

II. évfolyam 2. szám

2007. február

Gyógyhír

magazin

Cukorhaj:
*elkerülhető
az amputáció*


120

évig élni

Interjú

Nádas Györggyel

**Újszülöttek
sárgasága**

A szezonális depresszió

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:





Intenzív hidratálás a legszárazabb bőrnek is



Neutrogena®

A BŐRGYÓGYÁSZOK ÁLTAL
LEGINKÁBB AJÁNLOTT KÉZKRÉM*



Az őszi, téli hónapokban sokan szenvednek a fényhiány okozta fáradékonyság, álomosság, fokozott étvágy és lehangoltság tüneteitől. A tavasz beálltával a tünetek spontán enyhülhetnek vagy megszűnnek – írja pszichiáter kollégánk a szezonális depresszióról szóló cikkében, és én melán, sőt álmosan, fáradtan és lehangoltan bólogatok sorait olvasva. (Igaz, még nem próbáltam ki szerzőnk javaslatát, amely szerint enyhíti a fényhiány következtében jelentkező tüneteket, ha rövid sétákat teszünk természetes fényben, a déli, kora délutáni órákban.) Aztán a reggeli kávé mellé fogyasztott újság egyik írása ugrik be, amely arról számolt be, kontinensünkön január 23-a a depresszió napja. A megtisztelő címet ráadásul nem valamiféle hivatalok adományozták: az európai

emberek jelentős többsége érzi úgy, hogy ez a nap az év mélypontja. Az okokat tanulmányozó kutatók szerint azért, mert ekkorra már meglehetősen unjuk a hideget, és kellőképpen belefáradtunk a szürke, borongós égbolt látványába.

Valljuk be, idén ez nem tűnik teljesen meggyőző magyarázatnak. Decemberben akadt jó néhány verőfényes nap, sőt hét, karácsonykor nyomát nem láttuk hónap, az év eleje kellemes tavasszal indult, a hidegről meg csak annyit, hogy nálunk már rügyezni kezdett a szerencsétlen orgonabokor.

Igen ám, de a kutatók arról is beszámolnak, hogy a karácsonyi, újévi túlköltekezés miatt laposan szomorkodó pénztárca látványa is sokat nyom ilyenkor a kedélyen. Aha, így már világos. Főképp, ha a nagy, összeurópai tévégi pénzhiány mellett figyelembe vesszük a kis magyar nadrágszínház hatásait – melyen valószínűleg az sem enyhít, ha kellemes sétákat teszünk a déli órákban.

De azért tegyük még hozzá, a mélypontban is akad valami vigasztaló. Például az, hogy a gödör aljáról már csak feljebb lehet jutni.

Papp Benedek

Press GT

GRAFIKAI TERVEZÉS

Egészségügyi szakkiadványok és ismertető teljes körű kivitelezése a Gyógyhír Magazin kiadójánál!

Tovább 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

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.
Művészeti vezető: Gula Annamária

Megjelenik: havonta, 24-32 oldalon • Pédányszám: 210 000 példány havonta
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszerárában, ingyenesen jut el az olvasókhoz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft. • 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Tel.: 349-6135, fax: 452-0270 • e-mail: info@pressgt.hu

Nyomdai kivitelezés: Royal Press Kft. • Felelős vezető: Lakatos Viktor

A Magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára:
fél évre 995 Ft, egy évre 1990 Ft.

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja • HU ISSN 1787-6710

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!



A Dr. Chen Patika ajánlata

A téli hónapok rövid nappal, borongós időszaka önmagában is hajlamossá teszi az embert a levert hangulatra. Ezt tovább ronthatja a B-vitaminok hiánya, mely idegkimerülést, fáradtságot, depressziót idézhet elő. A **B-Max Multivitamin tableta** koncentrált hatóanyagtartalmának köszönhetően ezért hasznos segítséget nyújt szervezetünk számára.

A **Natur C-vitamin tableta** csipkebogyó kivonattal tablettánként 1000 mg természetes eredetű C-vitamint tartalmaz, illetve nyújtott hatása révén fokozatosan szívódik fel a szervezetben. Alkalmazása hasznos megelőzőképpen, valamint gyógykezelést kiegészítve.

Mind a gyömbér, mind a kasvirág (Echinacea) az egész világon elismert gyógynövény. A gyömbért gyulladáscsökkentőként, megfázás és hörghurut kiegészítő kezeléseként alkalmazzák, a kasvirág pedig immunerősítő hatásának köszönhető hírnevét. E két gyógynövény kombinációjának köszönhetően a **PreColdFlu tea** hathatós segítség a megfázásos időszakban.



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

www.DrChenPatika.com

írta: L. I.

Elkerülhetők a felső légúti panaszok

A felső légúti (garat, gége, orr- és arcüreg) betegségek, amelyek nagy részét vírusok, kisebb hányadát pedig bakteriális fertőzések okozzák, sokkal gyakrabban támadnak ősztől tavaszig, mint az év más időszakában. Helyes táplálkozással, a higiénés szabályok betartásával és aktív életmóddal védekezhetünk ellenük.

A felső légúti betegségeknek körülbelül a háromnegyedét vírusok okozzák, melyek megtelepsznek a nyálkahártyán, és ott duzzanatot, gyulladást, fájdalmat idéznek elő. Jellemző tünet a fokozott váladékozás. A legáltalánosabb az orrüreg fertőzése, amelyet náthaként észlelünk, ám a fertőzés legtöbbször átterjed a garat nyálkahártyájára is, és ott torokgyulladást okoz. Nincs szükség orvos beavatkozására és erősebb gyógyszerek szedésére, amennyiben a beteg ilyen tüneteket érez magán, melyekhez legfeljebb három napon át tartó láz is társulhat – mondja Tímár Tibor fül-orr-gégész szakorvos. Elegendő a tüneti kezelés, így például az orrcseppek, az enyhe, vény nélkül kapható gyulladáscsökkentők, szükség szerint a lázcsillapító használata.

Köhögéscsillapítás a fogak károsodása nélkül

Hustagil® köhögés elleni kakukkfű szirup beépített fogvédelemmel, 1 éves kortól

- antibakteriális és
- jó nyálkaoldó hatás
- fájdalommentesebb váladékfelkötés
- csillapítja a hörgők görcsét.

Hustagil® köhögés elleni kakukkfű csepp felsőlégúti megbetegedéseknél, 12 éves kortól

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmények.
Gyártó: Dentinox Gesellschaft, D-12277 Berlin
Forgalmazó: Penta Pharma Kft. 9200 Mosonmagyaróvár, Zsák u. 3.
www.pentapharma.hu

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



Az egészséggel kapcsolatos további hasznos cikkeket olvashat honlapunkon:
www.gyogyhir.hu

hat – mondja Tímár Tibor fül-orr-gégész szakorvos. Elegendő a tüneti kezelés, így például az orrcseppek, az enyhe, vény nélkül kapható gyulladáscsökkentők, szükség szerint a lázcsillapító használata.

Nátha? Megfázás? CSÖKKENTSE A TÉLI MEGBETEGEDÉSEK ESÉLYÉT!

Használjon **TORMA, FOKHAGYMA** és **GYÖMBÉR** kivonatot!

- Növényi gyulladásgátló „antibiotikum”.
- Segíti a légúti nyálkahártyák egészségét.
- Gátolja a náthás, megfázásos tünetek további kifejlődését (népi gyógymód a tormareszelés nátha ellen).
- Erősíti az immunrendszert a téli influenza-támadásokkal szemben.

ALLIX kapszula

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

60 db kapszula / doboz

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

Pharmaforte

folytatás a 6. oldalon

A BARÁTSÁGOS BAKTÉRIUMOK SZEREPE A BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉBEN

A velünk szimbiózisban élő közel 400 féle baktérium törzs közül a különféle tajsavbaktériumok: a Lactobacillus és a Bifidus baktériumok a legjelentősebbek. Mivel az immunanyagok kb. 70%-át a bélflóra termeli, ennek károsodása súlyosan veszélyezteteti immunrendszerünk normális működését. Amennyiben a bélflóra megsérül, pl. antibiotikus kezelés következtében, probiotikus tejsav baktériumokkal állíthatjuk helyre a normál működését.

A különböző tejsav baktériumok jótékony hatása a táplálkozásban, a megelőzésben, valamint a gyógyításban is megmutatkozik.

A probiotikus baktériumok hatása részben abban jelentkezik, hogy a bélfalon a káros mikroorganizmusokkal szemben a területfoglalás versenyét ők nyerik, így kiszorítják a kórokozókat. A másik hatásuk, úgynevezett ellenanyagokat termelnek, melyek meggátolják a káros mikroorganizmusok létezését.

Amennyiben valakinek a bélflórája teljességgel egészséges, azaz egyensúlyban van, úgy az új mikroorganizmusok támadását is sikerrel tudja kivédeni. Ez a hatás jelentkezik ha számunkra új környezetbe megyünk, és így fel tudjuk venni a versenyt az ott jelen levő kórokozókkal szemben. Erre épül a javaslat, hogy a gyerekek új környezetbe való beszkoktatásakor probiotikumokat szedjenek, megvédve ezáltal őket az állandó betegségektől.

