kezelni.

Rozgonyi Sarolta

HÁZASODÁS, MUNKAHELY

Az ember életében folyamatosan ki van téve különféle külső hatásoknak, amelyek stresszreakciót indítanak el. Gondoljunk arra, hogy mennyire összeszorul a gyomruk egy vizsga előtt, vagy akkor, ha egy hozzánk közel álló személy meghal, de hasonló élménnyel jár együtt a születés vagy a házasságkötés is, egyes foglalkozások pedig az átlagosnál nagyobb stresszrel járnak. Sokszor hallani arról, hogy a stressz a modern kor betegsége, holott ez nem így van. – Stressz mindig is volt, csak mindig más állt a hátterében; hol háború, hol éhínség, hol járványok okozták – szögezi le a szakember. Arra hívja fel a figyelmet, hogy a stressz kialakulásában nagy szerepet játszik az adott élethelyzetben a választás lehetősége: a kényszerű alkalmazkodás egyben stresszt is jelent. Manapság például elég egy átlagos nagyvállalatnál alkalmazottként dolgozni ahhoz, hogy a folyamatos megfelelési kényszer krónikus stresszt okozzon.

SEGÍTHET A PSZICHOLÓGUS

A betegség kialakulásának veszélyére számos tünet figyelmeztet: alvászavarok, fáradékonyság, ingerültség, fejfájás, szédülés, rossz közérzet, étkezési zavarok. A leggyakoribb következmény a magas vérnyomás, de a stressz együtt járhat táplálkozási problémákkal is (boldogító nassolás – elhízás), amelyek szív-érrendszeri betegségekhez, cukorbetegséghez vezethetnek. Korábban úgy vélték, a stressz a gyomorfekély egyik oka is lehet, mára azonban kiderült, hogy ennek a betegségnek a hátterében a Helicobacter pylori nevű baktérium áll. A stressz viszont a beteg állapotán ronthat.

Felejtse el a fájdalmat!

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

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



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

Információ és telefonos megrendelés: 06-1-204-3846

Megvásárolható az alábbi Salus szaküzletekben:

1054 Budapest, Bajcsy Zs. u. 54. • Tel.: 06-1-311-9066 • 1096 Budapest, Nagyvárad tér 1. • Tel.: 06-1-216-7559 (István Kórház)

1125 Budapest, Diósárok u. 1. • Tel.: 06-1-225-3264 (János Kórház) • 5300 Karcag, Kálvin u. 1. • Tel.: 06-59-312-166

9700 Szombathely, Széll K. u. 6. • Tel.: 06-94-340-333

www.salus.hu

TELITALÁLAT! PAIN® GONE



30 napos visszavásárlási garancia!

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

Keresse a gyógyszertárakban és a gyógyászati segédeszköz boltokban.

Borban az egészség



1996 óta nemzetközi vizsgálatok igazolják, hogy azok körében, akik napi rendszerességgel, ám kis mennyiségben (másként két deciliter) fogyasztanak bort, sokkal ritkább a szívinfarktus, mint azoknál, akik egyáltalán nem isznak alkoholt.

Azt pedig, hogy a bor védő hatása bizonyos daganatos betegségekkel szemben, illetve késlelteti azok kialakulását, állatkísérletek bizonyítják.

– A szőlőkben, így a belőlük készült borokban is több létfontosságú vitamin, ásványi anyag és nyomelem található. Különösen nagy mennyiségben fordulnak bennük elő a B-vitaminok és a polifenolok – mondja Nyitrai dr. Sárdy Diána, a Budapesti Corvinus Egyetem Élelmiszer-tudományi Kar Borászati Tanszékének munkatársa. – Az említett vegyületcsoportnak (amely sokkal nagyobb mennyiségben van jelen a vörös-, mint a fehérborokban) köszönhető, hogy a borfogyasztás kedvezően hat a szív- és érrendszerre. Az antioxidáns komponensek megkötik a szabadgyököket, így akadályozzák a daganatos betegségek kialakulását.

A vitaminokban és nyomelemekben gazdag vörösborok emellett serkentik az emésztést és a vérkeringést, javítják az étvágyat, jó közérzetet teremtenek. A kínai és a japán orvosok érelmeszesedés megelőzésére, gyulladásos és allergiás betegségek kúrálására is ajánlják őket. Mivel savtartalmuk alacsonyabb a fehérborokénál, savhiányos

gyomorpanaszokra az utóbbiak hatékonyabbak. Ezeket a borokat lefekvés előtt nem ajánlatos fogyasztani, ugyanis az álmosító-altató vörösborokkal ellentétben élénkítenek.

– Az Európai Unióhoz történt csatlakozás óta hazánkban is egyre többen foglalkoznak bioborászattal. A laikusok úgy vélik, a bio- vagy organikus borok egészségesebbek a hagyományos boroknál. Ám a kettő között nincs lényeges különbség – állítja dr. Sárdy Diána. – A bioborok nem rendelkeznek a többitől eltérő összetételbeli sajátossággal. Az élettani szempontból fontos vegyületeket sem tartalmazák nagyobb mennyiségben. Mivoltukat a szőlőtermesztésben és borászati technológiában érvényesülő javaslatok, ajánlások határozzák meg.

Az organikus borok sajátossága az, hogy környezetbarát technológiával, bioszőlőből készülnek. A biotermesztés szabályai szerint a termelőknek természetes alapanyagú növényvédő szereket kell alkalmazniuk, a trágyázáshoz pedig csak szerves trágyát használhatnak. A borkészítésnél jóval kevesebb kémiai anyagot használnak fel, mint a hagyományos eljárásnál, a kénezés mértékét is csökkentik. Az organikus borok tanúsítványait a magyar biotermelést képviselő Biokultúra Egyesület ellenőrző szerve, a Biokontroll Kht. adja ki. Az ő védjegyükkel ellátott termékek garantáltan organikusak. T. A.



Jól vagyok, már nem fájnak az ízületeim!

Sajnos ízületeink az évek során folyamatosan elkopnak, el-sorvadnak és ezek következtében ízületi gyulladás lép fel. A szervezet idővel reagál és megpróbálja ezeket a leépülési folyamatokat új csontképzéssel ellensúlyozni, ám eközben ízületi deformációk lépnek fel. Ezek felerősítik a meglévő fájdalmakat és az ízületekben fennálló gyulladásokat. Így egy örökös kör kezdődik el.



Már Magyarországon is kapható a nagyszerű **SupHerb Arth-3 Plex**, az Országos Élelmiszerbiztonsági és

Táplálkozástudományi Intézet által bevizsgált készítmény mely 6 komponense révén: Segíti az ízületi porcok, porckorongok teljes regenerálódását, felépítését és újraképződését, ezáltal megszünteti az ízületek gyulladását valamint a kínzó, elviselhetetlen fájdalmakat, létrehozva a gördülékeny, fájdalommentes mozgást és testtartást. Hosszantartó tünetmentes állapotot és nyugodt életet biztosítva újra visszaadja a vidám életkedvet, és a szabad mozgást. Már három hónapos kúraszerű használat után eredményes javulást biztosít mindenféle mellékhatás nélkül. Sikerét

számos, elégedett vásárló visszajelzése igazolja.

Koós János 69 éves életművész, aki még ma is úgy húzza a köteleket, mint régen, nemhiába, hétszeres Magyar Vitorlás Bajnok, szintén nagy elégedettséggel szedi a termékét. Megszokott humorához híven nagyon kedvesen azt is megjegyezte: „Szegény kollégák, nem szednek Arth-3 Plex-et! Nem is mozognak úgy a színpadon, mint én!”

„Tisztelt Supherb! Ezúton szeretném megköszönni Önöknek az Arth-3 Plex készítményük jótékony hatását. Térdem nagyon fájnak, mert a porc jelentősen megkopott rajta, főleg a combcsont felől. Sok készítményt kipróbáltam hónapokon keresztül, de egyiknek sem éreztem a hatását. Már az első üveg Arth-3 Plex beszedése után nem használok térdrogóztatót, fájdalomcsillapítót sem kell szednem. Ismerőseimnek, barátimnak is javasolom a készítmény szedését! Tisztelettel: Nagy Ernő Miskolc”

A 90 tablettás Supherb Arth-3 Plex-et keresse a patikákban és a gyógynövényboltokban!
Infovonal : 06-20-365-93-87



Kisfiam szájában fehér lepedékhez hasonló bevonat jelent meg. Okozhatja-e ezt az anyatej, vagy ez valamilyen megbetegedés?



A csecsemők és kisgyermek – és az idős emberek – szájában gyakorta fordul elő olyan gombás fertőzés okozta megbetegedés, a szájpénész, mely fehér bevonatot hoz létre nemcsak a nyelven, hanem az arcok belső felületén, esetleg a fogíny tájékán is. A megbetegedést egy valamennyiünkkel együtt élő gomba, a Candida okozza. A száj nyálkahártyáján kialakuló fehér bevonat a szervezet ellenállóképességének gyengülésekor, egyéb megbetegedésekkel együtt, esetleg önmagában fordul elő. A csecsemőknél az immunrendszer

Lepedék a szájban

viszonylagos fejletlensége miatt is kialakulhat. Nem súlyos, gyakran kezelés nélkül is néhány nap alatt rendeződő megbetegedés.

