

II. évfolyam 3. szám

2007. március

Gyógyhír Magazin

Casanova,
*a kedves
csábító*



**Segíteni
a bajbajutottakon**

Interjú

Pataky Enikővel

**A reumás
fájdalom ellen**

**Olcsóbb, gyorsabb:
az egynapos sebészet**

Egyszer egy éjszakát végigaludni?!

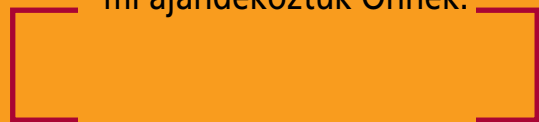
**Igen, jogom van arra,
hogy szabadon lélegezzek!**

Breathe Right
Ortblaszok

Kérje
Gyógyszeresétől!

Forgalmazza: Patikapack, 1139 Budapest, Úteg u. 49., Tel.: 239-0347

Ezt a Gyógyhír Magazint
mi ajándékoztuk Önnek:





Intenzív hidratálás a legszárazabb bőrnek is



Neutrogena®
A BÖRGYÓGYÁSZOK ÁLTAL
LEGINKÁBB AJÁNLOTT KÉZKRÉM*

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12.
Telefon: 429-9104, 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
Példányszám: 230 000 példány havonta
Terjesztés: Magyarország több
mint 2000 gyógyszerárában,
ingyenesen jut el az olvasókhoz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft.
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

A Magazin előfizetési díja egyéni
előfizetők számára:
fél évre 1080 Ft, egy évre 2100 Ft

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért
és helyesírásáért felelősséget
nem vállalunk!



GYÓGYHÍR 2007. március

A kérdőívet visszaküldők közül következő olvasóink nyerték a fődíjakat:



Wellnessutazást nyertek:
Bencsik Károlyné (Szentés), Földesiné
Sz. Andrea (Szigetscép), Hajdú Erzsébet
és Rodek Lajos (Szolnok), Heyne Mária
(Budapest), Csepregi Sándorné (Tak-
sony), Hicz Éva (Kondoros), Jandzsóné
Veres Katalin (Orosháza), Varga Nelli
(Budapest), Végh Boros Edit (Sopron)

Fitnessbérletet nyertek:
Nyíri Mária (Budapest), Szabóné Bögöly
Enikő (Kaposvár), Szűcsné Lőcsey Gizel-
la (Vác), Szelezcki Nóra (Kecskemét),
Somogyi Gyuláné (Nyíregyháza), Ud-
vari Hajnalka (Budapest), Fehér Béláné
(Kecskemét), Kató Ferencné (Kaposvár),
Vidéné Orosz Edina (Százhalombatta),
Bolyós Barnabásné (Kecskemét)



Januári számunkban arra
kértük olvasóinkat, hogy
egy kérdőív kitöltésével és
visszaküldésével segítsenek
minket abban, hogy minél
tartalmasabb, magasabb
színvonalú lapot szerkeszthes-
sünk. Legnagyobb örömünkre
szerkesztőségünket valósággal
elárasztották a levelek: több

ezer kitöltött kérdőívet hozott a posta. Számos egyéni
kérés is érkezett, amelyeket sajnos nem áll módunkban
teljesíteni, de a Gyógyhír Magazinnal kapcsolatban meg-
fogalmazott elvárásainak, igényeiknek – ahogy eddig is
– igyekszünk eleget tenni. A kérdőív elején azt ígértük:
díjazzuk olvasóink véleményét. A szavunkat természetesen
álljuk, de a több ezer ajándék postázása időbe telik, ezért
türelmüket kérjük. Bal oldalon a fődíjakat, a wellnessutazat,
illetve a fitnessbérletet nyert olvasók névsorát közöljük. A
nyerteseknek gratulálunk!

Papp Benedek

Kérje otthonába a Gyógyhír Magazint!



Bár a Gyógyhír Magazinhoz olvasóink ingyen
hozzájuthatnak a gyógyszerárakban, sokan
kérdetik tőlünk, van-e lehetőség az előfizetésre.
Most már azt mondhatjuk, igen, tavaly óta
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 gyógyszerárak részére szól!
A gyógyszerárak előfizetési igényeiket, kérjük, jelezzék a kiadónál az alábbi elérhetőségeken:
Tel.: 349-6135, fax: 452-0270, e-mail: info@pressgt.hu

Press-GT
DESIGN • PRINTING • PUBLISHING

GRAFIKAI TERVEZÉS

Egészségügyi szakkiadványok és ismertetőik teljes
körű 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

Írta: Kolimár Éva

Az influenza ellen

Hazánkban idén februárban jelentkeztek az első influenzás betegek. A cseppfertőzéssel terjedő járvány rendszerint nyolc-tíz hétig tart, és átlagosan minden tizedik embert ledönt a lábáról. Még mindig nem késő védekezni ellene.

Betegség akkor jön létre, ha kellő mennyiségű kórokozó találkozik a fertőzésre fogékony szervezettel. Az influenzát elkerülhetjük, ha csökkentjük az érintkezés esélyét a vírussal, illetve felkészítjük immunrendszerünket a fertőzés leküzdésére.

Hatékony vakcina

Az immunrendszer „megjegyzi” azt a kórokozót, amellyel már találkozott. A következő alkalommal azonnal „lecsap” a betolakodóra, és rendszerint sikeresen megakadályozza a fertőzés kialakulását. Ezen a mechanizmuson alapulnak a védőoltások. A vakcinával legyengített kórokozót juttatnak a szervezetbe, így kialakítható a hatékony immunválasz, és elkerülhető a megbetegedés. Számos fertőzés



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

▶ folytatás a 6. oldalon

Bioflavonoid az egészség és a hosszú élet titka

Klinikai és kísérleti megfigyelések megmutatták, hogy bioflavonoidok kedvező tulajdonságok széles spektrumával rendelkeznek: antimutagén (mutáció-ellenes), vírusölő, gyulladáscsökkentő, egyes daganatos betegségeket megelőző, májvédő hatásuk mellett kedvező hatással vannak a cukorbetegségekre, allergiára, szklerózisra, asztmára.

Léteznek már olyan szabadalommal védett termékek, amelyek a növényekben képződő és az emberi szervezet számára védelmi funkciót betöltő flavonoid-molekulákat eredeti formájukban, stabilizálva tartalmazzák.

Az egészséges emberi szervezetben az energiaszintek és az élettani folyamatok harmonikusak, és egyensúlyi állapotban vannak. A szervezetet érő minden olyan támadás, amely fizikai, kémiai, biológiai, élettani vagy kórokozó eredetű, ezt az egyensúlyi állapotot borítja fel. A bioflavonoidok ezeket a rendellenességeket a sejtek elektronszintjén korrigálják.

A bioflavonoidok mint természetes antioxidánsok és szabadgyök/lekötők az emberi szervezetben úgy fejtik ki hatásukat, hogy a szervezettel intelligens módon kommunikálva a betegségeket kiváltó egyensúlyzavaros állapotokat helyreállítják a különböző energiaszinteken jelentkező hibák megszüntetésével. Antioxidáns hatásuknak köszönhetően elvégzik a szervezet méregtelenítését, a sejteket, szöveteket károsító toxikus anyagok hatástalanítását és lekötését, ezzel helyreállítva a sejtek és alkotóelemeik egyensúlyi helyzetét, tehermentesítik és egyben aktiválják az ember immunrendszerét.

Szervezetünkben 40 év felett egyre több DNS sérül és töredezik. A flavonoidok védőburokként viselkedve lassítják a DNS töredezését, és ezzel az öregedési folyamat lassulását teszik lehetővé.

Tudja Ön, hogy mire képes a **MATUZALEM!**

Egészség, szépség és hosszú élet!

Lassítsa le szervezete öregedését! Segítsen immunrendszerének, hogy a szervezete bármilyen betegséggel meg tudjon birkózni!

MATUZALEM® szabadalommal védett, flavonoid-komplexum, amely tudományosan is ellenőrzött hatással rendelkezik.

Az emberi szervezet számára védelmi funkciót betöltő **flavonoid molekulákat** eredeti formájában stabilizálva tartalmazza.

Egészség megőrzés céljából MATUZALEM®-ből 12 napon keresztül naponta egy üveggel (egy doboz 12 üveget tartalmaz) fogyasszunk el, lehetőleg lefekvés előtt.

Ha szeretnénk egészségünket megőrizni, ezt a kúrát 3 havonta ismételjük meg!

Tel.: +36-30-9314-056
+36-20-5487-162

www.matuzalem.hu

Megfázott ? Influenzás?

A komplex homeopatikumok – az egymást ideálisan kiegészítő három természetes hatóanyaggal – célzott jelzéseket adnak a szervezetnek a test saját segéderőinek támogatásához.

Fontos kérdés, hogy mi az, amit mi magunk megtehetünk, ha megfáztunk, vagy influenzásak vagyunk.

Elsődleges dolgunk, hogy az ellenálló-képességünket időben erősítsük! Azoknak, akik ezt időben megteszik, jó esélyük van arra, hogy a megfázást elkerüljék. Mit kell tenni ennek érdekében?

- Tartózkodjunk friss levegőn, akkor is, ha az időjárás nem éppen a legkedvezőbb!
- Öltözködjünk megfelelően minden időben!
- Mozogjunk sokat a szabadban, amikor csak lehet, mert a mozgás edzi az immunrendszert!
- A rendszeres, nem megerőltető sportolás mellett a szaunázás ugyancsak hozzájárul ahhoz, hogy szervezetünket a megfázással szemben ellenállóbbá tegyük. Emellett fittebbnek érezzük magunkat, így elmondhatjuk: mi is tettünk valamit a megelőzés érdekében.

Már régóta köztudott, hogy a feszültségmentes embert kevésbé érik fertőzések, és az egészségessé válásban is segít a stresszmentesség. Ezt a tapasztalati tényt igazolta már a pszichoneurológia-immunológia modern tudománya is. A rendszeres lazítás erősíti az immunrendszert, és ezáltal csökken a megfázás esélye is.

A komplex homeopatikumok célzott jelzéseket adnak a szervezetnek a test saját segéderőinek támogatásához.

Bevált házi szerek: az alvás, a helyes táplálkozás, a forró húsleves, a tea és társai, az inhalálás és a borogatás a természetgyógyászatban már régóta ismeretesekek. Ezek is az öngyógyító erők támogatását szolgálják. Fontos továbbá, hogy akadályozzuk meg a megfázás tüneteinek súlyosbodását, és amennyire csak lehetséges, kerüljük a továbbfertőződést, illetve előzzük meg a szövődményeket.



Vessen véget a megfázásnak, mielőtt igazán elkezdődne!

Meditonsin®

(Homeopátiás gyógyszerkészítmény)

Csecsemőknek és kisgyermekeknek már 7 hónapos kortól adható!

- A torok-, az orr- és a garattájék akut gyulladására
 - influenzára
 - megfázásra
 - fejfájásra
 - lázra

Növényi és ásványi eredetű anyagok felhasználásával készült alkoholos cseppek belseleg. A készítmény vény nélkül megvásárolható a patikákban.

Ellenjavallatok:

Alkoholbetegnek nem adható.

Bármely hatóanyagával szembeni túlérzékenység esetén nem alkalmazható. További információk olvashatók a dobozban található betegájékoztatóban.

OGYI-HG-128/01 (35 g)

Forgalmazza: Pharmatika Kft. 1139 Budapest, Lomb u. 31/b
Telefon: 06-1-239-61-91

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



ellen egyetlen oltás elegendő, az influenza vírusa azonban rendkívül változékony, azért évente meg kell ismétlni a védőoltást. A vakcina összetételére az Egészségügyi Világszervezet (WHO) tesz ajánlást a világon regisztrált vírusvariációk alapján.

– Az influenza megelőzésének legbiztonságosabb módja a védőoltás. Hazánkban jelenleg az influenza A vírus törzsének H3N2-es altípusa okoz megbetegedéseket. A szeptember óta forgalmazott vakcina ez ellen megfelelő védelmet nyújt. Mindig be lehet adni, akár a járvány kezdetén is, ha még nem beteg valaki – tanácsolja dr. Dick Katalin háziorvos.

Oltás: igen vagy nem?

Igen, akinél az influenza átvészélése alapbetegsége vagy életkora miatt súlyos lefolyású lehet. Indokolt a krónikus betegségben szenvedők – például keringési, légzőszervi, daganatos, illetve cukorbeteg –, valamint a gyerekek és a hatvan év felettek beoltása.

- Az oltás 70-90 százalékos védettséget ad.
- A vakcina az idős emberek körében a kórházi felvételek számát 25-39 százalékkal, az összes halálozási gyakoriságot 35-57 százalékkal csökkenti.

Nem ajánlott a vakcina azoknak, aki tojásfehérjére érzékenyek (náluk ugyanis anafilaxiás sokkot okozhat).

Nem adható az oltás azoknak, akik már megkapták az influenzát. Nem oltathatók azok, akik az immunrendszer jelentősen gyengítő betegségben szenvednek. Nem kaphatnak oltást azok, akik az immunrendszer jelentős gyengülésével járó kezelésben részesülnek. Szintén kizáró ok az oltásra a hurutos, akut lázas állapotjal járó betegség.

