

III. évfolyam
3. szám

2008. március

Gyógyhír magazin



Az olimpia jegyében

Interjú
Kovács Kokó
Istvánnal

+8 oldal

Nyakasságok

**Díjazzuk
a véleményét!**

Klimax – panasz nélkül

Dr. Kelen

Bemelegítő gél

Izomlazító gél

SPORT

Sportkrém

www.drkelen.hu



Hypoallergen

DOPPING-FREE

High Cosm

Tel.: 450-1960

Termékcsaládok:
LUNA sósborszesz gélek,
fitness alakformálók,
Silt napozók,
Silt önbarnitók,
Dr. Kelen masszázsolajok

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:

Merjen fogyni a füle segítségével!

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



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

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

"Mióta az Orimag-ot használom, 1 hónap alatt 4 kg-ot fogytam, és megfigyeltem, hogy az alakom is jobb lett valamivel. Azóta barátom is kedvet kapott, hogy kipróbálja. Köszönöm! Az Orimag megváltoztatta az életemet!"

T. T. 48 - Nagykanizsa

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

Sz. J. 35 - Szentendre

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

K. J. 57 - Budapest

RENDELJE MEG!

8990 Ft

ORIMAG

A tű nélküli akupunktúra hatalma!

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

1951-ben NOGIER professzor, lyoni orvos elsőként végezte el a fül pontjainak feltérképezését, ez derített fényt a fül és az emberi test különböző területeinek kapcsolatára. A fület egy fejjel lefelé elhelyezkedő magzathoz hasonlították és felfedezte, hogy a fülkagyló az egész testnek megfelelően alakított.

Az Egészségügyi Világszervezet 1990-től elismeri és értékeli a tű nélküli akupunktúrát.

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

Az Orimag belső felén 8 kis rozsdamentes acélgolyó található, melyek enyhe nyomást gyakorolnak az összes hízásért felelős területre.



Az Orimag felszabadítja az energiát és stimulálja belső szerveit. Tulajdonképpen modern életmódunk az oka annak (kevés mozgás, stressz, rossz táplálkozás), hogy a természetes kiválasztó és méregtelenítő folyamatok nem működnek megfelelően és nem tudják betölteni szerepüket. Ennek következménye a súlyfelesleg, a fáradékonyság, rossz emésztés "felfújott has".

Orimag: a lapos hasért!

A belek renyhesége, vagy a puffadás gyakran napközben fordul elő, általában étkezés után. Ez a jelenség a nőket jobban érinti. Alakjuk hirtelen változik meg úgy, hogy nem súlyt szednek fel, hanem a kerületük növekszik meg erősen. Hason a felhúvódásokra, és ha a hasa már nem puffadt, úgy fog tűnni, mintha máris leadott volna több kilót.

HOGYAN HASZNÁLJA AZ ORIMAG-OT?

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

A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

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

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT

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

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

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

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 Tíbor
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, Úteg 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 1200 Ft, egy évre 2400 Ft

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



»OBSERVER«

A
Gyógyhír
magazin

a legnagyobb auditált példányszámú
gyógyszertári terjesztésű magazin

Kedves Olvasó!



Furcsa kaparászást érzek a torkomban. Nem a közelgő tavasz szépsége csal könnyet a szemembe, hanem a mogoró pollenje. Reggel bekapom ugyan az allergia elleni gyógyszeremet, de semmi nem véd meg a barkákat áruló anyókáktól.

A legváratlanabb helyeken dugják az orrom alá a tavaszi csokrokat. Az egyik pehelysúlyú néni a villamosmegállóban „támadott meg”: Vegye meg, kedves, olcsón adom! – mondta, és nem értette, miért menekülök fejvesztve.

Azt már nem látta, hogy a szemem könnybe borult, köhögés közben levegő után kapkodtam, igazán nyomorultul éreztem magam. – Allergia, ugye? – kérdezte egy sorstárs, és átnyújtott egy papír zsebkendőt.

Miközben az orromat törölgettem, azokra gondoltam, akik velem együtt könnyes szemmel várják a tavaszt.

Ilona Fügedi

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:



Vep-készülék
11. oldal



Optiquard
34. oldal



Orimag-fogyasztó
2. oldal



Pharmaforte
Gránátalma
33. oldal

www.gyogyhir.hu

A Gyógyhír Magazin kiadója vállalja egészségügyi kiadványok, tájékoztatók szerkesztését, nyomdai előkészítését és kivitelezését. Forduljon bizalommal tapasztalt szakembergárdánkhoz.

További információk:
Tel.: Fügedi Ilona 06 (1) 349-6135
e-mail: info@pressgt.hu

Leszámolás a tavaszi fáradtsággal



A tél végére szervezetünk kimerül a megfázással, influenzával és az elemekkel vívott harcban. Tagjainkat ólomnehéznek érezzük, a várt felmelegedés ellenére is nehezünkre esik lendületbe jönni. Nem csoda, hiszen az elmúlt hónapok során olyan kevés jutott szervezetünknek az éltető napsütésből, a friss gyümölcsből és zöldségből! Vitaminraktáraink feltöltésével és némi testmozgással sokat tehetünk azért, hogy fitten, jókedvűen élvezzük a kora tavaszi napokat.

A hosszú, hideg, téli hónapokban keveset tartózkodunk a szabadban, időnk nagy részét a fűtött, száraz levegőjű szobában töltjük. A kevés testmozgás és a csökkent mennyiségű természetes fény hatására életfolyamataink lassulnak, mindez a hangulatunkat is befolyásolja: rosszkedvűek, lehangoltabbak leszünk.

Kiürült vitaminraktárak

Nemcsak a napjainkat beárnyékoló ólmos fáradtság lehet a tavaszi kimerültség előjele, erre utalhat az általános rossz közérzet, a visszatérő fejfájás, az alvászavar vagy a szexuális aktivitás csökkenése is.

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 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 Gödöllő, Repülőtéri út 5.

www.eurovit.hu

Dr. Hutás Gábor belgyógyász szakorvos szerint az évszakváltáskor jelentkező bágyadság nem betegség, hanem hiányállapot következménye. A vitaminok szervezetünk egészséges működéséhez nélkülözhetetlenek, a tavaszi fáradtság mégsem csupán a téli egyoldalú táplálkozás következtében alakul ki.

– Többféle elmélet született arra, hogy mitől érezzük magunkat levertnek, nyomottnak az enyhébb idő ellenére. Az újabb kutatások szerint ebben az időszakban az agyban termelődő, a hangulatot és az aktivitást befolyásoló szerotonin hormonból is kevesebb képződik – figyelmeztet a doktor. – A tavaszi fáradtság másik kiváltó oka lehet a szeszélyes tavaszi időjárás. Egymást érik az időjárás frontok, a hirtelen változások pedig komolyan igénybe vehetik szervezetünket. Főleg az idősebb korosztály viseli nehezen a gyorsan váltakozó frontokat.

Belső nagytakarítás

Bár a tavaszi fáradtságra nincs csodaszer, mégis tudunk segíteni magunkon egy kis mozgással, helyes táplálkozással vagy egy-egy kényeztető testmasszázsral. Szerencsére néhány nap után fel tudunk tölteni. A tavasz kiváló időpont arra, hogy végre betartsuk a szilveszterkor tett fogadalmunkat, és életmódreformba kezdjünk.

A dietetikus tanácsa

Primőrök helyett érdemes a mélyhűtött zöldségek, gyümölcsök közül válogatni. Az éretten betakarított és lefagyasztott termékek sokat megőriznek vitamintartalmukból.

A zöldségeket levesként, főzelék-ként vagy párolva köretként tálalhatjuk, a gyümölcsökből salátát, turmixot készíthetünk.



Természetes vitaminbombák

- Naponta egy alma az orvost távol tartja – az angol közmondás szerint. Ha lereszelve, narancslével ízesítve, probiotikus joghurttal összekeverve fogyasztjuk, felvértezzük az immunrendszerünket a meghűlés ellen.
- A narancs, citrom és a kivi extra adag C-vitaminnal látja el a szervezetet. A citrusfélék ráadásul bőrszépítő biotint is tartalmaznak, míg a kivinek antibiotikus hatást tulajdonítanak.
- A káposztafélék a C-vitamin mellett egyéb antioxidánsokkal is ellátják a szervezetünket, amelyek védenek a daganatos betegségek ellen. A savanyú káposztát egy-két szem földkrikázott főtt burgonyával, reszelt sárgaréppával összekeverjük, egy evőkanál olívaolajjal meglocsoljuk, máris tálalhatjuk a könnyű, vitaminban gazdag vacsorát.
- A banán kisimítja a megtépázott idegeket a B6-vitaminnal köszönhetően. Káliumtartalma ugyancsak jelentős, amely segít helyreállítani a szervezet sav-bázis egyensúlyát, és energiával tölt fel.
- A dió az agyat táplálja, a B- és E-vitamin mellett jótékony hatású, esszenciális zsírsavakat (például omega-3-at) tartalmaz, amelyek védik a szív- és érrendszert.
- A cékla, a sárgarépa A-vitaminja (béta-karotin) a nyálkahártyákat és a látást óvja. Salátaként olívaolajjal vagy vajjal kenyerrel érdemes fogyasztani, hogy ezek a zsírban oldódó vitaminok hasznosuljanak.
- A méz értékes vitaminokat, ásványi anyagokat, baktérium-, gomba- és vírusölő vegyületeket tartalmaz. Érdemes a teát, limonádét mézzel édesíteni.

– Immunrendszerünk karbantartása érdekében szaunázzunk minél többit, de ha erre nincs lehetőségünk, jót tesz a váltott, hideg-meleg vizes zuhany – tanácsolja a szakorvos. – Ideje rászanni magunkat egy kis

▶ folytatás a 6. oldalon

ÉLJ EGÉSZSÉGESEN • ÉLJ SOKÁIG • ÉLJ ENERGIKUSAN • ÉLJ BOLDOGAN • ÉLJ TELJESEN

A tiszta és természetes megoldás:

Eredeti Aloe Vera Italok

Az Aloe Barbadensis Miller fűsös, lándzsa alakú leveleiben található az áttetszően tiszta, friss és hűsítő Aloe Vera Gél. Termékeinket a legnagyobb gondossággal és odafigyeléssel, a legmodernebb technológiák alkalmazásával készítjük, megőrizve az Aloe növény tökéletes kémiai és tisztaságát, hogy azt a nap sütötte Aloe mezőkről az Ön asztalára tebessük.

A kizárólag természet által alkotott gélben 12 vitamint, 18 fajta aminosavat és 20 ásványi anyagot, összesen 200 aktív összetevőt talál. Hosszútávú diéta vagy fogyókúra esetén a szükséges vitaminok és nyomelemek pótlására, frissítő íze és magas rosttartalma miatt, az Eredeti Aloe Vera Rostos Italt ajánljuk. Rosttartalmánál fogva egyes emésztéssel kapcsolatos problémák megelőzésére is alkalmazható. Az Eredeti Aloe Vera Áfonyás Italt fokozott íz-élménnyel is megajándékozta, a hozzáadott valódi áfonyának köszönhetően.

Termékeink:

Eredeti Aloe Vera Italt Rostos

99,7 % eredeti és tiszta, teljes leveles Aloe Vera gél tartalmaz. Kesernyís íze miatt (lásd szerint gyümölcslel keverve fogyasztandó).

Eredeti Aloe Vera Italt Áfonyás

93 % eredeti és tiszta Aloe Vera gél és 6,8 % valódi áfonyát tartalmaz. Gyermekeknek 3 éves kortól az Eredeti Aloe Vera Áfonyás Italt ajánlott, kellemes íze miatt. Hozzáadott 6,8 % valódi áfonyának köszönhetően, megnövekedett C, B1, B2, B6 illetve A-vitamin tartalommal.

Adagolása: napi adagja egészségmegőrzés céljából 30–60 ml reggel és este étkezés előtt, betegség esetén az adag 2 x 100 ml-ig emelhető. Gyermekeknek 1 x 30 ml ajánlott.

Az Eredeti Aloe Vera Italokat keresse a gyógyszertárakban, bio- és gyógynövényboltokban, a dm, Rossmann drogériákban és az Interspar üzletekben.

Gyártója: ALVEOLA Kft. 1143 Budapest, Gizella út 28/A. • Telefon: (06-1) 251-2270 • Fax: (06-1) 460-0248 • alveola@alveola.hu • www.alveola.hu



kocogásra, már az is sokat számít, ha kezdetben hetente háromszor tíz percre tudunk szánni egy rövid, ám tempós sétára. A mozgás során boldogsághormonok szabadulnak fel, melyek erősítik az immunrendszert is, ellenállóbbá tesznek a betegségekkel szemben.

Hasznos, ha odafigyelünk az emésztésünkre, a nehéz, fűszeres étel helyett több zöldséget, gyümölcsöt eszünk.

– A multivitamin-tabletták szedése nem pótolja teljes mértékben a friss gyümölcsökből és zöldségekből nyerhető energiát – állítja Hutás doktor. – A változatos, egészséges táplálkozás mellett ilyenkor néha-néha megengedhet egy kis csokoládé vagy egy érett banán elmajszolása is, ezek az élelmiszerek segítenek természetes módon megemelni a szerotoninszintet. Minél kevesebb nehéz, zsíros ételt fogyasztunk, helyette hetente 1-2 alkalommal iktassunk az étrendünkbe halféleségeket, amelyek a szervezetünk számára nélkülözhetetlen, értékes, telítetlen zsírsavakat tartalmaznak.

Bármilyen csábítóak a primőrök, jó, ha tudjuk, az üvegházban termesztett zöldségek, gyümölcsök vitamintartalma messze elmarad a nyári, friss élelmiszereké mögött. A kissé éretlenül leszedett primőröket gyakran erősebben permetezik is, hogy hibátlanok legyenek. Ezért érdemes fogyasztás előtt alaposan meghámozni őket, majd nyersen vagy enyhén párolva az asztalra tenni, hogy minél több értékes tápanyag maradjon bennük.

A nikotin, kávé, fekete tea helyett válasszunk természetes alapú frissítőket, mint a ginzeng, a búzacsírából előállított teák, a vitalizáló étrendkiegészítő kapszulák egészséges alternatívát jelentenek az erős élénkítő szerekkel szemben.

MÁRTON ANITA ■



Biokert az ablakpárkányon

Gazdag vitaminforrás, teljes értékű, könnyen emészthető táplálék a csíra, hiszen a magban ott rejlik minden, ami az élethez, egy új növény kifejlődéséhez kell. A friss, zsemle hajítások változatosabbá, egészségesebbé teszik étrendünket, és energiával töltenek fel. Segítenek megelőzni a tavaszi fáradtságot, és szervezetünk könnyebben tud alkalmazkodni a szeszélyes időjáráshoz.

Csírákat nemcsak bioboltokban vásárolhatunk, akár otthon az ablakpárkányon is nevelhetünk apró növényeket. Föld sem kell hozzá, elég egy lapos tál, víz, és hajtatásra alkalmas (nem csávázott) magvak, amelyeket érdemes bioboltban beszerezni.

A magok csomagolásán található útmutatót követve a magokat beáztatjuk, majd tálra terítjük, naponta leöblítjük, hogy megóvjuk a penészedéstől, és gondoskodunk kellő mennyiségű nedvességről. Négy-öt nap múlva már fogyaszthatjuk a kicsírázott magokat nyersen, szendvicsre halmozva, salátába, joghurtba keverve. Ha hűtőszekrénybe tesszük a veteményt, a növények fejlődése lelassul, de egy-két napig károsítás nélkül tárolhatjuk.

Csíráztatásra alkalmas:

- gabonafélék: búza, árpa, rozs, zab
- hüvelyesek: bab, borsó, lencse, szója, csicseriborsó
- káposztafélék: vöröskáposzta, brokkoli
- egyéb: retek, lucerna, zsázsza, mustár, napraforgó

Köhögéscsillapítás a fogak károsodása nélkül

Hustagil® köhögés elleni kakukkfű szirup beépített fogvédelemmel, 1 éves kortól

- antibakteriális és
- jó nyálkaoldó hatás
- fájdalommentesebb váladékelköhögés
- csillapítja a hörgők görcsét.

Hustagil® köhögés elleni kakukkfű csepp felsőlégúti megbetegedéseknél, 12 éves kortól

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmények.
Gyártó: Dentinox Gesellschaft, D-12277 Berlin
Forgalmazó: Penta Pharma Kft. 9200 Mosonmagyaróvár, Zsák u. 3.
www.pentapharma.hu

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

KÖHÖG, TÜSSZÖG, NEM ENGEDELMESEKEDIK A DEREKA?

Ashaninka® Macskakarom tableta (5 mg POA kivonat)
Én már használom! Ön is?

Alkalmazási területek:

- Gyulladáscsökkentésre (mozgásszervi betegségek)
- Immunrendszer erősítésére

• Akut és krónikus fertőzések esetében a gyógyszeres terápia kiegészítésére.

A gyógyhatású készítményt keresse a gyógyszerüzletekben és gyógynövény-szaküzletekben!
Forgalmazza: ASHANINKA Pharma Kft. 1112 Budapest, Fehér ló u. 10.
Tel./Fax: (1) 319-2160 www.ashaninkaph.hu, www.fitoshop.hu

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

Hatásos fogínyvédelem

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

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



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

Különböző lehetőségek léteztek eddig az ínyproblémák tüneteinek enyhítésére, pl. ecsetelések, szájjavítás, fogkö-eltávolítás. Újdonságként egy teljesen más megközelítés került a figyelem középpontjába – magyarázza a fogszakorvos. – Ez már nemcsak a tüneteket enyhítheti, hanem segíti az íny természetes gyógyulását. Az új módszer lényege, hogy a fogíny működéséhez szükséges tápanyagokkal látjuk el annak szöveteit. A tápanyagokat kapszula formában kell lenyelni, és a véráramon keresztül jutnak el az íny kérdéses területeire. Ezáltal a problémát igen hatékony módon, annak gyökerénél érjük el. Az ínyproblémák egy részét ugyanis egyes tápanyagok hiánya okozza. Ez többek között a rossz étkezési szokások következménye, valamint az életkor előrehaladtával bizonyos anyagok (pl. Q10 koenzim) mennyisége csökken a szervezetben.

A fent leírt új megközelítésen alapszik a Vitinne íny egészség nevű készítmény hatásméchanizmusa. A Vitinne kapszulák olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek az íny egészséges működéséhez szükségesek. Rendkívül fontos például a Q10 koenzim, mert semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, melyek ínyirritációt okozhatnak. Ezek a szabadgyökök étkezések után keletkeznek, amikor a szá-

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

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

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

Vitinne®

íny egészség



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



Íny-erősítő vitamin

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

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

3 db fődíj:
„Vitinne Wellness hétvége”
két fő részére, 2 éjszaka,
masszázsokkal,
élményfürdő használatlall.

30 db további nyeremény:
Vitinne® ajándéksomag.



www.karos-spa.com

A játékban való részvételhez küldje el egy Vitinne doboz vonalkódját lezárt borítékban 2008. május 30-ig címünkre: „Vitinne GYH”, PNG Kft, Budapest 1118, Dayka Gábor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közjegyző jelenlétében tartjuk. A nyerteseket postán értesítjük.

A Vitinne® dobozon lévő vonalkódot visszaküldők között a fenti nyereményeket sorsoljuk ki. A sorsolást 2008. június 5-én 11:00-kor, a Budapest 1118 Dayka Gábor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közjegyző jelenlétében tartjuk. A nyerteseket postán értesítjük.



Akupunktúra

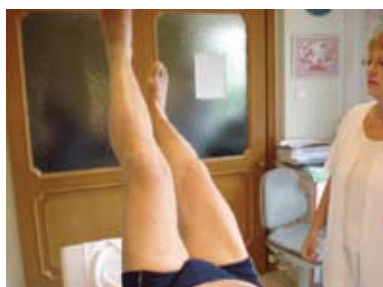
– a hagyományos kínai orvoslás egy része – manapság



Az akupunktúra a több mint 4000 éves múltra visszatekintő hagyományos kínai orvoslás (röviden: HKO) egyik, a nyugati világban leggyakrabban alkalmazott ága. Anatómiai alapját az úgynevezett akupunktúrás pontok „felfűzött” sorából álló „csatornák”, a meridiánok adják.



