

II. évfolyam
11. szám

2007. november

Gyógyhír magazin



Szedi és töri a diót

Interjú Balázs Péterrel

Szelíd
gyógymódok
meghűlésre

Apró testőrök:
az antioxidánsok

Nordic walking
– a mozgás öröme

+8 oldal

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. november

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12.
Telefon: 429-9104, 429-9105
411-1866, 411-1867, 411-1868
Fax: 411-1869
E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu
www.gyogyhir.hu

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

Megjelenik: havonta, 24–32 oldalon
Példányszám: 230 000 példány havonta
Terjesztés: Magyarország több mint 2000
gyógyszertárban, bio- és gyógynövényboltjában
ingyenesen jut el az olvasókhöz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft.
1139 Budapest, Üteg u. 49.
Tel.: 349-6135, fax: 452-0270
e-mail: info@pressgt.hu

Nyomdai kivitelezés: Royal Press Kft.
Felelős vezető: Lakatos Viktor

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára: fél évre 1080 Ft, egy évre 2100 Ft

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



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



Jól van, csak egy kicsit unatkozik, mondta Balázs egy héttel a műtét után az intenzív osztály sterilizációjában. A hétéves kislány volt az első gyermek hazánkban, akin szívtünetét hajtotta végre a Gottsegen György Országos Kardiológiai Intézetben. A műtét 5 óra 38 percig tartott, de négy év kellett ahhoz, hogy a feltételeket megteremtse, és az operáló orvoscsoporthoz felkészüljön a szívtünet beavatkozásra. Idén áprilisban a Gyermekszív Központ megkapta az engedélyt a műtetre. A szakértelem, a műszerek, az eszközök megvoltak, már csak átültetésre alkalmas

szerv kellett ahhoz, hogy egy gyermek esélyt kapjon az egészséges életre. Balázs súlyos szívizombetegségben szenvedett, sürgősséggel került fel a transzplantációs várolistára. „Életkilátása egyenlő volt a nullával” – fogalmazott dr. Szatmári András, a Gyermekszív Központ vezetője. Október 18-án eljött a nagy nap. Amikor a műtétbe vitték, még Balázs bátorította aggódó édesanyját, hogy nem lesz semmi baj. Bár csak egy év múlva mondhatják az orvosok, hogy a transzplantáció sikeres volt, a kislány már biciklizni és futni szeretne, mint a többi hétéves. Édesanyja könnyeivel küszködve nézi a lábadozó Balázst, és hálával gondol a donorra, akinek a szíve megmentette az ő fia életét.

St. Anna

Gyógyhír KLINIKA Az orvos válaszol

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. Kókényes 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!

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



Aquatus intimzuhany termékcsalád 31. oldal



Vep-készülék 23. oldal



Supherb BioCran 17. oldal



Polycure magnetikus karkötő 25. oldal



Pharmaforte Gránátalma 14. oldal



Anti-stress Orimag 21. oldal

www.gyogyhir.hu

Csillapító: DEÁK SZABOLCS



Természetes enyhülés

A fagyos reggelekkel, a hűvös nappalokkal újra itt van a meghűlések évada. Némi odafigyeléssel a megbetegedés megelőzhető, ha viszont mégis bekövetkezik, szelíd gyógymódokkal, jól bevált eljárásokkal, a házipatika szereivel otthon is kúrálható.

Aki odafigyel életrendjére, öltözködésére, annak az ős nem a folytonos megfázások, felső légúti panaszok időszaka lesz, hanem a feltöltekés. Ekkorra érik be sok igen értékes gyümölcs és zöldségféle, amelyekkel rengeteg vitamint vihetünk a szervezetünkbe, hogy az ellenálló legyen a betegségekkel szemben. Az első és legfontosabb teendő tehát az immunrendszer fölerősítése, hogy az védekezni tudjon a baktériumok, vírusok ellen. Ennek érdekében hasznos sok folyadékot s vitaminban gazdag táplálékot fogyasztani. Hatékonyak az immunrendszer erősítése és karbantartása szempontjából a gyógynövények, az illóolajok és a vizes terápiák, mert edzenek, fokozzák a védekezés erejét, segítik a megelőzést.

nyek, az illóolajok és a vizes terápiák, mert edzenek, fokozzák a védekezés erejét, segítik a megelőzést.

Immunerősítés

A bodza, a hársvirág vagy a lándzsás útifű teájának rendszeres fogyasztása nagy valószínűséggel távol tartja az egyszerű megfázásos betegségeket. Tüdőnk karbantartása szempontjából fontos a rendszeres sétálás a szabadban, zárt térben pedig a tiszta, párástott levegő. Az illóolajos mécsesek nemcsak fertőtlenítik a helyiségeket, hanem a tüdőt át belelegezve tágtíják, tisztítják a légutakat, az orr melléküregeit, tehát belsőleg is hatnak. Erre kiválóan alkalmas az eukaliptusz-, levendula-, citrom-, narancs-, teafaolaj.

A szervezet immunrendszerének támogatására – a vitaminban gazdag táplálkozás, a friss levegőn végzett mozgás mellett – nem lehet eleget dicsérni az ősidők óta alkalmazott meleg lábfürdő előnyeit. Alkalmazásával számos hűléses betegség megelőzhető, ugyanis többnyire lábról fázunk föl. A meleg víz javítja a keringést, hat az altestre, a húgyutakra, belekre, támogatja az anyagcsere-folyamatokat, sőt kifejti hatását az orr, torok nyálkahártyáján is. Gyerekeknek ugyancsak alkalmazható, különösen, ha átázott lábbeliben térnek haza. A lábfürdőhöz magas lavort vagy műanyag vödört használjunk, hogy a víz a lábszárunkig érjen. Tegyük bele kakukkfűforrázatot, kétmaréknyi tengeri sót, és ha van otthon gyömbérünk, egy liter vízben forraljunk néhány szeletet öt percig, és ezt is öntsük hozzá. A lábfürdő tartson minimum negyed óráig. Ha egy kissé kipirosodik a láb bőre, nem kell megijedni, miután szárazra töröltük, tanácsos jól bebugyolálni, és lefeküdni.

NEM ELÉG MEGSZEREZNI!

Egészséges immunrendszerű embereknél a fertőzések ritkábbak, és gyorsan lezajlanak. Ezt az ideális állapotot nyár végére éri meg el, és jó lenne megtartani! De jön a nyirkos ős, 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!

Miért éppen lenmag?

Az ember évmilliókon keresztül alacsony zsírtartalmú és állandó zsírsav összetételű tápanyagon élt. Az utóbbi 200 évben azonban az ember táplálkozási szokása gyökeresen megváltozott, felborult az évmilliók során kialakult egyensúly, hatalmas hiány jelent meg az omega-3 zsírsav felvételét illetően, ami az ún. civilizációs betegségek sokaságának megjelenéséhez vezetett.

Az omega-3 egy gyűjtőfogalom, amely a telítetlen zsírsavak egy csoportját jelenti. Ebben a csoportba tartozik az alpha-linolénsav (ALA), mely valódi esszenciális zsírsav, mivel ezt az emberi szervezet nem képes előállítani.

Az ALA legnagyobb mennyiségben, a lenmagban fordul elő. Annak ellenére, hogy a len számos jó tulajdonsággal rendelkezik, mégsem vált általánossá az étkezésben, mivel a felsorolt jó tulajdonságok csak töredékében érvényesülnek. Ez azzal magyarázható, hogy a lenmag felületén található egy pektin-szerű nyálkaanyag. E nyálka a bélbolyhok beborításával fizikailag gátolja a lenmagban levő táp és egyéb értékes anyagok (omega-3 zsírsavak, lignanok-fitoösztrogének, antioxidánsok) felszívódását. Az értékes hatóanyagok hasznosulásának elősegítésére fejlesztették ki a nyálkamentes, csíráztatott lenmag őrlémet a Linom™-ot.

A Linom™ kifejlesztésével kiszabadult a lenmag ebből a csapdából. Az új Magyar szabadalom alapján gyártott Linom™ termékek lehetővé teszik, hogy a lenmagban levő

valamennyi jó tulajdonság hasznosuljon szervezetünkben. A nyálkaanyagtól és egyéb emésztést gátló anyagoktól megfosztott, csíráztatott lenmag őrlémeny lehetővé teszi, hogy a számos fontos hatóanyag biológiai hozzáférhetősége 100%-os legyen, és valóban hasznosuljon. A terméket BIO minőségű, vegyszerektől mentes lenmagból gyártják.

Linom™
Az omega-3 zsírsavak növényi forrása!

- Az omega-3 köztudottan hozzásegít:
- a szív és érrendszeri betegségek megelőzéséhez
 - a vér koleszterin szintjének csökkentéséhez
 - az idegrendszer optimális fejlődéséhez, működéséhez



Önnek is jó szívvel ajánlom a Linom™ fogyasztását!

Bánffy György
Magyar Örökség-díjas, érdemes és kiváló művész



Gyártja: **BioGreen**
INTERNATIONAL
1028 Bp., Üvegház u. 11., Tel.:239-1828, Fax: 391-6316
flax@biogreen.hu, www.biogreen.hu

Forgalmazza: **Medi Line**
1139 Bp., Cszma u. 4., Tel.:239-1828, www.mediline.hu

Keresse gyógynövény-szaküzletekben, CBA boltokban és a DM üzleteiben!



www.linom.eu



GONDOSKODJON CSALÁDJA EGÉSZSÉGÉRŐL ROYAL EXTRA termékekkel!

Jól dokumentált Skandináv étrend-kiegészítőkké elérhető áron magas minőséghez jut.

Védje szervezetét!

Még egészséges táplálkozás esetén is vannak olyan tápanyagok, melyekhez szervezete nem jut hozzá elegendő mennyiségben.

A Royal Extra Vitaminok Szelénnel és Cinkkel tablettá tartalmaz, azokat a gondosan válogatott erőteljes antioxidánsokat, melyek az immunrendszer optimális működéséhez szükségesek. Ezen étrend-kiegészítő napi használatával óvja az egészségét és így nagyobb eséllyel kerülheti el a náthát, influenzát valamint ízületeinek is megfelelő védelmet biztosít.

Royal Extra - teljeskörű gondoskodást nyújt családjának.



Royal Extra - teljeskörű gondoskodást nyújt családjának.



* Az árak ajánlott fogyasztói árak

A Royal Extra étrend-kiegészítők szigorú gyógyszergyártási ellenőrzés mellett készülnek Dániában.



KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRAKBAN ÉS GYÓGYNÖVÉNYSZAKÜZLETEKBE.

Forgalmazó:
Pharmatika Kft. 1139 Budapest, Lomb u. 31/b
Tel./fax: 06-(1) 239-61-91, E-mail: hu@pharmateket.com



Nátha esetén, orrdugulás ellen:

RINOFLUIMUCIL®

hatóanyagok: acetilcisztein, tuaminoheptán-szulfát

oldatos orrspray

Két hatóanyag – kettős hatás:

1. **a duzzadást csökkentő hatóanyag:** csökkenti az orr nyálkahártyájának duzzanatát, így könnyebbé teszi a levegővételt,
2. **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:

- Gyermeknek 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.

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



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 körképben, 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 Bibor kasvirágból készült echinacea kivonatot tartalmazó vény nélkül kapható gyógyszer.

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

GYÓGYHÍR Előzzük meg!

Tanácsok:

- Gyerekeknek fűzfakéregből készült teát ne adjunk, mert nagyon keserű.
- Beteg felnőtteknek, gyerekeknek ne adjunk nehéz ételt, csokoládét, édességet, édes üdítőt, mert ez akadályozza a gyógyulást.
- A lenmagos pakolás már hároméves kortól alkalmazható. Homlok- és arcüreggyulladás esetén föllazítja a váladékot, könnyíti annak távozását. Elkészítése: 10 dkg őrölt lenmagot három deci vízben főzzünk öt percig. A kapott sűrű masszát kicsit hűlni hagyjuk, majd tegyük egy textilkendőbe, és helyezük a homlokra, arca, vagyis az érintett területre. Átmelegít, méregtelenít, csillapítja a gyulladást és a fájdalmat.
- Ha nincs otthon lenmag, egy nagy főtt és összetört krumpliból is elkészíthetjük a pakolást.
- A torokfájást kiválóan enyhíti a hideg vízzel benedvesített, nyakra tekert kendő.



Inhalálás

Ősi, népi gyógymód köhögés, rekedtség, nátha, hörghurut, arcüreggyulladás esetére az inhalálás. A páras meleg levegő néhány adalékanyaggal együtt rendkívül jólesik, és gyógyít. Mára kissé háttérbe szorult ez a jól bevált terápia, pedig sok gyógyszert képes helyettesíteni. Forró vízbe tegyünk kamillát, tengeri sót, hajoljunk a gőzölgő edény fölé, takarjuk le a fejünket, hogy ne szökjön el a pára, és szívjuk be a gőzt. Az inhalálás időtartama tíz-tizenöt perc legyen, és utána tartsuk melegen a fejünket.

Jó tudni, hogy a tisztán kamillás inhalálás náthára, a kamilla vagy a tengeri só keveréke náthára és arcüreggyulladásra, a hagyma köhögésre, a kakukkfű légsőhurutra, nyákoldásra, míg a zsálya torokgyulladásra kiváló.

Vitaminok

Az őszi-téli időszak C-vitamin-bevitelére tanácsos nagyon odafigyelni, s jó, ha ezt nem intézzük el napi egy tablettával, hiszen a természetben előforduló vitaminok sokkalta jobb szervezetünk számára. A savanyú káposzta, a nyers cékla, a fekete retek, alma, narancs mind megfelelő vitaminforrások. Ám aki igazán aktiválni szeretné immunrendszerét,

naponta igya az alábbi, természetes vitamin- és antibiotikumombát: egy citrom kicsavart levéhez adjon egy evőkanál mézet, fél deci langyos (állott) vizet.

Köhögés esetén nyákoldásra varázsszer a fekete retek. Egy szép nagy példány tetejét vágjuk le, közepeét vágjuk ki, és tegyük tele – a retek méretétől függően négy-nyolc evőkanál – mézzel. Hagyjuk állni másfél-két órát, majd kanalazzuk ki az édes csemegét. Bevált nyákoldó a hagymatea. Ehhez egy közepes fej vörshagymát fél liter vízben főzzünk három-öt percig, majd szűrjük le, és langyosan igyuk.



Gyógyhír november

„Szétrobban a feje a megfázástól?”

Sinupret®

A gyógynövények erejével:

- Felszabadítja a légutakat
- Oldja a lerakódásokat
- Csökkenti az arcüregek feletti feszítő érzést
- Terheseknek is adható
- Csecsemőknek is adható (csepp formájában)

Vény nélkül kapható gyógyszer draszté és cseppek formában



asi

További információ:

ASI Budapest Kft.
1105 Bp, Bolgár u.
4. fsz. 3.
Tel./Fax: 455-0170
asihun@t-online.hu

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL

OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,

VAGY KÉRDEZZE MEG

KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!



Lázcsillapítás

A láznak sokféle oka lehet, és különböző stádiumai vannak, ilyen az emelkedés, az állandó szakasz, majd a csökkenés. Láz esetén a megfelelő mennyiségű folyadék bevitelére nagyon kell ügyelni, különösen időseknel és gyerekeknel. Feltétlenül orvoshoz kell fordulni:

- ha a láz három napnál tovább tart,
- ha borogatás ellenére nem csökken,
- ha tartósan 39 fok fölé emelkedik,
- ha hidegrázás, hányás, hasmenés, tartós fejfájás vagy a nyak merevsége kíséri.

A láz csökkentésére többféle házi módszer alkalmazható, ilyenek a különféle borogatások, csuklóra, lábszárra, homlokra, súlyosabb esetben a mellkasra (priznic) helyezve, esetleg a Kneipp-módszer szerinti lemosás vagy a hűtőfürdő. Lázcsillapító hatású a bodza-, hárs-, zsálya-, fűzfakéregtea. Bár a gyógynövények ereje és hatása évszázadok óta ismert, tudni kell, hogy az öngyógyításnak vannak korlátai. Ha a házi szerek nem használnak, orvos segítségét kell kérni.

