

II. évfolyam 9. szám

2007. szeptember

Gyógyhír

magazin

**Sportolhat-e
az asztmás
gyerek?**


**Mindig
fitten**

Interjú Oszvold Marikával

**Árulkodó
testszagok**

**Szemünk világa:
szűrővizsgálatokkal az éleslátásért**

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:





Egy igazán hasznos születésnap ajándék:

„Anyutól halolaj kapszulát kaptam ajándékba, mellyel jótékonyan tudom befolyásolni a koleszterinszintemet”

A Bio-Marine Plus megfelelő megoldásnak bizonyult Molnár Mária koleszterinproblémájára.

„Nagyon nem szeretem a halat ... de imádom ezeket a halolaj kapszulákat!” – mondja Molnár Mária a Bio-Marine Plus kapszulákra utalva, amelyeket naponta szed, hogy megfelelő szinten tartsa a koleszterinjét. „Anyukámtól kaptam születésnapomra ezeket a hatékony kapszulákat” – mondja a 41 éves tanárnő. Miután harmadik gyermeke, Anna megszületett, Mária koleszterinszintje egyszerre labilissá vált. De most ennyi év után úgy tűnik, a halolaj az, amire szüksége volt Mária szervezetének a stabilitáshoz.

„Sokkal jobban érzem magam”

A halolaj készítmény Mária számára nemcsak koleszterinproblémáján segített, hanem állítása szerint a közérzete is sokat javult.

„Mindig erősen izzadtam, és sokszor indokolatlanul fáradt voltam, de mára ez mind a múlté. Miután az egészségem már nem kell hogy aggasszon, szellemileg is sokkal fittebb és kiegyensúlyozottabb vagyok” – mondja.

Felépített egy házat

Mária egészségének a javulása együtt járt azzal, hogy jobban élvezi az életet. Családjával együtt sok energiát fektet a közös otthonuk szépítésébe.

„Rajongok a kerti és a ház körüli munkáért” – mondja Mária, hozzátéve, hogy férjével nemrég fejezték be új családi házuk építését. Mária idegen nyelveket, valamint ének-zenét tanít, férje pedig egy filharmonikus zenekarban tubázik. Mindketten örömet találnak a munkájukban, de szeretnek együtt pihenni, akár otthon, akár a hétvégi házukban.

Halolaj az egészséges szívért!

A halolaj alkotóelemei rendkívül fontosak a szív és a vérkeringés jó működéséhez. A halolajban megtalálható esszenciális omega-3 zsírsavak segítik megőrizni a véredények falainak rugalmasságát és az egészséges vérzsír szint beállítását is.

Az omega-3 zsírsavakat a lipáz nevű emésztőenzimnek kell trigliceridekből szabad zsírsavakká lebontania, de ez a folyamat a Bio-Marine Plusban már a gyártás során megtörtént, így szervezetünk azonnal fel tudja dolgozni az omega-3 zsírsavakat.

A szabad formában felvett omega-3 zsírsavak előnye a jobb felszívódás és a gyorsabb hatás.

A Bio-Marine Plus kapszulában az omega-3 zsírsavak, a folsav és a B₁₂-vitamin védő hatása egyesül.

Minőségi dán készítmény a Pharma Nordtól.

Keresse az Arany Mozsárral jelölt termékeket a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban!

Az Egészséges Szívért Alapítvány is ezt a terméket ajánlja Önnek!



Keresse az Arany Mozsárral jelölt étrendkiegészítőt a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban!

Minőségi dán készítmény a Pharma Nordtól!

Pharma Nord
Pharma Nord 1139 Budapest, Váci út 95.
Info-vonal: (1)239-2310, H-Sz-P: 9-12-órág
www.pharmanord.hu

GYÓGYHÍR 2007. szeptember

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 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, 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



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



A **Gyógyhír** magazin
a legnagyobb auditált példányszámú
gyógyszertári terjesztésű magazin



Nyírmihálydiban huszonöt kisdiaáknak később kezdődik az iskola. A szünet utolsó heteiben kórházban kezelték őket, járványos májgyulladásal. Bár hazánk a hepatitis

A vírussal alacsony fertőzött országok közé tartozik, mégis minden évben felüti a fejét valahol a betegség. Tavaly Somogyban, idén Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében. Elsősorban a gyerekeket fenyegeti, de a mediterrán, trópusi vidékre utazókat is érintheti.

A hepatitis A lappangási ideje átlagosan harminc nap. A vírus átvitele rendszerint széklet közvetítésével történik. Járványt okozhat a fertőzött ivóvíz, élelem, a köztisztasági szabályok megszegése, az illemhely használata utáni,

illetve az étkezés előtti kézmosás elmulasztása. A kórokozó ugyanis szájon át jut a szervezetbe. Hirtelen jelentkeznek a fertőzés tünetei, a gyomorrontáshoz hasonló panaszok mellett a bőr és a szemfehérje sárgasága teszi egyértelművé a betegséget.

Nincs gyógyszerünk ellene, de tudjuk, hogyan lehet a hepatitis A-t megelőzni: védőoltással, a higiéniai előírások szigorú betartásával. Jó lenne, ha mindenki megértené, az orvostudomány a legtöbb emberi életet a pusztító járványok megfékezésével, a közegészségügyi intézkedésekkel mentette meg. Az egészségvédelem alapja, hogy ahol nincs csatornázás, ott árnycsökkentővel gondoskodnak arról, hogy ne jusson az ivóvízbe, a táplálékba mindaz, ami nem oda való.

St. Lőrinc

Tisztelt Olvasóink!

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:

- Gyermekgyógyász: dr. Pozsonyi Györgyi – 06-30-308-3451
- Pszichiáter: dr. Kökényes Marianna – 06-20-336-3044
- Szülész-nőgyógyász: dr. Vámosi Béla – 06-20-535-3710
- Reumatológus: dr. Szentiványi Csilla – 06-30-449-3818
- Gyógykozmetikus: Bizinger Katalin – 06-70-326-1149
- Bőrgyógyász: dr. Kóté Ildikó – 06-1-391-5903
- Genetikai diagnosztika: dr. Nagy Zsolt – 06-70-585-1352
- Izületstatikus: Hamza Katalin – 06-1-336-03364
- Szájsebész: dr. Bogdán Sándor – 06-1-349-6135

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

▲ Címkefotó: DEAK SZABOLCS



Örömmel tájékoztatjuk Olvasóinkat és Tisztelt Partnereinket, hogy lapunk, a **Gyógyhír Magazin** a MATESZ legutóbbi gyorsjelentése szerint igazoltan a legnagyobb példányszámban megjelenő egészségügyi magazin.

A Gyógyhír Magazin korábbi számait és a lapban megjelenő témákhoz kapcsolódó írásokat is megtalálják honlapunkon, a www.gyogyhir.hu internetes oldalon.

Az orvos válaszol

Gyógyhír KLINIKÁ

Írta: Lóránth Ida

Óvjuk szemünk világát!

A látás szolgáltatja a legtöbb információt környezetünkről. Egy pillantással felmérhetjük térbeli helyzetünket, meghatározhatjuk a tárgyak távolságát, méretét és színét. A szem-betegségek valamelyike élete során valamikor szinte bárkit megtámadhat. Születési rendellenesség, alkalmi fertőzés miatt vagy idősként, az életkor velejárájaként is gyengülhet a látás.



Gyermekkorban fejlődik ki a kétszemes együtt látás, ezért nagyon fontos a szem fénytörési hibáinak korai felismerése – állítja dr. Kovács Andrea, az Europmed Egészségközpont szemész szakorvosa. A fénytörési hibák (rövid- és távollátás, szemtengelyferdülés) már a legkisebeken is észlelhetők, ezért a doktornő figyelmeztet az óvodai szűrővizsgálatok fontosságára, amelyeket a középső csoportosoknál, de legkésőbb nagycsoportban minden gyereknek el kell vé-

gezni. A szűrés segítségével megelőzhető, illetve könnyen korrigálható a tompa látás, illetve a kancsalság. Utóbbinál fontos, hogy már kisgyermekkorban kezeljék, így a gyengébb szem látóképessége fejleszhető.

Homályos képek, villanó fények

Fiatal felnőtteknél, de különösen a középkorúaknál és az idősebbeknél az egyik legsúlyosabb szembetegség a zöld hályog (glaukóma). Azért nagyon veszélyes, mert a tünetek

▶ folytatás a 6. oldalon

SZEMÜNK ÓRANGYALA

Egyre több klinikai kutatás eredménye bizonyítja, hogy a feketeáfonya antocianinjai és a lutein nagy jelentőségűek a szem egészségének megőrzésében.

A látásélesség romlása, a vonalak, színek homályossá válása 40 éves kor felett a szem öregedésének következménye: hályog-, illetve retinaproblémák alakulhatnak ki. A hajszálerek meszesedésével a szem vérellátása csökken, ha megrepednek, bevérzések keletkezhetnek.

Feketeáfonya az éleslátásért

A feketeáfonya antocianinainak a kapillárisereket erősítő hatása annyira elismert Európa-szerte, hogy sok klinikán feketeáfonya kivonatot adnak a betegnek operáció előtt és után is, hogy megelőzzék a bevérzéseket. Bizonyítást nyert, hogy a feketeáfonya antocianinjai védik, erősítik a hajszálereket a szemben is, védik a retinát a bevérzéstől, lassítják természetes öregedését.

Lutein a szemfáradás ellen

A makula természetes védőanyagát, a luteint szervezetünk nem tudja előállítani. Lutein hiányában a káros sugárzásoktól idővel látásunk életlenné válik. Megfelelő antioxidánsok és a lutein napi pótlása védi, karbantartja szemünk egészségét, véd a makula-degenerációtól.

Feketeáfonya

- védi a kapilláriserek épségét, segíti vérkeringésüket;
- segíti a szem, az agy egészséges vér-, oxigén- és energiaellátását;

Lutein

- védi a makulát az erős fénytől, az időskori degenerációtól;

A-, C- és E-vitaminok

- a szem mindennap szükséges vitaminjai;

Szelén

- hiányában nő az érlemeszesedés és a hályogkialakulás veszélye.



30 db, ill.60 db kapszula / doboz

Bilutin – a szem tápláléka a mindennapi karbantartáshoz. Hazánkban a feketeáfonya-kivonatot tartalmazó étrendkiegészítőkből többféle is kapható. Az étrendkiegészítő Bilutin nemcsak a feketeáfonya kivonatot, de luteint, szelént és az összes olyan antioxidáns vitamint (A, C és E) is tartalmazza, amelyeket ma a szem napi karbantartására ajánlanak. Hatóanyagainak kombinációja klinikai kipróbálásban lassította a kollagén lerakódását a lencsében (hályog), sőt látásjavulás is előfordult.

A Bilutin szedését különösen ajánljuk kompjútermunkát végzőknek a képernyő által okozott elfáradás csökkentésére, mivel hatóanyagai gyorsítják a szem fényre reverzibilisen módosuló rodopszinjainak visszaalakulását és ezáltal a szem hamarabb kész a következő kép fogadására, felismerésére.

Pharmaforte

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

Hatásos hajerősítő módszer 3.

Feltűnően dúsabb, erősebb és egészségesebb haj. Látványos javulás több vendégem hajminőségében. Mindez egy olyan módszer eredménye, amely aktiválja a tápanyaghiányos hajhagymák működését. – Gyulai Anikó mesterfodrász tanácsai.



Gyulai Anikó mesterfodrász

Sok vendégemnek komoly problémát okoz a hajhullás, a haj töredezése és a hajszál elvékonyodása. Általában a különféle samponoktól várják, hogy hajuk szebb, erősebb és egészségesebb legyen, pedig sokkal fontosabb a hajszálak belső táplálása, mint a külső ápolás. Képzelnék el egy rózsabokrot, amely még a leggondosabb külső ápolás mellett (pl. metszés, permetezés) sem hoz szép virágokat, ha a gyökere nem kap kellő mennyiségű vizet és tápanyagokat. Hasonlóképpen a hajszálak valódi minőségét is csak belülről, bizonyos vitaminok és tápanyagok segítségével, a haj gyökerének táplálásával tudjuk javítani.

Akkor tapasztaltam, hogy ez mennyire így van, amikor néhány éve szembeötölő változásoknak voltam a tanúja. Rövid időn belül több vendégemnél is feltűnt, hogy sokkal jobb minőségű a hajuk, mint korábban: dúsabb, erősebb és sokkal egészségesebb lett. Kiderült, hogy ugyanazt a módszert alkalmazták: amellet, hogy figyelmet fordítottak a külső hajápolásra, elkezdtek szedni a Biovanne szépségvitamint. A Biovanne-t szedő vendégeim arról számoltak be, hogy 1-2 hónappal

a kúra elkezdése után úgy érezték, mintha hajszálaik feltöltődtek volna erővel, energiával. Volt, aki azt vette észre, hogy végre könnyen kezelhetővé vált a haja. Azt tudtam, hogy bizonyos vitaminok és tápanyagok fontosak a haj számára, de ilyen feltűnő változást még sosem láttam.

Érdekelt, hogy miért éppen ez a készítmény vált be a legjobban, ezért utánajártam, mi lehet a hatásosság oka. Kiderült, hogy a Biovanne-ban levő hatóanyagok képesek feltölteni és aktiválni a tápanyaghiányos hajhagymákat. **Az aktivizált hajhagymák pedig jobban megtartják a hajszálakat, valamint egészségesebb új hajszálakat állítanak elő.** Egy jól megalkotott hatóanyag-kombináció, mint például a Biovanne kapszula, csodákat művelhet a hajjal. Az optimális kombináció lényege, hogy 1. csak olyan hatóanyagokat tartalmazzon, melyek bizonyítottan hatásosak, 2. ezeket olyan arányban és mennyiségben tartalmazza, hogy egymás hatását erősítsék, 3. az összetevők eljussanak oda, ahol hatniuk kell. Ezek eredményeként a hajhagymák regenerálódnak és aktivizálódnak, és néhány hónap alatt a haj dúsabbá és erősebbé válik.

Haj

Bőr

Köröm

Biovanne®

szépség vitamin

Gyönyörű haj, bőr és köröm

Nyerjen Szépség-hétvégét a Rogner Hotel & Spa Lotus Therme**-be!**

3 db fődíj: „Szépség-hétvége” két fő részére, 2 éjszaka, számos szépség szolgáltatással.

30 db további nyeremény: Biovanne® ajándéksomag.

A játékban való részvételhez küldje el egy Biovanne® szépségvitamin vonalkódját lezárt borítékban 2007. november 20-ig címünkre: „Biovanne-Játék a szépségért GYH”, PNG Kft, Budapest 1118, Dayka G. u. 3.

A Biovanne® 40 vagy 100 db-os dobozon lévő termékódot visszaküldők között a fenti nyereményeket sorsoljuk ki. A sorsolást 2007. november 23-án 11:00-kor, a Budapest 1118 Dayka Gálbor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közzégyűző jelenlétben tartjuk. A nyerteseket postán értesítjük.

írta: Lóránth Ida

évek alatt, szinte észrevétlenül fejlődnek ki, és következményük rendkívül súlyos, visszafordíthatatlan látáskárosodás lesz. Ezt a gyakran vakághoz vezető szembetegséget nem lehet megelőzni, ám rendszeres szűrővizsgálatokkal korai stádiumá-

ban felfedezhető. A beteg kezelésével fékezhető a látásromlás, illetve egy bizonyos szinten stabilizálható.

A glaukóma keletkezésének pontos okát az orvosok még ma sem ismerik. A zöld hályog

diagnosztizálásához a szemész szemfenékvizsgálatot végez, és megméri a szem belső nyomását. A szemben uralkodó magas nyomás némelyeknél homályos látást, a fények körül felvillanó színes karikák észlelését váltja ki, mások elvesztik periferikus látásukat, fájdalmat éreznek a szemben, illetve az kivörösödik. A betegséget elsősorban gyógyszerekkel és szemcseppekkel kezelik. Műtéti megoldás azoknál jön szóba, akiknél a szem csatornarendszerének elzáródása más módon nem szüntethető meg.

