

III. évfolyam
1. szám

2008. január

Gyógyhír

magazin



**Az olimpia
jegyében**

Interjú dr. Schmitt Pállal

Lázcsillapítás

Sportbalesetek

**Belső nagytakarítás –
tisztítókurák**



GYÓGYTERMÉKEK, KOZMETIKUMOK,
SPECIALITÁSOK
DAGANATOS BETEGEKNEK!
KERESSE WEBÁRUHÁZUNKBAN!

www.protolab.hu



Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



Lásson újra élesen!

Focus Medical - a szürkehályog műtétek specialistája!

A Focus Medical Mikro-szemsebészeti és Lézerközpont Budapest egyik legszebb pontján, a margitszigeti Danubius Thermal Hotel Egészségügyi Centrumában várja kedves pácienseit korszerű és személyre szabott látásjavító kezelésekkkel. Az elmúlt másfél évtized során több tízezer választották klinikánkat elégedett ismerősük ajánlása alapján.



Szürkehályogos szem...



Igy lát a műtét után!

Szürkehályog műtét

Klinikánkon a legkorszerűbb amerikai technológiát alkalmazzuk a szürkehályog eltávolítására. Nincs szükség altatásra, sem injekció adására. Egyetlen éjszakát sem kell távol maradnia családjától, a gyógyulás rendkívül gyors és panaszmentes. Nálunk **nincs várólista**, a szemvizsgálat után akár **egy héten belül** sor kerülhet a műtétre.

Klinikánkon elérhető a világhíres **AcrySof ReSTOR** műlencse, mely segítségével Önnek olvasó szemüvegre sem lesz szüksége!

Ajándékozza meg szeretteit vagy Önmagát egy szürkehályog műtét előtti szemvizsgálattal!



Kérje **ingyenes tájékoztató anyagunkat** és az ehhez tartozó **ingyenes vizsgálatra feljogosító utalványt** a 06-1-450-3333-as telefonszámon, vagy látogasson el honlapunkra: www.focusmedical.hu
Várja Önt klinikánkon a korszerű technika és figyelmes gondoskodás!

PoxClin

Hűsítő Hab

Báránymimlő?

Nyoma sincs a viszketésnek!

PoxClin® hűsítő hab

- hűsíti és nyugtatja a bőrt
- enyhíti a viszketést
- kizárólag természetes összetevőket tartalmaz
- használatával **csökkenthető a maradandó hegesedés kialakulásának kockázata**



www.poxclin.hu

Forgalmazó: O+A Pharma Kft.
1026 Budapest, Nyúl utca 20. • Telefon: +361 346 0464



GYÓGYHÍR

január

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
Címlapfotó: Deák Szabolcs

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



ISO 9001:2000



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



»OBSERVER«

A Gyógyhír magazin

a legnagyobb auditált példányszámú gyógyszerári terjesztésű magazin

Kedves Olvasó!



Pezsgővel, trombitával, petárdával – ez utóbbi miatt a baleseti sebészeti ügyeleteken folyamatos munkával – búcsúztattuk az óévet. Megfogadtuk, hogy leszokunk a dohányzásról, lefogunk, többet törődünk szeretteinkkel, időt szakítunk a rendszeres mozgásra, egyszóval egészségesebben élünk. Jó lenne, ha a nemes elhatározást nem ítélné feledésre a macskajajos másnap.

A Gyógyhír Magazin megújult formában szeretné segíteni, hogy aki felelősséget érez a saját egészsége iránt, információkkal felvértezve, tudatosabban óvja testi-lelki egyensúlyát, és szakértőink segítségével gyógyírt találjon kisebb-nagyobb bajára.

Reményeink szerint Ön, kedves Olvasó, most egy fiatalos megjelenésű, áttekinthető, vonzó külsejű magazint tart a kezében, amelyet szívesen lapozgat a család minden tagja, mert mindenki talál benne valami érdekeset, figyelemre, megszívlelésre méltót.

A WWW.GYOGYHIR.HU SZOLGÁLTATÁSAI:

Az orvos válaszol
Gyógyhír KLINIKA

GYÓGYSZERRENDELÉS KÜLFÖLDRŐL

GYÓGYHÍR KÖNYVESBOLT

GYÓGYHÍR WEBÁRUHÁZ

IDŐSOTTHONOK MAGYARORSZÁGON

GYÓGYSZERTÁR-KERESŐ

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



Supherb BioCran
12. oldal



Vep-készülék
19. oldal



Teva-Dida
11. oldal



Teva-BioDrain
11. oldal



Pharmaforte Allix
4. oldal

www.gyogyhir.hu

Nátha? Megfázás?

CSÖKKENTSE A TÉLI
MEGBETEGEDÉSEK
ESÉLYÉT!

TORMA FOKHAGYMA GYÖMBÉR

→ A **torma** hatóanyagai gátolják a légutak gyulladását, az orrfolyást (népi gyógymód a tormaeresz-lés orrfolyás, nátha ellen).

→ A **fokhagyma** és a **gyömbér** segíti a légúti nyálkahártyák egészségét, erősítik az immunrendszert, ami a téli megbetegedések valószínűségét csökkenti.

ALLIX étrend-kiegészítő kapszula

Torma, fokhagyma, gyömbér, citrus és zöld tea kivonatai hisztidinnel, petrezselyemmel és C-vitaminnal



Pharmaforte

Kapható gyógyszertárakban,
bioboltokban, www.pharmaforte.hu,
Tel: 06-30-2100-155 és partnerboltunkban:
Drogéria és Gyógynövénybolt:
Bp. XI. Karinthy F. út.20. Tel: 06-70-3949-008

GYÓGYHÍR ■ előzzük meg!

Szükség van-e lázcsillapításra?

A meghűlés, a torokgyulladás, az influenza egyik tipikus tünete a hőemelkedés, a láz. Ez az állapot a szervezet természetes önvédelmi reakciója. Magasabb hőmérsékleten kevésbé szaporodnak, illetve jobban pusztulnak a kórokozók, gyorsabb a betegséget leküzdő ellenanyag termelése.

Dr. Hutás Gábor belgyógyász szerint kisebb hőemelkedést nem feltétlenül szükséges csillapítani, amennyiben nem terheli meg túlságosan a szervezetet. Kivételt képeznek ez alól a szabály alól a csecsemők, a kisgyermek, a várandós édesanyák, a légzőrendszer érzékenyek, az idősek és a labilis keringésű, legyengült állapotú emberek, akiknél a mérsékelt lázat is komolyan kell venni. A 39 fok feletti lázat minden esetben csillapítani kell, mert az túlságosan nagy terhet ró a keringésre, a szívre. A szervezet energiaraktárai kiürülnek, testünk gyorsan legyengül. Minden esetben lázmérővel ellenőrizzük a testhőmérsékletet, így nem kell vaktában találgatnunk, hogy a gyengélkedő családtagnak láza, hőemelkedése van-e, vagy egyszerűen csak ki-melegedett.

Hagyományos hőmérő

A legtöbb családban többféle lázmérőt tartanak, hiszen a különböző korú családtagok más

és más típust használnak a legszívesebben. A hagyományos, higanyos hőmérőket sokan kedvelik ma is, felnőtteknek olcsó és egyszerű megoldás a lázmérésre. Számos előnye mellett azonban rengeteg hátránya is van. Egyrészt lassú, jó néhány percig eltart, mire megjelenik az eredmény. Másrészt a higanytartály dörögésével, meleg teába mártásával manipulálható, hogy milyen értéket mutasson. Ráadásul, ha a földre pottyan, általában széttrörik. A higany pedig súlyosan károsítja a környezetet, a szétguruló ezüstös gömbök gőze mérgező, a talajba szivároghatva is veszélyes ez a különleges fém. Ezért az Európai Unió országaiban 2008-ban kivonják a forgalomból a korszerűbb eszközökkel helyettesíthető higanyos lázmérőket.

Digitális generáció

Szájban, hónaljban és végbélben is alkalmazható a digitális hőmérő. Patikákban, drogériákban árusítják a mini elemmel működő, ügyes eszközöket. Előnye, hogy a hagyományosnál lényegesen gyorsabban mér. Ez kisgyermekes családoknál kulcskérdés, hiszen a kis beteg a legkritikább esetben tűri engedelmesen a procedúrát. Csecsemők esetében még három másodperc nyugalom és egy helyben maradás is végtelenül hosszú időnek tűnik. A kapálózó kisbaba eltolja, elrúgja magától a hőmérőt tartó kezét, lehetetlen megértetni vele, hogy gyógyulása érdekében szükséges a lázmérés. Ezért a leleményes feltalálók a kis szerkesztőt cumiba rejtették, így a csecsemő testhőmérséklete gyorsan és egyszerűen leolvasható a kijelzőről. Hátránya, hogy némelyik modellben az elem nem cserélhető, és újat kell vásárolni, ha addig ki nem növi „cumis” korszakát a gyermek. Alvó csemetéknél is fontos ellenőrizni a testhőmérsékletet. Erre az esetre tökéletes módszer



a viszonylag drágább fülhőmérő, ezt – a fülkagylót kissé hátrahúzva – a külső hallójáratba kell helyezni. Néhány másodperc után halk csipogással jelzi az eredményt, amelyet tárolni is képes az okos kis szerkesztő. Fájdalmas fülgyulladások esetén mégsem ez az ideális eszköz, ilyenkor bevethetjük a hagyományos hőmérőket, vagy folyamodhatunk még modernebb megoldásokhoz. Létezik olyan eszköz, amelyet elég a beteg homlokán lassan végighúzni, és villámgyorsan leolvashatjuk az eredményt. Ez

→ folytatás a 6. oldalon

A Dr. Chen Patika ajánlata a téli hónapokra

EchinaC-vita kapszula

Echinacea purpurea, C-vitamin és gyömbér tartalmú étrend-kiegészítő (50db)
A készítmény összetevői hozzájárulnak a szervezet természetes védekező képességének fenntartásához, segítik az immunrendszer megfelelő működését. A termék szedése különösen ajánlott megfázások, az immunrendszer gyengülésére hajlamosító időszakban.



Natúr C-vitamin tabletták csipkebogyó kivonattal

étrend-kiegészítő 1000 mg C-vitaminnal (80db)
A C-vitamin nélkülözhetetlen a szervezet működéséhez, részt vesz az immunrendszer, az idegrendszer, a kollagéntermelés, az egészséges bőr fenntartásában. Szerepet játszik a vas felszívódásában, valamint a vértörök normál struktúrájának fenntartásában.

B-MAX Multivitamin tabletták

magas hatóanyag tartalmú étrend-kiegészítő (40db)

A készítmény hasznos vitamintartalma révén hozzájárul a szervezet egészséges működésének fenntartásához. A B-vitaminok nélkülözhetetlenek a megfelelő vérkeringéshez, a bőr és a haj egészségének megőrzéséhez, az idegrendszer megfelelő működéséhez. A folsav alapvető fontosságú a vérképzésben, a szüléskorban, az idegrendszer megfelelő működésében. A C-vitamin hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez. A biotin elengedhetetlen vitamin az alapvető tápanyagok anyagcsorjához. A ginseng segít a szellemi és fizikai erőtlet megőrzésében.



A termékeket keresse a patikákban és a gyógynövényboltokban vagy érdeklődjön az Oriental Herbs Kft-nél. Telefon: 06/1 260 78 54.

www.DrChenPatika.com

ANTIBIOTIKUM MELLÉ NE FELEDJE!

Protexin Balance 10x

Protexin Restore 5x

OGYI engedélyes PROBIOTIKUM



Már kis kiszerezésben is, elérhető áron!

Keresse: A gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban.

VitaminKosár

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

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

PROTEXIN

az egészség megőrzésének új sikertörténete

Testi sejteink tízszeresét is meghaladó számú baktérium él szervezetünkben, a bélcsatornában. Bár sok közülük a kórokozó, de a jó baktériumok nagyon fontos szerepet játszanak egészségünk fenntartásában, hatékonyan tartják távol a fertőzéseket.

Fertőzések azonban mégis előfordulnak. A modern antibiotikumok többségét a fertőzés helyétől függetlenül szájon át alkalmazzuk. A bélben megjelenő antibiotikum nem válogat, minden érzékeny baktériumot kiirt. Jót s rosszat egyaránt.

A keletkező „ür” nem sokáig marad szabadon. A maradék baktériumok gyorsan osztódva töltik ki a teret. Gyakran a kórokozók szaporodnak gyorsabban, és a bélfóra ellenségesé válik. Mértékéről az antibiotikus kezelést kísérő-követő gyakori hasmenés árulkodik.