A téli megfázásos időszakban a probiotikumok immunerősítő hatásának szintén óriási jelentősége van, hisz segítségével megelőzhetők a megfázásos, illetve fertőző betegségek. Ha mégis megbetegednénk és antibiotikum szedésére lenne szükség, abban az esetben a probiotikumok egyidejű szedésével kivédhetők az antibiotikumok okozta mellékhatások: hasmenés, gyomor és bélrendszeri problémák.

A javasolt probiotikum egy készítményen belül tartalmazza megfelelő számban a barátságos baktériumokat és az azok tápanyagául szolgáló prebiotikumokat. Ilyen termékek a gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmények a Protexin Balance kapszulás kiszerelési forma, valamint a Protexin Restore csecsemőknek és kisgyermekeknek is adható oldható granulátum. Mindkét készítmény kisebb kiszerelésben, az antibiotikus kúrához igazodó és nagyobb kiszerelésben is, elérhető áron kerül forgalomba.

Protexin® Restore

ALKALMAZÁSI JAVASLAT:

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

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

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

Protexin® Balance

ALKALMAZÁSI JAVASLAT:

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

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

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

Mikor forduljunk orvoshoz?

Ha három napon túl is fennáll a lázas állapot, valószínűsíthető, hogy bakteriális fertőzés (is) történt. Ennek jele lehet a tüsszős mandula, melyhez társulhat az orrmandula gennyes gyulladása is. Az általánosan rossz közérzet mellett jelentkezhet magas láz, nehézlégzés,

fej- és fülfájás, orrdugulás. Amennyiben a gége, a hangszalagok is begyulladnak, rekedtség, kínzó köhögés is felléphet. E tünetek jelentkezésénél orvoshoz kell fordulni, aki megfelelő gyógyszerekkel látja el a beteget. A felső légúti betegségek mindkét fajtájánál feltétlen kerülendő az öngyógyítás, a korábbról ott-hon megmaradt antibiotikumok ellenőrizetlen beszedése. A szakorvos azt tanácsolja, hogy a betegek kerüljék a hideg levegőt, orr- és arcüreggyulladásnál használjanak infralámpát, vagy más módon (pl. hőpárnával) melegítsék a fájó területet. A tünetek enyhítésében jó szolgálatot tehet az inhalálás, a gargarizálás. A forró gőz fejlesztéséhez használt vízbe cseppenthető gyógynövény- (kamilla, eukaliptusz) kivonatok, illóolajok is.

Tudományos felfedezés

A világ több kutatóintézetében végzett vizsgálatok szerint bizonyos mikroorganizmusok (Lactobacillus GG) védelmet nyújthatnak a szervezetnek a kórokozók támadása ellen. Jó eredménnyel alkalmazták a Lactobacillusokat többek között a felső légúti fertőzések megakadályozásánál is. Kevésbé voltak fogékonyak a betegségre azok a páciensek, akik rendszeresen szedtek olyan vitaminkészítményeket, amelyekkel a bacilusokkal is dúsítottak.

Az ÁNTSZ Influenza Figyelőszolgálatától 2006 utolsó heteiben országosan észlelt felső légúti fertőzések:

Idő:	Orvoshoz forduló beteglétszám:	Legérintettebb korcsoport:
2006.		
49. hét	7600 fő	15-34 (38,1%)
50. hét	8400 fő	15-34 (41,2%)
51. hét	6200 fő	15-34 (37,1%)

A betegektől vett laboratóriumi minták egyikében sem találtak influenzavírust.

Kerüljük el a szövődményeket!

A kezdetben egyszerű náthának, könnyű lefolyású megfázásnak tűnő betegség komolyabbra is fordulhat, ha szövődmények lépnek fel. Különösen kisgyermeknél és időseknél áll fenn a kockázata. Az orr-, arcüreg- és középfülgyulladás hosszadalmas és fájdalmas betegség, érdemes figyelni a megelőzésére; betartani az orvos utasításait és lelkiismeretesen beszédni az általa felírt gyógyszereket. A fertőzés továbbadásának elkerülése végett a beteg maradjon otthon, kerülje mások társaságát. Ha lehetősége van rá, családtagjaitól is elkülönített helyiségben tartózkodjék.

Megelőzhető a fertőzés

A felső légúti fertőzések zöme kivédhető volna vitamindús, zöldségben, gyümölcsökben gazdag táplálkozással, melyek erősítik a szervezet védekező rendszerének működését. Néhány gyógynövény főzete is segíthet ebben, mint például a kasvirág, a feketebodza, a vasfű, a kamilla, a kakukkfű, a hársfavirág. Utóbbi három a betegség kezelésénél is hasznos szer.

Hatásos védelem felső légúti betegségek ellen

Egy új módszer segítségével hatékonyabban védhetjük családunk egészségét számos felső légúti betegség (pl. influenza, nátha, torokgyulladás) ellen, vagy betegség esetén gyorsíthatjuk a felépülést.

Az 1900-as évek elején egy Mecsnyikov nevű orosz tudós megfigyelte, hogy a kaukázusi emberek hosszabb és egészségesebb életet élnek. Ezt azzal magyarázta, hogy arrafelé sok Lactobacillus tartalmú erjesztett tejterméket (pl. savanyított juhtejet) fogyasztanak, mely csökkenti a mérgeanyagokat termelő kóros baktériumok számát. Mecsnyikov az immunitás megismeréséért végzett vizsgálatairól 1908-ban Nobel-díjat kapott.

Újabb mérföldkövet jelentett a betegségek elleni kutatásban, amikor a közelmúltban két amerikai kutató felfedezte a Lactobacillusok egy különösen jótékony fajtáját, az LGG-t (Lactobacillus GG). Az LGG kiemelkedő immunrendszer-támogató és egészségmegőrző hatását klinikai vizsgálatokkal is alátámasztották. Az LGG felfedezése azon ritka eredmények egyike, amelyek valóban forradalmasíthatják a betegségek elleni küzdelmet. Felfedezése óta több száz, klinikai vizsgálatokon alapuló tudományos cikk jelent meg. A vizsgálatok kimutatták, hogy az LGG-t szedők ritkábban betegedtek meg, és gyorsabban gyógyultak ki a felső légúti betegségekkel, illetve egyes hasmenéses állapotokból. Az eredmények annyira

meggyőzőek, hogy számos országban a betegségek elleni védekezés részévé vált.

Meggyőző eredmények

Egy óvodások körében végzett tudományos vizsgálatban az LGG rendszeres szedése csökkentette a szövődményes felső légúti betegségek gyakoriságát és súlyosságát, valamint a betegségek miatti otthonmaradások számát. Ez örvendetes módon egyben csökkentette az antibiotikumos kezelések szükségességét is. Akik már elkapták a fertőzést, azok az LGG szedésével sokkal gyorsabban gyógyultak meg. Egy svájci vizsgálat kimutatta, hogy az LGG-t szedő felnőttek orrüregében csökkent a kórokozó baktériumok előfordulása. Ez különösen fontos most, hiszen jön a náthás, influenzás időszak, a gyerekek egymást fertőzik az óvodákban, iskolákban, és a felnőttek is gyakrabban betegednek meg ilyenkor.

Ugyancsak tudományos vizsgálatok igazolták, hogy az LGG rendszeres szedése gyorsítja a felépülést egyes vírusos hasmenésekből. Hasonlóképp elősegítheti az antibiotikum-kezelések során és után előforduló bélpanaszok, hasmenések rendeződését is. Az antibiotikumok ugyanis el-

pusztítják a szervezetben a kórokozó baktériumok egy részét, de ezzel együtt sok hasznos bélbaktérium is elpusztul. Ezért antibiotikum-kúra mellett és után nagyon fontos a probiotikumok (pl. LGG) szedése, melyek segítenek a károsodott bélfóra helyreállításában.

Kórokozók ellen

Immunrendszerünk egyik fontos funkciója, hogy a betegségeket okozó vírusok és baktériumok ellen speciális antitesteket termel. Ezen antitestek feladata, hogy a véráramba kerülve, testünk minden részébe eljutva elpusztítsák a kórokozókat. Az LGG fokozza ezeket az antitesteknek a termelését. Ezen felül az LGG olyan anyagokat termel, melyek gátolják egyes kórokozók növekedését és szaporodását, elfogyasztja a táplálékot a kórokozó baktériumok elől, a bélflóra tapadva akadályozza a betegséget okozó baktériumok megtelepedését. Az LGG ezen hatásai eredményeként a kórokozók kevésbé tudnak a szervezetben elszaporodni és betegségeket okozni.

Köztudott, hogy a vitaminok és ásványi anyagok szükségesek a szervezet egészséges működéséhez. Az LGG velük kombinálva még hatásosabban küzdhet a betegségek ellen. Tavaly óta a gyógyszerárakban forgalomban van egy olyan készítmény, amely vitaminok és ásványi anyagok mellett megfelelő mennyiségű LGG-t is tartalmaz.

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

Ha most gyűjt, nyerhet!

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

2006. szeptember 1. – 2007. június 30.

Gyógyhír féléves előfizetést nyerhet,

aki gyógyszerhulladékát visszaviszi gyógyszertárába, egyidejűleg az alábbi szelvényt kitölti, aláírja és lepecsételteti gyógyszerészevel, 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 Kft!

