

Gyógyhír

magazin

2007. január

II. évfolyam 1. szám

Új rovatunk:

Biovilág

Megelőzni
az influenzát

Nyertes Zsuzsa
A gyógyteák
szerelmese

Mitől gyógyszer
a gyógyszer?

Gerincesen

Ezt a Gyógyhír Magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



A DAGANATOS BETEGSÉGEK KIHATNAK A HAJUNKRA ÉS FEJBŐRÜNKRÉ

Új évet köszöntünk, de sajnos a régi, súlyos kórok idén is velünk tartanak. A legtöbb áldozatot a daganatos betegségek szedik, és bár sok gyógymód és megelőző terápia létezik, az eredmény nem mindig garantálható. Miután valaki túlesik egy sikeres daganateltávolítási műtéten, nem lélegezhet fel a gyógyulás megkönnyebbülésével, utókezelésekre is szüksége van. Ezek az utókezelések hivatottak felszámolni a még esetlegesen előforduló rákos sejteket, mielőtt újabb daganatot hozhatnának létre. A leggyakrabban kemoterápiát alkalmaznak. Mivel a rákos sejtek ún. burjánzó, a saját sejtípus információit nem tartalmazó sejtek, sokkal gyorsabban szaporodnak a szervezet többi sejtjénél. A kemoterápiás kezelés a leggyorsabban szaporodó sejteket semmisíti meg, így szervezetünk hasznos sejtjei elvileg nem sérülnek.

Az egészséges emberi test leggyorsabban szaporodó sejtjei a keratinsejtek. Ez a sejtszövet alkotja testünk burkát különböző formátumokban (bőr, köröm, haj, szőr). Természetesen nem életfontosságú szervekről beszélünk, de külső megjelenésünket ezek határozzák meg. Ezenkívül fontos szerepet játszanak oxigénfelvételünkben és hőháztartásunkban. A keratinsejtek újraképződési ideje különböző, leggyorsabban a haj és a szempilla fejlődik.

A fentiek alapján érthető, miért hullik ki a haj és a szempilla a kemoterápiás kezelés mellékhatásaként. Mivel ezek gyorsan szaporodnak, a rákos sejtek ellen alkalmazott hatóanyag ezek működését is befolyásolja. A hajszemölcs leállítja a haj növekedését, így az kihullik. Miután a hatóanyag részben kitisztult a szervezetből, a keratin-

sejtek termelése újra beindulhat (ez nem mindig történik meg!), attól függően, hogy meddig és mennyi kemoterápiás kezelést kapott a páciens.

Gyakran a visszánövő haj állaga és színe egyaránt teljesen eltér az eredetiétől, és ez végleges is lehet. Mivel nincs garancia a haj tökéletes visszánövésére, illetve magától hosszú ideig is eltarthat a folyamat, ezért a Hair Loss System intenzív hajhullás elleni kezelődoboz használatát ajánlom a samponjával együtt, hogy biztos esélye legyen arra, hogy a beteg visszakapja a haját. A kezelődobozt csak az utolsó kemoterápiás vagy sugárkezelés után 2-3 héttel kezdjük el alkalmazni, mert legkevesebb ennyi idő szükséges a rákos sejtek elleni aktív hatóanyag kiürüléséhez: ezután az már nem hat károsan az új hajra. Egy vagy két kezelődoboz használatára lesz szükség, míg megjelenik az új, egészséges haj. Az intenzív doboz után feltétlenül alkalmazzunk a Hair Loss erősítő (gyenge, ritkuló hajra) kezelődobozából is egyet, mert ez biztosítja, hogy az intenzív kezelés hatására kinőtt hajszálak életképesek

maradjanak és megerősödjenek. Amennyiben a szemöldök is kihullott, úgy az utókezelő ampulla egy-egy cseppjével azt is kenegessük, ki fog nőni. Ha a szempilla is kihullott, azt ne kenjük az ampullával – elég ha a szemöldököt kengetjük, a hajszálkeringésünk eljuttatja majd a hatóanyagot a megfelelő helyre. (A hatóanyag nem kerülhet szembe, ezért nem kenhetjük közvetlenül a szempillára). Remélem, a részletes leírás segít az arra rászorulókon.

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

SZERKESZTŐI LEVÉL



Egy amerikai felmérés szerint 2004-ben az interneten magánterjesztők által hirdetett gyógyszerek mindegyike hamis volt – vagy lényegesen kevesebb hatóanyagot tartalmaztak a gyári készítménynél, vagy egyáltalán nem volt bennük hatóanyag. Olyan is előfordult, amelyekben az emberi szervezetre ártalmas vegyületeket találtak. A hamis készítmények már Magyarországon is megjelentek – olvasom kollégáimnak a mi konyhánkban viszonylag kevés fogy, s

Néhány oldallal arrébb pedig arról okosodom, néhány jólelkű kereskedő milyen praktikákkal igyekeznek ránk sózni lejárt szavatosságú áruját: hogyan ragasztgatják át az eredeti címkéket, miként acetonozzák le a csomagolásról a hiteles adatokat, hogyan fagyasztják újra a kétes minőségű mirelit halat. Az elmúlt másfél évtized hasonló skandalumai nagyjából hidegen hagytak. A legismertebb főszereplő ugyanis az örölt fűszerpaprika volt, amelynek hol miniummal varázsolták élénkebbé a pirosát, hol az aflatoxin aránya találtatott benne túl magasnak. De hát paprikából a mi konyhánkban viszonylag kevés fogy, s

amúgy is magára vessen, akinek nincsenek megbízható paprika-kapcsolatai mondjuk Szentesen vagy Kalocsán. Gondoltam én, és gondoltam eddig. Mert paprikás ember még csak-csak akad egy rendes családban, de mondjuk aszpirines vagy virslis már ritkábban, de ettől még főzni kell, és időnként sajnos medicinára is rászorulunk. Én sem tudok jobbat, mint amit cikkírónk tanácsol: saját érdekünkben muszáj tájékozottnak lennünk. A Gyógyhír Magazin szerkesztősége idén is ehhez kíván segítséget nyújtani önnek.

Papp Benedek



ISO 9001:2000

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft. • Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12. • Telefon: 429-9104/6505, 411-1866, 411-1867, 411-1868
 • Fax: 411-1869 • E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu • Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Papp Benedek
 • Hirdetési igazgató: Mező Gizi • Hirdetés: Press GT Kft. Megjelenik: havonta, 24-32 oldalon • Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárában, ingyenesen jut el az olvasókhoz • 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!



KÉRJE OTTHONÁBA A GYÓGYHÍR MAGAZINT!

GYÓGYHÍR MAGAZIN ELŐFIZETÉSI SZELVÉNY GYÓGYHÍR MAGAZIN ELŐFIZETÉSI SZELVÉNY

Név:
 Postázási cím (ahová a magazint kéri):

Az előfizetés időtartama:
 fél év (6 szám): 1.080 Ft
 egy év (12 szám): 2.100 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
**A Gyógyhír Magazint megrendelheti interneten is!
 Keresse fel a www.gyogyhir.hu címet!**



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

Nem kell lemondani semmiről



Idős kor és anyagi biztonság? Mégpedig úgy, hogy nem kell megválnunk az életünk munkájával megteremtett otthonunktól? Valljuk be: nem könnyű elképzelni, hogy ez lehetséges. Pedig ez a lehetőség mostantól nagyon sok idős ember számára adott. A részletekről Hodorics András, az FHB Életjáradék Zrt. vezérigazgatóját kérdezzük.

Lakásért életjáradékot eddig is többen nyújtottak, sőt önkormányzatok is kínálnak régóta ilyen szolgáltatást. Mivel tud többet az FHB?

Nemcsak többet, hanem mást is kínálunk. Eddig, ha valaki szeretett volna életjáradékot kapni, akkor azt kellett megnéznie, hogy ki ígér nagyobb egyösszegű kifizetést, hol magasabb a rendszeres havi járadék összege, vagy kinél van több és jobb kiegészítő szolgáltatás. Egy dolog volt közös minden ajánlatban: az idős embereknek le kellett mondaniuk a lakásukról. Benne lakhatnak életük végéig, de már nem az ő tulajdonuk. Az FHB Életjáradék Zrt. választási lehetőséget kínál, az idős emberek és családtagjaik eldönthetik, hogy megtartják-e a lakást vagy eladják.

Mi van akkor, ha megtartják?

Ebben az esetben is van egyösszegű kezdeti kifizetés és havi rendszeres járadékszerű juttatás.

Az ügyfelek elhalálása után a jogerős hagyatékátadó végzésben megjelölt örökösök számára három választási lehetőséget kínál az FHB: – Az örökösök egy összegben kifizetik a teljes tartozás összegét, és a fedezet (az örökség tárgya) tehermentesíthető.

– Az örökösök – új kölcsönszerződés keretében – hiteladóssá válnak, és a fennálló tartozás összegét az FHB-val való megegyezés szerinti futamidő alatt részletekben visszafizetik.

– Az örökösök az ingatlan értékesítését kezdeményezik, majd a befolyó vételárból kifizetik a fennálló teljes tartozást.

Örökösök hiányában az FHB értékesíti az ingatlant, és a befolyó vételárból egyenlíti ki a tartozást.

Itt egy sajátos időskori jelzálogkölcsönről, ahogy Önök nevezik, időskori jelzálogjáradékról van szó. Mekkora a kölcsön futamideje, s mi van akkor, ha lejár a futamidő?

Az Időskori Jelzálogjáradék lejáratát kifejezetten arra tekintettel határoztuk meg, hogy annak eredeti igénybevevőit életükben visszafizetési kötelezettség ne terhelje. Az Időskori Jelzálogjáradék alapvetően akkor válik lejárttá, ha a szerződésalkötésük valamennyi kölcsönfelvevő elhalálozik. Ennek megfelelően alapesetben a kölcsön visszafizetése a lehetséges örökösök által történik.

Milyen költségei vannak az igénylésnek, és mekkora kamatot számít fel az FHB a már kifolyósított járadékösszegek után?

Az Időskori Jelzálogjáradék igénylésekor a kölcsönkérelem benyújtása, elbírálása, a szerződés megkötése ügyfeleinknek költségmentes. A kamat mértéke egy kamatperióduson belül állandó, kamatperiódusonként változó. Az első 5 éves kamatperiódusban érvényes kamat minden esetben megegyezik a kölcsönszerződés megkötésének napján érvényes, az FHB Jelzálogbank Nyrt. Hirdetményében meghatározott kamat mértékével.

