

II. évfolyam 10. szám

2007. október

Gyógyhír magazin



Az élet szerelmese

Interjú Oszter Alexandrával

Pasziánsz a pirulákkal

+8 oldal

Genetikai diagnosztika – ki a gyermekem apja?

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



Ízületi problémákra: BÉRES



Béres Porcerősítő pezsgőtabletta krónikus ízületi fájdalmak csillapítására, a mozgathatóság javítására, a porcszövet regenerációjának elősegítésére. Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.



Béres Házipatika - Nem érhet meglepetés

www.beres.hu
www.beresmagazin.hu

BÉRES Az egészséges emberért

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

GYÓGYHÍR 2007. október

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 gyógyszeres terjesztésű magazin



Mennyit ér a nő? – ezzel a címmel rendeztek konferenciát pályájuk csúcán lévő, sikeres asszonyok, ahol a társadalom szemből felét képviselő civil szervezetek részvételével a magyar nők helyzetét vitatták meg. Abban mindenki egyetértett, hogy a lányok, feleségek, anyák és nagymamák olyan hasznos, sokféle készséget, tudást igénylő munkát végeznek a család érdekében, amelynek értéke pénzben kifejezhető. Megszervezik a családtagok programjait, fejben tartják a születés- és névnapokat, a gyerek különórát, hozzák-viszik a kicsiket óvodába, a nagyobbakat iskolába, bevásárolnak, főznek, mosnak, takarítanak, tudják, hogyan lehet a szőnyeget kitisztítani, ápolják a beteg,

gondozzák az idős hozzátartozókat. Szerény számítások szerint mindezek értéke évente több mint 450 milliárd forint. A magyar hölgyek kilencven százaléka szerint természetes, hogy munkát vállal, de minden második gyermekes nő szívesen dolgozna rész-munkaidőben, így több idő, energia maradna a családra. Ennek megvalósítása csak szemléletváltozást igényelne a munkaadók részéről, komoly anyagi áldozatok nélkül. A konferencia résztvevői ugyanilyen fontosnak tartották, hogy államilag elismert szintre kerüljenek az iskolán és szakmai továbbképzéseken kívül elsajátított készségek, ismeretek, nevezetesen a családi tevékenységekből származó tapasztalatok. Ez olyan értéktartó tudás, amely a munkába állást is segítheti.

St. Lina É

Tisztelt Olvasónk!

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

Természetesen lehetőség van hagyományos módon is kérdezni: levélben: Gyógyhír Magazin 1139 Budapest, Üteg u. 49. telefonon:

- Pszichiáter: dr. Kökényes Marianna – 06-20-336-3044
 - 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. Kótvé Ildikó – 06-1-391-5903
 - Genetikai diagnosztika: dr. Nagy Zsolt – 06-70-585-1352
 - Ízületstatikus: 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!

Az orvos válaszol
Gyógyhír KLINIKA

A Gyógyhír Magazin októberi számában hirdetett termékek közül az alábbiak rendelhetők meg a Gyógyhír Magazin internetes oldalán:



Supherb Arth-3 Plex 15. oldal

Brendex StopBleed 36. oldal



www.gyogyhir.hu

Csillapító: DEÁK SZABOLCS

**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

BÉRES Az egészséges emberért

GYÓGYHÍR Előzzük meg!

Írta: Kolimár Éva



Vitamin A-B-C

A vitaminok szervezetünk katalizátorai. Erősítik ellenálló képességünket, segítik a betegségek kivédését és legyőzését, javítják a sejtek működését. Részt vesznek az anyagcserében, befolyásolják az energiafelhasználást, fontos szerepet játszanak az érzékelésben, az emésztésben, a hormonháztartás egyensúlyában, az izmok működésében, egyszóval nélkülözhetetlenek.

Vitaminszükségletünket befolyásolják az étkezési szokások, az életkor, az egészségi állapot, a napi fizikai és pszichés terhelés, az életkörülmények, a lakóhely, az éghajlat, a levegő tisztasága és még sok más. Mivel szervezetünk csak a D-, H-, K-vitamint tudja előállítani, a vitaminok többségét, illetve előanyagait a táplálékkal kell bevinni a szervezetünkbe. Étrendünk azonban csak ritkán fedezi a tényleges szükségletet, ezért ajánlatos

kiegészíteni vitaminkészítményekkel – tanácsolja dr. Sánta Zsuzsa szakgyógyász.

Hiánytünetek

Vitaminok hiányában a szervezet védtelen a megbetegedések, fertőzések ellen, a sebek, sérülések lassabban gyógyulnak. Fáradékonyság, aluszékonyság, idegesség, gyomorpanaszok, bőrtünetek alakulhatnak ki.

Ha a szervezet a szükségesnél kevesebb vitamint kap, először a raktárakat üríti ki. Kivétel a niacin, a C- és a K-vitamin, mert ezeket nem képes tartalékolni. Tapasztalatból tudták a tengerészek, hogy hosszabb útra savanyú káposztát, citromot és narancsot (C- és K-vitamin) kell vinni, hogy a skorbutot megelőzzék, a niacin-szükségletet a tengeri halak biztosították.

Súlyos hiánybetegségek – mint a skorbut (C-vitamin hiányában), a beriberi (B1-vitamin hiányában), vészes vérszegénység (B12-vitamin hiányában), angolkór (D-vitamin hiányában), véraladási problémák (K-vitamin hiányában) – Európában már nem fordulnak elő, inkább csak a kíváncsúnál gyengébb vitaminellátottságról beszélhetünk.

Tudta?

- Casimir Funk lengyel vegyész 1912-ben azonosította elsőként a tiamint (B1-vitamint), amely a létfontosságú anyagok névadója lett: a latin eredetű „vita” jelentése élet, az „amin” a tiamin kémiai szerkezetére utal.
- Szent-Györgyi Albert 1937-ben vehette át az élettani-orvosi Nobel-díjat a C-vitamin felfedezéséért és szintetikus előállításáért.

Vízben, zsírban

A vitaminok egy része vízben oldódik, a fősúlyos mennyiség kiürül a szervezetből. Ezért fontos, hogy táplálékunk tartalmazza a B-vitaminsoport tagjait, a biotint, a pantoténsavat, a folsavat és a C-vitamint.

A zsírban oldódó vitaminokat (A-, D-, E-, K-vitamin) azonban a szervezet a zsírszövetekben elraktározza, túladagolásukkal hipervitaminózis alakulhat ki, amely veszélyezteti az egészséget.

– A multivitamin-készítmények többsége megfelelő arányban tartalmazza az A-, B1-, B2-, B6-, B12-, C-, D3-, E-vitaminokat, a niacint, a pantoténsavat, a biotint, a folsavat a szervezet egészséges egyensúlyának megtartásához. Fogyasztásuk különösen ajánlott diéta, étvágytalanság, fertőzőes megbetegedések esetén – mondja dr. Sánta Zsuzsa. – A vitaminkészítmény tablettá, bevonattal rendelkező filmtabletta vagy draszté, esetleg kapszula lehet. A tabletták lenyelés után a gyomorban

Vízben oldódó vitaminok

Vitamin	Hatása:	Hiányát jelzi:	Tartalmazza:
B1	Szükséges a szénhidrátok, az alkohol lebontásához, az idegek, a szív működéséhez.	idegesség, fejfájás, étvágytalanság, szívűködés- és koncentrációzavarok	teljes kiőrlésű gabona, baromfi és sertéshús, mogyoró, hüvelyesek, bab, lencse
B2	Szükséges a zsírok, szénhidrátok, fehérjék lebontásához.	cserepes ajak és berepedt szájug, száraz, gyulladt bőr, égő, viszkető szem	tej, tejtermékek, hús, hal, élesztő
B6	Szükséges a fehérje-anyagcseréhez, idegműködéshez, vérképzéshez.	étvágytalanság, izomgyengeség, vérszegénység, szájnyalkahártyagyulladás	hal, banán, teljes kiőrlésű lisztből készült termékek, burgonya, szója
B12	Szükséges a vörösvérsejtek felépítéséhez, a sejtépítéshez, a növekedéshez. A májban képződik és raktározódik.	húsundor, nyelvégés, vérszegénység, ingerlékenység, szívgyengeség	máj, hús, tojás, tej, sajt, túró, savanyú káposzta
Niacin, nikotin-sav (B3)	Szükséges a sejtek energiaháztartásához, az anyagcsere és az idegrendszer működéséhez.	fejfájás, étvágytalanság, gyomor- és idegrendszeri zavarok, bőrelváltozások	csirkehús, máj, tengeri hal, datolya, füge, szilva, tojás, gomba, teljes kiőrlésű gabona
Pantotén-sav (B5)	Szükséges a zsírok, szénhidrátok, fehérjék lebontásához, a nyálkahártyák épségéhez, a hormonképzéshez.	bőrelváltozások, hajlam a fertőzésekre, bőrelváltozások	hús, máj, magvak, búzacsíra, sörélesztő, dió, gomba, brokkoli, karfiol
C	Szükséges a szervezet ellenálló-képességének megőrzéséhez, a kötőszövetek felépítéséhez, a vérképző anyagok felvételéhez, a vas beépítéséhez, védi az ereket.	gyengeség, bőr- és fogínyvérzés, vérszegénység	citrusfélék (citrom, narancs, grépfrút), bogyós gyümölcsök (fekete ribiszke, eper, csipkebogyó), kiwi, savanyú káposzta, paprika, burgonya, karalábé, karfiol
Biotin (H)	Szükséges a szénhidrát- és zsíryanycseréhez, a bőr épségéhez, akadályozza a haj ősülését.	hajhullás, bőrelváltozások	tojássárgája, máj, hüvelyesek, szójabab, mogyoró, fényezetlen rizs, mák, tej, bab
Folsav	Szükséges a vörösvérsejtek képződéséhez, sejtosztódáshoz.	rossz szagú lehelet, vérszegénység, hajhullás, gyerekeknél növekedési zavarok	sötétzöld levelű főzelékfélék, kelkáposzta, spenót, sárgarépa, máj, élesztő, tök, bab, teljes kiőrlésű gabona

Sinupret®

**„10 orrból
9 ezt ajánlja
megfázás esetén”**

A gyógynövények erejével:

- felszabadítja a légutakat
- csökkenti az arcüregek felett jelentkező feszítő érzést
- oldja a felső légutak makacs lerakódásait
- csecsemőknek és kis-mamáknak is adható gyulladáscsökkentő szer

**Vény nélkül
kapható
a patikákban
draszté és
cseppek
formájában!**



asi

További információ:

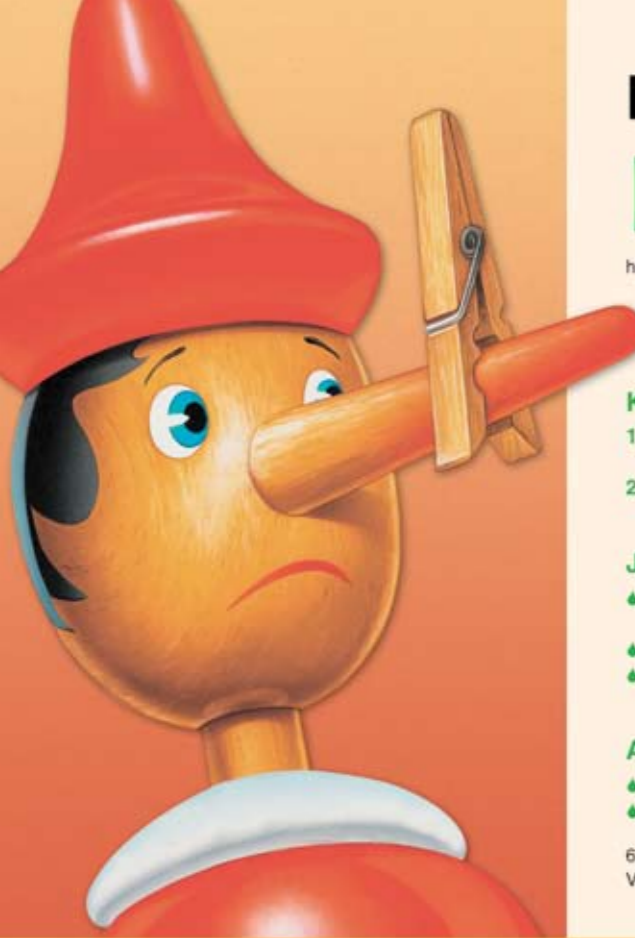
ASI Budapest Kft.
Tel./Fax: 455-0170
asihun@t-online.hu

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL

OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,

VAGY KÉRDEZZE MEG

KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!



Nátha esetén, orrdugulás ellen:

RINOFLUIMUCIL®

hatóanyagok: acetilcisztein, tuaminoheptán-szulfát

oldatos orrspray

Két hatóanyag – kettős hatás:

- a duzzadást csökkentő hatóanyag:** csökkenti az orr nyálkahártyájának duzzanatát, így könnyebbé teszi a levegővételt,
- az elfolyósító hatóanyag:** elfolyósítja az orr mögötti kis üregekben lévő sűrű váladékot, így az felhígul és könnyebb lesz kifújni az orrot.

Javasolt:

- nyákos-gennyes és lassan oldódó váladékkal járó heveny orrnyálkahártya gyulladás,
- idült és pörkképződéssel járó orrnyálkahártya gyulladás,
- vazomotoros orrnyálkahártya gyulladás és arcüreggyulladás esetén.

Adagolása:

- Gyermekeknek 6 év felett: napi 3–4 x 1 befúvás orrnyílásonként.
- Felnőtteknek: napi 3–4 x 2 befúvás orrnyílásonként.

6 éves kor alatti gyermekek esetén a készítmény alkalmazása ellenjavallt. Vény nélkül kapható gyógyszer.



MADAUS
MADAUS Kft.,
Rubin Business Center,
1118 Budapest, Dayka Gábor u. 3.

GYÓGYHÍR Előzzük meg!

szétesnek és felszívódnak. A bevont készítmények gyakran az egyes vitaminok kellemetlen szagát, ízét fedik el, könnyítve ezzel a fogyasztásukat, és nem utolsósorban kímélik a gyomor-bélrendszert, mert a bevonat ott engedi feloldódni a hatóanyagot, ahol az a szervezet számára a leginkább hasznosítható. A pezsgőtabletta a vitaminokat a szervezet számára könnyen, gyorsan hasznosítható, többnyire vízben oldott formában tartalmazza.

Sokféle készítmény kapható. Támpontot adhat a választáshoz, hogy a készítményben lévő vitaminok, ásványi anyagok az „ajánlott napi bevitel” hány százalékát fedezik. Jó tudni, hogy a multivitaminokban azért nem száz százalék a zsírban oldódó vitaminok mennyisége, mert figyelembe veszik a megszokott napi táplálék összetételét is. Vásárlás előtt érdemes személyre szabott tanácsot kérni az orvostól vagy gyógyszerésztől.

Zsírban oldódó vitaminok

Vitamin	Hatása:	Hiányát jelzi:	Tartalmazza:
A (előanyag a béta-karotin)	A növekedéshez, a bőr és a nyálkahártya épségéhez, a jó látáshoz. Antioxidánsként szerepet játszhat a daganatos betegségek megelőzésében.	évtágytalanság, száraz bőr, szürkületi vakság, gyerekeknél növekedési zavarok	spenót, sárgarépa, sajt, tej, vaj, sajt
D	Szükséges a csontok felépítéséhez. A napsugárzás hatására a bőrben képződik.	a csontok torzulása, nyugtalan-ság, alvászavar, ernyedt izmok	hal, tojás, vaj, gomba, tőkehal-máj
E	Szükséges a hormonműködéshez, védi a sejteket a szabad gyökök és a daganatos betegségek ellen.	izomgyengeség, retina-elváltozások, verszegénység	búzacsíra, napraforgó és más növényi olajok, diófélék, avokádó, cukorborsó
K	Szükséges a véralvadáshoz. A szervezetben képződik.	vérzékenység, kék foltok a bőrön, orrvérzés	paradicsom, spenót, káposzta, brokkoli, tejtermékek, joghurt, mák

NEM ELÉG MEGSZERENNI!

Egészséges immunrendszerű embereknél a fertőzések ritkábbak, és gyorsan lezajlanak. Ezt az ideális állapotot nyár végére érjük el, és jó lenne megtartani! De jön a nyirkos őszi, a fagyos tél, és egyre többször köhögünk, fáj a torkunk, eldugul az orrunk. Jelzik, hogy védekező rendszerünk gyengül.



Az Ashaninka® Macskakarom filteres tea hatékonyan segíti Önt immunrendszerének karbantartásában.
ASHANINKA Pharma Kft.
1112 Budapest, Fehér ló u. 10. www.fitoshop.hu

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

Legyőzhetjük a kimerültséget, a levertséget!

Ősszel-télen fokozottan szükségünk van **VITAMINOKRA, NYOMELEMEKRE, ANTIOXIDÁNSOKRA**



Bármelyikük hiánya gyengeséghez, krónikus betegségekhez vezethet. Az első tünet az indokolatlan fáradtság.

Az **ANTIOXIDÁNSOK** hatásai:

1. Erősítik az immunrendszert

- javítják a szervezet ellenálló-képességét, védenek a nátha, influenza idején.

2. Segítik a szívet, vérkeringést

- óvják az ereket a meszesedéstől, - csökkentik a szívinfarktus és agytrombózis valószínűségét.

3. Segítik az egészséges sejtosztódást

- védik a sejtek DNS-ét az oxidatív szabadgyökök ellen, - csökkentik a sejtburjánzás valószínűségét.