A zöld hályog többségében a negyven éven felülieket veszélyezteti. Ezért a középkorúaknak és az ennél idősebbeknek, illetve azoknak, akiknek a családjában előfordult már glaukóma, fontos volna a rendszeres, évenkénti szakorvosi szűrés.

Visszakapja a látását

A nyugdíjas évek, az időskor legjellemzőbb és legáltalánosabb szembetegségei (a természetes

látásromlás mellett) a szürke hályog és a makuladegeneráció. A kezeletlen szürke hályog vakághoz vezethet, viszont műtéttel ma már százszázalékosan gyógyítható. Tünetei: a ködös, homályos látás, foltok észlelése a szem előtt, a kettős látás és a fokozódó fényérzékenység. A betegség a lencse anyagának a megváltozása miatt alakul ki. Leggyakoribb oka az idősödés, de létrejöhet sérülés, illetve bizonyos betegségek szövődményeként, esetleg a környezetből származó mérgeanyagok vagy a túlzott mennyiségű UV-sugárzás következményeként. Néhány ritka esetben (pl. az anya rózsahimlővel való fertőződése vagy bizonyos genetikai sérülések esetén) már újszülötteknél is diagnosztizáltak szürke hályogot. Általában mindkét szemben megjelenik, de előfordul, hogy az egyik korábban, a másikon később alakul ki. Az elhályogosodott szemlencse helyére olyan speciális (dioptriás) műlencsét helyezhetnek, amelynek köszönhetően a beteg nemcsak teljesen visszanyeri a látását, de eldobhatja az olvasószemüvegét is.

nenként változó. A szemorvos általában csak az elváltozás folyamatát képes lassítani, stabilizálni a fennálló állapotot, de javítani nem tud rajta. A helyes terápia megválasztásához szükség van szemfenékvizsgálatra, esetenként érfestésre. Ezek eredménye alapján dönthető el az egyénre szabott gyógymód. Hatékony kezelésre akkor számíthatunk, ha a lehető legkorábbi stádiumban felfedezik az elváltozást. Akinek a családjában előfordult már hasonló szembetegség, annak különösen ajánlott ötven év felett a rendszeres, szakorvosi kontroll. Bizonyos, kifejezetten a szem szükségletei szerint összeállított táplálékkiegészítők szedése is hasznos.

Szemszárazság ellen műköny

Képernyő előtt dolgozóknál és a változó korba lépő nőknél tipikus panasz a szemszárazság. Ez az állapot inkább kellemetlen, mint veszélyes. A szemorvosok többnyire folyamatosan használható szemcseppet vagy szemgélrt írnak fel a páciensnek. A gél állományú műkönyvekből tartós hatás miatt elegendő naponta kevesebbet cseppenteni, mert hosszan biztosítják a szem védelmét. Ma már sokféle, a patikákban vény nélkül kapható készítmény (műköny és szemgél) segíthet a probléma enyhítésében.

Romló látóképesség

Az időskori makuladegeneráció jelentős látásromlással, az olvasóképesség fokozatos elvesztésével fenyeget. A beteg periferikus látása megmarad, ám képtelen középre fókuszálni. Gyógyíthatósága egyé-

Tudta?

Makuladegenerációt a negyven éven felüliek négy, az ötvenen túliak kilenc, a hatvanöt évnél idősebbek huszonhárom és a nyolcvan évet megélték, illetve a náluk korosabb személyek harmincegy százalékánál diagnosztizálnak. Férfiaknál és nőknél egyaránt kialakulhat a betegség. A hetven éven felüliek látásvesztésének hetven százalékáért ez a betegség a felelős.



Gyógyhír szeptember

Sérülékeny magzatok

Egy dél-afrikai tanulmány szerint a látás védelmét nem lehet elég korán elkezdni. A kutatók közel másfél száz újszülöttet vizsgáltak, és megállapították, hogy amelyeknek az édesanyja a terhesség alatt többször is alkoholt fogyasztott, annak sokkal gyengébb volt a látása, mint az ivástól tartózkodó nők babáinak. Oka, hogy a méhlepényen keresztül a magzati vérkeringésbe eljutó alkoholt a kicsi fejletlen mája nem tudja lebontani, így a mérgeanyagok (többek között) a szemét is károsítják. Különösen nagy számban találtak gyenge látást a harminc évnél idősebb, terhességük alatt alkoholt fogyasztó nők gyermekeinél.



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

Gyógyító fény

Az utóbbi két évtizedben hatalmas fejlődés történt a lézeres látásjavítás területén: a mínusz 12 és plusz 6 dioptria közötti fénytörési hibákra nyújthat megoldást. A beavatkozást alapos szemorvosi vizsgálatnak kell megelőznie. Az arra alkalmas pácienseknél a lézeres szemműtét biztonságos és jó eredménnyel jár. Többségük örökre megszabadulhat a szemüvegétől, vagy sokdioptriás lencséjét lényegesen könnyebbre cserélheti.

NYITÁS: 2007. december

ÚJDONSÁG!

Levendula
IDŐSEK HÁZA

Gondolt már arra, hogy nyugdíjas éveiben időotthonban éljen?

2007. decemberében, a Zsámbéki-medencében található Páty község újabb, színvonalas időotthonnal gazdagodik. E szép természeti környezetben épül a Levendula Emeltszintű Idősek Otthona, mely többek között orvosi- és 24 órás nővérszolgálatot biztosít, s a havi gyógyszerköltségből 5.000 Ft-ot átvállal.

Az itt élők tangentoros, fizioterápiás kezelések közül választhatnak, gyógytorna foglalkozásokon vehetnek részt.

Az otthon különlegessége más időotthonokkal szemben, hogy a kiválasztott lakrészre, kizárólagos használati jogot jegyeznek be a Földhivatalnál, az örökösök számára pedig különböző visszafizetési konstrukciókat kínálnak.

Az otthonban speciális, akár Alzheimeres betegek kezelésére alkalmas ápolási részleget is kialakítanak, mely klimatizált, teraszos, kertkapcsolatos. Lehetőség van napi díjas ápolás igénybevételére is!

Bővebb információért keresse fel az otthon értékesítését az alábbi elérhetőségek valamelyikén!

iroda: 2071 Páty, Erkel u. 1; tel.: 06-23/555-250; mobil: 06-30/639-5959; web: www.levendulaotthon.hu; e-mail: ertesites@levendulaotthon.hu



Törődjön szemével, mielőtt az becsapná Önt!
Az Ocuвите® késleltetheti szeme öregedését.

Védelem a szabad gyökök ellen
A modern életvitel sokféle módon terheli meg a szemet: számítógépes munka, kipufogógázok, egészségtelen táplálkozás, stressz, dohányzás és a kávé – ezek mind károsítják. Ezt a károsodást a szabad gyökök többlete idézi elő, melyek szemünk sejtjeinek falát megtámadják, és a lencsét, valamint a retinát erőteljesen károsítják. Szemünk természetlől fogva védekezik a szabadgyökökkel szemben, mégpedig az úgynevezett antioxidánsokkal, melyeket táplálékainkból nyerünk. Ezért különösen fontos, hogy szervezetünket állandóan és korunk előrehaladtával egyre nagyobb mennyiségben ellássuk a fontos mikrotápanyagokkal, elsősorban kiegyensúlyozott és vegyes táplálék révén. Fontos szerepe lehet ugyanakkor egy olyan táplálék-kiegészítő rendszeres szedésének, melynek összetételét kifejezetten a szem szükségleteinek megfelelően fejlesztették ki.

Bizonyított hatékonyság
Klinikai tanulmányokban az Ocuвите® bizonyította, hogy növeli a szemben lévő mikrotápanyagok koncentrációját, és így segít az egészséges látás megőrzésében. Ezért a szemészek szerte a világon évek óta ezt ajánlják.

Ocuвите® Lutein - a szemreszabott vitamin



OCUVITE® AJÁNDÉK PROGRAM

Gyűjtse össze a bónusz pontokat a bónusz kártyára. Ha mind a hat megvan, küldje be irodánkba a kitöltött kártyát a felragasztott matricákkal, és mi küldünk cserébe egy 60 tablettát tartalmazó Ocuвите® Lutein dobozt ajándékba.

Bausch & Lomb
Chauvin ankerpharm magyarországi képviselete
1124 Budapest, Tamási Áron u. 38. • Tel./Fax: 36 1 225-8621
www.bauschandlomb.hu • www.ocuvite.hu

Az Ocuвите®-t keresse a patikákban!

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 valamint vizsgaidőszakban. A tartós eredmény érdekében ajánlott legalább negyedévente 3-3 hetes kúrát tartani. A napi adag: 3x3 spray-befújás a nyelv alá.



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

Készítményeinkről bővebb információért látogasson el magyar nyelvű honlapunkra.

Bach-virágterápia VI. Virágesszenciák, a lélek harmonizálói

Elértünk sorozatunk utolsó számához. Eddig megismertettük Önökkel a virágesszencia-terápiát alapító dr. Bach életét és munkásságát, a DEVA Laboratórium szerepét keresztül a modern virágesszenciák hódító útját, valamint az esszenciák elkészítési módját.

Útravalóként szólunk e szelíd gyógymód előnyeiről és korlátairól, valamint a készítmények eltartásáról és használatáról.

Amikor virágesszenciáról beszélünk, fontos, hogy a lehető legpontosabban határozzuk meg az elérendő célt, nevezetesen: a lélek kiteljesedését és olyan megnyugvást, ami jótékony hatással lesz pszichés állapotunkra. Mindemellett szó sincs arról, hogy a virágterápia egy folyamatban lévő orvosi kezelés helyébe léphetne, mert ilyen esetben azt csak kiegészítheti.

Az esszenciák nagyon finom rezgésszinten fejtik ki hatásukat, és így tudnak segíteni a mentális ellazulásban. Ez sokszor elégséges ahhoz, hogy a problémáink meneten úgy tudjunk változtatni, hogy elkerüljük az öngerjesztő negatív gondolatok folyamatát. Másképpen szólva segít az elengedésben, mivel a dolgainkat így távolabbról, magasabbról, kívülállóként tudjuk szemlélni.

Nagy segítséget nyújt az önmagunkon való munkálkodáshoz is, személyiségünk jobb megismeréséhez, így megnyílik előttünk az út a híres „ismerd meg önmagad” tanács megvalósításához.

Mindenesetre bizonyos, hogy a virágesszenciák használatával kockázat nélkül segíthetjük elő személyiségünk fejlődését.

Ami a DEVA virágesszenciák használatát illeti, a következő tanácsokat szeretnénk adni:

- Minden hőforrástól, napfénytől és sugárzást kibocsátó eszköztől **védett helyen tároljuk** a készítményeket.
- A szereket minden bevétel előtt ajánlott alaposan **felrázni**, hogy hatékonyságuk aktivizálódjon.
- Az optimális hatás érdekében szedje a készítményeket **rendszerességgel**.
- Tartsa be szigorúan terapeutája előírásait, vagy öngyógyítás esetén szedje a szereket **naponta 3-5 alkalommal** (legfontosabb reggel ébredéskor és este lefekvéskor).

- A DEVA virágesszenciák 10 ml-es, permetszóróval ellátott üvegcsékben kaphatók. **3 permetbefújás** felel meg **egy adagnak**. A virágesszenciákat minden esetben az étkezéseken kívül, cigaretta- és kávéfogyasztástól távoli időpontban (várjon legalább 20 percet) ajánlatos bevenni.
- A virágesszenciákat folyamatosan **legalább 10 napig** vagy a **tartósabb és mélyebb hatás érdekében 4 hétig** szükséges szedni. **Összetett esszenciából** nem ajánlatos egyszerre egynél többet használni.

Van olyan készítmény, ahol az adagolásban a szokásos módtól szükséges lehet eltérni.

Az **Assistance spray-t** egy adott stresszhelyzetben lehet többször, 15 percenként bevenni, vagy más szerrel együtt alkalmazni. Folyamatos szedése nem indokolt.

Ezt a készítményt pl. egy előre látható stresszes helyzet esetén megelőzőként is lehet használni. Az Assistance spray hatékonyan kombinálható a **Tanulás és vizsgaidőszak** termékünkkel is. A vizsga előtt fél órával kell bevenni, hogy segítsen a vizsgadrukk legyőzésében.



EUROVIT® Kismamáknak

30 db
60 db

www.teva.hu



Egy havi adag csak
1549 Ft*

A halfogyasztás hazánkban igen alacsony szintű, ezért nemzetközi összehasonlításban a magyar nők szervezetében az életfontos omega 3 zsírsavakból hiány léphet fel. A mélytengeri halak olajának fogyasztásával növelni lehet az anya és magzata számára alapvető fontosságú többszörösen telítetlen zsírsavak bevitelét, különös tekintettel az omega 3 csoportba tartozó két esszenciális zsírsavra, az EPA-ra és DHA-ra, amelyek az idegsejt membránjának felépítésében vesznek részt.

És Ön fogyaszt legalább hetente 2 alkalommal mélytengeri halat?

Amennyiben nem, akkor válassza az Eurovit Kismamáknak kapszulát, amely a magzati idegrendszer fejlődéséhez szükséges vitaminokat – többek között „magzatvédő vitamint” (folsavat) – és ásványi anyagokat halolajjal együtt tartalmazza.

A készítmény ajánlott várandós és szoptató kismamáknak egyaránt.

EUROVIT®
– alapvitamin a mindennapok hőseinek!

Várandós és szoptató kismamáknak naponta 1 kapszula fogyasztása javasolt. Várandós kismamák a készítmény alkalmazása előtt kérjék ki kezelőorvosuk tanácsát. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot. *Ajánlott fogyasztói ár.



**Ahány gyerek,
annyi kedvenc!**



**Új ízekben
az Actival Kid!**

Magyarország egyik legnépszerűbb
gyerek-multivitaminja mostantól
3 új ízben is kapható:
eper-, narancs-
és sárgabarackízben.

Ha pedig a gyerkőc a változatos
ízeket szereti, válassza továbbra is
a klasszikus, több ízt tartalmazó
Actival Kid kiegészítést!

Keresse a gyógyszertárakban,
drogériákban, hipermarketekben!



BÉRES
Actival
Kid

www.beres.hu
www.beresmagazin.hu

ACK0707AD

GYÓGYHÍR Központban

Írta: Pápay Eszter

Asztma és testedzés – a légzőszervek fokozott igénybevétele miatt látszólag egymásnak ellentmondó, összeegyeztethetetlen fogalmak. Nem csoda, hogy évről évre egyre több szülőt foglalkoztat a gondolat: megkímélje-e asztmatikus tünetekkel küzdő gyermekét a rendszeres sporttal járó megterheléstől.

Egy lélegzetnyi sport

Nemzetközi és hazai klinikai vizsgálatok igazolják, hogy az a beteg, akinek állapota megfelelő kezeléssel jól beállított, semmiben sem szenved hátrányt a többiekhez képest. Így az aktív testmozgásról sem kell lemondania. Mi több: ha kellő körültekintéssel, a mozgásforma és a körülmények helyes megválasztásával végzik, a sporttevékenység közérzetük javulását szolgálja.

Speciális programok

– Magam is gyakran tapasztalom azt a tendenciát, miszerint a szülők – jó szándékkal ugyan –, de túlzottan kíméletesek a gyermekeikhez – mondja Belák Brigitta, úszóedző, testnevelő tanár. – Elviszik a házi orvoshoz, és a felmentésüket kérik, gyakran indokolatlanul. Pedagógusként úgy látom, a differenciált oktatás keretében megvalósítható, hogy megfelelő formában minden tanulót bevonjunk a testnevelési órák menetébe. Azt asztmatikus megbetegedéseknek természetesen vannak különböző súlyossági fokozatai, s ennek megfelelően eltérő hozzáállásra, feltételekre, speciális programokra van szükség. Különös fontosságot kap a fokozatos-

ság elve, a kellő bemelegítés és levezető mozgás. A poros tanterem, tornacsarnok adott esetben erősítheti a panaszokat és a nagy állóképességet igénylő sportok, mint a futball vagy a hosszú távú futás sem ajánlott mindenkinek. De bizonyos mozgásformák kimondottan jó hatásúak a speciális testedzési programot igénylő tanulók számára. Egy gyermekorvos és egy gyógytornász közreműködésével évtizedekig vezettem úgynevezett gyógyúszási kurzusokat, melyek révén nagyon pozitív visszajelzéseket kaptunk. A svábhegyi klinikán félévente elvégzett ellenőrzések mindig azt igazolták: a rendszeresen úszó gyermekek eredményei jelentősen javultak. Még az sem kizárt, hogy valaki aktív sportolóként megállja a helyét: a jelenlegi magyar úszóválogatottban is találunk asztmásokat.