A gyógyulást a gombás bevonat eltávolításával, illetve gombaellenes szerek használatával gyorsíthatjuk. A patikákban kapható szerek közül a leggyakrabban alkalmazott a glicerinum-boraxatum. Tudnunk kell, hogy ez nem ecsetelő szer, nem a fehér bevonat tetejére kell kenni. A szer alkalmazása előtt ujjunkra tekert steril gézlappal át kell törölni a szájüreg belső felületét, lehetőség szerint eltávolítani a gombatelepeket. Ezután célszerű alkalmazni a glicerinum-boraxatumot. A glicerinum-boraxatum édes ízű, így viszonylag jól viselik a kisgyermek. A szájüreg kezelését érdemes néhány napon át naponta többször elvégezni. Gyakran előforduló, többnyire veszélytelen megbetegedés, ennek ellenére ajánlatos tanácsot kérni a gyermekorvostól, ha a fentiekhez hasonló elváltozást tapasztalunk. Természetesen a megelőzés a szájpénész esetében is fontos: az ehhez használható készítményekről érdeklődjön gyógyszerésznél!

Dr. Sánta Zsuzsa
szakgyógyász (06-20-9558-507)

NEW
Anti-bacterial Breathstrips
Fertőzés ellen
Megelőzheti a szájba jutó káros baktériumok megtelepedését és szaporodását.
Mertől től
www.sanoswiss.com

Megelőzheti a szájba jutó káros baktériumok megtelepedését és szaporodását

SanoSwiss olvadólapok...
és elolvadnak a problémák!

Itthonról vagy külföldről?

A nyári hónapok elmúltával gondot okoz annak eldöntése, milyen zöldséget, gyümölcsöt tegyünk a kosárba.

Nem árt tudni, hogy az importált termékek komoly, sokszor egészségre ártalmas vegyszeres kezeléssel mennek át azért, hogy a hosszú utazás és tárolás után is étvágygerjesztően nézzenek ki. Az emberi fogyasztásra szánt mezőgazdasági termékek minőségét ma már hazánkban is az uniós minőségi előírások szabályozzák. Ezek szerint „az áru legyen ép, egészséges, tiszta, friss, állati kártevőktől és kártevőtelektől mentes, betegségek nyomaitól, nem természetes felületi nedvességtől, idegen szagtól és íztől mentes, érett”.

A zöldségek és gyümölcsök a leszüretelés és a felhasználás között minőségükből és tömegükből is veszítenek, 20-50%-os mértékben, mivel érésük tárolás közben is folytatódik.

A gyümölcsökben ebben az időszakban a penészgombák által termelt mikrotoksinok is felszaporodnak. Az ochratoxinok a zöldségekben, a patulin a gyümölcsökben keletkezik, de közös vonásuk, hogy rendkívül mérgezőek. Ám jelenlétük kívülről is észlelhető – rothadt, penészes a termék –, így ezeket nem fogyasztjuk el. Veszélyes lehet az is, ha az értékesítéssel nem várják ki a permetezőszer lebomlási idejét.

Ha tehát a leszedett gyümölcsöt és zöldséget nem kezelik vegyszerekkel, a toxinok mérgező hatásával kell számolnunk, ám ha gombaölő szerekkel igyekeznek ezek termelődését megakadályozni, újabb veszélyforrással szembesülünk. A tartósító és felületkezelő anyagokkal főként a hosszú ideig tárolt termékeket vonják be. A citrusfélék közismert gombaölő szere a nátrium-o-fenil-fenolát, melyet kombinálva alkalmaznak. Ez a szer azonban, hasonlóan a felületkezelésre szánt bifenolhoz, komoly egészségkárosító hatású. Állatkísérletek bizonyítják, hogy mindkettő elősegíti a hólyagrák kialakulását.

A banán penészgomba elleni védőanyaga, a tiabendazol sem ártalmatlan: egy bizonyos mértéken felüli bevitele veseártalmat, a

magzatoknál fejlődési rendellenességet okoz.

Ezek a szerek a banán és a citrusfélék héjára kerülnek, amit a fogyasztáskor eltávolítunk, ám a kezünkkel, a csomagolással a gyümölcsökre is rákerülhetnek. Érdemes tehát előnyben részesíteni a hazai zöldséget, gyümölcsöt. A CBA berkeiben ügyelnek arra, hogy biztonságos forrásból származó termékeket árússanak. A zöldség és gyümölcs zömében hazai termelőktől származik, és frissen kerül az üzletkebe, hogy elkerüljék a vegyszerrel kezelt termékek árusítását. Mint az egyik CBA áruház, a CBA Baldauf Kft. kereskedelmi vezetője elmondta, a náluk forgalmazott gyümölcsök a termelőktől még aznap a polcokra kerülnek. A kezeletlen gyümölcsfélék előnyben részesítésével vállalják, hogy a termék hamarabb megromlik, ám a vásárlók elégedettsége hosszú távon többet jelent a számukra. A külföldről beszerzett déli gyümölcsök az üzletlánc központi raktárából rendelkezhetőek meg, ám ide csak olyan szállítmányok kerülnek, melyek származása igazolt, és rendelkeznek az uniós szabályozás szerinti szigorú minőségi tanúsítvánnyal. Ebben az is szerepel, hogy mikor, milyen szerekkel permetezték őket, és milyen hosszú ezek lebomlási ideje.

(kacsur)



MOSNI, HÁMOZNI

Dr. Ambrus Árpád, az Országos Élelmiszer-biztonsági Hivatal főigazgató-helyettese leszögezte, hogy a növényvédőszer eltávolítására általános módszer nem adható, mert kémiai szerkezetük és fizikai tulajdonságaik rendkívül változatosak. Mivel a szermaradékok jelentős hányada a héjon vagy héjban koncentrálódik, kis gyermekek és idős emberek esetében célszerű a friss gyümölcsöt, zöldséget meghámozni.

Mérgez a szomszédom?

Tisztelt szerkesztőség!

Tanácsalanságomban fordulok önökhöz. Visszatérő gondom, hogy szomszédasszonyunk rendszeresen permetezi és gyomirtozza a kertjét. Elsárgult növényei gusztustalan látványával naponta szembesülünk. Ráadásul a feltehetően a permetezett mérgektől elhullott madarak a mi kertünkbe esnek. Faggodom, mert kicsi babám van, kérdem, mit tehetek a védelmére?

A megoldásról a budaörsi önkormányzatnál informálódunk. Torma Erzsébet, az Általános Igazgatási Iroda vezetőjének helyettese szerint a levélíró lakhelye polgármesteri hivatalánál akkor kérheti birtokvédelmi eljárás indítását, ha szomszédja bizonyítottan átpermetez hozzá. Így a hatóság kivizsgálja az ügyet, és a vétkest felszólíthatja tevékenysége megszüntetésére.

A TERMÉSZETES MULTIVITAMIN!
Hogyan pótolja a szükséges vitaminhiányt Ön és családja számára, hogy elkerüljék a fáradékonyságot, levertséget, ingerlékenységet, fizikailag és szellemileg is frissek, egészségesek maradjanak?
Naponta 1 tableta és mindezeket elfelejtetheti!
A **Dynamico** vitaminokat, nyomelemeket és ásványi anyagokat optimális arányban tartalmazó készítmény, mely vitamin és ásványi anyag tartalma **természetes** és **NEM** kémiai úton előállított szintetikus anyag! **Eredeti Kosher minősítésű termék!**
Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

Protexin® Restore

ALKALMAZÁSI JAVASLAT:

- csecsemők és kisgyermekek kúraszerű bélflóra-helyreállító kezelésére
- antibiotikus kezelés alatt és azt követően
- hasmenések esetén és azt követően
- puffadás megszüntetésére
- a meggyengült immunrendszer erősítésére (klímaváltozás, utazás, egyéb stresszhelyzetek)

1117 Budapest, Nádorliget u. 7/C.
Tel.: (06-1) 209-1084, Fax: (06-1) 209-5772

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

Protexin® Balance

ALKALMAZÁSI JAVASLAT:

- az egészséges, normális bélflóra fenntartására
- a bélflóra helyreállítására
- antibiotikus kezeléseknél idején és azt követően
- hasmenés alatt és után
- puffadás megszüntetésére
- a meggyengült immunrendszer erősítésére
- klímaváltozáskor, utazáskor és stresszhelyzetekben

1117 Budapest, Nádorliget u. 7/C. Tel.: (06-1) 209-1084, Fax: (06-1) 209-5772

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

A rák- betegségről

A rák csak kisebb arányban vezethető vissza öröklött tényezőkre. Egyes típusoknál, például az emlőráknál vagy a vastagbélráknál előfordulhat családi halmozódás, de az esetek zömében nem erről van szó, sokkal inkább arról, hogy külső rákkeltő tényezők okozzák a rosszindulatú folyamatokat. A beteg egészségtelen életmódja is rákkeltő lehet.

A tüdőrákot a leggyakrabban – több mint 80 százalékban – a dohányzás okozza; a májat, a nyelőcsövet megtámadó tumorkok vagy a feji és nyaki daganatok kialakulásában nagy szerepe van a dohányzás mellett a mértéktelen szeszesital-fogyasztásnak, míg a méhnyakrák kockázatát növeli a humán papillomavírus (HPV), amely elsősorban a szexuális partnereiket gyakran váltogatókat veszélyezteti. A különösen agresszív, gyorsan áttéteket képző melanóma hátterében pedig a túlzott napozás, szoláriumozás állhat – magyarázza dr. Láng István az Országos Onkológiai Intézet professzora.

A megelőzés mellett bármely ráktípusnál legalább olyan fontos a korai felismerés: igaz, a rákot halálos betegségként tartják számon, azonban minél előbb fedezik fel, annál nagyobb a való-

20 éve a természetes segítség: DIETPHARM termékek

- Súlycsökkentés?
- Cukorbetegség?
- Izületi probléma?
- Fáradt elnehezült lábak?
- Csontritkulás, allergia?
- Immunrendszer erősítés?
- Haj(sz)épités?

