

II. évfolyam 5. szám

2007. május

Gyógyhír

Magazin



Mezítláb

Interjú Rózsa Magdival

Az allergia ellen

Ízületek
gyógyítója:
a lágylézer

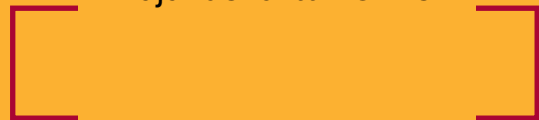
Vigyázat! Kullancsok!



Egyszer egy éjszakát végigaludni?
Allergiásoknak
is joguk van rá!
Könnyű légzés – BreatheRight orrtapasz!
Forgalmazza: Patikapack, 1139 Budapest, Üteg u. 49., Tel.: 239-0347



Ezt a Gyógyhír Magazint
mi ajándékoztuk Önnek:





Több, mint vitamin!

Mert a 6 új termékkel kibővült EUROVIT® család megteremti az egészség, szépség és vitalitás egységének lehetőségét az Ön számára!

Az EUROVIT® étrend-kiegészítő készítmények májustól megvásárolhatók a gyógyszertárakban.

<p>A termékben található biotin alapvetően segíti az egészséges és erős haj kialakulását, míg a B5- vitamin kifejezetten a sejtek anyagcseréjében, a szénhidrátok, zsírok átalakításában és a szervezet energiatermelésének és felhasználásának folyamatában vesz részt. Így belülről, a sejtek szintjéről kiindulva biztosítja az egészséges bőrhöz és a fénylő hajhoz szükséges alapokat. Ásványi anyagai – a szerves cink és szelén – antioxidáns hatásukkal hozzájárulnak a szervezetünkben létrejövő káros oxidatív folyamatok gátlásához, így lassítják a sejtszintű öregedést, mellyel segítik a bőr és a haj egészségének megőrzését.</p>	<p>csak 899 Ft Ajánlott fogyasztói ár.</p>  <p>50 db étrend-kiegészítő kapszula</p>	<p>Erős idegek? Jó koncentrációs készség? A természetes lecitin az agy tápláléka, amely foszfolipideket és kolinot tartalmazó zsírolható anyag. A kolin az idegsejtek közti átkapcsolatkor nélkülözhetetlen, ugyanakkor a lecitin foszfát tartalma elegendő energijával látja el az izmokat, amelyek sportoláskor jelentősen terhelődnek. Eppen ezért fokozott megterhelés esetén folyamatos utánpótlásra lehet szükség.</p>	<p>csak 899 Ft Ajánlott fogyasztói ár.</p>  <p>10 db étrend-kiegészítő kapszula</p>	<p>A béta-karotin antioxidáns tulajdonságú pro-vitamin, amelyre a bőrben a napozás hatására keletkező káros (sejtronszó) szabadgyökök semlegesítésénél is szükség lehet, ugyanakkor sárgás színű festékanyaga a bőr hámsejtjeiben lerakódva esztétikus – bronzbarna megjelenést biztosít a leburnut bőrnek.</p>	<p>csak 799 Ft Ajánlott fogyasztói ár.</p>  <p>30 db étrend-kiegészítő kapszula</p>
<p>A koenzim Q10 az emberi szervezet egyik természetes komponense. Alapvetően fontos feladata van a szervezet sejtjeinek – különösen a szívizom sejtjei – energiaszállításában. Antioxidáns tulajdonságának köszönhetően a koenzim Q 10 hozzájárulhat a szervezetben zajló káros oxidatív, így az öregedési folyamatok gátlásához. Pótlása elsősorban egyoldalú, nem kiegyensúlyozott táplálkozás, szigorú diéta, fokozott szellemi és fizikai megterhelés esetén ajánlott.</p>	<p>csak 1.299 Ft Ajánlott fogyasztói ár.</p>  <p>30 db étrend-kiegészítő kapszula</p>	<p>A ligetszépe (EPO) magjából nyert olaj gamma-linolénsavban gazdag, amely szervezetünk számára jótékony hatással bír, ugyanakkor mindennapos táplálékainkban alig fordul elő. Több életről is fontos anyag előanyag és hozzájárul a bőr egészségének megőrzéséhez is. Női olajnak is hívják, mert a menstruáció előtti napokon segít a jó közérzet fenntartásában.</p>	<p>csak 799 Ft Ajánlott fogyasztói ár.</p>  <p>10 db étrend-kiegészítő kapszula</p>	<p>A szelén és a cink, szervezetünk antioxidáns védekező rendszerének fontos elemei. Az EUROVIT szelén+cink kapszula fogyasztása elsősorban szennyezett környezetben élőknek, fokozott igénybevétel, fogyciklára, ill. szigorú diéta esetén ajánlott. A szelén és a cink szerves kötésben (élesztő komplexben) különösen jól szívódik fel.</p>	<p>csak 799 Ft Ajánlott fogyasztói ár.</p>  <p>30 db étrend-kiegészítő kapszula</p>

EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!



TEVA MAGYARORSZÁG ZRT.



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
Hírdetési igazgató: Mező Gizi
Hírdetés: Press GT Kft.
Művészeti vezető: Gula Annamária

Megjelenik: havonta, 24–32 oldalon
Példányszám: 230 000 példány havonta
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárban, 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 lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



A szájiüregi daganatok kialakulásában szerepet játszik az elhanyagolt szájhigiéna is. A szűrés fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni: a rendszeres fogászati ellenőrzéssel megelőzhető, illetve gyógyíthatók lennének e megbetegedések, például kiszűrhetők lennének a nyálkahártya rákmegelőző állapotai, az ún. leukoplakiák – olvasom kollégánom cikkében, az írás egy másik részében pedig a rideg adatokat: hazánkban a hat éveseknek csak 31 százaléka ép fogú, a 65–74 évesek 26 százaléka teljes foghiányban szenved, továbbá hogy a szájiüreg és a garat daganatai okozta halálozás 1948 óta közel hatszorosára emelkedett, férfiak és nők esetében egyaránt a legrosszabb arányú Európában.

Megfigyeltem, nincs olyan, magára valamit is adó egészségügyi lap, kiadvány, műsor, amely ne hívná fel a figyelmet unos-untalan a szűrővizsgálatok, a rendszeres ellenőrzés jelentőségére – hogy milyen eredménnyel, az talán a fent idézett adatokból is kitetszik. Közben évről évre új generációk kezdik meg az önálló életet, akikből nagy valószínűséggel ugyanolyan foghíjas felnőttek lesznek, mint a szüleikből (és majd a gyerekeikből). Mert nem gondolják, hogy az egészség érték, vagy ha úgy tetszik, az egyik legkomolyabb tőkénk. Persze miért is gondolnák. Gyakorló apaként tudom, az iskolai órárendbe jóformán a legalapvetőbb egészségügyi ismeretek átadásának sem sikerült helyet szorítani, a tömegsport gyakorlati lehetőségei megszűntek, s a kutya nem ugat utánuk. Az embernek néha az az érzése, süllyed a léghajó, s elsőként nem a százkilós homokzsákokat vágta ki, hanem az ötdekas precíziós műszert.

Papp Benedek

GYÓGYHÍR Rejtvény

Áprilisi számunk helyes megfejtései a következők voltak: Egyedi lakástextil megoldások (skandináv); 9559 (sudoku). A Magic Home Manufactura párnáit nyerték: özv. Deli Imréné, Debrecen és Besze Jenő, Budapest. Gratulálunk!

Címlapfotó: Hajdrák Tímea

Levendula

EMELTSZINTŰ IDŐSEK OTTHONA ÉS NYUGDIJASHÁZ

ÚJDONSÁG! Használati jog, földhivataltal bejegyzéssel!

Gondolt már arra, hogy nyugdíjas éveit idő otthonban töltse el?

Ma már több olyan emeltszintű idő otthon van az országban, ahol igényes körülmények között, folyamatos orvosi felügyelet mellett, élete végéig tartó ellátással, önálló lakóegységben élhet. Önhöz hasonló korúakkal részt vehet kirándulásokon, részese lehet tánceseményeknek, felolvasásoknak, egyéb kulturális eseményeknek. Barátokra, kedves ismerősökre tehet szert, vagy visszavonulhat saját meghitt lakrészébe. Az otthon dolgozó 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 értéktárgyairól. Az Önnek kedves, rég megszokott bútoraival rendezzük be az Ön által kiválasztott lakóhelyiséget.

Engedje meg, hogy bemutassuk otthonunkat, szolgáltatásainkat! Keressen fel Bennünket alábbi elérhetőségeink valamelyikén!
Iroda: 1051 Budapest, Sas u. 16. II. emelet; Tel.: 06/1-349-49-49; web: www.levendulaotthon.hu; e-mail: ertesites@levendulaotthon.hu



Írta: Kolimár Éva

Könnyes szem, eldugult orr, ingerlő tüszögés



Idén korán jött a tavasz, és ez meglátszik az allergia-szakrendelések forgalmán is. Már februárban jelentkeztek az első szénanáthás betegek, akik orrfolyással, tüszögéssel, szempanaszokkal reagáltak a virágporok megjelenésére. A pollenallergiák szezonja egészen október végéig, november elejéig tart.

Természetesen ez nem azt jelenti, hogy a jó idő minden allergiásnak azonos lenne a kinszenvedéssel. A mogoró pollenje februártól április végéig teszi próbára az arra érzékenyeket, de utána fellélegezhetnek. Március közepétől egészen május végéig a nyír, májustól augusztusig a pázsitfűfélék, az angolperje, a csömörsebir és a lándzsás útifű virágzik, ez utóbbi egészen a hónap végéig eregeti a szélbe ingerlő pollenjeit. Júliustól szeptemberig a nyári gyomoké a főszerep, a libatopfélék virágporához augusztusban csatlakozik a fekete üröm. A sort végül a parlagfű zárja, amely augusztus közepétől október végéig, november elejéig keserítheti meg a virágporára allergiások életét.

Genetika és környezet

Az allergiás reakciót az immunrendszer „túlérzékenysége” tekintetjük a környezet bizonyos anyagaival szemben, amelyek az emberek többségének nem okoznak tüneteket. Normálisan az immunrendszer a különféle kórokozók – vírusok, baktériumok – fertőzése ellen védi a szervezetet. Allergiás ember esetében viszont ez a védekező mechanizmus beindul az olyan ártalmasnak ítélt, egyébként veszélytelen anyagok ellen is, mint a pollen, poratka, macskaszőr, penészgomba és hasonlók. Közben az immunrendszer megpróbálja elpusztítani ezeket, a védekező immunsejtekből egy speciális anyag, hisztamin szabadul fel, ami a tünetek jelentős részét okozza.

▶ folytatás a 6. oldalon

Otthon megszűnt az allergiám – avagy nekem mi segített?

Alig hiszem, hogy egyedülálló lennék azzal a rémes élménnyel, ami éveken át kísértett a saját lakásomban: ajtó, ablak zárva, tisztaság és rend mindenütt... Egyszer csak, minden előzetes jel nélkül elementáris tüszögőroham, rekedtség, krákogás, nehézlégzés, csorgó könny, és a rémes érzés: mintha mindenem feldagadt volna, pedig a tükörbe nézve nem látszik ilyesmi. A másik „változat”, amikor nyugovóra téve az édes álom határán (fekvő helyzetben!!!) tör rám a tüszögés, orrfolyás, viszketés fejem búbjától a lábujjamig. Aki nem tapasztalta még (nem is tudja, milyen szerencsés), el sem tudja képzelni, milyen rémes érzés. Aztán valahogy kiderül: poratkámadással, poratka-allergiával verte meg a sors. Nosza, csillagászati összegért atkaporaszívót vásárolok, már-már mániákusan tisztítok vele: szőnyeget, ágyat és minden lehetséges tárgyat, bútort, négyzetcentimétert. A fizetésem másik felét allergiaellenes gyógyszerekre költöm (amiktől meg rosszul vagyok...), és úgy érzem: nem tudok szabadulni saját otthonom csapdjából. Szellőztetek (amúgy is), nem ágyazok be (máskor se), mert azt olvasom: a nyitott, szellőzött, friss ágyban, matracban, cihában nem él meg az atka. No de van, amin nem tud változtatni az ember lánya: gyakorlatilag egy komplett könyvtárban alszom, átrendezni, kivinni a hálóból a számtalan könyvet – lehetetlen. Nincs valami olyan csodafőzet, amit az atka utál, rám nézvést pedig nem káros? Sokévnnyi hasztalan keresés és szenvedés után most rátaláltam az üdvöztető megoldásra: a patikusasszony, aki évek óta asszisztál a tehetetlenségemhez, boldogan fogad: megérkezett a gyógyulásom! Kezembe ad egy jókora, szolid palackot: allergiamegcsökkentő és -megelőző, környezetstabilizáló permet – olvasom. Ha békahájfőzetet kínálna, azt is kipróbálnám... Fújom hát, első héten naponta – hallatlanul kellemes, tiszta illata van, valahogy különösen kellemes közérzetet teremt. Második héten már csak háromszor permetezek – és meg-

történik a csoda. Egyetlen tüszőtetés nem sok, annyim sincs, ami évek óta nem fordult elő. Nekibuzdulok: kezelem vele a dolgozószobát – dettó könyvekkel, iratokkal, „porimádó” technikai kütyükkel zsúfolt kis birodalmamat: az allergiás rohamok itt is megszűnnek! Egy palack elég nagy területre, majdnem két hónapig elég. Azóta is áldom, aki kitalálta. Az ára pedig, nos nem is érdemes összehasonlítani a porszívóval. Ha akad, aki úgy szenved, mint én, próbálja ki – nem kell beszédni, mégis meggyógyít. Nekem bejött. A www.organizone.hu honlapon megtudhat róla minden fontosat, és még sok más érdekességet is, illetve a 20/983-5303 telefonszámon is érdeklődhet. A terméket pedig keresse kedvenc patikájában – örülnek majd, hogy segíthetnek. K. L.

TISZTÍTÁS - NEM PUSZTÍTÁS!

Éljen a természet által megalkotott tökéletes módszerrel!

www.organizone.hu

Homeopátiával az allergiás tünetek ellen

Első találkozásom az allergiás megbetegedésekkel óvodás koromban történt, a *Hófehérke és a hét törpét* hallgatva, Hapci személyében. Hapcinek valószínűleg egész éven át tartó (perenniális) allergiája lehetett. Napjainkban a ma már népbetegségnek számító allergia egyre nagyobb problémát jelent. Az utóbbi 10 évben a betegek száma megkétszereződött. A felnőtt lakosság 20%-a szenved valamilyen allergiás betegségben, eckémában, asztmában, táplálékallergiában, szénanáthában. Ezek közül a leggyakoribb allergiás betegség a szénanátha, ami a tavasz beköszöntével kezdi gyötörni az érintetteket. Sajnos ilyenkor a közmondás, miszerint fűben-fában az orvosság, fűben-fában a betegséggé változik, hiszen a tünetekért pont a környezetünkben található különböző növényi allergének felelősek. Vagy mégis van természetes alternatíva a szintetikus gyógyszerkészítmények világában?

