

II. évfolyam 4. szám

2007. április

Gyógyhír

magazin



**Nem
ereszthetek
pocakot!**

Interjú

Csonka Andrással

Gyógyvizek
— melyik mire?

Az Alzheimer-kór

100 000 várt baba

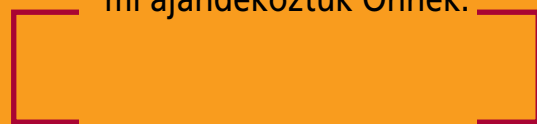
Egyszer egy éjszakát végigaludni?!

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

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



Ezt a Gyógyhír Magazint
mi ajándékoztuk Önnek:

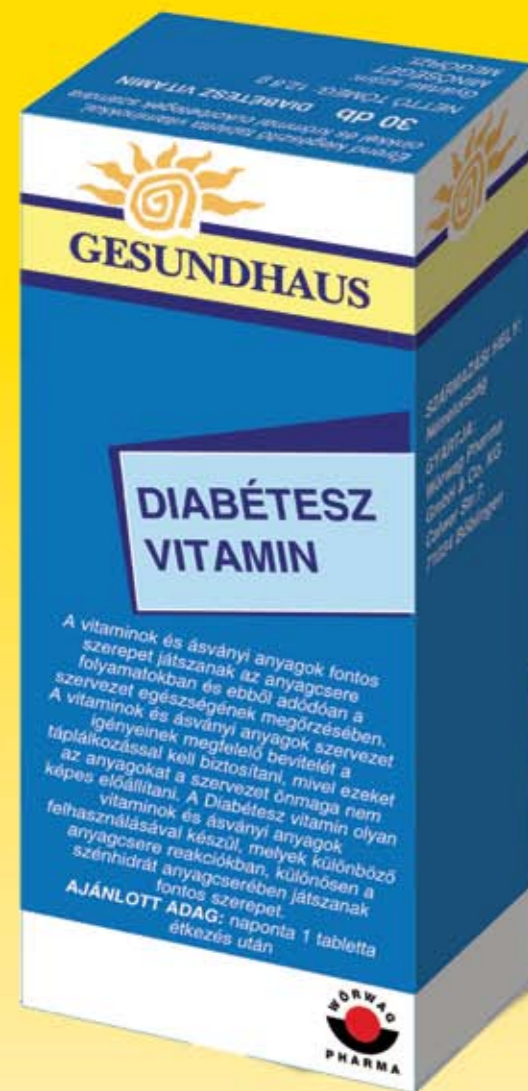


Cink
Króm
Biotin és folsav
Niacin és panthotensav
A-, C-, E- és B-vitamin

SPECIÁLIS KÉSZÍTMÉNY

Diabétesz vitamin

Vitamin- és nyomelemkomplex a szénhidrát anyagcsere védelmében



**Kifejezetten
cukorbetegnek
számára összeállított
vitamin és
nyomelemkombináció
a Würwag Pharmától**

MINDEN CUKORBETEGNEK AJÁNLOHATÓ!



1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 54.
Telefon: (1) 345-7350, Fax: (1) 345-7353

E-mail: worwag@mail.datanet.hu
<http://www.worwagpharma.hu>

GYÓGYHÍR 2007. április

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
www.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 gyógyszerárban,
bio- és gyógynövényboltjában
ingyenesen jut el az olvasókhöz

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!



Eddigi adataink
alapján, ha minden
meddő párt beolta-
nának a vakcinával,
több mint 100 000
(!) várt gyermek
„indulhatna útnak”
– olvasom az inter-
júban, melyet dr.

Varga Gyula kázinobaricikai gyermekgyógyász
főorvossal készített kollégám. A szóban forgó,
Lactobacillus tartalmú készítmény több mint
harmincéves múltra tekint vissza, s mint a
cikk végén kiderül, azért nem terjedhetett el,
mert a főorvos vezette cég egy kis tőkeerejű
vállalkozás, melynek nincs pénze reklámra,
marketingre.

A kiskésit neki, sőt a teremburáját. Hiányzik
ez a 100 000 kicsi? Igen. Csak a gyermekre
áthítozó házaspároknak? Dehogy. Közgaz-
dászok, demográfusok írják arról naponta,
miként omlik majd belátható időn belül
fejűnkre a nyugdíjrendszer, a társadalombiz-
tosítás, mert nem lesz elég befizető. Mennyi
pérez kellene annak ellenőrzéséhez, hogy
tényleg ennyire hatékony-e ez a készítmény?
És ha kiderül, hogy valóban eredményes a
meddőség kezelésében, hány forintba kerülne
a propagálása, uram bocsá, az ingyenessé
tételé? Tényleg nem kellene valamennyit erre
fordítani az adóként fizetett pénzünkből? Egy
új metróvonal árának ezredrészénit se?

Papp Benedek

SZTÁROK A SZÜLETÉS HETÉÉRT



Már ötödik alkalommal idén is megren-
dezik a Születés Hete országos rendezvény-
sorozatot. Május 7-e és 13-a között a tervek
szerint 57 település 154 helyszínén több mint
900 esemény zajlik majd a rendezvény jegyében.
Ez évben is május első vasárnapján, 6-án, anyák
napján országos nyitónappal kezdődik a Születés
Hete a budapesti Aranytíz Művelődési Központ-
ban. 2007-ben a szakmai, kulturális és tájékoztató
rendezvénysorozat mellé állt Soma, a Megasztár
győztese, RúzsMagdi – akinek eredeti szakmája
szülésznő – és Novodomszky Éva is.

A TAVAM (Társaság az Anyaság és a Váran-
dósság Megszenteléséért) által szervezett Születés
Hete programjai segítenek abban, hogy a váran-
dósság ideje ne szorongással, bizonytalansággal
teli időszak legyen, hanem olyan értékes élet-
szakasz, amely a leendő édesanyákat
megerősíti nőiségükben, kisbabájuk-
kal és a párjukkal való kapcsolatukat
elmélyíti, s megadja a lehetőséget,
hogy a szülést méltó módon, megren-
dítően szép kiteljesedésként élhessék
át. A rendezvénysorozat célja, hogy
a háborítatlan szülés hazai lehetősé-
gei és az azokhoz kapcsolódó kutató-
si eredmények minél több szülés előtt
álló nőhöz, családhoz és egészségügyi
dolgozóhoz eljuthassanak.

A Születés Hete végleges programjáról
a www.szuleteshete.hu weboldalon
tájékozódhatnak majd az érdeklődők.



fotó: Hajdrák Tímea

Írta: Lóránth Ida

Tegyünk a méhnyakrák ellen!

A Kor Kontroll Társaság legutóbbi ismeretterjesztő beszélgetésén az érdeklődők az ott megjelent szakemberektől a méhnyakrákkal kapcsolatban általánosan felvetődő leggyakoribb kérdésekre kaphattak választ.

Dr. Sziller István szülész-nőgyógyásztól és dr. Bóky János gyermekgyógyásztól a Pallas Páholiban megjelentek értesülhettek többek között arról, hogy évente félezer magyar nő méhnyakrák miatt bekövetkezett halála nem végzetserű és elkerülhetetlen. A beszélgetésen a szakértők előadásából kiderült, a veszély tudatosításával, egészségtudatos életmóddal, megfelelő felvilágosítással fel lehet hívni a leginkább veszélyeztetettek figyelmét a szűrővizsgálatok megelőzésben játszott szerepére.



Hanyagolják a szűrést

A statisztikák szerint Európában évente 60 ezer új méhnyakrákos esetet regisztrálnak, naponta nyolcvan pedig belehalnak ebbe a betegségbe. Magyarországon 2,4 millió 25–65 év közötti nő él, akiknek évente, de legalább háromévente méhnyakrákszűrésen kellene részt venniük ahhoz, hogy elkerüljék a súlyosabb következményeket. Mivel rendszeresen csupán a töredékük jár szűrésre, az évi ezer újonnan regisztrált méhnyakrákos eset is érthető. Ez az arány többszöröse az európai átlagnak. Ma már általánosan ismert tény,

hogy a méhnyakrákos megbetegedések túlnyomó részét (80-85 százalékát) kórokozók, a humán papilloma vírusok (HPV) okozzák. Becslések szerint a szexuálisan aktív nők többségében (60-80 százalékában) életük folyamán valamikor megtalálhatók ezek a vírusok, ám nem mindenkinél okoznak betegséget. A fertőzések általában pár éven belül nyomtalanul eltűnnek, kipusztulnak a kórokozók. A fertőzött nőknek csupán körülbelül a 10 százalékánál alakulnak ki a kóros sejtváltozások. Rájuk a fertőzés különösen veszélyes, mert éveken át tünetmentesek. A tünetek észlelésekor pedig már komoly gonddal kell számolniuk. A szűrés a HPV-fertőzést nagyon korai stádiumban is felfedi. Tény az is, hogy a vírusok hordozói/továbbadoi a férfiak, közülük is azok, akik gyakran váltogatják partnereiket. Vagyis az óvszer használata, a tartós, monogám párkapcsolat minimálisra csökkenti a HPV-fertőzés kockázatát.

Védőoltás fiataloknak

Már itthon is elérhető (egyelőre teljes áron) a leggyakrabban rákot okozó HPV-törzsek ellen adható védőoltás, melyet 14–25 éves, fiatal, árrussal még bizonyítottan nem fertőzött nők kaphatnak. A három alkalommal ismételt oltás általában egy életen át védelmet nyújt. Ez

viszont nem jelenti azt, hogy a beoltott nőknek nem kell szűrővizsgálatra járniuk, mert vannak olyan ritkábban előforduló, ám rákot okozó vírusok, amelyek ellen nem véd az oltás. A betegség vagy az úgynevezett rákmegelőző állapot egyszerű vizsgálattal megállapítható és kezelhető. Így elkerülhető a későbbi drasztikus csonkoló műtét vagy a még súlyosabb következmények.

100 ezer lakosra jutó méhnyakrákos esetek száma Budapesten a 15–65 éves korosztályban:

Év	Fő
2001	39
2002	34
2003	30
2004	28
2005	26

A 65 évnél idősebbeknél öt év alatt 52 főről 42-re csökkent az esetszám.

A PROSZTATARÁK SZŪRÉSE

A prosztata, más néven dűlmirigy kb. 20 g súlyú, szelídgesztenye nagyságú szerv, hátsó felszínét a végbél felől lehet kitapintani. A prosztata rákos megbetegedése a világ legtöbb országában a harmadik leggyakoribb daganat, Magyarországon a férfiak rákos halál-okainak statisztikájában a negyedik. Többnyire ötvenéves kor felett jelentkeznek.

Sajnos csak későn okoz panaszokat (vizeletelési nehézség, kereszt-csonti, deréktáji fájdalom, véres spermium, illetve vizelet), amikor már kisebb a gyógyulás esélye. Sokak gyógyulási esélyeit pedig az rontja, hogy nem mernek beszámolni orvosuknak a panaszaikról. Fontos azonban tudni, hogy a betegség szűrővizsgálatokkal korán felismerhető és gyógyítható. A vizsgálat legfontosabb részei a vizeletvizsgálat (PSA-meghatározás) és a prosztata tapintása végbélen keresztül. Ezek nem járnak fájdalommal, és kockázatmentesek, további vizsgálatokra csak akkor kerül sor, ha a vizeletvizsgálat és a tapintás pozitív eredményt jeleznek. Az alábbiakban felsoroljuk a lehetséges diagnosztikai eljárásokat:

PSA (prosztata-specifikus antigén): vizeletvizsgálat, mely prosztatarák esetén emelkedett értéket mutat;

DRE: a prosztata tapintása (végbélen keresztül);

TR UH (transzrektális ultrahang): ultrahangvizsgálat, mellyel ábrázolható a daganat (végbélen keresztül történik);

Biopszia (gáti v. végbélen keresztül): szövettani mintavétel, amely segít a pontos diagnózis felállításához.



ERŐSÍTSE SZERVEZETE ELLENÁLLÓ KÉPESSÉGÉT!

BioBran

Szeretné megelőzni a betegségeket? Kezden már most erősítő-regeneráló kúrát!

Szedjen vitaminokat, egyen sok gyümölcsöt, és támogassa szervezetét természetes hatóanyagokkal!

Próbálja ki Ön is a rizskorpából és shii take gombából készült termékünket!

A BioBran fő hatóanyaga, az arabinoxylan napjainkban a legintenzívebben kutatott immunmoduláns vegyület.

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, a Biovital és a Bio-Spa Fitotékákban!

Budapest, Mammút II., V. em. Tel.: 345-8530
Kecskemét, Malom Központ IV. emelet.
Tel.: 76/322-884
Viszonteladónak forgalmazza: **a Celsus Kft.**
1027 Bp., Margit krt. 56. I/6.
Tel.: 225-2740 ► www.celsus.hu

A BIONAL Fitotár tagja

Prostavit® Férfiaknak ajánljuk!

Mikor kell a Prostavitot használnia?

- Fájdalmas vizeletürítéskor
- Gyakori vizelet inger esetén
- Nehezített vizeletartáskor, mely a vizelet elcséppenésével járhat
- Különböző fertőzések esetén, melyek a prosztata gyulladáshoz vezetnek.

E problémákra ad megoldást a klinikai vizsgálatokkal bizonyított hatású Prostavit.

Hatóanyagai:

- tökmag:** meggátolja a prosztata megnagyobbodását, és megkönnyíti a vizelet elfolyását,
- törpepálmamag kivonat:** a prosztata további megnagyobbodását gátolja,
- csalánkivonat:** gyulladáscsökkentő hatású.

Ezekhez társul a cink és az E-vitamin, melyek a prosztata működését normalizálják, és elősegítik a spermiumok számának növekedését, ezáltal a termékenységet.

Keresse: A gyógyszertárakban, gyógynövényszaküzletekben és a Herbária üzleteiben.

Étrendkiegészítő készítmény

Forgalmazza: VitaminKosár Kft.
1117 Budapest, Nádorliget u. 7/C.
Tel.: (06-1) 209-1084. Fax: (06-1) 209-5772
www.vitaminkosar.hu

Zanzibár kamillája

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

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

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

A daganatos betegek napi 4-6 gramm szárított növény forrázatával elérhetik, hogy a daganat betokosodik és elhal, eltűnik, vagy el kell távolítani, de az operáció rizikófaktorát számottevően csökkenti. A bőrrákgyanús bőrfelületi kinövéseket a növényi kivonat elsovszthatja, majd az lehall. 1-2 gramm növény forrázata korlátlan ideig fogyasztható, 4-6 gramm maximum 1 hónapig, és 8-10 gramm (bélygyulladás, csont-forgó fájdalom) 3-6 napig.

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

Magyarországon a kereskedelmi forgalomban gyógyszertárakban és gyógynövény-szaküzletekben kaphatók Euphorbia hirta alapanyagú termékek, a Tafedim tea, Afedim gél és Afedim balzsam, valamint a közeljövőben már a Tafedim kozmetikumok is.

