

II. évfolyam 7. szám

2007. július

Gyógyhír

magazin



Csak a színpadon nőfaló

Interjú Stohl Andrással

Tanácsok
útra kelőknek

Szívügyeink

Potenciazavar – merjünk beszélni róla!

Egyszer egy éjszakát végigaludni?

**Allergiásoknak
is joguk van rá!**

Könnyű légzés – BreatheRight orrtapaszt!

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



Ezt a Gyógyhír Magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



Sürgősségi fogamzásgátlás

Bárkivel előfordulhat, hogy szexuális együttlétkor nem védett, vagy valami hiba csúszott a védekezésbe, pedig a csúszás alapítás még nem időszerű. Az ilyen esetekben a megoldás a sürgősségi fogamzásgátló tabletta alkalmazása, így a nem kívánt terhesség megszakításával járó trauma és kockázat kerülhető.

A sürgősségi tablettát a nem vagy rosszul védett szexuális együttlétet követő 72 órán belül kell alkalmazni. Szükségtelenül nem szabad késleltetnie a sürgősségi fogamzásgátló tabletta alkalmazásának megkezdésével, mert az a tabletta hatékonyságát kedvezőtlen irányban befolyásolja.

A tabletta sárgatathormont tartalmaz, amely gyors és eredményes segítség érdekében – egy a lammal nagyobb mennyiségű hormonbevittelt jelként mint az alacsony hormontartalmú, rendszeresen bevettendő fogamzásgátló tabletták napi adagja.

Attól függően, hogy a menstruációs ciklus mely szakaszában alkalmazzák, megakadályozhatja a peteérését, kiszabadulását, spermiummal való találkozását, illetve beágyazódását. A tabletta nem okoz abortust, amennyiben a beágyazódás már megtörtént, a sürgősségi tablettának nincs káros hatása a magzatra.

Mivel a sürgősségi fogamzásgátló tabletta alkalmazásánál az esetleges abortusz műveti beavatkozás kockázatának elkerülése a célja, így ellenjavallatot csak a kimutatott terhesség képez, mely ilyenkor hatástalan a módszer.

Ha a sürgősségi tabletta alkalmazása után ismét védekezés nélküli szeretkezés történik, akkor erre az alkalomra nem vonatkozik a sürgősségi tabletta védő hatása.

Ha a sürgősségi tabletta alkalmazása után ismét védekezés nélküli szeretkezés történik, akkor erre az alkalomra nem vonatkozik a sürgősségi tabletta védő hatása.

A sürgősségi tabletták nem alkalmasak rendszeres fogamzásgátlásra, nőgyógyász szakorvossal kell konzultálni a megfelelő, folyamatosan szedhető fogamzásgátló tabletta kiválasztásához.

További információk esetén kérjük keresse fel honlapunkat www.intimzona.hu, vagy érdeklődjön a Sürgősségi Fogamzásgátlás információs vonalán: 06-30-30-30-456.



RICHTER GEDEON

Nőgyógyászati Marketing Osztály
1103 Budapest, Gyömrői út 44. Telefon: 431-5314 Fax: 431-4449

**HA MINDEN
KÖTÉL
SZAKAD...**

**SÜRGŐSSÉGI
FOGAMZÁSGÁTLÁS:
06-30-30-30-456**

WWW.INTIMZONA.HU

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: Kolimár Éva
Hirdetési igazgató: Mező Gizi
Hirdetés: Press GT Kft.
Művészeti vezető: Gula Annamária

Megjelenik: havonta, 24–32 oldalal
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, Üteg 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



ISO 9001:2000



Lapunkat rendszeresen szemlézi
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



Címlepfotó: DEÁK SZABOLCS



Éget a déli nap.
Árnyékba húzódva
várom a villamost,
nézelődöm. Egy
idős asszony bottal
és kerek bevasár-
lókocsival botorkál
hazafelé a piacról.
A téren átvág egy
anyuka, karján pár

hónapos csecsemő, a baba lábacskája fedetlenül, ernyedten kalimpál. Próbálok kitalálni, miért pont most kelték útra?

Napok óta tart a kánikula, az ÁNTSZ elrendelte a hőségriadó második fokozatát.

Miért van szükség erre? 2003 hosszú, forró nyara csaknem tizenötezer ember halálát okozta Franciaországban, hazánkban kétszázán ezek áldozatul a rendkívüli hőségnek. Ekkor hozták létre az Európai Unió nemzetközi információs rendszerét, amely előre jelzi az időjárásal összefüggő egészségügyi kockázatokat, hogy az egészségügyi ellátás szereplői idejében felkészüljenek a várható rosszulletekre, és felhívják az emberek

figyelmét arra, miként védekezhetnek a tikkasztó napokat.

Mindenki tudja, hogy főként az időseket, a krónikus betegeket, a túlsúlyosakat, a szív- és érrendszeri betegségben szenvedőket viseli meg a fülledt meleg. S figyelmeztetésben az idén nem is volt hiány: a mentők, a kórházak felkészültek, a főváros forgalmas pontjain önkéntesek osztottak vizet az autósoknak és a járókelőknek. Csak még mi nem vesszük komolyan, hogy aki teheti, kánikulában ne menjen ki az utcára, halaszthatatlan ügyeit a hűvösebb reggeli órákban intézze, a kisbabát árnyékban levegőztesse. Érdemes lenne megfogadni ezeket a tanácsokat.

Köszönöm Papp Benedek eddigi fő-szerkesztőnek, a „Laj a legyőzötteknek, avagy süssünk-főzzünk másnaposan” című siker-könyv szerzőjének támogatását, hogy én folytathatom a munkáját. A feladat megtisztelő, az olvasók bizalmára méltó lapot szeretnénk átnyújtani Önöknek minden hónapban.

Strolián É

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:

- Pszichiáter: Dr. Kökényes Marianna – 06-20-336-3044
- Gyermekorvos, fitoterapeuta: Dr. Pozsonyi Györgyi – 06-30-308-3451
- Szülész-nőgyógyász: Dr. Vámosi Béla – 06-20-535-3710
- Reumatológus: Dr. Szentiványi Csilla – 06-30-449-3818
- Gyógykozmetikus: Bizinger Katalin – 06-70-326-1149

e-mail-ben: gyogyhir@gyogyhir.hu
Látogassa meg Ön is a Gyógyhír Klinikát!

Az orvos válaszol
Gyógyhír
KLINIKA



GRAFIKAI TERVEZÉS

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

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

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

DIETPHARM

**Cukorbetegség?
Segítség?**

Kromohel® tabletta

Egy tablettában minden, ami az
inzulintermelés fokozásához szükséges!

**Speciálisan a cukorbeteg
igénye szerint kialakítva!**

Keresse a gyógyszerárakban
és a szaküzletekben.

www.dietpharm.hu

Írta: Kolimár Éva

Éljen szívesen!

Ha bárkit megkérdezzük arról, mi a legfontosabb az életében, az első három között említi az egészséget. Ennek ellenére a magyar lakosság általános egészségi állapota riasztó, Európában dobogós helyen állunk a szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint az ezek miatt bekövetkező halálozások statisztikájában. Vegyük számba, mit tehetünk egészségünk megőrzéséért!

Félünk a betegségektől, ezért inkább nem megyünk orvoshoz. Néha talán eljutunk szűrővizsgálatokra. Akkor is többnyire a nők, a férfiak inkább szemet hunynak esetleges panaszuk felett. Pedig jobb szembenézni a ténnyel, és élni az ingyenes szűrések lehetőségével. Betegszervezetek, alapítványok, gyógyszergyártók, az egészséges életmód népszerűsítésében érdekelt cégek rendszeresen szerveznek szűrőprogramokat, így idejében kideríthet, ha egy felfedezett rendellenesség orvosi kezelést igényel.

Életbe vágó adatok

Ismerjük a szív- és érrendszeri betegségek fő kockázati tényezőit: a magas koleszterinszint, a magas vérnyomás (hipertónia), az elhízás, a cukorbetegség. Ezek

A magas koleszterinszint aránya életkor szerint

19 év alatt 14 százalék
30-39 évesek 38 százalék
40-59 évesek 50 százalék

(A Magyar Szív Egyesület felméréseinek adatai alapján)



együttesen a többszörösére növelik az idő előtti egészségromlás, az infarktus, az agyi érkatasztrófák veszélyét. Fontos, hogy már a fiatalok is részt vegyenek általános szűrővizsgálatokon, rendszeresen ellenőriztessék vérnyomásukat, tudják, hogy milyen értéket mutat a koleszterin- és vércukorszintjük.

A magas vérnyomás, a cukorbetegség és a normálístól eltérő koleszterinszint időben történő felismerésével és kezelésével csökkenthető lenne a szív- és érrendszeri megbetegedések veszélye.

– A Magyar Szív Egyesület idén tavasszal országos koleszterin- és általános egészségügyi szűrővizsgálatokat hirdetett a magyar lakosság körében. Az általános egészségügyi szűrések elsődleges eredményei – bár a felmérés nem tekinthető reprezentatívnak, mert önkéntes volt a részvétel a szűréseken – mindenképpen komoly figyelmet érdemelnek – állítja dr. Vértés András kardiológus, a Magyar Szív Egyesület elnöke.

A korral nő a kockázat

Közel háromezer résztvevőn végeztek tesztcíkos szűrést, valamint kikerdezték őket általános egészségi állapotukról, gyógyszereszedési szokásukról, krónikus betegségeikről.

– Mint kiderült, a megkérdezettek több mint fele már emelkedett koleszterinszinttel rendelkezik (összkoleszterinszint 5 mmol/liter vagy felette). Túlsúlyos 43 százalékuk volt, a középkorúak közül minden negyedik ember szenved krónikus betegségben, és általánosságban elmondható, hogy minden korosztály sok gyógyszert szed – sorolja az adatokat dr. Vértés András.

A lesújtó eredmények terén nincs különbség férfiak és nők között, de az életkorral nőnek az emelkedett és a magas koleszterinszint-értékek részarányai.

folytatás a 6. oldalon



VESZÉLYES ZÓNÁBAN A MÉRLEG NYELVE? A BÉRES EGÉSZSÉG HUNGARIKUM PROGRAM E HAVI TÉMÁJA: AZ ELHÍZÁS

A túlsúly és az elhízás egyre „hízó” egészségügyi, társadalmi és gazdasági probléma, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az elhízást betegséggé nyilvánította. Vajon Önt is érinti ez a probléma?

A Béres Egészség Hungarikum Program az elhízással kapcsolatban is érdekes adatokkal szolgál. Kiderült, hogy a felmérésben résztvevők 67%-a tartotta magát normál súlyúnak, ám a kiszámított testtömegindex (BMI) alapján csak 47% volt normál testsúlyú, 37% túlsúlyos, 12% pedig elhízott! A felmérést a háziorvosi praxisban tapasztalták is megerősítik. Nem foglalkozunk a súlyunkkal, általában azt gondoljuk, „csak van egy kis pocakom,” és amikor az orvos a súlyunk után érdeklődik, akár tíz kilót is tévedünk. A megkérdezett-

tek átlagos BMI-je 25,6, ami az elhízott kategóriába esik – ez tehát a magyar lakosság átlagos BMI-je! Ez is alátámasztja azt a tényt, hogy a magyarok kb. 20%-a elhízott, a férfiak 42%-a, a nők 30%-a pedig túlsúlyos.

