

II. évfolyam  
12. szám

2007. december

# Gyógyhír magazin

## A karácsony a családé

Interjú Sebestyén Mártával

Ünnepi  
hasriadó

Ajándékozzon  
egészséget!

+8 oldal

Laboratórium otthon

Ezt a Gyógyhír magazint  
mi ajándékoztuk Önnek:







# Ünnepi hasriadó

*Az évfordító nagy ünnepeket biztosan jelzik a rendszeres gyomorrontások. Mert a magyar ember a karácsonyt, majd az új esztendő eljövetelét bőséges étkezéssel kívánja kiemelni az amúgy sem kalóriaszegény mindennapokból. Csakhogy mást kíván a szem meg az ízelembimbók, mint a gyomor és a bélrendszer.*

**H**agyomány, hogy a karácsonyt többnapos felkészülés előzi meg a konyhában. A leterhelt háziasszony tízféle süteményt készít, az apró ropogtatnivalóktól a vajas tésztáig, ujjnyi krémekkel töltött tortacsodáig. És akkor jöhetnek a halak, pulykák, malackák. Elvégre nem igazi háztartás az, ahol karácsony előtt föl nem visít a kés alatt a hízó. Ki tudna ellenállni a finom falatoknak az egymást érő ünnepi étkezések alkalmával?

– A baj az átgondolatlanságból, a mértéktelenségből és a „nem akarom megsérteni” kezdetű mondatokból adódik. A magyar ember nem tudja, hogy azért kell ennie, hogy táplálja a testét. Eszik öröme, bánatra, még a szegény is sok pénzt költ az ünnepi lakomára. Aztán hullafáradt lesz, majd megbetegszik, és drága székletet gyárt – kezdi Bencsik Klára dietetikus, a Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kara, Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszékének docense. – Gyomorrontás, epegőrcs, másnaposság, hányás, hasmenés, esetleg székrekedés a lakomák következménye, nem beszélve az iszonyatosan sok pluszkalória beviteléről. Ezek külön-külön is megviselik a szervezetet, együttesen pedig kifejezetten ártalmasak. Úgy vélem, érdemes ezen elgondolkodni, és megfogadni néhány tanácsot a háziasszonyoknak, mielőtt vásárolni mennek.

### A bőség asztala

Bencsik Klára szerint december táján még a viszonylag egészségesen táplálkozó családok is hajlamosak arra, hogy sok értéktelen tápanyagot vigyenek a szervezetükbe.

– Kevés zöldségfélélt eszünk, ellenben sok húst és zsírokat, valamint kalóriadús fehér kenyeret, krumplit, krémes süteményeket. Pedig a mértéktelenségért a szervezet azonnal büntet, jó, ha csak egy kis teltségérzéssel, néhány kellemetlen savas böfentéssel megússzuk. A rostok fogyasztása azért lényeges, mert a bélben megkötik a vizet, lágyítják a székletet, és a bélfalat irritálva segítik a főlölség kiürítését. Tehát aki több rostot eszik, támogatja az emésztését, ellentétben a húsimádókkal, akik gyakran küzdenek székrekedéssel, a bélrendszerükben tartva a mérgeket. Az ünnepi menü összeállításakor a nyers zöldségekről megfélekedni bűn. Kiváló alapanyag a savanyúkáposzta, répa, retek, cékla, sütőtök, ezekből gyümölcsökkel, almával, narancssal kombinált színes, ízes salátákat varázsolhatunk. Nem csupán hasznosak, hanem értékes vitaminforrások, nem hizlalnak, és nem

**Amíg Ön durmol, dolgozik a DARMOL...**

Jól bevált háziszer székrekedés ellen

**DARMOL® drazsé**

Szenna tartalmú hashajtó. Kapható a patikákban recept nélkül.  
 Forgalmazó: Penta Pharma Kft. 9200 Mosonmagyaróvár, Zsák u. 3.  
 Tel.: 96/216-666. További információ: www.pentapharma.hu

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

# Legalon® 70 drazsé 20x/100x szilimarín



## Májvédő hatású készítmény növényi hatóanyaggal

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



**Javasolt:** toxikus májkárosodás; krónikus gyulladós májmegbetegedések és májsugorodás kiegészítő kezelésére.

- **Növényi eredetű májvédő**
- **Szabadgyökfógó**
- **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 drazsét 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 betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!**

okoznak epegőrcsöt még akkor sem, ha zsírosabb, szaftosabb húsokkal fogyasztjuk.

### Újítás az egészségért

A dietetikus szerint a húsok, sütemények elkészítési módjai, a konyhatechnikai eljárások, az újítási készség meghatározhatják azt, hogy az arra érzékenyeknél, a migrénre, az epegőrcsre, a túlevés okozta puffadásra hajlamosaknál lesz-e kínos következménye a lakomáknak.

– A főtt húsok, a grillezett vagy nagyon kevés olajon sütöttek nem okoznak bajt, különösen, ha zöldségekkel együtt fogyasztjuk. De sajnos még ma is tapasztalom, hogy az epebetegség imádják és jóízűen megeszik a rántott húst, noha tudják, másnap kínokat élnek át. Ez önfeleglem kérdése, mint ahogyan az is, hogy képes vagyok eldönteni: inkább kisebb mennyiségű, értékes sovány húst, egy szelet drágább

halat választok, vagy hatalmas adag olcsóbb, zsíros és a szervezetem számára károsabb élelmiszert. Ez nem pénz, hanem szemlélet kérdése. A hagyományos karácsonyi ételek, a töltött káposzta, kocsonya, pulyka és a hasonló fogások mind elkészíthetők soványabb húsokból, kevesebb zsírral, több fűszerrel. A süteményekkel kapcsolatban azt tanácsolom a háziasszonyoknak, ne nehéz, vajkrémes tortákkal lepják meg szeretteiket. Főzött, vaníliás krémmel – amibe beletesznek néhány szem meggyet, őszibarackbefőttet, narancsot, mandarint –, ugyanolyan ízletes, szép sütemény készíthető, és nem árt. Bátran boldogítsák meg egy kis vörösborral, konyakkal, hogy meglegyen az ünnepi hangulat. Az így készülő édességek nem fogják bántani a gyomrot, nem okoznak hasmenést, mint a vajas, tejszínhabos csodák – állítja Bencsik Klára. Hozzáteszi, hogy az ünnepi időszak másik átka a mozgáshiány. Ez hozzájárul a pluszkalóriák fölszedéséhez, az emésztést

## Étrendi hibák

- **Epegőrcsöt okozhatnak: zsíros húsok, szaftos pörköltök, panír, nehéz zsíros-vajas sütemények, mértéktelenül fogyasztott tömény italok.**
- **Gyomorrontáshoz vezethet: a mértéktelenség, az étkezés rendjének felborítása, a fogások keverése, a zsíros ételek.**
- **Hasmenés: gyakorlatilag a gyomorrontás következménye, jó, ha ennyivel megússzuk a torkosok.**
- **Székrekedés: akkor kell ezzel a kellemetlenséggel megküzdenünk, ha sok húst fogyasztunk, rostok, zöldségek nélkül. A hús tömény fehérje, nem vesz föl vizet a bélrendszerben, gyakorlatilag eltömíti azt. Bomlásakor számos káros anyag keletkezik, ezek fölszívódnak, és a véráramba kerülnek.**



# 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!**



és az energia leadását pedig gátolja. Ne ücsörögjünk hát a tévé előtt nassolva, hanem az ünnepi lakomák után sétáljunk, s ha megérkezünk egy-egy rokonhoz, baráthoz, merjük a kínálgatásra azt mondani: köszönöm, nem kérek többet!

### Ha megvan a baj

Ha különösebb rosszulletet nem okozott a túlzott evészet, de azért érzünk egy kis gyomorfeszülést, segíthet egy kis kupica gyomorkeserű vagy konyak. Más kérdés, ha az epénk fáj, vagy gyomorrontást, hányást, hasmenést váltott ki a lakoma. Ilyenkor nincs mese, diétázni kell. Egy napig koplaljunk, és igyunk sok teát, még jobb, ha gyógyteát kortyolgatunk. A második napon már ehetünk kekszet, kétszersültet és sós vízben főtt krumplit. Jó, ha előre beszerezzük a megfelelő gyógyteákat, amelyeket patikákban és gyógynövényboltokban kaphatunk. A gyomor és a bél heveny gyulladásán a kamilla-, az epepanaszokon a borsmentatea segít. Hányás csillapítására a mezei kakukkfű virágos hajtásának teája vagy kockacukorra csepegtetett illóolaja alkalmas, egy-egy roham után bevéve.

Az alkohol okozta másnaposságot is hasonlóan kell kúrálni, és felejtsük el a „kutyaharapást szőrével” népi mondást, mert a hasnyálmirigyünk megbetegedhet.

### Hol a határ?

Decemberben több mint háromszor annyi alkoholt vásárolnak az emberek, mint az év egy átlagos hónapjában. Tény, hogy a beszájolt mennyiséget nem minden család ereszti le a torkán, marad belőle az új esztendőre is, de azért sokan próbára teszik, mit bír ki a májuk, hasnyálmirigyük.