Egészségvédő tippek

Immunrendszerünket erősíthetjük vitaminban gazdag táplálékkal, a természet patikájában található kivonatokkal, gyógyteákkal. Jól indul a nap egy pohár frissen facsart narancslével. Tiszta időben sétáljunk, szellőztessük ki a tüdőnket. Esténként jólesik egy pohár kamilla- vagy gyümölcs tea mézzel, néhány csepp propoliszsal. A népi gyógyászatban régóta alkalmazzák a vírusölő hatású fokhagymát. Ehetjük pirítottra dörzsölve, salátába keverve. Kevésbé „illatos”, a gyomornak is kellemesebb, ha egy-két gerezd zúzott fokhagymát egy evőkanál mézzel és egy deci vízzel összekeverve fogyasztjuk.

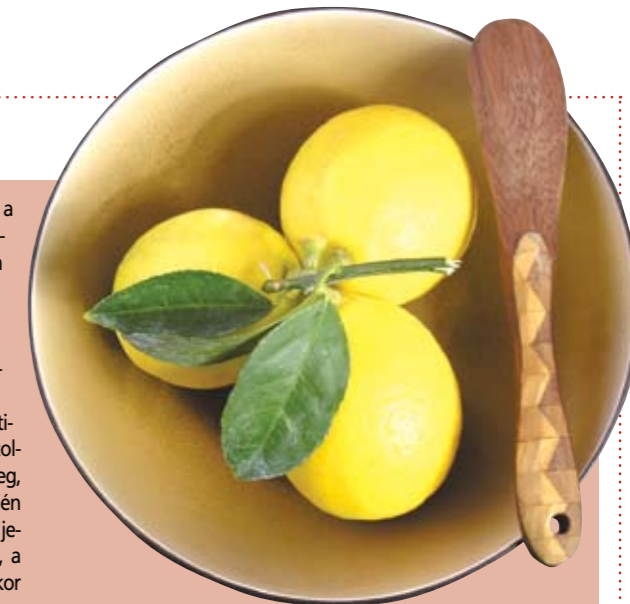
– Járvány idején a legjobb tanács, hogy kerüljük a tömeget, és ne látogassunk influenzás beteget – ajánlja a háziorvos. – Aki köhög, tüsszög, inkább ne menjen közösségbe, mert mindenkit megfertőzhet. Otthon, ágynyugalomban néhány nap alatt kiheverheti a betegséget.

Még nincs járvány

A szakemberek akkor beszélnek járványról, ha a nagy számban előforduló betegségekért ugyanaz a kórokozó felelős. Gyakran azonban az a helyzet, hogy számos légúti betegséget okozó vírus- és baktériumtörzset izolálnak, és ezek együttesen okozzák a tömeges megbetegedést. Ilyen helyzetekben pedig nem beszélhetünk járványról.

Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) influenza-figyelőszolgálatának adatai szerint egyre több a beteg, de országos járvány még nincs. Február elején sikerült kimutatni az influenza A vírusának jelenlétét. A 4. heten 22 000, az 5. hét 33 000, a 6. hét 50 000 beteget jelentettek megoszlásuk kor szerint:

	4. hét	5. hét	6. hét
15 év alatti	41,8 %	43,9 %	38,9 %
15–24 éves	18,3 %	19,0 %	20,9 %
25–34 éves	15,2 %	15,4 %	15,9 %
35–39 éves	17,6 %	15,7 %	17,6 %
60 év feletti	7,1 %	6,0 %	6,7 %



EUROVIT® multivitamin felnőtteknek

30 db
60 db

Évente kétezer-egyszázkilencven kilométert úszom.

Tizennyolcezer-háromszázhuszszor dobok kapura. Kilencszázötvenhat órát edzem. Nyolcvan meccset játszom. Pedig csak 998 forintot költök multivitaminra havonta. És Ön?

Varga Dániel
Varga Dániel vízilabdázó



EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!

Kapható a gyógyszertárakban.

Az EUROVIT® multivitamin felnőtteknek 30 aktív hatóanyagot, köztük luteint, lipokint, rutint és PABA-t tartalmazó komplex étrend-kiegészítő filmtabletta vitaminokkal, ásványi anyagokkal és nyomelemekkel. Adagolás: felnőtteknek napi egy filmtabletta javasolt. Fogyasztása hozzájárul a szervezet fokozott vitamin-, ásványi anyag- és nyomelemellátásának biztosításához, ezáltal a jó közérzet és teljesítmény fenntartásához, az ellenállóképesség megőrzéséhez. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet. *Ajánlott fogyasztási ár.

Schirilla György: "El kell mondjam, hogy mióta szedem a CRAN-C kapszulát, egyszer sem fordult elő nálam felfázás."

A **CRANBERRY (amerikai tőzegáfonya)** Észak-Amerika ősi népi „gyógyszere” hólyaghurut, felfázás, gyulladások kezelésére, megelőzésére.

Schirilla a jeges Duna átúszásában **Egyszerű, biztonságos, természetes, hiszen gyümölcs.**

A CRANBERRY gyümölcsének élettani hatásai

- Megakadályozza az E.coli baktériumok megtapadását a húgyútban, a felfázás kialakulását, visszatérését.
- Segít enyhíteni a tüneteket rövid időn belül.
- Elősegíti a húgyúti fertőzések gyorsabb gyógyulását.

Forrás: Dr. Ron Wheeler urológus, Life Ext. M. 1999., v12.

CRAN-C
400 mg Cranberry koncentrátum C-vitaminnal

30 db ill. 60 db kapszula / doboz

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

A Fit-Forma Stúdiók **Már 15 éve az** egészséges életmód úttörőit!

Fit Forma termékek árusítására **forgalmazókat keresünk!**

MOZGÁS & TÁPLÁLKOZÁS

Tel/Fax.: 06/1/212-6745
E-mail: info@fitforma.hu
WWW.FITFORMA.HU

írta: Bozsán Eta

GYÓGYÍR A GYÓGYHÍR

Enikő fut, magokat eszik, és óvja a lelkét

Pataky Enikőt mindazok ismerhetik, akik a Hír TV-n nézik egészségügyi műsorát. Sőt annál is többen, hiszen a dekoratív, csinos műsorvezető hölgy dolgozott már más televíziós csatornáknál is. Nézzük, mi előzte meg azt, hogy e közismert és népszerű műsort vezethesse.

Élete egy kész regény?

– Mint bárki másé. Nagyváradon születtem, tanítóképzőt végeztem, és 19 évesen országot váltottam, de hazát nem. Otthonról hazajöttem. Hamarosan az MTV-nél találtam magam, ahol végigjártam a számárletra minden fokát.

Névjegy

Kedvenc időtöltése: olvasás, zenehallgatás

Kedvenc hajviselete: természetes, hosszú és göndör

Magassága: 172

Legfőbb tulajdonsága: szeret segíteni a bajbajutottakon

Talán a Felkínálom című műsor volt a legismertebb, melyben műsorvezető voltam. Az MTV-től elcsábított a TV2, ahol tőzsdei magazint szerkesztettem, onnan a Duna tévéhez kerültem. Aztán hirtelen úgy tűnt, hogy még sincs rám szüksége a magyar médiának.

Hazaszaladt Nagyváradra? Vagy elment újból tanítani?

– Egyik sem. Vívтам egy lelki csatát, hogy mi szeretnék lenni, és rájöttem, hogy a gyógyulás, az orvoslás környékén lenne jó tevékenykedni. Így lettem „lelki” marketingese egy gyógyászati segédeszközöket gyártó cégnek.

Most aztán a GyógyHír műsorban elég sok embernek lett lelki marketingese. Mi hozta a változást?

– Ahogy ez lenni szokott, megcsörrent a telefonom 2003-ban, és a Hír TV-be hívtak Borókai Gábor. Három éve fogant az ötlet, hogy készüljön egy ilyen magazinműsor, kidolgoztam egy tervet, és elindulhattam. Ma pedig már 180 adáson vagyunk túl...

Gondolom, ez óriási népszerűséget jelent.

– Szakmailag bizonyosan, ugyanis 2005-ben a Magyar Orvosi Kamara Média-díjjal tüntetett ki.

Ha már „gyógyhíres” faggat „gyógyhírest”, megkérdezhetem, hogy mit tesz az egészségéért?

– Dolgozom, dolgozom és dolgozom! A munkám véd meg a betegségektől. Ha van egy kis szabadidőm, akkor könyvet írok, ebben a hónapban jelenik meg a „Gyógyír a GyógyHír” címet viselő kötetem. Egyébként pedig megtanultam védekezni a káosz ellen, hogy ne menjek rá lelkileg a ránk zúduló információáradatra. Mindenkor és mindenben a minőséget keresem.

Konkrét lépéseket is tesz az egészségéért?

– Persze. Az otthoni futópadomon edzek, szeretem a biozöltségeket is, a különböző magokat, és salátát minden mennyiségben fogyasztok. Na és ott van a két kutyám, Samu és Nimród, gyakran futok velük együtt a telki erdőben. És néha még az is megtörténik, hogy kíméletből engem hagynak győzni...



ORIMAG-gal napi néhány perc alatt Merjen fogyni a füle segítségével!
Egyszerű, tudományos és tartósan hatékony módszer

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

ORIMAG
A tű nélküli akupunktúra hatalma!

Orimag: a lapos hasért!

RENDELJE MEG!
8990 Ft

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

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 betegájékoztatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.

írta: L. I.

CASANOVA, a kedves csábító

A Kor Kontroll Társaság a közelmúltban tartotta aktuális összejevetelét a fővárosi Pallas Páholyban. Meghívott szakértői (Romics Imre urológusprofesszor és Pelle János író) a Casanova-jelenségről tartottak előadást az érdeklődőknek.

Ma már orvosolható

Korábbi amerikai felmérések szerint a 40-70 éves férfiak felének van enyhébb vagy súlyosabb potenciazavara. A korszerű gyógyszereknek, végső esetben pedig a sebészeti beavatkozásoknak köszönhetően a panaszok 80-90 százalékára már megszüntethető.



olyanok voltak a társadalmi körülmények, hogy alkalma nyílt intim kapcsolatba lépni bizonyos hölgyekkel. Akik közül többel élete különböző korszakaiban ismét összehozta a sors.

A 17. században élt Giacomo Casanova nevét az emberek többsége mesze földön elhíresült szerelmi kalandjairól ismeri. Olyannyira, hogy legendás alakja a Casanova-effektus nevű viselkedési forma kapcsán a pszichológia tudományában is meghonosodott. Kevesen tudják, hogy olykor botrányos szexuális kalandjai mellett korának kiváló polihistora volt, aki egy ideig diplomatiként szolgált, ám egész életében intenzíven foglalkozott matematikával, történettudománnyal, kémiával, írt drámát, szerzett zenét. Máig legismertebb műve tizenkét kötetes életrajzi visszaemlékezése (Memoires). Ebben tesz említést csaknem másfél száz szexuális kalandjáról. Pelle János szerint (aki több, életrajzi ihletésű Casanova-könyv szerzője) a szerelmi kalandor a szó mai értelmében sosem volt valódi csábító. Csúpan olyan környezetben forgott, és olyanok voltak a társadalmi körülmények, hogy alkalma nyílt intim kapcsolatba lépni bizonyos hölgyekkel. Akik közül többel élete különböző korszakaiban ismét összehozta a sors.

Csúpan olyan környezetben forgott, és olyanok voltak, a társadalmi körülmények, hogy alkalma nyílt intim kapcsolatba lépni bizonyos hölgyekkel.

Megelőzte a korát

A pszichológusok szerint a Casanova-effektus lényege, hogy eltér más, csúpan szexuális csábításra, „trófeaújításra” irányuló viselkedési formáktól. Casanova a maga módján minden nőt kedvelt, akivel testi kapcsolatba került. Nem volt szexuális „rabszolgatartó”, aki elcsábítja, majd eltaszítja magától a kiválasztott nőt. Viselkedésével bizonyos mértékben megelőzte korát, mert tisztelte partnereit, alkalmazkodott igényeikhez, figyelembe vette kívánságaikat, és más nőfalókkal ellentétben nem alázta meg őket. A hölgyek boldultak érte, mert művészi fokon űzte a széptévést. Képes volt minden alkalommal más-más szerepet játszani aszerint, hogy partnere éppen milyen férfit szeretett maga mellett látni. E szerepjátszás napjaink sikeres embereire is jellemző, akik mindenhol és minden körülmények között a legmegnyerőbb énjüket képesek mutatni a világnak.

Andrológusok elképzelhetőnek tartják, hogy Casanova az általa visszaemlékezéseiben említett hölgyek mindegyikével valóban szeretkezett. Akár idősebb korában is. Hiszen a férfierő (köszönhetően például a genetikai adottságoknak, a táplálkozásnak, az aktív életmódnak) sokáig megőrizhető. Feltételezhető, hogy kora férfikosságát nem sújtotta még oly mértékben a stressz, az elhízás, a szív- és érrendszeri betegségek sem, mint a maiakat.

A Kor Kontroll Társaság aktuális programjairól további információk találhatóak a következő weboldalon: www.korcontrolltarsasag.hu



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

Miért éppen Ω^3 ...?

Az ember évmilliókon keresztül alacsony zsírtartalmú és állandó zsírsav összetételű tápanyagon élt. Az utóbbi 200 évben azonban az ember táplálkozási szokása gyökeresen megváltozott, felborult az évmilliók során kialakult egyensúly.

Nagymértékben megnőtt a telített zsírsavak fogyasztása. Ezek a természetben alig fordulnak elő és a szervezet szinte semmit sem tud vele kezdeni, felesleges terhe emésztő rendszerünknek.