Elhízás és betegségek

A megkérdezettek főként az elhízást és a magas koleszterinszintet tartották a táplálkozással összefüggő betegségeknek. A válaszadók alig több mint a fele vélték úgy, hogy a cukorbetegség kialakulása összefügg az elhízással, a tumoros betegségeket pedig csupán negyedük említette spontán módon. Valójában a táplálkozással szorosan összefüggő népbetegségek: a

daganatos betegségek, a csontritkulás, az elhízás, a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség és a fogszuvasodás is.

Az elhízás oka rendkívül egyszerű: túlzott táplálékbevitel, mozgásszegény életmód, mégis számtalan tévhit él a fejekben. A mozgás nem elegendő a fogyáshoz, szükség van a tudatos táplálkozásra is, mint pl. a napi ötszöri étkezés. A diétázók pedig inkább kihagyják az étkezéseket, ételcsoportokat, pedig a megfelelő anyagcseréhez szervezetünknek biztosítani kellene az adott mennyiségű és minőségű tápanyagot. A kalóriatartalom mellett lényeges megismerni az ételek szénhidrát-, cukor- és zsírtartalmát is.

Ha a tájékoztató füzetek, az orvossal való beszélgetés után már tudjuk, hogy pl. egy zömlé és egy pohár tej ugyanannyi szénhidrátot tartalmaz, vagy hogy a meggyben több a cukor, mint a cseresznyében, máris sokkal jobban tudjuk megválasztani, mi kerüljön a tányérunkra!

A Béres Egészség Hungarikum Program elhízással kapcsolatos szakértője:

Dr. Tács Tímea háziorvos, a Magyar Elhízástudományi Társaság tagja

Mi az a BMI?

A válaszadók 42%-a hallotta már azt a szót, hogy testtömegindex, de 53%-uk nem tudott semmi közelebbit mondani róla.

BMI (Body Mass Index) = Testtömegindex. Megmutatja, hogy testsúlyunk alapján az ideális, a túlsúlyos vagy esetleg túl sovány kategóriába tartozunk-e. A táplálkozási szakemberek jelenleg ezt a számítást tartják az egyik legmegbízhatóbb módszernek. Az ideális testtömeg-index férfiak esetében 22,7, nők esetében pedig 22,4.

$BMI = \text{testsúly (kg)} / \text{magasság (m)}^2$

PalmLab Vércukorszint-mérő kontrollfolyadékkal!

Most

Ajánlott fogyasztói ár

7.980.- Ft

- egyszerű működés
- kis mintaigény
- 180 memória
- megbízható eredmény

Kapható gyógyszertárakban,
gyógyászati segédeszköz boltokban
és gyógynövény üzletekben!

Amennyiben 2007. augusztus 31-ig referencia üzletünkben (Újhegy Bevásárlóközpont, 1103 Budapest, Gyömrői út 99.) számlával és kitöltött garanciapapírral együtt bemutatja a megvásárolt készüléket, a helyszínen képen látható - digitális lázmérőt adunk ajándékba.

www.juvapharma.hu

www.juvapharma.hu

Egészségpénztárra is megvásárolható!



Levendula
EMELTSZINTŰ IDŐSEK OTTHONA ÉS NYUGDÍJASHÁZ

ÚJDONSÁG!
Használati jog, földhivatali bejegyzéssel!

Gondolt már arra, hogy nyugdíjas éveit időotthonban töltsd el?

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

A Pátyon, 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. Könyvtár, tornatermet, orvosi rendelőket alakítunk ki. 24 órás nővér- és biztonsági szolgálat révén gondoskodunk egészségéről és értéktárgyaitól. 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: 2071 Páty, Erkel u. 1.; Tel.: 06-23/555-250; web: www.levendulaotthon.hu; e-mail: erteresites@levendulaotthon.hu

Írta: Kolimár Éva

Egészségesebb életmód

Magyarországon minden második ember túlsúlyos vagy elhízott, ijesztően magas a dohányzók aránya.

Az elhízás szerepet játszik a magas koleszterinszint, a hipertónia és a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásában. Ezért ha jobban odafigyelünk arra, mi kerül a tányérunkra, szomjunkt cukrozott üdítők helyett ásványvízzel, gyógyteákkal vagy rostos gyümölcslelvel oltjuk, és idő szakítunk a rendszeres mozgásra, már sokat tetünk az egészségünkért.

A dohányzás károsítja az érfalakat, árt a keringésnek, rontja a szervezet oxigénellátását, ezt tudják a szenvedély rabjai is. De mivel a nikotin hozzájárul a függőséget okozó, nem könnyű lemondani a cigarettáról. Ha megszületett az elhatározás, a patikákban kapható hozzá segítség. Kétféle gyógyszercsoport közül választhatunk. A vény nélkül megvásárolható, nikotint tartalmazó szerek a megvonási tünetek enyhítésével támogatják a leszokást. Az új, vényköteles tabletták nikotint nem tartalmaz, bár a nikotinhoz hasonló hatást fejt ki a szervezetben. Egyrészt csökkenti a nikotin utáni vágyat és a megvonási tüneteket, másrészt csökkenti a dohányzás élvezeti értékét, ezért – az egykori dohányosok beszámolója szerint – az ember nem kíván rágyújtani. Az elhatározás sikerét támogatja ez a pozitív megerősítő hatás.

Új, nikotinmentes leszoktató tabletták



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



A legújabb innovatív fejlesztéseknek köszönhetően már Magyarországon is egy minden eddiginél eredményesebb terápia segíti a tüdőgyógyászok, a háziorvosok munkáját és magukat a függőségüktől szabadulni vágyókat a nikotinnal való leszokásban. A készítmény forradalmian új hatásmechanizmussal rendelkezik. Nem nikotinpótló terápia, ezért más dohányzástól való leszokást segítő termékektől eltérően nem visz be nikotint a szervezetbe. Hatásának köszönhetően csökken a füstölés utáni vágy, és enyhülnek a nikotin hiánya okozta elvonási tünetek is. Ezen felül, ha az érintett a gyógyszer szedésének ideje alatt mégis rágyújt, a szer hatóanyaga képes a dohányzás által korábban kiváltott kellemes meglepedettségi érzést is csökkenteni. Tény: a legtöbb dohányos nem azért nem szabadul meg szenvedélyétől, mert nem akar, hanem mert nem tud, mivel a szervezete hozzájárul a cigarettában található nikotinhoz. Korábbi kutatások rámutattak: a dohányzás abbahagyását támogató tanácsadás és a készítmények együttes alkalmazása gyakran hatékonyabb és költségkímélőbb, mint a segítség nélküli leszokás. Ezért a tabletták előállítója az érdekeltek számára biztosít egy saját fejlesztésű, személyre szabott támogató programot is, amelyet a készítmény kiváltását követően vehetnek igénybe azok, akik elhatározták, hogy eldobják a cigarettát. A szakemberek reményei szerint ez az új készítmény hozzájárulhat a Magyar Tüdőgyógyász Társaság ez évi célkitűzéseéhez – ahhoz, hogy 2007 valóban dohányzásellenes évvé váljon hazánkban.

Ha további információra kíváncsi a leszokás új, nikotinmentes módszeréről, hívja a 06-30-229-97-50-es telefonszámot, ahol egy szakértő várja a hívását, vagy látogasson el a www.eroaleszokashoz.hu web oldalra.

*“A természetben nincs hatás, ok nélkül.”
Leonardo da Vinci*

milgamma®

fájdalmas idegbántalmak

rheumás panaszok



arcideg bénulás



kimerültség



izom és ízületi fájdalmak



migrén



övsömör



idegvédő terápia

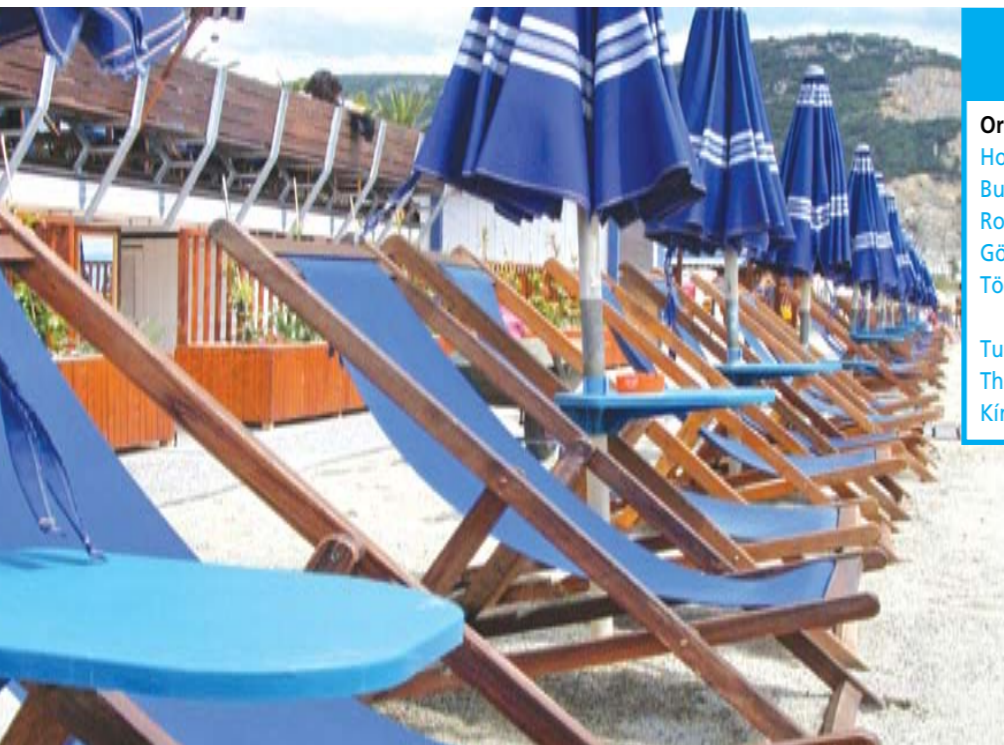
WÖRWAG PHARMA
1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 54.
Telefon: (36)(1)345-7350



Telefax: (36)(1)345-7353
E-mail: worwag@mail.datanet.hu
<http://www.worwagpharma.hu>

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

Írta: Lóránth Ida



A betegség elronthatja a nyaralást

Megbetegedni otthon sem jó, de nyaralás közben egyenesen katasztrófa. A betegség nemcsak a benne szenvedőt érinti kellemetlenül, de elronthatja a vele utazók pihenését is. Legrosszabb esetben a nyaralás végét, az idő előtti hazautazást jelentheti.

A nyaralásra, külföldi útra érdemes alaposan felkészülni, vagyis az útvonal megtervezése, az okmányok beszerzése, az új ruhák vásárlása mellett nem árt nagyobb figyelmet szentelni az egészségvédelemnek. Attól függően, hogy mi az úti-cél, érdemes időben tájékozódni az ott várható éghajlatról, körülményekről, étkezési szokásokról

és minden olyan tényezőről, amely az adott területen egészségügyi kockázatot jelenthet. Ha gyerekekkel utazunk, elengedhetetlen, de felnőtteknek is ajánlott az úti patika összeállítása. Ma már kapható komplett úti gyógyszeresdoboz, de – szakember segítségével – mindenki maga is összeállíthatja személyre szabott gyógyszerkészletét.