Gyártja és forgalmazza a Tamag Bt.
Tel./fax: 06/29/357-342
Tel.: 06/30/936-7463
e-mail: tamag@dpg.hu
www.tafedim.hu



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 szaktekintélyek 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 vitalizálódjanak, 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



Jótekonny antioxidánsok

közössé összefüggő betegségek kockázatnövelő és -csökkentő tényezőit elemzi – tudtuk meg dr. Zajkás Gábertől, az Országos Élelmiszer- és Táplálkozástudományi Intézet főigazgató-helyettesétől. A bizonyítékokkal alátámasztott táplálkozástudomány aktuális eredményei alapján rangsorolták a szervezetbe kerülő anyagok szerepét. A kiadvány szerzői a mesterségesen (különböző készítmények által) pótolta antioxidánsok betegségeket gyógyító hatásaira nem találtak perdöntő tudományos bizonyítékokat. Ennek ellenére elismerik, hogy szabad gyököt megkötő hatásuk előnyt jelenthet. A legkisebb kockázat elérése érdekében az egészségeseknek legalább napi 400 gramm (antioxidánsokat is tartalmazó) zöldség és gyümölcs elfogyasztását javasolják. Így jelentősen csökkenthető a daganatos és szívrendszeri betegségek kockázata. A zöldségek mellett más táplálékokban, italokban is található antioxidánsok, így például a jó minőségű fekete csokoládéban, a vörösborban, a tejtermékekben, a szójában. A betegségekkel szemben való ellenálló-képességet és az antioxidánsok iránti igényt is jelentősen befolyásolja az életkor, az általános fizikai és lelkiállapot, a környezeti hatások.

Az antioxidánsok valódi szerepe táplálkozásunkban még nem teljesen tisztázott. Van, akik eltúlozzák hatásuk jelentőségét, mások viszont kételkednek egészségmegőrző, de leginkább betegséggógyító tulajdonságaikban.

Mi az antioxidáns?

Az emberi szervezetbe az elfogyasztott táplálékkal, folyadékkal, a belélegzett levegővel együtt sokféle vegyi anyag kerül, melyek egy része úgynevezett szabad gyököket tartalmaz. Ezek olyan molekulák, amelyek ellenőrizetlenül lépnek kapcsolatba a test sejtjeivel, és olykor káros folyamatokat indíthatnak el. Ilyen szabad gyököket a szervezet maga is termel, hogy elpusztítsa a testbe jutó kórokozókat, vagy szabályozza

a véralvadást, a vérnyomást. A védekező rendszer normális esetben képes egyensúlyban tartani az arányukat. Ha túlságosan nagy mennyiségű szabad gyök kerül (dohányzás, alkohol, szennyezett környezet által) a szervezetbe, felborulhat az egyensúly, és a szabad gyökök megtámadhatják a test egészséges sejtjeit. A káros hatást a szervezet antioxidánsok segítségével próbálja ellensúlyozni, amelyek képesek lekötni a szabad gyököket. Hozzájuk kapcsolódva megakadályozzák azok egészséges sejtekhez való kötődését. Ilyen hatása van például az A-, E- és C-vitaminnak, a cinknek, a szelénnek, illetve az azokat tartalmazó élelmiszerekben előforduló karotinoideknak, flavonoidoknak, bioflavonoidoknak, xantonoknak stb.

Antioxidáns tartalmú élelmiszerek

C-vitamin
citrusfélék
olajos magvak, dió,
mandula, mogyoró
E-vitamin
répa, sütőtök, tojás
A-vitamin
fokhagyma
szelén
tojás, hús, belsőségek
cink

Naponta együnk zöldséget!

Az ENSZ Egészségügyi, illetve Táplálkozási Világszervezete (WHO, FAO) 2003-ban jelentették meg azt a kiadványt, amely a legfontosabb, táplál-

GRÁNÁTALMA TUMORBETEGSÉGEK ELLEN

A **GRÁNÁTALMA** (*Punica granatum*) **antioxidáns hatóanyagai** gátolják a szervezetben a szabadgyökök oxidatív károsító hatását, melyek krónikus betegségekhez (infarktus, rák, stb.) vezethetnek.

HATÓANYAGOK:
Ellagsav, Rezveratrol, Flavonoidok

Amerikai egyetemek kutatásai igazolták, hogy a **GRÁNÁTALMA** hatóanyagai

- gátolják a rákos sejtek kialakulását,
- megállítják a rákos sejtek osztódását,
- előidéznek a rákos sejtek pusztulását.

A Wisconsin Egyetem (USA) kutatóinak tapasztalatai szerint az ellagsav eredményes volt prosztatarák esetekben, meggátolta a bőr rák kialakulását és gátolta a tüdő- és az emlőrák növekedését.

GRALMA
GRÁNÁTALMA kivonat

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

Modern, gyógyszermentes kezelések

Biofizikai és bioinformatikai módszerek az egészség szolgálatában

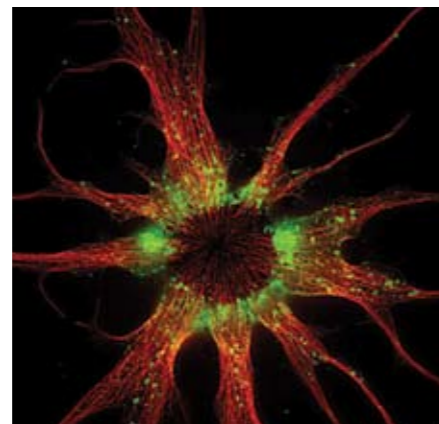


A technika hatalmas lépésekkel fejlődik, elég, ha arra gondolunk, hogy a mobiltelefonon látjuk is azt, akivel beszélünk, térkép helyett már műholdak irányítják célhoz az autókat, és a benzinüzemű autót felváltja a hibridautó. Az, hogy ma már magunk tudjuk otthon a vércukorszintet is megmérni, szintén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

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

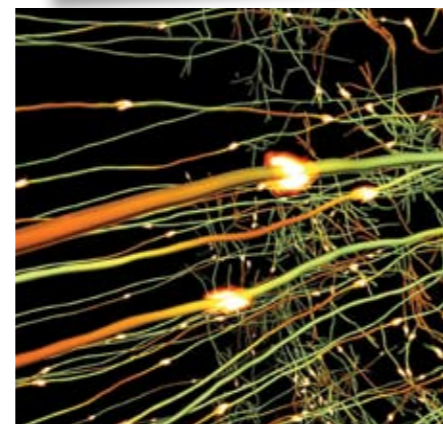
ség van időnként világitótoronyra vagy térképre és egy iránytűre, hogy a helyes irányhoz korrigálni tudjunk. A rendszer egy ilyen módszer, iránytű a szervezet számára. A többmilliárd sejt kapcsolata már mérhető, már számítógépes értékek mutatják a belső működésünket, a megfelelőket és az eltéréseket.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

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



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

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



A MAGABIZTOS MOSOLYÉRT

Hasznos tippek és tanácsok műfogsorviselőknél

Zsuzsannát kimondhatatlan öröm töltötte el, amikor új műfogsorát felhelyezve a fogorvosi rendelő tükrebe pillantott. A tükörből egy boldog, életvidám nő nézett vissza rá, akit káprázatos mosolya leírhatatlanul fiatalossá és vonzóvá varázsolta. A felhőtlen pillanatok azonban hamar beárnyékozták a műfogsor viselésének első nehézségei: a szokatlan, kellemetlen érzés a szájban, a nyelv folytonos mozgása, a szavak helyes kiejtésének problémája.

Zsuzsanna esete csak egy azok ezreiből, akiknek nap mint nap meg kell küzdeniük a műfogsor viselése okozta kellemetlenségekkel. Elkeseredésre azonban semmi ok! Minden kezdet nehéz, és még a legtökéletesebben illeszkedő protézis megszokásához is időre van szükségünk. Kellő türelemmel, valamint az alábbi gyakorlatok és tippek alkalmazásával hamar megszokhatjuk és hatékonyan karbantarthatjuk műfogsorunkat.

Kiejtés gyakorlása

A kezdeti időszakban a mássalhangzók kiejtése idegenül hangzik, mivel a nyelvnek meg kell szoknia a műfogsor behelyezésével kialakult új helyzetet. Mielőbb kiküszöbölhetjük a problémát hangos olvasással, valamint hosszú beszélgetésekkel. Ne féljünk megszólalni, hiszen gyakorlat teszi mestert, és a hallható eredmény nem marad el.

Étkezés

Az első két hétben könnyen rágható ételeket együnk, és mindenképp kerüljük az alma, a zsemle, valamint más szilárd élelmiszerek fogyasztását. Fontos, hogy rágás közben az állkapcsot egyenletesen és egyidejűleg terheljük, valamint harapásnál használjuk a szem- és metszőfogakat, hogy a protézis ne mozdulhasson el.

Rögzítés és tisztítás

Műfogsorrögzítő kiválasztásakor mindig tartsuk szem előtt a száj nyálképződésének intenzitását és a rögzítési probléma nagyságát. Ennek megfelelően választhatunk a különféle rögzítőporok, -krémek, illetve -párnák közül.

Normál nyálképződés, valamint kisebb rögzítési probléma esetén használnunk ragasztóport, míg fokozott nyálképződésnél és súlyos rögzítési problémánál a rögzítőkrém alkalmazása javasolt. Köztes protézist viselők, valamint ínysorvadásban szenvedők számára a rögzítőpárna jelentheti a legjobb megoldást. A protézis megtisztításához kiválóan alkalmas a magas oxigéntartalmú tisztító tableta, mely fertőtleníti és ragyogóvá teszi a fogsort. Kitartó gyakorlással, valamint a megfelelő minőségű műfogsorrögzítők és -tisztítók kiválasztásával újra átélhetjük a magabiztos mosoly örömet.

Protefix-SZEL

A MŰFOGSOR FIXEN ÁLL

Protefix...a biztonságos és merész mosolyért

Protefix aktív tisztító tableta

Protefix Adhézios Párna

Protefix Adhézios Por

Protefix Adhézios Párna felső és alsó műfogsorra

Protefix Adhézios Krém

Hatékony termékek teljes köre műfogsorhoz.

Forgalmazó: Pharmatika Kft. Tel/Fax: (1) 239 6191

A Protefix termékek gyártója: Quaiser Pharma GmbH & Co. KG, Germany

Próbálja ki bármely termékünket, amennyiben meg van vele elégedve, a dobozon található vonalkódot és címét küldje el a Pharmatika Kft. -nek, hogy egy Protefix próbacsomaggal megajándékozhatunk.

Visszaküldési cím: Pharmatika Kft. 1139 Budapest, Lomb u. 31/b. Tel./fax: 1/239 6191, E-mail: hu@pharmateket.com

Írta: K. É.

Pikkelysömör

Az életet nem veszélyezteti, de az életminőséget jelentősen rontja ez a testi-lelki fájdalmakat okozó bőrbetegség. A szembeötlő, vöröses, pikkelyes elváltozások visszahúzódnak a beteget. Befolyásolja emberi kapcsolatait, boldogságát az életben.

A pikkelysömör (psoriasis) krónikus, kiújulásra hajlamos, ma még gyógyíthatatlan betegség. Éppen ezért a terápia célja nem a gyógyítás, hanem a páciensek életminőségének javítása, a tünetmentesség elérése. A kór bármely életkorban jelentkezhet, tipikusan kamasz-, illetve fiatal felnőttkorban kezdődik. Nem fertőz, elkapni nem lehet.

Hajlam plusz ártalom

A bőrszövet ciklikusan, 21-28 naponként megújulnak. A pikkelysömört a hámsejtek kórosan felgyorsult osztódása, elszarusodása okozza. Tipikusan a hajas fejbőr szélénél, a könyökön, a térdén, a farfórákon, a háton jelenik meg először egy-két kiütés. Szerencsés esetben néhány hónap alatt nyomtalanul elmúlnak, és sokáig nem térnek vissza, másoknál egyre több és kiterjedtebb plakk képződik. A betegség jelentkezhet a köröm sárgászöld elszíneződésével, illetve tüszúrúshoz hasonló elváltozásával.

A kór hátterében örökölt hajlam áll, de csak akkor fejlődik ki, ha valamilyen külső ártalom, testi-lelki stressz, betegség beindítja a folyamatot. Hogy pontosan mi zajlik le ilyenkor a szervezetben, még nem tudjuk. A kutatók már azonosították a hajlamot géneket, működésük megismerése lehet a kulcs az oki terápiahoz. A pikkelysömör kezelésében a sikert ma még a tünetmentesség elérése és megtartása jelenti.

Napfény, fürdő, kenőcs

Nyáron általában javul a pikkelysömörös betegek állapota. Különösen hatékony a holt-tengeri gyógyüdülés, ahol az ásványi sókban gazdag víz, az iszap, a napfény, a jellegzetes klíma hosszú időre megszünteti a panaszokat. Hasonló hatást lehet elérni a sós fürdővel kombinált Tomesa fényterápiával, amelyet Budapesten, Debrecenben, Szegeden, Pécsen és Szombathelyen vehetnek igénybe a betegek. Enyhülést hozhat a D3-vitaminszármazékot és kalcipotriolt tartalmazó gyógykenőcs. Emellett vény nélkül kapható készítmények segítik a kényes bőr ápolását, így a Holt-tenger ásványait tartalmazó termékek, a plakkok kíméletes eltávolítását szolgáló fürdőolajok, gyógykozmetikumok.



Tudta?

Hazánkban a lakosság 2 százaléka szenved psoriasisban. A betegség azonos arányban érinti a férfiakat és a nőket. 10 százalékuknál a pikkelysömör ízületi gyulladással társul.

A PSZORIÁZISOS BŐR ÁPOLÁSA - I.

HOGYAN SZABADULHATUNK MEG A PIKKELYEKTŐL?

A psoriasis pikkelyes formájában szenvedő páciens esetében az ilyenkor szokásos kezelés a szalicilsav tartalmú készítmények alkalmazása.

A legtöbb készítmény tartalmazza a szalicilsavat, mint aktív összetevőt, melyet a pikkelysömörös bőrfelületen alkalmaznak, még a pikkely eltávolítása után is. E termékek a többi aktív összetevőt is tartalmazzák, amelyek az érintett terület kezeléséhez szükségesek.

E módszer a pikkely alatti bőr állapotát figyelmen kívül hagyja. Mi a helyzet, ha a pikkely alatti bőr irritált, vörös, és duzzadt? Mi van akkor, ha a páciensnek nyílt sebei keletkeztek? Mi van akkor, ha a bőr gyulladt? Szabad ilyenkor szalicilsav tartalmú készítményeket használni?

NEM GONDOLJUK, HOGY EZ HELYES LENNE!!!!

Ha a pikkely vastkos, akkor magasabb koncentrációjú szalicilsav használata szükséges, a pikkely csökkentése véget. Ezáltal viszont a pikkely által nem fedett területeken megnő az irritáció veszélye, rontva így a beteg helyzetét, és a betegség következő fellángolásakor az sokkal súlyosabb és hosszantartóbb lesz, valamint a gyógyszeres kezelésekre kevésbé jól fog reagálni.

