

Gyógyhír magazin

2006. december

I. évfolyam 12. szám

Szemünk
fénye

Leszokni

Hizlaló rosszkezdő

Több figyelmet
a tüdőnek!

Szaloncukor-
dilemmák

- de hogyan?

Ezt a Gyógyhír Magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



TUDJA-E ÖN?

... hogy a lutein és a zeaxantin alapvető fontosságú a szemet érő káros hatások elleni védelemben?

BÉRES
Egészségtár

Egészség ránk szabva

MI, A BÉRESNÉL TUDJUK.

Ezért ajánljuk Önnek a **Béres Egészségtár – Szemerő filmtablettát**, amely kifejezetten a szem egészségének megőrzéséhez szükséges hatóanyagokat tartalmaz.

Lutein és zeaxantin mellett a készítmény további aktív hatóanyagai antioxidáns hatásuk révén késleltetik a szem öregedési folyamatát, amely összefüggésbe hozható a látás romlásával. Ezen összetevőket nemzetközi klinikai vizsgálatok* eredményei alapján állította össze a Béres Gyógyszergyár.



Szemerő filmtabletta

Az egészséges szemért

* AREDS vizsgálat (Age-Related Eye Disease Study)
** Az Országos Élelmiszertudományi Intézet (OÉTI) által bevizsgált és szakvéleményrel ellátott készítmény.

BÉRES Az egészséges emberért

Tapasztalta már Ön, hogy...

- ❖ számítógépes munkavégzés vagy televíziózás során a szeme elfárad, kiszárad?
- ❖ éjszakai vezetéskor szeme nehezebben szokja meg a sötétséget?
- ❖ ahogy múlnak az évek, egyre nehezebb elolvasni az apró betűs újságot?

A szemet érő káros környezeti hatások (pl. UV-sugárzás), a számítógép előtt végzett egyre több munka, a légkondicionált helyiségek fokozottabban igénybe veszik szemünket. Nap mint nap kiteszük a legkülönbözőbb megpróbáltatásoknak, és csak akkor jut eszünkbe, hogy törődünk vele, amikor már nem működik kifogástalanul.

SZEMÜNK FÉNYE

A negyven évnél idősebb embereknél bekövetkező látásromlás leggyakoribb oka a központi éleslátás helyét érintő rendellenesség, azaz a makuladegeneráció (AMD), amely az éleslátás romlásához, sőt vaksághoz is vezethet. Vizsgálatok szerint* a karotinoid típusú vegyületek, különösen a lutein és a zeaxantin jelentősen csökkentik az AMD kialakulásának kockázatát. Ez a két vegyület nagy koncentrációban található az egészséges retinában és a makulában, azonban szervezetünk nem képes előállítani ezeket a hatóanyagokat.

*AREDS-vizsgálat, Veterans LAST vizsgálat



normál látás



kezdeti makuladegeneráció (AMD)



Időskori makuladegeneráció (AMD)

TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK A SZEM EGÉSZSÉGÉÉRT

Az utóbbi években a szemészeti kutatások között kiemelkedő helyet foglalnak el a szem egészségének megőrzése és az AMD megelőzése érdekében végzett klinikai vizsgálati eredmények, melyek szerint a táplálék-kiegészítők, vitaminok és mikroelemek pótlása segít az egészséges látás megőrzésében.

AREDS-VIZSGÁLAT

(Age-Related Eye Disease Study / korhoz kötött szembetegség vizsgálata)
A közelmúltban 3640 AMD-ben szenvedő, 55–80 év közötti beteg bevonásával a magas dózisú antioxidáns vitaminok és ásványi anyagok (béta-karotin, C-vitamin, E-vitamin, cink, réz) látásromlás-csökkentő hatását vizsgálták 5 éves kezelést követően. A vizsgálatban alkalmazott készítmény volt az első, melyet azoknak a betegeknek fejlesztettek ki, akiknél fennállt a korral járó látásromlás veszélye. A vizsgálat bizonyította, hogy a készítmény jelentősen csökkentette az AMD kialakulásának esélyét.
(Arch Ophthalmol. 119:1417-1436, 2001)

VETERANS LAST-VIZSGÁLAT

(Lutein Antioxidant Supplementation Trial / Lutein- és antioxidáns pótlás vizsgálata)

Ebben a klinikai vizsgálatban a lutein, antioxidáns vitaminok és mikroelemek hatását vizsgálták 90 AMD-ben szenvedő idős beteg bevonásával 12 hónapos kezelést követően. A vizsgálat bizonyította, hogy a lutein jelentősen javítja a látási funkciókat.
(Optometry 75:216-230, 2004)

Gyógyhír magazin

I. évfolyam 12. szám / 2006. december

TARTALOM

ELŐZZÜK MEG!
Legdrágább kincsünk – a látás 4

ÉP TEST
Több figyelmet a tüdőgyulladásnak! 8

ÉP LÉLEK
Rosszkezd okozta hízás 10

KÖZÉPPONTBAN
Egészségőrző éttermi biztonság 12

CIKKÜNK NYOMÁN
Halló, segíthetek? – Lelki támasz telefonon 15

BESZÉLJÜNK RÓLA!
Saloncukor valódi kakaóból 17

GYÓGYÍTÓ KONYHA
Fekélykezelés – belseg 18

CSAK TERMÉSZETESEN!
Leszokni – de hogyan? 20

REJTVÉNY
Skandináv rejtvény, sudoku 22

SZERKESZTŐI LEVÉL

Karácsony és újév mellett lassan lapunk első szülinapja is megérkezik: ez év elején indult útjára a Gyógyhír Magazin. Azt még nem tudom, vajon sütünk-e tortát a jeles alkalomra, de annyi bizonyos, hogy amikor számot vetünk eddigi ténykedésünkkel, akkor mindenképpen gondolunk majd olvasóinkra: nélkülük ugyanis lapunk sem lenne. Ezúton kívánunk Önnek és családjának boldog ünnepeket, valamint sikeres – és természetesen egészséges – új esztendőt!



Papp Benedek

IMPRESSZUM



ISO 9001:2000

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: Magyarországon több mint 2000 gyógyszertárban, ingyenesen jut el az olvasókhoz • Pédányszám: 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!



Kiadványunk példányszámát a Matesz hitelesíti
audittált adatok, Átlaléky média
<http://www.matesz.hu>

Ajándékozzon az egészség jegyében ...

Gyermek fül- és homlok hőmérő 9840,-

Nyakmelegítő tasak 37x14 cm 3480,-

Heti gyógyszeradagoló 2520,-

Négyrekeszes gyógyszeradagoló Ø 75 mm 312,-/db

Dekoratív gyógyszeradagoló Ø 40 mm 1200,-/db

APEX Tablettavágó 1200,-

s mi elküldjük Önnek!

A megrendelés feladható: e-mail-en: patikapack@patikapack.hu, vagy az alábbi megrendelőszelvényvel a következő címre: **1139 Budapest, Úteg u. 49.** Szállítás postai utánvétellel!

| Megrendelő szelvény | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------|
| Gyermek fül és homlok hőmérő | ENJOY nyakmelegítő tasak | Heti gyógyszeradagoló | Négyrekeszes gyógyszeradagoló | Dekoratív gyógyszeradagoló | APEX Tablettavágó |
| db | db | db | db | db | db |

A megrendelő neve:

A megrendelő címe:

aláírás

Patika Pack
Zöld szám: 06 80 200 351

Legdrágább kincsünk - a látás

Mivel a világon minden ötödik percben megvakul egy ember, az ENSZ Egészségügyi Világszervezete (WHO) egy hosszú távú programot hirdetett, melynek mottója: jogod van látni. A Vision 2020 nevű program célja a vakság és az ahhoz vezető szembetegségek megelőzése, és ennek érdekében az emberek megtanítása az egyszerű önvizsgálatra.

Magyarországon e fontos egészségügyi problémával legutóbb a Kor Kontroll Társaság novemberi összejövele foglalkozott. Az érdeklődőknek dr. Győry József, a Veszprém Megyei Kórház szemész főorvosa tartott előadást a szembetegségekről és azok gyógyítási lehetőségeiről.

GYÓGYÍTHATÓ SZÜRKEHÁLYOG

A szürkehályog világszerte az egyik legáltalánosabb szembetegség, amely a közhiedelemmel ellentétben nem csak idős embereknél keletkezhet. Oka a szemlencse oldott fehérje-

AZ ÉLESLÁTÁS TITKA:

BILUTIN

FEKETEÁFONYA kivonat, LUTEIN + Zeaxantin, antioxidáns A-, C-, E- vitaminokkal és szelénnel

A LUTEIN + Zeaxantin
a szem természetes védőanyagai!
- véd a makula-degenerációs látásromlás ellen, korrigálhatja;
- időskori hályogbetegségben javíthat (Nutrition, 2003, 19, 21-24).

A FEKETEÁFONYA antocianinjai
- védik a retina hajszálereit a bevérzéstől;
- enyhítik a diabéteszes glaukómát;
- javítják a látásélességet és a szűrületi látást;
- kedvező hatásúak az antioxidáns vitaminokkal szemszárazság és fokozott szemnyomás eseteiben.

A BILUTIN óvja szemét a káros fény- és képernyő-sugaraktól, elfáradástól, lassítja öregedését.

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

Pharmaforte Kft.