A mezőgazdasági és ipari társadalmak megjelenésével a táplálkozásunkban egy hatalmas hiány jelent meg az omega-3 zsírsav felvételét illetően, ami az ún. civilizációs betegségek sokaságának megjelenéséhez vezetett. Ezek közül néhány, amelyek az omega-3 hiányra vezethetők vissza: időskori diabétesz, szív és érrendszeri betegségek, idegrendszeri problémák, memóriavesztés, agresszivitás, viselkedési problémák, számos

rákbetegség kialakulása stb. Ezért az omega-3 zsírsavak bevitelle népegészségügyi szükséglet, és a táplálékunk eredeti zsírsavarányának helyreállítására létfontosságú.

Az omega-3 egy gyűjtőfogalom, amely a telített zsírsavak egy csoportját jelenti. Ebbe a csoportba tartoznak a többszörösen telítetlen zsírsavak, mint az alpha-linolén-sav (ALA), és a DHA (docosahexaenoic acid). Ezek közül az ALA, valódi esszenciális zsírsav, mivel ezt az emberi szervezet nem képes előállítani. A DHA előállítására – az ALA mint alapanyag felhasználásával – azonban az emberi szervezet már képes.

Az ALA legnagyobb mennyiségben, a legnagyobb fordul elő, de más növények is tartalmazzák kisebb nagyobb mennyiségben. A DHA készen szintetizálva nagyobb mennyiségben, tengeri halak (tőkehal), friss vízű halak (lazac) olajában és néhány tengeri algában fordul elő.

A nyálkamentes (Linom™) lencsira örlemény fogyasztásával nagymennyiségű omega-3 (ALA) juttatható a szervezetbe olyan segédanyagokkal



Bánffy György Magyar Örökség-díjas, érdemes és kiváló művész

Önök is jó szívvel ajánlom a Linom fogyasztását!

Forgalmazza: MediLine
1139 Bp., Czirák u. 4. T: 239-1828
www.mediline.hu



Túrós rúd vagy pogácsa

Hozzávalók: 50dkg túró, 25dkg fehér tönkölyliszt, 25dkg teljes kiőrlésű rozsliszt, 40dkg vaj (nem margarin), 2 ek. Linom-lencsira örlemény, 1 ek. Linom-lencsiraolaj, 1 ek. őrlött kakukkfű, borsikafű, oregánó, 2 kk. só (alexander rózsaszín kristálysó)

A hozzávalókat összegyűjtjük, 2 órát hűtőben pihentetjük, elnyújtjuk, kiszaggatjuk, vagy rudakat vágunk belőle számmal maggal vagy sojtával megszórjuk 215C fokon 22 percig sütjük.



együtt, mint a lencsira örleményben jelenlevő nagymennyiségű antioxidánsok (β-karotin, E-vitamin) és fito-ösztrogének (lignanok). A nyálkaanyagtól és egyéb emésztést gátló anyagoktól megfosztott lencsira örlemény lehetővé teszi, hogy a lencsirában levő számos fontos hatóanyag biológiai hozzáférhetősége 100%-os legyen, és valóban hasznosuljon.

Dr. Füglein Ferenc
Biogreen Kft.
Budapest



PERU GYÖNGYSZEMEI

FÉRFI ERŐ
A TERMÉSZET EREJÉVEL

IMMUNERŐSÍTÉS
FELSŐFOKON - MACSKAKAROMMAL

CUKORBETEGSÉGRE
VALÓ HAJLAM ESETÉN

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!

VEP potencia
vetélytárs nélkül

A megelégedett használók a következőket mondják a VEP-ről:

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

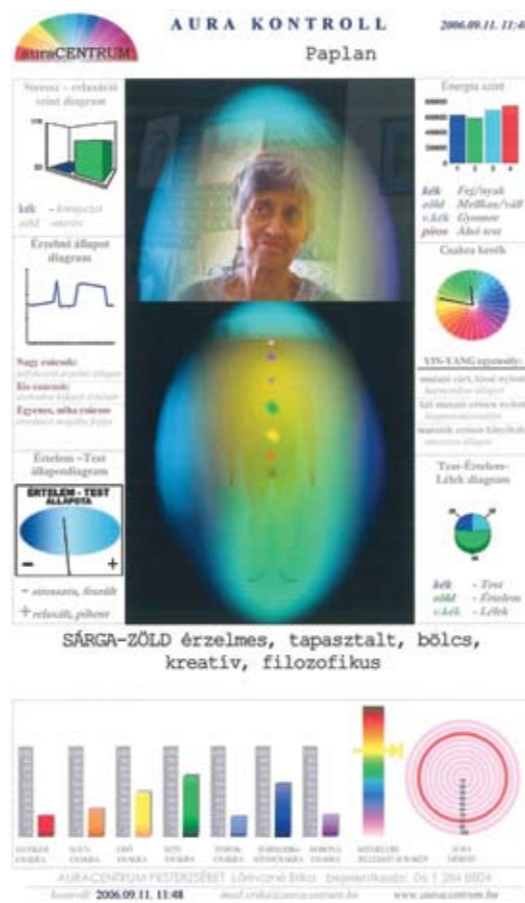
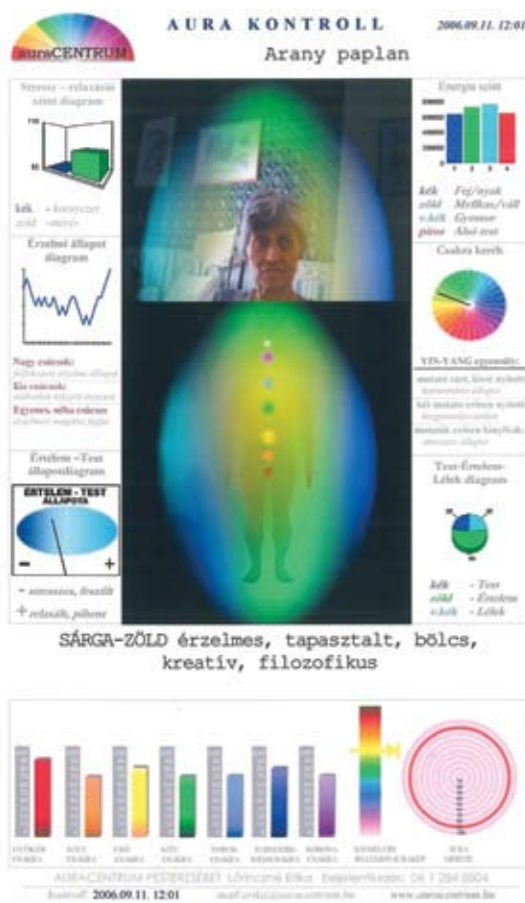
2 GARANCIA
7 ÉVE
Tanúsítványok: MSZ EN ISO 13488
Rendelje meg teljes diszkréció mellett
06-1-476-04-87
1094 Budapest, Páva utca 26. II/5
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és annak előnyeiről: www.vep-keszulek.hu

Nem luxus a selyempaplan...

A hernyóselyem, e természetes és egyben különleges matéria, melyet ez idáig leginkább mint luxuscikket képzeltünk el, ismét hódító útjára indult. Ezúttal az egészség jegyében fedezte fel a világot. Az évezredek hagyományait és titkokat őrző kelme képes 30-40 százalék nedvességet felvenni és elvezetni a szervezettől anélkül, hogy akár az anyagon, akár magunkon érezhetnénk az izzadságot. E tulajdonságának köszönhetően hőmérséklettől függően hűt vagy „fűt”. Protein- és aminosav-tartalma miatt kellemesen nyugtatja a bőrt. A legújabb kísérletek azt igazolják, hogy a selyem eredendően

dő tulajdonságait kombinálhatjuk a szinterápia jótékony hatásaival. A szinterápia mint természetes gyógymód már ismert. Adódott tehát az ötlet, hogy a két jó tulajdonságot „házassítsák” össze a szakemberek, s az eredmény nem maradt el. A hernyóselyem és a szinterápia előnyei együttesen erősítik egymás hatását.

Mint azt az ábra is jelzi, az „arany” huzatú, hernyóselyem töltetű paplan használata már 10 perc után kiegyenlíti az energiaközpontokat, azaz a csakrák méretét, intenzitását, ezzel növeli az energiaszintet, javítja a szervezet tőröképességét.



Sil And Silk The Quilt

ÚJDONSÁG!

Hernyóselyem töltetű ágyneműk

Cím: 1032 Budapest, Föld u. 67/b
Tel.: 436-9252, Mobil: 06-30-9144-125
Mail: silandsilk@silandsilk.hu – www.silandsilk.hu

ZALAKAROSI KÉNYEZTETÉS A VENUS HOTELBAN

Szállás 3 éjszakra félpanziós ellátással, személyenként egy gyógymasszázs, egy szolárium, a szálloda medencéjének, szaunáinak (finn, infra), fitnesstermének, asztalitenisztermének használata: 25.900 Ft/fő

Új, családi hangulatú, exkluzív kastélyjellegű szállodánk (***+besorolású) ZALAKAROSON, a gyógyfürdő közvetlen szomszédságában, 100 m-re a strand bejáratától, nyugodt környezetben található. Melegvízes medence, jacuzzi, szaunák (finn és infra), fitness- 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

CLINIANS SUISSE

„Clinians, az én szépségklinikám”



A Clinians egy fontos újdonságot kínál a bőr öregedése ellen, egy természetes antioxidánst, a gránátalma kivonatot, mely védi és stabilan megtartja a gránátalma különleges jótékony hatását. Kivételesen gazdag E vitaminban, nagyon hatásos a bőr rugalmasságának és kompaktosságának megtartása érdekében. Az apró ráncok, a fáradtság első jelei és a szarkolábok láthatóan csökkennek, mialatt a bőr teljesen ellazul, felélénkül és étellel teli lesz.*



Ráncatlanító arckrém és szemránckrém gránátalma kivonattal

Kapható a gyógyszertárakban!

Forgalmazza: **INTERALFA**
Kereskedelmi és Szolgáltató Kft.
1101. Budapest, Kőbányai út 30.
Tel.: 260 33 38
Tel.: 06 70 9 405 285
Fax: 260 27 59
www.clinians.hu
E-mail: office@interalfa.hu

Éljen saját otthonában, boldogságban, biztonságban a HILD Örökjáradékkal!

A HILD Örökjáradék Program lakás alapú életjáradékot kínál nyugdíjasoknak.

Pár nappal a szerződéskötés után átutaljuk az egyösszegű kifizetést - ez többnyire milliós nagyságrendű tétel - és emellett Ön havi járadékot kap, mely évente inflációkövető.

Közkívánatra meghosszabbítottuk rendkívüli ajánlatunkat! Húsvétig az egyösszegű kifizetés akár 25% is lehet!

És ez még nem minden.....

- álljuk a közös költség fogyasztástól nem függő részét
- fizetjük lakásának biztosítását
- gondoskodunk lakása állagmegőrző karbantartásáról

Csatlakozzon hozzánk és élvezze a HILD Örökjáradék minden előnyét!

A HILD ingatlan alapú életjáradékot kínál 65. életévüket betöltött saját tulajdonú budapesti, pest megyei, győri és székesfehérvári ingatlannal rendelkező nyugdíjasoknak!

Élet, ahogy azt mindig is szerette volna!
HILD Csoport
1054 Budapest, Széchenyi u. 1.,
Tel: (06-1) 887 56 00



DAGANATKEZELÉS CSÖKKENTETT DEUTÉRIUMTARTALMÚ KÉSZÍTMÉNYEKKEL

Egy magyar felfedezés, mely napjainkra már világszabados, és az erre épülő daganatellenes kutatás és gyógyszerfejlesztés új megvilágításba helyezte legfontosabb lételemünket, a vizet. A csökkentett deutériumtartalmú vízzel (DDW, Dd-víz) folyó kutatások azt vizsgálták, hogy a természetben megtalálható deutérium milyen szerepet tölt be az élő szervezetekben. A deutérium-megvonás hatására a humán eredetű tumorral transzplantált egerekben részben vagy teljesen visszafejlődött a daganat, a daganatellenes hatás megnyilvánult spontán tumoros kutyák és macskák kezelése során is. A készítményt 1999-ben daganatellenes **állatgyógyszerként törzskönyvezték Vetera-DDW-25® A.U.V.** néven. Az elmúlt hat év tapasztalatai megerősítették, hogy a készítménnyel a daganatos kisállatok 70-80%-a sikeresen gyógyítható.

A humán gyógyszerengedélyeztetés részeként lezárult, **prostatatumoron** végzett, **fázis II klinikai vizsgálat** szintén igazolta a készítmény daganatellenes hatását. Részletesen elemeztük több mint ezer Dd-víz fogyasztó **emlő- és tüdőrákos** beteg adatait. **Emlőtumoros** betegek esetében a Dd-víz fogyasztása négyszeresre a távoli áttétes betegek várható, kétéves túlélési esélyét. A **Dd-víz fogyasztását a sikeres műtéti és konvencionális kezelések mellett**, ill. azt követően fogyasztó betegek adatai azt mutatják, hogy a Dd-víz kiegészítő alkalmazása több mint 50%-kal csökkentette az öt éven belül visszaeső betegek arányát. Ez egyben azt is jelenti, hogy a Dd-víz fogyasztó betegek körében több mint kétszeres volt a véglegesen gyógyultnak tekintett betegek aránya.

A tüdődaganatos betegek statisztikai adatainak feldolgozása alapján a Dd-víz fogyasztók

várható élettartama háromszorosa volt a csak konvencionális kezelésben részesült betegek várható élettartamának.

Jelentős eredményt lehet elérni, ha **daganatos betegek a konvencionális kezelések mellett** (kemoterápia, sugárterápia) kiegészítő jelleggel, ill. ha az elmúlt 1-5 évben kezelt és jelenleg tumormentes betegek évente 2-3 hónapig fogyasztják a csökkentett deutériumtartalmú ivóvizet. Ez **50%-kal csökkentheti a visszaeső betegek számát**, ami egyben azt is jelenti, hogy ennyivel növelhető a véglegesen gyógyult betegek aránya.