4. Segítik a fogamzást

- óvják a spermiumok és petesejtek épségét, a ciklus szabályosságát.

ANTIOXANT

Kapszula és Cseppek kiszerezésben

ANTIOXIDÁNS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ

Az **ANTIOXANT** az öt legerősebb antioxidáns gyümölcs és tea kivonatát tartalmazza:

GRÁNÁTALMA, CITRUS, ZÖLD TEA, SZÖLŐ mag+héj, TÖZEGÁFONYA, C-VITAMIN és SZELÉN



Pharmaforte

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.
Telefonon: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu



MADAUS

Echinacin® szirup 75 ml

echinacea kivonat

Immunerősítő készítmény növényi hatóanyaggal

Javasolt: megfázás, visszatérő légúti fertőzések megelőző, illetve kiegészítő kezelésére, az immunitás megerősítésére. Alkalmazása előnyös lehet minden olyan kórképben, amelyben a szervezet ellenálló képessége pillanatnyilag, vagy tartósan lecsökken.

- Növényi eredetű immunerősítő
- Bakteriális és vírusfertőzések megelőzésére és lefolyásuk meggyorsítására
- Nem tartalmaz alkoholt, ezért 2 éves kor feletti gyermekek kezelésére is javasolható



Figyelmeztetés:

A gyógyszerkészítmény megszakítás nélkül 8 hétnél hosszabb időn túl nem szedhető. A 8 hetes kúrát követően ajánlott legalább 8 napos szünetet tartani a készítmény alkalmazásában.

Ellenjavallatok:

A készítmény valamely komponensével vagy fészkesvirágzatúakkal szembeni túlérzékenység, továbbá progresszív szisztémás megbetegedések – tuberculosos, leukosos, collagenosos, sclerosos multiplex, AIDS, HIV-fertőzöttség, valamint más autoimmun megbetegedések – esetén nem alkalmazható.

MADAUS

MADAUS Kft.,
Rubin Business Center,
1118 Budapest, Dayka Gábor u. 3.

Az Echinacin® szirup a Bíbor kasvirágból készült echinacea kivonatot tartalmazó vény nélkül kapható gyógyszer.

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

Hatásos módszer a nátha, influenza megelőzésére

Végre rendelkezésre áll egy eredményes módszer, amivel hatékonyan védhetjük családunk egészségét felső légúti betegségek ellen. E lehetőség birtokában nyugodtabban nézhetünk az őszi-téli megfázásos időszak elébe.

Az orvostudomány néhány betegség megelőzésére már megtalálta a megoldást (például védőoltás gyermekbénulás ellen, C-vitamin skorbut ellen), azonban sok kór esetében csak kevés eredményt tudott felmutatni – mondja szakértőnk, dr. Zsilinszky Zsuzsanna fül-orr-gégész főorvos. – Itt vannak például az őszi-téli időszakban gyakori felső légúti fertőző betegségek, melyek megelőzésére sokáig nem volt a kezünkben bizonyítottan hatásos lehetőség. Ezért sokan a vitaminokban és más szerekben keresik a megoldást, pedig most már léteznek újabb és eredményesebb módszerek.

A közelmúlt átütő orvosi felfedezése az LGG (Lactobacillus GG) nevű jótékony bacillus, amely új fejezetet nyitott a felső légúti betegségek elleni védekezésben. Olyan lehetőség került a kezünkbe, mellyel jelentősen csökkenthetjük az esélyét annak, hogy elkapjuk a náthát, influenzát, torokgyulladást. Felfedezése óta több száz, klinikai vizsgálaton alapuló tudományos cikk jelent meg a jótékony bacillusról. Az egyik vizsgálat szerint azok a kisgyerekek, akik rendszeresen kapták az LGG-t, ritkábban betegedtek meg, így kevesebbet hiányoztak az óvodából, mint az LGG-t nem szedő társaik. Ha mégis megfertőződtek, akkor enyhébb volt a betegség lefolyása, és gyorsabban gyógyultak meg. Esetükben kisebb eséllyel alakultak ki súlyos szövdmények, és kevesebbszer volt szükségük antibiotikus kezelésre. Az eredmények annyira meggyőzőek, hogy mára az LGG számos országban az egészségmegőrzés aktív részévé vált. Magyarországon is több tízezer felnőtt és gyermek szedte már, és sokan ennek tulajdonítják, hogy azóta lényegesen ritkábban, vagy egyáltalán nem kaptak el felső légúti fertőzést. Az LGG ugyanis segít szervezetünknek a kórokozók elleni küzdelemben.

Kevesen tudják, hogy az egészséges szervezetben is sokféle kórokozó található, azonban az immunrendszer állandó felügyelet alatt tartja őket. Betegség csak akkor



alakul ki, amikor a kórokozók annyira elszaporodnak, hogy az immunrendszer már képtelen megfékezni őket – magyarázza a főorvos asszony. – A szervezetet úgy lehet elképzelni, mint egy várat, amelyet saját katonái megvédenek mindaddig, amíg a támadók nem kerülnek túlerőbe. Nagyon fontos, hogy a várvédők megkapják az erősítést ahhoz, hogy az ellenséges katonákat legyőzhessék.

Ilyen erősítésnek foghatjuk fel az LGG-t, mely háromszoros hatásmechanizmussal segíti a szervezet védekezését, és harcol a kórokozók ellen: 1. fokozza azon antitestek termelődését, melyeket immunrendszerünk állít elő a betegségeket okozó vírusok és baktériumok elpusztítására, 2. fogyasztja a táplálékot a kórokozók elől, így azoknak nem jut elég, és egy részük elpusztul, 3. akadályozza a betegséget okozó baktériumok megtelepedését a test bizonyos részein, így azok hamarabb kiürülnek a szervezetből. E hatások eredményeként a kórokozók kevésbé tudnak a szervezetben elszaporodni és betegségeket okozni.

Régóta köztudott, hogy vitaminok és ásványi anyagok szükségesek a szervezet egészséges működéséhez. Az LGG velük kombinálva még hatásosabban küzdhet a betegségek ellen. Már kapható a patikákban a Multi-tabs Immuno nevű készítmény, amely a vitaminok és ásványi anyagok mellett nagy mennyiségű LGG-t is tartalmaz.

Multi-tabs® IMMUNO
multivitamin + LGG
Fertőző betegségek megelőzésére

Torokgyulladás, Influenza, Légcsőhurut, Nátha

Gyógyszernek nem minősülő, gyógyhatású készítmény.

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

Merjen fogyni a füle segítségével!
Egyszerű, tudományos és tartósan hatékony módszer

ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

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

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

Az Orimag belső felén 8 kis rozsdamentes acélgolyó található, melyek enyhe nyomást gyakorolnak az összes hízásért 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 "felfújtt has".

Orimag: a lapos hasért!

A belek renyhesége, 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. Hasonn 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 belőlről 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.

Írta: Jakab István

Testünk tartóoszlopa életünk minden pillanatában terhelésnek van kitéve. A gerinc rendellenességei, betegségei milliók életét keserítik meg szerte a világon. Felmérések szerint hazánkban minden harmadik ember szenved valamilyen mozgásszervi betegségtől, és ezeknek több mint a fele gerincereditű. Hogyan lehet megelőzni a bajt?



Tudta?

- Az aerobik, a gyors és pattogó tornák ártanak a gerincnek, mert a porcok állandó ütközésnek vannak kitéve, és megterhelik a keringést is.
- Aki gerincbeteg, annak nem javasolt a biciklizés, a súlyok emelgetése és a nagy fizikai terheléssel járó atlétizálás.
- Fekvő helyzetben a gerinc pihen, de közben minden izom megmozgatható és erősíthető, ami a csigolyákat, a gerincoszlopot védi, ezért végzik fekvő gerinc gyógytornáját.
- Gerincbetegeknek, ízületi kopásoktól szenvedőknek kifejezetten ajánlottak azok a tornairányzatok, amelyek kis mozgásokkal végezhetőek, hiszen kímélik az ízületeket, miközben erősítik az izmokat.

Helyes testtartás, egészséges gerinc

A mozgásszervi panaszok közül a leggyakoribbak a hát- és deréktáji fájdalmak, ezek pedig mind összefüggésben vannak a gerinc állapotával. Testünk tartóoszlopának betegségei gyakorlatilag a két lábra állással egyidősek, és abból adódnak, hogy a csontokból és csigolyákból fölépülő gerincoszlop statikája megromlik.

– A gerincoszlopnak egészséges állapotában három görbülete van, a háti, a hasi és a keresztcsonti. Ez oldalnézetből jól megfigyelhető, ha az ember olykor lát egy egészséges testtartású egyént. A gerinc alakja meghatározza a testtartásunkat, a görbületeknek pedig óriási szerepük van az egyenletes teherelosztásban – mondja dr. Valkai Teréz belgyógyász, reumatológus szakorvos. – A gerincoszlop csigolyákból épül föl, melyek védik a gerincvelőt. A csigolyák között porckorongok találhatók, melyek rugalmasak, segítenek kivédeni és tompítani a rázkódásokat, ütéseket, elviselni a nagy terhelést.

Ha a görbületek íve megváltozik a gerincoszlopban, kiegyenesedik, oldalra csavarodik, megtekeredik, vagy a háti görbület fokozódik, kialakul a rossz testtartás. A hosszan fennálló rossz tartás következményeként a lágy részek elvesztik rugalmasságukat, kimozdulnak helyükből, a csigolyák között kilépő idegek nyomásnak lesznek kitéve, s ez súlyos betegségekhez vezethet.

– A legtöbb gerincet érintő és tartással összefüggő betegség a felnőtté válás kezdetén alakul

DIETPHARM Porcépítő - a cápa erejével

Nehéz mozgás? Segíthetünk!

Valódi cápaporc készítmény az egészséges ízületekért

Természetes eredetének köszönhetően kimagasló a biológiai hasznosulása, könnyen beépül a szervezetbe (porcból - porcba).

Keresse a patikákban és a gyógynövény szaküzletekben! www.dietpharm.hu

Tippek a megelőzésre

- a hátizmok erősítése tornával, úszással
- a helyes testtartás elsajátítása,
- megfelelő keménységű fekhely,
 - olyan szék a munkahelyen, amely megtámasztja a gerincet,
 - álló munka esetén a törzs megtámasztása,
 - a hajolás kerülése, hajlított térddel történő emelés.



folytatás a 12. oldalon



Kulcsár Győző, négyszeres olimpiai bajnok:

A glukozamin egyszerűen tökéletes az ízületeimnek

A vívás nem tesz jót az ízületeknek, ám Kulcsár Győző talált egy új módszert az ízületei tökéletes formában tartására. „Az orvosom beszélt nekem a glukozamin-szulfátról, és ma már mindennap ezt szedem, így biztosítva az ízületeim optimális gondozását” – mondja a vívó olimpikon.



Nem kell ahhoz vívónak lenni, hogy az ember belássa: e fizikailag megterhelő sportág óriási igénybevételt jelent a szervezet számára. A villámgyors mozdulatok, a szúrások, a hirtelen súlypontát-helyezések erősen hatnak az ízületekre, különösen a boka, térd, váll, könyök ízületeire. A négyszeres olimpiai bajnok Kulcsár Győző kezdte érezni a bokájában, hogy megfizet a versenyszerű vívással eltöltött évekért. De sikerült megtalálnia azt, amit a védelem forrásának tekint: a Bio-Glukozamin-t.

„Az orvosom beszélt nekem a glukozaminról, és javasolta, hogy próbáljam ki, és én követtem a tanácsát. Körülbelül egy hónap után tapasztaltam az első pozitív változást. Az ízületeim hirtelen sokkal jobban működtek. A megszokott problémák teljesen elmúltak. Mondanom sem kell, védekezésképpen naponta szedem a Bio-Glukozamin-t, és tényleg hasznomra vált” – mondja Kulcsár Győző.

A glukozamin rákpáncélból készült kivonat, mely glukozaminoglikán elnevezésű természetes vegyületeket tartalmaz. Ezek részt vesznek a szervezet ízületi porcának képzésében. A vizsgálatok egyértelműen demonstrálják, hogy a glukozamin-szulfát rendszeres szedése támogatja az egészséges porc szintézisét és karbantartását. A pozitív hatás a legtöbb esetben 8-12 héten belül látható.

Hirdetés

Őrizze meg ízületi porcának egészségét!

A **Bio-Glukozamin 400™** tablettánként 400 mg glukozamin-szulfátot, egy természetes rákpáncél kivonatot tartalmaz, mely elősegíti az egészséges porcszövet és az ízületi folyadék képződését.

Megvásárolható 60 és 150 darabos gazdaságos kiszerelésben.



Bio-Glukozamin Plus™ tablettánként 250 mg glukozamin-szulfát 2KCL-t, és 200 mg kondroitin-szulfátot tartalmaz. A kondroitin-szulfát is a porc egyik fontos építőeleme.

Megvásárolható 90 darabos kiszerelésben.



Az Egészséges Szívért Alapítvány is ezt a terméket ajánlja Önnek!

Bio-Glukozamin+MSM masszírozó krém - természetes hatóanyagai külsőleg, az ízületeket bedörzsölve fejtik ki jótékony, hűtő hatásukat.

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 óráig
www.pharmanord.hu

Írta: Jakab István



ki, amikor a csontfejlődés befejeződik, de fájdalmat, komoly tüneteket csak jóval később produkál. A csontosodás fiúknál huszonhárom-huszonnégy, lányoknál tizennyolc-húszéves korra tehető. Optimális volna, ha ekkorra a fiatal egészségesen fejlett hátizmazzal is rendelkezne, ami segítené a gerincet a teherviselésben, ehelyett sok kiálló lapockájú, szinte horpadt hátú ifjút látni napjainkban. Ok a lomha járás, a mozgásszegény életmód, az, hogy helytelenül ülnek a tévé, a számítógép előtt, vagy éppen túlterhelik őket, és emiatt alakul ki a rendellenes tartás. Természetesen van olyan gerinc-rendellenesség is, ami kamaszkori csontosodási zavar következménye, és vannak degeneratív folyamatok is, melyek vagy genetikai eredetűek, vagy az élsport következményei, de a betegek zöme abból a csoportból kerül ki, amelyek rosszul bánták a gerincével – állítja a szakember.

Új gyógyír a 40 év felettek ízületi problémáira

Hazánkban mintegy 1-1,5 millió ember életét keserítik meg különféle izom- és ízületi panaszok. A 40 év feletti lakosságnak közel 32 százaléka küzd ilyen problémákkal. Jellegzetes tünetek az ízületek mozgásképességének csökkenése, fájdalmak, melyeket gyulladások, kopások okoznak. Egy új magyar találmány azonban jelentős enyhülést ígér a betegségben érintetteknek.

Vajda Zsolt kutatási vezető elmondta: hatéves fejlesztés eredményeképp sikerült előállítani egy összetett hatással rendelkező, koncentrált, de természetes hatóanyagot. Ezzel az izom-, ízületi fájdalmak és a gyulladások is sikeresen kezelhetők. A hatóanyag már az első használatától kezdve érezhető hatást fejt ki. A fájdalmakat erősen csökkenteni vagy teljesen meg is szünteti.

heti. Különböző ízületi sérüléseknél a gyógyulási időt akár 45-55 százalékkal is lerövidítheti.

A speciális találmány, összetételében, kifejezetten a 40 év feletti korosztály mozgásszervi problémáinak megoldását célozza meg.

A hatóanyagot tartalmazó termékre a forgalmazó 100 százalékos pénzvisszafizetési garanciát vállal.

A terméket Ön most *ingyen kipróbálhatja!* Ehhez az alábbi postacímre kell egy megcímezett, felbélyegzett válaszborítékot küldeni. Plusz segítségként egy 14 oldalas tanulmány is letölthető a lenti webcímről.

Natur Arkánium Kft.
7406 Kaposvár, Pf. 28
<http://www.naturarkanium.hu/gyogyhir>

Amíg a gerinc statikája jó, nincs gond. Ha viszont az megbomlik, a rendellenes testtartástól nyomás alá kerülnek a csigolyák közül kilépő érző és mozgató idegek, súlyos panaszokat okozva. Ezek enyhítésére a legjobb módszer a tartásjavítás, a hátizmok erősítése.

– A csigolya az emberi test lengécsillapítója. Ha elkopik, nincs, ami fölfogja a gerincire ható erőket, a terhelést, károsodnak a porckorongok, kiboltozulások alakulhatnak ki. Emiatt az idegek nem csupán védtelenek, hanem a nyomásnak is kitéttek, ami előbb-utóbb tüneteket produkál a test különböző részeiben, attól függően, mely ideggökök érintettek. A kegyetlenül szenvedő beteg előbb-utóbb azzal szembesül, hogy gerincserve van. Megoldás tehát rossz gerincgörcsület esetén a gyógytorna, és legalább ennyire fontos az, hogy minden mozdulatára figyeljen a beteg, különösen a hétköznapi munkavégzése közben. A fiataloknál pedig a megelőzés, az úszás, az egészséges izomerősítés a kulcsszó – mondja Valkai doktornő.

Napi tíz perc az egészségért

- Aki ülő munkát végez, és naponta tíz percet szán gerinc torna, már sokat tett az egészsége megőrzése érdekében.
- Minden 20 és 45 év közötti ember legalább egyszer megtapasztalja a hát- és derékfájdalmát.
- A megfázás után leggyakrabban a gerinc problémáival keresik föl az orvosokat a páciensek.
- A hatvan év fölöttiek körében minden második embert kínoz valamilyen gerincereditű betegség.