FONTOS AZ ÖNVIZSGÁLAT

Látásunk épségéről érdemes legalább havonta egyszer meggyőződni. Egyszerű a teszt: a fürdőszobában előbb az egyik, majd a másik szemünket kezünkkel eltakarjuk, és a csempék vonalaira szegezzük a tekintetünket. Ha egyenesnek és tisztán, élesen látjuk azokat, akkor az éleslátási pontunk egészséges, ha viszont hullámos vonalakat észlelünk, sürgősen szemorvoshoz kell fordulnunk. Szemészeti szűrővizsgálaton érdemes legalább évente egyszer megjelenni 50 éves kor után.

tartalma állagának oldhatatlanná válása. Sajnos ma még megállíthatatlan ez a kóros folyamat, bár léteznek már olyan szemcseppek és egyéb gyógyszerek, amelyek lassíthatják. Amennyiben a szürkehályog kialakulása valakinél már megkezdődött, nem kerülhető el a műtéti beavatkozás. Mára megdőlt az a régebbi orvosi álláspont, miszerint meg kell várni, hogy a hályog „beérjen”. A műlencse-beültető műtet ma már sokkal hamarabb elvégzik, így a látásromlás nem akadályozza a beteg normális életvitelét. A beültetés biztonságos, rutinszerű esetben kis kockázatú operáció, amit ultrahanggal, lézerrel végeznek. A régebbi lencsét néha cserélni kellett, a maiak viszont egy életre szólnak.

TISZTA KÉZ - ÉP LÁTÁS

Számos szembetegség kialakulásában döntő szerepe lehet a higiéniai alapszabályok figyelmen kívül hagyásának. Gyermekkorú vakságot okozhatnak például a kutyaürülékben lévő kórokozók. A játszótéri homokban, az udvaron, kertben játszó kisgyermekhez hozzáérhetnek a fertőzött homokhoz vagy talajdarabokhoz, majd megdörzsölhetik a szemüket, illetve az étel megfogásával kórokozókat nyelnek. A szülők felelőssége, hogy ezt megelőzzék. Eleve kerülniük kell a fertőzött

MAKULA-DEGENERÁCIÓ:

ismeretlen népbetegség, melynek előfordulása az életkorral fokozódik



A súlyos gondként jelentkező betegség a vakság okait tekintve listavezető a fejlett országokban. A káros szenvedélyek (dohányzás), helytelen életmód (elhízás) mellett rizikótényezőt jelent számos egyéb betegség, mint pl. a vér magas zsírtartalma, pajzsmirigy csökkent működése, vagy a cukorbetegség. A legveszélyeztetettebb csoportok között említhetőek a már szürkehályog műtéten átesett betegek.

Az időskori **makula-degeneráció** kialakulása során a látás már a kezdeti stádiumban romlik, jóllehet a szokásos vizsgálatok még nem mutatnak eltérést. A betegségre ekkor számos jel figyelmeztethet: betűk tévesztése, elmosódása, torzulása, nehéz alkalmazkodás az erős fényhez. Előrehaladott betegség esetén a homályos és torzult fixált tárgy képe, nehezítve az olvasást, a színek felismerését. Egy fekete folt kialakulása a látótér középső részén már a napi teendőket is egyre inkább ellehetetleníti.

A betegség kialakulásáért az oxidáns anyagok, az ún. "reaktív", vagy "szabad" oxigén gyökök felelősek. A betegség esetében az antioxidánsok (C, E vitaminok, béta karotin) és a nyomelemek (cink és réz) pótlásának jótékony hatására vonatkozó feltevéseket az Egyesült Államokban végzett klinikai vizsgálatok (AREDS) csak részben támasztották alá,

NutriPharma
Hungaria Kft.

Telefon: (1) 225-0207
(20) 999-7788
FAX: (1) 214-9706
www.phototrop.hu

segítségükkel csak kis számú esetben kerültek el súlyosabb komplikációk fellépését. Egyes forgalomban lévő lutein tartalmú készítménnyel különösen a szívbetegek körében kell óvatosnak lenni, mivel szervezetükben a Harvard Egyetem tanulmánya szerint magasabb a lutein tartalom, ezért a lutein étrendkiegészítőként történő használata nagy körültekintést igényel.

A betegség kezelésére új lehetőség kínálkozik egy nemzetközi orvoscsoporthoz köszönhetően, miután felismerték a mitokondriumok (a sejt anyagcsere központja) működési zavarainak meghatározó szerepét a betegség kifejlődésében. Így a sejtanycsere javítására kifejlesztettek egy új készítményt, aminek hatását klinikai vizsgálatokkal is igazolták.

A hagyományosnak tekinthető antioxidánsokkal történő kezelés a sejtek normálistól eltérő működése során keletkező szabadgyökök közömbösítését célozza meg, míg a **Phototrop™** ettől eltérően egy lépcsővel hamarabb már ezen oxidáns anyagoknak a kialakulását akadályozza meg azáltal, hogy visszaállítja a normális sejtanycsere funkciókat. A telítetlen zsírsavak sejtmembránokba történő beépítésével támogatja a sejtek regenerációját. Hat éve folyó klinikai vizsgálatok támasztják alá, hogy a kezelés a betegség korai szakaszában a látás és a szemfenéki elváltozások javulását eredményezte, sőt kedvező hatással van az eddigi tapasztalatok szerint más öregedéssel kapcsolatos szemészeti panaszokra is. Emellett számos sejttöregedéssel kapcsolatos probléma esetén hatékony lehet. **A Phototropnak** eddig mellékhatása nem ismert. Csodaszernek nem tekinthető, de hatásosnak a betegség megállításában, esetenként kislökő javításában igen.

AZ IDŐSKORI SZÜRKEHÁLYOG

A leggyakoribb szembetegség, ami csak műtéttel gyógyítható, a szürkehályog. Nagyszüleink, dédszüleink – ha megérték a 70-80 esztendőskort – nem ritkán panaszkodtak egyre gyengülő, ködösödő látásukra. A diagnózis – idős kori szürkehályog – régen a lassú, de biztos megvakulás jóslata volt, ma már viszont csodálatosan kifinomult műtéti technikákkal a látás megmenthető.

Miféle hályog a szürkehályog? A szürkehályog, orvosi nevén katarakta a szem belsejében, a pupilla mögött rejtőző szemlencse elhomályosodása. Anélkül, hogy tudnánk róla, szervezetünk a rugalmas szemlencse fénytörő erejét automatikusan úgy állítja be, hogy a külvilágnak a retinán, szemünk "vetítvásnán" megjelenő képe mindig éles legyen. Ám ha a lencse maszatos és homályos, zavaros marad a legjobban beállított kép is. A homályos szemlencsén át nem jut a fény a szem belsejébe, és műtét nélkül a látás drasztikusan, akár vakságig csökken.

Az ilyen műtétek száma Magyarországon meghaladja a 50 ezret, de a betegek jó része így is túlrett hályoggal kerül műtetre. Ennek oka, hogy a homályosodó lencse fénytörése megváltozik, és a látásromlás a hályog érésének bizonyos stádiumáig szemüveggel kompenzálható. Így a kezdődő szürkehályo-

gos szemekre először szemüveget „írnak”, és csak később – néha későn – operálják meg.

A SZÜRKEHÁLYOG GYÓGYÍTÁSA

Mind ez ideig nincs megbízható tapasztalat arra nézve, hogy gyógyszeres kezeléssel, szemcseppekkel segíteni lehet-e a szürkehályogban szenvedő emberen. Úgy tűnik, ma még nincs ilyen gyógyszer. Csupán arra utaló jelek vannak, hogy az egészen kezdeti állapotban lévő katarakta további fejlődését fékezik, jó esetben megállítják bizonyos gyógyszerek.

A szürkehályogot ma műtéttel gyógyítják: a pupilla mögött roppant finom technikával kiemelik vagy elfolyósítják a kiszippantják az elhomályosodott szemlencsét, és a helyébe szövetbarát műanyagból készült műlencsét ültetnek be. Természetesen gondosan végzett előzetes optikai számítások és tervezés után. A ma leggyakrabban használatos merev műlencse persze nem tudja automatikusan élesre állítani a látott képet. Jól lehet vele látni messzire, de például olvasáshoz egy körülbelül +2,5 dioptriás szemüveget kell használni. Az utóbbi évek fejlesztéseinek eredményeképpen már megjelentek azok a műlencsék, melyek visszaállítják a szem alkalmazkodóképességét, így sem a távoli, sem a közeli éleslátáshoz nincs szükség szemüvegre.

FOCUS MEDICAL — a szürkehályog-műtétek specialistája!

A legkorszerűbb műtéti eljárásokkal és figyelmes gondoskodással várjuk gyógyulni vágyó pácienseinket!



focus medical
Mikro-szemésészeti
és Lézerközpont

H-1138 Budapest,
Danubius Thermal Hotel
Margitsziget

Az éleslátás nem csak a fiatalok kiváltsága!

Intézetünkben elérhető az **AcrySof ReSTOR** lencse, melynek segítségével a szürkehályog-műtét után még olvasószemüvegre sem lesz szüksége!

Kérjen **ingyenes tájékoztató füzetet** vagy alkalmassági vizsgálatra előjegyzést az (1)/(20)/(30) 450-3333-as telefonszámon!



területeket, figyelniük kell, hol és mivel játszik gyermekük, és evés előtt kezét kell mosatni velük.

ROSSZUL LÁTÓ IDŐSEK

Győry doktor szerint az idős kori vakság egyik fő okozója az úgynevezett makuladegeneráció, ami nem más, mint a szemfenéken található sárgafolt elfajulása. A betegség alapjaiban rontja az életminőséget, az idős ember egyre rosszabbul lát, nem tud olvasni, homályosan érzékeli mások arcvonásait, látótere beszűkül. E súlyos és az egyén szempontjából meghatározó tünetek ellenére egy nemrég felmérés szerint az emberek többsége nem is ismeri a betegséget. A megkérdezettek 82 százaléka még nem hallott a makuladegenerációról. Az orvos szerint az ötven év felettiek bármikor sújthatja ez a betegség. Különös kockázatot jelent a dohányzás, a magas vérnyomás, az elhízás vagy a helytelen táplálkozás. Ez utóbbi azt jelenti, hogy az étellel kevés természetes vitamint, ásványi anyagot és egyéb, a szervezet számára szükséges anyagot, pl. luteint és zeaxantint juttatunk a szervezetbe. Utóbbi két anyag a látás megőrzésének szempontjából igen fontos, és a zöld levelű zöldségekben, illetve a káposztafélékben található. Mivel a mesterséges körülmények között termesztett zöldségek többsége már nem tartalmazza kellő mennyiségben ezeket az anyagokat, az orvos jótékony hatásúnak véli az ilyen tartalmú táplálékkiegészítők szedését.