Gyógyteák

Fűben, fában orvosság – tartja a mondás. A gyógyító növények ismerete régebbre nyúlik vissza, mint az emberiség írott történelme. Hatásukat évszázadok óta felhalmozott tapasztalat igazolja. Helyes indokkal, a kellő mértékben alkalmazva, gyógyteaként kortyolgatva segítenek helyreállítani egészségünket.

• Forrázással készítünk teát a virágokból, fűvekből, levelekből, illóolajat tartalmazó termésekből. Egy csészényi adaghoz egy púpozott evőkanálnyi gyógynövényt két deci forrásban lévő vízzel leöntünk, az edényt lefedjük és tíz-húsz percig állni hagyjuk. Majd leszűrjük, és melegen, kortyonként fogyasztjuk.

Meghűlés esetén jó hatású a bodzavirág, a hársfavirág, a kakukkfű, a kamilla, a borsosmentalevél, ízletes hurutoldó az akácvirág, az ánizsmag, az édeskömény.

• Főzetet kell készíteni a gyökerekből, a kérgekből, a fás növényi részekből. Ekkor forrásban lévő vízhez adjuk a gyógynövényt, és lefedve lassú tűzön három-öt percig forrásban tartjuk. Majd a tűzről lehúzzuk, és a főzetet néhányszor megkeverve húsz-harminc percig állni hagyjuk. Végül leszűrjük, és a teaalapanyagban maradt nedvet is kipréseljük. Köhögés, rekedtség kúrálására így főzhetünk például édesgyökérből teát.

• Áztatással készítünk gyógyító italt olyan növényi részekből, amelyeknek hatóanyagai hőre érzékenyek, mint a C-vitaminban gazdag csipkebogyó vagy a köhögés elleni fehérmályvagyökér. Fogyasztás előtt hat-nyolc órával langyos vízbe tesszük a növényi részt, és állni hagyjuk. Majd leszűrjük, és a teát felmelegítve fogyasztjuk.

Természetesen előre elkészíthetjük a napi adagot, leszűrve és lefedve a hűtőszekrényben tárolhatjuk. Mielőtt csészébe töltjük, felmelegítjük, és ha szükséges, csak ekkor ízesítjük. A nátha, meghűlés kezelésére alkalmazott gyógyteákat legjobban mézzel édesíteni.

Előzzük meg az influenzát!

Szervezetünk immunrendszere többféle funkciót is betölt: elpusztítja az ártalmasnak ítélt élő organizmusokat, képes semlegesíteni bizonyos mérgező 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 gyakrabban halljuk, hogy antibiotikum felírásakor javasolják a probiotikus tejtermékeket. Már ez is jelentős eredménynek tűnik, mert legalább tudjuk, hogy tenni kell valamit az antibiotikum mellékhatásainak megelőzésére, illetve a bélflóra regenerálására. Azonban vannak esetek, amikor ez kevésnek bizonyul. Nagyobb és ismert mennyiségű élő csírárt kell a szervezetbe juttatnunk prebiotikummal – fruktooligoszachariddal – együtt, amit a pontosan ismert koncentrációjú étrendkiegészítő termékekkel érhetünk el. A gyártástechnológia és a kapszulás adagolás biztosítja, hogy az élő csírák 95-98 százaléka eljut a gyomor savas közegén át a különböző béltraktusokba – a Lactobacillusok a vékonybélbe, 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 baktériumtörzset tartalmaz, de a különböző korosztályok számára – csecsemő, kisgyermek, felnőtt, idős ember – a különleges szükségleteknek megfelelő összetételt kínál.

Ugyancsak speciális immunerősítő készítmény a béta-glükánt tartalmazó készítmény, melynek hatóanyaga, a WGP Beta Glucan igen régóta 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 aktivitását 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 fertőzéseknek.

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

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

FLUIMUCIL® 200 granulátum

hatóanyag: acetilcisztein

A légúti betegségeket gyakran kíséri sűrű váladék képződése és lerakódása a légutakban, ami köhögésre ingerel.

A légzést megkönnyíti, ha a letapadt váladékot eltávolítjuk a légutakból. A **FLUIMUCIL®** a bevételt követően gyorsan felszívódik és feloldja a letapadt, sűrű légúti váladékot.

Javasolt: váladéktermeléssel járó légúti betegségek, mint heveny hörghurut és idült hörghurut kezelésére.

FLUIMUCIL® 200 granulátum

- vízben feloldva, naponta háromszori bevétel
- cukormentes, narancs ízesítéssel
- 20 vagy 30 tasak
- 14 éves kor feletti gyermekeknek és felnőtteknek.

Vény nélkül kapható gyógyszer.



10 napostól 14 éves korig a **FLUIMUCIL® 100** granulátum bevétele javasolt.

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

innuglucan

Innuglucan: a speciálisan előállított WGP® Beta Glucan felhasználásával készült, melyet az Egyesült Államokban különleges technológiával, a sörélesztőből 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.

Burokban születni

Megelőzhető fejlődési rendellenességek

Kismamaként sokat tehetünk születendő gyermekünk egészségéért a terhesség alatt, sőt már a fogantatás előtt is. Hogyan tudjuk megelőzni a fejlődési rendellenességeket? Hogyan segítenek ebben a vitaminok? Milyen a megfelelő magzatvédő multivitamin? Erről beszélgettünk prof. Czeizel Endre orvosgenetikussal és dr. Prikidánovits Emesével.

A vitaminok a születendő kisbabák egészséges fejlődésében különleges szerepet töltenek be. A legújabb kutatások szerint bizonyos vitaminok képesek a hibás gének okozta fejlődési rendellenességek kivédésére – hívja fel a figyelmet Czeizel professzor úr. – Ezért fontos, hogy a magzatvédő vitaminok már a fogantatás pillanatában megfelelő mennyiségben jelen legyenek az anya szervezetében. A táplálékkal való bevitel azonban nehezen megvalósítható, például ahhoz, hogy a szükséges folátmennyiséget fedezni tudja a kismama, naponta 15 tányér spenótot kellene elfogyasztania. Nem gondolom, hogy ezt bárki szívesen megtenné nap mint nap.

– A terhesség alatt megnövekedett vitaminigényt és a pótlás nehézségét felismerve a kutatók kifejlesztették az Elevit multivitamin-kombinációt, amely kifejezetten a babát tervező, várandós, illetve szoptatós anyukák ásványi- és vitamínszükségletét biztosítja – veszi át a szót dr. Prikidánovits Emese, a Bayer Hungária Kft. munkatársa.

– A magzatvédő multivitaminok összetétele nagyon fontos a készítmény hatása szempontjából. A vitaminok, ásványi anyagok egymás felszívódását, hatását jelentősen befolyásolhatják, ezért nem mindegy, hogyan és milyen mennyiségben kombináljuk azokat.

A terhesek esetében különösen fontos az összetett készítmények klinikai kipróbálása. Előfordul ugyanis, hogy egyes komponensek önmagukban ugyan

nem befolyásolják a magzat fejlődését, viszont kombinációban már megjelenhetnek esetleges nemkívánatos mellékhatások.

Az Elevit magzatvédő multivitamin hatásosságát és biztonságos alkalmazását klinikai vizsgálatok is megerősítik – számol be a kutatásokról dr. Prikidánovits Emese. – Az Elevit hatékonyságát igazoló klinikai vizsgálatokat közel 10 000 magyar kismama bevonásával végezték. A vizsgálatok során az Elevit szedésével 92%-kal csökkent az idegrendszeri fejlődési rendellenességek előfordulása.

Fontos azonban, hogy az Elevit Pronatal N szedését a tervezett terhesség előtt legalább egy hónappal el kell kezdeni, hogy a szervezet raktárai feltöltődjenek a várandósság alatt szükséges vitaminokkal és ásványi anyagokkal. Azért is lényeges, hogy még a fogantatás előtt megkezdjük a vitamin szedését, mert a súlyos fejlődési rendellenességek már a terhesség 15. napjától kialakulhatnak, amikor a kismama még nem is tudja, hogy várandós – hangsúlyozza dr. Prikidánovits Emese.

Az Elevit klinikailag tesztelt, egyedülálló kombinációja segíti a női szervezetet a terhességre való felkészülésben, védi a magzat egészségét, mivel megelőzheti az idegrendszeri fejlődési rendellenességek kialakulását, és elősegíti a megfelelő tápanyag-ellátottságot a terhesség és szoptatás alatt is. Hazánkban már több százezer kisbaba egészségéhez járult hozzá az elmúlt 10 évben.

Mindezeknek köszönhetően lett az Elevit a kismamák által leggyakrabban választott magzatvédő multivitamin Magyarországon.

elevit[®] magzatvédő multivitamin

PRONATAL N



Az Elevit Pronatal N magzatvédő multivitamin szedése – a terhesség előtt legalább egy hónappal elkezdve és a terhesség alatt folytatva – bizonyítottan csökkenti:

- a veleszületett idegrendszeri fejlődési rendellenességek kialakulásának valószínűségét
- a koraterhességi émelygést és hányást

További információ: Bayer Hungária Kft., 1123 Budapest, Alkotás u. 50. Tel.: (1) 487-4245
Vény nélkül kapható gyógyszer.

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

Írta: Kolimár Éva

Sejtszintű védelem: antioxidánsok

Alig néhány évtizede fedezték fel az antioxidánsokat, és még ma sem tudunk mindent a működésükről. Egészségvédő hatásuk azonban nem kétséges.

Az élő szervezetben bonyolult biokémiai folyamatok zajlanak. Ezekhez az energiát a tápanyagok elégetése szolgáltatja, miközben úgynevezett szabad gyökök (oxidánsok) keletkeznek. Jelenlétük természetes, túlzott mennyiségben viszont szerepet játszanak a szív- és érrendszeri betegségek, a rák kialakulásában, a szervezet korai öregedésében.

Kettős szerep

– Az élő szervezetben folyamatosan képződnek szabad gyökök, amelyek heves reakcióképességgel rendelkeznek – magyarázza dr. Sándor Edit orvos tanácsadó. – Leginkább oxigénből vagy nitrogénből keletkeznek úgy, hogy a biokémiai folyamatok során egy elektront veszítenek, és ezt a hiányzó elektront igyekeznek megszerezni a környezetükben lévő molekulákból. Jelenlétükre



szükség van, mert a szabad gyökök elősegítik az apoptózis (programozott sejthalál) folyamatát, kisöprik a szükségtelen, elhalt sejteket, és felveszik a harcot a kórokozók ellen. Hatásuk akkor káros, ha több szabad gyök keletkezik, mint amennyit a szervezet egyensúlya megkíván, ekkor az ép sejteket is rombolhatják. Támadják a sejtek lipidmembránját, illetve a sejtmagot, ahol a genetikai állományt károsítva elindíthatnak egy rossz irányú folyamatot is.

Apró testőrök

A szervezet azonban nem védtelen: szabadgyök-fogó enzimrendszerének antioxidáns egységei képesek semlegesíteni az agresszív oxidánsokat, úgy, hogy könnyen átadják nekik a hiányzó elektront, és segítenek helyreállítani az egyensúlyt az oxidációs-redukációs folyamatokban. Az antioxidáns hatású molekulák csoportja igen színes, egyes vitaminok mellett ásványi anyagok és növényi vegyületek is beletartoznak. A legfontosabbak a C- és E-vitamin, a béta-karotin, a szelén, továbbá egy vitaminszerű anyag, a koenzim Q10. A természetes védekezésben még szerepet játszanak egyes B-vitaminfeleségek, a nyomelemek közül a magnézium, a cink, kisebb mértékben a réz, továbbá a bioflavonoidoknak nevezett növényi vegyületek. Kiegyensúlyozott étrenddel ezek a létfontosságú anyagok kellő mennyiségben jutnak a szervezetünkbe. Különböző környezeti ártalmak és életmódbeli tényezők hatására azonban a szükségesnél több szabad gyök képződik. A túltermelést kiválthatja a nagy mennyiségű UV-sugárzás, a mértéktelen szoláriumozás, a szennyezett levegő, a nem megfelelő táplálék, a dohányzás, az alkoholfogyasztás, a testi-lelki stressz, például a kimerítő testedzés is.

▶ folytatás a 14. oldalon



„Valószínűleg az ízületeimnek is használtak a szelén tabletták”

Könnyebben és jobban mozognak ujjaim az utóbbi hetekben



Horváthné Kerényi Mária nyugdíjas pedagógus életét nagyon megkeserítette az az ízületi deformitás, amelytől régóta szenvedett.

„Nézze, folyamatosan erős gyógyszereket kell szednem, amelyek sajnos az immunrendszeremet igénybe veszik; ezektől sokkal fáradékonyabb vagyok és bizony lecsökkentik az életkedvemet is. Nagyon el voltam keseredve és rengeteget sírtam emiatt. Keresni kezdtem olyan lehetőségeket, melyekkel a gyógyszerek mellett saját magam is tenni tudok valamit a javulásom érdekében. Ekkortájt olvastam arról, hogy a szelén – ami egy létfontosságú nyomelem és táplálékainkban is jelen van – mennyire fontos az immunrendszer jó működéséhez, valamint olyan hatása van, hogy a szervezetünket erő káros hatások kivédésében is szerepet játszik. Gondoltam, megpróbálok és most arról tudok beszámolni, hogy lényegesen jobban érzem magam. Életkedvem visszatért, sokkal, de sokkal jobban tudom használni eddig elgémberedett ízületeimet is. Mi ez, ha nem a szelén csodája?” – mondja a kedves pedagógus asszony, örömmel a hangjában.

Hirdetés

Védelem az ízületeinknek is



A **Bio-Szelénium50™+cink+vitaminok** L-selenometionint tartalmaz, mely a szerves szelén igen aktív, biológiailag a szervezetben jól hasznosuló formája. A szelén számos életfunkcióhoz szükséges, többek között egy szelénfüggő enzim utánpótlásához, mely védi a sejteket a szabadgyököknek nevezett káros molekuláktól. Tudományos vizsgálatokkal kimutatták, hogy az ízületi gyulladásoktól szenvedő emberek vérében a normálnál alacsonyabb a szelén-szint, ami arra utal, hogy e tápanyag fontos szerepet játszik a szervezet természetes védelmi mechanizmusában.

A **Bio-Szelénium50™+cink+vitaminok** étrend-kiegészítő termék A-, B₆-, C- és E-vitamint, valamint cinket is tartalmaz. A készítmény ellátja a szervezetet a védelmet biztosító legszükségesebb antioxidánsokkal, vitaminokkal.

A **Bio-Szelénium50™+cink+vitaminok** étrend-kiegészítő 30, 60 és 120 darabos készletben is kapható.

Az Egészséges Szívért Alapítvány is ezt a terméket ajánlja Önnek!



Keresse az **Arany Mozsárral** jelölt étrend-kiegészítőt a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban!
Minőségi dán készítmény a **Pharma Nordtól!**

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

GRÁNÁTALMA

A gyümölcs leve, méginkább kivonata erősíti a szervezetet, az immunrendszert és lassítja a szervezet öregedését. Állatkísérletekben a gránátalma kivonata meghosszabbította az állatok élettartamát.

Antioxidáns hatóanyagai csökkentik a szabadgyökök okozta krónikus betegségek kialakulásának valószínűségét.

Hatóanyagai

- védik SEJTJEINK, GÉNJEINK, ÉPSÉGÉT;
- segítik a SEJTOSZTÓDÁS EGÉSZSÉGÉT, ezzel csökkentik a rákos sejtek képződésének valószínűségét;
- óvják a SZÍV, AZ EREK ÉS A KERINGÉS EGÉSZSÉGÉT.