Szerencsére van, mégpedig a homeopátia. A homeopátiás gyógyszerek természetes alapanyagokból készülnek, szigorú gyógyszerészeti szabályokat követve. Míg a hagyományos gyógyszerekkel mesterségesen beavatkozunk szervezetünk reakcióiba – hiszen például a receptorok működését blokkoljuk –, addig a homeopátiás gyógyszerekkel a szervezet öngyógyító mechanizmusait aktiváljuk. A szervezet – elsősorban az immunrendszer – áthangolásában az úgynevezett alkati kezelés segíthet. Jól képzett homeopata orvos által felvett részletes anamnézist és vizsgálatokat követően a kiválasztott magas potenciájú egykomponensű homeopátiás gyógyszerrel érhetünk el megfelelő eredményt. Alkati kezeléssel sok esetben maga az allergiás betegség is megszűnethető, így a későbbiekben a tünetek sem jelentkeznek, és gyógyszerre sem lesz szükség. Az alkati kezelést azonban allergénszezonon kívül érdemes elkezdeni.

Allergénszezonban szénanáthás panaszok esetén tüneti kezelést érdemes alkalmazni. Hazánkban több olyan komplex – több homeopátiás szert tartalmazó – készítmény is kapható, melyhez bátran nyúlhatunk szénanáthás panaszok jelentkezésekor.

Ha tüneteink szezonálisak, akkor a várható pollenszezon előtt, a hagyományos terápiához hasonlóan érdemes már preventíven megkezdeni a terápiát, melyet az allergénszezonban orrspray-vel egészíthetünk ki. Ezeket a készítményeket úgy állították össze, hogy a legkülönbözőbb allergiás tünetek kezelésére is alkalmasak legyenek.

Ha ismert az allergiát okozó anyag, akkor az abból készült homeopátiás szer is csökkentheti a szervezet ilyen irányú érzékenységét. Ilyen például a Pollens, mely fűkeverékből készült, vagy az Ambrosia, melynek parlagfű az alapanyaga. Magából az allergiás tünetekért felelős hisztaminból is készül homeopátiás szer, mely szintén segítségünkre lehet allergiás tünetek esetén.

A homeopátia mindig személyre szabott, az egyéni tüneteket keresi, és ennek megfelelően választ szert. Ha például allergiás tüneteinket főleg a reggeli időszakban görcsös tüszögési roham kíséri, akkor Nux vomica kell gondolnunk, míg ha masszív orrdugulás jelentkezik orrváladékozással, akkor Luffa a választandó szer. A különböző homeopátiás készítményeket masszív tünetek esetén kombinálhatjuk is.

A homeopátiás készítmények másik fontos előnye, hogy gyakorlatilag mellékhatásmentesek. Nem befolyásolják a koncentrációs készséget, és az alkohol hatását sem erősítik fel.

A hatékonyság érdekében azonban mindenképpen tartuk be a bevételi szabályokat. Mivel a homeopátiás szerek a száj nyálkahártyájáról szívódnak fel, a készítményeket szopogatni kell. A bevétel előtti és utáni félórás időszakban nem szabad étkezni és inni, így a gyógyszerfelszívódás zavartalan lesz.

Hapci törpe még nem ismerhette a homeopátiát, így hát szorgalmasan prüsszögött, és küzdött az allergiájával. Ha használta volna, még a nevéből is elbűcsúszhatott volna, hiszen megszűntek volna a tünetei. A kérdés – mivel mesehősről van szó – akadémikus. Ha valaki a valóságban szervezetbarát, ugyanakkor hatékony terápiát szeretne, mindenképpen érdemes a homeopátia mellett döntenie.

Dr. Farkas Orsolya
peithun@t-online.hu

Luffeel®

A szénanátha kezelése homeopátiával



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

DR. PEITHNER K.G.
További információ:
Dr. Peithner Budapest Kft.
H-1091 Budapest, Üllői út 91/B. L/7.
Tel.: 06 1 217-6671
e-mail: peithun@t-online.hu

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

Ma még nem ismert, hogy egyes embereknél miért alakul ki allergiás reakció, míg másoknál nem. Valószínű, hogy a hajlam örökölhető. Ha az egyik szülő allergiás, akkor 50 százalék annak esélye, hogy a gyermek allergiás lesz. Ha mindkét szülő allergiában szenved, akkor a betegség jelentkezésének valószínűsége a következő generációban 60-80 százalék.

– Az allergiások száma nő, ebben szerepet játszanak környezeti tényezők és a megváltozott étkezési szokások – sorolja dr. Mohácsi Edit, a Szent János Kórház allergológiai szakrendelésének vezető főorvosa. – Egyre többet tudunk a pollenek és az ételek kapcsolatáról, az úgynevezett keresztallergia jelenségéről, amikor adott pollenre érzékeny embernél bizonyos zöldségek, gyümölcsök, olajos magvak hasonló allergiás tüneteket váltanak ki.

Keresztallergiák

Nyírf: alma, körte, cseresznye, őszibarack, sárgabarack, szilva, kivi, mogyoró, mandula, zeller, sárgarépa, burgonya.

Fűfélék: sárgadinnye, görögdi-nye, burgonya, narancs, paradicsom, fehérrépa, mogyoró.

Parlagfű: dinnyefélék, banán, uborka, cukkini

Üröm: zeller, sárgarépa, napraforgómag, méz

Nátha vagy allergia?

Az orvosok nagyfokú leterheltséghez hozzájárulnak az allergiához hasonló tünetek, amelyek nem allergiás megbetegedés következményként alakulnak ki amelyek hátterében bakteriális vagy vírusinfekciók, illetve tüdőbetegségek állhatnak.

– Az allergológiai szakrendelésen differenciáldiagnózis történik

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



– mondja dr. Mohácsi Edit. – Végeztem egy felmérést a szakrendelésen megforduló betegek körében: 40 százalékuk tüneteit nem allergiás reakció okozta, 60 százalékuk bizonyult valóban allergiásnak.

Allergia esetén nincs láz és izomfájdalom, ami megfázás esetén gyakori. Míg a náthát 7-10 nap alatt kiheverjük, az allergiás panaszok hetekig, hónapokig fennállnak, addig, amíg az allergén jelen van a levegőben. Az orrváladék allergia esetén mindig víztiszta, náthánál gyorsan sárgászöld

színűvé válik. Jellemző, hogy a meghűléses panaszok ősszel, illetve kora tavasszal jelentkeznek, míg az allergiás tünetek a levegőben szálló pollenek megjelenésétől és mennyiségétől függenek.

– A szénanáthát kiváltó környezeti allergének virágzása februártól október végéig, november elejéig terjed. Ha ebben az időszakban megjelenik a tüsszögés, vízserű orrfolyás, érdemes a panaszokat kivizsgálni – tanácsolja a doktornő.

Korszerű terápia

Az allergiával foglalkozó szakorvos a kórtörténet, a fizikális vizsgálat és speciális tesztek segítségével azonosítani tudja a túlérzékenységi reakció kiváltóját. Szénanátha esetén rendszerint a bőrpróbát alkalmazzák.

– A korszerű készítményekkel elérhető a tünetek jelentős enyhítése, megszüntetése, ezért fontos a pontos diagnózis – állítja a szakorvos. A terápia alapját az antihisztaminok képezik. Hatásuk lényege, hogy gátolják az allergiás tünetekért felelős hisztamin kapcsolódását a H1 receptorokhoz, így mérséklődnek a panaszok. Az újabban kifejlesztett antihisztaminok már nem okoznak álmodást vagy szájszárazságot, nem zavarják a beteg nor-

Patikákba kerül a magyar allergiaellenes találmány

Vajai László magyar feltaláló szabadalma az Allergofilter. E speciális szivacsos szűrőrendszerrel rendelkező, orrba helyezhető, „láthatatlan” filter az allergiát kiváltó anyagoknak már a belélegzését is megakadályozza.

A szűrőrendszeren átáramló levegő az allergiát kiváltó anyagoktól megtisztítva jut a szervezetbe, megakadályozva ezzel a tünetek kialakulását. Az Allergofilter az általa csapdába ejtett allergének stabilan megköti, ugyanakkor anyaga ellenálló a különböző behatásokkal (sav, lúg, zsírok, olajok stb.) szemben, és a nyálkahártyával érintkezve oldódásra vagy felszívódásra sincs lehetőség, ezáltal ebből fakadó mellékhatással sem rendelkezik.

Bővebb információ: www.allergofilter.ogh.hu



mális életvitelét. A nyálkahártya-duzzanatot csökkentő szerek elősegítik az orrlégzés helyreállítását. Más készítmények, így az orrba fújható szteroidok hatásosan megszüntetik a gyulladásos panaszokat.

– Fontos, hogy a megfelelő terápia kiválasztását bizzuk a szakorvosra – mondja dr. Mohácsi Edit.

Veszélyes következmény

A rosszul beállított terápia következménye súlyos légzésproblémákkal járó asztma lehet.

Szelíd gyógymód az allergia tünetei ellen.

- Szénanáthára és annak tüneteire, pollenek okozta allergiás tünetekre, vírusos eredetű náthára
- Komplex homeopátiás készítmény növényi és ásványi eredetű anyagokból
- Hosszú ideig szedhető, nem okoz hátrahagyást és nincsenek mellékhatásai, kisgyermekeknek vízben oldva is beadható
- A **Coryzalia** hatása az egyes allergiaformákra homeopátiás monokészítményekkel tovább fokozható
- Keresse az **Allergia Zsebkönyvet** a patikákban!

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ!

www.pollenallergia.info.hu



BOIRON®
HOMEOPÁTIÁ
A SZELÍD GYÓGYMÓD.



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

Erősítse szervezetét, immunrendszerét bio grapefruitmag-kivonattal és vörös áfonyával!



Legyen tavasz vagy nyár, szervezetének ebben az időszakban is szüksége van támogatásra!

A **CitroBiotic bio grapefruitmag-kivonat** és a **Preisel-San+C Vörös áfonya/Acerola tableta** hatékony segítség az egész családnak az egészség megőrzéséhez!

Gyakran esünk abba a tévedésbe, hogy szervezetünk ellenálló-képességét elég a nedves, hideg őszi, téli napok beköszöntével erősíteni. Pedig a tavasz és a nyár, ha lehet, még több kihívás elé állítja szervezetünket.

Gondoljunk csak a tavaszi fáradtságra, a különféle vírusos és gombás fertőzésekre vagy az allergiára, hiszen ha immunrendszerünk gyenge, sokkal fogékonyabbak vagyunk a betegségekkel szemben.

De élvezzük a napfényt, a szabadságot, a vízpartok nyújtotta örömeiket. Ezt könnyedén meg is tehetjük egy kis odafigyeléssel.

A grapefruitmag-kivonat (külső, belső fertőtlenítés) kiváló vírus-, baktérium- és gombaölő hatású, candidiasis ellen nélkülözhetetlen, ugyanakkor a fiziológias baktériumflórát nem károsítja. Természetes

bioflavonoid tartalma révén antioxidáns hatású. Hasznos társ utazásaink során, főleg, ha keleti országokba vezet utunk, ahol különösen ügyelnünk kell a belső fertőtlenítésre is. A vörös áfonya érvédő, bőrregeneráló, a húgyúti szervek és a prosztata védelmezője. A két étrend-kiegészítő szervezetünk erősítése, egészségünk megőrzése terén kifejtett pozitív hatásai már régóta bizonyítottak.

Folyamatos, kúraszerű szedésük javasolt. Figyeljen arra is, hogy csak garantáltan tiszta étrend-kiegészítőket fogyasszon!

A CitroBiotic bio grapefruitmag-kivonat és a szintén 100%-os tisztaságú Preisel-San+C Vörösáfonya /Acerola tableta tisztaságát, bioflavonoid- és vitamintartalmát a világhírű német „Sanitas” cég kíméletes, magas szintű gyártása garantálja.

Forgalmazza: **Citro-San Bt.**
Tel.: 06/20-575-2384

www.citrobiotic.com, @: jave@mail.datanet.hu
KERESSE A GYÓGYNÖVÉNYBOLTOKBAN ÉS PATIKÁKBAN!



Tudta?

A fejlett országokban, így hazánkban is a népesség 15-20 százaléka szenved allergiában.



– Ha az enyhe felső légúti, szem- és orrtüneteket nem kezelik, ha megvárják a komoly orrtünetek megjelenését, ennek könnyen az lehet az eredménye, hogy a szájlégzéssel mélyen a hörgőkbe kerül az allergén, és ott indul el az allergiás folyamat. Az alsó légutakban súlyosabb reakciót vált ki, és idővel megjelennek az asztma tünetei: a nehézlégzés, sípolás, fulladás. Az orrlégzés biztosítása elengedhetetlen a betegség kezelése szempontjából – figyelmeztet a doktornő.

Oki terápiát jelentene az immunterápia, allergiás nátha esetén tartós tünetmentességet lehet elérni. Minden olyan esetben javasolható, ahol az alsó légúti érintettség első jelei megjelennek, például a poratka-allergiások kezelésében. De az immunterápia drága, az OEP-támogatást megvonták, ezért egyre kevesebb beteget tudnak így módon kezelni.

Szénanátha?
A LÉGÚT TISZTÍTÁSÁRA:
Torma, Fokhagyma és Gyömbér
 - antibiotikus, gyulladásgátló hatásúak,
 - erősítik az immunrendszert,
 - segítik a légúti nyálkahártyák egészséges működését.

A torma és a fokhagyma kénvegyületei, a gyömbér gingerol tartalma, a C-vitamin és a citrus + zöld tea antioxidánsai a hisztidinnel elősegítik a szervezet egészséges válaszát a légutat irritáló környezeti hatásokra.

ALLIX
 kapszula

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

60 db kapszula / doboz

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

SZÉNANÁTHA, LÉGÚTI ALLERGIÁK
Torma, fokhagyma és gyömbér kivonatai antioxidánsokkal

A felső légút gyulladásait tavasztól őszi virágpollenek váltják ki. Tüsszögést, könnyezést, orrvizketést, légzési problémákat okoznak. Sajnos az allergiás megbetegedések gyógyítására nincs még megoldás, antihisztamin gyógyszerekkel lehetséges kezelni a tüneteket.

Náthás ember reszeljen tormát – szólt a régi tanács. A gyömbérről, fokhagymáról is régóta ismeretes, hogy mérsékli a légúti váladékozást, köhögést. Ezekből a tapasztalatokból kiindulva egy ausztrál kutatócsoport olyan természetes hatóanyagkeveréket készített, amelyben a torma és a fokhagyma kivonatai antioxidánsokkal együtt szerepeltek. Az alkalmazott antioxidánsok a légúti nyálkahártyák felfokozott oxidációs folyamatait gátolják és csökkentik azok gyulladt állapotát.