Kinek éri meg úgy életjáradékhoz jutni, hogy eladja a lakását a banknak?

Sok olyan élethelyzet van, amikor előnyösebb lehet „odaadni” a lakást. Mi a döntést annyiban tudjuk elősegíteni, hogy tájékoztatjuk ügyfeleinket az összes lehetőségről, a döntést pedig az ő kezükbe adjuk. A Lakásért Életjáradék szolgáltatásunknál pl. a forgalmi érték 25%-át is elérheti a kezdeti egyösszegű kifizetés, a járadékélelőleg összege, ami ma nagyon vonzó kínálat a piacon. A havi rendszeres járadékfizetés mellett mi álljuk a lakás biztosítását, a felújítással, karbantartással kapcsolatos költségeket, a társasházi közgyűlés által megszavazott nagyobb befizetendő összegeket, és a később bevezetendő ingatlanadó miatt sem kell aggódnia idős ügyfelünknek, azt is mi fizetjük.

Mi a biztosíték arra, hogy az ingatlant nem értékesíti az FHB, hiszen az a tulajdonába kerül?

A szerződésalkötést követően ügyfelünk javára az ingatlan-nyilvántartásban az életjáradéki jog mellett visszavonhatatlanul bejegyzésre kerül az él ete végéig tartó használati jog, amely egyoldalúan nem törölhető. Emellett elidegenítési és terhelési tilalmat is bejegyeztünk a szerződő(k) javára, amely biztosítja, hogy az ingatlant ügyfelünk hozzájárulása nélkül nem lehet értékesíteni az életjáradéki szerződés fennállása alatt.

Kik igényelhetik az Időskori Jelzálogjáradékot vagy a Lakásért Életjáradékot?

Egyedülálló, házastársak és élettársak egyaránt igénybe vehetik mindkét szolgáltatásunkat. Házastársak és élettársak esetén mindkét féllel szerződést kötünk. Az igénylők mindegyikére vonatkozik a korkövetelmény: nőknél a betöltött 65., férfiaknál a 62. életév.

Milyen lakásra lehet életjáradék-szerződést kötni?

Fedezetként olyan lakást (vagy lakásokat) fogadunk el, amelynek FHB által megállapított forgalmi értéke meghaladja az 5 millió forintot, per- és tehermentes, legalább komfortos, és a járadékot élvezőkön kívül nincs más tulajdonosa. Ugyanakkor nemcsak lakás lehet a fedezet, elfogadunk fedezetnek pl. üdülőingatlant is.



FHB
Életjáradék Zrt.

Aki többet szeretne megtudni az FHB Időskori Jelzálogjáradékról vagy a Lakásért Életjáradékról, érdeklődjön az ingyenesen hívható 06-80-322-322-es telefonszámunkon.

Munkatársaink minden további kérdésre válaszolnak.
www.fhbjaradek.hu

Nyertes Zsuzsa a jégkamrára esküszik Egyszerre anyja és lánya gyerekének

Zsuzsa wellness-hétvégéken éli ki magát. Miközben csodálatos szerepeket játszó színésznő, a családi és az üzleti életben is kiállta a hét próbát. Egyetlen vágya maradt beteljesületlenül: egyszer szeretne végigcsinálni egy léböjtkúrát...



Névjegy

Nemrégiben volt egy premierje a Budaörsi Játékszínben, most meg itt próbál a Vidám Színpadon.

– Fénykoromban voltak ilyen szerepeim, mint manapság! Budaörsön Görgey Gábor *Huzatos ház* című komédiájában játszom Lolát, és a változatosság kedvéért itt, a Vidámon szintén Lolát játszok egy teljesen más darabban. Úgy látszik, még mindig a kikapós „Lola” lehetek, pedig már 48 éves vagyok.

Nem mertem volna megkérdezni a korát. De hízogás nélkül mondom, legalább tíz, de inkább tizenkét évvel látszik kevesebbnek. Azért a „Lolák” mellett rengeteg más néven is színpadra lép.

– Olyan sokban, hogy alig tudom felsorolni! A legjobban a *Néma leventét* szeretem, de a legnagyobb sikert talán a *Vagina-monológokban* életem meg. Ez utóbbit a székesfehérvári Vörösmarty Színházban játszom.

Gondolom, állandó készülődés, folytonos időre érkezés egy-egy napja. A család mit szól egy nagyon elfoglalt anyához?

– A párom tökéletesen megért, és ahol tud, ott helyettem is helytáll. Zsuzsó lányom 13 éves, mostanra barátnők lettünk. Egyszer megjósolta egy kineziológus, hogy minél idősebb lesz, annál erősebben

kapaszkodunk majd össze. Sőt, időnként azt veszem észre, hogy szinte ő az én anyám. Ha fáradtan vagy szomorúan megyek haza, a fejemet az ölébe fektetve simogat és vigasztal. És attól, hogy megölel, enyhül a baj.

Gondolom, rengeteg titkot tud arról, hogyan kell fiatalnak maradni. Vagy arról, hogy mit tenni az egészségünkért.

– Imádom a primatortnát! Ezenkívül a kozmetikumok és a gyógyteák szerelmese vagyok: naponta legalább két litert iszom belőlük. Ha van két napom, akkor elutazom egy wellness-hétvégére. Ott szaunázok, aromaterápiázok, bemegyek a kamillás gőzbe, sőt a jégkamrába is. Mert gyönyörű lesz tőle a bőr. A szaunába beviszem a jéggolyókat, hogy rádörzsölhessem a dekoltázsra, az erekre, ugyanis a hideg-meleg váltakozása jótékony hatású. Szépségre, egészségre egyaránt. Majd könnyű wellness-vacsora következik, utána séta. És miközben arra gondolkodom, hogy jó lenne már egy léböjtkúrát tartani, hűvös szobában, lapos párnán békében hajtom álomra a fejem. És álomban valóban nekikezdek annak a fránya kúrának...

Bozsán Eta

ZSUZSA ÉS A LILIAM



Lezárult a szervezett méhnyak-szűrővizsgálatok részvételi arányának növelését célzó Liliom program második szakasza. A résztvevők 31 százaléka eddig soha vagy öt évnél régebben vett részt szervezett szűrésen, 23 százalékuk egyetlen alkalommal volt korábban szűrésen.

A Liliom nevű program háziasszonyai között vállaltak szerepet a Zsuzsa keresztnévű hölgyek, akik az élet különböző területein már hírnevet szereztek. Így aztán nem csoda, ha Nyertes Zsuzsa színésznő lett az egyik arca a kampánynak. És hogy miért pont a Zsuzsák? Mert a Zsuzsanna jelentése nem más, mint Liliom.

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, családias 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 billiártermek, 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

Mi mindent cipel a gerincoszlopunk?



Többek között napjaink mozgásszegény életmódja okolható azért, hogy egyre több az olyan felnőtt, aki gerincoszlopi fájdalomra panaszodik. Nem árt tudni, hogy egy-egy nyaki vagy éppen keresztcsonti fájdalom, esetleg végtagzsibbadás mögött komoly probléma rejtőzhet.

A gerincoszlop az emberi test tengelye, két s-alakból tevődik össze. A nyakon és az ágyékon homorúbb, a háton és a keresztcsonton domborúbb alakzatot ölt – magyarázza dr. Miltényi Márta egyetemi docens, sportorvos. A gerincoszlop csigolyákból áll, a csigolyák közt rugalmas porckorongok, ízületek, szalagok, izmok haladnak. A csigolyasor jobb, illetve bal oldalán egy-egy izomsor fut, melyeket mély hátizomnak hívunk. Ezek együttesen felelnek a normál testtartásért.

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.)

PADOK, ASZTALOK

A gerinc görbületei fokozatosan alakulnak ki. Már csecsemőkorban fontos a gyermek hasra fektetése, hiszen így tudnak kialakulni a mély háztizmai, illetve így erősödnek a nyaki izmai, majd amikor járni kezd, akkor fejlődik ki az ágyéki görbület. Később, amikor a gyermek hirtelen megnyúlik, a csontrendszeri növekedését nem követi mindig az izomzat erősödése. Ha mozgásszegény életet él, legtöbbször hátfájásra panaszodik. Az esetleges hanyag tartás mellkasi szűkületet, elégtelen tüdőműködést eredményezhet. Speciális probléma az ágyéki gerincferdülés, mely a lábak különböző hosszúságából adódik. A gyerekek háztizmainak erősítéséhez ajánlott a hátúzás és a gyorsúzás, ám a mellúzás erre nem alkalmas! Javallottak még a speciális gyógytorna-gyakorlatok, az úgynevezett „rugalmas gumilabdán” való ülés. Emellett kerülendő a kényelmetlen iskolai padok, helytelen beállítású számítógépasztalok. Ha a szülők azt látják, hogy gyermekük háta púpos, a vállai valamelyik oldalra jobban lógnak, rossz a testtartása, a hosszabb gyaloglástól megfájdul a dereka, akkor minden esetben forduljanak szakemberhez.

ÜLÉS, TÚLSÚLY

Az idősebb korosztály leginkább a csontok meszesedésével, a csigolyák csonttrikulálásával, a tartószalagok megnyúlásával és az izmok erőtlenségével küzd. A sok ülés a tévé előtt, a passzivitás a legnagyobb probléma. Az ülés ugyanis a legmegterhelőbb a gerincoszlopnak, főleg ha ehhez még túlsúly is párosul. Említésre érdemes a lúdtalp, a harántsüllyedés, a lábak alaki torzulása, ami derékfájást idézhet elő. A sportolók és a nehéz fizikai munkát végzők teste még inkább igénybe van véve, így körükben nem ritka a porckorongsér, a csigolyák elcsúszása, gyulladása, az idegek rongálódása – magyarázza a szakember.

A SÉRVSZERV DIAGNÓZISA

Régen a porckorongsér megállapításához gerincfeszít végeztek, ma leginkább CT vagy az MRI vizsgálat ajánlott.



NE SOKAT GONDOLKOZZON...



