

Gyógyhír

magazin

I. évfolyam 11. szám

2006. november

A textíliák
királynője

Vegyszerek
fogságában

Ha támad
a candida...

Magas vérnyomás
- elkerülhető?

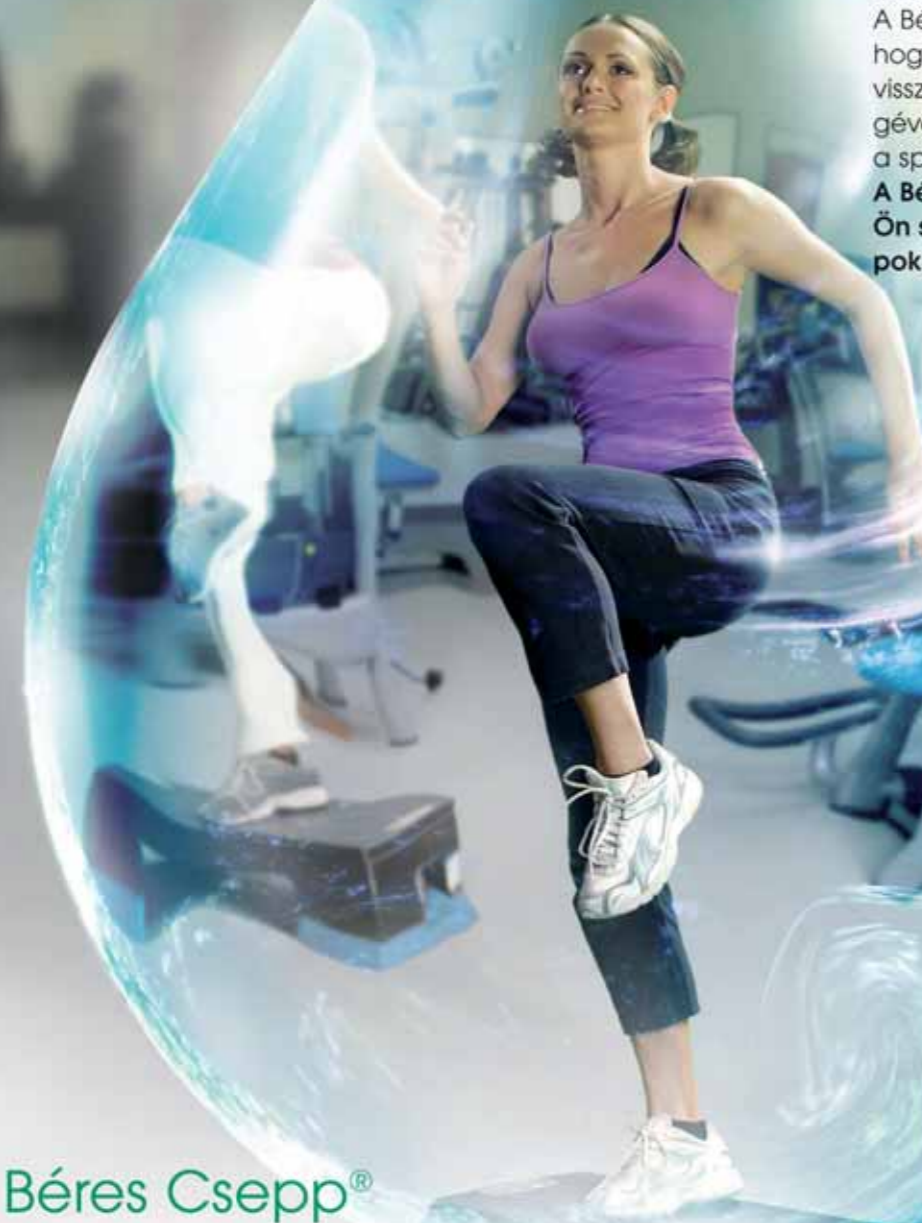
Bénító fóbiák

Ezt a Gyógyhír Magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



Béres Cseppben?

Aktív egészségvédelem.



Béres Csepp®

Az immunrendszer kiemelt támogatója

A Béres Csepp® vény nélkül kapható roboráló gyógyszer

Mindent megtennénk, hogy karbantartsuk. Mindent megtennénk, hogy ne veszítsük el. Mindent megtennénk az **egészségünkért**. A Béres Csepp mindent megtesz azért, hogy az Ön szervezete sikeresen verhesse vissza a betegségek támadásait. Segítségével úgy erősítheti immunrendszerét, akár a sport az izmokat. A Béres Csepp mindent megtesz, hogy Ön sikeresen tegyen eleget a mindennapok kihívásainak!



www.beres.hu

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

BÉRES Az egészséges emberért

Gyógyhír magazin

I. évfolyam 11. szám / 2006. november

TARTALOM

ELŐZZÜK MEG! Magas vérnyomás – elkerülhető?	4	CIKKÜNK NYOMÁN Felvilágosítás daganatos betegeknek	10	GYÓGYÍTÓ KONYHA Ha támad a candida	22
AJÁNDÉKOZZON EGÉSZSÉGET! Ötletek karácsonyra	6	GYÓGYMIX Kishírek a gyógyvilágból	13	CSAK TERMÉSZETESEN! Gyógyít a textíliák királynője?	25
ÉP TEST Agyi pacemaker Parkinson-kórosoknak	9	ÉP LÉLEK Bénító félelem – a főbiákról	14	MOZDULJUNK! Torna számítógéppel dolgozóknak	26
		VÁLASZOL A GYÓGYSZERÉSZ Köptetők, köhögéscsillapítók	15	REJTVÉNY Skandináv rejtvény, sudoku	28
		KÖZÉPPONTBAN Vegyszerek fogságában	16		
		EGÉSZSÉGES SZÉPSÉG Körömpolás szakszerűen	20		
		BABÁKRÓL Masszázs hasfájós babáknak	21		

SZERKESZTŐI LEVÉL



Míg régebben csak az orvosi rendelőkben volt lehetőség a vérnyomás ellenőrzésére, ma már egyre inkább elterjed az otthoni berendezések használata. Ezek nemcsak a rendszeres ellenőrzést teszik lehetővé, de segítenek a tényleges érték megállapításában. A rendelőkben ugyanis sokaknál óhatatlanul jelentkezik a „fehéköpeny szindróma”, amikor a betegnek izgatottsága miatt felugrik a vérnyomása – olvasom kollégám e havi írásában.

A saját tapasztalataim alapján állíthatom, a jelenség valóban létezik. Legutóbb akkor ellenőrizte orvos a vérnyomásomat, amikor a jogosítványomat szerettem volna meghosszabbíttatni. Az első érték alapján közölték, én tulajdonképpen már meghaltam, ilyen vérnyomással nem lehet élni, tehát igazából jogsira sincsen szükségem. Félórás csevegés és három mérés után azonban végre megkegyelmezett: akkor a pumpás készülék már a szabályos 120/80-at mutatta.

Hanem arra azért kíváncsi vagyok, vajon lesz-e a fehér köpenyéhez hasonló, vérnyomást növelő hatása a mostanában tervezett vizitdíjnak. És ha igen, vajon hogyan nevezi majd az egészségügyi szakirodalom? Vízitdíj-jelenségnek? Esetleg ötszáz-as-effektusnak?

Papp Benedek



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 gyógyszertárban, ingyenesen jut el az olvasóhoz • 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 Magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára: fél évre 995 Ft, egy évre 1990 Ft. • A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja • A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!



ISO 9001:2000

www.dietpharm.hu

Magas vérnyomás – elkerülhető?

A magas vérnyomás a felnőtt lakosság közel felét érintő népbetegség.

Az esetek mintegy 90 százalékában úgynevezett esszenciális formáról van szó, amikor a környezeti és örökletes tényezők szerencsétlen összejátszásának eredményeként alakul ki a magas vérnyomás. A maradék 10 százalék vezethető vissza valamilyen konkrét okra, például endokrin- vagy vesebetegségre. Ebből az arányból következik, hogy a szív- és érrendszeri betegségek egyik rizikófaktorát jelentő magas vérnyomás megelőzhető, elsősorban életmódbeli változtatásokkal – hívja fel a figyelmet dr. Kékes Ede, a Magyar Hypertonia Társaság projektvezetője. A szervezet 2005-ben hirdette meg az „Éljen 140/90 alatt!” elnevezésű szakmai programot azzal a céllal, hogy a kezelt hipertóniás betegek valóban elérjék a 140/90 higanymilliméteres célvérnyomásértéket. Ezzel ugyanis jelentősen csökkenthető a szövődmények kialakulásának kockázata.

A betegség a vérnyomásméréssel állapítható meg, illetve kontrollálható. Míg régebben csak az orvosi rendelőben volt lehetőség erre, ma már egyre inkább elterjed az otthoni berendezések használata. Ezek nemcsak a rendszeres ellenőrzést teszik lehetővé, de segítenek a tényleges érték megállapításában. A rendelőben ugyanis sokaknál



óhatatlanul jelentkezik a „fehérvörös szindróma”, amikor a betegnek izgatottsága miatt felugrik a vérnyomása. – Az otthoni mérés ma már világszerte elterjedt, a WHO is ezt támogatja, mert sokkal fontosabb, hogy normális, hétköznapi körülmények között mennyi a beteg vérnyomása, mint a rendelőben, ahol a mért érték viszonylagos. Ha valaki magas vérnyomást mér otthon, érdemes egy héten át reggel és este feljegyeznie az eredményeket, amelyek fontos támpontot jelentenek a diagnózishoz – magyarázza a szakember. Hozzáteszi: a karmandzsettas berendezések teljesen megbízhatóak. *Rozgonyi Sarolta*

A cikk szakmai támogatója az OMRON volt.

ÉLETFOGYTIG

A magas vérnyomás nem múlik el; akinél megállapították, annak élete végéig kell gyógyszert szednie, illetve életmódbeli változtatások is szükségesek a betegség kordában tartásához. A betegséget ma már nem egy gyógyszerrel, hanem jellemzően 2-3 medicina kombinációjával kezelik, de még a leggondosabban beállított terápia mellett is előfordulhat, hogy felugrik a beteg vérnyomása. Ilyenkor ki kell vizsgálni, hogy mi áll a háttérben, és ha szükséges, új gyógyszerkombinációt kell beállítani – mondja a szakember.

Határértékek (higanymilliméterben)
 140/90 – a kóros állapotot megelőző, még normális határérték
 130/80 – a cukorbetegknél jellemző célérték
 120/80 – optimális célérték
 100/80 alatt alacsony vérnyomásról beszélünk, amely szintén okozhat problémákat. Fiatal nőknél gyakran fordul elő

OLVASÓNKTÓL

Több mint tizenöt évvel ezelőtt erős szívdobogások kezdődtek nálam, először az üzemorvoshoz mentem el, aki 220 feletti vérnyomást mért. Orvos testvérem tanácsára elmentem egy kivizsgálásra. Miután beállítottak egy gyógyszert, néhány évig nem voltak panaszaim, azonban egyszer megint felugrott a vérnyomásom. Ekkor újabb készítményt írtak fel, amit 13 évig szedtem. Nemrég azonban kaptam egy szívrohamot. A kórházban elkezdtek keresni az okát, azonban szervi problémát nem találtak, arra jutottak, hogy feltehetőleg a gyógyszer mellékhatása volt a szívroham. Ezután újabb gyógyszert kaptam, amit most is szedek. Ezt a háziorvos hónapról hónapra felírja, anélkül hogy bármilyen kivizsgálásra elküldene, a kórházban is csak probléma esetén várnak vissza.

Őrizzük meg ínyünk egészségét!

Csaknem minden második embert sújtanak a fogíny problémáiból eredő kellemetlenségek. Pedig kis odafigyeléssel – a fogkörszeres eltávolításával, valamint megfelelő tápanyagok, gyógynövények segítségével – karbantarthatjuk a fogínyt.

Mindenki tudja, milyen fontos a fogak ápolása. Kevésbé közismert, hogy az íny és a fogak folyamatos kölcsönhatásban vannak, így az íny rossz állapota negatív hatással van a fogakra. Megdöbbentő tény, hogy több fogat veszítünk el ínyproblémák miatt, mint fogszuvasodás következtében.

Akinek volt már gondja az ínyével, tudja, ez mennyire kellemetlen panaszokat okozhat (pl. fájdalom, érzékenység, duzzadság, ínyvérzés, rossz lehelet, kellemetlen szájíz stb.). Az íny érzékenysége zavarja az ízek érzékelését, az evést, és rossz közérzetet okoz.

Sok páciensem fordul hozzám azzal a kérdéssel, hogy mindezeket hogyan kerülheti el – magyarázza dr. Kálóczy József, a fog- és szájbetegségek szakorvosa. – Azt szoktam

tanácsolni, hogy kezdjenek el aktívan tenni azért, hogy egészségesen tartsák ínyüket. Ne várják meg, míg a panaszok gyakorivá és súlyosabbá válnak. Természetesen az alapos fogmosás és a fogkörszeres eltávolítása alapvető fontosságú, emellett az ínyszövetek kellő tápanyagokkal való ellátása is igen lényeges. Olyan vitaminok és más természetes anyagok kúraszerű szedését javaslom, amelyekről tudjuk, hogy jó hatással vannak a fogínyre. Az egyik legfontosabb ilyen tápanyag a Q10 koenzim – folytatja dr. Kálóczy –, amelynek előnyeit több tanulmány kimutatta. A Q10 ugyanis semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, amelyek irritációt okozhatnak. Ezek a szabadgyökök étkezések után keletkeznek, amikor a szájüregben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen

kórokozók szaporodnak el. Klinikai vizsgálatok szerint a vérző vagy gyulladt fogínyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben. A Q10 szedését feltétlenül javasolni szoktam azoknak a pácienseimnek, akiknek gondjuk van az ínyükkel. Hasonlóan fontos tápanyag a C-vitamin és a rutin, amelyek egymás hatását erősítve segítenek egészségesen tartani a kötőszöveteket. A rutin jó hatással van a hajszálerek rugalmosságára, így csökkentheti a fogínyvérzést is. A C- és az E-vitamin antioxidáns hatása révén védi az íny szöveteit. A népgyógyászat által régóta használt gyógynövények (pl. kamilla, körömvirág) pedig nyugtatólag hatnak a szájüreg nyálkahártyájára.