Hazai és külföldi tudományos körökben mára már elfogadott, hogy a deutérium fontos szerepet tölt be az élettani folyamatok szabályozásában, a csökkentett deutériumtartalmú készítmények alkalmazásával jelentős eredményeket lehet elérni a daganatterápiában és a megelőzésben egyaránt.



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

TENGERNYI SEGÍTSÉG A PSZORIÁZISBAN



A Föld lakosságának mintegy 5-17%-a szenved egy genetikailag öröklődő, nem fertőző bőrbetegségben, a pszoriázisban (magyarul pikkelysömör). A betegség kialakulásáért elsősorban az immunrendszer kórosan felgyorsult működése a felelős, amely a normális 28-30 nap helyett jóval rövidebb idő alatt végzi el bőrsejtjeink termelődését. Ennek következményei: viaszfehér, pikkelyszerű kiütések a bőrön, vagy az egész testfelületen apró, gyorsan hámló, élénkörös elváltozások. A tünetek az esztétikai problémákon túl rendkívül kellemetlenek, viszketéssel, égő fájdalommal járnak.

A pszoriázis véglegesen nem gyógyítható, ráadásul az eddig ismert kezelési módok mellett szükség van a bőr megfelelő ápolására is. Ha a bőr kiszárad, az irritáció és a gyulladás fokozódik, az életminőségünk is romlani kezd. De ebbe nem kell beletörődnünk! „Tengernyi” segítség áll rendelkezésünkre a bajban.



Az ALOCADO® egy természetes kozmetikumcsalád, melynek hatóanyagát a Holt-tenger adja. Az ALOCADO®, melyet kifejezetten a pszoriázis, illetve a száraz, irritált bőr ápolására fejlesztettek ki, jóval több

azonban, mint egy egyszerű holt-tengeri kezelés. És többre képes azoknál a kozmetikumoknál is, amelyek minden tünetre „általános megoldást” ígérnek.

EGYEDÜLÁLLÓ, MERT SZEMÉLYRESZABOTTAN GONDOSKODIK ÖNRŐL!

Az ALOCADO® termékcsalád a pszoriázis minden szakaszában speciális testápolást biztosít! Minden egyes termék külön-külön nyújt segítséget, megtöbbszörözve a hatást!

Az ALOCADO® termékek a természet legjavából merítik jótékony hatásukat: a holt-tengeri ásványok mellett Avocado olajat és Aloe vera kivonatokat tartalmaznak. Az ALOCADO® holt-tengeri készítmények akkor segítenek maximálisan, ha különbséget teszünk a pszoriázis fázisai és típusai között. A legjobb eredményt akkor érhetjük el, ha személyre szabottan választjuk ki a termékeket és betartjuk az ALOCADO® útmutatóban található ajánlásokat. Ha bármilyen kérdése, problémája akad, forduljon hozzánk bizalommal!

Az Alocado termékcsaládot keresse az Alocado partnerpatikákban: www.alocado.hu

FOGZÁS

„Egyes csecsemőknél a fogak kibújásakor a legnagyobb gondot a hasmenés jelenti. Társulhat hozzá hasi fájdalom és öklendezés is.”

Kérdés

Tisztelt Gyógyhír Magazin! Hat hónapos kislányomnak jön a foga, és olyan nyűgös, hogy alig bírok vele. Mit tegyek? (D. É., 28 éves)

A fogak áttörése jelentős változást hoz a baba életében. A fájdalom, valamint a fogíny duzzanata zavarja a csecsemőt. A korábban nyugodt, kedves kisbaba valóban nagyon nyűgössé, síróssá válhat. Az ingerlékenység megnyilvánulhat abban, hogy bármit követel, ahogy megkapta, már vissza is utasítja vagy eldobja. Nem szereti azt sem, ha megérintik. Megnyugtatni csak úgy lehet, ha felveszik és ringatják, vagy babakocsiban tologatják, esetleg autóztatják. Ha sikerült így elaltatni, amint beteszik az ágyába, újra kezdődik a sírás.

Gyakran megfigyelhető, hogy a baba egyik arcféle piros, a másik sápadt. Jelentkezhet láz és hasmenés is a fogak kibújásakor. A fenti tünetek esetén nagyon jó hatású a kamillavirágból készült, Chamomilla nevű homeopátiás gyógyszer. A Chamomilla gyorsan csökkenti a tűrhetetlennek tűnő fájdalmat és a vele járó nyugtalanságot.

A fogzás során adódhatnak azonban egyéb problémák is, amelyeknél más homeopátiás szereket érdemes használni. Egyes csecsemőknél a fogak kibújásakor a legnagyobb gondot a hasmenés jelenti. Társulhat hozzá hasi fájdalom és öklendezés is. Reggel vagy étkezés kapcsán is jelentkezhet. Hason fekvé javul az állapot. A Podophyllum segít ebben az esetben.

Előfordul, hogy afták jelennek meg a baba szájában, amelyek komoly fájdalmat okoznak. Emiatt a kicsi akár vissza is utasíthatja a táplálékot. A homeopátiás Borax hatásos az afták gyógyításában.

A Phytolacca nevű gyógyszer azoknak a piciknek való, akik mindig tartanak a szájukban valamit, amit rághatnak, és ezzel akarják csökkenteni a fogzási fájdalmat.

Ha a baba sokat nyafog, sír, állandóan az anyjához bújik, és akkor érzi jobban magát, ha kiviszik a levegőre, a Pulsatilla nevű gyógyszer segít.

A Mercurius solubilis azoknak a csecsemőknek jó, akiknél fogzáskor nyálzás jelentkezik, nyelvük lepedékes. Nagybabáknál fogbenyomatok is láthatók a nyelv szélén. A Mercurius solubilit igénylő babák éjjel rosszul alszanak, sokszor felébrednek, állandóan szomjasak.

A fogzás tehát a kisbaba nagy problémája lehet. Homeopátiás szerekkel azonban könnyebben átvészelheti ezt a nehéz időszakot.



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



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



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

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

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

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



Viburcol® – A nyugalom záloga!

Homeopátiás gyógyszerkészítmény kisgyermek fogzási panaszaira



- ✓ fogzási panaszainak
- ✓ lázas vagy
- ✓ láz nélküli fertőzéseinek kezelésére



A Viburcol végbélkúp a gyógyszertárakban recept nélkül beszerezhető

-Heel



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

Hitek és tévhitek a székrekedéssel kapcsolatban

Időről időre kiderül egy-egy „biztosnak” hitt tudományos állításról, tételről, hogy nem igaz, nem úgy igaz, az ellenkezője igaz.

Elmélezzünk csak a cukorbetegség-szénhidrátbevitel problémájára, az állati zsiradék vagy növényi zsiradék, a tojás – nem tojás, a nyers zöldség – párolt zöldség dilemmájára, és még sorolhatnánk.

Most ismét egy ilyen tévhitet kell eloszlatnunk. A székrekedéssel kapcsolatban szinte mindenki kívülről fújja: rostszegény étkezés, kevés folyadék, esetleg hormonzavar áll a háttérben. Egy nemrégiben készített független nemzetközi tanulmány megcáfolta a korábbi nézeteket. Négy nemzetközi hírű gasztroenterológus szakember végzett felmérést. Ennek alapján kiderült, a rostszegény étrend nem okoz feltétlenül székrekedést, másrészt pedig, hogy a rostok fokozott bevétele mindössze az esetek húsz százalékában jelent

segítséget. A szerzők azt is megállapították, hogy sok, súlyos székrekedésben szenvedő betegnél a rostbevitel nem hogy segít, hanem egyenesen ront a helyzeten, és még súlyosabbá teszi a tüneteket. A folyadékbevitel alacsony aránya egyedül a kóros mértékű folyadékhiány esetében okozhat problémát, egyébként nincs jelentős hatással a székrekedésre. Ugyanakkor a kutatás megállapította, hogy a mozgásszegény életmód valóban hajlamosítja a székrekedés kialakulására. A hormonzavarral „zavarban vagyunk”, mert tény, hogy a nők körében gyakrabban fordul elő ez a probléma, és a menstruációs ciklus alatt is változik a bélmozgásának sebessége. Ez tehát nem teljesen tévhit, mindenesetre saját magunk viszonylag keveset tevének a folyamat megváltoztatására.

Ma már létezik olyan vény nélkül kapható gyógyszer, amelynek segítségével a panaszok hosszú távon, mellékhatások nélkül megszüntethetők. A betegeknek fontos, hogy a gyógyszer védőbevonata ellenálljon a gyomorsav és a vékonybélnedv hatásának, és a hatóanyag javarészt a vastagbélben, vagyis a szándékolt hatás helyén szabaduljon fel. Fontos

tudni, hogy az ilyen típusú készítményt tejjel vagy savközbősítőt tartalmazó szerrel nem szabad bevenni, mert akkor idő előtt feloldódnak a speciális védőbevonatok.

Amikor hashajtóhoz folyamodunk, az itt leírt szempontokat messzemenően figyelembe kell venni ahhoz, hogy elérjük a kívánt eredményt, és a székrekedés ne keserítse meg napi életmunkunkat, ne befolyásolja aktív életmódunkat.

E problémakörrel és a megoldást segítő, vény nélkül kapható, világszerte értékesített hashajtóról tartott sajtótájékoztatót nemrégiben a Boehringer Ingelheim Pharma, amely a világ 20 legnagyobb gyógyszergyártója közé tartozik. A németországi központú vállalat 45 országban összesen 34 000 munkatársat foglalkoztat. A cég 2005-ös árbevétele megközelítőleg 9,5 milliárd euró, a vállalat ennek az összegnek 18 százalékát fordítja kutatásra. A vállalat vényköteles és vény nélkül kapható gyógyszerek kutatásával, fejlesztésével, gyártásával és forgalmazásával foglalkozik, valamint kiterjedt kutatási tevékenységet folytat világszerte, többek között hazánkban is.

Olcsóbban és hamarabb

Nem új keletű szolgáltatásforma az egynapos sebészet, melynek lényege, hogy a beteg nem tölt többet 24 óránál a gyógyító intézményben. Egy brit gyermeksebész ilyen módon már a múlt század elején több mint hétezer műtétet végzett sikerrel, és utána otthonukban gyógyította pácienseit.

A rohamosan fejlődő orvosi technikának, az egyre korszerűbb gyógyszereknek köszönhetően ma már az Egyesült Államokban és Nyugat-Európában is a beavatkozások túlnyomó többségét egynapos sebészeti klinikákon végzik. Oka, hogy az ilyen beavatkozások sokkal kevesebbe kerülnek, a betegek pedig otthonukban hamarabb gyógyulnak. Ráadásul mind a betegnek, mind az egészségbiztosítónak sokkal olcsóbb, mint a többnapos kórházi bennfevés. Magyarországon az ezredforduló táján jelentek meg az első egynapos sebészeti központok. Ma már a társadalombiztosítás által finanszírozott rendelő is működnek, ám elterjedtségük még korántsem megfelelő. Az itthon végzett egynapos műtétek aránya alig éri el a 2-3 százalékot.

Elenyésző a szövődmények száma
Az államilag támogatott szolgáltatók pályázat útján, egy modellkísélet részeseként kapták meg rövid lejáratú működési engedélyüket. 2005 nyarán kedvezően változott az egynapos sebészet állami finanszírozása, elkészült az a lista, amely felsorolja az ilyen szolgáltatás keretei között elvégezhető csaknem háromszáz műtét-fajtát. Ezek köre folyamatosan bővül, így egyre többféle operációt végezhetnek az egynapos ellátásban.
Dr. Kovács Attila, az EuropMed egészségügyi centrum igazgatója elmondta, hogy másfél év alatt több mint háromezer sikeres beavatkozást végeztek az egynapos sebészeti részlegükben, és ezek közül mindössze kettő volt



▶ folytatás a 18. oldalon

Dulcolax®

Hashajtó draszté

- hatékony
- gyengéd
- kiszámítható
- biztonságos

Székrekedése van?

Nem elég hatásos az eddigi hashajtó tablettája?
Váltson az ÚJ Dulcolaxra!

Dulcolax®
bélben oldódó draszté
Hashajtó

Boehringer Ingelheim

30 db

Megkönnyíti a dolgát!

Recept nélkül kapható, biszakodil hatóanyagú gyógyszer.

FOCUS MEDICAL — a szürkehályog-műtétek specialistája!

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

Az éleslátás nem csak a fiatalok kiváltsága!
Intézetünkben elérhető az **AcrySof ReSTOR** lencse, melynek segítségével a szürkehályog-műtét után még olvasószemüvegre sem lesz szüksége!

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

focus medical
Mikro-sebészeti és Lézerközpont

**H-1138 Budapest,
Danubius Thermal Hotel
Margitsziget**

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

írta: L. I.

szövődményes eset. E figyelemre méltó és a tradicionális kórházi sebészetnél nagyságrendekkel jobb eredményt annak köszönhetik, hogy alaposan megvizsgálják és szigorúan szűrik a műtetre váró betegeket. Az operáció előtt a tradicionális laborvizsgálatokon kívül mindannyiukat megvizsgálják az aneszteziológiai ambulancián is. Ott kiszűrik a kezeletlen magas vérnyomásban, rejtett cukorbetegségben vagy vérzékenységben szenvedőket. Nekik tradicionális kórházi ellátásra van szükségük.