A klinikai kipróbálások kedvező eredményeket mutattak a nátha és a pollenallergia tüneteinek kezelésében. Visszaszorították a könnyezést és a viszketési kellemetlenségeket.

A hatóanyagkeverék folyamatos, 1-2 évi szedésével a pollenérzékenység teljes megszűnése is elérhető volt. Náthás tünetek idején ajánlott a fokozott (napi 500 mg) C-vitamin szedése, mely növeli a torma-tartalmú kivonatkeverék hatásosságát.

Mivel a szénanátha a legfiatalabb korosztályt sem kerüli el, jó tudni, hogy a torma, fokhagyma és gyömbér kivonata mellékhatások nélkül gyermekeknek is adható.

A torma, a fokhagyma és a gyömbér élettani hatásai:

- Növényi antibiotikumok, gyulladásgátló hatásuk van.
- Segítik a légúti nyálkahártyák egészségét, az orrüreg, a hörgők tisztulását, a köhögést okozó simaizomgörcsök oldódását.
- Erősítik az immunrendszert, gátolják a nátha tüneteinek kifejlődését.
- A szénanátha tüneteit mérséklék. Klinikai kipróbáson tartós alkalmazásuk (1-2 év) növelte a légúti nyálkahártyák vastagságát, ami a pollenérzékenység mérséklődését ill. megszűnését eredményezte.

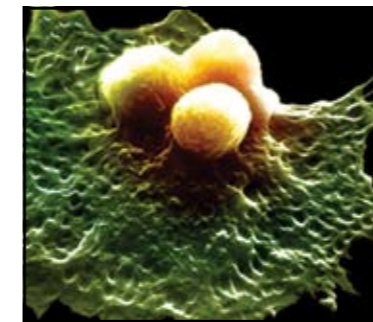
RÁK: AZ IMMUNRENDSZER MINT AZ EGYIK LEGHATÉKONYABB RÁKELLENES FEGYVER

A dohányzók és környezetük fokozottan veszélyeztetett!

Prof. Dr. Facht József, az MTA orvostudományok doktora, rákkutató, immunológus;
 Varga Gábor, Dipl.-Kfm., a Vitanax PX-4 kifejlesztője

Minden valószínűség szerint az élőlények immunrendszere az egyik leghatékonyabb rákellenes fegyver. Erre bizonyíték a spontán tumorregressziók léte emberekben és állatokban egyaránt.

1999-ben rákkutató tudósok arra lettek figyelmesek, hogy egérkísérletek során egy egér a sok közül soha nem pusztult el rákban, még akkor sem, ha ismételt nagy mennyiségű ráksejteket fecskendeztek az állatba. Ezeknél az egereknél megfigyelték, hogy immunsejtek (a leukociták egyik legnagyobb csoportja) vették körül a ráksejteket, és elpusztították a ráksejteket, miután érintkeztek azokkal. Idősebb kor elérése után a különleges egerek egy kis része elvesztette a daganat elleni rezisztenciáját. Ebből a kutatók arra következtettek, hogy az idősebb emberekben tapasztalható sokkal gyakoribb rákmegbetegedések oka nemcsak az lehet, hogy halmozódnak a genetikai károsodások a sejtekben, hanem az idősebb szervezet rákellenes immunsejtjeinek száma csökken, és nem reagálnak úgy, mint fiatalabb korban. A kutatók később megállapították, hogy bizonyos immunsejtek (természetes ölösejtek, ill. falősejtek) egyenként is képesek megsemmisíteni a daganatos sejteket, egymástól függetlenül, ugyanolyan hatékonysággal.



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

spontán regressziókat mai szemmel nézve is teljesen reménytelen, végső stádiumos betegeknél. Egy alapos tanulmány összehasonlította a mai modern terápiák (sugarterápiát kizárva) hatékonyságát dr. Coley módszerének eredményességével. Alapul vették a 10 éves túlélési időt. Döbbenetes eredmény: a modern módszerek statisztikailag nem hatékonyabbak dr. Coley eljárásánál, a fejlesztésükre kiadott hatalmas összegek ellenére.

A természetes ölösejtekről több tanulmányban is kimutatták, hogy fontos szerepük van a szervezet tumorellenes védekezőképességének

fenntartásában. Hiányuk a tumorok gyorsuló növekedéséhez vezethet. Új felfedezés, hogy a cigarettafüst elősegíti a tüdőtumorráttétek képződését, miközben elnyomja a természetes ölösejtek tumorellenes aktivitását. Beigazolódott, hogy a cigarettafüst rákkeltő hatását – részben – az immunrendszer működésének elnyomása folytán fejt ki. A természetes ölösejtek aktivitásának hiányát sok helyütt az áttétképződés fokozódásával hozták összefüggésbe.

A természetben található, leghatékonyabb immunerősítő, gomba eredetű polysaccharidok képesek a természetes ölösejtek aktiválására és az áttétképződések gátlására. Patkányelvkivonat egyidejű fogyasztásával számos spontán tumorregressziót is tapasztaltak még végső stádiumos betegek esetében is.

A tumorsejtek képesek különböző anyagok kibocsátásával a falősejtek rákellenes hatását elnyomni, sőt, aktiválatlan falősejtek az áttétképződést is elősegíthetik. Ezért rendkívül fontos rákbetegeknél a falősejtek aktiválása, hogy azok a szervezet segítségére siessenek a rákellenes küzdelemben, ahelyett hogy aktiválatlanul az áttétképződést segítenék elő. A fent említett polysaccharidok képesek a falősejtek tumorellenes aktiválására is. A rákkal szemben ellenálló egér esetéből pedig láthattuk, hogy az említett immunsejtek (természetes ölösejtek és falősejtek) a létező leghatékonyabb tumorellenes fegyverre válhatnak, ha aktiválva vannak. Az említett polysaccharidok (pl. a patkányelv) nem helyettesítik, hanem hatékonyan kiegészíthetik az onkológusok által javasolt kezeléseket (sebészeti beavatkozás, kemo- és sugarterápia). Dohányzóknál pedig csökkenthetik a tüdőrák kialakulásának valószínűségét. A különleges polysaccharid-kivonatok a tapasztalatok és tudományos kísérletek szerint jelentősen csökkentik a kemo- és sugarterápia káros mellékhatásait is.

vitanaX
 KÜLÖNLEGES POLYSACCHARIDA EXTRAKTUMOK

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

A polysaccharidok hatását szakirodalmi adatok igazolják!

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

Írta: Lóránth Ida

Óvakodjunk a kullancstól!

A klímaváltozás egyik kellemetlen jeleként Európában egyre korábban és egyre északabbra jelennek meg a betegséget hordozó kullancsfajok.

Azokban az években, amikor korán jön a tél és későn tavaszdik, Magyarországon a kullancsszezon márciusban kezdődik és októberig tart. A melegebb években viszont szinte egész évben számíthatunk a vérszívók támadására, sajnos nemcsak az erdőkben, de a városok zöldövezeteiben, parkjaiban is. A Tisztiorvosi Szolgálat szerint nálunk leginkább a kisebb testű (1-4 milliméteres) fajok az elterjedtek. A legfertőzöttebb területek: szinte az egész Dunántúl, a főváros környéke és az Északi-középhegység. Az Alföld nagy része (egyelőre) kevésbé fertőzött. A kullancsok csípésével többféle betegség is támadhat. Ezek közül a legismertebbek és legveszélyesebbek a vírusos agyvelő/agyháryaggyulladás, valamint a baktérium okozta Lyme-kór. Az előbbi ellen már létezik védőoltás, de az utóbbit csak megelőzéssel tarthatjuk távol, kezeléséhez antibiotikum áll rendelkezésre.



Természetesen véd!



Galaktív Bio Kullancs- és szúnyogriasztó aeroszolok

- Csecsemők és kismamák bőrén is használható
- Kizárólag természetes anyagokat tartalmaz
- 4-5 órás védelem
- Bőrápoló hatás

Kapható a patikákban, Herbáriákban, dm-drogériákban és bioboltokban.

Bőr- és környezetbarát termék az egész családnak

Forgalmazó: Galaktív Kft. 1139 Budapest, Forgách u. 9/B. Telefon: 450-1351

Rejtőzködő tünetek

A Lyme Borelliosis kórokozója minden tizedik emberben megtalálható. Van, akiknek sokáig nincsenek tünetei, másoknál periodikusan térnek vissza, és rendkívül változatos formában. Mindez attól függ, hogy a megtámadott test éppen milyen állapotban van, milyen erős az ellenálló képessége, mennyire jó a kondíciója. A Lyme-kór ezerarcú tünetei miatt előfordulhat, hogy az orvosok nem is ismerik fel azonnal. Ízületi panasz, idegrendszeri probléma, jóindulatú daganat, érzékszervi tünetek egyaránt lehetnek. A test szinte bármely részét megtámadhatják a kórokozók. Laboratóriumi vizsgálat nélkül ezek a tünetek nem bizonyíthatók rá, és előfordulhat, hogy a beteget tévesen kezelik. A fertőzés felismerését nehezíti az a tény is, hogy tünetei másfajta panaszokkal is társulhatnak, azok a felismerhetetlenségig keverednek.

Biztos jel a piros folt

Dr. Bózsik Béla Pál, ismert, kullancsbetegségeket kutató orvos szerint a Lyme Borelliosis fertőzés hazai lakosságban való előfordulásának tényleges adatai bizonytalanok. A befogott vérszívók fertőzöttségét vizsgálva pontos értékek kaphatók. Eszerint az agyháryaggyulladást okozó vírusok minden ezredikben, a Lyme-kórt okozó baktériumok pedig minden tizedikben megtalálhatók. A statisztikák szerint Magyarországon évente minimum húszezer új Lyme Borelliosis fertőzés lehet. A kór gyanújelei: a csípés után pár nappal jelentkező, nyári influenzaszerű tünetek. Ez enyhe lefolyásnak látszik, mérsékelt lázzal, izom- és végtagfájdalommal, nyirokcsomó-duzzanattal, gyenge fej- és torokfájjal jár. A fertőzés biztos jele, ha a csípés helyén pár napon belül körkörös piros, kokárdaszerű folt jelenik meg, amely olykor égető érzést, fájdalmat, viszketést is okoz.

A Magyar Kullancsszövetség a fertőzés elleni védekezésül a szabadban tartózkodást követő alapos testvizsgálatot tanácsolja. Hatásos még a zárt öltözet, illetve a különböző kullancsriasztó készítmények is. Akik csípést észlelnek a testükön, semmiképpen ne kísérletezzenek a vérszívó kitépésével, a vegyszeres próbálkozásokat is mellőzzék. Erre a célra a patikákban kapható kullancscsipesz a legalkalmasabb.

Permeteszer kullancs ellen

Érdeklődtünk dr. Kapiller Zoltántól, a szövetség elnökétől, tudomása szerint milyen stádiumban van az a permetezőszer, amely laboratóriumban kifejlesztett patogén gombákat tartalmaz, és a kísérletek szerint hatásosan pusztítja a kullancsokat. Információi szerint a permetezőszer még nem került kereskedelmi forgalomba.



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



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

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



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

ORIMAG

A tű nélküli akupunktúra hatalma!

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

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

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

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

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



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

Orimag: a lapos hasért!

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

HOGYAN HASZNÁLJA AZ ORIMAG-OT?

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

A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

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

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT

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

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

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

RENDELJE MEG!

8990 Ft

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

"Mai telefonos megbeszélésünknek megfelelően megrendeltem Önöktől 3 pár Orimag-ot gyermekeim részére. Az eredmény fantasztikus! A férjem 2 hónap alatt 10 kg-ot fogyott, én 5-öt. Csodálatos! Még egyszer köszönöm, üdvözlettel!"

Sz. J. 57 - Budapest

Sz. J. 35 - Szentendre



Diffuseo a „szúnyogűldöző”
Szúnyog, darázs, bögöly, méh, kullancs ellen is védelmet nyújt.

A DIFFUSEO szúnyogriasztó karkötő műanyagból készült, a karkötő anyaga biológiailag lebomló, a környezetre ártalmatlan.

Kellemes, frissen vágott fűhöz hasonló illatot áraszt, a citromfűnél kevésbé bódító. MINDEN repülő rovar (szúnyog, darázs, lódarázs, bögöly, méh, ...stb.) és a kullancs ellen is hatékony.

A DIFFUSEO aktív hatóanyagai fokozatosan távoznak a környezetbe, így hosszútávú védelmet biztosítanak.

Mindennapi használat esetén a csomagolás felbontása után 4 hétig őrzi meg hatékonyságát.

Semmit nem kell a bőrére kennie!

Csuklón és bokán egyaránt viselhető! (5 különböző méretre állítható)



6990 Ft

RENDELJE MEG!

3+1 (ajándék) csomagban



2025 Visegrád, Pf. 52.
Tel.: 06(30) 525 5150, 06(30) 525 5110, 06(26) 397-175
www.natursystem.hu

MEZÍTTLÁB

Magdi mindig a szívére hallgat

Rúzsza Magdi megígérte rajongóinak, hogy nem változik meg! Ahogy egy dalában énekl: „Én megpróbálom az lenni, ki mindig is voltam, Egy lány, ki megy a szíve után.” De ki ő? A harmadik Megasztár győztese, a 2006-os év hangja s hazánk képviselője az Eurovíziós Dalfesztiválon – és ő a széles mosolyú, kedves hangú, kopott farmeres, mezítlábas lány.



A fotók az interjú idején készültek.

Már gyermekkorodban az járt a fejedben, hogy énekesnő leszel?

– Először csak olyasmit akartam csinálni, amivel segíthetek az embereknek. Kezdetben általános nővér szerettem volna lenni, aztán úgy döntöttem, szülésznő leszek. Ez nagyon szép szakma, csodás érzés ott lenni egy gyermek születésénél. Aztán praktikus okokból is ennél a hivatásnál maradtam, mert gyermekek mindig születnek: szegénységben, gazdagságban és háborúban is.

Születtek gyermekek a Te segítségével is?

– Igen, hat hónapig dolgoztam a szakmában, ezen időszak tapasztalatai miatt mondtam igent a Születés Hete Mozgalomnak. Ennek a minden évben megrendezésre kerülő szakmai, tájékoztató és kulturális programsorozatnak az célja, hogy a várandósok és családjuk minél szélesebb körű tájékoztatást kapjanak választási lehetőségeikről, a hazai ellátás hagyományos és újszerű alternatíváiról. Mi a Te szereped ezeken a programokon?

– A mozgalomban részt vevő többi ismert nővel sokat alkotunk, amelyben én vagyok a „lány”, én képviselem a nővé válástól a gyerekvállalásig tartó időszakot. Ezen az úton csak úgy lehet végigmenni, ha az ember elfogadja magát. Én például a rólam készült fotók alapján azt gondolom, nem szép az orrom, de elfogadom ezt. Ha valaki nem hisz magában, azon egy ormútét sem segít.