MI TEHÁT A TEENDŐ?

A KEZELÉSEK ELKÜLÖNÍTÉSE

Az ALOCADO™ kezelés pont ezt nyújtja. A számos ALOCADO™ termék lehetővé teszi, hogy a megfelelő kombináció alkalmazásával a bőre pontos állapotának megfelelő kezelést kapjon.

A különböző, pikkelyes fázisban levő pikkelysömörös bőrtípusok megkülönböztetése révén, módunkban áll a megfelelő kezelést kiválasztani, valamint az ALOCADO™ széles termékkálájából válogatva, lehetőség nyílik a különböző kombinációknak a kezeléshez szükséges, megfelelő alkalmazására.

Az ALOCADO™ termékeket keresse az Alocado Partner Patikákban.

További információ: www.alocado.hu

Dr. Faragó Katalin
bőrgyógyász szakos



TEVA
TEVA MAGYARORSZÁG ZRT.

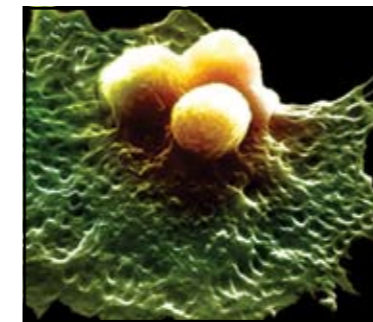
A KEMO- ÉS SUGÁRTERÁPIA IDEGRENSZERT KÁROSÍTÓ MELLÉKHATÁSAI

A polysaccharidok és más lehetőségek a káros mellékhatások csökkentésére II.

Prof. Dr. Fachet József, az MTA orvostudományok doktora, rákkutató, immunológus; Varga Gábor, Dipl.-Kfm.

Meggyőződésünk, hogy csak akkor lehetséges hatékonyan megelőzni és csökkenteni bizonyos kezelések lehetséges súlyos mellékhatásait, ha ismerjük azokat. A rákellenes küzdelem két, többnyire nélkülözhetetlen eleme a kemo- és sugárterápia. A kemo- és sugárterápia egyik kevésbé ismert hosszú távú mellékhatását a központi idegrendszerre fejtheti ki. A rákot túlélők az említett terápiák következtében fokozottan ki vannak téve annak a veszélynek, hogy hosszú távon mentális rendellenességek alakulnak ki náluk.

A hippokampuszban folyamatos agysejtfejlődés történik, az emberi élet végéig. A fejlődő agysejtek egy része túlél, működőképes lesz, és integrálódik a már meglévő agysejthálózatba. Az új sejtek a hippokampusz ún. „szűk keresztmetszetében” foglalnak helyet, és így döntően befolyásolhatják a memória- és gondolkodásközpont működését. Amennyiben az új neuronok keletkezését gátolják, súlyos mentális problémák alakulhatnak ki, pl. depresszió, elfogyatékosság, skizofrénia. **A hippokampuszban osztódó sejtek az agysejtek között a legsérülékenyebbek, maradandó sérülésük súlyos mentális, pszichikai rendellenességekhez vezethet.**



A polysaccharidok hatása: a nagy falósejt bekebelezésével szabadgyökök segítségével elpusztított három ráksejtet

Egy 2006-os tanulmány arra a következtetésre jutott, hogy a kemoterápia alkalmazása a sugárterápiához hasonlóan súlyosan károsíthatja a neurális sejteket a hippokampuszban. Az emlődagatokban szenvedők – akik szokásos kemoterápiás dózist kaptak – 18%-a kognitív károsodásban szenvedett a kezeléseik után. A tünetek között megemlíthetjük **a koncentrációzavart, a mentális flexibilitás sérülését, az információfeldolgozás sebességének lassulását**, a vizuális memória és a motorikus funkciók zavarát. A magas dózisú kemoterá-

piát kapott emlődagatosok több mint 30%-a két évvel a kezeléseik után hasonló problémákkal küzdött.

A kemoterápiás szerek károsíthatják az érett agysejteket is, de valószínű, hogy a legjelentősebb károkat az agyi sejtek pusztításával okozzák. Gyermekkorban kemoterápiát kapott hosszú távú túlélőknél a **depresszió** előfordulásának valószínűsége nőtt meg a kemoterápia intenzitásának függvényében.

A fej besugárzása is okozhat súlyos agykárokat. A nagy dózisú besugárzás kárt tesz az érett agysejtekben is, súlyos strukturális és működési rendellenességeket okozva. A kis dózisú besugárzás pedig megsebezheti a hippokampusz osztódó sejteit, a kemoterápiához hasonló hosszú távú mellékhatásokat okozva.

Potenciális védelmet a sugárzás ellen bizonyos gyógyszerek is nyújthatnak, valamint több polysaccharid hatóanyagról is megállapították, hogy képesek az agysejtek védelmére.

Mivel a legeredményesebb polysaccharidok (pl. a patkónyelv extraktuma) nagyon erős, néha megdöbbentő tumorgátló hatással is rendelkeznek, felhasználásuk indokolt, sőt szükséges lehet a rákellenes küzdelemben. Ezért már néhány fejlett országban rákellenes gyógyszerként tartják őket nyilván.

A legújabb tudományos eredmények alapján indokolt lehet a mobiltelefonálók körében is a természetes immunerősítő polysaccharid extraktumok rendszeres fogyasztása.

A lepkefű extraktuma vércukorszint-csökkentő hatása miatt a cukorbetegeknek is jelentős segítséget nyújthat.

A kigyószál extraktuma az agysejtek védelmét erősítheti degeneratív betegségek esetén.

vitanaX
KÜLÖNLEGES POLYSACCHARIDA EXTRAKTUMOK

VitanaX PX-4: Patkónyelv (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

Hiú vagyok, nem ereszthetek pocakot!

Csonka András konditeremben óvja magát

Az embernek az az érzése, hogy ami színpadi fronton zajlik az országban, az mind Csonka Picivel történik meg. Ő ma az a „sikerember”, aki megérdemli a nézők szeretetét, mert sokat tett is érte. Az ő sztársága mögött teljesítmény van. És nemcsak a legutóbbi Szombat esti láz győzelmére gondolok, hanem a többi szerepére is. Az Operettszínházban két darabban láthatjuk: a Szépség és a szörnyetegben, valamint a Csókos asszonyban, a Vidám Színpadon a Mennyből a hullában, Székesfehérváron pedig szintén két darabban. Reggelenként műsort vezet az RTL-en, és ha nem vezet műsort, akkor is láthatjuk minden csatornán. Mindenki őt hívja vendégnek vagy riport-alanynak.



A Parkett ördöge kitüntetéssel befejeződött táncoskarrierje?

– Hál' istennek nem! Még most is sokfelé hívnak bennünket Keleti Andreával.

Legutóbb egy paródiával tűnt fel a Gálvölgyi-show-ban. Minden műfajt magához ölel?

– Én nem tudok parodizálni, ebben a jelenetben csak a jelenséget vettük célba. Szerintem a paródia Gálvölgyivel kezdődik és végződik. Ennek ellenére olyan is volt már, hogy önmagamot kellett parodizálni. Az volt a legnehezebb.

Nemrégiben Mauritiuson járt. Mi vonzza a messzeségben?

– A messzeség! Akárhogy is alakul a sorsom, én télen mindig elutazom a nyárba. Imádtam Mauritiuson búvárkodni, napozni, úszni, barátkozni. És még a 11 órás repülőút sem rettentett el. Pedig az nagyon kemény. Legközelebb egy hajóútról ábrándozom, a Karib-tenger irányába. *Reggeltől estig zsúfolt a programja. Hogyan-honnan szerzi be az ehhez szükséges energiákat?*

– Hogy jól tartom magam, ez egyrészt genetikai adottság, hiszen a test-



alkatommal nem kellett megküzdenem. A fizikai energiákat nehezebb begyűjteni, mint a lelkieket. Ha azt érzem, hogy számítanak rám, akkor repülök, ha nem érzem a fontosságát, akkor elhagyom magamat. Az utóbbi időben valóban kicsit lestrapálódttam, a kora reggeli kelések miatt. Érzem is, hisz jelzett a testem, zsigbad a kezem, most éppen infúziókat kapok a porckorongsérveimre. Én az a fajta hipochonder vagyok, aki nemcsak a barátainak mesél a bajáról, hanem megosztja ezt az orvosával is. Éppen ezért most egy időre fel kellett függeszteni a kondicionálást. Normál helyzetben hetente háromszor járok konditerembe, ahol személyi edzővel erősítem magamat.

Nem iszik, nem dohányzik, mégis mivel károsítja magát?

– Az étkezésekkel! Ártanak a Reggeli-ben a főzések, ma például bajor káposztát ettem szokatlan, délelőtti időpontban. Sem a próbák előtt, sem az előadások előtt nem ehetek, viszont utána akárhány óra van, meg kell ebédelnem, vacsoráznom. Mivel minden nap más, így nyugodtan mondhatom, hogy a táplálkozásom eléggé rendszertelen.

Az ünnepek, most például a húsvét milyen érzéseket kelt?

– Szeretem az ünnepeket, szeretem a hagyományokat. Ha húsvét, akkor sonka, főtt tojás. Locsolni már nem járok, de gyerekkoromban minden ismerőshöz becsengettem.

Mustár vagy torma?

– Mustár és torma.

Ha lenne szabadideje, mivel töltené?

– Leülnék a Tabánban, és órákig nézném a budai várat, elmennék moziba, lemennék Szegedre a nővéremhez, olvasnék, utaznék. Szóval csupa nagybetűvel ÉLNÉM az életet...

Névjegy

Magassága: 186 cm

Súlya: 79 kg

Kedvenc színe: kék

Kedvenc autója: Alfa Romeo

Kedvenc műfaja: musical

Hallatlan!

Sokaknak ismerős az éles, lüktető fájdalom, amelyet a fül megbetegedései okoznak. A legokosabb, ha ezeket megpróbáljuk megelőzni az ismert ártalmak elkerülésével.

Fülfájás

A fülfájás a szervezet egyfajta vérszjelzése – állítja dr. Kizsel Csilla fül-orr-gégész, audiológus szakorvos. – Gyermeknél a fájdalmat legtöbbször középfülgyulladás okozza, amely általában felsőlégúti hurut szövődményeként alakul ki. Sokszor egy közönséges nátha középfülgyulladáshoz vezet, ezért fontos, hogy a gyermekek enyhe orrfolyását is komolyan vegyék. Az orrgarat és a fül között található fülkürt (Eustach-kürt) annál rövidebb, minél kisebb a gyermek, így könnyen a középfülbe jutnak a kórokozók. A panasszal forduljunk fül-orr-gégészhez. Addig is ajánlott a fülre száraz meleget rakni, ez megoldható a patikában kapható, speciális sapkával, de igen jó hatású az infralámpa vagy a hagyományos meleg só. Érdemes beszerezni porszívóhoz erősíthető orrszívót, a készülékkel eltávolíthatjuk a váladékot a gyermek orrából. Segítenek a recept nélkül kapható orrcseppek.

Felnőtteknél a középfülgyulladás ritkább, nyáron azonban gyakori a hallójárat-gyulladás, amely a strandolás vagy a tengeri fürdőzés fájdalmas követ-

kezménye lehet. Próbáljuk elkerülni, hogy a fülbe víz kerüljön, ha nem sikerült, igyekezzünk azt onnan kitörölni a törülköző csücskével. Panasz esetén forduljunk orvoshoz, mert a kellemetlen gyulladás nem múlik el magától. Fülfájást okozhat még a beszorult fülzsírdugó, idegen test, sérülés. Gyakran fogászati vagy rágóizületi rendellenesség váltja ki a fülbe sugárzó panaszt. Ezt szakorvosnak kell tisztáznia – tanácsolja a doktornő.

Nagyothallás

A jó hallás feltétele az ép dobhártya, az egészséges dobüreg és hallócsontok, amelyek közvetítik a hangrezgéseket a belfülbe, ahol a hangfel-fogó szőrsejtek, valamint a hallóideg révén érzékeljük a hangokat.

– A nagyothallás jelentős arányban sújtja a népességet, és ez nemcsak az idősek betegsége – mondja dr. Kizsel Csilla. – A tartós zajhatás már fiatal korban hallásromlást idézhet elő. Számos fülbetegség okozhat nagyothallást, például az elhanyagolt gyulladás, a tartós fülfolyás, a hallócsontlánolat hegesedése, megszakadása, a hallóideg károsodása, daganatok, bizonyos gyógyszerek mellékhatásai, keringési zavarok, idegrendszeri megbetegedések, a nyaki gerinc elváltozásai. Az esetek egy részében a halláscsökkenés műtéttel, gyógyszerekkel orvosolható. Ha a hallásromlás végleges, érdemes hallásjavító készüléket igénybe venni.



Fülfúgás

A kínzó zajként érzékelt fülfúgás (tinnitus) főleg az éjszaka csendjében zavaró.

– A halláscsökkenést okozó betegségekhez társulhat fülfúgás is, de kiválthatják élvezeti szerek (nikotin, kávé, alkohol), stressz, neurózis – sorolja a doktornő. – Az alapbetegség kezelése sokszor megszünteti a panaszt. Hallókészüléket viselőknél maga a készülék ellensúlyozza a zajt. Makacs esetekben kombinált terápia jön szóba, melyben rendszeres tanácsadás, zajgenerátor használata, gyógyszerek, valamint pszichológiai támogatás segíti a beteget e nehezen tűrhető tünet elviselésében.

További információk

Siketek és Nagyothallók Országos Szövetsége: www.sinosz.hu
Fülfúgással küszködőknek: www.tinnitus.hu



Ismerje meg legújabb termékünket, a Starkey **Destiny** hallókészülék családot!

Jobb, tisztább, még természetesebb hallás, melyet a legfejlettebb technika biztosít

Miért más a Starkey **Destiny** hallókészülék?

- Nincs többé idegesítő sípolás.
- Jobb beszédértés zajos környezetben.
- A rendszer tudja, mikor, hol és mennyit kell az erősítésen változtatni.
- Automatikus memóriakiválasztás.
- Jelzőhang az alacsony elemtöltöttségénél.
- Telefon használatakor automatikus váltás.

Szaküzleteink:

1119 Budapest,
Fehérvári út 79.
Tel.: 462-60-52

1042 Budapest,
Rózsa utca 6.
Tel.: 369-33-62

1032 Budapest,
Bécsi út 227.
Tel.: 439-16-03

1102 Budapest,
Kőrösi Cs. S. út 40.
Tel.: 261-19-09

Hívja bármely szaküzletünket időpontegyeztetéshez, vagy kérjen ingyenes információs anyagot!

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!



Pataky Enikő
a HírTV GyógyHír című
műsorjának vezetője

GyógyHír magazin a Hír Televízióban

Néhány téma azok közül, amelyekkel a vasárnap délutánonként jelentkező műsor az elmúlt hónapban foglalkozott.