Tudta?

- Utazás előtt egészségügyi tanácsot, védőoltásokat Budapesten az Országos Epidemiológiai Központ, illetve az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) fővárosi, valamint megyei oltóközpontjában lehet kérni.
- A sárgaláz elleni oltás kötelező a Közép-Afrikába, illetve Dél-Amerika bizonyos országaiba készülőknek. Ennek hiányában a beutazást megtagadják a hatóságok. Sárgaláz ellen kizárólag az Országos Epidemiológiai Központ Nemzetközi Oltóközpontjában kaphatunk vakcinát és hivatalos igazolványt az oltásról (International Certificates of Vaccination). Cím: 1097 Budapest, Gyáli út 2-6., telefon: (1) 476-1364.

HEPATITISZSEL LEGFERTŐZÖTTEBB ORSZÁGOK:

Ország:	Vírusvariáns:	Egyéb betegségek:
Horvátország	A	-
Bulgária	A, B	-
Románia	A, B	-
Görögország	A, B	-
Törökország	A, B	malária, veszettség, hastífusz
Tunézia	A, B	kolera
Thaiföld	A, B	veszettség, malária
Kína	A, B	HIV

Utazási betegségek

A célállomást rendszerint úton, sínen, vízen vagy levegőben közelítjük meg. A gondok már ekkor kezdődhetnek. Dr. Ternák Gábor szerint, aki könyvében (Utazás – egészség utazóknak) ad részletes tanácsokat az útra kelőknek, autóban, repülőn, hajón is előfordulhat rosszkullét. Az arra érzékenyek enyhe szédülést, hányingert éreznek, ami megszüntethető a patikákban vény nélkül kapható tablettával vagy kisgyermekeknél kúppal. Az utazási betegség tünetei: általános rossz közérzet, sápadtság, verejtékezés, erős émelygés. Később hányás és feltűnő aluszékonyság jelentkezhet. A gyógyszert még az utazás megkezdése előtt kell bevenni, így elkerülhetők a kellemetlen tünetek.

Óvatosan a halfélékkel!

Az úti célok közül a trópusi országokban lejelkedik a legtöbb veszély az egészségünkre. Régióként más-más a leggyakrabban előforduló fertőző betegség. Utazás előtt azokról ajánlott alaposan tájékozódni (ÁNTSZ Trópusi és Utazási Betegségek Intézete Budapest), és ha szükséges, a megfelelő védőoltásokat időben beadatni. Az ilyen országokba készülőknek az egyik legfontosabb tanács, hogy csapvizet semmilyen körülmények között se fogyasszanak. Még fogmosásra, gyümölcsmosásra se használják. Fokozottan figyelni kell az általános higiénés szabályokra, a gyakori kézmosásra, fürdésre. Élelmiszert tilos utcai árustól vásárolni. A sokat utazók jól tudják, hogy egyik leggyakoribb betegségük a hasmenés, melyet egy coli baktérium idéz elő. Noha ez a kórokozó minden emberi szervezetben megtalálható, és a hazai baktériumok általában nem okoznak semmilyen tünetet, az idegen országokból érkezőknél hasmenést okozhatnak. E heveny tüneteken kívül súlyosabb betegségek is levehetik a lábáról az utazót. Mint például az ételfertőzés, aminek hosszú lappangási ideje miatt általában csak a hazautazás után jelentkeznek a tünetei. Az ételfertőzés szempontjából különösen veszélyesek a pácolt édesvízi halételek, a füstölt halak, a különböző saláták (ha fertőzött vízben mossák a hozzávalókat) és némely

▶ folytatás a 10. oldalon

FOCUS MEDICAL a szürkehályog-műtétek specialistája!

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



H-1138 Budapest,
Danubius Thermal Hotel
Margitsziget

Az éleslátás nem csak a fiatalok kiváltsága!

Intézetünkben elérhető az **AcrySof ReSTOR** lencse, melynek segítségével a szürkehályog-műtét után még olvasószemüvegre sem lesz szüksége. Nálunk nincs várólista, akár egy héten belül el tudjuk végezni a műtétet! Kérjen **ingyenes tájékoztató füzetet** vagy alkalmassági vizsgálatra előjegyzést az **(06-1) 450-3333**-as telefonszámon!

Adjon **1 hetet** a **Terbisil®** krémnek, és ...
Felejtse el a gombát!

TERBISIL® krém
terbinafine

- hatóanyaga bizonyítottan gombaölő hatású
- naponta elég 1-2x alkalmazni
- a bőr bármely területén használható



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

Vény nélkül kapható gyógyszer. Nagygomba esetén az ajánlott kezelési idő két hét.

RICHTER GEDÉON
1381 Budapest, Gémvári út 19-23.

Allergia?
Csak nevetek rajta!

www.cetrin.hu

Cetrin Akut

Csepp és filmtabletta.

Új vénynélküli hatóanyaggal,
már egyéves kortól!



A Cetrin Akut korábban csak vényre kapható hatóanyagának (Cetirizin-dihidroklorid) köszönhetően fokozott hatással és gyorsan enyhíti a pollenek, házpor, állati szőrök, gyógyszerek, fémek, ételek, és más allergizáló anyagok okozta kellemetlen tüneteket!

Nem kínozza többé orrfolyás,
könnyezés,
kötőhártyagyulladás,
vagy bőrkürités.



Cetrin Akut

Ha támad az allergia

www.cetrinakut.hu

Vény nélkül kapható gyógyszer. Adagolás filmtabletta esetén: Felőztéknek és 6 éves vagy idősebb gyermekeknek: 10 mg/nap, 6-12 éves gyermekeknek: 2x5 mg (2x1/2 tablettát) vagy 1x10 mg/nap. Csepp esetén: Felőztéknek és 12 éves kor feletti gyermekeknek: napi 1-szer 20 csepp, 6-12 éves kor közötti gyermekeknek: napi 2-szer 10 csepp, 1-6 éves kor közötti gyermekeknek: napi 2x5 csepp. Elővigyázat: az összetevők bármelyikével szembeni túlérzékenység, terhesség és szoptatás esetén.



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

GYÓGYHÍR Előzzük meg!

Írta: Lóránth Ida

húskészítmény. Főleg a távol-keleti országokra jellemzőek ezek a fertőzések, de előfordulhat minden olyan országban (Finnország, USA, Kanada, Oroszország, Kína vagy Dél-Amerika), ahol kedvelt nemzeti eledel a füstölt hal. A nyers húsfélék fogyasztásától is tartózkodni kell, mert fennáll a féregfertőzés veszélye (japán, kínai vietnami, koreai konyha), illetve lehetőleg ne rendeljünk osztrigát, kagylót, rákot. Csak alaposan átsütött, megfőzött ételt kóstoljunk meg!

Májat fenyegető hepatitis

Nemcsak egzotikus országokban találkozhatunk a fertőző májgyulladás (hepatitis) különböző vírusörzseinek fertőzésével, ugyanis a mediterrán országokban, például a szomszédos Horvátországban is gyakori. Rendszerint a hepatitis A vagy B vírus okozza a megbetegedést, ezek ellen van védőoltás. Olykor még azok is fertőződnek, akik betartják a higiénés szabályokat.

Víz mellett, tengerparton fokozott figyelmet kell fordítani a Nap UV-sugárzására és a nagy melegre. A bőr védelme érdekében alapszabály a magas faktorszámú napozókészítmény gyakori használata, napszúrás ellen pedig a fej védelme vászon- vagy szalmakalappal. Erdemes alkalmazkodni a helybeliek életritmusához, délelőtt 11 és délután 3 óra között kerüljük a tűző napot, inkább sziesztázzunk. Az erős napsugarak hatására, az arra hajlamosaknál a herpeszvírusok is aktivizálódhatnak, az erdőben, hegyvidéken nyaralóknál pedig allergiás tünetek jelenhetnek meg.

Az úti patika tartalma

Vény nélkül kapható láz- és fájdalomcsillapítók, hányás megelőzését szolgáló gyógyszer, hasmenésre széntabletta, rovarriasztó szer, a csipésekre pedig a viszketést szüntető készítmények. A herpeszes tünetek kivédhető tablettákkal, kenőcsökkel egyaránt. Jó, ha van a poggyászban leégés gyógyítására szolgáló hab vagy oldat, továbbá az esetleges sebek kezelésére steril kötszer, fertőtlenítő és gyorstapasz. Az állandóan szedett gyógyszereket se felejtjük otthon!



NYÁRI ÜRÖMÖK – JÓ HA MINDIG KÉZNÉL VAN



Az **Ashaninka® Macskakarom Gél** gyulladáscsökkentő, bőrnyugtató, sejtregeneráló és hámosító hatásánál fogva gyorsan és biztonságosan enyhíti a bőrfelületi panaszokat. Puhítja a sebtáji szöveteket, a bőrt simává teszi. Ugyancsak hatásos kozmetikai kezelések előtt és után, csökkenti a napozás, szolárium és egyéb égések okozta bőrpírt, jótékonyan hat a pattanásos és rovarcsípés (szúnyog, hangya, medúza és bögöly) által irritált bőrfelületre. Gyorsan, könnyen felszívódik, segít immunrendszerének a betolakodó csirák „lekötésében”, megakadályozva azok elterjedését és szaporodását.

ASHANINKA Pharma Kft. 319-2160 www.ashaninkaph.hu www.fitoshop.hu

www.gyogyhir.hu



GYÓGYHÍR A gyógyszerész válaszol

Folyadékpótlás

Külföldre, nyaralásra készülünk. Hogyan kerülhetjük el a gyomorrontást, a hasmenést, és hogyan előzhetjük meg a kiszáradást?

Külföldön járva a leggyakoribb kellemetlenség a hasmenés. Okozhatja az ottani ivóvíz szokatlan, az itthonról eltérő összetétele, a különleges ételek, speciális fűszerek fogyasztása. A hasmenés nem azt jelenti, hogy romlott, étkezésre alkalmatlan italt vagy ételt fogyasztottunk, csupán azt, hogy emésztésünk, bélrendszerünk szokatlan dologgal találkozott, és tiltakozik ellene. Nem kell pánikba esni, de jó, ha tudjuk, mit tegyünk ellene. A legegyszerűbb gyógymód az aktív (orvosi) széntabletta bevétele. Vannak ennél modernebb, hatékony hasfogó készítmények, melyek kiválasztásakor tájékozódni kell a mellékhatásokról. Ehhez kérjük a gyógyszerész segítségét.