Eddig sajnos nem állt rendelkezésre az íny egészségét szolgáló komplex készítmény, ezért pácienseim lehetőségeik szerint hol az egyiket, hol a másikat szedték a fent felsorolt tápanyagok közül – mondja a fogszakorvos. Most forgalomba került egy olyan ínyvédő készítmény, mely ezeket a hatóanyagokat együtt tartalmazza.

Nehezen kap az orrán levegőt? Próbálja ki a BreatheRight orrtapaszt!

Gyógyszer hatóanyagot nem tartalmaz!

Keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényszaküzletekben!

Forgalmazza: Párka Gy. Kft., 1128 Budapest, Újhegy u. 44.
 Tel: 239-0347, 452-0887, Fax: 452-0888
 e-mail: parka@parka.hu

Patika Pack



Vitinne®

íny egészség

Az első ínyvédő vitamin kapszula

A Vitinne kapszula rendszeres szedése hozzájárul a fogíny egészségének megőrzéséhez. Hatóanyagai belülről táplálják a fogíny szöveteit.

KOENZIM Q10
vitamin A, C, E
rutin
körömvirág és kamilla kivonat



Az egészséges fogínyért



A Q10 ÉS AZ OMEGA-3 ZSÍRSÁVAK HOZZÁJÁRULNAK A SZÍV- ÉS AZ ÉRRENDSZER EGÉSZSÉGES MŰKÖDÉSÉHEZ
Fogyasztói ár: 2999 Ft
Gyártja és forgalmazza: Splendor Kft. Tatabánya
Tel.: 06-34-308-309



BUERLECITHIN 250 ML
Tiszta növényi szójalecitin a fizikai és szellemi teljesítő-képesség növelésére. Kapható a patikákban és gyógynövényszaküzletekben. Ajánlott fogy. ár: 1990 Ft
* Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény!

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



Hidratáló aloekivonatot és tápláló avokádóolajat tartalmazó, gyorsan beszívódó, magas minőségű kézápoló, melynek használata selymesebb, puhább kéz bőrt eredményez.
Forgalmazza: Soliteint Kozmetikai Kft.
Info tel.: 06-27-360-168. www.soliteint.hu



MOXA HŐTAPASZ
Izom, ízületi fájdalom, lumbágó gyötri? Gyors megoldás a Moxa Hőtapasz!
Ajánlott fogyasztói ár: 910 Ft
Kapható: gyógynövény kis- és nagykereskedésekben
Elérhetőség: Big Star Street Kft. 1112 Bp. Repülőtéri út 6. www.bigstar.hu



LEGÚJABB OMRON M3 INTELLISENSE™
automata, digitális, felkaros vérnyomásmérő
KEDVEZMÉNYES, ajánlott fogyasztói ár: **13 490 FT**
Keresse a patikákban!
További információ: 06-80-20-10-57, www.vernyomasmero.hu



Alábbi összeállításunkkal azoknak a kedves olvasóinknak szeretnénk tippeket, ötleteket adni, akik úgy gondolják: az egészségnek a karácsonyi ajándéklistán is ott a helye.

BOTOCEUTICAL
biotechnológiai ránctalanító szérum
A botulotoxin injekció hatását eredményező ránctalanító szérum, fájdalom nélkül, otthoni bemszírozással.
BOTOCEUTICAL
biotechnológiai szérum
szemhéjödémára és szem alatti táskára
Rövid időn belül elősegíti a szem alatti táskák visszahúzódását, és láthatóan csökkenti a víztől megduzzadt szemhéjat
www.botoceutical.com



INTENSE A DUOPACK
Intense A ránckisimító nappali és éjszakai krém
Aj. fogy. ár: 6999 Ft
Kapható: gyógyszertárakban
Interalfa-Complex Kft.
1101 Budapest, Kőbányai út 30.
Tel.: 260-33-38; 06-70-9-405-285
Fax: 260-27-59
E-mail: office@interalfa.hu
www.clinians.hu



D 18 (3 DIMENZIÓS ELEKTROMOS FOGKEFE) + 1 MARKOLAT
Hatékonyabban tisztít, mint a hagyományos fogkefe. Rendkívül kedvező ajánlat. Keresse a terméket a patikákban.



D9 ELEKTROMOS FOGKEFE + 1 MARKOLAT
Két készülék
Keresse a terméket a patikákban.

A fürdés öröme mindenkié!



Szeptemberben új időszak kezdődött: a kiváló minőségű, angol „besétálós” kádak, alacsony tálca magasságú, ill. rámpás zuhanyozók megérkeztek Magyarországra! A legkisebb fürdőszobában is esztétikus, modern megoldást biztosítanak és végre lehetőséget nyújtanak a baleseti, sportsérülteknek, mozgásukban bármilyen okból korlátozottaknak, idősebbeknek, hogy újra élvezhessék a fürdés örömét!



A Magyar Gyógytornászok Társaságának ajánlásával!

Bemutatóterem: Récsei Center,
Budapest, XIV. ker. Istvánmezei út 6.
Tel: (06 1) 273-4333, (06 1) 273-4334
www.watertime.eu

Amilyen szelíd csak a természet lehet

Altalános érvényű, valamennyiünkre egyformán ható csodaszerek nem léteznek. A kávé például elméletileg arra való, hogy élénkítsen, egyesek mégis elálmósodnak tőle. Mindenkinek magának kell rájönnie, kitapasztalnia, mikor mi tesz jót neki. S ha nincs is recept, bizonyos, szólamondásokban is velünk élő kinyilatkoztatások iránymutatásában mégiscsak bízhatunk. Főleg, ha ezek tudományos megállapításokkal csengenek egybe.

„Kutyaharapást szőrével” – tartja a népi bölcsesség, az erre rímelő orvosi vélemény szerint pedig „hasonló a hasonlót gyógyítja”. És még csak nem is utólagos megerősítésről van itt szó, hiszen Hippokratész volt az, aki megfogalmazta e gyógyászati tézist, ami tulajdonképpen a későbbi homeopátia alapjainak. A Samuel Hahnemann 18. századi német orvos által megújított és bevezetett megfigyelés ugyanis egészen pontosan így hangzik: „Minden farmakológiailag aktív anyag, amely nagy dózisban tüneteket okoz egészséges embernél, megszünteti ugyanezen tüneteket a betegnél.”

S hogy mit is jelent ez a gyakorlatban, azt könnyű érzékeltetni egy egyszerű példán. Mindenkinek lábadt már könnybe a szeme, folyt az orra hagymától, emellett viszont az is köztudott, hogy a hagyma (hagymaleves, hagymából főzött tea) jó a náthára, mert a benne lévő illóolajok tisztítják a légutakat. Így nem véletlen, hogy egyes, meghűléses tünetek kezelésére szolgáló homeopátiás készítmények is tartalmazzák az allium cepát, azaz a vöröshagymát.

A homeopátiás szerek kizárólag természetes összetevőkből állnak, nincs mellékhatásuk, és nem terhelik a beteg szervezetet. Szelíd gyógymódot kínálnak: a szervezet öngyógyító törekvéseit serkentik, erősítik az immunrendszert. Kisgyermek, kismamák és idősek is szedhetik, megelőzésre és terápiás célokra egyaránt.

A homeopátia mellett szól tehát a népi hagyomány („nagymamánk is tudták”), még korábról az ókor legnagyobb görög orvosának megállapítása, még korábról pedig maga a természet, ami, ugye, régebb óta létezik, mint bárminemű emberi alkotás, így a vele kapcsolatos tapasztalatoknak nagyobb, mélyebben rögzült múltjuk van. Ettől függetlenül a homeopátia nem törekszik kizárólagosságra (ami egy újabb érv mellette); homeopátiás és allopatiaszerek egymás mellett is alkalmazhatók.

Láthatjuk, ha homeopátiáról beszélünk, lépten-nyomon a szelíd szemléletmód mutatkozik meg. A homeopátiás szerek nem „ellen”-szerek, nem legyőzni akarják a betegséget, hanem elősegíteni a gyógyulást. A homeopátia szelidsége nyilvánul meg abban is, hogy jól megfér a hagyományos orvoslás mellett. És ugyanezt a szelidséget látjuk viszont a homeopátia hasonlóság elve mellett másik alapfogalmában: a végtelenül parányi dózisokban. És itt érkezzük el egy másik bölcsülethez: „nagy mennyiségben mérge, kis mennyiségben orvosság.”

A homeopátia hazánkban is egyre népszerűbb, mind többen hisznek eredményességében. Nagyon sok orvos is elsajátította és alkalmazza tanait, és állítja: a homeopátiás terápia lerövidíti a betegség valamennyi szakaszát, és ez annál erőteljesebb mértékű, minél korábban kezdjük el a kezelést. A hideg hónapokkal megérkező influenzaszézonra is nyugodt szívvel felkészülhetünk a megfelelő homeopátiás készítményekkel. Választhatunk a különféle monokomponensű (egy hatóanyagot tartalmazó) és komplex készítmények közül, amelyeket kombinálhatunk is egymással tüneteinktől függően, így téve teljesen egyénre szabottá a terápiát.



A Parkinson-kór neurológiai betegség. Kiváltó oka ma még ismeretlen, gyógyítani nem lehet, ám modern gyógyszerekkel és végső esetben műtéttel a tünetek enyhíthetők. A világszerte negyedik leggyakoribb neurológiai sorvadásos betegség a lakosság egy százalékát érinti. Gyógyíthatatlan kór, de az életet nem rövidíti meg.

Gyógyhír ép test

Agyi pacemaker Parkinson-kórosoknak

A betegség lassan, fokozatosan kialakuló tünetei közül legjellemzőbb a fej- és végtagremegés, a mozgás lelassulása. Ezekhez társulhat még az egyensúlyzavar, a monoton, halk beszéd, a kifejezéstartalomban a csoszogó járás. Fontos a betegség korai felismerése és neurológus szakorvosi kezelésének mielőbbi elkezdése. A korszerű gyógyszerek egy ideig jól enyhítik a panaszokat, ám ennek tartama egyénenként változó. A betegség súlyosbodása általában a gyógyszeradag növelésével is jár, ami a végletekig nem fokozható. Egyes betegek szervezete nem, vagy csak kis mértékben tolerálja a gyógyszereket.

1998 óta a budapesti Szent János Kórház idegsebészeten, illetve a pécsi egyetemi klinikán nagyon indokolt esetben műtét

ti úton agyi pacemakert ültetnek a rászoruló beteg koponyájába. Dr. Valárik István, a Szent János Kórház idegsebésze szerint a műtét a beteg számára nem túl kockázatos, ám technikailag bonyolult eljárás. Vannak, akiknek állapota egyoldali, másoknak kétoldali eszköz beültetését igényli. A beavatkozást végző kórházak éves keretet kapnak az egészségbiztosítótól, ebből finanszírozzák az eszközöket és a műtétet. A beépített műszer serkenti, szabályozza a betegség által megátadott agyi idegek működését. A műtét-hez költséges MR- és CT-vizsgálat szükséges. A beavatkozásra váró betegek általában nem kerülnek várólistára. Ez csak akkor fordulhatna elő, ha egyszerre több páciensnek is szüksége volna pacemakerrre. Mivel csekély az ilyen jellegű műtétek száma, hiszen elvégzése indokolatlan a betegek többségénél, a rászorulóknak általában nem kell hónapokat várniuk a beavatkozásra.

L. I.

KÖLTSÉGEK

Az Országos Egészségbiztosítási Pénztártól kapott tájékoztatás szerint tavaly 28 Parkinson-kóros, illetve más neurológiai betegségben szenvedő betegnek ültettek be agyi pacemakert. Az éves keret 108,9 millió forint volt. Egy betegre (attól függően, hogy egy- vagy kétoldali beültetés történt) átlagosan 3,8-3,9 millió forint jutott. A beültetés indokoltságát, szakorvosi/kórházi javaslat alapján a független szakértőkből álló Neuromodulációs Bizottság dönti el.



OSCILLOCOCCINUM

...ÉS ELSZÁLLTAK AZ INFLUENZA ESÉLYEI



- Felkészíti a szervezetet az influenzás időszakra
- Hatékony védelem már az első tünetektől kezdve az egész családnak
- A világ legnépszerűbb homeopátiás készítménye influenza kezelésére

BOIRON®
HOMEOPÁTIA

A SZELÍD GYÓGYMÓD.

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



Colostrum A természet bölcsessége

A kolosztrum az ellést követő néhány napban termelődő előtej, mely erőt és védelmet ad a borjúnak, az ebből készült termék pedig az emberi szervezetnek.

A **Colostrum** szájon át szedhető étrendkiegészítő, amely nagy mennyiségben tartalmaz immunglobulinokat.

Segíti az immunrendszert az agresszív környezeti hatások (allergének, fertőzések) leküzdésében.

Természetes immunerősítő

Kapható gyógyszertárakban!
Infovonal: 06 1 227 6680 • www.colostrum.hu
OÉTI eng. szám: 1369/2006, 1353/2006, 1354/2006

Felvilágosítás daganatos betegeknek

Előző számunk Központban rovatában a daganatos betegségekkel foglalkoztunk. A cikk nyomán szerkesztőségünkbe számos levél érkezett. A legtöbben azt kérdezték, vajon hogyan és kinek közlik a kezelőorvosok a rossz hírt. Az alábbiakban egy olvasónk saját élményét, illetve egy szakorvos véleményét közöljük.