A has jobb felső részében elhelyezkedő máj és a gyomor mögött megbújó hasnyálmirigy egyaránt létfontosságú, több feladatot ellátó

folymatás a 8. oldalon

www.gyogyhir.hu

# Az élelmi rostok szerepe az egészség megőrzésében

A hazai lakosság napi rostfogyasztása 10-15 g körül van, ennek legalább a dupláját, napi 20-25 grammot kellene fogyasztani vízben oldható és oldhatatlan rostok formájában. Az ajánlott mennyiséget részben a táplálkozás megváltoztatásával, részben rostkoncentrátumok adásával érhetjük el.

Az élelmi rostok alig vagy egyáltalán nem szívódnak fel, így a rostban gazdag ételek kevesebb energiát adnak, miközben fokozzák a jóllakottság érzését, és serkentik az egészséges bélmozgást.

A rostok fő forrásai a teljes kiőrlésű gabonából készült barna, fekete, korpás kenyér, tészta és péksütemények, továbbá a zöldségekben, hüvelyesekben, gyümölcsökben előforduló, magas rosttartalmú szénhidrátok (cellulóz).

Egy Amerikában végzett vizsgálat, a Nurses Health Study keretében 116 000 ápolónő adatait követték évtizedeken keresztül. A vizsgálat eredménye szerint szív- és érrendszeri, valamint bizonyos daganatos betegségek lényegesen alacsonyabb számban fordultak elő azoknál, akiknek a rostfogyasztása magasabb volt, szemben azokkal, akiknek étrendjében a finomított, könnyen felszívódó szénhidrátok, többek között a burgonya, rizs, tészta voltak előtérben.

A táplálkozási szokásokat elég nehéz megváltoztatni, ezért rostkoncentrátumok bevitelével lehet egészségesebbé tenni. A VitaminKosár Kft. által

forgalmazott, zabból kivont Beta-Glükán tartalmú, valamint a Psyllium Husk őrlményét tartalmazó készítményének élelmi rostjai víz jelenlétében eredeti térfogatuk sokszorosára tudnak duzzadni, és az így keletkezett gél jóllakottságot, teltségérzést okoz, a beleket mozgásra ingerli, és a fogyókúrában is segít betartani a csökkent energiataralmú étrendet. Különösen ajánlott olyan rostkomplexet (gluténmentes) használni, ami a lisztérzékenyeknek (a lakosság 10 százaléka!) is adható. Ugyanakkor a rostfogyasztás az egészséges életforma része is, hiszen a koleszterinszint csökkentésével szerepet játszik a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében. Fontos a rostbevitel bizonyos vastagbélbetegségek, elsősorban a vastagbél-daganatok, az úgynevezett irritabilis colon szindróma, valamint a diverticulosis megelőzésében és kezelésében.

A rostkészítmények elsősorban úgynevezett alacsony glikémiás indexű, vagyis lassan felszívódó szénhidrátokat tartalmaznak, melyek nem okoznak gyors vércukorszint-emelkedést. Ilyen a piacon egyedülálló, vízben oldható rostokat tartalmazó VK Rost Komplex és a Lepicol granulátum, mely a fenti hatásokon túl a benne levő ötféle probiotikus baktériumtörzssel és a prebiotikummal (Inulin) biztosítja az egészséges bélflóra helyreállítását és megtartását.

SPONSORÁLT CIKK

## VK Rost Komplex

Könnyen oldható növényi rostok prebiotikummal

- **Elősegíti a normál bélműködést, a bélflóra egyensúlyának megőrzését.**
- **Hozzájárul az egészséges vérkoleszterin szint fenntartásához.**
- **Hozzájárulhat a szív és keringési rendszer egészségének megtartásához.**



ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ

Forgalmazza: **VitaminKosár Kft.**

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



Zab β-glükán



Kapható a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban és a dm üzletekben.



**Lepicol**  
AZ EGÉSZSÉGES  
BELEKÉRT!



A Lepicol étrend-kiegészítő készítmény, melyet az egészséges bélműködés elősegítésére fejlesztettek ki.

Mikor ajánlott a Lepicol szedése:

- a belek mindennapos karbantartásakor,
- méregtelenítő-, valamint tisztítókurák alkalmával,
- testsúly csökkentő program részeként.

Hatóanyagai:

- **PSYLLIUM HUSK:** rost forrás, mely folyadék hatására sokszorosára duzzad és az így keletkezett gél kiméletesen „radírozza” le a bélfalat.
- **PROBIOTIKUMOK:** 5-féle Lactobacillus és Bifidus baktériumtörzset tartalmaz, melyek segítenek az egészséges bélflóra megtartásában és újrateremtésében.
- **PREBIOTIKUMOK:** Fructooligosaccharidok -pl. Inulin-, tápanyagul szolgálnak a hasznos baktériumoknak.

Kapható a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban.

Lepicol



Forgalmazza: **VitaminKosár Kft.**  
1117, Budapest, Nádorliget u. 7/C • Tel.: 209-1084 • Fax: 209-5772

szerv. Azt, hogy a rendszeres alkoholizálás mindkettőt képes tönkretenni, sokan tudják. Arról viszont kevesebbet hallani, hogy az egy-egy ünnep alkalmával elfogyasztott túl sok és rossz minőségű ital szinte sokkolja ezeket a szerveket, amelyek olykor hirtelen föllépő, heveny gyulladással válaszolnak a rendkívüli terhelésre.

A kórházak ügyelei a megmondható, karácsony és újév ürügyén hányan válnak alkoholemérgezté, hány ember szervezetét kell detoxikálni. Ők a szerencsésebbek. Az otthon józanodók azonban azt kockáztatják, hogy májuk, hasnyálmirigyük begyullad, életveszélyes állapotba kerülnek. A beteg a bordaív alatti erős fájdalomról számol be, ami sugározhat szegycsontba, hátba egyaránt. Jellemző a hideg verítékezés, a szapora, olykor 100-140-es pulzus, a felületes légzés és ájulás érzése. Néha láz és a szem fehérjének sárgás elszíneződése is kísérheti a tüneteket.

#### Egészségünkre!

Dr. Sára Anna belgyógyász, kardiológus szakorvos szerint a magyar embereknél a mértékkel van baj, nem tudják, mit, miért és milyen mennyiségben fogyasszanak.

– Kevés orvos mondja azt, hogy alkohol nélkül kell leélni az életünket. Lehet inni, de meg kell adni a módját, és nem szabad rossz minőségű italokat fogyasztani, mert ártalmasak, károsítják a májat, az idegrendszert. A főétkezések után egy pohár jó minőségű, szőlőből készült vörösbor kifejezetten jót tesz a szívnek, az érrendszernek. Csak jó minőségű italt igyunk, mértékkel! Egy kupica gyümölcspálinkától vagy egy jó konyaktól nem lesz semmi bajunk. Ám a mértékten ivásért nagy árat kell fizetni.

## Mit ne igyunk?

- **Kannás bort,**
- **ismeretlen helyről származó párlatokat,**
- **zugfőzdekből készült, piacokon vásárolt pálinkákat,**
- **olcsó, kommersz terméket, amelyen mindössze az áll: szeszes ital.**



## AZ VAGY, AMIT MEGESZEL? A BÉRES EGÉSZSÉG HUNGARIKUM PROGRAM E HAVI TÉMÁJA: AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

A Béres Egészség Hungaricum Index felmérése során megkérdeztük mindössze 15 százaléka értékelte jó vagy nagyon jó egészségi állapotúnak a magyar lakosságot, ezzel szemben a nyugat-európaiakat a résztvevők 66 százaléka tartotta egészségesebbnek! A különbség okaként 18 százalék említette a helytelen táplálkozást. Nem igazán figyelünk oda arra, mit adunk a szervezetünknek nap mint nap, ráadásul ezzel többnyire tisztában is vagyunk...

Miért nem változtatunk az egészségünk érdekében? Talán, mert még mindig nem tudjuk, hogyan is kellene tudatosan táplálkoznunk. Illetve fel sem merül bennünk, hogy „mindennapi kenyerünknek” és rossz közérzetünknek, fáradékonyágunknak vagy egyes betegségeknek köze lehet egymáshoz.

Apró lépésekkel is elindulhatunk az egészséges életformához vezető úton, hiszen már az is eredményre vezet, és könnyebben be tudjuk tartani elhatározásunkat.

#### Három tipp az elinduláshoz!

##### 1. Milyen pékárut vegyek?

A felmérés során megkérdeztük a leggyakrabban fehér kenyeret, zsömlét, kiflit fogyasztanak, holott ők maguk is ezt tartják az egyik legkevésbé egészséges élelmiszernek! Próbáljunk meg a közérzetben egyszerűen egy polccal arrébb nyúlni, és ne a fehérret, hanem a teljes kiőrlésű vagy a rozskenyeret tegyük a kosarunkba.