Láb emelése kezelés előtt



Láb emelése kezelés után

A meridiánok szabályozzák a különböző szervek működését, transzponálják a Qi-t (vitális-éltető energia), és összekapcsolják a belső szerveket a külsőkkel, így biztosítva a test egységes egészségét. A csatornák működési zavarai az úgynevezett funkcionális betegségek fő okait képezik. Az akupunktúrás pontra jellemző, hogy csökkent az elektromos ellenállása, ezért jó elektromos vezető, és a pont területén sokkal nagyobb számban vannak fájdalomérző idegrostok. Ezek ingerlésének (tűszúrással, masszírozással, hőingéréssel, vákuumhatáson alapuló szívással, köpölyözéssel stb.) hatásait figyelték meg, írták le és alkalmazzák a mai gyógyításban is.

Az ősi tanítások szerint a terápia alapelve a ying-yang erőviszonyok harmonizálása a „csatornák” rendszerében. Ha a Qi egyenletesen, szabadon tud áramlani, akkor a szervek egészségesen, összehangoltan működnek. Ilyen optimális állapot elérése az akupunktúra célja.

A mai kezelés során vékony tűket szúrunk az akupunktúrás pontokba, amelyekből 365, kiegészítő pontjaikkal együtt kb. 1200 van. Az akupunktúra nemcsak úgynevezett testpontokat ismer, hanem léteznek úgynevezett Mikro-rendszerek, melyekben, pl. a fülön, a hajás fejbőrön (skalpakupunktúra), tenyéren, talpon megtalálhatóak a különböző szervkivetületek, bizonyos betegségeket ezekkel a rendszerekkel is lehet önállóan vagy a testpontokkal kiegészítve kezelni.

Az akupunktúra alkalmazása elfogadott a következő krónikus vagy akut kórképekben önmagában, és/vagy kiegészítő kezelésként a következő betegségekben:

- Mozgásszervi: ízületi bántalmak, sokízületi gyulladás, gerincbetegségek, bizonyos idegfájdalom, lumbágó, keresztcsonti, csípő-, térd-, boka- és lábízületi fájdalom, isiász;
- Légzőszervi: bronchitis, asztma, légsóhurut, allergiák;
- Fül-orr-gégészeti: garat betegségei, hallászavarok, fiatalkori fülsengés, fülzúgás, szédülés, arcidegszába, az orrmelléküregek gyulladásai, krónikus orrdugulás, fogfájás;
- Szemészeti: kötőhártya-gyulladás, a szem gyulladós betegsége, fájdalmi, látászavarok;

- Emésztőrendszeri: hányinger, hányás, étvágytalanság, görcsös hasi fájdalom, gyomor- és nyombélfekély, szélgörcs-meteorizmus, hasmenés, székrekedés, bélyugulladás, epehólyag, máj és hasnyálmirigy működészavarai;
- Idegrendszeri: agyvérzés utáni szövődmények, a háromosztatú ideg működési zavara (trigeminus neuralgia), keringési zavarok, epilepszia, izomsorvadásos, bénulásos, illetve kontrakcióval járó betegségek;
- Húgy-ivarszervi: petefészkek-gyulladás, ciszták, a menstruáció zavarai (fájdalmas menstruáció, dysmenorrhoea, menopauzában előforduló hőhullámok), visszatérő alsó húgyúti fertőzés és vesekő, prosztatagyulladás, potenciazavar, „babaprogram”;
- A vénás rendszer keringési zavarai, aranyér.

Kezelhetők továbbá bizonyos pszichés izgalmi állapotok, ideggyengeség, vegetatív labilitás, bőrbetegségek, magas vérnyomás, a szívizom elégtelen oxigénellátottsága miatt fellépő mellkasi fájdalom (angina pectoris).

Stimulálni lehet az immunrendszert, a vérképzést, befolyásolni lehet a vérkeringést, az anyagcserét, a hormon-kiválasztódást és a vegetatív eredetű szervi működészavarokat, depressziós állapotokat, drogfüggőséget.

Posztív tapasztalataink vannak kisgyermekes születési sérüléseiből, fejlődési rendelleneségeiből adódó bénulások, epilepszia, értelmi fogyatékoság kiegészítő akupunktúrás kezeléseivel.

Kitüntetett helye van a fülakupunktúrának a különböző függőségi állapotok megszüntetésében, mint az alkoholizmus, dohányzás és kövesség, ugyanakkor az így kezelt páciensek jobban rábírhatóak egyéb terápiák folytatására.

Intézetünkben a hagyományos és az elektro-akupunktúra mellett az úgynevezett tartós, hosszú hatású akupunktúrát is végezzük. Ez az úgynevezett fonal-beültetéses módszer, amelynek során kb. 1 cm hosszú felszívódó, sebészeti fonalat juttatunk be egy speciális tű segítségével az akupunktúrás pontba, amely kb. 3 hét alatt szívódik fel onnan, és addig folyamatos ingerként hat. Kifejezetten előnyös elhúzódó kezelésekre, pl. stroke utáni rehabilitációban a mozgásszervi tünetek javítására gyógytornával együtt, vagy epilepsziás gyermekek kiegészítő kezelésénél, ahol a gyakori ingerhatás kerülendő, de lumbágó esetén vagy fejfájásban is. Előnye, hogy nem kell 3-4 naponta felkeresni az orvost 30-40 perces akupunktúrás kezelés céljából, elegendő 3 hetente ismétlni azt. Az akupunktúra lehetőséget ad tehát a funkciók javítására, fájdalomcsillapításra és nemcsak a panaszok kezelésére, de azok okainak esetleges megszüntetésére is. Természetesen a kezelésekre lehetőség, módja, száma, időtartama minden beteg esetében egyedileg döntendő el.

Yamamoto Rehabilitáció Intézet, 1196 Budapest, Petőfi u. 79.

Dr. Hegyi Gabriella főorvos

(1) 281-3035

yamamoto@yamamoto.hu, www.yamamoto.hu

Kovács Kokó István

Mindent a sportnak köszönhetek

A bajnokok különfélék. Vannak csodált bajnokok, méltatott bajnokok, irigyelt bajnokok és szeretett bajnokok. Kovács István, aki egy ország Kokója lett, ez utóbbiak közé tartozik. Talán, mert a sportszerető közönség mindig úgy érezhette: ő az a kedves fiú a szomszédból...

• *A sportteljesítményen túl mi volt a titka a feléd megnyilvánuló különös rokonszenvnek? A közvetlenség, netán a sikerek ellenére is megőrzött szerénység?*

– A közvetlenségben lehet valami. A szerénység egy élsportoló esetében nem feltétlenül érény, hiszen az öntudatosság, a becsvágy nemhogy szükséges, hanem alapkövetelmény. A nagy bajnok ismérve az, hogy tisztában van az értékeivel. Számomra szimpatikus, ha valaki teljes meggyőződéssel ki tudja jelenti magáról, hogy „én vagyok a legjobb”. Sokkal egészségesebb, mint ha alulértékelné magát. A szerénység egy élsportoló esetében éppolyan értelmetlen jelző, mint az, hogy szorgalmas. Egy ponton túl már a szorgalom sem említhető dicséretként. Ha jól emlékszem, Lineker mondta, hogy a sportban a győzelem nem élet-halál kérdése – jóval több annál. Úgy gondolom, ez valóban így van, természetesen a sportszerűség határain belül.

• *Mi a legfontosabb dolog, amit a sporttól kaptál?*
– Nem tudnék kiemelni semmit, hiszen minden,

amit elértem, amivé formálódtam, ahogyan élek, az a sportnak köszönhető. Annak, hogy rátaláltam a sportágra, vagy az énrám, már nem is tudom... Sok kemény és embert próbáló pillanat is együtt járt mindezzel, de ha kimaradt volna a sport az életemből, biztos, hogy nem itt tartanék. Egészen más szinten élnék. Egyszerű emberként, még ha ezt jó értelemben is mondom. Például autószerelőként. Nem állítom, hogy úgy nem lehetnék boldog, de biztos, hogy nem valósíthattam volna meg a legfontosabb álmomat, amire gyermekkoromban mindig vágytam: kiemelkedni, kitűnni mások közül, gyorsabbá, ügyesebbé, többé válni. A sport azért nagyszerű, mert az embernek módot ad arra, hogy saját képességeihez mérten kihozza magából a lehető legjobb teljesítményt, legyen az egy világbajnoki cím vagy akár egy járási bajnokság. S ha ezt a küzdelmet becsülettel megvívjuk, akkor csodálatos elégedettség tölt el, olyan érzés, amit csak a sport adhat.

• *Mit teszel az egészséged érdekében manapság?*

– Igyekszem sokat sportolni, egészségesen étkezni. Szerencsém van, mert a feleségem dietetikus, így kizárólag egészséges étkeket tesz elém az asztalra. Ami a mozgást illeti, a labdás játékokat részesítem előnyben: a focit, a kézilabdát, a golfot, de ha tehetem, szívesen szörfözök. A futás már annyira nem vonz, viszont ha pattog előttem a labda, kelően motivált vagyok. Az élsportolóként vállalt fizikai megterhelés nem feltétlenül szolgálja az egészséget: magamon is érzem, hogy ennek vannak visszatérő jelei, például fáj a vállam. De ha nem végeztem volna ilyen extrém munkát, akkor nem lenne ilyen jó a keringésem, tehát pro és kontra egyaránt vannak következmények.

• *Mindezek tükrében kinek ajánlod, hogy versenysportra adja a fejét?*

– A sport megfelelő formája mindenki számára csakis hasznos lehet. Az élsport már más történet. Az a kiválasztottak privilégiuma. Az egyéni ambíciók mellett ezért nagyon fontosnak tartom a szakértői háttérrel, a megfelelő edzést, a sportorvost, akik lelkiismeretesen kiválasztják és felkészítik az adott sportolót, s mérlegetlik, mi az a táv, az a feladat, az a megterhelés, ami számára optimális. Bízom benne, hogy ez Magyarországon is egyre nagyobb hangsúlyt kap.

• *Egykori olimpiként hogyan éled meg a jelenlegi, Peking előtti hónapokat?*

– Minden olimpia egyben figyelmeztetés is számomra, hogy milyen gyorsan szalad az idő. Idén már 12



éve annak, hogy Atlantában a dobogó legfelső fokára állhattam, és mégis, mintha ma történt volna. Ilyenkor természetesen nekem is újra felpörög a vérem, és arra gondolok, milyen jó lenne versenyzőként képviselni az országot. Ha nem is indulóként, de végig kinn leszek Pekingben, és kíváncsian várom, hogy lesznek-e újabb Erdei Zsoltok, Farkas Petik, megvédik-e címüket a vízilabdázók, dobogóra állnak-e a kézilabdás lányok. Egy kicsit félek attól, hogy ez az olimpia bizonyos értelemben vízváltó lesz, mert az előjelek ezt mutatják. A magyar sport korábbi helye meggyengülni látszik. S amennyiben nem születnek az elvárásoknak megfelelő eredmények, az a támogatások további elvonását jelentheti. Úgy érzem, most minden korábbinál nagyobb szükség van a szurkolásra, a buzdításra, a hazai sportközönség szeretetére.

PÁPAY ESZTER ■

Névjegy:

Kovács Kokó István
olimpiai, világ-
és Európa-bajnok
ökölívó, pehelysúlyú
WBO-világbajnok

Csillagjegye: oroszlán

Kedvenc időtöltés: utazás, család

Kedvenc étel: bundás kenyér

Nyakasságok

Ücsörgés a számítógép vagy a tévé előtti, elnyúlás egy kényelmes fotelben, egyre tipikusabb élethelyzeteink. Csodálkozunk, ha a gerincünk a mozgásszegény életmód következtében fölmondja a szolgálatot, ha fájdalmat érzünk a nyakunkban?

A nemzetközi statisztikák szerint az iparilag fejlett országokban a felnőtt lakosság nyolcvanöt százaléka szenved életének valamelyik szakaszában attól, hogy fáj a háta, a dereka vagy a nyaka. A különböző funkciójú csigolyákból fölépülő gerincoszlop adja testünk szilárd vázát. Az egészséges ember gerincén négy jellegzetes görbület található, ezek miatt terhelhető a gerinc. A görbület a nyaki és az ágyéki szakaszon homorú, a háti és a keresztcsonti szakaszon domború. Ha a görbületek túl erőteljesek vagy elcsavarodnak, tartáshibáról beszélünk, mely egy idő után fájdalomhoz, betegséghez vezethet.

– A nyaki gerincszakasz mindössze hét csigolyából áll, mégis ez a legsokoldalúbban mozgó része a gerincoszlopnak. A fej több irányban történő forgása az első két csigolyának köszönhető, de az alsóbb csi-



Elkészült a Fit Forma Stúdió WEBÁRUHÁZA:
Ha a 06-os kódszámmal regisztrálsz online áruházunkban,
10% kedvezményt kapsz termékeink árából.

**KERESSE A *Fit Forma*® TERMÉKEKET
WEBÁRUHÁZUNKBAN**

golyák is nagyon mozgékonyak. Ez különösen kitűnik azon a szakaszon, ahol a háti csigolyákkal találkoznak. A nyak mozgásai, nyírások, forgatások nagyon igénybe veszik az alsóbb csigolyák ízületeit, izmait, szalagjait, porckorongjait. Nem csoda tehát, ha a nyaki szakasz gyakran fáj, különösen idősebb korban, de fiataloknál is előfordulhat nyakmeredvés, fájdalom, akár már egy húzat hatására is – mondja dr. Valkai Teréz reumatológus.

Lapos párna

Köztudott, hogy a túlsúly, az elhízás árt a gerincoszlopnak, de ezt a rossz testtartás, a kényelmetlen ülőbútorok, a nem megfelelő támlájú szék vagy a rossz munkaasztal csak fokozza. A nyaki csigolyákat védeni kell, hiszen deformálódásuk, megbetegedésük esetén veszélyeztetett a két nagy nyaki ér is, ami a fájdalomnál sokkal nagyobb kockázattal jár, hiszen ezek látják el az agyat vérrel. A csigolyák védelmének első lépése a helyes tartás, a megfelelő matrac és párna használata. Legjobb a lapos, korszerűen kiképzett párna, amely jól megtámasztja a nyakat. Aki mindennap szán néhány percet arra, hogy nyakát megtornáztassa, megőrizheti az izomzat, a csigolyák stabilitását és a szalagok feszségét. Nem bonyolult mozgássora, csupán odafigyelő átmozgatásra kell gondolni, s ha ezt naponta kétszer négy-öt percben meg tesszük, az elég a megelőzéshez.

Helyes tartás

A nyak fájdalmának számtalan oka lehet, leggyakoribb a rossz testtartás. Hogy egy felnőtt megfelelő ívben tartsa a nyakát, a vállait lefelé és hátrafelé húzva járjon, a fejtető az ég felé nyúljon, ezt gyermekkorban

Frissítő torna

A nyaki gerinctorna egyszerű, bárhol végezhető, nem igényel nagyobb fölkészülést.

- 1 Ha fáradtnak érzi magát, vállait húzza hátra, le és kifelé, hogy a lapockák lefelé ereszkedjenek, a mellizom kissé feszüljön. A gyakorlatot öt-tíz alkalommal ismételjük, ellazít.
- 2 Ezt követően, ugyanebben a tartásban, nyomja fölfelé, hátrafelé a koponyatetőt. Ha azt érzi, olyan, mintha kinőne magából, jól végezte a gyakorlatot, ez megszünteti az izomfeszülést.
- 3 Ülő munkát végzőknek föl sem kell állniuk, elég, ha óránként nyújtózkodnak, karjukat fölnyújtják, és ügyelve a fejtartásra oldalirányba nyújtóznak néhányat.
- 4 Segít a fejkörzés, amit mindig nyitott szemmel kell végezni, és javasolt mindkét irányba megmozgatni az izmokat.
- 5 Kellemes érzést eredményez a vállak ellentétes emelgetése.
- 6 A fejet hajtsuk oldalra, mintha a fülünket akarnánk a vállhoz érinteni. Ezt fokozhatjuk, ha átnyúlunk a fej fölött és kézzel finoman segítjük a mozgást, érezzük az izmok egészséges feszülését.

kell megtanítani. Persze a tartáshibán kívül a megfázás különböző fajtái, a gerincsérv, illetve az idegrendszer tartós rossz állapota – mint a depresszió, szorongás – is elősegíthetik a fájdalmat. Tipikus sérülés az autóbaleset során elszenvedett ostorcsapás. Ez ütközéskor következik be, amikor a fej előrelendül, majd a test hátracsapódik, mintha az egész gerinccel végeztek volna ostorcsapást. Fejtámasszal és a biztonsági öv használatával védekezhetünk ellene.

A porckorongok kopását különféle riasztó hangok jelzik. Olyan, mintha homok lenne a csigolyák között, csikorgás, ropogás, esetleg pattogás hallható. Ezek még nem vészjelzések, csupán figyelmeztetések, hogy a porcok kezdenek elmeszesedni, elmeredni.

Figyelmeztető jelek

Ha valakinek fáj a nyaka, a külső szemlélő annyit lát, ferdén tartja a fejét.

– Ennek hátterében állhat meghülés okozta izomfeszülés, amely során az izmok vérellátása csökken, s ez fájdalmat vált ki. A nyaki artéria nyomás alá kerülhet, hogyha a tarkó megrövidül. Leggyakoribb ok azonban a hely-

telen testtartás, ami annyira megfeszíti a szalagokat, izmokat, hogy azok nem tudnak ellazulni, és kialakul a nyakmerevség. Különösen gyakori ez azoknál, akik íróasztalnál, számítógép vagy futószalag mellett dolgoznak. Ilyenkor órákon keresztül ugyanabban a testhelyzetben kell dolgozni, ez okozza a bajt. A fájdalom a nyak és a hát felső szakaszán erős, göbök keletkeznek, izomcsomók állnak össze a lapockák körül. E jelenségekkel gyakorta együtt jár, hogy a kézben bizonytalan zsi bongást, zsi bbadást érzünk. Máskor egy-egy hirtelen fejmozdulatra pillanatnyi szédülés, bizonytalan mozgás, látászavar, fülzúgás, néha hányinger léphet fel. Ha ismétlődően tapasztalja ez utóbbi tüneteket, érdemes fölkeresni a reumatológiát – tanácsolja Valkai doktornő.

JAKAB ISTVÁN ■

Természetes gyógymódok

- A nyak és váll izmainak ellazítására kiváló mind megelőzés, mind gyógyítás céljából a masszázs, különösen, ha jó szakember végzi.
- Az akupunktúrát akkor javasoljuk, ha a nyakmerevség hosszan fennáll, de nincs mögötte komoly elváltozás.
- Ha meghülés vagy huzat, esetleg légkondicionáló okozza a panaszt, jól tesz a fölmelegített vastag törölközős nyakmerevítés, ami a normális nyaki ív fenntartását is segíti. A boltokban kapható e célra alkalmas nyakpárna is.



DIETPHARM HIALURON direct tableta

Mi a különbség a két kép között?

Klinikai tesztelt, gyomron keresztül felszívódó, természetes eredetű HIALURON direct tableta:



Vége az injekciós tűk uralmának!

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

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

EGYSZERŰEN VISSZAÁLLÍTHATÓ A MEGFELELŐ SZEXUÁLIS ÉLET

A merevedési zavar korunk jellemző férfibetegsége, ám az érintett férfiak többsége idegenkedik a probléma elismerésétől, a segítségkéréstől. Szakemberek szerint az esetek jelentős hányadában, idejében elkezdett terápiával a gond megszüntethető.