HOGY MONDTÁK MEG? (RÉSZLET EGY OLVASÓI LEVÉLBŐL)

Az éves rutin tüdőszűrést követően felhívtak a tüdőgondozóból, hogy vissza kellene mennem hozzájuk. Azonnal tudtam, hogy valami baj van, hiszen korábban soha nem hívtak vissza a vizsgálat után. A megbeszélés konzultáció napján nagyon ideges voltam. Az orvos kissé kimért volt, de udvarias: megmutatta, hogy a felvételen egy néhány centis átmérőjű folt látható, s azt mondta, hogy egy vizsgálatsorozat kell ahhoz, hogy kiderítsék, mi az. Azonnal azt kérdeztem tőle, hogy ugye rákos vagyok. Azt felelte, hogy ezt addig, amíg a vizsgálatok nem végzik el, nem tudja megválaszolni, de részletesen elmagyarázta, hogy mi a menetrend. Ezután befeküdtem a kórházba, s körülbelül egy hét alatt megtörténtek a vizsgálatok, amelyek végén kiderült, hogy egy rosszindulatú sejtburjánzás van a tüdőmben, amely még nem képzett áttéteket. Az orvos ekkor azt mondta, hogy minél előbb el kell távolítani. Arra a kérdésemre, hogy meg fogok-e halni, nem válaszolt, viszont türelmesen és érthetően elmagyarázta, hogy miért fontos a műtét, és hogy azt követően mire számíthatok. Ez fontos volt, bíztam benne, és segített abban, hogy racionálisan lássam a dolgot, annak ellenére, hogy nagyon el voltam keseredve. Három év telt el a műtét óta. Rendszeresen járok kontrollra, egyelőre jól vagyok. Bízom benne, hogy meggyógyultam, de azért szoktam azon gondolkodni, hogy mi lesz, ha újabb folt találnak.

A rák kiegészítő kezelése

MI AZ AVEMAR?

Az Avemar egy olyan, **bizonyított hatású** készítmény, amely kifejezetten daganatos betegségek kiegészítő kezelésére szolgál. Teljes egészében természetes összetevőket tartalmaz. Külső megjelenését tekintve drappos-barnás színű, enyhén narancsos illatú mikrogranulátum, tasakokba csomagolva. Alkalmazása rendkívül egyszerű: a tasakban lévő granulátumot egy pohár hideg vízben kell feloldani, majd ezt követően meginni.

Rangos tudományos publikációk és többéves klinikai tapasztalatok tükrében az Avemar bizonyítottan hozzájárul a daganatos betegek gyógyításához, egy sokkal jobb minőségű élethez. Az Avemar néven forgalomban lévő „speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer” daganatos betegek részére kategóriájában az egyetlen, amelyet az egészségügyi hatóság rákbetegek kezelésére, az onkológiai terápiák (műtét, radioterápia, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére és támogatására jóváhagyott (Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet – törzskönyvi szám: 503). Az Avemar szedhető az

aktív onkoterápia előtt, a kezelések **alatt**, a kezelések **szüneteiben** és a **terápia befejezését követően** is, az eddigi ismeretek alapján korlátlan ideig.

KIKNEK ÉS MIKOR AJÁNLOTT AZ AVEMAR SZEDÉSE

Az Avemar alkalmazásának legfontosabb célja, hogy Ön minél eredményesebben küzdje le a rákot. Az Avemar egy lehetőség, Ön dönti el szabadon, hogy kíván-e élni azokkal az előnyökkel, amit ez a terápiás kiegészítés jelent. Amennyiben Ön az Avemar szedése mellett dönt, célszerű azt **minél előbb megkezdeni**, akár már a daganatos megbetegedés gyanúja esetében, a célzott diagnosztikai vizsgálatok során. Az Avemar alkalmazását **bármikor el lehet kezdeni**, hiszen a hatósági jóváhagyás értelmében a tápszer szedése a betegség minden stádiumában és minden daganatfésélyben (szolid tumorokban és malignus vérképzőszervi megbetegedésekben) ajánlott.

Az Avemar nem alternatív szer, tehát semmiképpen sem a klasszikus onkológiai kezelések helyett, hanem azok mellett aján-



lott. Minden rákbeteg esetében a diagnózist követően a kezelőorvos személyre szabott kezelési tervet állít össze, amely a fenti kezelési módok hatékony kombinációjára épül. Előfordulhat, hogy egyik, vagy másik kezelési módot nem alkalmaznak (például valaki nem részesül sugárkezelésben vagy kemoterápiában), de mindez nincs összefüggésben azzal, hogy valaki szedjen-e Avemart, vagy sem. Az Avemar ugyanis a beteg számára előírt kezeléseket mellett javallott, a mindenkori kezelési terv kiegészítését szolgálja. Az Avemarral együtt alkalmazott klasszikus onkológiai **kezelés** az esetek jelentős részében bizonyítottan **eredményesebb**, mint az Avemar nélküli. Az Avemar további előnye, hogy olyan esetekben is alkalmazható, amikor az aktív onkológiai terápia nem alkalmazható.

További információ:

AVEMAR INFORMÁCIÓS KÖZPONT
1123 Budapest, Kékgyólyó u. 14.
Telefon: 2020-290
Nyitva: munkanapokon 9.00–17.00
www.avemar.hu

ANTIOXANT - TÉLI ANTIOXIDÁNS TERÁPIA EGÉSZSÉGÜNKÉRT

Antioxidánsok az öregedés és krónikus betegségek ellen

Éveink múlásával a sejtekben egyre növekszik az oxidatív szabadgyökök száma, melyek károsítják szerveinket, gyorsítva az öregedés folyamatát. Az antioxidánsok semlegesítik a szabadgyököket és ezáltal élettartamot meghosszabbító hatásuk van. Régi tapasztalat, hogy hegyekben lakók, akik rendszeresen fogyasztanak antioxidánsokban gazdag bogyós gyümölcsöket, magas kort érnek meg és éles marad a látásuk. Az antioxidánsok gátolják az LDL koleszterin képződését, az erek meszesedését, segítik a memóriát, az agyi vérkeringést. Csökkentik a szívinfarktus, az agytrombózis és a rákos daganatok kialakulásának valószínűségét.

Téli antioxidáns terápia

A téli levertség, fáradékonyság jelentkezése ugyancsak az oxidatív gyökök hatásának tudható be, mert a téli hónapokban kevesebb „még-életlenítő hatású” antioxidáns és nyomelem kerül táplálkozásunkkal a szervezetünkbe. Az antioxidánsok télen különösen észrevehetően fokozzák szellemi és fizikai erőnlétünket. A téli antioxidáns

terápia erősíti az immunrendszert, gátolja a megfázásos tünetek további kifejlődését.

ANTIOXANT Cseppek

Az ANTIOXANT étrendkiegészítő az öt leghatékonyabb antioxidáns tulajdonságú gyümölcs (gránátalma, áfonya, citrus, szőlő), ill. zöld tea kivonatát tartalmazza. Hatóanyagaik együttes alkalmazása megsokszorozza egyenkénti hatásosságukat. Az ANTIOXANT kapszulázott formája mellett most mint Cseppek is kapható. Az ANTIOXANT Cseppek vízben oldódó antioxidánsai tökéletesen és gyorsan szívódnak fel, azonnali élettani hatást fejtenek ki. A gránátalma vízoldható antioxidánsai könnyedén bejutnak az ízületekbe és megakadályozzák a porcot támadó, gyulladást okozó anyagok termelődését és így az ízületi fájdalmak kialakulását.

ANTIOXANT Cseppek:

GRÁNÁTALMA, CITRUS, ZÖLD TEA, SZŐLŐ HÉJ ÉS MAG, TÓZEGÁFONYA, SZELÉN, C-VITAMIN

Napi 2x8-10 cseppet ajánlatos italunkba keverve fogyasztani belőle.



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

Pharmaforte Kft.

**DR. TÓTH KRISZTINA ONKOLÓGUS,
TÜDŐGYÓGYÁSZ**

A törvény arról rendelkezik, hogy a beteget fel kell világosítani, és válaszolni kell a kérdéseire. Azonban magunk döntjük el, hogy ezt hogyan tesszük. A kezelés során több alkalommal találkozzunk a pácienssel, közben folyamatosnak kell lennie a kommunikációnak. Fokozatosan, mindig az egyes stádiumoknak megfelelően kell tájékoztatni a beteget, és lehetőséget kell teremteni arra, hogy kérdéseit megfogalmazza. Időt kell hagyni arra, hogy végiggondolhassa, mit szeretne még tudni, megkérdezni orvosától. Szerencsés, ha egy közeli családtag is mellette van, amikor kerül a kérdések megválaszolására.

Hozzáértőnek abban az esetben adunk felvilágosítást, ha erre a páciens felhatalmazott, ez alól kivétel, ha a beteggel már nem lehet kommunikálni. A „Meddig élhetek még?” kérdésre konkrét választ nem tudunk adni, hiszen minden kórtörténet más, és mindannyiunk praxisában akad példa a kivételre. Az ilyen kérdésre adott válasz ugyanakkor könnyen önmagát beteljesítő



jóslattá is válhatna. Ehelyett sokkal fontosabb, hogy mindig a helyzetnek megfelelő felvilágosítást adjunk, és elmagyarázzuk, hogy mikor mi következik. A daganatos betegségek minden stádiumában más-más dolog ad reményt, amibe belekapaszkodhat a beteg, ugyanakkor így lesz képes szembesülni állapotával. Vannak, akik szeretik a sorsukat maguk irányítani, számukra meg kell teremteni ennek lehetőségét betegségükkel kapcsolatban is.

A cikket összeállította: *Rozgonyi Sarolta*

A daganatos betegeket támogató Hospice Alapítvány számlaszáma:
10300002-20329055-70143285

TRÓPUSI ANZIKSZ

„Isszák növényi forrázatát asztmára, gyomor- és bélpanaszokra, daganatos megbetegedésekre...”

Afrika csodálatos növényvilágának számottevő hányadát a népgyógyászat beláthatatlan idők óta gyógyírként alkalmazza különböző betegségek leküzdésére. Ebbe a kategóriába tartozik az Euphorbia hirta, egy szerény kis vadon élő növényke, melynek virágai alig látszanak, olyan picik, de a növény minden föld feletti része tele van gyógyító hatóanyagokkal. Az őslakosok egyik kedvenc gyógynövénye.

Nyersen el lehet rágni, a forrázatát meg lehet inni, az ételbe bele lehet keverni, mert nem rossz az íze. Használják prosztatapanaszok, nőgyógyászati bántalmak (mióma, ciszta, gyuladások), magas vérnyomás, daganatos betegségek, gyomorfekély, bélrendszeri rendellenességek, menstruációs vagy epilepsziás görcsök, húgyúti fertőzések, asztma és légúti panaszok esetén. A növény gyógyhatásai már néhány nap után érezhetőek.

Afrika vadon élő növényei garantáltan biotermékek. Tejnedvével bedörzsölik vagy leveleivel borogatják sebeiket, rovarcsípéseiket, pattanásaikat, berepedezett, kiszáradt bőrüket, égési sebeiket, aranyerüket, ekcémás végtagjaikat, herpeszüket és anyajegyszerű, de élő, fejlődő kinövéseiket.

Magyarországon a kereskedelmi forgalomban gyógyszertárakban és gyógynövény szaküzletekben kaphatók Euphorbia hirta alapanyagú termékek.

A TAFEDIM termékeket gyártja és forgalmazza a Tamag Bt.

Tel./Fax: 06/29/357-342

Tel.: 06/30/936-7463

e-mail: tamag@dpg.hu ; www.tafedim.hu

CULEVIT® tabletta és krém *Éljen Vele!*

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

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

CULEVIT® Mintabolt:

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

Gyártja: IMMUNAL Kft., Fax: (06-1) 479-0641 E-mail: immunal@immunal.hu **Információ: (06-1) 321-2111**



Fájdalmas depresszió?

Egy nemrégiben elvégzett felmérés alapján a magyar pszichiáterek véleménye szerint betegek több mint felénél jelentkeznek depresszióhoz társuló fájdalmak. A leggyakoribb panaszok közé a következők tartoznak: nyaki fájdalmak, fejfájás, derék- vagy hátfájás, hasi fájdalmak, ízületi fájdalmak.

Már több mint egy évtizede annak, hogy amerikai szakemberek tudományos publikációban mutattak rá: az alapellátásban a depressziós betegek akár 80 százaléka is kizárólag testi tünetekkel, elsősorban fájdalmakkal jelentkezik. Azonban sok orvos ilyenkor nem veszi figyelembe a depresszió lehetőségét, és csak a testi okok feltárására helyezi a hangsúlyt. Éppen ezért túlságosan hosszú idő telik el addig, amíg a beteg megfelelő, pszichiáteri segítséget kap.