Igazoló szelvény

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

Név:

Lakcím:

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

gyógyszertár neve

címe

pecsét, aláírás

2007. február

Multi-tabs® IMMUNO
LGG + multivitamin

Segít megelőzni a fertőző betegségeket!

Gyógyszernek nem minősülő, gyógyhatású készítmény.

Torokgyulladás
Influenza
Nátha
Nátha
Légcsőhurut

Felnőtt és gyerek változatban

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

írta: L. I.

Gyógyszerrel kezelhető mandulagyulladás

A gyerekek gyakori téli felső légúti betegségére, a garat- és orrmandulák gyulladására az orvosok többsége régebben műtéti megoldást javasolt. Azóta változott a helyzet, szigorúbbak az eltávolítás szabályai.

Az orr-, illetve garatmandulák kivételének szükségességét pontos szabályok írják elő – tudtuk meg Szilágyi István gyermekorvostól. Az orrmandula műtéti eltávolítása akkor szükséges, ha kóros elváltozása tartósan gátolja az alvást, vagy gócként jelentkezik, és például állandó középfülgyulladást okoz. A garatmandulák kivételére akkor kerülhet sor, ha gyógyszeres kezeléssel már gyógyíthatatlan a gyulladás, vagy ha évente öt-hat alkalommal magas lázzal jár, tüszős mandulagyulladás lép fel. A mandulákat nem kell eltávolítani pusztán azért, mert erősen megduzzadtak.



A kor előrehaladtával változik a helyzet; a fiatal felnőttek tüszős mandulagyulladására gyógyszeres kezeléssel rendszerint már nem gyógyítható, nekik szükségük lehet a műtéti beavatkozásra. Jó pár évvel ezelőtt a gyermekorvosok közül sokan az első néhány mandulagyulladás után melegen ajánlották azok eltávolítását, így a gyerekek többségének eltávolították a manduláját. Szilágyi doktor szerint azóta

A leggyakoribb felső légúti betegségeket okozó kórokozók aránya százalékos megosztásban:

Kórokozó megnevezése:	Előfordulása százalékban:
Streptococcus pneumoniae	25-30
Haemophilus influenzae	15-20
Moraxella catarrhalis	5-10
Streptococcus pyogenes	2-5
Anaerobok	2-5
Steril	20-25

megváltozott ez a trend. Ma már ritkábban és csak nagyon indokolt esetben választják a műtéti megoldást. Köszönhető ez egyrészt a korszerűbb, hatékonyabb gyógyszereknek, másrészt a szakmai felfogás és előírások változásának is.

IMMUNERŐSÍTÉS

„A kasvirágból készült kivonatokat megfázások és influenza kiegészítő kezelésére használják.”

Kérdés

Tisztelt Szerkesztőség!
Telente nagyon sokszor fázom meg. Többnyire nem annyira komoly a baj, hogy orvoshoz kelljen fordulnom, de például az orrdugulás miatt rosszul alszom, napközben nagyon fáradt vagyok. Nagyon érdekel, milyen természetes módszerrel lehet védekezni a meghűlés ellen.

P. Marika (42 éves)

Válasz

A hűvös időjárás kedvez a légúti betegségeknek. Gyakrabban vírusos fertőzésekről van szó, de baktériumok is okozhatják ezeket. Szerencsére van módunk arra, hogy megerősítsük a szervezet védekezőképességét. Az Echinacea, azaz kasvirág jól alkalmazható erre a célra.

Az Echinacea Amerikából került át Európába. Az indiánok a növény gyökerét fog- és torokfájás enyhítésére használták. Európában gyógynövényként és dísznövénnyként is ültetik. A kasvirágból készült kivonatokat megfázások és influenza kiegészítő kezelésére, a szervezet ellenállóképességének növelésére használják. Kísérletekben a növény gyökerének kivonata elpusztította az influenza vírusát. A fitoterápiában kivonat, kapszula és gyógytea formájában alkalmazzák.

Homeopátiás változata immunstimuláns és gyulladásgátló hatású gyengeséggel, szédüléssel, hidegrázással és izomfájdalmakkal járó fertőzések esetén. Jól kiegészíti a súlyos és makacs fertőzések állapotok hagyományos vagy homeopátiás kezelését.



Dr. Pozsonyi Györgyi
gyermekorvos, fitoterapeuta
06-30-3083451
pozsonyi.gyorgyi@freemail.hu



Dr. Kókényes Marianna
pszichiáter
06-20-3303044
dr.kokenyes@freemail.hu

DEPRESSZIÓ

„A fény hiánya megzavarja a melatonin elválasztásának napi ritmusát, és ez szoros összefüggést mutat a téli depresszió kialakulásával.”

Kérdés

Tisztelt Gyógyhír Magazin!
Feleségemnél évekkel ezelőtt fényhiányos depressziót állapítottak meg, szeretnék többet tudni a betegségről.

D. Balázs (50 éves)

Válasz

Az őszi, téli hónapokban sokan szenvednek a fényhiány okozta fáradékonyág, álomság, fokozott étvágy és lehangoltság tüneteitől. A tavasz beálltával a tünetek spontán enyhülhetnek vagy megszűnnek. Ez a szezonális depresszió (seasonal affective disorder). A természetes fény számos életfunkcióban vesz részt. Szabályozza az ébrenlét és alvás ritmusát, az anyagcserét, a méregtelenítést és a hormonrendszert. A látópálya felől kapott idegi kapcsolatok révén a tobozmirigy aktív hormontermelő. Hormonja, a melatonin segíti a környezethez való alkalmazkodást. A fény hiánya megzavarja a melatonin elválasztásának napi ritmusát, mennyisége megnő, és ez szoros összefüggést mutat a téli depresszió kialakulásával.

A tünetek megelőzésében központi szerepet játszik a fény pótlása. Jót tesz a déli és kora délutáni órákban 20-30 perces séta természetes fényben. Életünk nagy részében zárt épületekben dolgozunk, lakunk. A megvilágításnál szervezetünk működésére biológiailag a teljes spektrumú fényforrások a legkedvezőbbek. Ezek hasonlítanak legjobban a nap teljes fény spektrumára. Ha a fényterápia nem segít, gyógyszeres kezelés javasolható. A jövő gyógymódja valószínűleg a melatonintermelés szabályozása lesz.

Hűléses megbetegedések kezelése homeopátiával

Hozza formába immunrendszerét **Lymphomyosot®**-tal

- tisztítja szervezetét
- erősíti immunrendszerét
- aktiválja a szervezet nyirokrendszerét



A nátha kezelése homeopátiás „koktéllal”

Euphorbium compositum-Heel orrcsepp:
• nátha és orrmelléküreg-gyulladás kezelésére

Gripp-Heel® tableta:
• influenza és influenzás fertőzések kezelésére

Engystol® tableta:
• vírus- és egyéb lázzal járó fertőzésekkel



DR. PEITHNER KG

További információ:
Dr. Peithner Budapest Kft.
1091 Budapest
Ulloi út 91/b.
Tel./Fax: (1)217-6671
e-mail: peithun@axelero.hu

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

Náthás?
Fáj a feje?
Lázias?

Kalmopyrin®
acetilszalicilsav

Superbrands
2005

Kalmopyrin
12 db tabletta

RICHTER GEDEON

Vény nélkül kapható gyógyszer.

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



Tisztelt Olvasó! Amennyiben Önnek is van kérdése, juttassa el azt szerkesztőségünkbe, hogy szakértőink megválaszolhassák. Elérhetőségeink: 1139 Budapest, Üteg u. 49. E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu. Kérjük, a borítékra vagy az e-mail tárgysorába írják a következőt: **Az orvos válaszol**

Írta: Bozsán Eta

120 ÉVIG ÉLNI!

Nádas Gyuri besorolt a NévshowRba

Bár még fiatalnak számít, mégis „nagy öregnek” szoktuk emlegetni. Ezt a titulust még Markossal alapozta meg. Ugyanis alig akad olyan Önök kérték vagy szilveszteri műsor, ahol ne játszanak be a Katonadolog című, klasszikusnak számító kabaréjelenetet.

A „nagy öreg” kitüntető jelzőt az is indokolja, hogy állandó vendég az Activityben csakúgy, mint a NévshowR-ban. Ez utóbbiban nemrég énekelte el Nádas Gábor szerzeményét: „Jó lenne 120 évig élni, és nem mint a gyertya gyorsan égni...” Mostanában Nádas prózai színészként jobbnál jobb szerepeket kap. Vérbeli színházi ember: kabarézik, énekel, játszik és ír. Évek óta dédelgetett álma, hogy apja szerzeményei köré egy zenés darabot alkot. Ha minden igaz, hamarosan bemutatják a *Különös éjszaka* (egyelőre munkacím) című darabot, melyben eljátszhatja Nádas Gábor fiát, Nádas Györgyöt.

A művész úr egyébként gondoskodott utánpótlásról, ugyanis három házasságból három fiúgyermek született. Zoltán 25, Gábor 17, Dani 9 esztendő.



Munkabírónak, sikeresnek, makkegészségesnek látom.

– Én is annak látنام magam, ha nem tudnám, mi van belül.

Elmondja?

