

III. évfolyam
4. szám

2008. április

Gyógyhír magazin



Az olimpia jegyében

Interjú

Fábián Lászlóval

Tavaszi megújulás csírákkal

Kullancsok és kórságok

Fogyókúra: egészséges választás

Dr. Kelen

LUNA
sósórszesz gélek



Borókás - reumaszász
Vadgesztenyész - visszérre
Kámforos - pezsdítő

www.drkelen.hu

HighCosm® Tel.: 450-1960

Termékcsaládok:

fitness alakformálók,

Silf napozók,

Dr. Kelen sport

Silf önbarnítók,

Dr. Kelen masszázsolajok

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:

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 szájrégben, 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 szájhigiéna megszokását

elmex Junior –erősíti az új maradó fogakat!

A 15. ÉVES BÉRES ALAPÍTVÁNY JÓTÉKONYSÁGI ESTJE

2008. április 26. szombat 19:00 a Budapest Kongresszusi Központban



Közreműködik:

a Prima Primissima és Magyar Örökség Díjas CSILLAGSZEMŰ TÁNCEGYÜTTES

Az est fővédnöke: Mádl Dalma Asszony

A Béres Alapítvány az est teljes bevételét a Semmelweis Egyetem I. sz. Gyermekgyógyászati Klinikájának ajánlja fel a daganatos gyermekek operációjánál forradalmi változást hozó műszer megvásárlására.

Belépők kaphatók a Budapest Kongresszusi Központ és a Zeneakadémia jegypénztárában, valamint a Rózsavölgyi Zeneműboltban (Budapest, Szervita tér 5.).

Kérjük, segítsen Ön is!

A Béres Alapítvány számlaszáma:
OTP 11703006-20056326

BÉRES A daganatos betegekért

IMPRESSZUM

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

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

Megjelenik: havonta, 24–32 oldalon
Példányszám: 230 000 példány havonta
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszerárúban, 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



ISO 9001:2000



print-audit

Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



A Gyógyhír

a legnagyobb auditált példányszámú gyógyszerári terjesztésű magazin

Kedves Olvasó!



Utálom a káposztalevest! – így összegzi újabb fogyókúrájának kudarcát barátnőm. Ez persze nem szó szerint értendő, mert egy kis füstölt csülökkel feljavítva már biztosan nagyobb sikerre számíthatott volna az a titkos recept alapján összekotyvasztott étel, amelynek leírását bárki megtalálhatja az interneten is. Állítólag kitűnő zsírégető, de mit ér, ha nem lehet megenni? Barátnőm egyébként isteni főz, és mi sem áll távolabb tőle, mint az önsanyargatás. Bájosan gömbölyű, a férje pont ilyennek szereti. Csak éppen szűk lett a szoknya dereka. – Te hogyan tartod a súlyodat? – szegezi nekem a kérdést. – Nem nagy ügy –, mondom bátorítón –, idejében kaptam egy jó tanácsot: csak az nem hizlal, amit nem eszel meg. Mielőtt másodszor is megrakod a tányérodra, jó, ha el tudod dönteni: valóban éhes vagy, vagy csak a szemed kívánja?

St. Lina

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
29. oldal



Arth3-plex
17. oldal



Aquatus intimzuhany termékcsalád
21. oldal



Orimag-fogyasztó
32. oldal



Antioxant
19. oldal

www.gyogyhir.hu

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

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

Tavaszi megújulás csírákkal



Hiába várjuk, készülünk rá, a tavasz mégis megvisel bennünket. Örömmel figyeljük, hogy a földből kibújnak az első virágok, a fában újra keringnek a nedvek, de mi, emberek szinte kóválygunk a fáradságtól. A természet logikájából következik hát, hogy szervezetünk az „új” energiát, amire szüksége van, részben a csírázó növényekből nyerje.

A legmondosabb utánpótlás ellenére áprilsra kimerülnek a vitamintartalékaink. Gyengül az immunrendszerünk, könnyebben betegszünk meg, hajlamosabbak vagyunk a megfázásra, és fáradékonyvá válhatunk. Elengedhetetlen a nyomelemek, ásványi anyagok, enzimek és a vitaminok pótlása.

Zöldet az asztalra

Jó, ha az ember képes hallgatni a belső hangra, ami arra biztatja: egyél sok zöldséget. Csak hogy a ma kapható zöldségek, gyümölcsök, függetlenül attól, honnan érkeztek az országba, alig tartalmaznak vitaminokat az igazi, nyári, szabadföldi

termékekhez képest. Tanácsos megbízható vitaminforrás után nézni. Ilyen a csírázó mag, melyben számtalan vitamin, ásványi anyag, nyomelem található, és természetes, egészséges, új ízt hoz táplálkozásunkba.

A mag, a növény termése, az élővilág egyik legnagyobb csodája. Egyrészt benne van az a hosszú genetikai üzenet, amelynek kibontásával létrejön egy új lény. Másrészt ehhez tápanyag is kell, hát ez is raktározódik benne, mint egy kamrában. S mi szükséges ahhoz, hogy a látszólag élettelen várakozó egyszerre csak beinduljon? Alig valami: meleg, víz és fény. Ha mindez adott, a magokban megdöbbenő gyorsasággal zajlanak a folyamatok, szinte látható, miként követik egymást a változások. A héja megreped, kibújik egy csíra, amely hamarosan két irányban is elkezdi fejlődni, a föld és az ég felé. Ezek a jól látható változások. De melyek azok, amelyek láthatatlanok? A mag raktáraiból előkerülő szénhidrátok cukorrá, a fehérjék növekedést elindító enzimek hatására aminosavakká, az olajok, növényi zsírok zsírsavakká bomlanak, mintha csak azok számára is elő akarnák készíteni a könnyebb emészthetőséget, akik elfogyasztják. De természetesen minden csíra – fajspecifikusan – bőven tartalmaz vitaminokat is, A-, B-, C-vitamint, és rostanyagokat, amelyek az emésztés hatékonyságát fokozzák.

Látványnak is szép

Csíráztatásra szinte bármely konyhakerti növény magja alkalmas. Választunk: búzát, olajretket, brokkolit, napraforgót, zsászt, vagyis vízi tormát, lucernát, babféléket, lencsét, szóját, mungóbabot, hagymát, káposztát. A csíráztatáshoz – bármelyiket választjuk – több-kevesebb időre be kell áztatni a

Miért érdemes megkóstolni?

- Számtalan érv szól az otthoni csíráztatás és a csírafogyasztás mellett:
- ☞ a legoptimálisabb időben tudjuk fogyasztani,
 - ☞ a csíráztatásra alkalmas magvak olcsók, tehát gazdaságos,
 - ☞ nem nagy beruházás egy háromszintes csíráztatótól beszerzése,
 - ☞ garantáltan vitaminokban gazdag, bio-élelmiszerrünk lesz,
 - ☞ a szervezet számára fontos anyagok benne vannak a csírákban,
 - ☞ fogyókúra, diéta esetén is fogyaszthatók.

magokat. Ez általában az apró magvaknál öt-hét óra, búzánál, hüvelyeseknél – mint a bab, lencse, szója, mungóbab – tizenkét óra, vagyis egy éjszaka. Az áztatási idő letelte után az áztatóvizet öntsük le, öblítsük át a magvakat, majd egyenletesen terítsük szét a csíráztató edényben, és tegyük világos, meleg helyre. Ezt követően nincs más dolgunk, mint reggel és este hideg vízzel leöblíteni. A magokból általában három-hat nap alatt lesz fogyasztható csíra, ami látványnak is szép.

Ha nincs csíráztató edényünk, megteszi egy befőttesüveg is. Szórjuk bele a beáztatott magokat, a szájára gumizzunk apró lyukú szűnyoghálót vagy ritkás gézszövetet, és felig megdöntve, szájával lefelé tegyük tálcára. Reggel-este

folytatás a 6. oldalon

Elnyújtott hatású C-vitamin, több mint 12 órán át

1000 mg
30 db

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

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

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

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



EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!

Az Eurovit C-vitamin 1000 mg retard filmtablettát cukorbeteg is fogyaszthatják.

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

www.eurovit.hu



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

Akció: 2008. Április 1-30.



1.151.-

Szűztea ampulla 10x15ml

A készítmény összetevői hozzájárulnak a fogyókúrás étrend eredményességéhez, illetve az immunrendszer normál működéséhez, a jó közérzet, a külső és belső harmónia fenntartásához. Az L-karnitin részt vesz a sejt szintű zsírsavcsereben. Dr. Chen Patika-Természetesen egészség!



1.201.-

Celsus Notox Salakeltanító Tea 25 filter

Dél-Amerika és Magyarország legkiválóbb gyógynövényeinek felhasználásával készült frissítő teakeverék. Ajánlott salakeltanító kúrák kiegészítésére, a szervezet regenerálódásának támogatására. 48/filter

Vioflex glükózamin tabletta 45db-os Ajándék az ízületeknek!



3.753.-

Alce Nero Bio Durumtészta Farfalle 500g
Alce Nero Bio Durumtészta Spagetti 500g
Alce Nero Bio Durumtészta Teljes Kiörlésű Fusilli 500g
Mennyeli ízű BIO tészták fantasztikusan kedvező áron! 0,8.-/g



162.- 242.- 310.-

Tündé kert Aszalt Földieper 100g 1,6.-/g
Tündé kert Aszalt Földieper 100g 2,4.-/g
Tündé kert Aszalt Földieper 100g 3.-/g
Tündé kert a természetes csemege.