A hasmenés, hányás különösen veszélyes kisgyermek és idősebbek esetén, mert a kiszáradás veszélyével fenyegetnek. Ennek kockázata nyáron nagyobb, mert a hőség, a napsütés miatt egyébként is több folyadékra van szükségünk. Szervezetünk megfelelő működéséhez napi két liter, jó minőségű folyadék elfogyasztása javasolt. Fontos a jó minőség. A különböző ízesített, tartósított, cukrozott és színezett üdítőitalok túlzott fogyasztása felboríthatja a szervezet kémiai egyensúlyát (pH-értékét), az adalékanyagok, a szénsav, savasítják a szervezetet. Javasolható olyan por alakú, patikában kapható készítmény, amely a szervezet kémiai egyensúlyát képes visszaállítani. Nemcsak a pH-értéket befolyásolja, de olyan ásványi anyagokat tartalmaz, melyek megakadályozzák, hogy a megivott folyadék gyorsan, hasznosítás nélkül távozzon a szervezetünkben. Mint tudjuk, hányás, hasmenés, izzadás esetén nemcsak vizet veszít szervezetünk, hanem ásványi sókat is, ezeket ugyancsak pótolni szükséges a jó közérzet érdekében. A legjobb itthon is, külföldön is palackozott ásványvizet inni, ezek tartalmazzák a szervezet számára szükséges és hasznos anyagokat.

Dr. Sánta Zsuzsanna
06-20-9558-507

Gyógyhír KLINIKA Az orvos válaszol

A LÁZ GYÓGYÍTÁSA HOMEOPÁTIÁVAL

Kérdés

Kisfiam ötéves, és gyakran van torokgyulladás. Ilyenkor felszökik a láza. Milyen homeopátiás szerrel lehetne csillapítani? (Sz. Anikó, 28)

A lázzal járó megbetegedések a közérzet jelentős rosszabbodását okozzák minden korosztálynál. Kisgyermeknél különös figyelmet érdemel a láz. Általában banális fertőzés váltja ki, de ha két-három nap alatt nem szűnik, mindenképpen orvoshoz kell fordulni.

A homeopátiás gyógyszereknek nagy szerepük van a lázas betegségek kezelésében, mivel a szervezet védekező mechanizmusait serkentik. Csecsemők és kisdedek esetében ugyanakkor érdemes – a lázgörcs elkerülésére – a homeopátiás gyógyszert a beteg megszokott, hagyományos lázcillapító szerével társítani. A hirtelen kialakuló, magas lázzal járó megbetegedéseknél jó szolgálatot tehet az Aconitum. A betegség általában éjfél körül indul, hidegrázással, szívdobogással, száraz kipirult bőrrrel. Kifejezett izgatottsággal, nyugtalansággal jár, és a beteg nagyon szomjas. A kiváltó ok gyakran a hirtelen lehűlés, például légkondicionálótól. Az enyhülést a verejtékezés megindulása hozza, amikor már más homeopátiás szer választandó.

A gyorsan jelentkező láz másik gyógyszere a Belladonna. A betegséget izzadás, lüktető fejfájás és a nyaki nyirokcsomók duzzanata kísérheti. A páciens túlérzékeny a fényre, zajra és az érintésre. A Belladonna jó szolgálatot tesz a napon történő leégés és túlmelegedés okozta panaszok esetében is.



Dr. Pozsonyi Györgyi
gyermekorvos, fitoterapeuta
06-30-308-3451
pozsonyi.gyorgyi@freemail.hu

Válasz

Jól befűtünk a herpesznek!



Herpotherm®

Az ajak-herpesz külső kezelésére

Klinikai tesztek igazolják:

A Herpotherm nagyon hatékony, teljesen biztonságos és egyszerűen használható.

- Gyors és tartós hatás
- Megakadályozza az ajak-herpesz kialakulását hő koncentrációjával
- Csökkenti a viszketést, égő- és feszülő érzést
- Lerövidíti a gyógyulási időt, már kialakult tünetek esetén is
- Vegyszermentes



MEGRENDELHETŐ:
WWW.PEITHNER.HU

DR. PEITHNER KFT.

További információ:

0670-376-0607
Dr. Peithner Budapest Kft.
1091 Budapest
Üllői út 91/b.
Tel./Fax: (1)217-6671
e-mail: peithun@peithner.hu



Bőrgyógyászati
teszteit!

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

Gyógyhír július

Írta: K. É.

Legyen férfi!

A teremtés koronája nem panaszkodik, hiszen férfias helytállást várnak tőle. Teremtse elő a család megélhetésére valót, legyen jó munkaerő, szerető apa és a lepedő bajnoka, miközben már csak aludni vágyik. A fizikai és lelki stressz egyre halmozódik, mert nincs ideje kikapcsolódni, ez megboszszolja magát. A figyelmeztető jelek egyike a potenciazavar.



A felmérések szerint ez a panasz főként a negyven év feletti férfiakat érinti, de fiatalabb korban is előfordulhat, hiszen a merevedési problémák nyolcvan százalékát szervi bajok okozzák.

– A háziorvosi rendelőkben kevesebb férfi fordul meg, pedig esendőbbek, mint a nők, és korábban meghalnak – állítja Métneki János professzor, az Országos Egészségfejlesztési intézet szaktanácsadója.

– A panaszkodás nem fér össze azzal a képpel, amilyennek látni szeretnék magukat: sikerorientált, kemény férfinak. Sokan maguknak sem merik bevallani, hogy szoronganak a létbizonytalanságtól, nyomasztja őket a családfenntartói szerep felelőssége.

Nem vesznek tudomást a korról és a stresszel járó kockázatokról, nem járnak szűrővizsgálatokra, és kevesebbet tudnak a saját szervezetükről, a nemi működésüket érintő kérdésekről, mint a nők.

Orvosolható probléma

A potenciazavart kiválthatja a munkahely-féltés, az anyagi problémák, a pörgő életvitel okozta stressz, párkapcsolati gondok, de szív- és érrendszeri bajok, magas vérnyomás, cukorbetegség, magas koleszterinszint, vagy urológiai rendellenességek is állhatnak a háttérben. Ezért a merevedési zavar a férfi komplex kivizsgálását indokoló tünet, amellyel urológushoz, illetve andrológus szakorvoshoz érdemes fordulni. A diagnózis alapján eldönthető, hogy a panasz hormonális okokra, a beidegzés zavaraira vagy keringési problémákra vezethető vissza, és az orvos ennek alapján választja meg a szükséges terápiát.

Ma már többféle, hatásos készítménnyel kezelhető a merevedésvizsgálat. De a megfelelő gyógyszer kiválasztását – a páciens leletei alapján és az egyéb betegségeire rendelt gyógyszerek figyelembevételével – bízza a szakorvosra!

Ha valaki az orvost kikerülve vásárolja meg a kezelésére szolgáló szert, a panasz oka nem kerül napvilágra, így azt kezelni sem lehet. A nem hivatalos úton – nem orvosi javallatra és nem patikában – beszerzett potencianövelő komoly veszélyt hordoz magában. Legtöbbször a „csodatabletta” egyszerű hamisítvány. Ilyenkor az a jobbik eset, ha a drága pénzen vett szerben nincs vagy ke-

EgészségŐr

A Férfi EgészségŐr Klub a negyven év feletti férfiak egészségügyi problémáival, az őket fenyegető betegségek megelőzésével foglalkozik. Interneten a www.ferfigeszseg.hu honlapon, illetve a 06-80-204-694-es zöld számon névtelenül kérhetnek felvilágosítást, segítséget szakorvosoktól. Az egészségügyi tanácsok mellett táplálkozási, életviteli kérdésekre is választ kaphatnak az érdeklődők.



Mi az andrológia?

Az elnevezés magyar megfelelője a férfigyógyászat. Szakorvosi ágazatként az andrológia foglalkozik:

- a férfi nemzőképességének (meddőségének) vizsgálatával és gyógyításával,
- a szervi eredetű szexuális zavarok okainak felderítésével és kezelésével,
- a férfiak fogamzásgátlásával,
- a férfiklimax kutatásával és gyógyításával.

vesebb a hatóanyag, mert így legfeljebb elmarad a várt hatás. A legrosszabb esetben – és erre is volt már számos példa – a hamisítványok egészségre káros anyagokat tartalmaznak.

Merjünk beszélni róla!

A potenciazavar nemcsak a férfi gondja, hanem egy pár közös problémája, hiszen a tartós kapcsolat alapfeltétele a szexuális élet harmóniája. Egy tavalyi hazai felmérés adatai szerint a megkérdezettek több mint egyharmada már tapasztalt merevedési zavart önmagánál, illetve partnerénél. A 36–45 éves férfiak 35,6 százaléka, a 46 és 55 év közöttiek 51,3 százaléka, az 55 év feletti 64,5 százaléka már átélte a kudarc kínos perceit. A szexuális teljesítőképesség rövidzárlata gátlóssá teszi a



Potenzia®

FÉRFIVITAMIN

**KIFEJEZETTEN
A FÉRFISZERVEZET
IGÉNYEI SZERINT
ÖSSZEÁLLÍTVA**



Vitaminok, ásványi anyagok és gyógynövények egyedülálló kombinációját tartalmazó étrend-kiegészítő, mely jótékony hatással van a napi terhelésnek kitett szervezet működésére.

A gyógynövények a húgyutak és ivarszervek karbantartói, főként a prosztata és a herék egészséges működését segítik.

- Naponta 1 tableta a fizikai erőnlét és a stressztűrés fokozására.
- Kapható a gyógyszertárakban, gyógynövény- és bioboltokban és a Rossmann üzleteiben.
- OÉTI által nyilvántartott készítmény.

► Forgalmazza: QuantumPharma Kft.
1095 Budapest, Soroksári út 1.
Tel.: 323-1655. E-mail: info@quantumpharma.hu
Weblap: www.quantumpharma.hu

ERŐT AD VÁGYAIDNAK

- ...hogymindig a legjobb formádat hozd
- ...hogymeléd a legmagasabb csúcsokat
- ...hogymboldogságot varázsolj a kedvesed arcára is



Világelső a potencianövelésben

(06-1) 437-6600 • www.potencianoveles.hu



férfiakat, a félelem pedig megnöveli az újabb potenciázavar bekövetkezésének kockázatát. Ennek ellenére csak az érintettek fele fordult orvoshoz ezzel a panasszal. Pedig a válaszadók túlnyomó többsége adna esélyt a partnerének. Minden második megkérdezett szerint a szexuális élet harmóniája helyreállítható, ha a párok közösen keresik a megoldást, de további 20 százalékuk úgy véli, az is hasznos lehet, ha a férfi szembenéz ezzel a ma már eredményesen kezelhető problémával.