– Ha sok ideje van, belevágok. Nyitok a pánikbetegséggel. Ronda dolgokat produkál. Összeszorul a torkom, nem kapok levegőt, izzadok, verejtékezem, hevesen dobog a szívem. A legjobb megoldás, ha azonnal valami tennivaló után nézek. A munkaterápia bevált, legalábbis nálam.

Gyógyszer nem segít? Már ha van erre valami patikai megoldás.

– Nem próbálkozom. Ugyanígy nem szedek semmit a depressziómra. Volt idő, amikor bekapkodtam rá pirulákat, aztán elhagytam, mert észrevettem, hogy nem oldódott meg tőle semmi. Viszont ennek is megtaláltam az ellenszerét: kiszakadni, elindulni, közösségbe menni! Ha több napig tart, akkor minden napra kötelezően előírok mennivalókat.

Még csak azt sem mondom, hogy nahát. A környezetemben mindennap hallok egy új esetről. Remélem, megszakad a betegségek sora.

– Ez itt nem fog menni! Van egy bőrrallergiám is, arra viszont konkrét gyógyszert szedek. Ennek a betegségnek útját tudom állni megfelelő étkezéssel. Tartózkodnom kell a túl fűszeres ételektől és a sok alkoholtól. Ez a tartózkodás viszont jól jön a köszvényemre is, merthogy azt is volt szerencsém beszerezni. Erre is van módszerem, a kék című Parádi bűdös víz. Megiszom belőle naponta 1 litert, és az rengeteget segít.

Azt hiszem jókor, jó helyen teszem fel a kérdést: mit tesz az egészségéért?

– Először is törekszem arra, hogy minél több zöldséget és fehérhúst fogyasszak.

A környékünkön hamarosan nyílik egy új uszoda, amit alig várok. Ezen kívül igyekszem elsajátítani a golfozás tudományát.

Igazi nekem való sport, koncentrációt igényel, nem kell rohagászni, és mégis levegőn vagyok. Ja, és újból tanulok zongorázni, de nem csak azért, hogy az ujjaim is tornázhassanak... Sokkal emelkedettebb célom is van.

Ha el akarom játszani Nádas Györgyöt a Nádas Gáborról szóló darabban, hát nem maradhatnak némák a bilentyűk a kezem alatt.

Névjegy

Született: 1962-ben

Édesapja: Nádas Gábor zeneszerző; az ő nevéhez fűződik *A kaktusz virága*, az *Imádok férjhez menni* és a *Potyautas* zenéje.

Főbb színpadi szerepei: *Kakukkfészek*, *Okos mama*, a *Meztelen lány*, a *A New York-i páraparálás*.

Jubileuma: idén lesz 25 éve, hogy színpadra lépett Markos Györggyel.

Kérje otthonába a Gyógyhír Magazint!

Bár a Gyógyhír Magazinhoz olvasóink ingyen hozzájuthatnak a gyógyszertárakban, sokan kérdezik tőlünk, van-e lehetőség az előfizetésre. Most már azt mondhatjuk, igen, augusztustól kezdve a Gyógyhír Magazint bárki előfizetheti az itt található előfizetési szelvény kitöltésével és a kiadóhoz való visszajuttatásával. Ezt követően tisztelt előfizetőnk otthonába, postai úton kapja meg havonta a magazin aktuális számát.

Gyógyhír Magazin Előfizetési Szelvény

Név:
Postázási cím (ahová a magazint kéri):

Az előfizetés időtartama:

- fél év (6 szám): 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!

Dátum:

Aláírás:

A fenti megrendelőszelvény nem gyógyszertárak részére szól!
A gyógyszertárak előfizetési igényeiket, kérjük, jelezzék a kiadónál az alábbi elérhetőségeken: Tel.: 349-6135, fax: 452-0270, e-mail: info@pressgt.hu

A fogyókúra és visszahízás örökös körforgásában él?
Használjon **CalaharDiet 400**-at, ami a szokásos fogyasztószereken túl ayurvedikus étvágycsökkentőt is tartalmaz!

Lelassult, esetleg leállt fogyókúrája?
A leadott kilókat gyorsan visszazedi?
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!

Tel: 061/293-93 61
4990 Ft - a postaköltséget mi fizetjük!

Arth-3 Plex az egészséges ízületekért!

Próbálja ki Önnek is segíteni fog!

A hat alkotórész hozzájárul a porc fő szerkezeti elemeinek felépítéséhez és fenntartásához, valamint fontos szerepet töltenek be az ízületi porcok épségének megőrzésében és regenerálódásában.

- Glükózamin HCl
- Glükózamin szulfát
- Metil-szulfonil-metán (MSM)
- Kondroitin
- C-vitamin
- Magnézium

A 90 tablettás SupHerb Arth-3 Plex-et keresse a patikákban és a gyógynövényboltokban!

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

Gyógyszer hatóanyagot nem tartalmaz!
Keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényszaküzletekben!

Forgalmazza: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.
Tel.: 239-0347, 450-0697, Fax: 450-0698
e-mail: patkapasok@patkapasok.hu

Patka Pack

A porcok egészsége

Egy rossz mozdulat, egy nyilalló érzés a térdünkben vagy a vállunkban: sokak ekkor szembesülnek azzal, hogy ízületeik nem úgy működnek, ahogy szeretnék. Valami baj van.

A problémának pedig számtalan oka lehet, s fiatalabbakat és időseket egyaránt érinthet, hiszen ízületeinket sokféle módon vesszük igénybe. Terheljük a mindennapos mozgásunkkal is, de fokozott megterhelésnek vannak kitéve intenzív sportoláskor vagy túlsúly esetén, amikor a normálisnál nagyobb súly nehezedik a csípő-, boka- és térdízületekre. Az életkor előrehaladtával a szervezet nem termel elegendő kollagén a porcok épségben tartásához. Ennek következményeként a csontvégeket borító porcok elvékonyodnak, kopnak, töredeznek. A porc a lassú elhasználódás miatt elveszti simulékonyságát, ami nehezíti az ízületek mozgékonyágát is. Így alakul ki a porcok kopás, az artrózis. Előrehaladott stádiumban lévő artrózisban az ízületi sejttermelés az ízületet gyul-

adásba hozhatja, ezáltal a kopási folyamat még inkább felgyorsul. Az, hogy az életkor előrehaladtával a porcszövet anyagcseréje lelassul, a porccállomány megvékonyodik, és csökken a rugalmassága, természetes folyamat. Ez azonban nem feltétlenül csak idősebb korban kezdődhet el. Oda kell figyelniük mindazoknak, akik intenzíven sportolnak, rendszeresen járnak aerobic- vagy fitneszórákra, illetve nehéz fizikai munkával terhelik túl az ízületeiket. Az ízületi elfajulás megelőzhető, illetve késleltethető megfelelő életmóddal és odafigyeléssel, pl. testsúlycsökkentéssel, kíméletes testmozgással és gyógytornával. Ezenfelül az ízületi porcok kopását késleltethetjük, regenerálódását elősegíthetjük olyan hatóanyagokkal, mint pl. a glükózamin-szulfát vagy a kondroitin-szulfát, amiket már korszerű, komplex étrend-kie-

gészítő tablettákban is megtalálhatunk. Egyes termékek tartalmaznak már Methyl-szulfonil-methant (MSM), magnéziumot és C-vitamint is, melyekben az MSM a fájdalmat és a gyulladást csökkenti, a magnézium és a C-vitamin pedig segíti a többi hatóanyag beépülését. Ez a tökéletes hatóanyag-kombináció hozzájárul a normális porcképződéshez, így elősegíti az ízületek egészséges működését.



Elkerülhető az amputáció

Az Egészségügyi Világszervezet előrejelzése szerint a cukorbetegség és szövődményei jelentik a XXI. század legnagyobb egészségügyi problémáját. Hazánkban közel félmillió diabéteszest tartanak nyilván, de becslések szerint minden tizedik embernél kimutatható a cukoranyagcsere zavara. A betegség egyik szövődménye az idegbántalom, emiatt több ezer ember lábát kell amputálni. Pedig a súlyos elváltozás megelőzhető.

A cukorbetegség alattomos kór. A betegek túlnyomó részét érintő 2-es típusú diabétesz nem fáj, nem okoz tipikus tüneteket. Pedig minél korábban felfedezik a betegséget, annál jobb eséllyel lehet megelőzni a szövődményeket: az érelmeszesedést, a látásromlást, a veseelégtelenséget, az idegbántalmat.



DIETPHARM
Kromohel®
Segítség?

KROMOHEL® tableta

- A cukorbeteg és fogyókúrások segítő társa!
- A cukorbeteg speciális igényeinek megfelelően kialakítva



www.dietpharm.hu

Fájdalmatlan, de veszélyes

A diabétesz láb a cukorbetegség egyik leg súlyosabb szövődménye, amely mozgáskorlátozottságot okoz, és az életminőség jelentős romlásával jár.

– A nem traumás lábamputációk fele cukorbetegesen történik. Ez Magyarországon évi három-négyezer amputációt jelent – összegzi az adatokat Kempler Péter, a Semmelweis Egyetem I. sz. Belgyógyászati Klinikájának professzora. – Az alsó végtag elvesztésének oka lehet érzékszervi vagy idegbántalom (neuropátia). Ma már egyértelmű, hogy diabétesz esetén az

amputációhoz vezető elváltozások fő oka a neuropátia.