Egy könnyed lépéssel a változás küszöbén...
természetes növényi kivonatokkal!

FITOÖSZTROGÉN TARTALMÚ
Szójavit
MINERAL
étrend-kiegészítő

mely a rozslásodó szervezetnek nyújt segítséget...
A kalcium, folsav, B₆, D₃- és K₁-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat megőrzéséhez.

Újonság!
Változókorban változatlanul
Szójavit
Aloe vera és fitoösztrogén tartalmú intim gél
A hüvelyszárazság enyhítésére ápol és sikosít

Magyar zsebre szabott magyar termékek
Nem tartalmaznak génmódosított szóját

Infóvonal: 06 80 552 070
www.szojavit.hu • info@szojavit.hu
Leviatán Kft.

Cardio CT – szívesség a szívnek

A szív és az érrendszer betegségeinek a legnagyobb a halálozási aránya a magyar népesség körében. Az aktív, kereső lakosság közel harmada szenved valamilyen keringési szervrendszeri betegségben. Ezért döntött úgy a Pozitron-Diagnosztika Központ, hogy a szív koszorúereinek vizsgálatára is alkalmas Cardio CT berendezést telepít.

– *Hogyan zajlik egy ilyen vizsgálat?*

– A vizsgálat során a beteg röntgenkontrasztanyagot kap, amely után a CT berendezés néhány másodperc alatt leképezi a szívet. A gép zajtalan, nem okoz bezártágérzést, és a szív bármilyen terhelése nélkül, nyugalmi állapotban is kimutatja az esetleges rendellenességeket. A vizsgálat 15-20 percet vesz igénybe, utána a páciens azonnal elhagyhatja a diagnosztikai központot. A három dimenzióban elkészült képeket az orvos megvizsgálja, amely során az esetleges koszorúér-szűkületek azonosításán kívül lehetőség nyílik a szív többi képletének – például pitvarok, kamrák, vénás rendszer – térbeli vizsgálatára, illetve az koronária esetleges fejlődési rendellenességeinek kimutatására. A Cardio CT vizsgálat képes a szűkületet még nem okozó, de infarktusveszélyt jelentő fiatal plakkok kimutatására. A vizsgálat reményt ad arra, hogy koszorúér-betegséget még azelőtt fel tudjuk ismerni, mielőtt szívinfarktust, tartós egészségkárosodást, esetleg halált okozna. Amennyiben a vizsgálat bizonyosan kizárja a koszorúér-betegség jelenlétét, a páciens mentesülhet a fölösleges gyógyszeres kezelés vagy beavatkozás

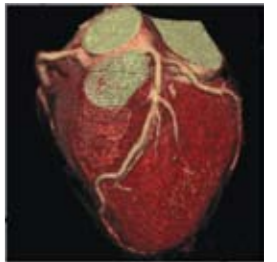
– mint katéterezés – anyagi és egészségügyi következményeitől.

– *Kinek javasolt a Cardio CT vizsgálat?*

– A vizsgálat elsősorban olyan embereknek javasolt, akinek panaszai vannak, s a kardiológiai vizsgálatok (például a terheléses EKG) nem mutatják ki egyértelműen a panaszok eredetét. Továbbá magas szív-érrendszeri rizikóval rendelkező betegnél, bizonytalan panaszok fennállása esetén vagy akkor, ha koronária fejlődési rendellenesség gyanúja áll fenn.

– *Hogyan lehet jelentkezni a Cardio CT vizsgálatra?*

– A vizsgálat egyelőre önköltséges, 160 ezer forintba kerül. A központban a vizsgálatot kardiológus orvos javaslatára végezzük, ennek hiányában a Cardio CT vizsgálat előtt konzultációra kerül sor.



POZITRON
DIAGNOSZTIKA KFT.

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

Reparil®-N gél 40 gramm
hatóanyagok: eszcin és dietilamin-szalicilát

Kombinált GYULLADÁSCSÖKKENTŐ és FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ készítmény

A **Reparil-N gél** vadgesztenye (*Aesculus hippocastanum*) kivonatot tartalmazó kombinált készítmény. Az eszcin (vadgesztenye kivonat) gyorsítja a duzzanat felszívódását, gátolja a gyulladásos folyamatot, javítja a mikrokeringést; a dietilamin-szalicilát kifejezetten fájdalomcsillapító hatású, továbbá fokozza az eszcin gyulladáscsökkentő hatását.

Javasolt: rándulás, zúzódás következtében kialakuló vérömleny, duzzanat; inhuvelygyulladás kezelésére. Alkalmazható felületi vénás gyulladás, visszértágulatok kezelésére; gerincfájdalmak (porckorong sérv, lumbágó, isiásis) esetén is.

- Gyulladáscsökkentő
- Fájdalomcsillapító
- Oedema csökkentő
- Klinikai vizsgálatokkal igazolt hatás
- Hatására csökken a nyomásérzékenység, felszívódik a vérömleny

Vény nélkül kapható gyógyszer.

MADAUS Kft. Rubin Business Center, 1118 Budapest, Dayka Gábor u. 3.

MADAUS

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

Csonterősítők

A csont szervezetünk egyik legkeményebb szövete, de nem élet-telen váz. Bár viszonylag lassan, de folyamatos átépül, megújítja sejtjeit, a régieket lebontja, miközben szilárdságát sokáig megőrzi.

A gyermekkor a növekedés, a csont-építés időszaka. Ha biztosítjuk a fejlődéshez szükséges tápanyagokat, a rendszeres mozgást, erős, egészséges váz képződik. Fiatal felnőttkorra kialakul a csúcs-csonttömeg. Nagyjából negyvenéves korig a folyamat egyensúlyban van, azután fokozatosan kevesebb csont képződik, mint amennyi lebomlik, idővel csonttrikulás alakul ki. De minél erősebb a csúcs-csonttömeg, annál később jelentkeznek a csontfogyást jelző panaszok, az ízületi kopással járó fájdalmak.

A csont legfontosabb építőanyaga a kalcium és a foszfor, beépülésüket hormonok, vitaminok (elsősorban a D3-vitamin), valamint a testmozgás, a fizikai igénybevétel befolyásolja. Táplálékunk bőségesen fedezi a szervezet foszforigényét, a megfelelő mennyiségű kalcium bevitelére azonban érdemes odafigyelni.

A D3-vitamin növeli a kalcium felszívódását, és elősegíti a beépülését a csontokba. Ezért gyakran együtt alkalmazzuk őket – mondja dr. Sánta Zsuzsa szakgyógyász. – A D3-vitamin elengedhetetlen a gyermekek egészséges fejlődéséhez, növekedéséhez. Hatását a napsugárzás, napsütés javítja.

A mozgásszervek épségének megőrzéséhez egyéb anyagokra is szükség lehet. Például magnéziumra, amely a sejtek egyik elengedhetetlen alkotórésze, az izmok – a szívizom is – jelentős mennyiségben tartalmazza. A magnézium segíti az izmok működését, képes enyhíteni a merevséget, az izomgörcsöket. Az idegrendszerre kifejtett hatásának köszönhetően csökkenti a stresszt.

Az ízületek, porcok egészségét szolgálják olyan természetes eredetű anyagok, mint a tengeri állatok kítinpáncéljából előállított glükózamin, a hatását kiegészítő kondroitin és MSM, amelyek együttesen csökkentik az ízületi gyulladást, a mozgásszervi fájdalmakat.



Szépségvitamin

A szép hajért, az egészséges körmökért és a bársonyos bőrért

A **Béres Egészségtár – Szépségvitamin kapszula** ásványi anyagokat, nyomelemeket, vitaminokat és aminosavakat tartalmazó komplex étrend-kiegészítő készítmény. Hatóanyagai hozzájárulnak a szervezet egészséges működéséhez és a haj, a köröm és a bőr egészséges szerkezetének megőrzéséhez.



Már 16 különböző készítménnyel, hogy az egészségmegőrzés területén is megtaláljuk a ránk szabott megoldást.

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

* Az Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) által bevizsgált és szakvéleményrel ellátott készítmény.



PRÓBÁLJA KI!

MOST A MÁSODIK DOBOZ FÉLÁRONI

Az akció a készlet erejéig érvényes.

BSV0709AD

Törékeny csontok, kopó ízületek

A mozgásszervi betegségek egyre több embert sújtanak. A panaszok egy része civilizációs eredetű, és szoros összefüggést mutat a helytelen, mozgásszegény életmóddal. Némely betegségfajtáknál kimutatható az örökletes hajlam. Idősebb korban gyakori a csonttrikulás, melynek kialakulásában szerepe lehetett a helytelen táplálkozásnak is. A kezdetben fájdalom- és panaszmentes porckopás leginkább a nagy ízületekben, illetve a gerinc- és nyaki csigolyáknál észlelhető. Az ízületi gyulladás nemcsak az időseket, középkorúakat támadja meg, a fiataloknál ugyanolyan gyakran diagnosztizálják. Oda kell figyelniük mindazoknak, akik intenzíven sportolnak, rendszeresen járnak aerobik- vagy fitneszórákra, illetve nehéz fizikai munkával terhelik túl az ízületeiket. Az egyik legsúlyosabb degeneratív leépüléssel járó népbetegség az arthritis. Leggyakrabban az idős embereket és a nehéz sportot, izzó fiatalokat támadja meg. A betegség elviselhetetlen fájdalmat, emiatt mozgáskorlátozottságot okoz. Kialakulásának oka a porcanyagok kopása, elhasználódása, ami fájdalmas gyulladást hoz létre. Az életkor előrehaladtával természetes öngyógyító rendszerünk legyengül, ezért szükség van olyan készítményre, ami segít újjáépíteni az elkopott porcot, ízületi szöveteket. Izraeli tanulmányok bizonyítják, hogy megfelelő összetételű és minőségű készítmény megállítja a betegség romlását, sőt elejét veszi a gyulladásnak, és újjáépíti a kötő- és porcanyagokat. Fektessen nagyobb hangsúlyt a megelőzésre, így a későbbiekben nem kell a fájdalommal küzdenie!

Dr. Smadar Saar

Schirilla György ajánlásával: Mindenkinek örömmel ajánlhatom az izraeli terméket, mely sokat segít abban, hogy hosszú futásaimat fájdalommentesen tudjam végrehajtani!

Ez a kiváló izraeli termék, többek között alkalmas arra, hogy a jelentősen igénybe vett ízületi porcokat megvédje a további károsodástól, sőt képes a porcosodást is elindítani. Mint masszáz- és jógaoktató több ízületi problémával élőknek ajánlottam már a terméket, és az ő visszajelzéseik igazolják a készítmény hatékonyságát.

AZ EGÉSZSÉGES ÍZÜLETEKÉRT!

Az **Arth-3Plex** hat természetes hatóanyagot tartalmaz magas koncentrációban, melyek fontos szerepet töltenek be az ízületi porcok épségének megőrzésében és regenerálásában.

Keresse és tudatosan válassza a kiváló minőségű **SupHerb Arth-3Plex-et!** Nincs mellékhatása!

A **SupHerb** termékek vény nélkül kaphatók a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban!
Információs vonal:
(061)293-9361



A textilek királynője – a fantázia anyaga

A selyem évezredek óta fontos szerepet játszik az emberiség életében. Kr. e. 5000 évvel Si Ling Chi császár fedezte fel Kínában. Azóta a selyem mint az elegancia, báj és könnyedség megtestesítője követi végig történelmünket. Viselése nyugtatja nemcsak a bőrt, hanem viselőjének lelkét is.



Az ókorban a selyem előállítása kizárólag Kínára szorítkozott, mivel senki más nem tudta, hogy kell készíteni. És ha valaki Kínában kifecsegte a selyemhernyó titkát, azt ki is végezheték, mint árulót.

A bebábozódás közben bámulatos változás megy végbe a selyemhernyó belsejében. A megemésztett eper falevelek fibroinná válnak. A fibroin egy fehérjefajta, amit a hernyó egész testének hosszán végig haladó páros szövömirigy tárol. Amint a fibroin keresztülhatol ezeken a mirigyeken, egy gumyszerű anyag, a szericin, azaz a selyemenyv ragad rá. Mielőtt kibújik a hernyó ajkán levő fonószemölcsből, két fibroinszál összeragad a selyemenyvtől. A levegővel érintkezve ez a folyékony selyem megszilárdul, és egyetlen selyemszállá alakul.

A ruházati felhasználás mellett évezredek óta ismert a selyem nyugtató, gyógyító hatása hámsérülések, bőrbetegségek esetében. A belőle készült speciális ruhákat, ágyneműket olyan területeken is sikerrel alkalmazták, mint az ekcéma, az allergiás bőrbetegség, égési sérülések kezelése.

Ha selyemhez nyúlunk, szinte ujjunk begyén érezzük, mint nyúlnak messzire finom szálai időben és térben. A királyi anyag titkát sokáig féltve őrizték Kína császárai, hogy elkápráztassák vele a külföldet. Ma már a titok mindenütt ismert, a selyem mégis arisztokratikus maradt: nincs egyetlen méltó versenytársa még a természetes textíliák között sem.

„Bármennyire előrehaladt is a tudomány, a selymet még ma sem lehet mesterségesen előállítani – mondja a jokohamai Selyemmúzeum kurátora. – Mindent tudunk róla, a molekulaképletétől kezdve a szövetszerkezetéig, mégsem tudjuk reprodukálni. Hát ezt nevezem én a selyem titkának.”

A hernyóselyem sokkal finomabb, lágyabb, mint a vászon vagy a gyapjú. Biztonságos lágy burkot képezve alkalmazkodik a test körvonala-hoz, jól vezeti a hőt. Antisztatikus, mivel pozitív és negatív ionokat is tartalmaz, és jó nedvszívó képességű, más szövetekkel ellentétben nem egykönnyen idéz elő elektrosztatikus feltöltődést. Használjon például hernyóselyemmel töltött paplant, ha jól akar aludni, relaxálni, vagy éppen hőhullámoktól szenved. Pillekönnyű, kis helyen is elfér, ha utazik, magával tudja vinni, mert bizony, aki egyszer kipróbálta, az nehezen tud aludni nélküle.

Mindenki életében fontos a tapintás, mivel az anyagok is érzelme- ket váltanak ki. Nagyon kellemes a hernyóselyemmasszázs is, lazít – fel- színre hozza az érzelme- ket, javítja a keringést. Finoman fogjon meg egy durva vásznat vagy gyapjút, és figyeljen az érzéseire, mit közvetítenek, és ezután tapintson meg egy hernyóselyem paplant, kendőt, nyakken- dőt. El fog csodálkozni a különbségen. Nemcsak testi, hanem lelki szint- en is hatással vannak ránk a textíliák tapintása által kiváltott érzelmek. Lágsága és bujasága mellett gyógyhatása is tapasztalható.

Kisbabáknál már a születés után ajánlott használni, mivel olyan ér- zést közvetít, mintha burokban lennének, ezért biztonságot ad, jól tud- nak aludni, egészségesen fejlődnek.

Allergiamentes, nem tárolja a poratkát, hasznos lehet allergiások- nak, krupp, reuma, köszvény, égési sérülés, érszűkület, hőhullám, kerin- gési zavar, fejfájás, nőgyógyászati vagy prosztataproblémák esetén.

Jó éjszakát, jó egészséget kíván

Ruga Zsóka

nemzetközi diplomás gyögymasször-tanár, stresszoldó terapeuta

www.gyogyhir.hu

Előzzük meg az influenzát!

Szervezetünk immunrendszere többféle funkciót is betölt: elpusztítja az ártalmasnak ítélt élő organizmusokat, képes semlegesíteni bizonyos mér- gező anyagokat, lebontja öreg sejtjeinket az újjáépítéshez, méregteleníti és tisztítja a testet, immúnissá képes tenni a szervezetet bizonyos, már leküzdött baktériumok, vírusok és meg nem emésztett fehérjék ellen.

Ezt az igen hasznos, de nagyon bonyolult és sokrétű tevékenységet segíthetjük különböző, az immunrendszert erősítő táplálékkiegészítővel.

Mivel az immunanyagok 70 százalékát a bélflóra termeli, ennek károsodása súlyosan veszélyezteti immunrendszerünket. Egyre gyak- rabban halljuk, hogy antibiotikum felírásakor javasolják a probiotikus tejtermékeket. Már ez is jelentős eredménynek tűnik, mert legalább tudjuk, hogy tenni kell valamit az antibiotikum mellékhatásainak meg- előzésére, illetve a bélflóra regenerálására. Azonban vannak esetek, amikor ez kevésnek bizonyul. Nagyobb és ismert mennyiségű élő csírát kell a szervezetbe juttatnunk prebiotikummal – fruktoooligoszacharid- dal – együtt, amit a pontosan ismert koncentrációjú étrendkiegészítő termékekkel érhetünk el. A gyártástechnológia és a kapszulás adago- lás biztosítja, hogy az élő csírák 95-98 százaléka eljut a gyomor savas közegén át a különböző béltraktusokba – a Lactobacillusok a vékony- bélbe, a Bifidus baktériumok a vastagbélbe –, majd kolonizálódnak, és ellátják az emberi szervezet számára hasznos funkciójukat: kiszorítják a kórokozókat, illetve antigéneket termelnek, és lehetetlenné teszik a

káros mikroorganizmusok létezését. Ha több baktériumtörzs van egy készítményben, azok hatása egymást erősítve jelentkezik. Jó példa a komplex probiotikumokra az a termékcsalád, mely hétféle baktérium- törzset tartalmaz, de a különböző korosztályok számára – csecsemő, kisgyermek, felnőtt, idős ember – a különleges szükségleteknek meg- felelő összetételt kínál.