A merevedési zavar kezelésére kedvelt és sikerrel alkalmazható a vákuumtechnikai eleven működő **VEP készülék**, amivel akár fél óráig is fenntartható hatás érhető el. A Európai Unióban bevizsgált és forgalmazásra engedélyezett, **VEP készülék** még egyes állandósult betegségek mellett is alkalmazható. MSZ EN ISO 13485, CE 1011



További információ:
1094 Budapest, Páva utca 26. II/5.
Telefon: 06-1-476-0487
www.vep-keszulek.hu



Éretlen kamaszok



A fiam 17 éves, aki már jó ideje nagyon hirtelen felidegesedik, és agresszívvé válik. A háziorvos szerint ez csak a kamaszkor, de mikor vele terhes voltam, nagyon sok Seduxen típusú nyugtatót kaptam. Koraszülöttként fiannak légzési elégtelensége volt. Kicsi korától nagyon érzékeny, de most, hogy jöttek a szerelmek és az egyre komolyabb iskolai kihívások, gyakran kezelhetetlen, ez már őt is zavarja. Elmondása szerint már néha a társait, illetve a családját is

Gyógyhír

KLINIKA

Az orvos válaszol

féli önmagától. Az osztályfőnöke is észrevette, hogy nagyon megváltozott, durva, a dohányzást is túlzásba viszi. Próbáltam beszélni a fiammal, és belátta, hogy valami nincs rendben. Persze egy 17 éves kamasz nem nyílik meg úgy, ahogy az jó lenne. Azt hiszem, ide már orvosi segítség kell, de a háziorvos letudta a kamaszkorral. Társai előtt szégyelli a problémáját, így a pszichiáterre nem állt rá. Mit tanácsol? (K. L.-né)

Sajnos nem kapnak elég figyelmet azok a gyerekek, akik éretlen idegrendszerrel jönnek a világra. Koraszülöttek, vagy az édesanyjának voltak idegi problémái a terhesség alatt, esetleg valami okból az újszülött inkubátorban töltötte az első napokat-heteket. Ilyenkor gyakran a testi funkciókban beérik a gyermek idővel, de az idegrendszere nagyon érzékeny maradhat, és ez hajlamosít mindenféle pszichiátriai betegségekre, problémára. Ha a háziorvos nem figyel fel a szülő jelzésére, ezzel csak az információk megszerzését nehezíti.

A pszichológiai és pszichiátriai rendelések nem beutalókötelesek, azaz közvetlenül jelentkezhet a páciens a szakorvosoknál. Ha a fiatal nem meggyőződhető, hogy orvoshoz menjen, akkor célszerű a nevelési tanácsadóban kezdeni. Ilyen minden városban és kerületben van. Ott otthonos körülmények közt széles szakembergárda – gyógypedagógus, pszichológus, gyermekpszichiáter – segít, és irányítja őt megfelelő kezekbe.

Ha még ettől is idegenkednek, akkor a legjobb egy magánrendelést felkeresni, ahol nyugodt-csendes a légkör, több idő jut a vizsgálatra, illetve tanácsadás és terápia is rendelkezésre áll.

Dr. Kökényes Marianna

pszichiáter,
pszichoterapeuta
Tel.: 06-20-336-3044



Preventa®
Csökkentett deutérium-tartalmú termékek

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

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

Hotel Venus
★★★★

Tavaszi Kényeztetés a zalakarosi Hotel Venusban

4 éj hétközben/3 éj hét végén szállás félpanziós ellátással, és a wellness részleg használatával 30.900,- Ft/Fő

8749. Zalakaros, Sport u. 10. 30/3835969, 93/540140
www.hotelvenus.hu. info@hotelvenus.hu



Gyulai Anikó mesterfodrász

Hatásos hajerősítő módszer 4.

Egyre többen számolnak be rendkívüli eredményekről, amelyeket a korábbi cikkeimben leírt módszer segítségével értek el. Még azok is látványos javulást tapasztaltak, akiknek eddig semmi nem segített: hajuk feltűnően dúsabb, erősebb és egészségesebb lett.

Mindenkinek, még a legreménytelenebb esetben is lehetősége van javítani a hajminőségén. Számos példát láttam erre a közelmúltban. Sok vendégem fordult hozzám, akik nagyon el voltak keseredve, mert hajuk elvékonyodott, hullott, töredezett, elvesztette fényét és tartását. Többen már orvosnál is jártak a problémájukkal. Az általam javasolt módszer segítségével azonban legtöbbjük haja néhány hónap alatt óriási változáson ment keresztül: megállt a hullása, dúsabb, erősebb, fényesebb és jobban kezelhető lett. Hajuk minőségének javulásával párhuzamosan az önbizalmuk is visszatért.

Többen kérdezték, hogy mi áll a módszer hatékonyságának hátterében. Minden a hajhagymáknál kezdődik, ugyanis ezek felelnek a hajszálak előállításáért és megtartásáért. A hajhagymáknak meghatározott tápanyagokra van szükségük a megfele-

lő működéshez. Ha ezeket nem kapják meg, akkor működésük károsodik. Egyre vékonyabb, gyengébb minőségű hajszálakat állítanak elő, és végül elenyedik azokat. Ekkor tapasztaljuk, hogy a fésű, a párna tele van kihullott hajszálainkkal. Ilyenkor jön az első ijedség. Ha egy bizonyos időn belül a hajhagyma nem jut hozzá a szükséges tápanyagokhoz, akkor elpusztul, és belőle soha többé nem nő ki hajszál. Így kezdődik a kopaszodás. A jó hír azonban az, hogy a legtöbb esetben a folyamat visszafordítható. A hajhagymákat rövid időn belül el kell látnunk a szükséges mikrotápanyagokkal. Ekkor hajszálaink visszanyerik eredeti vastagságukat, fényüket, egészségesebbek lesznek, és erősen fognak kapcsolódni a fejbőrhöz. Ez a lényege az általam javasolt módszernek, melynek legfontosabb eleme a Biovanne szépségvitamin kúraszerű alkalmazása. Emellett

zsírszegény táplálkozás és a fejbőr napi masszírozása is ajánlott. A Biovanne szépségvitaminban levő hatóanyagok képesek feltölteni és aktiválni a tápanyaghiányos hajhagymákat. Az aktivizált hajhagymák pedig jobban megtartják a meglévő hajszálakat, valamint egészségesebb újakat állítanak elő. Egy jól megalkotott hatóanyag-kombináció, mint például a Biovanne kapszula, csodákat művelhet a hajjal. Az optimális kombináció lényege, hogy 1. csak olyan hatóanyagokat tartalmazzon, melyek bizonyítottan hatásosak, 2. ezeket olyan arányban és mennyiségben tartalmazza, hogy egymás hatását erősítsék, 3. az összetevők eljussanak oda, ahol hatniuk kell. Ezáltal serkentik a hajhagyma lelassult működését és hajszálképző funkcióját. A hajszál erőre kap, és a haj néhány hónap alatt dúsabbá, erősebbé válik.

SPONZORÁLT CIKK



Biovanne®

szépség vitamin

Gyönyörű haj, bőr és köröm

**Nyerjen Szépség-hétvégét
a siófoki Hotel Azúr****-ba!**

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

30 db további nyeremény: Biovanne® ajándéksomag.

HOTEL AZÚR

SIÓFOK

A játékban való részvételhez küldje el egy Biovanne® szépségvitamin vonatkozású lezárt borítékban 2008. május 30-ig címünkre: „Biovanne-Játék a szépségért GYH”, PNG Kft, Budapest 1118, Dayka G. u. 3.

A Biovanne® 40 vagy 100 db-os dobozon lévő termékkódot visszaküldők között a fenti nyereményeket sorsoljuk ki. A sorsolást 2008. június 3-án 11:00-kor, a Budapest 1118 Dayka Gébor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közjegyző jelenlétében tartjuk. A nyerteseket postán értesítjük.





Éljen 140/90 alatt!

Azt mondják, alacsony vérnyomással tovább él az ember, csak közben állandóan rosszul érzi magát. A magas vérnyomás kezdetben nem okoz kellemetlenséget, viszont megrövidíti az életet. Mindkét állításban van némi igazság, de a dolog távolról sem ilyen egyszerű.

Magyarországon a magas vérnyomás (hipertónia) okozta egészségügyi problémák több mint kétfélmillió embert érintenek. Minden nyolcadik haláleset hátterében felfedezhető a hipertónia. Ezért tűzte ki a Magyar Hipertónia Társaság a 140/90 Hgmm-t (higanymilliméter) célértékként, és hangsúlyozta szakmai ajánlásában, hogy ne történjen orvos-beteg találkozás anélkül, hogy a páciens vérnyomását ne ellenőrizték volna.

Mit mérünk?

A vérkeringést a szív tartja mozgásban. Amikor összehúzódnak, az artériákon át az erekbe löki az oxigénben és tápanyagokban gazdag vért. Majd elernyed, ezzel a test vénáiból a szív felé áramlik a vér, amely a sejtek működése során keletkező égéstermékeket szállítja. Testünk motorja automatikusan végzi munkáját, a szervezet igényeinek megfelelően. Nagyobb megterheléskor több vért pumpál az erekbe, pihenéskor kevesebbet, ennek megfelelően a „zárt csőrendszerben” keringő folyadék nyomása ritmikusan változik.

A vérnyomásmérés azt jelzi, hogy az áramló vér mekkora nyomást gyakorol az erek falára. Összehúzódkor a szív akkora erővel pumpálja a vért, hogy az éltető folyadék a legkisebb erekbe is eljusson. Ezt mutatja a szisztolés, a magasabb érték. Két szívdobbanás között mérhető az alacsonyabb érték (diasztolés), amikor a vénából áramlik a szív felé a vér.

Hipertóniáról beszélünk, ha a nyugalomban mért szisztolés átlagérték 140 Hgmm vagy magasabb, a diasztolés átlagérték pedig 90 Hgmm, illetve meghaladja azt. Ismert jelenség az úgynevezett „fehér köpeny hipertónia” – a beteg vérnyomása megugrik, ha orvost lát. Ezért rendszerint több mérés átlagát, illetve 24-48 órás monitorozás eredményeit veszik alapul, mert ez jobban megközelíti a valóságot.

Felmegy a pumpa

Vészhelyzetben a szív magasabb fokozatra kapcsol, több vért juttat a szervekbe, izomszövetekbe. Amikor elhárul a veszély, csökken a stressz, a vérnyomás visszaáll a

Önnek dalolnak.

A KooKoo faliorák énekesmadarai minden órában hallatják hangjukat.

www.kookoo.hu • info@kookoo.hu • telefon: (1) 275 95 46 • mobil: (30) 919 32 44

Megnyitottunk! *Levendula*
IDŐSEK OTTHONA

Napi díjas ápolás! **Idősothton Pályon!**

Orvosi és 24 órás nővér szolgálatunk teljes ellátást biztosít.

Önálló lakrészekben, földhivatali bejegyzéssel kizárólagos használati jogot adunk!
Otthonunk akadálymentesített, földszinti lakrészeink mozgáskorlátozottak mindennapi életvitelére is alkalmasak!

Későbbi beköltözése esetén a bekerülési díj 6,5%-át fizetjük ki Önnek!

Életkorától függően 10–15–20% kedvezményt nyújtunk!

Örököseinek különböző visszafizetési konstrukciókat kínálunk!

A részletekről alábbi elérhetőségeink valamelyikén tájékozódhat!

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

megszokott értékre. Ez nem kóros. Akkor kell foglalkozni vele, ha a nyugalmi érték meghaladja a 140/90-es határértéket, mert e fölött már megnő a lehetséges szervkárosodások veszélye. A szakemberek ennél szigorúbb határértéket szabnak meg, ha a páciensnél egyéb rizikó is fennáll, például cukorbetegségről 130/80 Hgmm lenne a kívánatos, vesebetegeknél 120/80 Hgmm a célérték.

Ha a magas vérnyomás oka ismeretlen, elsődleges (primer) hipertóniáról beszélünk. Ebben szenved a betegek nyolcvan-kilencven százaléka. Ha ismert okból alakul ki, például érelmeszesedés, pajzsmirigy-túlműködés, vese-, illetve szívbetegség következtében, bizonyos gyógyszerek (hormonális fogamzásgátlók, nem szteroid gyulladásgátlók, koin) mellékhatásaként, akkor másodlagos (szekunder) hipertóniának nevezik.

Megemelkedik a vérnyomás, ha a keringést nagyobb mennyiségű folyadék terheli. Ez történik akkor, ha túl sok sót fogyasztunk, illetve a veseelégtelenségben szenvedőknél, amikor a vese nem képes elegendő folyadékot és sót kiválasztani.

Rizikófaktorok

Szakértők szerint a normálisnak tekintett 130/85 és a 140/90 Hgmm közötti átmeneti tartományban a vérnyomás emelkedése megállítható életmód-változtatással. Bizonyítottan kockázatot jelent a sok só, az elhízás, a kevés mozgás, a túlzott mennyiségű alkohol, a dohányzás. Ha ezeket kiiktatjuk, 10-15 Hgmm-rel csökkenthető a szisztolés, és 5-8 Hgmm-rel a diasztolés vérnyomás.

Aki rendszeresen mozog, nem túlsúlyos, 1-2 pohár vörösbortól többet nem iszik naponta, és nem dohányzik, kevésbé fenyegeti a magas vérnyomás betegsége.

Ellenben a kövér gyermek nagyobb kockázatra számíthat, mert a rossz családi minta, az egészségkárosító életmód miatt hamarabb jelentkezhet nála magas vérnyomás és az ezzel összefüggő szív-érrendszeri esemény, mint a szívinfarktus, szélütés, vese-, illetve szemkárosodás.

Valószínű, hogy a hipertónia kialakulásában szerepet játszik a stressz, a családi munkahelyi, társadalmi együttélésből fakadó feszültségek. Ezt igazolja, hogy enyhén

Só és elhízás

Dr. Nagy András, a Magyar Nemzeti Szívalapítvány elnöke arra hívja fel a figyelmet, hogy hazánkban is egyre több az elhízott gyermek. Ebben szerepet játszik a túlzott sófogyasztás, amely megnöveli a cukrozott üdítők iránti vágyat. Egy amerikai kutatócsoport számításai szerint a sóbevitel felére csökkentésével a heti energiabevitel is csökkenhetne 250 kilokalóriával, mert a gyermek kevesebb cukrozott üdítőt kívánna. Mindez nemcsak alacsonyabb vérnyomást eredményezne, hanem az elhízás csökkenését is segítené.

Hazánkban egy három éve végzett felmérés eredménye szerint a gyermekeket célzó reklámok túlnyomó része magas só-, cukor- és zsírtartalmú termék fogyasztására buzdít. Jó lenne változtatni ételválasztási szokásainkon, hiszen a sóbevitel nyolcvan százaléka az iparilag feldolgozott élelmiszerekkel kerül a szervezetbe. Sajnos ma a só (vagy a nátrium) mennyiségének feltüntetése nem kötelező a címkéken a gyártók számára. Ezért általában csak azokon a termékeken találkozhatunk a só számszerű mennyiségével, melyekben alacsony a só aránya. Nyugodtak lehetünk a sótartalom miatt, ha az kevesebb, mint 0,5 gramm 100 gramm termékben, ami megfelel 0,2 gramm nátriumnak.

Tudta?

A 140/90 Hgmm-es célérték elérésével 40 százalékkal csökkenthető a stroke (szélütés, agyi érkatasztrófa), 25 százalékkal a szívinfarktus és 50 százalékkal a szív-élégtelenség kialakulásának kockázata.

emelkedett vérnyomású embereknek a jóga, a relaxáció, az autogén tréning önmagában gyógyító hatású.

Terápiás paletta

Hipertónia esetén először az okokat kell felderíteni. Ha nincs a háttérben szervi elérés, vesebetegség, hormonális rendellenesség, akkor maga a magas vérnyomás a betegség. Más esetben az alapbetegség kezelésétől várható, hogy a hipertónia normalizálódik.

Hasznos, ha a beteg otthon is tudja ellenőrizni a vérnyomását, és naplót vezet a mért értékekről, ez segít a hatékony terápia megválasztásában. Fontos! A házi digitális készülékeket évente be kell állítani, hogy ugyanolyan megbízható értéket mutasson, mint a higanyos vérnyomásmérő.

Sokféle gyógyszerrel kezelhető a hipertónia. Az eredményes és jól tolerálható kombináció megtalálása azonban türelmet kíván az orvostól és a betegől egyaránt. Nem szükségszerű, hogy a gyógyszertől a beteg rosszabbul érezze magát, de idő kell ahhoz, hogy a szervezet alkalmazkodjon az új helyzethez. Megéri a fáradtságot, hiszen a magas vérnyomásra rendelt készítményeket a betegnek élete végéig szednie kell!

KOLIMÁR ÉVA ■

A NÉPI GYÓGYÁSZAT CSODÁJA

A népi gyógyászatban évszázadok óta használják mindhárom gyógynövényt.

Javallat:

- érelmeszesedés megelőzésére, magas vérnyomás és szívpanaszok kezelésére, a gyógyszeres terápia kiegészítőjeként.

Ellenjavallat:

- a készítmény bármely alkotórészei iránti túlérzékenység esetén, valamint terhes és szoptató anyáknak.

Természetesen az egészségért!

Kapható: Gyógyszertárakban és gyógynövény készítmények üzletekben, valamint a dm és a Rossmann üzleteiben.

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

Forgalmazó: Fehérvíz-B Kft.
Tel.: 269-1121
Fax: 269-3391

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

BANO -féle Fokhagyma-galagonya-fagyöngy kapszula

Gyógyít a textíliák királynője?

Volt egyszer egy kínai hercegnő, aki véletlenül beleejtett egy selyemhernyó-gubót a forró teájába, s amit kivett belőle, abból egy gombolyag selyemfonalat tudott készíteni.

Ennek a figyelmes, okos leánynak köszönhetően indult el világhódító útjára a hernyóselyem. Kellett persze hozzá az is, hogy megtörténjen még 552-ben a történelem első ipari csempészete, amikor is két szerzetes bambuszbotokban kicsempészett néhány selyemhernyógubót Kínából.

A selymet mindenki ismeri, nyakkendő, sál, ruha, szári, kimonó formájában. Újabban azonban a gyógyászat is segítségül hívja. Ha kell, érfalat pótol, ha kell, fogat rögzít. Készül selyemből ejtőernyő, sok kerékpárversenyző esküszik a selyemből készült kerékre, a síversenyzők pedig azért öltöznek selyembe, mert az melegen tart, és felissza az izzadságot.

Miért is éli reneszánszát ez az ősi, különleges, természetes anyag? A válasz egyszerű: azért mert természet- és emberbarát, különleges összetétele révén gyógyító tulajdonságokkal rendelkezik. A legközelebbi rokonai a kollagén és a pókháló. Egyébként polimerből és fibroinból áll. A fibroinszálat egy elasztikus anyag, a szericin tartja össze. De mindegy is, hogy a selyem miből tevődik össze, a lényeg, hogy bőrünkkel érintkezve elemei nem váltanak ki allergiás reakciót. Talán ez az egyetlen anyag, amelyre még semmilyen allergiát nem tudtak kimutatni! Ezért asztmások, különösen érzékeny betegek is érintkezhetnek vele. A rugalmas és egyben szilárd természetes anyag képes 30% vizet felvenni anélkül, hogy nedves lenne. Ezért a selyemöltözék és ágynemű segít a hőszabályozásban, biztosítja a bőr légzését, ezáltal könnyíti az anyagcsere-folyamatokat, serkenti a vérellátást. Mindezek alapján enyhítheti a reumás fájdalmakkal küszködők panaszait is.

A szakember ajánlja

A hernyóselyem töltetű ágynemű felkeltette a magyarországi kineziológusok szövetségének érdeklődését is. Dr. János Péter, a magyarországi kineziológusok szövetségének elnöke több hónapig vizsgált egy hernyóselyem töltetű paplant. **A következőkben a szakértői véleményből idézünk néhány megállapítást:**

„1. A hernyóselyem szövet normál igénybevétel esetén mosást nem, csak napoztatást igényel hetenként-kéthetenként. A házi porban fellelhető atkák és azok ürüleke (mely gyakori allergén az otthonokban) nem tapad meg a felületén, ezért kifejezetten ajánlható légúti megbetegedésekben szenvedőknél.