Alapfeltétel az otthoni felügyelet

Az egynapos beavatkozás alapfeltétele, hogy probléma esetén a frissen műtött lakása személygépkocsival vagy mentővel elérhető legyen. Továbbá legyen telefonja, hogy szükség esetén bármikor kapcsolatba léphessen kezelőorvosával. Szükség van arra is, hogy az operációra jelentkező beteg kísérővel érkezzen és távozzon az intézményből, illetve otthon megfelelő felügyelet álljon a rendelkezésére. A műtéten átesett betegeknek az orvosok azt tanácsolják, hogy az operációt követő napon már sétáljanak a lakásukban, két-három nap elteltével pedig a szabad levegőre is kimehetnek, ám kerülniük kell a zsúfolt helyiségeket, a tömegközlekedési

eszközöket. Egy hét elteltével pedig munkába állhatnak még akkor is, ha munkahelyükön fizikai tevékenységet végeznek. Az első napokban persze ajánlatos a kíméletes munkavégzés, a páciensnek nem érdemes túlhajtania magát. Sem a munkában, sem a sportolásban.

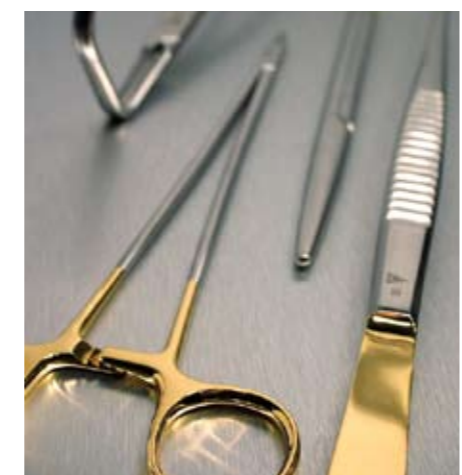
Aranyértől a hályogig

Az egészségügyi reform a kórházi ágyszámok országos csökkentésével előnyt ad az ambuláns szakrendeléseknek és az egynapos sebészetnek. Horváth Ágnes, a szakátarca államtitkára szerint éppen ezért a jövőben a jelenleginél sokkal több feladatot kapnak majd az egynapos sebészetek és a nappali kórházak. Az egészségbiztosító által finanszírozott intézményekben már számtalan egynapos beavatkozást végeznek az aranyérműtétől, a szűrkehályog levételétől kezdve egészen az egyszerűbb nőgyógyászati beavatkozásokig. Számos magánklinika is végez egynapos műtéteket. A többségük különböző szépészeti plasztikai beavatkozásokra specializálódott, illetve lézeres látásjavító szemműtétekre, valamint kriosebészetre. Ez utóbbi lényege, hogy fagyasztásos módszerrel távolítják el a különböző kinövéseket, korrigálják a deformitásokat.

Statiztika

Az egynapos ellátásban végrehajtott műtétek aránya egyes nyugati országokban:

Anglia	74%
Hollandia	70%
Kanada	84%
Németország	60%
Norvégia	68%
USA	75%



Hatásos hajerősítő módszer 2.

Legutóbbi írásomban egy olyan módszerről írtam, melytől több vendégem hajának minősége feltűnően javult: dúsabbá, erősebbé és egészségesebbé vált. Azóta számos olvasói levelet kaptam pozitív visszajelzésekkel és kérdésekkel. Gyulai Anikó mesterfodrász írása.



Gyulai Anikó – mesterfodrász

Korábbi írásaimban azzal foglalkoztam, hogy miként lehet a haját szebbé, erősebbé, egészségesebbé tenni, és megszabadulni az olyan problémáktól, mint pl. a hajhullás, a haj töredezése, a hajsál elvékonyodása. Sokan a különféle samponokban keresik a megoldást, pedig sokkal fontosabb a hajsálak belső táplálása, mint a külső ápolás. Ezt úgy lehet elképzelni, mint egy rózsabokrot, amely még a leggondosabb külső ápolás mellett (metszés, permtezés stb.) sem hoz szép virágokat, ha nem kap kellő mennyiségű vizet és tápanyagokat a gyökerén keresztül. Hasonlóképpen, a hajsálak valódi minőségét is csak belülről, bizonyos vitaminok és tápanyagok segítségével, a hajhagymák táplálásával tudjuk javítani.

hajának minőségén is jelentős javulást vettem észre: erősebb, dúsabb és egészségesebb lett. Kiderült, hogy ugyanazt a módszert alkalmazták: amellet, hogy figyelmet fordítottak a külső hajápolásra, elkezdtek szedni a Biovanne szépségvitamint. A Biovanne-t szedő vendégeim beszámoltak arról, hogy 1-2 hónappal a kúra elkezdése után úgy érezték, mintha hajsálai feltöltődtek volna erővel, energiával. Volt, aki arra figyelt fel, hogy végre jól kezelhetővé vált a haja. Amikor utána néztem a készítmény összetételének, örömmel láttam, hogy azok a vitaminok és tápanyagok vannak benne, amelyek a legfontosabbak a hajhagyma és a hajsál szempontjából.

Akkor tapasztaltam, hogy ez mennyire igaz, amikor kb. két éve egymás után több vendégem

levelét kaptam olvasóinktól, akik beszámoltak saját pozitív tapasztalataikról. Ezúton is köszönöm a kedves leveleket, és örülök, hogy segíthetem

abban, hogy szebbé és egészségesebbé váljon a hajuk. Sok kérdés érkezett a hajápolással kapcsolatban: többen arról érdeklődtek, hogyan hatnak a tápanyagok a haj egészségére. Fontos tudni, hogy a hajnövekedés nagyon érzékeny folyamat, mely a hajgyökerekből indul. Itt dől el hajsálaink „sorsa”. Ha nincs meg minden táplálék, amire a hajgyökérnek szüksége van, akkor az új hajsálak károsodhatnak, pl. elvékonyodnak, törékennyé, fakóvá válnak, és a legrosszabb esetben kihullanak. A haj akkor egészséges, ha a hajhagymákat tápanyagban gazdag vér táplálja. Ilyen tápanyag pl. az A- és E-vitamin, a B-vitaminok és a szerves vas, mely az élesztőben található nagy mennyiségben. A jó minőségű haj alapja, hogy e hatóanyagok megfelelő mennyiségben kerüljenek a szervezetbe.

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 gyógyszerészával, majd visszaküldi a következő címre: **Press GT Kft. 1139 Budapest, Úteg u. 49. Fax: 452-0270**

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

Igazoló szelvény

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

Név: Lakcím:

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

.....

gyógyszertár neve címe pecsét, aláírás 2007. március

Gyönyörű haj, bőr és köröm

A Biovanne® szépségvitamin azok számára készült, akik egészségtől fényes dús haját, bársonyos bőrt és erős körmöket szeretnének. Hatóanyagai mélyről táplálják a haj, a bőr és a körmök regenerációjáért felelős sejteket, hogy segítsék azok egészséges növekedését és működését. A Biovanne® szépségvitamin összetételét a magyar táplálkozási szokásoknak megfelelően fejlesztették ki, pl. jódot is tartalmaz, amelyből hazánk lakossága nagy részének hiánya van. A benne lévő élesztőt a természet „csodatápanyagának” tartják, amely a B-komplex vitaminok és a szerves vas egyik leggazdagabb forrása.

Kapható a patikákban és a drogériákban. Javasolt fogyasztói ára: 1249 Ft (40 db).



- Haj
- Bőr
- Köröm



Írta: Kolimár Éva

Kitartó társ: a krónikus fájdalom

A fájdalom nagyon fontos jelzés, arra figyelmeztet, hogy testünk épségét valami fenyegeti. Külső sérülés, csonttörés, égés, gyulladás vagy a belső szervekből érkező görcsös, kínzó érzés egyaránt arra ösztökéli az embert, hogy orvoshoz forduljon, aki megkeresi, és ha lehet, megszünteti a baj forrását.

Ha kezünk a forró tűzhelyhez ér, azonnal elrántjuk, mielőtt komolyabb baleset történne. Az ilyen gyors, reflexes cselekvéssel megszüntethető veszélynél az átélt kín gyorsan halványuló emlék marad. Más esetben hosszan fennálló, jobb és rosszabb időszakokkal járó, krónikus fájdalom teszi próbára az embert.

Magányos küzdelem?

A krónikus fájdalom zárkózottá, nem ritkán társaságkerülővé, depresszióssá teszi a beteget.

– A fájdalom személyes ügy, de a beteg nincs magányos szenvedésre ítelve, még az olyan hosszan tartó, gyulladással járó mozgásszervi betegség esetén sem, mint a reumatoid artritisz (ízületi gyulladás) – állítja dr. Cseuz Regina, a Revita Reumatológiai Rendelő szakorvosa. – A fájdalom személyes

ügy, mert minden ember másképp éli meg. Csillapításában fontos szerepe van az orvosi segítségnek, a gyógyszeres, a mozgás- és fizioterápiának. Emellett érdemes megtanítani a beteget arra is, önmaga hogyan irányíthatja ezt a kényszerű „együttélést”. Humorral, optimizmussal és hasznos tanácsokkal felfegyverkezve sikeresebben veheti fel a küzdelmet a fájdalom ellen.

Egy tál lencse

A fájdalomcsillapítás mechanikus módszere az érintett izomcsoport, ízület hűtése vagy melegítése. Alkalmazása előtt érdemes az orvos, illetve a gyógytornász tanácsát kérni.

– Amikor gyulladt az ízület, a hideg enyhülést hozhat. A kéz kisizületeinek kezelésére jól használható a lencse – tanácsolja a reumatológus. – Előbb mélyhűtőben alaposan lehűtjük a lencsét, majd egy tálba töltjük, és a hideg szemek között mozgatjuk a kezünket öt-hat percig. Ha nem gyulladtak az ízületek, a meleg oldhatja a merevséget, lazíthatja az izmok görcsőségét. Ekkor mikrohullámú sütőben felmelegítjük a lencsét, és ebben a közegben mozgatjuk a kezét öt-hat percig. Nagyobb ízületet – például nyakat, vállat, térdet, bokát – forró vízbe mártott és jól kifacsart törülközővel melegíthetünk. Hűtéshez a nedves törülközőt kis időre tegyük a mélyhűtőbe, vagy alkalmazzuk a patikában kapható hűtőgél.

Képzett beteg

Mindenki megrendül, amikor az orvos közli vele a diagnózist, és megtudja, hogy ma még nem gyógyítható, de jól karbantartható betegségben szenved.

Egyszerű mérőeszköz

A fájdalom nem mérhető, de azt meg tudjuk ítélni, hogy enyhül vagy erősödik. Ezért vált be a gyakorlatban a Visual Analóg Skála (VAS). Az orvos arra kéri betegét, hogy az eszköz segítségével jelölje meg, mekkora fájdalmat érez. A tízfokú skála „0” pontja azt jelenti: „egyáltalán nem fáj”, míg a 10-es érték a tűrhetetlen szenvedést. A skálán jól követhető, mennyire hatásos a fájdalomcsillapítás alkalmazott módja.

– Napjainkban azt tapasztaljuk, hogy rohamosan nő annak a terápiának a tekintélye, amelyet betegképzésnek nevezünk – mondja dr. Cseuz Regina. – Hathetes kurzusokat szervezünk, ahol a páciensek rengeteg információt kaphatnak a betegségükről, amely az életminőségüket javíthatja. Ezekon az alkalmakon az érintettek megoszthatják egymással tapasztalataikat. A jól informált beteg jobban együttműködik orvosával, fegyelmesebben követi a tanácsokat, és hatékonyabban felveheti a küzdelmet a fájdalom ellen.

Új!

IBUMAX®
600 mg

Vény nélkül kapható, ibuprofén tartalmú fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő gyógyszer.

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

10x tableta 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., Zuglói utca 41.
További információ: www.vitabalans.hu,
Vitabalans oy
Finnish Pharmaceutical Company

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



DEEP RELIEF™
GÉL 50g

Hatékony segítség hátfájásra, izom- és ízületi panaszokra

- gyors és hosszantartó hatású gyógyszerkészítmény
- ibuprofén és mentol kombinációja
- alkalmazható izom- és ízületi fájdalmaknál
- szintelen, könnyen felszívódó gél formájában

Vény nélkül kapható a gyógyszerüzletekben.

Kettős hatású fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő gél

Forg. hoz. eng. jogosultja: The Mentholatum Company Limited
1 Redwood Avenue, Peel Park Campus East Kilmbride, G74 5PE, Scotland

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

EGÉSZSÉGES ÍZÜLETEK!
SUPHERB ARTH-3 PLEX

A tünetek általában az ízületet érő, hosszú évekig tartó fokozott terhelés következtében jelennek meg. Ennek következményeként a csontvégeket borító porcok elvékonyodnak, kopnak, töredeznek. A porc a lassú elhasználódás miatt elveszti simulékonyosságát, ami nehezíti az ízületek mozgékonyosságát is. Így alakul ki a porcokopás, az artrózis.

Az Arth-3 Plex a SupHerb cég által kifejlesztett újszerű, komplex készítmény, mely magas koncentrációban tartalmaz MSM-et (Methyl-Sulfonyl-Methane), glukozamint és chondroitint. Ez a kombináció nem csak a fájdalmat csökkenti, hanem nélkülözhetetlen az általános szövetrehabilitációban, különösen a porcshövet helyreállításában.

SUPHERB
Ez Hat..... Természetesen!

Info vonal: 293-93-61
Termékeinket keresse a patikákban és gyógynövényboltokban!