A Gralma folsav- és lecitintartalma a vérkeringés segítői, de az agysejtek és a memória védelmére is jótékony hatásúak. Az agy vitaminjainak is nevezik őket.

A gránátalma kivonat tumorelles, valamint prosztatatanövekedés elleni hatását a University of California orvosai kutatják.



GRALMA

Gránátalma-kivonat,
Rezveratrol, Ellagsav,
Flavonoidok, Folsav,
Lecitin, C-vitamin



Antioxi dások

Csoport	Név	Szerepe	Tartalmazza
Vitaminok	Béta-karotin (az A-vitamin egyik előanyaga)	a növekedéshez, a bőr és a nyálkahártya épségéhez, a szürkületi látáshoz szükséges	spenót, sárgarépa, karotta, sütőtök
	C-vitamin	segít megőrizni a szervezet védekezőképességét, a kötőszövetek épségét, támogatja a vérképző anyagok felvételét	citrom, narancs, grépfrút, paprika, savanyú káposzta
	E-vitamin	védi a sejteket, befolyásolja a nemi hormonok működését, a fogamzóképeséget	búzacsíra-, napraforgó-, olíva- és más növényi olajok
Q10 koenzim	Q10 koenzim	elősegíti a sejtek energiatermelését, védi a sejteket	lazac, makréla, szardínia, marhamáj, marhaszív, tojás, szója
Ásványi anyagok	Szelén	a hormonképzéshez, a növekedéshez, a termékenységhez, a haj, a bőr, az immunrendszer, valamint a szív- és érrendszer védelméhez szükséges	a tenger gyümölcsei, rák, kagyló, tonhal, vörös húsok, tejtermékek, avokádó, lencse, brokkoli, teljes kiőrlésű gabonafélék
	Cink	a vércukorszint szabályozásához, a szénhidrát-, zsír- és fehérjeszintézishez, a növekedés és nemi érés folyamatához szükséges	kagyló, húsok, máj, hüvelyesek, tojás
	Magnézium	alapvető fontosságú a szív- és érrendszer, az idegrendszer működésének szabályozásában, részt vesz az enzimikus folyamatokban, a csontanyagcserében	burgonya, zöldségek, hüvelyesek, halfélék, csonthéjas gyümölcsök, dió
Növényi vegyületek	Karotinoidok	daganatellenes hatású, immunerősítő, fényvédő, óvja a bőrt	zöldségfélék, sárgarépa, paradicsom, paprika, gyümölcsök, például sárgabarack, sárgadinnye, sütőtök
	Flavonoidok	daganatellenes és érvédő hatású, csökkenti a hajszálerek törékenységet és átteresztőképességét, immunerősítő, gyulladáscsökkentő	grépfrút, citrom, narancs, hagyma, zöld tea
	Fenolok	daganatellenes és bőrvédő hatású, támogatja a keringési rendszer működését	szőlő, vörös bor, szeder, fekete csokoládé, kakaó



A RÁK MÁR NEM HALÁLOS KÓR – NE BÚJJUNK EL ELŐLE, ELŐZZÜK MEG!

A BÉRES EGÉSZSÉG HUNGARIKUM PROGRAM E HAVI TÉMÁJA: A DAGANATOS MEGBETEGEDÉSEK

A Béres Egészség Hungaricum Index reprezentatív felmérése szerint a megkérdezettek, azaz a magyar lakosság 41%-a még sosem volt rák-szűrésen, 26%-uk pedig még tippelni sem tudott, amikor arra a kérdésre kellett volna válaszolnia, mi okozza a daganatos megbetegedéseket. A rák az egyik leggyakoribb halálos hazánkban, pedig ma már nem halálos kór! Pontosabb, ha krónikus betegségnek nevezzük, hiszen a korai felismerés mellett jól gyógyítható, ám folyamatos kezelést, gondozást igényel. Az emberek fejében azonban a daganatos megbetegedések még mindig stigmák, és sokak számára a szűrővizsgálat nem a megelőzés lehetőségét jelenti, sokkal inkább egy lehetőséget arra, hogy kiderüljön valami, amitől rettegni „kell”.

A daganatos betegségek vélt okai között a helytelen, egészségtelen táplálkozást spontán módon csupán a megkérdezettek 15,5%-a említette. Csak a felmérésben résztvevők kb. fele, 49%-a értett egyet azzal, hogy a daganatos betegségek egy része helyes táplálkozással megelőzhető. Ezzel szemben talán megdöbbentő, de tény, hogy az Európai Unió országaiban a daganatos betegségek 30-40%-a a helyes táplálkozással megelőzhető lenne.

Tanuljunk meg szervezetünk jelzéseiből olvasni! Ha valahol duzzadt, gyulladt, fáj, a megszokottól eltérő reakciókat produkál, forduljunk orvoshoz mihamarabb, illetve sajtátsuk el az önvizsgálat eszközeit.

Táplálkozással a rák ellen – hogyan?

- A paradicsom fogyasztását a kutatók bármilyen formában és mennyiségben ajánlják, mivel karotinoidtartalma miatt antioxidáns és szabadgyökeltávolító hatással bír, ugyanakkor értékes C-vitamin-forrás.
- A brokkoliban található fitokemikália gátat szab a rákos sejtek burjánzásának.
- Az olajos magvakban található savak olyan folyamatot indítanak el a szervezetben, amelyek eredményeképpen a rákos sejtek önmagukat pusztítják el.

Tegyünk lelki egészségünkért is!

Az erős immunrendszer a békés psziché és a karbantartott test ajándéka. A megfelelő táplálkozás és mozgás mellett oda kell figyelni a lelki egészségünkre is. A legnehezebb, hogy bevalljuk önmagunknak: nem találjuk a megoldást, segítségre szorulunk. Viszont, ha megtaláljuk – akár szakértő bevonásával –, személyiségünkben fejlődünk, szert teszünk egy megoldási mintára, és a probléma nem „rág belőlől”, nem okoz majd feszültséget legközelebb.

A Béres Egészség Hungaricum Program
daganatos megbetegedésekkel foglalkozó témájának szakértője:
Dr. Dank Magdolna osztályvezető egyetemi docens, SOTE Onkoterápiás
Klinika

Egészségmegőrzés

Állandó vita tárgya, hogy táplálékunk – a szennyezett talaj, víz és levegő miatt – valóban képes-e fedezni szükségletünket minden létfontosságú anyagból. – Egyre több ember érez személyes felelősséget a saját egészségi állapotáért, ezért megnőtt az érdeklődés a különféle táplálékkiegészítők iránt – mondja dr. Sándor Edit. – Antioxidánsokból még kiegyensúlyozott étrend mellett is pótlásra van szükségük az időseknek, a betegeknek, a káros szenvedélyek (dohányzás, alkohol) rabjainak. De nem mindegy, hogy mit vásárolunk. Ha már pénzt aduk ki a táplálékkiegészítőkre, érdemes jó minőségűt venni, amelyet a gyártó dokumentációval garantál. Próbáljuk meg ésszerűen adagolni ezeket az antioxidáns készítményeket, és megnézni, melyik anyagból mennyi az ajánlott napi mennyiség. A túladagolás ugyanis veszélyes lehet, például erős dohányosnak nem tanácsos túl sok béta-karotint szedni, mert a kívánt hatás ellenkezőjét válthatja ki. Egészségmegőrzésre érdemes komplex készítményt választani. Előnye, hogy az összetevők egymás hatását kiegészítik és felerősítik, így az egész ez esetben több, mint a részek összege. Fontos megjegyezni, hogy az antioxidáns-készítmény nem gyógyszer, a megelőzésben van szerepe.



DAGANATKEZELÉS CSÖKKENTETT DEUTÉRIUM-TARTALMÚ KÉSZÍTMÉNYEKSEL

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

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

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

A humán gyógyszer-engedélyeztetés részeként lezárult, **prostatatumoron** végzett, **fázis II klinikai vizsgálat** szintén igazolta a készítmény daganatellenes hatását. **Emlőtumoros** betegek esetében a Dd-víz fogyasztása négyeszeresére a távoli áttétes betegek várható, kétéves túlélési esélyét. A **Dd-víz fogyasztását a sikeres műtéti és konvencionális kezelések mellett**, ill. azt követően fogyasztó betegek adatai azt mutatják, hogy a Dd-víz kiegészítő alkalmazása több mint 50%-kal csökkentette az öt éven belül visszaeső betegek arányát. **Tüdődaganatos** betegek statisztikai adatainak feldolgozása alapján a Dd-víz fogyasztók várható élettartama há-

romszorosa volt a csak konvencionális kezelésben részesült betegek várható élettartamának. A Dd-víz hatékonyan bizonyult a **leukémia** különböző típusainál, de azoknál a **CLL típusú betegeknél** volt a deutérium-megvonás kedvező hatása egyértelműen igazolható, akiknek az állapota még nem indokolta a konvencionális kezelést, így a csökkenő fehérvérsejtszám, a megrögzött nyirokcsomók regressziója kizárólag a Dd-víznek volt tulajdonítható.

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

INGYENES TANÁCSADÁS:
HYD Kutató-Fejlesztő Kft. 1118 Budapest, Ménesi út 104.
 Tel.: 06-1-365-1660, 06-1-381-0765
 Web: www.hyd.hu E-mail: info@hyd.hu

Preventa®
 Csökkentett deutérium-tartalmú termékek
 1. díj a kimagasló beteljesített és egészségmegőrzésben
 NEW FOODS
 1st PRIZE
 Kapható gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban.
INGYENES TANÁCSADÁS: HYD Kutató-Fejlesztő Kft.
 Tel.: +36-1-381-0765, +36-1-365-1660 • www.hyd.hu, www.preventa.hu

Legalon® 70 draszté 20x/100x szilimarín



Májvédő hatású készítmény növényi hatóanyaggal

A Legalon® 70 draszté máriatövis kivonatot (*Silybum marianum*) tartalmazó májvédő gyógyszer.



Javasolt: toxikus májkárosodás; krónikus gyulladással járó májbetegségek és májsugorodás kiegészítő kezelésére.

- **Növényi eredetű májvédő**
- **Szabadgyökfogyó**
- **Antitoxikus hatású:** megakadályozza bizonyos májkárosító anyagok bejutását a májsejtekbe
- **Májregenerációra, májsejtek újraképződésére kedvező hatású**

Vény nélkül kapható gyógyszer.

Figyelmeztetés:
 A gyógyszeres kezelés nem pótolja a májkárosodást kiváltó ok (pl. alkohol) elkerülését. A Legalon® 70 drasztét 12 éves kor feletti gyermekek és felnőttek szedhetik.

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

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

Fontos étrendkiegészítők CSODÁKRA KÉPES A TÖZEGÁFONYA

Táplálék vagy étrendkiegészítők néven sokféle tablettát, kapszulát, port és folyadékot forgalmaznak, amelyek koncentráltan tartalmaznak olyan tápanyagokat, vitaminokat és ásványi anyagokat, amelyekre szervezetünknek – mivel egyre silányabb minőségű élelmiszereket fogyasztunk – fokozottan szüksége van. Nyilvánvaló, hogy a hetekig – hónapokig tárolt és ki tudja, mi mindennel kezelt zöldségek és gyümölcsök vitaminértékük nagy részét elvesztik, sőt fogyasztásukkal esetleg még ronthatunk is gyenge immunrendszerünkön. Egyre elterjedtebb tehát az a nézet, hogy az organikus alapanyagokból, lehetőleg biotermékekből összeállítható étrend hiányában olyan kiegészítők szedése ajánlott, amelyeket egészséges zöldségekből gyümölcsökből készítenek. Egyre népszerűbb a tözegáfonya gyümölcséből készült standardizált készítmény. A tözegáfonya magas C-vitamin és flavonoid tartalma erősíti az immunrendszert, akut és krónikus húgyúti fertőzések megelőzésére és kezelésére alkalmazzák. Bioaktív összetevőinek (antociánok, flavonoidok, tanninok) antibakteriális hatását tudományos vizsgálatok támasztják alá. A húgyhólyag nyálkahártyáján könnyen megtelepedő és szaporodó kórokozókat (E. coli) az áfonya baktériumölő és savasító hatása elpusztítja. Savas kémhatása gátolja a húvelygyulladást és -fertőzést. A tözegáfonya megelőzi a vesében és hólyagban a homok kialakulását és segíti annak kiürülését. A tözegáfonya fogyasztása védi a szív- és az érrendszer egészségét. Az antocián növeli az erek rugalmasságát, jótékony hatású a makro- és mikroeringésre. Gátolja az érszűkület, az érlemezsedés, visszér-

tágulat kialakulását, stabilizálja a szívritmust. Mérsékli a magas vérnyomást, segít kiürülni az ödémákat, csökkenti az infarktusveszélyt. Az áfonyával végzett kúra megtisztítja a bőrt a salakanyagoktól, fontos vitaminokkal, ásványi anyagokkal és bioanyagokkal tölti fel. **Dr. Smadar Saar**

Forrás: 1) Stothers, L.: A randomized placebo controlled trial to evaluate naturopathic cranberry products as prophylaxis against urinary tract infection in women. *Am. J. Urol.* 165(5): 78, 2001. 2) Stothers L.: A randomized trial to evaluate effectiveness and cost effectiveness of naturopathic cranberry products as prophylaxis against urinary tract infection in women. *Can. J. Urol.* 9, 1558-62, 2002. 3) Walker EB, Barney DP, Mickelsen JN, Walton RJ, Mickelsen Jr. RA. Cranberry concentrate: UTI prophylaxis. *[letter] J Fam Pract.* 45: 167-8, 1997. 4) Foo LY, Lu Y, Howell AB, Yorsa N. The structure of cranberry proanthocyanidins which inhibit adherence of uropathogenic P-fimbriated Escherichia coli in vitro. *Phytochemistry.* 54: 173-81, 2000. 5) <http://www.lelekzimogato.hu/tozegafonya.html>

SUPHERB
 (Beltől... Természetesen!)

Keresse és tudatosan válassza a kiváló minőségű SupHerb BioCran-t!

Standardizált tözegáfonya és probiotikum formula

A termék OÉTI által engedélyezett!

Kapható a patikákban és gyógynövényboltokban!

Információs vonal: 061/293-93-61 (alapidíjas)

SPONZORÁLT CIKK

SPONZORÁLT CIKK

Írta: Bozsán Eta

Nyolcezer-nyolcszáz előadás Balázs Péter szedi és törli a diót



A Padlás előadására készül beszélgetésünk napján Balázs Péter. Pillanatnyilag ő a darab legrégebbi szereplője, körülötte mindenki kicserélődött már. Bár néhány hónapja a Szolnoki Szigligeti Színház igazgatója, ez a színész fellépéseit cseppet sem zavarja. Szerepeit „viszi” tovább a Vígszínházban. A Padlásán kívül a Játszd újra, Sam-ben, és az Össztáncban, a József Attila Színházban pedig a Csak kétszer vagy fiatalban láthatjuk.

A kedvemért készítené egy rövid leltárt?

– Ha összeszámolom, 1963 óta, azaz 44 éve vagyok színpadon, melyekbe a nyarakat is bele lehet érteni. Évente olyan 200 előadásom volt, az a 44 év alatt 8800 színrelépés. Ehhez jönnek még a tévéjátékok, abból is van vagy 1000, nem beszélve a haknikról, a filmekről, a szinkronokról. Elég sokat dolgoztam, mielőtt igazgató lettem?

Hát nem állva várta. Hogyan lehetett ezt a sok munkát kibírni?

– Megszoktam. Az állóképességem ehhez igazodott. Nekem a premierek előtt hetvenkettőt ver a pulzusom, és amikor kilépek a színpadra, akkor sem megy feljebb. Akkor lennék ideges, ha valami mást kéne csinálnom, mint a színház.

Milyen Szolnokon az élet?