A „bütyök” deformitás sebészeti megoldásáról

A bütyök deformitás gyűjtőfogalom alatt a láb belső kontúrájának elváltozását értjük. Ezt leggyakrabban az első lábközépcsont csontkinövése és/vagy a nagylábujj kifelé állása okozza. Kialakulását a helytelen cipőviselés, lúdtalp, fejletlen belső lábízület és családi adottságok befolyásolják. Az elváltozás nem csak esztétikai, hanem cipőviselési és terhelési problémákat okozhat. A kialakult bütyök kezelése csak műtéttel oldható meg, ebben az esetben is fontos, hogy minél korábban forduljunk orvoshoz, ugyanis a kezdődő deformitásoknál érhető el a legjobb korrekció. A műtét nem egyszerűen a bütyök eltávolítását jelenti, hanem előre megtervezett, úgynevezett tengelykorrekciós, és csonteltolós beavatkozásból áll. Az operációt altatásban, vagy gerinc közeli érzéstelenítésben végzik. Az új lábsebészeti technika és korszerű operációs eszközök lehetővé teszik a korai terhelést, a műtétet és az utána következő időszak is csak minimális fájdalommal jár. Az operált láb fokozatos terhelése mellett egy hetes otthon tartózkodás javasolt. A beavatkozás típusától függően 2-4 hétig speciális rögzítő papucs használatával a kényelmes mozgás megengedett. A műtétet követő 4-8 hétig egy számmal nagyobb kényelmes cipő viselése biztosítja, hogy a beteg végezheti az addig megszokott tevékenységét.

A műtét úgynevezett egynapos sebészeti beavatkozás keretén történik, ami azt jelenti, hogy a beteg 24 órán belül otthonába távozhat.



Dr. Babay Miklós
Ortopédsebész főorvos
Kelen Kórház Kft.

ASZTMA - ORSZÁGOS FELMÉRÉS

Kétszáz iskolai testnevelő tanárt kérdeztek meg abban a felmérésben, melyet az Astra-Zeneca a társadalmi felelősségvállalás



programjának keretében készítettett el az elmúlt hetekben. A cél, hogy megszüntessék az asztmás gyermekek elszigetelődését egészséges társaiktól – ez a testnevelésórákon a legjellemzőbb az eltérő terhelhetőség, illetve a terhelésre jelentkező rémisztő tünetek miatt.

A program első lépéseként 200 általános és középiskolai testnevelő tanárt kérdeztek meg arról, hogy mennyit tudnak az asztmás gyermekek fizikai terhelhetőségéről, mozgásoktatásukról, betegségükről.

A kutatásból kiderült, hogy a testnevelő pedagógusok jól informáltak az asztmával kapcsolatban, viszont bizonytalanság mutatkozik abban, hogy mennyire terhelhetők az asztmás nebulók.

Kelen Kórház Kft.
személyre szabott gyógyítás

egynapos sebészeti beavatkozások térítésmentesen*, biztonságban, luxus körülmények között
* TAJ Kártyával rendelkezők számára

szűrővizsgálatok • fogászat-implantológia
gastroenterológia • kardiológia

cím: 1119 Budapest, Thán Károly utca 20.
tel.: 06-1-205-02-05 • e-mail: kelen@kelen.hu • www.kelen.hu

**Minden, ami
gyógyászati
segédeszköz.**



Salus szaküzlet:

1054 Budapest, Bajcsy Zs. u. 54. • Telefon: 06-1-311-9066
www.salus.hu

Bénító félelem – a fóbiákról



A szorongás normális élettani jelenség – persze csak akkor, ha valós okunk van rá. Sokan azonban irracionális félelmektől szenvednek, amelyek megkeserítik, sőt, akár tönkre is tehetik életüket.

Minden ötödik embernek az életében előfordulnak hosszabb-rövidebb időszakok, amelyek az életvitelt is akadályozó fóbia jellemez. A fóbiák a szorongásos betegségek csoportjába tartoznak. Valamilyen helyzethez vagy specifikus tárgyhöz kötődnek, mondja Szendi Gábor pszichológus, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének tudományos munkatársa. A háttérükben nem feltétlenül áll valamilyen rossz élmény, kellemetlen tapasztalat. A fóbiás ingerostályok az evolúciósan veszélyes ingerekre alakulnak ki azoknál, akik alkatilag érzékenyebbek.

A fóbiák közül az agorafóbia a leggyakoribb. Eredeti jelentése: a nyílt térségtől való félelem. Pontosabban attól, hogy az érintett nem tud észrevétlenül elmenekülni egy bizonyos helyszínről. Ma leginkább a közlekedési fóbiát értjük ez alatt, de jellegzetes helyzet a bezártágtól, a sorban állástól vagy a tömegtől való félelem is. A szociális fóbiáktól szenvedők tartanak a nyilvános szerepléstől, de gyakran attól is, hogy más emberekkel kell találkozniuk, beszélgetniük. Szorongásuk szinte minden szociális helyzetre kiterjedhet. Súlyos nehézséget okozhat nekik a vizsgázás, egy előadás megtartása, a bemutatkozás vagy akár a telefonálás. Leginkább attól tartanak,

hogy neveltségessé válnak. A lakosság három százalékát is érintheti ez a betegség. A harmadik csoportba tartozóknál a kóros szorongás egyetlen tárgyra, élőlényre terjed ki: például a pókokra, a kutyákra, a vérre, a türe.

A fóbiás helyzetben a betegeknek szorongásos rosszullet jelentkezik: reszket a kezük, verejtékeznek, émelyegnek, gyorsabban kezd verni a szívük, hasmenés, hányinger kínozza őket. Akár pánikrohamot is kaphatnak. Ezt elkerülendő megpróbálják kiiktatni az életük-ből szorongásuk tárgyát. Az elkerülő viselkedés miatt azonban – és ez leginkább a szociális, valamint az agorafóbiásokra jellemző – egyre szűkebb lesz az életterük. Romlik az iskolai vagy a munkahelyi teljesítményük, emberi kapcsolataik is tönkremehetnek. A pánikhelyzetben jelentkező izomfeszültség izommerevséget és visszatérő testi panaszokat (fejfájás, mellkasi nyomás, gyomorfájdalmak) is okozhat. Ha a betegség kezeletlen marad, szorongásuk krónikussá válhat és generalizálódik: a félelem átterjed az ingerostályal kapcsolatos

SZORONGÁSRA GYÓGYSZERT?

A szorongáscsökkentők alkalmazásáról a szakemberek eltérően gondolkodnak. Szendi Gábor szerint a gyógyszerek csak a tüneteket enyhítik, de magát a fóbiát nem gyógyítják. Nem váltható ki velük a viselkedésterápiás kezelés. Mások azon az állásponton vannak: ha a beteg szorongása már olyan nagyfokú, hogy sem a deszenzitizációs, sem az ingerelárasztásos eljárás nem kezdhető el, illetve nem folytatható nála, gyógyszeres terápia is szükséges lehet.

egyéb ingerekre is. (A pókfóbiások már nemcsak az élő állattól fognak rettegni, hanem a szótól magától, vagy a pókháló látványától.) Ha nem kapnak segítséget, a betegek gyakran öngyógyítással: alkohollal, nyugtatókkal próbálnak megszabadulni félelmeiktől. Nagy arányban válnak keresőképtelenné, rokkanttá.

– A kezelés alapelve az, hogy meg kell szüntetni az elkerülő viselkedést. Erre a kognitív viselkedésterápia a legjobb módszer – mondja a pszichológus. – Módosítjuk a páciens téves feltevéseit, amelyek a szorongást kiváltó okokra, illetve annak következményeire vonatkoznak. Ha szembesítjük a beteget azzal a helyzettel, amelyet elviselhetetlennek tart, és benne tartjuk, egy idő után kioltódik a félelem. De ritkán fordul elő, hogy mindjárt a mély vízbe dobjuk a páciens: például egy buszfóbiást nem küldünk fel mindjárt csúcsforgalomban égy, a várost átszelő járatra (e módszer neve: ingerelárasztásos kezelés). Általában lassan, fokozatosan oszlatjuk el a félelmeket (deszenzitizáló terápia). Ebben a relaxáció is segít, ami az izmokat ellazítja oldja a szorongást.

Török Andrea

VEP potencia
vetélytárs nélkül

A megelégedett használók a következőket mondják a VEP-ről:

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

2 GARANCIA

17 ÉVE

Tanúsítványok: MSZ EN ISO 13488

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

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

Olvasónk kérdése: Mikor kell köptetőt, és mikor köhögéscsillapítót szednem?

Ha valamely megbetegedés miatt folyékony, nyákos váladék termelődik a légcsőben, vagy a légzőrendszer légcső alatti részeiben, a hörgőkben vagy a tüdőkben, a köhögés segíti a váladék eltávolítását. Ilyenkor a váladék távozásának megkönnyítésére, a sűrű váladék elfolyósítására köptetőket ajánlunk.

Létezik a garatnak, légcsőnek, toroknak olyan gyulladása, megbetegedése, ami helyi kellemetlenséget, „torokkaparást” okoz, és a kaparó érzés folyamatos

köhögési ingert vált ki. Ha a köhögés nem a váladék távozását segíti, az úgynevezett inproductív köhögés gátolja a napi tevékenységeket, a munkavégzést, az éjszakai pihenést, akkor köhögéscsillapítót ajánlunk. Általános szabály, hogy köptetőt a reggeli órákban, illetve napközben alkalmazunk, semmiképp sem az esti, lefekvés előtti időszakban. Köhögéscsillapítót sokkal ritkábban használunk, mert sokkal kevesebb a váladék- és nyáktermelődéstől mentes megbetegedés. Előfordul, hogy az éjszakai pihenés elősegítésére lefekvés előtt köhögéscsillapítót ajánlunk. A köhögéscsillapítók veszélye, hogy ha megszüntetjük a köhögési ingert, miközben a légzőrend-

szerben váladék termelődik, a fel nem köhögött, el nem távolított váladék pang, és egyre súlyosabb megbetegedéseket, szövődményeket okoz.

A váladék termelését előidézheti a nyálkahártyák gyulladása, amit leggyakrabban vírusos vagy bakteriális fertőzés okoz. A termelő váladék is tartalmaz a legtöbb esetben vírust vagy baktériumot, illetve ezek részeit vagy maradványait. A további fertőzések kivédése miatt is fontos a váladék eltávolítása. Köhögéscsillapító vagy köptető vásárlása előtt mindig kérdezzük meg kezelőorvosunk vagy gyógyszerészünk véleményét!

Dr. Sánta Zsuzsa
(06-20-9558-507)

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, Úteg 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, Úteg 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

Vegyszerek fogságában

A termőtalaj, a víz tisztasága és minőségének rendszeres ellenőrzése mindannyiunk érdeke. A kertes házban lakók még inkább érdekeltnek lehetnek abban, hogy földjük egészséges legyen, és kútjuk vize kórokozóktól mentes. A telket vásárlóknak, a családi házba költözni vágyóknak pedig mindenképp érdemes megvizsgáltatni mindkettő minőségét.

Magyarországon már több mint száz éve szervezett keretek között, szakszerűen ellenőrzik a talaj minőségét. Legintenzívebben a 20. század közepe körül vizsgálozták a szakemberek, ami nem csoda, hiszen ebben az időszakban használták a legnagyobb mennyiségben a termőföldeken a különféle műtrágyákat és kártevőirtó mérgeket. E vizsgálatok elvégzésére országos agrorkémiai hálózat szakosodott, mely a rendszerváltás éveitől megszűnt.

BÁRKI VIZSGÁLTATHAT

Ma a különböző magánvállalkozások mellett az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) laboratóriumi

mai végezők talaj- és vízmin-ta-vizsgálókat. Heves István, az Országos Tisztifőorvosi Hivatal szakértőjének információi szerint jelenleg tizenöt megyében működik talaj- és víz-mintavizsgálattal is foglalkozó laboratóriumuk. Négy megyeszékhelyen (Veszprém, Pécs, Szeged, Miskolc) és a fővárosban pedig az ÁNTSZ regionális laboratóriumai az illetékesek. Ezek analizálják a magánszemélyek által begyűjtött mintákat is. Amennyiben összetettebb (nemcsak mikrobiológiai, hanem vegyi, toxikológiai) vizsgálatnak is szükségét látják, ügyfelüket a földművelésügyi tárca felügyelete alatt működő növény- és talajvizsgáló laboratóriumokba irányítják. Az ÁNTSZ-laborok vizsgálati tarifája a lakosság számára is elérhető árú; pár száz forinttól maximum ezer forintig terjed. Vizsgálják a talajminták többek között bakteriális, parazitológiai (élősködő), enterális (hasmenést okozó), szerológiai (kórokozó által termelt mérgeanyag) szempontból. A kerti kút vagy az otthoni csapvíz, illetve az élővizek/strandok vizének minőségét ugyanilyen elvek alapján elemzik.

PERES ESETEK

A bíróságokon szép számmal akadnak olyan esetek is, amelyekben szomszédok keresik igazukat, mert egyikük úgy véli, a másik szennyvízzel, káros anyagokkal fertőzi az ő kertjét vagy kútjának vizét. Bizonyítékként általában független szakértők vizsgálati eredményeit mutatják fel. Heves István szerint az ÁNTSZ-laborok vizsgálati eredményei is annak bizonyulnak, és a bíróságok azt hiteles dokumentumnak tekintik. Amennyiben egy perben valamelyik fél ezt az eredményt mégsem fogadná el, az ÁNTSZ jelöli ki az újabb független szervet (pl. Országos Közegészségügyi Központ) a laboratóriumi vizsgálat elvégzésére.



Csak könnyedén

ASCENSIA ENTRUST
Blood Glucose Monitoring System
Vércukormérő a Bayer-től

- Megbízhatóság
- Könnyű kezelhetőség
- Kedvező ár

Kapható a patikákban.

ASCENSIA Bayer HealthCare

AURECON

- fülünk egészségét szolgálja természetes módon

Fülünk tisztítása és ápolása a mindennapos higiénia fontos és elengedhetetlen része. A fül külső részének nem megfelelő higiéniaja gyengítheti a hallójárat átjárhatóságát, így a hangátvitel minősége romlik, és a mikroorganizmusok keletkezéséhez kedvező feltételek alakulhatnak ki. Ez komoly következményekkel járó egészségügyi problémák forrása lehet.