2.335.-

Hennapilus természetes tartós hajfesték Középszőke (7.)
Hennapilus természetes tartós hajfesték Mahagony (5.5.)
Hennapilus természetes tartós hajfesték Lágyszőke (8.)
Természetes és divatos hajszínek a HennaPlus-tól. Nem tartalmaz ammóniát és peroxidot! Fesse a haját biztonságosan!



406.-



236.-

Mira Gyógyvíz Glaubersós 700ml
Fogyjon a természet erejével, fogyókúra Mira vízzel! 0,3.-/ml

Gyógyhatások:

A legjobb zöldségféle egyúttal gyógynövény is, nem véletlen a mondás: „fűben, fában orvosság van.” Nézzünk néhányat!

A búzacsíra: bizonyítottan segít a szervezet méregtelenítésében, s emiatt kiválóan használható a daganatos megbetegedések elleni küzdelemben az orvosi kezelések kiegészítőjeként, mert csökkenti a terápia mellékhatásait, s meggátolhatja az áttételek kialakulását.

Ha a kicsírázott búzaszemet tovább öntözzük, szép búzafűvünk nő, amit érdemes 15 centisre fölnevelni, majd annak friss levét ajánlatos elfogyasztani. A harsányzöld búzafű levében sok az antioxidáns hatású A- és C-vitamin, melyeknek a sejtkárosító szabadgyökök megkötésében van óriási szerepük.

A retekcsíra: antibiotikus hatású, elsősorban a légúti megbetegedésekre hat, de van májtisztító, gilisztazűző és vízajtó hatása is. Aki felfúvódásra hajlamos, inkább este fogyassza.

A káposztafélék: brokkoli, vöröskáposzta, továbbá a hagyma csírája vértisztító, emésztést segítő, gyógyhatásuk érvényesül gyomor- és nyombélfekélyes problémák esetén.

A hüvelyesek: a borsó, a bab-, lencsefélék csírái a szív- és érrendszer védelmezői, csökkentve a káros (LDL) koleszterin szintjét, magas vastartalmukkal pedig hozzájárulnak a vérképzéshez. Sejtvédő hatásuk ismert, és életlani szempontból jelentős a fehérjetartalmuk.

Olajos magvak: a napraforgó, a tökmag, a lenmag és a szezámag csírái zsírban oldódó vitaminokban, aminosavakban és rostban rendkívül gazdagok. A rostok segítik a bélmozgást, megszüntetik a bélrenyheséget. A zsírban oldódó vitaminok és az aminosavak pedig elengedhetetlenek az egészség fenntartásában.



ezt is öblítsük le. Fontos, hogy ügyeljünk arra, a magok nedvesek legyenek, de ne álljon rajtuk víz.

A megfelelő méretűre nőtt csírákat szedjük zárható műanyag dobozba, és tegyük hűtőszekrénybe, öt-hét napig eláll. A csírafogyasztás kultúrája hazánkban most van kialakulóban. Az apró, igen zamatos, zöld, sárga, lila növénykezdeményeket fogyaszthatjuk salátákban, szendvicseken vagy egyszerűen egy sajt- vagy vajkrémes kenyéren. Úgy készülünk, hogy némelyik igencsak csípős, például a vízi torma, a retek, a brokkoli, a káposzta. Legjobb, ha nyersen esszük őket, ilyenkor sértetlenül vesszük magunkhoz a bennük lévő összes tápértéket. Viszont vannak csírák – szója, bab, lencse, mungóbab –, amelyeket fogyasztás előtt egy-két percre lobogó forró vízbe kell dobni, nem főzni, csupán abálni. Így még ropogósak maradnak, tápértéküket sem vesztik el, de a beleket túlságosan megdolgoztató anyagaikat kioldja a forró víz. A búzacsírák például nehéz szétrágni, ezért vannak, akik összeturmixolva keverik az ételekbe.

JAKAB ISTVÁN ■

Hatásos hajerősítő módszer 4.

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



Gyulai Anikó mesterfodrász

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.

SZPONSORÁLT CIKK

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 elengedik azokat. Ekkor tapasztaljuk, hogy a fésű, a párna tele van kihullott hajszálainkkal. Ilyenkor jön az első ijedtség. 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 fejbőrhez. 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 lévő hatóanyagok képesek feltölteni és aktiválni a tápanyaghiányos hajhagymákat. Az aktivált 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.

A SZÍV VITAMINJA

CARNIVIT MAX KAPSZULA **ÚJ terméket!**

GYÓGYHATÁSÚ TERMÉK

A CARNIVIT MAX kapszula magas Magnézium és Carnitin tartalmával alkalmazható elsősorban stressz, idegesség, kimerültség okozta átmeneti (enyhe, múló) szív- és érrendszeri panaszok esetén. A CARNIVIT MAX fenntartja a szív- és vérkeringési rendszer működését.

Gyártja: Gradiens Kft.

GRADIENS

1143 Budapest, Ilka u. 11.
Tel: 460-0804 Fax: 460-0427
E-mail: gradiens@gradienskft.hu
www.gradienskft.hu

Carnipure

Kérje a gyógyszerárakban és gyógynövény szaküzletekben! **EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI TAGOK ELSZÁMOLHATJÁK!**

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

Dentinox

Köhögéscsillapítás a fogak károsodása nélkül

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

- antibakteriális és
- jó nyálkaoldó hatás
- fájdalommentesebb váladékfelkötés
- 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.

Biovanne®
szépség vitamin

Gyönyörű haj, bőr és köröm

Haj
Bőr
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® ajándécsomag.

HOTEL AZÚR
SIÓFOK

A játékban való részvételhez küldje el egy Biovanne® szépségvitamin vonalkódját 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 termékfotó visszaküldők között a fenti nyereményeket sorsoljuk ki. A sorsolást 2008. június 3-án 11:00-kor, a Budapest 1118 Dayka Gábor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közzétehető jelenlétben tartjuk. A nyerteseket postán értesítjük.

A fogyókúra



A túlsúlyt apránként szedjük fel, naponta mindössze egy-két deka plusz rakódik le oda, ahová nem kéne: a hasra, combra, fenékre. Leadni viszont minél hamarabb szeretnénk, lehetőleg szenvedés nélkül. Aki tartós eredményt szeretne elérni, hamar megérti, a siker kulcsa a türelem és a következetes életmódváltás.

Nézzünk szembe a tükörképünkkel, és legyünk tárgyilagosak. Ha változtatni szeretnénk azon, amit látunk, vegyük számba a tennivalókat. Álljunk a mérlegre, mérjük le a magasságunkat, és számítsuk ki a testtömegindexünket (BMI, Body Mass Index). Ehhez a testsúlyt elosztjuk a méterben mért magasság négyzetével. Például aki 160 cm magas és 72 kg-ot nyom, a testtömegindexe $72:1,6 \times 1,6 = 28,125$. Az ideális súly meghatározásához a centiméterben mért testmagasságból levonunk százat, a kapott értéket nők esetében 0,85-tel, férfiaknál 0,9-cel megszorozzuk. Példánknál maradva ez $160-100=60$, és $60 \times 0,85=51$ kg. De nem kell megijedni, nem ez a cél. A 62 kg már a normális testtömegtartományba esik. Ez elérhető!

Alapanyagcsere

Célszerű a fogyókúrát dietetikus segítségével megtervezni, aki elvégzi a különböző számításokat, figyelembe veszi az egyén ízlését, életvitelét, és ezek alapján megtervezi a diétát.

– Érdemes kiszámítani az alapanyagcsere értékét – tanácsolja Györki Niké dietetikus, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének tagja. – Ez azt a minimális energiaigényt jelenti, ami az alapvető életfunkciók fenntartásához szükséges. Azért fontos tudnunk, mert ha a választott fogyókúra kevesebb energiát engedélyez, mint amennyi az alapanyagcserénk, számíthatunk a

szervezet vérszereklációjára: lecsökkenti az anyagcserét, és raktározni kezd. Ez a divatdiéták legnagyobb kockázata, hiszen a gyors siker érdekében hirtelen lecsökken az energiabevitel, és mikor visszatérünk az eredeti táplálkozásunkhoz, a kilók duplán jönnek vissza. Ez a jójó-effektus.

Lassan célszerű leadni a túlsúlyt, a heti 0,5-1 kg megfelelő ütemnek tekinthető. Vannak időszakok, amikor a fogyás megtorpan. A legtöbben ilyenkor bizonytalanodnak el és adják fel. De érdemes kitartani. Ezek a kritikus időszakokon is átsegít a folyamatos kapcsolattartás a dietetikussal. Gondoljunk arra, hogy a leadott kilókkal egészségben eltöltött éveket nyerhetünk.

Életmódváltás

A fogyókúra nemcsak étrendet, hanem életmód-változtatást jelent. Fontos, hogy mozgással is kiegészítsük a diétát. Kezdetnek elég, ha egy megállóval előbb leszállunk a buszról, és sétálunk. A terhelést fokozatosan emeljük, ahogy könnyebbé válik a mozgás, így hatékonyabb lesz a fogyókúra, és bőrünk feszességét is megőrizhetjük.

Az életmódváltás részeként adjuk meg az étkezés módját! Lassan, nyugodt körülmények között együnk, ne tévénézés vagy munka közben. Így elkerülhetjük a túlevést, hiszen nem vonja el más a figyelmünket, és a szervezetünk jelzi, ha eleget ettünk. Fontos a rendszeresség, hogy naponta 3-5 alkalommal

táplálkozunk, lehetőleg ugyanazokban az időpontokban. Ne feledjük: az is étkezésnek számít, ha csak egy almát eszünk, vagy bekapunk pár szem kekszet.