Ugyancsak speciális immunerősítő készítmény a béta-glükánt tar- talmazó készítmény, melynek hatóanyaga, a WGP Beta Glucan igen rég- óta ismert mint az emberi szervezet immunerősítője. Ezt a természetes szénhidrát-molekulát a sütőélesztő sejtfalából nyerik ki, hatását klinikai vizsgálatok igazolják.

A WGP Beta Glucan az emberi szervezet védekező képességére úgy hat, hogy a falósejtek és más védőfaktorok termelődését, illetve akti- vitását fokozza. Az immunstimuláló hatás következtében a szervezetet olyan mértékben képes aktiválni, hogy az ellen tud állni a különböző eredetű bakteriális, vírusos, paraziták és gombák által okozott fertő- zéseknek.

A béta-glükán tartalmú készítmény gyerekeknek is adható, napi 1, felnőtteknek napi 2 szem bevitelével kellő támaszt tud nyújtani a véde- kezésben, a megelőzésben.

A mostani influenzás, megfázásos időszakban óriási jelentősége van e készítmények alkalmazásának.

Itt kezdődnek az álmok...
Sil and Silk paplannal télen-nyáron.
 Puha, meleg, könnyű, lágy, s erre még a ráadás a gyógyhatás.

A hernyóselyem természetes antiallergén, hatásos asztma, allergia esetén. Hőmérséklet és nedvességszabályo- zásával javítja a vérkeringést. Ajánlott szív- és érrendszeri, reuma és ízületi bántalmak- ra. A hernyóselyem töltetű paplanok lágyan simulnak a testéhez, mely- lyel királyi kényelmet bizto- síthat magának.

Sil And Silk
 The Quilt

SIL AND SILK BEMUTATÓTEREM ÉS GALÉRIA
 1032 Bp., Föld u. 67/B. • Tel.: 436-9252
 Mobil: 06-30/9144-125 • www.silandsilk.hu

innuglucan

Innuglucan:
 a speciálisan előállított WGP® Beta Glucan felhasználásával készült, melyet az Egyesült Államokban különleges technológiával, a sör- élesztőből nyernek ki, és immunerősítő hatását klinikailag igazolták.

Hatóanyaga:
 Beta Glucan, természetes szénhidrátok.

Étrend-kiegészítő

Keresse a gyógyszertárakban, a gyógynövény szaküzletekben.

Forgalmazza: **Vitaminkosár Kft.**
 1117 Budapest, Nádorliget út. 7/C
 Tel.: (06-1) 209-1084, fax: (06-1) 209-5772
 www.vitaminkosar.hu

Protexin Balance®

ALKALMAZÁSI JAVASLAT:

- az egészséges, normális bélflóra fenntartására
- a bélflóra helyreállítására
- antibiotikus kezelések idején és azt követően
- hasmenés alatt és után
- puffadás megszüntetésére
- a meggyengült immunrendszer erősítésére
- klímaváltozáskor, utazáskor és stresszhelyzetekben

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

Kapható: a gyógyszertárakban, a gyógynövényboltokban és a dm üzleteiben.

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



A fejfájásról

A munkahelyemen nagy a hajtás, mostanában rosszul alszom, és gyakran fáj a fejem. Mit vehetnék be ilyenkor, ami nem rontja a teljesítményemet?

A fejfájás az egyik leggyakoribb panasz, melyre gyógyírt keresnek a patikában, minden harmadik-negyedik vásárló fejfájáscsillapítót (is) kér.

Fejfájást nagyon sok dolog, környezeti hatás, időjárás-változás, fáradtság, kialvatlanság, fronthatás, egyéb megbetegedés, megfázás, stressz, idegesség okozhat. Mértéke az enyhe, tűrhető fájdalomtól kezdve a lüktető, elviselhetetlen szenvedést jelentő migrénig terjedhet.

Patikában érdemes a szakember segítségét kérni a megfelelő gyógyszer kiválasztásához. Jó, ha valaki tudja magáról, hogy mitől, mely hatásra alakult ki a fejfájása. Gyakori, visszatérő fájdalomról van-e szó? Előfordult-e máskor is? Van-e korábban bevált fájdalomcsillapító? Mit vett be eddig? A vény nélkül kapható szerek közül a leggyakrabban az ibuprofén vagy paracetamol tartalmúakat ajánljuk. Jó hatású az

ugyancsak vény nélkül kapható naproxen hatóanyagú fájdalomcsillapító is. Ezen szerek mindegyike hármás – fájdalom- és lázcsillapító, valamint gyulladáscsökkentő – hatással rendelkezik. Némelyiknek erősebb a lázcsillapító, és enyhébb a gyulladáscsökkentő hatása, másoknak erősebb a gyulladáscsökkentő, és gyengébb a lázcsillapító hatásuk. A koffein mint hatóanyag önmagában is képes az enyhébb fejfájást csillapítani, ezt tapasztalni lehet, ha egy kávé vagy tea elfogyasztása után megszűnik a panasz. Sokaknak ez az egyszerű gyógymód segít. Ugyanakkor a koffein erősíti, „potenciozza” a fájdalomcsillapítókat hatását. Azok a szerek, amelyek kombinált formában fájdalomcsillapítót és koffeint egyaránt tartalmaznak, hatékonyabbak a fejfájás kezelésében.

Dr. Sánta Zsuzsanna szakgyógyszerész
06-20-9558-507



Fejfájás?

Migrén?

Gyorsan vége a fájdalomnak!

SPEDIFEN® 600 GRANULÁTUM

A SPEDIFEN® 600 GRANULÁTUM az ibuprofén víz-oldékony, gyorsan felszívódó arginin só formájában tartalmazza.

A foghúzás utáni fájdalom csillapítására végzett klinikai vizsgálatok bizonyították, hogy **szedésével a fájdalom 30 percen belül elmúlik**, szignifikánsan gyorsabban, mint ibuprofén bevétele esetén.

- A SPEDIFEN® 600 GRANULÁTUM ibuprofén (arginin só formájában) tartalmazó vény nélkül kapható gyógyszer.
- Alkalmazható menstruációs fájdalom és mozgásszervi fájdalom esetén is.
- Felnöttek és 12 éves kor feletti gyermekek szedhetik.



MADAUS
MADAUS Kft.,
Rubin Business Center,
1118 Budapest, Dayka Gábor u. 3.

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

A pásztortáskatea a kedvence Oszter Alexandra



A fiatal színésznő a reflektorok fényébe került. Azzal vívta ki a média érdeklődését, hogy egy férfimagazinban erotikus fotói jelentek meg. Szinte megkönnyebbül, amikor megígérem neki, hogy erről nem kérdezem. Sokkal inkább arról, hogy mióta fest.

zönség, maradhatsz. Három évig ott ragadtam. Ezt követően a békéscsabai színháznál voltam egy évadot, azóta szabadon úszok. Most nagy izgalommal készülök egy rövidfilmforgatásra. Egy fiatal rendező, Kovács István hívott egy nagyon jó karakterszerepre. Egy örült pszichológusnőt alakítok benne olyan kollégákkal, mint Dörner György, Lukács Andor, Straub Dezső. Ahogy a bulvársajtóban olvasom, a szerelem is beköszöntött.

– Már közel két éve tart ez a kapcsolat. A párom nem szakmabeli, a bankszférában dolgozik, de imádja a színházat. Amikor tizedszer néz meg egy darabban, akkor is élvezi. Azt mondja, minden előadás más.

Ezt nem ellenzi apuka?

– Jóban vannak. Ők akkor is találkoznak, ha nem vagyok ott.

Hogy áll az egészségfronton?

– Most hál’ istennek jól. Volt két halálos betegségem. Az első egy Legionella nevű fertőzés, amit



Névjegy

Életkora: 27 év.

Miben lehet látni: *A szabin nők elrablása* (Gózon Gyula Színház), *Egy csók és más semmi* (utazódarab), *Elvámolt nászéjszaka* (a darab díszletét is ő festette, partnerei Gergely Róbert, Rátonyi Hajni, Beleznay Endre), *Leszállás Párizsban* (utazódarab), *Segítség, felszarvaztak* (Premierje decemberben lesz Debrecenben – Klub Színház)

Kedvence: a lovaglás

Kedvenc iszonya: a nagy víz

Beteljesületlen vágya: egy kisbaba

a légkondicionálótól kaptam. Hónapokig tartott, de kigyógyítottak. A másik, ha lehet, még súlyosabb volt: 2003-ban agyhártyagyulladásom volt. Mióta felgyógyultam, megváltoztam. Azóta a létezés minden pillanatát élvezem, óriási életöröm uralkodott el bennem. Elkezdtem tisztelni és szeretni az életet, és még nagyobb alázattal viseltetni a természet iránt.

És mit tesz azért, hogy ne romoljon el a közérzete?

– Sok teát iszom. Van egy nagyanyám, akitől sokat tanultam füről, fáról, virágról. A következő teák vannak a polcomon: zsurló, hársfa, páasztortáska, cickafarok, csalán, menta.

A páasztortáska például mire jó?

– Jó hatású a női szervekre. A pakolásokat is a természet növényeiből készítem: élesztőt kikeverek rozsmaringgal, citromot nyomok bele, meg egy kis uborkát préselek hozzá. Isteni.

Mozgás?

– Hetente háromszor futok. Sok zöldséget, salátát eszem. Olasz származású anyukámtól megtanultam az olasz saláták készítését, vadász apukámtól pedig rengeteg vadhúst kapok. Ha nem lennék babonás, azt mondhatnám: most minden rendben van körülöttem!

NEERA sziruppal a szervezet sav-lúg egyensúly helyreállításáért

Madal Bal

Manapság egyre többen ismerik fel, milyen fontos szerepet játszik a test sav-lúg egyensúlya általános egészségi állapotunkban.

A szervezetünk elsavasodását a stressz, a helytelen táplálkozás, a vegyi anyagok és a környezeti ártalmak okozzák. Mesterséges civilizációs táplálkozásunk 90%-ban savképző.

Vannak olyan élelmiszerek – például a kenyér vagy a fehér cukor – melyekben található savak csupán az emésztés során szabadulnak fel.

A savakat a szervezet ásványi anyagokkal közömbösíti. Amely savakat már nem képes kiüríteni, azokat salakanyagként a kötőszövetekbe raktározza. Amikor a vér savfelvevő képessége már nem elégséges, a savmaradékok a szervekbe kerülnek, és betegségeket okozhatnak.

Jelentős veszélyforrást jelent a szövetekben felhalmozódó savak maró hatása, melyek gyulladásokat okozhatnak.

A problémák legnagyobb részét orvosolhatjuk azáltal, ha tisztítóóra segítségével kimossuk a szervezetben lerakódott salakanyagokat. A méregtelenítés után fontos, hogy úgy állítsuk össze étrendünket, hogy a lúgképző ételek legyenek túlsúlyban. A testmozgás (a séta, a sportolás) felgyorsítja a szövetekben felhalmozódott savak oxidálódását; az izzadást fokozó gyógynövények szintén elősegítik a savak kiürülését.

A kutatók kifejezetten a test öntisztító képességét vizsgálva kísérletezték ki a Neera méregtelenítő- és tisztító italt. A Neera kúra során az évtizedek alatt felhalmozott salakanyagoktól, mérgektől szabadul meg a test. Ha ki tudjuk használni a természetes méregtelenítő folyamatainkat, újból visszanyerhetjük életenergiánkat.

A kúra sok tudományosan bizonyított és egyéni tapasztalaton alapuló előnnyel jár:

- testsúlycsökkenés /1-7kg alkattól függően/
- növekvő életerő és vitalitás
- jobb emésztés
- pihentetőbb alvás
- jobb keringés
- erősebb haj és köröm
- erősebb ellenálló képesség a betegségekkel szemben
- gyógyszerfüggőség csökkenése
- koncentráció javulása, tisztább gondolkodás
- belső harmónia érzése

Elkészítése nagyon egyszerű:

Két liter ásványvízhez keverjük 1,5 dl Neera szirupot, 1,5 dl frissen facsart citromot és egy késhegynyi Cayenne borsot vagy gyömbért. Ez egész napi kúrailunkhoz elég. Valahányszor megéhezünk, igyunk belőle pár kortyot. Fontos, hogy egész nap ezt igyuk, és ne együnk szilárd táplálékot. Változatossá tehetjük böjtünket gyógyteákkal, esetleg frissen facsart narancs- vagy grapefruitlével.

A fizikai megtisztuláson túl a legnagyobb eredménye a 7-10 napos kúrának mégis az önbizalom növekedése. Az az érzés, hogy képesek vagyunk saját életünket megváltoztatni, hogy lehetetlennek tűnő dolgokat is meg tudunk tenni, mérhetetlen örömezt nyújt számunkra.



További információ: Tel: 70/702-8100 - www.natur-portal.hu
Mintaboltunk: 1066 Bp. Teréz krt. 32. (bejárat a Zichy Jenő utcából) Tel.: (1) 269-3298



A genetikai diagnosztika

A genetikai diagnosztika az a tudományág, amely képes meghatározni valakinek a szülőktől örökölt betegségekre való hajlamát, a leendő gyermek betegségeinek a kockázatát (genetikai tanácsadás), valamint a rokonsági viszonyokat (igazságügy, apasági vizsgálat).

A genetikai diagnosztika génekkel dolgozik. A gén az örökítő anyagunk egysége, és egyetlen tulajdonság (pl. szemszín) kialakításáért felelős. A tulajdonságok megjelenését nemcsak a gének határozzák meg, hanem környezetünk (pl. táplálkozási szokásaink, munkahelyünk stb.) is nagymértékben befolyásolja. A gének a lehetőségek határait jelentik, a környezet pedig a lehetőségek megvalósulását. Például bizonyos genetikai alkat esetén valakiből akkor sem lehet olimpia bajnok, ha a legjobb edzéstervet végzi.

Az előnyös vagy a hátrányos genetikai adottság csak bizonyos környezeti hatások esetén érvényesül, ezért a genetikai adottságot hajlamként is szokás emlegetni. Tehát minden tulajdonság esetében kérdés, hogy a két fenti tényező mekkora mértékben játszik szerepet annak kialakulásában. A két tényező hozzájárulásának aránya nem minden tulajdonság esetében ismert még ma sem, rengeteg esetben azonban pontosan feltérképezett. Egyes tulajdonságok kizárólag a géneken múlnak (pl. albinizmus), mások csakis a környezet által meghatározottak (pl. baleset következtében bekövetkező bérülés). A tulajdonságok többségének kialakulásában azonban mind a gének, mind a környezet szerepet játszik (érelmeszesedés, izületi gyulladások, cukorbetegség stb.), sőt sok esetben a kettő számszerű aránya is meghatározható.

A genetikai diagnosztika célja, hogy a tulajdonságok genetikai meghatározottságához közelebb vigyen, mindvégig szem előtt tartva azt, hogy a felderített genetikai háttér milyen mértékben befolyásolja az adott tulajdonságot. A genetikai diagnosztika gyűjtőfogalom, számos módszer tartozik ide, melyekkel az orvostudomány által genetikai értelemben azonosnak tekintett emberek között, különbséget lehet tenni. Tehát az egyénre szabott orvoslás ígéretét hordozza magában.

A genetikai diagnosztika nemcsak nekünk segíthet, hanem utódainknak is, mert meghatározhatók azok a betegségek, amelyek hajlamát gyermekünk, unokánk tőlünk örökölt vagy rajtunk keresztül a nagyszülőktől, dédszülektől. Minél hamarabb ismerjük meg a betegségekre való hajlamokat, annál hamarabb tudjuk életmódválasztással és odafigyeléssel elkerülni a betegség kialakulását, vagy késleltetni tudjuk a betegség megjelenését, esetleg a betegség enyhébb formája jelenik meg nálunk a súlyosabb változat helyett. A genetikai diagnosztika egyfajta életszemlélet is. Azé az emberé, aki tudatosan, a jövőjére felkészülten szeretne élni. Sokak gondolják azonban úgy, hogy nem akarnak ilyesfajta teherrel élni, nekik nem javasolt a genetikai diagnosztika.

A magunkról szerzett genetikai információval mi magunk rendelkezünk. Tulajdonképpen a jelen orvostudománya is betegségeket diagnosztizál, csak abban a stádiumban, amikor azok már tüneteket mutatnak. A genetikai diagnosztika jóval a betegségek kialakulása előtt képes a genetikai hajlamosító tényezőket meghatározni.

Jóval a betegségek kifejlődése előtt állapítja meg a genetikai hajlamot, annak mértékét. Ezt évtizedekkel azelőtt teheti, hogy a betegség kialakulna, akár az anya hasában lévő gyermeket vagy továbbmenve a tervezett gyermek felmenőit megvizsgálva.

A genetikai diagnosztika valószínűségekkel dolgozik. Minél jobban ismert a kérdéses tulajdonság genetikai vagy környezeti meghatározottságának aránya, annál inkább adható reális válasz a feltett kérdésre, például, hogy mekkora az esély arra, hogy a gyermekem is szenvedni fog abban a betegségben, amiben én. A számszerű valószínűség értékelése sok esetben nem egyszerű egy laikus számára. Ebben is segíthet a diagnosztikát végző személy.

Gyógyhír
KLINIKA

Az orvos válaszol

APASÁGI VIZSGÁLAT

Kérdés

Összevesztem a férjemmel, aki visszaköltözött az anyjához. Közben újra talákoztam régi kedvesemmel. Egy hónap múlva kibékültünk a férjemmel, és kiderült, terhes vagyok. A babát szeretném megtartani, csak nem tudom, ki az apja. Hogyan lehetne megállapítani? B. A.