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



Adagolás: Általában napi 1 tableta. 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

LUMBÁGÓ, ISIÁSZ

A gerincoszlop leggyakrabban előforduló megbetegedése a gerincsérv (porckorongsérv) – tudtuk meg dr. Valálik István idegsebésztől. Ilyen esetben a csigolyák között lévő porckorongok belső kocsonyás állományának külső rostos gyűrűje megreped. A gerincoszlopi terhelés hatására a porckorong kitüremkedik a csigolya körüli szalagrendszerre, ilyenkor alakul ki a lumbágó. Súlyos esetben az idegyökökre is nyomást gyakorolhat, korábban ezt isiásznak nevezték. Amikor a sérv kizáródik, és az idegvezetés károsodik, a tünetek fokozódnak, és szükségessé válik a porckorong eltávolítása, aminek helyén kötőszövet nő. A betegség tünetei: fájdalom, reflexkiesés, majd a fájdalmat esetleg zibbadás váltja fel. Ha még mindig fennállna a kiváltó ok, bénulás kezdődhet el a lábfejen. Ilyenkor gyakran beakadhat a beteg lába a lépcsőbe, vagy nem tud lábujjhegyre állni. Szükséges a mielőbbi műtét, hogy az idegpályák ne károsodjanak tovább.



KOPÁS, DEFORMITÁS

A gerinc megbetegedései közé tartoznak a rosszindulatú daganatokból származó elváltozások is, amikor a csigolyában lévő áttétek terjednek a gerincoszlopba. Itt érdemes megemlíteni az idegi eredetű daganatokat is, melyeket mihamarabb műteni kell. Gerincszűkület alakulhat ki akkor, ha a csatorna csontelemei sérülnek, a gerincoszlopban lévő lágy részek túltengenek, vagy a porckorongok károsodnak. Ilyenkor a gerincvelő vagy az idegyök összenyomódik. Háti, alsó végtagi fájdalmat, sántítást idézhetnek elő. Ez adódhat fejlődésbeli vagy az élet folyamán létrejövő deformitásokból, illetve a porckorongok, szalagok rendellenességéből.

ÜLÉS KIZÁRVA

Az úgynevezett csigolyacsúszást műtéttel orvosolják. Ha kell, csavarozzák, titánlemezekkel rögzítik a gerincoszlopot. Régen gipszben kellett fekdünie, a betegnek, ma már műtét után másnap fölállhat a páciens, ám ülnie tilos!

A gerincoszlop fejlődési rendellenességei közé tartozik még a nyitott gerinc. Ilyenkor hiányzó csigolyanyúlványokról, a gerinc-, gerincvelő burkainak működésbeli zavarairól beszélünk. Az érfejlődési rendellenességek, keringési zavarok okozhatnak hirtelen átmeneti vagy akár végleges bénulást. Időskorban gyakrabban fordulnak elő a kopások, a nyaki, háti és derékfájdalmak. Szintén a korosabb generációra jellemző betegség az isiász. Ez nem reumatikus, hanem idegi eredetű probléma, amely többnyire rendkívül kellemetlen fájdalommal jár.

A gerincoszlop fejlődési rendellenességei közé tartozik még a nyitott gerinc. Ilyenkor hiányzó csigolyanyúlványokról, a gerinc-, gerincvelő burkainak működésbeli zavarairól beszélünk. Az érfejlődési rendellenességek, keringési zavarok okozhatnak hirtelen átmeneti vagy akár végleges bénulást. Időskorban gyakrabban fordulnak elő a kopások, a nyaki, háti és derékfájdalmak. Szintén a korosabb generációra jellemző betegség az isiász. Ez nem reumatikus, hanem idegi eredetű probléma, amely többnyire rendkívül kellemetlen fájdalommal jár.

Időskorban gyakrabban fordulnak elő a kopások, a nyaki, háti és derékfájdalmak. Szintén a korosabb generációra jellemző betegség az isiász. Ez nem reumatikus, hanem idegi eredetű probléma, amely többnyire rendkívül kellemetlen fájdalommal jár.

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 csontképzéssel ellensúlyozni, ám eközben ízületi deformációk lépnek fel. Ezek felerősítik a meglévő fájdalmakat és az ízületekben fennálló gyulladásokat. Így egy öröki kör kezdődik el.



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

Táplálkozástudományi Intézet által bevizsgált készítmény mely **6 komponense** révén: Segíti az ízületi porcok, porckorongok teljes regenerálódását, felépítését és újraképződését, ezáltal megszünteti az ízületek gyulladását valamint a kínzó, elviselhetetlen fájdalmakat, 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 kúraszerű használat után eredményes javulást biztosít mindenféle mellékhatás nélkül. Sikerét

számos, elégedett vásárló visszajelzése igazolja.

Koós János 69 éves életművész, aki még ma is úgy húzza a köteleket, mint régen, nemhiába, hétszeres Magyar Vitorlás Bajnok, szintén nagy elégedettséggel szedi a 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 készítménynek 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 Arth-3 Plex beszédese után nem használok térdrogzítót, 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! SupHerb info: 061/293-93-61

HA SÉRÜL A VELO

Végül külön meg kell említeni a gerincvelő sérüléseit. A gerincvelő lényegében az agy kiterjedése a csigolyák által formált csontos csatornában. Körülbelül 45 cm hosszú; az agyaltól indulva halad lefelé a hát közepén át körülbelül a derékig. Számos idegpálya fut benne, melyek kapcsolatot hoznak létre az agy és a test egyéb részei között.

A gerincvelő többnyire olyankor sérül, amikor a csigolyacsontok eltörnek vagy kificamodnak. A csontsérülés ütést gyakorol a gerincvelőre, folyamatosan nyomja vagy nyírja azt. Mindez a gerincvelő bevezetéséhez, megduzzadásához vezet, ami az idegpályák impulzusvezető képességének romlását vagy megszüntését okozza. A sérülés feletti idegpályák továbbra is úgy működnek, mint korábban, a sérülés alatt azonban nem funkcionálnak. A gerincvelő károsodása miatt elveszhet a mozgás vagy az érzés képessége. A károsodás leggyakrabban baleset következtében jelentkezik, de eredményezheti még betegség, daganat és veleszületett rendellenességek is. A legtöbb gerincvelősérülnél a gerincvelő folyamatos marad, de károsodása mégis funkcióvesztést eredményez. A gerincvelősérülés nagyon eltér más gerincsérüléstől, mint amilyenek a porckorongsérv vagy az idegbecsípődés. Ha valaki „kitöri nyakát” vagy „összetöri a hátát”, akkor még nem biztos, hogy sérült a gerincvelő. Ha csak a gerincoszlopot alkotó csontok károsodtak a gerincvelő körül, de a gerincvelő nem érintett, akkor nem tapasztalható funkcióromlás vagy bénulás a csontok rögzítése után.

Tábori Zsuzsa

Új!

IBUMAX® 600 mg

Vény nélkül kapható, ibuprofen tartalmú fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő gyógyszer.

- Hátfájás
- Reumatikus- és izomfájdalmak
- Ficam, húzódás
- Migrén kezelésére

10x tablettá fogy. ára: **576 Ft**

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

Gyártja: Vitabalans Oy, Varastokatu 8, Hameenlinna, Finnország
 Forgalmazza: Vitabalans Kft., 1121 Bp., Zugligeti út 41.
 További információ: www.vitalans.hu.

Vitalans Oy
 Finnish Pharmaceutical Company

A jó testtartás a jó egészség alapja!

A sok ülés, féloldalas testhelyzetek, szocializációs ártalmak miatt a testtartásért felelős izmok nem megfelelően működnek, így az ízületeket sem tudják megfelelő helyen tartani.

A felnőttek többsége, egyre több fiatal és gyerek már olyan állapotban van, hogy saját testsúlyát sem képes hordozni. Ez az állapot biztos belépőt jelent a mozgásszervi problémákkal és fájdalmakkal teli évtizedekhez.

A Súlypont Ízületklinika olyan céltudatosan kialakított eredményorientált ízületstatikai gyógymódot kínál, amelynek célja, hogy ízületeink tartósan egészségesek, stabilak legyenek.

Az ízületstatika több egyszerű gyógytornánál, mert nemcsak erősít, hanem a testtartási izmokat tanítja meg helyesen működni.

Ez a program egyénre szabott, bárki számára kivitelezhető, kortól, nemtől, fizikai állapottól függetlenül.

Szakembereink gyógytornászok, fiziológusok anatómiai és memőki háttérrel. A fájdalmat nem gyógyszerrel, tüneti kezelésekkel, műtéttel közelítjük meg, hanem ízületstatikai gyakorlatrendszerrel.

A klinikán mindenkivel egyénileg foglalkozunk, miután átesett egy állapotfelmérést.

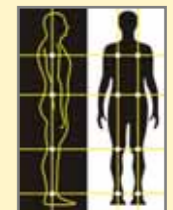
KINEK AJÁNLUK SZOLGÁLTATÁSAINKAT?

- Minden generációnak:
- Gyermekeknek, az iskolatáska-cipelés okozta ártalmak kiküszöbölésére, későbbi elváltozások megelőzésére, illetve veleszületett rendellenességek gyógyítása szempontjából.
 - Tinédzsereknek, hanyagtartás, gerincferdülés, Scheuermann-kór, lúdtalp stb. helyreállítására.
 - Terhes nőknek és kismamáknak, tipikus tünetek, pl. derék- és hátfájdalom, lábdagadás elkerülésére.
 - Irodai alkalmazottaknak, az egyoldalú

terhelés miatt ők a legveszélyeztetettebb kör!

- Üzletembereknek, menedzsereknek, a stressz levezetésére.
- Mozgáshiányos életmódot folytatóknak.
- Idősebb generációnak, akik akut vagy krónikus mozgásszervi problémákkal, izomgörcsökkel, csonttrikulással, ízületi kopásokkal, gerincproblémákkal, illetve egyéb fájdalmakkal küszködnek.