A fülcsir nagyon sűrű fiziológiai anyag, amelyet a hallójáratban a nyirokmirigyek termelnek. Természetes körülmények között a fülcsir védi a fülcsatornát a különféle fertőzésektől. A fülcsir a hallójárat külső részén képződik. Amikor ez túltermelődik vagy a fül higiéniaja nem megfelelő, a szükségesnél nagyobb mennyiségű fülcsir képződik, amely aztán felhalmozódhat, és ún. fülcsirdugó keletkezik. Ez a dugó befolyásolja a fül tökéletes működését, fülzúgás, fülviszketés és halláscsökkenés alakulhat ki.

A fülcsir túltermelődése esetén fontos a fülnek kíméletes szerekl történő tisztántartása és ápolása.

Az AURECON fülcspray – holt-tengeri oldat Aloe Verával – egy természetes,

kímélő ionizált oldat, amely anélkül oldja fel a fülcsirt, hogy irritálna a dobhártyát vagy a fül külső részének csatornáját. Olyan tengeri eredetű aktív nyomelemeket tartalmaz, amelyek használata a mindennapos tisztálkodásra alkalmas. Megelőzi a hallójárat eldugulását és a fülcsir túltermelődését, használatával megelőzhető a fülgyulladás is. Minden korosztály – különösen idős emberek számára – ajánlott, amikor az ún. száraz fülcsir gyakran túltermelődik. Különösen ajánlott a problémák megelőzésére azoknak az embereknek, akik poros környezetben dolgoznak, vagy különféle légköri nyomásváltozásnak vannak folyamatosan kitéve.

Az AURECON fülcspray az AURECON fülcsappal (olívaolaj, eukaliptuszolaj,

kamillaolaj, citromolaj) együtt a fül tisztántartásának olyan biztonságos és hatékony kelléke, amelynek együttes használata a fül higiéniaját tökéletesen biztosítja.

Már az ősi indiánok a fülcsir eltávolítására és fülük tisztántartására méhviasszal és paraffinnal átitatott lenvászonölcseréket használtak. Használatkor a gyertya égése során keletkező melegtől a fülcsir meglágyul, és így az ún. "szívó-kémény" hatása révén könnyen eltávolítható.

Az AURECON Plus fülgyertya használata természetes és mellékhatásoktól mentes, teljesen biztonságos eljárás. Megkönnyíti a fül természetes védekezőképességét, megelőzi a fülcsir felhalmozódását, amely több problémához is vezethet, pl. fülzúgás, bedugult fül érzete. Az Aurecon Plus fülgyertyába műanyag védőbetét van beépítve, amely nagymértékben növeli a fülgyertyák használatának biztonságát. A védőbetét – Aurecon rendszer – kizárja az idegen anyagok hallószervbe kerülését.

A fülcsappal és a fülgyertyával együttes használata a fül védelmének és higiéniajának leghatékonyabb módszere. Abban az esetben, ha nem használ fülgyertyát, a fülcsappal és fülcspray együttes használata javasolt.

Swiss Quality

Aurecon

Hallatlanul hatékony

Az AURECON fülápoló család termékeinek használata a fül védelmének és higiéniajának igen hatékony és természetes módja.

AURECON Drops fülcsappal természetes olajok keveréke, amely könnyíti a fültisztítást és jótékony hatással van a fül krónikus gyulladása esetén.

AURECON Plus fülgyertya megelőzi a fülcsir felhalmozódását, jótékony hatása bizonyított fül- és fejfájás, migrén, akutt és krónikus megfázás esetén. **Az új Aurecon system védőbetét növeli a fülgyertyák hatékonyságát és biztonságát.**

AURECON fülcspray Holt-tengeri oldat Aloe Verával, biztonságosan és gyengéden tisztítja a fület, feloldja a fülcsirt. A termék gyulladásgátló és gyógyító hatású.

Gyógyszertárban kapható! www.herb-pharma.com

Előfordult már olyan panasz is, hogy a ferihegyi repülőtérre bevezető légifolyosók alatt lakók némelyike arról panaszkodott, hogy a leszálló gépek rendszeresen kertje felett szabadulnak meg felesleges hajtóanyaguktól. A folyamatos kerozinpermet pedig fertőzi termőföldje talaját. A szakértő szerint a feltételezett kerozinkiadás szabályellenes, ezért a repülőgépek általában nem alkalmazzák. Amennyiben leszállás előtt, a repülőtérről távolabb, például az agglomeráció települései felett engednék ki a felesleget, az üzemanyag a magasban szétporladna, még mielőtt a földre érne. A talajra csupán akkor jelenthetne valós veszélyt, ha közvetlenül a leszállás előtt, körülbelül kétszáz méteres magasságban tennék ugyan-
ezt. Akkor viszont nem egyetlen kertet érintene ez a probléma, hanem tömegesen jelentkezne ilyen panasszal az ott lakók. A feltételezés irracionális volta ellenére azt tanácsolja, a vélt sérelem tisztázása végett érdemes talajvizsgálatot végeztetni. Az végérvényesen tisztázhatja a kérdést.

HOGYAN GYŰJTÜNK MINTÁT?

A talajvizsgálat elvégzéséhez a kert, a nagyobb termőföld több pontjáról kell a vizsgálandó mintákat begyűjteni. Egy-egy súlya ne legyen több 1-1,5 kilogrammnál. Ügyeljünk arra, hogy a mintavétel mélysége nagyjából azonos méretű (10-30 centiméter közötti) legyen. A pontos vizsgálati eredmény érdekében érdemes papírra vetni a kert alaprajzát, és megjelölni azokat a pontokat, ahonnan a mintákat vettük. Míg a szántóföldeknél a szakemberek átlagosan húsz pontról javasolják a mintavételt, a kiskerteknél általában elegendő két-három mintavételi hely. A vízmintákat jól kimosott, tiszta, maradékanyagoktól mentes flakonban kell gyűjteni. A mintavétel ideális időpontja a termés betakarítása utáni, még a talaj esetleges trágyázása, vegyszerezése előtti időszak. Mintagyűjtés után a műanyag zacskókra, flakonra írjuk rá a mintavétel helyét, idejét.



KINEK ÉRDEMES VIZSGÁLTATNI?
Bálint György, az ország Bálint gazdája egyik írásában felhívja a kertészekedők figyelmét, hogy az új tulajdonosoknak mindenképp érdemes megvizsgáltatni termőtalajukat még akkor is, ha semmiféle fertőzésre vagy szennyeződésre nem gyanakszanak. A vizsgálat eredménye megmutatja, milyen típusú (meszes, savanyú stb.) a kert talaja, van-e benne elegendő tápanyaga a növényeknek, élnek-e benne olyan kórokozók, amelyek tönkretelhetik a fáradtságos kerti munka gyümölcsét. Melegen ajánlja a talajvizsgálatot a zöldség- és virágültetőknek, a gyümölcs- és szőlőtermelőknek pedig egyenesen kötelezőnek tartja. Utóbbiaknak azt ajánlja, vegyék mélyebbről (legalább 60 centiméter) a mintát, mert a legfelső termőréteg gyakran egészen más mérési eredményeket mutat, mint az alsóbb rétegek, ahová a gyümölcsfák és a szőlő gyökerei futnak. Állítja, a talajvizsgálat nemcsak a kezdő kertészeknek ad hasznos információkat. Ötvenként érdemes megismételteni azokat. A laboratóriumok a vizsgálatról jegyzőkönyvet készítenek, melynek tartalma sok hasznos információval szolgál. A kertész megtudhatja belőle, hogy földje milyen növények termesztésére alkalmas, és melyekkel való foglalatokodása lehet sikertelen. Továbbá hogy szüksége van-e kertjének tápanyag-utánpótlásra, vagy valamely kártevője kiirtására.

HOVÁ FORDULJUNK?
Országos Tisztifőorvosi Hivatal
Telefon: 06/1/476-1000
Honlap: www.antsz.hu

TÖBBFÉLE VIZSGÁLAT

A növény- és talajvizsgáló laboratóriumok szükség szerint végezhetnek szűkített talajvizsgálatot. Ennek keretében vizsgálják például a minőségét (savanyú vagy lúgos), a humusztartalmát és vízben oldódó sőtartalmát. A bővített vizsgálatban a felsoroltakon kívül elemzik az ásványianyag- (nátrium, mangán, réz, cink stb.) tartalmát is. A teljes körű vizsgálat ezen kívül kiterjed a mérgező vegyi elemek vizsgálatára is.



AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE!
BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!
TOILETTE NETT®
Megoldás minden esetre!
www.interex.hu
KERESSE A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

MINDEN ÁLLAMPOLGÁR JELENTHET



A felszíni és felszín alatti természetes vizek védelme érdekében (noha a rendkívüli szennyezés felderítése a vízügyi és a környezetvédelmi állami szervek feladata) a laboratóriumok bárki bejelentését elfogadják azok vélt vagy valós szennyezettségéről. A vizek tisztaságának folyamatos ellenőrzése az országos figyelőszolgálat feladata. Annak munkájában részt vesznek a vízügyi szakemberek mellett a környezetvédelmi, természetvédelmi szervek képviselői, az ÁNTSZ, valamint a megyei földművelésügyi hivatalok szakemberei, a vízrendészet tagjai, a települési önkormányzatok munkatársai. A vízszennyezés bejelentésekor fontos a korrekt és pontos információszolgáltatás. A szennyezést észlelőnek pontosan közölnie kell, hogy hol, mikor és milyen jellegű elváltozást tapasztalt.

TUDJA-E ÖN?
... hogy a természetes kaktuszrost gátolja az étkezéssel bevitt zsírok felszívódását?



MI, A BÉRESNÉL TUDJUK.

Ezért ajánljuk Önnek a **Béres Egészségtár - Fitt Duó tablettát**, egy egyedülálló, dupla formulában kapható készítményt. Az étkezés előtti formula cellulóz eredetű élelmi rostot tartalmaz, amely csökkenti az éhségérzetet és elősegíti a jó bélműködést. A másik formulát étkezés után kell bevenni, amely a természetes eredetű kaktuszrostnak (Opuntia ficus indica) köszönhetően gátolja a zsírok egy részének felszívódását, így hozzájárul a testtömeg-csökkentő étrend eredményességéhez.



A készítmény Neopuntia kaktuszrostot tartalmaz, amely természetes eredetű, ellenőrzött minőségű alapanyag.

Laboratóriumi vizsgálatok* eredménye szerint a Neopuntia kaktuszrost képes megkötni a bevitt zsírsavak akár 23-28 %-át.

A Neopuntia hatóanyagot tartalmazó készítmények folyamatosan, hosszabb ideig is biztonsággal szedhetők.

A Fitt Duóval könnyedén könnyebb lehet



* Bio Service vizsgálatok alapján. (www.neopuntia.com)
** Az Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) által bevizsgált és szakvéleményrel ellátott készítmény.

BÉRES Az egészséges emberért

www.beres.hu

Körömápolás szakszerűen



Kulturált megjelenésünk fontos alkotóeleme az ápolott kéz, a szépen rendezett köröm. Az esztétikai szempont mellett fontos, hogy a kéz bőre és a körömök egészségesek, épek legyenek.

A manikűröst ne csak akkor keressük fel, ha valami extrát: műkörömöt, különleges körömrészeket, alkalmi lakkozást szeretnénk – figyelmeztet a műkörömpéítéssel, manikűrrel és gyógypedikűrrel foglalkozó Békési Ildikó. – Körülbelül háromhetente tanácsos mindenkinek szakemberrel rendbe tétetnie a körmeit. Ilyenkor a manikűrös biztonságosan el tud végezni olyan szükséges műveleteket, amelyeket otthon nem tanácsunk a fertőzés veszélye miatt – például a körömágy bőrének levágása –, de paraffinos kézz masszázst is kaphat a vendég, ami jótékony hatású nemcsak a bőrre, de az ízületekre és a körömök növekedésére is. Az otthoni körömápolás ezután már egyszerűbbé válik: a növekedés miatt reszeléssel kell szabályozni a körömök hosszát, fürdés után a körömágy bőrét finoman vissza lehet tolni, és kalciumos körömerősítőt bevonni. Ahogy a láb, úgy a kéz körmeit sem szabad az ujjak szélénél mélyen bevágni! A manikűröst azért is érdemes látogatni, mert hamarabb felismeri a bőr és a kör-

mök kóros elváltozásait, illetve a körömgombát. A manapság nagy divatját élő műkörömről ilyenkor le kell mondani. Olykor azonban kifejezetten egészségügyi okokból van rá szükség.

– Ha valaki nem tud leszokni a körömrágásról, vagy a körme deformált, nem szép a formája, bátran kérheti a korszerű, egészségre ártalmatlan anyagokból készült műkörömök felrakását. Ezek egyik csoportja gyanta alapú zselé, másik részük a fogászatban is használatos porcelán por alakú változatából készül. Ha azonban nem szakszerűen helyezik fel, hamar lepotyognak, és a nem megfelelő illesztésnek köszönhetően légbuborékok keletkeznek alattuk, ami gombás fertőzések melegeggya lehet – figyelmeztet a szakember.

A műköröm vagy a lakkozott köröm nem kívánatos, ha kórházi kezelés vár tulajdonosára, hiszen a köröm színéből, a rajta látható foltokból az orvosok fontos következtetéseket vonhatnak le. A meglévő műkörömök kíméletes eltávolítása ilyenkor szintén a műkörömösre vár, aki arra is emlékeztet, hogy a körömlakk eltávolításához csak acetontmentes lemosót használjunk, ami nem károsítja a bőr természetes savrétegét.