L. I.

Ocuvite
Lutein

A SZEMRESZABOTT
VITAMIN
Az egészséges látásért.

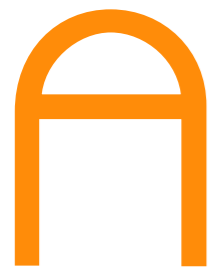


0306/01003
*Dr. Mann Pharma védjegyzett neve
(1) Tieschmann et al. Macular Pigment: Changes under Supplementation. 15th SGE Congress/103rd DGG-Congress, Berlin, 25th - 29th September 2005
*MPOD = macular pigment optical density

Bausch & Lomb
Chauvin ankerpharm
magyarországi képviselete
1134 Budapest, Tarsis Áron u. 38.
Tel/Fax: 36 1 225 8621
www.bausch-pharma.com

Több figyelmet a tüdőgyulladásnak!

2002 novemberében Kínában egy ismeretlen kórokozó lázat, súlyos légúti tüneteket idézett elő. A tünetegyüttes a SARS nevet kapta. A vírus ellen van védőoltás, de hazánkban még szerencsére nem fertőzött.



az úgynevezett Human-Calici vírus azonban nemrég nálunk is megjelent. Eredetileg állatoknál diagnosztizálták mint légzőszervi kórokozót. A tünetei hasmenés, hányás, hidegrázás egy-három napig, melyek néhány nap után újra jelentkeznek. Jelenleg nincs oltóanyag ellene.

A legionella 1976-ban Philadelphiában tüdőgyulladásos járványt idézett elő. Ezt a baktériumot ma is megtaláljuk a természetes vizeinkben, az ivóvízben, de csak akkor betegít meg, ha vízpermet formájában a tüdőbe jut. Ennek egyik lehetséges módja, hogy a légkondicionáló berendezéseken keresztül jut a

szervezetbe. Kétféle lefolyása létezik: az egyik az úgynevezett Pontiac-láz, mely influenzaszerű tüneteket produkál, a másik a legionárius megbetegedés, mely magas lázzal, köhögéssel, tüdőgyulladással jár, és akár halálos légzési elégtelenséget is okozhat. Mindkét típus gyógyítható antibiotikummal.

A tüdőgyulladásokat okozhatja baktérium, vírus, gomba, de léteznek úgynevezett másodlagos tüdőgyulladások, melyek valamilyen fertőző betegség után jönnek létre, és olykor halálos kimenetelűek is lehetnek. A baktérium okozta tüdőgyulladás kialakulását vírusos légúti betegség előzheti meg. A tünetek szerint a megbetegedésnek két formája van: heveny és atípusos. A heveny gyulladás többnyire baktériumok okozzák, felső vagy alsó légúti hurut előzi meg, hirtelen láz, levertség, köhögés, mellkasi fájda-

lom, olykor nehéz légzés, csecsemőkorban hányás, hasmenés. A tüdő fölött hóropogáshoz hasonló hangot hallani. Az orvos ilyenkor valamilyen antibiotikumot ír föl. Normál esetben gyógyszer szedése mellett a beteg 2-3 nap alatt láztalan, és egy hét alatt szinte tünetmentes lesz. Ha a láz és a tünetek négy nap múlva is jelen vannak, és a beteg idősebb, vagy a tüdőgyulladása mellett egyéb megbetegedése is van, akkor intenzív kezelés szükséges. Laboratóriumban megállapítják, milyen kórokozó van jelen a szervezetben, és az mely antibiotikumra érzékeny.

Az atípusos gyulladás kórokozói leginkább vírusok. Ilyenkor a betegség hosszabb lefolyású. Szapora pulzus, fulladásos, nehéz légzés, légzésszám-növekedés, köhögés jellemző. De van olyan beteg is, aki vészes röntgenkép mellett is jó fizikai állapotú, szinte tünetmentes. Idős embereknél, tumoros betegeknél előfordulhat, hogy az immunrendszer gyengesége miatt a tüdőgyulladás olykor nem jár lázzal, a típusos tünetek helyett rossz közérzet jellemző, a beteg nem is tud fölállni.

Dr. Magyar Zoltán, a deszki Mellkasi Betegségek Szakkórházának tüdőgyógyász, aneszteziológus szakorvosa elmondta, hogy kórházukban tavaly 442 fekvőbetegét regisztráltak, ebből a 75 évesek korosztályát érintette leginkább ez a megbetegedés, összesen 58 személyt.

Fontos odafigyelni arra, hogy idősebbeknél a hosszas fekvés felfekvéses tüdőgyulladást okozhat, ami nemritkán halállal végződik. A combnyaktörést elszenvedett betegeknél vagy súlyos betegségek esetében ugyanez tapasztalható.

Tábori Zsuzsa

A Dr. Chen Patika ajánlata a téli hónapokra

KOHOFLU szirup C vitaminnal
(hagyományos légúttisztító szirup)

A KOHOFLU szirup hatékonyságát a lázadás útíű és a grapefruit mag kivonatnak, a légút tisztító mentolnak és az immunerősítő C vitaminnak köszönheti.

- enyhíti az allergiás és a felső légúti gyulladásos tüneteket
- csillapítja a köhögési ingeret
- hatékonyan oldja a letapadt nyálkát
- mérsékli a a dohányzás mellékhatásait, a szájszárazságot, és a kellemetlen leheletet,
- gátolja számos baktérium, gomba és vírus túlzott elszaporodását,
- segítséget nyújt az asztmás tünetek enyhítésében.

Grapefruit cseppek Echinaceával

Az Echinaceát különösen vírusfertőzés, akut és krónikus gyulladások esetén alkalmazzák. A Grapefruit kivonat erős antioxidáns, immunerősítő és gyulladás csökkentő. Mindkét gyógynövény erősíti a betegségekkel szembeni ellenálló képességet.

HERBAL MIXTURE KOHOFLU WITH VITAMINE C

echinacea grapefruit cseppek
Citrus paradisi & echinacea kivonat

30 ml grapefruit mag & echinacea kivonat

A Dr. Chen Patika védjeggyel ellátott termékeket keresse a gyógyszertárakban, drogériákban és a gyógynövény szaküzletekben. Tel./fax: 06/1 260 7854. Kizárólagos forgalmazó az **Oriental Herbs Kft.**

**Náthás?
Fáj a feje?
Lázás?**

Kalmopyrin®
acetilszalicilsav

Superbrands 2005

Kalmopyrin 12 db tabletta

RICHTER GEDEON

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

Elfelejtett gyógymód - Az inhalálás

Emlékszünk rá. Édesanyánk gőzölgő lábost tett elénk. Betakarta fejünk, és mélyeket lélegeztünk. Nemsokára éreztük az illóolajak jótékony hatását. Egyre könnyebben áramlott a levegő, csökkentek a rekedtség, nátha tünetei.

Gyorsuló világunkban kicsit háttérbe szorult ez a természetes, hatékony gyógymód, de ne feledjük, alkalmazzuk bátran!

Nem kell más hozzá, mint forró víz (esetleg kamilla-tea) és egy pár csepp illóolaj (pl. mentol-, eukaliptuszolaj, stb.), de kapható a patikákban olyan gyógyhatású készítmény is, amely a megfelelő mennyiségi és minőségi kombinációban tartalmazza az illóolajokat.

A vízgőz és az illóolajok szabaddá teszik a légutakat, fertőtlenítő hatásúak, és megfelelőbb vérrellátást biztosítanak.

Inhalálni különböző felsőlégúti megbetegedések – köhögés, rekedtség, nátha, valamint légcsőhurut – esetén ajánlott, de hatékonyan csillapíthatjuk az influenza kísérő tüneteit is.

Cseppentsünk 5-10 csepp illóolajat gőzölgő vízbe. Az arcot kendővel letakarva, a felszálló gőzöket behunyt szemmel kell belélegezni. A belégzés 5-10 percig tartson.

Vigyázzunk! Gyermeinket ne hagyjuk felügyelet nélkül az inhalálás ideje alatt!

Váljék egészségünkre!

Diapulmon
Inhalációs cseppek

PannonPharma

Különböző felső légúti megbetegedések: köhögés, rekedtség, nátha, valamint légcsőhurut kezelésére ajánlott.

Lélegezzen szabadon!

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

Roszkedv okozta hízás



A magyar lakosságnak több mint a fele küzd túlsúllyal. Az esetek nagy részében életmód-problémáról van szó, s gyakori, hogy a súlyfelesleg kialakulásáért pszichés zavarok is felelőssé tehetők. A túlevés kezelhető, de még fontosabb, hogy megelőzhető.

Valóban klinikai vizsgálatok igazolták, hogy a depresszió is okozhat elhízást, ugyanakkor ez fordítva is működik: az elhízás is kiválthat depressziót, a súlyfelesleg pedig egyéb betegségek előidézője lehet – magyarázza Rigó Adrien, az

ELTE személyiség- és egészségpszichológiai tanszékének munkatársa. – Amikor valaki túlsúlyproblémával fordul pszichológushoz, az első feladat annak megállapítása, vajon mi az oka a testsúlynövekedésnek – mondja a szakember.