VEGYEN RÉSZT DÍJMENTES ÁLLAPOTFELMÉRÉSEN a SÚLYPONT ÍZÜLETKLINIKÁN
 Több információ: www.sulypont.hu
 Súlypont Ízületklinika – 1027 Budapest, Frankel Leó u. 9., Telefon: 336-0336



Oltással az influenza ellen

Az influenza kórokozói világszerte évente kisebb-nagyobb járványokat okoznak. A vírusok nagy átalakulóképessége miatt általában nem az a kórokozó támad, mint az előző évben. A fertőzés veszélyes szövődményei (tüdő- és hörgőgyulladás, a középfül, orrmelléküreg gyulladása, ritkán agyvelő- és agyhártyagyulladás) miatt szinte mindenkinek ajánlott a védőoltás.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) becslése szerint a 20. századi influenzajárványoknak világszerte legalább 50 millió áldozata volt. Az utóbbi két évtizedben az egész világon átvonuló, milliós halálozást okozó járványok nem fordultak elő, ám a WHO óvatosságra int. Éppen a rendkívüli átalakulóképesség miatt bármikor kialakulhat egy teljesen új vírustörzs, amely ellen mindenki védtelen, és amely világjárványt okozhat.

KINEK JÁR INGYEN AZ OLTÁS?

Magyarországon az állam idén 1,3 millió ampulla oltóanyagot bocsátott a rászorulóknak rendelkezésére – tudtuk meg Szolnoki Istvántól, az Országos Tisztifőorvosi Hivatal epidemiológus főorvosától. Ingyenes oltást kaphat minden hatvan éven felüli, a fiatal és középkorú felnőttek közül a krónikus betegek (cukorbetegségben szenvedők, szív-, keringési, légzőszervi betegek, vese-, anyagcserebetegek, a legyengült

immunrendszerű, szteroid- és daganatterápiában részesülők). Jogosult még minden idősök otthonában élő és dolgozó, illetve más intézményben tartósan ápoltságban részesülő személy, illetve a tartós szalicilát-kezelésben részesülő gyerekek és serdülők. Idén először a 0,5–3 éveseknek is beszereztek 15 ezer ampulla speciális oltóanyagot, amelyhez ugyancsak ingyenesen juthat hozzá minden, ebbe a korcsoportba tartozó rászoruló – krónikus betegségekben szenvedő, csecsemőotthonban lakó vagy egészségügyi intézményben tartósan gyógykezelt – gyerek. Térítésmentes az oltóanyag az egészségügyi dolgozóknak, mivel ők elsők között kaphatják el a fertőzést, és a betegekkel közvetlen kapcsolatba kerülve továbbadhatják azt a legveszélyeztetettebb csoportoknak. Tavaly óta a baromfifeldolgozóknak, illetve a nagyszámú baromfit nevelő telepeken dolgozókat is ingyen oltják.

DÉLRŐL ÉSZAKRA

A gyógyszergyárak minden évben új oltóanyagot gyártanak. A WHO határozza meg azt, hogy éppen melyik típusú kórokozó ellen kell elkészíteni a vakcinát. A szervezet egész világot behálózó figyelőszolgálatának adatai alapján állapítják meg az oltóanyag összetevőit. A Föld déli féltekéjének téli időszakában észlelt vírustörzsek fél éves késéssel általában megjelennek az északon is, így abban az évben azok ellen oltanak. Idén három összetevőt tartalmaz az oltóanyag, amely véd az A és B törzsek bizonyos fajtái ellen.

KIKNEK AJÁNLOTT?

Noha az influenza Magyarországon évek óta nem okozott milliós tömeget megbetegítő járványt, az epidemiológus feltétlenül ajánlja az oltást a legyengült immunrendszerűeknek, a fentebb felsorolt kockázati csoportok tagjainak, valamint a nagy tömegben, közösségben munkát végző rendszeti, oktatási és közellátási feladatokat ellátó dolgozóknak. Utóbbiak receptre (50 százalékos támogatással) 600-700 forint közötti áron vásárolhatják meg az oltóanyagot a patikákban. A védőoltás már november közepe óta kérhető a házi orvostól, illetve a házi gyermekorvostól. A beoltottak két hét alatt védettek lesznek. Idén az influenza még nem jelentkezett, de többször előfordult, hogy Magyarországra csak tél végén, a tavasz kezdetén ért el a járvány, így akár februárig is érdemes kérni az oltást.

L. I.

VÉDEKEZÉS

Az Infektológiai Szakmai Kollégium ajánlása szerint az oltóanyag mellett a cseppfertőzéssel terjedő betegség megelőzésében a higiénés szabályok betartásának, a réteges öltözködésnek, az ellenállóképeséget növelő, vitamindús táplálkozásnak, járványos időszakban a zsúfolt helyek kerülésének, az aktív, mozgásban gazdag életmódnak is szerepe van.



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

**Náthás?
Fáj a feje?
Lázás?**

Kalmopyrin[®]
acetilszalicilsav

Superbrands 2005

Kalmopyrin
12 db tableta

RICHTER GEDEON Vény nélkül kapható gyógyszer.

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

Óvakodjunk a hamisítványoktól!

A tudományos felfedezéstől a gyógyszerrelé válásig 20-25 év is eltelhet – a folyamat rendkívül munka- és esz- köziginyes, ám főként roppant drága.

Nem véletlen, hogy a világ gyengébb gazdasági adottságú országaiból fejlesztésre a leggazdagabb államok laboratóriumaiba „vándorol” egy-egy új molekula, amelyből egyszer majd gyógyszer lehet. Egy-egy új medicina kifejlesztése dollármilliárdokat is felemészthet. Az alaputatásokat végző tudósok olyan új molekulákat keresnek, amelyek továbbfejlesztve felhasználhatók lehetnek majd valamely betegség kezelésére. Sokszor reménykeltőek az alaputatások, ám gyógyszerként később mégsem alkalmazhatók. Mócsai Attila, a budapesti Semmelweis Egyetem Immunológiai Intézetének adjunktusa szerint a felfedezett molekuláknak kicsiny töredékéből lesz csak gyógyszer. Még a humán klinikai vizsgálatok fázisáig eljutó molekuláknak is kevesebb, mint tíz százalékából lesz medicina.

HOSSZÚ ÚT A FOGYASZTÓIG

Ahhoz, hogy egy új hatóanyag gyógyszerként forgalomba kerüljön, át kell esnie a kifejlesztés hosszadalmas és munkaiginyes fázisain – mondja Szabó Franciska, az Országos Gyógyszerészeti Intézet (OGYI) munkatársa. A kémiai és gyártási feltételek teljesülését követően kerülhet sor az élő szervezetre való hatásosságának bizonyítására. Amennyiben a klinikai vizsgálatokat megelőző laboratóriumi tesztek bizonyítják az új hatóanyag hatásosságát és viszonylagos ártalmatlanságát, elkezdődhet a többlépcsős, kórházi körülmények között végrehajtott, embereken történő kipróbálás. Ha a humán klinikai

VEP potencia
vetélytárs nélkül

A megelégedett használók a következőket mondják a VEP-ről:

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

7 év GARANCIA

Teljesítmény: MSZ EN ISO 13488

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

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

vizsgálat sorozata is sikeres, és bebizonyosodik a gyógyítási előny/mellékhatások kockázati arányának megfelelő volta, a gyártó kérheti az új gyógyszer forgalomba hozatalának engedélyeztetését. Az általa benyújtott vizsgálati dokumentációt az OGYI értékeli, pozitív eredmény esetén pedig bejegyzi a gyógyszert a hazai gyógyszer-törzskönyvbe, és kiadja a forgalomba hozatali engedélyt.

Bár az új gyógyszerek forgalomba hozatalának kritériumai rendkívül szigorúak Európában és Magyarországon egyaránt, ám mégis mind nagyobb a veszélye annak, hogy az emberek ellenőrizetlen, gyakran hamis gyógyszerekhez jutnak, azokat szedik, és jobb esetben nem gyógyulnak meg tőle, rossz esetben súlyos egészségkárosodást szenvednek. A hamis gyógyszerek elterjedése világszerte gondot okoz. Erre hívta fel a figyelmet az ENSZ Egészségügyi Világszervezete (WHO) is, amely idén tartott római ülésén globális együttműködésre szólította fel a világ politikusait és egészségügyi szakembereit. A konferencia résztvevőinek állásfoglalása szerint Európában központi testületet kellene létrehozni, melynek feladata lenne, hogy figyelje a folyamatokat, és javaslatokat dolgozzon ki a hamisítványok terjesztésének megakadályozására. A szervezet statisztikája szerint napjainkban a Föld gyógyszerkereskedelmének átlagosan 10 százalékát a hamisítványok teszik ki. Egyes országokban ennél sokkal rosszabb a helyzet. Oroszországban például a gyógyszerforgalom 20, Mexikóban 40, Nigériában pedig 80 százaléka hamisítvány. A kriminológiai statisztikák szerint ez az egyik legdinamikusabban fejlődő bűnözési ágazat; 2010-re az öt évvel korábbihoz képest a hamisítványok 92 százalékos bővülését jósolják a kutatók. Így csak az Egyesült Államokban körülbelül 75 milliárd dolláros forgalmat bonyolítanak majd le.

AKÁR AZ EREDETI

A hamis gyógyszerek külsejükben nagyon hasonlítanak az eredetire. Egy amerikai felmérés szerint 2004-ben, az interneten magánterjesztők által hirdetett gyógyszerek mindegyike hamis volt – vagy lényegesen kevesebb hatóanyagot tartalmaztak a gyári készítménynél,

HOGYAN KERÜLJÜNK EL?

Csak patikákban vagy azokban a kijelölt üzletekben vásároljunk gyógyszert, ahol megvannak ehhez a törvényben előírt feltételek. Nyaralás, utazás alkalmával az Unió határain belül szintén a gyógyszer-árúsításra kijelölt helyeken vásároljunk, távolabbi országokba pedig itthonról vigyük magunkkal a megfelelő mennyiségű gyógyszert. Internetről, piacról, „kéz alól” saját egészségünk érdekében soha ne vásároljunk.



vagy egyáltalán nem volt bennük hatóanyag. Némi-lyikben az emberi szervezetre ártalmas vegyületeket találtak. A hamis készítmények ajánlatai Magyarországon is megjelentek. Ezek általában a világhálón érkeznek, de vannak piacokon, aluljárókban árusítók is. Leggyakrabban potenciálítókat, antibiotikumokat, idegcsillapítókat kínálnak, de akadt már a kínálatban hamisított inzulin is.