Ezáltal több vitamint, ásványi anyagot és rostot adunk a testünknek. (Epebetegségeket fokozottan figyeljenek a kenyérválasztásra, náluk a barna vagy rozskenyér esetleg panaszt okozhat!)

##### 2. Az édesség tiltólistán van?

Nincs, de éppen elegendő, ha hetente összesen kétszer-háromszor eszünk édeséget (egy adag = egy szelet csoki, azaz 25-30 g, vagy 1 db süti). A legegészségesebb, ha a csokoládék közül az étcsokit választjuk, mert ez tartalmazza a legtöbb antioxidáns és ásványi anyagot, így véd a szív- és érrendszeri betegségektől, segíti a vérkeringést, csökkenti a magas vérnyomást. A sütemények közül pedig inkább a túrós-gyümölcsös süteket részesítsük előnyben a krémes-habos csodákkal szemben, mert ezekben jóval több a vitamin, a szervezet számára hasznos anyag.

##### 3. A helyes táplálkozás mellett fontos a mozgás is?

Igen! Hetente kétszer-háromszor fél óra is elegendő (a sport fontosságáról bővebben a [www.beh.hu-n](http://www.beh.hu-n) olvashatnak).

A Béres Egészség Hungaricum Program egészséges táplálkozásról szóló témájának szakértője: Györki Niké dietetikus, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének tagja.

# Sebestyén Márta lába előtt hever a világ A karácsonyt a családjával tölti

*Olyan, mint egy kislány, holott most ünnepelte az ötvenedik születésnapját. Ahol megjelenik, és énekelni kezd, királyok hallgatnak el...*

Amikor egymással szemben leülünk egy hangulatos várbeli kávézóban, megnémulok a szemé színétől, én még ilyen zöldet sohasem láttam. A világhírű énekesnő ezt gyorsan közlöm is. Majd hozzátésem, mintha régi barátnőm lenne: *Hányan szerettek a hangja után egyből a szemébe?*

– Kétszer voltam férjnél, az egyik „pillanatokig” tartott, a második tovább, hiszen két fiam is született. Viszont az, hogy elváltam, azt látszik bizonyítani, hogy életemnek ez a része nem jött be. Persze vannak olyan tisztelőim, akik túlságosan is fetisizálják az embert. Amerikában például egy férfi a cipőm orrát csókolta meg.

*Több híres államférfi az Ön hangján keresztül szereti megismerni országunkat. A sor elég impozáns, Károly walesi herceg, a japán császár, János Károly spanyol király. Valamelyikről mondjon el valami titkot.*



– Amikor a japán császár Magyarországra érkezett, Mádl Ferenc ünnepi ebédet adott a tiszteletükre. Én négy percet kaptam, hogy átnyújthassam „zenei névjegyemet”. Az etikett előírja, hogy a császári párt nem szabad megérinteni. Amikor belépett az uralkodói pár, és meghallották, hogy édesanyám Kodály-növendék volt, és én magam is a nyomdokain lépkedek, mosolyogva nyújtották a kezüket. Számukra Magyarország Kodály és Bartók országa. Egyébként a császár maga csellózik, a gyerekei is zenélnak.

*Nincs olyan díj, amit nem kapott meg. Én huszonthatot számláltam: a Kossuth-díjtól az Oscarig. A Kossuth-díjat a Muzsikás együttessel közösen kapta 1999-ben, az Oscart pedig Az angol beteg című filmben a legjobb filmzene kategóriájában. Idén két újjal gyarapodott elismeréseinek száma, egyrészt a Magyar Kultúra Követe, másrészt a Magyar Művészeti Akadémia tiszteletbeli tagja lett. Hogy bírja ezt a sok elismerést egy gyenge nő?*

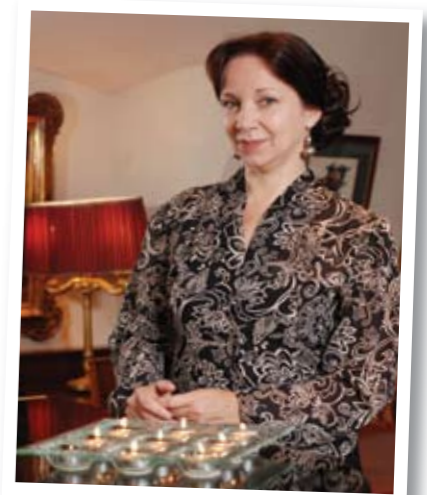
– Úgy, hogy bizonyos értelemben a családomban apafunkciót látok el. Hozzászoktam ahhoz, hogy a jó mellett a rosszat is el tudjam viselni. Édesanyám az, aki ontja az otthon melegét, én pedig a család-fenntartó vagyok.

*Hogy zajlott gyerekkorában a karácsony?*

– Vallásos családban nőttem fel, még hittanra is jártam a szüleim. Pontosabban a hittantanár, Ilka néni jött el hozzánk nagy titokban. Adventben Ilka néni papírból készített egy ingecskét nekem és az öcsémnek is. Az ingecskének az volt az érdekessége, hogy huszonnégy felhajlítható zsebe volt. Átadta nekünk, és azt mondta: „Úgy készüljétek a karácsonyra a szívetekkel, hogy minden nap valami jót cselekedtek. Minden jócselekedet után felhajthattok egy fülecskét. És ha karácsony estig mindegyik felfelé áll, akkor azt tegyétek a karácsonyfára. Ennél szebb ajándékot nem adhattok szüleiteknek.”

*Ez gyönyörű. Megkérdezhetem, hogy mivel kondicionálja magát?*

– Zenével. Az a legjobb kondicionáló. Reggelenként a család minden tagja Aloe Verát iszik, és úgy érzem, használ. Mozogni meg rengeteget mozgok, ahova csak lehet, gyalog megyek. Egyébként a koncertek, fellépések, a rákészülés, az odautazás



óriási energiák leadására készítet. Most például Kínába készülök, ahova első ízben megyek, bár Tajvanon háromszor is jártam, de az anyaországban még nem. Olyan zenei összeállítást viszek, melyben jelen van a magyarság Ázsiából hozott zenei öröksége, s ez a nyelv értéke nélkül is összeköt bennünket.

*Ezek szerint a karácsonyt nem idehaza tölti?*

– Sem karácsonykor, sem húsvétkor, sem a gyerekek születésnapja körül nem vállalom fellépést. Árkon-bokron át, de megérkezem időre. Lesznek adventi koncertjeim, ez igaz, de egy héttel az ünnep előtt már nem vállalom programot. Anyukámmal és a két kamasszal, a nagyobbik fiam tizenhét, a kicsi tizennégy éves, együtt fogunk énekelni a fa alatt. És annak örülünk a legjobban, hogy együtt lehetünk.

## Névjegy

Született: 1957-ben  
Gyerekei: Álmos és Szabolcs  
Első kítüntetése: 1974, a Népművészet Ifjú Mestere  
Kedvenc kítüntetése: a Magyar Kultúra Követe  
Kedvenc színe: meggypiros  
Kedvenc itala: capuccino

# Nátha vagy influenza?

*A hideg, nyirkos idő beköszöntével egyre többen küszködnek felső légúti panaszokkal. A közönségesen náthának nevezett betegséget sokféle, egymástól többé-kevésbé eltérő vírus okozhatja. Az influenza, az emberiséget sújtó járványok közül az egyik legpusztítóbb, csak tüneteiben hasonló, valójában más betegség.*



**A** meghűlés kórokozói akkor támadnak, ha legyengült immunrendszerű emberrel találkoznak. Cseppfertőzéssel terjednek, az orrban, illetve az orr-garat nyálkahártyáján telepednek meg és a nedves, meleg környezetben gyorsan elszaporodnak. Mivel az évszaktól, a lehűlés, a napfény hiánya, a kevesebb vitamint tartalmazó táplálék egyaránt próbára teszi védekezőképességünket, ősztől tavaszig fogékonyabbak vagyunk a betegségekre.

### Figyelmeztető láz

A közönséges nátha rendszerint orrfolyással, torokkaparással, levertséggel kezdődik. Ilyenkor segíthetnek a bevált tüneti kezelések: emelt adagban lássuk el szervezetünket C-vitammal, napi 1000 mg-ig növelhetjük a mennyiséget, kivéve, ha valamilyen egyéb betegség (például vesekegyesség) miatt ez ellenjavallt. Ígyunk sok folyadékot, jótékony hatású a meleg, de nem forró csipkebogyó vagy hársfatea mézzel, citrommal. A gőzölés (inhálálás) felszabadítja a légutakat. Torokfájásra szopogatótablettát, köhögésre köptetőt érdemes kérni a gyógyszerárban.

Aki teheti, bújjon ágyba, így három nap alatt kiheverheti a közönséges meghűlést. Ezzel jót tesz önmagának és embertársainak is, mert köhögésével, tüsszögésével nem fertőz meg másokat.