– Most, az első szezonban nem akarok se játszani, se rendezni. Már túl vagyunk az első premieren, a *Szusi kisasszonyon*. Kálmán Imre operettjére igen jó kritikát

kapott a társulat. Ezzel az előadással tisztelgünk Kálmán Imre előtt, aki százhuszonöt éve született. Egyébként az operett ősbemutatója 1915-ben volt a Vígszínházban. Majd a világhír a szárnyára kapta, hiszen a New York-i Amsterdam Színházban nagy sikereszériával játszották.

Ez egy ritkán játszott darabja a mesternek!

– Pedig olyan slágerek vannak benne, mint a „Légy az icipici párocskám”. Málnay Levente rendezte, a szolnoki társulaton kívül játszik benne Kállai Bori és Dózsa László, a címszereplő a tűzrőlpattant Kertész Marcella.

A második darab *Az angyalok nem sírnak* című dráma volt, mely 1956. október 23-án játszódik, ezzel pedig a forradalom évfordulójára emlékeztünk. Még csak annyit, hogy rendezni fog nálunk Bodrogi Gyula, aki Goldoni *Két úr szolgálja* című vígjátékával örvendeztetni meg a szolnoki publikumot. Verebes István Maugham *Színház* című drámájával teszi színesebbé repertoárunkat. A szilveszteri gálaműsorunkat pe-

dig előben közvetíti majd a Duna Televízió. Jómagam februárban állítom színpadra Hunyadi Sándor művét, a *Fekete szárú cseresznyét*.

Ha szóhoz jutok, megkérdezem, hogy van.

– Jól! Negyvenéves házasság idén, és hamarosan nagyapa, ugyanis Bence fiam megnősült.

Szinte röstellem tovább faggatni. Volt már beteg egyáltalán?

– Nem. Elég ellenálló vagyok. Nem kényeztettem el a sors, és nem vagyok nárcisztikus típus.

Mégis, hogyan él? Mennyit mozog? Mennyire étkezik egészségesen?

– A koromnak megfelelően élek. Nyolc éve lettem a cigarettát, nem éjszakai, kevesebbet eszem, mint fiatal koromban. Van egy-két gépem oda-haza, azokkal kondicionálok magam, ha tehetem, elmegyek úszni. Kerülöm a zsíros, nehéz ételeket, a zöldség-gyümölcs evése spontán jól esik, túl azon, hogy egészséges. Néha eljárom a masszörhöz is, de a napi mozgás sem maradhat el, Bonifáccal, a másfél éves uszkárral nagyokat sétálunk. A feleségemmel minden évben elutazunk

Névjegye

Életkora: 64 év

Súlya: 88 kg

Gyermekei: Bence és Bianka

Titka: egészséges életmód, vitaminok és ásványi anyagok: A-tól a Z-ig

Jelenleg a Vígszínházon kívül Veszprémben láthatjuk, a *Delila* főszerepében.

Két hangos könyvet készített: a *János vitézt* és egy 120 perces összeállítást az *Ó- és Újszövetségből*.

valahova. Már nem a felfedező utakat részesítjük előnyben, mert az fárasztó. Inkább visszamegyünk olyan helyekre, ahol jól éreztük magunkat. Ilyen Firenze vagy Velence.

De, még mielőtt elfelejtem, a kertünkben áll három diófa, melyeknek a leveleit senki nem szedi össze helyettem. A termés kosárba gyűjtése szintén az én reszortom, aztán karácsony előtt jöhet a diótörés. Azt azért szeretem, mert annak már olyan ünnepi hangulata van.

Végre van megoldás a hajszálértágulatok (seprűvéna, rosacea) megszüntetésére!



Az ÚJ MIKROHULLÁMOS HAJSZÁLÉRKEZELÉS korunk leghatásosabb terápiája, amely véglegesen koagulálja azokat a kis értágulatokat, amelyek más kezelésekkal nem tüntethetők el.

Egyedüli megoldást nyújt:

- vékony, piros hajszálerek (0,3 mm alatti)
- seprűvéna
- orrerecskék
- rosacea kezelésére.

A XXI. század technológiája hatékonyan veszi fel a küzdelmet a különböző értágulatokkal **lábán, arcon** és **test bármely pontján**. Az ér vastagságától, mélységétől függően **akár egy kezeléssel** elérhető a tartós eredmény!

A terápia halleluán **előnye**, hogy **nem jár vérzéssel, nincs kötözés, nincs mellékhatás, gyors, ambuláns kezelés**, mely után **korlátozásmentesen folytathatja a napi tevékenységét**, valamint jóval **költséghímélőbb** a korábbi lézeres halványító kezeléseknél.

HOGYAN ALAKUL KI az értágulat?

A tágult ér egy megpattant ér, ami nem tud magától regenerálódni. Bár ezek a kis finom erecskék kapcsolatban állnak az érrendszerrel, mégsem alapvető fontosságúak, eltávolításuk nincs hatással a keringésre vagy az érrendszer szövetelátó funkciójára.

Hála a XXI. század technikájának, ezzel az **esztétikai bőrproblémával már nem kell együtt élnünk**, a mikrohullámos kezelés megoldásul szolgál.

Dr. Perjesiné
Nagy Ildikó
06/30-9600-933
www.
naturklinika.hu



PERU GYÖNGYSZEMEI

FÉRFIERŐ
A TERMÉSZET EREJÉVEL

IMMUNERŐSÍTÉS
FELSŐFOKON – MACSKAKAROMMAL

CUKORBETEGSÉGRE
VALÓ HAJLAM ESETÉN



A TERMÉKEK JÓTÉKONY HATÁSÁT KLINIKAI VIZSGÁLATOK IGAZOLJÁK

Kapható patikákban, gyógynövényboltokban és a **dm** üzletekben.
Importőr: Rica Hungária Kft., Tel.: (1) 375-1046 e-mail: ricakft@hu.inter.net

EGÉSZSÉG RÁNK SZABVA

Szemerő
Az egészséges szemért

FloraGLO
LUTEIN

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

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

A SZEMERŐ FILMTABLETTA ARANY FOKOZATÚ TÁMOGATÓJA A LÁTÁS HÓNAPJA KAMPÁNYNAK.

www.latas honapja.hu

BÉRES Egészségtár
Egészség ránk szabva

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

* Az Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet (OETI) által bevizsgált és szülőföldmennyéi eliktart készítmény

BÉRES Az egészséges emberért

AZ IMMUNRENDSZER AZ EGYIK LEGHATÉKONYABB RÁKELLENES FEGYVER

A dohányzók és környezetük fokozottan veszélyeztetettek

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

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

1999-ben rákkutatók arra lettek figyelmesek, hogy kísérleteik során néhány egér a sok közül soha nem pusztult el rákban, még akkor sem, ha ismételt nagy mennyiségű ráksejtet fecskendeztek az állatokba. Ezeknél az egereknél megfigyelték, hogy immunsejtek (leukociták egyik legnagyobb csoportja) vették körül a ráksejteket, és elpusztították azokat. Idősebb korban a különleges egerek egy kis része elvesztette daganat elleni rezisztenciáját. Ebből a kutatók arra következtettek, hogy az idősebb emberekben tapasztalható sokkal gyakoribb daganatos betegségek oka nemcsak az lehet, hogy halmozódnak a genetikai károsodások a sejtekben, hanem az idősebb szervezet rákellenes immunsejtjeinek száma csökken, illetve nem úgy reagálnak, mint fiatalabb korban. A kutatók később megállapították, hogy a leukociták elégségesek a tumorsejtek megsemmisítésére a vizsgált egerekben, sőt, bizonyos immunsejtek – természetes ölősejtek (NK), illetve falősejtek – egyenként, egymástól függetlenül is képesek megsemmisíteni a daganatos sejteket, ugyanolyan hatékonysággal.

A természetes ölősejtekről több tanulmányban kimutatták, hogy fontos szerepük van a szervezet tumorellenes védekezőképességének fenntartásában. Hiányuk a rák gyorsuló növekedéséhez vezethet. Új felfedezés, hogy a cigarettafüst elősegíti a tüdődaganat áttéteinek képződését, miközben elnyomja a természetes ölősejtek tumorellenes aktivitását. Ha a természetes ölősejteket aktiválták, akkor a cigarettafüst áttétképző hatása is megszűnt. Beigazolódott, hogy a cigarettafüst

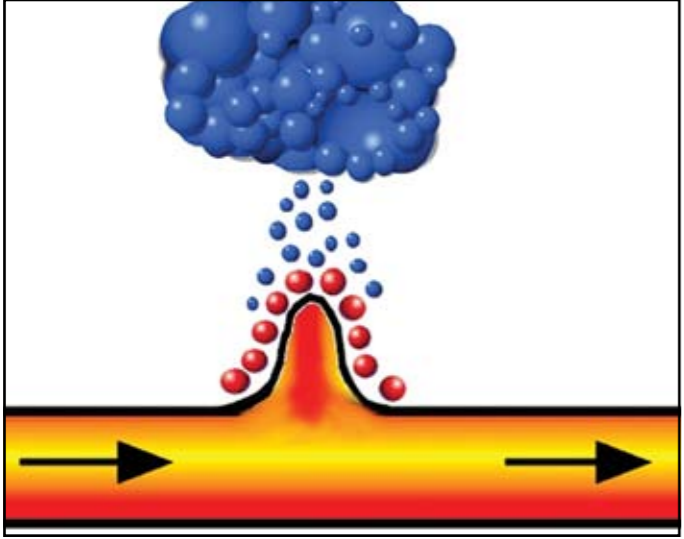
rákkeltő hatását – részben – az immunrendszer működésének elnyomásával fejt ki. A természetes ölősejtek aktivitásának hiányát sok helyütt az áttétképződés fokozódásával hozták összefüggésbe.

A természetben található leghatékonyabb immunerősítő, gomba eredetű polyasaccharidok képesek a természetes ölősejtek aktiválására és az áttétképződések gátlására. A Patkónyelv kivonat egyidejű fogyasztásával számos spontán tumorregressziót tapasztaltak, még végső stádiumú betegek esetében is.

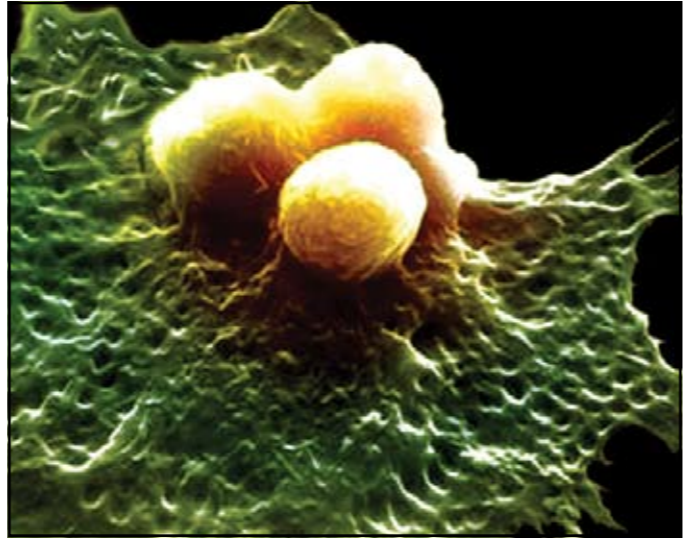
A ráksejtek azonban képesek különböző anyagok kibocsátásával a falősejtek daganatellenes hatását elnyomni, sőt, az inaktív falősejtek elősegítik az áttétképződést. Ezért rendkívül fontos rákbetegeknek a falősejtek aktiválása, hogy azok a szervezet segítségére siessenek a tumorellenes küzdelemben. Az említett polyasaccharidok képesek a falősejtek daganatellenes aktiválására is. A rákkal szemben ellenálló egér esetéből pedig láthattuk, hogy a természetes ölősejtek és falősejtek a létező leghatékonyabb tumorellenes fegyverré válhatnak, ha aktiválva vannak.

Az említett polyasaccharidok (pl. Patkónyelv) nem helyettesítik, hanem hatékonyan kiegészítik az onkológusok által javasolt kezeléseket (sebészeti beavatkozás, kemo- és sugárterápia). Dohányzóknál pedig csökkenthetik a tüdőrák kialakulásának valószínűségét. A tapasztalatok és tudományos kísérletek szerint a különleges polyasaccharid kivonatok a kemo- és sugárterápia káros mellékhatásait is jelentősen csökkentik.

További szakirodalmi információ: www.VITANAX.hu, www.PX-4.hu, www.IMMUNAXC.hu, www.CARDIANAX.hu. Tel. 06/30-391-8080.



A tumorsejtek vérellátásának gátlása appigeninnel és patkónyelvkivonat keverékkel



A polyasaccharidok hatása: a nagy falősejt bekebelez és a szabadgyökök segítségével elpusztít három ráksejtet

Aludjon jól Anti-Stress ORIMAG-gal!

Tű nélküli fülakupunktúra speciális, Anti-Stress ORIMAG-gal



Egyszerű, tudományos és tartósan hatékony módszer!
Nincsenek tűk! Elem és áram nélkül, teljesen mechanikusan működik... Semmit nem kell bevennie!

Minden harmadik magyar rosszul alszik... és Ön?
A stressz és a szorongás emberek millióit érinti

**Bevezető ár
RENDELJE MEG!
9990 Ft**

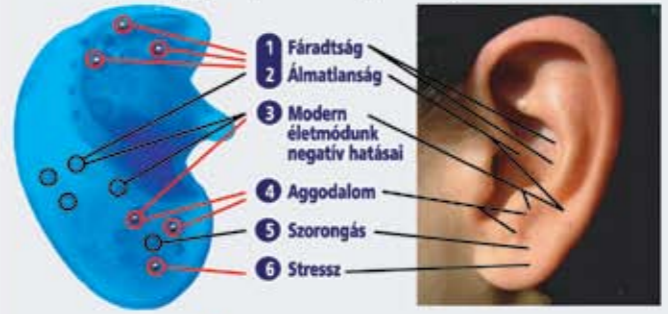
ORIMAG Egy gyógyszermentes megoldás!

Módszerünk a fülkagylón található reflexzónák stimulálásával éri el hatását. A fülön testünk minden szervének megtalálható a reflexzónája, melyek érzékenysége problémákat, betegségeket jelezhet.

Kezelt zónák:
1 A fáradtság zónája: Az Anti-Stress ORIMAG stimulálja a máj, a hasnyálmirigy, a lép, az epehólyag és a szem pontjait, ezáltal visszanyerjük energiánkat.

Hogyan kell használni az Anti-Stress ORIMAG-ot?

Helyezze be az eszközt a fül közepén található árokba! Masszírozza enyhén a fület a két ujj közé fogott szerkezettel! Végezze a masszírozást 2-3 percen keresztül, akár mindkét fülön egyidőben. (Ön két készülékkel rendelkezik: egy sötétkéssel a jobb fülbe, egy világoskéssel a bal fülbe). Nagyon fontos, hogy mindkét fülön hasson! (3 alkalommal napközben és lefekvés előtt.) ... Már az első napoktól kezdve érezni fogja az Anti-Stress ORIMAG pozitív hatását.



6 acél golyója (●) és tűskéi (○) segítségével az Anti-stress ORIMAG enyhe nyomást gyakorol a "rossz közérzetért" felelős összes reflexzónára.

Vásárlói vélemények

"Fiam születése óta, hat éve nem tudok végigaludni egy teljes éjszakát. Munkám miatt napközben tele vagyok feszültséggel. Az Anti-Stress ORIMAG-gal, már az első használat után valódi változásokat tapasztaltam. Másnap, izgatottan vártam az estét, hogy végre alhassak... és nem csalódtam: reggel meglepetten vettem észre, vége az éjszakának. Azóta sosem válok meg az Anti-Stress ORIMAG-omtól... Ez valóban különleges!"
R.O. Budapest

Évek óta alvási problémáival küszködöm. Napközben sokszor vagyok feszült, ideges. Problémáim megoldására kerestem a gyógyszermentes megoldást, így találtam rá az ORIMAG-ra. Naponta háromszor használok, már a második naptól érzem a hatását. Sokkal nyugodtabbnak érzem magam és jól alszom.
K.E. Szentendre

"Szeretnék megrendelni Önöktől egy újabb Anti-Stress ORIMAG-ot az egyik barátom számára. Köszönet ezért a termékért, amely nagyon hatékonyan segít lazítanom, és biztosítja számomra az igen nyugodt éjszakákat."
D. H.