Jóindulatú baktériumok betelepítésére számos készítményt használnak. A legjobb eredménnyel az kecsgetet, ha összetételében igyekszünk az anyatej táplálás ideális flórájához hasonlót bevinni. Ebben a mennyiségben – bármely készítmény használata esetén – számuk mindig elégtelen. Legalább 1000-10000-szeresre kell felszaporodniuk, hogy szerepüket betölthessék, a kórokozókat visszaszoríthassák. Kolóniaképzésüket, szaporodásukat serkentő anyagokra van szükségük. Legelőnyösebbnek az anyatejben is hasonló szerepet betöltő oligoszaharidok tűnnek. Ahhoz azonban, hogy a baktériumok élhessenek a lehetőséggel, saválló formában kell a bélbe juttatnunk őket (az ilyenek igen ritkák). Csak magas színvonalon gyártott, szigorú minőségi követelményeknek megfelelő készítmény hozza meg a várt eredményt.

A hazai piacon kapható készítmények közül a komplex probiotikum minden elvárásnak megfelel, a legkedvezőbb napi terápiás költség mellett.



a típus jó választás mindenkinek, aki a lehető legkényelmesebben szeretné megtudni, hogy szüksége van-e lázcillapítóra.

Tabletta, hűtőfürdő

A láz gyógyszeresen és fizikai módszerekkel enyhíthető. Mindig tartsunk otthon lázcillapító szereket, felnőtteknek tabletta, gyermekeknek ízesített szirup formájában – tanácsolja dr. Hutás Gábor. – Magas láz esetén szükséges fizikailag is lejjebb vinni a

lázat. Az évszázadok óta bevált priznic lényege a hő elvonása a törzsre helyezett vizes lepedővel, amelyet 15-20 percenként cserélni kell. Csupán a homlokra, a csuklóra vagy a bokára tett borogatás nem elégséges hűtésnek. A másik ajánlott, kíméletes módszer a hűtőfürdő alkalmazása. A beteget egy kád langyos vízbe ültetjük, és apránként kevés hideg vizet engedve hozzá, lassan kihűtjük a fürdővizet, ezzel még a priznicnél is hatékonyabban mérsékelhetjük a lázat.

MÁRTON ANITA ■

Tippek a meghűlés megelőzésére

1. Réteges öltözködéssel alkalmazkodhatunk a változó hőmérséklethez. Zárt térben, vásárlás közben leveghetjük a kesztyűt, a sapkát, meglazíthatjuk a sálát, kigombolhatjuk a kabátot.
2. Ne látogassuk náthás, influenzás barátainkat még akkor sem, ha idejében beoltattuk magunkat influenza ellen. Kapcsolattartásra ideális eszköz a telefon, így nem kaphatjuk el a cseppfertőzéssel terjedő betegséget.
3. Mindennap együnk friss zöldséget, gyümölcsöt. A piacon kapható káposzta, brokkoli, kelbimbó, sárgarépa, vöröshagyma, alma, narancs egyaránt gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban.
4. Szervezetünk védekezőképességét erősítik a C-vitamin, a multivitamin-készítmények, az immunrendszert támogató étrend-kiegészítők és a rendszeres mozgás a szabad levegőn.

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 a náthát, influenzát, torokgyuladást.

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 juhtejet) fogyasztanak, mely csökkenti a kórokozó baktériumok számát. Mecsnyikov az immunitás megismeréséért végzett vizsgálatairól 1908-ban Nobel-díjat kapott. Évtizedekkel később két amerikai tudósnak sikerült azonosítani 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 kisebb eséllyel alakultak ki olyan szövődmények, mint a középfül-, homlok-, illetve arcüreggyulladás, és kevesebb 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 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 azon antitestek termelődését, melyeket immunrendszerünk állít elő a betegségeket okozó vírusok és baktériumok elpusztítására, 2. fogyasztja a táplálékot a kórokozók elől, így azoknak nem jut elég, és egy részük elpusztul, 3. akadályozza a betegséget okozó baktériumok megtelepedését a test bizonyos részein, így azok hamarabb kiürülnek a szervezetből. E hatások eredményeként a kórokozók kevésbé tudnak a szervezetben elszaporodni és betegségeket okozni.

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 egy olyan készítmény, amely a vitaminok és ásványi anyagok mellett nagy mennyiségű LGG-t is tartalmaz.

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” tabletta, amelyből folyamatosan megfelelő mennyiségű vitamin jut a sejtekbe, biztosítva a szervezet számára szükséges C-vitamin szintet.

Válassza a napi egyszeri adagolását 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 cukorbetegség is fogyaszthatják.

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

www.eurovit.hu

Multi-tabs® IMMUNO
multivitamin + LGG
Fertőző betegségek megelőzésére



Gyógyszernek nem minősülő, gyógyhatású készítmény.

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

Böjt, diéta, tisztítóóra



Az ünnepi lakomákat követően az év elején a szervezet szinte kívánja a táplálékmegegyezést. A lerakódott salakanyagok, mérgek tudatos eltávolítása azonban kitartást, átgondoltságot és fegyelmet követel. Eszközei: a böjt, a tisztítóórák, a tudatos diéta, amelyek lényege azonos.

A többhetes kiegyensúlyozatlan, bőséges, olykor egészségtelen táplálkozás következményeként szervezetünk megtelik lerakódott salakanyagokkal. Ezek túlterhelik kiválasztó-rendszerünket, a fölgülemlett anyagok melléktermékei pedig károsak. Egy helyesen végzett, eredményes böjt után a sejtek megfiatalodva, újult erővel látják el feladatukat.

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 övünkön a természetes vizek D-koncentrációja kb. 150 ppm. Egy felnőtt ember szervezetében a deutérium koncentrációja 12-14 mmol/l. Összevetve ezt a mennyiséget más létfonosságú 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 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 a sikeres műtéti és konvencionális kezelése mellett**, ill. azt követően fogyasztó betegek adatai azt mutatják, hogy a Dd-víz kiegészítő alkalmazása több mint 50%-kal csökkentette az öt éven belül visszaeső betegek arányát. **Tüdődaganatos** betegek statisztikai adatainak feldolgozása alapján a Dd-víz fogyasztók várható élettartama háromszorosa volt a csak

konvencionális kezelésben részesült betegek várható élettartamának. A Dd-víz hatékonynak 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 megduzzadt nyirokcsomók regressziója kizárólag a Dd-víznek volt tulajdonítható.

Jelentős eredményt lehet elérni, ha a daganatos betegek a konvencionális kezelése 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.

Somlyai Gábor PhD, biológus ■

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

„A rák ellen, az emberért, a holnapért!”
Társadalmi Alapítvány ajánlásával

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban.

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

Belső nagytakarítás

A káros anyagok fölszaporodását jelzi az ingerültség, fáradékonyság, izzadás, rendellenes szívverés, magas vérnyomás, zihálás, nehéz légzés, kellemetlen száj- és testszag, fölfúvódás, álmatlanság, vizesedés, narancsbőr, pattanások, hajhullás. Aki ezeket tapasztalja, annak minden oka megvan arra, hogy átgondolja, hogyan végzi el szervezete nagytakarítását. Több módszer létezik, mindenkinek érdemes a hozzá legközelebb állót és életvitelének legmegfelelőbbet választani.

A tisztítóóra lehet egy, kettő vagy többnapos, de a szakértő (orvos, dietetikus) felügyelettel végzett léböjtkúra akár egy-másfél hétig is tarthat. Egy-két napos böjthöz érdemes a hétvégét választani, amikor oda tudunk figyelni testünk jelzéseire, módunk van rá, hogy csak magunkkal foglalkozzunk, és többet pihenjünk. Aki rendszeresen gyógyszert szed, vagy krónikus betegségben szenved, csak orvosi ellenőrzés mellett vállalkozzon a tisztítóórára. Egészséges ember akár hetente egy méregtelenítő napot is beilleszthet a programjába.

Mi történik?

A bélrendszer, a máj, a vesék, a tüdő, a bőr egyaránt részt vállal abban, hogy a szervezetből a mérgező anyagok, a fölösleges víz kiürüljön. A mérgek a széklettel, a vizelettel, a kilégzéssel, a bőrön át a verejtékkel egyaránt távoznak. A diétát, a böjtot támogatja a vér- és nyirokkeringést serkentő masszázs, a test teljes bőrfelületének naponta kétszeri száraz

folytatás a 10. oldalon

Tisztító teák

A gyógynövényekből készülő főzetek, párlatok, forrázatok vagy kivonatok segítik a méregtelenítést, felgyorsítják az anyagcsere-folyamatokat. A teákat csak meghatározott ideig, kúraszerűen ajánlott alkalmazni. Kaphatók a patikákban, gyógynövényboltokban olyan teakeverékek, amelyek bizonyos szervek, szervrendszerek működését támogatják.

Gyomor, bél: édeskömény, borsmenta, mézfűlevél, angyalgököér

Máj, epe: pityanggyökér, máriatövis, körömvirág, kisezerjófű, borsmenta

Vese és hólyag: nyírfalevél, csalán, medveszőlőlevél, babháj, mezei zsúrló

Szív és keringés: galagonyavirág, borsmenta, csalán

Légutak: hárs, bodza, kakukkfű, fekete nadálytő



Természetes májvédelem

A környezetünkben származó káros anyagok a májban koncentrálódnak, folyamatosan károsítják a májsejteket. A leggyakoribb májkárosító anyagok: alkohol, oldószer- és festékmegmaradványok, autók kipufogó gázai, légszennyező ipari gázok, gyomirtó szerek, a táplálékkal elfogyasztott növényvédőszer, bizonyos tartósítószer, ételfestékek, adalékanyagok, mesterséges érzécsugárzó anyagok. A máj ki van téve különböző betegségek (pl. vírusfertőzés, elhízás, cukorbetegség) és gyógyszerek (pl. egyes antibiotikumok) károsító hatásának is. A máj méregtelenítő működése nélkülözhetetlen az egészség megőrzése érdekében. A **máriatövis (Silybum marianum)** széles körben alkalmazott összetevője a különböző májgyógyszereknek. A máriatövis egyike a legregebben ismert gyógynövényeinknek, májbetegségek gyógyítására a népi gyógyászatban évszázadok óta alkalmazzák. **Szilimarin** nevű hatóanyaga több ponton támogatja a máj méregtelenítő működését. Stabilizálja és erősíti a májsejtek membránját, ezáltal akadályozza a mérgező anyagok bejutását a májsejtekbe. Másrészt a szilimarin hatékony antioxidáns, mivel semlegesíti a májsejtkárosító szabad gyököket, melyek a különböző mérgező anyagok lebomlásakor keletkeznek. Harmadrészt fokozza a fehérjeszintézist, serkenti a májsejtek újraképződését, ezáltal felgyorsítja a károsodott májszövetek regenerációját, az elhalt sejtek lecserélését. -x-

Legalon® 70 draszé

szilimarin

20x/100x



Májvédő hatású készítmény növényi hatóanyaggal

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

Javasolt: toxikus májkárosodás; krónikus gyulladásozó májbetegedések és májzsugorodás 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 draszét 12 éves kor feletti gyermekek és felnőttek szedhetik.



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!

ledörzsölése. Ezt masszírozó kesztyűvel vagy erős frottírtörölközővel végezhetjük. Majd következhet a váltott vizes zuhany, majd a mandulaolajos masszírozás. Fokozhatja a mérgek ürítését a keringést és a verejtékezést elősegítő szauna, valamint az aktív testmozgás.

Hogyan méregtelenítsünk?

Szervezetünk nagytakarítását bízunk a rostokban és vitaminokban gazdag zöldségekre, gyümölcsökre. Tisztítókúrához érdemes a hozzávalókat biopiacon vagy olyan helyen beszerezni, ahol igazoltan vegyszerek nélkül termelt árut vásárolhatunk. Kezdő böjtölőknek a szakemberek azt javasolják, hogy először egy-két napos kúrával próbálkozzanak. Ez történhet úgy, hogy csak egyfajta ételt esznek. Ez lehet főtt barnarizs, főtt krumpli, illetve nyers zöldségek, például uborka, sárgarépa, káposzta, brokkoli vagy gyümölcs. Jó választás az alma, az ananász, viszont a citrusféléket (citrom, narancs, grépfrút) erre a célra nem ajánlják. Az egyfajta étel, a megfelelő mennyiségű gyógytea vagy szénsavmentes ásványvízzel kombinálva tisztító hatású. A kúra megkezdése előtti estén, illetve annak reggelén ajánlatos kamillateát fogyasztani, ez serkenti a bélmozgást. A bátrabbak próbálkozhatnak azzal is, hogy egy-két napig csak gyógyteákat vagy frissen facsart zöldség- és gyümölcsleveket fogyasztanak, s nem vesznek magukhoz szilárd ételt. Nem kell félni az éhség érzésétől, mert az teákkal, folyadékbevitellel megszüntethető. Az ajánlott folya-

Tudta?