– Láz, köhögés, fejfájás esetén, vagy ha három nap alatt nem enyhülnek a tünetek, érdemes orvoshoz fordulni – tanácsolja dr. Dick Katalin háziorvos. – A súlyosbodó panaszok, a megemelkedett hőmérséklet, az orrváladék elszíneződése esetén, amikor a korábbi víztiszta nedv sárgássá, zöldessé válik, a fülfájás, a torokgyulladás szövődményekre, bakteriális felülfertőzésre utalhat. A szövődmények kezelését, a szükséges gyógyszer rendelését bizzuk az orvosra!

### Változókéony vírusok

Az influenza novembertől márciusig jelentkezhet, a járványveszélyes időszak többnyire januártól kezdődik, s nyolc-tíz hét alatt lezajlik. Sokkal fertőzőbb, mint a felső légúti hurutokat okozó vírusok.

Három vírustörzsének számos alcsoportja okozhat megbetegedést ember-

ben. Az A és B típus tehető felelőssé a nagy járványokért, melyek során gyakori a kórházi elhelyezést igénylő megbetegedés vagy a halálos kimenetel. A C típus azonban lényegesen eltér az A és B vírusoktól: csak igen enyhe tüneteket okoz, ha okoz egyáltalán, továbbá nem idéz elő járványokat.

Mivel az influenzavírusok rendkívül gyorsan változnak (mutálódnak), az egyszer már átvészelt betegség nem ad védelemet. Immunrendszerünk csak az adott mutációt ismeri fel kórokozóként, és ha a következő évben újabb variáns támad, azzal szemben védtelen.

### Hatékony védelem

Általános elesettséggel, magas lázzal, hát-, végtag- és fejfájással jelentkezik az influenza.

## Tudta?

- Az adott évben javasolt oltás összetételét az Egészségügyi Világszervezet (WHO) határozza meg, egy, az egész világra kiterjedő laboratóriumi hálózat jelentése alapján.
- Az oltás az influenzavírus elölt (inaktivált) és tisztított összetevőit tartalmazza, ezért nem okozhat fertőzést. Az esetleges reakció (az oltás helyének bepirosodása, hőemelkedés) az immunrendszer aktiválódásának következménye, egy-két nap alatt elmúlik.
- Az influenza elleni védőoltás hatékonysága 70-90 százalék.
- Aki a védőoltás ellenére megbetegszik, könnyebben esik át a fertőzésen, és a vakcina megóvjja a súlyos, kórházi kezelést igénylő szövődményektől, mint például a tüdő-, agyvelő-, agyhártyagyulladás.
- Nem adható a vakcina annak, aki tojásfehérjére érzékeny!



▶ folytatás a 14. oldalon



**MADAUS**  
**Echinacin® oldat** 50 ml  
echinacea kivonat

**Immunerősítő készítmény  
növényi hatóanyaggal**

- Növényi eredetű immunerősítő
- Ismételten jelentkező légúti- és húgyúti fertőzések megelőző és/vagy kiegészítő kezelésére
- Erősíti az immunrendszert, növeli a szervezet ellenálló képességét a fertőzésekkel szemben
- 12 éves kor feletti gyermekek és felnőttek kezelésére javasolható
- Hatását klinikai vizsgálatok igazolják



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

**Figyelmeztetés:**  
A készítmény megszakítás nélkül 8 hétnél hosszabb ideig nem alkalmazható. Terhes és szoptató anyák a készítményt ne használják! Nem alkalmazható: a készítmény valamely komponensével vagy fészkes-virágzatúakkal szembeni túlérzékenység, továbbá előrehaladott szisztémás megbetegedések – tuberkulózis, fehérvérűség, kötőszöveti betegségek, szklerózis multiplex, AIDS, HIV-fertőzés, valamint autoimmun betegségek – esetén.

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

**Elnyújtott hatású C-vitamin, több mint 12 órán át** **1000 mg  
30 db**



**Szeretné egész napra biztosítani a szervezete védekező rendszerének működéséhez szükséges C-vitamin szükségletet?**

A C-vitamint sem előállítani, sem tárolni nem tudja szervezetünk. Erre nyújt megoldást egy különleges, úgynevezett „retard” tablettát, amelyből folyamatosan megfelelő mennyiségű vitamin jut a sejtekbe, biztosítva a szervezet számára szükséges C-vitamin szintet.

Válassza a napi egyszeri adagolású Eurovit C-vitamin 1000 mg retard filmtablettát, mert egy hónapra biztosíthatja a szervezete védekező rendszerének normális működéséhez szükséges C-vitamint, mindössze 1.399 forintért!



Mert az Ön egészségére egész nap szükség van. Reggeltől estig.

**EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!**

Az Eurovit C-vitamin 1000 mg retard filmtablettát cukorbeteg is fogyaszthatják.  
Forgalmazza: TEVA Magyarország Zrt., 2100 Godólló, Repülőtér ut 5. www.eurovit.hu



Nátha esetén, orrdugulás ellen:

**RINOFLUIMUCIL®**

hatóanyagok: acetilciszteín, 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.

2007/MAD

GERAMY

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

## Hatásos védelem felső légúti betegségek ellen

Egy új módszer segítségével hatékonyabban védhetjük családunk egészségét számos felső légúti betegség, például a nátha, torokgyulladás, influenza ellen, vagy ha már kialakult a betegség, gyorsíthatjuk a gyógyulást.

A közelmúlt átütő orvosi felfedezése az LGG (Lactobacillus GG) nevű jótékony bacillus, amely új fejezetet nyitott a felső légúti betegségek elleni védekezésben. Olyan lehetőség került a kezünkbe, mellyel jelentősen csökkenthetjük az esélyét annak, hogy elkapjuk például a náthát, influenzát, torokgyulladást.

A jótékony bacillusok megismerése az 1900-as évek elején kezdődött, amikor egy orosz tudós, Mecsnyikov megfigyelte, hogy a kaukázusi emberek hosszabb és egészségesebb életet élnek. Ezt azzal magyarázta, hogy arrafelé sok Lactobacillus tartalmú erjesztett tejterméket (pl. savanyított juh-tejet) fogyasztanak, mely csökkenti a kórokozó baktériumok számát. Mecsnyikov az immunitás megismeréséért végzett vizsgálataiért 1908-ban Nobel-díjat kapott. Évtizedekkel később két amerikai tudós sikeresen azonosította a Lactobacillusok egy különösen jótékony fajtáját, az LGG-t, amelyről azóta több száz, klinikai vizsgálaton alapuló tudományos cikk jelent meg. Az egyik vizsgálat szerint azok az óvodások, akik rendszeresen kapták az LGG-t, ritkábban betegedtek meg, mint az LGG-t nem szedő társaik. Ha mégis megfertőződtek, akkor enyhébb volt a betegség lefolyása, valamint gyorsabban gyógyultak meg. Esetükben

kisebbséggel alakultak ki szövődmények, például középfül-, homlok-, illetve arcüreggyulladás, és kevesebbszer volt szükségük antibiotikus kezelésre. Az LGG rendkívül hatékonyan bizonyult felnőtteknél is. Egy svájci vizsgálat szerint szedése csökkentette a betegek orrüregében előforduló kórokozók számát. Az eredmények annyira meggyőzőek, hogy mára az LGG számos országban az egészségmegőrzés aktív részévé vált. Magyarországon is több tízezer felnőtt és gyermek szedte már, és sokan ennek tulajdonítják, hogy azóta lényegesen ritkábban vagy egyáltalán nem kaptak el felső légúti fertőzést.

– Kevesen tudják, hogy az egészséges szervezetben is sokféle kórokozó található, de az immunrendszer állandó felügyelet alatt tartja őket – magyarázza szakértőnk, dr. Zsilinszky Zsuzsanna fül-orr-gégész főorvos. – Betegség csak akkor alakul ki, amikor annyira elszaporodnak, hogy az immunrendszer már képtelen megvédeni tőlük a szervezetet.

Az LGG háromszoros hatásmechanizmussal segíti a szervezet védekezését: 1. fokozza az immunrendszerünk termelődését, melyeket immunrendszerünk állít elő a betegségeket okozó vírusok és baktériumok elpusztítására, 2. fogyasztja a táplálékot a kórokozók elől, így azoknak nem jut elég, és egy részük elpusztul, 3. akadályozza a beteg-



séget okozó baktériumok megtelepedését a test bizonyos részein, így azok hamarabb kiürülnek a szervezetből. E hatások eredményeként a kórokozók kevésbé tudnak a szervezetben elszaporodni és betegségeket okozni.

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

## Elfelejtett gyógymód – Az inhalálás

Elmlékszünk rá. Édesanyánk gőzölgő lábost tett elénk. Beta-karta fejtünk, és mélyeket lélegeztünk. Nemsokára éreztük az illóolajok jótékony hatását. Egyre könnyebben áramlott a levegő, csökkentek a rekedtség, nátha tünetei. Gyorsuló világunkban kicsit hátrébe szorult ez a természetes, hatékony gyógymód, de ne feledjük, alkalmazzuk bátran!

Nem kell más hozzá, mint forró víz (esetleg kamillatea) és egy pár csepp illóolaj (pl. mentol-, eukaliptuszolaj stb.), de kapható a patikákban olyan gyógyhatású készítmény is, amely a megfelelő mennyiségi és minőségi kombinációban tartalmazza az illóolajokat.