Növekvő teljesítmények

A rendszeres testmozgás jó erőnlétet, edzettségi állapotot és kiegyensúlyozottságot biztosít nemcsak az egészségeseknek, hanem a betegeknek is. A szakemberek szerint minél korábban kezd el az egészségügyi problémákkal küzdő gyermek a sportot – ajánlottan az úszást –, annál jobb.



– Asztmás gyermekek esetében nem javasoljuk a testnevelésóráról való felmentést – erősíti meg dr. Horváth Bernadett, a Budai Allergiaközpont és a Pest Megyei Tüdőgyógyintézet gyermek-tüdőgyógyásza. – Azoknál a betegeknél, akiknél a futás provokálja a tüneteket, a hosszabb távú igénybevétel mellőzését ajánljuk. Amennyiben nem kontrollált betegről van szó, terhelés előtt vagy a testnevelésóra reggelén adott rövid vagy elnyújtott hatású hörgőtágítóval az asztmás tünetek kivédhetők. A sporttevékenység közben légszomjial, nehézlégzéssel küzdő gyermekek azonban nem feltétlenül betegek. Nagyon sokszor tapasztaljuk, hogy túlsúlyos és/vagy edzetlen gyermekek jelentkeznek fulladásos panaszokkal házi orvosuknál, aki aztán szakorvosi vizsgálatukat kéri. Ezekben az esetekben légzésfunkciós vizsgálattal, futásterheléssel tudjuk kizárni az

folytatás a 12. oldalon

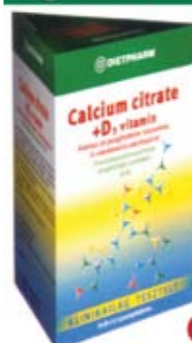
HOGY KÍVÜL ÉS BELÜL IS JÓL ÉREZHESSE MAGÁT!

A gyakori megfázás, a makacs gombásodás, a visszatérő hólyaghurut, a különféle bőrproblémák, az indokolatlan fáradtság, kimerültség érzése az immunrendszer gyengeségére utaló jelek. Az **Ashaninka® Macskakaram** termékcsalád tagjai (gél/tabletta/tea) eredményesen alkalmazhatók a szervezet nem specifikus immunvédelmének erősítésére, gyulladáscsökkentésre, mozgásszervi panaszok megszüntetésére, enyhítésére a gyógyszeres terápia kiegészítésére, hámosításra, a sejtek regenerálására.



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

DIETPHARM Calcium citrate +D3 vitamin



Fél, hogy lerakódik
a kalcium a veséjében?

NEM KELL FÉLNIÉ!

Mert ez nem karbonát, hanem
klinikailag tesztelt **CITRÁT!**

Allergia?
Csontritkulás? **SEGÍTHETÜNK!**

www.dietpharm.hu



KORKÓROK

– MIT HOZOTT A 21. SZÁZAD?

**A BÉRES EGÉSZSÉG HUNGARIKUM
PROGRAM E HAVI
TÉMÁJA: A CIVILIZÁCIÓS BETEGSÉGEK**

Az elmúlt évszázadban, különösen az utóbbi 2-3 évtizedben egyes betegségek előfordulása elsősorban a városi lakosság körében jelentősen megnőtt. Ezeket a kórokat civilizációs betegségeknek nevezzük.

A civilizációs betegségek túlnyomórészt a nem megfelelő életvitel – mozgásszegény, stresszel teli életmód, rostban, vitaminokban és ásványi anyagokban szegény, szénhidrátban gazdag táplálkozás, környezeti ártalmak, káros szokások – eredményeként alakulnak ki. Ide tartoznak többek között a daganatos megbetegedések bizonyos fajtái (pl.: vastagbélrák), a magas vérnyomás, a koszorúér-betegségek, a cukorbetegség, az elhízás, a különféle ízületi bántalmak, a csontritkulás, az alvászavarok, a pánikbetegség és a depresszió is.

A Béres Egészség Hungaricum Index felmérése során megkérdezték, azaz mi, úgy tűnik, nagyjából tisztában vagyunk ezekkel a tényekkel. A felmérésben résztvevők 51%-a a stresszt tartotta a magas vérnyomás legfőbb kiváltó okának, ezt követte a helytelen táplálkozás említése (20%), majd az elhízás, kövérség (14%) és a genetikai hajlam (11%). A szív- és érrendszeri betegségek kiváltó okaként 30%-unk említette a stresszt, az idegeskedést, 26% a dohányzást, 17% a helytelen táplálkozást, 15% a mozgásszegény életmódot és 12% a zsíros ételeket.

Tudjuk azt is, mi szükséges az egészségmegőrzéshez. A megkérdezettek szerint a legfontosabb a helyes étrend (69%), ezt követi a mozgás (60%) és a stresszmentes életmód (minden harmadik személy szerint).

Mindebből az következne, hogy, ha már ennyire képben vagyunk, teszünk a megelőzésért. De nem teszünk!

Miért „hódítanak” a civilizációs betegségek?

A ma embere zömében ülő munkát végez, alig mozog, szabadidejét is jobbára otthonában, tv, számítógép előtt tölti. Napközben étkezni sincs ideje, ezért a vacsora válik számára a legjelentősebb étkezéssé, ám az este elfogyasztott nagy mennyiségű táplálék a leegésztetlenebb. A mozgáshiány, az ülő életmód teljesen természetellenes, és ezért nagy veszélyeket rejt. Ennek következménye lehet az elhízás, egyes anyagcsere- és mozgásszervi betegségek.

A másik fő probléma a táplálkozás minősége. Idő hiányában gyakran olyan ételeket eszünk, melyek adalékanyagokat, tartósítószereket tartalmaznak, melyek rendszeres fogyasztása folyamatosan mérgezi szervezetünket, ahelyett hogy visszatérnénk nagyszüleink természetes alapanyagokból készülő főztjéhez.

Az egészség fontos része a mentális, pszichikai egészség is. Azonban manapság egyre több a pszichikai és a szociális teher is, ami hosszú távon lélekgyötrő lehet. A negatív stressz (vagyis az olyan feszültség, melyet kikapcsolódás nem ellensúlyoz), ha állandósul, pszichés zavarokat eredményezhet, ilyen pl., a szorongás, az alvászavar, mely később még komolyabb betegségek kialakulásához vezethet (pl. pánikbetegség, depresszió).

Hogy érdemben tehesünk a civilizációs betegségek ellen, komoly életmódváltásra és tudatos gondolkodásra van szükségünk!

További információ: www.beh.hu

A Béres Egészség Hungaricum Program civilizációs betegségek témájának szakértője:
Dr. Vargha Katalin belgyógyász-háziorvos

Még kinőheti

- Az asztma a leggyakoribb krónikus gyermekbetegség. A hazai statisztikák szerint a gyermekek több mint két százalékát érinti.
- A fiúk körében kétszer olyan gyakori.
- Számos profi sportoló él együtt az asztmával, többek közt Pálinger Katalin, a magyar női kézilabdaválogatott kapusa.



www.gyogyhir.hu

Gyógyhír szeptember

Gyógyhír magazin 11

Írta: Pápay Eszter

asztma lehetőségét. Az úszás valóban az egyik legjobb mozgásforma az asztmás gyermekek számára. Egy, a közelmúltban közzétett vizsgálati eredmény szerint a rendszeres terápiás úszáson részt vevők futó- és állóképessége szignifikánsan jobbnak bizonyult a nem úszó asztmásokhoz, illetve az egészséges fiatalokéhoz képest. E tény még akkor is az úszás mellett szól, ha az uszodák vizének fertőtlenítése igen sarkalatos kérdés. Egyes, a víz tisztítására használt klórtartalmú fertőtlenítőszerük ugyanis olyan anyagok felszabadulását eredményezik, amelyek gyulladást okoznak a hörgők nyálkahártyáján, így asztmás tüneteket válthatnak ki. Szerencsére a modern fertőtlenítő eljárásoknál ilyen hatással nem kell számolnunk.

A szakemberek szerint az érintett szülőknek, tanároknak, edzőknek azt is érdemes szem előtt tartaniuk, hogy az asztmával küzdő gyermekek általában hangsúlyosan törekednek arra, hogy teljesítményük ne maradjon el egészséges társaikétól, ezért gyakran előfordul, hogy sporttevékenység közben panaszait elnyomják, és csak végső esetben kérnek segítséget.



Tudta?

Az asztma jelei az első életévekben is felléphetnek. A tünetek az asztmás gyermekek 60 százalékánál 2-5 éves kor között jelentkeznek. Ötéves kor felett az összes eset 10 százalékában jelentkeznek újabb asztmás panaszok. A betegek jelentős része 6-14 éves kor között javulást mutat. 14-15 éves korban a betegek 1/3-ánál fordulnak elő aktív tünetek, a többieknél látszólagos gyógyulás, a körtünetek ideiglenes megszűnése észlelhető. Az asztma a légutak gyulladással kezdődik, fokozott váladékképződéssel jár, ez rontja a légzésfunkciót. Az allergiás nátha súlyosabb tünetekkel járó asztmává fejlődhet.

Gyógyhír

Az orvos válaszol

PORATKA-ALLERGIA

Kérdés

„Kisfiam allergiás, a poratkára érzékeny. Homeopátiás módszerekkel csökkenthetők-e a kellemetlen tünetek?”

Válasz

Napjainkban egyre több embert kínoz az allergia. Leggyakoribb panasz az allergiás nátha. Ennek egyik fajtája a szezonális szénanátha, mely különböző növények virágzásához kötődik, a másik az egész éven át fennálló allergiás nátha, melyet gyakran a poratka vált ki. Hogy pontosan mi az allergia kiváltó oka, kideríthető vérvizsgálattal, valamint bőrtesztekkel. A poratka azért jelent nagy gondot, mert ez a pókféle lény nagyon kicsi, és a hagyományos porszívózással nem lehet eltávolítani a környezetből. A légúti nyálkahártyákra bekerülve tüszögést, állandó orrfolyást és az ornyálkahártya gyulladást válthatja ki. Ilyen tüneteknél jól használható a homeopátiás Apis nevű gyógyszer, mely allergiaellenes és ödémcsökkentő tulajdonságokkal bír a nyálkahártyákon. Egy fontos allergiás átvívó anyagból, a hisztaminból készült homeopátiás változat is Histaminum néven, mely szintén jó gyulladáscsökkentő. A tüneti gyógyszerek eredményességét meghaladja a homeopátiás alkati kezelés, mellyel végleges gyógyulás érhető el.



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

JÁTÉKSZENVEDÉLY

Kérdés

Két olvasónk is hasonló problémával küzd. Több éve házasság, s folyamatos anyagi gondokkal küzdenek. Ennek az oka a férj játékgépezési szenvedélye. Eleinte ezt úgy próbálták megoldani, hogy a pénzkezelést kivették a férfi kezéből, s minden fizetéskor elszámoltatták. Úgy tűnt, ez működik. Később kiderült, hogy a férjek hiteleket vettek fel, adósságokat csináltak, nagyobbakat, mintha a fizetésüket verték volna el. A házukra jelzalog került. A férjeket az sem érdekli, hogy nincs mit enniük a gyerekeknek.

Válasz

A férjek mindkét esetben awal manipulálnak, hogy büntudatot keltenek a párjukban: miattuk játékgépeznek, mert nem értik meg őket, és így tovább. Persze saját magukat semmiben nem tartják hibásnak. Semmilyen felelősséget nem vállalnak a tetteikért. A játékgépezés is szenvedélybetegség. Gyógyítani/kezelné csak akkor lehet, ha valaki ezt belátja, és együttműködik. A környezet ebben még szoros kontrollal sem tud hatékony lenni, mert ha megfosztják a pénzforrástól, akkor az érintett adósságokat csinál. Nem jó, ha ezt a család szenvedő tagjai titkolják. Érdemes szövetségeseiket keresni. Beszélni kell a problémáról a szülővel, a jó barátokkal. Ha ez sem segít, s nem hoz belátást arra vonatkozóan, hogy a szenvedélybeteg kezeltesse magát, a legjobb, ha a feleség – önmagát és gyerekeit védve – otthagyja az ilyen párt, és megpróbál anyagi függetlenséget teremteni.



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

Evolon-ból készült antiallergén, atkamentes ágynemű



A porallergia tipikus tünetei a tartós orrfolyás, szemkönnyezés, tüszentési inger és az asztma. A porallergiát a házi por atkája váltja ki, pontosabban az atka kiválasztása során keletkező fehérje. Az atka mérete egy tizedmillimétertől fél milliméterig terjed, és elhalt bőrdarabokkal táplálkozik. Az ember naponta másfél gramm elhalt bőrt veszít el. Ez másfél millió nyoldábú atkának ad táplálékot. A legtöbb atka ott rejtőzik, ahol a legtöbb bőrdarab található: a szőnyegekben és az

ágyneműkben. Az ember pedig életének egyharmad részét az ágyban tölti. Nagyon fontos: Az atkák jelenléte nem utal higiéniai hiányosságokra. Ahol ember él, ott atka is van. A megelőzés rendkívül fontos, de nagy körülménytést igényel. Először is az alvásra szolgáló területet tegyük olyan atkamentessé, amennyire lehet. Ehhez a régi ágyneműket speciális új ágyneműhuzattal kell bevonni. Erre kiválóan alkalmas az Evolon-ból készült Sweet Dreams ágyneműhuzat. De ez magában még nem jelent védelmet, mivel az atkák a matracokban is éppúgy megtelepednek, legyen szó toll-, hab- vagy latexmatracokról, ezért a Sweet Dreams lepedői ugyancsak részét képezik a védelemnek.

A Sweet Dreams ágyneműhuzat Evolon-ból készült, amely nem kötött és nem szőtt új generációs textil. Allergiások szempontjából fontos: az Evolon nem tartalmaz mesterséges kötőanyagokat (vegyszereket), és 95 °C-on mosható, nem kell vasalni. A szálak között elegendő levegő tud keringeni, ezért az ágynemű lélegzik, és jó alváskomfortot biztosít. A természetes

szálaktól eltérően a Sweet Dreams mikroszájai nem duzzadnak meg. Az ágynemű gyorsan levezeti az izzadságot, és mosás után gyorsan szárad. Tapintása és bőrbarát érzete alapján a Sweet Dreams alig különbözik a hagyományos ágyneműtől. A Sweet Dreams bizonyítottan kiszűri az allergén poratkákat. A Sweet Dreams teljes védelmet nyújt, és megakadályozza, hogy a biogén anyagok táptalajt nyújtsanak az atkák és a penészgombák megtelepedésének az ágyban.



A Sweet Dreams ágyneműhuzatokat gyártja és forgalmazza:
Evodream Kft. 5600 Békéscsaba, Jókai u. 45.
Tel./fax: 66/631-284, Mobil: 30/505-8490
E-mail: evodream@t-online.hu
Weblap: <http://www.evodream.hu>
Webshop: <http://evodream.vasarlas.origo.hu>

Az EVOLON hatékonyságát független intézetek tesztelték.
Forschungsinstitut Hohenstein (Németország) kényelem, komfort
Hygiene-Institut des Ruhrgebiets in Gelsenkirchen (Németország),
IBT Reference Laboratory (USA) allergénkiszűrő képesség

Deutsche Montan Technologie GmbH (Németország) TÜV NORD „alkalmas az allergiában szenvedők használatára” minősítés
Az Evolon Európában készül. Az Evolon bejegyzett márkanév, tulajdonosa a Carl Freudenberg KG. Germany. Copyright Carl Freudenberg.

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 szájhigiénia megszokását

elmex® Junior – erősíti az új maradó fogakat!