– A fogyókúra során nemcsak az ételek minőségére, de az elkészítésükre is figyelniünk kell – tanácsolja a dietetikus. – Rántott húsokat és belsejüket a lehető legritkábban fogyasszunk. Kevesebb tészta kerüljön az asztalra. Válasszuk inkább a teljes kiőrlésű gabonaféléket, kenyeret, péksüteményeket, lisztet, gabonapelyheket. Együnk nyers zöldségeket és gyümölcsöt. Köretnek párolt zöldségeket, burgonyát, barna rizst készítsünk. Ételeinket habarással sűrítsük, a tejfölt helyettesíthetjük kefirrel vagy joghurttal, így tovább csökkenthető a kalóriatartalmuk. Rakott ételeknél is alkalmazhatunk „energiaszegény” trükköket, például készíthetjük barna rizsszel, de ennek a felét is helyettesíthetjük zabkorpával, a tetejét kefirrel locsoljuk meg, és zsírszegény sajtot szórunk rá, ilyen az Óvári, az Anikó, a Tenkes, a koményes sajt. A húsokat elkészíthetjük sütőzacskóban vagy római táliban, használjunk alufóliát, teflonserpenyőt, de akár grillezhetjük is őket. Válasszuk a soványabb húsrészeket, ilyen a csirke-, pulykamell vagy -comb bőr nélkül, sertéscomb, karaj, vadhúsok, tengeri és folyami halak. A lényeg, hogy minimális olajjal készítsük.

Tilalmak nélkül

A jól összeállított fogyókúrás étrend minden fontos tápanyagot tartalmaz, nem tilalmakat sorol fel, hanem egészséges választást kínál.

– Hetente egy alkalommal édességeket is fogyaszthatunk, mindig deszertként, az étkezés befejező fogásaként. Válasszuk az étcsokikat vagy a túrós, joghurtos süteményeket, vizes, joghurtos fagyalokat. Egy szelet (25-30 g)

Testtömegindex (BMI)

A testsúlyt elosztjuk a méterben mért magasság négyzetével. Ha a kapott érték:

- 18,5 alatti, sovány,
- 18,5–24,9 közötti, ideális (egészséges),
- 25–29,9 közötti, túlsúlyos,
- 30 fölötti, elhízott emberről beszélhetünk.

csokoládé vagy sütemény, 1-2 gombóc fagyalt megengedhető, de tudnunk kell mértéket tartani! Ha étrendünk rostban gazdag, megfelelő mennyiségű folyadékot is kell inni, hogy a rostok kifejthessék jótékony hatásukat. Ez 1,5-2 liter víz naponta. Ihatunk gyümölcslevet is, de energiataralma miatt csak naponta 2-3 dl-t. Ideális szomjoltó a tiszta víz.

Egyre több hazánkban is az elhízott gyermek. Nem ritka, hogy a túlsúlyos kiskamasz már cukorbeteg, magas vérnyomással küszködik, vagy olyan mozgásszervi problémák gyötrik, mint a korosodó felnőttéket.

– A gyerekek fogyókúrája elméletben nem különbözik a felnőttekéétől a nyersanyag-válogatás szempontjából, illetve a mozgás fontosságát tekintve – állítja Györki Niké. – Gyermeknél is szigorúan tilos bármelyik tápanyagot kiiktatni, hiszen az ő szervezetük ráadásul még növésben van, így minden létfontosságú anyagra szükségük van! Mindenképpen szakember segítségét kell kérni a diéta megtervezéséhez, hogy optimális összetételű legyen a gyerek étrendje. Fontos, hogy a szülő pozitív példa legyen az étkezés kapcsán!

KOLIMÁR ÉVA ■



Megnyitottunk!
10-15-20% kedvezmény!

Levendula
IDŐSEK OTTHONA



Gondolt már arra, hogy nyugdíjas éveiben idősotthonban éljen?

A Zsámbéki-medencében, Budapesttől 20 km-re, Pátyon található idősotthonunk valamennyi lakója az alapszolgáltatásokon kívül többek között tangentoros, fizioterápiás kezelést, masszázst is igénybe vehet, gyógytorna foglalkozásokon vehet részt. Az épületben a háziorvosi ellátás mellett fogorvosi-, reumatológiai- és pszichiátriai szakrendelők is működnek. A lakók kényelmét szolgálja továbbá a büfé, az étterem, a könyvtár és a tornaterem is.

Az épület különálló szárnyában, kétágyas ápolási lakrészekben, ágyhoz kötött betegek ellátását, akár átmeneti jelleggel is, napi díj ellenében vállaljuk.

Az idős életkorától függően 10-15-20% kedvezményt nyújtunk! Az örökösök részére különböző visszafizetési konstrukciókat kínálunk! Földhivatali bejegyzéssel minden idős számára kizárólagos használati jogot biztosítunk!

A részletekről alábbi elérhetőségeink valamelyikén tájékozódhat!

telefon: 06-23/555-250, mobil: 06-30/639-5959, web: www.levendulaotthon.hu, e-mail: ertesites@levendulaotthon.hu

Ön tudja? hogy mennyi a vércukorszintje?

Dcont

Start



egyéni vércukormérő készülék

Használható Personal Aktív Teszt reagenscsikkal.



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!

Újdonság!

A nadrágot túrjuk be a zokni alá, a trikót pedig a nadrágba. A hosszú hajúak fogják össze hajukat, vagy viseljenek sapkát. Így hetven százalékkal lehet csökkenteni a kullancscsípés kockázatát! Bár sokan azt hiszik, hogy a különféle szagos termékek fogyasztása, mint a foghagyma, pálinka, B-vitamin vagy a cigarettafüst megvédi őket a kullancstól, sajnos a tudományos vizsgálatok ezt nem támasztották alá. Hatásos lehet a megfelelő kullancsriasztó használata és a bőr alapos átvizsgálása kertészkedés, kirándulás után.

Tudta?

- A kullancs által terjesztett betegségek zoonózisok, vagyis állatról emberre terjednek, de a megfertőzött ember nem tudja átadni egy másik embernek.
- A kutya, macska is megbetegedhet a kullancscsípés következtében, ezért őket is védeni kell speciális kullancsriasztó készítménnyel.
- A Lyme-kórt terjesztő kullancs leggyakrabban az Északi-középhegységben, a Dunántúli-középhegységben, Tolna, Baranya és Somogy megyében fordul elő.
- Vannak szárazságtűrőbb kullancsfajok is, ezek egyike terjeszti a TIBOLA nevű betegséget, amely szerencsére enyhe lefolyású. A fertőzés tüneteit elsőként dr. Lakos András írta le.

Pánik helyett

Ha kullancsot találunk a bőrünkbe fúródva, próbáljuk meg kíméletesen eltávolítani, lehetőleg úgy, hogy az állat puha potrohát ne nyomjuk össze.

– Sokáig azt gondoltuk, ha 24 órán belül eltávolítjuk a kullancsot, akkor nem lehet baj. Ma már egyértelmű, hogy sokkal rövidebb idő is elég a fertőzéshez – figyelmeztet Lakos doktor. – Valószínűleg a kullancs eltávolítása során, ahogy összenyomjuk a testét, akkor fecskendezük magunkba a kórokozót. Ezzel együtt, minél előbb kikerül, annál jobb.

Amit a szakértők javasolnak: a kullancs eltávolításához ne használjunk krémekeket, olajat, zsírt, kölnit! Ha sikerül megfogni, nagyon fontos, hogy a parazita maga eressze el a bőrünket, így nem kell attól tartani, hogy beszakad a szájszerve.

– Ha már megtörtént a baj, a legjobb módszer az eltávolításukra a cérna, melyet körületekerünk a kullancs fejénél, és szép lassan kihúzzuk. A csípéssel bánjunk óvatosan, hogy ne nyomjuk össze a kullancs testét. A kanál, amit patikában árulnak, inkább az állatgyógyászatban lehet ragyogó eszköz.

A kullancs kiszedése nem orvosi feladat, az orvosok sem tanulják az egyetemen. Az eltávolítás során sokféle orvosi hiba követhető el, és ezek rendre elő is fordulnak. Például tetanusz elleni védőoltást adnak a páciensnek, pedig a kullancs által terjesztett tetanuszt még eddig nem írtak le. Az agyvelőgyulladás elleni oltástól a csípés után még nem érhető el védettség. Fertőtlenítik a csípés helyét, pedig a kórokozó már rég a véráramban úszkál. A betört szájszervet addig piszkálják, amíg a kialakuló helyi gyulladás pár nap múlva Lyme-betegség gyanúját kelti. Vagy azonnal, vagy ekkor, de antibiotikumot rendelnek, ami kevés ahhoz, hogy a kórokozót elpusztítsa, de elég, hogy a tüneteket elkenje – sorolja Lakos doktor a melléfogásokat.

Visszont hasznos feljegyezni, kit mikor, hol és milyen körülmények között csípett meg a kullancs, mert ha az állat fertőzött volt, ezek az információk megkönnyíthetik a betegség azonosítását és gyógyítását.

B. E. ■



Természetesen véd!

Galaktív Bio Kullancs- és szúnyogriasztó aeroszolok

- Csecsemők és kismamák bőrén is használható
- Kizárólag természetes anyagokat tartalmaz
- 4-5 órás védelem
- Bőrápoló hatás

Kapható a patikákban, Herbáriákban, drogériákban, Bredonban és bioboltokban.