KA

ÁRULKODÓ FOLTOK



A köröm színe, formája sok mindent elárul az illető egészségi állapotáról a hozzátérőknek. A teljesen fehér körömök például májbetegsége utalnak, a fehér foltokkal, vonalakkal tarkított körömök az arzénmérgezés jelei is lehetnek. A jellegzetes „óraüveg”-köröm nemcsak látványának kellemetlen, de kialakulása összefügghet például a vastagbélgyulladás vagy a pajzsmirigy túlműködésével. A helytelen körömápolás is maradandó elváltozásokhoz vezethet: ha manikűrözés közben megsértik a körömágyat, a köröm tartósan deformálódhat.

Körömrágás? Ujjszopás?

Hogy a leszokás könnyebb legyen

Daum-exol® – körömré és ujjvégre kenhető, keserű ízű körömvédő lakk.

Kapható a gyógyszerárakban és Rossmann üzletekben.

Forgalmazó: Penta Pharma Kft., 9200 Mosonmagyaróvár, Zsák u. 3.

DAUM-EXOL® Dentinox

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 billiárdterem, 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

Masszázs hasfájós babáknak



A z újszülött emésztőrendszere a születés után igen nagy feladatok előtt áll. A magzati életben a tápanyagokat az anya véreből kapta, a születés után viszont egyre nagyobb mennyiségű táplálékot kell felvennie, megemésztenie, felszívnia. Ha a kisbaba lábait felhúzza, kivörösödött fejjel rendszeresen sír, hasa puffadt, izomzata állandóan megfeszített, akkor valószínűleg éles hasi fájdalma van.

Az állapotot okozhatja tejcukor-intolerancia, tejfehérje-allergia, ritkán szervi elváltozás, leggyakrabban viszont bélgáz.

A bélgáz okozta fájdalmat így enyhíthetjük:

1. Pihenő kezek technikája:

- összedörzsöljük a kezeinket, hogy meleg legyenek;
- a has fölé helyezzük a kezünket, hogy átadjuk a meleget;
- lassan, puhán ráhelyezzük a hasra a kezünket, és rajta hagyjuk;
- a kéz addig pihen a hason, amíg jó a babának;
- megemeljük és elvesszük a kezünket.

2. Vízimalomfogás:

- a köldöktől lefelé irányuló söprögető mozdulatokat végzünk, váltott kézzel (hatszor).

3. Nap-hold fogás:

- bal kézzel a jobb oldali lágyékhajlatból kiindulva, az óramutató járásával megegyező irányban egyenes, körkörös masszázst végzünk a hason. Ezzel párhuzamosan a jobb kézzel félkörívben követjük a bal kéz mozgását. A mozdulatsor folyamatos és egyenes legyen (hatszor ismételjük).

4. Térdek a hashoz:

- a baba lábait behajlított, összefogott helyzetben gyengéden a hasra nyomjuk 5-6 másodpercig.

A gyakorlatot háromszor ismételjük. Megelőzőként reggel és este alkalmazhatjuk, panasz esetén minden tisztába tevéskor végezhetjük. A masszázs nem helyettesítheti az orvosi kezelést. A gyakorlatok szakszerű elsajátítására érdemes felkérni egy babamasszázs-oktatót.

Soltész Kinga

Dentinox

Babynos® hasmasszázs krém

Megkönnyebbülés a pocikának és a mamának
...az emésztést elősegítő hasmasszázzsal.

A Babynos® hasmasszázs krém ánizsból és köményből származó természetes illóolajai megkönnyítik a masszázst. Mesterséges színezéket, illat- és tartósítószeret nem tartalmaz.

Masszázsi útmutató a dobozban! Kapható a patikákban és dm üzletekben.

Gyártó: Dentinox Gesellschaft, D-12277 Berlin • Forgalmazó: Penta Pharma Kft. Mosonmagyaróvár

Keresse a patikákban!



MATOPAT tapaszok
mindenkinek,
minden esetre

Ha támad a candida

A candida albicans nevű sajadzó gomba a normális bőr- és bélflóra része, ám bizonyos körülmények között komoly betegségeket okozhat.

Ez a gomba a környezetünkben, a talajban, az élelmiszerekben található meg, így valamilyen módon mindenképpen találkozunk vele. Megtelepszik a bőrön, a nemi szerveken, a szájban, a torokban és a belekben, ahol nem okoz gondot, sőt segíti a normális bélflóra fenntartását. Ha azonban valamilyen oknál fogva meggyengül szervezetünk védekezőképessége – immunkárosodással járó betegség, kezeletlen cukorbetegség, szteroidok, terhesség vagy elhízás miatt –, az addig békés gomba ártalmassá válik, és különböző gyulladásokat idéz elő.



Mivel a candida okozta tünetek más betegségek tüneteivel is megegyeznek, a probléma felismerése nem könnyű. A bőrproblémák, a körömgulladás, a szájpenész, a hüvely gombás fertőzése, súlyos esetben a belső szervek gombás gyulladása is a candida albicans túlzott elszaporodásának következménye lehet. Nehezíti a diagnózist, hogy a gomba jelenléte az egyénnél önmagában nem bizonyíték, hiszen az egészséges emberekben is megtalálható. A gomba elleni antitestek jelenléte a vérsavból mutatható ki, illetve a magasabb májenzim-érték és koleszterinszint utalnak még candida okozta betegségre.

Ha a vizsgálatok igazolják, hogy a betegség oka a gomba elszaporodása, haladéktalanul el kell kezdeni a harcot a visszaszorítására. A gyógymód lényegében egyszerű: a megfelelő antimikotikumok (gombaölő szerek) szedése mellett ki kell iktatnunk étrendünkől azokat az anyagokat, amelyekből a gomba is táplálkozik.

– A diétázás során fontos, hogy ne étkezünk túlságosan egyoldalúan, és a szükséges vitaminokat, nyomelemeket megkapja a szervezetünk – hangsúlyozza Varga Terézia dietetikus. – A következőket

Intenzív méregtelenítés könnyen és egyszerűen

A Madal Bal NEERA kúra egy egészségprogram, nem pedig bójt. Az igazi bójt mindenfajta ételtől és italtól való tartózkodás. Néhányan aggódnak a szilárd élelmiszer fogyasztásának a hiányától, ám ezek az aggályok alaptalanok. A NEERA kúrával egy folyékony étel, mely táplál és energiát ad. A történelem során tapasztaltak szerint a szilárd élelmiszerektől való ideiglenes tartózkodás áldás az egész szervezetnek, a legjobb befektetés a jobb egészség és a hosszabb élet érdekében.

A szilárd étel megemésztése sok energiát követel a szervezettől, amit az más feladatoktól von el. A szilárd étel megvonása lehetőséget ad a szervezetnek, hogy tisztító feladatát sikeresebben lássa el. A szervezet nagyon hatékonyan gazdálkodik energiájával. Az újonnan bevitt fehérjék hiányában a szervezet szó szerint magából él, egy autolízisnek nevezett folyamat révén, melynek során az aminosavakat a fáradt és sérült sejtekből vonja ki, az így újrászintetizált és felhasznált öreg sejtektől hatékonyan megszabadul, felgyorsítja az új sejtek képződését. A szervezet saját létfontosságú szöveteit vagy szerveit azonban soha nem emészt fel vagy károsítja.

Ezzel egyidőben a kiválasztószervek (a tüdő, a máj, a nyirokrendszer, a vesék és a bőr) is tisztulnak, így biztosítva az anyagcsere során felgyülemlett salakanyagok gyors kiürülését. Az emésztő-, feldol-

gozó- és védekezőrendszer szervei mind nagy hasznát látják a megérdemelt pihenőnek. Pozitív hatás tapasztalható minden alapvető pszichológiai, idegi és mentális funkcióban.

A szövetek biokémiai és ásványianyag egyensúlya normalizálódik, serkentő hatás mutatkozik a mirigyek vegyi összetételében és a hormontermelésben.

A „Laza” változat:
Helyettesítsük a reggeli vagy az esti étkezést Neera itallal. Ezzel meghosszabbodik a szervezet természetes éjszakai méregtelenítő időszaka, amikor a vesé és a máj a legaktívabban működik. Ha egy hónapig így étkezünk, az remek méregtelenítéssel és általában mérsékelt fogyással jár.

Heti egyszer változat:
Nagyszerű arra, hogy emésztőszerveinknek heti egyszer pihenőt adjunk.

10 napos változat:
A hosszabb változattal hosszabb ideig tartjuk a testet tisztító üzemmódban, ezzel maximális eredményt érünk el. Mindazok, akik a programot végigcsinálják, az előnyök széles skálájáról számolnak be:

- a szervezet megtisztulása a méregtől
- testsúlycsökkenés
- növekvő életerő és vitalitás
- jobb emésztés
- pihentetőbb alvás
- jobb keringés
- fényes haj és erősebb körmök
- tiszta bőr és szem
- fokozott ellenállóképeség a betegségekkel szemben

- csökkent gyógyszerfüggőség
- megnövekedett akaraterő és eltökéltség
- a koncentráció javulása és tisztább gondolkodás
- az érzelmek kiegyensúlyozottsága
- boldogabb, pozitívabb élelemszemlélet
- belső béke érzése

A Madal Bal NEERA kúra megoldást kínál mindazoknak, akik szükségesnek érzik életük tudatosabb kézben tartását. Ez elkötelezettség arra, hogy a legjobbat hozzuk ki magunkból, hogy képességeinket kiaknázva teljes életet éljünk.

További információk: a (1) 297-1626, 30/202-4910 telefonszámon és a www.neera.hu weboldalon

Mintaboltunk:

Bp. 1066 Teréz krt. 32.
Tel.: (1) 269-3298
Nyitva: H-P, 10-18-órágig



PROBIOTIKUMOK A CANDIDA FERTŐZÉSEK MEGELŐZÉSÉRE

Protexin Balance®

ALKALMAZÁSI JAVASLAT:

- az egészséges, normális bélflóra fenntartására
- a bélflóra helyreállítására
- antibiotikus kezelések 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 Candida albicans élesztő ártalmatlan organizmusként a legtöbb emberben, vagy embereken jelen van. A szervezetben több ezer élesztősejt létezhet, főleg a béltraktusban anélkül, hogy kellemetlen tüneteket okozna. Ugyanakkor a Candida albicans a fő gombakeltő kórokozó az emberekben. A gyulladások helyét be lehet azonosítani: leggyakrabban a száj és a hüvely körül jelentkeznek, mindkettő elég kellemetlen. A Candida albicans a helyi gyulladásoktól áterjedhet majdhogyan bármely másik szervrendszerre.

Ezt az általános fertőzést tekintjük candidiasisnak, mely állapotot a következő tünetekkel jegyezték fel: krónikus fáradtsági szindróma, izületi gyulladások, Irritábilis Bél Szindróma és különböző allergiák.

A probiotikus baktériumok jótékony hatással vannak a candida megbetegedések kezelésére.

Nemcsak a candida növekedését nyomják el a probiotikus baktériumok a táplálkozási traktusban és a hüvelyben, de meggátolják a candida ezen szervek behám felületéhez való tapadását is.

A probiotikus baktériumok immunrendszer stimuláló és falósejt aktiváló hatása a gazdatestben szintén nagy szerepet játszik a candida kialakulása ellen.

Az elképzelések alapján a probiotikumok egyedül nem tudják meggyógyítani az élesztő okozta hüvelyfertőzést, de nélkülözhetetlenek és hasznosak más gombaellenes gyógyszerekkel együtt alkalmazva és ezáltal biztosítani lehet a betegség visszatérésének megakadályozását is. A probiotikumok használata megerősíti a bél mikroflóra természetes ellenállását a Candida albicans ellen, például az antibiotikus kezelés során is.

kell kerülnünk a candida-diétában: gyorsan felszívódó szénhidrátok (vagyis a cukor minden fajtája), finomliszt, alkohol, a penészes, élesztős erjesztéssel, így például az ecettel készült ételek. A candida viszszaerősítése érdekében a szigorúan cukormentes étkezést két-három hétig tanácsos folytatni – ilyenkor még gyümölcsből is csak a savanyúak ajánlottak –, majd pár hónapig, legfeljebb másfél évig csökkentett mennyiségben tanácsos fogyasztani a tiltott élelmiszereket. Kifejezetten hasznos közben gombaellenes allícintartalma miatt a fokhagyma, a grépfrútmag-olaj, az oregánóolaj vagy a cayenne paprika. Segíti a gyógyulást a probiotikumok (baktériumpótlók) és a prebiotikumok (az emészthetetlen rostok) bejuttatása a bélrendszerbe, a bélflóra helyreállítására. (kacsur)

SavvyCheck™ Intim Candida Gyorsteszt

A Candida fertőzés, gyors, otthoni kimutatására

Az Intim Candida Gyorsteszt gombafertőzés kimutatására (Candida albicans, Candida glabrata, Candida tropicalis) használható, hüvelyből vett mintából.

- Könnyen leolvasható eredmény
- Egyszerű használat
- Megbízható
- Gyors

Keresse a gyógyszertárakban! Bővebb információ: www.candidateszt.com

A gyógyító konyhában megjelent írások:

- Január: Téli harc a kilók ellen
 - Február: Áldás vagy átok a koleszterin?
 - Március: Tavasz – a böjt ideje
 - Április: Epebetegek diétája
 - Május: Vesediéta
 - Június: Cukor nélkül a gombák ellen
 - Július: Diéta lisztérzékenyeknek
 - Augusztus: Szívbarát főzés
- A cikkek honlapunkon (www.gyogyhir.hu) olvashatók
Decembri számunk témája: Diéta krónikus fekélyekre

Egészséges bélflóra a hosszú élet titka!

1 pohár élőflórás joghurt = 1 milliárd jótékony baktérium
1 kapszula Bio Plus = 6 milliárd jótékony baktérium

Csak a Supherb Bio Plus tartalmaz 4 féle ilyen nagy mennyiségű probiotikus baktériumtörzset!
Inmunrendszerünk 85%-a a bélflóránk egészségétől függ!