Az evési szokások és a viselkedés alapján a terápiában jól elkülöníthetőek azok az esetek, amelyek hátterében lelki problémák állnak. A szakember szerint az ilyen típusú evészavarok részben szabályozási problémák, amelyekért jelentős mértékben a környezet tehető felelőssé. Kultúránkban az evés örömforrás, azonban régen nem volt ekkora jelentősége. Manapság központi szerepet kap: az élelmiszerek hatalmas választéka, illetve a hozzájuk kapcsolódó reklámok folyamatosan erősítik a fontosságát. Úgy tűnik, többek között ennek köszönhetően az emberi fejlődés során kialakult fiziológiai „szabályok” – amelyek az eszményi testsúly megtartását segítenék – felülíródnak. Persze változó, hogy kinél milyen mértékben. Ha valakinek lelki gondjai vannak, hamar rájön arra, hogy az evéssel oldhatja a belső feszültséget. Ráadásul

egy-egy élelmiszer kifejezetten hangulatjavító, ezért könnyen „rájuk lehet szokni”. A lelki okokra visszavezethető elhízás főleg nőket érint – a férfiak inkább alkoholba fojtják bánatukat –, sokuk számára az evés egyfajta megküzdési mód, máshogy ugyanis nem tudják kezelni a negatív érzelmeiket, és csökkenteni a belső feszültségeket – mondja Rigó Adrien.

A legjobb lenne meg sem hízni – szögezi le a pszichológus. Vagyis a megelőzésre helyezi a hangsúlyt, ami ma Magyarországon még gyerekcipőben jár. Sőt egyre több az elhízott gyerek, ami nagymértékben köszönhető az otthoni rossz mintának. A nem megfelelő életmód – túlzott kalóriabevitel, kevés testmozgás – és az önszabályozás viszonylagos gyengesége egyenesen vezetnek a felnőttkori problémákhoz.

– Ha valaki már elhízott, csak következetes életmódváltással szabadulhat meg eredményesen a pluszkilóktól. Ez magában



VÉDŐ TEJ

Egy amerikai vizgálat sorozat kimutatta, hogy a szoptatás védelmet jelenthet a későbbi elhízás ellen. Egy fogyókúra programban részt vevő 8-9 éves gyerekek közül azok, akiket életük első 4-6 hetében kizárólag szoptatott az édesanyjuk, könnyebben szabadultak meg a súlyfeleslegtől, mint azok a társaik, akiket már ebben a korai életszakaszban tápszerrel vagy azzal is tápláltak. A kutatók szerint ez összefügghet az önszabályozás kialakulásával, illetve annak gyengeségével.

foglalja az egészséges táplálkozást és a testedzést. A drasztikus fogyókúra ebben az esetben sem vezet tartós eredményre.

Az elhízással küzdők nincsenek könnyű helyzetben, mert nálunk nincsenek a nyugat-európaiakhoz hasonló központok, ahol egészségpszichológusok közreműködésével a hosszú távú változásra koncentrálnak, egyéni vagy csoportos terápiát dolgoznak ki a páciensek számára. A különösen súlyos – például bulimiával társuló – eseteket, illetve azokat, amelyek háttérében komoly pszichológiai probléma (pl. gyermekkori elhanyagolás, testi vagy szexuális bántalmazás, depresszió, szorongásos zavar, veszteség feldolgozásának a képtelensége stb.) áll, nem lehet pusztán életmódváltással megoldani, ilyenkor pszichológus vagy pszichiáter segítségére van szükség.

Rozgonyi Sarolta

Boldogsághormonok

A szénhidrátban gazdag élelmiszerek megemelik a szervezet szerotoninszintjét, ezért érezzük úgy, hogy jobb kedvre derülünk egy szelet csokoládé elfogyasztása után.



SZÉP DEKOLTÁZS, FESZES MELL JANA STRETCH KRÉM

Kollagén és elasztin fokozó gél Holt-tenger-i ásványokkal! Cellulit, ráncok, striák legyenek a múlté. Jövő a selymes bőr, feszes mell, kisimult vonalak.

Mezei zsurló, tigrisfű-olaj, körömvirág és Holt-tenger-i ásványok kombinációja a tökéletes eredményért.

Kapható: Gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban. Megrendelhető: Tel/Fax: 06-1-2231768 info@holttenger.hu www.holttenger.hu

TÉLI TÚLSÚLY

Az őszi-téli időszakban a bioritmusunk is megváltozik, és ilyenkor jellemző, hogy többet eszünk. Normális esetben ez csak kisebb súlyingadozást jelent, és tavasz beköszöntével leadjuk a felszedett kilókat.

TUDJA-E ÖN?

...hogy a glükozamin 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 glükozamin- és kondroitin-szulfátot. Ez a hatóanyag-kombináció hozzájárul a porc fő szerkezeti elemeinek felépítéséhez és fenntartásához, így fontos szerepet játszik az ízületi porcok épségének megőrzésében, és regenerálódásában.

Porcerő tableta

Védelem az ízületi porcok egészségéért



A Magyar Olimpiai Csapat hivatalos egészségmegőrző készítménye.

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

BÉRES Az egészséges emberért

Egészségőrző éttermi biztonság



Az éttermek higiénés körülményeit, az általuk kínált fogásokban található anyagok milyenségét a fejlett országokban világszerte figyelik a hatóságok.

A világsajtóban felröppennek olyan hírek is, amelyek élelmiszergyártók vagy étteremláncok valamely termékének egyes beltartalmi tulajdonságait vagy előállítási technológiáját kifogásolják. Általában az esetleges rákkeltő vagy a szív- és érrendszert károsító hatásra hívják fel a figyelmet. Néha (általában Amerikában) ezekből bírósági per is kerekedik. Egy részüket megalapozatlannak találják, de van, amikor a bíróság elmarasztalja a gyártót, a forgalmazót, és kötelezi egy-egy élelmiszer forgalomból való kivonására vagy a gyártási technológia megváltoztatására. Az ügyek jelentős hányadának hátterében a konkurencia mesterkedése valószínűsíthető, mert nem lehet véletlen, hogy az Újvilágban általában (az esetleg milliós kártérítés reményében) éppen a multinacionális vállalatokat támadják.

SÜTŐOLAJAT VÁLTANAK

Az elmúlt néhány év két jellegzetesen amerikai ügye volt a McDonald's étteremlánc transzsírsavakban túlságosan gazdagnak ítélt sütőolajának, illetve több amerikai étteremlánc sütési technológiájának kifogásolása. Mindkét perben a bejelentők a rákkeltő hatásra hivatkoztak. Mivel a gyorsétteremláncok világszerte megtelepedtek, és mindenhol ugyanazon szabvány technológia szerint dolgoznak, a hazai fogyasztók is érdekeltek az említett ügyek kimenetelében. Vadnai Ágnestől, a McDonald's magyarországi üzletláncának sajtóreferensétől megtudtuk: a cég európai központja idén, november elején bejelentette, hogy jövőre jelentős mértékben csökkenti a sütőolaj transzsírsavtartalmát. A jelenleg használt – szintén csökkentett, és így 5% alatti transzsírsavtartalmú – olajat legkésőbb 2008 nyarára olyan új összetételű elegyre cserélik (napraforgó/repce), amelynek transzsírsavtartalma nem éri el a 2 százalékot, sőt az érrendszerre kockázatos telített zsírsavak is csupán 12 százalékban lesznek benne jelen. A cserével minimálisra (0,2 százalék alá) csökken a hasábburgonya, a sült csirke, hal és a piték transzsírsavtartalma. A másik peres ügyben egy kaliforniai független orvoscsoporthét étteremlánc tevékenységét a húsok általuk vélt túlsütése miatt marasztalta el.

Szerintük a grillezésnél, sütésnél keletkező PhIP (heterociklikus aminosavak) rákkeltő hatásúak. Minden hús sütésénél keletkezik ilyen anyag, ez természetes folyamat, amely nemcsak minden étteremben, de a háztartásokban is előfordul. Jelenleg nincs olyan vizsgálati eredmény, amely a PhIP-t emberi szervezetre károsnak minősítené. Az viszont bizonyított tény, hogy a gyorséttermekben a sütésnél/grillezésnél lényegesen kevesebb PhIP keletkezik, mint a hagyományos technológiát használó éttermekben, háztartásokban – hangsúlyozta Vadnai Ágnes.

SZIGORÚAN ELLENŐRIZNEK

Az éttermi higiénit, a konyhákban felhasznált alapanyagok minőségét a hazai hatóságok is rendszeresen ellenőrzik. A Fogyasztóvédelmi Főfelügyelőség általában valamilyen panaszbejelentésre vagy országos vizsgálat keretében, a társszervekkel együtt ellenőriz. Kathi Attila, a hatóság kommunikációs vezetője szerint vizsgálják többek között, hogy saját gyártmánylapjukhoz, anyaghányad-nyilvántartásukhoz képest milyen mennyiségű és minőségű alapanyagot használnak. Ezek a dokumentumok tartalmazzák például, hogy egy gyorsbüfé vagy pizzéria milyen és mennyi alapanyagot használ, milyen technológiát alkalmaz a fogások elkészítéséhez. Az üzlet nyitáskor önmaguk által írásban rögzített szabályoknak kell megfelelniük. Ha ezt nem tartják be, szankcionálható szabálysértést követnek el. A higiéniai körülményeket, az ételek kórokozótartalmát az Állami Népegészségügyi Szolgálat ellenőrzi. Panaszos bejelentés alapján és rajtaütésszerűen is ellenőriznek. A közelmúlt óta a hatóság központi honlapján (www.antsz.hu) a tömeges fertőzést okozó éttermek neve és címe is szerepel. A feketelista szereplői két évig fennmaradnak a honlapon. A hatóságok a vendéglátóhelyeken felhasznált hús minőségét is folyamatosan ellenőrzik. Hajós Ádám, a Fővárosi Állategészségügyi Állomás főigazgató főorvosa elmondta, hogy minden piacon, a nagybani húskereskedések helyszínein állandó élelmiszerhigiéniai kirendeltség működik. Munkatársaik az ott fellelhető teljes húskészlet fogyaszthatóságát, igazolt eredetét vizsgálják. Az igazolatlan eredetű, feltételezhetően az állat levágásakor sem vizsgált húst a hatóság elkozza és megsemmisít.

L. I.

Emésztésére!