Merevedési zavar

1. Fizikai rizikófaktorok:

- keringési rendellenességek, szívproblémák, stroke, magas koleszterinszint
- cukorbetegség
- idegrendszeri rendellenességek
- egyes gyógyszerek mellékhatásai (magas vérnyomás elleni szerek, antidepresszánsok, nyugtatók)
- férfihormon alacsony szintje

2. Életmóddal járó rizikófaktorok:

- túlzott alkoholfogyasztás
- mozgásszegény életmód
- elhízás
- dohányzás

3. Pszichés rizikófaktorok:

- stressz, szorongás, félelmek
- teljesítménykényszer
- depresszió
- párkapcsolati problémák

VEP készülék
potencia vetélytárs nélkül

A megelégedett használok a következőket mondják a VEP-ről:
Biztonságos - ártalmatlan az egészségre (használható szív- és cukorbeteg) **Azonnal** elérhető a merevedés (korhatára való tekintet nélkül) Rendszeres használata a himmvessző tartós **növekedéséhez** vezet
Neves szakorvosok ajánlják
Leghatásosabb eszköz mostanáig

2 ÉV garancia
CE 1011
Tanúsítványok:
MSZ EN ISO 13485
MAX **18** sikeres
1094 Budapest
Páva utca 26. II/5
Rendelje meg teljes diszkréció mellett
06-1-476-0487
Tekintse meg filmünket a VEP
használatáról és annak előnyeiről:
www.vep-keszulek.hu

Gyógyhír KLINIKA

Az orvos válaszol

TUDATOS STRESSZOLDÁS

Kérdés

Fáradt és feszült vagyok, nem tudok kilépni a mókuserékből. Aztán azokon töltöm ki a dühömet, akiket a legjobban szeretek, a családomon. Mit tegyek? (T. G., 41)

Napjainkban szinte mindenkit ér stressz. Ha ez túl erős, vagy küszöb alatti, de tartósan fennáll, megbetegíthet. Kimerülnek a szervezet fizikai és lelki tartalékai. Az alkalmazkodás a vég-só határhoz ér. Hogyan lehet védekezni ellene? A legjobb a megelőzés! Kapcsoljon ki abból, amit egész nap csinál. Fizikai munkát végzőknek fontos a szellemi feltöltődés: film, olvasás, zene, fényképezés. Lehet passzív élvezete, de még jobb aktívan művelni. A szellemi munka feszültségeit a fizikai kikapcsolódás segít levezetni: a kertészkedés, állattartás, sport. Fontos a kielégítő alvás, táplálkozás. Stresszes munkahelyről nem jó azonnal haza menni. Félórás séta alatt le lehet tenni a munka terheit. A családnak nincs szüksége az önben rejlő indulatokra. Ha már kialakult valami tünet, kimerültség, irritáltság, labilis hipertónia vagy egyéb, ideje megtanulni regenerálódni. Erre kiváló a különböző relaxációs és meditációs technikák, a masszáz. Ezeket érdemes szakembertől elsajátítani és rendszeresen végezve az élete részévé tenni.

A dühroham indulatkontroll-vesztés. Nem csak az érzelmek, a testi válasz is kikerül a befolyás alól. Ezt kell tudatosan visszazerezni a viselkedés korlátainak visszaállításával. Ha már beindult a dühroham, nem fékezhető meg! Ezt legjobban a gyerekeknél látjuk, az úgynevezett hisztériás állapotokban. Felnőtt korban is csak megelőzni lehet. Ismernem kell a testi jeleket, amelyek azt mutatják, hogy mindjárt „szétrobbanok”. Ha lehet, rögtön abba kell hagyni, ami éppen így hat rám. És ezt a belső feszültséget ki kell eresztenem, de szocializált formában!

Jó a rendszeres boksizálás vagy más küzdősport hobbiként, mert különben a pofon nem azon csattan, akire tartozik. Ha szóban (verbálisan) kell kiadni az indulatokat, egy rockzenére kell üvölni a dalszöveget a fürdőszobában vagy az autóban, amikor egyedül van. A végső megoldás persze az, ha megtalálom a dührohamok kiváltó magját, és az érzés tudássá válik. Akkor már nem kell ismétlődnie.



Válasz



Dr. Kókényes Marianna
pszichiáter
06-20-3363-044
dr.kokenyes@freemail.hu

Egy nem dühös ember Stohl András a csúcson

A Nemzeti Színházban találkozunk. A Stúdióban hamarosan kezdődik a Tizenkét dühös ember című dráma előadása, amelyben Stohl András a Hetedik esküdtet játssza. A színbüfében egy félreeső helyen leülünk, és máris kezdjük a diskurzust.

Önt nem kell buzdítani a sportra. Ha jól tudom, a teniszt, a rögbit, a vadászatot egyaránt szívesen űzi.

– A mostani életemben áttevődött a vadászatra a hangsúly. Mellette a lovaglás és a kondizás van még műsoron. A kondizás itt zajlik a színházban, azzal tartom magam nagyjából karban, hiszen egy csomó olyan szerepem van, amely megköveteli az erőnlétet. Nem túl nagy baj, ha nem egy lötytyedt hasú ember lép a színpadra. A lovaglást azért kedvelem, mert éppúgy a természethez kötődik, mint a vadászat.

A mozgáshoz társul valamilyen egészséges étrend?

– Á, nem. Nem szoktam böjtkúrát tartani, méregtelenítésre sem adtam a fejem. Azt eszem, ami jólesik, az biztosan használ. Ha rántott húst kívánok, akkor azt, ha gombát, akkor azt. Az életem elég hektikus. Bevallom, sokszor eszem előadás után is, úgy éjfél körül. De nem szedek gyógyszert, még azt sem tudom, ki a körzeti orvosom.

Az autóbaleseteiből nem maradt vissza semmi rendellenesség?

– Nem, hála Istennek. Még az időváltozásokat sem érzem, pedig gyakorlatilag alig van olyan csontom, ami nem tört össze.

Olvastam a honlapján, hogy több alapítványt támogat.

– Szoktam segíteni, például ha egy beteg gyereknek gyűjtenek valamilyen életmentő gépre. Ha egynek adok, azonnal továbbadják a nevemet. Volt már olyan, hogy egy napon hatan is bejelentkeztek. Karácsonykor, húsvétkor mindig segíték.

Ebben talán az is benne van, hogy a kislányát néhány éve megcsípte egy kullancs.

– Akkor nagyon megijedtünk, mert Lyme-kórt kapott. De idejében elcsípték a bajt, és az antibiotikumom meggyógyították. Rengeteg kullancsot vettem már ki a gyerekekből, magamból és a kutyáimból. A szúnyog, a kullancs hozzátartozik a természethez, és mivel sokat időt töltök a szabadban, elkerülhetetlen, hogy találkozzam velük.

Nem túlzok, ha azt mondom, hogy az ország egyik legnépszerűbb művésze.

Névjegy

Született: 1967-ben
Magassága: 178
Szeme színe: kék
Csillagjegye: halak
Gyermekei:
Luca (14), Rebekka (10)

Nagyszerű filmek főszereplője, mint a Meseautó, a Csocsó, az Európa Expressz. Műsort vezet az egyik kereskedelmi tévécsatornán, hol a Reggeli-ben hol a Szombat esti lázban láthatjuk. Marad ideje a színjátszásra?



– Annyira, hogy most a Nemzeti Színházban hét darabban játszom. Az idei kemény évadom, nem is volt ilyen erős még soha. Új bemutatóként játszom a Tartuffe-ben, a Lear király-ban. Legutóbbi premierem Szomor Dezső Hermelinje volt.

Gondolom, a Hermelinről van mit mondania.

– Tragikusan kezdődött. Kaszás Attilára volt osztva a szerep. Szinte a karjaimban tartottam, amikor elvitték a mentők. Próbáltuk megmenteni, de többet nem tehattünk. Sajnos, mint később kiderült, az orvosok sem, Attila elment közülünk. Tudom, hogy furcsa illet mondani, de fantasztikus nagy ajándéknak érzem a Hermelin főszerepét, Attila utolsó, nagyvonalú ajándékának.

A Hermelinben egy olyan férfit játszik, akit egynél mindig sokkal több nő vesz körül. Színpadon innen és túl az embereket izgatják a nőügyei.

– Ez valahogy így alakult. Bár a színpadon nőfalót játszom, de a magánéletemben három éve egyetlen nő „vesz körül”. Aki táncosnő, és Nagy Anikónak hívják.

Terveznek közös nyári programot a gyerekekkel?

– Igen, van egy hónapom, és nagy valószínűséggel együtt megyünk a horvát tengerpartra. Utána pedig irány a forgatás.

Film? Műsorvezetés?

– Nem. Július 2-ától egy tévés krimisorozat felvételei kezdődnek, amelyben egy főrendőrt alakítok.

A MESTERSÉGES VITAMINOK INDOKOLATLAN FOGYASZTÁSA MEGRÖVIDÍTI AZ ÉLETET

Rákellenes kiegészítő terápia patkányelvkivonattal

Fellett országokban a mesterséges vitaminokat és ásványi anyagokat fogyasztók a népesség mintegy tíz-negyven százalékát teszik ki. Daganatos vagy szív- és érrendszeri betegségben szenvedőknél ez az arány lényegesen nagyobb lehet. Számos laboratóriumi, illetve állatkísérlet, demográfiai felmérés és placebo-kontrollált klinikai kísérlet látott napvilágot, hogy értékelje a mesterséges antioxidánsok emberi szervezetre gyakorolt hatását. Az eligazodásban segíthetnek a modern összefoglaló elemzések (meta-analízisek): ezek különböző ismérvek alapján szétválasztják a megbízható tanulmányokat a kevésbé megbízható következtetésektől. 2007-ben látott napvilágot az eddigi legátfogóbb, legjobb minőségű összefoglaló elemzés, amelyet koppenhágai kutatók készítettek. A tanulmány összefoglaló megállapítása szerint az E-, A-vitamin és béta karotin fogyasztása megrövidítheti az életet, illetve növelheti a halálozási arányokat. A dán összefoglaló elemzés csak megerősítette és kiegészítette más összefoglaló tanulmányok eredményeit. Például 2005-ben készült egy átfogó tanulmány az E-vitamin hatásáról, amely 19 klinikai kísérlet eredményeit összegezte. Az elemzés szerint az E-vitamin fogyasztása dózistól függően megrövidíti az életet. A mesterséges vitamin-ipar egyik utolsó érve szerint a vitaminok főleg betegségekben szenvedőkön segíthetnek, például csökkenthetik a szívbeteg halálozási arányát. Már 2003-ban született egy összegző elemzés, amely azt a következtetést vonta le a legjobb minőségű klinikai kísérletekből, hogy a kiegészítő mesterséges vitaminok fogyasztása nem növeli a szívbeteg túlélési esélyeit. Számos tanulmány hívta fel a figyelmet arra is, hogy a rákbetegségben szenvedőknél vagy veszélyeztetetteknel és dohányzóknál a mesterséges vitaminok, illetve bizonyos ásványi anyagok fogyasztása rendkívül káros lehet. Az egyik legújabb, 2007-es tanulmány azt állapította meg, hogy a prosztatarral veszélyeztetettek körében a nagy dó-

zisú mesterséges multivitaminok és ásványi anyagok (főleg béta karotin, szelén és cink) fogyasztása megnöveli az előrehaladott, halálos kimenetelű prosztaták kialakulásának valószínűségét. Korábban más elemzések megállapították, hogy dohányzóknál, emlődagában, fej-, nyak- és gasztrointesztinális tumorokban szenvedőknél a mesterséges vitaminok és ásványi anyagok elősegíthetik a tumorok kialakulását, illetve kiújulását.

Azoknál, akik nem szenvednek hiánybetegségekben, a mesterséges vitaminok, ásványi anyagok szedése, dózistól függően súlyos következményekkel járhat.

De mi lehet az oka annak, hogy a mesterséges antioxidáns kiegészítők, különösen akkor, ha nagy mennyiségben fogyasztják őket, ártalmasak lehetnek? A többszörös genetikai károsodásban szenvedő sejtek általában elpusztítják önmagukat, még mielőtt rákos sejtekké válnának. Ezt az önpusztító mechanizmust a mesterséges antioxidánsok gátolhatják, mivel ehhez szabad gyökökre van szüksége a sejteknek, amiket a mesterséges antioxidánsok kivonhatnak a szervezetből.