Az OGYI meghatározása szerint a hamisított gyógyszerek legjellemzőbb egészségügyi kockázata: hatástalanság, az előírtnál keve-

sebb hatóanyagtartalom, amely az antibiotikumoknál például rezisztenciát (a szervezet gyógyító hatással szembeni ellenállása) eredményezhet. Továbbá a súlyos mellékhatásokat (maradandó károsodást, néha halált) okozó hibás (pl. magasabb) hatóanyagtartalom, a szennyezett, rossz minőségű, olcsó ható- és segédanyagok, a rossz gyógyszerforma, a mérgezőanyag-tartalom. A betegeknek fontos tudniuk, hogy a gyógyszerforgalmazási engedéllyel rendelkező ellátónál vásárolt gyógyszerrel a gyártót, a nagykereskedőt, a gyógyszerészt és az orvos is törvényben meghatározott anyagi és erkölcsi felelősség terheli. Így az ott vásárolt termékek minősége garantált. Az illegális árusítók által okozott esetleges mellékhatások, egészségügyi károsodások miatt a fogyasztó nem számíthat jogorvoslatra vagy kártérítésre.

L. I.

HAMISÍTÁS ELLEN TECHNIKA

Az Egyesült Államokban olyan rádiófrekvenciás azonosítórendszert mutatott be az IBM, amely egy beépített chip segítségével végigkíséri a gyógyszert a gyártótól egészen a felhasználóig. A rendszer szoftverei és szolgáltatásai révén kiszűrhetők a gyógyszeroltvajok, a hamisítók, a forgalmazók pedig mentesülnek a visszahívott termékek becserélése miatti kellemetlenségektől.

ÉRSZÜKÜLET? VAN SEGÍTSÉG!

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

A Sonotherápia fájdalommentes és nincs mellékhatása.
A BETEGEK 80%-ánál EREDMÉNYES VIGYÁZAT, HAMISÍTJÁK!!!



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

AMPUTÁCIÓ HELYETT SONOTHERÁPIA

Egy magyar férfi 17, egy magyar nő 14 évvel él kevesebbet, mint nyugat-európai kortársa. A halálozási statisztikákat a szív- és érrendszeri megbetegedések vezetnek. Az érszűkület, érlemezsedés sokszor már 40 éves korban panaszokat okoz, vagy alattomosan, tünetmentesen van jelen a szervezetben, és csak évek múlva jelentkezik görcsölő lábszárizmokkal, hideg végtagokkal, szív táji szorító fájdalmakkal. Sajnos a cukorbetegség elkerülhetetlen szövődése a hajszálerek károsodása, amely sokszor a nem gyógyuló sebek miatt a végtagját, de az életét is követelheti. Sok vezető beosztású honfitársunk nem is gondolja, mekkora veszélynek van kitéve stresszel teli, mozgásszegény életmódja következtében, hiszen az érszűkület legfőbb rizikófaktora annak jelen az életében.

Szerencsére a segítség már több mint 10 éve megérkezett Hollandiából,

és magyar feltaláló fejből pattant ki a gondolat az érszűkület elleni küzdelem új lehetőségét illetően.

Hazánkban 1994 óta gyógyít Nagy Lajos holland-magyar feltaláló-tervezőgyógyász pulzáló infrahangokkal. A klinikailag igazolt, fájdalom- és mellékhatásmentes gyógymód a Sonotherápia nevet kapta, és országszerte egyre több magánrendelőben alkalmazzák nagy sikerrel. Az egész testben tisztítja az ereket, és olyan irigylésre méltóan eredményes, hogy már hamisítani is megpróbálják.

Egy sonotherápiás kúra 60 kezelésből áll, heti 5 alkalommal kapják a betegek 10-15 percig ambuláns formában. Az első hónapban már érezhető, a kúra felénél pedig már mérhető a javulás az erekben. A Sonotherápia Centrumokban a betegek egymásnak adják a kilincset, és elragadtatással szólnak az eredményekről. „Éppen 9 éve annak,

hogy koszorúér-meszesedést állapítottak meg nálam. Azt mondták, a műtét elkerülhetetlen – meséli Hegyes Sándor. – Két héten belül kellett volna a szike alá feküdnöm, de nem volt kedvem hozzá. Inkább azonnal vállaltam egy teljes sonotherápiás kezeléssorozatot. Nem-hogy műtetre nem kellett mennem, de azóta tünetmentes vagyok.” Balogh Imréné is hálás Nagy Lajosnak, hiszen az amputálástól mentette meg a lábait. „Miatán a bal és jobb nagylábujjam, illetve az egyik sarkam üszkösödni kezdett, egyértelműnek látszott, hogy csak idő kérdése az amputáció. Sem választásom, sem veszténiivalóm nem volt, elkezdtem a sonotherápiás kúrát. Súlyos állapotomra való tekintettel 80 kezelést kaptam. A sebeim begyógyultak, fájdalom nélkül járok, kórházi kezeléssorozat szerint már nincs ok semmilyen műtéti beavatkozásra. Az amputáció elmaradt!” X

Dr. Chen Patika
www.DrChenPatika.com

A Ganoderma lucidum (pecsétviaszgomba) a keleti gyógyítók kincseként terjedt el, s mára a világ szinte minden táján ismerik nevét. A pecsétviaszgomba étkezésre nem alkalmas, azonban gyógyhatása miatt igen nagyra becsülik. A hagyományos kínai orvoslás az egyik leghatásosabb erősítőszerként emlegeti. Leginkább a rákos és különböző tumor-elváltozások kiegészítő kezeléseként ajánlják, köszönhetően az azóta sokat vizsgált poliszacharidoknak, melyben a gomba igen gazdag. Japánban hivatalosan is regisztrálták, mint a daganatos betegek utókezelésére kiegészítő anyagát. Az utóbbi időszakban sokféle vizsgálat keletkezett a Ganoderma lucidummal kapcsolatban. Hatásosnak bizonyult álmiansággal szemben, fokozta az oxigén-toleranciát, javulást eredményezett szívkoszorúér megbetegedések kapcsán. Vizsgálatok mutattak rá, hogy C-vitaminnal kombinálva növeli a gomba poliszacharidjainak biológiai hatását. További fontos orvosi alkalmazási területe a krónikus bronchitis, és az asztma, illetve magas vérnyomás helyreállítása. A gomba eredetű természetes hatóanyagok felhasználása gyógyászati célokra manapság egyre nagyobb teret hódít, és a jövőben ezen tendencia fokozódása is várható. Nyúljunk bátran a természet patikájához.

Lucid-Tumov tea Ginsenggel 20 x 2g
Lucid-Tumov Propoly lágyzselatin kapszula 40 x 680mg
Instant Ganoderma és Shiitake Tea 20 x 10g

A Dr. Chen Patika védjeggyel ellátott termékeit keresse a gyógyszertárakban, drogeriákban és a gyógyművelési szaküzletekben.
Kizárólagos forgalmazó az Oriental Herbs Kft. Tel/fax: 06/1 260 7854



Fájdalom csillapítás rákbetegeknél

A daganatos betegek fájdalomcsillapítása speciális, komplex feladat. Ezekben az esetekben ugyanis nem egyszerűen fájdalomról, hanem fájdalomszindrómáról van szó, amelyben számolni kell a pszichés és szociális tényezőkkel is – magyarázza dr. Tóth Krisztina onkológus-tüdőgyógyász szakorvos. – Számukra a fájdalom állapotuk rosszabbodását, a betegség elhatalmasodását jelenti, ami miatt halálfélelem, szorongás, illetve depresszió alakulhat ki. A reményvesztettség ugyanakkor elszigeteltséghez vezet, mivel a hozzátartozók, barátok egy idő után nem tudnak mit kezdeni a beteg gondjaival. Mindez növeli a fájdalomérzetet, amit a kezelés során is figyelembe kell venni.

Magyarországon ma mindazok a lehetőségek adottak a

hatékony fájdalomcsillapításhoz, amelyek a világon máshol is, azonban egyelőre különböző tévhitek élnek a köztudatban, amelyeket le kell küzdeni. – A fájdalom csökkentése a WHO ajánlása szerint három lépcsőben történik, s fontos alapelv, hogy a gyógyszer beállítását nem a szükség diktálja. A daganatos betegek fájdalmának csillapítása tehát soha nem alkalmoszerű, hanem egy olyan folyamat, amelyben mindig a fájdalom megelőzésére kell törekedni. Az első fokozatot a non-szteroid típusú fájdalomcsillapítók jelentik. Ezek nem ópioid származékok. A második fázisban következnek a gyenge ópioidok (tramadol- és codeintartalmú szerek), és csak a következő lépcsőben adunk erős ópioidokat (különböző morfiinszármazékokat). Mindhárom esetben lehet különböző egyéb készítményekkel és kezelésekkal kombinálni a fájdalomcsillapítókat. Fontos, hogy amennyiben az első lépcsőben adott készítmények rövid időn belül nem bizonyulnak elég hatásosnak, tovább kell lépni. Magyarországon ez okozza a problémát, részben a morfiinszármazékokkal kapcsolatban kialakult tévhitek miatt. A morfiumtól való félelem azonban indokolatlan, ugyanis nemzetközi példák bizonyítják, hogy a fájdalomcsillapító céllal adott gyógyszertől nem alakul ki a kábítószer fogyasztókhöz hasonló függőség.

A készítmények gyógyszer vagy tapasz formában is adhatók, mindkettő hatásos, az orvos minden esetben a beteg állapotát figyelembe véve mérlegeli, hogy melyiket válassza.

A fájdalomcsillapítás az onkológus, illetve a háziorvos feladata, vagy fordulhatnak a betegek a palliatív (a tüneteket enyhítő) terápiát végző szervezetek (pl.: Magyar Hospice Alapítvány) szakembereihez is segítségért.

R. S.

GRÁNÁTALMA: „életelixir”
Az ókor „életelixirje” volt. Segíti a szívet, keringést, erőnlétet. Ellagsav tartalma **rákellenes hatású**:

- véd a rákos sejtek kialakulásától,
- gátolja szaporodásukat,
- elősegíti természetes elhalásukat.