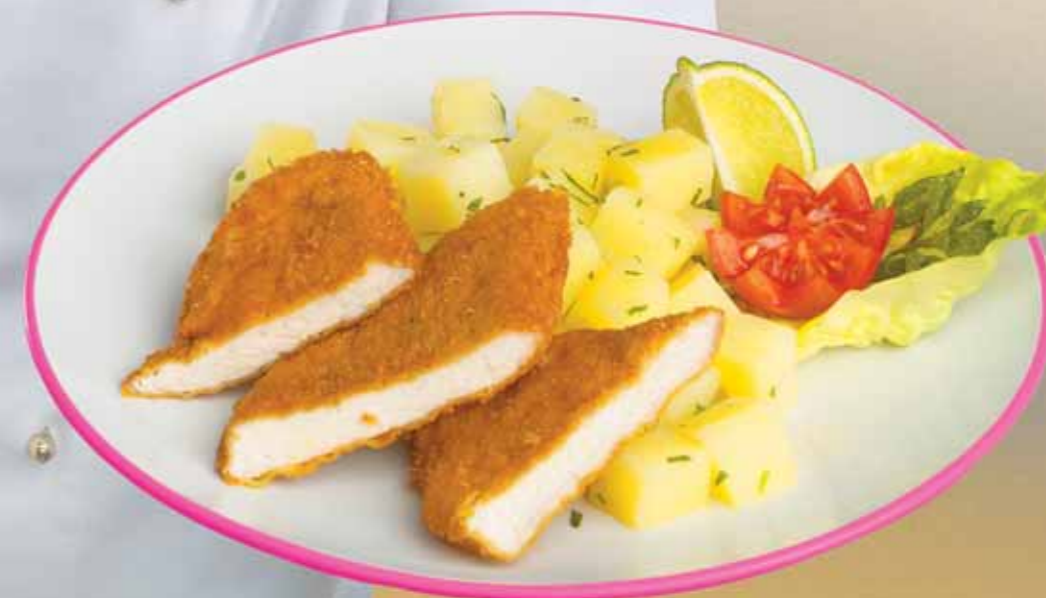
Egy ebéd vagy vacsora akkor válik igazi élménnyé, ha következményeire időben gondolunk.

Az étkezés után kialakuló teltségérzet vagy gyomorfeszülés esetén emésztésünk segítségére szorulhat.

A Mezym® forte 3 emésztőenzime segíti a táplálék lebontását, felgyorsítja szervezetünk természetes emésztési folyamatát, így a panaszok gyorsabban enyhülnek.



Pancreatin tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.



Természetesen Mezym® forte!

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**
2040 Budbör, Neumann J. u. 1.
Tel.: (06) 23-501-301

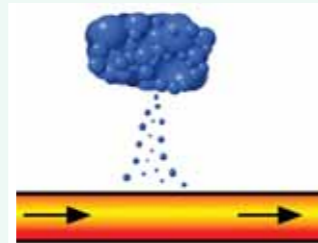
A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Rákellenes polysaccharidák: több mint immunterápia

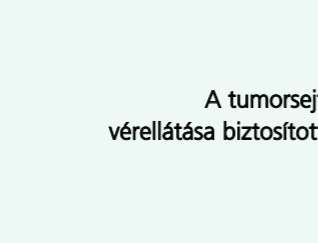
Professzor dr. Facht József, az MTA orvostudományok doktora, rákkutató, immunológus, Varga Gábor Dipl.-Kfm.

Magyarországon számos kitűnő terméket hoztak forgalomba az utóbbi években, amelyek azzal az igénnyel léptek fel, hogy hasznosak lehetnek a rákbetegségben szenvedőknek, vagy éppenséggel megelőzhetik a betegség kialakulását. Sajnos az utóbbi években világossá vált, hogy ez az elismerésre méltó igyekezet és a kétségtelenül pozitív részeredmények nem változtattak azon a tényen, hogy Magyarország a rákos megbetegedések és halálozások tekintetében az elsők között maradt a világon. A tudományos elemzések a mesterséges vitamin- és ásványianyag-, nyomelemkomplexumokról azt is megállapították, hogy nőknél semennyire sem csökkentik a rákbetegségek előfordulásának valószínűségét. A rákbetegség által veszélyeztetetteknek (pl. erős dohányosok) még a rákbetegségek kialakulását is elősegíthetik, sőt a már megbetegedett embereknél súlyosbíthatják a betegséget.

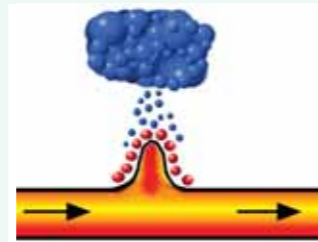
Ezért égetően szükség van olyan klinikai vizsgálatokon eredményesnek bizonyult standardizált és azonosított hatóanyagokra, amelyek mellékhatások nélkül segíthetnek a betegség kialakulásának megakadályozásában, illetve a már kialakult rákbetegség leküzdésében a hagyományos terápiákat támogatva. A legeredményesebb természetes, növényi eredetű hatóanyagokat, speciális, egyedi polysaccharidákat egyes fejlett országokban (pl. Japán) már tumorelles gyógyszerként is engedélyezték. A japán gondolkodásmóddal is összefüggésben lehet, hogy ott



A tumorsejt érzékszó faktort bocsát ki magából



A tumorsejt vérellátása biztosított



A tumorsejt vérellátásának gátlása speciális polysaccharidákkal

rendkívül alacsony a rákbetegség következtében elhalálozók aránya. A speciális polysaccharidák többek között képesek elvágni a tumorsejtek vérellátását, és aktiválni az NK és falósejtek tumorölő funkcióit, elősegítve ezzel a betegek gyógyulását. A legeredményesebb polysaccharida, a „Patkónyelv”-kivonat képes volt számos előrehaladott rákbetegnél is a szervezet öngyógyító mechanizmusát beindítani, ami nagy feltűnést keltett a rákkutatók körében. Kevesen tudják, hogy Magyarország az egyik központja a rákellenes polysaccharidák kutatásának Facht József professzor révén, akit személyes mély barátság és szoros együttműködés fűzött a legendás japán Chihara professzorhoz, aki elsőként végzett tudományos vizsgálatokat a rákellenes hatóanyagokkal.

Először kerülnek gyógyszerári forgalomba Magyarországon a legértékesebb, orálisan is hatékonyan felszívódó polysaccharidák standardizálva, magas hatóanyagtartalommal. Aki veszélyeztetve érzi magát életmódja, kiegyensúlyozatlan táplálkozása vagy genetikai adottsága miatt, vagy erősíteni akarja ellenálló-képességét a vírusokkal, baktériumokkal szemben, annak az IMMUNAX-C kapszula javallott. Súlyos betegségben szenvedőknél előállított 100%-ban természetes C-vitamin, flavonoid, ásványianyag-koncentrátummal párosítva lehet eredményes.

További részletes szakirodalmi információ megtekinthető: www.vitanax.hu, ill. www.max-immun.hu, vagy hívható a következő szám: 06/30/3918080

Halló, segíthetek? Lelki támasz telefonon

A telefonos lelki segélyszolgálat a reménytelennek látszó helyzetben fontos támogatást jelenthet azoknak, akik nehezen tudják feldolgozni a betegséggel együtt járó pszichés nehézségeket, illetve nem tudják, hová fordulhatnak panaszukkal, problémáikkal.



Az Életvonal a rákbetegek és hozzátartozóik ingyenesen hívható telefons információs és lelki segélyszolgálat. A telefonokat képzett ügyelők fogadják. – A vezetékes vonalról hívható zöld számon a betegek mellett családtagjaik is kérhetnek segítséget. Akár egy frissen diagnosztizált, akár egy reményét vesztett beteg, akár egy elkeseredett, tanácstalan hozzátartozó van a vonal végén, ügyeletünk végighallgatja problémáját, válaszol kérdéseire, beszélget vele – magyarázza Kalló Barbara, a Magyar Hospice Alapítvány Életvonalának koordinátora. – Célunk,

hogy könnyítsünk lelki terhén, csökkentsük bizonytalanságát. Előfordul, hogy valaki azért hív bennünket, mert nem tudja eldönteni, hogy vállalja-e a kezelést vagy sem; otthon ápolja-e hozzátartozóját, esetleg kórházban, hogyan beszélgesse a családban a betegségről és halálról stb. Ilyenkor egy támogató beszélgetéssel abban tudunk segíteni, hogy maga jusson valamilyen elhárításra.

– Sokan gyakorlati kérdésekkel fordulnak hozzánk, nekik – adatbázisunk alapján – el tudjuk mondani, hogy hol, milyen ápolási és egyéb szolgáltatást lehet igénybe venni, kihez lehet segítségért fordulni. Operátoraink önkéntesek, akik egy negyven órás képzésen vesznek részt, ami részben kommunikációs tréning, részben a

daganatos betegségekkel kapcsolatos alapvető ismeretek elsajátítását jelenti. Egyetlen kérdés sem marad megválaszolatlanul: ha az önkénteseink olyan problémával találják magukat szembe, amelyet nem tudnak megoldani, a telefonálót átirányítják a Hospice Alapítvány szakembereihez.

A szakember szerint ma még kevesen merik felhívni az ingyenes számot, pedig nincs mitől tartani. Ellenkezőleg, a telefonáló név és arc nélkül elmondhatja problémáját, ami segít a feszültség feloldásában, így valósul meg a segélyvonal legfőbb célja: visszaadni a betegek életbe vetett hitét.