1951-ben egy francia orvos (NOGIER) végezte el először a fülön található pontok feltérképezését. Megfigyelte, hogy a zónák elhelyezkedése nem véletlenszerű, hanem egy a méhben fejjel lefelé elhelyezkedő magzatnak felel meg. Az Egészségügyi Világszervezet 1990 óta elismeri a fülreflexológiát.

●● Az álmatlanság - modern életmódunk negatív hatásainak zónája: (pl.: a belső "biológiai" óra hibás működése). Az Anti-Stress ORIMAG stimulálja a "zéró pont" területét, ezzel alvászavarok, félelem, nyugtalanság esetén általános pozitív hatást fejt ki.
●●● Aggodalom - szorongás - stressz zónája: Az Anti-Stress Orimag egyensúlyt teremt az "öntudat vonala", a szorongásra ható pontok és a "fő bőr-zóna" között, ezzel megszünteti az ellazulást gátló görcsös állapotot.



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

KIVÉTELES AJÁNLAT

Az optimális eredmény elérése érdekében, intenzív és együttes használatot lehetővé téve küldünk egy speciálisan a jobb fülre kifejlesztett és egy a bal fülbe való Orimag-ot.

Az Anti-Stress Orimag egy egész életen át tartó, élettartama örök, 100%-os francia kivitelezés és gyártás.



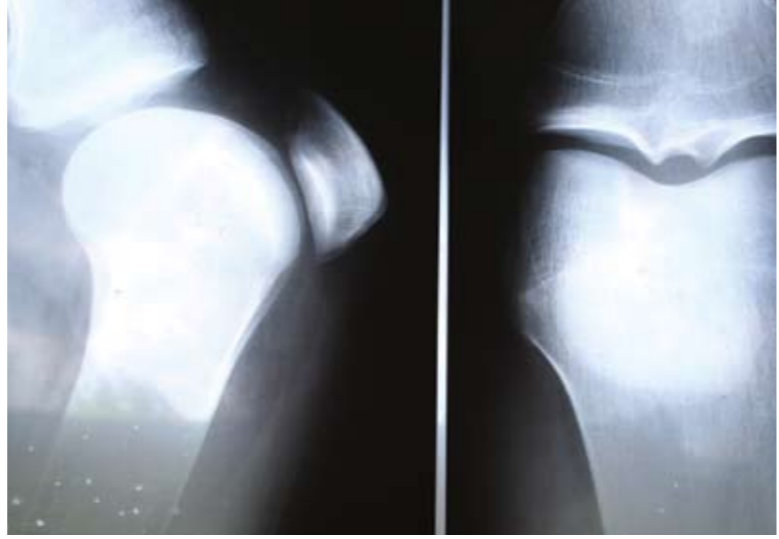
"Az Orimag nem gyógyszer és semmilyen esetben sem alkalmazható orvosi kezelés helyett."

MEGRENDELHETŐ:

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



Osteoporosis világnap, 2007 „Védd ki a törést!”



A csontritkulást (osteoporosist) néma járványként, lappangó kórként emlegetik a szakemberek, mivel a betegség leggyakrabban az első törések megjelenéséig nem okoz jelentős panaszokat. Amikor már a csontok törékennyé (porózussá) válnak, a csigolyák elváltozásai miatt megváltozik a testtartás, beszűkülnek a gerincmozgások, és megjelenik a fájdalom is. Szemvedést nem csak az összezökkenő csigolyák okoznak. A gerincoszlopban bekövetkező kóros folyamatok miatt érintetté válnak az ízületek, a szalagok, sőt a mellkasi és hasi szervek helyzete is megváltozik. Az általános törékenységre oda vezet, hogy egyszerű esésekkor könnyen eltörik a csukló, a csigolyák, a felkar és a csípő.

Ma Magyarországon 600 000 nő és 300 000 férfi szenved ebben a betegségben. Kezelés nélkül nehezzé válik számukra a mindennapos élettevékenységek elvégzése, az öltözködés, a bevásárlás, a családi és a társas kapcsolatok ápolása. A betegek elveszítik függetlenségüket, az idősebb korral járó elmagányosodás esélye fokozódik, az eleséstől való félelem lelki teherként nehezíti az érintettekre.

Hazánkban csontritkulás miatt évente kb. 90 000 törés következik be, főleg a fent említett, jellegzetes töréstípusok közül. Sajnos a csípőtáji törések szövődményeibe az idős emberek nem ritkán belehalnak.

Megelőzhető kór

A megfelelő felvilágosítással, megelőzéssel, az idejében elkezdett korszerű terápiával ez a fenyegető kór annak ellenére is megszelídíthető, hogy az örökletes tényezők jelentős szerepet játszanak abban, hogy melyikünk veszélyeztetett. A megelőzéstől a terápián és a rehabilitáción keresztül – természetesen más-más hangsúllyal – óriási jelentősége van a megfelelő gyógytornának, az egészséges, D-vitaminban, kalciumban gazdag táplálkozásnak. Ellenjavallat hiányában a terápiára szoruló betegeknél ez utóbbi két vegyületet a korszerű gyógyszerek mellé tablettá formájában is szedni kell. Örvedetes, hogy bár a csontritkulásos gyógyszerek támogatása 90 százalékról 70 százalékra csökkent, a kalcium- és D-vitamin-pótlást idén nyártól támogatással rendelhetik a betegeknek a szakorvosok.

Korszerű terápia

További pozitívumként könyvelhető el, hogy az egyik legkorszerűbb terápiás csoport, a biszfoszfonátok felírhatósági köre teljessé vált – ugyanúgy megtalálhatóak a kalciummal és D-vitaminnal egybecsomagolt, hetente egyszer bevett biszfoszfonátok, mint a betegek együttműködése és a még ritkábban jelentkező mellékhatások miatt kedvelt, havonta egyszer szedhető tablettá, illetve a még nagyobb szabadságot biztosító, negyedévente alkalmazható injekciós forma. Bár az Egészségbiztosítási Pénztár támogatása csökkent, a gyógyszerárverseny következtében a készítmények ára az utóbbi időben mérséklődött. Amennyiben valakinek kezelőorvosa a megfelelő kivizsgálás után (csontsűrűség- és laborvizsgálat) gyógyszeres terápiát ír elő, ám bizonyított mellékhatások miatt nem képes a gyógyszercsoportba tartozó készítményeket szedni, egyéb korszerű és bizonyítottan hatásos készítmények

közül választhat. Az augusztus végén megjelent új gyógyszerfelírási rendelet a legsúlyosabb betegek számára lehetővé teszi a parathormon rendelkezéséig is.

Világnapi események

Az Egyesült Királyságban működő National Osteoporosis Society (NOS) 1996-ban hirdette meg először az Osteoporosis Világnapot, melyhez egy évvel később csatlakozott az International Osteoporosis Foundation (IOF). A programot szárnyai alá vette az Egészségügyi Világszervezet (WHO), és két évvel a kezdeményezés után már az Osteoporosisos Betegek Magyarországi Egyesülete (OBME) is megemlékezett a világnapról a szakma prominenseinek és a civil szervezetek képviselőinek bevonásával. A világnap mottója évről évre változik, más-más fontos részterületét emelve ki a betegségnek. Az idei mottó: „Beat the break!”, magyarul: „Védd ki a törést!”

Ezúttal a világnap a kiküszöbölhető kockázati tényezőkre és az egyéni felelősségre hívja fel a figyelmet, hogy a fiatalok, akik „csúcscsonttömegüket” harmincéves kor körül érik el, eleget mozogjanak, és egészségesen táplálkozzanak, hogy az idősebb korban bekövetkező csontvesztésig minél biztosabb alapot építsenek. A dohányzás és a mértéktelen alkoholfogyasztás a csontállományt is károsítja, a ma divatos, végtelenségig vitt fogyókúrák szintén tönkreteszik csontozatunkat.

A változókör – a nők és férfiak életének őszideje – a csontok szempontjából is kockázatot jelent, így ez az életszakasz fokozott odafigyelést igényel az érintettől és kezelőorvosától egyaránt. Végül, aki már csontritkulása következtében törést is elszenvedett, soha ne adja fel! A megfelelő életmód, valamint a jól kiválasztott gyógyszeres és nem gyógyszeres terápia jelentősen növeli annak esélyét, hogy elkerülje a következő töréseket, ezáltal meghosszabbítva és derűssé téve időskorát.



Október 18-án, az osteoporosis világnapi rendezvényeket előkészítő hajókiránduláson találkoztak a szakértők, érdeklődők és érintettek. Az esemény fölött védnökséget vállaló Magyar Osteoporosis és Osteoarthrológiai Társaság (MOOT) elnöke, dr. Horváth Csaba és a szakma prominensei beszámoltak a csontritkulás aktuális kérdéseiről. A beszélgetést a szakma részéről Marton István professzor, a laikusok oldaláról Andrei Judit, az egészséges csontok nagykövete vezette. A résztvevők: dr. Barna Judit (OBME), dr. Bors Katalin (Fővárosi Önkormányzat Visegrádi Rehabilitációs Szakkórház és Gyógyfürdő), dr. Bálint Géza (Csont és Ízület Évtizede), dr. Horváth Csaba (MOOT), dr. Hegyesiné Orsós Éva (Életet az Éveknek Nyugdíjas Szövetség), Monspart Sarolta (Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat), dr. Poór Gyula (Országos Reumatológiai és Fizioterápiás Intézet) voltak. A beszélgetés után torna és tánc várt a jelenlévőkre.



Nordic walking – a mozgás öröme

Magyarországon is egyre népszerűbb szabadidős sporttevékenység a nordic walking. Ez az egyszerűnek tűnő mozgásforma, amelyet minden korosztály bármikor űzhet a megfelelő technika elsajátítása után, nagy élményt nyújt azoknak, akik kipróbálják.

Az egészség fontos előfeltétele a rendszeres mozgás a szabad levegőn, ennek ez a sportág maximálisan megfelel. A nordic walking (NW) az elmúlt tíz évben a legnagyobb kedveltséget és létszámnövekedést érte el a lakosság körében világszerte. Mióta a futball létezik, nem volt hasonlóan gyors ütemben gyarapodó, lelkes követője egy sportágnak.

A nordic walking speciális karbon alapanyagú botokkal végzett gyaloglás, valamint nyújtó és erősítő gyakorlatok összessége. Egy olyan, az egész testre ható edzés módszer, amely a bottal végzett karmozgás révén a teljes izomzatot igénybe veszi, ezáltal élénkíti a szív- és érrendszert, a vérkeringést, az anyagcserét.

A nordic walkingot már az 1930-as években alkalmazták hosszútáv-sífutók nyári edzés módszereként. Az ennek során szerzett tapasztalatok alapján sporttudósok és egy finn sportszergyártó vállalat fejlesztette ki az új trend-sportot, amelyet Finnországban már több mint egymillió ember űz.

A tréning hatása testre és a lélekre

- Az izmok 85 százalékát megmozgatja, másképpen, mint a futás során, hiszen a bothasználat révén a felsőtest is dolgozik. A nordic walking különösen az alkar feszítő- és hajlítói izmait, a hátsó vállizomzatot, valamint a has-, a mell- és a hátizmokat mozgatja meg. Ezáltal az állóképességi és az erősítő edzések optimális kiegészítője.
- Nagymértékben javul a szív és a vérkeringés teljesítménye, valamint az aerob állóképesség.
- A légzést segítő izmok aktív igénybevétele révén fokozódik az egész szervezet oxigénellátása.
- Oldódik az izommerevség a váll és a nyak környékén.



Galambos László a HUNWA elnöke, INWA képzésszervező www.nordicwalking-galako.hu 06-30/467-4035, 30/513-7647

A NW minden olyan ember számára testre szabott sportág, aki nem akar futni, vagy nem futhat, ugyanakkor tenni szeretne valamit az egészségéért és a fittségéért. Ez a speciális, botokkal végzett edzés valamennyi korosztály számára lehetővé teszi az állóképességi testmozgáshoz. Különösen olyan személyek kezdhetnek el így gond nélkül a sportolást, akik már hosszabb ideje nem mozognak, mivel sem az izomzatot, sem az ízületeket, sem a keringési rendszert nem terheli meg. A legjobb, ha az edzést egy képzett NW-oktató, a Magyar Nordic Walking Akadémián – az INWA irányelvei alapján – végzett szakember irányítása mellett kezdjük el. Ajánlott mindenkinek egy négyórás technikai tanfolyamot elvégezni, hogy a nordic walking mozgás technikája megfelelően épüljön be a mozgásstruktúrába.

A helyes technika

- A mozgásszervek terhelését a bot használata révén akár 30 százalékkal csökkenthetjük, amely különösen a térd- és hátp problémákkal küszködők számára nagyon fontos. Ezért a NW ajánlható a sportsérülések utáni rehabilitációra is.
- Kiválóan alkalmas zsírégető edzésre, ugyanis átlagosan 20 százalékkal több kalóriát éget el a szervezet, mint a normál gyaloglás során.
- Azáltal, hogy az ember hosszabb ideig edzhet, mint mondjuk a futás esetében, a test hosszabb ideig van a zsírégetési tartományban.
- Mint minden állóképességi sport, a NW is erősíti a pozitív beállítottságot és az általános jó közérzetet.

DIETPHARM HIALURON direct tablettá

Mi a különbség a két kép között?

Klinikailag tesztelt, gyomron keresztül felszívódó, természetes eredetű HIALURON direct tablettá:

Vége az injekciós tűk uralmának!

Hialuronsav: természetes hidratáló géliként biztosítja a bőr és a kötőszövetek víztartalmát, ezáltal rugalmasságát - ízületi folyadék viszkozitását, csökkenti a sűrűsödést az ízületekben

A HIALURON!

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

VEP készülék

potencia vetélytárs nélkül

2 év garancia

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

1094 Budapest Páva utca 26. II/5

Rendelje meg teljes diszkréció mellett Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és annak előnyeiről: **06-1-476-0487** www.vep-keszulek.hu

A CSONTRITKULÁS

Az már egyre inkább köztudomású, hogy a csontok ásványianyag-tartalmának csökkenése egy bizonyos szint alatt helyi fájdalommal és törésveszéllyel jár. A csontsűrűség-vizsgálat idős korban segíthet megállapítani a bajt, de az utána való kezeléssel sokszor csak fékezni lehet a mértékét.

A probléma gyökere, hogy a nem megfelelő táplálkozással és a mind kevesebb mozgással ki sem alakul a megfelelő csontminőség. 30 éves korig javítható a csont állaga, azután egyéni mértékben fogyni kezd. Az iskolában belénk ívódó mozdulatlan ülés és a tartáshibák egyes testrészeknél (derék, csípő) az izmok sorvadása mellett a csontsók beépülését is akadályozza.

A különböző függőleges helyzetű sportok (futás, labdajátékok) segítik a terhelhetőség növelését, de ha az eleve túlterhelt pontjainkat támadja, a problémák katalizátora is lehet.

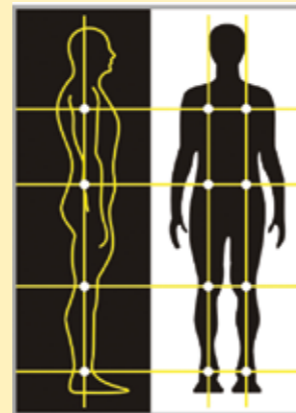
Ezért elsődleges lenne a kóros folyamatok okára ható megelőzés, azaz a speciális tartásjavító gyógytorna. A háttérben gyakran szabad

szemmel is jól látható tartásbéli eltérések rontják az állapotot. A Súlypont Ízületklinikán speciálisan képzett szakember, az úgynevezett ízületstatikus vizsgálja meg és elemzi ezeket az egyéni aszimmetriákat, eltéréseket, túlterheléses pontokat.