2. Más tudományos vizsgálatokból kitűnt számunkra, hogy a hernyóselyem összetétele 97%-ban állati eredetű protein és nyolcféle aminosav. Ezeket az emberi szervezet is tartalmazza, ezáltal segíti a szív- és érrendszeri problémák gyógyulását, valamint antiszeptikus és antibakteriális hatása is van.

3. Mivel anyaga lágy, és ezért kiválóan követi a test vonalát, szabad és könnyű érzést és a nyugodt, kellemes, pihentető alvás lehetőségét biztosítja.

E tapasztalatokat figyelembe véve a magyarországi kineziológusok szövetsége használatát bárkinek jó szívvel ajánlja.”



A színész szereti

Szombathy Gyula, a Radnóti Színház tagja szintén kipróbálta a selyem töltetű ágyneműt. Véleményéből idézünk:

„Mint afféle öreg színházi bútoros, aki immár 40 éve koptatja az idegeit és főleg az ízületeit a világot jelentő deszkákon, meglehetősen bizalmatlansággal álltam neki a paplan kipróbálásának!

Elsősorban azért, mert anynyi csuda dolgot ajánlottak már, amitől úgymond majd nyugodtan, derékfájás, izzadás és főleg horkolás nélkül fogom eltölteni az éjszakát, hogy azt le sem tudom írni. Mondanom sem kell, egyik sem vált be. A selyem töltetű paplan viszont – nem szeretem a nagy szavakat – nagyszerű!

Hihetetlen, de a legnagyobb nyári forróságban is kellemes hőérzetet biztosított számomra, állítólag nem horkolok (ez hogy lehet?!), és főleg nem érzem azt a nagy súlyt, amivel az előző paplanok terhelték az amúgy is terhelt fizikumomat!

M. G. ■

Itt kezdődnek az álmok...

Sil and Silk paplannal télen-nyáron.

Puha, meleg, könnyű, lágy, s erre még a ráadás a gyógyhatás.

A hernyóselyem természetes antiallergén, hatásos asztma, allergia esetén. Hőmérséklet és nedvességszabályozásával javítja a vérkeringést. Ajánlott szív- és érrendszeri, reuma és ízületi bántalmakra. A hernyóselyem töltetű paplanok lágyan simulnak a testéhez, melylyel királyi kényelmet biztosíthat magának.

**Sil
And
Silk**
The Quilt

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

Csendes éj

Óvatos becslések szerint a népesség tíz százaléka horkol, a borúlátóbbak szerint legalább harminc százalékuk teszi nyugtalanná a vele együtt élők éjszakáit. A nemkívánatos muzsika olyan hangos lehet, hogy miközben a zajkocozó békésen alszik, külön szobába űzi a hálótársát.

Alvás közben izmaink ellazulnak, ez történik a felső légutakban is. A horkolás a garatban keletkezik, ahol belégzéskor a lágy szájpad, a nyelvcsap (uvula) szöveteinek rezgése váltja ki a fűrészelő hangot.

A hajlamosító tényezők közül a legfontosabb a nem, ugyanis tízszer annyi férfi horkol, mint amennyi nő. Létrejöttében szerepet játszhatnak anatómiai okok: a túl hosszú lágy szájpad és nyelvcsap, a légutak beszűkülése, a megnagyobbodott mandulák, az elhízás következtében megvastagodó garatfal, amely beszűkíti a levegő útját. Elősegítheti a zajkeltést a testhelyzet (háton fekvés), a kimerültség, a vastag nyak, a dohányzás, az alkoholfogyasztás.

Panasz esetén fül-orr-gégészeti vizsgálattal tisztázható, hogy az akaratlan zajkeltésnek van-e anatómiai oka. Ha a diagnózis szerint csupán ártalmatlan horkolásról van szó, életmód-változtatással, gyógyhatású készítményekkel enyhíthető az akaratlan zajkeltés. Hasznos lehet a testtömeg csökkentése, a dohányzás elhagyása, és az alkohol mellőzése a lefekvés előtti órákban.

A horkolás azonban nem mindig ártalmatlan. Ha a ritmusosan ismétlődő „muzsika” megszakad, majd hosszabb szünet után hangos horkantással tér vissza, a csend légzéskimaradásra utal. Bár az alvó erre sem ébred fel, másnap megérzi, hogy álma nem volt pihentető. Fáradtan, izzadt



tarkóval, kiszáradt szájjal ébred, nap közben aluszékony, a koncentrációképesége csökken, akkor érdemes orvoshoz fordulnia, mert valószínűleg alvási apnoében szenved.

Ez már nem ártalmatlan „zajkeltés”, hanem betegség. A légzéskimaradás során az agy nem kap elég oxigént, a csend utáni horkantás a szervezet vészreakciója a fulladás elkerülésére. A hosszabb ideje fennálló alvási apnoé megnöveli a magas vérnyomás, a szívinfarktus, az agytrombózis, az agyembólia, az elbutulás kialakulásának kockázatát. Ilyen esetekben indokolt az alváslaboratórium vizsgálat, mert az alvási apnoé kezelhető állapot.

K. É. ■



Fújtak a horkolásnak!

A PuraNox torokspray természetes hatóanyagai segítségével síkossá és feszesé teszi a felső légutak lágy szöveteit, ezzel csökkenti, vagy teljesen megszünteti a horkolást.

- Javítja az alvás minőségét
- Csak természetes összetevőkből áll
- Adagolója biztosítja a kellő mennyiségű hatóanyag bevitelét
- Alkalmazása egyszerű és biztonságos
- A készülék túlnyomással működik, nincsenek benne hajtógázok.

Keresse a gyógyszerárakban!



PURANOX® HORKOLÁS ELLENI SPRAY

BÉRES
ReDormin

**Gyógynövényekkel
a nyugodt alvásért**

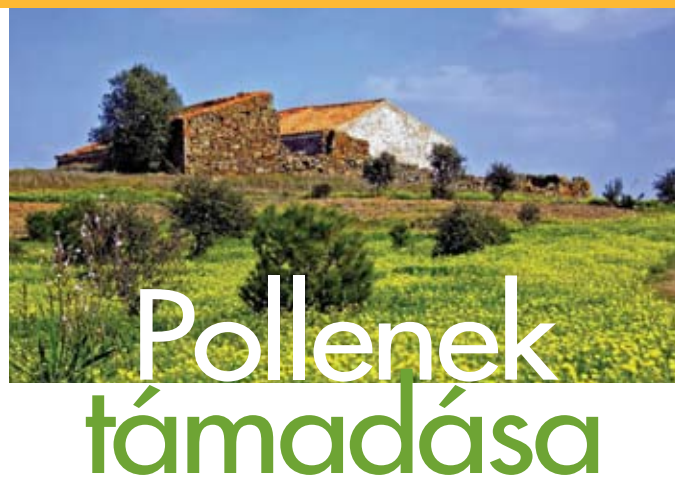
**Komló- és macskagyökér-
tartalmú gyógyszer a termé-
szetes alvás elősegítésére,
a Béres Házipatikától**

BÉRES
Házipatika
Béres ReDormin®
tabletták
10 db-os csomagolásban
20 db

www.beres.hu
www.beresmagazin.hu

BÉRES Az egészséges emberért

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



A könnyes szem, a bedugult orr, a tüszögés nem biztos, hogy a meghűlést jelzik. Aki történetesen az égerfa vagy a mogyoró pollenjére allergiás, az a naptárnál pontosabban tudja, már közeleg a tavasz.

Az allergia a szervezet túlérzékenységi reakciója egy olyan anyagra, ami egyébként ártalmatlan, de az immunrendszer ellenséggé érzeli. Ha idegen anyag kerül a szervezetbe, antigénként kezeli, és ellenanyagokat, anitesteket bocsát ki ellene. Amennyiben a védekezőrendszer tévesen ítéli meg a helyzetet, és riadót fúj a betolakodó ellen, az egyébként veszélytelen anyag allergénné válik, amely az újabb találkozáskor ismét heves reakciót fog kiváltani. Ez váltja ki a kellemetlen tüneteket.

Az allergénnel érintkezésbe kerülhetünk a légutakon keresztül (virágpor vagy pollen, háziporlatka, állatszőrök, penészgombaspórák), a tápcsatornán át (kagylók, halak, tej, tejtermékek, tojás, gyümölcsök, zöldségek, gyógyszerek, élelmiszer-adalékok), illetve a bőrünkön, nyálkahártyánkon keresztül (fémek, vegyszerek, mosószerek, kozmetikumok).

Az első reakció is kellemetlen, amelyet a hízósejtekből felszabaduló hisztamin okoz, de ezzel a folyamat nem áll meg, krónikus gyulladást okoz, amely érintheti a szem kötőhártyáját, az orr, a hörgők nyálkahártyáját, a bőrt, az emésztőrendszert. Kezelés nélkül a tünetek krónikussá válhatnak, a légúti panaszokból asztma fejlődhet ki. Céltzott terápiával viszont nemcsak a tünetek mérsékelhetők, hanem a krónikus gyulladás is megelőzhető.

K. É. ■

Hasznos tanácsok

- Figyelje a pollennaptárt (www.antsz.hu), virágzás előtt két héttel kezdje meg a terápiás megelőzést, hogy tünetei mérséklődjenek a pollenszórás megindulásakor. A gyógyszereszedés előtt kérje kezelőorvosának tanácsát!
- Magas pollenszám esetén minél kevesebb időt töltsön a szabadban.
- Naponta mosson haját lefekvés előtt, hiszen pollenszemcsék ezrei tapadhatnak meg rája.
- Minél gyakrabban és alaposan porszívózza ki a lakást, portörletés helyett inkább nedves lemosást alkalmazzon.
- A cipőjét naponta törölje át nedves ruhával.
- Naponta cserélje és mossa a ruháit, mert a pollen könnyen rátapad.

Szobor a Béres Csepp megalkotójának

A Semmelweis Orvostörténeti Múzeumban, a magyar orvostudomány nagyjainak emlékművei között február 7-én avatták fel dr. Béres József mellszobrát. Ezen a napon ünnepelte volna 88. születésnapját a Béres Csepp megalkotója, a Széchenyi-díjas kutató.

„Soha egyetlen embertársam életéről nem akartam, nem akarok és nem is tudnék lemondani. Más a dolgom a világban” – vallotta dr. Béres József küzdelmes élete során. Szembeszállt a meg nem értéssel, az irigységgel, a szakmai féltékenységgel, mert küldetése volt: az emberi élet védelme. Cseppjeivel százezrek nyerték vissza egészségüket.

A szoboravatón ünnepségen a kutató egykori barátja, Búza Barna szobrászművész által készített alkotást dr. Kapronczay Károly, az Orvostörténeti Múzeum címzetes főigazgatója avatta fel. Beszédében elmondta: „Nagy öröm számunkra, hogy a két éve elhunyt dr. Béres Józsefnek ezzel a szoborral emléket állíthatunk, hiszen tudományos munkássága,

elhivatottsága, önzetlen segíteni akarása, küzdelmes élete miatt már életében közmegebecsülés és tisztelet övezte hazánkban és az egész világon.”

A szoboravatáson részt vett a feltaláló fia, dr. Béres József, a Béres Gyógyszergyár Zrt. elnöke is. Édesapja munkásságát méltató beszédében elmondta, hogy bár az akkori hivatalos tudomány elutasította id. Béres József kutatásait és vitathatatlan eredményeit, az idő mégis őt igazolta. Találmánya 2002-ben, a Béres Csepp megalkotásának 30. évében elismert gyógyszer lett. A hazai tudomány Széchenyi-díjjal tüntette ki id. Béres Józsefet, mellszobra pedig újabb tisztelegés a kutató páratlan életműve előtt.



Az okot szüntesd meg, ne a tüneteket kezeld!

Új, hatékony, klinikailag tesztelt és igazolt, gyors hatású, allergiamegelőzést szolgáló készítményt hoz forgalomba a VitaminKosár Kft.

POLLEN STOP Nasaleze néven.



A mentával illatosított, mikroszemcsés cellulózpor az orrüregbe fújva az orrnyálkahártyán nagy felületű filmet képez. Ezáltal megkötö a pollent, a port, az állati eredetű allergéneket, majd az orr kifújásával nem jutnak a szervezetbe ezen anyagok. Nincs mellékhatása, könnyen kezelhető! Megszünteti a szénanáthát, a szemviszketést és a könnyezést. Az orvosi eszközként regisztrált termék az allergián túl az ekcémára és asztmára is engedélyezett.

Egyhavi mennyiséget tartalmazó készítmény elérhető áron kapható (ajánlott fogyasztói ára: 2900 Ft/doboz). Keresse a gyógyszertárakban és a gyógynövényszaküzletekben!

Díjazzuk a véleményét!



Tisztelt Olvasónk! Ismét a közreműködését kérjük ahhoz, hogy minél tartalmasabb, magasabb színvonalú lapot nyújtsunk át Önnek. Kérjük, segítse munkánkat az alábbi kérdőív kitöltésével és visszaküldésével!

Minden második válaszadónak értékes ajándékot küldünk!

A nyeremények között megtalálhatók a Spotless Hungary Kft. Grey illatosító, VAPE rovarriasztó és egyéb háztartási termékei, a Békássy és Békássy Bt. KooKoo faliórája. Az egészséges életmódhoz kaphatnak kedvet, akik a Fitt-Forma Stúdió fitnessbérleteit nyerik, mások megismerhetik a VitaHun Bt. Medavita természetes alapanyagú hajápoló szereit, vagy megköstölhatják a Tradebio Kft. bio-leveseit, mártásait, fűszereit.

A fődíj: a Hotel Venus Zalakaros jóvoltából egy wellness hétvégét sorolunk ki a kérdőívet beküldő olvasóink között. Két fő három kényeztető éjszakát tölthet a szálloda luxusszobájában, reggelivel, a szálloda medencéjének, szaunáinak, fitness- és asztalitenisztermének használatával.



Tisztelt Olvasónk! Kérjük, a megfelelő válaszlehetőséget jelölje X-szel, vagy írja be válaszát a jelzett helyre!

A kérdőívet 2008. március 31-ig várjuk vissza a következő címre: 1139 Budapest, Üteg u. 49.

Fontos! Az ajándék postázásához szükséges, hogy a borítékon pontosan feltüntesse a nevét és címét.

1. A Gyógyhír Magazin utolsó 12 számából hányat olvasott el vagy lapozgatott át?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

2. Ön általában hogyan jut hozzá a Gyógyhír Magazinhoz? (Többet is jelölhet!)

- Gyógyszertárban
- Baráttól, ismerőstől kapja
- Rendezvényen
- Egyéb helyen:.....

3. Gyógyszertárban, bioboltban járva:

- Kérés nélkül szokott kapni Gyógyhír Magazint, vagy
- Kérni szokta, és akkor kap, vagy
- Kérni szokta, de nem biztos, hogy kap?

4. Milyen gyakran veszi elő újra a régebbi számokat?

- Rendszeresen
- Ritkán
- Nem gyűjtöm a Magazin számait
- Nem saját példányt szoktam olvasni

5. Mennyi időt tölt általában egy szám olvasásával?

- Legfeljebb fél órát
- Fél-egy órát
- Több mint egy órát

6. Ön általában a lap terjedelmének mekkora részét szokta elolvasni?

- Az egészet
- Felét-háromnegyedét
- Negyedét-felét
- Legfeljebb a negyedét

7. Szeretnénk alaposabban megismerni a Gyógyhír Magazinról alkotott véleményét! Osztályozza a magazint a felsorolt szempontok szerint! (Jelölje a megfelelő választ X-szel!)

	5 (legjobb)	4	3	2	1 (legrosszabb)
A cikkek, írások témái, érdekessége					
A cikkek érthetősége					
A cikkek aktualitása					
A lap külső megjelenése, esztétikuma					
A címlapok tetszetősége					
A fotók színvonala					
A hirdetések színvonala					

8. Kérjük, jelölje az alábbi táblázatban, hogy vásárlásai, döntései során az alább felsoroltak általában mennyire hatnak Önre? (Jelölje a megfelelő választ X-szel!)

	Mennyire hatnak Önre?				
	5 (nagyon)	4	3	2	1 (egyáltalán nem)
A Gyógyhír Magazinban lévő hirdetések					
Más sajtótermékek hirdetései					
Televíziós reklámok					
Barátok, ismerősök, munkatársak ajánlása					
Plakátok, járműreklámok					
Névre szóló termékismertető, ajánlati felhívások					

9. Vásárolt-e már valamit, vagy vett-e igénybe valamilyen szolgáltatást a Gyógyhír Magazinban megjelentek alapján?

- Többször is előfordult
 Ritkán fordult elő
 Még nem fordult elő

10. Milyen gyakran szokta olvasni az alábbi magazinokat, és hogyan értékeli őket?

Az utolsó 12 megjelenésből hányat olvasott	Értékelés				
	5 (legjobb)	4	3	2	1 (legrosszabb)
Patika Magazin					
Patika Tükör					
Gyógyhír magazin					

11. Az Ön neme:

- Férfi
 Nő
 Ön melyik évben született?

12. Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?

- 8 általános Érettségi
 Szakmunkásképző Főiskola, egyetem

13. Mi az Ön foglalkozása/beosztása?

- Tulajdonos, saját vállalkozásában dolgozik
 Alkalmazott, mégpedig:
 Vezető állás Betanított vagy segédmunkás
 Beosztott értelmiségi (felsőfokú végzettségű) Tanuló
 Középfokú végzettségű szellemi foglalkozású Munkanélküli
 Szakmunkás Nyugdíjas
 Egyéb inaktív

14. Hányan élnek Önök közös háztartásban?

Önnel együtt fő

15. Hány kiskorú (18 év alatti) gyermek él a háztartásukban? (Ha egy sincs, kérjük jelölje 0-val!) gyermek

16. Kérjük, helyezze el magát az alábbi skálán aszerint, hogy milyenek érzi saját helyzetét. Ha a skála hetedik fokán azok vannak, akik ma Magyarországon a legjobban élnek, és az első fokán azok, akik a legrosszabbul élnek, hányadik fokon helyezkedik el Ön?

- 1 2 3 4 5 6 7

17. Az Ön lakóhelye:

- Budapest
 Megyeszékhely
 Egyéb város
 Község

18. Háztartásukban megvannak-e az alább felsoroltak, illetve 1-2 éven belül tervezik-e beszerzésüket, cseréjüket?

	Vásárlását, cseréjét, létesítését			
	Van	Nincs	Tervezzük	Nem tervezünk
Vérnyomásmérő				
Vércukormérő				
Infralámpa				
Lakossági folyószámla				
Bankkártya				
Életbiztosítás				
Önkéntes nyugdíjpénztár				
Egészségbiztosítás				
Fényképezőgép				
Mobiltelefon				
CD-lejátszó				
Hifi-berendezés				
Automata mosógép				
Számítógép				
Internet-hozzáférés				
Kerékpár				
3 évnél fiatalabb autó				
3 évnél idősebb autó				

19. Milyen gyakran jár Ön:

Gyógyszertárba:

- Hetente Kéthetente Havonta Ritkábban (Szinte) soha

Gyógynövényboltba:

- Hetente Kéthetente Havonta Ritkábban (Szinte) soha



A hormonpótlás haszna

A menopauza kellemetlen tünetei ma már terápiás módszerekkel csökkenthetők, illetve teljesen megszüntethetők. Sokan félnek a hormonkezeléstől, holott az, folyamatos orvosi kontroll és pontos, személyre szabott gyógyszerelés mellett, megelőzheti például a szívinfarktust.

Gyengéd segítség

A menopauza gyakori kísérő tünete a hüvelyszárazság, amely olykor szinte lehetetlenné teszi a szexuális kapcsolatot. Ennek orvoslására ma már nagy választék áll a páciensek rendelkezésére a patikákban vény nélkül is kapható krémekből és gélekből. Ezek a készítmények természetes alapanyagokból készülnek, hidratáló, nedvesítő, bőrn nyugtató és nyálkahártya-lágyító hatásuk van. Síkosító hatásuk révén megszűnnek a hüvelyszárazsággal járó panaszok.