- A máj a fő méregtelenítő szervünk, sokáig bírja a túlterhelést, de aztán besokall, és megbetegszik. Sejtjei viszont könnyen regenerálódnak.
- Méregtelenítésre legjobb a hétfő.
- Tisztítókúra alatt nem ajánlott a cukor, a kávé, az alkohol, az édesség fogyasztása és a dohányzás.
- Már a heti egy napos méregtelenítéssel is sokat tehetünk egészségünkért.
- A böjt nemcsak a testen belül hat, hanem megszépíti a bőrt is.



dékmennyiség böjt idején három-négy liter. Vannak gyógyteák, melyek kifejezetten ajánlottak a kúrák előtt, alatt és után. Érdemes válogatni a természet patikájából.

JAKAB ISTVÁN ■

Detoxing Bio Drain

Skandináv minőségű, exkluzív étrendkiegészítő. Hagyományos gyógynövények és a legújabb tudományos eredmények kombinációja a tökéletes méregtelenítésért. Gyógynövény formulája egy tradicionális skandináv tisztítókúra recepten alapul. A tisztítókúra legalább két hétig kell hogy tartson (napi 3x2 tableta), de az ideális egy hat hetes kúra. Nem szükséges koplalnia, böjtölnie a **BioDrain** szedése alatt. Ha szeretné tovább növelni a tabletták eredményességét, a következőket javasoljuk. Csökkentse vagy szüntesse meg az alkoholt, kávé, édességeket, cukrot, vörös húst és a zsíros ételek fogyasztását. Növelje a teljes kiőrlésű gabonát, friss gyümölcsöt és zöldségeket bevitelét. Mérsékelten mozogjon, hogy stimulálja a keringést, lélegzést és a mérgek kiürítését a szervezetéből. Nem tartalmaz sót, élesztőt, glutént, tejterméket és szóját, tartósítószereket, színezőanyagokat és aromákat. Vegetáriánusok és vegánok is használhatják.



SKANDINÁV MINŐSÉGŰ EXKLUZÍV ÉTRENDEKIEGÉSZÍTŐK. KAPHATÓ A PATIKÁKBAN ÉS A **dm** ÜZLETEKBEN.

Új nőnek érzem magam!

4 hetes BioDrain kúra után



*Tisztítsa meg a szervezetét: A tisztítás része az egészséges életmódnak. Tisztítsa meg a nyirokrendszerét annak érdekében, hogy növelje a testének azon képességét, hogy eltüntesse a makacs lerakódásokat. Mindannyian jól ismerjük a csalódottságot, mikor nap nap után, hétről hétre lemérünk minden falatot, amit megesszünk, de a mérleg nem mozdul. A kutatók végül felfedezték ennek biológiai okát. Mint minden más területen, ki kell takarítani a régit, mielőtt újat kezdünk. Nem várhatunk súlycsökkenést mindaddig amíg renyhe az emésztésünk és megkötjük a zsírt, mérgeket és folyadékot. A **BioDrain** méregtelenítés visszaállítja a szervezet egyensúlyát. A méregtelenítés újra csúcscsormába hoz.*

„A súlyom fokozatosan gyarapodott, renyhe emésztéstől és puffadástól szenvedtem. Megpróbáltam változtatni az étrendemen, de egy olyan személynek, mint én, aki imádja a jó ételt és finom borokat, ez nehéznek bizonyult. Ez néha egészen elszomorított és depressziósan éreztem magam. Azután kipróbáltam a **BioDrain**! A kúra alatt jobban odafigyeltem az étkezésemmre. Kb. 15 nap múlva a bőröm ismét normális és valóban sokkal szebb lett, mint előtte – lágyabb és tisztább. **Olyan boldog vagyok!** Sokkal energikusabb és ismét a régi lettem. Visszanyertem a normál egyensúlyomat, és elégedett vagyok.”

TESZT	IGEN	NEM
1. Vannak problémái a súlyával?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Kevés energiája van és hamar elfárad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gyakran szenved felfújódástól?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. A hangulata ingadozó?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Gyakran ideges és stresszes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ha legalább 3 kérdésre igen a válasz, akkor a szervezetének méregtelenítésre van szüksége.

A NEW NORDIC LOGÓ – AZ EZÜST FA – A TISZTASÁGOT ÉS A MAGAS MINŐSÉGET GARANTÁLJA ÖNNEK.



A fogágyorvadásról

Rendszeres szájpótlás mellett újabban azt tapasztalom, hogy az ínyem kezd visszahúzódni, és a fogaim érzékenyebbé váltak. Mi okozhatja ezt, és hogyan lehet kezelni? (K. Gézáné, 54)

A fogíny visszahúzóódásának, a sorvadásnak számtalan helyi és szisztémás (a szervezetben rejlő) oka lehet. A helyi okok közül két csoportot: a gyulladást okozó és a gyulladással nem járó tényezőket érdemes megvizsgálni.

Az első csoportba tartozik a fogínyvérzéssel járó, főleg kórokozók által keltett ínygyulladás és annak következménye a fogágyorvadás. Okozhatják a rossz minőségű rögzített vagy kivehető fogpótlások. Előfordul, hogy a fémtömések, fém fogpótlások közötti elektromos potenciálkülönbségből eredő szájárám vált ki gyulladást, ínyvérzést és sorvadást. Ne feledkezzünk meg a különböző vegyületek, gyógyszerek által vagy egyszerűen a nem megfelelő szájhigiéniáról, az elégtelen fogmosás következményeként a fognyakon és fogközökben maradt lepedék miatt kialakuló panaszokról sem.

A helyi tényezők másik csoportja a gyulladást, vérzésmentes ínyvisszahúzóódást előidéző mechanikai, kémiai ingerek. Itt a fogakra jutó – a fizioiogiánál nagyobb – erőkre kell gondolni, ilyen az éjszakai fogszorítás, fogcsikorgatás (a lakosság legalább 60 százalékánál valamilyen mértékben jelen van) vagy rossz szokás, mint a köröm- vagy cezurarágás, de a lenőtt ajakfék is okozhatja egy-egy



Gyógyhír KLINIKA | Az orvos válasza

fognál ezt a panaszt. A hibás fogorérintkezésből eredő kóros erők miatti fogágy-visszahúzóódás szintén ide sorolható. 30-35 év felett az életkor is oka lehet bizonyos mértékű ínyvisszahúzóódásnak és fogérzékenységnek.

A szisztémás okoknál a gyomor-, bélrendszer állapota, az epe-, a vese-hólyag rendszer működése játszhat szerepet közvetlenül az ilyen tüneteknél. Ez azonban alapos kivizsgálást (például elektroakupunktúrás vizsgálatot) igényel. Paradox módon bizonyos szájfertőtlenítő oldatok képesek megváltoztatni a száj és bélrendszer baktériumflóráját, ezzel hozzájárulva erősen patogén (kórokozó) mikrobák elterjedéséhez, nehezen kezelhető fogágygyulladások, tasakok, valamint bélműködési zavarok létrejöttéhez.

A panaszok kezelése egyedi megítélést kíván.

Dr. Gergely Ákos

biológiai fogászati
Rendelő: 1123 Budapest,
Kékgolyó u. 15/B.
Hétfő, szerda, csütörtök 9–19 óráig.
Tel.: (1) 355-4618
e-mail: drgergelyakos@freemail.hu



Can dida help you?

A **dida** egy olyan exkluzív gyógynövénykészítmény, mely elősegíti az egészséges mikrobiológiai egyensúly fenntartását és az egészséges emésztés fenntartását. Növeli a jó közérzetet és energiaszintet. A **dida** jól ismert tisztító egészségvédő gyógynövényekből és fűszerekből álló speciális készítmény. Fahéjolat az alapja, kombinálva más kontrollált gyógynövénykivonatokkal, melyek támogatják és felerősítik egymás tulajdonságait. Javaslatok a **dida** kúra alatt: csökkentse vagy kerülje az olyan ételek bevitelét, melyek stimulálják a Candida albicans növekedését és felborítják a mikrobiológiai egyensúlyt, mint pl. alkohol, élesztő, cukrok és szénhidrátok (fehér kenyér). Egyen fehérjéket – pl. csirkehús, pulyka, tojás, bab, friss zöldség, esszenciális zsírsavak mint pl. az olívaolaj és a lenmagolaj. Naponta szedjen vitaminokat és ásványi anyagokat kiegészítésként. Ez a kiegészítő nem helyettesíti a változatos étrendet.

Laposabb hasat szeretnék

*Sokan éveken át élünk együtt a problémával, anélkül, hogy felismerjük az okot: a béllóra egyensúlya felborult. Ez a probléma egészen széles körben elterjedt. Az egyensúly felborulása a béllórában az egész testére kiható. A baktériumok és mikroorganizmusok könnyen elterjednek és kihatnak az egészség állapotára. A **dida** tabletták fahéjolatát tartalmazzák; kardamom, szegfűszeg, oregánó, fokhagyma és egyéb gyógynövény kivonatokkal kombinálva. A **dida** természetes úton segíti a szervezet mikrobiológiai egyensúlyának megtartását, illetve helyreállítását. A **dida** egy jól megalapozott gyógynövényrecepten alapul, melyet a svéd természetgyógyászok már évek óta sikeresen alkalmaznak.*



„Puffadt has. Ha kimozdultam valahova állandóan aggódtam amiatt, hogy mit vegyek fel. Nem akartam, hogy bárki észre vegye a felfuffadt hasamat és hallja az általa kiadott hangokat. **Édességek és kalóriák.** Úgy tűnt, hogy a szénhidrátok a problémámat még súlyosbították. **Energiahiány.** Állandóan fáradt voltam, minden energiám elszivárgott és folyamatosan édességet kívántam. Egy barátom mondta, hogy talán a béllórában nincsen egyensúlyban. Olvasta, hogy a fahéj segíthet. **Kipróbáltam a dida-t.** 3 hét után éreztem, hogy a dida elkezdett dolgozni. A gyomrom evés után nem fújódott fel annyira és a bélmozgás is lecsökkent. Micsoda öröm volt úgy enni, hogy nem kellett aggódnom a gyomrom és amiatt, hogy mit vegyek fel. De a legjobb dolog, hogy újra tele vagyok energiával.

TESZT	IGEN	NEM
1. Sóvárog az édességek után?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Bélgázok gyöttrik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gyakran fújódik fel és alig fér el a ruhájában?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Neheze érik koncentrálni?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Gyakran van fejfájása?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ha legalább 3 kérdésre igen a válasz, akkor talán a béllóra egyensúlya sérült.

A hideg alaposan próbára teszi az alkalmazkodóképességünket. Nem szívesen dugjuk ki az orrunkat a meleg szobából, kevésbé mozgékonyak az ízületeink, a vastagabb ruházat is ügyetlenebbé tesz. De a napfényben szikrázó havas lejtők, a jégpályák a szabadba csábítanak. Ha megfogadjuk a következő tanácsokat, a fagyos sportok – sérülés nélkül – az egészségünket szolgálják.

Sportbalesetek



Hó, fagy, az utakat korcsolyapályává változtató ónos eső mind józan megfontolásra késztet: tényleg halaszthatatlan, hogy útra menjünk? Ha nincs más választásunk, akkor gondoljuk át, milyen lábbelit húzunk. Nem a túsarkú csizma a legjobb megoldás, inkább a tapadós, rücskös talpú, lapos sarkú hótaposót válasszuk.

Lassan, de biztosan

– Télen veszélyesebb közlekedni, még gyalog is, és ezt az emberek nem veszik tudomásul – állítja dr. Szódy Róbert traumatológus, baleseti sebész, a Revita rendelő szakorvosa. – A csúszós utakon lassabban lehet haladni, és bizonyos járműveket, a biciklit, a motorkekrépart jobb lenne ilyenkor nem használni.

Sok szempontból felkészülhetnénk arra, hogy a baleseteket elkerüljük. Ha huszonöt évesen elesik az ember, leporolja magát, itt-ott zöld folt keletkezhet, de nem lesz komolyabb baja. Az idős ember reflexe már lassúbb, a csontjai is gyengébbek, ezért ugyanaz a trauma esetében súlyosabb következménnyel jár. Jellemzőek a csukló-táji- és a csípősérülések.

A Porcok Egészségének Megőrzése És Kezelése

A táplálék kiegészítők szerepe

Egy rossz mozdulat, egy nyilalló érzés a térdünkben vagy a vállunkban: sokak ekkor szembesülnek azzal, hogy ízületeik nem úgy működnek, ahogy szeretnék.