A vízgőz és az illóolajok szabadabbá teszik a légutakat, fertőtlenítő hatásúak, és megfelelőbb vérellátást biztosítanak. Inhalálni különböző felső légúti megbetegedések – köhögés, rekedtség, nátha, valamint légcsőhurut – esetén ajánlott, de hatékonyan csillapíthatjuk az influenza kísérő tüneteit is.

Cseppentsünk 5-10 csepp illóolajat gőzölgő vízbe. Az arcot kendővel letakarva, a felszálló gőzöket behunyt szemmel kell belélegezni. A belégzés 5-10 percig tartson. Vigyázzunk! Gyermekeinket ne hagyjuk felügyelet nélkül az inhalálás ideje alatt!

Váljék egészségünkre!

**Diapulmon**  
inhalációs cseppek



**Diapulmon**  
Különböző felső légúti megbetegedések: köhögés, rekedtség, nátha, valamint légcsőhurut kezelésére ajánlott.

**Lélegezzen szabadon!**

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

**Multi-tabs® IMMUNO**  
multivitamin + LGG  
**Fertőző betegségek megelőzésére**



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





Írta: Kolimár Éva

**EGÉSZSÉG RÁNK SZABVA**



**Szemerő**  
Az egészséges szemért

**FloraGLO**  
LUTEIN

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

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

**A SZEMERŐ FILMTABLETTA ARANY FOKOZATÚ TÁMOGATÓJA A LÁTÁS HÓNAPJA KAMPÁNYNAK.**  
www.latas hónapja.hu

**BÉRES Egészségtár**  
Egészség ránk szabva  
További információ: [www.beres.hu](http://www.beres.hu) [www.beresmagazin.hu](http://www.beresmagazin.hu)

\* Az Országos Élelmiszertisztasági és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) által bevizsgált és szülőfelményelt ellátott készítmény.

**BÉRES** Az egészséges emberért

# Lássunk tisztán!

*Egy friss felmérés adatai szerint a magyar lakosság jobban retteg látása elvesztésétől, mint a cukorbetegségtől vagy az impotenciától, ám sokan még sosem hallottak a vaksághoz vezető leggyakoribb okról, az időskori makuladegenerációról. Szemünk világa féltett kincs, mégsem tudjuk, hogyan óvhatnánk meg.*

A makuladegeneráció (AMD: Age-related Macular Degeneration) a középponti (centrális) látás élményét veszi el, mintha olyan szemüvegen át szemlélnénk a világot, amelynek lenscséjét középen egy sötét folt takarja el. Ritkán jelent teljes vakságot, de a beteg éppen csak azt nem látja, ahová néz, miközben a periférián elhelyezkedő világot homályosan érzékeli. Megfosztja az olvasás örömétől, és attól, hogy felismerje a szembejövőt vagy lássa annak arcát, akivel beszél.

## Száraz és nedves forma

A makula, más néven sárgafolt a szem belsejében található terület, ahol az érzékelt tárgyak képe élesen kirajzolódik. Nevét a jellegzetesen sárga színű pigmentrétegről kapta, amely fölött fényérzékeny (fotoreceptor) sejtek helyezkednek el. Ez a terület károsodik a makuladegeneráció során. A látás élménye az agyban jön létre annak alapján, amit a szem – precíz optikai műszerként – rögzít. Ha elveszik a kép, nincs mit értelmezni.

## Szemvizsgálat

A szem belsejében, a pupillával szemben elhelyezkedő sárgafolt átmérője mindössze 5 milliméter. Állapotát és működését a szemorvos a látásélesség, valamint a látótér vizsgálatával ítéli meg. Szemtükörrel és réslámpával jól látható az egészségesen valóban sárga színű terület. A makula vérellátását angiográfiával lehet megjeleníteni. Ehhez speciális festékanyagot (például fluoreszcein oldatot) fecskendeznek az alkar vénájába. Ahogyan a festékanyag eloszlik a véráramban, kirajzolódnak az erek. A szemfenékről készített felvételek (angiográfia) segítenek a pontos diagnózis felállításában és a kezelés megtervezésében.



# Homályosan lát?



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

## Védelem a szabad gyökök ellen

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

## Bizonyított hatékonyság

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

## Ocuville® Lutein - a szemreszabott vitamin



## OCUVITE® AJÁNDÉK PROGRAM

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

## Bausch & Lomb

Chauvin ankerpharm magyarországi képviselője  
1124 Budapest, Tamási Áron u. 38. • Tel./Fax: 36 1 225-8621  
[www.bauschandlomb.hu](http://www.bauschandlomb.hu) • [www.ocuvite.hu](http://www.ocuvite.hu)

Az Ocuville®-t keresse a patikákban!

# A SZEM ŐRANGYALA



## BILUTIN

Egyedülállóan magas fekete áfonya tartalommal!

120 mg FEKETE ÁFONYA kivonat kapszulánként + lutein, zeaxantin, A-, C- és E-vitamin, szelén

A **BILUTIN** a szem mindennapi karbantartásához szükséges szemvédő vitaminokat, luteint, antioxidánsokat és szelén nyomelemet tartalmaz.

Hatóanyagai segítik megőrizni az éleslátást, késleltetik a szem öregedését, lassítják fáradékonyságát.

A **FEKETE ÁFONYA** antioxidánsai erősítik a szemet tápláló hajszálereket, óvják épségüket, az éleslátás helyének, a sárgafoltjának tisztaságát. Csökkentik a retinában a kollagénlerakódás (hályog) valószínűségét.

A **LUTEIN** védi a szemet a káros fénytől, a makula-degenerációtól, a homályos látástól.

**SZELÉN** hiányában igazoltan nő a hályogkialakulás veszélye, fokozódik az erek meszesedése.

Kellemes ünnepeket kíván a

Pharmaforte

A BILUTIN kapható étrend-kiegészítőként gyógyszerárakban, bioboltokban és a Rossmann üzleteiben.  
Tel: 06-30-2100-155, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)





Alábbi összeállításunkkal azoknak a kedves olvasóinknak szeretnénk tippeket, ötleteket adni, akik úgy gondolják: az egészségnek a karácsonyi ajándéklistán is ott a helye.



Két finom **Dr. Heiberger** gyümölcslé díszdobozban

- A Bio Feketeribizli Nektár kitűnő C-vitamin-forrás! Betegség után, a lábadozás idején napi egy-két deciliter javasolt. Fogyasztása elősegíti az anyagcserét is.
- A Multi-Fit 100%-os gyümölcslé gondosan válogatott 11-féle gyümölcs nyersen préselt levéből készül, 10 vitaminnal és az A-vitamin provitaminjával dúsítva.

Tartósítószer és színezék nélkül!

Keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban.

Ön fogyaszt legalább hetente 2 alkalommal mélytengeri halat?

Amennyiben nem, akkor válassza az **Eurovit Kismamáknak kapszulát**, amely a magzati idegrendszer fejlődéséhez szükséges vitaminokat – többek között „magzatvédő vitamint” (folsavat) – és ásványi anyagokat halolajjal együtt tartalmazza. A készítmény ajánlott várandós és szoptató kismamáknak egyaránt. 1 havi adag ajánlott fogyasztói ára: 1549 forint.

Forgalmazza:  
Teva Magyarország Zrt. 1074 Bp., Rákóczi út 70-72.  
[www.eurovit.hu](http://www.eurovit.hu)



**Dida™**  
Can dida help you?

Exkluzív, skandináv gyógynövénykészítmény, mely elősegíti az egészséges mikrobiológiai egyensúly és emésztés fenntartását. Ha azt észleli, hogy gyakran puffad, és ez szénhidrátfogyasztás hatására fokozódik, folyamatosan édességre vágyik, és energiahiánnyal küzd, akkor lehetséges, hogy a mikrobiológiai egyensúly helyreállítására van szüksége.

Kapható a patikákban és dm üzletekben.  
[www.dida.hu](http://www.dida.hu)




**BioDrain™**  
Exkluzív, skandináv étrendkiegészítő. Hagyományos gyógynövények és a legújabb tudományos eredmények kombinációja a tökéletes méregtelenítésért. Gyógynövény formulája egy tradicionális skandináv tisztítóóra-recepten alapul. A méregtelenítés visszaállítja a szervezet egyensúlyát, és újra csúcsformába hoz!

Kapható a patikákban és dm üzletekben.  
[www.biodrain.hu](http://www.biodrain.hu)

A Cran-C kapszula hatóanyaga az amerikai tőzegáfonya koncentrátuma, mely kitűnő antioxidáns. A tőzegáfonya ősi népi gyógyszer Amerikában gyulladásos, felfázásos esetekre, a vizeletkiválasztó szervek egészséges működésének segítésére.

**Schirilla György:** „El kell mondanom, hogy mióta szedem a **CRAN-C** kapszulát, egyszer sem fordult elő nálam felfázás a Duna-úszásaim során.”