Veszélyben a szakorvosképzés

„Létebizonytalanság, kiszámíthatatlan jövő.” Így kommentálták az orvostanhallgatók azt a kormányrendelet-tervezetet, amely februárban szivárgott ki az egészségügyi tárcától. Eszerint az állam a jövőben csak azoknak fedezné a szakorvosi képzés költségeit, akik valamilyen hiányszakmát választanak, vagyis az évi 1000-1200 rezidens közül mindössze 300-at támogatnának. Ez azt jelenti, hogy a többieknek legalább két éven keresztül havonta több mint 300 ezer forintot kellene fizetniük. A hallgatók érdekképviseleti fórumot szerveztek, 3600-an pedig egy petíciót is aláírtak, amelyet átadtak a szakárca képviselőjének. Az Egészségügyi Minisztérium márciusban megígérte, hogy 2007-ben még biztosan nem változik a jelenlegi rendszer, de mindenképp szigorítani fogják a feltételeket. Az orvostanhallgatók ígéret helyett garanciát szeretnének, hiszen évekkel ezelőtt annak tudatában kezdték meg tanulmányaikat, hogy állami segítséget kapnak a szakosodáshoz. Május 16-án az orvosi utánpótlás kérdésének valamennyi érintettjével nyílt napot rendeznek.



12 éve mozdulatlanul



A GyógyHír Szombathelyen meglátogatta a Markusovszky Kórház intenzív terápiás osztályát. Nézőink megismerkedhettek Karcival, aki tizenkét éve fekszik itt, mozdulatlanul! Izomsorvadása van, ami genetikai eredetű. Ahhoz is a nővérek segítségét kell kérnie, hogy átkapcsolja a televíziót. Napjai filmnézéssel és zenehallgatással telnek. Az egyik legmegrendítőbb emberi élmény az együttérzés. Az a képesség, hogy megsejtsük azt, amit más érez akkor, amikor fájdalomtól vagy veszteségtől szenved. A műsor készítői sokáig az együttérzés hatása alatt maradtak Karsi életrajza és az ottani dolgozók hozzáállása miatt. Édesanyja védekezésképpen valahogy „kikapcsolta” az agyát, nem beszél a jövőről. Karesz szerint viszont ez struccpolitika. „Nem lenne jó mindig azzal foglalkozni, hogy lehet, hogy holnap meghalok. Ha meghalok, meghalok. Kész. Ha ezen folyamatosan rágnám magam, az nem lenne bölcs dolog” – mesélte a GyógyHírnek. Karsi elfogadja az állapotát, de nem tud megbékélni vele. Napfényben, a szabadban már több mint 12 éve nem volt. De Karsi szerint az édesanyja, a testvére és unokaöccsei miatt érdemes élni.

Kórházátalakítási játzmák

A legismertebb nőgyógyászokat számolják fel a fővárosban. A közép-magyarországi régióban 10 ezer plusz szülés háral majd a fenntartó kórházakra. Az egészségügyi miniszter január 8-án közzétette ajánlását, hogy miként kellene átalakítani a hazai kórházi struktúrát. Akkor még több fővárosi kórház is elégedett volt ezzel a javaslattal, hiszen úgy látták, azokra a korszerűsítési programokra épül, amelyeket ők nyújtottak be a tárcához korábban. Aztán január 24-én összeült a Közép-magyarországi Regionális Egészségügyi Tanács, hogy megvitassa az egészségügyi miniszter javaslatát. A résztvevők várták a miniszteri dokumentációt, de nem kaptak semmit. Így nem is volt miről tárgyalniuk. Nagyon nézett a Szent Margit Kórház főigazgatója, amikor még aznap délután e-mailben hirtelen kézhez kapta a kórház átszervezési tervezetét. Csakhogy az nem is hasonlított a tárca honlapján közölt miniszteri ajánlásra. Abban ugyanis még az szerepelt, hogy a Margit Kórház területi kórház marad. Az új verzióban viszont törölték a sebészeti és a nőgyógyászati osztályokat. Azt nem lehetett tudni, hogy ki készítette az újabb tervet, aláírás nem volt a jegyzéken. Vállalni persze a háttérben zajló politikai lobbizások részleteit senki sem merte a GyógyHír kamerája előtt.



RICHTER GEDEON

A gombás betegségekről általában

A szakemberek szerint az évezred első évtizede a gombás betegségek évtizede lesz. A gombás betegség magától nem gyógyul meg, kezeletlenül súlyosabbá válhat, és az egészséges embereket is megfertőzhetjük vele. Ha a fertőzést elhanyagoljuk, akár életünk végéig tartó, súlyos betegséget (orbánc, ekcéma) is előidézhetünk.

A kiváltó okok közé tartoznak pl. az antibiotikumok túl hosszú/túl rövid ideig történő szedése, a végtagok elégtelen vérellátása, a zárt és nehezen szellőző ruhadarabok viselése, a cukorbetegség vagy akár a vashiány.

A fertőzést okozó spórák kedvelik a meleg, nedves környezetet, és előszeretettel

bújnak meg zárt cipőkben, de a kórokozók megtalálhatók a közös használatú zuhanyozókban, szaunákban, uszodák és fürdők vizében is. A már fertőzött családtagok révén bekerülhetnek az otthoni környezetbe is, a gombák megtelepedhetnek a szőnyegpadlóban, a törülközőkben, a kádban vagy akár a papucsokban. További fertőzőforrások lehetnek a tollal vagy szőrrel fedett állatok, de egész környezetünk tartalmaz olyan gombákat, melyek nagyon ritkán képesek megbetegedést kiváltani.

Ma már sokféle hatékony, külsőleg (helyileg ható kenőcs, krém, oldat) és belsőleg alkalmazható (tabletta, kapszula) gyógyszer áll rendelkezésünkre. Am fertőzés esetén mindig forduljunk szakemberhez, és tartózkodjunk az „öngyógyítástól”!

Amennyiben további információra van szüksége, keresse fel a www.gombadoktor.hu honlapot, ahol bővebben olvashat a betegségről. A Richter Gedeon számos elérhető áru és korszerű készítményt kínál terápiás területen is.

Érdeemes gombás betegségekre gyanakodnia, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli magán:

A hajás fejbőr gombásodása

A hajás fejbőr gombásodásának leggyakoribb tünetei: **Korpásodás:** Kiváltásában szerepe lehet egy, az egészséges fejbőrön is élő gomba túlszaporodásának, amire alkati tényezők is hajlamosítanak.

Kopasz foltok a fejbőrön: Gombás fertőzésre gondolhatunk, ha a hajás fejbőrön egy vagy több 1-2 cm átmérőjű, kerek, finoman hámló területet találunk, ahol rövidre letőredezett hajszálcsomók láthatók.

Gennyes kelések a hajás fejbőrön: Egyes gombák a bőr mélyebb rétegeibe terjedve a hajszálak kilökődésével maradandó kopaszságot idéznek elő. Elsősorban állatokkal foglalkozó felnőttek és gyermekek betegsége. Ilyenkor a hajás fejbőrön kiemelkedő, gennyet ürítő, sárgás pörkkel fedett csomókat látunk, melyekből a hajszálak kilökődnek vagy könnyen kihúzhatók.

Szakállmegerzés

Ritka, főleg állatgondozók és állatorvosok esetén figyelhető meg. Szakáll- és bajszhajlók gennyes, vörös csomók alakulnak ki, a csomókból a szőrszálak könnyen kihúzhatók. Heggel gyógyul.

Szájzugfertőzés

Főleg idős korban figyelhető meg, a műfogsort viselőknél gyakran visszatérő probléma. A szájzug vörös, viszket vagy fáj, a bőr felázott, berepedezett.

Napgomba

Kialakulásakor főleg a törzs felső részén, felkaron, ritkábban a nyakon és arcon jelentkező, 0,5-1 cm átmérőjű kerek foltok láthatók, melyek néhol összefolynak. A foltok panaszt nem okoznak. Ha nincs fényhatás, enyhén hámló barna foltokat látunk. Fény hatására a környező, egészséges bőr lebarbulása miatt a gombás területek helyén fehér foltok láthatók.

A hajlatok gombás fertőzése

Combhajlat

Főleg a férfiakra jellemző, sokszor a herezacskót

is érinti. Általában a fertőzőforrás a beteg lábán lévő egyéb gombás elváltozás. A gombásodás viszkető, vörös elváltozás, mely a szélék felé terjed. Leggyakrabban középen gyógyul, vörös, karéjos, kissé kiemelkedő szélű elváltozás.

Mell alatti területek

Főleg túlsúlyosok és cukorbetegség esetén gyakori, az összefekvő területeket érintő vörös elváltozás. Jellemzője a kipállás, kimarodás és a széli részeken túli szóródás. Égő érzés, viszketés kíséri.

Az arc és a test gombás fertőzése

Felnőttek esetén

Az elváltozás kör alakú, éles szélű, vörös, mely korpázóan hámlik. A középső rész gyógyul, a folyamat a széli részek felé térfélszerűen terjed tovább. Az érintett felület viszket.

Gyermekek esetén

A fertőzés általában a ruhával nem fedett területen található, 2-3 cm átmérőjű kerek vagy ovális, éles szélű, hámló, vörös gyűrűvel övezett. A fertőzőforrás sokszor a kedvenc háziállat.

A láb gombás fertőzése

Ujjközi forma

Elsősorban a negyedik és ötödik lábujj között a bőr fehér színű, berepedezett, erősen viszket. A folyamat ráterjedhet a láb hátra is.

Mokasszínaláb

A talp bőrén és a talp szélén száraz hámlás észlelhető, a bőr halványvörös.

Hólyagos forma

Éles szélű elváltozás a talpon vagy lábháton, mely hólyagososorúval övezett. Általában ujjközi gombához társul, vörös és viszkető.

A kéz

Ujjközi forma

Leggyakrabban a harmadik és negyedik ujj között kez-

dődik, majd ráterjedhet a kéz hátra, tenyérre. Jellemzője, hogy a bőr kisebesedett, vörös. Gyakori velejárája a viszketés.

Kézhati forma

Karéjos szélű, gyűrű alakú, vörösen gyulladt bőr jellemzi. A gyűrű apró hólyagokból áll, a középső rész gyógyul, a folyamat a széli részek felé térfélszerűen terjed. A fertőzött terület viszket, emiatt sebes vakarásnyomok láthatók.

Tenyéri forma

Finoman hámló bőr, enyhe viszketés jellemzi. A fertőzés általában nem kétoldali folyamat. A fertőzőforrás általában a gombás láb.

Körömgombásodás

A köröm szabad szélét érintő gombásodás

A körömgombásodás leggyakoribb formája, többnyire a lábujjakat és azon belül a nagylábujjat érinti. Kialakulásakor a körömlemez megvastagszik, megemelkedik, fényvesztett, sárgásbarnán elszíneződött lesz. A fertőzés a köröm szabad széle felől terjed a körömágy felé. Ha a köröm alatt törmelékanyag halmozódik fel, ezt pudvás körömlémez nevezük. A körömlemez rugalmasságát elveszíti, így törékenyebbé válik, ami sokszor körömgöngyulladást okoz, és benőtt köröm kialakulásához vezethet.

A köröm körömágy felőli részét érintő körömgombásodás

Az előzőnél sokkal ritkább, többnyire a kézkörmöket érinti. Majdnem mindig körömgöngyulladást kísér vagy azt követően alakul ki. Jellemzően a körömágy felől terjed a szabad körömszél felé, a köröm felszíne egyenetlen, barázdált, sárgásbarnán elszíneződött. Néha részleges körömlévalással jár.

Teljes körömöt érintő körömgombásodás

Kialakulásakor az egész körömlemez érintett, megvastagodott, deformált. Akármelyik formából kialakulhat.

Áprilisban is várjuk Önöket a képernyő elé!

írta: H. T.

Megszülethetne 100 000 várt kisbaba?

Több mint 30 éves – hányatott – múltra tekint vissza az a Lactobacillus tartalmú vakcina, melyet ma a dr. Varga Gyula kazincbarcikai gyermekgyógyász főorvos által irányított vállalkozás forgalmaz. A vele készült beszélgetésben felidézük a vakcina kifejlesztésének történetét, s a kiváló hatásai el- lenére tapasztalható lassú elterjedésének okait.

Ki, mikor és miért fejlesztette ki az élőlt Lactobacillus tartalmú vakcinát?
– Dr. Újhelyi Károly, az első Kossuth-díjas orvos, a magyar vakcinagyártás „atyja” találta fel – véletlenül. Az Egészségügyi Minisztériumtól 1969-ben azt a feladatot kapta, hogy fejlesszen ki vakcinát a trichomoniasis ellen, ami akkor is népbetegségnek számított. A vakcina jó volt, de minél jobban tisztította, annál hatástalanabbá vált. Rájött arra, hogy a gyógyító hatás egy bizonyos Lactobacillushoz kötött, amit akkor szennyezésnek tekintettek a vakcinában. Így aztán élőlt speciális Lactobacillusokból készített új vakci- nát, amivel a 70-es évek elején 1000 elhúzódó nőgyógyászati gyulladásban szenvedő nőt kezeltek. Ezek 95%-a tartósan gyógyult. Ezt a gyógyító hatást más módszerrel később sem tudták elérni, és ezt a tényt a világ különböző országaiban azóta több mint 30 közleményben erősítették meg.

Milyen következményekkel járt a felfedezés?

– Újhelyinek a kezelésekről írt közleményére felfigyelt dr. Lázár Erika kazinc- barcikai nőgyógyász. Dr. Institoris István támogatásával elkezdtek oltani először beteg, később pedig profilaktikusan egészséges nőket. Én akkor a kazincbarcikai kórház újszülöttosztályát vezettem, s bevallom, kezdetben nem igazán tetszett a Lactobacillus vakcináció. Abból indultam ki, hogy míg 1950-ben a koraszülés 5% volt, addig az 1970-es években – amikor már sok mindent tettek a terhes nőkkel – több mint duplájára nőtt.

Mi volt ennek az oka?

– Az 50-es években nem volt terhesgondozás, gyakorlatilag ellátatlanok voltak a terhes nők. S bár ezt követően kiválóan megszervezték a nőgyógyászati felügyeletet, meglepő módon a sok hasznos beavatkozás, szűrés, vizsgálat ellenére egyre nőtt a koraszülések aránya. Ennek okát mi az antibiotikumok fokozott használatában láttuk, amelyek kiölték a normál hüvelyflórát. Régen, ha egy kislány megszületett, hozta magával az anyjától a Lactobacillusokat. Az antibiotikumok viszont megszakították ezt a láncolatot, aminek komoly követ- kezményei lettek. Ugyanis a Lactobacillus normál esetben – a hüvely hámfájához tapadva – nem enged oda kórokozókat, emellett hidrogén-peroxidot is termel – amit a kórokozó baktériumok nem viselnek el –, valamint tejsavat, ami bizto- sítja a hüvely 3,8–4,2 közötti pH-értékét.

Mi változtatta meg a vakcinával kapcsolatos, kezdetben szkeptikus álláspontját?

Tudta?