Válasz

A genetikai diagnosztika gyűjtőfogalom, számos módszer tartozik ide, melyekkel az orvostudomány által genetikai értelemben azonosnak tekintett emberek között különbséget lehet tenni. A genetikai diagnosztika részét képezik az apasági vizsgálatok, amelyekkel meg lehet határozni, hogy a gyermeknek ki vagy ki nem az apja.

Az apasági vizsgálatok azon alapulnak, hogy habár minden ember örökítő anyaga (DNS-e) egyedi, a közeli családtagok (szülők és gyermekük) között nagyfokú hasonlóság mutatható ki. A vizsgálat elvégezhető a gyermek születése előtt és utána is. A vizsgálathoz biológiai mintára van szükség (vér, köldökzsinórvér, szájnyálkahártya stb.). Ha már a magzati korban ki szeretnék deríteni az apa kiletét, akkor jó tudni, hogy kizárólag e vizsgálathoz nem végeznek magzati mintavételt, viszont más szükséges vizsgálattal összeköthető a biológiai minta kivétele. Az apasági vizsgálat elvégzéséhez nemcsak a magzattól vagy született gyermekből, hanem a feltételezett apából is mintát kell venni (általában szájnyálkahártya-minta), sőt a vizsgálatot segíti, ha az anya is ad biológiai mintát. Ha Ő nem akarja, hogy a férje megtudja a kétségeit, az is elég bizonyíték, ha a régi kedvese biológiai mintáját hasonlítják a gyermekéhez.

A biológiai mintából örökítő anyagot vonnak ki az erre alkalmas laboratóriumban, és elvégzik az örökítő anyagok összehasonlítását. Ha a feltételezett apa és a gyermek örökítő anyaga összeillik, a származási valószínűség jellemzően 99,99 százalék feletti. Ha azonban a két biológiai minta nem illik össze, akkor 100 százalékosan kizárt az apai rokonság.



Dr. Nagy Zsolt
genetikai diagnosztika
06-70-585-1352
info@pressgt.hu

Írta: Lóránth Ida

Gyomrunkra megy a stressz

A refluxot, vagyis a gyomorból a nyelőcső felé visszaáramló gyomorsav maró érzését produkáló tünetet szinte mindenki észlelte már. Amennyiben nemcsak ritkán, egy-egy nehéz, fűszeres étkezés után jelentkeznek a kellemetlen jelek, hanem állandó-sulnak a tünetek, kezelendő betegségről beszélhetünk.



A gyomorégés tipikus civilizációs betegség, amelynek hátterében környezeti és életmódbeli tényezők egyaránt előfordulnak. Tünetei: a kellemetlen maró, égető érzés a gyomorszáj tájékán, a szegycsont környékén, illetve a torokban, amely általában étkezés után egy órával jelentkezik. Ehhez társulhat néha mellkasi fájdalom is, vagy nehéz nyelés, köhögés. A fekvő testhelyzet vagy az előrehajlás fokozhatja a tüneteket. Előfordul, hogy a betegnek krónikus köhögést, szűnni nem akaró csuklást vagy torokfájást okoz a reflux, némelyeknél pedig rekedtséget vált ki. Utóbbi

az alapbetegség kezelése híján gégegyulladásához, illetve a hangszalagok megvastagodásához vezethet.

Lelki eredetű testi panasz

Dr. Harasta Edit gasztroenterológus szakorvos állítja: betegeinek hatvan, hetven százalékánál önálló vagy kísérő betegségként diagnosztizálható a reflux. Kialakulásának legfőbb oka a pácienseket naponta folyamatosan érő stressz, vagyis az esetek többségében a testi tünetet lelki problémák okozzák. Az természetesen irreális óhaj, hogy a beteg vonja ki magát a mindennapi stresszhatások alól, ám azok háritása megtanulható. Ehhez általában szakember segítsége szükséges. A gyomorégés komplex kezelést igényel, vagyis előbb a testi tünetek megszüntetése a cél, ezt követheti a lelki gondok orvoslása, illetve akinél szükség van rá, az életmódváltás. Az utóbbira a legtöbb refluxos páciensnek szüksége van, mert helytelenül táplálkozik, a többség túlsúlyos, dohányzik, az átlagosnál több kávét, illetve alkoholt fogyaszt. Az elhízás önmagában is súlyos kockázati tényező a betegség kialakulása szempontjából. Gyakori, hogy fogyással, a normál testsúly elérésével a refluxos beteg tünete maguktól megszűnnek.

Oldjuk a feszültséget!

- A stressz pozitív, amikor jobb teljesítményre serkent, és utána van időnk megnyugodni, ellazulni. Negatív stresszként éljük meg, ha a sikeres vagy a kudarcos küzdelmek egymást érik, és nincs lehetőségünk kikapcsolódnunk.
- Ha bosszúság érte a munkahelyén, vagy összezördült a családjával, sétáljon egy félórát! A lépések ritmusa, a mozgás megnyugtatja.
- Dőljön hátra a karosszékben, csukja be a szemét, és lélegezzen mélyeket.
- Készítsen gyógyteát: természetes stresszoldó a macskagyökér, a cickafark, a komló vagy a kamilla.



Gyógyszerrel jól kordában tartható

A refluxbetegség mindenképp szakorvosi kezelést igényel, mert az elhanyagolt tünetek következményeként torok- és gégegyulladás alakulhat ki, a tartós hurut pedig fekélyt, hegesedést, esetleg nyelőcsőszűkületet okozhat. A nyálkahártyát hosszú időn át érő, maró hatás ritkán ugyan, de rákos elváltozást is előidézhet. Kezeléséhez a szakorvos által javasolt célzott gyógyszerek hosszú távú szedése szükséges. Az időnként (általában nehezebb ételek vagy savat gerjesztő italok elfogyasztása után) jelentkező gyomorégés a patikákban vény nélkül kapható savközbősítő, -csökkentő készítményekkel hatásosan megszüntethető, ám ezek szedése hosszú távra nem javasolt, mert felboríthatják a szervezet sav-bázis egyensúlyát. Harasta doktornő szerint a reflux kezelése csak nagyon ritkán, kivételes esetekben igényel műtéti megoldást. A beavatkozás hosszabb-rövidebb ideig kiküszöbölheti a páciens panaszait, de fennáll a betegség kiújulásának a kockázata. A műtét során a sebész helyreállítja a nyelőcső és a gyomor közötti záróizom eredeti funkcióját.

Kerüljük a savas ételeket!

Az életmódbeli változtatásoknál (a stresszhelyzetek megfelelő módon való kezelésének elsajátítása mellett) a táplálkozás átalakítása az egyik legfontosabb tényező. A refluxos betegnek naponta többször, kis mennyiségű táplálék elfogyasztása javallott. Bizonyos élelmiszerektől tartózkodnia kell. Ilyenek például a csokoládé, a paradicsom, a citrusfélék, az



erősen fűszerezett, illetve bő zsiradékban megsütyött fogások, a szénsavas üdítők, a kávé és az alkohol. Növeli a betegség kockázatát a dohányzás, továbbá súlyosbítja a már meglévő panaszokat. A tünetek enyhítéséhez, illetve elkerüléséhez jelentős mértékben hozzájárulhat az aktív, mozgásban gazdag életmód, amely elősegíti a táplálék gyorsabb emésztését és felszívódását.

Gyógyító életmódváltás

A refluxos betegeknek rostokban gazdag étrend javasolt. Ilyenek a gabonafélék, a zöldségek és a gyümölcsök. Étkezés után legalább két órán át kerüljék a lefekvést, szokjanak le a dohányzásról, és ha túlsúlyosak, sürgősen fogyjanak le. A fejrésznél emeljék meg az ágyukat, legegyszerűbb, ha a szokásosnál valamivel magasabb párnára fekszenek. Kerüljék a derékban szoros ruházat viseletét is.

Ingerlékenység? Feszültség? Alvászavar?

A Sedogelat® kapszula három növényi hatóanyaga természetes módon segít...
A macskagyökér, citromfű és goltavirág kivonatának nyugtató és enyhe görcsoldó hatását népgyógyászati és irodalmi adatok igazolják. Az egyedülálló receptúrának köszönhetően jótékony hatású a mindennapos idegeskedésre, enyhíti a feszültséget és ingerlékenységet, megszünteti a feszült idegállapot okozta elalvási problémákat. A Sedogelat® kapszula semleges ízű és könnyen bevehető.



Forgalmazó: Penta Pharma Kft. 9200 Mosonmagyaróvár, Zsák u. 3.
További információk: www.pentapharma.hu

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

Már megint ez a görcsös, égető érzés...

Már napi egy tableta Quamatel®Mini hosszantartóan enyhíti a gyomorsav túltermelés okozta panaszokat.

Famotidine tartalmú gyógyszer. Vény nélkül kapható a patikákban!

RICHTER GEDEON
1103 Budapest, Gyömrői út 19-21



Quamatel®Mini. Védelem a gyomornak.

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

Írta: Bizinger Katalin gyógykozmetikus

Kamaszok a kozmetikusnál

A kozmetikai szalonok központi témakörébe tartozik a fiatalkori pattanásos bőr és annak kezelése. A pubertáskorban (14–18 év, de elhúzódhat 20-ig is) fellépő hormonegyensúly-zavar a bőrben is nagy változásokat eredményez.

A közelmúltban felkeresett egy fiatal fiú. Csaknem az összes pubertáskori probléma megtalálható volt az arcán: tág pórusok, fokozott faggyútermelés miatt fénylő bőr, gyulladt mitesszerek (akné), megvastagodott bőrfelszín. Az első és mindenekelőtt legfontosabb dolog, amit ajánlottam neki – s ajánlok minden hasonló problémával küzdő fiatalnak –, hogy otthon is figyeljen bőrének tisztán tartására, minden este és reggel távolítsa el arcának felszínéről a felgyülemlett olajos filmréteget. Ám tilos az erősen szárító, izgató hatású folyékony szappanok használata, mert ezek éppen hogy fokozzák a faggyútermelést. A házi ápolás során használjon faggyútermelést gátló, gyulladáscsökkentő krémeket, illetve baktériumellenes fertőtlenítő készítményt.

16 éves páciensemől azt kértem, havonta keressen fel, hogy a problémás bőrt kozmetikai módszerekkel (gőzölés, pórustisztítás, gyulladáscsökkentés, pórusösszehúzás) kezeljük, s a bőr pórusaiból a faggyút eltávolítsuk, így meg-



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

kozmetikus és a bőrgyógyász folyamatosan konzultáljon egymással.

A gyógyszeres kúra hatóanyagai természetes A-vitamin-származékok. Megfelelően adagolva jelentősen csökkentik a baktériumszámot, a mirigyek faggyútermelését, a gyulladást és a mitesszerek kialakulását. Alkalmazása a reménytelennek tűnő, gyulladt, pattanásos bőr esetében is hatékony lehet! Szedése szigorú orvosi felügyeletet igényel, mert amennyiben a gyógyszer nem megfelelően használják, súlyos mellékhatások jelentkezhetnek!

Kedves kamaszok – lányok és fiúk egyaránt –, ne törődjétek hát bele ebbe az életkorotokkal járó állapotba! Szinte mindenkinek lehet ugyanis szép – de legalábbis normális – arcbőre, ám ha lehet, ne egyedül akarjátok megoldani ezt a problémát.

előzve a további gyulladásokat. Felhívtam a figyelmét arra is, hogy a napfény általában jótékony hatású a fiatalkori pattanások esetében, de ha a gyulladások nagy kiterjedésűek, és sokáig a bőrön maradnak, nem árt az óvatosság, mert ilyenkor a túl sok napozás a gyógyulás után akár a bőrszín megváltozását (pigmentelváltozás) is eredményezheti. Miután megfogadta tanácsaimat, s a kezelésekre rendszeresen eljárt, arcbőre 2-3 hónap után látványos javulás volt tapasztalható.

Természetesen vannak bonyolultabb esetek is, ahol a tünetek belső eredetűek, ezért szükséges a kozmetikus-bőrgyógyász közvetlen közreműködése. Leginkább bőrgyógyászati módszerekkel lehet olyan mélyen beleavatkozni ugyanis a bőr működésébe, hogy az rövid idő alatt látványos eredményt hozzon. Ilyenkor sor kerülhet gyógyszeres kúrára, mélyhámleasztra (ez az eljárás nagyon fényérzékenyíti a bőrt, tehát nyáron nem igazán végezhető), esetleg lézertípussal végzett kezelésekre. Mindhárom variáció esetében fontos, hogy a



előtte



utána

Belülről szépít

Bőrünkben a vérkeringés szállítja a sejtek működéséhez, megújulásához szükséges tápanyagokat, az oxigént, vitaminokat, ásványi anyagokat. A bőr felszínét tisztító, ápoló készítményekkel, mélyebb rétegeit egészséges étrenddel és bőszérumokkal tudjuk megszépíteni. A kamaszok problémás bőrének kezelését hatékonyabbá teheti a vitaminokban, antioxidánsokban, ásványi anyagokban gazdag étrend. Hasznos, ha gyorséttermek helyett inkább a salátabárokat választják, a zsírban sült húspogácsát brokkolira, spenóra, káposztára, sárgaréparra, gyümölcsökre cserélik. A sötétzöld leveles zöldségek cinktartalma a pattanásos bőr természetes gyógyszere, értékes élelmi rostjai rendezik az emésztési problémákat. A folyadékfogyasztás feltölti a sejteket, feszebbé teszi a bőrt. Legjobb szomjoltó az ásványvíz, érdemes ezt választani édesített üdítők helyett.

Tebamol®
teafaolajos
Pattanásszáritó
praktikus adagolófejjel

Az eredeti ausztráliai teafaolaj és természetes zsírsavakat tartalmazó kozmetikum illat-, színezék- és tartósítószer-mentes. Leszáritja a pattanásokat, helyreállítja a bőr tisztaságát. Keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban.

Gyártó: Bio-Diät-Berlin, D-12169 Berlin
Forgalmazó: Penta Pharma Kft.
9200 Mazonmagyaróvár | www.pentapharma.hu

KLINIKAILAG TESZTELTE TERMÉKEK KANADÁBÓL!

KALO™ NISIM fast

KALO - VÉGLEGES SZŐRTELENÍTŐ
KALO - SZŐRBENÖVÉST GÁTLÓ
NISIM - ELSŐ DHT-s (Dihydrotestoszon) HAJHULLÁS ELLENI TERMÉKEK
NISIM EXTRACT- HAJNÖVEKEDÉS SERKENTŐ
F.A.S.T. - HAJNÖVEKEDÉST GYORSÍTÓ

Kapható: Gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban
Megrendelhető: 06-1-223-17-68 • 06-1-273-13-32
www.holttenger.hu • info@holttenger.hu

Braunol® a bőr és nyálkahártya fertőtlenítőszer

Jó(d) a sebnek!

Antiszeptikus hatású bőr- és nyálkahártya - fertőtlenítőszer

- Széles antimikrobiális hatásspektrum (baktericid, fungicid, tuberkulocid, protoicid, virucid a lipophyl, HBV és HIV vírusokra)

Alkalmazása:

- Aszeptikus sebkezelés, gyulladt sebek kezelése
- Bakteriális és gombás bőrfertőzéseknel
- Injekciózás, vérvétel, infúziók előtt a bőrfelület fertőtlenítésére és a nyálkahártya csírátlánítására
- Műtetre kerülő betegek személyi fertőtlenítésére (fertőtlenítő fürdetés)

BRAUN
SHARING EXPERTISE

Jó(d) a sebnek

A család mindennapi életében gyakran fordulhatnak elő kisebb-nagyobb sérülések. Gondoljunk az otthoni barkácsolások során, a konyhai munka alatt vagy a gyermekünk játszótéren szerzett sebeire. Nagyon fontos, hogy ezek a sebek megfelelő ellátásban részesüljenek.

Korábban vízzel kimostuk, valamilyen sebhintőporral beszórtuk, majd gézzel bekötöttük ezeket a sérüléseket. Ma már sokkal modernebb megoldások állnak rendelkezésünkre. Egyrészlről a modern sebkötőszerek, melyek a nedves sebkörnyezet fenntartásával segítik elő a gyors és esztétikailag szebb sebgyógyulást, másrészlről az innovatív seböblítők és sebfertőtlenítők, melyek biztosítják a sebben lévő szennyeződések és baktériumok eltávolítását.

Mivel minden sérülés fertőzésveszéllyel jár, ezért célszerű valamilyen PVP-Jód alapú fertőtlenítő oldat alkalmazása. Ezek az ol-

datok aktív jódtartalmuknak köszönhetően széles antimikrobiális hatásspektrummal rendelkeznek, így hatékonyak a baktériumok, vírusok, gombák ellen. A bőrt és nyálkahártyát fertőtlenítő jóddalok használhatók vágott, zúzott, szúrt, égett sebeknél, injekciózás és vérvétel előtt is, továbbá nyálkahártyák fertőtlenítésére, valamint gyulladt sebek kezelésére. Felhasználási területük sokkal szélesebb, mint azt általában gondolnánk. Betegek személyi fertőtlenítésére és kézfertőtlenítésre is alkalmasak. Sőt az emberi felhasználáson kívül gondoljunk házi kedvenceinkre is, akiknél szintén sok-sok sérülés fordul elő. Kutyaunk, cicusunk, lovunk sebeit is kezeljük hasonló körülményekkel és gondossággal, mint saját sérüléseinket.