A problémának pedig számtalan oka lehet, fiatalabbakat és időseket egyaránt érinthet, hiszen ízületeinket sokféle módon vesszük igénybe. Terheljük a mindennapos mozgásunkkal is, de fokozott megterhelésnek vannak kitéve intenzív sportoláskor vagy túlsúly esetén, amikor a normálisnál nagyobb súly nehezedik a csípő-, boka- és térdízületekre. Az életkor előrehaladtával a szervezet nem termel elegendő kollagént a porcok épségben tartásához. Ennek következményeként a csontvégeket borító porcok elvékonyodnak, kopnak, töredeznek. A porc a lassú elhasználódás miatt elveszti simulékonyosságát, ami nehezíti az ízületek mozgékonyosságát is. Így alakul ki a porckopás, az artrózis. A betegség fájdalmat okoz és korlátozza az ízületek mozgását a porcszövet kopása és egy helyi gyulladás révén. Tanulmányok

kimutatták, hogy bizonyos táplálékelemek korlátozzák a betegség rosszabbodását, elejét veszik a gyulladásnak és felgyorsítják a kötő- és porcszövetek gyógyulását. Az ízületi porcok kopását késleltethetjük, regenerálódását elősegíthetjük olyan hatóanyagokkal, mint pl. a glükózamin-szulfát és a kondroitin-szulfát, amiket már korszerű, komplex étrend kiegészítő tablettákban is megtalálhatunk. Fontos összetevő a Methyl-sulfonyl-methane (MSM), melynek jelentős szerepe van a fájdalom csökkentésében és a kötőszövetek felépítésében. A tökéletesebb beépülésért szüksége van a szervezetnek bizonyos vitaminokra és nyomelemekre is. Az ilyen hatóanyag kombináció hozzájárul a normális porcképződéshez, így elősegíti az ízületek egészséges működését.

Dr. Alex Maor (Ph.D.)

SUPHERB
It Works...Naturally!

Keresse, és tudatosan válassza a kiváló minőségű SupHerb Arth-3 Plex-et!

MSM, glükózamin, kondroitin, C-vitamin és magnézium tartalmú komplex készítmény, mely fontos szerepet tölt be az ízületi porcok épségének megőrzésében és regenerálásában. Az összetevők mennyiségét klinikai* vizsgálatok alapján állították össze.
*GAIT vizsgálat

A termék OÉTI által regisztrált!
Kapható a patikákban és gyógynövényboltokban!

Információs vonal:
06-1-293 9361

30 és 90 napos kicserélésben

Arth-3 Plex

Síléc, hódészka

Egyre népszerűbbek a téli sportok. Míg harminc éve a síelés úri passzióknak számított, ma a társas vakációzás egyik kedvelt formája.

– A tipikus magyar síelő, aki még nem látott komolyabb lesiklopályát, külföldre utazik, és vadonatúj felszereléssel, oktatás nélkül, a saját feje után vág neki a lejtőnek. Nem ritka, hogy azt sem tudja, hogyan kell beállítani a kötéseket. A statisztikák szerint az első, a hatodik és az utolsó napon történik a legtöbb baleset – mondja a szakorvos. – Legveszélyesebb az edzetlenség, ami már az első napon megbosszulja magát. A hatodik napon a fáradtság, az utolsó a „na még egy kört megyek” miatt követ el hibát a síelő, amin aztán sokáig töprenghet, amíg meggyógyul. Gyakori, hogy kicsavarodik a térd, elszakadnak az ínuszágok, vagy a szerencsétlen esés miatt megsérül a váll. A snowboard (hódészka) még kockázatosabb sporteszköz, a léceken legalább két lábbal áll az ember, így könnyebben tud korrigálni. Nem véletlen, hogy hódészkaival súlyosabb balesetek történnek.

Ellenben a korcsolyázókra kevesebb veszély leselkedik, talán a pengén siklás bizonytalansága miatt óvatosabbak az emberek. A téli vakáció akkor nyújt igazi élményt, ha felkészülünk rá az erőnlét és a mozgáskoordináció fejlesztésével. Alapozásra az úszás és a futás kitűnő, de emellett a síeléshez szükséges mozgásformákat, speciális gyakorlatokat is jó lenne megtanulni.

– Nemcsak a fizikai felkészülésre kell időt szánni, hanem lesiklás előtt, a pályán is érdemes alaposan bemelegíteni, hogy izmaink alkalmassá váljanak a vészhelyzetek elhárítására – tanácsolja dr. Szódy Róbert. – De ahhoz, hogy másnap is élvezni tudjuk a lesiklást, este a fáradt, elmeredvedt izmokat le kell lazítani. Azért készítettük el a Sí(elő) DVD-t, hogy gyógytornaszok, sportolók közreműködésével szakmai segítséget adjunk a felkészüléshez, a bemelegítéshez és a levezető mozgáshoz, a nyújtáshoz, lazításhoz.

Előrelátó önvédelem

A téli sportfelszerelésekre nem feltétlenül kell egy vagyont költeni, de nem szabad takarékoskodni, amikor a biztonságunkról van szó. Ha arra gondolunk, hogy lesiklás közben – lécen, hódészkan, szánkóval – akár 40-60 kilométer/órás sebességgel száguldhatunk, nem kérdés, hogy sisakra szükség van. Ügyes találmány a trikóba épített gerincvédő, a térdrogító, és nélkülözhetetlen a síszemüveg. Lencséje véd a szétől, az időjárás viszontagságaitól, a felferődő jégdarától, erős napsütésben a hóvagságtól. Magas hegyekben érdemes fényvédő krémmel óvni a bőrünket a leégéstől.

KOLIMÁR ÉVA ■

Fontos!

Külföldi utazás előtt ne feledkezzünk meg a biztosításról és az E111-es nyomtatványt felváltó e-kártya kiváltásáról. Ha sportolás közben bármi történik, legalább az orvosi ellátás és a hazaszállítás ne jelentsen gondot.

„Csodálatos gyógyulásom az artrózisból”

Egy különös eset a gyorsvonaton

Nem is olyan régen az intercityn utaztam éppen Győrből Budapestre, amikor egy brosrúra bulktantam, amelyet valószínűleg egy másik utas felejtett a vonaton: „A fájdalmak természetes ellenszere.”

Mivel éppen nem volt más dolgom, rögtön bele is olvastam az elejébe, egy ideje ugyanis térdeim rendkívül érzékenyek a csapadékos időjárásra. Minél tovább olvastam a szöveget, annál inkább felkeltette az érdeklődésemet. Olyannyira, hogy észre sem vettem az idő múlását...

Dr. Robinson azt a véleményt képviseli, hogy a jelenlegi hagyományos gyógyszerek csak ideig-óráig enyhítik az artrózis és a reuma tüneteit, hosszú távon valójában csak rontanak az állapotunkon. Állítása szerint van azonban egy új, természetes, mellékhatások nélküli megoldás, amely egyelőre kevésbé ismert.

Ízületeink porcai gondoskodnak arról, hogy csontjaink akár idős korban is tökéletesen működjenek. Hatásukat azonban hátráltatja egy bizonyos ásványi anyag hiánya, amelyet idős korban nehezebben tud felvenni a szervezet. Eddig nem voltunk abban a helyzetben, hogy ezt az ásványi anyagot az emberi test által felvehető formában állítsuk elő. A francia kutató, Norbert Duffaut azonban megtalálta a megoldást a problémára.

Készítménye nem csak a fájdalmakat csökkenti szinte azonnal, hanem helyreállítja az elkopott porcok állapotát is. Ez a tudományos felfedezés lehetővé teszi az egyes bőrpőblémák, mint például az aknék vagy ráncok kezelését is. Amint hazaértem, felvettem a kapcsolatot közvetlenül a kiadóval, akiktől megtudtam, hogy e természetes szer forgalmazója igény szerint ingyenes termékmintát is küld az érdeklődőknek.

Akkoriban ki is próbáltam a ke-nőcsőt: térdeimre azóta semmiféle panaszom sincs. Édesapám, aki jóformán már lábra sem tudott állni, manapság újra a kertjében szorgoskodik. A fiam bőrért régóta makacs ekcéma kínozta, a gél használata óta azonban teljesen meggyógyult. Olvastam olyan beszámolókat, amelyek megdöbbentő eredményeik fényében teljesen hihetetlenül hangzanak.

Természetesen akadnak olyan esetek is, amelyeknél nem hat a termék. Ez azonban ritkán fordul elő. Ráadásul a szállító pénzvisszafeizetési garanciát is vállal, amennyiben a várt eredmény elmaradna.

H. Antal

„Csodálatos gyógyulásom az artrózisból”
Egy különös eset a gyorsvonaton

AZ INGYENES TERMÉKISMERTETŐ MEGRENDELŐSZELVÉNYE

Mobilix – Budapest. Pf. 1315 – 1381
Tel.: 06 1 888-6282, fax: 06 1 888 6281

Igen, küldjenek nekem ingyen és mindenfajta további kötelezettség nélkül ingyenes termékmintát és információt az artrózis gyógymódjáról. Kérjük, hiánytalanul töltsze ki az alábbi adatokat.

Családnév/Keresztnév _____
Irányítószám/Helység _____
Cím _____ ASH0001-1

Artrózisban szenvedek: (kérjük, icszejelje be a megfelelő választ)

a kezemben a csípőmben a nyakamban a lábfejemben
 a hátam alsó részén a térdeimben máshol:

(kérjük megadni, hol)

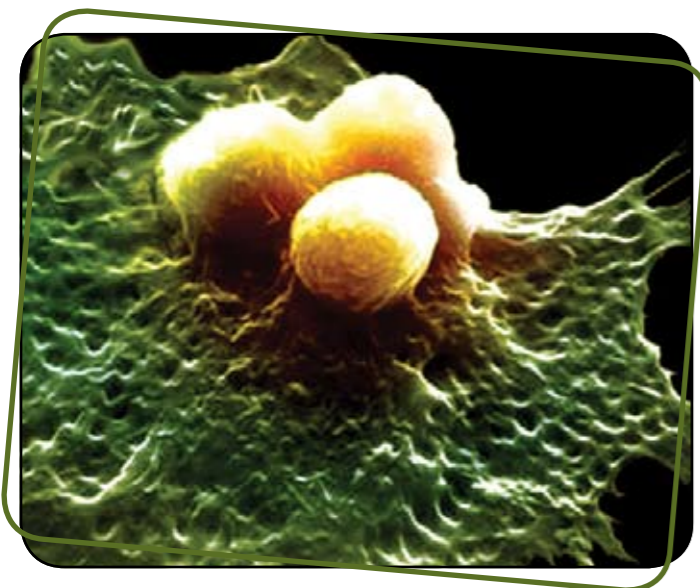
Telefon is igényelhető:
06 1 888-6282, fax: 06 1 888 6281
Hétfőtől péntekig 08.00-19.00, szombaton és vasárnap: 08.00-18.00

REFLUX, GYOMORFEKÉLY, GYULLADÁSOS BÉLBETEGSÉGEK (CROHN, COLITIS ULCEROSA)

A cseppkőgomba és patkónyelv polysaccharida kivonatok szerepe a kiegészítő terápiában

A reflux az egyik leggyakoribb, emésztőrendszeri érintő betegség. Oka a gyomorsav nyelőcsőbe történő visszafolyása. Tünetei lehetnek a gyomorégés, savas felbőfögés. A betegség valószínűségét megnövelheti az elhízás, a túlzott alkohol- és kávéfogyasztás, dohányzás, bizonyos gyógyszerek (pl. antidepresszáns, anticholinergikus készítmények), valamint a fehér kenyér fogyasztása, a szociális stressz, míg a testmozgás és gyümölcsfogyasztás csökkenti a panasz előfordulásának rizikóját. A rendszeres reflux idővel fájdalommentessé válhat, növekedhet a tünetet észlelő küszöb. A fájdalomérzékelés csökkenése viszont nem jelenti, hogy a betegség kezelése elhanyagolható. A reflux megnöveli a nyelőcsőrák (adenocarcinoma), a légzőszervi betegségek, valamint a felső légút rákos megbetegedéseinek valószínűségét. A nyelőcsőrák előfordulása folyamatosan növekszik, amit arra vezetnek vissza a kutatók, hogy a refluxbetegségben szenvedők és a túlsúlyos emberek száma nőtt, illetve a gyomorfekélyt (idővel rákot) keltő *Helicobacter pylori* bakteriális fertőzés előfordulása csökkent.