DAGANATKEZELÉS CSÖKKENTETT DEUTÉRIUM-TARTALMÚ KÉSZÍTMÉNYEKEL

Egy magyar felfedezés, mely napjainkra már világszabadalom, és az erre épülő daganatellenes kutatás és gyógyszerfejlesztés új megvilágításba helyezte legfontosabb lételemünket, a vizet.

A deutérium a hidrogén kettes tömegszámú, stabil, nem sugárzó izotópja. A hidrogén és deutérium atomtömege közötti 100%-os különbség a két izotóp fizikai és kémiai viselkedésében jelentős különbségeket eredményez. A deutérium-tartalmat leggyakrabban ppm egységben szokták megadni. Éghajlati övünkön a természetes vizek D-koncentrációja kb. 150 ppm. Egy felnőtt ember szervezetében a deutérium koncentrációja 12-14 mmol/l. Összevetve ezt a mennyiséget más létfontosságú elemek mennyiségével, kiderül, hogy a deutérium a vérben kb. hatszor akkora mennyiségben van jelen, mint a kalcium, tízszer akkora mennyiségben, mint a magnézium. Deutérium-megvonásról beszélünk, amikor a biológiai rendszerekben, élő szervezetekben csökkentjük a deutérium mennyiségét a természetes értékhez képest. Ezt legegyszerűbben csökkentett deutérium-tartalmú víz (DDW, Dd-víz) alkalmazásával tudjuk biztosítani.

A deutérium-megvonás hatására a humán eredetű tumorral transzplantált egerekben részben vagy teljesen visszafejlesztődött a daganat, a daganatellenes hatás megnyilvánult tumoros kutyák és macskák kezelése során is. A készítményt 1999-ben daganatellenes állatgyógyszerként törzskönyvezték Vetera-DDW-25® A.U.V. néven. Az elmúlt hat év tapasztalatai megerősítették, hogy a készítménnyel a daganatos kislátok 70-80%-a sikeresen gyógyítható.

A humán gyógyszer-engedélyeztetés részeként lezárult, **prostatatumoron** végzett, **fázis II klinikai vizsgálat** szintén igazolta a készítmény daganatellenes ha-

tását. **Emlőtumoros** betegek esetében a Dd-víz fogyasztása négyszerezte a távoli áttétes betegek várható, kétéves túlélési esélyét. A **Dd-víz fogyasztását a sikeres műtéti és konvencionális kezelések mellett**, ill. azt követően fogyasztó betegek adatai azt mutatják, hogy a Dd-víz kiegészítő alkalmazása több mint 50%-kal csökkentette az öt éven belül visszaeső betegek arányát. **Tüdődaganatos** betegek statisztikai adatainak feldolgozása alapján a Dd-víz fogyasztók várható élettartama háromszorosa volt a csak konvencionális kezelésben részesült betegek várható élettartamának. A Dd-víz hatékonyan bizonyult a **leukémia** különböző típusainál, de azoknál a **CLL típusú betegek**nél volt a deutérium-megvonás kedvező hatása egyértelműen igazolható, akiknek az állapota még nem indokolta a konvencionális kezelést, így a csökkenő fehérvérsejtszám, a megduzzadt nyirokcsomók regressziója kizárólag a Dd-víznek volt tulajdonítható.

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

INGYENES TANÁCSADÁS:

HYD Kutató-Fejlesztő Kft. 1118 Budapest, Ménesi út 104.

Tel.: 06-1-365-1660, 06-1-381-0765

Web: www.hyd.hu E-mail: info@hyd.hu

Preventa®
Csökkentett deutérium-tartalmú termékek

1. díj a kiváló kutatásért az egészségmegőrzésben
NEW FOODS
Készítve: 2007. május 20.

1. PRIZE
Készítve: 2007. május 20.

Kapható gyógyszerárakban, gyógyművelőboltokban.
INGYENES TANÁCSADÁS: HYD Kutató-Fejlesztő Kft.
Tel.: +36-1-381-0765, +36-1-365-1660 • www.hyd.hu, www.preventa.hu

WC-ZUHANY

Inkontinencia, mozgáskorlátozottság, idősgondozás, menzesz, aranyér, otthoni ápolás esetén használja a BIDE SPA WC-ZUHANYT!

Biztosítja Önnek az intim higiéniát, a tisztaságot és frissességet. A már meglévő WC-re is könnyen felszerelhető, akár a kisméretű, lakótelepi WC is átalakítható. A készülék vízugara 5-10 cm mélyről tisztít. Az egyszerűtől a luxus kivitelűig kínáljuk Önnek ezt a BIDE SPA készüléksorozatot. Már 17 000 Ft-tól megvásárolható. Garancia: Egy év.

Nyugdíjasoknak 10% kedvezményt adunk: 2007. 12. 31-ig.
Megrendelés, információ: ECOMOBIL KFT., Telefon: 06-70-314-7951.
Web: www.bide.hu

Tegye zsebre és felejtse el!

Őrizze meg „erejét” természetes módon, mellékhatásoktól mentesen!



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

Az utóbbi évtizedben egyre gyakrabban és fiatalabb korban jelentkeznek a férfiak potenciázavara. A probléma önmagában is nagy, emellett érzelmi problémákhoz, kibebrendülésig érzéshez és pszichoszomatikus zavarokhoz vezethet.

A Sex-mag mágneses betét genitális területen (nadrágzseb) való viselésével erős, intenzív mágneses tér képződik, ami javítja a vér és oxigénellátást a nemi területen. Ez melegségérzetet és gyakoribb, hosszantartó erekciót eredményezhet.

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

A terméket semleges csomagolásban, teljes diszkrécióval szállítjuk!

MÁGNESES BETÉT – 6990 Ft Rendelje meg!



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

Merjen fogyni a füle segítségével!

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



Ha mindent próbált és sosem sikerült lefogynia vagy alakját megőriznie, ne adja fel a reményt ...Tegyen még egy, talán utolsó próbát! Ehhez nincs szüksége erős akaratra, sem szigorú diétára

vagy erőt próbáló gyakorlatra. Ez lesz az utolsó harca, hogy megszabaduljon fölös kilótól és ezáltal újra meglelje jó közérzetét és életörömét!

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

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

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

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

RENDELJE MEG!
8990 Ft

ORIMAG

A tű nélküli akupunktúra hatalma!

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

1951-ben NOGIER professzor, lyoni orvos elsőként végezte el a fül pontjainak feltérképezését, ez derített fényt a fül és az emberi test különböző területeinek kapcsolatára. A fület egy fejfelé 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 "felfújott 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. Hasonló a felfúvódásokra, és ha a hasa már nem puffadt, úgy fog tűnni, mintha máris leadott volna több kilót.

HOGYAN HASZNÁLJA AZ ORIMAG-OT?

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

A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

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

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT

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

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

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

2025 Visegrád, Pf. 52.

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

www.natursystem.hu



Az egészség kertje bioövezet

Oszwald Marika

Nem csak a magyar operettkedvelők kedvence, ismerik Németországtól Japánig sokfelé. A népszerű szubrett ének- és táncudásával, színészi alakításaival bőven rászolgál a viharos tapsokra. (Személyesen tapasztaltam, hogy Münchenben állva tombolt a közönség.) Oswald Marika szinte repül a színpadon, hajlékonysága legendás. Ráadásul az apró termetű művésznő úgy kapja fel partnereit a színpadon, mintha súlytalanok lennének.

Persze mindez a gyerekkori előzményekkel is magyarázható. Járt balettre, akrobatikára, kipróbálta a toronyugrást, szertornázott, és már 11 évesen komoly atlétikai versenyeken vett részt.

Túl az ötvenen, úgy látom, némi súlyfelesleggel küzd. Tényleg küzd? – 65 kiló vagyok, egy tízest le kéne adnom. A különböző szerekben nem hiszek, egyre esküszöm, hogy kevesebb kalóriát kell bevinni. Mivel én élvhajász vagyok, és szeretek enni, sokkal többet viszek be, mint amennyire szükségem lenne. Arra jöttem rá, hogy az embernek az agyában dől el a fogyókúra, és nem a vágyaiban. Amikor ráveszem magam, akkor meg is csinálom. Egyébként a fogyáshoz valami célt kell kitűzni. Kell, hogy valami hajtson.

Külső segítséggel nem próbálkozott?

– De igen. Norbival egyszer végigcsináltam egy kúrát. Megrendeltem a napi kosztot, és nem ettem mást közben. Le is fogytam öt kilót két hónap alatt. Aztán a nagy boldogságban, hogy sikerült, visszajöttem a kilók.

Pedig úgy tudom, hobbija a kert, ahol kimozoghatja magát.

– Bár kondicionáló tornára nem járok, de a lelkem intenzitása állandó mozgásban tart. Ha kell, felásom a veteményest, rengeteg virágot és konyha-



Névjegy

Magassága: 150 cm

Kora: 55

Cipőmérete: 35

Kitüntetései: Jászai Mari-díj, Erzsébet-díj, 1990: Az év színésznője, a Budapesti Operettszínház örökös tagja, tagja a Halhatatlanok Társulatának.

Fontosabb szerepei: Cigányszerelem (Zórika), Marica grófnő (Liza), Csárdáskirálynő (Stázi), János vitéz (Iluska), Bál a Savoyban (Daisy).



növényt ültettem. A gyümölcsfákat még édesapám telepítette. Így aztán elmondhatom, hogy gödöllői kertemben szinte minden megterem.

Például?

– Cseresznye, meggy, alma, sárgabarack, őszibarack, körte, szeder, napolya, füge.

Akkor nem kell gyümölcsért menni a piacra.

– Nem! Almából több fajta van, kivit is ültettem, csak még nem terem. A tök, a patison, a cukkini és a padlizsán szintúgy karnyújtásnyira vannak. Jaj, ki ne hagyjam a spenótfát, a paradicsomot meg a zöldborsót. Egyedül paprikát nem ültettem, mert arra nem jó a föld.

Akkor egy egész biobirodalma van!

– Élvezem is! Egyedül húst kell vásárolnom, mert az valahogy nem terem.

Felmászik még ma is a cseresznyefára?

– Bármikor! Csak kicsit óvatosabban, mint gyerekkoromban, mert félttem a „munkaeszközömet”, azaz a lábamat.

Mivel foglalkozik, amikor nincs színház, nincsenek fellépések?

– Egy biztos, hogy utazni nem szeretek. Annyiszor és annyifelé jártam a világban, hogy nekem az igazi nyaralás az, ha itthon maradok. Ráadásul a

repüléstől sokáig félttem, szinte fóbiával küszködtem. Aztán erőt vettem magamon, és sikerült valahogy leküzdenem. Erről van egy édes történetem. Japánba ment az egész Operettszínház, csak mi voltunk a charter-járaton. A pilóta mindenkinek megengedte, hogy bemerjen a fülkébe. Bementem én is. Magyarázta, hogy nem kell félni, mert mindent látni, komputer irányítja az egészet. Még akkor sem kell megijedni, folytatta, ha kifogy az üzemanyag, mert akkor még 20 perc áll rendelkezésünkre, és le tudunk szállni. Egyszer csak megszólalok, hogy jó, itt van mellettünk egy repülő! Mire ő: Hol?

Új megoldás ínyproblémákra

Az ínygyulladás nemcsak kellemetlen, hanem súlyos szövődményekhez is vezethet, ezért mindenképpen foglalkozni kell vele – állítja dr. Sárdy László fogszakorvos. Már létezik egy olyan új módszer, amely segíti az íny természetes gyógyulását.

Sok páciensemnek okoz gondot az ínygyulladás, mely fájdalommal, vérzéssel, rossz lehelettel, gyakran kellemetlen szájjázzal jár – kezdi dr. Sárdy László fogszakorvos. – Súlyosabb esetben a páciens enni, sőt aludni sem bír. Az emberek többsége sajnos nem kezeli ezt a problémát mindaddig, amíg csak enyhék a tünetek. Lehet, hogy eleinte nem tűnik súlyosnak a baj, mégis fontos, hogy törődjünk vele. Ugyanis az



„íny nem felejt”: a fogágyat károsító hatások összeadódnak, a kezeletlen ínygyulladás előbb-utóbb a fogak meglazulásához és kihullásához vezet. Egyes források szerint negyven év felett a fogak elvesztéséért már többségében nem a fogszuvasodás, hanem a fogágy betegségei a felelősek! Ezen felül az ínyben elszaporodott baktériumok gócot hozhatnak létre, és a bacilusok mérgeanyagai a véráramon keresztül a test más részeibe eljutva gyomorbetegséget, izületi bántalmakat vagy szívizomgyulladást okozhatnak.

Különböző lehetőségek léteztek eddig az ínyproblémák tüneteinek enyhítésére, például ecsetelések, szájvizek, fogkő-eltávolítás. Újdonságként egy teljesen más megközelítés került a figyelem középpontjába – magyarázza a fogszakorvos. – Ez a módszer már nemcsak a tüneteket enyhítheti, hanem segíti az íny természetes gyógyulását. Az új módszer lényege, hogy a fogíny szöveteit látjuk el működésükhöz szükséges tápanyagokkal. Ezeket a tápanyagokat kapszula formában kell lenyelni, és a véráramon keresztül jutnak el az íny kérdéses területeire. Ezáltal a problémát igen hatékony módon, a gyökerénél érzük el. Az ínyproblémák egy részét ugyanis egyes tápanyagok hiánya okozza. Ez többek között a rossz étkezési szokások következménye, valamint az életkor előrehaladtával bizonyos anyagok (például

a Q10 koenzim) mennyisége csökken a szervezetben.

A fent leírt új megközelítéssel alapszik a Vitinne íny egészség nevű készítmény hatásmechanismusa. A Vitinne kapszulák olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek az íny egészséges működéséhez szükségesek. Rendkívül fontos például a Q10 koenzim, ugyanis semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, melyek irritációt okozhatnak. Ezek a szabadgyökök étkezések

után keletkeznek, amikor a szájúregben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen kórokozók szaporodnak el. Klinikai vizsgálatok szerint a vérző vagy gyulladt fogínyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben. Szintén fontos szerepe van a C-vitaminnak és a rutin nevű tápanyagnak, melyek javítják az ínyben levő hajszálerek állapotát, így elősegítik a vérzés csökkenését. A kamilla- és a körömvirág-kivonat gyulladáscsökkentő hatásuk révén nyugtatják az ínyszöveteket.

A Vitinne-kúra látványos eredményét több páciensemnél tapasztaltam – folytatja a fogszakorvos. – Egy hölgy betegemnek például az évek óta visszatérő ínyproblémái annyira kellemetlen panaszokat okoztak, hogy még az evés is nehezére esett. Hiába próbálkozott többféle módszerrel, egyik sem jelentett tartós megoldást. A Vitinne szedése mellett már napok után érezte a javulást, néhány hét alatt pedig megszűntek a panaszai. És ami a legfontosabb: a javasolt kúra befejezése óta egészséges az ínye. Egy másik páciensem meglazult fogával jött hozzám, nem is sejtve, hogy ezt a fogágy rossz állapota okozza. A Vitinne szedése is hozzájárult ahhoz, hogy a kérdéses fog állapota rendeződött.

Az ínyproblémák hatékony megoldásával a fogágy újra egészséges és szép rózsaszínű lesz, ráadásul által fogainkat is óvjuk.

Vitinne®

íny egészség



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



Íny-erősítő vitamin

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

Nyerjen Wellness hétvégét a Hotel Karos Spa**** superior-ba!

3 db fődíj:

„Vitinne Wellness hétvége” két fő részére, 2 éjszaka, masszázssokkal, élményfürdő használattal.

30 db további nyeremény: Vitinne® ajándécsomag.



www.karos-spa.com

A játékban való részvételhez küldje el egy Vitinne doboz vonalkódját lezárt borítékban 2007. november 30-ig címünkre: „Vitinne GYH”, PNG Kft, Budapest 1118, Dayka G. u. 3.

A Vitinne® dobozon lévő vonalkódot visszaküldők között a fenti nyereményeket sorsoljuk ki. A sorsolást 2007. december 6-án 11:00-kor, a Budapest 1118 Dayka Gábor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közjegyző jelenlétében tartjuk. A nyerteseket postán értesítjük.

PUSZTÍTÓ KÖRNYEZET: RÁK, SZÍVINFARKTUS, TÜDŐBETEGSÉGEK I.