Életvonal: 06-80-20-40-84
Vezetékes vonalról ingyen hívható:
hétfőtől csütörtökig: 9–17 óráig,
pénteken 9–15 óráig

MOTTO®

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



Tóth Lajosné, Marika néni, aki rendszeresen hívja az Életvonalat, így vélekedik: Mi, rákbetegek egy kicsit mindig egyedül érezzük magunkat, hiába van mellettünk a család, mindig keressük, hol és kivel tudnánk a problémáinkat megosztani. A hozzátartozók azonban egy idő után csak azzal tudnak biztatni, hogy nem szabad feladni, meg fogunk gyógyulni, de ez kevés. Arra van szükségünk, hogy valaki olyannal beszélhessünk, aki érintett, és át tudja érezni, hogy mi bánt. Az Életvonal plakátját az Onkológiai Intézetben fedeztem fel, miközben kezelésre várok. A számot felírtam, és egyszer, amikor nagyon rossz hangulatban voltam, felhívtam. Nagyon jó volt beszélni velük, mintha csak egy sorstársam lett volna a vonal másik végén. Azóta többször hívtam őket, amikor nagyon elkeseredtem, és úgy éreztem, nem bírom tovább. Előfordult, hogy foglalt volt a vonal, és sokáig kel-

lett várnom, de megérte, mert a beszélgetés után megnyugodtam, és este könnyebben el tudtam aludni. Ez a telefonvonal kapaszkodót jelent nekem, mert azt erősíti bennem, hogy nem szabad feladnom, vannak még tartalék energiáim, amiket képes vagyok mozgósítani, s magamon kell segítenem azzal, hogy elfoglaltságot találjak, és nem hagyom el magam, hanem észreveszem a kapaszkodókat. Amióta felhívtam őket, rájöttem, hogy nem kell szégyellnem a betegségemet, és azt is tudom, hogy nem szabad elhagynom magam, mert ha legyengül az immunrendszerem, romolhat az állapotom is. Az Életvonalon keresztül értettem meg, hogy nem rágódní kell, hanem élvezni az életet, még akkor is, ha lehet, hogy a betegség kimenetele rossz lesz.

A cikket összeállította: Rozgonyi Sarolta

VEP potencia
vetélytárs nélkül

A megelégedett használok a következőket mondják a VEP-ről:

- Biztonságos, ártalmatlan az egészségre (használatuk szív- és cukorbetegnek)
- Azonnal elérhető a merevedés (korhatára való tekintet nélkül)
- Rendszeres használata a természetes tartós növekedéshez vezet
- Heves stávkorvosok ajánlják
- Leghatásosabb eszköz mostanáig

2 GARANCIA
CE 1011
Tervezők: M&E EN ISO 13485
Rendelés megjelölés mellett: **06-1-476-04-87**
1094 Budapest, Páva utca 26. II/5

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

Korunk férfibetegsége, az erectilis disfunctio és az impotencia megoldása – gyógyszer nélkül –

Az erectilis disfunctio és az impotencia még mindig tabutéma a férfiak körében. Már kezdünk róla beszélni, de inkább csak szakmai körökben és a médiában. Az érintett férfiak többsége idegenkedik a probléma elismerésétől, a segítségkérés-től – pedig szakemberek szerint az esetek nagy részében a jelenség átmeneti, idejében elkezdett terápiával kezelhető, sőt megszüntethető.

A szexuális teljesítmény csökkenése vagy elvesztése heves érzelmi, pszichés reakciót vált ki, melyhez gyakran a beteg és partnere, valamint a szakemberek tájékozatlansága is hozzájárul. A kétségbeesés korábban arra készítette a férfiakat, hogy különböző csodaszerektől, újabb gyógyszerektől várják a megoldást. Ezek eredményessége vitatható, vagy hatástalanok, vagy rosszabb esetben súlyos következményekkel járhatnak. Napjainkban a merevedési zavar és az impotencia kezelésére haté-

kony és ártalmatlan megoldás a VEP készülék mint terápiás eszköz: az alkalmazó és partnere megelégedésére biztosítja az eredményes és harmonikus szexuális életet.

A merevedési zavar és az impotencia nem az öregedés velejárója. A VEP készülék a jelenség észlelésekor elkezdett, majd rendszeres használata valamennyi korcsoportú férfi számára magas százalékarányban sikeres. Az alkalmazásnak nincsen kizáró oka egészséges férfiaknál, de egyes állandósult megbetegedések esetében sem. Ezt igazolták a franciaországi Lyon városában lévő Saint-Maurice Klinikán Lavoisier P. professzor irányításával végzett vizsgálatok és a Centre de Recherche sur les Dysfonctions Sexuelles Clinique szakvéleménye. Beszámoltak pozitív pszichés visszacsatolásról is, mely az egyik gyakori kiváltó okot, a sikertelenségtől való félelmet oldja.

A használó azt tapasztalja, hogy igen rövid idő alatt olyan – félóráig is tartható – mellékhatás nélküli eredmény mutatkozik, melyet azelőtt el sem tudott képzelni. Ez oldja a szorongást, növeli az önbizalmat, a biztonságérzetet. Rendszeresen alkalmazva lelki és testi hatása elvitathatatlan: fiatalabbaknál a penis növekedését eredményezi, míg később segítségével az atrophia elkerülhető, és a vitalitás az életkor végéig megmarad.

A vákuumtechnika elvén működő VEP készülék az Európai Unióban bevizsgált és forgalmazásra engedélyezett termék, amely megfelel a 93/42/EEC orvostechikai direktíva előírásainak.

Tekintse meg filmünket a VEP készülék használatáról és annak előnyeiről! X

Érdeklődjön, rendelje meg!
E-mail címünk: vepdava@freemail.hu



Szaloncukor valódi kakaóból

A karácsonyi ünnepek idején a legkisebb élelmiszerboltok is legalább tízfélé szaloncukrot árusítanak, a bevásárlóközpontokban pedig valósággal roskadoznak a polcok. Mi segíthet a jó választásban?

Mindenképpen fontos tanulmányozni a minőségmegőrzési időt. Bár a külalak és illat elárul valamit a termék frissességéről, de a csomagoláson feltüntetett adatok ennél jóval több információt nyújtanak. Érdemes odafigyelni a szaloncukor bevonatára, a csokoládéra, mely készülhet kakaómasszából, kakaóvajból, cukorból, és különböző ízesítésű anyagok, esetleg tej hozzáadásával.

A szaloncukor alapját a fondantcukor adja, melyet vízből és cukorból kevernek. Ezt gazdagítják aszalt gyümölcsökkel, olajos magvakkal, marcipánnal, ropogós rizzsel. 100 g szaloncukor energiatartalma 378 kcal, ebből fehérje 0,5 g, a zsír 1,1 g, a szénhidrát 89,2 g – tudtuk meg Szűcs Zsuzsanna dietetikustól, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének tagjától. Elmondása szerint a túlzásba vitt édességfogyasztás (a napi energiabevitel 10%-a fölött) elsősorban elhízást okozhat, illetve növelheti az ezzel összefüggésben létrejövő megbetegedések (pl. szív- és érrendszeri problémák, 2. típusú cukorbetegség) kialakulásának kockázatát. A fel nem hasz-

nált szénhidrátok a szervezetben glikogén formájában, főleg a májban és az izomzatban raktározódnak.

A hazai cukorfogyasztás az elmúlt öt év átlagos adataihoz képest csökkent, ám a túlsúlyosak és elhízottak aránya folyamatosan emelkedik, illetve a 2. típusú diabetes előfordulása az elmúlt hatvan év alatt 11 ezerről 500 ezerre nőtt. Az ünnepek körüli rosszullétet általában nemcsak a szaloncukor, hanem az egyéb finomságok túlzásba vitt fogyasztása is okozhatja.

Am ki felel azért, ha rossz minőségű, lejárt szavatosságú szaloncukor kerül az üzletek polcaira? Tavaly eljárást indítottak egy budapesti cég ellen, amelynek termékében kólibaktériumot találtak. A szaloncukrot „kálciumkannak dúsított” felirattal látták el, és kifejezetten gyerekeknek szánták.

A szaloncukor normál élelmiszernek bizonyul, minden tekintetben a gyártó és a forgalmazó felel a termék minőségéért – tudtuk meg dr. Zajkás Gábortól, az Országos Élelmiszer- és Táplálkozástudományi Intézet főorvosától. Az EU-hoz való csatlakozás óta az uniós minőségi és forgalmazási követelmények érvényesek a szaloncukorra is, vagyis forgalmazásához nem szükséges külön OÉTI-engedély.

Tábori Zs.



MI A CSOKI?

A biztonságot az Állategészségügyi és Élelmiszerellenőrzési Szolgálat és az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat felügyeli, míg a minőséget a Fogyasztóvédelmi Főfelügyelőség. Ha egy vásárló reklamálni szeretne, akkor azt blokkal teheti. A fogyasztóvédelem ellenőri a termék gyártmánylapját, illetve laborvizsgálatot rendelhet el. Néha címkézési hibáról van szó, ilyenkor a termékeket átcímkézik – említette Selmei Zsuzsanna, a Fogyasztóvédelmi Főfelügyelőség élelmiszerellenőrzési osztályának munkatársa. Elmondása szerint a Magyar Élelmiszerkönyv leírásából derül ki, mit nevezhetünk csokoládénak: „Legalább 43% összes kakaó szárazanyagot tartalmazzon, melyből legalább 26% kakaóvaj, míg a mártócsokoládé esetében legalább 16% zsírmintes kakaó szárazanyagot kell tartalmaznia.” A szaloncukornak nincs élelmiszerkönyvi előírása!

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE!

BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!

TOILETTE NETT®

Megoldás minden esetre!
www.interex.hu

KERESSE A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

Gondolt-e már arra, hogy...

...ha Ön megbetegszik...
...s az orvosa megvizsgálja...
...majd felírja Önnek a szükséges gyógyszereket, rendszerint azt mondja:
...Váltsa ki őket a legközelebbi patikában!"

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

Nézzük csak...

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

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

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

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

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

Fekélykezelés - belsőleg

Az életkor előrehaladtával minden 10. embernél kialakul gyomor- vagy nyombélfekély. Ha elhanyagolják, súlyos szövődményekhez, gyomorr vérzéshez, perforációhoz vezet.