Se szeri, se száma azoknak a praktikáknak, amelyekkel az embe- riség már kísérletezett az impotencia leküzdésére. A régi rómaiak például a mustárszósز férfiőröt növelő hatásában hittek, Vietnam- ban pedig most is esküsznek a kígyóvér vágyfokozó erejére. Ma már számos olyan segédeszköz és gyógyszer létezik, amelyek bizonyítottan segítenek a potenciazavar leküzdésében. Szakembe- rek ugyanakkor arra figyelmeztetnek, a potenciagondok jelentős hányada mögött húzóó lelki okok kezeléséhez továbbra is érde- mes pszichológus segítségét igénybe venni.

várt kisbaba?

– Minden olyan újszülöttet megvizsgáltam, akinek az anyja Lactobacillus oltásban részesült. Nagyon meglepődtem, mert sok olyan szülő nővel találkoztam, akinek korábban nem lehetett gyermeke, de a vakcináció után egészséges gyermeket szült. Megnéztem az első 40 vakcinás gyermek méhen belüli fej- lődését, és azt láttam, hogy sokkal jobb, mint az átlag, pedig az anyák közül sok korábban beteg volt. Később láttuk, hogy a 10. hét utáni spontán vetélések, a koraszülés, a méhen belüli sorvadás száma gyakorlatilag megfelelő. Ekkor éreztem először azt, hogy a mindennapi munkám mellett minden erőmmel segítenem kell ennek a módszernek az elterjesztését, mert ezzel sok-sok ezer család tragé- diáját előzhetjük meg. Később ezt a statisztikák meg is erősítették, hiszen – minisztériumi engedéllyel – Kazincbarcikán és környékén több mint 10 000 személyt oltottunk be. Amikor a vakcináltak születtek, az országban a legkedvezőbb eredményeink nekünk voltak vetelés, koraszülés, méhen belüli sorvadás, újszülött-megbetegedés, újszülött-halálozás szempontjából.

És sor került a vakcina gyártására?

– Mivel vitathatatlannak voltak a vakcina kiváló hatásai, megkezdődtek a gyártással kapcsolatos jogi lépé- sek, ám ezek végül is nem vezettek eredményre. Csak jóval a rendszerváltás után, 1998-tól kezdtük meg – immár magánvállalkozásban – a vakcina gyártását.

Mit gyógyít, kinek ajánlott a vakcina?

– Baktériumok és trichomonas által okozott akut, szubakut és krónikus nőgyógyászati gyulladások tartós kezelésére alkalmas. Ezek a gyulladások ma nagyon gyakoriak, és több betegség kórereditében is szere- pelnek. Ezért hatásos a meddőség gyógyításában, a vetelés, koraszülés, méhen belüli sorvadás, ezeken keresztül az újszülöttkori megbetegedések, halálozás megelőzésében. Eddigi adataink alapján, ha min- den meddő párt beoltanánk a vakcinával, több mint 100 000 (!) várt gyermek „indulhatna útnak”. Szeretnék megemlíteni néhány konkrét, az életből vett példát az elmondottak illusztrálására. V. Istvánné 20 évesen ment férjhez. Azonnal gyermeket szeretett volna. 19 évig kezelték, operálták, minden lehet- séges módszert megpróbáltak, eredménytelenül. Véletlenül hallott a Lactobacillus-vakcináról. A házaspár beoltása után a feleség terhes lett. Ma az udvaron szaladgál egészséges fiuk.

T. Ottónénak nyolcszor volt nagyvetélése és több kicsi. Férje már nem akart gyermeket. Az oltás után zavartalan volt terhessége, egészséges gyermeket szült. Számatalan ilyen esetet tudnék felsorolni.

Jól értettem, a házaspár beoltásáról beszélt?

– Igen, a kezelés hatásosabb, ha a házaspár mindkét tagját beoltjuk, mivel így megakadályozzuk a visszafertőződéseket.

Felteszem, a gyulladások nem csak a terhes nők számára veszélyesek.

– Valóban, a mai irodalmi adatok szerint a terhesség alatti hüvelygyulladásnak van döntő szerepe az időskori degeneratív idegrendszeri betegségek kialakulásában is. Terhesség előtt ezért is érdemes ezzel a tartós gyulladásmegelőző vakcinával oltani.

Mi lehet az oka annak, hogy a vakcina eddig nem terjedt el szélesebb körben?

– Mivel mi egy kis tőkeerejű vállalkozás vagyunk, nem állnak rendelkezésünkre azok az anyagi eszközök, amelyek ma egy kiváló hatású gyógyszer széles körű megismertetéséhez szükségesek.

Tegye zsebre és felejtse el!



SEX-MAG
MÁGNESES BETÉT

- ◆ növeli a potenciát
- ◆ serkenti az energiaáramlást
- ◆ javítja a vérellátást
- ◆ vitalizál
- ◆ növeli a teljesítményt

Az utóbbi évtizedben egyre gyakrabban és fiatalabb korban jelentkezik a férfiak potenciazava- ra. A probléma önmagában is nagy, emellett érzelmi problé- mákhoz, kisebbrendűségi érzés- hez, és pszichoszomatikus zava- rokhoz vezethet.

A Sex-mag mágneses betét genitális területen (nadrágszeb) való viselésével erős, intenzív mágneses tér képződik, ami javítja a vér és oxigénellátást a nemi területen. Ez melegségér- zetet és gyakoribb, hosszán tartó erekciót eredményezhet.

A Sex-mag törhetetlen, nem feltűnő. Tartós mágneses mezőt gerjeszt, mely szervizelés nélkül egy egész életen át tart.

Rendelje meg!
6990 Ft

Őrizze meg "erejét" természetes módon, mellékhatásoktól mentesen!

A terméket semleges csomagolásban teljes diszkrécióval szállítjuk!

NATURSYSTEM
Kft

2025 Visegrád, Pf. 52.

Tel.: 06(30) 525-5150, 06(30) 525 5110, 06(26) 397-175

www.natursystem.hu

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 himvesző tartós növekedéséhez vezet
- Neves szakorvosok ajánlják
- Leghatásosabb eszköz mostanáig

2 GARANCIA
7 év
CE 1011
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

LABORATOIRE
DEVA
ELIXIRS FLORAUX

ASSISTANCE
Összetett virágesszencia készítmény

Segít, hogy összeszedettek és nyugodtak maradjunk stressz, lelki krízis és vészhelyzet esetén. Helyreállítja a felborult lelki egyensúlyt megpróbáltatások idején. Megelőzőként is hatékonyan alkalmazható. Összetétele megegyezik az eredeti, Dr. Bach-féle Krízishelyzet (Rescue) készítménnyel, kiegészítve a Lótuszvirág esszenciával, mely hatását erősíti.



Forgalmazó:
LEANDER VITA
Leander Vita Kft.
H-2084 Pilisszentiván, Tánácsics utca 37.
E-mail: info@leandervita.hu
Web: www.lab-deva.com

Teljes virágesszencia-kínálatunkat tartalmazó szórólapjainkat keresse a gyógyszertárakban.

Bach-virágterápia

Virágesszenciák a lélek harmonizálói

Virágok nélkül el sem tudjuk képzelni az életünket. Rózsával kedveskedünk szerelmünknek, s ha jókedvre vágyunk, vidám csokorral díszítjük otthonunkat. A virágoknak titokzatos, megmagyarázhatatlan hatásuk van érzelmeinkre. Amikor az ember beteg, megváltozik a kedélyállapota: ezt a változást ismerte fel dr. Edward Bach angol orvos, aki életének döntő részét a virágok tanulmányozásának és jótékony hatásának szentelte. Mint ahogy a homeopátia 15 esztendővel ezelőtt elindult hazánkban hódító útjára, úgy manapság a Bach-virágesszenciákkal ismerkednek a szelíd gyógymód hívei. Most kezdődő sorozatunkkal arra törekszünk, hogy olvasóinkkal megismertessük dr. Bach módszerét.

Dr. Edward Bach (1886–1936) Moseleyben született, majd Londonban tanult orvosnak. Sebészként kezdte pályafutását, de hamar ráébredt arra, hogy ez a szakterület nem neki való: traumatológus, később bakteriológus lett. Munkája során lehetősége volt megfigyelni páciensei személyiségét, a kezelésekre adott reakciókat, észrevette, hogy a lelkiállapot befolyásolja a gyógyulás folyamatát. Ebből levonta következtetését: az elme és az érzelmek jelentős szerepet játszanak egy-egy betegség kialakulásában, s a gyógyulásban is. Sokkal fontosabb a beteg személyiségével törődni, mint a testi panaszokkal. Ám egy betegség megszakította kutatásait, a lépében talált rosszindulatú daganatot ugyan eltávolították, de 3 hónapnál több időt nem jósoltak neki. Ek-



kor, 1917 júliusában határozta el, hogy szűkre szabott idejét csakis a kutatásnak szenteli. Közelebről kezdte tanulmányozni az általa leírt 7 személyiségtípust. Ekkor ismerkedett meg a homeopátiával. Kitörő örömmel fogadta Hahnemann tanait, s 1922-ben elkezdett dolgozni a Londoni Homeopata Kórház bakteriológiai osztályán. Pályája során a hagyományos orvoslástól a hahnemann, „test és lélek” gyógyításán keresztül eljutott a tisztán lelki segítségnyújtásig. 1930-ban végleg elhagyta Londont, és Walesbe költözött, ahol kidolgozta virágterápia rendszerét. 38 virágesszenciát és egy összetett készítményt állított elő, ezzel mutatva az utat a jövő kutatói számára. Úgy gondolta, hogy esszenciái és azok kombinációi átfogják az ember testi szenvedéseit okozó összes lelki területet. Az eredetileg jószolt 3 hónapos túlélés 19 esztendőre gyarapodott, s ez idő alatt hatalmas szolgálatot tett az emberiségnek.

A dr. Bach módszerével előállított virágesszenciák minden, de főként a homeopátiás gyógyszertárakban kaphatók, csakúgy, mint a terápiáról szóló bővebb ingyenes tájékoztató is.



MISGAV-LADACH

„az operáció során kevesebb metszést ejtünk, lehetőleg ujjal feszítjük szét a szöveteket”

Kérdés
Tisztelt Doktor Úr!
Jelenleg 36 hetes terhes vagyok, és az orvosom farfekvés miatt császármetszést javasol. Külföldi honlapon olvastam egy új műtési technikáról, amely kisebb megterheléssel jár. Kérdésem, hogy végeznek-e ilyen műtétet hazánkban? Melyek az előnyei, illetve hátrányai a régi módszerrel szemben? (Z. Ildikó, 28)

Válasz
Az Ön által említett műtési típust, az ún. Misgav-Ladach-féle műtési technikát gyakran alkalmazzuk a császármetszések során, nagyon jó tapasztalatokkal. A műtét lényege, hogy az operáció során – szemben a korábbi gyakorlattal – kevesebb metszést ejtünk, lehetőleg ujjal feszítjük szét a szöveteket (hashártya, hasizmok, méhizom), majd az egyesítés során is csak a legszükségesebb rétegeket egyesítjük (méhizom, bőnye, bőr). A műtési technika legnagyobb előnye, hogy sokkal kevésbé terheli meg az anyát. A régivel 40-60, az új módszerrel 15-20 percig tart az egész procedúra. Kevesebb a vágás, a varrat, kevesebb a műtét utáni fájdalom. Az alkalmazott technikának a korábbival szemben nincs hátránya: nem igazolódtak be azok az aggályok, amelyek a nyitva maradó hashártya miatt szövödményekkel, összenövésekkel, bélműködési zavarokkal számoltak. A műtéten átesettek között ritkább, illetve gyorsabban szűnik meg a gyakran sok kellemetlenséget okozó székrekedés, és ami ezzel szorosan összefügg, előbb kezdetnek el az anyák normálisan táplálkozni.



Dr. Vámosi Béla
szülész-nőgyógyász szakorvos
Telefon: 06-20-535-3710
E-mail: drvamosibela@citromail.hu



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

KÖNYVAKCIÓ CUKORBETEGEKNEK!

Új!
2007. május 31-ig a két könyvet együtt akciósan, **4960 Ft helyett 4000 Ft** (+ postaköltséget) lehet megrendelni közvetlenül a Kiadótól, vagy egyes patikákban megvásárolni.

AZ EGÉSZSÉGÜGYI ISMERETTERJESZTÉS SZOLGÁLATÁBAN

SPRING MED KIADÓ
SpringMed Kiadó, 1519 Budapest, PE 314.
Bemutatószobám: 1114 Budapest, Kosztolányi Dezso tér 7.
Telefon: 279 0527 • Fax: 279 0528
E-mail: info@springmed.hu
www.springmed.hu • www.betegjeltem.hu • www.betegjelkozok.hu

A gyógynövények, mindennapi fűszereink és a cukorbetegség

Magyarországon a cukorbetegek száma eléri a félmilliót, a betegek nagyobb része a nem inzulinfüggő, II. típusú cukorbetegségben szenved. Ez a betegség főleg az idősebb korosztályt érinti, de fiatalabb korban is előfordulhat, gyakori oka a mozgásszegény életmód következtében kialakuló súlyfelesleg kialakulása, melynek számos kóros következménye lehet. A II. típusú cukorbetegségben az inzulinreceptorok száma és érzékenysége fokozatosan csökken, zavarok léphetnek fel az inzulin termelésében is. Ezekben az esetekben a vércukorszint csökkentését, a megfelelő diéta, a fizikailag aktív életmód és a megfelelő **étrend-kiegészítők** még hatásosak lehetnek.

Régi tapasztalat, hogy egyes gyógynövények, mint például a **fehérturbajony, kukoricabajusz, feketeáfonya-levél** hatékonyak lehetnek a cukorbetegség következtében kialakuló kóros szövödmények (túlújsúly, szem-, vese- és érszövödmények stb.) csökkentésében.

Az utóbbi évek kutatásai ráirányították a figyelmet egyes **fűszernövények** jótékony hatására is. Ide sorolandó többek között

* Jarvill-Taylor et al., 2001 J. Am. Coll. Nutr. (20) 327-36, Khan A. et al. 2003 Diabetes Care (12):3215-8.,
**Experimental Biology 2006, April 1-5, San Francisco, CA, Abstract 612.2-3,

a **fahéj** és a **szegfűszeg** hatásának vizsgálata. Ezeknek a fűszereknek vizes kivonatai ugyanis olyan **POLIFENOLOKAT** tartalmaznak, amelyek az idevonatkozó tudományos cikkek szerzői szerint csökkenthetik a vércukorszintet, és jótékony hatással lehetnek a zsírsanyagcsere alakulására is.*

A **fahéj POLIFENOLJAINAK** gyulladáscsökkentő, illetve **szabadgyök-fogó** hatását is megfigyelték, ami a szív- és érrendszer esetében is védelmet jelenthet. ** Humán vizsgálatokból kiderült, hogy az időskori megbomlott cukoregysúly helyreállításának kiegészítő terápiájában nagy jelentőséggel bírhatnak (csökkenthetik a káros és növelhetik a hasznos zsír-paraméter értékét, segíthetik az inzulin hatását, növelhetik az inzulinreceptorok érzékenységét).*

Az említett gyógy- és fűszernövények hatóanyagait tehát elősegíthetik a megbomlott cukorháztartás kiegészítő kezelését, ill. a következményeként fellépő érrendszeri problémák csökkentését.