Több mechanizmus játszik szerepet a diabétesz láb kialakulásában, ezek közül a legfontosabb az érőideg-károsodás: a fájdalom-, a tapintás-, a hő- és a helyzetérzékelés csökkenése, súlyos esetben megszűnése. Emiatt a kisebb-nagyobb sérülések észrevétlenek maradnak.

A beidegzés kiegyensúlyozatlansága miatt megváltozik a láb statikája, kóros nyomspontok alakulnak ki a talpon, de a bőrön még nem észlelhető elváltozás. Ez az állapot tekinthető

▶ folytatás a 14. oldalon

fájdalom
milgamma®
Neuropáthiák OKI* terápiája
érezszavar
érezskiesés
vegetatív idegbántalom
idegrost károsodás
progresszió

Gátolja a microvascularis szövődmények kialakulásáért felelős anyagcsere utakat**

Jelentős mértékben enyhíti a neuropathia tüneteit***

* Az Egészségügyi Minisztérium szakmai irányelve: A diabetes mellitus kórismézése, a cukorbeteg kezelés és gondozása felnőttkorban. 2006; 33.
** Hammes HP, Du X, Edelstein D, Taguchi T, Matsumura T, Ju Q, Lin J, Bierhaus A, Nawroth P, Hannak D, Neumaier M, Bergfeld R, Giordano I, Brownlee M: Benfotiamine blocks three major pathways of hyperglycaemic damage and prevents experimental diabetic retinopathy. Nature Med 2003; 244-249
*** Haupt E, Ledermann H, Köpcke W: Benfotiamine in the treatment of diabetic polyneuropathy - a three week randomized, controlled pilot study (BEDIP Study). Int J Clin Pharmacol Therap 43: 71-77, 2005.

1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 54.
Tel.: 345-7350, Fax: 345-7353

WORWAG PHARMA

www.worwagpharma.hu
worwag@mail.datanet.hu

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



Az egészséggel kapcsolatos további hasznos cikkeket olvashat honlapunkon: www.gyogyhir.hu

Tények

- 2006-ban a világon **230 millió cukorbeteg**et tartottak nyilván, számuk évente 7 millióval nő.
 - **30 másodpercenként valaki elveszti egyik lábát** diabétesz miatt.
 - Világszerte a **lábamputációk 70 százaléka a cukorbetegségre vezethető vissza.**
 - A fejlett országokban élők **cukorbeteg 5 százalékának vannak lábproblémái.**
 - A cukorbeteg leggyakrabban a **diabétesz láb miatt szorul kórházi kezelésre.**
 - A fejlődő országokban a cukorbetegség kezelésére fordítható egészségügyi források körülbelül **40 százalékát a diabétesz láb kezelése köti le.**
- (Forrás: International Diabetes Federation, IDF)

folytatás a 16. oldalon

a diabétesz láb 0. stádiumának. A következő stádiumban a nyomásnak kitett részeken kis talpi fekély (neuropátiás fekély) jelenik meg. Mivel a beteg nem érzi, a baj súlyát sem fogja fel. A fekély magától nem múlik el, és kezelés hiányában súlyos elváltozás alakulhat ki belőle. Melegágya lehet különféle fertőzéseknek. A kezdetben felületes fekély viszonylag gyorsan terjed a lágyrészek felé, roncsolja a kötőszöveteket, ízületeket és csontokat.

Vizsgálat és megelőzés
A neuropátia a vegetatív idegrendszert is érinti, a bőr kiszárad, megvékonyodik, könnyen bereped.

Ezért fontos a gondos lábápolás: a zsírt és a nedveséget pótolni kell. Kockázatot jelent a szoros lábbeli, amelynek kényelmetlenségét nem érzi a beteg, továbbá a nem kellően óvatos pedikűr és bármilyen seb, sérülés, amelyen keresztül könnyen bejutnak a kórokozók a szervezetbe. A cukorbeteg érzékeny a fertőzésekre, gyógyulási hajlama rosszabb.

– Az amputációk nyolcvanöt százaléka megelőzhető lenne a cukorbetegség megfelelő kezelésével, a vércukorszint normál tartományban tartásával, a zsírsavanyagcsere beállításával, az idegbántalom pathogenetikai alapon nyugvó, oki kezelésével, az oxidatív stressz okozta kóros

Modern, gyógyszermentes kezelések

Biofizikai és bioinformatikai módszerek az egészség szolgálatában



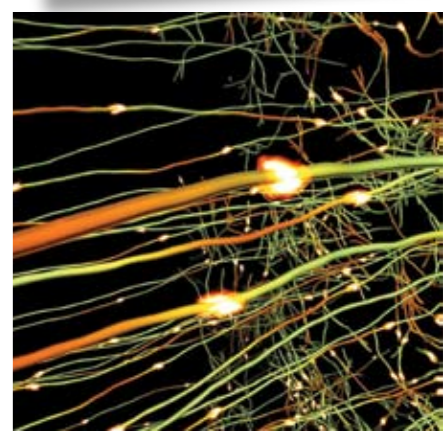
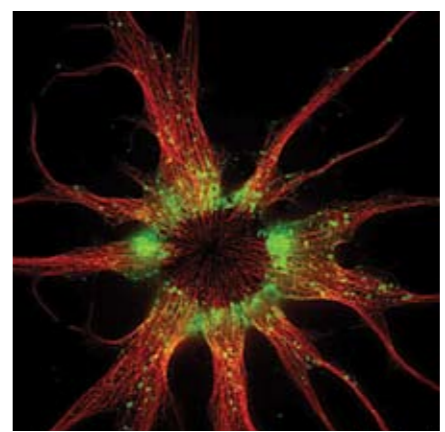
terhességi időszakban is, illetve csecsemő- és gyermekterápia esetén is alkalmazható. Igen hatékony krónikus betegségek kezelésében, halmozott gyógyszeresedésnél vagy gyógyszerérzékenységnél, de wellness- és vitalizáló kezelésekre is megfelelő. A kúrák minden esetben célirányosak, a kedvező változások már a második-harmadik kezelés alkalmával érezhetők, egy teljes célzott kúra 4-5 alkalommal huszonöt-harmincöt percet vesz igénybe. Több népbetegség számára jelent már modern, gyógyszermentes kezelést, ilyen a reflux, a gyomorfekély, prosztatagyulladás, aranyér, frontérzékenység, alvászavar és stressz, de hatékony emésztési, allergia- és krónikus ízületi panaszoknál is. A célirányos kúrák hosszú távú kedvező állapotot eredményeznek, a szervezet öngyógyító folyamatait serkentik, teljes díjuk általában 100 USD / 80 euró / 20 000 Ft. Az egységesített, franchise típusú rendszer biztonságát és hatékonyságát jelent a kezelt személyek számára földrajzi kötöttségek nélkül. E komplementer medicina a biofizika és bioinformatika eredménye, így akkor is használ, ha nem hisz benne. Ismerje meg a XXI. századi modern, gyógyszermentes módszereket, új korszak kezdődött.

A technika hatalmas lépésekkel fejlődik, elég, ha arra gondolunk, hogy a mobiltelefonon látjuk is azt, akivel beszélünk, térkép helyett már műholdak irányítják az autótak célhoz, és a benzinüzemű autót felváltja a hibridautó. Az, hogy ma már magunk tudjuk otthon a vércukorszintet is megmérni, szintén elképzelhetetlen volt még két-három éve, pedig ma már bevásárlóközpontban is kapható ez az eszköz. Az egészségügy is változik. A technika fejlődésével megjelentek a biolaborok, ahol olyan számítógép vezérelt módszert alkalmaznak, amelyek a bioinformatika és a biofizika tudományág legújabb eredményei. A világ számos országában megjelenő módszer nemcsak fogadni képes a szervezet jeleit (pl. EKG, EEG), hanem már vissza is tudja juttatni a megfelelő jeleket a szervezetbe, gyakorlatilag már képes kommunikálni, párbeszédet folytatni a szervezettel, a sejteket helyes működésre készíteni. A kiemelkedő eredményeket orvosi szakvélemények, győztes olimpiai csapatok és több tízezer kezelt személy ismeri, e módszert a Világéegészségügyi Szervezet (WHO) integratív medicinaként javasolja.

ség van időnként világitótoronyra vagy térképre és egy iránytűre, hogy a helyes irányhoz korrigálni tudjunk. A rendszer egy ilyen módszer, iránytű a szervezet számára. A többmilliárd sejt kapcsolata már mérhető, már számítógépes értékek mutatják a belső működésünket, a megfelelőket és az eltéréseket. A szervezetről érkező komplex jeleket a rendszer fogadja, az eltéréseket a számítógép felismeri, majd az adottságoknak megfelelő egészséges jeleket visszajuttatja a szervezet számára. A módszer egyedülálló, mert a személy saját, belső (endogén) jeleit alkalmazza, és figyelni a változásokat is, így csak optimális mértékben befolyásolja a belső folyamatokat, mellékhatásokat pedig nem vált ki.