A kezelés során különösen fontos a megfelelő táplálkozás, amely kevésbé irritálja a sérült, gyulladt nyálkahártyát, ezért kerülni kell a nehéz, zsíros, fűszeres vagy nehezen emészthető, túl rostos ételeket. Mivel a gyomorsav, melynek túlzott termelődése a fekély kiváltója is lehet, maró hatású, fontos, hogy a gyomor ne legyen üres: naponta 10-12 alkalommal is ennie kell valamit a betegnek. A görcsös fájdalmak idején pépes állagú ételeket, kekszet, kétszűrtet szabad csak fogyasztani. Ha a fájdalom néhány napi szigorú diéta és gyógyszeres kezelés után elmúlik, az étkezések számát csökkenteni lehet, és a diéta is enyhíthető, hiszen a megfelelő fehérje- és vitaminbevitelre ilyenkor is szüksége van a szervezetnek. Ám az alkohol fogyasztásától és a dohányzástól tartózkodniuk kell, lehetőleg a gyógyulást követően is.

A diéta során a következő ételféleségek javasoltak: a húsok közül a sovány húsok; a lágy tojás, a tükörtojás; a tejtermékek közül a sovány tej, tejföl, joghurt, kefir, túró, sovány sajtok, madártej; a pékáruk közül a félbarna, barna kenyér, kifli, zsemle, keksz, a piskotafélék; a zöldségek közül a répa, a fejes saláta, a burgonya, a hámozott uborka; a gyümölcsök közül a hámozott alma, az őszibarack, a narancs, a banán.

A diéta során kerülni kell a zsíros sertéshúst, a hízott liba- vagy kacsahúst, a szalonnát, a hevített zsirokat, a magas rosttartalmú pékárukat, a füstölt vagy penészes sajtokat, a juhtúrót, a puffadást okozó zöldségeket és az apró magvas vagy csonthéjas gyümölcsöket.

(KA)

A gyógyító konyhában megjelent írások:

- Január: Téli harc a kilók ellen
 - Február: Áldás vagy átok a koleszterin?
 - Március: Tavasz – a bőjt ideje
 - Április: Epebetegség diétája
 - Május: Vesediéta
 - Június: Cukor nélkül a gombák ellen
 - Július: Diéta lisztérzékenyeknek
 - Augusztus: Szívbarát főzés
 - November: Ha támad a candida
- A cikkek honlapunkon (www.gyogyhir.hu) olvashatók
Januári számunk témája: Diéta refluxbetegeknek

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

Gyógyszer hatóanyagot nem tartalmaz!

Keresse a gyógyszerárakban és gyógynövényszaküzletekben!

Felhasználás: Prés 07 Kft., 1138 Budapest, Dózsa u. 40.
Tel.: 330 0937, 466 0937, Fax: 466 0938
e-mail: szallitas@felhasznalasi.hu

Patika Pack

Hotel Venus Zalakaros

Ajándékozzon VENUS AJÁNDÉKUTALVÁNYT szeretteinek karácsonyra!

Akció: 7200 Ft/fő/éjtől szállás félpanziós ellátással és a wellness használatával.

További információ:
8749 Zalakaros, Sport ut 10
Tel: 06-93/540-140 fax: 06-93/540-141
Email: hotelvenus@t-online.hu
www.hotelvenus.hu

SEJTSZEPARÁTOR A BÉRES ALAPÍTVÁNYTÓL

A Béres Alapítvány ünnepélyes keretek között adta át adományát, egy csontvelő-átültetésekhez nélkülözhetetlen sejtszeparátort a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Kórház Gyermekonkohaematológiai és Csontvelőtranszplantációs Osztályának. A műszer beszerzését a Béres Alapítvány idén március 4-én rendezett nagyszerű jótékonyági koncertje tette lehetővé.

Béres Klára, a Béres Alapítvány elnöke kijelentette: „Felemelő pillanat az, amikor egy álom valóra válik. A Béres Alapítvány nagyon hálás mindazoknak, akik részvételükkel, művészetükkel vagy egyéb támogatással segítettek a koncertet.

PERU GYÖNGYSZEMEI

FÉRFI ERŐ
A TERMÉSZET EREJÉVEL

IMMUNERŐSÍTÉS
FELSŐFOKON - MACSKAKAROMMAL

CUKORBETEGSÉGRE
VALÓ HAJLAM ESETÉN

www.rica.hu

A TERMÉKEK JÓTÉKONY HATÁSÁT KLINIKAI VIZSGÁLATOK IGAZOLJÁK
Kapható patikában és gyógynövényboltokban! • Importőr: Rica Hungária Kft. • Tel.: (+36-1) 375-1046 • e-mail: ricakft@hu.inter.net

A kockázatokról és mellékhatásokról kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Leszokni - de hogyan?

Aki dohányzik, és tett már kísérletet a leszokásra, az tudja, hogy ez mennyire nehéz. Hiányzik a cigaretta íze, szaga, sőt maga a rágyújtást kísérő szertartás is.

Az eredményes leszokás hátterében mindig erős motiváció áll: például ha valakinek meghal egy családtagja infarktusból, és előtte erős dohányos volt, vagy ha az illető maga esett át szívrohamon. Ugyanígy a gyerekvállalás előtt is sok nő leszokik. Erős elrettentő hatása lehet a cigaretta árának is, illetve a társadalmi környezetnek, amely ha nem is tiltja, de egyre kevésbé tolerálja a dohányzást – magyarázza dr. Vadász Imre, az Országos Egészségfejlesztési Intézet Dohányzás vagy Egészség Központjának vezetője. Az ambulancián nem a leszokásra való rábeszélés a cél, hanem azoknak nyújtanak segítséget, akik már elszánták magukat.

– A bennünket felkeresők egy három hónapos programban vesznek részt – mondja a szakember. – Mindenekelőtt tisztázzuk, hogy tényleg felkészült-e az illető a cigaretta elhagyására. Ezután egy beszélgetés során feltárjuk a dohányos „karrierjét” attól kezdve, hogy mikor és miért szívta el az első szálát, egészen a mindennapi szokásokig. Közösen meghatározzuk a leszokás előnyeit, illetve megbeszéljük, hogy milyen egyéb tevékenységekkel lehet ellensúlyozni a hiányérzetet. Tisztázzuk a nikotinfüggőség mértékét is, és ha szükségesnek látjuk, javasolunk valamilyen nikotinpótló készítményt. Ezután közösen kitűzzük azt a napot, amikor a jelentkező leteszi a cigarettát. Egy héttel ezután kerül sor a következő találkozóra: ha addig nem esett vissza, akkor csak kéthetente találkozunk, ha nem volt sikeres a próbálkozás, akkor egy hét múlva. A program alatt leszokási naplót vezet a páciens, amelyben a menet közben elszívott cigaretták szá-

mát rögzíti. A vizitek alkalmával ennek segítségével, valamint a kilélegzett szénmonoxid koncentrációjának mérésével értékeljük a leszokás sikerességét. A nálunk megfordult pácienseket egy év elteltével felkeressük, hogy megtudjuk, vajon sikeres volt-e a terápia. Eddigi tapasztalataink szerint körülbelül 30 százalék azoknak az aránya, akiknek sikerült elhagyniuk a dohányzást.

– Százszázalékosan biztos módszer nincs. A leszokás ugyanis elsősorban fejben történik meg, minden más csak a cigarettahétség enyhítését segíti. Ha tehát valaki legbelül nem szánta el magát, könnyen visszazokhat, bármilyen alternatív kezelés vagy nikotinpótló szer szedésének abbahagyása után. R. S.

MÓDSZEREK

A nikotinpótló készítmények (tapasz, rágógumi) a bőrön át a nagy vérkörbe juttatnak be nikotint, ezzel csökkentve a szervezet „éhségét”. A dohányzástól való leszokásra is használják az akupunktúrát, amely egy ingerterápia, célja a belső egyensúly helyreállítása. Újabban biorezonancia kezeléseket is hirdetnek a leszokni vágyók számára. Ennek lényege, hogy a kóros, dízsharmonikus frekvenciákat a szervezetből elvezetik, míg a meggyengült egészséges rezgéseket felerősítik. A Yamamoto Intézetben például a páciens utolsó elszívott cigarettacsikkjének alapján állítják elő azt a kezelőjelet, amellyel a sejtekhez kötődött nikotininformációt – a saját cigaretta-jára jellemző specifikus rezgéseket – „letörlik” a sejtekről. Vagyis a nikotinfüggőséget állításuk szerint sejtszinten szüntetik meg. (forrás: www.yamamoto.hu)



A dohányosok aránya

Felnőtt férfiak: 31-36%

Felnőtt nők: 18-28%

A Global Youth Tobacco Survey 2003-as felmérése szerint a 13-16 évesek 33%-a dohányzik Magyarországon!

Forrás: OEFI



Áttörés a dohányzásról leszokni vágyóknak Minden eddiginél hatásosabb gyógyszer segíti a dohányosokat a leszokásban

Szeptember utolsó napjaiban engedélyezte az Európai Gyógyszerügynökség (EMA) egy dohányzástól leszoktató receptköteles tableta forgalmazását az Európai Unió országaiban. Ezzel egy minden eddiginél hatásosabb, forradalmian új segítséghez jutottak a dohányzástól leszokni akarók.

A tableta hatóanyaga az agyban lévő nikotinreceptorokhoz kapcsolódik, ezzel jelentősen csökkenti a dohányzás abbahagyása után jelentkező hiányérzet, illetve a megvonási tünetek kialakulását. Ezáltal a dohányosnak nem vagy sokkal kevésbé fog hiányozni, hogy rágyújtson egy újabb cigarettára. A gyógyszer abban is segít, hogyha a páciens megtéved, és mégis rágyújt, akkor a gyógyszer megakadályozza, hogy az agyba jutó nikotin hatására dopamin szabaduljon fel. A dopamin a szakemberek örömanagnak is nevezik. Dopamin szabadul fel az agyunkban, ha

jutalmat kapunk, ha nagyon örülünk valaminek. Az új gyógyszert szedő páciensek viszont nem élik át a korábban tapasztalt nikotinörömet, és nem esik nekik jól a rágyújtás.