Anők utolsó menstruációja körüli 5-7 évben a test hormonális működése drasztikus változáson megy keresztül – magyarázza dr. Pap Károly főorvos, a Magyar Menopausa Társaság elnöke. – Megszűnnek a korábban 30-35 éven át megszokott menstruációs ciklusok, a petefészekben már nem következik be a peteérés és kilökődés. Ez a változás egyes nőknél az egyik pillanatról a másikra zajlik le, másoknál esetleg hosszú éveken át tart. Közel 50 százalékuknál csak kis fokú és ritkán jelentkező panaszok jelennek meg, negyedüknél viszont a mindennapi életvitelt is megzavarja. A szerencsésnek mondható körülműl egynegyed teljesen panaszmentes.

Zavaró, kínzó tünetek

Bár a legismertebb panaszok a hőhullám, az izzadás és az ingerlékenység, a valóságban ennél sokkal színesebb a kép. Jelenleg több mint húsz jellemző panaszt tartunk számon. Az ösztrogén igazoltan

legalább kétszázféle enzime és biológiai folyamatra hat. A panaszok egy része azonnal jelentkezik (hőhullám, izzadás, álmatlanság). További tünetek, mint a migrénes jellegű fejfájás, az emésztési zavar, a puffadásérzés, a hangulatingadozás, a kedélyállapot változékonysága, amely önbizalomvesztéssel, feledékenységgel járhat. A tartós hormonhiányos állapot hosszú távú következménye a vizelet-visszatartási probléma, az inkontinencia. Ez a nőknek mintegy 10-15 százalékát érinti. Ösztrogén hormon hiányában gyengül az erek rugalmassága, és a vérben nő a szívinfarktust elősegítő, ártalmas koleszterin (LDL) mennyisége, a védőkoleszterin (HDL) viszont csökken. Ennek következménye, hogy az általában „férfibetegségnek” tartott, halálos végű szívinfarktus a hatvan éven felüli nőknél gyakoribb, mint a férfiaknál. A hormonhiány következménye lehet a csontritkulás, ezért az általános tünetek kezelése mellett gondolni kell a kalciumpótlásra is.

Ha fáj a szex...
BARTOLINE
 francia síkosító zselé

a hüvelyszárazság okozta panaszok enyhítésére
 • övszerekkel kompatibilis •

A készítmény ALOE VERA, E- és F-vitamin tartalma révén nemcsak síkos réteget képez, hanem a hüvely apró sérüléseinek gyorsabb hamosódását is elősegíti.

KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRAKBAN
 Forgalmazza: RIVAN-NOVA Kft. 1161 Bp. Thököly u. 72.

60 ml-es és 125 ml-es
 kiszerelésben kapható



vitanaX
 KÜLÖNLEGES PÓLYSACCHARIDA EXTRAKTUMOK

VitanaX PX-4: Patkányelv (polysaccharida) kivonattal
CardianaX: Lepkefű kivonattal
NeuranaX: Kígyószál kivonattal
ImmunaX OSTEO: Bokroszomba 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



A szakember szerint az ideális az volna, ha minden nő 45-50 éves kora körül felkeresné valamelyik menopauza-ambulanciát. Az ott elvégzett laboratóriumi és műszeres vizsgálatok választ adnak arra, hogy az illető rendelkezik-e hajlamosító tényezővel az ösztrogénhiányos betegségekre.

Fontos a kontroll

A leggyakoribb panasz, amivel a nők felkeresik a nőgyógyászt, a vérzészavar. Ennek vizsgálatakor először az orvos kizárja a méh rosszindulatú elváltozásait. A szervi okok kizárása után több terápiás lehetőség áll rendelkezésre. A makacsul visszatérő vérzésnél a műtéti megoldás sem kizárt, ám a tünetek általában gyógyszerekkel megszüntethetők, illetve elviselhető szintre csökkenthetők. Ezt szolgálja a menopauzális hormonkezelés (MHK), ami pótolja a kialakult súlyos hormonhiányt. Rendelkezésre állnak szájon át szedhető, hüvelybe helyezhető, illetve bőrtapaszos változatok. Sokan tartanak ettől a kezeléstől, mert annak ártalmairól sokféle hír megjelent már a világsajtóban. A szakorvos szerint nincs ok az aggodalomra, ám az ilyen gyógyszereket szedőknél fontos a rendszeres és folyamatos orvosi kontroll. Ezzel minimálisra csökkenthetők a méhnyak-, petefészek-, illetve emlőrák kockázatai. Nagyszámú populáción végzett vizsgálatok eredményei szerint a kellő körültekintéssel végzett hormonterápia csökkenti az érrendszeri okok miatt bekövetkező halálozások arányát. Az orvosok régebben nem ajánlották szív- és érrendszeri betegségeknek az MHK-terápiát, mára

Szelíd gyógymód

Egy felmérés szerint a magyar nők egyharmada választaná a hormonpótlást a klimax kellemetlen tüneteire, a második harmad semmilyen mesterséges szerrel nem avatkozna be a természetes folyamatba, a fennmaradó harmad csak akkor alkalmazna hormonkészítményt, ha más megoldás nem kínálkozna.

Akiknek nem ajánlott a hormonpótlás, vagy idegenkednek tőle, a természetben találhatnak enyhülést a változókori panaszokra. Bizonyos növényekben (szója, lenmag, spanyolmogyoró, cickafark, poloskavész) olyan vegyületek találhatók, amelyek úgy viselkednek a szervezetben, mint az ösztrogén. Különösen gazdag fitoösztrogén-, más néven izoflavonoid-forrás a szója. Megfigyelték, hogy az ázsiaiakra jellemző fiatalos külső mellett korban, a változókori tünetek elmaradása, a lényegesen kevesebb hormonfüggő rákos megbetegedés (kevesebb mell-, vastagbél- és prosztatarákos eset), az alacsony koleszterinszint és a kisebb mértékű csontritkulás a hagyományos távol-keleti étrenddel hozható összefüggésbe. A fitoösztrogén a nemi hormonhoz hasonló szerkezetének köszönhetően a sejtek ösztrogén-receptoraihoz kapcsolódik, és védi a szervezetet a nemkívánatos folyamatok beindulásától. Hormonhatása azonban lényegesen gyengébb, mint a szintetikus készítményeké, és rövid idő alatt (kb. 12 óra) kiürül a szervezetből.

viszont a tudományos eredmények alapján azt vallják, hogy az infarktus megelőzésének egyik leghatékonyabb módja a menopauza környékén elkezdett hormonkezelés, még egészséges szívek esetében is.

LÓRÁNTH IDA ■

Férfiklimax

Nem csak a nőket érinti a változókor, a középkorú, 45–59 éves férfiak életében is jelentkezik a klimax. Ennek hátterében ugyancsak hormonális változások állnak. Az, hogy a férfi nemi hormon, a tesztoszteron mennyisége csökken a szervezetben, kihat az élet minden területére. Dr. Papp György andrológus professzor megfogalmazása szerint a férfiklimax egyfajta teljesítménytörést jelent, amely mind fizikai, mind szellemi, mind szexuális téren megnyilvánul.

Tünetei között sok hasonlít a női klimaxra, mint a kipirulás, a vérnyomás-ingadozás, az ingerlékenység, hangulati ingadozás, de a legnagyobb problémát a szexuális élet zavara, a csökkenő vágy, a merevedési problémák jelentik. A panaszok kezelhetők, az étrendi és életmódtanácsok mellett a hormonpótlás hozhat megoldást.

Lényeges különbség, hogy míg a nő életében a fogamzás időszaka a menopauzával lezárul, a férfiak a nemző és szexuális képességüket elvileg életük végéig megőrzik.

Változókorban változatlanul...



Szójavit[®]
étrend-kiegészítők
és Intim gél

A szója természetes fitoösztrogénei, az izoflavonoidok segíthetik:

- Hőhullámok és izzadás elviselését
- A csontrendszer egészségének megőrzését
- A testi és lelki egyensúly fenntartását

Szójavit inlim gél
Ápol és sikosít

NEM TARTALMAZNAK
GÉNMODOSÍTOTT SZÓJÁT

Forgalmazó: Leviatán Kft. 06 80 55 20 70 • info@sojavit.hu • www.sojavit.hu

RÁKKUTATÁS: ÁTTÖRÉS A KIEGÉSZÍTŐ TERÁPIÁBAN

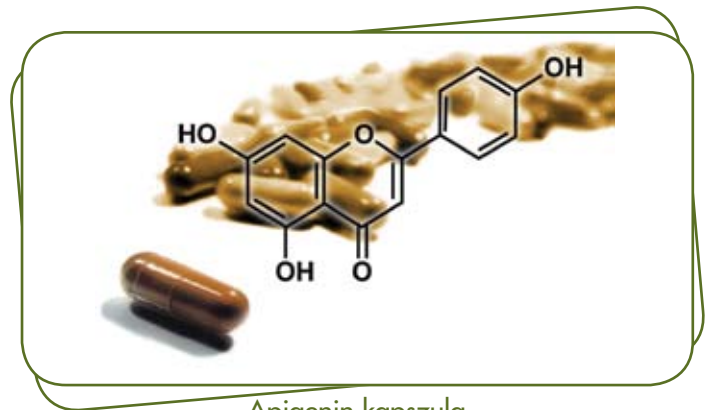
Kifejlesztették a második generációs búzacsíra-flavonoid kivonatokat

A kutatásokat dr. Gyimes Ernő, a Szegedi Tudományegyetem docense és Varga Gábor Dipl.-Kfm., a rákellenes polysaccharid immunerősítő Patkónyelv kivonat kifejlesztője koordinálja.

A második generációs búzacsíra-flavonoid esetében pontosan ismerjük a fő daganatellenes hatóanyagot és annak hatásmechanizmusát. Ez különbözteti meg az első generációs búzacsíra-kivonatoktól. A fő hatóanyag azonosításával először vált lehetővé tudományosan igazolt hatóanyagokra standardizált búzacsíra-apigenin kivonat létrehozása. Az új készítmény apigenintartalma – napi minimális bevitelre lebontva – több mint százszorosa az első generációs búzacsíra-kivonatokénak. Várakozásaink szerint hatása legalább egy nagyságrenddel nagyobb lesz az első generációs búzacsíra-flavonoid kivonatokénál.

A búzacsíra-flavonoid a rákellenes biológiai válaszmódosító gyógyszerekhez hasonlóan elsősorban a növekedési faktorok befolyásolásával többek között gátolja a daganatsejtek védekezőképességét a kemo- és sugárterápiás szerekkel szemben, akadályozza a tumorsejtek vérellátását, gátolja azok osztódását és áttétképzését, elősegítve a rákos sejtek elhalását. Erősíti a kemo- és sugárterápia, továbbá más biológiai terápiák daganatellenes hatását. Kitűnően kiegészíti a rákellenes Patkónyelv kivonat keverékek immunerősítő hatását, mivel az új búzacsíra alapú flavonoid kivonat csökkenti a rákos sejtek immunrendszerrel szembeni rejtőzködő képességét. Az új fejlesztés a legfontosabb hatóanyagra, az apigeninre van standardizálva. Az apigenin mellett azonban az összes fontos flavonoidot tartalmazza természetes formában (pl. brokkoli-, zeller-, gránátalma-, tőzegáfonya-, kékáfonya-, feketeszeder-, földimogyoróhéj-kivonat).

A flavonoidok jótékony hatása csak a természetes anyagok legszélesebb skálájának jelenlétében érvényesül teljes mértékben, ezért nincs



Apigenin kapszula

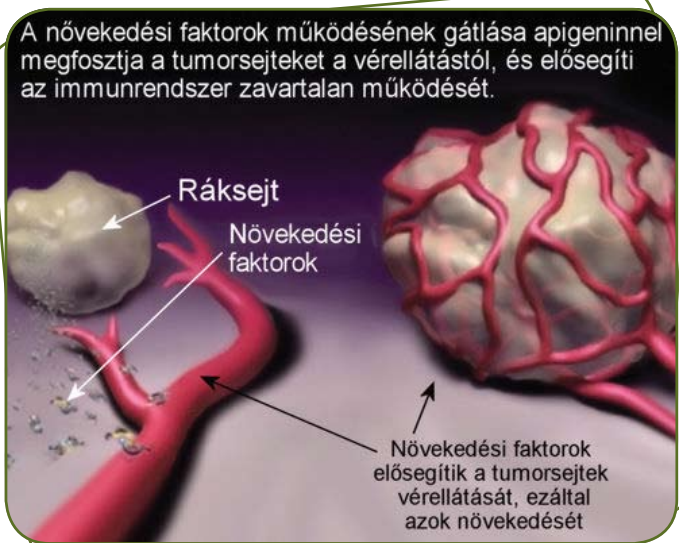
sok értelme „tisztá” kivonat vagy szárított zöldség, gyümölcs formájában bejuttatni őket a szervezetbe, mivel ebben az esetben hatásuk jelentősen csökkenhet, vagy teljesen megszűnhet.

In vivo és in vitro kísérletekben a búzacsíra flavonoidjai képesek voltak gátolni az emlődaganatok kialakulását és növekedését. A búzacsíra leghatékonyabb flavonoidja, az apigenin laboratóriumi kísérletekben a bél-, emlő-, leukémia-, tüdő-, petefészek-, prosztata-, bőr-, pajzsmirigy-, gyomor-, hasnyálmirigy-ráksejtek növekedését gátolta, illetve előidézte azok elhalását. In vivo állatkísérletekben a búzacsíra flavonoidjai gátolták a májdaganatok kialakulását, a melanoma tüdőáttétképző hatását, az emlődaganatok növekedését, meghosszabbították a túlélési időt prosztaták esetén. Az apigeninnek jelentős lehet a gyulladásgátló, az asztma és allergia tüneteit enyhítő hatása is.

Számos epidemiológiai felmérés utal arra, hogy az apigenin az egyik legfontosabb flavonoid, amely felelős a zöldségek és gyümölcsök széles körű rák megelőző hasznáért. Amíg a zöldségek és gyümölcsök apigenin-, és más polifenoltartalma erősen ingadozhat, addig az újonnan kifejlesztett készítmény legfontosabb hatóanyagai standardizáltak. Az új flavonoid-búzacsíra komplexum nem tartalmaz hozzáadott cukrot (pl. fruktózt) – ennek használatát az Amerikai Rákszövetség nem javasolja, mivel az elősegítheti a ráksejtek burjánzását éppen azoknak a növekedési faktoroknak a fokozása révén, amelyeket az apigenin gátol (262: In: CA Cancer J Clin 2006;56;254–281).

A rákellenes immunerősítő, gomba eredetű Patkónyelv kivonatok mellett immár az egyedülálló, rákellenes hatóanyagokra standardizált búzacsíra-flavonoidok is az érdeklődők rendelkezésére állnak Európában.

Varga Gábor
Dipl.-Kfm.



Apigenin hatásmechanizmus

További szakirodalmi információ:

www.FlavoGenin.hu,

www.VITANAX.hu

Tel: 06-30/391-8080

Mi a COPD?

Ha egy felnőtt ember nehezen kap levegőt, és rendszeresen köhög, valószínűleg krónikus obstruktív tüdőbetegségben, röviden COPD-ben szenved. Bár ez a betegség nem gyógyítható, orvosi segítséggel a panaszok enyhíthetők, és a tüdő károsodásának folyamata lassítható.

A megnevezésként használt betűszó (COPD: Chronic Obstructive Pulmonary Disease) a krónikus azt jelenti, hogy a betegség nem múlik el, az obstruktív arra utal, hogy a légutak beszűkülnek, így a tüdő teljesítménye romlik, légzési nehézséget okoz. A krónikus légúti szűküllet hosszú ideig alattomosan pusztítja a tüdőt, de panaszt többnyire csak akkor okoz, ha a légzési teljesítménynek közel a fele már elveszett!

Leggyakrabban a tartós köhögés, fokozott váladékképződés és fulladás panaszával keresi fel a beteg orvosát. További tünetek még a nehézlégzés, a kilégzések időnként jelentkező sípoló hang, a fáradékonyság és a terhelhetőség csökkenése. Légzésfunkciós vizsgálattal, spirometriával egyértelműen meghatározható a tüdő károsodásának mértéke. Ha az orvos megállapítja a COPD-t, a súlyossági fokának megfelelő gyógyszerekkel,



életvezetési tanácsokkal látja el a beteget, és rendszeresen kontrollálja.

Ma még többnyire csak a betegség előrehaladott állapotában mennek orvoshoz az érintettek. Pedig az évenként elvégzett tüdőszűrés és légzésfunkciós vizsgálat lehetővé tenné, hogy már korai stádiumban felfedezzék a COPD-t. Bár a betegség visszafordíthatatlan, korszerű gyógyszerekkel jól karbantartható.

Ha semmit nem teszünk, az előrejelzések szerint Európában 2010-re a COPD lesz a negyedik leggyakoribb halálok a szívinfarktus, az agyvérzés és a tüdőrák után.

K. É. ■

A Pasuchaca gyógyhatású készítmény a diabétesz kialakulásának megelőzésében

A felnőttkori, ún. 2-es típusú diabéteszben, de már az azt megelőző prédiabéteszes állapotban is a hasnyálmirigy által termelt, a vércukorszintet csökkentő inzulin érzékenysége, hatása csökkent. Ezáltal ugyanannyi belső termelési inzulin kisebb vércukorszint-csökkentő hatást tud kifejteni, mint egészségesekben.

Ezért a cukorbetegség kezelésében, esetenként már a megelőzésében, prédiabéteszben a diéta-mozgás mellett az inzulin érzékenységét javító gyógyszeres és egyéb eljárásokat alkalmazhatnak. Utóbbiak közül vannak adatok egy perui gyógynövény, a Pasuchaca inzulinérzékenységet javító hatásáról, nemcsak népgyógyászati, hanem állatkísérletes és pharmacológiai vizsgálatokból is. Az OGYI által regisztrált, gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény hazánkban is forgalomban van, 500 mg-os tabletták formájában.

A Pasuchacával hazai megfigyeléses vizsgálatok is történtek.

Az egyik nagy fővárosi kórház anyagcsere belosztályán, elsősorban tablettával és inzulinnal kezelt cukorbetegknél történt felmérés, mely során nem tudtak jelentős plusz vércukorszint-csökkentő hatást kimutatni, de alkalmazását korlátozó tényezőt nem találtak, mellékhatást, laboratóriumi eltérést nem észleltek.

Egy másik fővárosi nagy kórház anyagcsere profilú részlegén nem cukorbetegekben, hanem a diabéteszt megelőző stádiumban, prédiabéteszes betegekben figyelték meg hatását.

A prédiabétesz a normál szénhidrát-anyagcserétől már eltérő, cukorbetegsége hajlamosító állapot, mely az éhomi vércukor (normális 6 mmol/l alatt) emelkedése (6-7 mmol/l közé), illetve vércukorterhelés alapján állapítható meg. Ezen betegek nagy részéből előbb-utóbb manifest cukorbeteg lesz, egy részüknél viszont kb. 10%-os testsúlycsökkenéssel a prédiabétesz visszafeljeszthető.

20 prédiabéteszes túlsúlyos betegben egyhetes 6-800, majd 3-4 hónapos 1200-1500 kcal-s diétához adtak hozzá napi 2x500 mg Pasuchaca tablettát. Mindenkinél éhomi vércukor és 2 órás vércukorterheléses vizsgálat történt.

Kontrollként 20 másik túlsúlyos prédiabéteszes fogyókúrázó beteg szerepelt, tk. éhomi vércukor vizsgálatokkal.

A Pasuchacát is szedők csoportjában a vércukorszint 6,23-ról 4,98 mmol/l-re, 20,1%-al csökkent, 5,99 kg fogyás mellett. A kontrollcsoportban hasonló fogyás történt (5,5 kg), de az ő éhomi vércukor értékeik 6,27-ről csak 5,75 mmol/l-re, 8,3%-al csökkentek, bár ez is szignifikáns volt. A két csoport változása (20,1, illetve 8,3%) között viszont a különbség statisztikailag szignifikáns volt. Mellékhatásokat nem észleltek, a májfunkciót, vesefunkciót mu-

ató laboratóriumi leletek nem változtak, a vércukorérték egy esetben sem csökkent a normál érték alsó határa alá.