A Supherb Bio Plus egy különleges eljárás miatt garantálja, hogy a jótékony baktériumok túléljék az emésztőrendszer savas közegét és maradéktalanul eljutnak a bélrendszerbe.

Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban! Infovonal: 06-20-365-93-87

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

Ha most gyűjt, nyerhet!

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

2006. szeptember 1. – december 31-ig
Gyógyhír féléves előfizetést nyerhet,
aki gyógyszerhulladékát visszaviszi gyógyszertárába, egyidejűleg az alábbi szelvényt kitölti, aláírja és lepecsételteti gyógyszerészével, majd visszaküldi a következő címre: **Press GT Kft. 1139 Budapest, Úteg u. 49. Fax: 452-0270**

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

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 gyógyszerét gyógyszertárunk gyűjtődobozába elhelyezte.

gyógyszertár neve címe pecsét, aláírás november

Gyógyít a textíliák királynője?

Volt egyszer egy kínai hercegnő, aki véletlenül beleejtett egy selyemhernyógubót a forró teájába, s amit kivett belőle, abból egy gombolyag selyemfonalat tudott készíteni.

Ennek a figyelmes, okos leánynak köszönhetően indult el világhódító útjára a hernyóselyem. Kellett persze hozzá az is, hogy megtörténjen még 552-ben a történelem első ipari csempészete, amikor is két szerzetes bambuszbotokban kicsempészett néhány selyemhernyógubót Kínából.

A selymet mindenki ismeri, nyakkendő, sál, ruha, szári, kimonó formájában. Újabban azonban a gyógyászat is segítségül hívja. Ha kell, érfalat pótol, ha kell, fogat rögzít. Készül selyemből készült kerékre, a sívversenyzők pedig azért öltöznek selyembe, mert az melegen tart, és felissza az izzadtságot.

Miért is éli reneszánszát ez az ősi, különleges, természetes anyag? A válasz egyszerű: azért mert természet- és emberbarát, különleges összetétele révén gyógyító tulajdonságokkal rendelkezik. A legközelebbi rokonai a kollagén és a pókháló. Egyébként polimerből és fibroinból áll. A fibroinszálakat egy elasztikus anyag, a szericin tartja össze. De mindegy is, hogy a selyem miből tevődik össze, a lényeg, hogy bőrünkkel érintkezve elemei nem váltanak ki allergiás reakciót. Talán ez az egyetlen anyag, amelyre még semmilyen allergiát nem tudtak kimutatni! Ezért asztmások, különösen érzékeny betegek is érintkezhetnek vele. A rugalmas és egyben szilárd természetes anyag képes 30% vizet felvenni anélkül, hogy nedves lenne. Ezért a selyemöltözék és ágynemű segít a hőszabályzásban, biztosítja a bőr légzését, ezáltal könnyíti az anyagcsere-folyamatokat, serkenti a vérellátást. Mindezek alapján enyhítheti a reumás fájdalmakkal küszködők panaszait is.

A SZAKEMBER AJÁNLJA

A hernyóselyem töltetű ágynemű felkeltette a magyarországi kineziológusok szövetségének érdeklődését is. Dr. János Péter, a magyarországi kineziológusok szövetségének elnöke több hónapig vizsgált egy hernyóselyem töltetű paplant. A következőkben a szakértői véleményéből idézünk néhány megállapítást:

„1. A hernyóselyem szövet normál igénybevétel esetén mosást nem, csak napoztatást igényel hetenként-kéthetenként. A házi porban fellelhető atkák és azok ürüléke (mely gyakori allergén az otthonokban) nem tapad meg a felületén, ezért kifejezetten ajánlható légúti megbetegedésekben szenvedőknek.

2. Más tudományos vizsgálatokból kitűnt számunkra, hogy a hernyóselyem összetétele 97%-ban állati eredetű protein és nyolcféle aminosav. Ezeket az emberi szervezet is tartalmazza,

ezáltal segíti a szív- és érrendszeri problémák gyógyulását, valamint antiszeptikus és antibakteriális hatása is van.

3. Mivel anyaga lágy, és ezért kiválóan követi a test vonalát, szabad és könnyű érzést és a nyugodt, kellemes, pihentető alvás lehetőségét biztosítja.

E tapasztalatokat figyelembe véve a magyarországi kineziológusok szövetsége használatát bárkinek jó szívvel ajánlja.”

A SZINÉSZ SZERETI

Szombathy Gyula, a Radnóti Színház tagja szintén kipróbálta a selyem töltetű ágyneműt. Véleményéből idézünk:

„Mint afféle öreg színházi bútordarab, aki immár 40 éve kopatja az idegeit és főleg az ízületeit a világot jelentő deszkákon, meglehetősen bizalmatlansággal álltam neki a paplan kipróbálásának!

Elsősorban azért, mert annyi csuda dolgot ajánlottak már, amitől úgymond majd nyugodtan, derékfájás, izzadás és főleg horkolás nélkül fogom eltölteni az éjszakát, hogy azt le sem tudom írni. Mondanom sem kell, egyik sem vált be. A selyem töltetű paplan viszont – nem szeretem a nagy szavakat – nagyszerű!

Hihetetlen, de a legnagyobb nyári forróságban is kellemes hőérzetet biztosított számomra, állítólag nem horkolok (ez hogy lehet?!), és főleg nem érzem azt a nagy súlyt, amivel az előző paplanok terhelték az amúgy is terhelt fizikumomat!

M. G.

Sil And Silk
The Quilt

ÚJDONSÁG!
Hernyóselyem töltetű ágyneműk

Cím: 1032 Budapest, Föld u. 67/b – Tel.: 436-9252
Mail: silandsilk@silandsilk.hu – www.silandsilk.hu

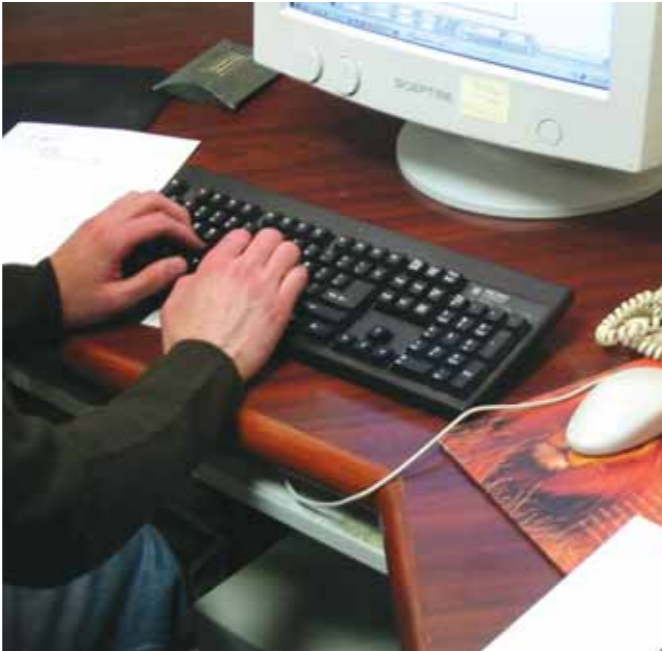
Éreszd el az egeret!

Torna számítógéppel dolgozóknak

Manapság hosszú időt töltünk ülve az iskolákban, munkahelyeken, otthon. Az ülő életmód ellúsztítja izmainkat, hajlamosít bizonyos betegségekre (pl. visszér), de nem kedvez a kismencedencei szervek keringésének sem. Ennek ellenére emberek ezrei töltnek napi 8-9 órát munkahelyükön számítógép előtt ülve. Nekik szeretnék néhány hasznos tornagyakorlattal segíteni. A tornát két részre bontottam. Az első rész gyakorlatai a gép előtt ülve is végezhető, (pl. két kliens között vagy a rövid szabadidőben). A második rész mozgásait álló helyzetben kell végezni. Érdemes kicsit több időt szánni rájuk, hogy a fejtől a lábujjig átmozgassuk az ízületeket.

I. RÉSZ (SZÉKEN ÜLVE)

1. Lassú fejkörzés váltott irányba 10-szer.
2. Egyenes a hát, has behúva. Jobb karral lefelé nyújtózkodunk (ha jobbkezesek vagyunk), a bal fület a bal váll felé közelítve a fejét oldalra hajlítjuk, ameddig tudjuk, és így tartjuk 10 másodpercig. 5-ször ismétljük.
3. Továbbra is egyenes a hát, has behúva. A két kart vállból kifordítva vigyük a test mögé, lapockákat zárjuk, mellkast elől kifeszítjük, a tenyerek előre néznek. Tartsuk 10 másodpercig, ismétljük 5-ször.
4. Talpak a talajon, hát egyenes. Emeljük a sarkakat magasra, megfeszítve a vádli, majd engedjük le. Ismétljük 20-szor.



II. RÉSZ (ÁLLVA, STABILAN ÁLLÓ SZÉKBE KAPASZKODVA)

Alapállás: fej, törzs egyenesen áll, has behúva, farizom megfeszítve, térdek kissé hajlítva.

1. Karokkal lefelé nyújtózkodva állunkat a bal vállhoz helyezzük, majd a lefelé nyújtózkodást tartva az állat átvisszük a jobb vállgördőbe. 10-szer ismétljük.
2. Malomkörzés előre, majd hátra 10-10-szer.
3. Kezeket fej fölött összekulcsolva végezzünk lassú törzskörzéseket váltott irányba, összesen 10-szer.
4. A kezek maradjanak kulcsolva, és végezzünk egyenes háttal törzsdöntéseket vízszintes helyzetig, ügyelve arra, hogy a karok mindig a fül mellett maradjanak, ne lógjanak.
5. Bal kézzel a székre kapaszkodunk, jobb lábat a mellkashoz húzzuk, majd hátranyújtjuk, megfeszítve a farizmot. Ügyeljünk a behúzott hasra, és arra, hogy a hát végig egyenes maradjon. 10-szer végezzük, majd ismétljük a másik oldalra.
6. Álljunk lábujjhegyre, és engedjük vissza talpra a testet. Ismétljük 20-30-szor.

Kedves egészségükre, további jó munkát kíván:

Kerti Mária gyógytornász

Jól vagyok, már nem fájnak az ízületeim!

Sajnos ízületeink az évek során folyamatosan elkopnak, elsorvadnak és ezek következtében ízületi gyulladás lép fel. A szervezet idővel reagál és megpróbálja ezeket a leépülési folyamatokat új csontképzésével ellensúlyozni, ám ekközben ízületi deformációk lépnek fel. Ezek felerősítik a meglévő fájdalmakat és az ízületekben fennálló gyulladáásokat. Így egy öröki kör kezdődik el.

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, létrehozza 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 kúraszer használat után eredményes javulást biztosít mindenféle mellékhatás nélkül. Sikerét



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

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 terméket. 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. Térdeim 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 Ath-3 Plex beszedése után nem használok térdrogizitót, fájdalomcsillapítót sem kell szednem. Ismerőseimnek, barátaimnak is javaslom 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

Ízületi porcaink egészségéért

A mai magyar társadalomban a porckopás (artrózis) népbetegségnek tekinthető. Gyakoriságából eredően a családorvos mindennap találkozik a mozgásszervi, ízületi panasszal jelentkező betegséggel, így a porckopás a legelterjedtebb ízületeket érintő mozgásszervi megbetegedés.

MI TÖRTÉNIK AZ ÍZÜLETEINKKEL?

Az aktív sportolás, a nehéz fizikai munka ízületeinket igénybe veszi, így a túlzott terhelés hatására porcaink elkezdhetnek kopni. Az életkor előrehaladtával a szervezet nem termel elegendő kollagént a porcok épségben tartásához. Ennek következményeként a csontvégeket borító porcok elvékonyodnak, kopnak, töredeznék. A porc a lassú elhasználódás miatt elveszti simulékonyságát, ami nehezíti az ízületek mozgékonyágát is. Az artrózisos beteg nem gyógyul meg, időről időre kezelésre szorul, ezért érdemes figyelmet fordítanunk a megelőzésre.

Az ízületi elfajulás megelőzhető, illetve késleltethető megfelelő életmóddal és odafigyeléssel, pl. testsúlycsökkentéssel, kíméletes testmozgással és gyógytornával. Ezen felül az ízületi porcok kopását késleltetjük, illetve regenerálódásukat elősegíthetjük olyan hatóanyagokkal, mint pl. a glükózamin-szulfát, kondroitin-szulfát, amelyeket már a korszerű, komplex étrend-kiegészítő tablettákban is megtalálhatunk.

MIBEN SEGÍTHETNEK EZEK A HATÓANYAGOK?

A glükózamin-szulfát és a kondroitin-szulfát hatóanyagkombináció fontos szerepet játszik az ízületi porcok épségének megőrzésében.

Glükózamin-szulfát: A glükózamin biztosítja az ízületi és az ízületek között elhelyezkedő folyadék alapvető alapanyagának bioszintézisét. Glükózaminpótlás során az ízületi porc pusztulása lassul, és ezzel egyidejűleg megkezdődik a pusztuló szövetek regenerálódása is.

Kondroitin-szulfát: A porc egyik fő alkotóeleme, amelyet kiváló vízmegkötő képesség jellemez. Ezáltal biztosítja a porc mechanikus-elasztikus tulajdonságait. Alkalmazásával helyreállítható az ízületi porc anyagcsere-egyensúlya.

TUDJA-E ÖN?

...hogy a glükózamin és a kondroitin elősegíti az ízületek egészséges működését?

BÉRES Egészségtár

Egészség ránk szabva

MI, A BÉRESNÉL TUDJUK.

Ezért ajánljuk Önnek a **Béres Egészségtár – Porcerő tablettát**, amely egyszerre tartalmaz glükózamin- és kondroitin-szulfátot. Ez a hatóanyagkombináció hozzájárul a porc fő szerkezeti elemeinek felépítéséhez és fenntartásához, így fontos szerepet játszik az ízületi porcok épségének megőrzésében, és regenerálódásában.