Gyógygomba és növényi kivonatok a szervezet védekező képességének erősítői

A gépjárműforgalomból adódó levegőszennyezésnek kiemelkedő egészségromboló hatása. A kipufogógüstben található rendkívül kicsiny részecskék különösen veszélyesek. A kicsiny részecskék tömegűkhöz képest nagy felülettel rendelkeznek, és ezért képesek a felületükön található nagy mennyiségű mérgező anyagot a tüdőbe juttatni. Méretük lehetővé teszi, hogy nagy mennyiségű szennyező anyagot tudjanak juttatni a tüdő legmélyebb rétegeibe, mivel az apró részecskék rendkívül jól koncentrálnak kis helyen.

A dízelüst többek között elősegítheti a tüdő-, húgyhólyag-, petefészkek-daganatok kialakulását, és hozzájárulhat allergiás reakciók, illetve asztma kifejlődéséhez. A tüdőtumorkok kockázata főleg a nemdohányzóknál nő jelentősen. A kipufogógázból származó levegőszennyezés nemcsak rákot, tüdőbetegségeket, hanem súlyos szív- és érrendszeri problémákat is okozhat, elősegítheti az érmezesedés és a stroke kialakulását. Statisztikai adatok alapján főleg a nemdohányzók veszélyeztetettek, mivel dohányzóknál a halálzási arányok levegőszennyezés nélkül is viszonylag magasak.

A levegőszennyezés egészségkárosító hatásai csökkenthetők néhány egyszerű magatartással. Forgalmas utak mellett lévő lakóhelyeken lehetőleg ritkán nyissuk ki az ablakokat. **Fontos szabály, hogy soha ne végezzünk testmozgást, ne sportoljunk forgalmas utakon, vagy azok közelében. Testmozgás során a mérgező anyagok sokkal nagyobb koncentrációban kerülhetnek a tüdőn keresztül a szervezetbe, súlyos károkat okozva ezzel. Szennyezett levegőn a sportolás egészségkárosító hatása nagyobb lehet, mint egészségmegőrző haszna.**

A kutatók azt is megállapították, hogy a cukorbetegségben szenvedőknél a levegőszennyezés jóval nagyobb mértékben idéz elő súlyos betegségeket, például szív- és érrendszeri problémákat. A kutatók nemrég bevezették a „környezeti igazságtalanság” fogalmát, amely azt jelöli, hogy az alacsony szociális rétegekben élő gyermekek általában szennyezettebb lakóterületeken élnek és járnak iskolába. A „környezeti igazságtalanság”

következtében a rosszabb körülmények között élő gyermekek tüdőfunkciói általában lassabban fejlődnek, alacsonyabb szintet érnek el, és felnőttkorban kevesebb tartalékkal rendelkeznek, hogy megküzdjenek egy súlyos betegséggel. Egy tudományos tanulmány egyenesen „élet-halál kérdésének” nevezte, hogy ki milyen szociális helyzetbe születik. A szociális helyzet az életmódot és a táplálkozási szokásokat is meghatározhatja. Ezen a ponton ismeretterjesztő munkával csökkenteni lehetne a környezeti-társadalmi igazságtalanság következményeit.

Egészséges, zöldségekben és gyümölcsökben gazdag táplálkozással javítani lehet a tüdőfunkciókon, csökkenteni lehet számos ráktípust, továbbá a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát is.

A pecsétviaszgomba kivonata klinikai kísérletekben eredményesnek bizonyult az asztma kezelésében. Komplex immunerősítő és rákellenes gyógygombakivonatok keverékével csökkenthetők a környezetszennyezés káros hatásai, mivel azok folyamatosan mérgeztelenítik a szervezetet, enyhítik vagy megszüntetik az allergiás reakciókat, erősítik az immunrendszert. Csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek előfordulásának valószínűségét. A hernyógomba-kivonat a sportolók kedvelt immunerősítője, hagyományosan tüdő-, vese- és májtisztításra használják. A lepkefükivonattal megelőzhető a szív- és érrendszeri betegségek. A patkányelv-kivonat a legerősebb természetes immunerősítő és rákellenes hatóanyagának bizonyult. A kígyószálkivonat megvédi az agysejteket a káros környezeti hatásoktól.

Jelentős lehet a növényi polifenolok, flavonoidok egészségmegőrző hatása is. Azonban a flavonoidokat tudatosan, a tudományos eredmények felhasználásával kell fogyasztani. Például a grapefruit rendszeres fogyasztása az emlődaganatok kialakulásának valószínűségét harminc százalékkal növelheti. Más növényi anyagok viszont gátolhatják a rák, a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását. A gyógygombakivonatok mellett kutatjuk a legértékesebb flavonoidok és polifenolok egészségmegőrző, gyógyító hatását is. Standardizált és egyedülálló búzacsíra-kivonatba ágyazott izletes flavonoidkeverékünket egy nagy magyar egyetemmel kooperálva fejlesztjük. Természetes formában fogja tartalmazni a legfontosabb vitaminokat és ásványi anyagokat. Előző összefoglalásainkból megismerhettük, hogy nagyon sok mesterséges vitaminnak és ásványi anyagnak jelentős lehet az egészségkárosító hatása. A fejlesztésről részleteket a következő hónapokban hozunk nyilvánosságra.

További információ: www.VITANAX.hu, Tel: 06-30/391-8080

Szerző: Varga Gábor Dipl.-Kfm.



Szennyezett tüdő képe



Intim higiénia

A hüvelygyulladás a női szervezet leggyakoribb betegsége. A hüvely védelméről érzékeny mikrobiológiai egyensúly gondoskodik, amely nagyrészt a tejsavbacilusoknak köszönhető. Ezek a mikrobák tejsavat állítanak elő, miközben hidrogén-peroxidot szabadítanak fel. A hüvely savas vegyhatása (pH 3,9–4,2), valamint az erős antimikrobás hatással bíró hidrogén-peroxid gondoskodik a kórokozók elleni védelemről – magyarázza dr. Tóth Attila.

A hüvelygyulladás sok esetben passzív fertőzés, kialakulásához a kórokozó mellett a meggyengült helyi immunitás, a tejsavbacilus-flóra pusztulása is hozzájárul. Tünetei: a hüvelyhám vörös, duzzadt, bőséges váladékozás figyelhető meg. A folyás jellege jellemző a kórokozóra.

A tartós hüvelygyulladás növelheti a méhnyakrák kialakulásának kockázatát: a szokatlan mennyiségű hüvelyváladék ilyenkor általában a méhszáj gyulladásából (cervicitis) származik. Ez rendszerint kevésbé kellemetlen tünetekkel jár, mint a hüvelygyulladás, holott annál sokkal veszélyesebb kórkép.

Fontos a megelőzés. Enyhe tüneteknél is gondolni kell a továbbterjedés lehetőségére (felszálló fertőzés), ezért kezelni kell. Ezt követően, vagy a terápia alatt a tejsavbacilus-flóra helyreállítását nem szabad elmulasztani. Megelőzésre, valamint az enyhébb esetek kezelésére és a gyógyszeres terápia kiegészítésére fejlesztették ki az intim zuhanyozó rendszert, mely gyógynövény-koncentrátum és tejsavtartalmú összetevővel segít helyreállítani az egészséges hüvelyflórát.

Hajlamosító tényezők

- gyakori partnerváltás,
- antibiotikumok, szteroid gyulladásgátlók, az immunrendszert gyengítő gyógyszerek szedése,
- cukorbetegség,
- immungyengéséget okozó betegségek (leukémia, AIDS),
- daganatellenes kezelés,
- erősen klórozott vízű vagy fertőzött uszoda, termálfürdő,
- a férfitartner ivarcsatorna-fertőzése (pl. idült prosztatagyulladás)

VEP készülék
potencia vetélytárs nélkül

A megelégedett használatok a következőket mondják a VEP-ről:
Biztonságos, ártalmatlan az egészségre (használhatják szív- és cukorbetegség) (korhatára való tekintet nélkül)
Azonnal elérhető a merevedés (korhatára való tekintet nélkül)
Rendszeres használata a himessző tartós növekedéséhez vezet!
Neves szakorvosok ajánlják
Leghatásosabb eszköz mostanáig

2 év garancia

CE 1011
Tulajdonosok: MSZ EN ISO 13485

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

AQUATUS
A MEGOLDÁS

BIZTONSÁGOS, EGYSZERŰ, HATÉKONY
KEZELÉS A HÜVELY EGÉSZSÉGES
ÁLLAPOTÁNAK FENNTARTÁSÁRA
BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉRE
ÉS UTÓKEZELÉSÉRE

- KÖRSZAKVÁLTÁS A HÜVELYÁPOLÁSBAN
- EGYEDÜLÁLLÓ, SZABÁLYOZOTT, KÉTFÁZISÚ MŰKÖDÉS
- PONTOS IDŐ- ÉS TÉRBELI HATÓANYAG ADAGOLÁS
- KÉRDEZZE NŐGYÓGYÁSZÁT, KERESSE A GYÓGYSZERTÁRAKBAN!

E-mail: info@intimpharma.com
Telefon: (+36 1) 371 1307
www.intimpharma.com

StopBleed új vérzéscsillapító spray a piacon!

A mindennapok gyakori kísérői a kisebb balesetek. A játszás, sportolás, munka közben szerzett horzsolások, vérések hamar megszakíthatják az önfelédte játékok, mozgást, munkát.

Gyakori problémát okozott eddig a vérzés gyors csillapítása. Erre kínál most megoldást a már Magyarországon is kapható **StopBleed spray**.

A **StopBleed spray** segítségével gyorsan, egyszerűen kezelhetők a horzsolások, vágások okozta vérzések!

A **StopBleed vérzéscsillapító spray** egy **m•doc™** nevű vérárvadást gyorsító anyagot tartalmazó por, spray kiszerezésben. A benne lévő **m•doc™** összetevő egy mikronizált oxidált cellulóz, mely természetes eredetű anyag. A hatóanyag a vérző sebre kerülve gyorsítja a vérárvadást, míg a por magába szívja a vért, zselészerű bevonatot képezve a felületen. Mivel biológiailag lebontható, biztonságosan alkalmazható a bőrfelületen. **Hypoallergén, semleges PH-értékű, nem okoz irritációt.**

Jó, ha tartunk az otthoni elsősegélydobozban **StopBleed sprayt**, mert nagy segítség lehet az otthon szerzett sérülések kezelésénél!

Ha a főzés, kertészkedés, barkácsolás közben szerzett vérző sebeket megtisztítás után lefújuk **StopBleeddel**, hamar folytathatjuk a munkát. Könnyen használható, kis helyen elfér, hálás útítást lehet nyaraláskor.

Ismerje meg a StopBleed család másik új tagját, a vérzéscsillapító orrtampont is! Bővebben: www.stopbleed.hu
Kapható a gyógyszertárakban! Amennyiben aktuálisan nem lenne készleten, rendeltesse meg gyógyszerészeivel!

CE jeles orvostechnikai eszköz.
StopBleed – Megmenti a napot!



Mit tehetünk a kellemetlen szájszag ellen?

A friss, üde lehelet közel sem csak fogmosás kérdése. Nem megfelelő szájhigiéné ugyancsak okozhatja, de diéta, böjt, stressz, gyakori kávéfogyasztás, dohányzás, italozás vagy különféle ételek is kiválthatják a rossz leheletet. Idős korban pedig a fogproblémák, nehézkes testápolás, életkorfüggő betegségek miatt sokan szenvednek a száj- és testszagok okozta kellemetlenségtől. Van rá megoldás!

Nézzük meg közelebbről, miért keletkeznek a viszolygást keltő szagok, amelyek kialakulása miatt visszahúzódná, magányossá is válhat az ember. Bizonyos aminosavak – a fehérjék építőkövei – tökéletes lebontása kéntartalmú anyagok felszabadulását eredményezi, amelyek nagyon intenzívek. Ezeket a kellemetlen szagokat bőrön át és lélegzettel adjuk le.

Aki már diétázott, valószínűleg átélte a kellemetlen szájszag „élményét”. Ilyenkor megváltozik a szervezet anyagcseréje, a test nem kap elegendő szénhidrátot, így zavar keletkezik a zsírsavanyagcserében. Szervezetünk a diéta alkalmával szúrós acetonszagot okozó ketontesteket termel, amit kilelegzünk. Másoknál a test bizonyos táplálékfeleségeket lassan dolgoz fel, és ezen tápanyagok tökéletes lebontása vezet szagképződéshez.

Ilyen ételek pl. a fokhagyma, a metélőhagyma, a hal, az erős fűszerek és sajtok, de talán kevesebben tudják, hogy a tojás, a spárga, a sült zsirok és a húskok sem garanciái az üde leheletnek, sőt a kellemes testszagnak sem.

Mit tehetünk ellene?

Változtassunk étkezési szokásaink! A száj- és testszag csökkentéséhez ajánlott a változatos, hús- és zsidék-szegény ételek fogyasztása, mely gazdag zöldségekben, rostanyagokban és folyadékokban. Ilyen étrend nem csak a test- és szájszag ellen orvosság, hanem az egészséges étkezés alapja is.

A finom falatoknak azonban nem könnyű ellenállni, sőt vannak olyan ételek is, melyek fogyasztása egészséges és kívánatos, mégis száj- és testszagot okoznak (pl. fokhagy-

ma, hal, spárga stb.). Sokszor szükségünk van diétára is, és a stressz sem mindig elkerülhető. Aki pedig dohányzik, sok kávéét fogyaszt, szinte folyamatosan küzd a kellemetlen lehelettel.

Van azonban megoldás, hogy a kellemetlen szagok kialakulását gátoljuk!

A legbiztosabb mód, ha ott próbálunk beavatkozni, ahol a kellemetlen szagok keletkeznek, azaz a belsőleg. Erre kiváló lehetőséget nyújt a természetben is megtalálható klorofill. A Chlorophyllin hatóanyagot a növények zöld leveléből nyerik. A klorofill a kellemetlen szagú anyagok keletkezésének folyamatába lép be, és gátolja azon enzimatikus bomlási folyamatokat, amelyek a szagok kialakulásához vezethetnek. Ugyanakkor a klorofill megakadályozza a baktériumok szaporodását is, amelyek a szagintenzív anyagcseretermékeket produkálják, és bomláskor olyan problémákat okoznak, mint pl. testszag fokozott izzadás-kor, a szájüregben, garatban kialakuló gyulladások.

A klorofill komplexszel tehát megelőzhető a kellemetlen szagok kialakulása, mielőtt azok létrejönnek. Jelenleg étrendkiegészítő formájában is hozzájuthatunk ehhez a természetes anyaghoz.

Az ordító szájszag ellen!
Stozzon az üde leheletért!
 Klorofill tartalmú draszté a kellemetlen száj- és testszag meggátolására

Szedhető:
 - szájüregi baktériumok
 - diéta, böjt, kiegyensúlyozatlan táplálkozás
 - kávé, nikotinfogyasztás
 - stressz, túlzott izzadás esetén fellépő kellemetlen száj- és testszagok megszüntetésére.

Felszívódás után belülről ható klorofill-réz komplex nátrium sóját tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény, mely megakadályozza a kellemetlen száj- és testszag kialakulását.

A draszté egészben kell lenyelni!
 Nem ajánlott összerágni vagy szopogatni!
 A Stozzon termék gyártója:
 Queisser Pharma GmbH & Co. KG, Germany
 Forgalmazó: Pharmatika Kft. Tel/Fax: 36 1 239 6191

Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövényszaküzletekben.

Amennyiben elégedett a termékkel, küldje vissza a dobozon található vonalkódot a Pharmatika Kft címére.

Minden vonalkód visszaküldő garantált ajándékot kap.

Visszaküldési cím: Pharmatika Kft. 1139 Budapest, Lomb u. 31/b

Árulkodó illatok

Minden élőlény jellegzetes illatanyagot bocsát ki, az ember is. Erről mindenkinek van tapasztalata, aki utazott már zsúfolt autóbuszon. Bizonyos szagok azonban nemcsak az ápoltságunkról, hanem az egészségi állapotunkról is árulkodnak.