A 20 Pasuchacát szedő egyénnél vércukorterheléses vizsgálat is történt, mely szerint induláskor 13-nak volt pozitív prédiabéteszt mutató vércukor terhelés eltérése, mely 4 hónap múlva 13-ból 12-nél normalizálódott. **Cukorbetegség egyiknél sem alakult ki, a vérszírértékek javultak.**

A fentiek megerősítik azt a feltételezést, hogy a diétával együtt adott Pasuchaca javíthatja az inzulinérzékenységet prédiabéteszes állapotban, így segíthet a cukorbetegség kialakulásának megelőzésében. Alkalmazásáról a kezelőorvos tájékoztatni kell.

PERU GYÖNGYSZEME

CUKORBETEGSÉGRE
VALÓ HAJLAM ESETÉN



**A TERMÉKEK JÓTÉKONY HATÁSÁT
KLINIKAI VIZSGÁLATOK IGAZOLJÁK**

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

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL
KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

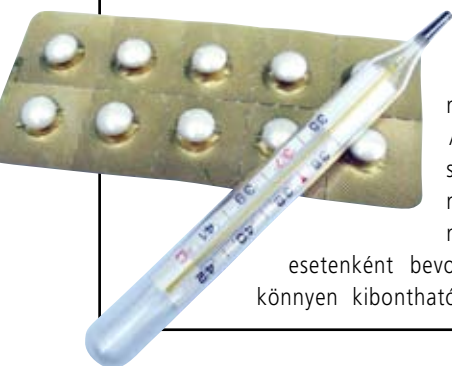
Lázcsillapítók

A gyógyszereknek természetes vagy kémiai úton előállított hatóanyagaik lehetnek, ezek különböző tulajdonságokkal rendelkeznek. Az anyagok lehetnek nedvesség-, fény- vagy hőérzékenyek. Ezek alapján a szakemberek kidolgozzák az optimális gyártási módszereket, melyek a terápiás hatás eléréséhez a legmegfelelőbbek.

A gyerekeknek szánt lázcsillapítók végbélkúpban vagy oldatban (szirup) állnak rendelkezésre. A lázas, beteg, nyugós gyerek többnyire étvágytalan, könnyen hány. A kúp előnye, hogy nem halad keresztül a bélrendszeren, a gyógyszer nincs kitéve az emésztőnedvek, például a gyomorsav bontó hatásának. (Hasmenés esetén nem alkalmazzuk.) A végbél nyálkahártyájáról gyorsan felszívódik, közvetlenül a vérkeringésbe kerül a hatóanyag, 5-10 perc alatt elérhető a kívánt hatás. Ez a gyógyszerforma felnőtteknél is alkalmazható.

Leggyakrabban pirulát, tablettát, drasztét, filmtablettát veszünk

be, ehhez legfeljebb kevés folyadékra lehet szükség. Napközben, naponta többszöri használathoz ez a legkényelmesebb. A legtöbb hatóanyag por alakú, segédanyagokkal együtt jól formálható. Tekintettel az emésztőnedvekre, megfelelő védelemmel, esetenként bevonattal rendelkeznek. Praktikus, könnyen kibontható buboréksomagolásban, üveg-



Gyógyhír
KLINIKA

Az orvos válaszol

ben vagy műanyag flakonban vannak. A kívánt hatás eléréséhez 15-20 perc szükséges.

Oldatban a gyógyszer általában kevésbé eltartható, felbontás után könnyen szennyeződik, ettől romlékonyabb, csak a csomagoláson feltüntetett ideig szabad felhasználni. Beviteléhez többnyire kanálra vagy mérőcérre van szükség. Hatását 15-20 perc után észlelhetjük.

Injekcióval lehet a leggyorsabb hatást elérni. Intravénás alkalmazáskor a szer azonnal a véráramba kerül, ezért akár életmentő is lehet. Gyakori a „bőr alá” fecskendezés. Ezen a területen igen erős a vérellátottság, a hajszálerek hamar eljuttatják a hatóanyagot a vérkeringésbe.

Különleges gyógyszerforma a porlasztással előállított spray és a bőrön át felszívódó hatóanyagot tartalmazó gyógyszeres tapasz. Lázcsillapítók ebben a formában egyelőre nem állnak rendelkezésünkre.

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyyszerész



NUROFEN® gyermekeknek

Nurofen szuszpenziók
15 percen belül csillapítja a lázat
és hatása 6 órán keresztül tart!



Már 3 hónapos kortól adható (5 kg testtöly felett)

Nurofen végbélkúpok



Akár már 3 hónapos kortól (6 kg testtöly felett)
* Kétféle végbélkúp van: 3 hónapos kortól (6 kg testtöly felett)
125 mg-os végbélkúp: max. 2 éves kortól (12,5 kg testtöly felett) adható.

Nurofen Non-Aqua
(szájban oldódó tableta)



6 éves kor felett adható.

A megbízható segítség.

**RECKITT
BENCKISER**

Reckitt Benckiser Magyarország Kft. 1036 Budapest, Lajos utca 43-44.
Tel: (06-1) 690-1870, Fax: (06-1) 250-6338, gyogyne@reckittbenckiser.com

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

Vény nélkül kapható gyógyszer ibuprofén hatóanyaggal.

A lázmérés fortélyai

A gyermekek normális testhőmérséklete napszaktól függően 36 és 37,5 °C között van. Általában a legalacsonyabb éjszaka és a legmagasabb délután. Gyermekeknél ijesztően gyorsan kialakulhat magas láz.

A testhőmérséklet ellenőrzése nem könnyű feladat. Csecsemőnél legjobb, ha higanyos hőmérőt használunk, és a végbélben mérjük. Használat előtt a hőmérő végét mindig krémezzük be (babakrémmel). Addig tartjuk a popsiban, amíg a higany kitágul és kúszik fel a skála mentén (egy-két perc). Amint megáll, vegyük ki. A leolvasásnál ne feledjük, hogy a mért hőmérsékletből vonjunk le 0,5 °C-ot. Higanyos hőmérőt a kisgyermek szájába, hónaljába soha ne tegyünk, mert eltörhet. Használhatunk digitális hőmérőt, illetve hőjelző homlokcsíkot is. Ahogy növekszik gyermekünk, szájban vagy hónaljban is mérhetjük a testhőmérsékletet.

A gyógyszeres lázcsillapítást 38 °C felett kezdjük el. Erre különböző szirupok, kúpok, nagyobb gyermeknél tabletták állnak a rendelkezésünkre. Csillapíthatjuk fizikálisan a lázat hűtőfürdővel, illetve prizniccel. Hűtőfürdőhöz engedjük testmeleg vizet a kádba, majd ezt fokozatosan és lassan hűtsük le kb. 30 °C-ra. Négy-öt perccig tartsuk ebben a vízben, azután megtörölgetjük és ágyba fektetjük a kis beteget. Priznic esetében állott vizes ruhával csavarjuk be gyermekünk testét, és miután átmelegedett a ruha, cseréljük ki. Ezt a műveletet legalább 4-5-ször ismétljük meg. Helyettesíthetjük a priznicet lemosással, ha fiatal csecsemőről van szó.

Miután ágyba rakjuk a gyermeket, ügyeljünk arra, hogy nem kell túlzottan betakarni, így segítsük a hőleadást. Mivel a láz erős izzadással jár, gondoskodjunk a bőséges folyadékpótlásról, itassunk langyos teát, limonádét, gyümölcslevet a kis beteggel.

SOLTÉSNÉ SZENES KINGA ■



Megkönnyebbülés a bébipoci számára
...az emésztést elősegítő hasmasszázsral.

A **Babynos® hasmasszázs krém** ánizsból és köményből származó természetes illóolajai megkönnyítik a masszázst. Mesterséges színezéket, illat- és tartósítószeret nem tartalmaz.

Masszírozási útmutató a dobozban! Kapható a patikákban és dm üzletekben.

Gyártó: Dentinox Gesellschaft, D-12277 Berlin • Forgalmazó: Penta Pharma Kft. Mosonmagyaróvár

Hatékony fogszuvasodás elleni védelem az új maradó fogak számára

Az újonnan kibújó maradó fogaknak speciális védelemre van szüksége a másodlagos érési periódus során. Az új fogak érése ugyanis még nem fejeződött be, amikor megjelennek a szájüregben, így esetükben különösen magas a fogszuvasodás veszélye.



Az elmex® kutatói kifejlesztettek egy fogkrémet az újonnan kibújó maradó fogak napi tisztítására és fogszuvasodás elleni védelmére.



Az elmex® Junior fogkrém használata a 6-12 éves korosztály számára ajánlott

- a kiemelkedő hatékonyságú aminfluorid hatóanyag tisztítja és védi a fogakat
- az életkor speciális szükségleteinek megfelelően kialakított fluorid tartalma (1400 ppm) optimális fogszuvasodás elleni védelmet biztosít az újonnan kibújó maradó fogak számára
- alaposan és gyengéden tisztítja a fogakat
- a kellemesen enyhe íz elősegíti a gyerekeknél a napi szájhygiéna megszokását

elmex® Junior – erősíti az új maradó fogakat!

Mitől „öko” a kozmetikum?



A hölgyek, egészen a huszadik századig, kizárólag természetes alapanyagokból összeállított szépítőszereket használtak. A vegyészet és a kozmetikai ipar fejlődésével azonban egyre szélesebb teret nyertek a mesterségesen előállított alapanyagok. Napjainkban szerencsére megfordult a trend, széles körben nő az igény a kizárólag természetes alapanyagokat tartalmazó szépítő- és ápolószerek iránt.

A különböző növényi anyagok kivonatként, főzetként, esetleg természetes olajokkal, zsírokkal összedolgozva már évezredek óta használatosak a szépségápolásban. Napjaink kozmetikumai között is egyre több csomagolásán megjelenik a „natúr”, a „bio” vagy az „öko” megjelölés, ám ezek közül sok olyan található, amelyben az alkotórészek többsége szintetikus, csupán egy, két eleme valóban természetes, növényi alapanyag. A csomagolásokon megjelenő fenti megjelölések inkább csupán a divatot követik, és gyártójuk, ismerve az erősödő vásárlói igényeket, így szeretné kedvezőbb színben feltüntetni a termékét. Fenyves Marianna kozmetikus szerint szépségápoló és kozmetikai szerek vásárlá-

sánál mindenképp érdemes alaposan elolvasni az adott gyártmány csomagolásán található tájékoztatót, és figyelni a dobozon feltüntetett jelzésekre.

Nincs állatkísérlet

A valódi biotermékek jellemzője, hogy a növényi alapanyagok kizárólag biotermesztésből származnak, vagyis olyan növényekből, amelyeket nem kezeltek vegyszerekkel, a talaj és a locsolásukhoz használt víz minősége is ellenőrzött. A betakarításuk pedig kézzel történik. A biokészítmények gyártása is kézzel, illetve teljesen zárt gépsoron történik. Engedélyeztetésük előtt, a kötelező laboratóriumi vizsgálatoknál pedig egyáltalán nem alkalmaznak kísérleti állatokat. A külföldi, uniós biokészítmények csomagolásán az „Ecocert”, illet-

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



Hallatlan előnye: **nincs vérzés, nincs kötőzés, nincs mellékhatás, nem allergizál, gyors, ambuláns kezelés**, mely után **korlátozásmentesen folytathatja a napi tevékenységét**, valamint **jóval költségkímélőbb a korábbi lézeres halványító kezeléseknél.**

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

- Egyedüli megoldást nyújt:
- vékony, piros hajszálerek (0,3 mm alatti)
 - orrerecskék
 - rosacea kezelésére.

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

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

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

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



Vissza a természethez!

A valódi ökokozmetikumok különböző gyógynövényekből, például kamillából, hársvirágból, aloe verából, rózsából, gyakran termál-, gyógy- vagy forrásvíz hozzáadásával, esetleg mézzel gazdagítva készülnek. Általában hozzáadott színezőanyagokat nem tartalmaznak, és nem illatosítottak.

Medavita termékek megoldást nyújtanak minden haj és fejbőr problémára. **HAJHULLÁS, KORPASODÁS, ZSIROSODÁS ÉS ÉRZÉKENY FEJBŐRRE.** Több mint 40 éves tapasztalat a hajápolás és hajgyógyászat területén. Ajánlott minden hajszerkezetre és fejbőrre. Allergiamentes készítmények. **CSAK TERMÉSZETES ALAPANYAGOKBÓL ELŐÁLLÍTVÁ.**

Forgalmazó:
VITAHUN BT. 1046. Budapest, Dunakeszi u.6.
Tel/fax: +36-1-7880515, e-mail: medavita.hungary@chello.hu
www.medavita.hu

Kinek ajánlható?

Érzékeny, érett és problémás bőrűeknek, továbbá allergiára hajlamosaknak egyaránt érdemes kipróbálni a natúrkozmetikumokat.

ve a „BDIH” jelzések találhatóak, a hazai gyártásúakon a „HU-ÖKO” felirat. A nemzetközi standardok szerint ilyen jelölést kaphatnak azok a biokozmetikumok, amelyeknek alkotórészeit minimum 95 százalékban ökolgazdaságból származó növényekből nyerik, nincs bennük szintetikus festék- és illatanyag, állagjavító, tartósítószer, nem tartalmaznak állati eredetű alkotórészt (kivéve a méz), továbbá nem tesztelték állatokon. A díszítő (dekor-) kozmetikumok festékanyagai is növényi eredetűek, nincs bennük ásványi anyagokból vagy fénoxidokból előállított színezék.

Drágábban, jobbat

A bio- (illetve a nemzetközi megfogalmazás szerint) ökotermékek jellemzője a magasabb ár, a rövidebb szavatossági idő és az, hogy a többségük a patikák kínálatában szerepel. Jellemző, hogy nem nagyipari méretekben, inkább kisebb manufaktúrákban állítják elő.

Az természetesen, hogy egy termék kizárólag ökoalkotórészeket tartalmaz, még nem jelenti azt, hogy bárki teljes bizalommal használhatja azokat. Vannak, akik bizonyos növényekre allergiások, és ha ezek alkotórészei megtalálhatók a termékben, akkor hiába történt szigorúan ellenőrzött körülmények között a termesztés és a gyártás, mégis bőrtüneteket okozhat. Ha erre lehetőség van, a bőralergiától szenvedőknek érdemes vásárlás előtt bőrpróbát végezni. A gyártók többsége erre a célra külön, csak egyetlen használatra szolgáló mintacsomagokat is küld a kereskedőknek a bioszállítmánnyal.

Tisztítókúra

Milyen méregtelenítő megoldások léteznek a kozmetikában?

Napjainkban méregtelenítő eljárások sorát ismerhetik meg az érdeklődők a wellness szállodák, kozmetikák, fogyasztó központok ajánlatai között. Egyesek kevésbé, míg mások – kúrakezelések során – számottevően kitisztítják szervezetünket a lerakódott salakanyagoktól. Mint minden más kozmetikai eljárás során, itt is a rendszeresség és mértékletesség (ne tartsunk egész évben méregtelenítő kúrát) elvei irányadóak. Sikertől megismernem több olyan terméket, melyek igen jól alkalmazhatóak méregtelenítő kezeléseknél. Megemlíteném a thalassoterápiás – a tengeri iszapok és algák gyógyító erejére épülő – eljárást, a hátra és arca felhelyezhető önmelegedő iszapot. A kozmetikai kezelés során az iszap a bőrünk hőmérsékletéhez alkalmazkodik, a felmelegedés során gáz fejlődik, a pórusok kitágulnak, és az iszap magába szívja a salakanyagokat.

Ha a szervezetünkbe a kúra során belülről is juttatunk méregtelenítő hatású hatóanyagokat, például növényi teakeveréket fogyasztunk, a terápia még jobb hatást érhet el. Számos salakanyaghajtó drogot ismerünk, melyekből egyéni panaszokra beállítva különféle gyógyteák állíthatók össze.

Bizinger Katalin
gyógykozmetikus
Bp. V. k., Alkotmány u. 4.
Tel.: 06-70/326-1149



Ipari méretek

A fentebb említett ökojelzések hiánya mellett a vásárló okkal gyanakodhat akkor is, ha a „Bio”, vagy „Natúr” feliratú készítmény összetevőinek felsorolásánál a következőket találja: chitosan, collagen, elastin, glycerin, hyaluronid acid, urea, ceramid, paraffin, vazelin, mineral oil, mikrokrystalline wax, poly-sobutane, polydecene. Ezek között vannak állati eredetű összetevők, mint a kollagén, amelyet porcból, vagy a chitosan, amelyet tengeri rákpáncéltól, illetve a hialuronsav, amelyet baromfitarjából vonnak ki, illetve más módon, vegytisztán állítják elő. A paraffint, vazelint, ásványi olajokat, zsírokat pedig kőolajszármazékokból nyerik.

LÓRÁNTH IDA ■

Ajándékkupon 3000 Ft értékben lézeres kezelésre

Felhasználható a **Bársony Bőrgyógyászati és Kozmetológiai Lézerklinika**n az első lézeres kezelésnél.

- **Finomhámlesztés** arcon, nyakon, kézen. Bőrfelületi egyenetlenségek, heges felületek elsimitása, bőrkínövések megszüntetése lézerrel.
- **Éreredetű elváltozások**, hajszálerek, tűzfoltok, felületes visszértágulatok kezelése lézerrel.
- **Pigmentfoltok**, barna öregségi foltok, májfoltok elhalványítása kombinált lézeres kezeléssel.
- **Szörtelenítés** arcon, végtagokon lézerrel.

Bejelentkezés a **BÁRSONY** infovonalon:

(06-1) 22-77-66-9 vagy 06-20-241-9734 telefonszámon.

Cím: **Bársony Bőrgyógyászati és Kozmetológiai Lézerklinika**, 1032 Budapest, Bécsi út 183.
www.barsony.hu

Az ajándékkupon felhasználható 2008. április 15-ig.

Személyenként csak egy kupon váltható be.



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

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

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



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

Az ORALMEDIC® vattázott ecsetelő kapható a gyógyszertárakban.

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

Viszkető fejbőr

Gyógyhír KLINIKA Az orvos válasza!

A hajam száraz, a fejbőröm zsíros és nagyon korpás, gyakran viszket. Milyen samponot használjak, és milyen gyakran kéne haját mosnom? (K. Zsuzsa)

A személyes találkozás előnye, hogy a bőrgyógyászati viziteken sok mindent nem kell megkérdeznünk, mert látjuk a situációt, ami a panaszok mellett van. Feltételezem, nem szokott hámló, piros folt kialakulni a fejbőrön, az orttöveknél vagy a szemöldököknél. Úgy gondolom, egyébként száraz bőrű a test más részén, a törzsen, végtagokon is.

Ebben az esetben a NODÉ sampont ajánlanám. Csak patikában vásárolható. Többfélélt lehet kapni ebből a csoportból, a simát javaslom, nem a K-t vagy DS-t, DS+-t. Ez olyan sampon, ami különösen érzékeny, száraz bőrűeknek való. Hasonló kapható a Babe és az Eucerin termékcsaládban is.

Ritkán, ha már nagyon kifejezett a bőrgyulladás-viszketés mértéke, és nem elegendő a speciális sampon, akkor pár napig gyulladáscsökkentő folyadékot kell használni helyileg. Ezt bőrgyógyász írja fel, receptre.

Akár naponta moshatja a haját, jó minőségű, kevés samponnal, és nem túl erős hajszárítóval szárítsa.

Dr. Kóté Ildikó

bőrgyógyász
Rózsakert Medical Center
Tel.: 391-5903



Ön tudja? hogyan mennyi a vércukorszintje?

Dcont Start

egyéni vércukormérő készülék

Használható Personal Aktív Teszt reagencsikkal.



Gyártó és forgalmazó: 77 Elektronika Kft.
H-1116 Budapest, Fehérvári út 98.

Szerviz:

Tel.: +36 1 206-1480

Fax: +36 1 206-1481

Megrendelhető:

06 80 27 77 77

www.e77.hu



Keresse a patikákban és a gyógyászati segédeszköz üzletekben!

Kolosztrum rágótabletta
100db-os
Allergia, felső légúti problémák, immunrendszer helyreállítás, stb.... Sportolóknak, állóképesség javításra, zsír/izom arány megváltoztatására.