A BioLaborban eredményes és teljesen biztonságos kezelések folynak. A kizárólagosan alkalmazott rendszer egyedüli, akár

Információ:
www.biolabor-med.com
www.biolabor.hu
BioLabor® európai igazgató:
Erdőfi-Szabó Attila,
06 30 940 5989



Hogyan működik? A betegségek a sejtekben, a molekuláris változások következtében jönnek létre. A szervezetben először itt tapasztalhatók az elváltozások, majd a lappangási idő elteltével, akár hónapokkal később jelentkeznek a tünetek. Hasonló a folyamat, mint amikor a tengeren a hajó kormányát ugyan egyenesen tartjuk, mégis az áramlatok elsodornak, szük-

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!

Ápolás és önteszt

- A vegetatív idegrendszeri károsodás kimutatására alkalmas a patikákban kapható önellenőrző tapasz. A talp nyomásnak kitett részére ragasztva **10 perc alatt leolvasható** az eredmény.
- Súlyos fokú érzőideg-károsodás esetén társadalombiztosítási támogatással diabéteszes gyógycipő rendelhető.
- A neuropátiára egyrészt az érzékiesség jellemző, másrészt gyakran súlyos fokú nyugalmi, főként éjszakai láb fájdalommal jár. Ezzel ellentétben **az érzőidegre terhelésre jelentkező fájdalom a jellemző.** Kezelése szakorvosi feladat.
- A cukorbeteg láb gondos ápolást igényel. A napi tisztálkodás során ellenőrizze a lábát, a talpát! Ha mozgása korlátozott, kérje családtag segítségét! A felfedezett **apró sérüléssel is forduljon szakorvoshoz!** A körömvágást, a tyúkszem eltávolítását bízza gyógypedikűrösre!



Kockázatot jelent a szoros lábbeli, amelynek kényelmetlenségét nem érzi a beteg!

folyamatok befolyásolásával, gondos lábápolással – állítja Kempler tanár úr. – Az idegbántalom vizsgálata egyszerű, gyors és nem költséges. Kalibrált hangvillával meghatározható az érzékiesség mértéke. A beteg jelzi, hogy meddig érzi az öregujj eredésére vagy a belső bokacsontra támasztott eszköz rezgését. Még egyszerűbb az úgynevezett monofilamentum alkalmazása. A nyélre erősített, speciális anyagból készült, nejlonhoz hasonló szállal a bőrt finoman megérintjük. Ahol a beteg nem érzi az érintést, azon a területen felületes fekélyképződés várható. Új diagnosztikai eszköz a pedobarográf, amellyel a láb nyomáspontjai feltérképezhetők, így a szövődésményes neuropátia, a diabéteszes láb 0. stádiumában kimutatható. Már a kezdődő elváltozást érdemes kezelni, ehhez vannak hatásos módszerek. Fontos tudni, hogy az idegkárosodás mértéke csökkenthető, az oki terápiához megfelelő gyógyszerrel rendelkezünk.

ÉRSZŰKÜLET? VAN SEGÍTSÉG!

- Alsóvégtagi, nyaki, agyi érszűkületben
 - Szívkoszorúér-megbetegedésben
 - Cukorbeteg érszövődményeiben
 - Bármilyen érlemezésedéssel 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 vezetik. Az érszűkület, érlemezésedés sokszor már 40 éves korban panaszokat okoz, vagy alattomosan, tünetmentesen van jelen a szervezetben, és csak évek múlva jelentkezik görcsölő lábszármokkal, hideg végtagokkal, szívűti szorító fájdalmakkal. Sajnos a cukorbetegség elkerülhetetlen szövődménye a hajsziáerek károsodása, amely sokszor a nem gyógyuló sebek miatt a beteg 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 rizikófaktorai vannak jelen az életében. Szerencsére a segítség már több mint 10 éve megérkezett Hollandiából,

és magyar feltaláló fejéből 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 perces 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-me-

szesedést 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 kezelés-sorozatot. Nemhogy 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 veszténelvölöm nem volt, elkezdtem a sonotherápiás kúrát. Súlyos állapotomra való tekintettel 80 kezelést kaptam. A sebeim begyógyultak, fájdalom nélkül járok, kórházi kezelőorvosom szerint már nincs ok semmilyen műtéti beavatkozásra. Az amputáció elmaradt!” X



Az újszülöttkori sárgaság kialakulásáról a következőket kell tudni. A magzatot a méhlepény látja el a köldökzsinóron keresztül oxigénnel, amit a vörösvérsejtek szállítanak. A születés előtt a vérben több vörösvérsejt van szükség, mint születés után, így a felesleges vörösvérsejteknek le kell bomlaniuk. Ebből bilirubin (epefesték) képződik, mely a bőr sárga színét okozza. Az újszülött mája az első napokban még éretlen, ezért csak korlátozott mennyiségben képes a bilirubin feldolgozására.

Újszülöttkori sárgaság (icterus)

Leggyakoribb formája az életani (fiziológias) sárgaság, mely az érett újszülöttnél a 2-3. életnapon vehető észre; legmagasabb értékét kb. a 4. napon éri el, és egyhetes korra megszűnik. Koraszülöttnél a 2. életnapon észlelhető, a legmagasabb értékét az 5-7. napon éri el, és jóval 1 hét után szűnik meg.

Másfelől kóros (patológias) sárgaságról beszélünk, ha az újszülöttnél a születéskor vagy az első 24 órában kezdődnek mutatók a sárgaság jelei. Ezt okozhatja az anyai-apai vércsoport különbsége, örökletes betegség, gyógyszerek, valamint hormonális hatás. Természetesen ilyenkor orvosi ellátásra lesz szükség. Ilyenek a kéfénylámpa-kezelés, a gyógyszeres beavatkozás, a legsúlyosabb esetben pedig a vércsere.

A fototerápia vagyis a kéfénylámpa hatására a bilirubin olyan terméké bomlódik, mely kiválasz-

tódik az epével, és egyéb szerveket nem károsít. A szemet óvni kell a lámpa használata során. Ma már több kórházban akad lehetőség arra, hogy az anya ágya mellett legyen elhelyezve a kéfénylámpa.

Ilyenkor a legfontosabb teendő a 2-3 óránkénti szoptatás. Ehhez szükségessé válhat az újszülött felébresztése is, mivel sárgaság esetén az újszülöttek aluszékonyabbak.

Beszélhetünk késői sárgaságról szoptatott kisbabáknál. Ilyenkor az anyatejben lévő enzimek okozzák az emelkedett vérfestékszintet. Következmények nélkül oldódik, nagyon elhúzódó, ugyanakkor ilyen esetekben a csecsemő általános állapota és fejlődése jó.

Megkönnyebbülés a bÉbipocsi számára
...az emésztést elősegítő hasmasszázzsal.

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

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

Gyártó: Gyermek Gyógyászati, 9-13277 Berlin • Forgalmazó: Puma Pharma Kft. Budapest

Fogyás természetgyógyászok ajánlásával!



Szabaddalmaztatott, csak természetes anyagokat tartalmazó étvágycsökkentő, fogyaszto tabletta. A legtöbb fogyaszto szerrel ellentétben a SlimTrax nem avatkozik bele az agyba küldött üzenetekbe. Minden a gyomorban történik.

A SlimTrax kifejlesztésénél a legfontosabb az volt, hogy biztonságos, egészséges és csak természetes alapanyagokat tartalmazó test-súlykarbantartó készítményt kapjunk, hogy aki szedi, az továbbra is azt ehesse, amit szeret, és elégedett legyen a külsejével.

Szegfűszeg Az orvostudomány szakirodalmában a szegfűszeg erős antioxidáns, érzéstelenítő, valamint jelentős antibakteriális

hatással rendelkezik. A SlimTrax-ben is megtalálható szegfűszegolaj a legerősebb eddig ismeretes antioxidáns (10,7 millió az ORAC értéke). A súlycsökkenés szempontjából a szegfűszegolaj legfontosabb tulajdonsága az érzéstelenítő hatás. **Étvágycsökkentő** hatásának köszönhetően a szegfűszegolaj mintegy 30%-kal mérsékli az éhségjelzéseket számát.

Fahéj Vérkeringést serkentő, fertőtlenítő, gombásodásgátló, vértisztító és emésztést segítő. A fahéj egyik összetevője, az MHCP (methyl-hydroxy chalcone polimer) fokozza a szervezetben az inzulin hatékonyságát, ezáltal a 2-es típusú cukorbetegség esetében hozzájárul a vér-cukorszint normalizálásához. Végül pedig a fahéj-olaj gazdag magnéziumforrás is, ezáltal nagyban hozzájárul a csontok erősítéséhez és más létfontosságú biokémiai



folyamatokhoz. Kevesebb táplálékfelvétel esetén csökken a vércukor szintje, és éhségérzet keletkezik. A fahéj-olaj fontos szerepet tölt be a folyamatban, hiszen kiegyensúlyozza a vércukorszintet, így csökkenti az éhségérzetet.

Dr. Ninkov kutatásai szerint a szegfűszegolaj és a fahéj-olaj megfelelő arányú, speciális keverékének hatásai: Mérséklik az éhségérzetet, csökkentik a zsírbetételt. Felgyorsítják a szervezet anyagcseréjét, így az hatékonyabban égeti el a zsírt, és növeli az energiaszintet efedrint helyettesítő anyagok, koffein vagy bármilyen más serkentőszer nélkül is.