Ne feledjük, a sérülés okozta könnyecseppek gyorsabban felszáradnak, ha tudjuk, jól és biztonságosan kezeltük a sérült felületet. És nem árt, ha tudjuk, mi jó a sebnek!



írta: K. É.

írta: K. É.

Hullik a hajam!

Az ápolat haj, a jól megválasztott frizura alapvetően meghatározza a megjelenésünket. Míg a férfiaknál megszokott, élettani jelenségnek tartjuk a kopaszodást, a nők drámaként élik meg, ha hullik a hajuk.

A haj, akár csak a szőrszálak, a bőr felhám alatti irhartegében ered, a hajhagymában található mátrixsejtekből képződik, a bőr feletti része élettelen. Anyaga a vágható, formálható, bodorítható, kisimítható, színezhető keratin.

A hajra jellemző a ciklikus növekedés, naponta átlagosan ötven-száz szál hullik ki. Ősszel és tavaszal több is maradhat a fésű fogai között, hiszen az évszakváltás fokozott igénybevételt jelent a szervezetünknek, ezt a hajunk is megérzi. Ha feltűnően ritkulni kezd a fejbőr teljes területén (diffúz hajhullás), vagy egy-egy kopasz folt képződik, érdemes bőrgyógyászhoz fordulni.

A hajhullás utalhat vashiányos vérszegénységre, toxikus ártalmakra, pajzsmirigybetegségekre, hormonváltozásra. Olyan normális, élettani állapot következménye is lehet, mint a terhesség, szoptatás vagy az

ösztrogén (női hormon) szintjének a változókkal járó csökkenése, amely együtt jár a nők szervezetében is jelen lévő tesztoszteron (férfi hormon) szintjének viszonylagos túlsúlyával.

Sokszor megoldja a problémát a vitamin- és ásványianyag-pótlás (szépségvitaminok), a kíméletesebb hajszínezés, a túl szoros hajgumi mellőzése, bőrbarát sampon használata, illetve a maszszírozás, amellyel javítható a fejbőr vérellátása. A fodrász is sokat tehet az ápolat megjelenésért: a vendég egyéniségéhez illő frizura kialakításával.

A foltos hajhullás oka lehet rossz szokás (például hajtépkedés), de bakteriális góc vagy lelki problémák is állhatnak a háttérben. Elsőként a szervezetben lapangó gyulladást próbálják felfedezni laborvizsgálattal, fogászati, fül-orr-gégészeti, illetve nőgyógyászati ellenőrzéssel. Ha a gyanú beigazolódik, a góc kezeléssel, felszámolásával a hajhullás is megszűnik.



Tudta?

- Hajkoronánkból naponta 50-100 szál elveszítünk, ez nem kóros.
- A hajhagymák 5-10 százaléka nyugalmi fázisban van, ezután elválik a keratint képző mátrixsejtektől, és kihullik. Mikroszkópos vizsgálattal megállapítható, hogy a kihúzott hajszál fejlődésének mely fázisában van.
- A korpásodás a fejbőr gombás megbetegedése. Speciális samponokkal és a kezelési, hajápolási útmutatók betartásával eredményesen vehetjük fel ellene a küzdelmet.



Szelíd szerek

A több mint kétszáz éve létező orvosi irányzat, a homeopátia rendszerének kidolgozása Samuel

Hahnemann nevéhez fűződik. Alapelve, hogy olyan speciális szerekkel segíti elő a gyógyulást, amelyek hígítás nélkül a beteg panaszaihoz hasonló tüneteket váltanak ki. Célja, hogy a szervezet védekező funkcióit aktiválja a tünetekhez igazodó, különböző hígításban előállított homeopátiás szerekkel. A hasonlót hasonlóval gyógyítás olyan nagy elődök tapasztalatára vezethető vissza, mint Paracelsus, Hippokratész vagy az ősi indiai gyógymód, az ajurvéda rendszere.

A homeopátia olyan egyénre szabott terápia, amely a beteg testi-lelki tüneteit egyaránt figyelembe veszi a gyógyszer kiválasztásánál. Kíméletes, természetes gyógymódként nem a hagyományos orvoslás riválisa, hanem azt kiegészítő (komplementer) medicina. Hazánkban engedélyhez kötött tevékenység, művelői orvosok.

Ez a szelíd gyógymód napjainkban egyre népszerűbb. A jól megválasztott homeopátiás szer meggyógyítja a betegeket, nem csak a tüneteket nyomja el. Jól alkalmazható krónikus bajok kezelésére, és olyan, különös körülményt igénylő állapotokban, mint a gyermekgyógyászat, a terhesség és szoptatás időszaka. Az adagolás betartásával nem kell mellékhatástól tartani, az alkalmazott szer nem vált ki allergiás reakciót, sem gyógyszerfüggőséget.

Az adagolás betartásával nem kell mellékhatástól tartani, az alkalmazott szer nem vált ki allergiás reakciót, sem gyógyszerfüggőséget.



HA MÁR ELŐZŐ ESTE LÁTJA AZ ARCÁN A MÁSNAPI DOLGOZATÍRÁST.

SEDATIF PC: homeopátiás készítmény a stressz okozta idegességre, alvászavarra.

www.stressz.info.hu

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

Nem akarok iskolába menni!

– homeopátiás válasz iskolai stresszhelyzetekre

A szeptemberi iskolakezdés kicsi és nagy diáknak egyaránt kihívást jelent. A normális izgalom akár pozitívan is hathat a gyermek teljesítményére, azonban előfordulhat, hogy az iskolai stressz kezelése segítséget igényel. Gyermeknél a túlzott stressz legtöbbször gyomorpanaszok vagy fejfájás formájában jelentkezik. Gyakran alvászavar is tapasztalható, ami egy örögi kör kezdete, mivel a fáradt gyermek másnap még kevésbé képes megbirkózni az iskolai stresszhelyzettel.

Intő jel, ha a gyermek nehezen hoz döntéseket, sokáig gondolkodik olyan egyszerű kérdéseken, hogy mit egyen reggelire, vagy mit vegyen fel. A megoldás felé vezető legelső lépés az, hogy megtudjuk, mi okozza a problémát. Lehet, hogy egy erőszakos gyerek teszi nehezzé a napokat az iskolában, vagy a tanárral adódtak konfliktusok. Az iskola követelményei lehetnek túl megterhelőek, nincsenek sikerélmények, vagy ellenkezőleg, túl lazák, és a gyermek unatkozik. Olvasási, beszédterápiás nehézségek is állhatnak a háttérben, vagy egy régi lemaradást nem bír behozni a kisdíák. Az őszinte beszélgetés sok egyszerű gondot megold. Ha az elfojtott érzelmek miatt szenved egy gyermek, jó ötlet a napi naplóírás is. Az iskolai munkát szervezetté, a napi beosztást követhetővé, állandóvá kell tenni.

Fontos tudni, hogy az érzelmileg, szellemileg túlterhelt gyermekek könnyebben lesznek betegek a téli időszakban. Érdemes kipróbálni a homeopátia „szelíd” gyógyszereit stresszoldásra is. Ezzel erősebbé, hatékonyabbá tudjuk tenni immunrendszerüket is.

Homeopátiás szerekkel enyhíthetjük az álmatlanság és az egyszerű stresszes helyzetek okozta problémákat, mellékhatások nélkül. Ha a tünetek nem javulnak, érdemes gyakorlott homeopata orvoshoz fordulni! Az elalvás megkönnyítésére és a nyugodt pihenés biztosítására jól használható homeopátiás komplex szerek léteznek, amelyeket gyerekek is biztonságosan szedhetnek.

Ha egy félénk diák a másnapi megmérettetéstől megijed, éjszaka többször felriad, nyugtalan, remeg, a **Gelsemium** enyhíthet a panaszokon. Ha dolgozat, vizsga vagy közönség előtti szereplés miatt szorong, mert már előre fél, hogy minden rosszul sül el, zaklatottan alszik, gyomorfájdalommal és hasmenéssel ébred, időnként szédül, és feladatát képtelen összeszedetten elvégezni, csak kapkod ide-oda, **Argentum nitricumot** adhatunk.

Előfordul, hogy a gyerekeket túl sok, számukra szinte befogadhatatlan jó és kellemes élmény éri napközben, és emiatt éjjel képtelenek aludni. Ilyenkor a kávéból készült **Coffea tosta** segíthet az álmatlanság elűzésében. A fáradékony, ingerlékeny, szellemileg túlterhelt, fejfájós tanulók szere a **Kalium phosphoricum**.

Ha a szellemi kifáradást követően jelentkező fejfájás és kifejezett ingerlékenység evésre javul, akkor az **Anacardium** adható. A **Phosphoricum acidum** a gyors testi növekedés, a lezajlott betegség vagy a szellemi túlterhelés által okozott kimerülés gyógyszere. A nyomó jellegű fejfájás ekkor a fejtetőn jelentkezik. Akiknek fejfájása és látása szellemi erőfelfejtésekor rosszabbodik, alvás közben hirtelen izomösszehúzódságok miatt rángatózik a lábuk, azoknak **Zincum metallicum** javasolható.

Levendula IDŐSEK HÁZA

NYITÁS: 2007. december

ÚJDONSÁG Pátyon!

Önálló lakrészekben, földhivatali bejegyzéssel, kizárólagos használati jogot adunk!

Orvosi és 24 órás nővérszolgálatunk teljes ellátást biztosít!

Napidíjas ápolás is igénybevehető!

Örökösének különböző visszafizetési lehetőségek!

Piacépes ingatlana beszámításával akár mérsékelt havi díjas konstrukciók közül is választhat!

telefon: 06-23/555-250, 06-30/639-5959 • web: www.levendulaotthon.hu

Szeretné ha haja étellel lenne tele?

A Dr. Chen Patika ajánlata

Hajerősítő család

Az egészséges bőr, a szép haj és az ép köröm megőrzéséért, külsőleg és belsőleg egyaránt.

www.DrChenPatika.com

100 ml 100% NATURAL

HAIR-RECALL TONIC LOTION

Stop - Hair Loss Spr

40 x 500 mg kapszula

HAIR RECALL CAPSULES

100% NATURAL

www.DrChenPatika.com

A terméket keresse a gyógyszertárakban, a gyógynövényboltokban és a drogériákban. További információért kérjük hívja: Oriental Herbs Kft. 06/1 260 78 54.

VEP készülék

potencia vetélytárs nélkül

A megelégedett használat a következőket mondja a VEP-ről:

Biztonságos, ártalmatlan az egészségre (használhatják szív- és cukorbetegék)

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

Tanúsítványok: MSZ EN ISO 13485

18 éves kortól

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

Diszkrét tennivalók

A tisztaság fél egészség, és ebbe beletartozik az intim területek gondos ápolása is. Egyre gazdagabb eszköztárból válogathatunk, amelyek az altesti higiénia megteremtését szolgálják. A tisztaság nem a kellemetlen szagok elnyomását, a fehérnemű védelmét jelenti, hanem az egészségünket szolgáló módszereket.

Míg a férfiaknak elég egyetlen hasznos tanácsot megfogadniuk, mely szerint a fityma alatti területet az előbőr hátrahúzásával tiszta vízzel, mosószer nélkül ápolják reggel és este, addig a nőknek több dologra kell figyelniük.

Mivel a hüvely és a végbél anatómiai okok miatt közel van egymáshoz, ügyelni kell arra, hogy a toalettpapír használatakor (előlről hátrafelé törölve!) ne jusson kórokozó a hüvelybe. A legjobb minden „nagydolog” után szappanos vízzel tisztálkodni. Ennek legkényelmesebb módja a bidé használata.

Speciális mosakodószereket fejlesztettek ki az intim területek védelmére, amelyek óvják a nyálkahártyák enyhén savas (alacsony, 5,5 alatti) pH-értékét, így megelőzhetjük a fertőzéseket és a hüvelyi irritációt. A jótékony tejsavbaktériumok pedig nemcsak a mindennapi védelemben segítenek, hanem abban is, ha valamilyen okból felborul a hüvelyflóra egyensúlya, helyreállítsuk azt. Terápiás eszközként az intim zuhany használatával nem mindennapi tisztaságot teremthetünk.

Az egyensúly felborulhat

- * uszoda-, illetve szaunahasználattól,
- * hormonális változásoktól,
- * bizonyos gyógyszerek, például antibiotikumok szedésétől,
- * helytelenül használt, nem kellő időben cserélt tampontól, intimbetétől.

Titkolt kór – az aranyér

Az intim testrészeket érintő problémákat sokan titkolják, mert félnek a vizsgálatoktól, és kellemetlen beavatkozásokra számítnak. Panaszukra házi megoldásokat keresnek, vény nélkül kapható kenőcsökkel, kúpokkal próbálkoznak, mielőtt orvoshoz fordulnának.

Több oka van annak, miért bátorítunk mindenkit, hogy végbélpanaszaival proktológus szakorvoshoz forduljon. A tipikus tünetek, mint a viszketés, fájdalom, vándorokozás, a székelési rend megváltozása (hasmenéses és székrekedéses időszakok váltakozása), a gyakori inger, idegesség, duzzanat megjelenése, a véres széklet rendszerint jól és eredményesen kezelhető aranyérré utal. De jelezhetnek rosszindulatú, daganatos elváltozást is, amely minél előbb elkezdett, komplex terápiát igényel, csak így van esély a gyógyulásra.

Körkörös védelem

A széklet visszatartásához elengedhetetlen „tömitőgyűrűt” a végbélben három, vérrrel telt, rugalmas párnácska alkotjai. Ezek nyugalmi állapotukban kitöltik a bél üregét, a széklet ürítésekor pedig a záróizmok elernyedésével szétnyílnak. Amikor ezek a párnácskák nagy nyomás hatására lesüllyednek, akkor beszélhetünk kialakult aranyérbetegségről.

Elhelyezkedése szerint megkülönböztetünk belső és külső aranyeres csomókat. A belső aranyér nem tapintható, a végbél falában elhelyezkedő vénatágulat, míg a külső csomó a végbélnyílás körül helyezkedik el, és jól érzékelhető.

– Magyarországon egyre inkább népbetegséggé válnak az aranyeres elváltozások – mondja dr. Iványi Attila, az Állami Egészségügyi Központ sebész-proktológus adjunktusa. – Tapasztalataink alapján körülbelül egyforma arányban fordul elő nők és a férfiak körében, bár a nők a terhesség, a szülés kapcsán valóban a veszélyeztetettebb csoportba tartoznak. A várandóssággal járó hormonális változások, valamint a jelentős súlygyarapodás okozta aranyerek jól kezelhetők, illetve a nőknél látványosabb a gyógyulási folyamat, hiszen hajlamosabbak követni az életmód-változtatásra vonatkozó orvosi tanácsokat.

A gumigyűrűtől a műtétig

Amikor a konzervatív kezelés, a kenőcsök, kúpok alkalmazása nem hozza meg a várt eredményt,

a szakember több megoldás közül választhat a beteg állapotától függően. A szkleroterápia során injekcióval elzárják a megfelelő terület vér-ellátását, így az aranyeres csomó elhal. Hasonló eredménnyel jár, ha gumigyűrűvel, fagyasztással, infravörös sugárral, illetve lézerrel zárják el a be- és elvezető ereket. Ezek a kezelések akár járőbeteg-ellátás keretében elvégezhetők. Más esetekben műtéti beavatkozásra lehet szükség.

– Nálunk még nem annyira elterjedt az egy-napos sebészeti megoldás, ezért a műtét néhány napos kórházi ellátást igényel – mondja a szakorvos. – Természetesen a beteg állapotától függ az, hogy az orvos milyen sebészeti eljárást javasol, mindig rendkívül fontos az elváltozás helyének és típusának pontos meghatározása. A közhittel ellentétben az aranyér tökéletesen gyógyítható, és ha a páciens beilleszti életébe azokat a táplálkozási, életmódbeli változásokat, amelyeket az orvos ajánl, a gyógyult állapot tartós maradhat. Érdekeség, hogy azokban az országokban, ahol a legtöbb tevékenységet guggolásban végzik, például a törzsi népek, gyakorlatilag nincs aranyérbetegség, ugyanis e kényes terület vér-ellátottsága a folyamatos terhelés miatt sokkal kedvezőbb.

Mire figyeljünk?

- Kerüljük a székrekedést, mert az erőlködés és a kemény széklet növeli az aranyér kockázatát.
- A rendszeres testmozgás tréningben tartja a beleket is.
- Az ülőmunka és túlsúly hajlamosít a betegségre.
- Hasznos kemény felületű széken ülni.
- Fontos a bőséges folyadékbevitel.
- Lazítja a székletet az élelmi rostokban gazdag táplálkozás: zöldségfélék, teljes kiőrlésű lisztből készült termékek, müzli-félék és pektin tartalmú gyümölcsök (alma) fogyasztása.

Vannak problémák,
amikről nem
szívesen beszélünk.
Inkább kezeljük őket.

HemoClin

Aranyeres, berepedéses
és egyéb végbélpanaszok
azonnali kezelésére

- kizárólag természetes, bioaktív összetevőket tartalmaz
- használata egyszerű
- anális diszkomfortérzés esetén is alkalmazható
- kiméli a hasznos bélfórákat
- nem hagy foltot az alsóneműn



Kapható a gyógyszertárakban.

www.hemoclin.com

Agiolax® granulátum 100 gramm

útifű és szennatermés

Kombinált hashajtó készítmény növényi hatóanyagokkal

Az **Agiolax® granulátum** útifű (*Plantago ovata*) és szennatermés (*Cassia angustifolia*) kombinációját tartalmazó hashajtó.