Életfunkcióink egyik jellegzetes megnyilvánulása a verejtékezés. Fontos szerepet játszik a szervezet hőszabályozásában, a salakanyagok kiválasztásában (méregtelenítés) és enyhén savas kémhatásával a fertőzések elleni védekezésben. Kétféle verejtékmirigyünk van: a vízserű anyagot kibocsátó ektrin és a zsírosabb váladékot termelő apokrin mirigyek. Az ektrin mirigyek a test minden részén megtalálhatók – legsűrűbben a tenyéren és a talpon –, működésüket elsősorban idegrendszeri, érzelmi hatások szabályozzák. Apokrin mirigyek csak bizonyos bőrterületeken vannak, például a hónaljban, az emlőudvar, a nemi szervek környékén, elsősorban idegrendszeri-hormonális irányításra bocsátják ki váladékukat. Jellegzetes szagát azok a zsírsavak adják, amelyek a faggyúmirigyekből ürülnek a szőrtüszők mellől, a szőrszálak intenzívebbé teszik az illatot. Az ápolatlan ember verejtékének bűze orrfacsaró lehet a bőrön élő, faggyút lebontó baktériumok miatt. A tisztálkodás nemcsak a környezetünkben élőknek szóló figyelemesség, hanem bőrünk védelmét, természetes egyensúlyának megőrzését is szolgálja.

Az orvos orra

Nehezen tudjuk az illatokat megnevezni, de felismerjük, ha már találkoztunk vele. Egyfajta útjelzőként segíti az orvost a diagnózis felállításában.

Dr. Dick Katalin háziorvos figyelmét nem kerülik el az árulkodó tünetek. Az erősen izzadó páciens lehet lázas, máj- vagy tüdőbeteg, adott esetben tbc-s. Utalhat hormonális változásra, például nőknél a változókorra. A vizsgálat során kiderül, mi okozza a panaszt. Szájüregi megbetegedésre, gyomor- vagy emésztési gondokra hívja fel a figyelmet a kellemetlen szájszag. A páciens torkába nézve nemcsak látja a mandulagyulladás jeleit, hanem érzékeli is a gennyes tályog édeskés szagát. Inkontinenciát (a vizelettartás zavarát) vagy vesebetegséget jelezhet a páciens körülengő vizeletszag. Ha a leheletében is érezhető, akkor valószínűleg veseelégtelenségben szenved.

– A betegségeket kísérő jellegzetes szagok közül a legismertebb a májbeteg édeskés szájszaga – mondja dr. Hutás Gábor belgyógyász. – Amikor vizsgálatra kerül sor, szinte azonnal érezni lehet. Sőt, kórházakban a kórtermeknek is ilyen jellegzetes „illata” van, ahol májbetegeket, alkoholistákat kezelnek. Álta-

lánban feltűnő a betegek sárgás arcszíne is. A szag és a sárgaság előrehaladott májelégtelenségre utal.

Jellegzetes szag a cukorbeteg acetonos lehelete. Ez a körömlakklemosó folyadékra emlékeztet, bár nem annyira erősen érezhető. Arra utal, hogy a cukorbeteg vércukra felugrik, anyagcseréje felborul. Ez súlyos állapot, rendszerint diabéteszes kóma követi.

Krónikus hasnyálmirigy-elégtelenségénél a zsír- és fehérjeemésztés nem megfelelő, ezért a széklet sárgássá és különösen bűzössé válik, mert tele van zsírral, bomló fehérjékkel.

Gyerekeknél létezik – igen ritkán – egy olyan veleszületett anyagcsere-betegség, amely többek között azzal jár, hogy a gyermek vizelete jellegzetesen juhar-szirupra (Maple Syrup-urine disease) emlékeztető szagú.

Tetől talpig

Érthető, hogy a fogorvos a páciens vizsgálata közben figyel a jellegzetes szagokra. E téren is fontos az ápoltság, mert segíti a diagnózis felállítását, ha a lepedék „illata” nem fedi el a szuvas fogra, a begyulladt foggyökérre, az ínypatlomokra utaló szagot.

A nőgyógyászt is támogatja az orra a hüvelyfertőzések kórokozójának meghatározásában. Tipikus tünet a folyás, ennek színe, jellege és szaga ad támpontot a további vizsgálatokhoz. Míg a gomba vagy Chlamydia fertőzés nem okoz kellemetlen illatot, addig a Trichomonas édeskés, a „nem specifikus vaginózis” kifejezetten rossz szagával hívja fel magára a figyelmet. A sikeres kezelés része a fokozott higiénia.

Tudta?

- Nem mindegy, mivel mosakodunk. A bőr enyhén savas vegyhatású védőrétegét ugyanis tönkreteszik a lúgos szappanok, tusfürdők, ezért inkább semleges, vagy enyhén savas (minél alacsonyabb pH értékű) tisztálkodószereket használjunk.
- A jó dezodor nem az izzadást akadályozza meg – ennek fontos élettani szerepe van – hanem csak a baktériumok szaporodását, így megelőzhető a kellemetlen testszag kialakulása.

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE!

BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!
TOILETTE NETT®
Megoldás minden esetre!
 www.interex.hu

KERESSE A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

Írta: Dr. Sinkó János belgyógyász, infektológus

Candida: érvek mellette és ellene



Mindenki hallott már szomorú történetet valakiről, aki hónapokig járt orvostól orvosig, és nem tudták, mi baja. Aztán egy természetgyógyász megállapította: az egész szervezetét megtámadta a Candida, de majd ő segít rajta. Közben ijeszten lesoványodott, hónapok óta szigorú diétán él, és reméli, meggyógyul. Sokan viszont szélhámosságnak tartják ezt a terápiát.

A gomba és az ember története

A mikroszkopikus gombák és az ember együttélése a földön sok pozitív és jóval kevesebb kedvezőtlen kölcsönhatást eredményez. A gombák lebontják környezetünk szerves hulladékait, hozzájárulnak italaink és ételünk elkészítéséhez, a gyógyszeriparban szorgalmasan termelik számunkra egyes orvosságok alkotórészeit. Emberi betegséget nem okoznak akárhol, akárkiben, akár mikor.

Gomba az emberi szervezeten belül

Sokan azt gondolják, hogy testünk fertőtleníthető gépi berendezés, így minden kívül-belül kimutatható élőlény (baktérium, gomba) jelenléte káros és veszélyes. Meg kell barátkoznunk a gondolattal, hogy egészséges életünket a környező élővilággal kölcsönhatásban éljük, külső és belső felszínünkön mikroorganizmusok milliárdjait hordozzuk magunkkal. Ennek a láthatatlan világnak az összetétele nem állandó. A szájüregben vagy a bélrendszerben nagyon sok baktérium mellett kevés gomba egészséges emberben is előfordul. Gyógyszerszedés, bizonyos beavatkozások nyomán az arány megváltozhat, de a gomba ekkor sem válik feltétlenül a vele együtt élő személy ártalmára. Ez a hordozó állapot tartósan megmaradhat, vagy a kiváltó tényezők múltával megszűnik. A gombákkal kapcsolatosan hatalmas mennyiségű tudományos orvosi ismeret halmozódott fel az elmúlt egy-két évtized során. Ennek ellenére egyetlen adat sem bizonyítja, hogy a „társbérletben” élő gomba fejfájást, fogyást, puffadást okozna a hétköznapi emberben, vagy hogy az ehhez hasonló – nem jellegzetes – tüneteket gombaellenes kezeléssel el lehetne mulasztani.

Akkor kiket betegítenek meg a gombák?

Távoli tájakon él néhány gombafaj, amely a teljesen egészséges szervezetet is megtámadja. Ilyen kórokozó hazánkban nincs. A nálunk elő-

forduló betegségeket a megérthetőség kedvéért három csoportba oszthatjuk. Ritkán előfordul, hogy egyes emberek túlérzékenyen reagálnak bizonyos gombaalkotórészekre. A következmény: légúti vagy bőrgyógyászati allergiás megbetegedés (nehézlégzés, láz, kiütés). A második csoportba nagyon gyakori, kellemetlen, de nem veszélyes betegségek tartoznak. Ilyen a bőr vagy a köröm gombafertőzése, a hüvely gomba okozta gyulladása vagy a Candida okozta torok- és szájgyulladás (szájpenész). Ezen betegségek megállítására orvosi módszerek állnak rendelkezésre, számos helyileg és belsőleg adható orvossággal kezelhetők. Egyesekben azonban baj kiújul, így tartós – bár nem veszélyes – egészségügyi probléma keletkezik. Harmadsorban: súlyos, általános gombafertőzés az emberiségnek csak nagyon kis hányadát fenyegeti, ők csökkent ellenálló-képességű személyek. Az „immungyengeség” kifejezést túl gyakran alkalmazzuk a hétköznapi életben. Orvosi szempontból kóros ellenálló-képesség alatt nem a tavaszi fáradtság, a túlhajszolt munka vagy a stressz okozta közérzeti zavarokat értjük. A valóban csökkent ellenálló-képességű személyek az alábbi példákkal jellemezhetjük: fehérvérűségben, rosszindulatú daganatban szenvedők, összejtűltetésen vagy szervátültetésen átesettek, intenzív osztályon kezelték, súlyos, többszörös műtétek vagy égésbetegség miatt kórházban fekvők, a HIV-fertőzött bizonyos stádiumban, valamint tartósan az immunrendszert befolyásoló gyógyszerekkel (pl. kortikoszteroid hormonokkal, citosztatikummal) kezelték. Mivel ezekben a súlyos kórállapotokban az alapbetegség ellenőrzése általában folyamatos orvosi megfigyelést jelent, a gombafertőzés jelenlétének megállapítása és annak gyógyítása is a kezelőorvosokból álló munkacsoport feladata.

Ha úgy érezzük, valami nincs rendben az egészségünkkel...

Mit ne tegyünk: Ne kezdjünk önvizsgálatba és öngyógyításba. Ne határozzuk el eleve, hogy az újságokban olvasott vagy ismerősök által leírt

tünetek pontosan ránk illenek, ezért nekünk gomba okozta betegségünk van. Komoly fejfájással, hasi panasszal, fogyással ne forduljunk természetgyógyászati bajmegállapítókhoz. Ne fogadjunk el szigorú Candida-diétára utasító tanácsot, béltisztító kezeléseket és gyógyszerárban kapható gombaellenes szereket, ha azt nem az orvos rendel, mert ezek veszélyes következményeket okozhatnak. Ne higgyük el az ilyen tünetegyüttes csodálatos meggyógyulásáról szóló, megható történeteket.

Ami tegyünk: A komoly szervi panasz mögött reális, akár veszélyes betegség húzódhat meg, anélkül hogy ennek bármi összefüggése len-

ne a gombákkal. Ha nyugtalanító tüneteket észlelünk, mondjuk el azokat tárgyyszerűen a háziorvosnak, de ne erőszakoljunk ki gomba-vizsgálatokat. Várjuk el, hogy az orvos, akiben megbízunk, türelemmel meghallgassa panaszainkat, egyben mi is türelemmel működünk közre a javasolt vizsgálatok elvégzésében. Ha a leletek kórosat nem igazolnak, ne szorgoskodjunk újabb és újabb vizsgálatok megszerzésében, hogy a bizonyítani vágyott kórképet alátámasszák. Ha a panaszokat lelki feszültség, lelki egyensúlyhiány okozza, fogadjuk el ott is szakember segítségét.

Írta: K. É.

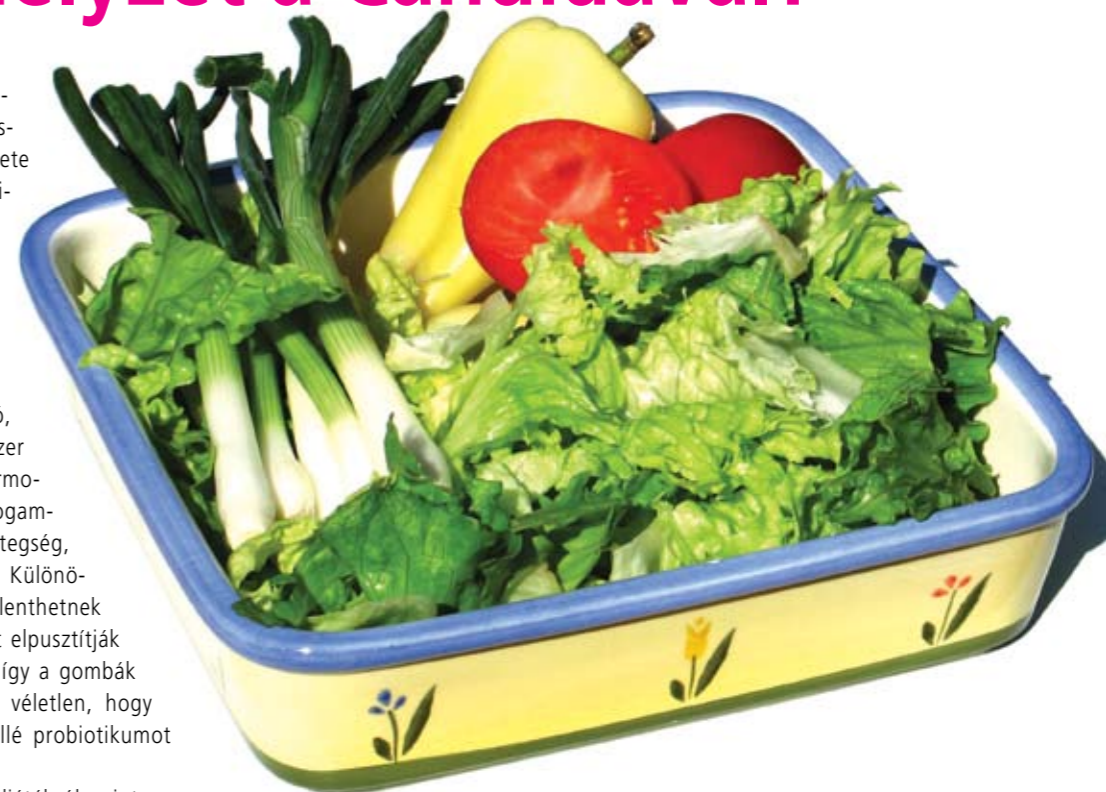
Mi a helyzet a Candidával?

Létező betegség, de az a legnagyobb gond a Candida-fertőzéssel, hogy nincs jellegzetes tünete – mondja Török Tamás, a MedicoPlan képviselője. – Okozhat hasmenést, székrekedést, puffadást, migrénes fejfájást, allergiás panaszokat, és mindez sokféle betegség tünete lehet. Tudni kell, hogy a Candida minden ember szervezetében (a szájüregben, a hüvelyben, a vastagbélben) megtalálható, és akkor támad, amikor az immunrendszer legyengül. Hajlamosító tényezők a hormonális változások, a terhesség vagy a fogamzásgátló tabletták szedése, a cukorbetegség, a szteroid-, illetve antibiotikum-terápia. Különösen a széles spektrumú készítmények jelenthetnek problémát, mert a kórokozók egyúttal elpusztítják a bélrendszer hasznos baktériumait is, így a gombák teret nyernek és elszaporodnak. Nem véletlen, hogy Nyugat-Európában az antibiotikum mellé probiotikumot is felírnak az orvosok.

Az interneten is olvasható Candida-diétákról az jut az ember eszébe, hogy ha valaki korrekt módon betartja, az súlyos hiánybetegségek kialakulásához vezet. Aki rászánja magát, egy hétnél tovább ne csinálja! Ha nem viszek be cukrot a szervezetbe, megvonom a sejtek táplálékát, ekkor a szervezet a zsírok és fehérjék lebontásával állít elő cukrokat. Közben káros anyagcseretermékek szabadulnak fel, ezek tovább gyengítik az immunrendszert. A szénhidrát-teória ott dől meg, hogy a cukor a gyomorban és a vékonybélben szívódik fel, a Candida pedig a vastagbélben van.

A Candida-fertőzés laboratóriumi vizsgálattal igazolható, a beteg-től vett mintából táptalajon, illetve az érpályából vett vénás vérből kitenyészhető a gomba.