GRALMA
GRÁNÁTALMA és SZŐLŐMAG kivonat
Rezveratrol, Ellagsav, Lecitin, Folsav, C-vitamin
(Forrás: Proc. Natl. Acad. Sci., 2005, v.102, 14813-18)

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

SENI CARE - BŐRÁPOLÁS FELSŐFOKON
SENI CARE ápoló termékcsalád mindennapos használatra.
A kozmetikumok természetes eredetű aktív hatóanyagaiknak köszönhetően tisztítják, és ápolják az irritációnak kitett bőrfelületet. Ajánlott az inkontinenciával élőknél mindennapi higiénijának biztosítására és a felfekvések megelőzésére.

seni CARE

SENI CARE NEDVES TÖRLŐKENDŐ
E - Vitaminnal és allantinnal a bőrfelület tisztítására.
80 db/cs, 10 db/cs

SENI CARE BŐRÁPOLÓ, BŐRVÉDŐ KRÉM
A gyulladáscsökkentő és felfekvések kialakulásának megelőzésére, az igénybevett bőr ápolására, cink-oxidtal és szagmegkötő Sínodorrrel.
200 ML

SENI CARE TISZTÍTÓ, TÁPLÁLÓ TESTLEMOZÓ pH 5
A szappanra érzékeny, zsírtartó bőr ápolására.
500 ML

SENI CARE BŐRÁPOLÓ TISZTÍTÓHAB
Természetes eredetű felületaktív anyagokkal, és szagmegkötő Sínodorrrel mosdatáshoz.
500 ML

Keresse a patikákban!

Gyártja: TZMO SA, Lengyelország • Forgalmazza: bella-Hungaria Kft., 3304 Egyszerűk, Kőrös u. 2. • Még több információval az Infóvonal szolgálat, melynek száma: 96/574-300 • www.tzmo-global.com

GRÁNÁTALMA
A DAGANATOS BETEGSÉGEK ELLEN

A rák megelőzése és gyógyítása ellagsavval
Gátolja a rákos sejtek kialakulását
Dr. Glen Halvorson (Arizona, USA) kutatásai szerint az ellagsav óvja a májat és a detoxikáló májműködést; valamint hozzákapcsolódik a rákkeltő anyagokhoz, és ezáltal megakadályozza, hogy a karcinogén anyagok a DNS-t károsítsa tumort eredményezzenek.

Megállítja a rákos sejtek osztódását
A dél-karolinai egyetem Hollings Rákkutató Intézete 500 méhnyakrákos beteg bevonásával végzett nagy érdeklődést kiváltó kísérletet. A 9 évig tartó megfigyelések alapján arra a következtetésre jutottak, hogy az ellagsav 48 órán belül megállítja a rákos sejtek osztódását, és 72 órán belül apoptózist (normál sejthalált) idéz elő a mell-, hasnyálmirigy-, nyelöcső-, bőr-, vas-

tagbél- és prosztatatarákos sejtekben. Az is megállapítást nyert, hogy a gránátalma flavonoidjai csökkentik a tumor környékén történő érképzést, ami ugyancsak a tumor növekedése ellen hat.

Előidézi a rákos sejtek elhalását
Az egészséges sejtek életciklusa körülbelül 120 napig tart. Az elhaló sejteket a szervezet új, egészséges sejtekkel pótolja. Ezzel ellentétben a rákos sejtek nem halnak el, gyors osztódással szaporodnak. Laboratóriumi vizsgálatok során az ellagsav a rákos sejteknél helyreállította a normál sejthalál folyamatát anélkül, hogy ennek során az egészséges sejteket károsította volna. A gránátalma-kivonat igen kelendő étrendkiegészítő a fejlett országokban, mivel jelen ismereteink szerint csökkenti a tumorok kialakulásának valószínűségét.

Dr. Ósápay György

Szabaduljunk meg



Újonnan induló rovatunkban hónapról hónapra a biovilág egy-egy szeletét vesszünk nagyító alá. Foglalkozunk majd többek között a természetgyógyászat, a helyes táplálkozás, a környezeti ártalmak megelőzésének, illetve elkerülésének kérdéseivel. Elsőként választott témánknak az ünnepek alatt jellemző súlygyarapodás adja aktualitását.

Különösen a téli ünnepek után tömegével jelennek meg fogyókúrás receptek az interneten vagy a női lapokban. Többségük azonban alacsony hatékonyságú, fennáll a visszahízás veszélye, sőt közülük egynémely káros is lehet. A táplálkozási szakemberek szerint ártalmas az a fogyókúra módszer, amely egyoldalú étkezéssel (pl. kizárólag hús és fehérje fogyasztásával) kíván nagyon rövid idő alatt jelentős súlycsökkenést elérni. A fogyás akkor ideális, ha kalóriában szegé-

nyen, ám változatosan étkezünk, és hetente egy kilogrammnál többet nem veszítünk a súlyunkból. Azt is figyelembe kell venni, hogy nincs olyan bevált fogyókúra recept, amely tartós eredményt hozna, ha közben megfeledekszünk a rendszeres testmozgásról, az aktív életmódról.

KONZERV HELYETT FŐTT ÉTEL

A szakemberek szerint az egészséges táplálkozás egyik fő szempontja, hogy minél kevésbé legyen feldolgozott az étel, amit megesszünk. Károsak lehetnek az egészségre a folyamatosan és tartósan fogyasztott, porból készült levesek, szószok, agyon-

a fölös kilóktól!

sózott konzervek. Egészségesebb a nyers alkotóelemek otthoni elkészítése. Az alapanyagok megvásárlásánál érdemes figyelni azok minőségére és származási helyére is. Télen inkább a hazai termesztésű (így szigorúan ellenőrzött) zöldségek, gyümölcsök közül válasszunk. A nyers húsnál, tojásnál is ajánlott figyelembe venni ezt a szempontot.

ÁRTALMATLAN ADALÉKOK

A feldolgozott élelmiszerek gyártási technológiája ma már elképzelhetetlen a különféle adalékanyagok felhasználása nélkül, melyeket a csomagoláson az úgynevezett E-számok jelölnek. A vásárlók döntő többsége nem tudja, mit takarnak ezek a számok, és sokan idegenkednek tőlük. Sohár Pálné, az Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet főosztályvezetője szerint az ellenőrzött élelmiszer-adalékanyagok abban a mennyiségben, amiben a gyártók használják, bizonyítottan ártalmatlanok. Az adott élelmiszer tömegének csak az ezred-, tízezredrészét teszik ki. A közhiellemmel ellentétben az adalékanyagok többsége természetes vagy természetes eredetű, esetleg ahhoz hasonló szerkezetű. Az állományjavítók túlnyomó része a természetben is előforduló anyag. A gyártásnál használt természetes színezők (cékla-, spenót- vagy répalé), vitaminok is E-számot kapnak. A biztonságos felhasználás érdekében a nálunk forgalomban lévő összes engedélyezett adalékanyagot folyamatosan ellenőrzik.

Annak ellenére, hogy az adalékanyagok az élelmiszerekben használt mennyiségben teljesen ártalmatlanok, vásárlásnál érdemes figyelni rájuk, mert némelyek, akik egyébként is hajlamosak az allergiára, nem várt tüneteket észlelhetnek. Éppen úgy, mint az eper, a tojás, a tej vagy a mogoró elfogyasztásakor.

L. I.

Az újra felfedezett lecitin

Időnként felbukkannak olyan készítmények, melyek hosszabb-rövidebb időre slágereké válnak. Többségük egy idő után más termékeknek adja át a helyét, néhányukról azonban megbizonyosodik, hogy valóban helyet érdemelnek a családi patikákban. Ilyen sokrétű táplálék-kiegészítő a lecitin is, mely most megérdemelt reneszánszát éli.

A lecitin hatása rendkívül szerteágazó, miközben káros, vagy kedvezőtlen tulajdonsága nincs. Gátolja a koleszterin lerakódását, mérsékelve az érrelmeszesedést, így a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát. Ha nincs jelen lecitin, akkor a májban károsodik a lebontás, a méregtelenítés és a felépítés. Segíti az idegrendszer működését, javítja a koncentráció képességet és a memóriát. Antioxidánsokat is tartalmaz, így segít megelőzni a vírusfertőzéseket, és csökkenti a daganatos betegségek kialakulásának esélyét. Szedése gyorsítja az izmok regenerációját.

A lecitin természetes anyag. Különösen sok található belőle a tojáscsövekben és a babfélékben, főleg a szójában. A lecitint számtalan formában árulják, melyek között komoly különbség van. A tiszta lecitin viaszos állagú, a szervezetben legkönnyebben alkoholban, oldott állapotban szívódik fel. Így bár számos formában hozzáférhető, a legtisztább, legkönnyebben hasznosuló lecitin mindig folyékony.

DIETPHARM

20 éve a természetes segítség
DIETPHARM termékek

Súlycsökkentés?
Természetesen!

Étrend kiegészítő kapszula gamma-linolénsavban (GLA) gazdag borágó olajjal és E-vitaminnal.
JÓDOT NEM TARTALMAZ!
Keresse a termékeket gyógyszerárakban és a szaküzletekben.

90 db kapszula

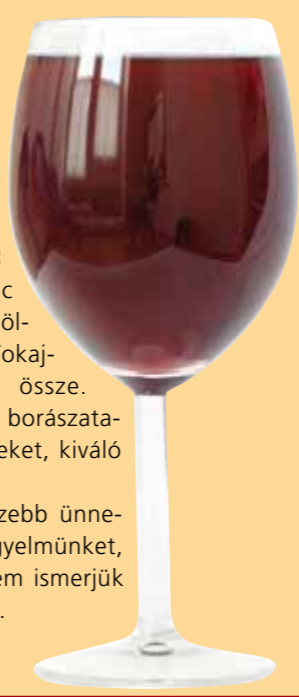
Metabolin

www.dietpharm.hu

Tokaji Borbarátnők

A Tokaji Borbarátnők Társasága 2003 decemberében alakult meg tizennyolc alapító tag részvételével. Az alapító hölgyeket egymás megbecsülésén túl Tokaj-Hegyalja odaadó szeretete, tisztelete köti össze. Megtaláljuk közöttük a borvidék legnevezetesebb borászatainak képviselőit, kiváló borászokat, borászfelésegeket, kiváló borszakértőket, lelkes pártfogókat.

A Tokaji Borbarátnők karácsony előtt, a legszebb ünnepeinkre való felkészülés idején arra hívták fel figyelmünket, hogy ne csak gondoljunk e nemes borokra, hanem ismerjük meg őket, és ezeket válasszuk az ünnepek italává.