A magadban való hit vezetett oda, hogy jelentkez a Megasztárra?

– Másom nem is volt. Egy kis vajdasági faluból jöttem, munkanélküli voltam. Sokan megmosolyogtak az álmaimért, a legtöbben nem is tudták, mit csinálók. De én azt éreztem legbelül, hogy énekelnem kell. Mindhárom Megasztárra jelentkeztem, de csak a harmadikra hívtak be. Ez így volt jó, mert addigra elég erős lettem ahhoz, hogy a nehézségekkel is megküzdjek. Meg kellett tanulnom, a siker vonzza az irigyeket. Ez nem esik jól, de inkább a pozitív dolgokat próbálok észrevenni. Azokra figyelek, akiknek tetszik, amit csinálók. Például azokra, akik azért találkoztak és lettek barátok, mert az én dalimat hallgatták. Ismerem őket, és nagyon sok támogatást kapok tőlük. De minden új arcnak is örülök a koncerteken!

Sok koncerted van, időnként egymást követő napokon is. Birja a hangod ezt a megpróbáltatást?

– Még bírja, és bízom benne, hogy még sokáig bírni is fogja. Koncertek előtt kalciumot iszom, mert az lazítja a hangszálaimat, és leszoktam a dohányzásról.

Könnnyen ment?

– Igen! Londonban voltam, és elkaptam egy torokgyulladással járó vírust. Belegondoltam, mi történik most a hangszálaimmal, és nagyon meijedtem. Megfogadtam, ha meggyógyulok, semmivel nem károsítom tovább a hangomat!

Gőzerővel készülsz az Eurovíziós Dalfesztiválra. Erre a szakmai kihívásra lélekben is fel kell készülni. Isgulsz?

– Rettenetesen! Biztos a torkomban dobog majd a szívem a színpadon, de mindenképp életem egyik legcsodálatosabb 3 perce lesz. Tudom, sokan szurkolnak majd nekem Magyarországról, Vajdaságból, Erdélyből. De lesz valaki, aki nálam is jobban fog izgulni: az anyukám! Ő nagy segítség nekem, a legnagyobb lelki támaszom.

A színpadi megjelenésről van már elképzelésed?

– Nem biztos, hogy a szervezők engedik, de nagyon szeretnék mezítláb énekelni – ez szabadságot és erőt ad nekem. Gyerekként is így rohantunk az udvaron, és annak az időszaknak a felszabadultságát hozza ki belőlem! Tudom, sokan csodabogárnak néznek emiatt, de valóban azt érzem, még a földből is a zene árad felém.

Eurovíziós Dalfesztivál

Az Aprócska blues angol nyelvű verzióját, az Unsubstantial Bluest élőben először május 10-én hallhatjuk Helsinkiből. Ekkor lesz ugyanis az 52. Eurovíziós Dalfesztivál elődöntője. Ha Rúzsza Magdi itt jól szerepel, akkor május 12-én, a döntőben léphet újra színpadra, s ezt 42 ország televíziós társasága közvetíti majd.



Pataky Enikő, a HírTV GyógyHír című műsorának vezetője

GyógyHír magazin a Hír Televízióban

Az egészségügyi reformok során elérkezett a kórházbezárások időszaka. Az orvosok és a betegek közül sokan tanácstalanok. A HírTV GyógyHír című műsorát több panaszos orvos és beteg kereste fel azzal, hogy hiába Molnár Lajos volt miniszter ígérete, a szakmai csapatok felbomlanak, az intézményi vezetőknek fogalmuk sincs, mi várható. A betegek biztonságos ellátása szerintük veszélybe került. Miközben fél éve többmillió beruházásokat investáltak pl. a Rókusba és a Svábhegyi Gyermekgyógyintézetbe, most senki sem tudja, mi lesz ezzel a vagyonnal. Akkor kinek leltározunk? Gazdaságilag stabil intézményt miért kell bezárni? Miközben elismerten orvoshiánnyal küszködünk. Csak a Rókusból és a Svábhegyről több mint 600 egészségügyi dolgozó kapta meg a felmondását.

A Svábhegyi Gyermekgyógyintézet főigazgató főorvosa kifejtette: Öt év alatt egy meglehetősen állóvízes állapotból egy nemzetközileg is elismert intézményt hoztunk létre a kollegáimmal. Elég nehéz úgy nyilatkozni, hogy az emberben ne legyen keserűség, hiszen most a szemünk előtt megy tönkre öt év munkája. Dr. Kósa Lajos főigazgató főorvos elmondta, hogy évente 50 ezer beteget látnak el. A páciensek döntő többsége vidékről érkezik, mert helyben nem tudják őket ellátni. Vidéken ugyanis nincs gyermek-allergológiai végzettségű szakorvos. A mai napig senki nem magyarázta meg nekem, miért volt szükség ennek az intézménynek a bezárására. Végül is azért csodálkozom rajta, mert ez az intézet gazdaságilag rendkívül stabil volt, a tavalyi évben 105 millió forintos pozitívummal zártuk az évet.

A gyermekgyógyintézet az Európai Unió által is akkreditált képzőhely, de itt folyt a hazai orvosképzés egy nagyon fontos szelete, a gyermek-tüdőgyógyászati, a klinikai allergológiai, immunológiai szakképesítés. Ausztráliától Mexikóig nagyon sok orvos érkezett ide tanulni, de most úgy néz ki, ez a szakmai műhely teljesen megszűnik. Molnár Lajos még arról beszélt, hogy egyben tartaná a szakmai műhelyeket, de a miniszter lemondásával úgy látszik, hogy ez ígé-

Májusban is várjuk Önöket a képernyő elé!



Prof. dr. Domján Gyula



Dr. Kósa Lajos



Szent Rókus Kórház



Svábhegyi Gyermekgyógyintézet

Supherb BioCran
húgyúti fertőzések és gyulladások ellen

**Felfázás?
Inkontinencia?
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 bélfóra egyensúlyát, a tozegáfonya pedig megakadályozza az baktérium szaporodását és a nyálkahártyán való megtapadását.

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

Hatékony fogszuvasodás elleni védelem az új maradó fogak számára

Az újonnan kibújó maradó fogaknak speciális védelemre van szüksége a másodlagos érési periódus során.

Az új fogak érése ugyanis még nem fejeződött be, amikor megjelennek a szájüregben, így esetükben különösen magas a fogszuvasodás veszélye.



Az elmex® kutatói kifejlesztettek egy fogkrémet az újonnan kibújó maradó fogak napi tisztítására és fogszuvasodás elleni védelmére.



Az elmex® Junior fogkrém használata a 6-12 éves korosztály számára ajánlott

- a kiemelkedő hatékonyságú aminfluorid hatóanyag tisztítja és védi a fogakat
- az életkor speciális szükségleteinek megfelelően kialakított fluorid tartalma (1400 ppm) optimális fogszuvasodás elleni védelmet biztosít az újonnan kibújó maradó fogak számára
- alaposan és gyengéden tisztítja a fogakat
- a kellemesen enyhe íz elősegíti a gyerekeknél a napi szájhygiéna megszokását

elmex Junior – erősíti az új maradó fogakat!

Fogas kérdések, szájhygiéniás gondok

„Elég, ha csak kinyitja a száját” – még mielőtt megszólalna valaki, fogai állapota, leheletének üdesége árulkodik egész életmódjáról, egészségtudatosságáról. A szájhygiéna azonban korántsem csupán esztétikai kérdés, elhanyagolásának súlyos következményei lehetnek.

Magyarország a lakosság fogazati állapota és a szájüregi rákok előfordulása kapcsán az európai országok statisztikáiban már hosszú ideje az utolsók között foglal helyet. A fogazati állapotot jól jellemzi az életút két meghatározó szakaszából vett adat: a hatvanéseknek csupán 31 százaléka ép fogú, a 65–74 évesek 26 százaléka pedig teljes foghiányban szenved. A szájüreg és a garat daganatai okozta halálozás 1948 óta közel hatszorosára emelkedett, férfiak és nők esetében egyaránt a legrosszabb arányú Európában. A riasztó adatok hátteréről dr. Fehér Hajnalka fogszakorvost, gyermekfogászt kérdeztük. – A szájüregi daganatok keletkezésében szerepet játszó tényezők: a dohányzás, az alkohol, a rossz táplálkozás, a légszennyezés, a tartós mechanikai irritáció. Az okok közül az első kettő kiemelt fontosságú: a dohányzás önmagában hússzoros, a nagy mennyiségű alkohol fogyasztása harmincszoros, a kettő együtt hatszázszoros rizikónövekedést okoz! A szájüregi daganatok kialakulásában szerepet játszik az elhanyagolt szájhygiéna is. A szűrés fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni: a rendszeres fogászati ellenőrzéssel megelőzhető, illetve gyógyítható lennének e megbetegedések, például kiszűrhetők lennének a nyálkahártya rákmegelőző állapotai, az ún. leukoplákiák.

A fogszuvasodás és a foggyógybetegség népbetegségnek számít Magyarországon. Ennek okát is táplálkozási szokásainkban, száj- és fogápolási kultúráinkban, a szűrés elmulasztásában kell keresnünk. A statisztika árulkodó: hazánkban 2005-ben 3,3 tubus fogkrémet, 1,1 db fogkefét vásároltak fejenként. (Az EU-országok átlaga 4 tubus, 1,4 db fogkefe.) Egy felmérés szerint az aktív korú, 35–44 éves korosztály több mint hat százaléka soha nem mos fogat.

Az ép fogazat megőrzéséhez kisgyermekkorától kezdve fontos a helyes táplálkozás, a rágás, a nyers gyümölcsök, zöldségek fogyasztása, az édes üdítőitalok, édességek fogyasztásának kerülése, illetve a rendszeres szájápolás. Ízben és hatásban is széles a fogkrémek választéka, érzékeny fogakra való, fehéritő hatású, fogkőképződést akadályozó, dohányosoknak ajánlott stb. fogkrémek vannak forgalomban. A fogselyem sajnos Magyarországon kevésbé ismert, pedig a fogközök alapos tisztításához elengedhetetlen, használatát mindenképpen érdemes megtanulni. A különböző szájvizek szintén hatékonyak. Mindemellett nagyon fontos a fogászati ellenőrző vizsgálat, amelyet félévenként ajánlatos felkeresni – hívta fel a figyelmet végül a szakorvos.

Statisztika

A KSH adatai szerint 1999-ben szájüregi daganat miatt 1618-an (1361 férfi és 257 nő), 2001-ben 1737-en, 2003-ban 1760-an vesztették életüket. Az összes daganatos halálozást tekintve a férfiak és nők aránya 1,27:1, a szájüregi daganatok csoportjában ugyanez az arány 5,3:1 volt.

Kínos cseppek

Az akaratlan vizeletvesztést sokan titkolni valónak vagy éppen a korukkal, az állapotukkal kényszerűen együtt járó betegségeknek tekintik.

Az indokolatlan gátlások legyőzése az első lépés a megoldáshoz – mondja dr. Balogh Katalin orvos, okleveles Kriston Intim Toma-tréner. A Nemzetközi Inkontinencia Társaság a vizelettartási zavar formáit három nagy csoportra osztja: stressz-inkontinencia, késztetéses és túlfolyásos inkontinencia, de a kevert formák is gyakoriak.

Az igen gyakori stressz-inkontinencia esetében a vizeletvesztés a hasúri nyomás emelkedésekor (pl. nevetés, köhögés, tüsszentés alkalmával) lép fel; leginkább a több szülésen túl lévő, esetleg túlsúllyal küzdő, középkorú vagy annál idősebb nőkre jellemző. Oka a medencefenék izomzatának gyengesége, amely a húgycső záróizmának gyengeségéhez vezet. Késztetéses inkontinenciánál a vizelettartási zavar mellé sürgető, váratlan vizelési inger társul. A hólyag és a húgyutak gyulladása gyakran okozza a tüneteket. Túlfolyásos inkontinencia esetén a beteg például szűkület, prosztatamegnagyobbodás miatt képtelen üríteni vizeletét, ezért a telített hólyagból kis mennyiségű vizelet elcseppeg.

Becslések szerint hazánkban legalább félmillió embert érint a vizelettartási zavar, többségük azonban nem fordul panaszával orvoshoz. Egy tízórás tanfolyamon elsajátítható, a gátlások megerősítését célzó intim torna az esetek többségében segít a panaszokon – mondja dr. Balogh Katalin. Az oktatás állapotfelméréssel kezdődik, amelyre az egyénre szabott, az esetleges kísérő betegségekhez igazított tréning összeállításához van szükség.

A BIONAL Fitotár tagja

Inurin® *Hogy legyen tartása!*

Gyógynövényekkel a vizelettartásért!

Szó szerint csak egy csöpp odafigyelés szükséges, hogy úrrá legyünk az akaratától független vizelet-elcseppenés kellemetlenségein.

A rendszeresen szedett Inurin kapszula összetevői pozitív hatással vannak a húgyúti problémákra – hogy minden körülmények között legyen tartásunk!

KIZÁRÓLAG TERMÉSZETES HATÓANYAGAI:

- tökmagolaj
- ecetfa
- nyárfarügy
- mezei zsurló

Keresse: A gyógyszertárakban, gyógynövény-szoküzletekben és a Herbaria üzletekben.

VitaminKosál

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

Akciós vásárláshoz **regisztráljon** honlapunkon! www.VitaminKosar.hu

permamed Svájc +

Lubex® femina

nőies higiénia 200 ml

kíméletes és védelmet nyújtó mosakodóemulzió nőknek a mindennapos intimtisztálkodáshoz

Csak gyógyszertárakban kapható!

www.permamed.eu
info@permamed.eu

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 himessző tartós növekedéséhez vezet
- Néves szakorvosok ajánlják
- Leghatásosabb eszköz mostanáig

2 GARANCIA

7 ÉVE

Tanúsítványok: MSZ EN ISO 13488

Rendelje meg teljes diszkréció mellett

06-1-476-04-87

1094 Budapest, Páva utca 26. II/5

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

írta: L. I.

Sokféleképpen csillapítható a fájdalom

A különféle reumatikus, ízületi és gerincbántalmak, a csonttrikulás vagy a sportsérülések okozta fájdalmak hagyományos gyógyszeres, krémes, tapasztos csillapítása mellett többféle alternatív módszer is kínálkozik. Ezeket általában kiegészítő terápiaként alkalmazzák.

A mozgásszervi fájdalmak legismertebb és legáltalánosabban alkalmazott csillapítói a kúraszerűen alkalmazott gyógyfürdők és a speciális masszázsok, valamint az iszappakolás. A fájdalmak kezelésében hatásosak mind a hazai gyógyvizek iszapjából felrakott pakolások, mind az ásványi sókban, nyomelemekben gazdag holt-tengeri iszap. A reumatikus vagy ízületi fájdalomtól gyötört területre felmelegítve helyezik fel, és meleg kötést raknak rá. A gyógyvízmedencés súlyfürdő szintén jótékonyan csökkentheti a gerinc-

fájdalmakat, csakúgy, mint a pár éve nálunk is terjedőben lévő lava stone masszázso, amit felmelegített láva- és márványkövekkel végeznek.