Dr. Szóts Gábor, okl. gyógyszerész, egyetemi oktató

Írta: Soltész Kinga

Elválasztás és a szilárd étel bevezetése

A szoptatás a legbensőségesebb kapcsolat anya és gyermeke között. Mindenképpen ők ketten határozzák meg, hogy mikor érkezik el a nekik legkedvezőbb időpont az „elválásra”. Az elválasztás egyik legtermészetesebb módja, ha a szoptatás lassan, szinte magától ér véget – a legfontosabb, hogy mindez lassan és kíméletesen történjen.

A szilárd táplálékra való átállásnak nincsen meghatározott ideje. Ugyanakkor megfigyelhető, hogy a legtöbb kisgyermek körülbelül hat hónapos kora körül kezd érdeklődni az anyatején kívül más ízek iránt is. Ezt félreérthetetlenül értésünkre is adják szemük csillogásával és azzal, hogy folyamatosan rúgkapálnak. Tartsuk szem előtt, hogy az új ízek bevezetésénél is a fokozatosság az első szempont, mint ahogy az elválasztás során is. Ez azt is jelenti, hogy az intenzívebb, fűszeres zamatokkal nem érdemes az átállás idején kísérletezni.



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

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

Az ízek világa még nekünk, felnőtteknek is tartogat néha meglepetéseket, gyermekünknek pedig, aki eddig csak az anyatej édes ízével találkozott, minden nagyon új. Fontos tehát, hogy mindig egyszerre csak egy ízt vezessünk be gyermekünk étrendjébe, és azt is csak kis mennyiségben. Ne törje le lelkesedésünket, ha elsőre nemtetszéssel, fintorgással reagál a felkínált új ízre, pár nap múlva nyugodtan próbálkozzunk újra. Amikor először fogadja el a szilárd ételt, mindig bátorítsuk, és mutassuk ki, milyen büszkék vagyunk rá. Persze a folyékony anyatej után először pépes, majd az egyre darabosabb ételekkel kínáljuk gyermekünket.

Ma már több bébiétel közül is választhatunk, ha ezek mellett döntünk, figyelmesen olvassuk el, mit tartalmaznak és milyen mennyiségekben. Fontos ellenőriznünk a forgalomba hozatal és lejárati dátumát. Személyes véleményem, hogy a mai, számos vegyszert használó világban előnyben részesíthetjük a bioélelmiszereket.

A 21. század tisztasága Avagy pofonegyszerű mikrobiológia

Tisztító- és takarítószerünk, élelmiszereink tele vannak környezet- és egészségpusztító vegyszerekkel, vegyületekkel. Előbbiekből alig akad, amelyen nincs mérget jelző fekete kereszt, a többinél „ajánlott” a gumikesztyű, a bőrrel való érintkezés és belélegzés kerülése. Ki tudja, milyen hatása lehet ezeknek hónapok, évek múltán, amikor már senki sem tudja visszavezetni egy súlyos betegség, bőrelváltozás eredőjét? A vevő pedig boldogan vásárolja a minden baktériumot elpusztító mérgeket, mert látja a reklámban: ragyog majd minden körülötte. Pedig szervezetünk működéséhez életfontosságúak „a baktériumok”, a természetes védekezőképesség fenntartása. A baktérium nem egyenlő a kozm fogalmával: nem kell, sőt, nem szabad mindet elpusztítani! A kórokozókat igen, a „jó baktériumokra” viszont nagyon is vigyázni kell! De hogy lehetséges ez? Egyszerűen: vannak olyan készítmények, amelyek „tudják”, mit kell elpusztítani, mit pedig megvédeni: ezek a környezetbarát, mérgegmentes mikrobiológiai tisztítószerek. A mikrobiológiai tisztítószerek használatának számos előnye van a hagyományosakkal szemben: nem károsak a tisztítandó anyagokra, felületekre, a környezetre, illetve az emberi egészségre, és semmivel sem drágábbak. A mikrobiológiai tisztítószerek visszaállítják a természetes egyensúlyt az emberi környezetben, és ha megfelelően használják azokat, a fertőtlenítés szükségelenné válik. Amikor durva vegyszerekkel sikerül néhány milliárd patogén, azaz kórokozó baktériumot kiirtani, velük együtt néhány milliárd nem patogén baktériumot is elpusztítunk! A mikrobiológiai tisztító készítmények általános működése szerint az agresszíven szaporodó nem patogén, tehát „jó” baktériumok körbeveszik a kórokozókat, így azok képtelenek hozzájutni a túlélésükhöz szükséges tápanyagokhoz, annak ellenére, hogy azok valójában ott vannak körülöttük. Így a kórokozó baktériumok aktivitása csökken,

és nem fognak osztódni. Így a nem patogén baktériumok még gyorsabban tudnak szaporodni. Nagyon hamarosan (5-7 napon belül) a kórokozó baktériumok szintje a termékek alkalmazási környezetében visszacsökken a természet által megszabott szintre. Ilyen egyszerű. Ahogyan arra is van megoldás, hogy a poratkát és a súlyos allergiás tüneteket okozó poratkaurületet végleg száműzzük környezetünkől egy, szintén a mikrobiológia hatásmechanizmusával működő permet segítségével. Mindezekről részletes, közérthető információkkal szolgál a www.organizone.hu honlap, illetve érdeklődni lehet a 20/9 83-5303-as telefonszámon.

TISZTÍTÁS - NEM PUSZTÍTÁS!

Éljen a természet által megalkotott tökéletes módszerrel!

www.organizone.hu

Miért éppen a lenmag?

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.

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.

Az omega-3 egy gyűjtőfogalom, amely a telítetlen zsírsavak egy csoportját jelenti. Ebbe a csoportba tartoznak a többszörösen telítetlen zsírsavak, mint az alpha-linolénsav (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.

Bánffy György Magyar Örköség-díjas, érdemes és kiváló művész

Önök is jó szívvel ajánlom a **Linom** fogyasztását!

www.linom.eu

Az ALA legnagyobb mennyiségben, a lenmagban fordul elő. Ennek ellenére, hogy a len számos jó tulajdonsággal rendelkezik, mégsem vált általánossá az étkezésben, mivel a felsorolt jó tulajdonságok csak töredékében érvényesülnek. Ez azzal magyarázható, hogy a lenmag felületén található pektin-szerű nyálkaanyag nagy mennyiségű vizet vesz fel és a mag felületét síkáltsá teszi. Ennek emésztéséhez szervezetünk nem rendelkezik megfelelő enzimekkel. E nyálka a bélbolyhok beborításával fizikailag gátolja a lenmagban lévő táp és egyéb értékes anyagok felszívódását.

Egy magyar szabadalomnak köszönhetően, új termék jelent meg a piacon, a Linom. Az új eljárás kifejlesztésével eltávolították az emésztést gátló nyálka és egyéb anyagokat, így téve lehetővé, hogy a lenmagban lévő valamennyi jó tulajdonság hasznosuljon a szervezetünkben.

A Linom-lencsira örlemény és a Linom-olaj kapható a gyógynövény-szaküzletekben, a **TrendaVit** boltokban és a **MediLine** Üzletében.

Linomos kenyér - kenyérsütőgéppel

Öntsünk a kenyérgépbe egy 175 grammos natur joghurtot, majd a joghurtos poharat töltsük meg langyos vízzel és azt is öntsük bele. Adjunk hozzá 2 evőkanál étolajat. Állítsuk össze az 50 dkg lisztkeveréket: 1/3 rétesliszt, 1 ek. siker, 1 ek. burgonyapehely, és a hiányzó rész sima liszt. Tegyük bele 3 ek. Linom lencsira örleményt, 1 kk. só, 1 kk. cukrot és végül 1/4 élesztőt. A többi a kenyérgép dolga. Nagyon kellemes ízű, laza kenyeret kapunk, mely tartalmazza az esszenciális Omega-3 zsírsavakat.

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



Levendula
EMELTSZINTŰ IDŐSEK OTTHONA ÉS NYUGDÍJASHÁZ

ÚJDONSÁG!
Használati jog, földhivatali bejegyzéssel!

Gondolt már arra, hogy nyugdíjas éveit idősotthonban töltse el?

Ma már több olyan emeltszintű idősotthon van az országban, ahol igényes körülmények között, folyamatos orvosi felügyelet mellett, élete végéig tartó ellátással, önálló lakóegységben élhet. Önhez 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 Pályon, zöld környezetben épülő Levendula Emeltszintű Idősek Otthona és Nyugdíjasház 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 értékétegyeiről. 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

NEM MIND KORPA, AMI ANNAK LÁTSZIK...

Az elmúlt évek tapasztalatai alapján szeretném önökkel megismertetni mindazon kisebb vagy nagyobb jeleket, amelyek segítenek felismerni a fejbőrön látható „hám-lásos-darabkás” betegségeket, amelyeket legtöbbször egyszerűen korpának hiszünk. Néhányuk csak tüzetesebb vizsgálat után fedi fel valódi kilitét – ezt bizzuk szakemberre, hiszen akár fertőző típusúak is lehetnek.

Az egyszerű esetek közé tartozik természetesen a korpá és a fejbőrhám-lás. Ezek nagyon hasonlóak, mivel a száraz korpá és a fejbőrhám-lás egyaránt ruhánkon is látható, apró fehér lemezek formájában jelentkeznek, amelyek porladnak. A különbség csupán annyi, hogy a korpádarabkák mattfehérek, míg a lehámlott bőrdarabkák áttetszők. Mindkét esetben normál a fejbőr színe, ezek az egyszerűbb problémák nem okoznak elváltozást, „csak” esztétikai kellemetlenséget. A száraz korpát megfázás vagy a fejbőrtől eltérő pH-értékkel rendelkező anyag (pl. lúgos sampon) válthatja ki, a fejbőr hám-lását folyadékhiány, erősebb vegyi anyag (hajfesték, dauervíz) vagy erős napsütés (fejbőregés) is okozhatja. A száraz korpá előidézői mikrogombák, a hám-lást hirtelen felváló, nagy mennyiségű keratinsejt hozza létre.

Sajnos egyre gyakoribb tünet a betegeimen a vöröslő fejbőrön megjelenő hám-lásos problémák, amelyek már igazából betegségek: psoriasis (pikkelysömör) és a seborrheás dermatitis. Látszatra teljesen egyformák, megkülönböztetésük még szakembernek sem egyszerű. Mindkét esetben vöröslő, irritált a fejbőr, nagy mennyiségben válnak fel fehérlemez darabkák; első-sorban a hajkontúrokon jelentkeznek, de beboríthatja a teljes hajas fejbőrt is. Erős viszketéssel társul, ha nyaralni megyünk, akkor észrevehető javulást mutatnak (főleg tengerparton). Gyakran jelentkeznek a tünetek a szemöldökben, az orrtőnél, bajuszban és szakállban, sőt akár a hallójáratokban vagy könyökön-térdén. Azaz bárhol a testünkön, ahol legalább pihezörzést találhatók, így csak három helyen (talpak, tenyerek és ajkak) nem mutatkozik. Ha a testen is jelentkeznek a tünetek, akkor egyértelmű a diagnózis: csak psoriasis jöhet szóba, mivel a seborrheás dermatitis nem terjed lejjebb a nyaknál. Amennyiben csak a fejbőrön jelentkeznek a tünetek, és előtte nem tüntek fel sem a könyökön, sem a térdén, úgy seborrheás dermatitis a diagnózis.

Minél stresszesebbek vagyunk, annál intenzívebbek a vöröslő-hám-ló felületek. A psoriasisnak például kifejezetten jól tesz a napfény, ásványi anyagokban



gazdag tengervíz, a seborrheás dermatitisnek pedig a nyugodt, harmonikus életvitel. Persze a mai rohanó világ nem éppen kedvez ennek, ezért készült el a Solaria gyár laboratóriumában (Verona, Olaszország) egy különleges, pH 5-ös, felnőtteknek való sampon, amely karbantartja a fejbőr normál pH-értékét, hidratálja és nyugtatja azt. Hair Loss System márkanév alatt jelent meg a forgalomban, de kizárólag gyógyszertárakban kapható vagy rendelhető meg. A komolyabb problémák esetében, mint a psoriasis vagy seborrheás dermatitis, javasolt a Hair Loss System erősítő kezelődobozának ciklikus (3 havonta történő) alkalmazása. Ebben a szokásos utókezelő ampullán kívül előkezelő tonik is található, amely leoldja a megvastagodott lerakódásokat, anélkül hogy hámsérülést okozna, és csökkenti a viszketést is. Több psoriasisos betegemtől is pozitív visszajelzést kaptam a sampon használatának eredményességéről, fejbőrük nem szárad ki annyira, csökken a lerakódás és a kellemetlen viszketés. A Hair Loss sampon és erősítő kezelődoboz használatával az összes hám-lásos, korpás probléma esetén csökkennek a zavaró tünetek.

Hosszú Orsolya
trichológus



A Hair Loss System hajgyógyászati termékek gyógyszertárakban kaphatók, vagy postai utánvétellel megrendelhetők.

Bővebb információ: 06-30-552-6974, www.hair-loss.hu, www.dermahair.hu

SEBHELYZET

b á r m i k o r b e k ö v e t k e z h e t



A Curiosa® egy kristálytisztá gél

- enyhén hűsíti a sebet
- gátolja a felülfertőződést
- gyorsítja a sebgyógyulást



Legyen mindig kéznél!



Amennyiben most matricával megjelölt Curiosa® sebkezelő gélét vásárol, egy playmobil special figurát kap ajándékba. Kérje a gyógyszerésztől!

Az akció a készlet erejéig tart.

Kérje otthonába a Gyógyhír Magazint!

Bár a Gyógyhír Magazinhoz olvasóink ingyen hozzájuthatnak a gyógyszertárakban, sokan kérdezik tőlünk, van-e lehetőség az előfizetésre. Most már azt mondhatjuk, igen, 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, Üteg 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, Üteg u. 49.

• Faxon: 06-1-452-0270

A Gyógyhír Magazint megrendelheti interneten is! Keresse fel a www.gyogyhir.hu címet!

Dátum: Aláírás:

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

SZŐRTELENÍTÉS

„A festékanyag képződése a növekedési szakaszban aktív, eredményes epilálás ilyenkor végezhető.”

Kérdés A végleges szőrtelenítéssel valóban végleg megszüntethető a szőr növekedése? Fájdalmas az eljárás? Milyen kockázatai vannak a villanófényes technológiának?

A szőrnövekedés a hormonok által befolyásolt folyamat. Ma már a magukra valamit adó cégek nem végleges szőrtelenítést kínálnak, hanem tartós eredményeket nyújtó eljárást – a 100%-os eredményre ugyanis nincs garancia.