MI AZ E-SZÁM?

Az E-számozási rendszert fél évszázaddal ezelőtt Nyugat-Európában fejlesztették ki. Előbb csak négy adalékanyag-csoportot tartalmazott (színezékek, tartósítók, antioxidánsok, sűrítők-stabilizálók). Később kiszélesedett ezek köre. Ezt a rendszert kizárólag az uniós országokban használják. A világ többi államában más, és általában többféle felhasználható anyagot tartalmazó számszereket alkalmaznak. Az, hogy mit takarnak az E-számok, a www.e-szamok.hu weboldal részletezi.

ÁLLÁS

Budai bevásárlóközpontban februárban exkluzív gyógyszertár nyílik. • Dinamikus és csapatszellemű gyógyszerészek (lehet rezidens is), asszisztensek és dermokozmetikai tanácsadók jelentkezését várjuk. • Előnyt jelent az expediciós gyakorlat, a dermokozmetikai és homeopátiás készítmények ismerete és a nyelvtudás. • Kiemelt bérezést és egyéb juttatásokat biztosítunk! • Jelentkezéseket a patikaiallas@chello.hu e-mail címen és a 06-209-289-202-es telefonszámon várjuk.

A fogyókúra és visszahízás örökös körforgásában éli?

Használjon **CalaharDiet 400**-at, ami a szokásos fogyasztószereken túl ayurvedikus étvágycsökkentőt is tartalmaz!

Lelassult, esetleg leállt fogyókúrája?
A leadott kilókat gyorsan visszahozza?
Nehéz ellenállni az esti evésnek?

A CalaharDiet 400 biztonságos és hatékony fogyókúrát elősegítő készítmény, amely még az eredménytelenül fogyókúrázókon is segíthet. Csökkentse és tartsa meg súlyát a CalaharDiet 400 -zal!

Reflux - az étel visszafelé halad

A felső tápcsatorna összetett problémáinak következtében az emésztőnedvekkel kevert táplálék olykor nem folytatja szabályos útját az emésztőrendszerben, hanem mozgása megfordul, és a gyomorból felfelé, a nyelőcső felé áramlik.

Az erre hajlamos egyének ilyenkor gyomorégést tapasztalnak, ám súlyosabb esetben mellkasi fájdalom, nyelési nehézség, sőt éjszakánként heves köhögés is jelentkezhet: kialakul a reflux betegség, amely általában enyhe lefolyású, de bizonyos esetekben a nyelőcső nyálkahártyájának gyulladásához, kifejeződéséhez is vezethet. Következésképpen lehet az állandó köhögés, a gyakori torok- vagy gégegyulladás, a fogzománc károsodása. A nyelőcső nyálkahártyáján idült gyulladás, hegesezés vagy vérzés alakulhat ki, sőt a savas irritációnak kitett nyálkahártyán idővel akár rákos elváltozás is kialakulhat.

A reflux tünetei általában 40 éves kor fölött jelentkeznek: okozhatja az elhízás, az alkoholfogyasztás, a dohányzás, a túlzott kávéfogyasztás és a stressz. Az emésztőrendszer zavarához az egészségtelen és rendszertelen étkezés is hozzájárul.

A kiváltó okok ismeretében a reflux nagyon jól kezelhető betegség. Véglegesen gyógyítani ritkán lehet, ezért általában hosszú távú kezelés szükséges.

Fontos, hogy aki nemcsak egy-egy esetben, hanem rendszeresen tapasztalja a refluxszal járó kellemetlen gyomorégést, ne fogyasszon egyszerre nagyobb mennyiségű ételt, ne terhelje



meg a gyomrát – tanácsolja Varga Terézia dietetikus. – A ritka, rendszertelen, kiadós evés helyett inkább kisebb mennyiségű táplálék fogyasztása ajánlott több alkalommal. Kerülni kell a gyomorsav-termelődést fokozó anyagok (csokoládé, paradicsom, citrusfélék, fűszeres és bő zsírban sült ételek, kávé, szénsavas italok, alkohol) bevitelét a szervezetbe, gondoskodni kell azonban a magas rosttartalmú ételek – gabonafélék, gyümölcsök, zöldségek – megfelelő mennyiségben történő fogyasztásáról. Legjobb, ha a napi utolsó étkezésre még 6 óra előtt sor kerül, így a beteg az étkezést követő 2-3 órán belül még nem fekszik le: a fekvő helyzet ugyanis kiválthatja az ismert tüneteket. (Kam)

TIPPEK

- Fogyasszunk növényi fehérjében gazdag, zsírban szegény ételeket;
- az ételt alaposan rágjuk meg, kerüljük a túl forró vagy túl hideg ételeket;
- lefekvés előtt 2-3 órával már semmit ne együnk;
- a felesleges sav közömbösítésére étkezések után igyunk lúgos gyógyvizeket;
- rágjunk nem mentolos rágógumit a nyáltermelés fokozódása érdekében.

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
 - November: Ha támad a candida
 - December: Diéta refluxbetegeknek
- A cikkek honlapunkon (www.gyogyhir.hu) olvashatók
 Februári számunk témája: Májbetegek diétája

Átcímkezett élelmiszer - árulkodó jelek

A nemrég kitört élelmiszerbotrány dacára továbbra is a boltok, hipermarketek polcjairól szeressük be az asztalunkra kerülő fogások alapanyagait. Az elővigyázatosság azonban mindenképp indokolt.



Erdemes például gyanakodnunk akkor, ha nem a csomagoláson, hanem csak a csomagolásra ragasztott kis matricán olvashatjuk magyarul, mit is veszünk. Különösen óvatosnak kell lennünk, ha a szavatossági időt ezen a kis fehér matricán tüntetik fel: nem árt megnéznünk, a matrica alatt nem áll-e egészen más dátum az eredeti csomagolásba ütve. Szintén gyanús, ha árulkodó lenyomat látható az eredeti dátum helyén. Ha az átdátumozáskor a festéket el is tudták tüntetni a hamisítók, az eredeti lejárat határidő helyén megmarad a beütés lenyomata. Az sem jó jel, ha a csomagolás helyenként színehagyott. Ez ugyanis arra utalhat, hogy az áru eredeti lejárat határ-

idejét acetonnal takarították el, hogy a helyére új dátumot üthessenek. Ez a módszer azonban nem szűr ki minden acetonnal dörzsölt terméket: nem alkalmazható például fehér csomagolás esetén. Ráadásul egyes csomagoláskor használatos festékek árnyalatán nem fakít az aceton, ellentétben például a lejárat idő feltüntetésére használt fekete nyomdafestékkel.

Ha gyorsfagyasztott halat vásárolunk, akkor mindenképpen tapogassuk meg a zacskót. Az újrafagyasztás jele lehet ugyanis, ha a csomag feltűnően sok jeget tartalmaz. Végül pedig elengedhetetlen a tájékozottság. A médiumok rendszerint felkapják a hamisítási ügyekbe keveredett cégek nevét: ne vásároljunk olyan terméket, melynek címkéjén forgalmazóként vagy gyártóként valamelyik rossz hírű vállalat neve olvasható. (Forrás: www.eletforma.hu)

Decembri számunk helyes megfejtései a következők voltak: Betegségek tünete, Mikor forduljunk orvoshoz? (skandináv); 2996 (sudoku). A SpringMed ajándécsomagját nyerte: Hollósy Balázs, Répcelak. A Hoodia Kft. ajándékát nyerte: Dobos Veronika, Budapest. Gratulálunk!

1	BONCOK TEKERIK	IZMOS KUTYA-FAJTA	NYÚLÓS ANYAG RUHADISZÍTÉS	SZŐLŐ-FÖLD MÁLNADARABI	MAGUNK TÁMFAL KÖZEPEI	MUTATÓ-SZÓ BUDA RÉSZEI	NŐSTÉNY SZARVAS MEGVISELT	FOGYASZTASMERŐ LÓPOR ELEMEI	FÖLDET FORGAT A KERTBEN
▶	SVÉD AUTÓJEL	AMELY HELYEN							
▶	SZINÉSZ (PÉTER) SZÉT-NYÍLIK			KÖNYV-BORÍTÓ				A TÁRGY RAGJA NŐI NÉV	▶
▶	SOMOGY MEGYEI KÖZSÉG		EGYÉNI, NEM HÍ-VATALOS			EMELET, RÖVIDÉN NŐI NÉV		ÉPÍTŐ-ANYAG MAGASBA HAJÍT	
▶	ELES HANGON KIABÁL	KACAT		RAK		HÁZTETŐ PEREME NŐI NÉV			SZÁMNÉV RÖVIDÉN
▶	NEWTON-MÉTER RÖVIDÉN		IGEVÉGI SZEMÉLY-NÉVMÁS	TESTÜNK RÉSE BETŰ, KIEJTVE	FÜRDŐ-EDÉNY KARIMA KÖZEPEI	APRÓKA KENDŐ HÁTULJA	FRANK L. BAUM MESE-ALAKJA	SEJTMAG RÉSE VEZÉR-KAR, RÖV	
▶		MŰSOR-VEVŐ ESZKÖZ URÁN					MAGÁHOZ HÚZ AMPER		
▶	POSTA-FIÓK, RÖVIDÉN	L							

E havi skandináv rejtvényünk fősoraiból megtudhatjuk, hogy a Validior Kft. milyen készítményt javasol a téli hónapokra. Januári megfejtőink között a Validior Kft. értékes ajándékát sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2007. január 26-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket)!
Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49. E-mail: rejtveny@gogygyhir.hu

Validior Kft.
1117 Budafoki út 111.
Tel.: (06 1) 203 0547, fax: (06 1) 203 4209
E-mail: info@validior.hu, www.mivelle.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.

Januári megfejtőink között a Validior Kft. ajándékát sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2007. január 26-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket)!

Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49.
E-mail: rejtveny@gogygyhir.hu



AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE!

BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!

TOILETTE NETT®

Megoldás minden esetre!

www.interex.hu

KERESSE A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

Press GT

Grafikai tervezés

Egészségügyi szakkiadványok és ismertetőik teljeskörű kivitelezése a Gyógyhír Magazin kiadójánál!