Meleg követ a gerincre

Az ősi japán technikát az 1990-es évek elején fedezte fel újra egy amerikai terapeuta. A meleg köveket leginkább a gerinc vonalára helyezik rá, így ellazulnak a hátizmok, és a reflexpontokat ingerlik. A köveket hidegen

A BIONAL Fitotár tagja

Atrisin® Az ízületek komfortjéért

Akut vagy krónikus ízületi gyulladások, reumás panaszok, fájdalmak és görcsök esetén az **ördögkarom**, a **csalán** és a **gyömbér** jelenthet megoldást. Az ördögkarom fájdalomcsillapító, ízületi gyulladás-csökkentő. Megelőzi a köszvény kialakulását, mert elősegíti a szervezet húgysavkiválasztódását. Antioxidáns hatása is van. A csalán ugyancsak gyulladáscsökkentő, emellett vizelethajtó, és fokozza a gyulladt rész oxigénellátását. A gyömbér fájdalomcsillapító.

VitaminKosál

Keresse: A gyógyszerterápiákban, gyógynövényszaküzletekben és a Herbária üzleteiben. 1117 Budapest, Nádorliget u. 7/C. Tel.: (06-1) 209-1084, Fax: (06-1) 209-5772

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

Akciós vásárláshoz [regisztráljon](#) honlapunkon! [www.VitaminKosar.hu](#)

CORALCARE®

Korall-kalcium por

„Okinawai” természetes kalcium a megkövesült korallokból

Ön és családja számára

A „Coralcare” jótékony hatást fejt ki:

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

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

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



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

sportsérülések kúrálásánál alkalmazzák. Dr. Perényi Gizella fizioterapeuta a derékfájós betegek kiegészítő rehabilitációjaként említi az ultrahang-, az iontoforézis- és a lézerterápiát. A budapesti Sportegészségügyi Intézetben és több, mozgásszervi problémákat orvosló intézményben az utóbbi években sikerrel vetik be azt a magnetoterápiás készüléket, amelyet magyar mérnökök fejlesztettek ki. Kezelik vele az inbántalmakat, csillapítják az ízületi kopások fájdalmait, gyógyítják a töréseket, izomszakadásokat.

Alternatív kiegészítő kezelések

A mozgásszervi fájdalmakat eredményesen csökkentheti az infrasauna is. A bőr mélyére ható kezelés regenerálja az izmokat és a szöveteket. Előnye, hogy nem a levegőt, hanem egyenesen a testet hevíti fel, az infravörös sugár behatol a bőrfelszín alá, és jótékonyan hat a fájó testrészekre. Az iontoforézis-kezelés alkalmazásával különféle gyógyszereket, gyógyhatású anyagokat juttatnak a bőrön át a károsodott területre galvánáram segítségével. Mérsékli az izomfájdalmakat, a túleröltetés tüneteit, enyhíti az ízületi fájdalmakat, gyorsítja a vérömlenyek feloldódását, és puhítja a hegesedést. Az elektromos fájdalomcsillapítást olyan készülékkel hajtják végre, amely a test fájdalomérző idegdűcseit gyenge áramütésekkel ingerli, ezáltal megakadályozza azok ingerületvezetését. A készülék egyszerűbb kivitelű formáit otthon is használhatjuk, bármelyik gyógyászati segédeszközt forgalmazó üzletben megtalálhatók. Alkalmazásával csökkenthető a beszedett fájdalomcsillapítók mennyisége, és teljesebbé tehető a fájdalommentesség. Fájdalomcsillapításra az akupunktúrás és akupresszúrás kezelések is alkalmasak.

Fájdalomcsillapítás lézerrel

A fájdalomcsillapításban, a sérülések gyógyításában hatékony lehet a lágylézeres kezelés is. Alkalmazható bokarándulás, ízületi duzzanat és egyéb végtárgyfájdalmak kiegészítő terápiájaként. Hatása gyors – szinte azonnal észlel-

DIETPHARM

• **Súlycsökkentés?**
• **Koleszterin szint csökkentés?**

Harcol az elsősorú közellenség a SZÍV ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK ellen!

90 db

Metabolan® 90 db

www.dietpharm.hu

NE SOKAT GONDOLKOZZON...

KALCIUM HIÁNY?

Calcenato
kalcium, D3 vitamin, magnézium, cink

tartalmú étrendkiegészítő készítmény, 30 db filmbevonatú tabletta (46,44 g) formájában

Adagolás: Általában napi 1 tabletta. Ne használjon a javasolt napi adagnál nagyobb mennyiséget! A termék nem helyettesíti a változatos étkezést.

A kalcium részt vesz a csontok felépítésében, az izmok normális működésében és a véralvadásban, valamint az idegrendszer normális működéséhez is nélkülözhetetlen. A D vitamin felelős a kalcium csontokba történő beépüléséért. A magnézium részt vesz a D vitamin aktiválásában. A cink a csontépítésben résztvevő enzimek kofaktora.

Keresse a patikákban!

VALEANT
Pharma Magyarország Kft.

H-1025 Budapest, Csatárka u. 82-84.
Tel.: (+36-1) 345 5900 Fax: (+36-1) 345 5918

Forgalmazza: Valeant Pharma Magyarország Kft., Székhely: Magyarország, Székhely: Magyarország

folytatás a 18. oldalon

tő fájdalomcsökkenést érez a beteg, ezért alkalmazzák például a sportsérüléseknél. A lézer felgyorsítja a sejtek regenerációját, javul az anyagcseréjük, fokozódik a hajszálér-újraképződés, a szövetek oxigénellátása. Gyulladás-csökkentő és érregeneráló tulajdonsága révén a fájdalom és a duzzanat csökken, a károsodott ízület mozgása már az első kezelés után láthatóan javul. Közél a felére csökken a gyulladás ideje, általában öt-nyolc kezelés után a beteg panaszmentes lehet. A fájdalom- és mellékhatásmentes kezelést kiválóan alkalmazható a már régóta fennálló ízületi fájdalmak, duzzanatok, inhválygyulladások megszüntetésére is.

A lézer felgyorsítja a sejtek regenerációját, javul az anyagcseréjük, fokozódik a hajszálér-újraképződés, a szövetek oxigénellátása.



A Dr. Chen Patika ajánlata
A tradicionális orvoslás és a modern technológia kombinációja

CORAL CALCIUM Forte tableta
(80 db x 1200 mg)

A tengeri korallkókból kivont kalcium - szerkezetéből adódóan - az egyik legtekélyesebben hasznosítható kalcium az emberi szervezet számára. A kizozán szintén tengeri eredetű, hasznos poliszacharid tartalma révén segíti a csontsejtek öregedésének lassítását. A D-vitamin szabályozza a kalcium és a foszfor felszívódását. A kalcium, a magnézium és a cink egyaránt szükségesek a csontok és a fogak egészségéhez. Az eleuthero ginseng segíti a hatóanyagok jobb felszívódását és hasznosulását.

Bio Glucosamine Forte tableta
(40 db x 1200 mg)

A Glucosamine gyulladáscsökkentő, az ízületekbe való beépülésével részt vesz a porcfelépítésben. Az MSM a kötőszövetek megfelelő kényellátásában játszik szerepet. Az energiaadó Ginseng hozzájárul a fizikai erőtét erősítéséhez, valamint elősegíti a tableta hatóanyagainak felszívódását. A tableta hármas hatóanyag-kombinációja egymás hatását fokozva járul hozzá a könnyed és fájdalommentes mozgáshoz, a porcok és az ízületek egészségéhez.

A termékeket keresse a gyógyszerárakban, drogériákban és a gyógynövény szaküzletekben. További információ: [Oriental Herbs Kft.](http://www.OrientalHerbsKft.com), Tel./fax: 06/1 260 7854. www.DrChenPatika.com
Az OETI által bojgyzott és szakvéleményezett készítmények.

Kinek ajánlott a gyógyfürdő?

Egy ma is érvényben lévő egészségügyi miniszteri rendelet szerint gyógyfürdő, illetve kiegészítő rehabilitációs kezelést a betegek reumatológus és fizioterápiás, továbbá mozgásszervi ortopéd szakorvos rendelhet el. Ortopéd műtétek után orvosilag javallt a termál gyógymedencefürdő kúraszerű alkalmazása, a kádfürdős iszappakolás, a víz alatti súlyfürdő és vízszugármasszázs, továbbá a csoportos vízi gyógytorna. Ugyanezt a rehabilitációs terápiát javasolják a végtag- és gerincsérülések után is, kiegészítve a szénsavas fürdővel. A csonttritkulásos betegeknek mindezt súlyfürdő nélkül ajánlják. Minden mozgásszervi betegségénél jó hatása lehet a gyógyúszásnak is.

Szelíd, gyógyító fény

A fényterápia szelíd, de pozitív hatású. Aktivizálja a test öngyógyító erejét és a regeneráló folyamatokat. A terápiánál használt polarizált fény hullámhossza az infravörös tartományba esik. Normalizálja a sejtek esetleges kóros anyagcseréjét, felgyorsítja a szövetgyógyulást. Ajánlott izom- és inhvúzódások, véraláfutások, zúzódások, rándulások, izomgörcsök kezelésére, továbbá csonttörések, lágyrész sérülések, kopások rehabilitálására, illetve a csonttritkulás kezelésére.

Néhány terápiás fürdő

- Lézer: Sárvár, Debrecen, Szentes, Bük
- Iszappakolás: Szeged, Hajdúszoboszló, Hévíz, Gyula
- Szénsavas fürdő: Budapest (Gellért, Lukács), Zalakaros

MOTTO®

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

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

Az ízületi fájdalom vészjelzés

A több évig tartó iskolapadban ülés, majd az azt követő munkahelyi hajszs, stressz mély nyomokat hagy a testünkben. Sajnos napjainkban a munkát végzők túlnyomó többsége arra kényyszerül, hogy munka közben aszimmetrikus testtartást vegyen fel. Ennek eredményeképpen az ízületek elmozdulnak élettani helyzetükből, és működésük során rendkívüli igénybevételnek vannak kitéve. Idővel ezek a normálistól eltérő testtartások tartósan „beépülnek” a testtartási izomzatba, fokozódó ízületi kopást és egyre intenzívebbé váló fájdalmat hozva létre.

csont- és izomrendszerben, vagyis a megfelelő testtartás visszaállítása. Mindez a Súlypont Ízületklinikán egy személyre szabott, speciális ízületstatikai gyógytorna program segítségével érhető el. A program során a fokozatosság elvének megfelelő tornagyakorlatokat tanít be a gyógytornász a páciensnek. A feladatokat pontos leírás alapján kell mindennap otthon végezni. Három-négyhetente felmérjük az előrehaladást, és ez alapján új gyakorlatsort készítünk. A kezelések száma egyéni állapottól függ.

A szokásos gyógymódok – masszázs, nyújtás, különböző fürdők, bizonyos krémekkel történő bedörzsölés stb. – a tünetek átmeneti csökkenését eredményezik ugyan, de a beteg felszín alatt tovább folytatódik a beteg ízületek „örlése”, kopása és elcsavarodása.

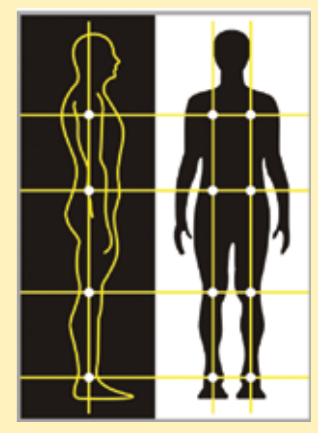
A Súlypont Ízületklinikája valamennyi ízületstatikai programjának alapvető célja, hogy tartósan megszüntesse ízületi bántalmak kiváltó okait, és segítsen abban, hogy Ön egész életében szabadon, fájdalommentesen tudjon ülni, állni és mozogni.

Az ízületi bántalmak rehabilitációs folyamatában az első lépés a megfelelő strukturális elrendezés helyreállítása az egész

Ezért azt javasoljuk Önnek, látogasson el klinikánkra, hogy felmérhessük jelenlegi ízületstatikai állapotát, és segíthessünk abban, hogy megszüntesse fájdalmának kiváltó okait.

VEGYE IGÉNYBE DÍJMENTES ÁLLAPOTFELMÉRÉSÜNKET!

Súlypont Ízületklinikája
1027 Frankel Leó u. 9.
A 336-0336-os telefonszámon lehet időpontot kérni.



DEEP RELIEF™
GÉL 50g

Hatékony segítség hátfájásra, izom- és ízületi panaszokra

gyors és hosszantartó hatású gyógyszerkészítmény

ibuprofen és mentol kombinációja

alkalmazható izom- és ízületi fájdalmaknál

szintelen, könnyen felszívódó gél formájában

ÚJ!

Vény nélkül kapható a gyógyszerárakban.

Kettős hatású fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő gél

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

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

EGÉSZSÉGES ÍZÜLETEK!
SUPHERB ARTH-3 PLEX

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

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

írta: M. G.

Visszérbetegség – minden harmadik felnőtt érintett

Hazánkban minden harmadik felnőtt embert érint a visszérbetegség. Ezt igazolja az a 2007-es reprezentatív lakossági felmérés, amely szerint a magyarországi felnőtt lakosságban a férfiak 19, a nők 45 százalékának vannak visszeres panaszai.

Sajnos az életkor előrehaladtával a megbetegedés előfordulási gyakorisága drámaian nő. Míg 30 és 39 év között a betegség előfordulási aránya 20 százalék, addig ez az arány 50 és 59 év között 47, 60 év felett pedig 59 százalékra nő. A betegség kialakulása során a lábakon jelentkező elváltozásokat gyakran nem kíséri érezhető panasz. Ezért van az, hogy a rendellenességeket – főként a betegség kialakulásának kezdetén – a legtöbb esetben csupán kozmetikai problémaként éljük meg. Az érintettek nagy százaléka megfelelő információ hiányában elhanyagolja a tüneteket, és csak akkor fordul orvoshoz, amikor a betegség már előrehaladottabb. Pedig a kezelést minél korábbi stádiumban kellene megkezdeni a szövődmények elkerülése érdekében. Ugyanakkor saját bevallásuk szerint az érintettek csupán 60 százaléka alkalmaz valamilyen gyógyszert. Az orvosok ennél is elsősoribb tapasztalatokról számolnak be, ugyanis, mint mondják, a gyógyszerhasználat inkább

csak alkalmi, és nem kúraszerű, így aztán a legtöbbször hatástalan is.