Keresse a termékeket gyógyszerüzletekben és a szaküzletekben.

www.dietpharm.hu



STATISZTIKA

A KSH adatai szerint 2004-ben a férfiak halálozásának 11 százalékát okozta rák, míg a nőknél 18 százalék volt ez az arány. Ugyanebben az időszakban a 30-35 éves koruk között elhunyt nők 40 százalékánál volt valamilyen daganatos betegség a halál oka.

színűsége a gyógyulásnak. Ezt szolgálják az ingyenes szűrések, amelyek mellett a rendszeres önvizsgálat is hozzájárulhat például a mell- vagy a hererák időben való felfedezéséhez.

– Egyes típusok gyorsan jelennek meg, és terjednek szét a szervezetben, de vannak jól kezelhető rákfajták – mondja dr. Láng István. – A méhnyakrák például az évenként ajánlott nőgyógyászati vizsgálattal már egészen korai szakaszban felismerhető, amikor még százszázalékos esély van a gyógyulásra. A vastagbélrák vagy az emlőrák gyógyulási esélyei ugyancsak igen jók, ha korai stádiumban diagnosztizáljuk.

Hozzáteszi: a szűrésre behívottaknak még mindig csupán körülbelül fele él a lehetőséggel, és sokan már csak akkor mennek el az orvoshoz, amikor a betegség már szétterjedt szervezetükben. Pedig az idejében felismert tumor műtéttel eltávolítható, s előfordulhat, hogy egyéb kezelésre nincs is szükség. Ha a sebészi beavatkozás nem elegendő, sugárterápiával, kemoterápiával roncsolják szét a beteg sejteket. – Legújabbban már célzott gyógyszeres kezelésre is van lehetőség. Az emlőrák egyes eseteiben például biológiai terápiát alkalmazunk, amikor ellenanyagot juttatunk a beteg szervezetébe a rákos sejtek elpusztítására – mondja dr. Láng István.

Daganatkezelés csökkentett deutériumtartalmú készítményekkel

A csökkentett deutériumtartalmú vízzel (DDW, Dd-víz) folyó kutatások arra a kérdésre keresték a választ, hogy a természetben megtalálható deutérium betölt-e valamilyen szerepet a biológiai rendszerekben. Megvizsgálva a deutériummegvonás tumorokra gyakorolt hatását, azt tapasztaltuk, hogy a Dd-víz fogyasztásának hatására a humán eredetű tumorról transzplantált egerekben részben vagy teljesen visszafejlődött a daganat. A deutériummegvonás daganatellenes hatása megnyilvánult tumoros macskák és kutyák kezelése során is. A készítményt 1999-ben daganatellenes **állatgyógyszerként törzskönyvezték Vetera-DDW-25® A.U.V.** néven. Az elmúlt öt év tapasztalatai megerősítették, hogy a készítménnyel a daganatos kisállatok 70-80%-a sikeresen gyógyítható.

A HYD Kutató-Fejlesztő Kft. által indított humán gyógyszerengedélyeztetés részeként lezárult, **prostatatumoron** végzett, **fázis II klinikai vizsgálat** szintén igazolta a készítmény daganatellenes hatását. A klinikai vizsgálatról függetlenül Dd-víz fogyasztó betegek adataival elvégzett elemzés megerősítette a korábbiakat: a Dd-víz fogyasztása **három-négyszerre az életben lévő betegek számát**, vagy hasonló mértékben növelte a várható élettartamot, összehasonlítva a csak konvencionális kezelésben részesült betegek adataival.

Az eredmények azt igazolják, hogy a természetben megtalálható deutérium fontos szerepet tölt be a sejtekben lejátszódó molekuláris folyamatok szabályozásában, új célpontot szolgáltatva egy forradalmian új és ígéretes daganatellenes gyógyszerfejlesztéshez. A közeljövőben reális lehetőség nyílik arra, hogy a deutériummegvonás alkalmazásával drasztikusan visszaszorítsuk a daganatos halálozást és a daganatos megbetegedések előfordulásának gyakoriságát.

A leggyorsabban igen jelentős eredményt azzal lehetne elérni, ha az elmúlt 1-5 évben kezelt és jelenleg tumormentes betegek évente 2-3 hónapig fogyasztanak a csökkentett deutériumtartalmú vizet. Az ilyen betegekkel végzett statisztikai elemzés szerint a „Dd-víz” fogyasztása 50%-kal csökkentheti a visszaeső betegek számát, ami egyben azt is jelenti, hogy ennyivel növelhető a véglegesen gyógyultak aránya.

Mára már elfogadottá vált, hogy a deutérium fontos szerepet tölt be az élettani folyamatokban, valamint, hogy a csökkentett deutériumtartalmú készítményekkel jelentős eredményeket lehet elérni a daganatterápiában.

HYD Kutató-Fejlesztő Kft., H-1113 Budapest, Ábel J. u. 12.
Tel: 06-1-365-1660, 06-1-381-0765. Web: www.hyd.hu E-mail: info@hyd.hu

A macskakarom

Dr. Cseh Károly immunológus professzort, a Magyar Tudományos Akadémia doktorát, egyetemi tanárt kérdeztük a macskakarom (Uncaria tomentosa, Uña de gato, Cat's claw) gyógyászati alkalmazásáról.

– **Professzor úr! Melyek a legfontosabb tudnivalók e különleges növényről?**

– Az Amazonas-vidék esőerdőiben több mint 20 000 növényfaj él. Közülük számosat használ tradicionálisan a helyi indián lakosság gyógyszerként. Ezek egyike a macskakarom, az Uncaria tomentosa (Willd.) D. C., amely nevét a kapaszkodáshoz szükséges karomszerű képződményekről kapta. A növény az Amazonas felső folyásának vidékén, az Ucayali folyó mellett, a perui esőerdőkben honos. Az asháninka indiánok a növény fás kérgének belsejéből, illetve a gyökeréből készült főzetet régóta alkalmazzák gyulladásos betegségek gyógyítására és megelőzésére.

– **Mikor kezdődött a macskakarom nemzetközi karriere?**

– Az 1990-es évek közepére a macskakarom-készítmények gyártásával világszerte több is cég foglalkozott. Az alkalmazási javallatok között szerepelt gyulladásos és fertőző betegségek, asthna bronchiale, daganatok kiegészítő kezelése, kemoterápiás és nem szteroid gyulladásgátló kezelések mellékhatásainak csökkentése, különböző kórelőleletekből való felépülés elősegítése, az öregedési folyamat lassítása.

– **Milyen hatóanyagok találhatók a macskakaromban?**

– A macskakarom-kivonatok immunrendszeret befolyásoló és gyulladást gátló hatásának egyik alapja egyes génekre gyakorolt gátló hatása, mint pl. az NFkB transzkripció faktor, a tumor nekrosis faktor. Gátlja továbbá a gyulladást fokozó anyagok termelődését, mint pl. nitrogén-monoxid, prosztaglandin, szabadgyökök gátlása.

– **Hogyan fejti ki a növényből készült kivonat a gyógyító hatást?**

– A macskakarom-kivonatok immunrendszeret befolyásoló és gyulladást gátló hatásának egyik alapja egyes génekre gyakorolt gátló hatása, mint pl. az NFkB transzkripció faktor, a tumor nekrosis faktor. Gátlja továbbá a gyulladást fokozó anyagok termelődését, mint pl. nitrogén-monoxid, prosztaglandin, szabadgyökök gátlása.

Placebó kontrollal végzett kettősvak vizsgálatokban a macskakarom hatásosnak bizonyult rheumatikus és más gyulladásos ízületi betegségek kiegészítő kezelésében.

A macskakarom-készítmények serkentik a fagocita sejtek képződését és működését, és az immunrendszer egyes védekező anyagainak termelődését.

A macskakarom gátolja a nátha- és az influenzavírusok (madárinfluenza is) szaporodását, valamint a fertőzés kialakulását. A készítmények csökkentették továbbá számos Gram-pozitív és -negatív baktérium szaporodását is.

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

– **Tehát milyen betegségekre alkalmazható konkrétan a macskakaromból előállított készítmény?**

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

A Macskakarom Vibe kapszula gyógyszerüzletekben és gyógynövényboltokban kapható.
További információ: Rica Hungária Kft., 06-1-3751 046, e-mail: ricakft@hu.inter.net



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

Hogy egy daganat jó- vagy rosszindulatú, azt szakember tudja eldönteni: gyanú esetén érdemes felkeresni az ország onkológiai centrumainak valamelyikét, ahol több orvos együttműködve dönt a vizsgálatokról és a szükséges beavatkozásokról.

A GYÓGYÍTHATATLAN BETEGEK SEGÍTŐJE

Az egészségügyi ellátásból kikerülő rákbetegek sokszor úgy érzik, magukra maradtak. A Magyar Hospice Alapítvány nekik és családjuknak kínál támogatást többféle formában.

– Gyakran orvosok küldik hozzánk pácienseiket, akik nem egyszer hozzátartozókkal együtt jönnek. A terápiába a családtagok is bekapcsolódhatnak; közös és külön foglalkozásra is lehetőséget kínálunk. A rákos beteget ápoló hozzátartozó is elbizonytalanodhat, hiszen az ápolással nagy felelősséget kell vállalnia. A családtagokat gyászcsoporthoz indításával is segítjük: a félelmek, rossz élmények megosztása hozzájárul a veszteség eredményesebb feldolgozásához. Házi ápoló szolgálatunk és fekvő részlegünk a betegség utolsó szakaszában lévő szakápolását vállalja. Nem gyógyítunk, célunk a tünetek, a fájdalom enyhítése. Orvosok, nővérek, pszichológusok és önkéntesek vesznek részt a munkában – mondja Bíró Eszter pszichológus. Hozzáteszi: bár csak olyanokkal foglalkoznak, akik már nem kapnak aktív kezelést, jó, ha a beteg időben bejelentkezik.