Gyógygombák és egészségmegőrzés:

A rák, a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében a legfontosabb az egészséges életmód, a testmozgás és a természetes zöldségekben, gyümölcsökben gazdag étrend, valamint a feldolgozott húsok és a dohányzás kerülése. Megemlítendő a természetes gyógygombakivonatok kiemelkedő szerepe a rákmegelőzésben, rákgyógyításban, a kemo- és sugárterápia káros mellékhatásainak csökkentésében (patkányelv), az immunrendszer erősítésében, a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség megelőzésében (lepkefű, peccsétviaszgomba-kivonat), valamint az agy egészséges működésének az elősegítésében (kígyószálkivonat). A gyógygombakivonatok az egészséges sejteket antioxidáns hatásuk következtében védik, míg a beteg sejteket célzott szabadgyökképző tulajdonságuk következtében is segítenek eltávolítani a szervezetből. Bizonyos kivonatok elősegíthetik a csontritkulás megelőzését (bokroszögomba-kivonat), javíthatják a szervezet ellenálló képességét fokozott fizikai és szellemi igénybevétel esetén (hernyógomba-kivonat). Természetes vitaminokban, flavonoidokban és ásványi anyagokban gazdag az acerola gyümölcs és kivonata, amely javíthatja a gyógygombakivonatok felszívódását.

További info: www.patkonyelv.hu
Tel.: 06/30/3918080
Varga Gábor Dipl.-Kfm.
Dr. Bakane György orvosszakértő



vitanaX
KÜLÖNLEGES POLYSACCHARIDA EXTRAKTUMOK

- VitanaX PX-4:** Patkányelv (polysaccharida) kivonattal
- CardianaX:** Lepkefű kivonattal
- NeuranaX:** Kígyószál kivonattal
- ImmunaX OSTEO:** Bokroszögomba kivonattal
- ImmunaX BALANCE:** Hernyógomba kivonattal
- GastroanaX:** Cseppekőgomba kivonattal

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

Bach-virágterápia IV. Virágesszenciák – a lélek harmonizálói



Ez idáig megismertettük kedves olvasóinkkal Dr. Edward Bach életét és munkásságát, valamint a DEVA Laboratóriumot, mely a virágesszenciák kutatásában, oktatásában és minőségi készítmények előállításában zászlóvivő.

Előző számunkban megpróbáltuk a virágterápia szemléletét Önök elé tárni, hogy világossá váljon, mennyire más szemzőgből közelítjük meg az egészség és betegség fogalmát e módszer révén. Arra jutottunk, hogy a virágesszencia-terápia célja érzelmi világunk egyensúlyának megőrzése vagy helyreállítása, ami ezáltal megóvhat bennünket a testi bajoktól is.

Úgy gondoljuk, hogy jogosan felmerülhet az a kérdés, hogy mik is ezek a virágesszenciák, honnan származnak, és hogyan lehetnek hatással lelki bajainkra. Ugyanis ezek a készítmények nem bizonyos mennyiségben jelen lévő hatóanyagok révén fejtik ki hatásukat, hanem egy rezgésterápiás módszerről van szó.

Amikor Dr. Bach elindult ezen az úton, kiemelkedő megfigyelőképessége és az átlagnál jóval magasabb intuíciója arra készítette, hogy megfigyelje a virágok „viselkedését” a természetben. Ezen azt értjük, hogy tanulmányozta a termőhelyüket, növekedésüket, jellegzetességeiket, morfológiájukat, és ezekből következtetett a virágok „tulajdonságaira”. Ezután elkészítette az esszenciákat, amiket kipróbált saját magán és a környezetében élőkön.

A virágesszenciák napfényfürdőnek kitett virágokból vagy főzetekből készült, dinamizált, finom vizes kivonatok, alkohollal stabilizálva.

Számára egyértelművé vált, hogy egyes virágesszenciák az emberre pozitív hatással vannak, és ezeket a pozitív erőket és energiákat át is tudják adni. Lehet úgy használni őket, hogy ellensúlyozzanak negatív lelkiállapotokat, úgy is, hogy egy bennünk rejlő, de még nem teljesen kifejezett jó tulajdonságunkat erősítjük. Lehet segítőként hívni őket, amikor kibillenünk lelki egyensúlyunkból, és pl. a bátorság helyett a félelem vagy bizonytalanságérzet uralkodik rajtunk, vagy amikor a határozottság és jellemzilárdóság helyett külső hatásokra és véleményekre bízunk magunkat.

Ugyanezekre az elvekre alapozva az 1980-as évektől kezdve világszerte többen folytatták a kutatómunkát, így a DEVA Laboratórium is, és jelentősen kibővítették a virágesszenciák körét és alkalmazási módját. A hagyományos cseppeken túl a szerek a higiénikusabb spray formában is elérhetőek, bizonyos készítmények pedig krém formában is kaphatók.

A DEVA Laboratórium készítményeiből most figyelmükbe ajánljuk az **Echinaflo regeneráló krémet**, amely nagyon hasznos lehet ebben a nyári időszakban, amikor bőrünk sokféle „megpróbáltatásnak” van kitéve.

Kapható gyógyszertárakban, ajánlott fogyasztói ára 3870 Ft.




LABORATOIRE
DEVA
ELIXIRS FLORAUX

Les Floressentiels

ECHINAFLO
Regeneráló krém

Az ECHINAFLO regeneráló krém tartalmaz angyalgöyökér, hegyi árnikát, bibor kasvirág, gyíkfü és orbáncfű virágesszenciát valamint friss kasvirág kivonatot nagyértékű, természetes anyagokból álló alapkrémbe.

Az ECHINAFLO krém regenerálja a felhámot, visszaállítja természetes funkcióit és hatékonyan véd az agresszív külső hatásoktól.

Forgalmazó:
LEANDER VITA
Leander Vita Kft.
H-2084 Pilisszentiván,
Tánácsics utca 37.
Tel./fax: 26/366-219
E-mail: info@leandervita.hu
Web: www.lab-deva.com

Teljes virágesszencia-kínálatunkat tartalmazó szórólapjainkat keresse a gyógyszertárakban.

Hormonok játéka: a PMS

A női ciklus ritmusát, időtartamát hormonok finoman összehangolt együttműködése szabályozza. A menstruáció azt jelenti, hogy a szervezetben hónapról hónapra megéri egy petesejt, a méh felkészül a fogamzásra. Amikor ez nem történik meg, a méh nyálkahártyája lelékődik, és vérzés kíséretében eltávozik a szervezetből, majd előlről kezdődik a ciklus. Közben bizonyos hormonok szintje időlegesen megemelkedik, majd drámaian csökken, és más hormonok veszik át az irányítást.

A nők jelentős része megérzi a menstruáció közeledését, amely az azt megelőző hét-tíz napban enyhébb-súlyosabb testi-lelki tünetekkel jár, mint a haspuffadás, a mellfeszülés, emésztési panaszok, kéz- és lábdagadás, depresszió, kedvetlenség vagy éppen ingerlékenység, robanékonyág, esetenként agresszió. Sokáig nem is tekintették betegségnek, hiszen szervi elváltozást nem okoz, laboratóriumi vizsgálatokkal nem igazolható. Egyszerűbb volt túlérzékenységnek tekinteni a szubjektív panaszokat, amelyek a menstruációval megszűntek. De a probléma nem

oldódott meg, hiszen a tünetek a ciklus adott pontján újra jelentkeztek. Egy Amerikában végzett felmérés szerint a premenstruációs szindróma (PMS) a termékeny korú nők nyolcvan-kilencven százalékát érinti, és harminc százalékuknál ez olyan súlyos problémát jelent, hogy a munkaképességüket is befolyásolja.

Ma már van megoldás a premenstruációs szindrómára. Egy sokoldalú gyógynövény, a ligetszépeolaj harmóniát teremt a nők életében, mert hatásosan enyhíti az emlőfeszülést, csökkenti a hormonszintek változásából adódó panaszokat, ellensúlyozza a lelki, hangulati ingadozást, oldja a szorongást, a feszültséget, az idegességet, az ingerlékenységet.

Emellett a ligetszépeolaj gyulladáscsökkentő hatása is figyelemre méltó, eredményesen alkalmazható a reumás megbetegedések terápiájában. Mérsékli a trombózis kockázatát, ezért gyógyír az érrendszeri panaszokra. Fogyókúrázóknak szintén ajánlható, mert miközben csökkenti az éhségérzetet, növeli a szervezet energiafelhasználását.



PMS – a fogamzó képes magyar nők 87%-át érinti*

A premenstruációs szindrómának nevezett tünetegyüttes (rövidítve PMS) a menstruációt megelőző 1–2 hétben jelentkezhet és megzavarhatja a nő életének normális menetét – egyénenként változó súlyossági fokban – amely súlyosabb a családtagokkal, munkatársakkal fenntartott viszonyra is.

Ezek lehetnek testi (folyadék-visszatartási zavarból eredő „vizesedés”, súlygyarapodás, alhasi fájdalom, mellfeszülés és fájdalom, puffadás, migrén-fejfájás) és lelki tünetek (ingerlékenység, hangulati labilitás, túlérzékenység, kedvetlenség, lehangoltság). A menstruáció kezdetén ezek a tünetek hirtelen vagy fokozatosan megszűnnek.

Mi okozza a PMS kialakulását?

PMS tünetek kialakulásában szerepet játszhat az agyalap hipotalamusz részében bekövetkező változás, melynek előidézője hormonális vagy kémiai inger lehet. A PMS tünetek kialakulásában szerepet játszhat az ún. esszenciális zsírsavak nem megfelelő átalakulása



csak
799 Ft
Ajánlott
fogyasztói ár.

30 db
693 mg-os
kapszula

gamma-linolénsavvá (GLA), amelynek hiányában a prolaktin (az emlő fejlődésére és a tejelválasztásra hatással levő hormon) biológiai hatása felerősödhet, eredményezve egyes PMS tünetek jelentkezését (pl. a mellfeszülést és fájdalmat).

Mivel enyhíthetők a PMS tünetek?

A női szervezetnek – mivel esetenként nem tudja megfelelő mennyiségben előállítani – szüksége van gamma-linolénsav (GLA) pótlásra, amelyet legegyszerűbben a ligetszépe olajából nyerhetünk.

Az Eurovit EPO étrend-kiegészítő kapszula többszörösen telítetlen zsírsavakban és gamma-linolénsavban (GLA) gazdag finomított ligetszépe olajat tartalmaz, amely hozzájárul a menstruáció előtti napok jó közérzetének fenntartásához, valamint a bőr egészségének megtartásához.

Ajánlott adagolás: A menstruáció előtti 1-2 hétben naponta egy kapszula, étkezést követően.

EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegészültyezett vegyes étrendet! Forgalmazza a Teva Magyarország Zrt., 2100 Gödöllő, Repülőtér ut. 5.
* 2004. augusztusában, 18-40 év közötti magyar nő körében végzett országos telefonos megkérdezés eredménye.

TEVA
TEVA MAGYARORSZÁG ZRT.

www.teva.hu

Egészséges. Esztétikus.
És az Ön kezének, lábának
a bőre?