Bőr- és környezetbarát termék az egész családnak
Forgalmazó: Galaktív KR. 1139 Budapest, Forgách u. 9/B. Telefon: 450-1351

TERMÉSZETES GYÓGYGOMBA KIVONATOK

PATKÓNYELV, LEPKEFŰ, KÍGYÓSZÁL, BOKROSGOMBA, HERNYÓGOMBA, CSEPPKÖGOMBA KIVONATOK MAGAS POLYSACCHARIDA TARTALOMMAL

INFO VONAL: 0630/391-80 80
WWW.VITANAX.HU

max-immun
RÁK- ÉS IMMUNKUTATÓ KFT.

Szelíd védelem allergia ellen

Az emberi szervezet hasonlítható egy erődítményhez. Bőrünk véd a külső hatások, a meleg, a hideg és a kórokozók ellen, immunrendszerünk pedig a szervezetbe került idegen anyagokkal szemben veszi fel a küzdelmet.

Testünk időnként túlműködik. Ha a szervezet érzékenyebben reagál bizonyos anyagokra, azt allergiának nevezzük. Leggyakoribb tünetei a tüsszögés, az orrfolyás vagy orrdugulás, a szemviszketés és könnyezés, ritkábban előfordulhat torokkaparás. A tünetek hasonlítanak a náthára, ezért fontos, hogy az egyszerű meghűlést megkülönböztessük az allergiás szénanáthától.

Az allergia lehet időszakos, ekkor konkrét időszakhoz, valamely növény virágzásához köthető. A tünetek erősségétől, illetve az általuk okozott kényelmetlenségtől függően az allergia kezelhető hagyományos készítményekkel vagy homeopátiás szerekkel.

A homeopátia szelíd gyógymód, kifejezetten a szervezet működésének erősítésére, saját energiáinak mozgósítására irányul. A kezelést nagyban segíti, ha tudjuk a konkrét kiváltó okot, amit allergénnek nevezünk. Ha ismert a kiváltó ok, akkor megfelelő hígításban az allergént bevihetjük a szervezetbe, ezzel eddük, hozzászoktatjuk, szakkifejezéssel élve deszenzibilizáljuk a szerveze-

Leggyakrabban alkalmazott homeopátiás monokészítmények:

- Allium cepa:** könnyezés, orrfolyás esetén
- Apis mellifica:** orrdugulás, duzzanat, ödéma esetén
- Euphrasia officinalis:** közhártya-gyulladás, orrfolyás-könnyezés esetén
- Histaminum:** deszenzibilizál, tünetmentes időszakban is ajánlott szedni
- Nux vomica:** torokkaparás, fojtó köhögés, torokviszketés esetén
- Pollens:** virágpor-allergia esetén alkalmas deszenzibilizálásra

tet. Ismeretlen kiváltó ok esetén csak a tüneteket tudjuk enyhíteni, jó esetben megszüntetni. A homeopátiás gyógyszerek között vannak komplex készítmények, amelyek többféle hatóanyagot tartalmaznak – megfelelő összetételben – az általános allergiás tünetek enyhítésére. Ha valamely tünet erősebb, kifejezettebb, akkor monoterápiát lehet választani. A homeopátiás gyógyszerek általában golyócskák, de lehetnek tabletták, ritkábban folyadékok. A kezelést csak addig kell alkalmazni, míg a tünetek fennállnak. A szerek a nyálkahártyáról szívódnak fel, ezért a gyógyszereket el kell szopogatni. A homeopátiás kezelés előnye, hogy várandós és szoptató kismamák, kisgyermek is alkalmazhatják. A megfelelő készítmény kiválasztásában a gyógyszerészek tudnak segítséget nyújtani a patikákban.

DR. SÁNTA ZSUZSANNA szakgyógyszerész ■

Természetes megoldás

„Az okot szüntesd meg, ne a tüneteket kezel!” – ezzel a szlogennel hozza forgalomba a Pollen Stop Nasa-leze elnevezésű, az allergia megelőzését célzó eszközét a VitaminKosár Kft. A készítmény ott hat, ahol az allergén – pollen, poratka, állati szőr – kiváltaná a szervezet túlérzékenységi reakcióját: a felső légutakban. A mentával illatosított, mikroszemcsés cellulózpor az orrüregbe fújva az ornyálkahártyán nagy felületű filmet képez. Ezáltal megköti a pollent, a port, az állati eredetű allergéneket, majd az orr kifújásával nem jutnak a szervezetbe ezen anyagok. Hatékonyágát klinikai kísérletek igazolták. Mivel a készítmény biztosítja a megfelelő orrlégzést, az allergiás ember nem kényszerül arra, hogy a száján át vegyen levegőt, így nem jut mélyen a tüdejébe az allergén, érvényesülhet az ornyálkahártyájának egészséges védelmi funkciója. Kisgyerekek és várandós kismamák is alkalmazhatják.

A természetes anyagnak nincs mellékhatása, a szellemes adagolással ellátott flakon könnyen kezelhető. Az orvosi eszközként regisztrált termék megszünteti a szénanáthát, a szemviszkétést, a könnyezést, továbbá az allergián túl az ekcéma és asztma kiegészítő terápiájára is engedélyezett.

Bővebb tájékoztatás található a www.pollenstop.hu internetes címen.

BANO PERALLERG

Kapszula
A Perilla frutescens magjából nyert olaj kedvezően befolyásolhatja az allergiás tünetek kialakulását és hozzájárulhat az immunrendszer megfelelő működéséhez.

Gél
A Perilla frutescens összetevői jótékonyan hatnak az irritált (duzzadt, viszkető) bőr felületének ápolására. Különösen ajánlott az allergiás időszakban fellépő bőrproblémák enyhítésére.

Importálja és forgalmazza:
Fährvitex-B Kft.
1013 Budapest, Attila út 22.
Tel.: 269-1121, Fax: 269-3391
www.fahrvitex.hu • www.bano.hu
e-mail: fahrvitex@fahrvitex.hu

Kapható: gyógyszerárakban, gyógynövényszaküzletekben és a Rossmann üzleteiben.

Egy élet: mozgásban



Van ma Magyarországon olyan ember, aki ne ismerné a jégtánc koronázatlan királynőjét, Regöczy Krisztinát? A harminc év felettiek még kezdetben fekete-fehér tévéken csodálhatták a '70-es évek világbajnok jégtáncpárosát: Regöczy Krisztinát és Sallay Andrást. A mai tinik pedig a „Sztárok a jégen” című műsorban találkozhattak a rendkívül fiatal, kedves és rokonszenves világbajnoknővel.

Majd harminc év távlatából hogyan emlékszik vissza a jégtáncra, az akkori eredmények még ma is megdobogtatják a szívét?

Sok örömmel és kemény küzdelmekkel járó évek voltak. A világversenyeken mi voltunk az egyetlen nemzet, amelynek még nem volt fedett jégpályája, mégis nagyon szép, tiszteletre méltó eredményeket értünk el. Szívesen emlékszem vissza ezekre az évekre. Nekem a jégtánc az életem.

A jégtánc könnyed, elegáns sportnak tűnik, de azt nem gondolhatjuk róla, hogy ízületbarát.

Korcsolyázás közben minden ízület, különösen a térd hatalmas terhelésnek van kitéve. Ahhoz, hogy egy kőr könnyednek tűnjön, millió apró kontrollált térdmozdulat szükséges, ezektől lesznek a földre érkezések, az elrugaszkodások, a mozdulatok kecsesek. Mindig nagyon nagy hangsúlyt fektettünk a bemelegítésre, hogy elkerülhessük a sérüléseket. Kalciumot és D-vitamint szedtünk, ami megerősítette ugyan a csontvégeket, de az ízületi felszínre túl nagy hatása nem volt. Ma már tudjuk, hogy az élsportolók, a rendszeres testmozgást végzők és az idősebbek étrendjéből sem hiányozhatnak a kondroitin- és a glükózamin-tartalmú készítmények, melyek az ízületek védelmét szolgálják. A legjobb, ha olyan komplex készítményt találunk, amelyhez egyszerű hozzájutni, és könnyű bevinni a szervezetbe, mint amilyen például a Bérés Porceró.

Tavaly áprilisban combnyaktörést szenvedett, majd 5 hét után talpra állt és 8 hónapos rehabilitáció után újra jégre mehetett. Az akaratérön kívül mi segített még a felépülésben?

Gyógyuláshoz nagyban elősegítette, hogy ízületeim, a csontszerkezetem nagyon jó állapotban vannak. A szakszerű orvosi ellátás mellett a Bérés vitaminkészítményeit szedtem, rendszeresen jártam gyógytornára, és nagyon akartam, hogy lábra álljak. Lélekileg elviselhetetlen volt a gondolat, hogy nem mehetek többet a jégre.

Ma is sportos, sugárzóan csinos, aktív nő. Hogyan őrzi meg ezt a természetesen egészséges külsőt?

Az életmóttója: mozgás az élet. Ezt nagypám nevelte belém, aki a Testnevelési Egyetem első évfolyamán végzett. Ez az egy mondat és a pozitív gondolkodás szinte mindenben átsegített. Az egészséges életmód: a napi mozgás, a harmóniára való törekvés és az egészség táplálkozás a szükséges étrend-kiegészítővel együtt az életmód részévé vált.

Még soha nem adta a nevét egyetlen márkához sem, most pedig Ön lett a Bérés Egészségtár Porceró márka „háziasszonya”. Miért vállalta el ezt a szerepet?