TÁMASZ A GYÓGYULÓKNAK

„A rák ellen, az emberért, a holnapért!” Társadalmi Alapítvány a gyógyuló betegek életmódváltását igyekszik segíteni kiadványokkal, tanfolyamokkal, életmódtáborral. Egészségkőnyha programjuk

célja a megelőzést és a gyógyulást segítő táplálkozás elméleti és gyakorlati megismertetése. – A résztvevők a gyógyulás folyamatát támogató egészséges étkezés alapjait sajátíthatják el. A négy alkalommal a gabonafélék, a zöldségek és gyümölcsök, a fehérjék, illetve a különféle édesítési lehetőségek és zsiradékok alkotta táplálékpiramist vesszük sorra. Mindannyiszor elmélettel kezdjük, majd az egészséges alapanyagokból a mindennapokban is egyszerűen elkészíthető ételleket alkotunk – mondja a programvezető, Kisa Judit, a Radiológiai és Onkoterápiás Klinika dietetikusa. *Rozgonyi Sarolta*

Gyógyulási esélyek

- A kolorektális rák öt éves túlélési esélye 88%, ha korai stádiumban felismerik. A végbélrák megelőző állapota a polip, ekkor még 100%-os a gyógyulás esélye.
- Míg 1975-ben 2558 férfi és 1740 nő halt meg gyomorrákban, addig 2001-re ezek a számok 1316-ra, illetve 850-re módosultak.
- A hererák húsz éve még gyógyíthatatlan volt, ma 100%-os a gyógyulási esély, ha időben felfedezik.
- A szájüregi rák 80%-ban gyógyítható, ha időben felfedezik, de az elmúlt 30 évben előfordulása 5-szörösére nőtt.
- A tüdőrák a dohányzás mellőzésével megelőzhető, halálozási aránya magas.
- A veserákot a betegek 1/4-ében akkor mutatják ki, amikor már áttéteket képez.

(Forrás: www.daganatok.hu)

2800 vizsgálat – 1900 pontosabb diagnózis

Alig több mint egy év alatt érte el a 2800-as vizsgálati számot a Pozitron-Diagnosztika, ahol Magyarországon eddig a legtöbb PET/CT-vizsgálat történt. A rákdiagnosztikában a legmodernebb és nagy pontosságú módszer eredményei önmagukért beszélnek.

A Pozitronhoz egészségtudatos életük részeként korai diagnosztikára is jelentkeztek páciensek. Az esetek nagy részében megnyugtató diagnózist tudtak adni, ami azt jelenti, hogy vagy nem találtak rosszindulatú daganatot, vagy nem onkológiai jellegű, hanem egyéb betegség meglétére hívták fel a klienseik figyelmét.

A vizsgált betegek esetében a Pozitron-Diagnosztika munkatársai által megállapított stádium 32%-ban egyezett meg a korábbi diagnózissal. Például, ha valaki lokális tüdődaganat gyanújával érkezett, a PET/CT vizsgálat ilyen arányban igazolta, hogy nem alakult ki áttét.

Döbbenetes ugyanakkor az a tény, hogy a Középpontba érkező páciensek 45%-ánál a PET/CT az addig ismertnél sajnos több daganatos elváltozást talált.

Pozitron-Diagnosztika Központ
1117 Budapest, Hunyadi J. út 9.
Tel.: 06-1 505-8888, info@pet.hu; www.pet.hu



A diagnózis változása a PET/CT vizsgálatot követően az onkológiai betegek között.



A vizsgálat szükségességét igazolja az a tény is, hogy a betegek fent maradó mintegy egynegyedénél a páciens kedvezőbb diagnózist kapott. Ez azt jelenti, hogy akár megszabadulhatott egy esetleges műtéti beavatkozástól vagy további kezelésektől.

NEM SZÉGYEN

Két rák után, az öt éves tünetmentes időszakon még belül, mégis derűsen éli mindennapjait Erdélyi Margit. Az asszony nemcsak betegségéről mesél, arról is, hogy élni akar. Zenét hallgatni, olvasni, alkotni, vagy Szupatakon, a diófa alatt ülve élvezni a csendet. Hiszi, hogy nem szabad feladni. Igaz, nem minden pillanata felhőtlen, vannak rossz napjai, néha sír is, ilyenkor szabad utat hagy érzelmeinek, mert amint mondja, ez is hozzátartozik önmaga elfogadásához. „Négy évvel ezelőtt, véletlenül derült ki, hogy veserák van. Súlyproblémáim voltak, ez keltette fel bennem a gyanút, hogy valami nincs rendben. Amikor a CT kimutatta a daganatot, néma döbbenettel vettem tudomásul, de fel sem merült bennem, hogy nem operáltatom meg. A fél vesémet kivették, de a műtét után az orvos azt mondta: sikerült.” Margit története azonban nem ért itt véget, az operációból lábadozó asszonyról az esedékes daganat a mellében, amely már a nyirokcsomót is megtámadta. „Ez a hír megviselt, igazságtalannak éreztem, hogy pont velem történik meg, aki rendszeresen eljártam az ellenőrzésekre, de végigcsináltam az egész tortúrát: levették az egyik mellemet, ez nem volt elég, kemoterápia és sugárkezelés is kellett.” A kemoterápia lelkiileg és fizikailag is meggyötörte. Mutatja a melléfolty infúzió nyomait a karján, és közben arról mesél, hogy a kezelés alatt hallott rémtörténetek mennyire nyomasztották. A sugárkezelésre már úgy ment, hogy vett egy centit, és mindennap vágta. „Szerencsére itt más volt a hangulat, a sugarak nem voltak annyira kétségbeesve, mint a kemoterápiások, de amikor az orvosok azt mondták, kész, vége a kúrának, úgy éreztem, egyedül maradtam. Kerestem, hogy hová mehetnék tovább, így jutottam el egy természetgyógyász orvoshoz, aki az életmódváltásról beszélt nekem, ő javasolta a Támaszadó Szolgálat tankönyháját is, kipróbáltam, és már több tanfolyamot is elvégeztem, az életmódtáborban is voltam kétszer. Szerencsés vagyok, mert a férjem végig mellettem volt, ez sok erőt adott, ő fedezte fel a helyi kézműves/foglalkozást is, ahol kedvemre való elfoglaltságot találtam. Rájöttem, nem kell szégyellnem a betegségemet. Mindezt szeretném átadni másoknak is, ezért hoztam létre weboldalamat is.”
Szerkesztőségünk várja a rákból gyógyult olvasók leveleit!

Információk a betegségről:

- „A rák ellen, az emberért, a holnapért!” Társadalmi Alapítvány: (1) 217-0404, 1093 Bp., Mátyás u. 18. www.rakellen.hu
- Magyar Hospice Alapítvány, Budapest Hospice Ház, 1032 Budapest, Kenyeres u. 18-22. www.hospicehaz.hu, tel.: (06-1) 388-7369
- Margit honlapja: <http://www.gportal.hu/portal/manyi/>

NE SOKAT GONDOLKOZZON...

Novo zoral

01. Agi Hydro Program

Hypo-allergén korpásodás elleni sampon

Használható mind a korpásodás megelőzésére, mind a korpásodás megszüntetésére. A Novozora ketonanzolt tartalmaz (2%) aktív hatóanyagként, amely gyorsan és hatékonyan: megszünteti a korpásodás okát, megszünteti a korpásodás tüneteit.

Az 01. Agi 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 sampant, a dobozáról kivágott vonalkódot küldje vissza címünkre 2006. október 31-ig! A beküldők között 30 db mikrokamerás haj- és fejbőr- vizsgálatot 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.

Masszázzsal a formás idomokért

Mára hazánkban is szinte népbetegséggé vált a túlsúlyosság. A magukat kövérnek érzők főként diétával próbálnak megszabadulni fölös kilóiktól. Többnyire kevés sikerrel. Nekik jelenthet megoldást az alakformáló masszázs.

A speciális masszázs egy öt-nyolc-tíz alkalomból álló kúra, amely a svédmasszázs fogásait alkalmazva próbál a kötőszövetekre hatni – mondja Gáspár Attila gyógymasszázsszőr. – Nem keverendő össze a kötőszöveti masszázzsal. Utóbbi a beteg szervek funkciózavarait segít megszüntetni, és csak orvosi utasításra végezhető. Az alakformáló „dögönyözés” egyik változata a cellulit-masszázs. Ennél a masszőr a narancsbőrös testrészeket kezeli: gél típusú vagy zsíros, paprika-, fahéj- vagy algatartalmú, vérbőséget okozó krémet visz fel a kritikus helyekre, majd kézzel vagy gumiköppel „összetöri” a bőr alatti zsírszöveteket, és azok tartalmát elvezeti az adott területről. Több szalomban vákuumos géppel végzik a kezelést. Ha túl erős fokozatra állítják, véraláfutásokat, bevérzéseket okozhat. Ilyenkor ezek felszívódásáig nem szabad folytatni a kúrát – figyelmeztet Gáspár Attila.

A masszázs másik változata a teljes testfelületet érinti. Ebben az esetben a nyirokkeringésnek megfelelően a szív irányába áramoltatják a szakértő kezek a testben pangó folyadékot.

Mivel a masszázs serkenti a kiválasztást, megterheli a vesét és valamennyire a szívet is. Az első kezelése után fáradtság, fejfájás, szédülés jelentkezhet, a vérnyomás is emelkedhet. Ezek a panaszok az egészséges embereknél rövid időn belül elmúlnak. Vannak azonban olyan problémák, amelyek megléte kizárja a masszázs alkalmazását. Ilyen például a visszeresség, bizonyos szívbetegségek, gyulladós és fertőző betegségek, a vérnyomás-ingadozás, vérzékenységi állapotok, daganatos betegségek. Állapotos és szoptató nőknek sem ajánlott az alakformálásnak ez a módja.