Létezik egy gyorsteszt, amellyel a hüvelyflórában tenyésztő Candida albicans és a terjedő non-albicans fajok mellett a kevert gombafertőzés is kimutatható, de a baktériumokra nem érzékeny. Használható otthoni önvizsgálatra, amikor tünetei vannak, illetve a gombaellenes terápia után hét nappal ellenőrizheti, hogy a kezelés hatásos volt-e. De ajánlható nőgyógyászoknak is, mert húsz perc alatt korrekt diag-



nózt ad, 96 százalékos biztonsággal. Ez a teszt orvosi körökben is elfogadott, ezért ha az önvizsgálat eredménye pozitív, forduljon nőgyógyászhoz, és a tesztet vigye magával.

SavvyCheck™ Intim Candida Gyorsteszt
ÚJDONSÁG A CANDIDA FERTŐZÉS DIAGNOSZTIZÁLÁSÁRA

- Kellemetlenül érzi magát, de nem tudja, hogy miért?
- Nincsenek betegségre utaló határozott tünetei, mégis rossz a közérzete?
- Lehet, hogy a szervezetében lappangó Candida gomba a felelős!
- Mielőtt kezelné magát, végezze el a szűrést saját maga!

Gyors, pontos, megbízható eredmény 10 perc alatt otthonában!

A fertőzés tünetei lehetnek:
-fáradtság, puffadás, allergia, háztartási tárgyak, bőrtünetek, menstruációs zavarok, hüvelyfájdalom, viszketés, stb.

- Gyors
- Pontos
- Megbízható

KAPHATÓ: **dm** **RÖSSMANN**
GYÓGYSZERTÁRAKBAN, HERBAHÁZ és MEDLINE üzleteiben.

Veszélyes üzem: a háztartás

Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy otthonunkban nem érhet baj. Pedig a lakás számos csapdát rejt. Magyarországon évente negyedmillió embert ér háztartási baleset. Különösen a gyerekek és az idősek testi épsége forog veszélyben.

A csúszós kövezet, a szőnyeg felkunkorodó csücske, az olvasólámpa zsinórja, a gáz, az elektromos készülékek, a konyhai eszközök, a tűzhely, háztartási vegyszerek, a magasban végzett munka, a létra egyaránt veszélyforrás lehet.

Esés

Érdemes megszüntetni az akadályokat. A közlekedési utakat lehetőleg ne keresztezzék vezetékek, korcsolyázó szőnyegek, fölösleges lábtörlők. Idős emberekkel az esés gyakran súlyos sérüléssel, csonttöréssel jár. A fürdőszobában csúszásgátló kádkilépővel és a kád mellett elhelyezett kapaszkodóval sok balesetet előzhetünk meg. A rövid eszméletvesztéssel járó sérülés is orvosi vizsgálatot igényel!

Sebek

A kisebb vágott, horzolt sebeket otthon elláthatjuk. A seb környékét fertőtlenítő oldattal megtisztítjuk, majd

gyorstapasszal vagy kötszerrel befedjük. Gondoljunk arra, hogy minden bőrsérülésnél fennáll a fertőzés veszélye, ezért a nagyobb kiterjedésű vagy erősen vérző sebekre steril kötszert tegyünk, és forduljunk orvoshoz. Aprónak tűnő, szúrt sebész is figyelmet érdemel, ha erősen szennyezett tárgy, például rozsdás szög, állatharapás okozta, vagy nyers hús darabolása, kerti munka közben történt. Ilyenkor a szennyezés mélyen a szövetekbe hatol, és súlyos fertőzés alakulhat ki. Orvosi ellátásra van szükség.

Elsősegély-csomag

- steril kötszer, mull-lap,
- gyorstapasz,
- sebfertőtlenítő
- gyulladáscsökkentő, hámosító, égés- és sebkezelő készítmények.

Égés

Forrázás, égés esetén felejtjük el a hagyományos háziszereket, a legfontosabb a sérült terület hűtése: tegyük víz alá a sérült testrészt, amíg a fájdalom enyhül. Ha a bőr felhólyagosodik, ne szúrjuk fel, inkább steril kendővel fedjük be. Bőrnugyutató, a hámosodást elősegítő készítményekkel támogatgatjuk a gyógyulást.

Mérgezés

Gyógyszerek, alkohol, mérgező növények, bogycsok, vegyszerek, növényvédő szerek egyaránt veszélyesek lehetnek. A háztartási vegyszereket, tisztítószereket soha ne töltsük át üdítőspalackba, mert tragédiához vezethet! Ahol kisgyerek van, a gyógyszereket, vegyszereket elzárva tároljuk, és mindig az eredeti csomagolásban. Mérgezés esetén hívjunk azonnal orvost, és kérjünk tanácsot, hogy amíg megérkezik, mit tehetünk.



Szobatisztaságra szoktatás

Nagy lépés a gyermek fejlődésében, amikor uralni képes a bél- és hólyagműködését. Ez általában 20–28 hónapos kora között várható. Lehet előbb és később is próbálkozni a bili használatával, fiúknál 3 éves korig kitolódhat a szobatisztaságra szoktatás.

Ebben a korban a gyermek képes környezetének jelezni szükségletét, és képes megérteni az elvárásokat. A szobatisztaság része a természetes fejlődésnek. Mindössze annyi a teendőnk, hogy ösztönözzük, és a körülményeket biztosítsuk számára. A gyermek először felismeri a feszülés érzését, majd hogy útjára is indul „valami”, és ezután szinte ösztönösen rászokik a bili használatára.

Persze a gyakorlatban nem ilyen menetrendszerűen történik meg a csoda. Ebben a témakörben nincsenek merev szabályok, ezért csak néhány jó tanáccsal tudunk szolgálni.

Gyermeink értelmi, érzelmi és testi fejlődésének figyelembevételével cselekedjünk. Válasszuk külön a nappali és éjszakai szobatisztaságra való rászoktatást.

Tanácsok nappali ráhangolásra:

- Olyan időszakot válasszunk, amikor más, új helyzet-

tel nem kerül szembe gyermekünk, és főleg mi is nyugodtak vagyunk.

- Akkor próbálkozunk, amikor „sikerélmény” várható.
- Siker esetén dicsérjük meg!
- Amikor esetleg bemegy, ami kijön, ne szidjuk meg, és ne legyünk ingerültek.
- A pelenka nélküli gyermeket gyakran figyelmeztessük a bili használatára. Evés-ivás-alvás után, és bármikor, amikor szükségét érzi.
- Ha szinte azonnal felpattan a biliről, adjunk neki játékot, mesekönyvet, de ha rövid időn belül nem történik semmi, engedjük felállni.
- Akkor fektessük le pelenka nélkül, ha már megbízhatóan használja a bilit.
- A bili után a WC-t már szívesebben elfogadják. Használjunk WC-szűrőt és számlit, hogy a biztonságérzetet erősítsük.

Tanácsok éjszakai ráhangolásra:

- Amikor már legalább 1 hete száraz pelenkával ébred reggel, akkor kíséreljük meg pelenka nélkül lefektetni este.

- Lefekvés előtt ültessük bilire.

Ha bepisilne, akkor még nem érett meg az ágytisztaságra. Ha viszont már néhány heti vagy havi szobatisztaság után bepisil, akkor valami megrázkódtatás érte. Ha ez többször előfordul egymást követően, akkor adjuk vissza a pelenkát, amíg újra megnyugszik, és helyreáll a lelki egyensúlya.



altermed panthenol

eredeti minőség az altermed gyártól

A LEGHATÉKONYABB REGENERÁLÓ HATÁSÚ ÁPOLÁS

Magas dexpanthenol koncentráció

Aktív készítmények, melyek nagy koncentrációban tartalmaznak dexpanthenolt, A, E és F vitamin komplexet. Ezeket a termékeket a bőr és a haj ápolására és védelmére fejlesztették ki elsősorban a nap, a víz, a levegőszennyezés és a környezet ártalmas hatásainak kivédésére.



A termékek kizárólag gyógyszerertárban kaphatók.

www.altermed.eu

altermed
pharma.line

Paranit – hatásos kezelés a fejtetű ellen.



Forgalmazza: O+A Pharma Kft., 1026 Budapest, Nyúl u. 20.

NEM TARTALMAZ ROVARIRTÓ SZERT
hatása klinikailag igazolt

- Nem tartalmaz rovarirtó szert, ezért gyengéd a gyermekekhez.
- Az egyedülálló spray forma a speciális fém fésű segítségével egyszerű használatot biztosít.
- Kellemes illatú.
- Hatóanyagainak köszönhetően a fejtetű nem válhat ellenállóvá a Paranittal szemben.
- Kapható a gyógyszerertárakban.

www.paranit.hu



Fidelió Idősek Otthona Ráckeve



Hol található?

Az otthon közvetlenül a Ráckevei-Soroksári-Duna partján található, egy 2 hektáros parkban helyezkedik el.



Elérhetőség:
Cím: 2300 Ráckeve, Szitakötő u. 2.
Telefon: 24/385-753, 24/519-280
Mobil: 06/30-576-1188
Fax: 24/519-281
e-mail: fidelio@datawan.hu
weboldal: www.fideliootthon.hu

Szolgáltatások

- napi négyzeri étkezés (igény esetén diéta),
- orvosi felügyelet,
- 24 órás nővéri szolgálat,
- szükség esetén ápolás-gondozás,
- mosás, vasalás, takarítás,
- rendszeres kulturális és szabadidős programok
- a tartós bennlakás mellett átmeneti gondozásra is van lehetőség

Térítési díjak:

A díjak az elhelyezéstől, szobamérettől függenek. Lehetőség van személyre szabott, rugalmas pénzügyi konstrukcióra.



Megközelíthetőség

Az otthon 50 km-re van Budapesttől. Gépkocsival az 51-es úton érhető el. A ráckevei HÉV végállomásától helyi busszal, a fővárosból a kapuban megálló távolsági busszal érhető el.

Elhelyezés

A négyzetes, téglalapípusú központi épületben 20–41 m² alapterületű lakrészek várják lakóikat. Ebben az épületben van az étterem, s itt található a közösségi és kiszolgáló helyiségek is. A park végében földszintes pavilon áll, amelyben 41 négyzetméteres, kétszemélyes apartmanok vannak együtt beköltözők részére. E lakásokhoz terasz és saját virágkert tartozik.

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



Magas polifenoltartalma révén elsősorban **2-es típusú diabétesz, cukorbetegségre** való hajlam esetén ajánlható a megfelelő diéta kiegészítéseként az étrendi szabályozással elérhető egyensúlyi állapot támogatására. Szedése elősegítheti az egészséges **szénhidrát-cukor anyagcserét**, valamint a **kóros szabadgyökök** eltávolítását a szervezetből.

Forgalmazza: LC Hungary Kft. 1148 Budapest, Vezér u. 134.
Infonon: 460-0717

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

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



Tudással felvértezve

Hazánkban a népesség öt-hét százaléka cukorbeteg, de szakértők legalább tíz százalékra becsülik a szénhidrát-anyagcsereszavarral élők arányát. A cukorbetegek többségét adó, 2-es típusú diabétesz ugyanis nem fáj, nem okoz panaszokat a kezdeti időkben. Gyakori, hogy valamilyen szövődmény (látászavar, szív- és érrendszeri, veseproblémák) kapcsán derül fény az alapbetegségre.

Egy idei felmérés adatai szerint a cukorbetegek megdöbbentően keveset tudnak a betegségükről. Ez az esetek több mint 40 százalékában jelentős állapotromláshoz, szövődmények kialakulásához vezet – mutatott rá a Szonda Ipsos elemzése. Az érintettek nagy része nincs tisztában a diabéteszrel kapcsolatos alapfogalmakkal, nem méri rendszeresen vércukorszintjét, így csökken az esélye arra, hogy a súlyos szövődményeket elkerülje – értékelte az adatokat dr. Vándorfi Győző, a Magyar Diabétesz Társaság vezetőségének tagja „Egészségesebben az egészségeseknél – cukorbeteg?” mozgalom rendezvényén.

A diabéteszes önmaga is sokat tehet a saját egészségéért. Megfelelő gyógyszerrel, a diéta betartásával és elegendő mozgással úgy élhet, akár az egészségesek. További információkat olvashat az érdeklődő a www.gyogyhir.hu honlapon.

Tudta?

A megkérdezett cukorbetegek 40 százaléka szenved már kialakult szövődményektől:

- a látászavarok (48 százalék),
- szív- és érrendszeri problémák (42 százalék),
- diabéteszes láb (31 százalék)
- vesekárosodás (12 százalék)

A gyógynövények, mindennapi fűszereink és a cukorbetegség

Magyarországon a cukorbetegek száma eléri a félmilliót, a betegek nagyobb része a nem inzulinfüggő, 2-es típusú cukorbetegségben szenved. Ez a betegség főleg az idősebb korosztályt érinti, de fiatalabb korban is előfordulhat, gyakori oka a mozgásszegény életmód következtében kialakuló súlyfelesleg, melynek számos kóros következménye lehet. A 2-es típusú cukorbetegségben az inzulinreceptorok száma és érzékenysége fokozatosan csökken, zavarok léphetnek fel az inzulin termelésében is. Ezekben az esetekben a vércukorszint csökkentését, a megfelelő diéta, a fizikailag aktív életmód és a megfelelő **étrend-kiegészítők** még hatásosak lehetnek.

Régi tapasztalat, hogy egyes gyógynövények, mint például a **fehérturbó, kukoricabajusz, feketeáfonya-levéll** hatékonyak lehetnek a cukorbetegség következtében kialakuló kóros szövődmények (túlsúly, szem-, vese- és érszövődmények stb.) csökkentésében.

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

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

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

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

Dr. Szóts Gábor, okl. gyógyszerész, egyetemi oktató

* Jarvill-Taylor et al., 2001 J. Am. Coll. Nutr. (20) 327-36, Khan A. et al. 2003 Diabetes Care (12):3215-8.,

**Experimental Biology 2006, April 1-5, San Francisco, CA, Abstract 612.2-3,

SONOTHERÁPIA AZ ÉRSZŰKÜLET ELLENSÉGE

A hajszálerekben kialakuló érszűkület a cukorbetegség egyik legsúlyosabb szövődménye. Műtéti megoldás nem létezik, a gyógyszerek is csak ideig-óráig tartják féken a romboló folyamatot. A hideg, elkékült, elszíneződött végtagok, a lábakban járáskor jelentkező görcsös fájdalom mind jelzik, hogy az erek kóros elváltozása elkezdődött, amely nem gyógyuló fekélyekhez, végül amputáláshoz vezethet. Szerencsére létezik egy gyógymód, amely képes eredményesen szembeszállni az érszűkülettel.

Nagy Lajos találmányát Magyarországon 13 éve alkalmazzák olyan nagyszerrel, hogy most már itt-ott hamisítani is megpróbálják. Az eredmények világszerte kiemelkedtek. Az eljárás Sonotherápia néven vált ismertté, és sok tízezer betegen segített már. A gyógyulni vágyók naponta 15 perces pulzáló infrahangkezelést kapnak 12 héten át. Az egyéni szabott frekvenciájú és energiájú hanghullámok a szívritmussal szinkronban lépnek be a testbe, és a teljes érpályára kifejtik jótékony hatásukat. A sejtananyagcserében bekövetkező pozitív változások már az első hónap végére határozottan érezhető és ultrahanggal jól mérhető javulást eredményeznek a nagy erekben és a hajszálerekben egyaránt. Tapasztalati tény, hogy a cukorbetegnek nagyon jól reagálnak a terápiára. Nem gyógyuló fekélyeik begyógyulnak, végtagjaik átmelegsznek, járástávolságuk kilométerekre nő. Az országszerte gombamód szaporodó Sonotherápia Centrumokat vezető orvosok rendkívül elégedettek a hangterápiával, hiszen fájdalommentes, nincs mellékhatása, és az esetek 80 százalékában javulást hoz. Örömteli, hogy a Sonotherápia az érszűkület, érlelmeszesedés egyéb formáit is gyógyítja. A betegek elragadtatással szólnak a módszerről.