Nagy megtiszteltetésnek vettem a felkérést. Amióta Bérés készítmények kaphatók, én és családom elkötelezett híve vagyunk a termékeknek. Maximálisan bízom a gyóghatásukban, hiszek a Bérés Gyógyszergyár kutatóiban és a Bérés család egészség iránti elkötelezettségében. Meggyőződésem, hogy a termékek olyan hatóanyagokat tartalmaznak, amelyek a természetes egészség megtartását segítik elő mellékhatások nélkül. Nekem magánemberként, sportolóként, edzőként is az a nézetem, hogy minden korosztálynak szüksége van a mozgásra, az egészséges táplálkozásra, melynek része az egészséget fenntartó, a betegségeket megelőző étrend-kiegészítők alkalmazása. A Bérés termékeket meggyőződéssel ajánlom mindenkinek, mert nekem már bizonyítottak.

Kelemen Éva

AZ EGÉSZSÉGES ÍZÜLETEKÉRT

„Már olimpikóként tudtam mennyire fontos ízületeink egészsége. Most már tudom, hogy ez az aktív mindennapokban is nélkülözhetetlen.”



Regöczy Krisztina
jégtánc világbajnok

3 hatóanyaggal Porceró italpor



A Magyar Olimpiai Csapat hivatalos egészségmegőrző készítménye.



www.beres.hu



www.beresmagazin.hu

BÉRES Az egészséges emberért

Porcfogyatkozás

Az évek számának gyarapodásával szinte mindenki megtapasztalja a térd-, váll- vagy csípőfájdást. A mozgásszervi panaszok jelentős része úgynevezett kopásos jellegű ízületi problémákra vezethető vissza. Elsősorban a középkorúak és a náluk idősebbek ismerik a betegséggel járó fájdalmat, a mozgási nehézségeket, de már a huszonévesek is érintettek lehetnek.

A csontvégek felszínét különlegesen kemény és sima porcszövet borítja, amely a mozgás során létrejövő súrlódástól egyfajta rugalmas ütközőként védi az ízületet. Az évek múlásával, a túlzott vagy egyenetlen megterhelés, sérülés, illetve fejlődési zavar (például csípőficam vagy gerincferdülés) következtében a porc károsodik, felszíne töredezetté, egyenetlenné válik. Elvékonyodását időszakosan jelentős fájdalommal, látható, tapintható duzzanattal járó ízületi gyulladás kíséri – magyarázza dr. Hutás Gábor reumatológus.

Fontos felszínek

A porcdegeneráció (artrózis) éveken át tartó folyamat, kialakulását hosszú ideig nem kíséri panasz, így nem észlelhető. Főként idősebb korban vált ki fájdalmat és mozgási nehézséget, de az intenzíven sportolóknál vagy gyulladás, fertőzés következtében bármely életkorban jelentkezhet

artrózis. Problémát jellemzően az összetett, bonyolult felépítésű, nagy ízületeknél okoz, mint a térd, csípő, váll, boka.

Kezdetben mozgás közben, terhelés hatására jelentkezik a fájdalom, később már nyugalmi állapotban is „érzi” a térdét, vállát, forgóját a páciens. Ennél a betegségnél tipikus panasz a reggeli ízületi merevség, amely annyit tesz, hogy felkelés után a végtagok nehezen kezdenek el bejáratódni, tornáztatni, mozgatni kell a „még macskásodott” testrészt.

Remény a gyógyulásra

Gyógyszeres és fizioterápiás kezelés, testsúlycsökkentő diéta, rendszeres mozgás/mozgatás segíthet elkerülni a komplikált műtéti megoldást. A betegséggel foglalkozó reumatológus és ortopéd szakorvosok körében ma már egyre elterjedtebb az a vélekedés, hogy az izomerősítő gyógytorna, valamint a kíméletes, víz alatt vég-

SUPERB
Ez Hat... Természetesen!

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

Az Arth-3 Plex tabletták hatóanyagait hozzájárulnak a porc szerkezeti elemeinek felépítéséhez és fenntartásához, valamint fontos szerepet töltenek be az ízületi porcok épségének megőrzésében és regenerálásában.

Alkalmazása javasolt:

- sportolóknak, az ízületek fokozott igénybevétele miatt
- nehéz fizikai munkát végzőknek az ízületek túlterheltsége miatt
- idősebb korúaknak, az ízületek egészséges működéséhez
- a normális porcképződés biztosításához

Metil-szulfonil-metán	500 mg
Glükózamin HCL	300 mg
Glükózamin szulfát	200 mg
Kondroitin	100 mg
Vitamin C	60 mg
Magnézium	50 mg



Kapható a patikákban és gyógynövényboltokban!

06-1-293-9361



Hasznos tanácsok



- A kopáshoz időnként fájdalmas gyulladás társul, míg máskor hetekig, hónapokig is enyhülhetnek az alapvető panaszok. A gyulladt időszakban tornáztatás helyett pihentessük és hűtsük az érintett ízületet!
- Amennyiben a nyugalom és a hűtőkezelés nem elégséges, a fájdalom enyhítésére gyulladáscsökkentő kezelést kell alkalmazni. A szakorvos egyes esetekben helyi szteroidos injekcióval, máskor nem szteroidos gyulladáscsökkentővel kezeli a bajt.
- Miután az ízületeinkre nehezedő túlsúly a porcréteg egyik legnagyobb ellensége, sokat segíthetünk magunkon azzal, ha leadjuk a felesleges kilókat. Karcsúbban könnyebb a sportolás, és a terhelést is csökkentjük a fájós végtagokon. Már néhány hét elteltével érezhető a javulás!
- A megfelelő mozgásforma megtalálásához kérjük gyógytornász szakember segítségét!

zett kimoogatás alapvető gyógymód. Nem feltétlenül a gyógyvíz, a meleg fürdő segít a panaszokon, a lényeg a víz alatti, vagyis könnyített terhelés mellett végzett tornáztatás vagy úszás. Akkor hatásos ez a terápia, amikor éppen nincs gyulladásban a degenerálódott ízület.

A gyógyszeripar is reagált már a milliókat érintő problémára, így komoly kutatások folynak porc regeneráló szerek kifejlesztésére. A szakorvosok indokolt esetben az ízületbe fecskendezett injekcióval kezelhetik páciensüket. Ezek a készítmények az ízületi felszíneket mesterségesen síkossá teszik, így tünetmentessé válhatnak akár a középsúlyos porckopással küszködők is.

Fém a testben

Ha nagyfokú a károsodás, már csak a protézis-beültető műtét segíthet a problémán. Meglepő, de ezt a beavatkozást akkor érdemes elvégezteni, amikor még viszonylag jó állapotban van az érintett ízület. Az ortopédiai műtét során a beteg ízület helyére fém és porcelán összetételű protézist ültetnek be. Az operáció után az általános lábadozási idő néhány hét, a mielőbbi felépüléshez rendszeres gyógytornára van szükség. Olyanok vannak a legjobb esélyek a gyógyulásra, amikor még elég jól funkcionálnak és regenerálódásra képesek az ízület körüli izmok. Ha sokáig várunk a műtétrel, a fájdalom miatt túlkímélt izmok elsorvadhatnak, így már a protézis sem tud hathatósan segíteni a fájdalmas állapotban. Éppen ezért érdemes minél hamarabb reumatológus vagy ortopéd szakorvos rendelését felkeresni a panaszokkal, ne késlekedjünk, ha nehezünkre esik és egyre fájdalmasabb a mozgás.

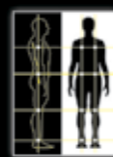
MÁRTON ANITA ■

Hogyan függ össze a testtartás és az Ízületi kopás?

Napi 16 órányi ébrenlét során folyamatosan hat ránk a helytelen tartás okozta fölösleges terhelés. A tartásban kifáradt rostok ügyletebbül-erőlenebbül működnek a mozgás során, a szervezet ezért újabb és még újabb izomrostokat von be segítségül, melyek a idővel szintén túlterhelődnek. A probléma dominó-szerűen egyre több testtájékot érint. Az ízületek gördülékeny működése végül ellehetetlenül, a szervezet ösztönösen letiltja a mozgást. A mobilitás hiányában viszont előtérbe helyeződnek a porc bontási folyamatai és az ízület meszesedése, azaz megkezdődik a kopás.

A tartás és a tünetek ok-okozati összefüggéseinek egyénre szabott elemzése és kezelése a Súlypont Ízületklinika specialitása. A Súlypont Ízületklinikán speciálisan képzett szakemberek, ízületstatikusok mérik fel a helyzetet. A látvány alapján megelőzni, vagy korai fázisban megoldani a kopást sokkal egyszerűbb és hatékonyabb, mint késői stádiumban, ezért minél korábban érdemes feltérképezni az állapotot. A vizsgálat után hosszú távú, okra ható, személyre szabott, igény- és állapotkövető mozgásterápia vehető igénybe. Az ízületcentrikus átmozgatással, az izmok erősítésével és nyújtásával, a testtudat fejlesztésével és végső sorban a tartás helyreállításával a fölösleges napi terhelések kiiktathatók, ezáltal javul a teljesítő képesség és a közérzet, valamint optimalizálódik az ízületi porcok állapota.

Keresse fel Klinikánkat, vegye igénybe díjmentes állapot felmérésünket, hogy tájékoztathassuk egészsége megőrzésének és helyreállításának lehetőségeiről!



SÚLYPONT
ÍZÜLETKLINIKA

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

A GRÁNÁTALMA ÓVJA ÍZÜLETEINKET



Antioxidánsok az ízületek egészségéért

Ízületeink kopása, természetes öregedése összefügg a szervezetben az éveink során egyre jobban felszaporodó oxidatív gyökök káros hatásával. Már fiatal kortól kezdődően folyamatosan károsítják az ízületekben a porcok felszínét. A leépülési folyamat gyulladás nélkül, fájdalommentesen halad egészen addig a pontig, amikor a csontok már összedörzsölődnek és az ízületi toknál gyulladás kezdődik.