– A masszázs hatását általában az ötödik kezelés után kezdik érezni a páciensek – mondja a szakértő. – Eleinte a térfogaton, centikben mérhető a változás. A kúra végére viszont átlagosan 2-3 kilótól szabadulnak meg a fogyni vágyók. Ennél nagyobb súlycsökkenés egyszerre nem ajánlott, túlzottan megterhelné a szervezetet.

Ahhoz, hogy a kezelés eredményes legyen, és hogy hosszú távon is élvezzék a hatását, több szabályt is be kell tartaniuk a masszázsra jelentkezőknek. Át kell térniük a szénhidrát- és zsírszegény étrendre, ám bőségesen fogyaszthatnak a zöldségekből és a gyümölcsökből. A napi folyadékbevitel a kúra idején érje el a három, három és fél, egyébként pedig az orvosok által is javasolt két, két és fél litert. Cukrozott üdítők helyett főként a szénsavmentes ásványvizek fogyasztása ajánlott. Fontos, hogy az intenzív mozgás is mindennapos tevékenységgé váljon a fogyni vágyók életében. Célszerű kardio-fitness jellegű gyakorlatokat végezni. Ha másra nincs mód, a napi egy-másfél órás tempós séta is segít a megszépült test karbantartásában. Amennyiben a páciensek a kúra után visszatérnek a megszokott életmódjukhoz, egy hónap alatt ismét rájuk rakódhatnak az elmasszírozott kilók.

T. A.

ZALAKAROSI KÉNYEZTETÉS A VENUS HOTELBAN

Szállás 3 éjszakára félpanziós ellátással, személyenként egy gyógymasszázs, egy szolárium, a szálloda medencéjének, szaunáinak (finn, infra), fitnesztermének, asztalitenisztermének használata: 28.900 Ft/fő



Új, családi hangulatú, exkluzív kastélyjellegű szállodánk /***+besorolású/ ZALAKAROSON, a gyógyfürdő közvetlen szomszédságában, 100 m-re a strand bejáratától, nyugodt környezetben található. Melegvízes medence, jacuzzi, szaunák /finn -és infra/, fitnesz- és biliárdszoba, asztalitenisz, masszázs, gyógyászat segíti a pihenést és gyógyulást. További szolgáltatásaink: fodrászat, pedikűr, manikűr, kozmetika, szolárium. Szobáinkhoz TV, minibár, telefon, szobaszéf, erkély és természetesen fürdőszoba tartozik. A parkoló zárt, kamerával felügyelt. Üdülési csekkel fizetés megoldható.

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

Merjen fogyni a füle segítségével!

ORIMAG-gal napi néhány perc alatt
Egyszerű, tudományos és tartósan hatékony módszer



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

Ling Shu szerint:
"A fül az a hely,
ahol minden út összefut"

"Mióta az Orimag-ot használom, 1 hónap alatt 4 kg-ot fogytam, és megfigyeltem, hogy az alakom is jobb lett valamivel. Azóta barátnőim is kedvet kaptak, hogy kipróbálják. Köszönöm! Az Orimag megváltoztatta az életemet!"
T. T. 48 - Nagykanizsa

"Az ORIMAG napi 4-szeri, minden étkezés előtti használatával 17 kg-ot fogytam 2 hónap alatt. Azóta sokkal jobban érzem magam, jól alszom éjszakánként, nem vagyok olyan ingerült, mint azelőtt! Még egyszer köszönöm, hogy hála az Orimag-nak jó formában érzem magam."
Sz. J. 35 - Szentendre

"Mai telefonos megbeszélésünknek megfelelően megrendelek öntöktől 3 pár Orimag-ot gyermekeink részére. Az eredmény fantasztikus! A férjem 2 hónap alatt 10 kg-ot fogyott, én 5-öt. Csodálatos! Még egyszer köszönöm, üdvözlettel!"
K. J. 57 - Budapest

ÚJ RENDELJE MEG!
Bevezető ár
***7990 Ft**

*Az ár 2006. December 31-ig érvényes!

ORIMAG A tű nélküli akupunktúra hatalma!

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

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

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

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

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



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

Orimag: a lapos hasért!

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

HOGYAN HASZNÁLJA AZ ORIMAG-OT?

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

A tényből kiindulva, hogy az emberi fülkagyló belső része nagyon kevésbé tér el egymástól, az Orimag bárki füléhez illeszkedik. Az Orimag különösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT

2 ORIMAG-OT KAP (EBBŐL 1 INGYENES), HOGY INTENZÍVEN SZIMULTÁN MÓDON HASZNÁLHASSA MINDKÉT FÜLBEN!

100%-os francia tervezés és gyártás.
Egy egész életen át tart!

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

Vércukormérés: terheléses vizsgálattal megelőzhető a baj

A II. típusú cukorbetegség terheléses vizsgálattal korábban kimutatható, mint csak éhomi vércukorméréssel. Az idejekorán felismert vércukorszint-emelkedés kezelése megakadályozhatja a későbbi szövődmények kialakulását.

A cukorbetegség megállapítása a vérből vett minta alapján, laborvizsgálattal történik. Sokszor azonban nem elég az éhgyomorra vett minta elemzése: a betegség kialakulásának veszélyére utaló állapotok csak terheléses vérvétellel mutathatók ki egyértelműen. Ennek szükségességét az éhóra vett vérből mért vércukorszint alapján az orvos dönti el.

– A vénás vérvétellel mért éhomi vércukorszint 5,6 mmol/liter alatt tekinthető tökéletesnek, a 6,1 mmol/l feletti pedig biztosan magas értéknek számít, amit terheléses vizsgálattal tovább kell vizsgálni. Ez az ellenőrzés azonban a legújabb megfigyelések alapján az alsó határszint felett is javasolt. A vízben oldott 75 g glükóz elfo-

gyasztása után két órával vénából vett vérben mért szint alapján ugyanis nemcsak a cukorbetegség igazolható, hanem az azt megelőző állapotok is kimutathatóak. Ha az éhomi érték 6,1 mmol/l-nél magasabb, és a terheléses érték 7,8 mmol/l alatt van, károsodott éhomi vércukorszintről (IFG) beszélünk. Ha a terhelés után – az éhgyomorra vett mintában mért értéktől függetlenül – 7,8–11,1 mmol/l közötti értéket kapunk, csökkent glükóztoleranciáról (IGT) van szó, míg 11,1 mmol/l-es érték fölött cukorbetegségről. Természetesen 7 mmol/l feletti éhomi vércukorszint esetén terhelést nem végzünk, mivel ez már elégséges a cukorbetegség kimondásához. Gyakran éppen a terheléses vizsgálat kapcsán derül ki a baj, holott az éhgyomorra történt vérvétel csak enyhe emelkedést jelzett – magyarázza dr. Kalina Ákos kardiológus szakorvos.

A II. típusú cukorbetegséget régen időskori jelzővel illették, ma már azonban egyre fiatalabb életkorban (30-40 éves korban) jelentkeznek, és az esetek száma évről évre nő. A betegség többek között összefügg az elhízással, a helytelen táplálkozási szokásokkal, a túlzott alkoholfogyasztással és a genetikai adottságokkal is. A cukorbetegséget megelőző állapotok előfordulása (IFG, IGT) a diabétesznél gyakoribb a lakosság és a fiatalabbak körében is.

– A hasra lokalizálódó elhízás a szervezet anyagcsere-folyamatának felborulását vonja maga után, ezért mindenképpen figyelmeztető. Férfiaknál 94 cm fölötti, nőknél 80 cm-nél nagyobb háskörfogat már kóros, ilyenkor mindenképpen ellenőrizni kell a vércukorszintet. A kismamák számára az orvos ugyancsak előírja a terheléses vizsgálatot, mivel a terhesség alatt fokozott a vércukorszint megemelkedésének kockázata, és ez a mamára, babára is veszélyt jelenthet. Az úgynevezett gesztációs diabéteszt a terhesgondozást végző orvos kezeli. A várandósság alatti magas vércukorszint szülés után visszaállhat a normálisra, ám a későbbiekben nagyobb a kockázata, hogy cukorbeteg lesz a nő, különösen a változó korhoz érve.

A cukorbetegnek ma már nem kell állandóan vérvételre járniuk, házi vércukormérő készülékkel, ujjbegyből vett mintán bármikor ellenőrizhetik vércukorszintjüket, és az igen veszélyes, étkezés utáni magas értékek is kiderülnek (ennek mérése az étkezést követően 90 perccel javasolt), így az orvos időben megkezdheti a megfelelő kezelést. Az így mért éhomi érték azonban valamivel alacsonyabb, mint a vénás. Erre akkor is figyelemmel kell lenni, ha a nagymama berendezésével, kíváncsiságból teszteli magát valaki, s esetleg enyhén emelkedett szintet mér. Ilyenkor érdemes beutalót kérni egy terheléses laborvizsgálatra.

R. S.

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 vérzsírtartalommal rendelkezők szintén hajlamosak lehetnek cukorbetegség kialakulására, így kedvező az a megfigyelés, hogy a Geranium dielsianum (**Pasuchaca**) gyógynövényt tartalmazó készítmény ezen vérzsírtartalmakat 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 beteganyagon végzett megfigyelések arról tanúskodnak, hogy a **Pasuchaca** a valóban jó minőségű és hatékony gyógyhatású, természetes alapanyagú készítményekhez tartozik. Ismét igazolódott az, hogy az indiánok ritkán tévednek.”



KIZÁRÓLAG GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ!
TEL.: 06-1-3751-046 E-MAIL: RICAFT@HU.INTER.NET

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

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

Ha most gyűjt, nyerhet! Ide dobja, ez a helye!