Porcerő tablettá

Védelem az ízületi porcok egészségéért



A Magyar Olimpiai Csapat hivatalos egészségmegőrző készítménye.

A gazdaságos, 90 db-os Porcerő készítményünket keresse a gyógyszerüzletekben!

BÉRES Az egészséges emberért

www.beres.hu

Októberi számunk helyes megfejtései a következők voltak: Betegtájékoztató és egészségügyi könyvek kiadása (skandináv); 1111 (sudoku). A SpringMed ajándécsomagját nyerte: Tóth Lászlóné, Budapest. A Napfényes Élet Alapítvány ajándékát nyerte: Matus Pál, Lepsény. Gratulálunk!

1	ALKOT	PRÁGAI TEMPLOM	MUTATÓ- SZÓ	VERMET KÉSZÍT	MORSKIE ... TO A TÁT- RABAN	BAJOR FOLYÓ	SZÉL ALTAL FELHAL- MOZVA	IDŐTLEN MÉLY HANGON SÚVOLT	AZ AMÍ- TÁS GÓ- RÓG IS- TENNŐJE
RÓMAI 5-ÖS	ÉPKÉZ- LÁB	TOLNAI KÖZSÉG	TÁVO- LABBRA	CIPÉSZ ESZKÖZE		CSONT, LATINUL			
					2				E
BABÉR- RÓZSA					3				
A HAZA BÖLCSE									
		A FÖLD PÓLUSA				LEVEGŐ		OLASZ AUTOJEL	
AZ ÁTLÓ KÖZEPÉI		PÁROS ZSEB!				OROSZ VADÁSZ- REPÜLŐ		NEGÉDES- KEDIK	
EGYSZE- RŰ GÉP		VASŰTI ÉTTEREM						MAGAM	
		FOGOLY KÖZLE- KEDÉSI ESZKÖZ				TITKOT FELFED		TRÓPUSI NÖVÉNY	
LANKA- DÁTLAN FIGYEL- MŰ			VILÁGOS ANGOL SÓRFELE			NÉVŰTŐ, RÖVIDEN			ŐSMA- GYAR VEZÉR
				FOGADÁ- SÁRA	KÉZZEL JELEZ	HIDEG ÉVSZAK	HANGSOR	IGE- KÉPZŐ	
			ISTALLÓ		FÉLSZEGI	IGEVÉGI	SZINTÉN NE	EVŐ- ESZKÖZ	
EGYIK SZÜLŐ, BECÉZVE		A TORNA VERSÉNY- SZÁMA					ESZTEN- DÓS		
NAPSZAK		VOLT					NEUTRON JELE		
4									+

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, milyen kardiológiai témájú könyvei jelentek meg a SpringMed Kiadónak eddig. Novemberi megfejtőink között egy értékes SpringMed ajándékot sorsolunk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2006. november 27-ig küldjék el szerkesztőségünkbe **nyílt postai levelezőlap**on vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket)! **Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49. E-mail: rejtveny@gyogyhir.hu**

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

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.

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

HOLT-TENGERI VARAZSA

Próbálja ki a JANA HOLT-TENGERI kozmetikumokat!
Újdonság – Holt-tengeri sóihalátor, mellfeszítő krém!
Kapható: gyógyszertárakban, gyógynövényüzletekben.
Megrendelhető: 06-1-223-1768, www.holttenger.hu

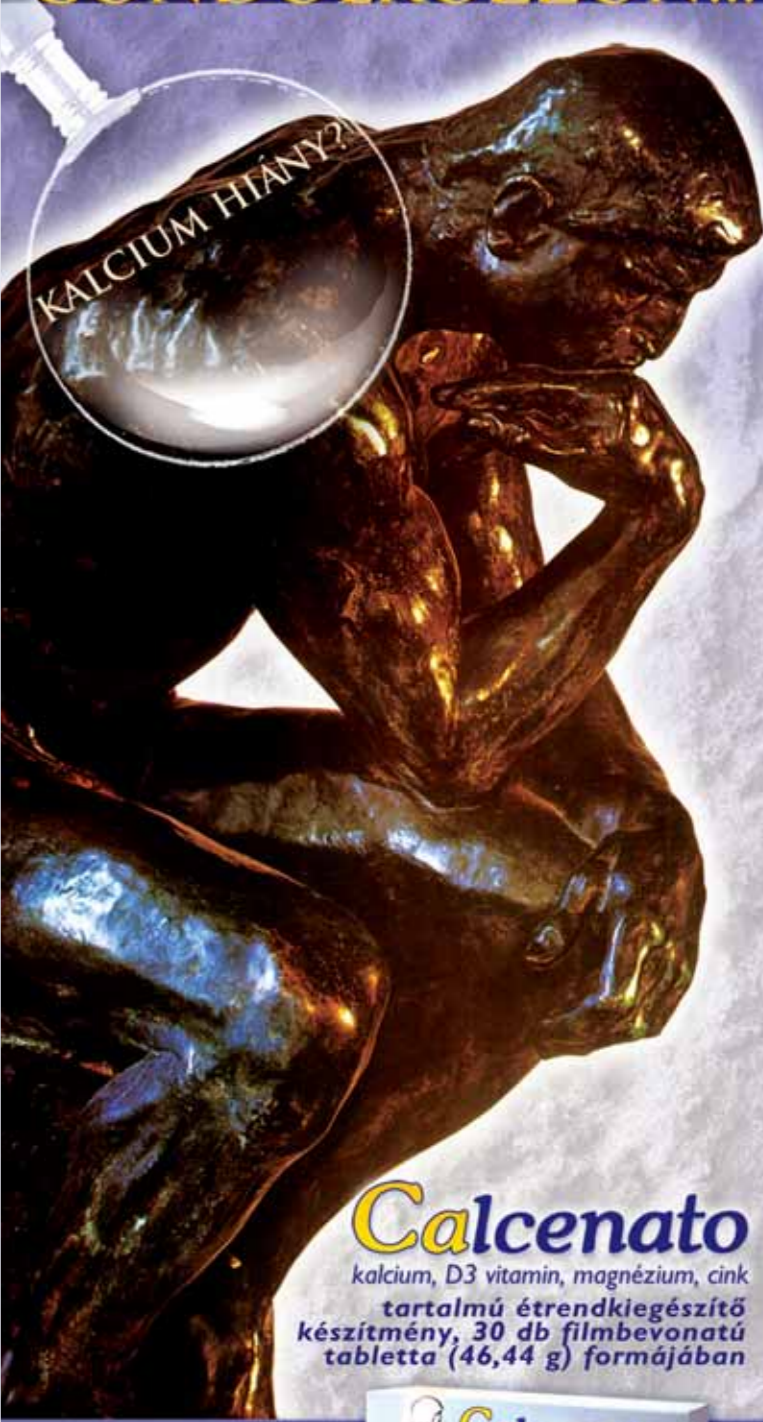
Csontépítő kalcium

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



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 véralvadásban, 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

NYUGALOM, KÉNYELEM, BIZTONSÁG!

Gondozott pázsit, napozóterasz, kerti tűzrakóhely, pihenőpadok, vízparti sétány – ki ne szeretne ilyen környezetben élni?

Mindnyájan tudjuk, hogy a lakás- és létfenntartás költségei folyamatosan növekednek, és sajnos ezzel a nyugdíjak nem mindig tartanak lépést. Biztonságos megoldást, valamint a nyomasztó magány oldását nyújthatja az idősök otthonába való beköltözés.

A Fidelio otthon hosszú évek óta magas szakmai színvonalon, megfelelő anyagi háttérrel, folyamatosan bővülő létszámmal gondoskodik arról, hogy az ott lakók megtalálják nyugalmukat, és minden tekintetben jól érezzék magukat. Az otthon alapítvány működteti. A négyszintes, téglapépítésű, összesen 100 férőhelyes épületegyüttes Ráckeve központjában, közvetlenül a Ráckevei-soroksári-Duna partján található.

Az épületekben 20–41 négyzetméteres apartmanok és lakrészek találhatóak. A csaknem 2 hektáros parkban, egy különálló sorházban pedig 41 négyzetméteres apartmanok várják a beköltöző házaspárokat. Ezekhez külön terasz és kis virágskert is tartozik. A beköltöző lakók magukkal hozhatják saját bútorukat, kedvenc használati tárgyukat.

Szolgáltatásaink: napi négyszeri étkezés (szükség esetén diéta), mosás, vasalás, takarítás, orvosi felügyelet, 24 órás nővéri szolgálat, szükség szerinti ápolás-gondozás, rendszeres kulturális és szabadidős programok.



Cím: 2300 Ráckeve, Szitakötő u. 2.

Tel.: 24/519-280 vagy 24/385-753

Fax: 24/519-281

e-mail: fidelio@datawan.hu

Szeretettel várjuk!

Decemberi számunkból

A VILÁGHÁLÓ FOGSÁGÁBAN

Egy nemrégiben az Egyesült Államokban végzett felmérés szerint az internetezők 6-10%-a függ a világhálótól. E modern szenvedélybetegség változatos tüneteket produkál, a szociális élettől való eltávolodástól kezdve az elvonási tünetek kiváltotta agresszivitáson át az öngyilkossági hajlamig. Hogyan szabadulhatunk a net rabságából?



DIÉTA KRÓNIKUS FEKÉLYEKRE



Mely ételek, italok ajánlottak, melyek kerülendők a gyomor- és nyombélfekélyben szenvedőknek? Milyen lehetőségek vannak e betegségek étrendi kezelésére? Hogyan tehetünk tudatos táplálkozással azért, hogy elkerüljük a fájdalmas bajokat? Dietetikusunk segítségével e kérdésekre keressük a választ.



FÜST NÉLKÜL

Fülakupunktúra, mágneses kezelés, tapaszok, tabletták – számos szolgáltatás, termék célozza meg azokat a dohányosokat, akik meg szeretnék szabadulni szenvedélyüktől. Vajon mennyibe kerülnek, és mennyire hatásosak ezek az eljárások, készítmények? És hogyan tud segíteni a leszokásban a kezelőorvos?

A szerkesztőség fenntartja magának a változtatás jogát!

A hajproblémákról bővebben

A haj- és fejbőrbetegségek ismertetésére cikksorozatot indítunk, így további számainkban mindig egy bizonyos kérdéskört elemzünk.

Az első témánk a hajhullás. Ez a probléma sajnos nagyon gyakori, és a legtöbb embernek lelkileg is megterhelő.

Nézzük meg, mit jelent a normál hajhullás! A hajkoronánkat alkotó hajszálak folyamatosan cserélődnek, átlagos életciklusuk 4-6 év. Naponta csak 30-50 hajszálunk hullik ki, viszont ez folyamatos cserélődést jelent. Hajmosáskor akár 50-80 szál hajunk is kihullhat, mivel a sampon bemasszírozása közben könnyen kifordulnak a fejbőrből a már amúgy is kihullásra készülő szálak. Biológiailag jellemző még ránk a tavaszi, ill. az őszi hajváltás.

A haj maximális hossza is személyenként változó, és egyben a haj életciklusának függvénye. Ha a lakinek csak 4 évig élnek a hajszálai, akkor havi 1 cm növekedés mellett évente 12, 4 év alatt így összesen max. 48 cm-t nőhetnek. Ugyanilyen életciklus mellett, havi 2 cm növekedéssel számolva 4 év alatt összesen 96 cm lehet a haj hossza, stb. Természetesen ezek az adatok akkor igazak, ha semmilyen káros hatás nem éri a hajkoronát.

Van, aki azt állítja, hogy nem nő a haja. Ez biológiailag képtelenség. A tüszőben folyamatosan képződnek a hajszálakat alkotó keratinsejtek, mennyiségük viszont természetesen függ a következőktől: 1. elég jó-e a fejbőr és a tüszők vérellátása; 2. van-e elég tápanyag a vérünkben, amiből keratinsejteket képezhet a hajszemölcs; 3. genetikailag mennyire aktívak a hajszemölcsseink.

Ezek tehát a haj növekedési kritériumai, hajszálaink hosszának megtartása azonban a saját felelősségünk: 1. a nem megfelelő vegyi anyagok roncsolják mind a külső pikkelyréteget (kutikula), mind a belső rostszerkezetet (cortex); 2. a túl erős napfény roncsolja a haj felszínét, és szaporítja az oxidációs salakanyagokat; 3. a túl forró hajszárító, a felfűtött, az ellentétes fésülés (tupír) hajszálhasadást okoznak.

A hajunk tehát a mai rohanó világban különleges bánásmódot igényel, hogy tényleg szép és egészséges legyen. Ezt a filozófiát követve a Solaria Laboratorio Italia kidolgozta a haj természetes igényeinek megfelelő kezelőanyagokat. A rendszertelen étkezés és az

egyre inkább jellemző rossz vérkeringés miatt alapvetően fontos tápanyagok kerültek a Hair Loss System samponba, így legalább a haj és a

fejbőr biztosan megkapják, ami szükséges a fejlődésükhöz. A Hair Loss System szuperhidratáló pH3 hajkrém egyenesen a hajszálakba juttatja azokat a tápanyagokat, amelyek regenerálják a hajrostokat, ill. folyadékpotlással rugalmasítja őket. Ráadásul megerősíti a hajszálakat védő pikkelyréteget, amit leginkább károsítanak a külső, főleg kémiai hatások. Ennek a két terméknek a használata biztosítja a haj egészségét, és sok problémát meg is előz. A haj és fejbőr alapvető igényeinek ellátása a saját felelősségünk – csak akkor válhat dicsőnké a hajunk, ha egészséges.

Következő cikk témája:

A hajhullás mint betegség

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