Az ízületi betegségeket jelenleg csak tünetileg tudjuk kezelni. Enyhébb esetekben fájdalomcsillapítók, reumakenőcsők, súlyosabb esetekben szteroid gyulladásgátlók segítenek. Az oxidatív gyökök porcokat károsító hatása azonban idejekorán megelőzhető antioxidánsokkal és ezáltal az ízületek öregedése lelassítható.

Védelem gránátalmával

Az antioxidáns növényi polifenolok védenek a krónikus betegségekkel szemben: szív- és érproblémák, tumor. A legerősebb antioxidáns hatással a gránátalma polifenoljai rendelkeznek. Egyben kiváló gyulladásgátló tulajdonságuk révén egy sor betegség kialakulásának valószínűségét is csökkentik, valamint segítséget jelenthetnek terápiájukban.

Az amerikai Case Egyetem kísérletei mutatták ki elsőként a gránátalma-kivonat porckárosodást lassító képességét (Journal of Nutrition, 2005 szeptemberi cikke). Igazolták, hogy a gránátalma-kivonat polifenoljai gátló hatást gyakorolnak az oszteoartritiszes porckárosodásban kulcsszerepet játszó interleukin-1b molekulára, amely a gyulladást kezdeményezi. A kísérletek szerint a gránátalma-kivonat hatékony eszköz az ízületek egészségének természetes védelmére.

Dr. Ósabay György

Védi egészségét a **GRÁNÁTALMA** tartalmú gyümölcskivonat:

ANTIOXANT
étrend-kiegészítő Kapszula vagy Cseppek kiszerezésben

- ★ Az öt legerősebben antioxidáns gyümölcs és tea kivonata.
- ★ Védi a szervezet egészségét az oxidatív gyökök sejtet, szívet, stb. károsító hatásától.

GRÁNÁTALMA, CITRUS, ZÖLD TEA, TÖZEGÁFONYA, SZŐLŐ mag+héj kivonatok, C-vitamin és szelén

Kapható gyógyszerárakban és bioboltokban, Tel: 06-30-2100-155 www.pharmaforte.hu

Pharmaforte

„Csodálatos gyógyulásom az artrózisból”

Egy különös eset a gyorsvonaton

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

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

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

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

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

Akkoriban ki is próbáltam a kecskés: térdeimre azóta semmilyen panaszom sincs. Édesapám, aki jóformán már lábra sem tudott állni, manapság újra a kertjében szorgoskodik. A fiam bőrt régóta macacs ekcéma kínozza, a gél használata óta azonban teljesen meggyógyult. Olvastam olyan beszámolókat, amelyek megdöbbentő eredményeik fényében teljesen hihetetlenül hangzanak.

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

H. Antal

AZ INGYENES TERMÉKISMERTETŐ MEGRENDELŐSZELVÉNYE

Larasan Budapest, Pf. 859 – 1385
Tel.: 06 1 888-6256, fax: 06 1 888-6257

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

Családnév/Keresztnév _____
Irányítószám/Helység _____
Cím _____ ASH0008-1

Artrózisban szenvedek: (kérjük 1-3-szorje be a megfelelő választ)

a kezemben a csípőmben a nyakamban a lábfejemben
 a hátam alsó részén a térdemben másolt:

(Kérjük megadni, hol)

Telefonon is igényelhet:
06 1 888-6256, fax: 06 1 888-6257
Hétfőtől péntekig 08.00-19.00, szombaton és vasárnap: 08.00-18.00

Egy gonddal kevesebb?

Életünk folyamán két viharos hormonális változásra számíthatunk. Az egyik a kamaszkor, amikor a lányból nő, a fiúból férfi lesz, és együtt utódokat képesek életre hívni. Évtizedek múlva a nemi hormonok mennyisége csökkenni kezd a szervezetünkben, és beköszönt a változókor.

Míg a kamaszoknak elnézzük a szeszélyes hangulatingadozásokat, a középkorúak kevesebb megértésre számíthatnak. Pedig ez a természetes változás az emberek többségét megviseli. Sokan úgy vélik, a klimax a nők magánügye, pedig nem csak a gyengébb nem kiváltsága. A hormonális átrendeződés nyomot hagy a férfiak életén is, bár ők nemzőképességüket életük végéig megőrzik.

Új fejezet

A klimax a 40-es években köszönt be a nő életébe. Nagyjából tíz év alatt lezajlanak azok a változások, amelynek eredményeként a petefészek nem érlel több petesejtet, elmarad a menstruáció, véget ér a nő termékeny korszaka. Vannak, akik drámai csapásként élik meg ezt a változást, mások könnyedén veszik, mondván: egy gonddal kevesebb.

Mi történik a szervezetünkben? Ahogy csökken a nemi hormonok, az ösztrogén és a progeszteron mennyisége, felborul a korábbi testi-lelki egyensúly. Hőhullámok, izza-

dás, kipirulás, hangulatingadozások, heves szívdobogás, alvászavarok, depresszió, súlygyarapodás jelzi a változást. Problémássá válhat a házasság. Egyre kevésbé érvényesül a hormonok védő hatása, ami eddig megővötte a nőket a csontritkulástól, a szív- és érrendszeri problémáktól, az inkontinenciától, a magas vérnyomástól, az ízületi panaszoktól, a korai öregedéstől. Míg a hirtelen szívhalál elsősorban az agyonhajszolt, stresszes életet élő fiatal férfiakat fenyegeti, a két nem közötti statisztikai különbség 60-65 éves korra e téren kiegyenlítődik.

A választás szabadsága

Nehéz megélni a változókort, hiszen ilyenkor átgondolja az ember, hogy már több év van mögötte, mint előtte. De jórészt rajtunk áll, hogy mennyit sikerült megőriznünk az egészségünkéből és az emberi méltóságunkból. A hőhullámokat segít elviselni a réteges öltözködés, szükség esetén kibújhatunk a kardigánból, levethetjük a blézert. Egészebb táplálkozással megőrizhetjük súlyunkat. Kerüljön több zöldség, gyümölcs, rostban gazdag



gyümölcsre az asztalra, és kevesebb zsír, alkohol, cukor, kávé és szénsavas üdítő. Az E-vitamin segít megőrizni a fiatalosságunkat. Figyeljünk a szükséges, napi 1000 mg kalcium és a D-vitamin bevitelére, hogy megelőzzük a csontritkulást. Ideje felfedezni a mozgás örömeit, ha eddig kimaradt volna az életünkből.

Ma már döntés kérdése, hogy élünk-e az orvostudomány korszerű lehetőségeivel. A hormonok mennyisége mérhető, és szükség esetén pótolható. A terápia – megfelelő orvosi ellenőrzés mellett – veszélytelen. Férfiak esetében gyakran megoldja azt a problémát, amit a csökkenő vágy, a gyengébb libidó, a merevedési zavarok jelentenek.

Aki idegenkedik a hormonpótló kezeléstől, a gyógynövényekben található fitoszterogénekben és egyéb értékes hatóanyagokban bízhat. Jó, ha gyakran kerül az asztalra zeller, brokkoli, szója, kelbimbó. A citromfű és orbáncfű elsimítja a hangulatingadozásokat, a fagyöngy mérsékli a vérnyomást és a heves szívdobogást.

KOLIMÁR ÉVA ■

Honnan tudhatjuk, hogy a szülés megkezdődött?

Nagy aggodalom minden kismamának, hogy nem fogja felismerni a szülés kezdetét. Igaz, hogy az utolsó hetek méhösszehúzóerői néha megérezhetik a leendő anyukát, de a szülés megindulását mindenki érzi.

A szülés kezdetének jelei:

Barnás-véres folyás, melynek okai a következők lehetnek:

- A méhnyakot elzáró nyákdugó távozása, mely nyomokban tartalmazhat véres váladékot. Bekövetkezhet a szülés előtti 1-2 nappal, és persze közvetlenül a szülés előtt.
- A méhösszehúzóerők által okozott táglási vérzés is ilyen típusú váladékozással jár.
- Előfordul közvetlen a szülés előtti orvosi vizsgálat után, erre orvosunk fel fogja hívni a figyelmünket.

Ilyen esetekben a „vérzés” kis mennyiségű. Ha a váladékozás mennyisége bőséges, és valamely más tünet is társul hozzá, induljunk a kórházba.

Magzatvíz elfolyása: jelzi, hogy a magzatburok megrepedt. A magzatvíz mennyisége változhat, így lehet bőséges, illetve minimális mértékű. Attól függ, hogy a burok megrepedése mennyire közel esik a méhszájhoz. Teendők, hogy menjünk kórházba még akkor is, ha méhösszehúzóerők nem jelentkeznek.

Méhösszehúzóerők, vagy köznapi értelemben a fájások:

Kezdődhetnek az előzően felsorolt tünetekkel egy időben, illetve önálló tünetként is. A fájások indulhatnak tompa derék- és hátfájással, melyek az idő múlásával egyre erősebbé válnak. Erős menstruációs fájdalomhoz hasonlítható hastáji fájdalommal is jelentkezhetnek.

A fájások általában 20-15-10-5 percenként jelentkezhetnek. Amikor 10-5 perces fájásokat észlelünk, ideje kórházba menni. A fájások rendszeresek és folyamatosan erősödnek.

Szülésre felkészítő tanfolyamok keretében a kismama több információt szerezhet a várható eseményekről. A szülésznővel megbeszélheti félelmeit, és az aggodalmakat eloszlatva biztos, hogy a szülés szép emlék lesz a leendő szülők számára.