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 feléves előfizetést nyerhet,
aki gyógyszerhulladékát visszaviszi gyógyszertárába, egyidejűleg az alábbi szelvényt kitölti, aláírhatja 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!

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 hulladékgyűjtő dobozba elhelyezte.

gyógyszertár neve címe pecsét, aláírás

Gyógyszert a gyógyszertárból - a biztonság záloga?



A gyógyszerészek azonban ezt vitatják, sőt a gyógyszerbiztonság romlását is előre vetítik. Hogy a gyógyszerészek álláspontjának a lényegét is értsük, nézzük meg, hogy ma milyen eszközök szolgálják a gyógyszerbiztonságot, és milyen következményekkel járhat ennek a csorbulása. A gyógyszerbiztonság érvényesülésének első számú feltétele, hogy a gyógyszer kutatása során olyan helyzetet teremtsenek, amely kizárja, hogy hatástalan, vagy hatásos, de súlyos mellékhatásokat és egészségkárosodást okozó gyógyszerek forgalomba kerülhessenek. Ezt a gyógyszerkutatás jogszabályokban előírt szigorú eljárásrendje, a folyamatos hatósági ellenőrzések és az engedélyezési eljárások szolgálják. A fokozott óvatosság ellenére – szerencsére nagyon ritkán – mégis előfordul, hogy olyan gyógyszer is forgalmazásra kerül, amelynek engedélyét egészségkárosító hatása miatt később vissza kell vonni.

A gyógyszerbiztonságot szolgálja az az előírás is, hogy gyógyszert gyártani csak a megfelelő feltételekkel rendelkező és hatóság által engedélyezett üzemben, rendszeres hatósági kontroll alatt lehet. Jogszabály

Az elmúlt hónapokban a kormányzat gyógyszerpiaci liberalizációs törekvései hatalmas vitát váltottak ki. A kormány azzal érvel, hogy a liberalizáció révén könnyebben és olcsóbban lehet majd a gyógyszerekhez hozzájutni.

írja elő továbbá, hogy a gyógyszer gyártója csak engedéllyel rendelkező gyógyszer-nagykereskedőnek adhatja tovább a gyógyszerét, a nagykereskedő pedig csak olyan gyógyszertárnak szállíthat, amelynek érvényes működési engedélye van. Ez a zárt forgalmazási rend teszi lehetővé, hogy a tablettázó géptől a gyógyszertárban dolgozó gyógyszerészig minden szem gyógyszer útja nyomon követhető legyen: baj esetén pillanatok alatt meg lehet mondani, hogy az adott gyógyszerből ki, mikor, mennyit és melyik gyógyszertárba szállított. Ez az alapja annak, a legkisebb probléma esetén is pár óra alatt minden gyógyszer visszavonható legyen. A szabályozás garantálja azt is – mivel hozzáértő szakemberek kötelező közreműködését írja elő –, hogy a fényre, nedvességre, hőre érzékeny, könnyen bomló, különleges eltartási körülményeket igénylő gyógyszerek ne romlottan kerüljenek a betegek kezébe. És ez a szabályozás zárja ki, hogy Magyarországon is előforduljon az az eset, ami nemrég egy nyugat-európai szupermarketben történt, ahol a szavatossági időn túl három évvel is a polcon voltak a már régen megromlott gyógyszerek.

A zárt forgalmazási rendre nemcsak a gyógyszer minőségének garantálása, hanem az ún. hamisított gyógyszerek forgalmazásának kizárása miatt is szükség van. A szakemberek azokat a termékeket nevezik „hamisított gyógyszer”-nek, amelyek nem a hatóságilag ellenőrzött gyógyszergyárakban, hanem „zugüzemekben” készülnek, és általában nem azt a ható-

anyagot és nem olyan mennyiségben tartalmazzák, mint ami a dobozra rá van írva. A legkülönfélébb gyógyszereket hamisítják: a legutóbbi hírek szerint Nyugat-Európa több országában madárinfluenza ellen hatásos vírusellenes szerként árultak olyan „gyógyszert”, amelyben csak az egyik legegyszerűbb lázcsillapító csekély mennyisége volt kimutatható. Ilyenkor a bajt nemcsak az okozza, hogy elmarad a kívánt hatás, hanem az is, hogy az ismeretlen, gyakran szennyezett hatóanyag súlyos egészségkárosodást okozhat. Találtak már hormon(!) is egyszerű vitaminként árult „gyógyszerben”. A világon forgalmazott hamis gyógyszerek aránya eléri a 10 százalékot: a leginkább „fertőzött” területnek a fejlődő és a liberalizált gyógyszerpiaccal rendelkező fejlett országok számítanak. Szerencsére Magyarországon hamisított gyógyszer még nem került forgalomba, ami annak tulajdonítható, hogy gyógyszer csak gyógyszertárban és a fent leírt módon forgalmazható.

Azoknak az országoknak a szakemberei, amelyeket nálunk azért állítanak be követendő példaként, mert nemcsak patikában és nemcsak gyógyszerésztől, hanem bevásárlóközpontokban, benzinkutaknál és interneten is hozzá lehet jutni gyógyszerekhez, ma még minket irigyelnek. Nálunk ugyanis még minimális a gyógyszerek okozta egészségkárosodás. Mindeközben pl. a liberalizált forgalmazási rendű USA-ban több ember hal meg gyógyszerkárosodások miatt, mint közlekedési baleset következtében!

Hankó Zoltán

A Richter Gedeon Rt. álláspontja a gyógyszerkereskedelem liberalizációjával kapcsolatban



Társaságunk úgy véli, hogy a gyógyszerforgalmazás jelenleg jól működő, valamint a gyógyszerbiztonságot szem előtt tartó és biztosító rendszerét nem indokolt megváltoztatni, elsősorban azért nem, mert ez a gyógyszerbiztonságot veszélyeztetné. A gyógyszer olyan bizalmi áru, melynek forgalmazása fokozott ellenőrzést kíván meg a betegek egészségének védelme érdekében. Ezen kontrollszerep betöltésére egyértelműen a kiskereskedelmi forgalmazást jelenleg ellátó patikák a legalkalmasabbak.

Társaságunk esetében a szóba jövő, a liberalizáció által esetlegesen érintett termékkör igen szűk, ezek jelentősége marginális a Richter teljes magyarországi forgalmát figyelembe véve, így számunkra a tervezett intézkedés forgalomra gyakorolt várható hatása elenyésző.

Megítélésünk szerint a gyártói oldalnak nem áll érdekében a forgalmazás jelenlegi rendszerének felülvizsgálata, egyes készítmények gyógyszertáron kívüli forgalmazásának bevezetése, mivel ennek eredményeként a fogyasztás vélhetően nem emelkedik meg jelentős mértékben, valamint árcsökkenés sem várható az egyes készítmények esetében, ugyanakkor a gyártóknak több partnerrel kellene kapcsolatba lépniük a tradicionális disztribúciós csatornák mellett.

A gyógyszerforgalmazás liberalizációjának körébe tartozó egyéb kérdésekben, mint pl. a patikaalapítás, nem kívánunk véleményt nyilvánítani, mivel nem vagyunk érintettek, és ezen kérdésekkel kapcsolatban nem is rendelkezünk kellő mennyiségű és mélységű információval.

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.
Azért dolgozunk, hogy Ön egészségesen élhessen!*

PANNONMEDICINA
FTCS

GYÓGYSZER-NAGYKERESKEDŐK
SZÖVETSÉGE

MEDIMEX

PHOENIX
Pharma Innovációk

HUNGAROPHARMA
GYÓGYSZERKERESKEDELMI RÉSZVÉNYTÁRSASÁG

Légzőtorna és mellkas-mobilizálás

A légzés kétirányú gáztranszport a sejtek és a külvilág között. A légzőszervek (orr, száj, légcső, tüdő) a gáz transzportját szolgálják, míg a mellkas fala és a légzőizmok a tüdő térfogat- és nyomásváltozásait biztosítják. Egy nyugalmi állapotban lévő ember percenként 14-15 alkalommal vesz levegőt. A mellkas térfogat-növekedését a légzőizmok hozzák létre aktív munkával, a kilégzés inkább passzív folyamat. Az aktív szakaszban a bordaközi izmok a mellkas oldalirányú, míg a rekeszizom a hosszanti tágulását okozza. A mellkas viszonylag egyenes tágulását a tüdő nem egyenesen követi: az elülső tüdőfél és a rekeszközi alsó területek ventilációja nagyon jó, míg a tüdőkapu körül és a gerinc körüli területeken minimális. A kevésbé tágulékony részeken a gázcseré csak légzőtornával javítható.

Az alább felsorolt gyakorlatokat minden korosztálynak ajánlom, mert velük olyan tüdőrészeket is „átszellőztetünk”, amelyek korábban kimaradtak ebből a folyamatból. Hosszú távon rugalmassá válnak a bordák és a gerinc. Ez a gyakorlatsor gyógytornája lehet olyan betegségeknek, mint pl. az asztma, gerincferdülés, tüdőgyulladás utáni állapot. Mindig szájon át fújuk ki a levegőt, és orron át engedjük be, minden gyakorlatot 4-6-szor végezzünk hetente 2 alkalommal.

HÁTONFEKVÉSBE

1. Lábak talpon, karok fül mellett a talajon. Szájon át kilégzés, majd felfelé nyújtóztatva, bordákat távolítva belégzés.
2. Lábak talpon, tenyerek a mellkas felső részén. Engedjük ki szájon át a levegőt, majd lassan orron át belégzés.

NÉGYKÉZLÁB HELYZETBE

6. Fejet kiemelve kifújuk a levegőt, belégzésre gömbölyítsük magasra a hátat. Ilyenkor a kevésbé ventiláló gerinc melletti területek tágulnak.