Javasolt: székrekedés esetén a székletürítés megkönnyítésére (pl. tartós ágyban fekvésnél, aranyér- vagy végbélbepedés esetén, sebészeti beavatkozás után) a székrekedés rövid ideig tartó (maximum 1-2 hét) kezelésére.

Várandós és szoptató anyák a készítményt nem alkalmazhatják!



MADAUS

Természet és Tudomány

MADAUS Kft., Rubín Business Center, 1118 Budapest, Dayka Gábor u. 3.

- Növényi hatóanyagok kombinációja
- Klinikai vizsgálatokkal igazolt hatás
- 8-12 óra múlva jelentkező hashajtó hatás
- Makacs székrekedés esetén is alkalmazható



Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

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

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.

Forgalmazza: TEVA Magyarország Zrt., 2100 Gödöllő, Repülőtéri út 5.

A szoptatás jelentősége

Az anyatej egyedülálló táplálék a csecsemő számára. Az emberi újszülött elég fejletlenül jön a világra, de az első hónapokban rendkívül gyorsan növekszik. Az anyatej összetétele lehetővé teszi a kisbaba testének gyarapodását és agyának optimális fejlődését.

Tökéletes táplálék az anyatej, hisz megfelelő összetételű, optimális hőmérsékletű és sterilitású. Mennyisége, összetétele alkalmazkodik a csecsemő igényeihez, és ellenanyag-tartalmával védi a fertőzésekkel szemben. Az anyatej élő folyadék, mely a kisbaba szervezetében biológiai változásokat idéz elő.

A szülés után képződő előtej vagy kolosztrum több fehérjét, ellenanyagot, ásványi anyagot, zsírban oldódó vitamint, de kevesebb zsírt és szénhidrátot tartalmaz, mint az érett anyatej. A kolosztrum által előidézett jótékony hatás: belülről bevonja az újszülött beleit, így megnehezíti a csírák és allergizáló anyagok bejutását. A szülés utáni első napokban a gyakori szoptatás eredményeképpen csökken az újszülöttkori sárgaság valószínűsége. Elősegíti

a baba szájizomzatának fejlődését, ami később a beszédtanulás fontos részét képezi, és kedvező hatással van az évek múlva kifejlődő, maradandó fogak elhelyezkedésére. A pszichés fejlődésen kívül elősegíti a szem és a kéz koordinációjának fejlődését, a legújabb kutatások szerint pozitívan hat a gyermek intellektuális képességeire.

Számos előnnyel bír az anyára nézve is. A szoptatás elősegíti a méh visszahúzódását ere-

Tudta?

Az anyatej 88%-a víz, és ezen felül tartalmazza az életfontosságú alkotóelemeket, szénhidrátokat, zsírokat, fehérjéket, vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és sejteket.

deti állapotába, csökken a szülés utáni vérzés, a későbbiekben a csonttrikulás, a mell- és pefészekrák kialakulásának veszélye. A táplálás megnyugtatja az anyát és a babát. Am ha a kismama bármilyen ok miatt nem szoptathat, ne érezzen büntudatot. Testkontaktussal és szerető figyelemmel akkor is elősegíti a kötődést, ha üvegből etet, ettől még ő ugyanolyan jó anya, mint aki a melléből szoptatja a babáját.



HENNA PLUS No. 1. a hajregenerálásban!

HAIRWONDER Hajregeneráló Krém
– Erősíti a tartás nélküli haját, ápolja a töredezett hajvégeket és megelőzi a haj roncsolódását.
– A haj rugalmasabbá és könnyen fésülhetővé válik.
– A keratin és panthenol tartalmának köszönhetően visszaállítja, és megőrvi a haj természetességét.

★ **HAIRWONDER Szérumkapszula**
– az egészséges hajvégekért!

★ **HAIRWONDER Regeneráló sampon**
– a ragyogó hajért!

★ **HAIRWONDER Hajdúsító sampon**
– a dús frizuráért!

Keresse a HENNA PLUS termékeket a gyógynövény-szaküzletekben és a MediLine Üzletházban
1139 Bp. Csizma u. 4., Tel.: 239-1828

Nincs többé száraz, tartás nélküli, sztatikus haj!

Írta: K. É.

Elsősegély

Kisebb-nagyobb sérülések bármikor megeshetnek, ezért jó, ha tudjuk, mit kell tennünk egy vérző sebbel. Többnyire számíthatunk szervezetünk önvédelmi rendszerének működésére, a véralvadás természetes módjára.

Függetlenül attól, hogy hajszáleres (kapilláris), visszeres (vénás) vagy ütőeres (artériás) vérzés következik be, szervezetünk érösszehúzóással reagál a sérült területen, elősegítve a véralvadást. Hajszáleres vérzésnél nincs szükség komoly védekezésre, a sérülés csak a bőr felszínét érinti, és hamarosan eláll.

Mélyebb, kiterjedtebb sérülésnél azonban fontos a vérzés csillapítása. A sebre steril gézlapokat helyezünk, és gézpólyával átkötjük. Erősebb vérzésnél nyomkötést alkalmazunk: a gézlappal fedett sebre egy géztekerccet szorítunk, és így kötözük be, amíg a szakképzett segítő megérkezik.

Jó tudni, hogy minden seb, még egy aprónak tűnő vágás is fertőzésveszéllyel jár, ezért fontos, hogy megtisztítsuk a szennyeződésektől és a lehetséges kórokozóktól. Használjunk patikában kapható sebfertőtlenítő folyadékot, de kerüljük a közvetlen érintkezést a sérült területtel, a tisztogatáshoz használjunk steril mull-lapot. Ne szórjunk rá hintőporokat!

Roncsolt, mélyebb sérülésekkel, illetve földdel szennyezett sebekkel forduljunk orvoshoz, mert szükség lehet tetanuszoltásra. Ha idegen ember a sérült, gondoljunk a HIV- és hepatitisz fertőzés veszélyére, és a sebellátáshoz húzzunk gumikesztyűt!

Prontosan® a seböblítő
... az első választás a seböblítésre
Csak a tiszta seb gyógyul

- Minden típusú sebhez, különösen krónikus sebhez (MRSA fertőzött sebekhez kiemelten ajánlott)
- Feltisztítja a sebet a sebvadalektől
- Polyhexanidot és undecylenamidopropyl betaine-t tartalmaz
- Magas sejt és szöveti tolerancia allergiás esetekben is
- A felbontás után 8 hétig használható
- Gyors és eredményes sebarvasodás

BRAUN
SHARING EXPERTISE

Seböblítés felső fokon

Szinte minden családban található egy olyan embert, aki valamilyen nehezen gyógyuló, krónikus sebbel küzd. Ezzel együtt élni nem könnyű, hiszen a sebek ápolása folyamatos kezelést, szakszerű ellátást igényel. A seb kezelésére – jó esetben – modern kötszereket ír fel az orvos, amely a nedves sebkörnyezetet fenntartva segíti elő a seb gyógyulását.

Sok esetben azonban még a legjobb „csodakötszer” sem tud segíteni, mert a seben keletkező úgynevezett „biofilm” képleti vagy akár meg is akadályozhatja a seb gyógyulását. A „biofilm” gyakorlatilag mátrixszerkezetben élő baktériumokból áll, amelynek eltávolítása a sebfelületről nem feltétlenül egyszerű feladat. A hagyományos megoldás szerint vízzel vagy steril sóoldattal kell átöblíteni a sebet, ez a módszer azonban nem elég hatékony a makacsul a sebre tapadó „biofilm”-réteg eltávolítására.

A modern seböblítő szerek (pl. a Prontosan) használatával erre is van megoldás. Egy, a baktériumok számát csökkentő hatóanyag (polyhexanid) és egy felületaktív összetevő (betaine) révén a speciális seböblítő folyadék valóban

hatékonyan távolítja el a sebben megtapadt szennyeződéseket, szövetmaradványokat és baktériumokat, és ezzel jelentősen csökkenti a sebgógyulás idejét, kíméletesebbé teszi a kezelést, és nem utolsósorban pénzt is megtakarít a családi kasszában.

A seböblítő alkalmazásával a sebglyat előkészítjük a gyógyulási folyamatra, illetve elősegítjük a sebsarjadzást és hámosodást is. A folyadék használata egyszerű, és emellett, hogy elsősorban seböblítéshez használhatjuk, alkalmas a sebbe ragadt hagyományos (géz alapú) kötszerek nedvesítésére is. Így a kötés annak kicserélésekor nem ragad bele a sebbe, és nem szakítja fel a már hámosodott szöveteket. A seböblítő a hagyományos kötszerekkel és a modern kötszerekkel együtt is hatékonyan alkalmazható. A speciális seböblítő különösen javallott MRSA (methicillin/oxacillin rezisztens Staphylococcus aureus) által fertőzött seb esetén.

A különleges seböblítő folyadék használatával kíméletesebbé és egyszerűbbé válik a sebkezelés!



ATOMROBBANÁSHOZ HASONLÍTHATÓ KÖRNYEZETI HATÁSOK: RÁK, SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK II.

Gyógyszerek és standardizált funkcionális élelmiszerek egészségünk megőrzéséért

Ahhoz, hogy megérthessük korunk környezeti ártalmainak jelentőségét, érdemes összehasonlítani azok egészségkárosító hatását a jól ismert katasztrófák következményeivel. Egy 2007-ben megjelent tanulmány összevetette a légszennyezés, a passzív dohányzás és a túlsúly egészségkárosító hatását a csernobili, hirosimai és nagaszaki atomrobbanás hosszú távú egészségromboló következményeivel. A tanulmány eredményei döbbenetesek:

A Csernobil körül, a tiltott zónában élők és más túlélők sugárzásból eredő, súlyos következményekkel járó egészségkárosodásának valószínűsége kisebb, mint azoknál az embereknél, akik a nagyvárosok levegőszennyezésének vagy dohányfüstnek vannak kitéve.

Az összehasonlítás megállja a helyét a Japánban történt atomrobbanásokkal is:

A Hirosimában és Nagaszakiban történt atomrobbantás egészségkárosító hatásából következő átlagos élettartam-csökkenés a túlélők között kisebb, mint amelyet a túlsúly vagy az aktív dohányzás okozhat.

Összefoglalva: **A passzív és az aktív dohányzás, a légszennyezés és a túlsúly egyenként is legalább annyival csökkenti az élettartamot, mintha az érintettek az ismert atomrobbanások túlélői lennének.**

Az összehasonlítás statisztikai eszközökkel rávilágít túlélési esélyeinkre abban a környezetben, amelyben élünk. Meg kell jegyeznünk, hogy az említett három rizikófaktoron kívül még számos más tényező is csökkentheti várható élettartamunkat, mind lakóhelyünkön, mind munkahelyünkön. Például egy norvég felmérés szerint a magasfeszültségű távvezetékek közelében lakó nők között az emlődagasztatok valószínűsége 60 százalékkal emelkedhet.

Jelentős lehet a munkahelyi ártalmak egészségkárosító hatása is. Az ülő munka megnövelheti a bél- és a hasnyálmirigy-dagasztatok előfordulását. A nyomdaiparban, fémipari munkások között, autószerelőknél,

nél, irodai munkát végző, illetve áruházi eladó nőknél, ruhatisztítóknál, műanyag-ipari munkásoknál és festőknél általában a húgyhólyagrak előfordulása magasabb lehet az átlagosnál. Építőmunkásoknál főképp a cement- és



Csernobil

fapor, valamint az aszfaltgőz és dízelüst következtében a gyomor, a nyelőcső, a felső légutak rákos megbetegedései, valamint a szívbetegségek jelentkezhetnek gyakrabban. A foglalkozási ártalmak következményeinek sorát még hosszan folytathatnánk.

Az utóbbi években kezdték el kutatni annak az okát, miért jelentősen jobb a túlélési esélyük azoknak a rákbetegeknek, akiknek a diagnózist betegségükről nyáron vagy ősszel állítják fel. Természetesen ez összefüggésben lehet azzal is, hogy ezekben az évszakokban fogyasztják a legtöbb zöldséget és gyümölcsöt, de egyre több adat igazolja azt is, hogy a napfény ultraibolya sugárzása gátolja számos ráktípust, így az emlő-, prosztatata-, tüdő-, bél-, Hodgkin és non-Hodgkin lymphomát attól függetlenül, hogy a nap sugárzásának bőrrákkeltő hatása is lehet. A kutatók a napfény D-vitamin-képző tulajdonságát gyanítják a jelenség mögött.

A napfény 20-30 perc alatt 20 000 egység D-vitamint képezhet a szervezetben, ekkora mennyiséget mesterséges formában nehéz bejuttatni. A mérsékelt napozás – leégés nélkül – hozzájárulhat egészségünk megőrzéséhez. A bőrrák által veszélyeztetetteknek a D-vitamin természetes formában történő bejuttatása lehet a leghatékonyabb. A tojás- és halfogyasztás mellett a gyógyszerek között a Bokrosfogó és kivonatai járhatnak hozzá legnagyobb mértékben a szervezet D-vitamin-szintjének emeléséhez.

Nehezen befolyásolható tényezők esetén (pl. munkahelyi ártalmak) a rizikócsökkentés egészséges táplálkozással, testmozgással, immunerősítő gyógyszerekkel és más egészségmegőrző funkcionális élelmiszerek fogyasztásával is elérhető. A Patkányelvkivonat keverék az immunerősítésben és rákmegelőzésben, a Pecsétviaszgomba- és Lepkefű-kivonat keverék a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, a Kígyószál-kivonatot tartalmazó keverék az agy, a Cseppkőfogó-kivonat keverék a gyomor és a bél egészséges működésének megőrzésében segíthetnek.

Kutatjuk a búzacsíra legfőbb rákellenes hatóanyagait is, és remény van arra, hogy először vezessünk be olyan flavonoidokat tartalmazó funkcionális élelmiszert, amely a búzacsíra legfőbb rákellenes hatóanyagaira lesz standardizálva, elősegítve a szervezet ellenálló képességének növelését a káros környezeti hatásokkal szemben.

Szerző: Varga Gábor, Dipl.-Kfm.

Részletes info: www.VITANAX.hu, Tel.: 06-30/391-8080

vitanaX
KÜLÖNLEGES POLYSACCHARIDA EXTRAKTUMOK

- VitanaX PX-4:** Patkányelv (polysaccharida) kivonattal
- CardianaX:** Lepkefű kivonattal
- NeuranaX:** Kígyószál kivonattal
- ImmunaX OSTEEO:** Bokrosfogó kivonattal
- ImmunaX BALANCE:** Hernyófű kivonattal
- GastroanaX:** Cseppkőfogó kivonattal

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

Írta: K. É.



„...mikor pedig megöregszel, kinyújtod a te kezedet...”
(Ján 21.18)

Modern, rohanó világunkban a biztonságot adó régi értékeink egy része eltűnik, a gondoskodás, az odafigyelés háttérbe szorul. Ebben a helyzetben egyre inkább tért hódítanak a biztonságos megoldások. A HILD vállalatcsop-

ort ma már országszerte elismert tevékenysége lehetőséget ad a nyugdíjasoknak arra, hogy saját otthonukban, anyagi és személyes biztonságban élvezhessék a pihenés éveit.

A HILD 65 év feletti, saját ingatlannal rendelkező nyugdíjasok számára ingatlanuk tulajdonjogáért cserébe egy nagyobb összegű kifizetés után havi járadékot folyósít. Családos nyugdíjasok számára külön programot kínálunk, amely lehetőséget ad arra, hogy a havi járadék mellett örökséget is hagyjanak szeretteikre. Gondoltak a magányo-

sokra, betegeskedőkre is: működtetik a HILD Klubot, ahol szerető, vidám közösség várja nemcsak ügyfeleinket, hanem valamennyi érdeklődőt is. Létrehozták a HILD Szociális Hálót, amely a mindennapi teendőkben és az ápolásban segít. Az ebédkihordástól kezdve a takarításon át egészen az otthonápolásig minden olyan tevékenységet megszerveznek, amire ügyfelüknek szüksége van. 24 órás telefonszolgálatot is működtetnek, hogy ügyfeleik biztonságát éjjel-nappal személyes odafigyeléssel növelhessék. Az érdeklődők számára ingyenesen és

kötelezettségtől mentesen tartanak tájékoztatást két budapesti irodájában. A program elérhető Budapesten és Pest megyében valamint az ország 15 nagyvárosában.

További, Örökjárdékkal kapcsolatos információk:

HILD
1054 Budapest,
Széchenyi u. 1.
vagy
1024 Budapest,
Retek u. 6.
Tel.: (06 1) 887 56 00



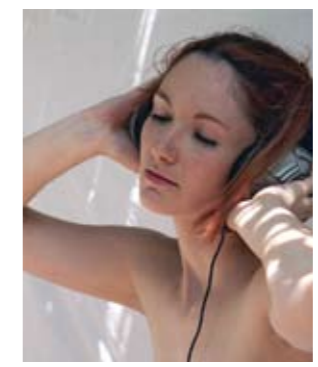
A csend világa

A Siketek Nemzetközi Szövetségének határozata alapján 1958 óta minden év szeptemberének utolsó vasárnapján tartják a hallásérültek (siketek) világnapját. Célja, hogy felhívja a figyelmet az ezzel az érzékszervi károsodással élők sajátos problémáira, a megértés nehézségeire, az érintettek életminőségének javítására és az esélyegyenlőség megteremtésére.