A villanófényes eljárásokkal az aktív szőrtüszők számát tudjuk csökkenteni. A nyugvó szőrtüszők bizonyos hormonhatásokra (pl. változókor idején) aktiválódhatnak, és ez egyes már kezelt területeken ismét szőrszálak megjelenéséhez vezethet. De nézzük, mi is történik a kezeléskor:

A villanófény nagy energiasűrűségű, lökésekben (villanásokban) leadott fénysugárzást jelent. Ez a sugárzás képes behatolni a bőr mélyebb rétegeibe, elnyelődve a pigmentált szőrtüszőben. A villanófényes eljárásokat továbbfejlesztve alakították ki az ELOS-rendszert, melynél a két különböző energia – a fény- és rádiófrekvencia – együttesen hat, így lényegesen jobb eredmény érhető el. Ezzel a technikával minden egyes epiláló kezelés után a szőrszálak mintegy 30%-a roncsolható. Mivel a szőrszálban a festékanyag (melanin) képződése a növekedési szakaszban aktív, eredményes epilálás ebben az időszakban végezhető. A növekedés időtartama és százalékos megoszlása testtájanként változó. Ez jelentősen befolyásolja az egyes testtájakon szükséges kezelések számát. Az arcon 3-5, testrészekben 4-6 kezelésre van szükség. A lábon egy kezelés 15-20 percig tart, és összességében mintegy 30-40 000 Ft-ba kerül, míg a „fazon” alkalmanként 20-25 percet vesz igénybe, az ára pedig 15-20 000 Ft. Az eljárás inkább kellemetlen, mint fájdalmas. A kezelések legsűrűbben havonta követhetik egymást, a kezelést megelőzően a szőrszál ideális hossza 2 mm. Az epilálás előtti hetekben és a kezelés alatt kerülni kell a szoláriumozást és napozást. A legfontosabb ellenjavallatok közé tartozik a szívritmus-szabályozó vagy a belső defibrillátor, ugyanis a rádiófrekvenciás áram hatással lehet a készülékre. Ezenkívül súlyos cukorbetegség, terhesség, kemoterápia, keloidos heggyógyulási hajlam, ill. fényérzékenyítő gyógyszer használata esetén sem ajánlatos alkalmazása. Személyes tapasztalataim alapján a kezelési eredmények rendkívül meggyőzőek, az eddig általam kezelt páciensek elégedettek voltak.

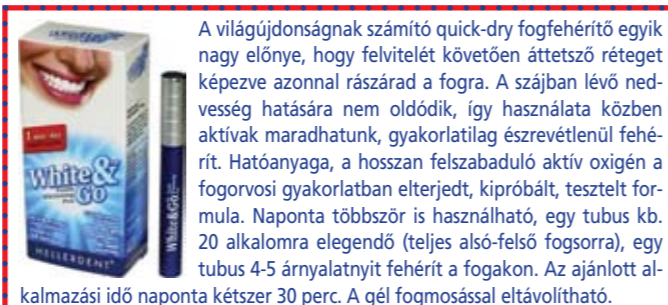


előtte utána



Bizinger Katalin
kozmetikus, gyógynövény- és aromaterápiás szaktanácsadó
E-mail: molly8@citromail.hu
Tel.: 06-70/326-1149
Levélcímet: 1139 Budapest, Üteg u. 49.

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:
A gyógykozmetikus válaszol



A világhírnévnek számító quick-dry fogfehérítő egyik nagy előnye, hogy felvitelét követően áttetsző réteget képezve azonnal rászárad a fogra. A szájban lévő nedvesség hatására nem oldódik, így használata közben aktív maradhatunk, gyakorlatilag észrevétlenül fehérít. Hatóanyaga, a hosszan felszabaduló aktív oxigén a fogorvosi gyakorlatban elterjedt, kipróbált, tesztelt formula. Naponta többször is használható, egy tubus kb. 20 alkalomra elegendő (teljes alsó-felső fogsorra), egy tubus 4-5 árnyalatnyit fehérit a fogakon. Az ajánlott alkalmazási idő naponta kétszer 30 perc. A gél fogmosással eltávolítható.

A termék neve Hellerdent® White&Go™ S.O.S. fogfehérítő ecset.
ÚJDONSÁG! ÚJDONSÁG! ÚJDONSÁG!

Supherb BioCran
húgyúti fertőzések és gyulladások ellen

Felfázás? Hólyaghurut? Visszatérő húgyúti fertőzés?

A SupHerb kifejlesztette a BioCran nevű természetes készítményét a fertőzések, gyulladások kezelésére, és a betegség visszatérésének megakadályozására.

A probiotikumok helyreállítják a hüvely és a bélfloóra egyensúlyát, a tözegőfőnye pedig megakadályozza az baktérium szaporodását és a nyálkahártyán való megtapadását.

Keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban!
Információs vonalunk: 06-20-365-93-87

FAHÉJ, SZEGFÜSZEG, BABHÉJ, KUKORICABAJUSZ, CSICSÓKA, FEKETEÁFONYA-LEVÉL KIVONATÁT TARTALMAZÓ ÚJ KÉSZÍTMÉNY!

CUKOR-KONTROLL
GYÓGNÖVÉNY KIVONATOKAT TARTALMAZÓ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ KAPSZULA. 90db

Magas polifenoltartalma révén elsősorban II. típusú diabétesz, cukorbetegségre való hajlam esetén ajánlható a megfelelő diéta kiegészítéseként az étrendi szabályozással elérhető egyensúlyi állapot támogatására. Szeredése elősegítheti az egészséges szénhidrát-cukor anyagcserét, valamint a kóros szabadgyökök eltávolítását a szervezetből.

Forgalmazza: LC Hungary kft.
1148 Budapest, Vezér u. 134.
Infóvonal: 460-0717

Doktor infóvonal: 06 30-652-2853
Hívható: hétfőtől péntekig 18-20 óráig
info@cukorkontroll.hu

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, drogériákban.
OÉTI: 1773/2007

Bevezetési akció!
Mi megmértük magunkat! MÉRJE ÖN IS rendszeresen vércukrárt!
A CUKOR-KONTROLL vonalkódját beküldő vásárlók között kisorsolunk 20 db ACCU-CHEK márkájú, 20 000 Ft értékű vércukormérőt!
Beküldési határidő: 2007. április 30-a éjfélig. Sorsolás: 2007. május 11.

HÚGYÚTI FERTŐZÉSEK ÉS A HOMEOPÁTIA

„Ha felmerül a fertőzés gyanúja (pl. láz, derékfájás, fájdalmas vizeletürítés esetén), fel kell keresni a szakembert, hogy a megfelelő diagnózis után a szükséges kezelést elindítsa.”

Kérdés Gyakran visszatérő gyermekkori hólyaghurutnál lehet-e homeopátiás szereket használni?
(K. I., egy 5 éves kislány édesanyja)

A húgyúti fertőzések a gyermekkori veszélyes betegségei közé sorolhatók. Kisebbségi gyermeknél gyakran nagyon kevés tünet mutatkozik, ezért könnyű „elnezni” a betegséget. Ha felmerül a fertőzés gyanúja (pl. láz, derékfájás, fájdalmas vizeletürítés esetén), fel kell keresni a szakembert, hogy a megfelelő diagnózis után a szükséges kezelést elindítsa.

A leggyakoribb betegségek a vesemedence-gyulladás és a hólyaghurut. Az előbbi leggyakrabban baktérium okozza, és antibiotikus kezelést igényel. A hólyaghurut sokszor vírusos eredetű. Fő tünetei az égő-csípő fájdalommal járó, elviselhetetlen vizelési inger, a véres vizelet. Ilyen tünetek esetén enyhíti a panaszokat a homeopátiás Cantharis. Hasonló, de még intenzívebb fájdalom, égető, cseppenként ürülő vizelet esetén a Mercurius corrosivus a választandó szer.

Az előbbi homeopátiás szerek gyorsan enyhítik a hólyaghurut tüneteit. Azonban a betegség kezdetekor a megfelelő kivizsgálás nem maradhat el.



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



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

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*

ALZHEIMER-KÓR

„A kór az agykéreg pusztulásával jár, mely a homlok- és halántéklebenyekben a legkifejezettebb, biokémiaiilag az acetilkolin-transzport zavarával jár.”

Kérdés Tisztelt Szerkesztőség! Idős édesapámnál néhány hete Alzheimer-kórt diagnosztizáltak; szeretnék többet megtudni erről a betegségről.
(T-né Erzsébet, 53)

Az Alzheimer-kór az egyik gyakori betegség, ami demenciát (elbutulást) okoz.

Legfőbb kockázati tényezője az életkor. 50 év alatt ritka, de 65 év felett meredeken nő a gyakorisága. A betegség családi öröklődést mutat. Megjelenési formája függ a betegség stádiumától. Általában alattomosan kezdődik, és fokozatos romlással jár. A memória hanyatlása változó mértékben mindig jelen van. Később a nyelvi kifejezőképesség zavara, megnevezési zavarok és a végrehajtó funkció zavarai is jelentkeznek. Ezek a szociális alkalmazkodás romlásában vehetők észre. A betegség az agykéreg pusztulásával jár, mely a homlok- és halántéklebenyekben a legkifejezettebb. Biokémiaiilag az acetilkolin-transzport zavarával jár. A diagnózishoz laboratóriumi vizsgálat, koponya-MRI, neuropszichológiai tesztek elvégzése szükséges. Gyógyításához nagy segítség a családi gondoskodás és odafigyelés. A gondozóknak a memóriahyánytalan kezelése nem annyira megterhelő feladat, mint az érzelmi és viselkedéskérdések. Ilyenek a társulási depressziós tünetek, a nyugtalanság vagy agresszivitás. Számos gyógyszer is rendelkezésre áll már. Ezek egyik csoportjába tartoznak a kolinesterázgátlók, melyek az acetilkolin lebomlásának gátlásával érik el a romlás megállítását, lassítását, a tünetek javulását.

Luffeel®



- Luffeel orrspray**
Az akut fázisban, lokális kezelésre ajánlott
- Luffeel szublingvális tabletta**
A lokális kezelés kiegészítésére. Szedését már a legenyhébb tünetek jelentkezésekor érdemes megkezdeni



További információ:
Dr. Pethner Budapest Kft.
H-1091 Budapest, Üllői út 91/B. L/7.
Tel.: 06 1 217-6671
e-mail: pethun@t-online.hu

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

Írta: Kolimár Éva

Mélyből nyert kincs

A Kárpát-medence különleges adottságainak köszönhetően a mélyre fúrt kutakból gyakran tör fel termálvíz. A hőforrások rendszerint vízben oldott ásványi anyagokban is gazdagok. A gyógyvizek fürdő- vagy ivókúráként hozhatnak enyhülést számos panaszra.

A gyógyvizek jótékony hatásukat komplex módon, a víz fizikai és kémiai tulajdonságaival fejtik ki, ehhez a gyógyhely egyéb adottságai, például a tiszta levegő, a mikroklíma is jelentősen hozzájárulhatnak – sorolja dr. Hutás Gábor reumatológus. – Magyarország gyógyvizei kémiai tulajdonság alapján szénsavas, kloridos, kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos, kénes, jódos-brómos, illetve radonos csoportba sorolhatók. A fürdői szénsavas vizet leszámítva, amely inkább szív- és érrendszeri megbetegedésekben hatásos, mindegyiket használják gyógyfürdőzés céljára, mozgásszervi panaszokra.

Reumatológiai kórképekben a kémiai hatások (gyulladáscsökkentés, porc- és csontanyagcsere serkentése) mellett a meleg gyógyvíz által kiváltott keringésjavító, izomlazító hatás, valamint az ízületek tehermentesítése a legfontosabbak. Ezek alapján elsősorban krónikus gerinc-, illetve ízületi kopások, krónikus lágyrész-bántalmak, csonttrikulás esetén lehet jó hatású. A Hévíz-tó radioaktív radon tartalmú iszapjának köszönhetően különleges helyet foglal el gyógyfürdőink között.

Régóta ismert, hogy a kénes víz megszépíti a bőrt, más forrásoknak fiatalító, a gyermekáldást elősegítő hatást tulajdonítanak.

– A gyógyfürdő nemcsak mozgásszervi, hanem – adott szakorvos ajánlásával és kontrollja mellett – kardiológiai, bőrgyógyászati, urológiai, nőgyógyászati, illetve ideggyógyászati kórképekben is jótékony lehet – mondja dr. Hutás Gábor. – Adott esetben érdemes a megfelelő szakorvos tanácsát kikérni. Mint minden gyógyító beavatkozásnak, természetesen a fürdőkúrának is vannak veszélyei. A meleghatás néha fellobbanthat nem teljesen megnyugodott gyulladási folyamatot, ezért gyógyfürdő nem ajánlott – többek között – bármely reumatológiai kórkép heveny stádiumában, és megnyugodott gyulladás esetén mindig be kell tartani a fokozatosság elvét. Bizonyos szívbetegségek, epilepszia, fertőző betegségek is ellenjavallatot képeznek, ezért a gyógyfürdő felírása előtt a reumatológus kötelezően kikéri a háziorvos véleményét.

A gyógyfürdős hétvégékre érdemes felkészülni, hogy valóban testi-lelki felgyógyulást hozzanak.

– Sokan edzetlenül, a pénteki munkanapot követően, többórás autózás után érkeznek a felüdülést kínáló szállodába – mondja a szakorvos. – A svédasztalos vacsora után tele gyomorral, néha kissé alkoholos állapotban esnek neki az edzőgépeknek, ülnek be hosszabb időre a szaunába. Ez egyrészt sportsérüléshez vezethet, másrészt a hirtelen fizikai terhelés után a meleg szauna, jacuzzi felboríthatja a szívbeteg egyensúlyát. Mielőtt kiválasztjuk a gyógyvizes úti célt, beszéljük meg orvosunkkal, és a megfelelő mozgásformához a helyszínen kérjük ki személyi edző tanácsát.

Hazai gyógyvizek

SZÉNSAVAS

Gyógyhatás: értágító, keringést fokozó, szív- és érbetegségek kezelésére, elősegíti a sebgyógyulást

Lelőhely: Balatonfüred, Mezőkövesd, Parád, Szombathely

KLORIDOS

Gyógyhatás: reumás és nőgyógyászati panaszokra

Lelőhely: Debrecen, Hajdúszoboszló, Eger, Karcag, Cserkeszőlő, Sósartyán, Nyíregyháza-Sóstó

KALCIUM-MAGNÉZIUM-HIDROGÉN-KARBONÁTOS

Gyógyhatás: gyulladáscsökkentő, antiallergiás hatású, bőrgyógyászati és nőgyógyászati gyulladási panaszokra

Lelőhely: Bükk, Balf, Szombathely, Balatonfüred, Hévíz, Eger, Parád, Budapest Császár, Lukács, Rác, Rudas, Gellért fürdő

KÉNES

Gyógyhatás: ízületi kopásokra, pikkelysömörre és más bőrbetegségekre

Lelőhely: Balf, Harkány, Mezőkövesd, Hévíz, Budapest Rudas fürdő

JÓDOS-BRÓMOS

Gyógyhatás: degeneratív és gyulladási betegségekre, a hipertónia kezelésében, nőgyógyászati panaszokra

Lelőhely: Hajdúszoboszló, Debrecen, Mezőkövesd, Gyula, Zalakaros

RADONOS

Gyógyhatás: fájdalomcsillapító hatású, reumás ízületi gyulladásokra, ideggyulladások kezelésére

Lelőhely: Hévíz, Eger, Miskolc, Budapest Rudas és Gellért fürdő



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, töredeznék. A porc a lassú elhasználódás miatt elveszti simulékonyságát, ami nehezíti az ízületek mozgékonyosságát is. Így alakul ki a porckopás, 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 porcszövet helyreállításában. Az összetevők mennyiségét klinikai vizsgálatok* eredményei alapján állítottuk össze. *GAIT vizsgálat (Glucosamine/Chondroitin Arthritis Intervention Trial)

SUPHERB
Ez Hat... Természetesen!