MOTTO®

1 migrénes lejtűs ellen
2 fogfájás, hidegre-melegre érzékeny fogfájás, arcvégtaggyulladás
3 vállfájalmak
4 extrakardális fájdalom
5 Tietze szindróma
6 epifájdalom, epigörcs
7 kéz-csonttörések
8 megemelt vérnyomást 10%-kal
9 Nőni: menstruációs görcsök
10 coxarthrosis
11 térdfájalmak
12 vaskör-fájalmak
13 láb-csonttörések
14 álmatlanság ellen-csökkenti a pulzusszámot 10%-kal
15 nyaki- és fejfájások
16 spondylosis cervicális és lumbalis primer neurálgia
17 váll- és könyök-fájalmak
18 lepocka (zombfájalmak)
19 vesefájdalom
21 lumbago vagy porckorong károsítás (discushemia)
22 nagyízületi fájalmak (coxarthrosis)
23 teniszkönyök
24 csonttörések

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 aranyérmert nyert. Bővebb információ: <http://motto.hu> Kapható a patikákban. Megrendelhető utánvétellel: motto@motto.hu vagy 1368 Budapest, Pf.139 (minimum 2 darab rendelése esetén postaköltség nélkül.)

írta: Dr. Sánta Zsuzsanna



Reuma

Olvasónk kérdése: Reggelenként erős hát- és derékfájdalmam van. Mi okozhatja, és mit tehetnék ellene?

A reggeli, mozgással összefüggő fájdalmat általában az ízületek reumatikus megbetegedései okozzák. A reumatikus panaszok többnyire a kor előrehaladtával jelentkeznek, ritkábban fordulnak elő fiatalokban. A fájdalmat általában gyulladás okozza. A szervezetben gyulladás akkor alakul ki, amikor a szervezetünk küzd valamilyen betegség ellen. Rosszabb a helyzet, ha szervezetünk saját maga ellen kezd el küzdeni, ezt az állapotot autoimmun megbetegedésnek nevezzük. A reumatikus megbetegedések egy része autoimmun eredetű. A gyulladást okozhatja az ízületek felszínét borító porcszövet sérülése, elvékonyodása. A folyamatot természetes eredetű porcerősítő készítményekkel lehet megakadályozni, illetve megállítani vagy lassítani.

Az ízületi folyadék felszaporodása, a folyadék összetételének megváltozása, az ízületbe kerülő vírusok, baktériumok is okozhatnak gyulladást. A kezelést ilyenkor hármassal, úgynevezett non-szteroid gyulladáscsökkentők bevitelével jelenti. A hármassal: gyulladáscsökkentő, fájdalom- és lázcsillapító hatás. A különböző

hatóanyagok közül ilyen esetben azokat választjuk és ajánljuk, melynek erősebb a gyulladáscsillapító hatása, kevésbé kifejezett a lázcsillapító hatás. Reumatikus megbetegedések esetén nem ritka a láz kialakulása sem.

Figyelembe kell venni, hogy a készítmények szájon át alkalmazva gyomor- és bélnyálkahártya-károsító hatásúak lehetnek. Ha panaszok lépnek fel, szükséges lehet gyomorvédő készítmény alkalmazása. Amennyiben a tüneteket nem sikerül megszüntetni vagy csökkenteni, úgy erősebb hatású, veszélyesebb mellékhatásokkal rendelkező szerek kerülnek sorra, szigorúan orvosi felügyelet mellett.

A fájó ízületek kiváló gyógymódja a pihentetés, ez azonban az ízületek mozgásának kiesését vonja maga után. Ezért gyakorta alkalmazott gyógymód a gyógytorna. A mozgás, különösen fájó ízületekkel könnyebb vízben, ezért a melegvízes fürdők, termálvizek jó hatásúak a legtöbb mozgásszervi megbetegedésben.

Dr. Sánta Zsuzsanna
06-20-9558-507

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 szakteknitelyek 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 oxigéndózist. 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. Kalamszky Frigyes

CORALCARE®
Korall-kalcium por
„Okinawai” természetes kalcium a megkövesült korallokból
Ön és családja számára

30 db, 1,5 g/tasak

A „Coralcare” jótékony hatást fejt ki:

- a csontok és a fogak egészségének megőrzésében
- az izmok és az idegrendszer optimális működésében
- a szervezet savháztartásának egyensúlyában
- valamint a véralvadás folyamatában

A napi adag elfogyasztása fedezi a felnőttek számára javasolt napi kalciumbevitel 73%-át!

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.
Kapható a gyógyszertárakban és a gyógynövényszaküzletekben.
További információ: Medi-Intern Kft.
Tel.: 06-30-406-89-78 • www.medi-intern.com

„Vajon élnek-e angyalok fizikai testben a Föld nevű bolygón?”
És, ha igen, mit keresnek itt?”

A TIZENEGYEDIK PARANCSOLAT ÉS A TÁRSASJÁTÉK SZERZŐJÉNEK LEGÚJABB KÖNYVE

Egy varázslatos történet, mely visszakerdező legbensőbb önmagunktól, szembesít, megró, tanít és megsegít, miközben a szellemi és fizikai világ egymásba mosódott útvesztőiben elkalauzol a csodálatos indigó gyerekek különleges világába.

Mégis rólunk szól. Találkozásainkról, válaszainkról, próbatételeinkről, boldog pillanatainkról, fájdalomainkról és bátorságunkról. A hitről, mely hazafelé vezet az igazi otthonba.

www.andreaweaver.hu

írta: L. I.

Használhat is, árthat is a méregtelenítés

Tavasszal a hölgyek többsége szeretne megszépülni, megújulni, és mindenekelőtt fogyni pár kilót. Sokan a divatos méregtelenítő kúrától várják a sikert, ám érdemes ezekkel csínjábanánni, mert helytelenül alkalmazva többet árthatnak, mint amennyi a hasznuk.

A budapesti Yamamoto Intézet igazgatója, dr. Hegyi Gabriella szerint a télen felhalmozódott méreg- és salakanyagoktól mentesítő kúránál egyénre szabottan kell mérlegelni, kinél alkalmazható és kinél ellenjavalltak azok. Egy 1997 óta érvényben lévő jogszabály előírja, hogy ilyen jellegű kúrát kizárólag orvos végezhet. A szigorú szabályozásra azért volt szükség, mert a nem megfelelően végrehajtott méregtelenítés súlyos egészségkárosodást okozhat, az alultápláltságtól a hiánytüneteken át egészen a daganatos betegek állapotromlásáig. A rosszindulatú daganatos betegnél bizonyos esetekben ez akár orvosi műhibaként is megnyilvánulhat. Mivel ezek a kúrák általában nemcsak méregtelenítenek, hanem testsúlycsökkenéssel is járnak, tilos alkalmazni tizenégy éven aluli, növében lévő gyermekeknél és a terhes anyáknál is.

Csak orvosi felügyelettel!

A kúra alatt az orvos folyamatosan kontrollálja páciense vitamin- és folyadékfogyasztását, mivel ezek hiánya fokozott kockázatot jelent. Azok

a páciensek, akiknél nem áll fenn ellenjavallat, orvosi felügyelettel, a szakmailag elfogadható időkorlátok között alávethetik magukat ilyen kúrának, ha elhízottként testsúlycsökkenést szeretnének elérni, vagy megszüntetni a renyhe emésztést, a puffadtságérzetet, a székrekedést. Mivel a tavaszi méregtelenítő kúrák tehermentesítik a tápcsatornát, a felsorolt esetekben eredményesek lehetnek. Az viszont tévhit, hogy a kúra a májat megtisztítja a mérgektől, szakmailag inkább a tehermentesítés megfogalmazás a helytálló.



Halálos szépségkúra

A sajtóban, interneten ezernyi „csodaszerről” olvashatunk, amelyek hatása tudományosan nem bizonyított, ám ajánlóik esküsznek rá. Van, aki a juharfaszirupot, mások a chilipaprikát, a léböjt-kúrát vagy különféle trópusi növények

kivonatait tartja ideális méregtelenítő, fogyasztó szernek. A fogyáért némelyek sajnos a legvadabb recepteket is kipróbálják, mégpedig otthon, orvosi felügyelet nélkül. Az ilyen jellegű (szomszédtól, barátnőtől kapott) receptek szélsőséges

hatásának példái a mostanában bulvárhírként megjelenő elrettentő halálesetek. Dél-amerikai modellek csupán gyümölcsön, ásványvízen éltek hónapokon át azért, hogy alakjuk még karcsúbb, légiesebb legyen.

Levendula

EMELTSZINTŰ IDŐSEK OTTHONA ÉS NYUGDÍJASHÁZ

Gondolt már arra, hogy nyugdíjas éveit idősothonban töltsd el?

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

A Pátyon, zöld környezetben épülő Levendula Emeltszintű Idősek Otthona és Nyugdíjsház színvonalas szolgáltatásai révén a még aktív életet élő, valamint az ellátásra, ápolásra szoruló nyugdíjas korú emberek számára kínál élethosszig tartó, biztonságos megoldásokat!

Otthonunk lehetőség a nyugalomra, vagy a színes programokra vágyóknak, és megoldás a biztonságot, társaságot keresőknek. Könyvtárat, tornatermet, orvosi rendelőket alakítottunk ki. 24 órás nővér- és biztonsági szolgálat révén gondoskodunk egészségéről és értéktárgyairól. Az Önnek kedves, rég megszokott bútoraival rendezzük be az Ön által kiválasztott lakóhelyiséget.

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

Iroda: 1051 Budapest, Sas u. 16. II. emelet; Tel.: 06/1-349-49-49; web: www.levendulaotthon.hu; e-mail: ertesites@levendulaotthon.hu

Hatékonyan a száj- és testszag ellen!

A kellemetlen száj- és testszag sokak számára jelent komoly problémát. Az érintettek gyakran kirekesztve, magányosan élik életüket, pedig gyakran kis odafigyeléssel enyhíthetnék vagy akár meg is szüntethetnék a mindennapjaikat megkeserítő szagokat.

Talán nincs is zavarba ejtőbb, mint társaságban az erős izzadságszag vagy kellemetlen szagú lehelet miatt kialakult kínos szituáció. Van, aki életében csupán egyszer-kétszer kerül ilyen helyzetbe, azonban van, akit a szagok okozta kényelmetlenségek egy életen át végigkísérnek.

Mi okozza a kellemetlen száj- és testszagot?

A száj- és testszagok kialakulásában a nem megfelelő higiénia mellett szerepet játszhatnak a száj és garat gyulladásai, a stressz, valamint az anyagcsereproblémák. A kiegyensúlyozatlan táplálkozás, a böjt, valamint a drasztikus fogyókúra ugyancsak szagproblémákhoz vezethet. A diéta által okozott kellemetlen szájszagot a megváltozott anyagcsere okozza. Ha a szervezet nem kap elegendő szénhidrátot, zavar keletkezik a zsírsavanyagcserében is.

A szervezet ilyenkor ketontesteket termel, és ezt lélegezzük ki, mint rossz szagú acetont.

Bizonyos élelmiszerek, mint a tojás, a hal, az erős sajt, a hagyma, a spárga, az erős fűszerek, a sült zsírok és húskok fokozottan szagképzők, és nagyban hozzájárulnak az erős testszag és a kellemetlen lehelet kialakulásához. Ilyen esetben az életmód kisebb változásai már jelentős javulást eredményezhetnek. A táp- és izanyagok lebontása első lépésben enzimek által történik a gyomor-bél traktusban. Az enzimaktivitás és ezáltal a tápanyagok lebontásának folyamata egyedileg változó, mely sokszor az egészségi állapottal is összefüggésben van. Esetenként a test bizonyos anyagokat lassan dolgoz fel, mivel meghatározott fehérjebontó enzimek aktivitása csökken. Ekkor a tápanyagok tökéletlen lebontása kéntartalmú anyagok felszabadulásához, ezáltal szagképződéshez vezet.

Hogyan védekezzünk a kellemetlen szagok ellen?

Amennyiben a kellemetlen szagok oka nem egészségügyi eredetű, a száj- és testszag csökkentésé-

nek legjobb módja a kiegyensúlyozott táplálkozás. Ajánlott a változatos, hús- és zsiradék-szegény ételek fogyasztása, mely gazdag zöldségekben, rostanyagokban és folyadékokban. Abban az esetben, ha mégsem szeretnénk lemondani az ínycsalatokról, de el akarjuk kerülni a kellemetlen száj- és testszagot, választhatjuk a Stozzon drasztét az üde lehelet biztosítására, valamint a kellemetlen testszagok kialakulásának meggátolására.

Hogyan hat a Stozzon draszté?

A Stozzon draszté zöld levélből nyert klorofillt tartalmaz. A klorofill befolyásolja a fehérjebontó enzimek aktivitását, és dezodoráló hatásával gátolja a kellemetlen szagok képződését. A Stozzon klorofill-réz komplex nátriumsóját tartalmazó étrend-kiegészítő draszté nem csupán elfedi a szagot, hanem belülről, a gyomor-bél traktusban, a szájban, a garatban és az anyagcserében fejti ki szagközbömbösítő hatását. A termék növényi eredetű, a gyomor és bélrendszer vagy más szervek terhelése nélkül, akár hosszabb időn át szedhető, cukorbetegség is fogyaszthatják.

Az ordító szájszag ellen!

Stozzon az üde leheletért!

Klorofill tartalmú draszté a kellemetlen száj- és testszag meggátolására

Szedhető:

- szájüregi baktériumok
- diéta, böjt, kiegyensúlyozatlan táplálkozás
- kávé, nikotinfogyasztás
- stressz, túlzott izzadás

esetén fellépő kellemetlen száj- és testszagok megszüntetésére. Felszívódás után belülről ható klorofill-réz komplex nátrium sóját tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény mely megakadályozza a kellemetlen száj- és testszag kialakulását. A drasztét egészben kell lenyelni! Nem ajánlott összerágni vagy szopogatni!