„24 éve cukorbeteg vagyok, édesanyám agyvérzésben halt meg viszonylag fiatalon. Nem csoda, ha megijedtem, amikor 2000 tavaszán járáskor görcsölni kezdett a bal lábszámam. Az Érsebészeti Klinikán diagnosztizáltak az érszűkületet, megműtöttek, és gyógyszereket kaptam. A lábam továbbra is görcsölt, a mellkasomban is éreztem időnként szorítást. Az ultrahangvizsgálat a nyaki ereimben is jelezte az érszűkületet. Teljesen kétségbe estem. A Sonotherápia azonban segített. A kúra végére már 1 km-t gyalogoltam. A mellkasi szorítások megszűntek. Panaszom azóta sincs, a nyaki ereim állapota az eltelt 7 évben nem romlott, frissebb a gondolkodásom, jó a közérzetem, ragyogó az életkedvem, és annyit megyek, amennyit csak akarok” – írja levelében Hécezy Károlyné.

ÉRSZŰKÜLET? VAN SEGÍTSÉG!

- Alsóvégtagi, nyaki, agyi érszűkületben
- Szívkoszorúér-megbetegedésben
- Cukorbeteg érszűkületben
- Bármilyen érlelmeszesedéses megbetegedésben

A Sonotherápia fájdalommentes, és nincs mellékhatása.
A BETEGEK 80%-ÁNÁL EREDMÉNYES VIGYÁZAT, HAMISÍTJÁK!!!

SONOTHERÁPIA CENTRUM 1113 Bp. Tarcali u. 19.
Tel.: 365-8156, 209-9273
Bp. XXI. Tel.: 20/488-8599, 20/46-11-611
Bp. XIII. Tel.: 399-0982, Maglód: 20/911-1049, 29/327-446
Mosonmagyaróvár: 96/576-411, Győr: 96/524-971, Debrecen: 52/460-138
Szeged: 20/335-4608, Békéscsaba, Orosháza: 20/929-4939
Nyíregyháza: 42/310-744, Kaposvár: 30/913-1386, Pécs: 72/256-364
Web: www.sonoterapia.hu



Édes élet – cukor nélkül

A cukorbetegség a szervezet szénhidrát-anyagcseréjének zavara, amelyet az inzulin elégtelen termelése vagy a szövetek csökkent inzulinérzékenysége idéz elő. Kezelésének egyik pillére a diéta, amelynek célja, hogy a gyógyszeres kezeléssel összhangban a normál értékek között tartsa a vércukorszintet.

A szénhidrátok táplálják a sejteket, az agyat, meghatározzák fizikai és szellemi teljesítőképességünket, a vérpályán szállítva gyorsan pótolják a felhasznált energiát. (Ez fordítva is igaz: testedzéssel csökkenthetjük a vércukorszintünket.) A szénhidrátoknak az a része, amely nem alakul át energiává, könnyen mozgósítható glikogén formájában raktározódik a májban.

Főbb csoportjai: cukrok, keményítő (poliszacharidok: gabonafélék, hüvelyesek, burgonya), oligoszacharidok (sör, kukorica), cellulóz (korpa, hüvelyesek, zöldségek), pektin (gyümölcsök).

A legnagyobb kisértést a cukor jelenti, mert az édes íz örömforrás, gyakran a jutalommal egyenértékű.

Táplálékunkban szacharóz (répacukor), fruktóz (gyümölcscukor), glükóz (szőlőcukor), laktóz (tejcukor) formájában fordul elő. A mértéktelen cukorfogyasztás az energia-egyensúly megbomlásához, elhízáshoz vezet, emellett elősegíti a fogszuvasodás kialakulását is.

A cukorbeteg diétájában kerülni kell a gyors vércukorszint-emelkedéssel járó élelmiszereket, így bizonyos cukorféléket is, míg a lassan felszívódó szénhidrátok – számolva – fogyaszthatók. De nekik sem kell lemondaniuk az édességről, hiszen az íz pótolható. Az édesítőszer (szacharin, aszpartam, aceszulfám-K, ciklamát, xilit, szukralóz) energiatartalma elhanyagolható, ízük sokkal intenzívebb, mint a cukoré.

ezért kis mennyiségben használjuk. Az édesítőszer a „light” – fogyókúra – termékek és a „fogbarát” rágó gumium előállításában is fontos szerepet játszanak.

A cukorpótlók, mint a szorbit (glukonon), a fruktóz (gyümölcscukor) kalóriatartalma és édesítő hatása hasonló a cukoréhoz, mégis népszerűek, hiszen akár piskótát is lehet sütni velük. Szénhidrátartalmukat azonban bele kell számítani a diétába!

Tudta?

- Az egészséges felnőtt energiaszükségletének 55-60 százalékát célszerű szénhidráttal (gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök) fedezni, de a cukorfogyasztás ne haladja meg az összenergia 10 százalékát!
- A cukorbeteg étrendjét legjobb dietetikus segítségével összeállítani.
- Az aszpartam nem ajánlott fenilketonúriában (PKU) szenvedőknek és várandós kismamáknak.

Diabetikus termékcsalád

A cukorbeteg szolgálatában

A Sedita diabetikus termékcsalád több éve van jelen a magyar piacon Dr.Ebi márkanéven. Most a termékcsalád egy új arculatot kapott, így a Dr.Ebi nevet a Sedita Dia márkanév váltotta fel, de minden termék megőrizte a saját nevét (Éla, Duo, Rings, Cereal).

- természetes alapanyagokból;
- kellemes ízvilág;
- kedvező ár;
- cukormentes, fruktózzal édesítve;
- alacsony tápérték

Ajándék a hűségéért!
Küldje vissza 3db bármilyen Sedita Dia termék vonalkódját és egy kis szerencsével Ön lehet a 222db nyeremény egyike!

Fődíj: 2x kétszemélyes wellness hétvége

2. 10db vásárlási utalvány 10000,-Ft. értékben
3. 10db lábmasszírozó készülék, valamint 200db gyógyszeradagoló

Cím: IDC Hungária Zrt., 2310. Szigetszentmiklós, Pf.217.
Beküldési határidő: 2007. december 10.
Sorsolás: 2007. december 14. 11.h.
Helyszíne: 2310. Szigetszentmiklós, Leshegy u. 3.

Részletek: www.bombi.hu/sedita-dia-nyeremenyjatek

Kapható a hiper- és a szupermarketekben.

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

A könyv ára a szállítási költséget nem tartalmazza! Szállítás: postai utánvétellel.

Dr. Rigó János – Bencsik Klára – Gaálné Labáth Katalin:
A csonttritkulás diétás kezelése 780 Ft

Gaálné Póda Bernadette:
Májbeteg diétáskönyve 890 Ft

Gaálné Póda Bernadette:
A székrekedés diétás kezelése 740 Ft

Gaálné Póda Bernadette:
Vesebeteg diétáskönyve 890 Ft

Gaálné Póda Bernadette – Dr. Zajkás Gábor:
Epebeteg diétáskönyve 1610 Ft

Gaálné Póda Bernadette – Dr. Zajkás Gábor:
Gyomorbeteg diétáskönyve 890 Ft

Gaálné Póda Bernadette:
Köszvény 1200 Ft

Dr. Rigó János – Bencsik Klára – Gaálné Labáth Katalin:
Koleszterindiéta 920 Ft

Gaálné Póda Bernadette – Dr. Zajkás Gábor:
Bélbeteg diétáskönyve 740 Ft

Dr. Fövényi József – Papp Rita:
Cukorbetegség és diéta 1890 Ft / 1701 Ft

A HÓNAP KÖNYVE

10% KEDVEZMÉNY

Ha Ön 2007 szeptemberében megrendeli Dr. Fövényi József – Papp Rita: Cukorbetegség és diéta című könyvét, a Gyógyhír Könyvesbolt 10%-kal olcsóbban adja Önnek!

Dr. Rigó János – Bencsik Klára – Gaálné Labáth Katalin:
A hasnyálmirigy-gyulladás diétás kezelése 890 Ft

T. Fodor Zsuzsanna:
Tanácsok, receptek lisztérzékenyeknek és tejcukorérzékenyeknek 1980 Ft

A megadott négyzetbe írja be a megrendelni kívánt darabszámot!

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Dátum:..... Aláírás:.....

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.
 - Telefonon: 06-1-349-6135
 - Faxon: 06-1-452-0270


A könyvet megrendelheti interneten is, a www.gyogyhir.hu címen!

Gyógyhír szeptember

Gyógyhír magazin 29

Készítette: Nagy Balázs

Augusztusi számunk skandináv rejtvényének megfejtése a következő volt: Természetes barnulás Hawaiian Tropic napozószerekkel. A Hawaiian Tropic értékes ajándécsomagját nyerte: Mák Sándorné, Gyöngyös. Gratulálunk!



| | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|----------------|---|----------------|---|----------------|---|----------------|---|---------------|---|-------------------------|
| 1 | ▼ | KÖDMÓN | ▼ | MAGAS DÉLCEG | ▼ | DICSÓ IDŐSZAK | ▼ | MÉTER. RÓVIDEN | ▼ | ANGOL NŐI NÉV | ▼ | MINDIG EZ VAN |
| RÓMAI 1000-ES | | RUHA-KELLÉK | | HALOM-BAN ALL! | | ÉNEKES-MADÁR | | VILLANY-ÉGŐ | | PÉCS HATÁRAI! | | T |
| ▶ | | | | | | | | | | | | |
| ÓRIÁSI TÁRGY | | | | | | | | | | | | TONNA PAPIR FALI-KÁRPIT |
| SAKKDÖN-TETLEN | | | | | | | | | | | | |
| ▶ | | | | | | NEKILÁT | | | | TORTA-SZELET | | |
| | | | | | | TÖRZSŐ-KÖS | | | | EDÉNY-TARTÓ | | |
| KÉTSZER-SÜLT | | OROSZ FOLYÓ | | SOR MADRIDI | | COMB-SZELEK! | | FELEM CIPELŐ | | VALLÁSI TETEL | | |
| HAJÓ-TÍPUS | | TERÉZ, BECÉZVE | | SPORT-KLUB | | VIZEL-VEZETŐ | | KÉSŐRE | | IDŐ-EGYSÉG | | |
| ▶ | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | VÉGZET | | | | BABAKÓ-SZÖNÉS | | |
| | | | | | | MELYIK HELYEN? | | | | LEMEZ-DARAB! | | |
| A VÍZBE NYÚLIK | | | | | | SZÜLŐ-FÖLD | | BÉR-JAVÍTÁS | | | | |
| KORTÁRS IRÓNK V. | | | | | | MUNKA-KEZDÉS! | | A CSÁP KÖZEPE! | | ÖGÖRÖG MÚZSA | | |
| ▶ | | | | | | | | | | A TÁRGY RAGJA | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 2 | ▶ | | | | | | | | | KIZÁ-RÓLAG | | |

E havi skandináv rejtvényünk fősorai a problémás bőr ápolásához adott tanácsokat tartalmazzák. Szeptemberi megfejtőink között OXY ARCÁPOLÓ ajándécsomagot sorsolunk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2007. szeptember 26-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket)! Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu



OXY
STOP A PATTANÁSOKNAK
Az új OXY ARCÁPOLÓK tisztítják az arcot, az eltömődött pórusokat, pusztítják a baktériumokat, segítik megakadályozni a pattanások, mitesszerek kialakulását.
Intercooperation Zrt. 1158 Budapest, Késmárk u. 11-13.
Tel.: (1) 416-0400 www.intercooperation.hu



Töltse ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldeni.

Júliusi megfejtőink között értékes OXY ARCÁPOLÓ ajándécsomagot sorsolunk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2007. szeptember 26-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket)! Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

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

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

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, inhuvelygyulladás, zúzódás és kisebb hematomák kezelésére

Az Aminoerg gélt 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.

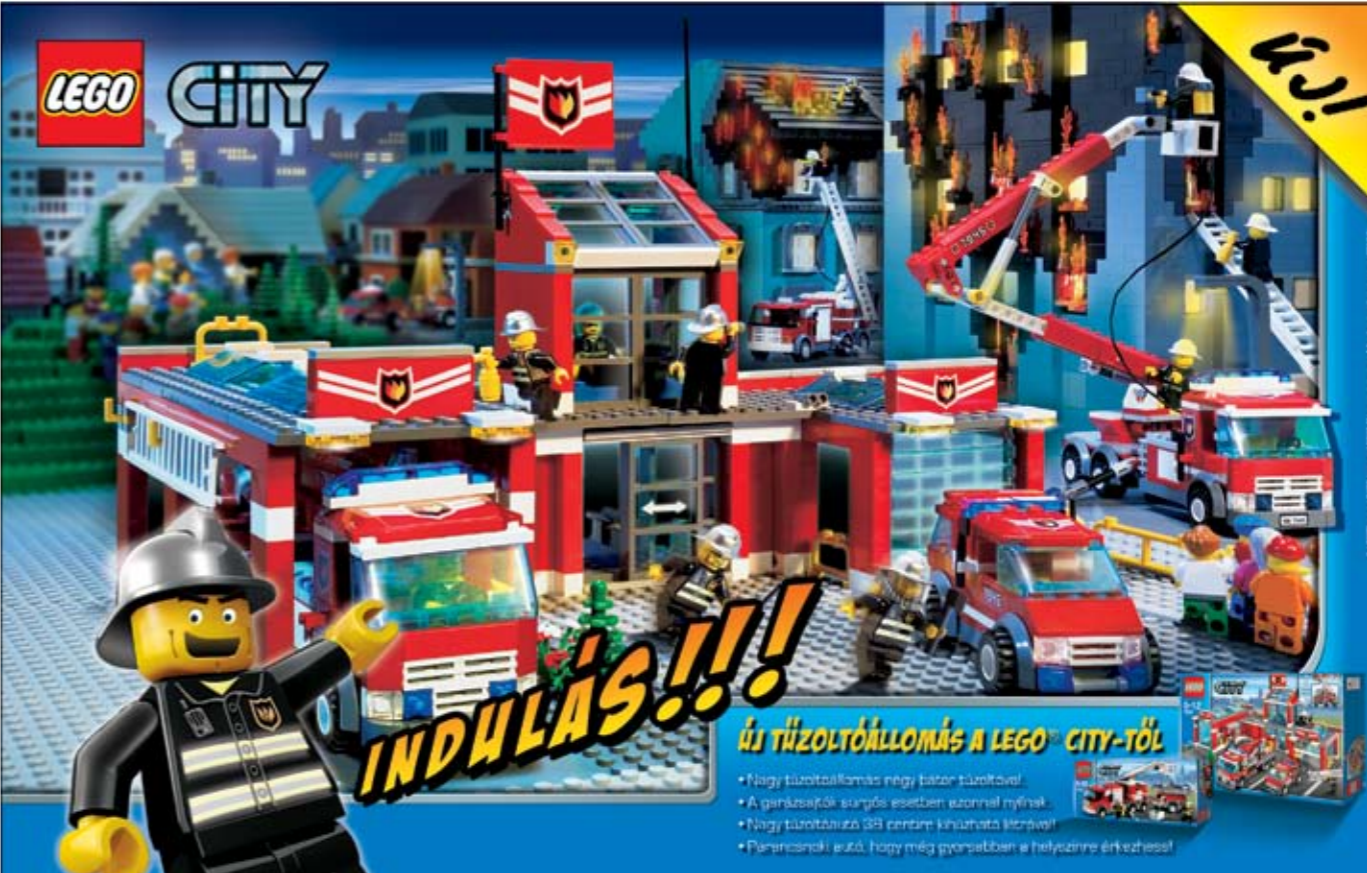
Masszázskrém: most már kapható az Aminoerg család harmadik tagja, amely gyógy-, wellness-, és sportmasszázásra ajánlott. Gyógynövény kivonat összetevőinek köszönhetően fellazítja a bőr kötőszövetét és ezáltal a masszázás könnyű és hatékony lesz.

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 beteglájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



LEGO CITY

INDULÁS!!!

ÚJ TŰZOLTÓÁLLOMÁS A LEGO CITY-TŐL

- Nagy tűzoltóállomás négy bázis tűzoltóval.
- A garázstól a garázsig minden esetben nyitva!
- Nagy tűzoltóautó 39 centiméteres kigurvító kőrrel!
- Panoráma ablak, hogy még gyorsabban a helyszínre érkezhesse!



az új családtag



www.kaqun.hu