Forgalmazza: Pharmaforte Kft.,  
Info tel.: 0630/2100-155,  
[www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)



Ön tudta, hogy Magyarországon minden tizedik ember cukorbeteg, de nagy részük nem tud róla? A súlyos szövődmények elkerülhetők a korai felismeréssel. Ebben segít Önnek és szeretteinek a **Dcont Start**, amely a népszerű Dcont vércukorszintmérő család legújabb tagja. Használható a Personal Aktív Teszt reagensekkel.

Gyártja és forgalmazza a 77 Elektronika Kft.  
zöld szám: 80-27-77-777  
[www.e77.hu](http://www.e77.hu)



**Már 8990.- tól**



**OMKER** VÉRYOMÁSMÉRŐK  
Automata, félautomata, csuklón mérő típusok nagy választékban. Klinikailag tesztelt, minősített termékek a Magyar Hypertonia Társaság ajánlásával.

Forgalmazza: Omker Szaküzletek – Info tel.: 061/459-4500.  
[www.omker.hu](http://www.omker.hu)



**OMKER**

**Bevezető áron: 4.990.-**

**MOMERT TESTZÍRMÉRLEG**  
Multifunkciós személymérleg, amely a test zsír- és víztartalmának mérésére is alkalmas. Emellett megmutatja a testtömegindexet (BMI), valamint napi kcal-szükségletet ajánl.

Forgalmazza: Omker Szaküzletek – Info tel.: 061/459-4500.  
[www.omker.hu](http://www.omker.hu)




**AJÁNDÉKOZZON EGY WELLNESS HÉTVEGÉT AZ „EGYDÜLÁLLÓ GYÓGY- ÉS WELLNESS PARADICSOMBAN, BÜKKALJÁN” MASSZÁZS, KLEOPÁTRA-FÜRDŐ, JAKUZZI, SAUNA, ZSÓRY-FÜRDŐ 150 MÉTERRE**

HAJNAL HOTEL, 3400 MEZŐKÖVESD, HAJNAL U. 2., 49/505-190, [WWW.HAJNALHOTEL.HU](http://WWW.HAJNALHOTEL.HU)



**SZÜRKEHÁLYOG**  
Ne hagyja elszürkülni a világot!

Szülei, nagyszülei, szerettei közül bárki szürkehályog-problémával küzd? Személyre szóló ajándék és egyben a legjobb megoldás a szürkehályogra! Kérje **ingyenes** tájékoztató anyagunkat és a hozzá tartozó vizsgálati utalványt a 06-1-450-3333-as telefonszámon, hivatkozva erre a hirdetésre!

Focus Medical – a szürkehályogműtétek specialistája!

Ajándékozzon szürkehályog-vizsgálati utalványt karácsonyra!




**KOSMODISK Classic**

Kosmodisk Classic Gerincbántalmi segédeszköz  
A 15 éves Kosmodisknek világszerte már több mint 1 000 000 ember köszönheti hátfájása csökkenését! A Kosmodisk egy teljesen természetes módszer a hát- és derékfájdalmak enyhítésére vagy akár megszüntetésére. Kialakítása révén masszírozza a gerinc melletti izmokat, és akupresszúrás pontokat stimulál, így éri el fájdalomcsökkentő hatását. Nem tartalmaz mágnest, biztonságos és egyszerűen használható.

Megrendelhető a 06-1-452-51-61-es telefonszámon vagy a [www.kosmodisk.hu](http://www.kosmodisk.hu) honlapon.

Dereka hálás lesz érte!

*Szilágyi Tibor*  
Szilágyi Tibor ajánlásával



**Karácsonyi akció:**  
2007. december 24-ig  
~~17.490 Ft~~ helyett csak **15.990 Ft**  
(+szállítási költség)







írta: L. I.

# Megérdemli a törődést

*Lábunkat éri a legnagyobb terhelés, testünk súlyát hordozva minden lépés kemény megpróbáltatást jelent alsó végtagunknak. Ha jól bánunk vele, nyugdíjas éveinkben sem okoz fájdalmat a járás.*

**A** láb egészségének hosszú távú megőrzéséhez a rendszeres lábápolás mellett fontos szempont (már egészen kicsi kortól) a megfelelő lábbeli kiválasztása. Egy kényelmetlen, rossz felépítésű, szűk, kemény, instabil cipő egész életre kiható elváltozásokat okozhat. Fájdalmas tyúkszemeket, bőrkeményedéseket hozhat létre, idővel különböző deformitások – bűtyök, kalapácsujj – alakulhatnak ki.

## Bőrradírral, habkő

Ráczné Horváth Valéria gyógypedikűrös szerint vendégeinek leggyakoribb panaszai a bőrkeményedés és a tyúkszem. Előbbi oka lehet a haránt- és hosszboltozat süllyedése, a helytelenül megválasztott lábbeli, illetve a láb folyamatos fizikai terhelése. Talpunkon, és ahol a lábbeli irritálja,



## Népbetegség

**A civilizált világ lakóinak körülbelül 85 százaléka szenved valamilyen gombás fertőzésben. Kézen és lábon a bőrt, a körmöt többfajta gomba is támadhatja. Általában a kezeletlen lábujj közötti fertőzés terjed át a körömre is. A fonalas gombák a köröm széle felől támadnak, eredménye a megvastagodott, sárgásfehér köröm. Az elszíneződött körömlemez alatt törmelék rész alakul ki, a környezete gyulladt, érintése fájdalmas. A körömágyat a sarjadzó gombák fertőzik leggyakrabban. A penészgombák bárhol megtelepedhetnek a körömlemezen, sötétbarnás, zöldes elszíneződést okoznak, a köröm érzékennyé válik. A gombás fertőzések ma már viszonylag egyszerűen gyógyíthatók, a patikákban számos vény nélküli szer áll a betegek rendelkezésére.**

bőrkeményedés alakulhat ki, amely idővel megkérgesedik, a sarkon repedések keletkezhetnek. Megelőzésének legegyszerűbb módja a helyes cipőválasztás és a rendszeres otthoni lábápolás. Ennek legraktikusabb eszköze a bőrradírral, illetve alapos lábáztatás után a habkőves ledörzsölés vagy a sarokreszelő használata. Tilos ollóval, pengével eltávolítani a bőrkeményedést – int a szakember.

A helytelenül megválasztott lábbeli fájdalmas következménye a tyúkszem, amely tyúkszemirtó folyadékkal, kenőccsel, természetes alapanyagú tapaszokkal megszüntethető. Súlyosabb esetben a pedikűrös segíthet a gondon.

Gyakori panasz a benőtt köröm, mely általában a helytelen vágás miatt, különösen a nagylábujjakon alakul ki. Amellett, hogy fájdalmas, veszélyes is lehet, mert begyulladhat a körömszél. A pedikűrös szerint a láb körmeit tanácsos mindig rövidre, egyenesre vágni, a két sarkát nem szabad kimetszeni.

## Illatos tisztaság

A fokozott lábizzadás sokak életét keseríti. Kiválthatja a vegetatív idegrendszer túlműködése, hormonális változás, az elhízott test, a tartós stressz, lázas betegség, illetve a helytelenül megválasztott cipő és harisnya. Mindenképp kerülendő a műanyag lábbeli és a műszálzokni, harisnya viselése. Megelőzése gyakori lábmosással, fürdés után a lábujjak alapos szárazra törölésével és izzadáscsökkentő szerek (púderek, kenőcsök, spray-k) használatával a legeredményesebb.

A lábizzadás egyik kellemetlen következményeként megjelenhet a köröm- és lábgomba, bár a fertőzést leggyakrabban strandok, uszodák zuhanyzóiban lehet beszerezni. Ez elkerülhető, ha strandpapucsban közlekedünk és zuhanyozunk a fürdőnkben.

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

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

**B | BRAUN**  
SHARING EXPERTISE

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

Wartner: lefagyasztja a szemölcsöt a gyökeréig, akár egyetlen kezeléssel

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

**WAR\_TNER®**  
A szemölcs szakértője

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



## A divat átka

**A túsarkú, hegyes orrú cipők idővel komoly problémákat okoznak, amelyek jórészt csak sebészi úton orvosolhatók. A bűtyök, a kalapácsujj nemcsak esztétikai hiba, hanem a járásban is súlyosan akadályozhatja a beteg láb gazdáját. Kerülendő a merev talpú, szűk orrú, rosszul szellőző műbőr lábbeli viselése.**

**ÚJ DONZÁG!**

**AQUATUS®**  
+  
intimzuhany

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

Az AQUATUS rendszer egy zuhanyra szerelhető intimzuhanyozó eszközből és az eszközhöz 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 elkerülésével,
- a hatóanyag gélfórmában jut a hüvelybe, így jobban megtapad, mint a vízes oldat,
- a kétkomponensű kapszula miatt a hatóanyag a sóoldatos átöblítés után a már letisztított felületen fejt ki hatását,
- biztonságos, és korszerű a használata.