SOLTÉSNÉ SZENES KINGA ■

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

A **Baby nos® hasmasszázs krém** anizsból 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: Dentina GmbH, D-12277 Berlin • Forgalmazó: Peto Pharma Kft. Miskolcvaradi

A levendula szerepe a hüvelygyulladások megelőzésében

Az életük során a nőknek több alkalommal kell számolniuk a hüvely gyulladással, folyásos panaszokkal, érzékenységgel, fájdalommal. A kezelés során erősebb hatóanyagú helyi vagy tablettá formájú gombaölő szereket adhatnak. Minden kevert, gombás, bakteriális fertőzés esetén célszerű a hüvely helyi kezelése is. Ezt követően, illetve már a kezelés alatt az elpusztult lactobacillus-flóra helyreállítását kell elősegíteni.

Folyásos panaszok azonban akkor is kialakulhatnak, ha semmilyen kórokozó mikroorganizmus nem mutatható ki kenetvizsgálattal. **Ezekben az esetekben kiváló hatású lehet a levendulás intim zuhany használata.** A megelőzés, valamint az enyhébb esetek kezelése és a gyógyszeres terápia kiegészítése céljából fejlesztették ki a női intimhigiénia legkorszerűbb módszerét, az Aquatus rendszert, mely gélben oldott gyógynövény-koncentrátumok és tejsav tartalmával egyedülálló. A levendula az ajakosvirágzatúak csoportjába tartozó, a Földközi-tenger mellékéről származó félcserje. Fő hatóanyaga a nagyon kellemes illatú illóolaj, a linalool. Illata átható, tiszta, üde, egyszerre élénkít és nyugtat. Enyhébb esetekben csökkenti a gyulladást, elősegíti a normál hüvelyflóra visszaállítását, a lactobacillusok megerősödését (főleg, ha tejsavas hatóanyagot is használunk), a hüvely védekező rendszerének a helyreállítását. Élénkíti az immunrendszert, csökkenti a gyulladásokat, serkenti a hüvelyhám anyagcsere-folyamatait, és meregteleníti. Alkalmazása során a hüvelyi pH-egyensúly helyi védelme és regenerációja mellett a szervezet egészére kedvező hatást gyakorol. A leghatásosabb gombaölő illóolajok közé tartozik a levendula kivonata, így nemcsak a megelőzésben játszik óriási szerepet, hanem a már kialakult gyulladással járó folyamat visszaszorításában is.

Kiválóan alkalmazható a fogamzásgátló tablettá szedése mellett kialakuló bővebb váladékozás kezelésében. Kitűnő hatása van a változókor alatt is. A fogatkozó ösztrogénszint a hüvely falát vékonyabbá és szárazabbá teheti. Csökken a libidó, közösküléskor a súrlódás miatt megsérülhet, vérezhet a hüvelyhám. **A levendulás hüvelykezelés, intim zuhany segíthet a tünetek enyhítésében.** A levendulagél fokozza a hüvelyhám nedvességét, simulékonyabbá teszi a hüvelyt, gyógyítja a sérüléseket, rugalmasan tartja a szöveteket. Összességében a levendula hatóanyaga a fogamzásgátlás megkezdésétől a változókoron túl széles körű kezelési lehetőséget biztosít a nők számára. Nem lehet azonban mellőzni az évente legalább egyszeri kötelező nőgyógyászati szakorvosi vizsgálatot.

AKCIO az egészségtudatos nőknek

Ha most vásárol a patikákban **2 doboz AQUATUS® kapszulát** és átadja ezt a hirdetést **AQUATUS® intimzuhanyt** adunk ajándékba! Ne késlekedjen az akciót **2008. május 15-ig** tart!

Rendkívüli ajánlat!

Fertőzés? Makkos folyás? a megoldás hüvelykezelő intimzuhany

AQUATUS®

segítség a hüvely normál flórájának megőrzéséhez

E-mail: info@intimpharma.com; Telefon: 30-629-7757 www.aquatus.hu

Klimax? Elhízás? Hőhullámok?

Ragyogó formában a változás korában

NEM HORMONÁLIS

Klimin® 30 db kapszula

KLIMAX PANASZAIT ENYHÍTŐ, NEM HORMONÁLIS GYÓGYHATÁSÚ KÉSZÍTMÉNY

> www.klimin.hu

PHARMAX EGÉSZSÉG a Maximamon

BÉRES ReDormin

Gyógynövényekkel a nyugodt alvásért

Komplex, gyógynövény-tartalmú gyógyszer a természetes alvás elősegítésére, a Béres Házipatiktól

Orvosi rendelvény nélkül kapható gyógyszer www.beres.hu www.beresmagazin.hu

BÉRES Az egészséges emberért

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

Álomhozó tippek

Pihentető alvásra mindenkinek szüksége van, mert hiánya testi és lelki problémákat okoz. Sokan az álmatlanság megszüntetésére számolatlanul kapkodják be az altatókat. Pedig a tabletták csupán a kíméletes alvásjavító módszerek hatástalansága esetén jöhetnek szóba, kizárólag orvosi előírásra, ellenőrzés mellett szedhetők.

Minden harmadik ember élete folyamán hosszabb-rövidebb ideig álmatlanságban szenved. Az alvászavarok gyógyítására ma már nálunk is rendelkezésre állnak az alváslaboratóriumok. Vizsgálataikat, beavatkozásait a társadalombiztosítás támogatja. Dr. Bódizs Róbert, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézete alváslaboratóriumának vezetője elmondta: betegeket csak házi- vagy szakorvosi beutalóval fogadnak. A probléma feltárása a kezelőorvos feladata, aki a panaszok alapján eldönti, hogy betegét további vizsgálatra alváslaborba, esetleg más szakorvoshoz utalja.

Alváshigiéniá

Az egészséges felnőttek átlagos napi alvásszükséglete 6-9 óra. Az, hogy az éjszakai alvás kinél mennyire intenzív, függ a fekvőhely minőségétől, a környezettől és egyéb életmódbeli tényezőktől. A testet, lelket regeneráló alvást feltételeit alváshigiéniái szabályok összegezik, amelyek követésével az alvászavarok többsége megszüntethető. Az egyik legfontosabb tanács, hogy legyen rendszer a pihenés időtartamában, vagyis lehetőleg minden nap azonos időben térjünk nyugovóra, és körülbelül ugyanakkor keljünk fel. Ez alól a hétvégék és az ünnepnapok se legyenek kivételek.

Lefekvés előtt nem tanácsos alkoholt fogyasztani, mert megzavarja az alvás természetes rendjét. Mellőzendő az esti kávé, tea, kakaó vagy kóla, mert mindegyik élnkítő koffeint tartalmaz. Viszont a langyos tej, a nyugtató-altató gyógyteák (komló, citromfű) elősegítik az elalvást. A vacsora időpontját ajánlott minél korábbra tenni, hogy az emésztőszerveknek még lefekvés előtt legyen idejük a táplálékot feldolgozni. A vacsora legyen könnyű és mértéktartó. A nehéz, zsíros ételek nyugtalan alvást, álmatlanságot okozhatnak.

A nyugalom szigete

Nem érdemes estére hagyni a megerőltető fizikai munkát, a testedzést és a problémamegoldó beszélgetéseket, mert azok gátolhatják az elalvást. A zajokra, fényekre érzékenyek igyekezzenek ezeket a zavaró tényezőket kizárni a hálószobából. Zaj ellen véd a fül dugó, a beszűrődő fények rolóval, sötétítő függönnyel semlegesíthetők. A késő esti tévénézés sem segít az elalvásban. A villódzó képernyő, a felkavaró tartalmú film pszichés feszültséget vált ki, ami elúzi az álmot.

Az alvászavart sokan nyugtatókkal, altatókkal próbálják megszüntetni, pedig ezek a gyógyszerek inkább csak a tartós stressz miatt megjelenő tüneteket enyhíthetik. Álmatlanság ellen első lépésként érdemes az alváshigiéniái szabályok alkalmazására koncentrálni. Ha ez eredménytelen, akkor orvoshoz kell fordulni, aki a korszerű terápiák közül a legmegfelelőbbet tudja rendelni.

LÓRÁNTH IDA ■

Lesöpörjük a korpá-problémát!

A szép frizura mellett hajunk mindenkor állapota különösen fontos megjelenésünkben. A haj ápoltsága első pillantásra szembeötlik és képet ad rólunk, továbbá egészségünkről és lelkiállapotunkról is árulkodik. Aki küzdött már korpával – és ez az emberek több mint 30%-ára igaz –, az tudja, hogy a korpásodás visszatérő jelenség. Nézzük mit mond a bőrgyógyász ennek háttéréről.

„Bár a korpás fejbőrhez vezető okok elsősorban genetikai hajlamra vezethetők vissza, léteznek olyan további tényezők, amelyek az alkati sajátosságoktól függetlenül vagy azokat erősítve vezethetnek korpásodáshoz” – fogalmazott Dr. Nagy Katalin, bőrgyógyász.

A korpásodás okai között tehát belső és külső tényezők egyaránt szerepet játszanak.

A genetikai okokon kívül a belső tényezők között szerepel a hormonális egyensúly megbillenése, a rossz egészségi vagy lelkiállapot, a stressz, egyes fertőzések, a túlzott, cukor-, zsír illetve keményítő-fogyasztás, az allergiás túlérzékenység vagy a rossz higiénés körülmények.