Jó gyakorlást kíván:

Kerti Mária gyógytornász



3. Lábak talpon, két tenyér a hason. Lassan kifújva a levegőt süllyed a has a tenyérrel együtt, belégzéskor pedig emelkedik.
4. Lábak nyújtva, karok fül mellett nyújtva. Lábakat mellkashoz húzva, kezeket a térd alatt összekulcsolva homlok-térd érintéssel kilégzés, kiindulási helyzetbe visszamenve, nagyot nyújtóztatva a karokkal-lábakkal beengedjük a levegőt.
5. Lábak talpon, bal kar fül mellett nyújtva, jobb kar törzs mellett nyújtva. Szájon át kilégzés, majd a gerincet jobbra hajlítva jobb kézzel próbáljuk meg elérni a jobb sarkat úgy, hogy a vállak végig a talajon maradjanak. Ezáltal a bal bordaközi domborodik ki, belégzéskor ide jut a levegő. Végezzük el 4-szer.



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

Vitaminokkal a baba egészségéért

Az életmód, az életkor vagy valamely alapbetegség által okozott vitaminhiány még a jóléti társadalmakban is gyakran gondot jelent, ahol a lakosság jelentős része túltáplált. A nők egészsége szempontjából különösen fontos a folsav, a kalcium és a vas megfelelő bevitele. A napi vitamin-, ásványianyag- és nyomelem-szükséglet függ az életkortól; terhesség és szoptatás alatt fokozódik.

Terhesség alatt ezért különösen fontos a megfelelő tápanyagbevitel, ezen alapul a terhességi vitaminkészítmények alkalmazásának széles körben elterjedt gyakorlata.



A magzat szüksége és a fokozott anyagcsere következtében a terhességben fokozódik az anya vitamin- és ásványianyag-igénye. A gyakorlatban az optimális táplálkozás – tápanyag-összetétel szempontjából – sok esetben nem teljesül, ezért szükséges, hogy a megnövekedett vitamin- és ásványianyag-igényt valamilyen más formában pótoljuk. A terhességi multivitamin készítmények „erre szakosodtak”: a klinikai tapasztalatokat és a magyarországi

táplálkozási szokásokat is figyelembe vevő készítmények napi egy tablettájával fedezni lehet a szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket.

Kulcsfontosságú a magzatvédő vitaminkészítmények szedésének időzítése: csak a fogamzás előtt minimum egy hónapos alkalmazása képes az anyai vérben olyan vitaminkoncentrációt biztosítani, amely a havi vérzés kimaradásakor (vagyis a magzati fejlődés 15. napjától) kialakuló fejlődési zavarokat kivédi. A vitaminpótlást tehát nem elég a terhesség felismerésekor elkezdni, ugyanis a velőcső záródása a fogamzást követő 28. npra befejeződik, márpedig sokan ekkor még észre sem veszik, hogy terhesek. Helyes ezért már a fogamzásra történő három hónapos felkészülés egész időszakában szedni valamilyen magzatvédő vitaminkészítményt.

Ha minden nő követné ezt az ajánlást – fogamzás előtt elkezdene és a korai terhesség alatt folytatná a folsavpótlást –, becslések szerint a velőcső-záródási rendellenességek 50-70%-át meg lehetne előzni. Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov)

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

Szeptemberi számunk helyes megfejtései a következők voltak: Az egészségügyi ismeret-terjesztés szolgálatában (skandináv); 9 111 (sudoku). A SpringMed ajándécsomagját nyerte: Molnár Imre, Somogyárd. A Guaber Hungary Kft. termékeit nyerte: Sárközi Ferencné, Budapest. Gratulálunk!

1 BELGA AUTÓJEL	ELLEN- SZENVES 2	SOMOGYI HELYSÉG ORRA BUKÁS	ETTŐL ELTÉRŐ CSELE- KEDET	CITROM NEDVE SAJT- SZELETI	HOSSZÚ IDŐSZAK BETŰ, KIEJTVE	GÖRÖG BETŰ TÉSZTA- DARABI	TÚLRA SZÓKIK FŐNÍCIAI A BETŰ	CSODÁL- KOZÁS RÓMA RÉSZEI	PANASZ- ÉNEK
ÜNNEPI ELŐADÁS VATTÁ- ZOTT				KÁROS HATÁS				VETERÁN LABDA- RUGÓ (TIBOR)	
CIMER- MADAR MEXIKÓI NÉP V.		ILYEN BÜTOR IS VAN				FÉLÉDES! ERDEI CSERJE		NUMERO, RÓVIDEN KÖTEG	
SEMMI- KOR			TÖLGYFA TERMÉSE			SZOLMI- ZÁCIÓS HANG	ÜZLETET ALAPÍT ARAB ÁLLAM		
KÖTŐSZÓ		-RE RAG- PÁRJA PÁROS LÉNY!	SZÁMNEV, RÓVIDEN RÉSZBEN LEONT!	OROSZ FERFINEV DÁNY HATÁRAI!	KÖZSÉG A BA- KONYBAN	SZEMÉ- LYEDRŐL OLASZ AUTÓJEL	... MARS! LÓDULJI! LÍRAI VERS		
FA ERŐS HAJTÁSA	Ü	ÜZEMI ÉTTEREM GRAMM, RÓVIDEN			3 KÉRDŐ- SZÖCSKA		ÉSZAK- AFRIKAI BERBER NÉP		

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 megtudhatjuk, mi a SpringMed Kiadó fő profílija. Októberi megfejtőink között egy értékes SpringMed ajándékot sorsolunk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2006. október 27-ig küldjék el szerkesztőségünkbe **nyílt postai levelezőlap**on vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!).
Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49. E-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

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

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.
Októberi megfejtőink között a Napfényes Élet Alapítvány ajándékát sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2006. október 27-ig küldjék el szerkesztőségünkbe **nyílt postai levelezőlap**on vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!).
Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49. E-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

Váradai Tibor: Népbetegségek megelőzése és szelíd gyógymódjai könyvsorozat (3 kötet)

Napfényes Élet Alapítvány
1051 Budapest, Arany János u. 15.
Tel./fax: 311 99 99, www.napfenyes.hu
E-mail: info@napfenyes.hu

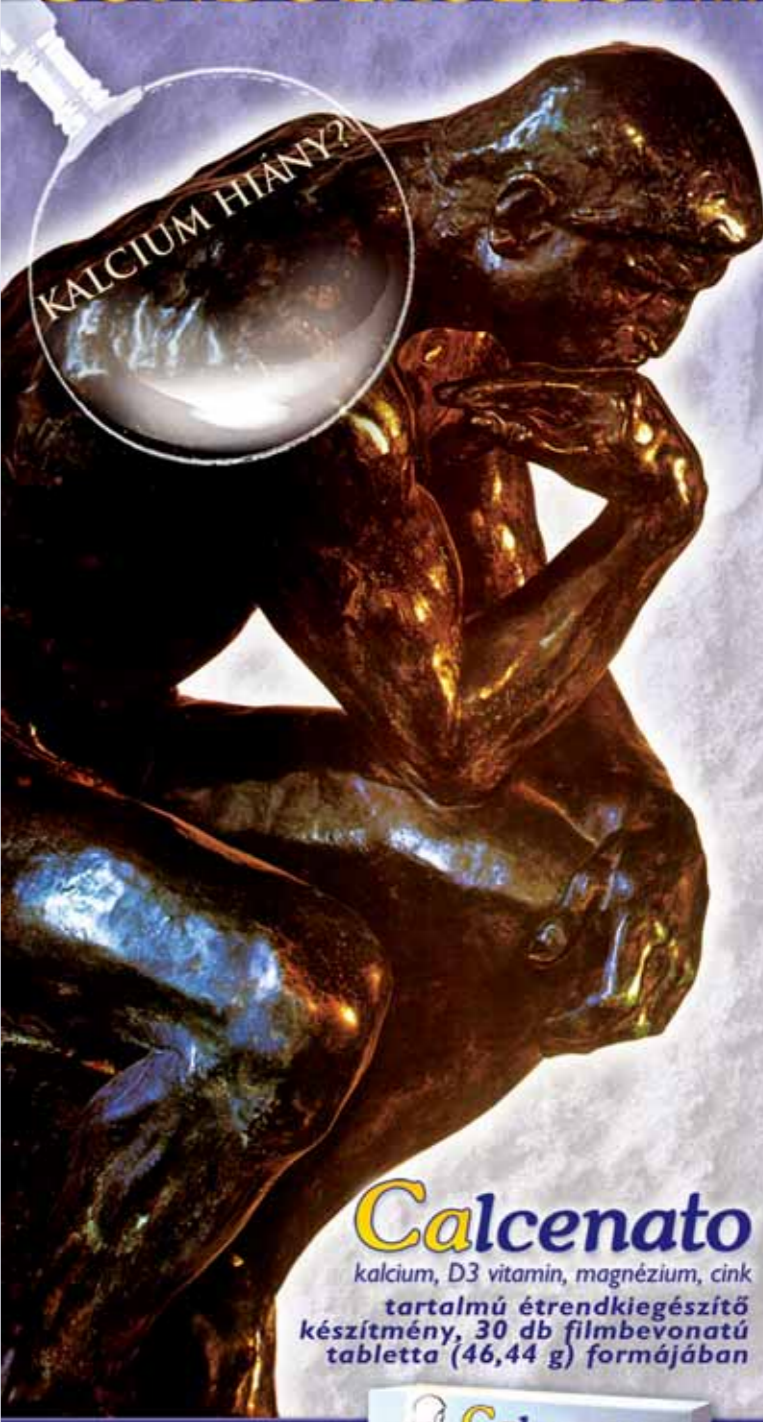
Csontépítő kalcium

A csonttrikulás tipikus civilizációs betegség, világszerte milliókat érint. Különösen veszélyeztetettek a negyven év feletti nők. Nálunk a lakosság 7-10 százaléka szenved a némajárványtól.