5.185.-

Arsad Elixír 100ml
ARSAD® az élet vize, 500 éve a gyönyörű börtitka.
46.-/ml



590.-



630.-



4.600.-



2.665.-

Allix kapszula 60db-os
A légutak egészségéért! Torma, fokhagyma és gyömbér hatóanyagával, amelyek erősítik az immunrendszert és csökkentik a téli megbetegedések kockázatát. Segíti a légutak tisztulását, fertőtlenítését.

Pedimed Cipődeodor 100ml
A kellemetlen cipőszag mindent elronthat! Előzze meg a bajt a Pedimed cipődeodor rendszeres használatával.
5,9.-/ml

Pedimed Spray 30ml
Lábgomba elleni gyógyhatású készítmény. A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát gyógyszerészét.



2.335.-



1.320.-



755.-



1.490.-

Bio Linom Lencsira olaj
100ml

Vita-Med Sörélesztő tabletta FE+ZN+MG 150db-os
Vita-Med Homoktövis húsolaj kapszula 30db-os

Hennaplus természetes tartós hajfesték Sötétszöke (6.)
Hennaplus természetes tartós hajfesték Gesztenyebarna (4.56.)
Hennaplus természetes tartós hajfesték Fekete (1.)
Fesse a haját biztonsággal!

ELŐFIZETŐI AKCIÓ!

Bár a Gyógyhír Magazinhoz olvasóink ingyen hozzájuthatnak a gyógyszertárakban, gyógynövény- és bioboltokban, lehetőségük van az előfizetésre. Előfizetőink az aktuális lapszám mellé ajándékot is kapnak!

MINDEN ÚJ ELŐFIZETŐNEK AJÁNDÉKOT KÜLDÜNK!

Akik egy évre előfizetik lapunkat, egy praktikus jegyzetömböt (tollal) kapnak ajándékba.



A fél évre előfizetőket tollal jutalmazunk meg!

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:

Alírás:



Veszélyes örökség

Érdeklődni szeretnék, hogy az emlőrák genetikai hajlama hol és hogyan diagnosztizálható? Szeretném megvizsgáltatni tizenhét éves lányomat, mert a családban mindkét ágon előfordult ez a betegség. (Sz. Mónika)

A molekuláris biológiai és genetikai kutatások forradalmasítják az orvostudományt, ennek következtében egyre több betegség genetikai hajlamát ismerjük meg. Az emlőrák genetikai diagnosztikája ma már rutinszerűen alkalmazható, mert ismertek azok a gének (például brca 1 és 2), illetve azok a mutációk ezekben a génekben, amelyek megnövelik az emlőrák kialakulásának kockázatát. A tapasztalatok azt mutatják, ha a megfelelő genetikai vizsgálatot időben elvégzik, akkor nagy lehetőség kínálkozik a páciens életének

megővására. Ha a családban halmozottan fordul elő az emlő- vagy petefészekrák, akkor mindenképpen javasolok egy genetikai tanácsadást, ahol alkalom nyílik az alapos családfaelemzésre, valamint a leletek áttanulmányozására. A genetikai tanács-



Gyógyhír
KLINIKA

Az orvos válaszol

adás végén megfelelő tájékoztatást lehet kapni a genetikai vizsgálat típusáról (a brca gének vizsgálatáról), valamint arról, hogy mely egészségügyi intézetekben érhető el ez a szolgáltatás. Ha például egy családban ugyanaz a mutáció fordul elő mindkét felmenő ági rokonságnál, akkor 50 százalékos esélye van arra, hogy a női lezármazottak is ilyen rákban betegszenek meg. Fontos meghatározni a mutáció típusát, mert az egyes változatoknak nem egyforma a betegségkeltő ereje. Ennek eldöntése a szakorvos feladata.

A lányánál mindenképpen javasolom a genetikai diagnosztikát, mert ha hordozza a hajlamosító mutációkat, akkor fokozottabb ráksűrűsén kell részt vennie az élete során, hogy elkerülje a súlyosabb betegség kialakulását.

Dr. Nagy Zsolt

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



DEUTÉRIUM-MEGVONÁS A DAGANATKEZELÉSBEN

Egy magyar felfedezés, mely napjainkra már világszabadalom és az erre épülő daganatellenes kutatás és gyógyszerfejlesztés új megvilágításba helyezte legfontosabb lételemünket, a vizet. 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 tumoraltranszplantált egerekben részben vagy teljesen visszafejlődött daganat, 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 kisállatok 70-80%-a sikeresen gyógyítható.

Egy utánkövetéses vizsgálat keretében a Dd-vizet fogyasztó emlőtumoros betegeket értékeltük. A korai stádiumban kezelt, remisszióban lévő betegek esetében a Dd-víz fogyasztásával a felére csökkent a visszaesők aránya, a távoli áttétes betegek kétéves túlélési arányát pedig négyszeresítette a Dd-víz alkalmazása. (Komplementer Medicina VIII. (4):30-35.) A korai stádiumban diagnosztizált és konvencionális kezelésekkal remisszióba hozott emlőtumoros betegek esetében a Dd-víz fogyasztása kúraszerűen javasolt (6-8 hónap), amit 2-3 hónapos szünet után újabb

kúra követhet (3-4 hónap). Két éven túl a kúra évenként egyszer megismételhető 3-4 hónapos időtartamban. A Dd-víz kiegészítő alkalmazása a sugárkezeléssel és kemoterápiás kezeléssel párhuzamosan erősítheti azok terápiás hatását, jelentősen hozzájárulhat a távoli áttétek megelőzéséhez. Abban az esetben, amikor a daganat jelen van a szervezetben, a Dd-víz folyamatos fogyasztása javasolt.

A Dd-víz hatékonynak bizonyult a leukémia különböző típusainál, de azoknál a CLL típusú betegeknél volt a deutérium megvonás kedvező hatása a legegyszerűbb, 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 Ph.D., biológus ■

INGYENES TANÁCSADÁS:

HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.
1118 Budapest, Ménesi út 104.
Tel.: 06-1-365-1660, 06-1-381-0765
Web: www.hyd.hu E-mail: info@hyd.hu

Egyénre szabott ellátás

Még ma is értelmetlen rettegés övezi az emlőrákot, a magyar nők leggyakrabban diagnosztizált daganatos megbetegedését. Makacsul tartják magukat azok a tévhitek, hogy csupa szörnyűség vár arra, akinél rosszindulatú elváltozást találnak. Pedig ennek fele sem igaz.

A félelem oka mélyen rejlik. A emlő a nőiség, az anyaság szimbóluma, ennek elvesztése komoly lelki terhet jelent, a fizikai szenvedések mellett. Pedig az idejében felfedezett daganat jó eséllyel gyógyítható. Minél korábban veszik kezelésbe, annál biztosabb, hogy a terápia sikeres lesz. Mammográfiás szűréssel az apró, alig tapintható méretű elváltozás is kideríthető. Ilyen esetekben elkerülhető a nagy sebzéssel járó műtét, enyhébb kezelésekkal tudják visszaadni a lányok, anyák, nagymamák egészségét.

Ma már hazánkban is elérhető az egyénre szabott ellátás. Ahogy a tudomány újabb és újabb ismereteket szerez, úgy lesz egyre árnyaltabb a ráktípusok megítélése. Tudjuk, hogy az emlődaganatok különfélék lehetnek, mostanra azonban az is kiderült, hogy – részben a genetikai adottságok, részben egyéb tényezők okán – a kockázatok sem érintenek mindenkit egyformán.

Az emlőrákok nemcsak stádiumuk szerint lehetnek eltérőek. Vannak kedvezőbb vagy kedvezőtlenebb lefolyásúak, ráadásul a különböző daganatok más és más kezelésekre reagálnak. Így a terápia megkezdése előtt a legfontosabb lépés a daganat „megismerése”, hogy a leghatékonyabb fegyvert vehessék be ellene. Ezt a stratégiát

csak erősítik azok a legújabbban megjelent, úgynevezett molekulárisan célzott terápiás eljárások, melyek az adott daganatban nagy számban jelen lévő molekulákat célozzák meg, és így teszik életképtelenné a rosszindulatú szövetszaporulatot.

Az egyéni ellátás szükségessége nemcsak a gyógyszeres, hanem a műtéti és a sugárkezelésre is vonatkozik. Mindebben nélkülözhetetlen a szövettani típus meghatározó patológusok, sebészek, onkológusok, sugárterapeuták együttműködése.

Egyre gyakoribb igény az emlőműtéten átesett betegeknek a mell helyreállítása. Ezért a sebészek arra törekednek – felhasználva a plasztikai sebészek tapasztalatait –, hogy olyan szövetkímélő eljárással operálják meg a betegeiket, amely lehetővé teszi az emlő későbbi rekonstrukcióját.

KOLIMÁR ÉVA ■

Tudta?

- Európában – és Magyarországon – minden 9-10. nő érintet az emlőrák. Becslések szerint a 2010-es évekre már minden 8. nő lesz veszélyeztetett.
- Az emlőrák a 35 és 55 év közötti európai nők körében a leggyakoribb halálok.
- Az időben felismert daganat 90 százalékos biztonsággal gyógyítható.
- A szűrésen felfedezett emlőrákos betegek 85 százaléka meggyógyul, ha a daganat 1 cm-nél kisebb. Ezért nagyon fontos, hogy minél több nő vegyen részt az ingyenes mammográfiás szűrővizsgálatokon.

Az elhízás fokozza a változókori utáni emlőrák kialakulását

A felnőttkori elhízás növeli a mellrák kialakulásának kockázatát a klimaxon átesett olyan nők esetében, akik nem részesültek hormonpótló kezelésben – állítja az amerikai Nemzeti Rákkutató Intézet (Bethesda, Maryland) 2007. október 22-i tanulmánya. Az új kutatások a klimaxot követően kialakuló rákot a már 18 éves kor után bekövetkező elhízással is összekapcsolják. Például a 18 és 35 éves kor között 30 kilogrammot hízó nők esetében 65%-kal, míg az ugyanekkora súlyfelesleget 35 éves kor után felszedő nők esetében több mint 200%-kal nőtt a változókori utáni kialakuló mellrák kockázata. Az ingadozó testsúly (időnkénti elhízást követő fogyókúrák) a mellrák kialakulásának veszélyét ugyancsak jelentősen fokozza.

Gránátalma a rák ellen

A Wisconsin Egyetem (USA) kutatói kimutatták, hogy a gránátalma hatóanyagának kivonata segíthet megelőzni az emlőrák kialakulását. A tumorellenes hatásért a gránátalma egyik polifenol komponensét, az ellagsavat találták felelősnek. Az ellagsav 48 órán belül megállította a rákos sejtek osztódását, és 72 órán belül apoptózist (normál sejthalált) idézett elő a kutatások során a mell-, tüdő-, hasnyálmirigy-, nyelőcső-, bőr-, vastagbél- és prosztatarakos sejtekben. Csökkentette a tumor környékén történő érzékelést, ami által megállította a vizsgált rákos betegekben a daganatok növekedését. Az emlőtumor sejteinek szaporodását 90%-os eredménnyel megállította.

Gránátalma-kivonat a gyakorlatban

Jelenleg a nyugati országok alternatív és kiegészítő gyógyászata a gránátalma kivonattal egyrészt a tumorok kialakulási valószínűségét csökkenti, másrészt a rutin rák elleni terápiában a kezelés hatékonyabbá tételére alkalmazza.

A gránátalmalé koncentrátuma kapszulázva először az USA-ban került forgalomba, majd a közelmúltban Magyarországon is. Egy kapszula két és fél dl gránátalmaléből készül. Amerikában jelenleg ez a harmadik legkeresettebb étrend-kiegészítő.

Dr. Ósabay György



GRÁNÁTALMA:
„az ókor életelixirje”

- Segíti a szívet, a keringést, az erőnlétet.
- Ellagsavtartalma csökkenti a rákos betegségek, tumorok kialakulásának valószínűségét.

GRALMA
étrend-kiegészítő
GRÁNÁTALMA és SZŐLŐMAG kivonat
Rezveratrol, Ellagsav, Lecitin, Folsav, C-vitamin

(Forrás: Proc. Natl. Acad. Sci., 2005, v.102, 14813-18)

Kaphatók gyógyszertárakban, bioboltokban
Tel: 06-30-2100-155, <http://pharmaforte.hu>



SUPHERB
Ez Hat... Természetesen!

**Keresse és tudatosan
válassza a kiváló minőségű
SupHerb Optic Guard-ot!**

Az Optic Guard Formula tablettá a szem egészségének megőrzéséhez szükséges hatóanyagokat tartalmazza. A lutein alapvető fontosságú a szemet erő káros UV sugárzás elleni védelemhez.

A készítmény további hatóanyagai antioxidáns hatásuk következtében kiegészítik a szem öregedési folyamatát.

Az összetevők mennyiségét klinikai vizsgálatok* eredményei alapján állítottuk össze.

*AREDS vizsgálat

(Age-Related Eye Disease Study)

Alkalmazása javasolt:

a szem egészségének megőrzésére, a normális látás fenntartásának elősegítésére, a szem kifáradása esetén, a szem sötétséghez való alkalmazkodásának elősegítésére.

C-vitamin	150 mg
E-vitamin	100 NE
B2 vitamin	10 mg
Béta karotin (RE)	600 µg
A vitamin (RE)	200 µg
Cink	8 mg
Réz	1 mg
Szelén	100 µg
Citrus bioflavonoidok	60 mg
Kvercetin	50 mg
Feketeáfonya	100 mg
ebből antocianidin	25 mg
Lutein	6 mg



Kapható a patikákban
és gyógynövényboltokban!

☎ 06-1-293-9361

Egészséges választás

A jóléti társadalmakban nem az éhezés a legfőbb gond, inkább az elhízás és az ezzel összefüggő számos betegség. Pedig nem biztos, hogy szervezünk minden szükséges tápanyagot megkap azzal, ha sokat eszünk. Érdemes átgondolni, mit választunk az élelmiszerek bőséges kínálatából, mert az egészségünk forog kockán.

Magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegségek, daganatos elváltozások, környezeti ártalmak, a szervezet idő előtti öregedése mind összefüggésbe hozható azzal, mi kerül az asztalunkra. A legújabb kutatások igazolják Hippokratész szavainak bölcsességét: „Táplálékok legyen a gyógyszered, és gyógyszered a táplálékokod!”

– A szervezetbe juttatott megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyag energiát ad, így biztosítja működését. Ezen kívül azonban ételünkben olyan anyagokat is találhatunk, amelyek másként járulnak hozzá fittségünk megőrzéséhez – állítja Horváth Gabriella dietetikus. – Az utóbbi évtizedekben egyre inkább a figyelem középpontjába kerültek a növényi táplálékokban, fitonutriensekben – zöldegekben, gyümölcsökben – jelen lévő antioxidánsok, melyekről kiderült, hogy az egészség megővésében nélkülözhetetlenek. A növé-

nyi hatóanyagok javítják az immunválaszt, elpusztítják a rákos sejteket, vírusokat, baktériumokat, gombákat. Kijavítják a DNS-ben a dohányzás vagy más környezeti ártalom miatt bekövetkezett károsodást, megváltoztatják az ösztrogén-, szénhidrát-, vérsíryanagcserét.

Legismertebbek a flavonoid vegyületek, melyek kedvező hatásukat egyéb antioxidánsokkal (A-, C-, E-vitamin) együtt fejtik ki, ezért fontos, hogy ezeket természetes forrásból, változatosan összeállított étrendből kapja meg a szervezetünk. Az egészséges életvitel és napi 400-600 gramm zöldség, gyümölcs, valamint gyümölcsle fogyasztása segíthet a leggyakoribb betegségek, mint a szív- és érrendszeri panaszok, bizonyos daganatfajták vagy az időskorral járó elváltozások, például a makuladegeneráció, a szürkehályog, esetleg még a demencia kockázatának csökkentésében is.

K. É. ■

Mit miért?

Alma: sok C-vitamint, antioxidáns és emésztést serkentő élelmi rostot tartalmaz. Ha nem szükséges, ne hámozzuk meg!

Paradicsom: a szem egészségének megőrzésében, valamint a daganatok megelőzésében fontos szerepet játszó, antioxidáns hatású luteint és likopint tartalmaz.

Sárgarépa: beta-karotin tartalmát a szervezetünk A-vitaminná alakítja. Javítja a látást, segíthet a daganatok megelőzésében.

Fokhagyma: antibakteriális hatású, védi az ereket, szabályozza a vérnyomást.

Vöröshagyma: vérnyomás-csökkentő, daganatellenes hatású.

Vörös áfonya: gazdag vitaminokban és antioxidánsokban. A felfázás, a húgyúti fertőzések hagyományos gyógyszere, antibiotikus hatású.

Zeller: C-vitaminban gazdag, valamint tartalmaz úgynevezett ftalidokat, amelyek szabályozzák a vérnyomást, és csökkentik a stresszhormonok hatását.

Olívaolaj: magas antioxidáns-tartalmú, kiváló E-vitamin-forrás. Telítetlen zsírsavai segítenek a szív egészségének megőrzésében.

Családi patika

Valljuk be, kétes dicsőség, hogy Európa élvonalába tartozunk gyógyszerforgalmazás terén. Különösen a fájdalomcsillapítók, az altatók, nyugtatók, az emésztésre ható készítmények és a táplálékkiegészítők számíthatnak nagy népszerűsége, aztán még évekig őrizgetjük a megkezdett dobozokat. Hiszen attól függően vásároljuk a pirulákat, kapszulákat, cseppeket, oldatokat, pezsgőtablettákat, hogy melyik reklám hatott ránk meggyőzőbben. Patikusok a megmondható, milyen lelkesen próbálgatjuk az újdonságokat, de gyorsan elfelejtjük, melyik gyógyszer mire is való.

Ezért jó, ha leemelhetjük a könyvespolcra a *Családi Patika 2007* című könyvet – szerkesztette dr. Varró Mihály –, amely szakszerűen, mégis könnyen érthetően bevezet a gyógyszerformák rejtelmeibe, ismerteti a gyógyszerrendelés szabályait, majd felsorolja a különféle panaszokra, vény nélkül kapható készítményeket, hatásuk szerinti csoportosításban. Könnyen megtalálhatjuk a gyógyírt, ha fejfájás, köhögés vagy reuma gyötör valakit a családban. Aztán az ábécérendbe szedett gyógyszerismertetőből kiválaszthatjuk a megfelelő szert, miután elolvastuk a figyelmeztetéseket, mérlegeltük a lehetséges mellékhatásokat, és átgondoltuk, hogy az addig beszedett készítménnyel nem léphet ártalmas kölcsönhatásba. Mindazt megtalálhatjuk ebben a hasznos kötetben, amit szeretnénk megkérdezni a patikusunktól.

A terápiás útmutatóból természetesen nem hiányozhatnak a homeopátiás szerek és a táplálékkiegészítők sem.

K. É. ■

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS!

Kedves Olvasónk!

A nagymamák tudták, hogy hascsikarásra kőménymagteát kell adni a gyerekeknek, a köhögés ellenszere a vöröshagymafőzet, a lázat leviszi a borogatás, és minden bajra gyógyír a sóborszeszes bedörzsölés. Biztos kézzel nyúltak a kamrában vagy a fűszerpolcon tárolt varázsszerekhez, amelyek enyhülést hoztak. Ezeket szeretnénk összegyűjteni és közkinccsé tenni.

Ezért **„Házi fortélyok”** címmel pályázatot hirdetünk.

Kérjük, írja meg szerkesztőségünknek levélben vagy e-mailben, az Ön családjában, tágabb rokonságában melyik panaszt, betegséget milyen hagyományos szerrel, eljárással kúrálták a bölcs öregek.