A SlimTrax olyan klinikailag tesztelt, fogyást segítő termék, melyet Magyarországon a Természetgyógyászok Szövetsége is ajánl!

A SlimTrax hazai forgalmazója:
Pharmessen Hungary Kft.
1034 Budapest, Szőlő u. 8.
Érdeklődni lehet:
Tel.: 06/40-630-600
E-mailben: info@pharmessen.hu
www.pharmessen.hu

Írta: Rozgonyi Sarolta

Ki lehet természetgyógyász?

Míg egyesek hisznek a természetgyógyászatban, mások me-reven elutasítanak bármilyen alternatív kezelést. Cikkünkben utánajárunk: ki lehet hivatalosan elismert természetgyógyász.

Hazánkban a kilencvenes évek elejétől kezdtek megjelenni a természetes módszereket alkalmazó gyógyítók. Az orvosok jelentős része elutasította ezeket a módszereket, és maguk a természetgyógyászok sem voltak egységesek: az 1992-ben létrejött kamara feloszlott. Most a Magyar Természetgyógyászok Szövetsége képviseli a szakmai érdekeket, illetve normát. E szervezetnek köszönhető, hogy a sok támadás ellenére a természetgyógyászat ma elfogadott tevékenység, amely elsősorban a hagyományos orvoslást kiegészítve, a megelőzésben, illetve a rehabilitációban tölti be szerepét.

A természetgyógyászati tevékenységet törvény szabályozza. A 40/1997. (III. 5.) kormányrendelet pontosan meghatározza a nem konvencionális eljárások

körébe tartozó tevékenységeket, s azt, hogy kik jogosultak egy-egy módszer használatára. Nem árt tudni, hogy egyes tevékenységek orvosi végzettséghez kötöttek, míg másoknak nem feltétele az orvosi diploma. A természetgyógyász praxis indításához azonban mindenképpen el kell végezni az Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet megfelelő képzését. Jelenleg ez a papír adhatja a támpontot a természetgyógyászhoz forduló laikusoknak: mielőtt bármilyen alternatív kezelés mellett döntünk, érdemes tájékozódni arról, van-e a kiválasztott szakembernek ETI-vizsgálata. Megpróbáltunk utánajárni, létezik-e feketelista a kuruzslókról és csalókról, ám a szövetségnek nemleges választ kaptunk. Azt tanácsolták, hogy az ETI-oklevelet keressük a rendelésben, mert azt kötelező kifüggeszteni.

Részlet a 11/1997. (V. 28.) NM-rendeletből (a természetgyógyászati tevékenység gyakorlásának egyes kérdéseiről): 2. § (1) A betegség megállapítása és a terápiás terv elkészítése, a beteg egészségi állapotának figyelemmel kísérése orvosi feladat. Az orvos vagy a beteg kezdeményezésére a tevékenység végzésére képesített – nem orvos – személy részt vehet a beteg ellátásában, és a nem-konvencionális gyógymódot (...) a természetgyógyászati képesítésének megfelelően előzetes orvosi vizsgálat, illetve szakellátás után vagy azzal párhuzamosan, a beteg rendszeres orvosi ellenőrzése mellett – kiegészítő tevékenységként – önállóan végezheti. A szakorvos – gyógyítói szabadságával élve – saját szakterületén belül megválaszthatja, hogy azon nem-konvencionális tevékenységek közül, amelyek elvégzésére jogosult, melyiket alkalmazza kiegészítő, és melyiket helyettesítő gyógymódként.

Csak orvos által végezhető:

- Homeopátiás módszerek
- Manuálterápiás eljárások
- Hagyományos kínai orvoslás
- Ájurvédikus gyógyászati eljárások
- Hagyományos tibeti gyógymódok
- Biológiai fogorvoslás
- Vér oxigenizálásán alapuló terápiák
- Neuráalterápiás módszerek
- Méregtelenítő módszerek
- Antropozófus orvosi módszerek
- Biorezonancián alapuló eljárások
- Csak diagnosztikai célú természetgyógyászati vizsgáló módszerek

Csak szakképesítéssel végezhető:

- Akupresszúra
- Alternatív mozgás- és masszázsterápiák
- Életmód-tanácsadás és terápia
- Reflexóna-terápia

Vizsgálattal záruló továbbképzéssel megszerelhető képesítéssel végezhető:

- Alternatív fizioterápiás módszerek
- Bioenergiát alkalmazó módszerek
- Fitoterápia
- Fülakupunktúrás
- addiktológiai eljárások
- Kineziológiai módszerek
- Szemtréning eljárások

Az egészséggel kapcsolatos további hasznos cikkeket olvashat honlapunkon: www.gyogyhir.hu



KAQUN
EUROPEAN KAQUN SYSTEM

OXIGÉNNEL A RÁK ELLEN
Avagy pár szó a KAQUN vízről

Persze azt is írhatnám, hogy oxigénnel a gombás megbetegedések, a pikkelysömör, a nyombélfekély, és még vagy egy tucatnyi kór ellen. Az oxigénhiány - más néven hipoxia - ugyanis egy csomó betegség okozója szervezetünkben. Hogy csak egy példát említsünk, a rákos sejt is utálja az oxigént. Terjeszkedésének kedvez az oxigénszegény környezet. Ezt az orvostudomány már évtizedek óta tényként kezeli.

A kérdés, miként emelhetjük hatékonyan testünk oxigénszintjét. Az orvostársadalom, mely gyakran kételkedik az új „csodaszerekkel” kapcsolatban, úgy tűnik elismeréssel adózik egy új találmánynak, a KAQUN víznek. A KAQUN víz oxigén tartalma - melyet egy titkos, szabadalmaztatott elektrokémiai eljárással hoznak létre - sokszorosa a hagyományos vízének. De nem oldott oxigént tartalmaz, mint más „oxigenizált” vizek, hanem molekuláris szerkezete köti meg az oxigént. Kimagasló eredményei is ennek a különbségnek köszönhetőek.



A Los-Angelesben aranyérmert nyert Kaqun víz pozitív élettani hatásainak vizsgálatába a legkiválóbb hazai szakteknitvények kapcsolódtak be. Onkológusok, belgyógyászok, bőrgyógyászok. A vizet használó betegek is fantasztikus hatásokról számolnak be. A víz használóinak tábora egy év alatt az ötszörösére duzzadt.



A KAQUN vizet fürdőkúra formájában az egyre terjedő klubhálózatban találhatjuk meg, de ivóvízként is forgalomba kerül. A KAQUN fürdőkúra során az oxigén bőrünkön át jut be a szervezetbe. Sokan, elsősorban bőrbetegség vagy fekélyes problémákkal küszködők járnak a fürdőklubokba.

A KAQUN ivóvíz elfogyasztása után emésztőrendszerünkbe juttatja az oxigéndózsist. Másfél és fél literes palackokban kerül a bioboltok polcaira. Egészséges emberek napi fél litert isznak belőle, hogy vitalizálódnak, illetve megelőzzék a kór kialakulását. A komoly betegségekkel küzdőknek azonban javallott a napi 1-1,5 liter elfogyasztása, a kívánt eredmény elérése érdekében.



A KAQUN vizet Dr. Robert Lyons hozta el hazánkba, aki életét az alternatív gyógymódok tanulmányozásának szentelte. Amúgy a kínai és a hagyományos orvoslásnak is doktora. Mellesleg pedig a Shaolin kung-fu hazai megalapítója, háromszoros kung-fu világbajnok.

Az érdeklődők a www.kaqun.hu weboldalon, vagy a 0680-204715 ingyenes zöld számon informálódhatnak, de rendeléseiket is itt adhatják fel.

Dr. Kalamazky Frigyes

SavvyCheck™ Intim Candida Gyorsteszt

Fejfájás
Depresszió
Fáradékonyság
Menstruációs zavarok

Puffadás
Túlzott étvágy
Allergiás tünetek
Izom-izületi fájdalmak

Viszketés
Bőrtünetek
Hüvelyi folyás
Hüvelyi irritáció

LEHET, HOGY CANDIDÁJA VAN?!
TESZTELJE OTTHON!
Megbízható eredmény 10 percen belül.

KAPHATÓ A PATIKÁKBAN!
A HERBAHÁZ ÉS MEDICINE ÖZLETEIBEN.

www.candidateszt.com SavvyCheck™ - A bizonytalanság vége!

ZALAKAROSI KÉNYEZTETÉS A VENUS HOTELBAN

Szállás 3 éjszakára félpanziós ellátással, személyenként egy gyógymasszázs, egy szaunázás, a szálloda medencéjének, szaunáinak (fűtött, infra), fitnesztermének, asztalitenisztermének használatával: 25.900 Ft/fő

Új, családias hangulatú, exkluzív kastélyjellegű szállodánk (***) ZALAKAROSON, a gyógyfürdő közvetlen szomszédságában, 100 m-re a strand bejáratától, nyugodt környezetben található. Melegvízes medence, jacuzzi, szaunák (fűtött és infra), fitnesz- és biliárdterem, 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 csekkkel fizetés megoldható.

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

Merjen fogyni a füle segítségével!

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



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

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

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

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

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

RENDELJE MEG!
8990 Ft

ORIMAG

A tű nélküli akupunktúra hatalma!

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

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

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

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

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



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

Orimag: a lapos hasért!