Ezt követően a személyre szabott kezelés során a gyenge izmok edzése, a rövidült rostok nyújtása, az elmerevedésre hajlamos ízületek kíméletes átmozgatása és a helyes testtudat fejlesztése szükséges, mellyel a csont anyagcseréje is rendeződik. A betanított testhelyzetek, gyakorlatok otthon végzését ábrával illusztrált leírás segíti. A mozgásterápiával így hosszú távon a tartás és minden mozdulat energiatakarékosabbá válik, így megelőzhető és kezelhető csaknem minden mozgásszervi probléma, növekszik a terhelhetőség is, és valódi öröm lehet a sport.

Keresse fel klinikánkat, vegye igénybe díjmentes állapotfelmérésünket, hogy tájékozathassuk egészsége megőrzésének és helyreállításának lehetőségeiről!

Súlypont Ízületkliniká
1027 Budapest,
Frankel Leó utca 9., mfsz 28.
További részletek:
www.sulypont.hu
Időpont-egyeztetés:
(06-1) 336-0-336
E-mail: sulypont@sulypont.hu



Gyógyhír

Az orvos válaszol

FEJFÁJÁS

Kérdés

Az utóbbi hónapokban gyakran fáj a fejem. A háziorvos szerint megszédnek a nyakcsigolyáim, ez okozza a panaszokat, és adott betűt a reumatológiára. Mi a véleménye, tényleg ettől fájhat a fejem? Mit tanácsol, hogyan lehet megszüntetni a fájdalmamat?

(G. F.-né, 52 éves)

Válasz

A fejfájás lehet úgynevezett spondylogén eredetű, amikor a nyaki gerinc degeneratív elváltozásai állnak a panaszok hátterében. Ennek bizonyításához szükséges a beteg fizikális vizsgálata, a kórelőzmény feltárása (anamnesis-felvétel), valamint röntgen, néha MRI a nyaki gerinc területéről. Fontos tisztázni a panaszok jellegét, típusát, a mozgás, illetve testhelyzet-változtatás hatásait a fájdalomra, kíséri-e szédülés, ha igen, az milyen jellegű. A fejfájás komplett kivizsgálásához tartozik még vérnyomásmérés, neurológiai, szemészeti, fül-orr-gégészeti, fogászati konzílium, valamint adott esetben laborvizsgálat is. Tarkótáji, fejtetőre sugárzó fájdalmat elsősorban a felső nyaki (úgynevezett cervicalis) régióhoz tartozó terület elváltozásai okoznak, mely a koponya és a felső három nyakcsigolya kapcsolódását foglalja magában. Itt a kisízületek kopása, blokkja, gyulladása, instabilitása áll leggyakrabban a háttérben, de a porckorongok, nyakizmok, ér-ideg képletek, szalagok érintettsége is oki tényezőként szerepelhet. A terápia ennek megfelelően az okokra és a tünetekre irányulóan a nyak időleges nyugalomba helyezése, majd gyógytorna, fizioterápia, soft-lézer, súlyfürdő, localis (helyi) injekciók alkalmazása, a gyógyszerek közül a fájdalomcsillapítók, gyulladáscsökkentők, izomlazítók egyaránt hatásosak lehetnek.



Dr. Szentiványi Csilla
reumatológus szakorvos,
orvos-természetgyógyász,
soft-lézer terapeuta
06/30-449-3818

MÁGNESES KARKÖTŐ!

Vásárlói vélemények:

„Évek óta fejfájással ébredtem minden reggel, az önk karkötőjének viselése ezt elmulasztotta. Azt tanácsolom mindenkinek, akinek fájdalmi vannak, tegyen vele egy próbát!” K. H.

„Kínzó reumától szenvedtem. Reggelente alig tudtam felegyenesedni. Karkötőjüknél hála, gyakorlatilag nincsenek fájdalmaim. Hétköznapi életet élek és dolgozom, fájdalmak nélkül”. G. R.

Kértem Önöktől mágneses karkötőket, már öten viseljük boldogan. Nemcsak szépek, de gyógyítanak is. Jó a közérzetünk, a sógornómmal megszűnt a migrénes fejfájása. Köszönjük! Sz. J.

Egy csábító ajándékötlet!



Az ár tartalmazza 6850 Ft a POSTAKÖLTSÉGET!

Fájdalmak és Migrén

A Polycure Magnétic egyesíti a réz és a polarizált mágnes jótékony hatásait, enyhülést és jó közérzetet biztosít. Természetes fájdalomcsillapító eszköz. Különböző eredetű (fej-, hát-, ízületi-, izom-) fájdalom esetén enyhíti a tüneteket. Segít depresszió, stressz, feszült idegállapot, álmatlanság, keringési elégtelenség, menstruációs görcsök esetén is.

Első alkalommal...

... találkozhatsz egy terápiás karkötővel, amely egyben elegáns és alkalmi ékszer, ezüst és 24 karátos arany bevonattal, amelyet örömmel viselhet vagy ajándékozhat! A Polycure Magnétic hajlékony és bárki csuklóján hordható, legyen férfi vagy nő. Már az első napoktól kezdve érezheti a pozitív változásokat.

Tegyen a Jó közérzetéért!

A biomágneses karkötő hatása az ősi komplementaritás elvén alapszik, mely a yin (negatív) és a yang (pozitív) erő között áll fenn. Ettől függ a pszichikai és fizikai egészség. A Polycure Magnétic karkötő helyreállítja az ismert yin és yang energetikai egyensúlyt, melyet a kínai orvostudomány több mint 4000 éve alkalmaz.

ELEGÁNS ÉS HATÉKONY
A mágneses végek egy szabályozó mágneses mezőt tartanak fenn.

A mágneses karkötőt ebben a szép fekete tasakban küldjük Önnek.

MEGRENDELHETŐ!

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



Fejfájás?

Migrén?

Gyorsan vége a fájdalomnak!!

SPEDIFEN® 600 GRANULÁTUM

A SPEDIFEN® 600 GRANULÁTUM az ibuprofén vízoldékony, 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.
- Felnőttek és 12 éves kor feletti gyermekek szedhetik.



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

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

Kevesen tudják, hogy a Motto tapasz fejfájás ellen is használható!

Migrén esetén a kék jelű tapaszból 2 cm átmérőjű korongokat simítsunk a halántékunkra. Ha a tarkóból indul a fájdalom, érdemes az első nyakcsigolyára is ragasztani egy 5x5 cm méretű tapaszt. A fájdalom általában pár perc alatt enyhül vagy megszűnik, néhány óra múlva eltávolíthatjuk a tapaszokat.

A Motto tapasz kapható a patikákban.

Magyar találmány alapján gyártja: Motto-Elektro Kft.
1368 BUDAPEST, Pf 139 e-mail: motto@motto.hu url: motto.hu



Írta: Lóránth Ida

A civilizáció során megváltozott életvitel miatt a fejlett országok lakosságának akár a kilencven százaléka is szenvedhet élete során valamikor rövidebb-hosszabb idejű alvászavarban. Van, akinek körülményei változásával spontán elmúlik a problémája, másoknak viszont orvosi segítség kell.



Nem jön álom a szemükre

Tartós alvászavartól általában a lakosság 20-30 százaléka szenved. Bár az emberek alvási igénye egyénenként változó, elmondható, hogy általában napi 6-7 órára mindenkinek szüksége van ahhoz, hogy a teste és az agya kipihenje a fáradalmakat. Idősek és gyerekek ennél pár órával többet igényelnek. Az alvászavar egyik leggyakoribb fajtája az orvosok által inszomniának nevezett tünetegyüttes, melyre jellemző a nehéz elalvás, a többszöri éjszakai felriadás, a hajnali ébredés. Oka lehet a páciens nap közben ért erős stressz, a délutáni, esti koffeinfogyasztás, a nappali szunyókálás vagy a korai esti lefekvés is. Súlyosabb esetben a depresszió, illetve az alkoholizmus tüneteként jelentkezhet. Az elalvási, átváltsi nehézségeken segíthet az életmódváltatás, az éjszakai nyugalom megteremtésének apró szertartásai. Mielőtt altatót választanánk, kérjük az orvos, gyógyszerész tanácsát.

Horkolás, horkantás, fuldoklás

Súlyos állapothoz vezethet az alvási apnoé, amely gyakrabban a középkorú, túlsúlyos férfiakat érinti, de fiatalabbaknál és nőknél is előfordulhat. Tünete a hangos, minden testhelyzetben jelentkező horkolás, amelyet légzéskimaradás szakít meg, majd hangos horkantással visszatér a légzés ritmusa. A kóros éjszakai levegővétel, a tartós oxigénhiány megzavarja a pihenést, ezért nappali kísérőjelensége a fáradtság, az álmoságérzet, az aluszékonyosság. Ez utóbbi tünet balesetveszélyt rejt magában. A statisztikák szerint az apnoében szenvedők 2-5-ször gyakrabban szenvednek közúti balesetet, mint a jól alvók. Nap közben a kínzó álmoság mellett memóriazavar, a koncentrációs képesség csökkenése, hirtelen hangulatváltozások, némelyeknél gyengülő libidó léphet fel. Az alvási apnoé orvosi kivizsgálást és kezelést igénylő állapot. A hajlamosító tényezők között

szerepel a tartós súlyfelesleg, a dohányzás, a felső légúti allergia és a változókor.

Különleges laboratórium

Az alvászavarok diagnosztizálására ma már nálunk is rendelkezésre állnak az alváslaboratóriumok. Vizsgálataikat, beavatkozásait a társadalombiztosítás támogatja. Dr. Bódizs Róbert, a budapesti Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézete alváslaboratóriumának vezetője elmondta: betegeket csak házi- vagy szakorvosi beutalóval fogadnak. A probléma feltárása a háziorvos feladata, aki megismerve betege konkrét panaszait eldönti, hogy azok kivizsgálása az alváslabor vagy más, például fül-orr-gégész, pszichiáter szakorvos feladata. Az alváslaboratóriumi leletek is visszakerülnek a beutaló orvoshoz, aki ezek alapján dönt a további teendőkről.

Nem csak tüneti kezelés

A krónikus alvászavar okának, fajtájának megállapítása után a páciens számára nem feltétlenül az altatók szedése a megoldás. A tabletták csak tüneti kezelést nyújthatnak. Általában első lépésként az alvászavar okait kell megszüntetni életmódváltással, helyes táplálkozással, napi rendszeres mozgásprogrammal. Az orvosok minden alvászavarban szenvedő beteg figyelmét felhívják az alvás körülménye-

Tudta?

A horkolás a felső légutak lágy szöveteinek – hátsó (lágy) szájpadlás, nyelvcsap, mandulák, nyelvgyök, a torok hátsó és oldalsó falainak – vibrációja révén jön létre. Alvás közben az izmok ellazulnak, és a ki-be áramló levegő mozgásba hozza a lágy szöveteket, amelyek súlyosabb esetben gátolhatják a légzést.

inek ideálissá tételére. Alapfeltétel a tiszta, rendezett, csendes, elszívott szoba, amelyet elalvás előtt kiszellőztetnek, és éjszakai hőmérséklete nem több 16-20 Celsius-foknál. Továbbá a páciens óvja a nehéz, késő esti vacsorától, az alkoholfogyasztástól, a délutáni vagy későbbi kávé- és teaivástól, a dohányzástól. Egy stresszes nap után ajánlják a lazítást, félórás sétát vagy meleg fürdőt, zenehallgatást és a nyugtató gyógyteák fogyasztását. Segíthet az esti tévénézés mellőzése, és ha mindig ugyanabban az időben tér nyugovóra a páciens. Ma már olyan ágynemű, matrac is kapható, amelyek jótékonyan támogatják a pihentető alvást. Amennyiben ezek a módszerek nem vezetnek eredményre, bízzuk az orvosra a szükséges gyógyszer rendelését.

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 bélfórárt
- nem hagy foltot az alsóneműn



Kapható a gyógyszertárakban.

www.hemoclin.com

Alvászavar? Feszültség? Ingerlékenység?

A Sedogelat® kapszula három növényi hatóanyaga természetes módon segít...
A macskagyökér, citromfű és golgotavirág 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.

kaló Végleges Szőrtelenítő Kanadából!
Inhibits Hair Regrowth

NISIM • ELSŐ DHT* BLOKKOLÓ HAJHULLÁS ELLENI TERMÉKEK
NISIM EXTRACT • HAJNÖVEKEDÉS-SERKENTŐ
fast • HAJNÖVEKEDÉST GYORSÍTÓ

Klinikailag tesztelt termékek
* DHT (Dihydrotestosteron - egy férfi hormon, ami okozza a hajhullást).

KAPHATÓ:
gyógyszertárakban,
gyógynövényboltokban.
Info: (06-1) 223-1768
(06-1) 273-1332
www.nisim.hu • info@nisim.hu

AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE!

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

KERESSE A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!



EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!

Kapható a gyógyszerárakban.

Az EUROVIT® multivitamin felnőtteknek 30 aktív hatóanyagot, köztük luteint, likopint, rutint és PABA-t tartalmazó komplex étrend-kiegészítő filmtabletta vitaminokkal, ásványi anyagokkal és nyomelemekkel. Adagolás: felnőtteknek napi egy filmtabletta javasolt. Fogyasztása hozzájárul a szervezet fokozott vitamin-, ásványi anyag- és nyomelemstükségletének biztosításához, ezáltal a jó közérzet és teljesítőképesség fenntartásához, az ellenállóképesség megőrzéséhez. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet. *Ajánlott fogyasztói ár.

Évente kétezer-egyszázkilencven kilométert úszom.

Tizennyolcezer-háromszázhuszszor dobok kapura. Kilencszázötvenhat órát edzem. Nyolcvan meccset játszom. Pedig csak 998 forintot költök multivitaminra havonta. És Ön?

Varga Dániel

Varga Dániel vízilabdázó



EU/020071/03PHR

Írta: L. I.

Vágás, égés a konyhában

Az év végi ünnepek közeledtével a háztartásokban megnő a kisebb balesetek kockázata. Gyakoriak lehetnek az enyhébb szűrt, vágott vagy égési sebek egyaránt.

A kisebb vágott és szűrt sebek kezelésénél első lépés a seb megtisztítása, fertőtlenítése, illetve a vérzés elállítása. Fertőtlenítésre csak olyan, patikában kapható szereket tanácsos használni, amelyek hatása bizonyított, és nem okoznak kárt. Kerülendők a népi gyógyászat szereit, mint az ecet vagy a különböző alkoholos gyógynövénykivonatok. A durvább szennyeződések csapvízzel lemoshatók, ezután kezeljük a sebet fertőtlenítő oldattal. Kapható olyan folyadék is, amely a fertőtlenítés mellett a vérzést is csillapítja. Ezt követi a gyógyulást segítő kenőcsök felvitele és a sérülés nagyságától függően a tapaszt vagy a kötés felhelyezése. Mélyebb, erősen vérző, illetve roncsolt sebbel az elsősegély után ajánlott orvoshoz fordulni. A kisebb sérülések otthon is ápolhatók. Napi egyszeri sebbezelés, átkötözés/ragasztás ajánlott. A gyógyulást segítik a különféle seböblítő folyadékok, amelyek sebajták és a gyógyulás foka szerint különböző hatóanyagokat tartalmaznak.

Az égési sérüléseknél ne alkalmazzuk nagyanyaink „módszereit”: ne kenjük libazsírt, olajat a bőrre! Ha kisebb területet, csak a bőr felületét érte a hőhatás, azonnal tartuk hideg folyóvíz alá, majd steril gézlappal szárazra törölve fújjuk be a kifejezetten égési sebekre kifejlesztett, patikában kapható habbal.