A legdöbbenetesebb felismerés éppen az, hogy míg a *H. pylori* előfordulásának csökkentésével sikerült a nem gyomorszájat érintő (non cardia) gyomorrák valószínűségét jelentősen csökkenteni, addig ugyanez egyben bizonyos nyelőcsőráktípus (adenocarcinoma) növekedéséhez vezetett. A helyzetet súlyosítja, hogy a *H. pylori* előfordulásának csökkenésével a gyomorszáj- (cardia) rák előfordulásának egyértelmű növekedését is szoros összefüggésbe hozzák a kutatók. Egy 2006 októberében rangos amerikai folyóiratban megjelent tanulmány következtetése szerint, ha a *H. pylori* fertőzés valóban gátolja a gyomorszáj és a nyelőcső bizonyos ráktípusainak kialakulását – amit számos adat támaszt alá –, akkor előfordulhat, hogy a *H. pylori* kiirtásából eredő, emberi életben mérhető haszon kisebb, mint



A polysaccharidok hatása: a nagy falósejt bekebelez és a szabadgyökök segítségével elpusztít három ráksejtet

az a kár, amelyet más ráktípusok előfordulásának növelésével okoz. Feltétlenül szükség van Magyarországon is arra, hogy a szakemberek mérlegezzék a *H. pylori* kiirtásából eredő hasznot és kárt annak érdekében, hogy az új ismereteket felhasználják a megfelelő kezelési javaslatok elkészítésében. A modern, gyomorsavat csökkentő gyógyszerek több csoportjáról kimutatták, hogy szedésükkel egyidejűleg növekedett a gyomrot és nyelőcsövet érintő adenocarcinomák előfordulása, tehát azok nem alkalmasak ezeknek a ráktípusoknak a csökkentésére. Ugyanezen gyógyszerek használata megnöveli egy ritka, de életveszélyes bakteriális fertőzés (*Clostridium difficile*) előfordulásának valószínűségét. Ez a fertőzés a bélfal gyulladásához és feloldódásához vezethet.

Az egyik leggyakoribb krónikus emésztőrendszeri betegség a *Morbus Crohn*, a bél nyálkahártyájának – valószínűleg – autoimmun eredetű gyulladással elváltozása. Tünetei lehetnek: alhasi fájdalmak, fáradtság, hasmenés, hányinger, hányás, láz. A betegségben szenvedőknél a vékonybél- és tüdődaganatok előfordulása megemelkedett, ezért a daganatok rendszeres szűrése indokolt megelőzés céljából. A dohányzás növeli a betegség kialakulásának kockázatát, és súlyosbíthatja annak lefolyását.

A ritkábban előforduló *Colitis ulcerosa* szintén a krónikus gyulladással járó betegségek körébe tartozik, kizárólag a bél nyálkahártyáját érinti. Tünetei és kezelési lehetőségei részben megegyeznek a *Morbus Crohn*-éval. A betegségben szenvedőknél gyakrabban fordul elő a vastagbél-tumor. Rendszeres szűrővizsgálattal és gyulladásgátló gyógyszerekkel csökkenthető a rák kialakulásának rizikója.

A legmodernebb gyógyszerekkel (pl. immunoszuppresszív gyógyszerek) hatékonyan lehet csökkenteni a gyulladással járó betegségek tüneteit, azonban mellékhatásaik jelentősek lehetnek: pl. sclerosis multiplex, herpes zoster és myelin problémák.

Összességében az egyik leghatékonyabb gyomor-, nyelőcső- és bélrák megelőző faktor az egészséges életmód. Kerülni kell az elhízást, a dohányzást, a túlzott alkoholfogyasztást. Előnyben kell részesíteni a zöldségekben és gyümölcsökben gazdag étrendet, valamint a hal és szárnyasok fogyasztását. Kerülni kell a „vörös” húsokat és hústermékeket. Az egészséges életmódot és a gyógyszeres kezeléseket kiegészítve, azok hatásának növelése és mellékhatásainak csökkentése céljából eredményes lehet a *Cseppkőgomba* polysaccharidokban dúsított kivonat keverékek alkalmazása a szóban forgó betegségek megelőzésére és azok leküzdésére. A *Cseppkőgomba* kivonatot a népgyógyászatban eredményesen használták és használják gyomorfekélyre, a duodenum fekélyes megbetegedésére, gyomornyálkahártya-gyulladásra, a gyomor-, nyelőcső- és vastagbélrák kiegészítő terápiájára. Kínában végzett klinikai kísérletekben rendkívül eredményesnek bizonyult a *Morbus Crohn* és *Colitis ulcerosa* kezelésében. A *Cseppkőgomba* és a *Patkónyelv* kivonat keverék alkalmazásával valószínűleg csökkenthető a rákos megbetegedések előfordulásának esélye.

A tárgyalt betegségeknél rendszeres orvosi ellenőrzés szükséges.

További információ: www.patkonyelv.hu, Tel.: (06) 30/391-8080.

VARGA GÁBOR DIPL.-KFM. ■

Schmitt Pál

Az elégedetlenség vitte előre



– Nagy örömmel szolgál, hogy a Gyógyhír Magazin az olimpia évében figyelmet szentel címlapjain olimpikonjainknak, hiszen ők olyan példaképek, akik a teljesítményre, az akaraterőre, az önfegyelmre hívják fel a figyelmet. Jó lenne, ha minden ember igyekezne önnön teljesítményét újra és újra túlszárnyalni, ha mindenki törődne vele, hogy testét és lelkét harmonikusan fejlessze. Novemberben az Európai Parlament elfogadta „A sport szerepe az ifjúság nevelésében” című előterjesztésemet. Szomorú statisztikák igazolják, hogy az európai gyerekek 30 százaléka túlsúlyos, mert mozgásszegény az életük, és helytelenül táplálkoznak. Márpedig a gyerekkori elhízás elkísér egész életünk során, magával hozva az egészségügyi kockázatokat. Tartok tőle, ha a tendencia nem változik, és gyerekeink továbbra is az autót, az iskolapad, az ebédlőasztal, a számítógép, a tévé, az ágy vonzókörében élnek a napjaikat, nem tudnak majd megfelelni a felpörgetett élettempó okozta kihívásoknak. Ön úgy véli, a sportra ösztönzésben kiemelkedő szerepe van a családnak.

– Sokat köszönhetek annak, hogy gyerekkoromban a szüleim a sportpálya felé tereltek. Gondo-

A modern kori olimpiák jelszava, „Citius, altius, fortius!” – gyorsabban, magasabbra, erősebben –, akár a Magyar Olimpiai Bizottság elnökének, a kétszeres olimpiai és világbajnok párbajtőröző, Schmitt Pál életének a mottója is lehetne. Az elnök úrral egy szálloda wellnessrészlegében találkoztunk. Törzsvendég ott, mert bár hétfőtől csütörtökig Brüsszelben vagy Strasbourgban dolgozik, a hétvégéit általában idehaza tölti, és ilyenkor mindig szakít időt egy kis testmozgásra.

san ügyeltek fizikai és mentális higiéniámra, korán szembesítettek azzal a filozófiával, mely szerint „légy elégedetlen önmagaddal”. Ez a hozzáállás a dolgok hajtóereje testi, lelki és szellemi ügyekben egyaránt. A sors által rám bízott sokféle munkám nagymértékben segítette, hogy fizikailag felkészült voltam, adott esetben tudtam koncentrálni, nem fárasztott a monotonitás, vagy például, hogy képes vagyok belátni a saját hibámat, és mindent elkövetek a kijavítására. A sport arra is megtanított, hogy győzelmeket alázattal, vereségeket méltósággal viseljek el, valamint arra, hogy vetélytársaimat ne ellenségként, hanem lovagias ellenfélként próbáljam megítélni. A sportnak köszönhető az is, hogy tiszteltem a szabályokat, élvezem a csapatteljesítményt, és elfogadom a bírák vagy elöljárók döntését.

Elnök úr nemcsak a karrierjére lehet büszke, hanem harmonikus családi életére is.

– Feleséggel (Makray Katalin, olimpiai ezüstérmes tornász – a szerk.) negyvenöt évvel ezelőtt a tatabányai edzőtáborban ismerkedtünk meg. Szerelm volt az első látásra. Négy év múlva összeházasodtunk, és sorban érkeztek a lányok: Alexa, Petra és Gréta. Negyvenegy éve vagyunk házaspár, gyermekeink összesen hat unokával ajándékoztak meg. A lányok négyéves koruktól jártak úszóóviba, később a teniszben lelték örömeiket. Egy időben az egész ország láthatta őket a képernyőn, amint anyukájukkal tornáztak esténként. Ma már ott tartunk, hogy az unokáim sportéletébe segítünk be azzal, hogy hozzuk-visszük őket az edzésekre. Az Amerikában élő kettőnek könnyebb a dolga, ott sokkal intenzívebb sportélet folyik: délelőtt és délután is vannak órák, kedvencük a műkorcsolya és a baseball. Én szintén igyekszem jó példával szolgál-

ni, ha tehetem, minden hétvégén lemegek úszni és súlyozni. Másra már nemigen futja, párbajtőr már nagyon régen nem volt a kezemben. Az embernek testileg és lelkileg is karban kell tartania magát. A változatosság gyönyörködtet! A szolid motorozás a szabadság érzésével ajándékoz meg. Szívesen zongorázom, mert a zene a lélek balzsama. Szellememet sem hagyom eltunyulni, most görögül tanulok, a saját kedvtelésemmel. Visszatérve olimpikonjainkhoz, fontosnak tartom, hogy az országnak nemcsak aranyérmekre van szüksége, hanem példaképekre, akiket érdemes követni, de legalábbis meg lehet próbálni. Mindannyian azt valljuk, hogy nem lehet szebb dolog annál, mint a magyar fiatalok egészségéért és jókedvéért fáradozni.

PUSKÁS KATI ■

Névjegy:

Született: 1942. május 13.
Családi állapota: nős, három gyermeke, hat unokája van
Tisztségei:

- a Fidesz Magyar Polgári Szövetség alelnöke, európai parlamenti képviselő
- elnöke a Magyar Olimpiai Bizottságnak, az Olimpikonok Világszövetségének (WOA) és társelnöke a Magyar Sporttanácsnak
- a Nemzetközi Olimpiai Bizottság tagja, ahol a protokollfőnöki és a környezetvédelmi bizottsági elnöki feladatokat is ellátja

Nélkülözhetetlen vitaminok

Már a családtervezés időszakában fontos az egészséges táplálkozás a leendő kismama számára. Terhesség alatt a szükséges tápanyagokkal megalapozhatják gyermekük egészséges fejlődését, és ezt szoptatás idején is biztosítani tudják.

A magzat egyetlen táplálékforrása az édesanyja, ezért javasolt a változatos és kiegyensúlyozott étrend a kismamának. A szervezet működése a terhesség és szoptatás alatt megváltozik. Fontos tehát, hogy a kismama megbeszélje kezelőorvosával a szükséges vitaminkiegészítést. Vércsejénység esetén vagy vegetáriánusoknál a felszívódási problémák miatt a vas pótlása lehet indokolt. Kiegyensúlyozott és változatos táplálkozás mellett rendszerint nem szükséges kiegészítő tabletták szedése.

Fontos tápanyagok

Kalcium: a magzat csont- és fogfejlődéséhez nélkülözhetetlen. Tartalmazza: sajt, tej, joghurt, leveles zöldségek.

Fehérje: fontos építőköve szervezetünknek. Forrása: hal, hús, dió, mogyoró, hüvelyesek. Érdemes ügyelnünk arra, hogy sovány húst és friss tojást – nem nyersen vagy lágyan a szalmonella-fertőzés elkerülése végett – fogyasszunk.

C-vitamin: segít a méhlepény kialakulásában és megfelelő működésében, erősíti a szervezet ellenálló képességét, szerepet játszik a vas felszívódásában.

Megtalálható a friss gyümölcsökben és zöldségekben, jelentős mennyiségben tartalmazza a narancs, grépfrút, karfiol, paradicsom. Fontos, hogy a C-vitamint a

szervezet nem tudja tárolni, a raktározás és a túl hosszú ideig tartó főzés során az ételek vitamintartalma erősen csökken.

Rostok: A terhesség során gyakori panasz a székrekedés, ennek megelőzésére rostban gazdag ételek, zöldségek, teljes kiőrlésű, korpát is tartalmazó gabonafélék fogyasztása javallott.

Folsav: A magzat központi idegrendszerének fejlődéséhez szükséges, a szervezet nem képes tárolni. Tartalmazza: brokkoli, spenót, máj, élesztő. Ügyeljünk rá, hogy a zöldségféléket lehetőleg nyersen vagy gőzölve fogyasszunk, hisz a főzés sok vitamint tönkretesz.