Wartner: lefagyasztja a szemölcsöt
a gyökeréig, akár egyetlen kezeléssel

- A Wartner lehetőséget ad Önnek az orvosok által is használt fagyasztásos szemölcsetávolító kezelés otthoni alkalmazására
- Akár már egyetlen kezelés is gyógyulást eredményezhet
- Kézre és lábra alkalmazható változatban is kapható

WARTNER
A szemölcs szakértője

Forgalmazza: O+A Pharma Kft., 1026 Budapest, Nyúl u. 20.
Telefon/fax: (36-1) 346-0464 További információk: www.wartner.hu

AMINOERG regeneráló oldat, gél és masszázskrém

Az Aminoerg oldat és gél mozgásszervi és reumatikus megbetegedésekben kifejtett jótékony hatását a szakirodalmi adatok és a közel húsz éves felhasználói tapasztalat bizonyítja. Alkalmazása során enyhíti a fájdalmat, csökkenti a duzzanatokat és elősegíti a gyorsabb regenerálódást.

Javallat:

- Degeneratív elváltozásoknál a fájdalom csökkentésére, a reggeli izom- és ízületi merevség, duzzanat mérséklésére
- Gipszlevétel utáni végtag-duzzanat illetve rándulások utáni ízületi duzzanat csökkentésére (a bőr-hámréteg regenerálását is elősegíti)
- Sportsérülések, ín- és ízületi gyulladások, ínhüvelygyulladás, zúzódás és kisebb hematomák kezelésére

Az Aminoerg gél az alaposan megtisztított fájdalmas felületre vékony rétegben vigye fel és enyhén masszírozza a bőre naponta 2-5 alkalommal.

Az **oldattal** a kezelni kívánt testrészt naponta 2-5 alkalommal borogassa be.

Masszázs krém: **most már kapható** az Aminoerg család harmadik tagja, amely gyógy-, wellness-, és sportmasszázásra ajánlott. Gyógynövény kivonat összetevőinek köszönhetően fellazítja a bőr kötőszövetét és ezáltal a masszírozás könnyű és hatékony lesz.

Keresse az eredeti csomagolású Aminoerg termékeket a patikákban, gyógynövény-boltokban! A minőség garancia!

Gyártja és forgalmazza:
Medi Line

1139 Bp., Csizma u. 4. • Tel.: 239-1828 • www.mediline.hu



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

Táplálkozási zavarok csecsemőkorban

Az emberi fejlődés során az egyes szervrendszerek különböző idő alatt érik el a teljes érettségüket. Így az emésztőrendszer is csak hónapokkal a születés után válik éretté. Csecsemőkorban a legszembetűnőbbek az emésztőrendszer reagálásai a betegségekre, illetve a táplálék nem megfelelő voltára.

A táplálkozás mennyiségi hibája, ha a baba túl kevés táplálékot kap, ekkor éhezéstről, ha túl sokat, akkor túltáplálásról beszélünk.

A táplálék összetételéből, vagyis minőségéből erednek a következő problémák:

- tejátlalom, mikor túl sok a tej, és ehhez képest kevés a szénhidrát,
- lisztátlalom, mikor túl kevés a tej, illetve az állati fehérje, és ehhez képest túl sok a lisztes étel,
- vitaminhiány, mikor a táplálékban egyik vagy másik vitamin kevés, és annak pótlása is elmarad.

Mivel igen széles a táplálkozások által okozott gondok palettája, most a túltáplálásról ejtünk néhány szót. Efféle problémák elsősorban a mesterségesen tápláltak között fordulnak elő, mivel a szoptatott csecsemő a szükségleteinek megfelelően szopik többet vagy kevesebbet, még ha gyakrabban tesz ki is mellre.

A mesterséges táplálásnál kevésbé érvényesül ez az étvágy szabályozó hatás, mivel a baba nehezebben tud a többlet ellen tiltakozni, illetve a túlkínálatot megszokja. Ezért fordulhat elő, hogy tartósan többet fogyaszt, mint amennyire valójában szüksége lenne. A szervezet a felesleges tápanyagokat raktározza, főleg a zsírt és a vizet. Ennek következtében alakulhat ki az elhízás, ez nem jelenti azt, hogy kicsattanóan egészséges. Az elhízott csecsemőknél gyakrabban fordul elő vérszegénység, rossz izomtónus, az ellenálló képességük gyengébb, illetve a mozgásfejlődésben is elmaradhatnak. Nagyon fontos tehát, hogy már korai csecsemőkorban a táplálékot – mennyiségi és minőségi szempontból egyaránt – az életszakaszoknak megfelelően állítsuk össze.

A TERMÉSZETES MEGOLDÁS

SupHerb BioCran

**Tőzegáfonya
C-vitamin
Probiotikum**
tökéletes Kombinációjával
a nyári problémák ellen!



SUPHERB Keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban!
Információs vonalunk: 293-93-61

Gyakori nyári fertőzések!

A nyári fürdözések alkalmával sokkal gyakoribbak a **húgyúti fertőzések**, ezek közé tartoznak a húgycső és a húgyhólyag gyulladásai is.

Ilyen esetekben a beteg vizeletkor jelentkező **égy fájdalomról**, gyakran **sötét, zavaros vizeletről, állandó vizelet ingerről, vizeletcsepézésről és alhasi fájdalomról** panaszkodik. Gyakori tünet még a húgycső végén lévő nyílás kipirosodása.

A nők anatómiai felépítésük következtében hajlamosabbak **húgyúti fertőzésekre**, mint a férfiak. A fertőzések zöméért a vastagbélben megtalálható E. coli baktérium a felelős, amely a húgyutakba jutva betegséget okoz. Antibiotikumok szedése mellett pár nap alatt csökkennek a kellemetlen panaszok, **de a fertőzés az esetek nagy részében visszatér, és krónikussá válik.**

A hosszan tartó antibiotikum-kúra olyan ellenálló baktériumtörzsek létrejöttét segíti elő, amelyek legalább hat hónapon át a szervezetben tenyésznek. Ennek hatására a hüvelyflóra egyensúlya megbomlik, és hüvelygomba alakul ki. Az antibiotikumok nem elég hatékonyak a húgyúti fertőzések

gyógyításában, és sajnos nem alkalmasak a kiújulás megelőzésére. Így a betegség többnyire **krónikus** válik, különösen a nőknél, akiknél a betegség általában **évente egyszer kiújul**. Ráadásul az antibiotikum elpusztítja az emésztőrendszerben élő jótékony baktériumokat is, amivel felborítja a bél- és hüvelyflóra törekeny egyensúlyát.

A múltban számos tanulmány bizonyította már a **tőzegáfonya** hatékonyságát a húgyúti fertőzések kezelésében és megelőzésében. A tőzegáfonya gyümölcse proanthocyaninokat (természetes antioxidáns) tartalmaz, melyek **meggátolják, hogy a baktériumok megtelepedjenek a húgyvezeték falán, és kialakuljon a fertőzés**. A tőzegáfonya probiotikummal megfelelően kombinálva a roppant kellemetlen és gyakori **húgyúti, illetve húgyhólyagfertőzések kezelésére kiválóan alkalmas**.

Feltétlenül fontos sok folyadékot fogyasztani (legalább napi 2 liter víz, tea stb.), mivel az mossa ki a szaporodásban gátolt baktériumokat a húgyútból!

Dr. Smadar Saar



Hús nélkül



Sokan a húst is hússal ennék, mások rá sem bírnak nézni. Akár vallási, filozófiai megfontolásból, akár egy egészségesebb életvitel iránti vágyból választjuk a vegetáriánus étrendet, érdemes jól átgondolni, mi kerüljön az asztalra, hogy a menü a létfontosságú tápanyagokat tartalmazza.

Fogazatunk, emésztőrendszerünk felépítése azt bizonyítja, hogy az ember mindenevő. Életformánk viszont lényegesen megváltozott azóta, hogy napi harminc kilométert kellett gyalogni a zsákmány, a napi betevő falat megszerzéséért. A reformtáplálkozási irányzatok akkor születtek, amikor a bőség, a választás szabadsága különféle táplálkozási zavarokhoz és ezekkel összefüggő betegségekhez vezetett, mint az elhízás, köszvény, cukorbetegség, epe-, máj-, gyomor-, bélpanaszok. A reformirányzatok egyike a vegetáriánus étrend, amelynek több fajtája ismert.

Komplett fehérjék növényekből

- teljes kiőrlésű gabonafélék + hüvelyesek
- teljes kiőrlésű gabonafélék + tej + olajos magvak
- hüvelyesek + olajos magvak
- zöldségek + diófélék + tojás
- zöldségek + gabonafélék + tej



– Bizonyos irányzatoknál számolni kell a hiánybetegségek lehetőségével – figyelmeztet Szűcs Zsuzsanna dietetikus. – Ha szemivegetáriánus étrendről van szó, amely halat, szárnyast, tojást, tejterméket tartalmaz, vagy lakto-ovovegetáriánus táplálkozás esetén, amely az állati eredetű élelmiszerek közül a tojást és a tejtermékeket megengedi, legfeljebb vashiány léphet fel. Szigorú vegán táplálkozásnál, amely csak zöldségek, gyümölcsök, gabona, hüvelyesek, olajos magvak fogyasztását engedélyezi, már súlyosabb állapotok, például a fehérjehiány miatt gyengébb fizikai fejlődés, a B12-vitamin- és vashiány miatt vérszegénység, csökkent immunitás is kialakulhatnak.

A vegetáriánus étrend gondos, szakszerű tervezést igényel, hogy a sejtek felépítéséhez szükséges komplett fehérjéket (aminosavakat), amelyeket a húsfélék, a tojás, a tej és tejtermékek tartalmaznak, más forrásból biztosítsák. Bizonyos növények kombinációjával, például gabonafélék-hüvelyesek, hüvelyesek-olajos magvak társításával megközelítőleg kompletté tehető az aminosav-összetétel.

– Körültekintően kell összeválogatni az alapanyagokat, hogy a szükséges tápanyagokat tartalmazza – mondja a dietetikus. – A helytelenül összeállított vegetáriánus koszt hátráltathatja például a kamaszok testi fejlődését, lányoknál a nemi érést. Kismamáknak a terhesség és szoptatás idején nem ajánlott a csak növényi étrend. Szakmai szempontból elsősorban a vegyesen összeállított, sovány húsokat, tejtermékeket is tartalmazó táplálkozást tartjuk helyesnek. De mivel a növényi étrend rostokban gazdag és telített zsírokban szegény, ez előnyös lehet egyes daganatos, szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésében. A megfelelő étrend összeállításához kérjük szakember segítségét!

Nem fogyókúra!

A vegetáriánus étrend nem feltétlenül energia-szegény, például az olajos magvak, az édességek jelentős energiátartalmat képviselnek.



RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

Dr. Rigó János – Bencsik Klára – Gaálné Labáth Katalin: A csontritkulás diétás kezelése 780 Ft <input type="checkbox"/>	Dr. Fövényi József – Papp Rita: Cukorbetegség és diéta 1890 Ft <input type="checkbox"/>
Gaálné Póda Bernadette: Májbetegek diétáskönyve 890 Ft <input type="checkbox"/>	Dr. Rigó János – Bencsik Klára – Gaálné Labáth Katalin: A hasnyálmirigy-gyulladás diétás kezelése 890 Ft <input type="checkbox"/>
Gaálné Póda Bernadette: A székrekedés diétás kezelése 740 Ft <input type="checkbox"/>	T. Fodor Zsuzsanna: Tanácsok, receptek lisztérzékenyeknek és tejcukorérzékenyeknek 1980 Ft <input type="checkbox"/>
Gaálné Póda Bernadette: Vesebetegek diétáskönyve 890 Ft <input type="checkbox"/>	A megadott négyzetbe írja be a megrendelni kívánt darabszámot! (A könyv ára a szállítási költséget nem tartalmazza!) Szállítás: postai utánvétellel.
Gaálné Póda Bernadette – Dr. Zajkás Gábor: Epebetegek diétáskönyve 1610 Ft <input type="checkbox"/>	Megrendelőszelvény
Gaálné Póda Bernadette – Dr. Zajkás Gábor: Gyomorbetegek diétáskönyve 890 Ft <input type="checkbox"/>	Név:
Gaálné Póda Bernadette: Köszvény 1200 Ft <input type="checkbox"/>	Postázási cím (ahová a könyvet kéri):
Dr. Rigó János – Bencsik Klára – Gaálné Labáth Katalin: Koleszterindiéta 920 Ft <input type="checkbox"/>	Dátum: Alírást:
Gaálné Póda Bernadette – Dr. Zajkás Gábor: Bélbetegek diétáskönyve 740 Ft <input type="checkbox"/>	Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk: • Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49. • Faxon: 06-1-452-0270 A könyveket megrendelheti interneten is, a www.gyogyhir.hu címen!

Készítette: Nagy Balázs

Júliusi skandináv rejtvényünk helyes megfejtése: A Gralma gránátalma kivonata tumorellenes. A Pharmaforte Kft. értékes ajándécsomagját nyerte: Knyazoviczky Mihályné, Balassagyarmat. Gratulálunk!



Tudja meg Ön is, hogyan segített e karperec sok száz ember fájdalomának csökkentésében!

Győződjön meg Ön is a karperec csodálatos hatásáról! Az ámulattól szóhoz sem fog jutni...

Emberek százai tanúsíthatják, hogy ez a karperec valóban enyhíti a fájdalmat. Éljen a lehetőséggel, és győződjön meg erről Ön is! Figyelem! Az ajánlat csak 14 napig érvényes...

Nincs is ennél kiválóbb garancia: ezt a karperecet egy különböző fémek ötvözetéből álló, speciális bevonattal látták el, amely minden ember fájdalmát képes csökkenteni.

Ha derékfájás, csípőizületi fájdalom, isiász, migrén, reuma, idegkimerültség, fejfájás, hát- illetve nyaki fájdalom, emésztési zavarok, impotencia, álmatlanság vagy artrózis győtri, ez a karperec lehetőséget nyújt Önnek arra, hogy az életet újra fájdalmak nélkül élvezze...

Mindannyian tanúsítják, hogy a karperec fájdalomcsillapító ereje a csodával határos.

Ezek az emberek csak felcsatolták a csuklójukra a karperecet, és érezték, ahogy fájdalmaik néhány órán belül megszűnnek.

Ugyanúgy, ahogy emberek százai Magyarországon, akik a karperecet már kipróbálták, Ön is meggyőződhet róla, hogy a karperec ott hat, ahol a jól bevált gyógyszerek és kezelések már csődöt mondanak.

Hihetetlenül hangzik? Próbálja ki! A Mobilix cég küld Önnek egy ilyen karperecet, hogy személyesen is meggyőződhesen annak bámulatos hatásáról.

Hogyan működik a karperec?

Nagyon sok ember, aki korábban elviselhetetlen fájdalommal küszködött, a karperecnek köszönhetően most úgy érzi magát, mintha újjászületett volna.

Vegyük például J. P. asszonyt Debrecenből. Ő a következőket írja: „Az orvosom azt mondta, ennél többet nem tehet értem. Én azonban nem szerettem volna több gyógyszert szedni, mert ezekre így is már legalább 50 000 forintot költöttem.

Fejfájás. N. T. asszony Győrből: „Három hónapja viselem az Önök karperecét, és gyakorlatilag teljesen elmúlt a fejfájásom.”

Artrózis. M. B. úr Siófokról: „El kell ismernem, a már húsz éve kínzó fájdalom a vállamban elmúlt. Újra tudok dolgozni, amire eddig a panaszaim miatt képtelen voltam.”

Derékfájás. R. P. asszony Paksról: „Nagyon elégedett vagyok az eredménnyel, már alig érzek fájdalmat a derekamban, illetve az ízületeimben.”

Isiász. H. M. asszony Makóról: „Már néhány nap elteltével enyhült a fájdalom az inaimban és a

hátamban, és kilenc napot követően az isiászom is elmúlt.”

Emésztési panaszok. H. C. asszony Páparól: „A nyirokcsomómmal voltak problémáim, és mindig bedagadtak a lábaim. Most rendszeren működik az anyagcserém, és elmúltak az emésztési zavaram.

Migrén. A. O. asszony Karcagról: „Egy órán belül mintha elfűjták volna a fejfájásomat, s újra energikusnak éreztem magam.”

Hátfájás. S. S. asszony Szolnokról: „A gerincem kezelésével és a karperec viselésével a hátfájásom jelentősen enyhült.”

Nyakfájdalmak. F. M. úr Orosházáról: „Mióta a feleségem egy ideig viselte az ionos karperecet, észrevette, hogy a légzési zavarai enyhültek és a nyaki fájdalmaik alábbhagytak.”

Idegkimerültség. H. G. asszony Tatáról: „Amióta az ionos karperecet viselem, majdnem mindig képes vagyok reggelig aludni, és felbredéskor frissen és kikapientként érzem magam, mint régen.”

Reumatikus fájdalmak. J. R. asszony Szentéről: „A bal kezemet szörnyű reumatikus fájdalmak kínozták. A karperecet még csak körülbelül egy hónapja viselem, és mondhatom, a fájdalmaim szinte teljesen elmúltak.”

Csípőizületi fájdalom. M. F. úr Miskolcra: „Az elmondhatatlan fájdalom a csípőmben három héten belül elmúlt. Hihetetlen, de igaz!”

Álmatlanság. F. B. asszony Sopronból: „Nagyon elégedett vagyok a karperec hatásával. Amióta hordom, sokkal jobban alszom, és végre elmúlt a lábfájásom.”

Így juthat hozzá az Ön személyes karperecéhez

Természetesen, nem kényszeríthetjük, hogy higgyen a karperec gyógyító erejében.

Am egyet tehetünk: ha fájdalma van és ennek a kellemetlen szenvedésnek véget szeretne vetni, a Mobilix cég felajánlja Önnek, hogy kipróbálja a karperecét.

Egyszerűen csak küldje vissza a mellékelt pontot. Amint a karperec megérkezik, tegye azt a csuklójára.

2 nap múlva észreveszi majd - ahogy a legtöbb ember, aki már kipróbálta a karperecét -, hogy fájdalma lassan alábbhagynak.

7 nap múlva már majdnem úgy érzi magát, mint legjobb éveiben.

14 nap múlva azt is észreveszi majd, hogy ez a jó érzés tartós.

Gondoljon arra a rengeteg emberre, aki fájdalmaktól szenvedett, és ma már anélkül él. A karperec hatásával kapcsolatos tapasztalatok mindenkit arra ösztönöznek, hogy használja ki a lehetőséget!

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT (hétfőtől péntekig 08.00-19.00, szombat és vasárnap: 08.00-18.00) Telefon: 061 888-6282 Fax: 061 888-6281

Mobilix Budapest, Pf. 1315, 1381

Utalvány a fájdalom nélküli életért

Vágja ki, és küldje el a következő címre: Mobilix – Budapest. Pf. 1315 1381

Tel.: 06 1 888-6282 – Fax: 06 1 888-6281

IGEN, szeretném kipróbálni a karperecet, és csakúgy, mint mindazok, akik viselik, egészségesen és fájdalommentesen élni.

Küldjenek számomra utánvétellel egy darab nemesacélból készült, aranybevonatú ionos karperecet 6 990 forintért

két darab nemesacélból készült, aranybevonatú ionos karperecet 11 890 forintért (így 2090 forintot takarítok meg)

A csomagért 1500 forint csomagolási és postaköltséget számítnak fel.

Amennyiben Ön kényelmesebbnek találja a postai átutalást, kérjük, küldje el a karperec(ek) árát és a csomagdíjat a Mobilix alábbi budapesti számlaszámára:

Mobilix 10918001-00000005-39730025

A rendelési folyamat felgyorsítása érdekében, kérjük, hogy küldje el az átutalási bizonylatot a fenti címre.

Kérem, a karperecet diszkrét, semleges csomagban küldjék.

Ha a karpereccel nem vagyok 100%-osan elégedett, a karperec 30 napon belül visszaküldhetem, és a Mobilix cég visszafizeti a termék vételárát.

Vezetéknév: _____

Keresztnév: _____

Irányítószám: _____

Helység: _____

Út/utca: _____

Házszám: _____

Tel. egyéb kérdések esetén: _____

A 15x15 grid containing various clues for a word search. Clues include 'A SPRINGMED KIADÓ EGYIK ÚJ KÖNYVE' and 'MÚSZAKI TUDOMÁNYAG'.

BETEGTÁJÉKOZTATÓ KÖNYVEK KIADÓJA: SpringMed Kiadó 1519 Budapest, Pf. 314., Tel.: (06 1) 279 0527 E-mail: info@springmed.hu, Honlap: www.springmed.hu

Töltse ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Júliusi megfejtőink között a SpringMed Kiadó értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki.

E havi skandináv rejtvényünk főszereplője egy felnőttérett érettség, továbbá az ifjabb korosztályban egyre gyakoribb betegségről szóló könyv címét tartalmazza.

A 10x10 grid with numbers 1-9 placed in some cells, intended for a sudoku puzzle.

Advertisement for Bidet toilet seats, featuring an image of the product and text: 'AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE! BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL! TOILETTE NETT® Megoldás minden esetre! www.interex.hu'

OXIGÉNNEL AZ ÉLETÉRT!

Magas oxigéntartalmú ivóvíz és fürdőkúra.



KAQUN
EUROPEAN KAQUN SYSTEM

Dr. Robert Lyons

Háromszoros Kung Fu világbajnok
A kínai- és a hagyományos orvoslás doktora

- Javasolható a hangulati élet zavarai, stresszes állapot esetén
- Előnyös kimerültség, teljesítőképesség csökkenése esetén
- Kedvezően befolyásolja a sugár- és kemoterápiák mellékhatásait
- Javítja az állóképességet
- Csökkenti az oxigénhiányos állapottal összefüggő panaszokat
- Az allergiás betegek panaszait és tüneteit enyhíti
- Különböző májbetegségekben előnyös hatású
- Csökkenti a húgyúti panaszokat
- A perifériás keringést javítja
- Égési sérülések és különböző eredetű bőrproblémák kezelésében javasolt
- Csökkenti a pikkelysömör tüneteit
- Bizonyos gyulladáscsökkentő megbetegedések kiegészítő kezelése

www.kaqun.hu Ingyenes zöldszám: 06-80-204-715