A Stozzon termék gyártója:
Queisser Pharma GmbH & Co. KG, Germany
 Forgalmazó:
Pharmatika Kft. Tel/Fax: 36 1 239 6191

stozzon



Gerincsérv műtét nélküli megoldása

Mozgásszegény életmóddal megnőtt azoknak a száma, akik a szinte népbetegséggé vált akut vagy krónikus gerincbetegségben szenvednek.

A gerincpanaszok leggyakrabban az izmok, szalagok, a csigolyák közti kisízületek, a csontok túlterheléséből, a csigolyák közötti porckorongok kopásából, sérüléseiből, a csigolyák és az ezeket összekötő szalagok gyulladásából, csonttritikulásból stb. adódnak. Sűrűn előforduló gerincbetegség, kortól, nemtől függetlenül a GERINCSEÉRV:

A gerincoszlop csigolyáit elválasztó porckorongoknak igen fontos szerepük van a gerinc tehermentesítésében. A porckorongok mindegyike egy erősebb külső és egy puhább belső részből áll. A puha rész biztosítja a gerinc rugalmasságát és teherbíróképességét. Ha a porckorongok megsérülnek, a puhább belső rész kitüremkedhet, előreboltsulhat, vagy áttörhet a külső rétegen, és kialakul a porckorongsérv.

Jellegzetes tünetei: végtagokba sugárzó fájdalom, zsibbadás, izomgyengeség, érzéketlenség, reflexeltérés stb.

A terápia középpontjában az ún. konzervatív kezelések állnak, mint pl. a gyógytorna, idegmobilizációs technikák. A különböző fizioterápiás kezelések a fájdalom csökkentése érdekében a terápia részét képezhetik. A műtéti megoldásra általában akkor kerül sor, amikor a konzervatív kezelés nem jár eredménnyel, és az idegsebész ezt elkerülhetetlennek tartja.

A Súlypont Ízületklinikán egyénre szabott, speciális gyógytorna-kezelést alkalmazunk, ami nem a felszínes tüneteket enyhíti, hanem a fájdalom okát szünteti meg. Tartósan!

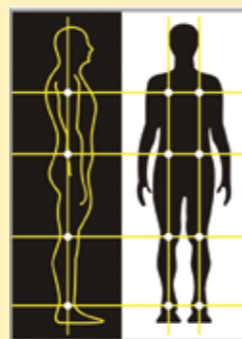
A program alatt egymásra épülő, a fokozatosság elvének megfelelő tornagyakorlatokat állítunk össze, amiket a gyógytornászok betanítanak a pácienseknek. A feladatokat a pontos útmutatás alapján otthon mindennap kell végezni. Három-négy hetente felmérjük

az előrehaladást, és ez alapján készítünk új gyakorlatsort. Egyéni állapottól függ, hogy hány kezelésre van szükség.

VEGYE IGÉNYBE DÍJMENTES ÁLLAPOTFELMÉRÉSÜNKET!

**Súlypont Ízületkliniká
1027 Frankel Leó u. 9.**

A 336-0336-os telefonszámon lehet időpontot kérni.

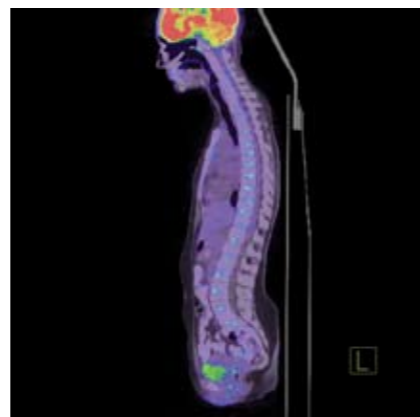


PET/CT – Csúcstechnológia a rákdiagnosztikában

Manapság, amikor évente mintegy hatvanezer új rákos elváltozást diagnosztizálnak, gyakran bele se gondolunk, hogy ezek mögött a számok mögött emberi sorsok, tragédiák vagy csodával határos gyógyulások állnak.

Ők rokonaink, barátaink, ismerőseink. Ebből a hatvanezerből egy eset, ami tragédiával végződhetett volna, ha a beteg nem dönt úgy, hogy megvizsgálhatja magát PET/CT-vel:

P. Miklósnál rosszindulatú nyirokdaganatot diagnosztizáltak, és a beteget kemoterápiás kezelés alá vonták. A kezeléseket utáni állapotfelmérés, ami CT géppel készült, kóros mérethetár fölötti nyirokcsomókat mutatott ki, ezért újabb kemoterápiát kapott volna, Miklós azonban – egyszer már végigkínálódva a terápia gyötrelmeit – úgy döntött, hogy előbb megvizsgálhatja magát egy PET/CT központban. Az egész testre kiterjedő PET/CT vizsgálat minden más képalkotó eljárásnál korábban képes felismerni a már néhány milliméteres rosszindulatú elváltozást is. A PET/CT vizsgálat egyértelműen kimutatta, hogy nincs rosszindulatú elváltozás, ezzel Miklós elkerülhette egy újabb kemoterápia viszontagságait és esetleges utóhatásait. Itt nemcsak a hajhullás és egyéb, közvetlenül látható hatásokra kell gondolni – kemoterápiás kezeléseknél ugyanis nő egy újabb daganat kifejlődésének rizikója.



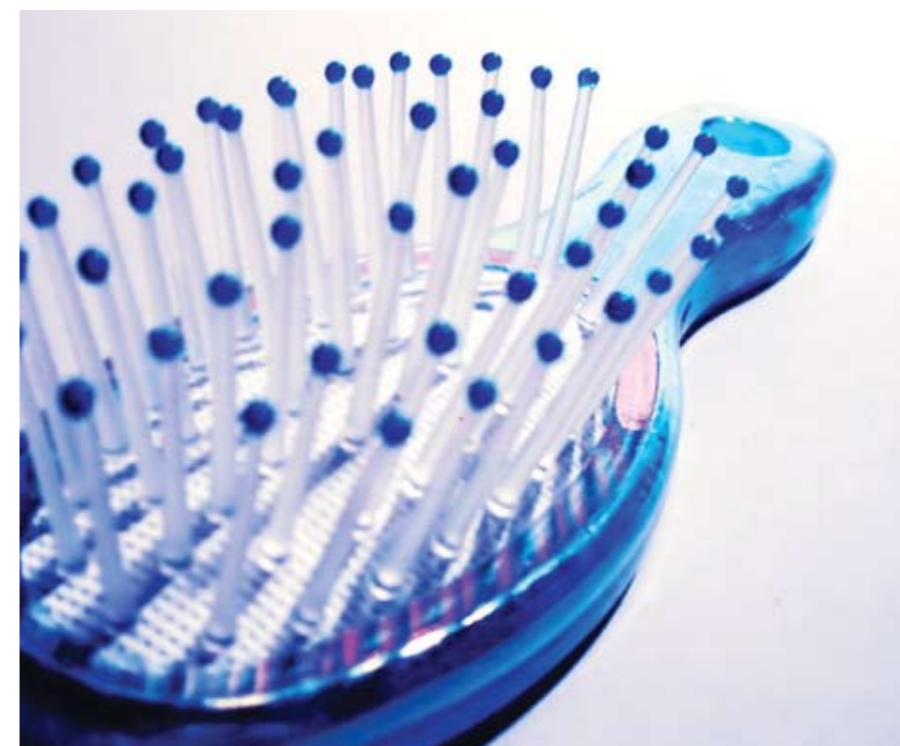
PET POZITRON DIAGNOSZTIKA KFT.
Pozitron-Diagnosztika Kft. - PET/CT Központ
1117 Budapest, Hunyadi J. út 9.
Telefon: 36-1-505-8888; Fax: 36-1-505-8889;
www.pet.hu

A korpásodás nem csak esztétikai gond

Akorpásodást számos tévhit ellenében nem a fejbőr szárazsága vagy megfázása, esetleg a túl gyakori hajmosás, illetve a nem megfelelő tisztálkodás okozza. Kutatók bebizonyították, hogy a valódi ok általában a minden ember fejbőrén megtalálható gomba. A korpásodás igen gyakori probléma, a magyar lakosság csaknem 30%-ának okoz visszatérő problémát.

A korpásodásért tehát általában a fejbőrön élő gombák valamelyikének túlzott elszaporodása a felelős. Irritáló hatására ugyanis a bőr hámsejtjei gyorsabban halnak el és válnak le korpa formájában. A jelenség bőrtípustól függetlenül előfordul: száraz és zsíros bőreket egyaránt érinthet. A „bűnös” gombaféle elszaporodását külső és belső hatások egyaránt kiválthatják. Külső és belső tényezők, mint például a hormonális változások, a stressz, a legyengült immunrendszer, a hirtelen klímaváltozás, az étkezési szokások drasztikus megváltoztatása éppúgy felelős lehet a korpásodásért, mint az izzadás, a helytelen öltözködés vagy a genetikai okok. Jellemzően kamaszok küzdenek ezzel a problémával, gyakran előfordul azonban a változó korban is.

A korpásodás megfelelő készítményekkel megszüntethető. Fontos azonban a bőrtípusnak megfelelő szer használata. A korpásodás elleni készítmények hatóanyagai különféle csoportokba oszthatók, és egyáltalán nem mindegy, hogy melyiket használjuk. A leggyakrabban a Pityrosporum ovale gomba elszaporodása okozza a kellemetlen tüneteket, ami ellen az antimikrobiális szerek alkalmazása hatékony. A gomba csíraszámát a ketokonazol antimikrobiális hatóanyagú szer csökkenti, ami a hajmosáskor leöblítődik, így a két hajmosás közötti időben nem hat a szervezetre, vagyis nem szívódik fel a bőrön át, és még hosszan tartó kezelés során sem kerül be a véráramba. Ugyanakkor jelentősen és látványosan csökkenti a bőrhámlet, a viszketést. Mint ismeretes, a viszkető fejbőrt nem szabad vakarni, mert az fokozza a sejtleválást, sőt sérülések is keletkezhetnek. Nem tesz jót a túl erős hajszáritás sem. A napfény viszont jótékony hatású. A fejbőrre is igaz, hogy a vitamindús, zsírszegény étkezés, illetve a megfelelő napi folyadékbevitel – átlagosan 2 liter – segít egyensúlyban tartani a szervezetet, és ezzel megelőzni a korpásodást.



Új hullám a korpásodás elleni hajápolásban



Novo zoral
Az Argi Hidro Program

Novo zoral gyógyszer
A ketoconazol tartalmaz (2%)
aktív hatóanyagként, mely
gyorsan és hatékonyan

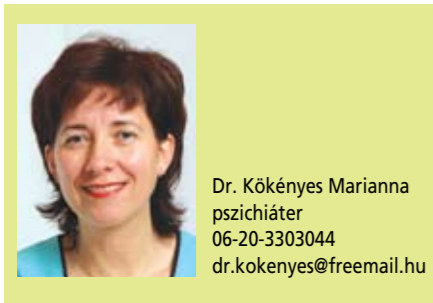
**megszünteti a korpát
okozó gombásodást**

Argi Hidro Programmal:
■ nedvesíti ■ simítja
■ táplálja a hajat



Kedvező áron kapható a patikákban

VALEANT
Pharma Magyarország Kft.



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

Álláshirdetés

A Medicina Patika (TESCO – Budaörs) gyógyszerészeket keres. (Lehet rezidens is.) Kiemelt bérezést és egyéb juttatásokat biztosítunk! A jelentkezéseket az info@medicinapatika.hu e-mail címre vagy a 06-20-20-30-334-es telefonszámra várjuk.

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 gyógyszertárakban és a szaküzletekben.

90 db kapszula

Metabolon

www.dietpharm.hu

A fogyókúra és visszahízás örökös körforgásában él?

Lelassult, esetleg leállt fogyókúrája? A leadott kilókat gyorsan visszazsedi? Nehéz ellenállni az esti evésnek? Használjon **CalaharDiet 400**-at, ami a szokásos fogyasztószereken túl **ayurvedikus** étvágycsökkentőt is tartalmaz! A **CalaharDiet 400** biztonságos és hatékony fogyókúrát elősegítő készítmény, amely még az eredménytelenül fogyókúrázóknak is segíthet. Csökkentse és tartsa meg súlyát a **CalaharDiet 400**-zal!

Most nem csak az alakjáról, hanem izületeiről is gondoskodunk! Az első 1000 telefonos rendelő a CalaharDiet 400 mellé egy üveg glükózamint kap ajándékba! Az postaköltséget mi álljuk!

Bevezető akció!
Ár: 4990 Ft.
06-20-365-9387 (alapdíjas)

A terméket keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban!

ELHÍZÁS

„Érzelmi stressz esetén számos hormon kiválasztása fokozódik, és ezek felborítják a metabolikus szabályozást.”

Kérdés

Tisztelt Szerkesztőség! Nejemmel mindketten túlsúllyal küszködünk. Az évek során számos fogyókúrát próbáltunk ki, sajnos eredménytelenül. Szeretnénk többet megtudni az elhízás lelki okairól. *E. Péter (48)*

Az iskolázottság szintje és a jövedelem befolyásolja az ételválasztást és az étkezési szokásokat, és ezeken keresztül az elhízás kialakulását is. A pszichogén étkezési zavarok közé tartozik az anorexia nervosa, a bulimia nervosa és a túlevéses zavar (binge eating), ezek többségében nőket érintenek. Ugyanakkor depresszióban és stressz hatására is felléphet túlzott ételfogyasztás és elhízás.