Vas: Az anya megnövekedett vérmennyiségének oxigénszállításához szükséges. A magzat esetében pedig a születés utáni vasraktárak létrehozásában van szerepe. Forrása: sovány vörös hús, tonhal, spenót, aszalt sárgabarack.

Az állati táplálékból származó vas könnyebben szívódik fel, mint a növényi eredetű. Ezért aki nem eszik húst, fokozottan figyeljen arra, hogy vasban és C-vitaminban gazdag ételeket fogyasszon.

SOLTÉSNÉ SZENES KINGA ■



Szeretnénk kistesót

Nem vagyok benne biztos, hogy jó helyen járok a problémámmal, de a dolgok gyökere mégiscsak a génekben keresendő. Hamincéves vagyok, egy hároméves kislány boldog anyukája. Pajzsmirigybeteg vagyok, de a terhességem zavartalan volt, egészséges kislányt adtam életet. Kétéves korában azonban 1-es típusú cukorbetegséget diagnosztizáltak nála, inzulinra szorul. Döbbenet álltunk, mert a családban csak időskori cukorbetegség fordult elő. Nagyon szeretnénk kistesót vállalni, de félünk, hogy a második gyermekünket is ez a betegség fenyegeti. Vannak-e vizsgálatok, amelyek meg tudják mondani, és milyen pontossággal, hogy ez megismétlődhet-e, illetve magzati korban kimutatható-e a cukorbetegséget felelős gén? (Zsuzsa, 30)

Ma még nem ismert olyan terápia, amellyel meg lehet gyógyítani az 1-es típusú cukorbetegséget, de reméljük, nem kell sok évet várnunk a gyógymód felfedezésére. Az 1-es típusú diabétesz egy multifaktoriális megbetegedés, ez azt jelenti, hogy sok gén és környezeti tényező együttesen határozza meg a kialakulását.

Több olyan gént ismerünk, amelyek öröklött hajlamot jeleznek. A HLA gének (emberi fehérjései antigének) ugyan nem kizárólag felelősek az 1-es típusú cukorbetegségért, de köthetők az öröklött hajlam kialakításához. A HLA gének genetikai diagnosztikája ma már elérhető szolgáltatás. Azt tanácsolom önöknek, hogy először vegyenek részt egy genetikai tanácsadáson, amelynek során a szakorvos áttanulmányozza a családjukban előforduló betegségeket, orvosi leleteket, és ha szükségesnek látja, segít kiválasztani a megfelelő genetikai vizsgálatot.

Gyógyhír KLINIKA Az orvos válaszol

Ezek után pontosan meg lehet határozni az 1-es típusú cukorbetegség kialakulásának, ismétlődésének kockázatát és valószínűségét.

A szülők HLA géneiből már jól lehet következtetni arra, hogy a leendő magzatuk hordozhatja-e a betegségre hajlamosító kombinációt. Magzati korban csak szakorvosilag indokolt esetben lehet genetikai diagnosztikát végezni a terhesség 20. hetéig (prenatális genetikai diagnosztika). Mivel a genetikai vizsgálathoz a magzattól biológiai mintát kell venni (pl. köldökzsinórvér vagy magzatvíz), ez a beavatkozás veszélyeket hordozhat magában a magzatra és az anyára nézve egyaránt, ezért csak szakorvosilag indokolt esetben végzik el, például fejlődési rendellenességre utaló jelnél.

Dr. Nagy Zsolt

genetikai diagnosztika
Telefon: 06-70-585-1352
E-mail: info@pressgt.hu



Nehezen nevelhető?

Egyre több gyermeket diagnosztizálnak hiperaktivitással, fokozott cselekvési kényszerrel. A családok életét alaposan megkelemlítő elevenség természetesen már korábban is létezett, de sok apróság csak manapság jut el idejében szakemberhez, aki a bajt felismerve egy életre szóló útmutatást ad a szülőknek.

A hiperaktivitás lehet időszakosan fennálló tüneti vagy veleszületett. Az első típust több élet-helyzet is előhozhatja, például költözés, válás, haláleset, testvér születése. Az egyoldalú, szénhidrát- vagy glükóz-dús táplálkozás, illetve allergia is kiválthat fokozott cselekvési kényszert. A leggyakoribb eset mégis az, amikor a nyugtalan viselkedés hátterében a fel nem ismert iskolaéretlenség vagy a terápia nélkül hagyott tanulási részlegységzavar, például dislexia, diszgráfia, illetve teljesítménykényszer áll.

A veleszületett hiperaktivitás oka az agyban az ingerületátvivő anyag csökkent mennyisége. Ilyen ese-

tekben az agy ingerhiányt regisztrál, és egész nap új élményeket fog kerestetni, ezért a pörgős, nyüzsgő és fáradékonyabb állapot.

Jávori Ildikó, az Eleven Team, a Hiperaktív Gyermekeket és Szüleit Segítő Alapítvány pszichopedagógusa szerint a problémára a szülő vagy a pedagógus tud leginkább felfigyelni. Bár korábban is vannak figyelmeztető jelek, általában akkor derül fény a csemete hiperaktivitására, amikor már közösségbe kerül, és ott beilleszkednie, teljesítenie kellene.

Néhány tipikus, árukodó jel, amit „illik” észrevenni: napi 25 órát kell foglalkozni a gyerekekkel otthon,

beilleszkedési-alkalmazkodási nehézségei vannak, ingerlékeny, öntörvényű, nem merül el egy-egy játék-helyzetben, félbehagyó kért feladatokat, félbeszakít másokat, kívánja az édes izeket, az esti lefektetés elhúzódik, úgy tűnik, nem figyel az utasításokra, elhagy, elveszt tárgyakat.

A szakma véleménye megoszlik abban, hogy egy állapotról vagy netán betegségről van szó. Ha gyanús, hogy utódunk hiperaktív, egyszerre kell pedagógiai-lag, pszichológiai-lag és orvosilag vizsgálni.

Mivel nem átlagosan „működő” apróságokról van szó, érdemes szakember nevelési tanácsát, útmutatását kérni. A legtöbb, amit a szülő tehet, hogy félre teszi az „átlagos gyermekekhez” szabott nevelési elveit, az ilyen csemetéknél az elfogadó, de következetes nevelés vezethet eredményre. Az Eleven Team, a Hiperaktív Gyermekeket és Szüleit Segítő Alapítvány (www.eleventeam.hu) mindebben segítséget tud nyújtani. Táboraik és foglalkozásaik révén pedig találkozhatnak és tapasztalatot cserélhetnek azok az édesanyák, édesapák, akiknek szintén eleven, pörgős gyermekük van.

MÁRTON ANITA ■

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

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

Gaálné Póda Bernadette:
A székrekedés diétás kezelése 740 Ft

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

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

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

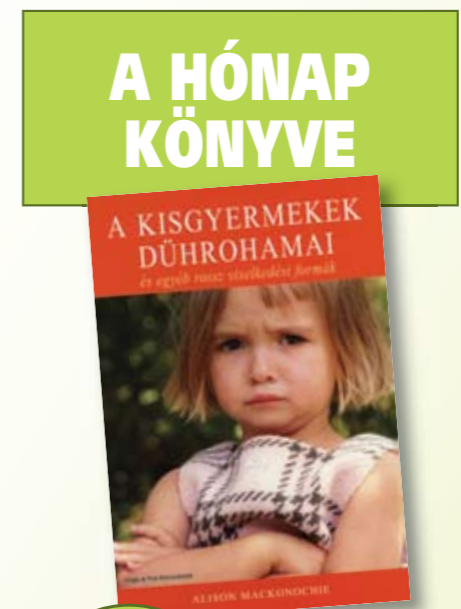
Dr. Nagy Viktor:
Álmodj normális vérnyomást! 1680,-

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

Harry Caylon:
Alzheimer-kór 2490,-

Dr. Polgár Mariann:
Gyermekkori táplálékallergiák 1980,-

Schleip, Thilo – Hoffbauer, Gabi:
A bélérzékenység és ami valójában mögötte rejlik 1790 Ft



10%
KEDVEZMÉNY

Ha Ön 2008 januárjában megrendeli Alison Mackonachie: *A kisgyermek dührohamai és egyéb rossz viselkedési formák* című könyvét, a Gyógyhír Könyvesbolt 10%-kal olcsóbban adja Önnek!

Mackonachie, Alison:
A kisgyermek dührohamai és egyéb rossz viselkedési formák 1.995 Ft 1.795 Ft

Westcott, Wayne – La Rosa Loud, Rita:
Harc a cellulitisz ellen 1999 Ft

Eileen Bentley:
A masszázs nagy könyve 3999 Ft

A megadott négyzetbe írja be a megrendelni kívánt darabszámot!

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

.....

Telefonszám:

.....

Dátum:..... Aláírás:.....

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

• Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.

• Telefonon: 06-1-349-6135

• Faxon: 06-1-452-0270

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

VISZONTELADÓ GYÓGYSZERTÁRAK ÉRDEKLŐDÉSÉT IS VÁRJUK
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: LESTÁL ANNA, TEL.: 239-0347

Szorult helyzetben

Az egyik leggyakrabban tapasztalt emésztési probléma, a székrekedés, illetve az emiatt kialakuló aranyér tipikusan civilizációs eredetű panaszok. Okuk többnyire a helytelen táplálkozás és a mozgásszegény, passzív életmód.



Tartós székrekedésről mint orvosolandó egészségügyi problémáról akkor beszélhetünk, ha több napon, esetleg egy-két héten át folyamatosan fennáll a normálnál keményebb széklet, amelytől csak hosszan tartó WC-n ülés, erőlködés után lehet megszabadulni. E tünetek megelőzését szolgálják Gaálné Labáth Katalin dietetikus táplálkozási tanácsai, aki elmondta, hogy a sikeres prevenció már reggel, felkelés után kezdődik. Van, akinek elegendő naponta egy pohár, éhgyomorral elfogyasztott hideg víz, másoknál a frissen facsart gyümölcs- vagy zöldséglé, ismét másoknál a savanyított tejtermékek vagy az aszalt gyümölcsök (főként szilva) fogyasztása a leghatásosabb

a székrekedés ellen. Természetesen mindenkinek magának kell megtapasztalnia, hogy neki melyik módszer hozza meg a kívánt eredményt.

Emésztésjavító reggeli

A kellemetlen tünetek, az erőlködés elkerülése mindenkinek – de főként a várandósoknak és az időseknek – nagyon fontos, éppen ezért figyelmet kell fordítani a változatos étkezésre. Ez nem azt jelenti, hogy naponta négy-ötöt fajtát húsételt vagy különböző tésztaféléket fogyasztunk „változatosan” elkészítve. Jó, ha a napi táplálkozásban kiemelt szerepet kapnak a rostban gazdag nyers zöldségek, gyümölcsök. A dietetikus azt tanácsolja, minden étkezéskor, naponta ötször együnk valamilyen nyers zöldséget, gyümölcsöt is, akár frissen préselt, rostos lé formájában, akár salátaként vagy csak önmagában, csemegeként. Ügyelni kell arra is, hogy például az elfogyasztott szénhidrátoknál – kenyér- és tésztaféléknél – túlsúlyban legyenek a teljes kiőrlésű lisztből készített termékek, illetve a különböző gabonapelyhek, korpák, őrlémények.

Aszalt szilva, a csodaszer

A székrekedésre hajlamos egyéneknek nem mindegy, hogyan, mikor és mit esznek. Nagyon fontos az – emberek többsége által sajnos hanyagolt – reggeli. A napi első étkezés lehet akár savanyított tejfeleség (kefir, joghurt, író) gabonapelyhekkel, aszalt gyümölcsökkel dúsítva, akár házilag facsart rostos gyümölcs-, vagy zöldséglé, szintén gabonafélékkel gazdagítva. Némelyek emésztését kiválóan karbantartja az éhgyomorral fogyasztott, aszalt gyümölcsökből, főként szilvából főzött kompót.

A székrekedésre hajlamosaknak napi többszöri, ám mindig könnyű, rostokat is tartalmazó étkezés ajánlott. Az ajánlott élelmiszerek hatása gyógyteákkal erősíthető. Fontos a kínzó emésztési tünetek megelőzésénél a napi rendszerességgel végzett fizikai aktivitás, ami lehet könnyű torna, valamilyen téli sport, úszás, de egyszerű sét vagy huzamosabb időn át tartó lépcsőn járás is. Lényeg a mozgás és a rendszeresség, továbbá a megfelelő mennyiségű folyadék (minimum másfél, két liter naponta) elfogyasztása.