Árulkodó tünetek és panaszok

Az első figyelmeztető jelek a harmincas korosztály 20 százalékánál jelentkeznek, de ezeket a legtöbbször figyelmen kívül hagyják, vagy egyszerűen fel sem ismerik. Érdekes tehát néhány szót ejteni arról, mire kell odafigyelnünk.

A legfontosabb tünetek közé a nagyon tág, sokszor látható erek megjelenése, a pigmentáció, az ekcéma, a kellemetlen panaszok közé a viszketés, a nehéz, duzzadt, fájó lábak, az éjszakai lábgörcsök tar-



Gyakorlati tanács

Akinek dagad a lába, gyakran van fájdalmas nehézlábérzése, éjszakai lábszárgörcse, lábai feszülnek, bőre viszket, látható visszerei vannak, forduljon háziorvosához, aki elküldi a megfelelő szakorvoshoz; ahhoz a flebológushoz, akinek segítségével részletesen feltárható a visszereség forrás-helye, és segít a megfelelő összetételű kezelés kialakításában.

Kezelési lehetőségek

A betegség kezdeti stádiumában sokat segíthetnek az életmódbeli változtatások, a kisebb terhelés (már ha ezt megtehetjük), a lábak felpolcolása, az úszás, a séta, ezzel párhuzamosan a rugalmas harisnya vagy pólya alkalmazása. Mindenki számára elérhető a növényi alapanyagot, például vadgesztenyemag-kivonatot tartalmazó, recept nélkül kapható gyógyszer, amely csökkenti

toznak. Számos esetben a betegségnek nincs külső jele, ám az érintett mégis fájdalmat érez, vagy éppen csúnya, kidagadó visszerei nem okoznak panaszt. Mindkét esetben célszerű utánajárni a problémának, mert a szövődmények (pl. lábszárfekély, visszérgyulladás, trombozisz) ugyanolyan eséllyel alakulhatnak ki. Mindenesetre feltétlenül célszerű orvoshoz fordulni, ha túl sokat fáj a lábunk. A szakorvosnál a vizsgálat Doppler-műszerrel vagy ultrahangkészülékkel történik, tehát fájdalommentes.

a vénafal átjárhatóságát, és ezáltal a fehérvérsejtek kijutását az érfalon. Ennek eredményeképpen kevesebb lesz a gyulladást okozó sejtek száma, illetve csökken a sejtekből felszabaduló enzimek mennyisége, erősödik a vénák fala, és javul az erek rugalmassága. Így végső soron egészségesebb lesz a láb vérkeringése, ezért csökkennek a kellemetlen panaszok. Azzal azonban tisztában kell lennünk, hogy a gyógyszert kúraszerűen, de hosszú távon kell alkalmazni ahhoz, hogy karbantartsa a lábak állapotát, és enyhítse a panaszokat.

A tünetek súlyosságától függően, az orvossal konzultálva, számos esetben nem marad más hátra, mint az injekciós kezelés vagy a műtét. Sokan félnek a visszérműtétektől, holott ma már e beavatkozást altatásban végzik, utána a beteg az éjszakát a kórházban tölti, másnap reggel pedig már a saját lábán mehet haza.

Mivel sajnos a visszérbetegség hűségese társ – ha már egyszer kialakult, soha nem lehet teljesen meggyógyítani –, a panaszok és a tünetek újra és újra jelentkeznek. Éppen ezért fontos a komplex kezelés, melynek lényege, hogy az előzőekben említett életmódváltoztatás, a gyógyszeres kezelés, a gyógyharisnya és az esetleges orvosi beavatkozás egymást kiegészítve fejtik ki hatásukat, igazodva a tünetek és panaszok mértékéhez.

Információ

Ingyenes, „Visszeres panaszok és kezelésük” című tájékoztató füzetet a 06-1-299-8930 telefonszámon vagy az alábbi címen kérhet: Boehringer Ingelheim Pharma 1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 6.

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

VENASTAT®

Jól jár vele.

Bár komolyabb látható jele nem mutatkozott a visszérproblémámnak, mégis gyakran fáj a lábam, nehéz és duzzadt volt a nap végére, éjszaka lábszárgörcsök kínoztak. Amióta Venastat kapszulát használok, jelentősen csökkentek a panaszaim. Ismét teljes értékű nőnek érzem magam.

VENASTAT®
retard kapszula
30 db

A Venastat retard kapszula a vadgesztenyemag természetes kivonatával:

- erősíti a vénák falát,
- javítja a láb vérkeringését,
- jelentősen csökkenti a visszeres panaszokat (pl. a lábduzzadást, nehézláb-érzést, feszülést, viszketést, éjszakai lábszárgörcsöt).

Boehringer Ingelheim 1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 6. Telefon: (1) 299 8934

Recept nélkül kapható, escin hatóanyagú gyógyszer.

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



A BIONAL Fitotár tagja

Venal® Visszeres, dagadt, fáradt a lába?



A vadgesztenye és varázsmogyoró kivonata nyugtatja a dagadt, visszeres lábat. A Venal több növényi kivonat kombinációja, melynek külső és belső alkalmazásával eltűnnek a kék hajszálerek, duzzadt visszerek és a láb széppé, simává válik.

Kaphatók a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban, Herbária szaküzletekben valamint a dm-drogeriákban.

Étrend kiegészítő készítmény **VitaminKosál**

1117 Budapest, Nádorliget u. 7/C., Tel.: (06-1) 209-1084, Fax: (06-1) 209-5772
Akcios vásárláshoz regisztráljon honlapunkon! www.Vitaminkosar.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 sejtek 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 oxigéndózsist. 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

„LÁGYLÉZER” ÍZÜLETI KOPÁSRA

Kérdés Térdízületi kopásomra lágylézer-terápiát javasoltak. Hogyan hat a lézer, és valóban hatékony-e ilyen esetben? (P-né Sz. M., 63)

Válasz A lágylézer-terápia az egyik legjobb kezelési lehetőség arthrosis esetén, több szempontból is. A lágylézer egy speciális fényterápia, mely infrafej alkalmazása esetén több centiméter mélyre képes hatolni, ezért az ízületek és izmok kezelésére egyaránt jó (a piros fényű lézer csak a bőrfelszínen tud hatni, inkább a sebgyógyulás gyorsítására hasznos). Hatására javul a keringés, ezért csökken a gyulladás és a duzzanat. A károsodott sejtek anyagcseréje javul, így már néhány kezelés után látványosan csökken a fájdalom, a duzzanat és az izomfeszülés. A lágylézer további előnye, hogy a gyógyszerek (gyulladás- és fájdalomcsillapítók) adagjai és a lehetséges gyógyszer-mellékhatások előfordulási gyakorisága csökkenthető, a gyógyulási idő lerövidíthető. Femimplantátum (pl. ízületi protézis, pacemaker-szívritmusszabályozó) esetén pedig szinte csak ez alkalmazható, és főként nincs mellékhatása. Nagyon jól kiegészíthető egyéb terápiával (pl. homeopátia, szerek arthrosisra).



dr. Szentiványi Csilla
reumatológus
Telefonszám:
06-30/449-3818
E-mail cím:
drszentivanyi@gmail.com



Tisztelt Olvasónk!

Tájékoztatjuk, hogy internetes portálunkon (www.gyogyhir.hu) elindítottuk Gyógyhír Klinikánkat, ahol szakorvosaink online módon válaszolnak kérdéseikre. (Az eddigi kérdések és válaszok is megtekinthetők.)

Természetesen lehetőség van hagyományos módon is kérdezni:

levélben: Gyógyhír Magazin 1139 Budapest, Üteg u. 49.
telefonon:

- Dr. Kőkényes Marianna, pszichiáter: 06-20-330-3044
 - Dr. Pozsonyi Györgyi, gyermekorvos, fitoterapeuta: 06-30-308-3451
 - Dr. Vámosi Béla, szülész-nőgyógyász: 06-20-535-3710
 - Dr. Szentiványi Csilla, reumatológus, 06-30-449-3818
- e-mail-ben: gyogyhir@gyogyhir.hu

Látogassa meg Ön is a Gyógyhír Klinikát!

A Béres a daganatos gyermekekért!

A Béres Alapítvány a daganatos betegek megsegítésére immár hagyományosan rendez jótékonysági koncerteket. Az idén a teljes bevételt a bakonyzsőcsi Daganatos Betegek Lelki Rehabilitációs Otthona részére ajánlották fel.
A Béres Alapítvány számlaszáma: OTP 11703006-20056326.

Új hungarikum?

Átfogó nemzeti egészségmegőrző és betegségmegelőző programot indít a Béres Egészség Hungarikum Alapítvány. Első lépésként egy új közhasznú alapítvány jött létre, Béres Egészség Hungarikum Alapítvány néven. Az idén elsősorban az egészségügyet formálása a cél.



Felejtse el a vízhólyagot és élvezd az új cipődet!

Compeed vízhólyagtapasz - stop a fájdalomnak, szabad út neked!

A vízhólyag okozta fájdalom könnyen ellenséget csinálhat a legszebb új cipődből. A hagyományos tapaszokkal ellentétben a Compeed második bőrretegként simul a lábadra, azonnal csökkentve a fájdalmat és a nyomásérzést. Így semmi sem állhat közéd és az új cipőd közé.



- azonnal csökkenti a fájdalmat
- diszkrét és kényelmes
- gyorsabban gyógyul alatta a seb
- zuhanyozáskor is a helyén marad
- kapható a gyógyszertárakban



Írta: M. G.

A jólét ára?

Magasvérnyomás- és cukorbetegség

Rendkívül fontos, a nagyközönségnek szánt kiadványt jelentetett meg a SpringMed Kiadó Magasvérnyomás-betegség és cukorbetegség címmel, dr. Nagy Krisztina belgyógyász közreműködésével. Az alábbiakban e hasznos könyvből közlünk részleteket.

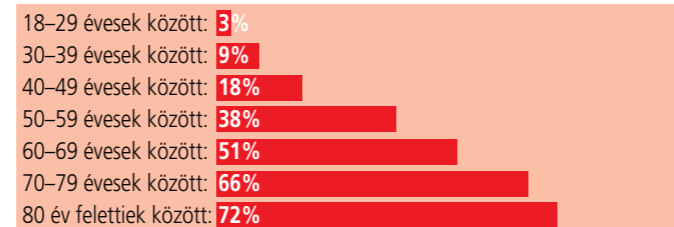
Napjainkban mind a magasvérnyomás-betegség (hipertónia), mind a cukorbetegség (diabétesz mellitusz) olyan gyakran fordul elő, hogy mindkettő – különösen a fejlett országokban – népbetegségnek számít. E betegségek megelőzésében, illetve a páciensek életminőségének, életkilátásainak javításában fontos az egészségtudatos életmód, illetve a szűréseken való rendszeres részvétel.

A magas vérnyomás

Magasvérnyomás-betegségről (hipertóniáról) akkor beszélünk, amikor a vérnyomás értéke tartósan meghaladja a normál tartomány felső határát.

A felnőtt lakosság mintegy 15-35%-a hipertóniás. A betegség előfordulási gyakorisága az életkor előrehaladtával és egyes társbetegségek fennállása esetén nő.

A hipertónia előfordulási gyakorisága az életkortól függően, az egyik amerikai felmérés adatai szerint:



A cukorbetegség

A cukorbeteg szervezetének sejtjei nem képesek megfelelően hasznosítani az elfogyasztott élelmiszerekkel felvett energiát. Mint ismeretes, a cukorbetegségnek két alaptípusa létezik, az 1-es és a 2-es típusú.

Az 1-es típusú cukorbetegség. A betegség alapja a hasnyálmirigy inzulint termelő sejtjeinek (az ún. béta-sejteknek) a pusztulása, ami végül teljes inzulinhiányhoz vezet. Legtöbbször 30 éves életkor alatt jelentkezik, a páciensek többnyire sovány testalkatúak.

A 2-es típusú cukorbetegség. A betegség számtalan formája ismeretes: relatív inzulinhiány (az inzulint érzékelő receptorok működési zavarából adódóan, normális inzulinmennyiség mellett is inzulinhiányos állapotba kerül a szervezet); az inzulintermelés zavara (következmenyes inzulinhiány alakul ki); részleges vagy teljes inzulinhiány. Általában 40 éves életkor felett jelentkezik, a betegek jellemzően túlsúllyal küzdenek.

A magasvérnyomás-betegség és a cukorbetegség együttes előfordulásának jelentősége

Mind a magasvérnyomás-betegség, mind a cukorbetegség a szervezetben a kis és nagy ereket egyaránt károsítja, így számos szövődmény kialakulásához vezethet.

A mindkét nemet jelentősen sújtó magasvérnyomás-betegség és a cukorbetegség szövődményeinek kialakulása és súlyosbodása jelentősen befolyásolja a betegek életminőségét és életkilátásait. A két betegség együttes előfordulása tovább növeli a mindkét betegségben külön-külön is nagy valószínűséggel kialakuló szövődmények jelentkezésének veszélyét, illetve azok rosszabbodását.

Mit tehetünk a szövődmények megelőzése érdekében?

A szövődmények kialakulásának megelőzésében alapvető mind a magasvérnyomás-betegség, mind a cukorbetegség, mind a társuló betegségek hatékony, az elérendő értékre törekvő kezelése, a vérnyomás és a vércukor önellenőrzése, illetve a rendszeres szakorvosi ellenőrzés.

A hipertónia és a cukorbetegség kezelése összetett feladatot jelent a kezelőorvosoknak, és a kezelés célja is sokrétű. A kezelésben a nem gyógyszeres és a gyógyszeres terápia egyaránt fontos szerepet játszik.

A könyvben az érintettek hasznos tanácsokat kaphatnak a teendőkéről, illetve a tápanyagtáblázat segítséget ad a helyes étkezéshez.

Akit csak a magas vérnyomás érint, az a kiadó másik könyvéből, a *Mit okozhat a magas vérnyomás?* című kiadványból szerezhethet alapos információkat (SpringMed Kiadó, tel.: 279-0527, fax: 279-0528, e-mail: info@springmed.hu, honlap: www.springmed.hu, bemutatóterem: Bp. 1114, Kosztolányi Dezső tér 7.)

SpringMed Kiadó ajánlata

AZ EGÉSZSÉGÜGYI ISMERETTERJESZTÉS SZOLGÁLTATÁBAN!

SpringMed Kiadó, 1519 Budapest, Pf. 314. • Telefon: 279 0527
Fax: 279 0528 • E-mail: info@springmed.hu
www.springmed.hu • www.beteglettem.hu • www.betegtajekoztatok.hu

Queen Helene kozmetikumok már Magyarországon is

Aloe vera, E-vitaminos, kakaóvajás kézkrémek és testpolók, mandulás, uborkakivonatos masszázskrémek, mentolos tisztító maszkok, iszappakolás, mézes-zabos, sárgabarackos arcradírok.