A betegség okai között örökletes tényezők, a helytelen táplálkozás és az inaktív életmód egyaránt szerepelnek. A leghatékonyabb megelőzők az édesanyák lehetnek, akik terhességük alatt kalciumban, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag étkezéssel segíthetik magzatuk csontrendszerének fejlődését, a születés után pedig a lehető leghosszabb ideig tartó anyatejes táplálással. A rendszeres testmozgásnak, a fizikai aktivitásnak is fontos szerepe van, mert ezektől függ a majdani felnőttkori csontsűrűség mértéke. Minél magasabb az ifjúkori csúcserték, annál könnyebb a megelőzés, illetve a leépülés kezdetének elodázása. Fontos tényező a megelőzésben a kalciumban, fehérjékben gazdag étrend és a megfelelő mennyiségű D-vitamin szedése is. A szervezet napi kalciumszükséglete életkoronként változó. Egy felnőttnek átlagosan legalább 500-600 milligrammra volna szüksége, várandós és szoptató anyáknak minimum 1000-1500 milligrammra. A kalciumtartalmú ételeket inkább a déli, délutáni órákban érdemes fogyasztani, vagy az esti étkezéskor, a kalciumpótló készítményeket pedig este, a lefekvés előtt, mert így szívódnak fel a leghatékonyabban. Terhes/szoptató nőknek, különösen a téli hónapokban ajánlott a táplálék mellett a mesterséges kalciumpótlás, csecsemőknek, gyermekeknek, időseknek pedig a csontképzésben fontos szerepet játszó D-vitamin pótlása.

NE SOKAT GONDOLKOZZON...



Calcenato
kalcium, D3 vitamin, magnézium, cink
tartalmú étrendkiegészítő
készítmény, 30 db filmbevonatú
tabletta (46,44 g) formájában



Adagolás: Általában napi 1 tablettát. Ne használjon a javasolt napi adagnál nagyobb mennyiséget! A termék nem helyettesíti a változatos étkezést.

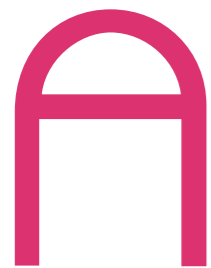
A kalcium részt vesz a csontok felépítésében, az izmok normális működésében és a véralvasásban, valamint az idegrendszer normális működéséhez is nélkülözhetetlen. A D vitamin felelős a kalcium csontokba történő beépüléséért. A magnézium részt vesz a D vitamin aktiválásában. A cink a csontépítésben résztvevő enzimek kofaktora.



Forgalmazza: Valeant Pharma Magyarország Kft., Származási ország: Lengyelország.

Kényes pont a kicsin – a köldökcsonk

Az újdonsült apukák többsége már a szülőszobán elbizonytalanodik, amikor felkínálják nekik a lehetőséget a köldökzsinór elvágására. Nem csoda: a babák köldöke igen kényes pont, amire különös figyelmet kell fordítani az első időkben.



Az újszülöttek köldökcsonkját már nem csomózzák, mint régen, hanem csipesszel zárják le. A csonk ezzel az „alkatrésszel” elszárad, majd 10-15 napos kor tájékán magától leesik. Akad olyan baba, akinél két hónapos korig megmarad a köldökcsonk, ez azonban nem jelent problémát.

A szülőknek ebben az időszakban egyetlen feladatuk van a köldök ápolásában: szárazon és tisztán kell tartaniuk ezt a területet. Ez a gyakorlatban a gyermekorvos tanácsai szerint azt jelenti, hogy a csonk leválásáig nem lehet teljesen vízbe meríteni a babát, a köldököt pedig alkoholos vattával szabad csak letörölni, majd fertőtlenítő hintőporral kezelni, és steril gézlappal lefedni. Fontos, hogy a köldökcsonk mindig maradjon kívül a

pelenkán, és arra is ügyelnünk kell, hogy a csipesz ne akadjon bele a kicsi ruhájába.

A köldök a csonk leszáradása és leesése után is enyhén vérezhet még egy ideig – ebben az esetben a korábban megszokott ápolást folytatni kell. A váladékozó köldök a bőr gyulladását jelzi, ekkor is elegendő azonban a fertőtlenítővel történő kezelés és a szárazon tartás. Előfordul, hogy a köldökcsonk leesése után a köldök nem hámosodik be, hanem egy kis vadhús (köldökgomba) alakul ki benne. Ez általában lencsényi-borsónyi kis csomó, mely a környezeténél sötétebb színű, felszíne sokszor nedvedző. Ez is visszahúzódhat, de sokszor van szükség az eszettelére. Néhány ritka esetben fejlődési rendellenesség okozza a köldök váladékozását: ilyenkor a köldök nem „záródik be”, hanem a húgyhólyaggal vagy a bélrendszerrel áll összeköttetésben. Ezekben az esetekben sebészi beavatkozásra van szükség. K. A.

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

A hajunk él!

A legtöbb ember nem tekinti élő részének a haját, mert vágása nem okoz fájdalmat. Am a hajsálaink élnek, fejlődnek, növekednek, és vannak betegségeik is, ám ezek nem járnak fájdalommal. A haj és a fejbőr rendellenességeivel foglalkozó tudományág a trichológia, szakembereit trichológusoknak nevezzük. A trichológia az elmúlt 10 évben rohamos fejlődésnek indult, többek között a haj- és fejbőrproblémák szaporodása miatt: a mai rohanó világban szinte kivételes szerencsének tekinthető az egészséges haj és fejbőr.

A keratinsejtek nagyon gyorsan szaporodnak. Mivel gyorsan képződnek, így gyorsan is reagálnak bármilyen belső vagy külső változásra.

Igy például az allergiás reakciók rendkívül gyorsan jelentkeznek a bőrön kiütés, hólyag, foltos elszíneződés formájában. A hajunk reakciója azért lassabb a bőrénél, mert nincsenek benne sem idegszálak, sem véredények. Ezért viszont önmagától regenerálódni sem tud, mint a bőr. Ha a bőrünket megégetjük, akkor víz-hólyag képződik, ami egy idő után kifakad vagy felszivódik, a felhám lehámlik, és egészséges bőrfelület képződik a helyén. A hajunk azonban megsemmisül, ha megégetjük: idővel másik nő helyette, de regenerálódni nem tud.

Ezért van szükség speciális anyagokra, amik orvosolják, megelőzik a bajt. A fejbőrünknek a legfontosabb a jó vérrellátás, a megfelelő kémhatás (pH5, savas), a tökéletes higiénia. A már kinőtt haj számára is fontos a megfelelő karbantartás, így pl. a hajsálak belső szerkezetét kívülről védő pikkelyréteg (kutikula) helyreállítása. A pikkelyek sérülései miatt rongálódhat a hajszerkezet, így a haj elveszti tartását, fényét, és töredezni is kezd.

A Hair Loss System speciális gyógyászati termékcsalád kifejezetten ezeknek az egyre szaporodó problémáknak a megoldására készült, hosszas tesztek után, természetes eredetű hatóanyagokból, nagy anyagkoncentráttal, hogy a súlyosabb betegségeket is gyógyíthassa. Utóbbiak közé tartoznak az alopeciák (foltos kopaszodások), toxikus fejbőrök (daganatos betegek utókezelésekor), gombásodás (fertőzéses hámvastagodás), atrófiás problémák (haj- és fejbőr-sorvadás). Az egyszerűbb problémákat (hajhullás, zsírosodás, fejbőrhámlás, korpásodás, vízhiány) gyorsan megoldják a Hair Loss System kezelődobozai, és kialakulásukat meg is előzi a Hair Loss System sampon folyamatos használata. Ez a sampon savas, így nem ingerli plusz zsírtelmesre a fejbőrt, természetes eredetű fertőtlenítő hatóanyagai gátolják a gombák és baktériumok elszaporodását, fő funkciója pedig a capsaicin által a megfelelő vérkeringés biztosítása, tápanyagai által pedig a hajnövekedés serkentése.

A gyógyszer-tárakban 2006. január 1-jétől kapható a Hair Loss System szuperhidratáló hajkrém, a Solaria Laboratorio Italia legújabb fejlesztése. A szuperhidratáló hajkrém Ph3 kémhatásának köszönhetően biztosítja a haj pikkelyrétegének tökéletes záródását, így védi a haj belső rost-szerkezetét. A tengeri hatóanyagok – atlanti alga, barna moszat, trópusi alga, tengeri kollagén (halpikkelyből) megkötik a folyadékot a hajban, aminosavjai pedig erősítik a hajsálak keratinsejtjeit. A sampon után balzsamként használjuk (befésüljük a hajba, majd 3-4 perc után öblítjük), ám a balzsamokkal ellentétben a Hair Loss System hajkrém hatása marandó a leöblítés után is.

Hosszú Orsolya trichológus



A Hair Loss System hajgyógyászati termékek gyógyszertárakban kaphatók, vagy postai utánvétellel megrendelhetők.

Bővebb információ: 06-30-552-6974 www.hair-loss.hu, www.dermahair.hu

Béres Házipatika



A betegség soha nem jelentkezik be előre, ezért fontos, hogy mindig kéznél legyen a házipatika a legalapvetőbb problémák gyors orvoslására. A Béres Házipatika termékcsalád első tagjai segítenek abban, hogy a betegség ne érje felkészületlenül. A termékek önállóan is megvásárolhatók.

- Láz
- Fájdalom
- Alvási elégtelenség
- Influenza, megfázás
- Fronthatás



Nem érhet meglepetés

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

BÉRES Az egészséges emberért