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

- Minden típusú sebez, különösen krónikus sebez (MRSA fertőzött sebekhez kiemelten ajánlott)
- Feltisztítja a sebet a sebvadéktól
- 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

FOCUS MEDICAL a szürkehályog-műtétek specialistája!

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



Az éleslátás nem csak a fiatalok kiváltsága!

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



H-1138 Budapest,
Danubius Thermal Hotel
Margitsziget

altermed panthenol

eredeti minőség az altermed gyártól



A LEGHATÉKONYABB REGENERÁLÓ HATÁSÚ ÁPOLÁS

Magas dexpanthenol koncentráció

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

A termékek kizárólag gyógyszerárakban kaphatók.

www.altermed.eu



Írta: Soltészné Szenes Kinga

Alternatív lehetőségek

A XX. században általánossá vált, hogy a kisbabákat kórházakban, szülészeti klinikákon segítették világra. Így biztonságosabbá vált az anya és az újszülött ellátása, de ezzel egyidejűleg társadalmi igény merült fel a természetes szüléshez, születéshez.

A szülészeti team jelentős lépéseket tett és tesz, hogy elfogadtassa a társadalommal a kórház biztonságos légkörét, és megpróbálják úgy kialakítani a szülészeti osztályokat, hogy a speciális igényeknek eleget tehesse. Ma már nem ritka a papás szülés, de a kismama kívánságára más családtag vagy laikus segítő, dúla is támogathatja a vajúdás során.

A felmerülő lehetőségek mellett a szülészek lépést tartanak a technika fejlődésével.

Lehetőségek vajúdás alatt:

- Az egyágyas szülőszoba, melynek légkörét a halk zene, a faliképek és a függönyök teszik otthonossá.
- Az együtt szülés, mely során a segítő megfelelő érzelmi támogatást nyújtani a vajúdónak, így biztató szavaival önbizalmat erősít, segít a légzés- és relaxációs gyakorlatoknál, illetve masszázst alkalmaz.
- A vajúdó kád, mely során a meleg víz jótékony hatása érvényesül a méhkontrakciók (méhösszehúzódások) szünetében, megtörténik az ellazulás. Így a lágy szülőcsatorna ideálisan tágul, jobb az anyai és magzati oxigenizáció, melyet a jó szívhangok tesznek hallhatóvá.
- A vajúdólabda lehetőséget nyújt, hogy a méhkontrakciók során fellépő fájdalmak az ütemes mozgás hatására elviselhetővé váljanak, illetve a



lágyszülőcsatorna tágulását is biztosítja a magzatra gyakorolt gravitációs hatás által.

- Biztos támaszt nyújt ilyenkor a kötél és a bordásfal is.
- A vajúdás során többször panaszkodnak a szülőnők hát-, illetve derékfájásról. Ennek érdekében a manuális masszázs mellett a cseresznyemagos zsák használata is eredményes, melynek hatását melegítéssel növelhetjük.

Lehetőségek szülés alatt:

- Szülőszék: a szülőnő a kitolási szak elején ül rá, míg partnere mögötte foglal helyet, és a méhkontrakciók szünetében kényelmesen megpihen. Ez az úgynevezett „támogatott szülőszéken ülő” pozíció.
- Térd-könyök helyzet: ideális az anyai hasprés és a gravitáció hatása, ilyenkor a labdát támaszkodás céljából tudja a szülőnő használni.

ÚJ DONSÁG!

AQUATUS®

intimzuhany

Az AQUATUS termékek a hüvelyi normálflóra megőrzéséhez és visszaállításához biztosítanak optimális feltételeket!

Az AQUATUS rendszer egy zuhanyra szerelhető intimzuhanyozó eszközből és az eszközebe helyezhető kapszulákból áll:

- AQUATUS Tejsavas gél
- AQUATUS Cickafark/Kakukkfű gél
- AQUATUS Körömvirág/Zsálya gél
- AQUATUS Levendula aromavíz-gél

Előnye a hagyományos eszközökkel szemben:

- kizárja a hüvelyből felfelé irányuló fertőzést, a túlnyomás elkerülését,
- a hatóanyag gélformában jut a hüvelybe, így jobban megtapad, mint a vizes oldat,
- a kétkomponensű kapszula miatt a hatóanyag a sóoldatos átöblítés után a már letisztított felületen fejt ki hatását,
- biztonságos, és korszerű a használata.

Ogárja és forgalmazza:
MediLine Kft.
3290 Erc, Orczy Lőrinc út 13.
www.intimpharma.com

CORAX® FSH gyorsteszt-csík

a változókor kimutatására

Mindenki változik!

Változókor kimutatására
CORAX® FSH gyorsteszt-csík

Kapható a patikákban és a gyógynövény-szaküzletekben!

www.mediline.hu

Forgalmazza: MediLine Üzletház Kft. • 1139 Bp., Csizma u. 4. • Tel./Fax: 239-1838 • medi@mediline.hu

EUROVIT® Kismamáknak

30 db
60 db

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 két 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.

Egy havi adag csak 1549 Ft*

EUROVIT minőség
Kizárólag a patikákból!

www.teva.hu

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 fogyasztási ár.

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

EUKSM200711/GYH8

A terhesség* az elmaradt menstruáció előtt már kimutatható!

* a megtermékenyített petesejt begyazódása

Az Ön és magzata egészsége érdekében fontos, hogy Ön minél előbb tudomást szerezzen terhességéről. A kiemelkedő érzékenységu Midstream terhességi teszt ebben segít.

Fontos a korai felismerés, fontos az érzékenység.

A Midstream terhességi teszt 10 mIU/ml érzékenységu.

Kapható a gyógyszertárakban.

Forgalmazza: DEI Magyarország Kft. T/F: 06 1 346-0465 - office@dei-diagnostics.hu

Írta: Dr. Gergely Ákos, biológiai fogászat, természetgyógyász

Lenni vagy nem lenni...

Az orvosi szakterületek közül a legtöbb és legváltozatosabb összetételű anyagokat a fogászat használja. Különösen a fémek, fémöt-vözetek okozhatnak problémát a páciens szervezetének működésében.

Nem lehet eleget beszélni az amalgám, a leghosszabb ideje használt fogorvosi fémötvet emberi szervezetre gyakorolt hatásáról. Ez a tömésként alkalmazott, higanytartalmú anyag kapcsolatba hozható olyan panaszok kialakulásával, mint az allergia, a vérnyomásproblémák, depresszió, szédülés, fejfájás, migrén, kimerültség, koncentrációképtesség csökkenése, memóriazavar, gyomor- és bélpanaszok, nehéz légzés, fém íz, szájszárazság, szájnálkahártya elváltozások.

Ezek a tünetek természetesen más kóroktól is létrejöhetnek, de az összefüggést igazolja az, hogy amikor eltávolítják a töméseket, és az amalgámpókat kivetik a szervezetből, ezek a panaszok egy-kettőre megszűnnek.

Több száz közlemény és kísérleti eredmény alapján emeljük ki az amalgám hatásait az élő szervezet működésére:

- megváltoztatja a száj- és bélflórát,
- a bél nyálkahártyájának károsodását, felszívódási zavart okozhat,

Másodpercen belül csökkenthetjük a szájüregi-afta okozta fájdalmat az ORALMEDIC® ecsetelővel

A száj nyálkahártyáján, ínyen vagy a nyelv szélén megjelenő szürkésfehér, vörös szélű foltok (afták) érintésre fájdalmasak, de egy-két hét alatt minden forradási heg nélkül gyógyulnak. Addig azonban a csípő, égő érzés megnehezíti az evést, a beszédet. Az Oralmedic ecsetelővel megrövidíthetjük a gyógyulási időt, csillapíthatjuk a fájdalmat.

Az ORALMEDIC® egyszeri alkalmazása másodpercen belül csökkenti a szájüregi afta okozta fájdalmat és a kellemetlen érzést. Védőréteget képez az elváltozás felszínén, optimális feltételeket nyújtva a természetes gyógyuláshoz.



- Használata egyszerű, gyors és higiénikus
- Elegendő az egyszeri használat, nem szükséges újra alkalmazni.
- Csökkenti a fájdalmat 5-10 másodperc alatt.
- Elősegíti a természetes gyógyulást.

Az ORALMEDIC® vattázott ecsetelő kapható a gyógyszertárakban.

Forgalmazza: Intercooperation Zrt. 1158 Budapest, Késmárk u. 11-13. Tel.: (1) 416-0376, Fax: (1) 416-0380 www.intercooperation.hu



- károsítja a bélnálkahártya alatt fekvő, immunválaszért felelős szöveteket,
- gátolja az emésztő enzimek működését,
- csökkenti az inzulintermelést,
- zavarja a szervezet méregtelenítő folyamatait,
- a nehézfémek együttesen károsítják a központi és perifériás idegrendszert, emiatt bélmozgászavarokat idéznek elő,
- az allergiás hajlam megnő,
- a genetikusan fogékony szövetek, szervek működését rontva elősegítheti rosszindulatú folyamatok kialakulását.

Ezeket a tapasztalatokat több száz tudományos vizsgálat támasztotta alá az elmúlt évtizedekben, mégis az Európai Fogorvosok Tanácsa 2006. májusi állásfoglalása biztonságosnak és gazdaságosnak ítélte az amalgámot. Hozzáteszi, hogy addig szó sem lehet az amalgám betiltásáról, amíg egyértelműen be nem bizonyosodik káros volta, és nincs megfelelő, gazdaságos alternatívája. Az amalgám betiltása megingatná az egészségügy pénzügyi alapját, és a betegek sem tudnák finanszírozni a költségeket. A holisztikus gondolkodású orvosi szemléletmód

alapján viszont elfogadhatatlan, hogy gazdasági érdekekre hivatkozva nem zárják ki a terápiból ezt a kísérleti és tapasztalati úton bizonyítottan káros anyagot. A biológiai-holisztikus szemléletű fogorvoslás mindezeket az érveket figyelembe véve választja ki diagnosztikai és terápiás módszereit, hogy az alkalmazott kezelés az egyén aktuális és hosszú távú „egészségét” szolgálja, ezért nem használ amalgámot.

Szájhigiéni

Az egészség a szájban kezdődik – ezt igazolják a legújabb tudományos kutatások. Klinikai vizsgálatok szerint az elhanyagolt szájpolás összefüggésbe hozható a csontritkulás, a légúti, a koszorúér-, valamint a cukorbetegség kialakulásával. A szájüregben lévő kórokozók ugyanis a véráram útján eljuthatnak a test minden részébe, és különféle panaszokat okozhatnak.

Védő táplálás

A megfelelő tápanyagok biztosítása az íny egészségének kulcsa lehet. Ezért a fogorvosok gyakran olyan vitaminok és más természetes anyagok kúraszerű szedését javasolják, amelyekről tudott, hogy jó hatással vannak a fogínyre. Az egyik legfontosabb ilyen tápanyag a Q10 koenzim, ugyanis semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, amelyek irritációt okozhatnak. E szabadgyökök étkezés után keletkeznek, amikor a szájüregben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen kórokozók szaporodnak el. Klinikai vizsgálatok szerint a vérző vagy gyulladt fogínyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben. Szintén nagyon fontos szerepe van a C-vitaminnak és a rutin nevű tápanyagnak, melyek javítják az ínyben levő hajszálerek állapotát, így elősegítik a vérzés csökkenését. A kamilla- és a körömvirág-kivonat gyulladáscsökkentő hatásuk révén nyugtatják az ínyszöveteket.

Vitinne®

íny egészség



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



Íny-erősítő vitamin

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

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

3 db fődíj:
„Vitinne Wellness hétvége” két fő részére, 2 éjszaka, masszázsokkal, élményfürdő használattal.
30 db további nyeremény:
Vitinne® ajándécsomag.



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

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



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

Most nyerhet velük!

Az első 1000 visszaküldő nyer!

Vigye vissza gyógyszertárába lejárt vagy feleslegessé vált gyógyszerét és megnyerheti a több mint 1000 nyereményünk egyikét. Ehhez nem kell mást tennie, csak gyógyszerészával aláírni és lepecsételtetni igazoló szelvényünket, majd beküldeni az alábbi címre:
2120 Dunakeszi, Bagolyvár u. 10. (A borítékra írja rá: Recyclomed Nyereményűjűjének)

Az akció ideje:

2007. november 1. – 2008. január 31.

IGAZOLÓ SZELVÉNY

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

Név:

Cím:, Választott garantált nyeremény száma:

Igazolom, hogy a szelvény tulajdonosa a fent említett mennyiségű hulladékgyógyszert gyógyszerháruku gyűjtődobozába helyezte.

gyógyszertár neve

címe

pecsét, aláírás



Agiolax® granulátum 100 gramm

útifű mag, útifű maghéj és szennatermés

Kombinált hashajtó készítmény növényi hatóanyagokkal

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.



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

Várandós- és szoptató anyák a készítményt nem alkalmazhatják!

Az Agiolax® granulátum útifű (*Plantago ovata*) és szenna (*Cassia angustifolia*) egyes növényi részeinek kombinációját tartalmazó vény nélkül kapható gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású szer.

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



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

Az Avemar helye a rosszindulatú daganatok komplex kezelésében I.

Az Avemar 1998 óta forgalomban levő, 2002. július 1-je óta törzskönyvezett, speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére. Magyarországon az Avemar az egyetlen olyan, vény nélküli készítmény, amelyet az egészségügyi hatóság rákbetegek kezelésére, az onkológiai terápiák (műtét, radioterápia, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére és támogatására jóváhagyott. Az egyidejű alkalmazáson túlmenően az aktív onkoterápia kezelési szüneteiben és a terápia befejezését követően is alkalmazható, az eddigi ismeretek alapján korlátlan ideig. Jelenleg 15 országban van forgalomban.

A rákellenes hatás vizsgálata a készítmény komponensei közé tartozó benzokininok irányából indult **Szent-Györgyi Albert** e téren végzett, de halála miatt félbeszakadt tevékenysége kapcsán, melyet a készítményt feltaláló **Hidvégi Máté professzor** és munkatársai folytattak. Maga a készítmény **granulátum**, amelyet vízben feloldva, szájon át kell alkalmazni.

Az **Avemar hatásait** – Magyarországon és külföldön etikai bizottsági jóváhagyással végzett, biometriailag értékelt klinikai vizsgálatok eredményei, és nem utolsósorban több mint hat éves alkalmazási tapasztalatok alapján – az alábbiakban foglalhatjuk össze. Az Avemar, a kezelési sémák részeként, **az összes áttétképző rákban sikeresen alkalmazható** a helyi kiújulások (recidívák, relapszusok), a nyirokszervi, valamint a távoli szervi áttétek (metasztázisok) kialakulásának megakadályozására vagy jelentős késleltetésére, azaz a **daganatos betegség előrehaladásának gátlására**. Az Avemarnak az áttétek kialakulását gátló (antimetasztatikus) tulajdonsága a készítmény legkorábban felismert és máig legjelentősebb klinikai hatása. A már meglévő metastázisok (pl. tüdő, csont) Avemar hatására bekövetkező **csökkenését (regresszióját), sőt teljes eltűnését (remisszióját)** is megfigyelték néhány esetben. A készítmény alkalmazásával a **kemoterápiás kezelésekké mellékhatásai**, ezeken belül is elsősorban a hematológiai mellékhatások **csökkennek**, megelőzhető a lázas neutropénia és az ezt gyakran



követő szepszis kialakulása. Az Avemar tápszer neoadjuváns (műtétet megelőző) felhasználásától mind a **sebészeti beavatkozások szövődényeinek csökkenése**, mind pedig a lábadozási időszak jelentős rövidülése várható. Mivel a készítmény egyéb daganatkezelési eljárásokkal és gyógyszerekkel **káros kölcsönhatásba nem lép, és számottevő mellékhatása nincs, alkalmazása az összes szolid rákfajtában és hemato-onkológiai rendszerbetegségben ajánlható.**

Dr. Farkas Elek
klinikai onkológus főorvos

További információ:
AVEMAR INFORMÁCIÓS KÖZPONT
1123 Budapest, Kékgolyó u. 14.
Telefon: 2020-290
Nyitva: munkanapokon 9.00–17.00
www.avemar.hu



NYITÁS: 2007. december Gondolt már arra, hogy nyugdíjas éveiben idősotthonban éljen?