Az új tableta már ez év közepe óta hozzáférhető az Egyesült Államokban. Tudományos vizsgálatokban mintegy 4000 dohányos bevonásával, 52 héten át hasonlították össze a szer hatékonyságát és biztonságosságát az addig ismert leggyakrabban alkalmazott kezelésekkel.

A vizsgálat eredménye: a naponta kétszer adott gyógyszer segítségével négyszer többen voltak képesek leszokni a dohányzástól, mint a placebo szedők, és kétszer annyian, mint az addig leggyakrabban használt terápiát alkalmazók. A terápia során a leggyakoribb panasz a hányinger volt, amely általában enyhe vagy mérsékelt fokú volt, és a kezelés ideje alatt egyre

kevésbé jelentkezett. A vizsgálatban résztvevők közül a mellékhatások miatt mindössze 3%-kal többen szakították meg a gyógyszer szedését, mint a placebo kapók közül.

A dohányosok többsége szívesen hagyja fel szenvedélyével, ha tudna. Azonban pusztán akaraterővel alig 3-5 százalékuk képes végleg lemondani a cigarettáról. Sem a különböző homeopátiás, illetve nikotinpótló készítmények, sem a pszichiátriában használatos gyógyszerek, sem pedig a különféle biofizikai módszerek nem váltották be a hozzájuk fűzött reményeket. Most az új hatóanyaggal egy bizonyítottan hatásos gyógyszer került az orvosok kezébe a dohányzás elleni küzdelemben. A gyógyszer várhatóan a jövő év elején már a magyar gyógyszerárakban is kapható lesz.

xxx

A dohányzás károsítja az egészséget. A dohányzás okozta egészségkárosodást elkerülheti, ha felhagy ezen káros szenvedélyével.

De addig is, amíg nem tudja letenni a cigarettát, mérsékelje szervezetének, – dohányzás okozta – megnövekedett oxidatív terhelését.

Smoker Protect®

Mentol ízű, hozzáadott cukrot nem tartalmazó, antioxidáns vitaminokat és egyéb antioxidánsokat tartalmazó, szopogató étrend-kiegészítő tableta édesítőszerez, dohányzók részére. Cukorbetegség is fogyaszthatják.

ÓVJA EGÉSZSÉGÉT!

Származási hely: EU (Spanyolország) Forgalmazza: ASHANINKA PHARMA KFT. 1531 Budapest 126, Pf.46. / Tel./Fax.: 36(1) 319 2160 / www.ashaninkaph.hu

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

Ha most gyűjt, nyerhet!

Ide dobja, ez a helye!

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

2006. szeptember 1. – december 31-ig

Gyógyhír féléves előfizetést nyerhet, aki gyógyszerhulladékát visszaviszi gyógyszertárába, egyidejűleg az alábbi szelvényt kitölti, aláírja és lepecsételteti gyógyszerészával, 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 visszaküldtem doboz gyógyszerhulladékot.

Név: Lakcím:

.....

Igazolom, hogy e szelvény tulajdonosa a fent említett mennyiségű hulladékgyűjtő dobozba visszaküldte a gyógyszertárunk gyűjtődobozába elhelyezte.

gyógyszertár neve címe pecsét, aláírás december

Novemberi számunk helyes megfejtései a következők voltak: Vérnyomás, koleszterin, koszorúér, szívelégtelenség (skandináv); 2555 (sudoku). A SpringMed ajándécsomagját nyerte: Kecskés Isvánné, Debrecen. A Hoodia Kft. ajándékát nyerte: Nedvesi Gyula, Budapest. Gratulálunk!

| | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------|
| A SPRINGMED KIADÓ LEGÚJABB KÖNYVEINEK CÍME: 1. RÉSZ | ELTAKAR ZAGYVA, ÉRTEL-METLEN | VISSZA-FIZET LAKOMA | NAPSZAK AFRIKAI ÁLLAM | GALLY VÉTO EGYNEMŰ BETŰI | SZÁNTÓ-ESZKÖZ TEFLON-DARABI | SZIN. NŐ (ANIKÓ) AZONOS BETŰK | ÜTKÖ-ZÉSIG HOZZA-TASZÍT | AFRIKAI ÁLLAM TANGENS RÖVIDEN | LŐERŐ, RÖVIDEN |
| SZER-VÁLÓ JUTTAT | | | | GÖRCSÖ-SÉN HÁNYKO-LÓDIK | | | | NÁLA MÉ-LYEBBRE HELYEZ | |
| | FOGOLY FÉRFINÉV | | | | UDVARRA DERÉK-SZÖG | | | KAMERA-BELSŐ! ELŐTAG: KOPONYA- | |
| AZ ALU-MINIUM VEGY-JELE | | SZOLM-HANG SPORT-ÖLTÖZÉK | | | | | | | |
| | | EGYEN! LÁNY, ANGOLUL | | | PARA-DICSOM, IDEGEN SZÓVAL | | OLLÓS ÁLLAT HO SI... | | |
| PÉPES ÉDESSEG | NEGATÍV, RÖVIDEN A CÍM 2. RÉSZE | | | ÉRZÉKI ÉLVEZET | | | | | |
| HIDEGET ÉREZ | | | | ATTILA NÉPE MUNKA-KEZDÉS! | AZ ENSZ SZERVE RECSK HATÁRAI! | HÓRÓVI-DÍTÉS NÉMÁN LERŐ! | ÓCEÁN-JÁRÓ MONDAT-KEZDÉS! | | |
| | | TERROR AZ URÁN VEGY-JELE | | | | | SZERB VÁROS SVÉD AUTOJEL | | |
| HOSSZÚ IDŐSZAK | R | | | | | | | + | |
| | | | | | | | | ? | |

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

E havi skandináv rejtvényünk fősoraiból megtudhatjuk, mi a címe a SpringMed Kiadó legújabb könyvének. Decemberi megfejtőink között egy értékes SpringMed ajándékot sorsolunk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2006. december 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

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

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. december 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



SZÉP DEKOLTÁZS, FESZES MELL – JANA STRETCH KRÉM
Kollagén és elasztin fokozó gél holt-tengeri ásványokkal!
Cellulit, ráncok, striák – legyenek a múlté.
A jövő a selymes bőr, feszes mell, kisimult vonalak.
Mezei zsurló, tigrisfű-olaj, körömvirág és holt-tengeri ásványok kombinációja a tökéletes eredményért.
Kapható: gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban
Megrendelhető: Tel./Fax: 06-1-2231768
info@holttenger.hu www.holttenger.hu

A HAIR LOSS SYSTEM SZERETNÉ MEGAJÁNDÉKOZNI A HAJÁT ÉS ÖNT KARÁCSONYRA!

Hányszor törjük a fejünk, mit is vegyünk karácsonyi ajándéknak szeretteinknek. Próbálunk szép, de egyben hasznos ajándékot kitalálni, és ez évről évre nem is olyan könnyű. A Hair Loss System sokáig tanulmányozta a különböző haj- és fejbőrproblémákat, hogy olyan anyagokat készítsen, amelyek ténylegesen meg tudnak felelni mindenkinek, és képesek visszaadni hajunk és fejbőrünk egészségét. A Hair Loss System pH5 sampon a benne lévő tápanyagok miatt megelőzi a hajhullást, csökkenti a zsírosodást, mivel savas és nyugtató hatóanyagai is vannak, megszünteti a korpát antibakteriális és fertőtlenítő hatása miatt. Tehát általánosan véd minket, ezért már 3 éves kortól ajánlott a használata, függetlenül a fejbőr típusától. Ideális karácsonyi ajándék, mivel ráadásul nagyon szép és elegáns a csomagolása, minőségéhez méltóan. A hozzávaló Hair Loss System szuperhidratáló krém pH3 a haj szépségéért felel. Sampon után használjuk, kiöblítjük, és szárítás után látjuk, milyen csillogó, rugalmas lett a haj már egy használat után is! Minőségi sampon és hajkrém együtt – nincs olyan ember, aki ne örülne egy ilyen ajándéknak!

Hair Loss SYSTEM

A Hair Loss Önt is szeretné megajándékozni! Vegyen egy komplett hajkúrát (sampon, hajkrém, kezelődoboz), ami fél évre rendbe teszi a haját és fejbőrét (ez már önmagában is ajándék...), és Ön karácsonyi ajándékként egy 50 000 Ft-os VÁSÁRLÁSI UTALVÁNYT kap a Hair Loss-tól, a Macskássy Galériába szólóan! Egészséges haját és boldog karácsonyt kívánunk Önnek!

Tisztelettel: HAIR LOSS SYSTEM



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



A Dermahair Kft. és a Macskássy Galéria közös ajándéka

Aki 2006. december 15. és 2007. január 31. között 30 000 Ft értékben vásárol Hair Loss terméket, az 50 000 Ft értékű vásárlási kedvezményt kap ajándékba. A kedvezmény beváltható a blokk és a mellékelt bon felmutatásával a galéria karácsonyi tárlatán a Hauer Cukrászdában december 10. és 31. között, azt követően pedig a Macskássy Galériában 2007. január 31-ig.

Mi minden van a Béres Cseppben?

Egészség – kényelmesen, egyszerűen.

Mindent megtennénk, hogy minél tovább megőrizhessük. Mindent megtennénk, hogy ne essen bántódása. Mindent megtennénk az **egészségünkért**.

A Béres Csepp mindent megtesz azért, hogy Ön tevékeny életet élhessen. Segítségével folyamatosan és eredményesen támogathatja immunrendszerét. Vele egyszerre vigyáz egészségére, és foglalkozhat aggodalom nélkül mindazzal, amivel szeretne.

A Béres Csepp törődik egészségével – hogy az Ön mindennapjaiból semmi se hiányozhasson!

Béres Csepp®

Az immunrendszer kiemelt támogatója

A Béres Csepp® vény nélkül kapható roboráló gyógyszer



www.beres.hu

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

BÉRES Az egészséges emberért