Keresse a patikákban, valamint gyógynövény szaküzletekben!
Bővebb információ: e-mail: topvalor@t-online.hu, 06-20-524-5659

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 kristálytiszta gél

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

Kapható a patikákban

Legyen mindig kéznél!

ÉRSZŰKÜLETESEK REMÉNYE – SONOTHERÁPIA

Az utóbbi évtizedben több tudományos vizsgálat igazolta, hogy az infrahangok – bizonyos frekvenciatarományon belül – pozitív változásokat idéznek elő a sejtanyagcserében. A széles körű nemzetközi eredményeket felhasználva Nagy Lajos magyar természetgyógyász-feltaláló kifejlesztett egy hangterápiás készüléket és eljárást, amely elsősorban sikert aratott Európában és a tengeren túl is az érzékszület, érelmeszesedés gyógyításában. A módszer Sonotherápia néven vált ismertté. Magyarországon 1994 óta alkalmazzák megelőzésre és gyógyításra országos szinten olyan nagy sikerrel, hogy ma már hamisítani is próbálják az egyébként szabadalmazott eljárást.

A klinikailag igazolt gyógymód fájdalommentes, és nincs mellékhatása. Egy kúra 60 kezeléssel áll, melyet állapotfelmérés előz meg. Csak abban az esetben nyer felvételt a beteg, ha a terápiától javulás várható. Az első 20 kezelés után már érezhető és mérhető, hogy az erekben jobb a vérkeringés. A végtagi érzékszűkeletesek járástávolsága kilométerekre hosszabbodik, lábszár-görccsek megszűnnek, kezeik, lábaik átmelegsznek. A szívkoszorúér-szűkeletben szenvedők elfelejtik, hogy korábban anginás mellkasi fájdalomtól rettegtek. Azoknál, akiknél már olyan előrehaladott az érzékszűkelet, hogy műtét sem jöhet szóba, az esetek nagy százalékában a Sonotherápia megoldást kínálhat.

A cukorbeteg hajszerkeringése megelégnél, reménytelennek tűnő sebeik begyógyulnak. A magas vérnyomás sok esetben normalizálódik, a szoros ellenőrzések mellett ez jól követhető.

Az eltelt 13 évben betegek ezrei köszönhették emberhez méltóbb életüket vagy éppen amputációtól megmenekült végtagjaikat a Sonotherápiának. Nem csoda, hogy a páciensek elragadtatással beszélnek a gyógymódról.

„2 évvel ezelőtt érfestést követően derült ki, hogy súlyos érzékszűkeletem miatt akár mindkét lábamat is elveszíthetem, csak a műtét segíthet rajtam. Ám korom és érrendszerem rendkívül rossz állapota miatt a sebész nem vállalta a műtétet. A Sonotherápiának köszönhetően sebeim begyógyultak, fájdalmaim megszűntek, mindkét lábam megmaradt. Köszönöm, jól vagyok” – mosolyog Nagy Klára.

„Éjszakai lábszár-görccsöktől szenvedtem, amikor felkerestem Nagy Lajos rendelőjét. Az orvosom korábban megmondta, hogy a cukorbetegségem miatt hajszerékszűkeletem van. Most a 15. kezelésnél tartok, és a fájdalom már nem zavarja meg éjszakai pihenésem. Sokat javult a járásom is. Valahogy gyorsabb, energikusabb lettem” – meséli Szabó István.

ÉRSZŰKÜLET? VAN SEGÍTSÉG!

- Alsóvégtagi, nyaki, agyi érzékszűkeletben
- Szívkoszorúér-megbetegedésben
- Cukorbeteg érzékszűkeletben
- Bármilyen érelmeszesedéses megbetegedésben

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

SONOTHERÁPIA CENTRUM 1113 Bp., Tarcali u. 19.
Tel.: 365-81-56, 209-92-73
MED-SONO Terápia Kft., Bp. XXI. Tel.: 20/48-88-599, 20/46-11-611
Mosonmagyaróvár: Tel.: 96/576-411, Győr: Tel.: 96/524-971
Szeged: Tel.: 20/335-4608, Békéscsaba, Orosháza: Tel.: 20/929-4939
Nyíregyháza: Tel.: 42/310-744, Kaposvár: Tel.: 82/414-389,
Pécs: Tel.: 72/256-364
Web: www.sonoterapia.hu

írta: A. T.

Szépségápolás – természetesen

A kozmetikumok sokszor az egészségre ártalmas konzerválószerkeket, illat- és fényvédő anyagokat tartalmaznak. Nem véletlen, hogy évről évre nő az érdeklődés a natúr- és biokozmetikumok iránt.

A természetes anyagokból, gyógynövényekből, zöldségekből, gyümölcsökből, tejből, méhviaszból, gyógyvizekből készített kozmetikai szerek: szappanok, samponok, hintőporok, arc- és testápoló krémek, lemosótejek, fürdőszók kevésbé szerveszertidegenek és toxikusak, mint a laboratóriumokban előállított termékek. Nem tartalmaznak mesterséges vegyi anyagokat, génmanipulációtól mentesek. Kevesebb mellékhatással rendelkeznek: nem allergizálnak, a bőrt és a szervezetet nem terhelik, inkább nagymértékben segítik mielőbbi regenerálódását. A biotermékek szigorúan ellenőrzött biokertészetekből származnak. Még a csomagolásuk is környezetbarát, újrahasznosítható anyagból készül.

A natúr és biokozmetikumok kiválóan alkalmasak a száraz és az érzékeny bőr kezelésére, csecsemőknél, felnőtteknél egyaránt. Ajánlottak pelenka okozta kiütések, bőr- és szőrtüszőgyulladások, enyhébb gombás fertőzések, ekcéma, pikkelysömör, égési sérülések, pikkelyesen hámló bőr, pattanásos, mitesszeres bőr kezelésére.

Gyógyító iszap

Az Izrael és Jordánia határán elterülő Holt-tenger rendkívül magas sótartalmú vizében nem élnek élőlények. Ám gyógyhatása egyedülálló: több mint huszonötféle ásványt

és nyomelemet tartalmaz. Ezek az elemek együttesen felelősek a bőr természetes pH-értékének kialakításáért, a normális sejtműködésért és az anyagcsere-folyamatokért. A holt-tengeri só, a fekete iszap és az ezekből készült termékek gazdagok ezen elemekben. Így a bőrön keresztül felszívódva a bőrsejtekbe, ízületekbe és izmokba jutva fejtik ki jótékony hatásukat. Különösen alkalmasak a reuma, az ízületi gyulladás, az izomfájdalmak, az akné, a pikkelysömör, az ekcéma vagy más, allergiás bőrproblémák kezelésére. Élénkítik a testet, ellazítják a kötőszöveteket. Hajpakolás formájában megszüntetik a korpásodást. Légzőszervi betegségek esetén hatásos lehet a tenger vizében vagy egy kád, holt-tengeri fürdőkristállyal teli vízben végzett fürdőkúra.

TENGERNYI SEGÍTSÉG A PSZORIÁZISBAN

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

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

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

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

EGYEDÜLLÓ, MERT SZEMÉLYRESZABOTTAN GONDOSKODIK ÖNRŐL!

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

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

Bioflavonoid az egészség és a hosszú élet titka

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

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

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

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

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

Tudja Ön, hogy mire képes a MATUZALEM!

Egészség, szépség és hosszú élet!

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

MATUZALEM® szabadalommal védett, flavonoid-komplexum, amely tudományosan is ellenőrzött hatással rendelkezik. Az emberi szervezet számára védelmi funkciót betöltő flavonoid molekulákat eredeti formájában stabilizálva tartalmazza. Egészség megőrzés céljából MATUZALEM®-ből 12 napon keresztül naponta egy üveggel (egy doboz 12 üveget tartalmaz) fogyasszunk el, lehetőleg lefekvés előtt.

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

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

EGÉSZSÉG RÁNK SZABVA

Szemerő

Az egészséges szemért

A Bérés Egészségtár – Szemerő filmtabletta komplex étrend-kiegészítő készítmény, amely kifejezetten a szem egészségének megőrzéséhez szükséges hatóanyagokat tartalmaz. Lutein és zeaxantin mellett a készítmény további aktív hatóanyagait antioxidáns hatásuk révén késleltetik a szem öregedési folyamatát, amely összefüggésbe hozható a látás romlásával. Ezen összetevőket nemzetközi klinikai vizsgálatok** eredményei alapján állította össze a Bérés Gyógyszergyár.

**AREDS vizsgálat (Age-Related Eye Disease Study)

A Szemerő készítmény megbízható minőségű alapanyagokat tartalmaz.

FloraGLO LUTEM Optisharp

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

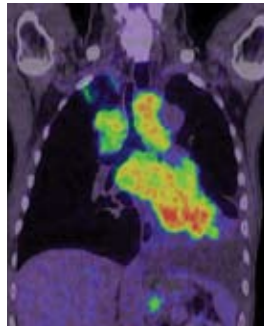
Egészség ránk szabva

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

* Az Országos Élelmiszertisztasági- és Táplálékminőségügyi Intézet (OÉTI) által bevizsgált és szakközelményről előírt készítmény.

BÉRES Az egészséges emberért

Új lehetőségek a tüdőrák diagnosztikájában



A tüdőrák annak ellenére a leggyakoribb daganatos megbetegedés hazánkban, hogy az egyik leginkább elkerülhető betegség, hiszen kialakulásában bizonyítottan a dohányzás az egyik legfőbb rizikótényező. Előfordulása korábban férfiakra volt jellemző, azonban az utóbbi évtizedekben a nők körében is gyakori betegséggé vált. A Nemzeti Rákregiszter adatai szerint évente közel 8000 embertársunknál fedezik fel ezt a kóros elváltozást.

Mint a legtöbb daganat esetében, itt is nagymértékben függ a gyógyulás esélye a daganat típusától, méretétől és helyétől, de talán az egyik legfontosabb tényező a sikeres kezelés érdekében a betegség minél korábbi stádiumban történő felfedezése.

Magyarországon jól kialakult szűrőhálózat működik a tüdőbetegségek szűrésére, de a 10x10 cm-es nagyságban készült röntgenfelvételek csak korlátozott információt nyújtanak a különféle tüdőelváltozásokról. Jelenleg is kutatják, mi lenne az a széles körben alkalmazható módszer, amely korai stádiumban lehetővé tenné ennek a daganatnak a felismerését.

Jelentős változást hozott a betegség korai felismerésében a már hazánkban is elérhető PET/CT vizsgálat, amely két különböző vizsgálat együttes elvégzéséből jön létre. A CT ma már közismert és elterjedt módszer, aminek

segítségével felismerhetők a szervek kóros anatómiai és szerkezetbeli elváltozásai. A pozitron emissziós tomográfia segítségével megjeleníthetővé válik a vizsgált szövetek anyagcseréje is. A daganatos betegségekben az anyagcsere megváltozása megelőzi a szerkezetbeli elváltozások kialakulását, ennek köszönhető, hogy a rosszindulatú elváltozások jóval hamarabb felismerhetők és lokalizálhatók az egész testben, mint a hagyományos (ultrahang, CT vagy MR) vizsgálatokkal.

A tüdőrák diagnosztikájában a PET/CT nemcsak a korai felismerésben játszik szerepet, számos egyéb célból is alkalmazható. Mivel teljestest-vizsgálat történik minden esetben, meghatározható a daganat kiterjedése, illetve egy vizsgálattal kizárható az esetleges távoli áttétek.

A PET/CT diagnosztika lehetőséget teremt a fokozott rizikótényezőknek kitett embereknek nemcsak a tüdőrák, de számos más rosszindulatú betegség nagy valószínűséggel történő kizárására, az esetleges rosszindulatú elváltozások korai felismerésére, valamint a már felismert betegeknek olyan plusz információkhoz juttathatja a kezelőorvost, amelynek segítségével még célzottabb kezelésben részesítheti páciensét.

PET POZITRON DIAGNOSZTIKA KFT.

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

Este egy drasztikus, reggel a várt hatás...

Vizsgálatok támasztják alá, hogy a székrekedéssel küzdő betegek nagy része egyáltalán nem vagy nem megfelelő módon kezeli problémáját. A felmérésből is az kiderült, hogy hazánkban sokkal rosszabb a helyzet, mint az európai átlag, a szenvedők 41%-a állította azt, hogy hetente legalább egyszer küzd e gonddal. A tünetek megszüntetése érdekében a betegeknek csupán a fele választ valamilyen kezelési módot. Ennek oka, hogy a betegségben szenvedőket nagymértékben befolyásolják és félrevezetik a székrekedés kezelését övező hitek és tévhitek.

A közelmúltban nyilvánosságra hozott kutatás kimutatta, hogy a rostszegény étkezés és a helytelen életmód nem okolható egyértelműen, sőt a folyadékbevitel növelése is csak akkor segít, ha dehidrált állapot áll fenn. Éppen ezért a székrekedés kezelésében sokkal nagyobb hangsúlyt kellene fektetni a megfelelő hashajtó kiválasztására.

Ma már van olyan gyógyszer, melynek hatóanyaga, a biszazodil közvetlenül fokozza a vastagbél természetes mozgását. Az aktív hatóanyag a vastagbélben, azaz a szándékolt hatás helyén szabadul fel, és hatását a bél falában fejti ki, ezért egyéb gyógyszerek felszívódását nem befolyásolja.

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE!

BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!

TOILETTE NETT®

Megoldás minden esetre!

www.interex.hu

KERESSE A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

Újdonság a láb gomba kezelésében!

A láb gombásodás becslések szerint egyes országokban a lakosság 15 százalékát érinti.

A gomba különösen gyakran fordul elő nedves, párás, sötét környezetben, ezért van az, hogy a lábbeliek ideális szaporodási lehetőséget nyújtanak a népbetegség kialakulásában. Az emberek nem szeretnek e kellemetlen tüneteket előidéző betegséggel bajlódni, márpedig a gyógyításra használatos krémeket sokáig, általában 4-6 hétig kell alkalmazni ahhoz, hogy a kezelés sikeres legyen.

A Novartis most egy olyan filmképző oldat forgalmazását kezdte meg, amely az ez alkalomból sajtótájékoztatót tartó cég szerint egyszeri kezeléssel megszünteti a láb bőrnek gombás fertőzését. A szabadalmaztatott, gélszerű oldat átlátszó filmréteget képez a bőrön. Ez tartósan biztosítja, hogy a készítmény hatóanyaga felszívódjék a bőrben, és ott fejtsen ki hatását.

Új termék a kellemetlen szájszárazság enyhítésére!



dalmas a szájszárazság.

Enyhe esetben az illető úgy érzi, nincs nyál a szájában, arra panaszkodik, hogy összeragad a szája, nem tudja rendesen mozgatni a nyelvét. Súlyosabb esetben komoly fájdalomról számolhat be a beteg, és gyakori, hogy különböző sebeket – elhanyagoltabb esetben fekélyeket – lehet látni a szájban.