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

Hüvelygomba: mit tehetünk gyorsan ellene?

Élete során négy nőből három legalább egyszer megtapasztalta, mennyi kellemetlenséget tud okozni a gombás hüvelyfertőzés. Mindezek után megnyugtató tudni, hogy létezik olyan gyógyszer, mely az ilyenkor fellépő kellemetlenségeket teljes körűen kezeli: az új Canesten KOMBI nemcsak a fertőzést szünteti meg, de a kínzó viszketés enyhítésére is van megoldása. És a kezelés csak 3 napot vesz igénybe.

Szűnni nem akaró viszketés. Rendellenes, fehéres színű hüvelyi folyás. Ezek a gombás hüvelyfertőzés kellemetlen tünetei, melyet a nők 75%-a legalább egyszer megtapasztal élete során. A gombás hüvelyfertőzés sajnos igen gyakori betegség a nők körében.

Nemcsak szexuális úton terjedő betegség

A közhiedelemmel ellentétben gombás hüvelyfertőzést nem csak szexuális úton szerezhetünk. A gombák többsége természetes módon jelen van szervezetünkben, így a női hüvelyben is. A normál hüvelyflóra részét képező gombák akkor okoznak fertőzést, ha nagy számban elszaporodnak. Egészséges szervezetben a kórokozók szaporodását a hüvelyflóra bonyolult egyensúlyi rendszere gátolja, ez azonban igen érzékeny, külső vagy belső hatások könnyen felboríthatják. Sokszor olyan hétköznapi tényezők, mint a szénhidrátban gazdag táplálkozás, antibiotikumos kezelés vagy éppen a túlzásba vitt intimigiénia áll annak hátterében, hogy a hüvelyi mikroflóra nem tudja teljesíteni feladatát, és létrejön a fertőzés. Semmiképpen sem szégyellnivaló betegségről van tehát szó, ami ráadásul megfelelő terápiával igen gyorsan gyógyítható.

Hatásos kombináció hüvelygomba ellen

A Canesten KOMBI az egyetlen vény nélkül kapható gyógyszer, mely két készítmény kombinációjával teljes körű kezelést biztosít gombás hüvelyfertőzés esetén. Mivel hüvelytablettát és krémet is

tartalmaz, a Canesten KOMBI a teljes gyógyulásban és a betegséggel járó kellemetlenség enyhítésében is segít:

- A hüvelytabletta a fertőzés okát szünteti meg. A kezelés – napi egyszeri alkalmazással – mindössze 3 napot vesz igénybe. Hatóanyagának köszönhetően a tablettát a hüvely gombás fertőzéseire felelős kórokozók legtöbb fajtája ellen hatásos.
- A krém a külső nemi szervek gombás fertőzöttségét gyógyítja. Használatával gyorsan csillapíthatjuk a kínzó viszketést. A krém a visszafertőződés elkerülése miatt is ajánlott. A kórokozókat ugyanis a szexuális partnernek átadhatjuk, ahol azok akár tünetmentesen „elraktározódhatnak”, így visszafertőzést okozhatnak. Ezért javasolt, hogy amint észrevesszük a fertőzést, kezeljük partnerünket is Canesten krémmel.



Ne késlekedjünk a kezeléssel!

Amennyiben a tünetek gombás hüvelyfertőzésre utalnak, minél gyorsabban tegyünk ellene. Nőgyógyászt kell felkeresni terhesség és szoptatás alatt; ha a fertőzés először vagy 1 év alatt több mint négyszer fordult elő, illetve ha bizonytalan a tüneteket illetően. Mivel a Canesten KOMBI vény nélkül kapható gyógyszer, így nem szükséges nőgyógyászhoz fordulnia annak, aki korábbi tapasztalatai alapján a tünetekről biztonsággal felismeri az ismételt jelentkező betegséget.



Vény nélkül kapható!

A Canesten Kombi vény nélkül kapható gyógyszer. Hatóanyag: klotrimazol. Nem alkalmazható a készítmény bármely összetevőjével szembeni túlérzékenység esetén, menstruáció idején. Csak orvosi javaslatra alkalmazható, ha a betegség először fordul elő, vagy egy évben több mint négyszer jelentkezik, terhesség és szoptatás alatt. Mellékhatásként égő, csípő érzés, bőrvörösség, bőrküts, túlérzékenységi reakciók jelentkezhetnek.

www.canesten.hu

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

Írta: Török Andrea

Együk magunkat egészségesre!

Felmérések szerint a lakosság alig harmada eszik rendszeresen friss gyümölcsöt és zöldséget. Pedig fogyasztásuk elengedhetetlen része lenne az egészséges táplálkozásnak.

A legtöbbet rengeteg iparilag manipulált, tartósítószerrel kezelt, rostszegény, magas só-, zsír- és cukortartalmú ételt fogyasztunk, rostokban, vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag táplálékot viszont keveset.

A helytelen étkezés akadályozza a szervezetben zajló méregtelenítő folyamatot, valamint vitamin- és nyomelemhiányt is okoz. A szervezetnek nélkülözhetetlen tápanyagok mindegyike megtalálható a zöldségekben és a gyümölcsökben. Nagy részüknek nemcsak a termése fogyasztható, hanem a héja, a magja is. Ám fontos az óvatosság! A narancs külső burkát sok helyen gombaölő viasszal kezelik. A boltokban kapható citrom héja gyakran utóérelő permettel vegyszerezett. A szárított fűgét úgy vonják be a hasadó gombák, mint a cukormáz. Vagyis mindent alaposan meg kell mosni evés előtt!

Az allergiásoknak pedig szem előtt kell tartaniuk, hogy a növények fehérjeszerkezetében található egy olyan aminosavakból álló rész, melynek felépítése több növényben azonos. Ezért kialakulhat az úgynevezett keresztallergia jelensége.

JÓ TUDNI

- A táplálkozási szakemberek a zöldségek és a gyümölcsök fogyasztását vitamintartalmuk megóvása érdekében nyersen ajánlják. Ám a sárgarépa és a bab kivétel. Előbbinek olyan vastagok a sejtfalai, hogy a benne található bétakarotinnak nyersen csak egy kis részét tudja hasznosítani a szervezet. Inkább főzve fogyasszuk! A bab pedig annyi emészthetetlen szénhidrátot tartalmaz, hogy áztatás és főzés nélkül megterheli az emésztőrendszert.
- Azoknak, akik kizárólag vagy túlnyomórészt növényi eredetű étrenden élnek, tisztában kell lenniük azzal, hogy ezekben is előfordulhatnak ártalmas anyagok (még akkor is, ha biotermeléssel állították őket elő). Ezek a vegyes étrendet követőkre azért nem különösebben veszélyesek, mert az ő étrendjükben a növényi élelmek (a vegetáriánusokéhoz képest) – arányaiban kisebb mennyiséget tesznek ki. Ilyen egészségkárosító anyagok pl. a ciánhidrogének (a sárgabarack magjából, keserúmandulából származnak), a fitátok (gabonamagvakból, hüvelyesekből), a nitrát (minden növény tartalmazza eltérő mértékben), a szolanin (éretlen vagy kicsírázott burgonyában található), a forgalmas utak mentén termelt gabonafélékben lévő ólom stb.



Zöldség, gyümölcs	Vitaminok, ásványi anyagok	Betegségek és gyógyhatások
Alma	kalcium, foszfor, vas, magnézium, nátrium, kálium, nyomelemek, A-, C-, B-vitaminok	emésztési problémák, alacsony vércukorszint, ízületi gyulladás, magas koleszterinszint
Bab	vas, foszfor, kálium, magnézium, B-, C-, E-vitamin	csontozat, fogak erősítése
Banán	kalcium, kálium, foszfor, vas, A-, C-, B-vitamin	gyomorfekély, nyelöcsősérv, vastagbélgyulladás, izomgyengeség
Cékla	kálium, kalcium, foszfor, vas, kén, A-, B-, C-vitamin	gyomorpanaszok, szorulás, antioxidáns hatású
Cseresznye	kálium, kalcium, nátrium, foszfor, A-, C-, B-vitamin	reuma, köszvény, bőrbetegségek
Görögdinnye	kálium, A-vitamin	ízületi gyulladás, köszvény, láz, emésztési zavarok
Káposzta	vas, kalcium, kálium, B-, C-, E-, K-vitamin	cukorbetegség, elhízás, rossz emésztés
Karalábé	kálium, kalcium, magnézium, kén, A-, B-vitamin	gyulladásos betegségek, sebek
Körte	A-, B-, C-vitaminok	gyomor- és bélhurut, reuma, köhögés
Meggy	vas, szelén, A-, B-, C-vitaminok, bioflavonoidok	meghűléses betegségek, ödéma, antioxidáns hatású
Mogyoró	kálium, mangán, cink, réz, magnézium	cukorbetegség, magas vérnyomás, székrekedés
Narancs	C- vitamin, B-vitaminok	magas koleszterinszint, megfázás, antioxidáns hatású
Őszibarack	magnézium, kalcium, boron, kálium, A-, C-vitamin	száraz bőr, székrekedés, gyenge izmok, antioxidáns hatású
Paprika	magnézium, kalcium, A-, B-, C-, E-vitaminok, többféle bioflavonoidok	lassú anyagcsere, magas koleszterinszint, antioxidáns hatású
Paradicsom	kálium, A-vitamin	emésztési gondok, bőrbetegségek, antioxidáns hatású
Petrezselyem	vas, kálium, A-vitamin	étvágytalanság, savas vér, látásproblémák
Retek	kén	emésztési gondok, hurutos légutak
Saláta	kalcium, magnézium, A-, B-, C- és K-vitamin	fejfájás, szorongás, alvászavar, idegyengeség
Sárgabarack	kálium, kalcium, foszfor, kén, A-, C-vitamin, bétakarotin	érrendszeri betegségek, gyenge látás, májbetegség
Sárgarépa	kalcium, kálium, nátrium, foszfor, vas, magnézium, króm, só, A-, B-, C-, E-, K-vitamin	bőrkiütések, emésztési gondok, ízületi bántalmak, gyulladások, antioxidáns hatású
Szilva	kálium	szívritmuszavar, emésztési problémák, magas koleszterinszint
Zöldborsó	magnézium, kálium, mangán	izomgyengeség, érrendszeri betegség, gyulladások, emésztési gondok

Köhögéscsillapítás a fogak károsodása nélkül

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

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

Hustagil® köhögés elleni kakukkfű csepp felsőlégtúti 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.

DIETPHARM

Cukorbetegség? Segítség?

KROMOHEL® tableta

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

...mert a test felismeri a LEGJOBBAT!

www.dietpharm.hu

CLINIANS

„Clinians, az én szépségklinikám”

Correct Rughe ránctalanító arckrém
aj. fogy. ára: 5599 Ft



Correct Rughe intenzív szérum
aj. fogy. ára: 4599 Ft

Naponta több mint ezer alkalommal, az arckifejezéseket létrehozó mimikai izmok ánkéntelen mozdulatai összehúzzák, megfeszítik a bőrt. Mo, a Clinians kutatóinak köszönhetően megszületett a Correct Rughe, amely a probléma eredeténél hat, egy feszes és fiatalos arcból eredményez. Ez a friss és könnyű szérum gazdag a Hyaluronic sav, a friss és könnyű szérum gazdag a Hyaluronic sav, a golyócskákban, ami a különleges „Up&Down” technológiának köszönhetően két irányból hat a ráncokra: Alulról: eltünteti a ráncok mélységét és egy azonnali hatással megemeli azokat. Felülről: feltölti a felületi ráncok vonalait egy simító, megfeszítő hatással

Correct Rughe, a mimikai ráncok ellen

„Higgyék el, a mosolyunkról nem kell lemondanunk!”

Kapható a gyógyszertárakban!

Készítette: Nagy Balázs

Márciusi számunk helyes megfejtései a következők voltak: Az **INVERSION FEMME** visszafordítja az idő kerekét (skandináv); 2532 (sudoku). A **Validior Kft.** értékes ajándékcsomagjait nyerték: **Hibbey Barnáné, Tatabánya és Gáboros Tivadar, Budapest. Gratulálunk!**



Magic Home Manufaktura
www.magichome.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.

Áprilisi megfejtőink között a Magic Home Manufaktura párnáit sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2007. április 26-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket)!

Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

E havi skandináv rejtvényünk fősoraiból megtudhatjuk, hogy mit kínál Önnek a Magic Home Manufaktura. Áprilisi megfejtőink között a Magic Home Manufaktura párnáit sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2007. április 26-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket)!

Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

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

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

Az EUROVIT® multivitamin felnőtteknek 30 aktív hatóanyagot, köztük luteint, lipopint, rutint és PABA-t tartalmazó komplex ébrend-kiegészítő filmtablettá vitaminokkal, ásványi anyagokkal és nyomelemekkel. Adagolás: felnőtteknek napi egy filmtablettát javasolt. Fogyasztása hozzájárul a szervezet fokozott vitamin-, ásványi anyag- és nyomelem szükségletének biztosításához, ezáltal a jó közérzet és teljesítőképesség fenntartásához, az ellenállóképeség megőrzéséhez. Az ébrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet. *Ajánlott fogyasztási ar.

EGÉSZSÉG RÁNK SZABVA

Porcerő

Kettős védelem az ízületi porcok egészségéért

A **Béres Egészségtár – Porcerő tabletta** egyszerre tartalmaz glükózamin- és kondroitin szulfátot. Ez a hatóanyag-kombináció hozzájárul a porc fő szerkezeti elemeinek felépítéséhez és fenntartásához, így fontos szerepet játszik az ízületi porcok épségének megőrzésében és regenerálásában.

A készítmény javasolt idősebb korúaknak, a normális porcképződéshez, sportolóknak, akiknek ízületei fokozott igénybevételnek vannak kitéve és a nehéz fizikai munkát végzőknek, az ízületek túlterheltsége miatt.

A Magyar Olimpiai Csapat hivatalos egészségmegőrző készítménye.



Már 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 szakszavvel ellátott készítmény.



BÉRES Az egészséges emberért