LÓRÁNTH IDA ■

Természetes módszerek

- A hashajtó, emésztést serkentő, salaktalanító teakeverékek, mint a kamilla, édesköménymag, szennalevél, ánizsmag jó hatásúak a székrekedés ellen.
- Nem szabad elnyomni az ingeret, ha menni kell, akkor érdemes időt szakítani rá. Segíthet a rendszeres életmód.
- Hasznos, ha székelés után meleg vízzel is megtisztálkodunk, az altesti higiéniát szolgálja a bidé.

vitanaX
KÜLÖNLEGES POLYSACCHARIDA EXTRAKTUMOK

VitanaX PX-4: Patkónyelv (polysaccharida) kivonattal
CardianaX: Lepkefű kivonattal
NeuranaX: Kígyószál kivonattal
ImmunaX OSTEO: Bokrosgomba kivonattal
ImmunaX BALANCE: Hernyógomba kivonattal
GastroanaX: Cseppkőgomba kivonattal

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

VEP készülék
potencia vetélytárs nélkül

2 év garancia

A megelégedett felhasználók a következőket mondják a VEP-ről:
Biztonságos. Ártalmatlan az egészségre (használhatják szív- és cukorbetegség).
Azonnal elérhető a merevedés (korhatárra való tekintet nélkül).
Rendszeres használata a hímvesztő 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

Az aranyér ellen: Mastu S

Mi jut eszébe az aranyérről?



- Gyorsan csillapítja a fájdalmat, a viszketőt és égő érzést (lídokain),
- hatásos a gyulladásai szemben (bufexamac),
- csökkenti a váladékozást (bázisos bizmutgallát),
- és elősegíti a sebgyógyulást (titán dioxid).



kenőcs és kúp



Az ülés ismét felüdülés!

Recept nélkül kapható gyógyszer. A kenőcsöt naponta kétszer, külsőleg vagy a végbébe bejuttatva kell alkalmazni. A végbélkúpból naponta kétszer egyet kell a végbélnyílásba felhelyezni. A készítmény nem alkalmazható bármely összetevője iránti túlérzékenység, valamint az alkalmazási terület szifilisz, illetve tuberkulózisos bőrfolyamatai esetén.

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



A Magyar Rákellenes Liga 2007 decemberében megalapította májráktagozatát, ebből az alkalomból arra kéri a betegségben érintetteket, hogy jelentkezzenek a 06-80-505-675-ös, ingyenesen hívható telefonszámon.

Hazánkban évente 66 ezer új daganatos megbetegedést fedeznek fel, és 33-34 ezren vesznek életüket e betegségben. A májrák az ötödik leggyakrabban előforduló daganatos megbetegedés a világon, hazánkban évente 500-800 új beteget regisztrálnak az egészségügyi intézményekben.

A betegség a férfiak körében háromszor gyakoribb, mint a nőknél. A közelmúltban került forgalomba a daganatellenes gyógyszerek új típusa, amely reményt adhat a májrák kezelésében. E gyógyszerek célzottan a tumorsejtek osztódását és a daganatot tápláló erek kialakulását és növekedését gátolják, így a daganatsejtek elegendő vér és oxigén hiányában nem képesek a növekedésre, előbb-utóbb elpusztulnak.

Az érzékszervi gátló gyógyszerek – szemben a citosztatikumokkal – nem injekció vagy infúzió formájában, hanem tablettaként adagolják. A gyógyszer csoport egyik termékét nemrég a májrák kezelésére törzskönyvezték.

A betegségről még több információt a www.rakliga.hu honlapon olvashatnak.

Dr. Vasváry Artur
a Magyar Rákellenes Liga elnöke

Magyar Rákellenes Liga

Tisztelt Adózó!

Kérem, hogy adója 1%-ának felajánlásával tegye lehetővé, hogy beteg gyermekeken, rázorulókon segíthessen a Reménység Alapítvánnyal közösen!
Köszönjük!

Reménység a Beteg Gyermekekért, a Rászorultakért és a Betegekért Alapítvány
Székhely: 1185 Budapest, Csallóköz u. 12.
Telefon: 299-0401
Honlap: www.remenysugar@remenysugar.hu
E-mail: remenysugar@remenysugar.hu
Adószám: 18243204-1-43
Bankszámlaszám: OTP Bank 11719001-20324043



hirdetés

ÚJ UTAKAT NYITHAT MEG A HAZAI FEJLESZTÉS

Világszenzációnak számít az őssejttermelést elősegítő magyar alapanyag

Az elmúlt évszázadok kutatásai alapján az bizonyossággal kijelenthető, hogy az őssejtek szervezetünk „mindenható”. Bizonyított tény, hogy az őssejtek – a vérbe kerülve – képesek a test károsodott vagy beteg részére eljutni, és ott ép szövetsejteké alakulni. Az őssejtterápiáról már számos alkalommal beszámolt a világ- és így a magyar sajtó is; a milliárdokat felemészítő külföldi kezelések azonban várhatóan kiválthatók lesznek egy szenzációnak számító magyar fejlesztéssel. Egy magyar kutatócsoport ugyanis kidolgozott egy olyan alapanyagot, amely elősegíti az őssejttermelést a szervezetben, s ezáltal még nagyobb hatékonysággal lesznek megelőzhetőek a különböző betegségek. A kutatás vezetője azonban figyelmeztet: kétségtelenül nagy lehetőségek rejlenek a készítményben, de a kapszula nem csodaszor, csupán egy étrend-kiegészítő.

„Az őssejteknek figyelemre méltó képességük van arra, hogy számos különböző típusú sejté fejlődjenek a szervezetben. Mintegy javítórendszerként szolgálnak, elméletileg végtelen számban tudnak osztódni, hogy újra „lecserélhessenek”, tehát pótoljanak más beteg sejteket. Amikor az őssejt osztódik, a keletkező új sejtekben megvan az a képesség, hogy vagy őssejtek maradjanak, vagy pedig egy másfajta, szakosodott szerepű sejté válnak, mint például egy izomsejt, egy vörös vérsejt vagy agysejt” – így határozza meg az őssejtek fogalmát a Nemzeti Egészségügyi Intézet. Tény, hogy az emberi szervezet gyermekként vagy fiatalként jóval több őssejtet termel, mint felnőttkorban. A fiatalkori őssejttermelésnek köszönhető, hogy ha egy gyermek sérülést szenved (például elvágja az ujját), sokkal gyorsabban regenerálódik, sokkal hamarabb behegednek a sebek, mint idősebb korban. A tudósok megállapítása szerint harmincöt éves kor felett azért gyógyulunk egyre lassabban, mert szervezetünkben már nem szabadulnak fel az őssejtek olyan mértékben, mint mondjuk még gyerekként.

Az őssejtkutatás természetesen még korai fázisban tart, az orvosok előtt még megannyi nyitott kérdés vár megválaszolásra. Annyi bizonyos, hogy a csontvelőből, a perifériás (keringő) vérből nyert őssejtek komoly eredményekkel kecsegtetnek a gyógyítás terén. Ha nem is nyújtanak mindenre megoldást, az már most látszik, hogy megfelelő felhasználással szinte bármilyen betegség gyógyítható, pontosabban annak tünetei csökkenthetőek. Világszerte számos tudományos csoport különféle kutatásokkal mutatta ki, hogy az őssejtek kiválása a csontvelőből, vándorlásuk a testbe, a test számos szervébe, és azon képességük, hogy más szervek és szövetek sejtjeivé váljanak, egy természetes folyamat, amely nap mint nap megtörténik. Már évekkel ezelőtt közzétettek egy tanulmányt, amelyben a nemzetközi kutatók úgy vélték, egy felnőtt csontvelősejt nemcsak velőt és vért volt képes regenerálni, de májat, tüdőt, emésztési területet, bőrt, szívet és izmot is. További kutatók különféle forrásokból nyert (csontvelő, keringő vér, középűl, köldökzsinórvér) őssejtek összehasonlításával bebizonyították, hogy a csontvelősejtek a „legalakíthatóbbak”, potenciálisan bármely felnőtt szöveté képesek alakulni. A magyar kutatócsoport felfedezése tulajdonképpen egyszerűségében zseniális. Az alap gondolatot egy kanadai kutató adta, amely kimutatta, hogy a kékalga pozitívan hat az őssejttermelésre. A magyarok ezt követően megvizsgálták – és vizsgálják azóta is folyamato-

san –, hogy mely anyag miként hat a szervezet őssejttermelésére. Kiderült például, hogy a sárgabarackmag megdöbbséget mértékben csökkenti, míg például a körömvirág vagy a fokhagyma erősen növeli azt. A Szabó László irányította kutatócsoport ezen – meglehetősen érzékeny és rendszeres finomításra szoruló – kutatási adatok alapján állította össze azt a „receptet”, amely összességében a legoptimálisabb módon befolyásolja és növeli az őssejttermelést.

– Az egeri és pécsi professzorokból álló csoport olyan, természetes anyagokból álló kivonatot készített, amely legalább ötven százalékkal növeli a szervezet saját őssejttermelését. Kilenc olyan hatóanyagot találtak, amelyekkel ezt az eredményt el lehet érni. Ez felér egy külföldön elvégzettetett, milliókba kerülő őssejtterápia eredményével. A különbség az, hogy ehhez nem kell messzire utazni, nem kell milliókat kifizetni, otthon és fájdalommentesen elvégezhető. A kutatócsoport az ország különböző egyetemén végzett és végez vizsgálatokat. Ember István professzor és dr. Kis István docens, a pécsi egyetem kutatói szerint a vizsgálati anyag akár a jövő terápiás lehetősége is lehet. Persze még hosszú az út előttünk – véli Szabó László, a kutatás vezetője. A magyar kapszulát az elmúlt hónapokban több mint száz önként jelentkező próbálta ki saját magán. A humánmegfigyelések eredményei pedig igen pozitívak. Szabó László elmondása szerint a legtöbb esetben az érintettek letették – nem egy alkalommal többször – szemüvegüket, mert az őssejttermelés megnövelése után megjavult a látásuk. De volt olyan páciens is, aki szklerózis multiplexben szenved, és alig tudott járni. Természetesen nem csodaszerről van szó, így nem várható teljes gyógyulás, de az illető hölgy már segítség nélkül meg tudja emelni a lábát, nem fájnak az ízületei, és hamarosan újra munkába állhat. Szabó László elmondta, hogy a kutatások folyamatosak, a további fejlesztésekkel nem állnak le.

A fogantatást követő tizennegyedik napban a magzatkezdemény folyamatosan osztódó sejtjei még teljesen egyforma tulajdonságokkal bírnak. A tizenötödik napon megkezdődik a sejtek specializálódása, idegsejteké, izomsejteké, bőrsejteké. A specializálódásnak azonban ára is van: a sejtek döntő többsége elveszti azt a képességét, hogy bármilyen szervben helyt álljon. Azonban nem minden sejt indul el a specializálódás útján. A szöveti őssejtek ugyanis később is megőrzik univerzális tulajdonságukat. Az őssejt tehát egy alap: olyan sejt, melyből az ember differenciált szövetei, azokból pedig szervei fejlődnek ki. Az őssejt tartalmaz minden gént, ami a szervezetben rejlik, ezért segítségükkel és a megfelelő genetikai információk előhívásával elvileg bármilyen szervünk pótlása lehetséges. Az őssejtek alapvetően kétféle forrásból származhatnak: embrióból és felnőtt szervezetből. Már emberi vizsgálatok eredményei is igazolják, hogy az őssejtekből előállított szivómszejtek képesek beépülni a szívinfarktust után elhalt szív szövetébe, és helyreállítani annak működését. Állatkísérletek során a Parkinson-, és az Alzheimer-kórban is igen ígéretesnek találták az őssejtek alkalmazását, de az őssejtkutatás eredményei az elmúlt pár évben, hónapról hónapra újabb meglepetéssel szolgáltak a kutatóknak.

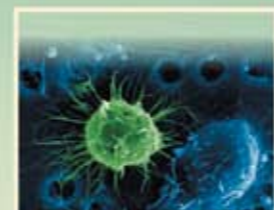
Olimpiq info: 36/333-777
www.ossejtfokozo.hu

OLIMPIQ® Új felfedezés!

Őssejtterápia

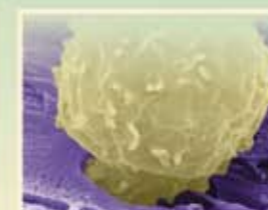
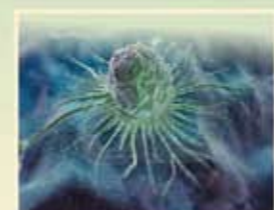


Kísérletekkel igazolt, hogy elősegíti a szervezetben keringő felnőtt őssejtek számának növekedését!