Hazánkban száz ével ezelőtt, 1907-ben alakult meg az egyik legrégebb érdekű szervezet, a Siketek és Nagyothallók Országos Szövetsége (SINOSZ). Sajátos nehézséggel küzdenek a hallássérült gyerekek és felnőttek: a kommunikációt, a szót értés útját kell akadálymentessé tenni számukra, hogy ne magányosan, elszigetelve éljenek az örök csend birodalmában. Ebben nyújt segítséget a SINOSZ.

A szövetség többek között:

- közösséget kínál az érintetteknek és hozzátartozóiknak,
 - programokat szervez,
 - tanácsadást nyújt a kedvezményes szolgáltatásokról, továbbképzési, továbbtanulási, munkavállalási és hallásrehabilitációs lehetőségekről,
 - személyes és jogi tanácsadást,
 - jelnyelvi és orális tolmácsolást,
 - kommunikációs tanfolyamokat kínál a jelnyelv iránt érdeklődőknek.
- Napjainkban közel egymillió hallássérült ember él Magyarországon. Mivel a siketség és a nagyothallás mértéke, eredete nagyon eltérő lehet a fejlődési rendellenességtől a zajártalom miatt bekövetkező károsodásig, az érintettek nem alkotnak homogén csoportot. Míg a siketeknek a hallásjavító műtétek nyújthatnak reményt, a hallásmaradvánnyal rendelkezők többségének problémája korszerű hallókészülékekkel jól korrigálható, ráadásul úgy, hogy visszaadható a beszédértés, sőt a zene élménye is.



Hallókészülék minden életstílushoz

Egyénileg különbözünk, így hallásunk is. Miért pont a hallókészülékünk lenne MÁS?



... ÉS A 2. Destiny[™] FELÉT MI FIZETJÜK* !!!

462-60-54



1119 Budapest, Fehérvári út 79.
Telefon: 06-1-462-60-54

www.starkey.hu

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!



NÉMA JÁRVÁNY: A CSONTRITKULÁS

A BÉRES EGÉSZSÉG HUNGARIKUM PROGRAM E HAVI TÉMÁJA: A CSONTRITKULÁS

A Béres Egészség Hungarikum Program azért jött létre, hogy Magyarország Európa egyik legbetegebb nemzetéből az egyik legegészebbé válhasson. Rovatunkban havonta körbejárunk egy-egy sokakat érintő betegséget, hogy eloszlassuk a tévhiteket, és feloldjuk az ellentmondásokat. E havi témánk a csontritkulás.

A Béres Egészség Hungarikum Index felmérése során megkérdeztük 23%-a semmilyen választ nem tudott adni arra, mi a csontritkulás kiváltó oka. Amennyiben ez azt jelenti, hogy 77% viszont „képben van”, akkor az arány egyáltalán nem rossz, sőt nemzetközi viszonylatban kiemelkedő. Köszönhető mindez az osteológiával, a csonttal foglalkozó szakemberek utóbbi tizenöt éves munkájának.

A Béres Egészség Hungarikum Index kutatásában részt vevők nagyobb része a csontritkulás lényegét kalciumhiányban, illetve csontsűrűség-csökkenésben azonosította, okaként 43% a kalciumhiányt jelölte meg.

Jó (lenne) tudni:

A csontsűrűség-csökkenés oka egyrészt a genetikai adottságokban, másrészt az életmódbeli tényezőkben keresendő. A válaszadók 7,4%-a spontán említette a mozgáshiányt mint kiváltó okot. E mellé jönnek még a káros szenvedélyek (pl. alkohol, dohányzás) és főként a táplálkozás nem megfelelő minősége, a szükséges mennyiségű kalcium- és D-vitamin-bevitel hiánya.

A megkérdeztettek 42%-a nem tudta, mennyi az optimális napi kalciumbevitel, legtöbben (21%) a napi 300-600 mg-ra tippeltek. Valójában napi 1000-1500

mg lenne a szükséges, de a magyarok átlag napi 400-500 mg-ot fogyasztanak! Mivel a D-vitamin hiányát egy válaszadó sem hozta fel, ebből arra következtethetünk, hogy nem tudják, miként szívódik fel a kalcium a bélből. D-vitamin segítségével! A D-vitamin-hiány minden fejlett országban probléma, hiszen alig tartózkodunk a szabad levegőn, nem éri a bőrünket a nap, így természetes úton nem jutunk hozzá ehhez a létfontosságú elemhez.

Hogyan őrizhetjük meg csontjaink egészségét?

A kalciumhiány pótlására fogyasszunk minél több tejterméket. Fél-egy liter tej az ideális mennyiség, ezzel még egészséges adag zsiradékot, fehérjét „adunk” a szervezetünknek. Magyarországon viszont folyamatosan csökken a tejfogyasztás, mivel – szintén genetikai okok miatt – a lakosság 25-30%-a tejcukor-érzékeny! Ők tejet egyáltalán nem, kefir, sajtot ellenben nyugodtan ehetnek, de sajnos hazánkban egyrészt drága a sajt, másrészt fogyasztásának egyáltalán nincs kultúrája. Pedig a kemény sajtok 10 dekájában 800-900 mg kalcium van, ezzel fedezni tudnánk a napi szükséges mennyiséget.

És nem utolsósorban csontjaink érdekében hagyjuk el a káros szokásainkat, illetve mozogjunk! Nem kell mindenkinek hosszútáv futónak állnia, pingpongozzon, ússzon, ha arra van lehetősége, de idősek esetében a napi fél óra sétát is karban tartja a csontokat!

A Béres Egészség Hungarikum Program csontritkulás témájának szakértője: Prof. Dr. Lakatos Péter egyetemi tanár, SOTE I. sz. Belklinika

Írta: Márton Anita

Írta: K. É.

Pasziánsz a pirulákkal

Az orvostudománynak, a gyógyszerkutatásnak számos súlyos betegség ellenszerét köszönhetjük. Sokan azonban veszélyes játékot űznek a hatékony készítményekkel. Az orvosok és patikusok tapasztalata szerint kevesen követik a használati utasítást, pedig a felelőtlen gyógyszereszedéssel saját egészségüket teszik kockára.



A legtöbben engedetlen vagy hanyag betegek vagyunk. Ha hosszabb ideig kell szedni egy gyógyszert, vagy naponta többször, szabályos időközönként kell lenyelni a pirulát, már rövid idő után nem vagy nem pontosan tartjuk be a kezelési utasításokat. Dr. Dick Katalin háziorvos szerint jellemző, hogy a panaszok enyhülése esetén a páciensek a rendelt gyógyszer szedését önkényesen megváltoztatják, sőt akár el is hagyják. Pedig a krónikus betegségek, mint a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a kóros koleszterinszint vagy a csontritkulás kezelése életre szóló feladat.

– A krónikus betegek nagy része megújja a gyógyszereszedést. A vérnyomáscsökkentőt használók például hajlamosak a „variálásra”. Néhány hónapos kezelés után jobb lesz a közérzetük, így elkezdik hanyagolni a terápiát. Ez megbosszulja magát, mert a nem megfelelő mennyiségben, illetve időpontban bevett gyógyszer mellett szédülés, rosszullet, ájulás léphet fel.

Rendel a szomszéd
A háziorvos pácienseit leginkább az otthon felhalmozott, ötletszerűen „bekapdott” piruláktól félti.

– A legveszélyesebb, amikor valaki az antibiotikumos kúrát nem szedi végig, a tablettákat „rosszabb időkre” tartogatja, majd egy egyszerű megfázást próbál kezelgetni a maradékkal. Az orvosok másik rémálma, amikor a betegek a szomszédasszony vagy a férj, feleség ad egy pár darabot a „prima szívgyógyszereiből”. Ezzel rengeteget árthat, ráadásul csak nagyon nehezen derül ki, hiszen a betegek, talán sejtve, hogy rossz úton járnak, az orvosnak és a gyógyszerésznek sem vallják be, mi mindent szednek összevissza.

A tabletták, kapszulák lenyelését sokan kellemetlenségként élik meg. A betegek ellenérzésének kialakulásáért a komplikált gyógyszereszedési előírások és tájékoztatók szövege is felelős lehet. Éppen ezért a gyógyszercegek igyekeznek olyan készítményeket kifejleszteni, amelyeket minél ritkábban kell bevenni. Az orvosok szívesen rendelik azokat a szereket, amelyek napi, heti vagy havi egy alkalommal beszedve is kifejtik gyógyhatásukat. A csontritkulásos betegnek elég havonta egyszer bevenni a tablettát, a lábgombával küszködők is gyors javulást remélhetnek heti egy pirulától. A mindennapos fogamzásgátló-szedés is kiváltható hormon-tartalmú injekciókkal és egyéb, hasonlóan hatékony módszerekkel.

Bevált szerek
Annak érdekében, hogy egy páciens új gyógyszerre állítson át, a doktor és betegek gyakran nagy csatákat vív. Sokan ugyanis ragaszkodnak régi gyógyszerükhöz, pedig adott esetben hasznosabb lenne áttérni egy korszerűbb készítményre. De az újdonságokkal szemben gyanakvók pánikszerűen begyűjtjenek többhavi vagy -évi adagot, mielőtt hírt veszik „kedvencük” megszüntetésének. Ám a gyűjtögetés is veszélyes lehet, mert nehéz ellenállni a szekrényben tornyosuló gyógyszereknek, és csak orvosi tanácsra, az előírt módon használni azokat.

Mindenkinek saját, jól felfogott érdeke lenne pontosan végrehajtani a kapott orvosi utasításokat, és a rendelőben akár még egyszer megkérdezni, ha valamit nem ért. A szakember felírhatja a szükséges készítményeket és egyéb kezelési módokat, de a gyógyulásért a legtöbbet saját magunk tehetjük.

A leggyakoribb hibák

- Egy korábbi kúrából megmaradt vagy nem szakembertől kapott, vényköteles gyógyszerek ellenőrizetlen használata.
- Vényköteles készítmények mellé recept nélkül kapható szerek alkalmazása a kezelőorvos, illetve a gyógyszerész tudta és tanácsa nélkül.
- A kúra idő előtti abbahagyása. Antibiotikum esetében a beteg ezzel azt kockáztatja, hogy szervezetében rezisztens, a szokásos kezelésnek ellenálló baktériumtörzsek alakulnak ki.
- Nem az előírt időpontban, rendszertelenül vagy például az utasítás ellenére üres gyomorra bevett gyógyszerek.

Mi kerül a tányérra?

Aki valaha fogyókúrázott, esetleg azon töprengett, hogy vajon eleget eszik-e a gyerek, vagy csak egészségesebben szeretne étkezni, tudja, hogy ehhez szüksége van egy megbízható tápanyagtáblázatra. Ennek új, korszerű változata különösen hasznos, egyben izgalmas olvasmány.

Valljuk be, enni jó, de nem mindegy, mikor mit és legfőképpen mennyit eszünk. Ennek kiszámításához használhatjuk az alapanyagcserénk meghatározását segítő képletet. Aztán néhány napon át jegyezzük fel, mi mindent kóstoltunk meg, miből kaptunk be egy-két falatot, majd számítsuk ki, hogy úgy étkeztünk-e, ahogy életkorunk, testi adottságaink, napi aktivitásunk, munkavégzésünk megkívánja, vagy a tényleges szükségletünket meghaladó adagokkal és finomságokkal kényeztettük magunkat.



De nem csak ebben segít az Új tápanyagtáblázat, amelyet a táplálkozás- és élelméztudomány elismert hazai szakemberei állítottak össze. Támponot nyújt ahhoz is, hogyan állítsuk össze a gyerekek, a serdülők, a szoptató anyák, a felnőttek, az idősek vagy a sportolók étrendjét.

Külön fejezet foglalkozik a közétkeztetéssel és a diétára szoruló, a betegek kezelését kiegészítő gyógyító táplálkozással. Megtudhatjuk, mit adjunk mandulaműtét után a gyerekeknek, mit eszik meg könnyebben a nyelési nehézségekkel küszködő, a gyomor-, hasnyálmirigy- és bélpanaszoktól szenvedő, az epe-, vese- vagy májbeteg ember. Speciális étrendet igényelnek az anyagcserezavarok, a cukorbetegség, a köszvényesek, az elhízottak.

De más szempontok szerint is bővíthetjük ismereteinket. Ha tudjuk, hogy nem ajánlott például oxálsavban gazdag táplálékot fogyasztanunk, a kötet végén található névmutató alapján könnyen megtaláljuk a keresett adatokat. Mert nem azért élünk, hogy együnk, hanem azért eszünk, hogy éljünk. Lehetőleg egészségesen.

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

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

Dr. Pados Gyula:
A nagy rizikófaktorok
A szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatának csökkentése **1980,-**

Rodler Imre:
Tápanyagtáblázat
~~4860 Ft~~ **4374 Ft**

Dr. Nagy Viktor:
Álmodj normális vérnyomást!
1680,-

Dr. Rosztóczy András – dr. Wilmann Tibor:
Refluxbetegség – gyomorsav okozta bántalmak
1680,-

Dr. Ternák Gábor:
Utazás – egészség utazóknak
1980,-

Dr. Winkler Gábor – dr. Baranyi Éva:
Cukorbetegség
2480,-

Harry Caylon:
Alzheimer-kór
2490,-

Dr. Bálint Géza – dr. Korda Judit:
Reumás betegségek
2980,-

Dr. Polgár Mariann:
Gyermekkori táplálékallergiák
1980,-

A HÓNAP KÖNYVE

10% KEDVEZMÉNY

Ha Ön 2007 októberében megrendeli Rodler Imre: Tápanyagtáblázat című könyvét, a Gyógyhír Könyvesbolt 10%-kal olcsóbban adja Önnek!

Dr. Balázs I. – Bodai – Richard A. Zumda:
Mammográfia lelete pozitív
1980,-

Dr. Öry Klára:
A szív- és érrendszeri megbetegedések idegi-lelki tünetezői és ezek terápiája
3500,-

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!

Készítette: Nagy Balázs

Szeptemberi számunk helyes megfejtései a következők voltak: *Megelőzi a pattanások kialakulását (skandináv); 2222 (sudoku).* Az **OXY ARCÁPOLÓ** ajándécsomagot nyerték: *Peti Beáta, Komló és Nagy József, Budapest. Gratulálunk!*

MIRŐL HÍRES MEZŐ-KÖVESD? A VÁLASZ 1. RÉSZÉ		FÜGGŐZÁR TROPUSI FAJAJ	TAPOS TÉSZTANYÚJTÓ ESZKÖZ	BEJÁRAT RÉSZÉ TÓNI	MENYÉTFELE ÁLLAT	TÖRTETŐ EGYÉN AZ ÓKOR KEZDETEI	EGYIK VERCSOPORT
GYÓGY-NOVÉNY USZÁLY RÉSZÉ						SUGAR JELE HUPIKÉK TÖRPIKE	
RENDEZŐ (BÉLA) ELŐTAG: BŐR-				BÍROSÁGI JEGYZŐ FRANCIA ÍRO		OSLI HATÁRAI! ÚJLATIN NYELV	A FÖLD PÓLUSA
BEDUGÁSZOL ROSSZ ÚTRA TÉR	DINNYÉN VÁGJÁK PER SZE-REPLŐJE	OSZTRÁK KÖLTŐ (NIKO-LAUS)		DÁN KORONA, RÖVIDEN	ISTÁLLÓ A FEJ ELÜLSŐ RÉSZÉ	MAGAS ANGOL FERFINÉV	
ÓRAHANG EGYIK FELE KÖZELEG		ANGOL FÉRFINEV SZINTÉN NE	A MOL ELŐDJE PÁROS KARÓ!			GYAPJÚ-SZÖVET LÉPCSŐ HÁTULJAI	
	ALAP-VETŐ FÉLSZI!					SVÉD KORONA, RÖVIDEN	
A VÁLASZ 2. RÉSZÉ				PERIÓDUS			

EGYEDÜLLŐ GYÓGY- ÉS WELLNESSPARADICSOM A BÜKKALJÁN!
VÁRJUK ÖNÖKET, JELENTKEZNEK E-MAILEN VAGY TELEFONON:
HAJNAL HOTEL***
3400 MEZŐKÖVESD, ZSÓRY-FÜRDŐ, HAJNAL U. 2.
TEL: 49/505-190; repcio@hajnalhotel.hu; www.hajnalhotel.hu



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

Októberi megfejtőink között egy kétszemélyes, 3 nap/2 éjszakai „Ellazulsz és feltöltödsz napok” hétvégét sorsolunk ki. A program csupa kényeztetés! Kérjük, a megfejtéseket 2007. október 26-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket)! **Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu**

E havi skandináv rejtvényünk fősoraiból megtudhatjuk, miről híres Mező-kövesd. Októberi megfejtőink között egy kétszemélyes, 3 nap/2 éjszakai „Flörthévtégék” elnevezésű, romantikus programot sorsolunk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2007. október 26-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket)!

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

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

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

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE!



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

KERESSE A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!



az új családtag



Keresse a gyógyszertárakban, a Herbaház - és a Herbária szaküzleteiben, gyógynövény- és bioboltokban, a Rossmann üzleteiben és természetesen a Kaqun klubokban. Bővebb információhoz juthat www.kaqun.hu weboldalon, valamint ingyenes zöld számunkon:

06 80/ 204715

www.kaqun.hu

Fájdalomcsillapításra: BÉRES



Béres Trinell Pro filmtabletta fájdalomcsillapításra,
hármass hatóanyag-kombinációval.
Orvosi rendelvény nélkül is kiadható gyógyszer.



Béres Házipatika - Nem érhet meglepetés

POE0709AD

www.beres.hu
www.beresmagazin.hu

BÉRES Az egészséges emberért

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