Címünk: Gyógyhír Magazin

Szerkesztősége,

1061 Budapest, Király utca 12.

E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu

A küldeményre ne felejtse el ráírni:

Házi fortélyok

**A LEGJOBB ÍRÁSOKAT KÖZZÉTESSZÜK, ÉS
1 ÉVES GYÓGYHÍR MAGAZIN ELŐFIZETÉSSEL JUTALMAZZUK!**



RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

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

Gaálné Póda Bernadette:

Vesebetegek diétáskönyve

890 Ft

Gaálné Póda Bernadette
– Dr. Zajkás Gábor:

Gyomorbeteg diétáskönyve

890 Ft

Dr. Nagy Viktor:

Álmodj normális vérnyomást!

1680 Ft

Dr. Rosztóczy András
– dr. Wilmann Tibor:

**Refluxbetegség –
gyomorsav okozta bántalmak**

1680 Ft

Dr. Winkler Gábor – dr. Baranyi Éva:

Cukorbetegség

2480 Ft

Harry Caylon:

Alzheimer-kór

2490 Ft

Dr. Polgár Mariann:

Gyermekkori táplálékallergiák

1980 Ft

Dr. Óry Klára:

**A szív- és érrendszeri meg-
betegedések idegi-lelki té-
nyezői és ezek terápiája**

3500 Ft

Edwards, Virginia:

**A depresszió és a bipo-
láris betegségek**

1995 Ft

A HÓNAP KÖNYVE

**PCSALÁDI
PATIKA 2007**



**10%
KEDVEZMÉNY**

Ha Ön 2008 márciusában megrendeli a *Családi Patika 2007* című könyvet, a Gyógyhír Könyvesbolt 10%-kal olcsóbban adja Önnek!

Schleip, Thilo – Hoffbauer, Gabi:

**A bélérzékenység és ami
valójában mögötte rejlik**

1790 Ft

Eilean Bentley:

A masszázs nagy könyve

3999 Ft

Családi Patika 2007

~~1800 Ft~~ 1620 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:

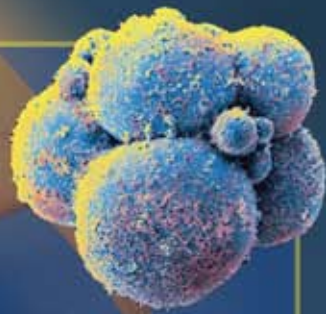
- Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Útetg u. 49.
- Telefonon: 06-1-452-0277
- Faxon: 06-1-452-0270

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

**INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ EÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHET!
www.gyogyhir.hu**

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

Mi az őssejt?



Az őssejt olyan sejt, amely bármilyen más funkciójú sejtté képes átalakulni. Minden szöveti sejtünk eredetileg őssejt volt. A felnőtt őssejtek a csontvelőben keletkeznek, és a véráramban keringve alapvető szövetjavító funkciót töltenek be a sejtek folyamatos megújítása érdekében. Mind a felnőtt, mind az embrionális őssejtek kutatása a jövő regenerációs gyógyászatának alapja, mivel ezek a mindenre képes sejtek jelentik az élet csíráját.

Mennyi őssejtünk van?

Az emberi szervezet javító képessége gyermek, és idős korban jelentősen eltér. Az őssejtek száma 5 liter vérben megközelítőleg 5 és 25 millió között változik. Ez az érték a keringő őssejtek számát mutatja, a csontvelőben ennek 6 - 10-szerese áll rendelkezésre. Az őssejtszint az egészségi állapotunk legjobb jelzője!



Világszenzáció az őssejt szaporító kapszula

A kor előrehaladtával a keringő őssejtek száma jelentősen csökken. Az őssejtszaporítás segít úrrá lenni az öregedési folyamatokon azáltal, hogy több felnőtt őssejt termelődésére készíti a csontvelőt. Minél több az őssejt a szervezetben, annál jobb az egészségi állapot!

A szervezetben keringő őssejtek száma jobb mutatóérték, mint a koleszterin szint, a vérnyomás, vagy a diabétesz.



A jövő elkezdődött...

Az Olimpiq StemXCell étrend-kiegészítő készítmény fogyasztásával 50 %-kal megemelhetjük a szervezetünkben keringő őssejt számát.

Kutatóink a Föld különböző pontjairól több száz anyagot vizsgáltak be, amelyek közül 9 anyag bizonyult hatékonynak az őssejtszám növelésében. Ezen anyagok a kikísérletezett arányban kerültek az Olimpiq StemXCell kapszulákba.

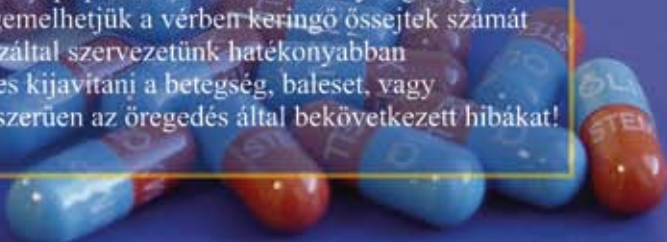


Kiknek ajánljuk az Olimpiq StemXCell étrend-kiegészítőt?

Mivel az egészséges és a beteg ember számára egyformán fontos, hogy a naponta újjáépülő sejtjeikhez az őssejtek megfelelő számban rendelkezésre álljanak, ezért jó, hogy hanem várjuk meg, hogy külső beavatkozásra, gyógyszerekre szorulunk. Az Olimpiq StemXCell Készítmény segítségével megemelhetjük a vérben keringő őssejt számát és ezáltal szervezetünk hatékonyabban képes kijavítani a betegség, baleset, vagy egyszerűen az öregedés által bekövetkezett hibákat!

A világ számos pontján kutatók százai vizsgálják az őssejt különleges felhasználási területeit a gyógyászatban, és ma már nem elképzelhetetlen a szövetek, szervek tenyésztése sem speciális laboratóriumi körülmények között. E terápiákat alkalmazták már; porckorongot alkotó gélserű anyag előállítására, hasnyálmirigy inzulintermelő sejtjeinek tenyésztésére, szívizomrost növesztésére és megannyi más szövet előállítására. Jelenleg

Európában egyedülálló módon, a lehető legbiztonságosabb eljárást az Olimpiq StemXCell kapszula fogyasztása nyújtja saját őssejtjeinket szaporítására.



OLIMPIQ®

Össejterápia

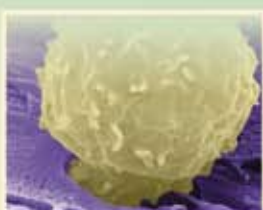
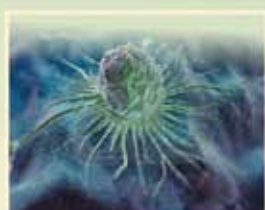
Új felfedezés!

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



Ha rá tudjuk venni a szervezetünket, hogy természetes úton több össejtet 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

Februári számunk helyes megfejtései a következők voltak: Az Ocuvite Lutein védi látását (skandináv); 5, 6, 6, 5 (sudoku). A Bausch&Lomb egészségvédő termékeiből összeállított ajándékcsomagot Durucz Lászlóné (Lajosmizse) és Bölcskei Sándor (Budapest) nyerte. Gratulálunk!



1		VERMET ELKÉSZÍT BAJ	ARC-SZÖRZET	BARACKLEKVÁR FÜZET-BELSŐ!	NÓGAT KÍNAI SÜLY-MÉRTÉK	ALUL CSELEKEDET	POLÉMIA TÁRGYA
MÉTER							BÁGYADT
GYOM ÉTELT ASZTAL-RA RAK			NŐI NÉV				
			3	SZÍN. NŐ (ANNA)			
				ITÁLIAI NŐI NÉV			
2	VICUS KORTÁRS ÍRÓ (GYÖRGY)	INDULÁS SOMOGY MEGYEI KÖZSÉG	SÚROL, NÉPIES SZÓVAL			EGYETEMI KAR ABBA AZ IRÁNYBA	
AMPER			BABILON BPESTI MŰSZAKI EGYETEM			TYÚK, TAJ-SZÓVAL	EGYSZERŰ GÉP ÉSSZEL FELFOG
ÉDES PÁLINKA			TROPUSI FAFAJ ISTÁLLÓ			REMEGÉS VONAT ELEJE!	
NŐI NÉV		SAVÁLLÓ FÉM EGYETLENEM!		NORVÉG AUTÓJEL		HAJNALODIK GRAMM, RÖVIDEN	
DUNÁBA ÖMLŐ BAJOR FOLYÓ	L				LEMEZ SZÉLE!	A	A MŰLT IDŐ JELE



CIPŐ-, LÁBSZAGTALANÍTÓ ÉS LÁBIZZADÁS ELLENI SPRAY-K

FORGALMAZZA: GALAKTIV KFT.
 TEL.: (1) 239-3072
 FAX: (1) 450-1344
 1139 Bp., FORGÁCH U. 9/B.

E havi skandináv rejtvényünk fősoraiból arra a kérdésre kaphatunk választ, hogy miért érdemes Carnation termékekkel ápolni a lábunkat. Márciusi megfejtőink között a Carnation cipő-, lábszagtalanító és lábizzadás elleni termékeiből összeállított értékes ajándékcsomagot sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2008. március 16-ig küldjék el szerkesztőségünkbe, nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket)!

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

**A sudokuhoz kellemes számolgotást,
a skandináv rejtvényhez jó fejtőrést kívánunk!**

Töltse ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldeni. Megfejtőink között a Carnation cipő-, lábszagtalanító és lábizzadás elleni termékeiből összeállított értékes ajándékcsomagot sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2008. március 16-ig küldjék el szerkesztőségünkbe, nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket)! **Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu**



SAROKBŐR SIMÍTÓ KRÉM



A MEGVASTAGODOTT KISZÁRADT LÁBBŐR SOKSZOR BEREPEDEZIK ÉS KISEBESEDIK. ERŐS FÁJDALMAT OKOZ, SOK ESETBEN A CIPŐ VISELETÉT IS NEHEZÍTI. A CARNATION SAROKBŐR SIMÍTÓ KRÉM SEGÍTSÉGÉVEL A PROBLÉMA MEGELŐZHETŐ, A KIALAKULT SEBESÉDÉS KEZELHETŐ. 20 % URÉÁT, A BŐR TERMÉSZETES NEDVESÍTŐ FAKTORÁT TARTALMAZZA, KELLEMES ILLATÁT BORSMENTA BIZTOSÍTJA. HASZNÁLATA ÚJJÁVARÁZSOLJA A SZÁRAZ, KEMÉNY, REPEDEZETT SAROKBŐRT.

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

Lábfájdalmak gyötrik?

Enyhítse fájdalmait azonnal

Egy svájci lábspecialista végre kifejlesztette a valódi „csoda-talpbetétet”. Gondoljon bele, hogy alig egy szemvillanás alatt megszabadulhat a lábát gyötrő minden problémától, fájdalomtól és kintől... és ezeket ráadásul végleg elfelejtheti.

Próbálja ki most ingyen! Úgy fogja érezni magát, mint még soha.

A lábfájások vége a SwissCo®-talpbetéteknek köszönhetően

Amennyiben a jobbra leírt problémák valamelyike, netán többje is kínozza Önt, most minden oka megvan az öröme. Egy svájci lábspecialista kifejlesztette a valódi „csoda-talpbetétet” – a SwissCo®-talpbetétet.

Igen, jól olvasta: a „csoda-talpbetétet”, amelyek azonnali enyhülést hoznak, és örökre megszabadítják problémáitól. Vannak csodák, amelyeket muszáj látni, hogy elhiggyük.

A talpmány olyan hihetetlennek tűnik, hogy a Mobilix ennel lehetősé teszi Önnek a talpbetét 30 napos, kötelezettség nélküli próbáját. Egy hónapot adunk Önnek arra, hogy megszabaduljon kínzó fájdalmaitól, és a lábproblémáitól örökre elbúcsúzzon.

Mitől ilyen hatásosak a SwissCo®-talpbetétek?

A svájci lábspecialista azt fedezte fel, hogy a lábát kínzó problémáknak túlnyomó részét csak és kizárólag egyetlen dolog okozza: lábfejének rendkívül rossz tartása a cipőjében.

Szépen lassan megsüllyed a lábközepének az íve, lábfejei deformálódnak, ami fájdalmat okoz



Lelje ismét örömeit a sétában

Próbálja ki ingyen termékünket, ha az alábbi problémák bármelyikével küzd, és érezze fájdalmait azonnali enyhülését:

- Bőrkeményedés a lábfejen
- Szaruréteg-gyulladás
- Tyúkszem
- Lúdtalp
- Sajgó talpak
- Bokasüllyedés
- Lábfej- és lábujjgörcsök
- Sarokfájás
- Bokafájdalmak
- Lábfájás
- Hátfájás
- stb.



sarkában, a bokájában, a vádlijában, a lábaiban és a hátában is, sőt, gyakran igen fájdalmas görcsöket is kivált.

Lábujjai is begörcsölhetnek, amely elviselhetetlen fájdalommal jár. Lábujjának bőrét pokoli kínok gyötörhetik. Lábujjkörmei benőnek, és lábfejének fájdalmi egyre elviselhetlenebbé válnak.

Szerencsére azonban a svájci lábspecialista feltalálta a SwissCo® csodabetétet, amely minden említett problémára gyógyírként szolgál. A talpbetétek könnyedén illeszkednek a cipőbe, és kintől teljesen láthatatlanok. Csúsztassa be lábát a cipőbe. Azonnal érezni fogja a különbséget. Lábfejei legalább olyan kényelemben érezhetik magukat, mint egy csecsemő a bölcsőjében. A SwissCo®-talpbetéteknek köszönhetően lábfejének csontjai (melyek azon csontok közé tartoznak, amelyeket az emberi test leginkább igénybe vesz) végre visszanyerik eredeti

anatómiai elhelyezkedésüket. Lábujjai ismét felveszik természetes helyzetüket, mindenféle feszüléstől mentesen. Lábujjainak bőre ellazul, és a fájdalmak nyomtalanul eltűnnek.

Hogyan próbálhatja ki ingyen a SwissCo®-talpbetéteket?

Miért vásárolna próba nélkül? Ez a Mobilix számtalan előnynek egyike: minden termékünket kipróbálhatja, „elégedettség vagy pénzvisszafizetés”.

Adja meg lábméretét, és küldje vissza nekünk az oldalt található megrendelőszelvényt. Rögön küldünk Önnek egy pár személyre szabott csoda-talpbetétet. Helyezze a cipőjébe, tegyen néhány lépést, és élvezze ezt az új érzést: a fájdalom- és panaszmentes séta örömeit. Szinte biztosan nem akar majd többet lemondani róla. Ne habozzon... használja ki most ezt a rendkívüli ajánlatot, és ismerje meg kockázat nélkül a svájci lábspecialis-

ta csodálatos talpmányát, amelynek segítségével végleg elfelejtheti lábfájását.

Mobilix Budapest, Pf. 1315, 1381

Megrendelőszelvény

Vágja ki és küldje el a következő címre:
Mobilix Budapest, Pf. 1315, 1381
Tel: 061 888-6282, fax: 061 888-6281

Igen, szeretnék meggyőződni a csodálatos hatásáról. Kérem, küldjék el nekem utánvétellel az alább megjelölt talpbetéteket: 18118002

Lábméret: 36-40 45-ig.

1 pár SwissCo®-talpbetét 590 Ft/pár áron

2 pár SwissCo®-talpbetét 590 Ft/pár áron

3 pár SwissCo®-talpbetét csak 490 Ft/pár áron!

Lábméret: _____ Nő Férfi

A csomagért 1500 forint csomagolási és postaköltséget számítunk fel.

Amennyiben Ön kényelmesebbnek találja a postai átutalást, kérjük, küldje el a talpbetét(ek) árát és a csomagdíjat a Mobilix alábbi budapesti számlaszámára:

Mobilix 10918001-00000005-39730025

A rendelési folyamat felgyorsítása érdekében kérjük, hogy küldje el az átutalási bizonylatot a fenti címre.

Kérem, a betéteket diszkrét semleges csomagban küldjék.

Ha a talpbetétkezeléssel nem vagyok 100%-osan elégedett, a betéteket 30 napon belül visszaküldhetem, és a Mobilix visszatérít a termék vételárát.

Név: _____

Te. szám/helység: _____

Ut, utca/házszám: _____



„A férjem alig ismert rám”

„A férjem nagyon meglepődött, amikor megérkeztem Londonból, és kijött elém a buszállomásra. Alig ismert fel, úgy lefogytam” - meséli Miecz Dorottya, aki Bio-Krómmal nyerte vissza régi alakját.

„Tényleg te vagy az?” - Mátyás alig ismerte fel a feleségét, amikor 10 hónapos londoni útról hazatérve leszállt a buszról. Nem hitt a saját szemének. Amikor utoljára látta Dorottyát, kissé molett volt, de így 10 kilótól megszabadulva fantasztikusan jól nézett ki.

„Remekül éreztem magam. Végül is ki szeret túlsúlyos lenni? Korábban mindent megpróbáltam, hogy karcsúbb legyek, de erőfeszítéseim kudarcba fulladtak, mert az édesség utáni vágy csillapíthatatlanul tört rám. A krómtartalmú étrend-kiegészítő meglepően nagy segítséget jelentett nekem. Egyik napról a másikra, minden gond nélkül meg tudtam magam tartóztatni az édességektől. Ezek a tabletták nagyon megkönnyítették a célom elérését” - mondja Dorottya.

A megfelelő fajtájú króm Dorottya nyelvet tanulni utazott Londonba, hogy itthon könnyebben találjon állást. Az angliai tartózkodása lelegején már fel is szedett jónéhány kilót. Akkor egy cikkben olvasott a króm hatásáról, és elhatározta, hogy tesz vele egy próbát.

„Sajnos nagyon nehezen sikerült a megfelelő fajtájú krómot beszerezni. Az üzletekben csak olyan termékeket találtam, amelyekben a króm más anyagokkal szerepelt együtt. A cikk szerint nekem azonban tiszta, szerves krómra volt szükségem. Végül megtaláltam a megfelelő készítményt, a Bio-Krómot, és elkezdtem szedni. Fantasztikus volt a hatása. Segített kordában tartani az édesség utáni vágyamat anélkül, hogy az édesség hiányától ingerlékeny és idegessé váltam volna, mint azelőtt” - mondja Dorottya. Étkezési szokásai is megváltoztak, könnyedén tudja tartani az egészséges étrendet. Sőt, rendszeresen tornázik is, és nem érzi úgy, hogy az egészséges életmód kicsit is megterhelő lenne számára. Egyáltalán nem!

Kapcsoljuk ki a „cukorkapcsolót”!

Gondolja el, milyen egyszerű lenne diétázni, ha lenne egy kapcsolója, amivel Megálljt tudna parancsolni az édesség utáni vágyának. Ezt most megteheti. Létezik egy ilyen kapcsoló, és Önnek e kapcsoló működtetéséhez krómra van szüksége.

A **Bio-Króm** a szerves króm GTF (glükóztolerancia faktor) elnevezésű aktív formáját tartalmazza. Ez egy olyan hatékony krómforrás, amely segít Önnek a testsúlya csökkentésében.

Mi a króm?

A króm létfontosságú ásványi anyag és nyomelem, mely a táplálékainkban is megtalálható.

Hogyan működik a króm?

Segíti a cukornak a véráramból a sejtekbe történő szállítását, ahol az energiává alakul át.

Mi történik krómelégtelenség esetén?

Króm hiányában túl kevés cukor jut el a sejtekhez. A szervezet nem képes elegendő energiát termelni, ezért gyengének, fáradtnak érezzük magunkat, és az egyetlen megoldásnak az tűnik, hogy gyorsan eszünk valami édeset.

Milyen gyorsan várható látható eredmény?

Ez személyenként eltérő. A lényeg azonban az, hogy távol tudjuk tartani magunkat az édességektől, ami előbb-utóbb látható eredményre vezet.

A még jobb testsúlycsökkentő hatás érdekében a Bio-Krómot Bio-Rost szedésével ajánlatos kombinálni!

A Bio-Króm és a Bio-Rost gyártója a Pharma Nord, a tudományos dokumentációval rendelkező étrend-kiegészítők egyik vezető európai szállítója.

Az Egészséges Szívért Alapítvány is ezt a terméket ajánlja Önnek!



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

Minőségi dán készítmények a **Pharma Nordtól!**

Pharma Nord

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