Ha rá tudjuk venni a szervezetünket, hogy természetes úton több őssejtet termeljen, akkor a naponta több 10 ezer milliárd új sejtünk regenerálja a szervek és a szervezet hibáit.

étrend-kiegészítő



OÉTI szám: 2570/2007, 2571/2007

Olimpiq info: 36/333-777 , www.ossejtfokozo.hu

FLAVIN 7

...a gyógyító gyümölcsök

KIVÁLÓ antioxidáns
FOKOZZA a vitaminok hatását
TÁMOGATJA az immunrendszert
JAVÍTJA a szív- és érrendszer funkcióit
CSÖKKENTI a koleszterinszintet

Minden évben több száz tonna termőhely- és fajtaválogatott friss gyümölcs antioxidáns és FLAVONOID tartalmát sűrítjük a FLAVIN 7-es üvegekbe



Flavin 7 info: 36/517-688 , www.flavin7.com

OÉTI szám: 26E, 29E

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

Decemberi számunk helyes megfejtései a következők voltak: Zsóry Lajos (skandináv); 8927 (sudoku). A Hajnal Hotel „Flörthévéjéjé” Zsikla Lászlóné (Budapest), az „Ellazulsz és feltöltödsz napokat” Sáros Imre (Törökszentmiklós) nyerte. Gratulálunk!

MIÉRT NEHÉZ LESZOKNI A DOHÁNYZÁSRÓL? A VÁLASZ 1. RÉSZE		E MÁSIK HELYEN FRANCIA VÁROS	HOMLOKZATI NEMET MONDÓ	LÉTEZIK KANADA AUTÓJELE	ÓLRE MENÉS HÚROS HANGSZ.	MALAC FARKAI	GYÓGYKENŐCS
SZERB ÍRÓ							E
ANGOL ÉNEKES				ANGOL TAGADÁS MADRIDI NAPILAP		CÍMTÁR KÖZEPE! PARLAGI NÖVÉNY	TONNA ÉSZAK-OLASZ VÁROS
A VÁLASZ 2. RÉSZE EGYEN!	BORÓKA-PÁLINKA AKVATIKUS	KÖZSÉG PÉCS MELLETT	IRÓ (SÁNDOR) PORIG HAMVAD	TÓPARTI TERÜLET VÉDŐ-OLTÁS	VÉSETT DRÁGAKÓ BAL-KEZES	CAPEK MŰVE EZEN A HELYEN	NYOMÓ-SÍTÓ SZÓ
EXPORT		SÉRÜLÉS	TORNASZER LÉPCSŐ HÁTULJAI	FÉLIDEI!	FOGAS RÉSZEI!	FOGOLY FÉLHOLD!	
GYÖTRE-LEM		HÁRSFA RÉSZEI!		CSALÁDI, HÁZI ÉSZAK. RÖVIDEN			
IDE-SZÁLLÍT	T	KÖLTŐ (MARGIT) NORVÉG AUTÓJEL					

BETEGTÁJÉKOZTATÓ KÖNYVEK KIADÓJA: SpringMed Kiadó

1519 Budapest, Pf. 314., Tel.: (06 1) 279 0527

E-mail: info@springmed.hu, Honlap: www.springmed.hu



Töltsé ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldeni. Januári megfejtőink között a SpringMed Kiadó könyveiből összeállított értékes ajándécsomagot soroljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2008. január 18-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon

vagy e-mailen (kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket)! **Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu**

E havi skandináv rejtvényünk fősoraiból arra a kérdésre kaphatunk választ, hogy miért olyan nehéz leszokni a dohányzástól. Januári megfejtőink között a SpringMed Kiadó könyveiből összeállított értékes ajándécsomagot soroljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2008. január 18-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailen (kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket)!

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

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

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

Levendula IDŐSEK HÁZA

Idősothton Pátyon!

Orvosi- és 24 órás nővérszolgálatunk teljes ellátást biztosít. Önálló lakrészekben, földhivatali bejegyzéssel kizárólagos használati jogot adunk! Későbbi beköltözés esetén évi 6,5%-ot fizetünk lakrésze hasznosításáért! Különböző visszafizetési konstrukciókat kínálunk!

Otthonunkba 2008. januártól már az időskori jelzálogprogram keretében is bekerülhet!

Részletes felvilágosításért keresse értékesítőnket alábbi elérhetőségeink valamelyikén!

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



Magyarország legnagyobb Bioboltokat, Gyógynövény-szaküzleteket és Drogériákat összefogó üzletlánc. Boltjainkat és további akciós termékeinket megtalálja a www.trendavit.hu oldalon, vagy tel: 06-1-239-6671.

TrendaVit Partner Üzlet szeretne lenni? www.trendavit.hu

Akció: 2008. január 1-31.

Japán Zöldtea 20 filter
13.-/filter

266.-

BioCo Q10 transzport emulziós tabletta
60db-os

Energia, aktivitás, egészséges szív- és érrendszer. BioCo technológiával gyártott vízdékony Q10 koenzim a fizikai erőnlét megőrzésére.

2.589.-

Revalid Száraz károsodott hajra 250ml
„A hajszépség tudománya” 8,5.-/ml

2.126.-

Puritan's Pride C-1000 vitamin +Csipkebogyó tabletta 100db-os
Mielőtt siezni indul, szerezzen be 1000mg-os csipkebogyós C-vitamint.

1.838.-

Fertilia Bio Kávé 100%-os Arabica 250g
Kényeztesse magát harmonikus ízű BIO kávéval az Új Évbent! 3.-/g

1.625.-

ASP Zab italpor 400g
Laktóz és gluténmentes, rostokban gazdag termék. 1,6.-/g

641.-

Dr. Steinberger Plus Homoktövislé Natúr 500ml
Dr. Steinberger Plus Homoktövislé Édesített 500ml
A Homoktövis plus készítmény fogyasztását kiemelkedően magas természetes C-vitamin tartalma miatt betegség utáni lábadozás esetén, illetve preventív célból a szervezet védekezőképességének növelésére, különösen a téli időszakban ajánljuk. 4.-/ml

2.068.-

Zafir Barátcserje Porkapszula 60db-os
Csak Hölgyeknek! A Barátcserje hozzájárul a női szervezet élettani működésének fenntartásához, mint például a menstruációs, illetve a ciklusokat kísérő kellemetlen tünetek, vagy a változó korban lévő hölgyek panaszainak enyhítése. Első alkalommal egy másfél hónapos kúrát ajánlunk, a későbbiekben tíz, tizenöt napos kúrák is elegendőek. Egyszerű, természetes, praktikus, pontosan olyan, ahogyan a hölgyek szeretik!

768.-

Kérje otthonába a Gyógyhír Magazint!

Bár a Gyógyhír Magazinhoz olvasóink ingyen hozzájuthatnak a gyógyszertárakban, gyógynövény- és bioboltokban, sokan kérdezik tőlünk, van-e lehetőség az előfizetésre. Igen, a Gyógyhír Magazint bárki megrendelheti az itt található előfizetési szelvény kitöltésével és a kiadóhoz való visszajuttatásával. Ezt követően tisztelt előfizetőnk otthonába, postai úton kapja meg havonta a magazin aktuális számát.

Gyógyhír Magazin Előfizetési Szelvény

Név:

Postázási cím (ahová a magazint kéri):

Az előfizetés időtartama:

fél év (6 szám): 1.080 Ft

egy év (12 szám): 2.100 Ft

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

Postai átutalási csekken az alábbi címre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.

Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
- Faxon: 06-1-452-0270

A Gyógyhír Magazint megrendelheti interneten is! Keresse fel a www.gyogyhir.hu címet!

Dátum: Aláírás:



A fenti megrendelőszelvény nem gyógyszertárak részére szól!
A gyógyszertárak előfizetési igényeiket, kérjük, jelezzék a kiadónál az alábbi elérhetőségeken:
Tel.: 06-1-349-6135, fax: 06-1-452-0270, e-mail: info@pressgt.hu

MIT MOS A LÉGMOSÓ?

ÚJ LEHETŐSÉGEK LÉGÚTI PROBLÉMÁKRA

A téli időszakban általában több légúti megbetegedéssel fordulunk orvoshoz. Az esetek megelőzéséről, természetes kiegészítő gyógymódokról kérdeztük Grabarits Ildikót, a Bonair BG Kft. ügyvezetőjét.

Reggel köhögéssel ébrednek, kapar a torkom. Ön szerint mi a teendőm?
Amennyiben nincs láza, s nem egyértelmű megbetegedésről van szó, érdemes először is a hálószoba levegőjét megvizsgálni. Csupán egy hő- és páramérő készüléket (kb. 5 ezer Ft) érdemes elhelyezni, s rendszeresen figyelni a páratartalom alakulását.

Mikor ideális a páratartalom?

Az optimális relatív páratartalom 45-55% között van. Télen a fűtés, nyáron a klimatizálás drasztikusan csökkentheti a levegő páratartalmát. A 35% alatti értéknél fordul elő gyakran a száraz köhögés, kiszáradt száj- és orrnyálkahártya.

Mi a teendőnk a páramérést követően?

A páramérés mellett fontos a napi többszöri szellőztetés, a légcserre biztosítása. Továbbá száraz levegő esetén a megfelelő párasításról szükséges gondoskodni.

Mit ért megfelelő párasítás alatt?

A régi bevált módszerek – vizes törölközők kitergetése, cserépedény a radiátoron – a nagyobb lakóterekben nem vezetnek eredményre. Olyan elektromos párasító készülék segíthet, ami beépített higrosztáttal rendelkezik, s a páratartalom szabályozása is megoldott (kikapcsol, ha eléri a kívánt párasítást).

Többféle megoldás is létezik?

Megkülönböztetjük a hidegpárasítókat és a melegpárasítókat. A hidegpárasítók esetében nincs szó a víz felforralásáról, gőzről, hanem

- nedvesítőbetétet vagy
 - tárcsákon keresztül vagy
 - ultrahangmembrán által történik a víz párologtatása, elporlasztása.
- Célszerű igényeink ismertetése mellett szakember tanácsát kérni.

Mit javasol a párasítóval már rendelkező, ámbár elégedetlen használónak?

Akik nem foglalkoznak azzal, hogy milyen igényt lenne fontos kielégítenie egy párasítóval, s csak márkanév vagy ár alapján választanak, ezzel sokszor több gondot, problémát szereznek maguknak. A nagyon népszerű ultrahangos porlasztás fehér porral és annak belelegzésével járhat, ez nem mindenki számára jelenthet jó megoldást. Az innovációnak köszönhetően nagyobb légtérbe, magas vízkeménység esetén légmossó készülékeink nyújtják az ideális megoldást.

Mi is az a légmossó?

Olyan párasító készülék, melyben nincs cserélendő szűrőbetét, speciális tárcsáinak köszönhetően: Egyszerre tisztítják és párasítják a levegőt. A levegőt a vízen



átvezetve, azt természetes úton tisztítják meg a legkisebb szennyeződésektől (por, virágpor, különféle szagok stb.) is. A légmossók önszabályozók, ami azt jelenti, hogy minél szárazabb a levegő, annál több víz párolog el a készülékből. A páratartalom emelkedésével egyre nedvesebb levegőt szívnak át a tárcsák között, amikről egyre kevesebb víz tud elpárologni, így automatikusan az ideális 50% körüli szinten tartják a relatív páratartalmat.

Többféle légmossó is létezik?

Cégem 11 éve importálja a svájci BONECO és AIR-O-SWISS márkákat. Ezek kínálatában jelenleg már 3-féle légmossót fejlesztettek ki.

Adalékanyag nélkül is tiszta marad a víz?

A mikroorganizmusok, baktériumok elterjedésének megelőzésére egy ezüstrúd használatát javasoljuk. Évente egyszer 6 ezer Ft-os beruházás, más háztartási felhasználásra is kiváló lehet.

Az Önök párasítóválasztékában hányféle készülék található meg?

A hosszú távon, profi megoldásban gondolkodóknak a svájci fejlesztésű BONECO és AIR-O-SWISS gyártmányokat javasoljuk. Közel 20-féle párasítóból választhatnak a hozzánk fordulóknak.

Hol lehet Önöket megtalálni?

Importőrként műszaki áruházakba és babaáruházakba, üzletekbe szállítunk (Media Markt, Saturn, Brendon), bár a választékunk teljes bemutatása, szaktanácsadás sajnos nem mindenütt megoldott.

Irodánk, bemutatótermünk (Budapesten a XVII. kerületben, tel.: 061-253-7285) szívesen áll szaktanácsadással az érdeklődők, megrendelők rendelkezésére. Hasznos tanácsok, információk a www.parasito.hu weboldalon olvashatók.



AIR-O-SWISS 1355



BONECO 2055 D



BONECO 2055