Gyártja és forgalmazza:  
O+A Pharma Kft.  
3295 Érk. Ócsa Lőrinc út 13.  
www.oapharma.com



## Laboratórium otthon

*A bölcs, tapasztalt orvosok rendszerint türelmesen meghallgatják a betegek panaszát. Jól tudják, hogy pácienseik gyakran kiváló érzékeléssel fedezik fel a rendellenességeket, a betegségek korai jeleit. Manapság a megfigyeléseket hasznos és informatív házi tesztek egész sorával egészíthetjük ki, így akár otthon is ellenőrizhetjük egészségi állapotunkat.*

A drogériákban és gyógyszertárakban hozzáférhető tesztek és mini műszerek segítségével képet kaphatunk szervezetünk működéséről, egyes betegségeket pedig már korai stádiumban felfedezhetünk. A tesztek akkor is hasznosak, ha csak arra használjuk őket, hogy saját szervezetünk működésével egy kicsit jobban tisztában legyünk.

### Fedezzük fel testünket!

A legnépszerűbb segédeszközök közé tartoznak a laikusok által is megbízhatóan használható vérnyomásmérők. Érdemes megjegyezni, hogy felnőtteknél a 140/90 Hgmm-es vérnyomásérték a kívánatos tartomány

felső értéke. Az e feletti eredményeknél orvoshoz kell fordulni, hiszen a magas vérnyomás súlyosan károsíthatja a szervezetet. Vese- és cukorbetegnél még szigorúbb a határérték, ezt feltétlenül beszéljék meg kezelő orvosukkal!

### Egy csepp vér

Ma már a gyógyszertárakban megvásárolható eszközökkel magunk is ellenőrizhetjük koleszterin- és vércukorszintünket. A vércukorszint mérésére szolgáló készlet általában tíz mérésre elegendő, amihez további tesztszettek 50 darabos dobozokban kaphatók. A forgalmazó köteles részletes útmutatót adni a használathoz, de könnyen fejben tartható, hogy a vér-

cukorszint normális értéke éhgyomorral 5,5 mmol/l alatt, egy órával étkezés után 7,5 mmol/l alatt egészséges. A vérkoleszterin meghatározására kapható (egyszer használható) teszt. Ha a mérés eredménye 5 mmol/l vagy az alatti, a koleszterinszint a normális tartományban van.

### Égő láz

Hőmérőre minden háztartásban szükség van. A hagyományos, higanyos hőmérők mellett többféle digitális terméktípus közül választhatjuk ki a számunkra megfelelőt. Kisgyermekes családnál kulcskérdés a legpraktikusabb lázmérő beszerzése, hiszen a kis beteg a legtrikább esetben tűri engedelmesen a procedúrát. Érdemes otthon többféle hőmérőt tartani, hiszen a különböző korú családtagok más és más típust használnak a legszívesebben.

### Belső titkaink

A lányok, asszonyok egészségével és a családtervezéssel kapcsolatosan sokféle teszt kapható. Nemcsak a terhességet házilag kimutató reagens csíkokat vásárolhatunk a patikákban, hanem a fogamzásra legalkalmasabb napok pontos megállapítását megkönnyítő, vizeletmintával működő ovulációs pálcikákat, illetve parányi mikroszkópot is. Az eszköztől függetlenül nyálból vagy méhnyakból vett váladék vizsgálatával tájékozódhatunk a ciklus állásáról.

A szexuális úton terjedő chlamydia-fertőzés sokáig tünetmentes maradhat, gyakran a panaszok hónapok, netán csak évek után jelentkeznek. Ekkorra a fertőzés már meddőséget okoz, míg idejében felismerve még könnyen kezelhető, egyszerűen meggyógyítható. A nemrégiben itthon is megjelent teszt nagy biztonsággal kimutatja a chlamydia-fertőzést. Az otthon kényelmében a nők saját vételezésű hüvelyváladékból, illetve a vizeletből mutathatják ki a kórokozót.

A házi candida-teszt is megbízhatóan tájékoztat arról, mikor kell haladéktalanul felkeresni a nőgyógyászt.

### Lappangó kórok

Anyagcserénk is jól jelez bizonyos lappangó bajokat. Így a vizelet és széklet állagának, színének, szagának tartósabb megváltozása figyelmet érdemel.

A patikákban kapható egy olyan speciális vizeletpróba, amely alkalmas a vércukorszinttel, májbetegséggel, húgyúti rendellenességgel, vesebajjal,

## A bizalom próbája

Többnyire kétségbeesett szülők vásárolják meg az otthon használható drogtesteket, amelyek rendszerint a vizeletből mutatják ki, hogy a vizsgált személy használt-e valami-



lyen kábítószerrel. A szülők néhány perc alatt ellenőrizhetik, van-e drogra utaló anyag gyermekük szervezetében. A házi drogpróba azonban az érintett együttműködése szükséges, hiszen kis tartályban vagy műanyag pohárban kell gyűjteni a vizeletet. Egy őszinte beszélgetésre mindenképpen szükség lehet a családi béke érdekében.

véképpel kapcsolatos problémák jelzésére. A teszt egy színkóddal segít értelmezni a kapott eredményt.

### Óvatosan az öndiagnosztikával!

A sokasodó sikertörténetek azt igazolják, hogy testünk megismerése, szervezetünk működésének megfigyelése életmentő lehet. De a tesztek – baj esetén – nem helyettesítik a szakszerű vizsgálatot! A házi diagnosztikai módszerekkel csínján kell bánni, jobb a méréseket fenntartással kezelni, a kapott értékek többnyire csupán tájékoztató jellegűek. Rosszullét, vérzés vagy más tartós, illetve aggodalomra okot adó kellemetlen panasz esetén sürgősen forduljunk orvoshoz!

**Ön tudja? hogyan mennyi a vércukorszintje?**

**Dcont Start**

egyéni vércukormérő készülék

Használható Personal Aktív Teszt reagensecsikkel.

Gyártó és forgalmazó:  
77 Elektronika Kft.  
Fehérvári út 98. H-1116 Budapest  
Szerviz:  
Tel.: +36 1 206-1480  
Fax: +36 1 206-1481  
[www.e77.hu](http://www.e77.hu)

Kapható a patikákban és a gyógyászati segédeszköz üzletekben!

**Újdonság!**

Hívja az Önhöz legközelebb lévő szaküzletet és kérjen időpontot a várakozásmentes kiszolgálás érdekében!

<b>FEHÉRVÁRI ÚTI SZAKÜZLET</b> 1119 Budapest, Fehérvári út 79. (1) 462-60-52	<b>ÚJPESTI SZAKÜZLET</b> 1042 Budapest, Róssa u. 6. (1) 369-33-62	<b>BÉCSI ÚTI SZAKÜZLET</b> 1032 Budapest, Bécsi út 227. (1) 439-16-03	<b>KÖBÁNYAI SZAKÜZLET</b> 1102 Budapest, Kőrösi Cs. út 40. (1) 261-19-09
---	--	--	---

**Jobb és tisztább hallást karácsonyra! Ajándékozzon hallókészüléket, és válassza a legjobbat!**

Jöjjön el hozzánk **egy ingyenes** hallásvizsgálatra, és mi megajándékozunk egy bögrével, utána legyen a vendégünk egy forró cappuccinóra!

Ingyenes hallásvizsgálat + ajándék bögre

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!



## HATÉKONY ÁPOLÁS

Kérdés

Sok krémet kipróbáltam már, de nem könnyű megtalálni az igazit. Hol tudnék olyan kozmetikumokat vásárolni a bőrömre, amelyek valódi gyógyhatással bírnak? (Andrea, 22)

Válasz

A bőrápolás folyamatában a legtöbben ott követik el a hibát, amikor terméket választanak maguknak. A krémválasztásnál nagyon fontos a diagnosztika. A boltban kapható készítmények ugyanis nem különítenek el annyiféle bőrtípust, ahány valójában létezik, így a megvásárolt krém nem speciálisan az Ön bőrtípusát fogja kezelni, még akkor sem, ha jól sikerült meghatározni a saját bőrtípusát.

Összegezve a teendőket: szakember által végzett, megfelelő diagnosztikára hagyatkozva, lehetőleg hozzáértő döntésről, hogy mely kozmetikum milyen időtartamban és milyen sűrűséggel kerüljön az Ön bőrére. Megfelelő szakvéleményt bőrgyógyásztól, kozmetikusától, illetve a témában járatos gyógyszerésztől kaphat.

Véleményem szerint nem a bolti arckrémek, hanem a friss, személyre szabottan összeállított gyógyszerészeti készítmények, illetve a kozmetikai szalonokban kapható professzionális krémek a legjobbak.



**Bizinger Katalin**  
kozmetikus, gyógynövény-  
és aromaterápiás szaktanácsadó  
E-mail: bizingerkatalin@gmail.com  
Tel.: 06-70/326-1149  
Levél cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49.

**Atópiás dermatitisz** kezelésére

Az Atopiclair nem-szteroid krém az

- atópiás dermatitisz,
- allergiás v. irritációs dermatitisz (ekcéma),
- pelenka dermatitisz

tüneteinek kezelésére, és enyhítésére.