A szájszárazság gyerekkortól a felnőttkoron át az időskorig bármelyik korosztálynál előfordulhat.

Okozhatja a nyálmirigyek, valamint a kisebb nyálcsatornák elzáródása, nyálkó kialakulása.

Oka lehet, hogy olyan anyagok kerültek vagy ke-

rülnek a beteg szájába fogorvosi beavatkozás kapcsán, amelyek a nyálmirigyeket megváltoztatják.

Gyakori hogy a gyomor-nyelőső záróizomzat nem jól működik (reflux betegség), és a gyomorsav gőzei a nyelősővön át a szájüregbe kerülnek, és a szájnyálkahártyát szárítják.

A szájszárazság kialakulhat különböző betegségek, illetve kezelések mellékhatásaként, gyógyszerek mellékhatásaként. Ha egy gyógyszer mellékhatása szájszárazság lehet, akkor ezt a betegjéközvetlenül kötelezően fel kell tüntetni.

A világ számos országában hosszú évek óta eredményesen használják az Amerikából származó **biotène** gyógyfogkrémet, gyógyszájvizet és az **oralbalance** nyálpótló készítményt a szájszárazság kezelésére. Magyarországon az Országos Gyógyszerészeti Intézet vizsgálta a **biotène** termékek összetevőit, hatékonyságát és az eredmények függvényében engedélyezte, mint a szájszárazság kezelésére alkalmas gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású termékek.

Májustól már a patikákban és a gyógynövény-szaküzletekben kapható a **biotène** nyálpótló gél is, amely enyhíti a szájszárazság nyomán fellépő,

égető tüneteket, a szájüregben belül kellemes érzést biztosít.

Rendkívül fontos, hogy ha a szájszárazság hosszabb ideig fennáll a **biotène** termékek használata mellett, forduljon orvoshoz annak kiderítésére, hogy mi okozza azt, hiszen ez egy tünet, mely bár jól kezelhető, de az eredeti problémát (pl. depresszió, cukorbetegség) nem oldja meg.



Kizárólagos forgalmazó:
Medi Line
 1139 Bp., Csizma u. 4.
 Tel.: 239-1828
 www.mediline.hu

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben!

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

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

Ha most gyűjt, nyerhet!

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

2007. június 30-ig fél éves Gyógyhír előfizetést nyerhet,

akik gyógyszerhulladékát visszaviszi gyógyszertárába, egyidejűleg az alábbi szelvényt kitaló, aláírja és lepecsételteti gyógyszerészével, majd visszaküldi a következő címre: **Press GT Kft. 1139 Budapest, Úteg u. 49. Fax: 452-0270**

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

Igazoló szelvény

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

Név: Lakcím:

Igazolom, hogy e szelvény tulajdonosa a fent említett mennyiségű hulladékgyógyszeri gyógyszerétünk gyűjtődobozába elhelyezte.

gyógyszertár neve címe pecsét, aláírás

2007. május

LABORATOIRE
DEVA
ELIXIRS FLORAUX

TANULÁS ÉS VIZSGAIDŐSZAK

Összetett virágesszencia készítmény

Segít megbirkózni a memorizálási, fogalmazási és koncentrációs nehézségekkel. Fejleszti az elme élességét és szintetizáló képességét. Támogatja a jól érthető, összefüggő és világos verbális kifejezőmódot. Hasznos a diákoknak tanulás közben, vizsgaidőszakban, íróknak és tanároknak, valamint a kutatómunkát végzőknek.



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

Teljes virágesszencia-kínálatunkat tartalmazó szórólapjainkat keresse a gyógyszertárakban.

Bach-virágterápia II.

Virágesszenciák, a lélek harmonizálói



Előző számunkban szoltunk már a Bach-féle virágesszenciák lélekarmonizáló hatásáról, amelyeket dr. Edward Bach angol orvos kísérletezett ki. Ismertettük életpályáját s azt az új szemléletet, amelyet egy rendszeres terápia formájában nyújtott át az emberiségnek.

Bach halála után (1936) csaknem ötven évig kizárólag a hagyatékát ismerték. A 80-as évek elején az általa kikísérletezett módszert többen átvették, és ezzel felgyorsult a virágesszenciák megjelenése először az Egyesült Államokban, majd az Európai Unió országaiiban.

Korunk gazdasági, társadalmi és szociális követelményei új generációs „segítőket” igényeltek. Dr. Bach terápia módszerének egyik legdinamikusabb fejlesztője a francia DEVA Laboratórium, amely a virágesszenciák területén a mai napig is zászlóvivőnek számít. Feladatának tekinti az eredeti Bach-előírások szigorú betartását az előállítás során. Ezért hozta létre saját Minőségi Chartáját, amely figyelmet fordít a virágok termőterületének kiválasztásától az esszenciák készítésének és dinamizálásának folyamatán keresztül az ökológikus csomagolásra is. Alkalmazni kezdte a mai felgyorsult életünknek is megfelelőbb, higiénikus és praktikus kiszerezést, a spray-formát. Szigorú kontroll, garantált nyomon követés valósul meg a gyártás minden fázisában – a virágtól a végtermékig. A készítmények előállítása teljesen kézi erővel történik.

A DEVA Laboratórium céljának tekinti a szelíd gyógymód terjesztését is világszerte, ezért sok energiát fektet az oktatásba és a termékfejlesztésbe.

Kutatásainak egyik legnagyobb eredménye, hogy virágesszencia-társításokat alkotott, s ezek által lényegesen leegyszerűsödött a megfelelő szer kiválasztása. **14 összetett virágesszencia-készítményt** kísérletezett ki, melyek elkísérnek mindennapjainkban, segítenek harmonikusan megélni életünk kulcsfontosságú pillanatait. Vannak mindenki által megelégedő életszakaszok az elkerülhetetlen problémákkal – például **Kisgyermekkor, Serdülőkor** –, s adódnak egyedi élethelyzetek, mint például a **Nyugodt éjszakák** helyreállítása vagy a most igen aktuális **Tanulás és vizsgaidőszak** segítése.

A **Bach-esszenciák** egy-egy adott érzelmi állapotot, pszichés válságot tükröznek, így gyakran több virágesszenciát kell egyszerre használnunk ahhoz, hogy kibillent lelkivilágunkat újra egyensúlyba hozzuk. Noha dr. Bach is kidolgozott már egy összetett készítményt (Rescue Remedy), a DEVA Laboratórium azonban ezt továbbfejlesztette, az eredeti formulát lóbuszvirággal erősítette, s **Assistance** néven forgalmazza. Ez a spray támaszt nyújt feszült pillanatokban, hirtelen fellépő stressz és erős félelemhelyzetek leküzdésében.

A készítmények ajánlott fogyasztói ára:

- monokomponensű esszenciák: 2190 Ft
- összetett esszenciák: 2590 Ft

A termékek és az ismertető szórólapok megtalálhatók a gyógyszertárakban.

A DEVA Laboratórium magyarországi kizárólagos képviselője a LEANDER VITA Kft.



NEERA TISZTÍTÓ KÚRA

A természetes méregtelenítési folyamatok serkentése

A szervezet csodálatos öngyógyító és öntisztító képességgel rendelkezik, mely évmilliók alatt alakult ki, hogy tökéletes formában tarthassa önmagát. Sajnos a mai világban, amit elfogyasztunk, annak nagy része értéktelen, és sokszor veszélyes: telített zsírok, felesleges fehérjék, finomított és feldolgozott élelmiszerek, tartósítószer. A többlet étel zsírrá alakul, a mérgek és a toxikus anyagcsere-termékek, pedig lerakódnak a kötő- és zsírszövetben. Energiaszintünk csökken, a természetes regenerálódási folyamatok lelassulnak, és az öregedési folyamatok felgyorsulnak.

A homeopátikus, a természetgyógyász, és az ájurvédikus orvoslás szerint, a szervezet mérgeanyag tartalma minden betegség forrása. A nyugati orvoslás feltárta a kapcsolatot számos mérgeanyag és bizonyos betegségek között, és napjainkban kezd igazán megérteni a toxicitás és az egészség közti átfogó kapcsolatot. Nem csoda hát, hogy egy hosszabb méregtelenítő diéta után, a szervezetünk szinte újjászületik.

A legtöbb hagyományos böjttel az a gond, hogy az emberek nagy része a nélkülözéssel hozza kapcsolatba. Önmagunk éheztetésének gondolatát nem tudjuk lenyelni. Kevés olyan böjt és diéta létezik, ahol az éhségérzetünket könnyen meg tudjuk szüntetni, és közben a tisztulási folyamatokat is serkentjük. Ezek egyike a Neera Méregtelenítő és Tisztító Kúra. A Neera diéta célja, hogy serkentse a test természetes méregtelenítő képességét, miközben egy folyékony táplálékkal kiküszöböli az éhségérzetet, és energiát ad a méregtelenítési folyamat alatt, így a kúrát akár munka mellett is végezhetjük.

A kúra során a szilárd ételt felváltja a kúraital, amely természetes neera szirupból, citromléből, tiszta vízből és cayenne borsból áll. A Neera szirup - délkelet-ázsiai pálmafajok nedvének, és a C minőségű, sötét színű kanadai juharszirupnak a keveréke. A Neera szirup könnyen emészthető szénhidrátok formájában energiát ad a tisztító kúra alatt, amihez a pálmaszirup gazdag ásványi anyag tartalommal járul hozzá. A citromlében lévő savak segítik a zsírok lebontását, és rendkívüli mennyiségű antioxidánsal és C vitaminnal, egészítik ki a Neera italt. A cayenne bors nagyszerű anyagcsere-fokozó. Serkenti a test vérkeringését, és se-

gíti a citromlé tisztító hatását. A tiszta víz használatával visszük az összes többi összetevőt a szervezetbe. A víz belső fürdőt nyújt a testnek, és elszállítja a felszabaduló salakanyagokat.

A szilárd étel megemésztése sok energiát követel a szervezettől, amit az más feladatoktól von el. A szilárd étel megvonása lehetőséget ad a szervezetnek, hogy tisztító feladatát sikeresebben lássa el.

A szervezet nagyon hatékonyan gazdálkodik energiájával. Az újonnan bevitt fehérjék hiányában a szervezet szó szerint magából él egy autolízisnek nevezett folyamat révén, melynek során az aminosavakat a fáradt és sérült sejtekből vonja ki, az így újraszintetizált és felhasznált öreg sejtektől hatékonyan megszabadul, felgyorsítva az új sejtek képződését. A szervezet saját létfontosságú szöveteit vagy szerveit azonban soha nem emészt fel vagy károsítja. Ezzel egyidőben a kiválasztószervek (a tüdő, a máj, a nyirokrendszer, a vesék és a bőr) is tisztulnak, így biztosítva az anyagcsere során felgyülemlett salakanyagainak gyors kiürülését. Az emésztő-, feldolgozó- és védekezőrendszer szervei mind nagy hasznát látják a megérdemelt pihenőnek. Pozitív hatás tapasztalható minden alapvető pszichológiai, idegi és mentális funkcióban.

A kúra javasolt időtartama hagyományosan tíz nap volt. Sok ember számára azonban a tíznapos böjt gondolata túl nehéznek bizonyult. Az évek során számos alternatív változat alakult ki.

A „Laza” változat

Helyettesítsük a reggeli vagy az esti étkezést Neera itallal. Ezzel meghosszabbítjuk a szervezet természetes éjszakai méregtelenítő időszakát, amikor a vese és a máj a legaktívabban működik. Ha egy hónapig így étkezünk, remek méregtelenítést és általában mérsékelt fogyást érünk el.

„Heti egyszer” változat

Ez a változat könnyen hozzá tud szoktatni minket hosszútávon az egészséges táplálkozáshoz, mivel egy-egy ilyen nap után a szervezetünk önmagától is a könnyebb, tisztább étetek után vágyódik. Válassza ki a hét valamelyik napját, és aznap csak a Neera italt igya. Próbálja ezt végig hat-hétig vagy tovább. Hosszútávon ez egy nagyon hatékony étrend mind a méregtelenítéshez, mind pedig a testsúly beállításához.



„10 napos változat”

Ez a klasszikus változat. Minél hosszabb a diéta, annál hatékonyabbá válik a méregtelenítés.

Vannak akik, amikor először gondolnak a böjtre, úgy képzelik, hogy nem fogják kibírni hét napig, de valószínűleg Ön is azt tapasztalja majd, hogy a második nap után, egyre inkább hozzászokik a szervezet a szilárd táplálék hiányához. Könnyebbé válik a dolog. Mivel a feloldott salakok és mérgek először a vérbe jutnak, mielőtt végleg kiválasztódnának, felléphet könnyű rosszullét, fejfájás vagy gyengeségérzés. Ezek a jelenségek arra utalnak, hogy a tisztulási folyamatok megindultak, és általában nem tartanak tovább két-három napnál. A Neera faszirup a maga igen kiegyensúlyozott ásványi anyag arányaival különösen arra lett kifejlesztve, hogy ezeket a mellékhatásokat olyan csekélyre csökkentse, amennyire csak lehet. A harmadik vagy negyedik naptól a legtöbb ember jól érzi magát, és könnyedén befejezi az elkezdett kúrát.

A kúra sok tudományosan bizonyított, és egyéni tapasztalaton alapuló előnnyel jár: Kitisztítja a szervezetből a mérgeanyagokat. Csökkenti a testsúlyt. Növeli az energiaszintet és a vitalitást. Javul az emésztés. Erősödik a betegségekkel szembeni ellenálló képesség.

„A Neera diéta sikerének kulcsa a szervezet intenzív méregtelenítése. Főként ebben különbözik más diétáktól, melyek feloldják ugyan a zsírokat, de lassan szabadítanak meg a mérgektől. Ha a zsírszövetekből kioldott mérgeket nem távolítjuk el, azok tovább keringenek a szervezetben, és intoxikációt eredményezhetnek. Ezért van, hogy sok böjtölő rosszul érzi magát és fáradékony. Ezzel szemben a Neera kúrát folytatók a 3. nap után jól érzik magukat, jókedvűek és van elegendő erejük mindennapi teendőik elvégzésére.”

Dr. Horváth Terézia
táplálkozási szakértő

Egyet jelent a gyorsasággal



Béres Trinell Pro filmtabletta Fájdalomcsillapító a Béres Házipatika-ból

A váratlanul fellépő fájdalom nagyon kellemetlen érzés. A Trinell Pro segítségével azonban rövid idő alatt megszüntethető a hirtelen ráánk törő fájdalom. Ez az új, hármas összetételű filmtabletta gyors és hatékony megoldás minden enyhe és közepes súlyos fájdalomra.

A Béres Trinell Pro filmtabletta csak úgy, mint a Béres Házipatika többi terméke segít Önnek, hogy a betegség ne érje felkészületlenül.

Orvosi rendelvény nélkül is kiadható gyógyszer (VN).



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