Az evésnek-ivásnak jelentős szorongáscsökkentő hatása van. Pszichés szorongáskor romlik az alvás minősége, az éjszakai nassolás is növeli a testsúlyt. Megváltozhat az ízérzés az édességek irányába. Az édességek, a csokoládé szerotonintartalmuk miatt hangulatjavító hatásúak is. Érzelmi stressz esetén számos hormon kiválasztása fokozódik, és ezek felborítják a metabolikus szabályozást. Fokozódik a hipofízishormonok, katekolaminok és kortikoszteroidok termelése, és gátlődik az inzulin kiáramlása. Ilyenkor magas vércukorszint alakul ki. A metabolikus szabályozás szempontjából minden étkezési zavar káros, de különösen igaz ez a túlevéses zavarokra. A pszichés összetevők hatására kialakult elhízás csak fogyókúrával tartósan nem javítható, kiegészítő pszichoterápiás kezelés szükséges.

Válasz

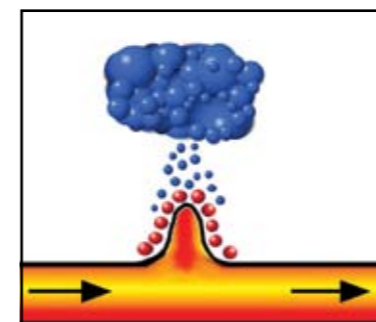


Tisztelt Olvasó! Amennyiben Önnek is van kérdése, juttassa el azt szerkesztőségünkbe, hogy szakértőink megválaszolhassák. Elérhetőségeink: 1139 Budapest, Üteg u. 49. E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu. Kérjük, a borítékra vagy az e-mail tárgysorába írják a következőt: *Az orvos válaszol*

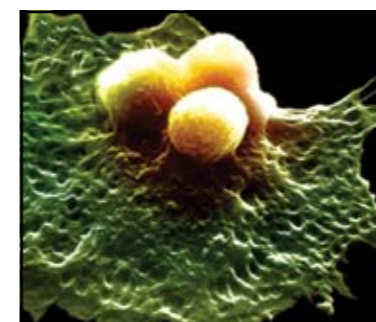
GYÓGYÍTÓ ÉS RÁKKELTŐ KEMO-, ILLETVE SUGÁRTERÁPIA

A polysaccharidok szerepe a káros mellékhatások csökkentésében I.

Prof. dr. Fachet József, MTA orvostudományok doktora, rákkutató, immunológus, Varga Gábor, Dipl.-Kfm.



A tumorsejt vérellátásának gátlása speciális polysaccharidákkal



A polysaccharidák hatása: a nagy falósejt bekebelez és a szabadgyökök segítségével elpusztít három ráksejtet

A kemo- és sugárterápia rákkeltő mellékhatása többnyire csak évek múltán jelentkezik.

Például emlődaganatoknál a sugárterápiás kezelés intenzitásának növekedése növeli a későbbi kötőszöveti daganatok kialakulásának gyakoriságát. A sugárterápia hosszú távú rákkeltő hatását a kemoterápia jelentősen megnövelheti, amellyel, hogy önmagában is rákkeltő lehet.

A rákellenes küzdelem három legfontosabb eszköze a sebészeti beavatkozás a tumorsejtek eltávolítása érdekében, valamint a kemo- és a sugárterápia. A kemo- és a sugárterápia a gyorsan osztódó sejteket, mint amilyenek a ráksejtek, képes károsítani, elpusztítani. Kevésbé ismert, hogy a kemo- és sugárterápia a közvetlen gyógyító, rákellenes hatása mellett egyben rákkeltő is. Fontos leszögezni, még mielőtt részleteznénk a súlyos mellékhatásokat, hogy a kemo- és sugárterápia a rákellenes küzdelem nélkülözhetetlen, közvetlenül életmentő eleme. Éppen ezért alkalmazása többnyire elkerülhetetlen, és csak akkor csökkenthetjük célzottan a mellékhatásokat polysaccharida alapú terápiákkal, mint pl. a patkányelvkivonat hosszú távú alkalmazásával, ha ismerjük a mellékhatások jellegét.

A sugárterápia lehetséges káros mellékhatásai között még megemlítendő a stroke (koponyabesugárzás esetén) és a szívkoszorúér-betegség. Nemcsak a daganatellenes sugárterápia okozhat káros mellékhatásokat, hanem a képalkotó eljárások (röntgen, CT) sugárzása is. Éppen ezért számos tanulmány elemezte azt, hogy mennyiben ellensúlyozza ezeket az eszközöknek a rákkeltő hatását az, hogy így időben felismerhetik a rák kialakulását, és ezzel életet menthetnek. Egy tanulmány szerint csak a dohányosoknál javasolt, nemdohányzóknak viszont nem vagy ritkábban javasolt, és a dohányzást abbahagyóknál vitatható a tüdő-CT rendszeres alkalmazása, mivel nemdohányzóknál káros rákkeltő hatása esetenként felülmúlhatja lehetséges rákfelismerő hasznát.

Daganatmentes nőknél a rendszeres alacsony dózisu sugárzás megnövelheti az emlődaganatok előfordulásának valószínűségét is. Az emlő az egyik legérzékenyebb testrészt, amelyre a sugárzás rákkeltő lehet. Ennek ellenére a képalkotó eszközök alkalmazásával elért korai rákfelismerés haszna több mint ellensúlyozza az ezen eszközök rendszeres alkalmazásakor fellépő sugárzásból eredő emlődaganat-keltő hatást.

A magas minőségű, standardizált, speciális polysaccharida-kivonatok (pl. patkányelvkivonat) a legújabb tudományos vizsgálatok és klinikai kísérletek alapján daganatellenes hatásukkal (pl. a tumorsejtek vérellátásának gátlásával) hozzájárulhatnak a gyógyuláshoz, és jelentősen csökkenthetik a kemo- és a sugárterápia és más sugárzáson alapuló képalkotó eljárások hosszú távú káros, genetikai állományt vesélyeztető, rákkeltő hatásait.

További szakirodalmi info:
www.VITANAX.hu, www.PX-4.hu, www.IMMUNAXC.hu,
06/30/391-80-80, illetve kérdezze gyógyszerészét.

vitanaX
KÜLÖNLEGES POLYSACCHARIDA EXTRAKTUMOK


VitanaX PX-4: Patkányelv (polysaccharida) kivonattal
ImmunaX-C: az immunrendszer természetes támogatója
CardianaX: cukorbetegeknek, magas koleszterinszintben és vérnyomásproblémákban szenvedőknek
AcerolaC: természetes flavonoid kivonat, javítja a polysaccharidok felszívódását

A polysaccharidok hatását szakirodalmi adatok igazolják!

Max-Immun Kft.
www.max-immun.hu www.vitanax.hu
info@max-immun.hu
info: 0630/391-80 80 rendelés: 0630/638-44 43

Készítette: Nagy Balázs

Februári számunk helyes megfejtései a következők voltak: *Kockázatok és mellékhatások nélkül* (skandináv); 2996 (sudoku). Szerkesztőségünk ajándécsomagjait nyerték: Kovács Larina, Kazincbarcika és Polgár Péter, Gyulafirátót. Gratulálunk!



ÉNEK-HANG	MEGHITT	3	KELVIN	SZÁM-TALAN	REJTÉLY	FOLYAMI RAGADO-ZÓ HAL
1	MENNI KEZD	NEM LÁTÓ	KARIMA KÖZEPEI		PÁROS FOTÓ!	
A						F
TORONTO ALLÓVIZE AMERIKAI ÍRÓ						KÉRDŐ-SZÓCSKA FÜSTÖLT SONKA
			KIÜTÉS JELE NŐ-SZIROM		KASMÍR RÉSZEI VÍVÓ (ILDIKÓ)	
2	PUCSINI ALAKJA A FORD TÍPUSA	NAGYON GYORSAN ELŐTAG-BESZÉD-	VASI KÖZSÉG ERŐ EGYSÉGE	KÍNOS KEZDÉS! GYALOG-LAS	KEMÉNY FÉM ÁZSIAI NÉP	
VOLT RÖVIDÉN				BÁNT MÉHEK CSAPATA	FÉRFINÉV PEST MEGYEI VÁROS	
ÜTVE SIMIT KOMIKUS (BELA)				RAGA-DOZÓ MADÁR PÁRTI		INNEN MASHOVA
	ANGOL FÉRFINÉV OSZTRÁK AUTÓJEL		HAJÓFAR TÖRÖTT SÍI	FRANCIA ÍRÓ, FI-LOZÓFUS AMPER		
RÉGEN ÉLT ELŐD	Z					HOSSZ JELE A FIZI-KABAN



ERŐSÍTSÜK MEG A HAJUNKAT!

Loss System erősítő kezelődobozza viszont éppen az ilyen típusú problémák megoldását segíti. Külsőleg, a probléma helyén hat, oda pótolja és adja tápanyagait, ahol szükséges. Egyenesen a hajtüszökhöz és a fejbőrbe jutnak a tápanyagok, vitaminok, hidratáló és rugalmasító gyógynövény-kivonatok, antioxidánsok. A dobozban 5 fiola fejbőrtisztító és -fertőtlenítő is található, aminek használata nélkülözhetetlen a magas szintű hajkezeléseknél. A tisztító bedörzsölésével leoldjuk a fejbőrrel a makacs, káros külső szennyeződések (amelyeket a napi használatú samponok nem tudnak leoldani), eltávolítjuk az elhalt hámsejteket (így megújul a bőrfelszín), szabályozzuk a baktériumok mennyiségét azzal, hogy a megfelelő pH-értéket biztosítjuk a fejbőr számára. A lerakódásoktól így megtisztuló fejbőr az utána következő hatóanyagokat is jobban magába fogadja. Képzelnék csak el, hogy egy arcpakolást letisztítás nélkül a sminkünkre kennénk fel! Nem sok hatóanyag szívódna be! Ezért kell átgondolnunk hajhigiéniai szokásainkat, amelyek az egyre nagyobb környezetszennyezés miatt elavulttá váltak.

A Hair Loss System most egy rendkívüli ajánlattal szeretne segíteni mindenkinek, aki úgy érzi, hogy szüksége lenne hajerősítésre! Egy hónapon keresztül a hajerősítő kezelődoboz NAGY KEDVEZMÉNNYEL kapható, ill. megrendelhető a gyógyszertárakban, ráadásul minden dobozhoz adunk AJÁNDÉKBA egy 100 ml-es Hair Loss pH 5 hajhullás elleni sampont, amely elég a teljes kezelés időtartamára. Reméljük, sokuknak segít ez az ajánlat, hogy a haja fényesebb és erősebb legyen még jóval a kezelés után is, mivel az elért eredmény tartósan látható lesz a hajon.

Hosszú Orsolya trichológus

Hair Loss SYSTEM


Ilyenkor tél végén mindig nagyobb arányban jelentkeznek haj- és fejbőrvizsgálatra az emberek. A leggyakoribb panaszok a korpásodás és a meggyengült, fénytelen haj problémája. Mivel a hajerősítésre vonatkozó igény a nagyobb, így ez a témája e havi cikkünknek. A téli hónapokban kevesebb zöldséget és gyümölcsöt fogyasztunk, ráadásul ezek sem túl változatosak, mivel nincs szezonjuk. Sok zöldség meglehetősen száraz, így vitamin- és ásványi anyag-tartalma alacsony. A kevesebb napsütés miatt D-vitamint igényel a szervezet, amely a piros gyümölcsökben és zöldségekben található meg nagyobb arányban. Télen a zöldségesek polcain nem sok termény piroslik, és az a néhány is inkább „kényszerített”. Ráadásul szervezetünk is több energiát igényelne, csakúgy mint a hajunk és fejbőrünk. A tél a vitaminkészítmények szezonja, így próbáljuk pótolni a hiányzó tápanyagokat, ám ezek a készítmények ritkán hatnak a hajunkra, mivel nem arra készültek. A Hair



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

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

Márciusi megfejtőink között a Validior Kft. értékes ajándékát sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2007. március 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

E havi skandináv rejtvényünk fősoraiból megtudhatjuk, hogy mi az „örök fiatalság” titka. Márciusi megfejtőink között a Validior Kft. ajándékát sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2007. március 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

A sudokuhoz kellemes számolgotatás, a skandináv rejtvényhez jó fejtörést kívánunk!

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

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE!



BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!

TOILETTE NETT®

Megoldás minden esetre!

www.interex.hu

KERESSE A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

EGÉSZSÉG RÁNK SZABVA

Fitt Duó

A Fitt Duóval könnyedén könnyebb lehet

A **Béres Egészségtár – Fitt Duó tabletta** dupla formulában kapható készítmény. Az étkezés előtti formula cellulóz eredetű élelmi rostot tartalmaz, amely csökkenti az éhségérzetet és elősegíti a jó bélműködést. Az étkezés utáni formula a természetes eredetű kaktuszrostnak (*Opuntia ficus indica*) köszönhetően gátolja a zsírok egy részének a felszívódását, így hozzájárul a testtömeg-csökkentő étrend eredményességéhez.



A készítmény ellenőrzött minőségű Neopuntia kaktuszrostot tartalmaz. Laboratóriumi vizsgálatok** eredményei szerint a Neopuntia kaktuszrost képes megkötni a bevitt zsírsavak akár 23-28%-át.



Összesen 17 különböző készítménnyel, hogy az egészségmegőrzés területén is megtaláljuk a ránk szabott megoldást.

További információ: www.beres.hu www.beresmagazin.hu

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



BÉRES Az egészséges emberért