2007. decemberében, a Zsámbéki-medencében található Páty község újabb, színvonalas idősotthonnal gazdagodik. E szép természeti környezetben épül a Levendula Emeltszintű Idősek Otthona, mely többek között orvosi- és 24 órás nővér szolgálatot biztosít, s az Ellátottak gyógyszerköltségét 5.000 Ft-al támogatja havonta.

Ajándékba 1.000.000,- Ft kedvezményt adnak a bekerülési összegből

azon személyeknek, akik 2007. 12. 31-ig előszerződést kötnek, s fél éven belül az otthon lakói lesznek.

Az otthon valamennyi lakója az alapszolgáltatásokon kívül, többek között tangentoros, fizioterápiás kezelést, masszázst is igénybe vehet, gyógytorna foglalkozásokon vehet részt. Az épületben különböző szakrendelők működnek, s emellett a lakók kényelmét szolgálja az otthonon belüli büfé, fodrászat, manikűr, pedikűr, kozmetika és egyéb szolgáltatások.

Az otthonban ágyhoz kötött betegek kezelésére alkalmas ápolási részleget is kialakítanak, mely klimatizált, teraszos és kertkapcsolatos. Lehetőség van napi díjas ápolás igénybevételére, akár átmeneti jelleggel is.

A Levendula Idősek Otthona különlegessége

más idősotthonokkal szemben, hogy a lakó nevére és az általa kiválasztott lakrésze kizárólagos használati jogot jegyeznek be a Földhivatalnál!

Az örökösök számára különböző visszafizetési konstrukciókat kínálnak.

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

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

Mi a megoldás? Bőrápolás az inkontinenciában



Sok ember szenved akaratlan vizeletcsepesztől. A vizelettartási probléma, az inkontinencia érzelmi zavarokhoz, szociális elszigetelődéshez vezethet, de megfelelő segédeszközökkel és mindennapos, gondos ápolással elkerülhetők a higiénés kellemetlenségek. A problémák oka, hogy a nedves környezet károsítja a bőrt, a gyakori mosdástól viszont a bőr kiszárad, repedezetté válik, amely növeli a fertőzésveszélyt. Olyan termékek használata ajánlott, amelyek nem tartalmaznak szappant, amely szárítja és irritálja az érzékeny bőrt.

A Seni Care termékcsalád kíméletesen tisztítja és táplálja a száraz

bőrt, telítetlen zsírsavakkal, vitaminokkal segít helyreállítani a hám természetes védőrétegét, így megszünteti inkontinencia irritáló hatását:

- mosdatáshoz a bőrpoló tisztítóhab alkalmazható, amely természetes eredetű felületaktív anyagokból készül,
- a tisztító, tápláló testlemosó semleges pH-értéke miatt lehetővé teszi a bőr természetes védekezőrendszerének fenntartását,
- a finom, átitatott törlekendő hatóanyagai gyorsítják a hámsejtek gyógyulását,
- az igénybevett bőr ápolásához segítséget nyújt a bőrpoló, bőrvédő krém, amelynek alkalmazásával megelőzhető a gyulladások és felfekvések kialakulása,
- a hidratáló és bőrnugtató testápoló balsam pótolja a bőr elveszített felületi zsírrétegét, megszüntetve annak túlzott hámlását, csökkentve érzékenységét.

Keresse a patikákban!

Forgalmazza: bella-Hungária Kft., 3394 Egerszalók, Külső sor u. 2., Infovonal: 06/36-574-300, www.seni-global.com

Írta: K. É.

A legeredményesebb vállalat A Richter Gedeon Nyrt. nyerte el a Figyelő díját

A független, magyar irányítású gyógyszerészeti vállalat az üzemi eredmény és az árbevétel hányadosából képzett rangsor alapján. Az idei Figyelő Top 200 díjakat a legjobban teljesítő vállalatok részére a Szépművészeti Múzeumban adták át.



Bogsch Erik, a Richter vezérigazgatója a legeredményesebb vállalatnak járó díjjal (Fotó: Figyelő)

A Richter üzemi tevékenységének eredménye 47,2 milliárd forint, az értékesítés nettó árbevétele 171,1 milliárd forint volt 2006-ban. A Figyelő ezen adatok alapján ítélte a Richtert 2006 legeredményesebb vállalatának.

A gyógyszeréget nem először ismerték el a Figyelő által szervezett gálák történetében: tavaly „A kutatás-fejlesztés iránt legelkötelezettebb vállalat” díját vehette át Bogsch Erik vezérigazgató, 2001-ben pedig a Richter kapta meg a Top 200 „Felelősségtudat”-díjat.

Előbbi azért ítélték a társaságnak, mert 2005-ben a hazai cégek közül a legtöbbet fordította K+F-re, árbevétele közel 10%-át, több mint 12,1 milliárd forintot. Ezzel egyébként nem csupán a magyaror-

szági cégek kutatás-fejlesztési ráfordításainak rangsorát vezeti, de első a kelet-közép-európai régióban, az összeurópai vállalatokat tekintve pedig a 256. helyet foglalja el.

Utóbbit, a felelősségvállalásért járó kitüntetést, azért kaphatta éppen a Richter, mert stratégiájának fontos része a fenntartható fejlődés: hosszú távú terveit a gazdasági, környezeti és a társadalmi elvárások figyelembevételével alakítja ki, ezzel teremtve biztonságot befektetői, környezete és munkavállalói számára. A társadalmi felelősségvállalás részeként folyamatos párbeszédet folytat partnereivel, befektetőivel, a civil társadalom különböző képviselőivel és a hatóságokkal. Emellett példaértékűen támogatja a magyar oktatás- és egészségügyet.

A Figyelő Top 200 Gálát idén rendhagyó módon a CSR – a cégek társadalmi felelősségvállalása – elvei figyelembevételével rendezték meg, és idén először a vállalatokat a társadalmi elkötelezettségük szempontjából is értékelték és díjazták a szervezők. Az idei év kitüntetettjei a Richter Gedeon Nyrt., a National Instruments Europe Kft., a Robert Bosch Kft., a Videoton Holding Zrt., az OTP Bank Nyrt. és a MOL Nyrt. lettek.

A Top 200 Gálát nyolcadik alkalommal rendezte meg a Figyelő üzleti és gazdasági hetilap azzal a szándékkal, hogy az esemény a magyar gazdasági és politikai élet vezetőinek egyik legfontosabb informális találkozója legyen. A gálán a hazánkban működő legnagyobb vállalatok vezetői mellett több miniszter, kormánybiztos és hazánkba akkreditált nagykövet is részt vett. Mr. Stephen Timms, a brit versenyképességért felelős miniszter CSR minisztere videóüzenetében köszöntötte a gála résztvevőit.

Richter – 2006 legeredményesebb vállalata

A Richter Gedeon magyar irányítású kelet-közép-európai regionális multinacionális gyógyszerészeti vállalat mellett négy országban működő termelő leányvállalataival a régió gyógyszergyártóinak meghatározó képviselője. A vezető tőzsdei cég termékeit saját piachálózatán keresztül a világ mintegy száz országának lakosaihoz juttatja el.

Újra a K+F lista élén A térség cégei közül tavaly is a Richter áldozott a legtöbbet innovációra

Csupán három magyar nagyvállalat került fel arra a „top ezres listára”, amelyet az Európai Bizottság az európai cégek kutatás-fejlesztési ráfordításai alapján minden évben meghatároz. A 2006-os K+F költségek alapján a Richter – tavalyi eredményét megismételve – első helyen végzett a kelet-közép-európai régióban, így természetesen Magyarországon is. Összeurópai szinten a független hazai gyógyszerészeti vállalat a 228-ik az innovációs ráfordítások tekintetében, maga mögé utasítva valamennyi hazai és régióbeli társát. Utóbbiak közül négy csehországi, két-két lengyel és szlovén, illetve egy lettországi cég szerepelt az EU K+F listáján.

A magyarországi gyártók közül, illetve a kelet-közép-európai régióban is a Richter költ a legtöbbet kutatás-fejlesztésre: átlagosan árbevétele 8 százalékát, 2006-ban csaknem 14 milliárd forintot; 14,8%-kal többet, mint 2005-ben.

- | | |
|-------------------------------------|------|
| 1. DaimlerChrysler (Németország) | 5234 |
| 2. GlaxoSmithKline (Nagy-Britannia) | 5131 |
| 3. Siemens (Németország) | 5024 |

- | | |
|---|--------------|
| 228. Richter Gedeon Nyrt. (Magyarország) | 57,62 |
| 242. Krka (Szlovénia) | 52,65 |
| 335. Egis (Magyarország) | 28,85 |
| 340. Komercni banka (Csehország) | 28,12 |
| 521. BRE Bank (Lengyelország) | 14,67 |
| 569. CEZ (Csehország) | 12,24 |
| 777. Graphisoft (Magyarország) | 6,36 |
- (2006, millió euró; a helyezések az európai rangsorra vonatkozik. Forrás: Európai Bizottság, megjelent: Világgazdaság.)

Kiemelkedő innovációs tevékenysége elismeréseként 1996-ban a Szellemi Tulajdon Világszervezete (WIPO) a Richtert, mint a legaktívabb szabadalmi bejelentőt, aranyéremmel tüntette ki; míg a Magyar Innovációs Szövetség hatóanyagok kifejlesztéséért 1995-ben, 1996-ban, 1997-ben, 2001-ben és 2005-ben innovációs díjban részesítette, 2003-ban és 2006-ban pedig a társaság elnyerte az Innovációs Nagydíjat. A szakmai zsűri döntése alapján vérnyomáscsökkentő készítményével elnyerte az „Év Gyógyszere – 2006”-díjat.

Lisztérzékenyeknek

Többeket érint ez a genetikusan meghatározott betegség, mint amennyien tudnak róla. Minden századik embernél kimutatható a gluténérzékenység (coeliakia) aktív vagy lappangó formája. Egyetlen gyógymódja a szigorú diéta.

Lisztérzékenység esetén a glutén egyik alkotórésze, a gliadin károsítja a vékonybél nyálkahártyáját, a bélbolyhok eltűnnek, ezáltal súlyos felszívódási zavart idéz elő. A glutént a gabonafélék magva, a búza, az árpa, a rozs, a zab és a tönkölybúza tartalmazza. Jellemzően gyermekkorban, a lisztfélék étrendbe iktatását követően, három-hat hónap múlva jelentkezik a betegség. Tipikus tünetei a krónikus hasmenés, puffadás, hasi fájdalom, a gyermek étvágytalanná válik, és nem fejlődik megfelelően. Felnőtteknél viszont gyakran nem okoz hasi panaszokat, ezért sokszor évekbe telik, míg a különféle felszívódási zavarok, mint a vashiányos vérszegénység, a csontritkulás vagy az ismétlődő vetélések hátterében felmerül a lisztérzékenység gyanúja.

A vérből kimutatható speciális antitest megerősíti a betegség gyanúját, de a végső diagnózist a vékonybélből vett szövetszövetminta (biopszia) alapján mondják ki. Akinél kimutatták a lisztérzékenységet, étlete végéig gluténmentes diétára szorul. Zöltséget, gyümölcsöt, burgonyát, húst nyugodtan ehet a beteg, de a gabonafélék helyett rizs-, kukorica-, sárgaborsó- vagy szójalisztet, burgonya- és kukoricakeményítőt kell használni. Ezekből az alapanyagokból is lehet teljes értékű, a régi ízeket idéző ételeket készíteni, a receptekért érdemes fellapozni a lisztérzékenyeknek összeállított diétaskönyvet.

PROBIOTIKUM FORTE KAPSZULA

Prebiotikumot és probiotikus baktériumokat tartalmazó étrend-kiegészítő (60 db x 500 mg)

A béltraktus szervezetünk védekező rendszerében jelentős szerepet játszik, bélrendszerünkben milliárdnyi mikroorganizmus él, melyek három fő csoportra oszthatók fel: a hasznos, a káros valamint a semleges baktériumokra. Éveink előrehaladtával a hasznos baktériumok mennyisége az egyéb baktérium csoportokhoz képest fokozatosan csökken. Súlyosbíja a problémát a különböző antibiotikumok és hormontartalmú gyógyszerek helytelen használata, a stresszes életmód, az idegesség, a túlzott alkoholfogyasztás, a környezeti ártalmak, az egészségtelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód is. Az inulin (természetes vízben oldódó rost) mint prebiotikum biztosítja a hasznos baktériumok kedvező életfeltételeit. A Dr. Chen Patika PROBIOTIKUM FORTE kapszula nagy mennyiségben tartalmaz **inulint (360 mg)** és több milliárd hosszú hatáshatású **hasznos baktériumot** (Lactobacillus és Bifidobacterium fajok, Streptococcus thermophilus). Hatása nagy mennyiségű kefir vagy joghurt elfogyasztásával egyenértékű. A készítményt újfajta, különleges gyártási technológiával állítják elő, így a rendkívül érzékeny probiotikumok hosszú távon megőrzik jótékony tulajdonságaikat. A termék szedése elsősorban közep, és időskorúaknak ajánlott, különösen antibiotikus kezelés után, vagy hosszútávú hormonális és egyéb gyógyszeres kezelés követően. Alkalmazása előnyös lehet intenzív szellemi munkát végzők számára is.



A terméket keresse a patikákban és a gyógynövényboltokban vagy érdeklődjön az Oriental Herbs Kft-nél
Telefon: 06/1 260 78 54
www.Dr.ChenPatika.com

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

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

- Dr. Rigó János – Bencsik Klára – Gaálné Labáth Katalin:
A csontritkulás diétás kezelése 780 Ft
- Gaálné Póda Bernadette:
Májbeteg diétaskönyve 890 Ft
- Gaálné Póda Bernadette:
A székrekedés diétás kezelése 740 Ft
- Gaálné Póda Bernadette:
Vesebeteg diétaskönyve 890 Ft
- Gaálné Póda Bernadette – Dr. Zajkás Gábor:
Epebeteg diétaskönyve 1610 Ft
- Gaálné Póda Bernadette – Dr. Zajkás Gábor:
Gyomorbeteg diétaskönyve 890 Ft
- Gaálné Póda Bernadette:
Köszvény 1200 Ft
- Dr. Rigó János – Bencsik Klára – Gaálné Labáth Katalin:
Koleszterindiéta 920 Ft
- Gaálné Póda Bernadette – Dr. Zajkás Gábor:
Bélbeteg diétaskönyve 740 Ft
- Dr. Fövényi József – Papp Rita:
Cukorbetegség és diéta 1701 Ft

A HÓNAP KÖNYVE



10% KEDVEZMÉNY

Ha Ön 2007 novemberében megrendeli T. Fodor Zsuzsanna: Tanácsok, receptek lisztérzékenyeknek és tejcukorérzékenyeknek című könyvét, a Gyógyhír Könyvesbolt 10%-kal olcsóbban adja Önnek!

- Dr. Rigó János – Bencsik Klára – Gaálné Labáth Katalin:
A hasnyálmirigy-gyulladás diétás kezelése 890 Ft
- T. Fodor Zsuzsanna:
Tanácsok, receptek lisztérzékenyeknek és tejcukorérzékenyeknek 1980 Ft 1780 Ft

A megadott négyzetbe írja be a megrendelni kívánt darabszámot!

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

Dátum: Alíráás:

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!

A nyugodt alvásért: BÉRES



Béres ReDormin filmtabletta elalvási és átválási zavarok,
nyugtalan alvás kezelésére.
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!