Továbbá elkészítjük hirdetését, szórólapját, prospektusát és plakátját is! Referenciáink között szerepelnek a legnagyobb gyógyszercégek! Keressen bennünket bizalommal!

E-mail: info@pressgt.hu
Telefonszám: 349-6135, Fax: 452-0270

Helyes mellretétel és szoptatási testhelyzetek



korai szoptatás rendkívül fontos: kihat az újszülött lelki és testi fejlődésére, a helyes szoptatási készség kialakulására, a tejtermelés fokozására, és ami talán ezeknél is fontosabb: az anya és újszülöttje közötti kötődésre. Így nagy jelentőségű, hogy a szülést követő első órákon belül megkezdődjön a szoptatás, mielőst az újszülött erre hajlandóságot mutat.

Az anya hasára helyezett újszülött szinte odakúszik az anya emlőjéhez, és ezután helyes technikával képes szopni.

- A helyes mellretétel:**
- a kismama helyezkedjen el kényelmesen;
 - a csecsemő egész teste közel legyen az anyához, vagyis a mellkas a mellkas felé fordul;



• a csecsemő szája legyen a mellbimbóval szemben.
A csecsemő száját nagyra tája oly módon, hogy mindkét ajak, különösen az alsó kifele fordul, és mielőst a tej ürülni kezd, a csecsemő alsó állkapcsát használva nagyokat mutat.

szív, majd nyugodt lesz és relaxált.

Szoptatási testhelyzetek:

Bölcsőtartás: Ez a legtöbbször alkalmazott módszer: az anya ölében tartja a csecsemőt, s mindkét kezével átölelve ül a szoptatás alatt. Ügyeljünk arra, hogy a csecsemő teste a testünkhöz simuljon.

Hónalj alatti tartás: A csecsemő az anya alkarján helyezkedik el. Így az anya egyik kezével a baba fejét tudja fogni és irányítani, míg a másikkal a mellét „c”-fogással tartja.

Fekve szoptatás: Legfőbb haszna, hogy így az anya is tud pihenni. Főleg éjszaka, illetve császármetszésen átesett anyukáknál előnyös.

A mell ott ürül a legintenzívebben, ahol a kisbaba nyelve masszírozza a tejöblöket és a mellbimbót. A helyzetek változtatásának ezért az az előnye, hogy az eltérő pozíciókban különböző részekben kap ingert a mell, és ez kedvezően hat a tejképződésre.

Soltész Kinga

NUROFEN®
szuszpenzió gyermekeknek

Láz? Fájdalom?

A megbízható segítség.

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

3 éves kortól

- A Nurofen szuszpenzió speciálisan csecsemők és gyermekek számára kifejlesztett, vérnyomást nem emelő, fájdalomcsillapító hatású ibuprofen hatóanyaggal.
- Fájdalom- és gyulladáscsökkentő hatás.
- Torok-, fül-, fej- és fogfájás illetve a fogzás következtében fellépő fájdalom enyhítésére is hatékony.
- Alkalmos fertőző betegségek és védőoltások következtében kialakult láz csillapítására.
- Enyhíti a megfélést és influenza-szerű tüneteket.
- Kétféle, narancs és eper ízű szuszpenzió is kapható.
- 3 hónapos kortól adható.
- Cukormentes, nem károsítja a fogazatot.
- Pontos, praktikus adagolóval.
- Törésbiztos flakonban.

www.sagerpharma.hu



Díjazzuk véleményét!

Tisztelt Olvasónk! Ismét segítségét kérjük ahhoz, hogy minél tartalmasabb, magasabb színvonalú lapot szerkeszthessünk Önnek. Kérjük, segítse munkánkat az alábbi kérdőív kitöltésével és visszaküldésével!

Minden második válaszolónak értékes ajándékot küldünk!

A nyeremények között szerepelnek a CELSUS Kft. különböző táplálékkiegészítői (pl. grapefruitmag-csepp, Shii Take gomba-, búzafű-, Noni-, Tőzegáfonya kapszula, valamint immunerősítő-, tisztító- és wellness teák); a FIT FORMA STÚDIÓ fitnessbérletei budapesti és vidéki stúdióikba, vagy Andrea Weaver Angyalom című könyvének példányai.

Másoknak CD-ket küldünk (Luciano Pavarotti, José Carreras, Jessye Norman, Monserrat Caballé, Mirella Freni,

Franco Corelli felvételeivel), illetve ünnepi terítőszettet (szalvétával, gyertyával, szalvétagyűrűvel).

Végül a Hotel Venus Zalakaros jóvoltából összesen kilenc, a kérdőívet beküldő olvasónk is megnyerheti a fődíjak egyikét, a két-, illetve hároméjszakás wellness hétvégéket.



Tisztelt Olvasónk! Kérjük a megfelelő válaszlehetőséget jelölje X-szel, vagy írja be választát a jelzett helyre!

A kérdőívet 2007. február 20-ig várjuk vissza a következő címre: 1139 Budapest, Üteg u. 49. Fontos! Az ajándék postázásához az szükséges, hogy a borítékon feltüntesse nevét és címét.

1. A Gyógyhír Magazin utolsó 12 számából hányat olvasott el vagy lapozgatott át?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

2. Ön általában hogyan jut hozzá a Gyógyhír Magazinhoz? (Többet is jelölhet!)

- Gyógyszertárban
- Baráttól, ismerőstől kapja
- Rendezvényen
- Egyéb helyen:.....

3. Gyógyszertárban, bioboltban járva:

- Kérés nélkül szokott kapni Gyógyhír Magazint, vagy
- Kérni szokta, és akkor kap, vagy
- Kérni szokta, de nem biztos, hogy kap?

4. Milyen gyakran veszi elő újra a régebbi számokat?

- Rendszeresen
- Ritkán
- Nem gyűjtöm a Magazin számait
- Nem saját példányt szoktam olvasni

5. Mennyi időt tölt általában egy szám olvasásával?

- Legfeljebb fél órát
- Fél-egy órát
- Több mint egy órát

6. Ön általában a lap terjedelmének mekkora részét szokta elolvasni?

- Az egészet
- Felét-háromnegyedét
- Negyedét-felét
- Legfeljebb a negyedét

7. Szeretnénk alaposabban megismerni a Gyógyhír Magazinról alkotott véleményét! Osztályozza a magazint a felsorolt szempontok szerint! (Jelölje a megfelelő választ X-szel!)

	5 (legjobb)	4	3	2	1 (legrosszabb)
A cikkek, írások témái, érdekessége					
A cikkek érthetősége					
A cikkek aktualitása					
A lap külső megjelenése, esztétikuma					
A címlapok tetszetősége					
A fotók színvonala					
A hirdetések színvonala					

8. Kérjük, jelölje az alábbi táblázatban, hogy vásárlásai, döntései során az alább felsoroltak általában mennyire hatnak Önre? (Jelölje a megfelelő választ X-szel!)

	Mennyire hatnak Önre?				
	5 (nagyon)	4	3	2	1 (egyáltalán nem)
A Gyógyhír Magazinban lévő hirdetések					
Más sajtótermékek hirdetései					
Televíziós reklámok					
Barátok, ismerősök, munkatársak ajánlása					
Plakátok, járműreklámok					
Névre szóló termékismertető, ajánlati felhívások					

9. Vásárolt-e már valamit, vagy vett-e igénybe valamilyen szolgáltatást a Gyógyhír Magazinban megjelentek alapján?

- Többször is előfordult
- Ritkán fordult elő
- Még nem fordult elő

10. Milyen gyakran szokta olvasni az alábbi magazinokat, és hogyan értékeli őket?

	Az utolsó 12 megjelenésből hányat olvasott	Értékelés				
		5 (legjobb)	4	3	2	1 (legrosszabb)
Patika Magazin						
Patika Tükör						

11. Az Ön neme:

- Férfi
 - Nő
- Ön melyik évben született?

12. Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?

- 8 általános
- Szakmunkásképző
- Érettségi
- Főiskola, egyetem

13. Mi az Ön foglalkozása/beosztása?

- Tulajdonos, saját vállalkozásában dolgozik
- Alkalmazott, mégpedig:
 - Vezető állású
 - Beosztott értelmiségi (felsőfokú végzettségű)
 - Középfokú végzettségű szellemi foglalkozású
 - Szakmunkás
 - Betanított vagy segédmunkás
 - Tanuló
 - Munkanélküli
 - Nyugdíjas
 - Egyéb inaktív

14. Hányan élnek Önök közös háztartásban?

Önnel együtt fő

15. Hány kiskorú (18 év alatti) gyermek él a háztartásukban? (Ha egy sincs, kérjük jelölje 0-val!) gyermek

16. Kérjük, helyezze el magát az alábbi skálán aszerint, hogy milyennek érzi saját helyzetét. Ha a skála hetedik fokán azok vannak, akik ma Magyarországon a legjobban élnek, és az első fokán azok, akik a legrosszabbul élnek, hányadik fokon helyezkedik el Ön?

1 2 3 4 5 6 7

17. Az Ön lakóhelye:

- Budapest
- Megyeszékhely
- Egyéb város
- Község

18. Háztartásukban megvannak-e az alább felsoroltak, illetve 1-2 éven belül tervezik-e beszerzésüket, cseréjüket?

	Van	Nincs	Vásárlását, cseréjét, létesítését	
			Tervezzük	Nem tervezzük
Vérnyomásmérő				
Vércukormérő				
Infralámpa				
Lakossági folyószámla				
Bankkártya				
Életbiztosítás				
Önkéntes nyugdíjpénztár				
Egészségbiztosítás				
Fényképezőgép				
Mobiltelefon				
CD-lejátszó				
HIFI berendezés				
Automata mosógép				
Számítógép				
Internet-hozzáférés				
Kerékpár				
3 évnél fiatalabb autó				
3 évnél idősebb autó				

19. Milyen gyakran jár Ön:

- Gyógyszertárba:
- Hetente Kéthetente Havonta Ritkábban (Szinte) soha
- Gyógynövényboltba:
- Hetente Kéthetente Havonta Ritkábban (Szinte) soha

Mi minden van a Béres Cseppben?

Egészség – gond nélkül.

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

Béres Csepp®

Az immunrendszer kiemelt támogatója

A Béres Csepp® vény nélkül kapható roboráló gyógyszer



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

BÉRES Az egészséges emberért