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

HOGYAN HASZNÁLJA AZ ORIMAG-OT?

Helyezze az Orimag-ot a fülkagylóba és enyhén masszírozza belülről a két fület minden alkalommal két percig a termék segítségével!

A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

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

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT

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

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

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

Vérző fogíny!



Olvasónk kérdése: Gyakran vérzik a fogínyem, mi okozhatja, és mit tegyek ellene?

A fogíny nyálkahártyával borított, rendkívül sérülékeny, véresekkel erősen átszőtt, ezért vérékeny. Amennyiben a gyulladást kiváltó okot sikerül megszüntetni, a fogíny gyorsan gyógyul. A sérült, sebes fogíny könnyen fertőződik, ami megakadályozhatja a gyógyulást. Fogínygyulladás esetén a fertőzések megakadályozására és a gyógyulás gyorsítására érdemes vitaminokat, illetve a szervezet ellenállóképességét növelő készítményeket alkalmazni.

A C-vitamin jelentős hiánya önmagában fogínyvérzést, gyulladást okozhat; ezért a C-vitamin szedése mindenképpen segít, de önmagában nem oldja meg a problémát. Több vitamin, speciális komplex vagy multivitamin-készítmények, gyulladás-csökkentő és fertőtlenítő hatású szerek együttes alkalmazása ajánlható fogínygyulladás esetén.

Dr. Sánta Zsuzsanna
06-209558-507

Védő táplálás

A megfelelő tápanyagok biztosítása az íny egészségének kulcsa lehet. Ezért a fogorvosok gyakran olyan vitaminok és más természetes anyagok kúraszerű szedését javasolják, amelyekről tudott, hogy jó hatással vannak a fogínyre. Az egyik legfontosabb ilyen tápanyag a Q10 koenzim, ugyanis semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, amelyek irritációt okozhatnak. E szabadgyökök étkezés után keletkeznek, amikor a szájüregben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen kórokozók szaporodnak el. Klinikai vizsgálatok szerint a vérző vagy gyulladt fogínyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben. Hasonlóan fontos tápanyag a C-vitamin és a rutin, amelyek segítenek egészségesen tartani a kötőszöveteket. A rutin jó hatással van a hajszálerek rugalmasságára, így csökkentheti a fogínyvérzést. A C- és az E-vitamin antioxidáns hatásuk révén védik az íny szöveteit. Egyes gyógynövények (pl. a kamilla, körömvirág) pedig nyugtatóan hatnak a szájüreg nyálkahártyájára.



Vitinne® íny egészség

Az első ínyvédő vitamin kapszula

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

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



Az egészséges fogínyért

Készítette: Nagy Balázs

Januári számunk helyes megfejtései a következők voltak: Sambucol immunerősítő az influenzás időszakban (skandináv); 2996 (sudoku). A Validior Kft. ajándécsomagjait nyerte: Farkasné Szabó Anikó, Budapest és Búcsú Dávid, Veszprém. Gratulálunk!

1	LEVEL NÉLKÜLI NÓGRÁDI KOZSÉG	ANNAK IDEJÉN CSÁKÓ BELSEJE!	TUDO-MÁNYÁG OSZTRÁK AUTOJEL	JÁRDA ZÉRO	INDITÉK ÉSZAK RÖVIDEN	TOVÁBBÁ RÓMAI 1000-ES	MEG-GYŐZŐ FELTÜNŐ	TÜL-ÍZESÍT RÓMAI 51-ES	CITROM NEDVE
KELET									K
SZAUDI VÁROS SPANYOL FOLYÓ						SPORT-ISKOLA LÓDULJ!		MAGYAR AUTOJEL FRUSKA	
		BOLOND ... ARÁNY J. MŰVE						KALCIUM EMELET, RÖVIDEN	
TERÉZ, BECÉZVE SEREG			CSÓK ISTVÁN MODELLJE			EGYKORI LAP PÜFÖL			
		KETTÓS BETŰ ATLÉTI-KAI, RÓV.					MIATT, NÉPIES SZÓVAL TRIKÓ		
KIMÉRT, HÜVÖS	ÜZEMI NYOMÁS FELÉR!		KIÜTÉS JELE CSUKLÓ RÉSZEI	TEST-TARTÁS NÉMA ADÓSI	LEHUL-LAJT	CSAK-HOGY LAOSZ RÉSZEI		NÉMA TUSA! OLASZ NÉVELŐ	
					RIO DE ... BRAZIL VÁROS				
2				SZÓRÓ-DIK					



Az influenza negatív hatásai a hajunkra

Hajunk csapzottsága két okból is természetes. Egyrészt a láz következtében megjelenő izzadság a fejbőr zsíráját folyékonnyá teszi, és végigfolyik a hajszálakon. Így azok összetapadnak, amit még az is elősegít, hogy fekvés közben a hajunk a fejbőrünkhöz szorul. Másrészt lázas betegen nem pont a hajmosás az elsődleges gondunk (magasabb láz esetén pedig az nem is tenne jót), így csak a betegség tüneteinek csökkenésekor mosunk haját. Ez akár 2 hétig is eltarthat.

E múlt kellemetlenségeken kívül azonban súlyosabb tünetek is jelentkezhetnek a hajunkon. Ezek közül a hajhullás tapasztalható a leggyakrabban. Ugyanakkor a hajhullás csak a betegséget követő néhány hét elteltével jelenik meg, és nem mindig hozzuk összefüggésbe a már elmúlt influenzával. A gyógyszerek közül a leggyakrabban az antibiotikumok váltanak ki mellékhatásként hajhullást: minél erősebb a készítmény, annál fokozottabb mértékben. Egy adag beszedése ritkábban okoz ilyen tünetet, ám a második dózis már nagy valószínűséggel; ha pedig tovább kell szednünk a készítményt, akkor szinte biztosan hajhullás az eredmény. A másik fő kiváltó ok a szervezetben lévő gyulladás és lázas állapot, ami akár foltos hajhullást (alopecia) is okozhat.

Megelőzni nem tudjuk ezen mellékhatásokat, viszont megfelelő kezeléssel gyorsan megszüntethetőek, mielőtt még olyan sok hajunk kihullana, hogy az ritkulást eredményezne. Bármelyik gyógyszertárban beszerezhető (vagy megrendelhető) a Hair Loss System hajgyógyászati termékcsalád erre megfelelő kezelődoboz (intenzív hajhullás elleni), és a kezeléshez nélkülözhetetlen Hair Loss System pH 5.5 hajhullás elleni sampon. Utóbbi bőrazonos pH-jú (savas), és megfelelő hatóanyagokat tartalmaz, így képes visszaszorítani a túlzott mirigyműködést (izzadság, zsír), ami az influenzás tünetek megszűnése után is megmaradhatott. *Hosszú Orsolya trichológus*

Hair Loss SYSTEM

A tél jellegzetes betegsége az influenza. Mivel az influenzát okozó vírusnak újabb és újabb mutációi jelentkeznek, ezért a betegség egyre ellenállóbb gyógyszereinkkel, terápiáinkkal szemben. Ennek következménye, hogy a tünetek súlyosabbak, több szövődmény jön létre, ráadásul nem épülünk fel belőle egy hét alatt, hanem 2-3 hétig is nyomhatjuk az ágyat lázasan, s közben erős antibiotikumokat kell szednünk. Talán nem is gondolnánk, de a betegség más gondot is okozhat a fejbőrünkön azon kívül, hogy rossz a közérzetünk és természetesen csapzott a hajunk.

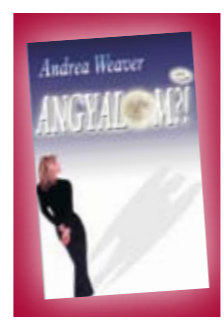


A Hair Loss System hajgyógyászati termékek gyógyszertárakban kaphatók, vagy postai utánvétellel megrendelhetők. Bővebb információ: 06-30-552-6974 www.hair-loss.hu, www.dermahair.hu

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

E havi skandináv rejtvényünk fősaiból megtudhatjuk, hogy mi a Gyógyhír magazin internetes oldalának (www.gyogyhir.hu) szlogenje. Februári megfejtőink között szerkesztőségünk értékes ajándékát – egy Pavarotti CD-csomagot – sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2007. február 26-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket)! Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49. E-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

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. Februári megfejtőink között szerkesztőségünk értékes ajándékát – Andrea Weaver *Angyalom!* című könyvét – sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2007. február 26-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket)! Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49. E-mail: rejtveny@gyogyhir.hu



AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE!

BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!

TOILETTE NETT®

Megoldás minden esetre!

www.interex.hu

KERESSE A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

VEP potencia vetélytárs nélkül

A megelégedett használók a következőket mondják a VEP-ről:

- Biztonságos, akár otthon az egészséges használók sziv- és cukorbetegjei
- Azonnal elérhető a merevedés (kórházi vagy klinikai nélkül)
- Rendszeres használata a férfisszabályos tartós növekedéséhez vezet
- Néves szakorvosok ajánlják
- Leghatásosabb eszköz mostanáig

2 GARANCIA

17 év

CE 1011

Minőséggarancia: MSZ EN ISO 13485

Használja meg teljes éleztartáma alatt

06-1-476-04-87

1094 Budapest, Páva utca 26. H/S

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

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