Recept nélkül

- Szteroidmentes
- Nem tartalmaz immunmodulátort
- Hypoallergén
- Más szerekekkel való kölcsönhatása nem ismert
- Tartósan is alkalmazható

**Atopiclair™**  
NEM SZTEROID KRÉM

Atópiás dermatitisz kezelésére

Gyártó: Sinclair Pharma Srl, Olaszország, Magyarországon forgalmazza:  
Medisan Hungary Kft. 1021 Bp. Ötvös u. 3. Tel: 06 1 200 6022

## Bőrápolás újszülöttkorban

Testünk legnagyobb kiterjedésű érzékszerve a bőr. A felnőttek és az újszülöttek bőre azonban igen eltérő, ezért ápolásuk is különbözik.

Minden újszülött bőre nagyon érzékeny. Az érzékenység a szaruréteg nagyobb átteresztő képességéből, a lassan épülő savköpenyből, a természetes baktériumflórából és a minimális faggyútermelésből ered. Ezeknek a következménye, hogy a bőr újra és újra kipirosodhat, begyulladhat, szárazzá vagy pikkelyessé válhat.

A baba bőrével leghosszabb ideig a ruhája érintkezik, ezért fontos, hogy a tisztítószerek ne irritáljanak, hypoallergének legyenek, és semleges pH-értékkel rendelkezzenek.

Újszülöttkorban a fő babaápolási teendő a fürdetés. Ilyenkor érdemes az orvos által felírt fürdetőt használni, a későbbi problémák elkerülése érdekében. A legnagyobb gondot a pelenka alatt keletkező esetleges kiütések jelenthetik. A kényes területen mindig ügyeljünk a higiéniára, ezért fontos a pelenka rendszeres cseréje, a bőr megtisztítása és a popsikrém használata, melyet vékonyan, egyenletesen vigyünk fel, hogy ápoló, védő funkcióját kifejthesse.

Érzékeny pontok lehetnek még a hajlatok (nyaki rész, hónalj, könyök-, lágyék-, térdhajlat). Ezeket a területeket általában vékonyan olajozni vagy hintőporozni kell, de hogy melyiket használjuk, azt a gyermekorvosunkkal beszéljük meg. A legfontosabb dolog, hogy az olajat és a hintőport vagy az esetlegesen rendelt speciális krémet egyszerre sose használjuk, mert összezsomósodhat, ami nagyon irritálja a bőrt! Ezáltal többet ártunk, mint használunk.

Ápoláshoz mindig a hidegen sajtolt növényi olajokat részesítsük előnyben. Könnyen felszívódnak, a bőr tápanyagként hasznosítja, értékes A-, D-, E-vitaminokat tartalmaznak. Hazánkban a legelterjedtebb természetes bőrápolási termék a napraforgóolaj.



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

## PERU GYÖNGYSZEMEI

FÉRFIERŐ  
A TERMÉSZET EREJÉVELIMMUNERŐSÍTÉS  
FELSŐFOKON – MACSKAKAROMMALCUKORBETEGSÉGRE  
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


A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!





Készítette: Nagy Balázs

Októberi számunk helyes megfejtései a következők voltak: A Kisjankó Bori Múzeumról (skandináv); 8889 (sudoku). A Hajnal Hotel „Flórhétvégéjét” Éliás Katalin (Budapest), az „Ellazulsz és feltöltődsz napokat” László Szabolcs (Debrecen) nyerte. Gratulálunk!

		NÖVÉNYT LOCSOL	NYÁRI MUNKA-DAL FALVÉGI	CIN FEJÉR MEGYEI HELYSÉG	KÉT-JEGYŰ BETŰ	HORNÝOT MÉLYIT NESSZEL REPÜL	ROVAR CSÁPJA	ZENE-SZER-ZÓNK CSÜNG
		FRISSI-TŐ KÖZÉP-ÉRTÉK						
				MEGCSU-SZAMLO AJTÓT KITÁR				
			ESETLEG MEG-KÖNNYEZ		HEBEG FÉMKA-RIKÁK SORA			
SZÁL-LONG GYŰ-MÖLCS	NAGY-SZERŰ MADÁR SZERVE	DUNAKE-SZI RÉSZÉ TEA-DÉLUTÁN	RÓLA KAPTA NEVÉT MEZŐ-KÖVESD GYÓGY-FÜRDŐJE RÓMAI 4-ES					PEST MEGYEI HELYSÉG
			AMERIKAI ÖSLAKOS VONATK. NEVMÁS			IGE-KÉPZŐ KATONAI RÓVIDÉN		
HAJAT GÖNDÖ-RITÓ				NÉMA TANÚI TÖRÖK AUTOJEL		UTCÁRA NYÍLO AJTÓ KÉTES!		
			SAKK-JÁTSZMA VÉGE		TÁMADÓ JÁTEKOS			
TITKON KOZÓL DTÜLI VÁROS			NEM HÁTRÁL MEG		VÁLLON VISELT NŐI SÁL			

**EGYEDÜLÁLLÓ GYÓGY- ÉS WELLNESSPARADICSOM A BÜKKALJÁN!**  
 VÁRJUK ÖNÖKET, JELENTKEZZENEK E-MAILEN VAGY TELEFONON:  
**HAJNAL HOTEL\*\***  
**3400 MEZŐKÖVESD, ZSÓRY-FÜRDŐ, HAJNAL U. 2.**  
 TEL: 49/505-190; [repcio@hajnalhotel.hu](mailto:repcio@hajnalhotel.hu); [www.hajnalhotel.hu](http://www.hajnalhotel.hu)



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

E havi skandináv rejtvényünk fősoraiból megtudhatjuk, kiről neveztek el Mezőkövesd híres gyógyfürdőjét. Decembri megfejtőink között egy kétszemélyes, 3 nap/2 éjszakai „Flórhétvégék” elnevezésű, romantikus programot sorsolunk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2007. december 19-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket)!

**Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: [rejtveny@gyogyhir.hu](mailto:rejtveny@gyogyhir.hu)**  
**A sudokuhoz kellemes számolgatást, a skandináv rejtvényhez jó fejtörést kívánunk!**

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

Decembri megfejtőink között egy kétszemélyes, 3 nap/2 éjszakai „Ellazulsz és feltöltődsz napok” hétvégét sorsolunk ki. A program csupa kényeztetés! Kérjük, a megfejtéseket 2007. december 19-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket)! **Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: [rejtveny@gyogyhir.hu](mailto:rejtveny@gyogyhir.hu)**

**AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSE!**

**ANTI-BAKTERIÁLIS KIVITELBEN IS!**

**BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!**

**TOILETTE NETT®**

Megoldás minden esetre!

**INTEREX KFT.**  
[www.interex.hu](http://www.interex.hu)  
[interex@interex.hu](mailto:interex@interex.hu)

**KERESSE**

**A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!**

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



**Most nyerhet velük!**

**Az első 1000 visszaküldő nyer!**

Vigye vissza gyógyszerháza lejárt vagy feleslegessé vált gyógyszereit, és megnyerheti a több mint 1000 nyereményünk egyikét. Ehhez nem kell mást tennie, csak gyógyszerészevel aláíratni és lepecsételtetni igazoló szelvényünket, majd beküldeni az alábbi címre: **2120 Dunakeszi, Bagolyvár u. 10. (A borítékra írja rá: Recyclomed Nyereményjáték)**

**Az első 1000 igazoló szelvényt visszaküldőnek kipostázzuk az általa választott ajándékot! Választható garantált ajándékok:**

1. Tablettavágó és tablettatartó
2. Tablettavágó, tablettaporító és tablettatartó
3. Tablettatartó

**A beküldők között kisorsolunk: Fődíjak:**

**100 db FLEXIBILIS HÖMÉRŐT**

**25 db CSALÁDI GYÓGYSZER-ÉS KÖTSZER-TARTÓ DOBOZT**

**Az akció ideje: 2007. november 1. – 2008. január 31.**

**IGAZOLÓ SZELVÉNY**

A mai napon ( dátum: ..... ) a gyógyszerházi hulladékgyűjtő dobozba visszaküldtem ..... doboz gyógyszerhulladékot.

Név: .....  
 Cím: ..... Választott garantált nyeremény száma:

Igazolom, hogy a szelvény tulajdonosa a fent említett mennyiségű hulladékgyógyszert gyógyszerháza gyűjtődobozába elhelyezett.

.....  
 gyógyszerháza neve ..... címe .....  
 ..... pecsét, aláírás



# Lázcsillapításra: BÉRES



Béres Febrilin tabletta láz- és fájdalomcsillapításra,  
felnőtteknek 750 mg-os,  
gyermeknek 250 mg-os változatban.  
Orvosi rendelvény nélkül is kiadható gyógyszer.



FEB0709AD

Hatóanyag: paracetamol.

**Béres Házipatika - Nem érhet meglepetés**

[www.beres.hu](http://www.beres.hu)  
[www.beresmagazin.hu](http://www.beresmagazin.hu)

**BÉRES** Az egészséges emberért

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