A külső tényezők között a hajspray-k, zselék, hajszínező termékek túlzott vagy nem megfelelő alkalmazása, illetve a túl gyakori, főleg rosszul megválasztott, a hajtípusnak nem megfelelő intenzív samponok használata. Ezek egyrészt száríthatják a bőrt, másrészt beleavatkoznak a fejbőr természetes védelmi rendszerébe, mikroflórájának egyensúlyába. Ezt a hajszárító forró levegője, illetve a száraz levegőjű vagy klimatizált szobában történő huzamosabb tartózkodás még tovább ronthatja.

A korpásodás ördögi köre

A látható korpá megjelenéséért a sejtmegújulási folyamat felborult egyensúlya a felelős. Bőrünk, így a fejbőr legfelső elszarusodó rétege folyamatosan megújul. Ez a folyamat körülbelül 28 napig tart. Ezen idő alatt az újonnan képződő sejtek a bőrfelszín irányába vándorolva elszarusodnak és végül lehámlanak. A korpát tulajdonképpen eme ciklus lerövidülése hozza létre, ilyenkor az idő rövidsége miatt kóros hámsejtek képződnek, melyek feltorlódnak, majd összetapadva leválnak. A sejtmegújulás felborult egyensúlyához több, akár egymás hatását erősítő tényező is hozzájárul. Ezért a korpásodás valójában olyan ördögi kör, amelyből nagyon nehéz kiszállni, súlyosabb formáiban mindenképpen orvosi segítséget igényel.

„A faggyútermelési zavarok hatására elszaporodnak a fejbőrben a gyulladást provokáló gombák és baktériumok. A gyulladás miatt felgyorsul a sejtmegújulási folyamat melynek eredménye a fokozott hámképződés. Ez a tartós, vastag hámleakódás már a hajhagymákat is veszélyezteti. A

korpásodás tehát akár a haj kihullását is eredményezheti” – magyarázta Dr. Nagy Katalin.

Bizsa magát bőrgyógyászára!

A bőrgyógyászok tudják, hogy a korpá elleni hatékony küzdelem érdekében legalább az alábbi öt területre ki kell térni: a faggyútermelés szabályozása, a mikroorganizmusok kordában tartása, a gyulladás csökkentése, a sejtsztódás lassítása és a szaru oldása.

A Neutrogena® T/Gel® Total a korpásodás valamennyi fő okozója ellen hat, összetevői (Elubiol,



Neutrogena® T/Gel® Total súlyos, pikkelyes állapot kezelésére



Neutrogena® T/Gel® Fort makacs korpá viszkető fejbőr kezelésére



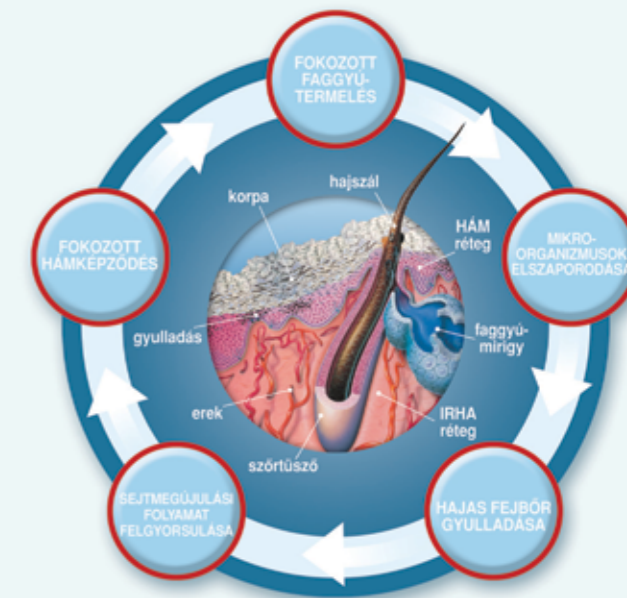
Neutrogena® T/Gel® Cheveux secs normál és száraz hajra



Neutrogena® T/Gel® gras normál és olajosan fénylő zsíros hajra



Neutrogena® T/Gel® Sensitive scalp száraz, irritált fejbőr kezelésére

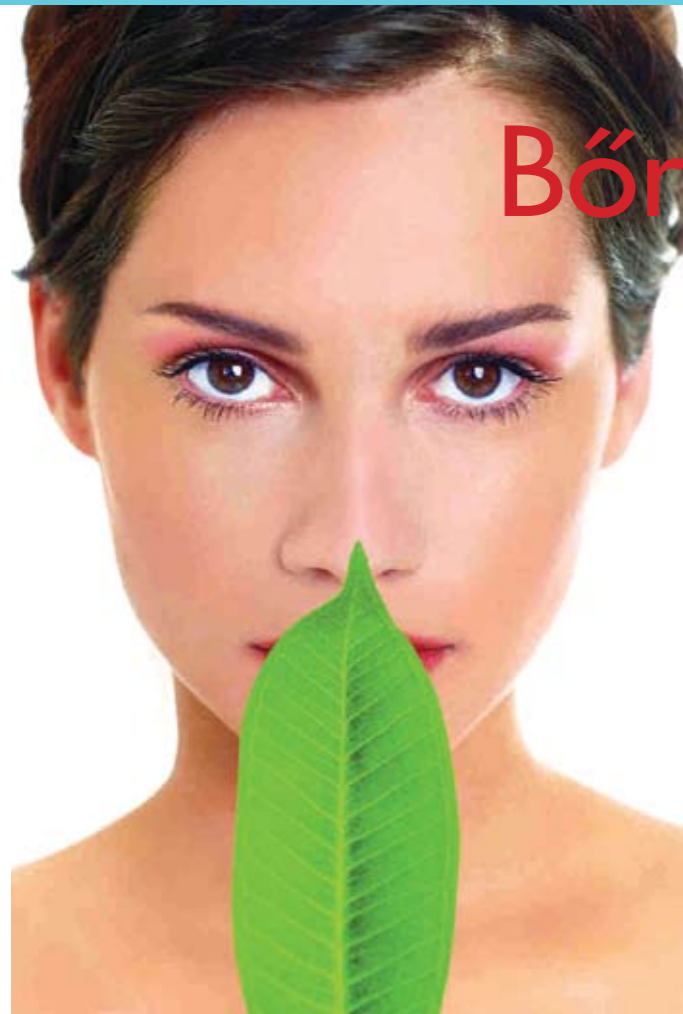


Lipacide, Bisabolol, Ichtyol, Szalicilsav) segítenek a fent említett öt problémás terület mindegyikének kezelésében. Ezért a bőrgyógyászok gyakran használják és ajánlják a korpás haj probléma megoldására.

A Neutrogena® T/Gel® korpásodás elleni termékcsalád teljeskörű megoldást nyújt súlyos és mérsékelt korpá esetén

A súlyosabb korpásodás kezelésére a pikkelyesen hámló, erősen korpás fejbőr esetén a Neutrogena® T/Gel® Total; makacs korpá és viszkető fejbőr esetén pedig a Neutrogena® T/Gel® Fort nyújt hatékony és gyors segítséget. A választott terméket kúraszerűen, négy héten keresztül heti két-három alkalommal használjuk a tünetek kezelésére. A tünetek enyhülése után a hatás fenntartása érdekében heti egy vagy két alkalommal használjuk tovább lágy samponnal váltogatva.

Mérsékelt korpá esetén a Neutrogena® T/Gel® termékcsalád további három tagját javasoljuk, amelyek a fent említett kúra után a szinten tartásra is ajánlottak. Normál és száraz hajra, zsíros és olajosan fénylő hajra, valamint száraz, irritált fejbőrre kifejlesztett variánsok közül választhatunk haj- és bőrtípusunktól függően.



Bőrhibák orvosa a lézer

Az arcon, kézfejen vagy a test más táján megjelenő májfoltok, apró ráncok, hajszálerek, egyéb bőrhibák a modern lézertechnikának köszönhetően ma már eltüntethetők. A kisebb szépségügyi beavatkozásokhoz nincs szükség szikére, gyorsan és fájdalommentesen, nyom nélkül kezelhetők.

Az arcbőr egyik legmakacsabb és legbosszantóbb hibája a rosacea, amikor a hajszálérágulatok nagy kiterjedésű, piros foltokban jelennek meg, különösen az arccsontok környékén. Nehezen eltüntethető szépséghibák az idősebb korban egyre gyakrabban feltűnő májfoltosodás, illetve az apróbb ráncok, erősebb szőrszálak.

Napfény, gyógyszer, alkohol

Az öröklött hajlam mellett a rosacea, vagyis a hajszálérágulat megjelenésének okai között külső és belső okok egyaránt szerepet játszhatnak. Az arra fokozottan érzékenyeknél kiválthatja a tartós, erős napfény vagy szolárium, bizonyos irritáló kozmetikumok használata, a szélsőséges időjárási körülmények, mint az erős szél, fagy, a helyileg alkalmazott szteroidok, a fűszeres, csípős és forró ételek, az alkoholos italok rendszeres fogyasztása, vagy egyszerűen a tartós fizikai megerőltetés. A test belső szerveinek problémáit is jelezheti a rosacea. Így például az a fekélyt okozó *helicobacter pylori* jelenléte a gyomor nyálkahártyáján, vagy az emésztőrendszer más betegségei. Lelki oki tényezőként említhető a tartós stressz, mint a hajszálérágulatok kialakulásának egyik eredője.

Tipikus változókori tünet

A májfoltosodás tipikusan a nők változókorának kezdeti éveiben jelenik meg, különösen a kézfejen, az arcon, nyaktájon, illetve a dekoltázs érzékeny bőrén. Akik fiatal éveikben mértéktelenül sokat napoztak, szoláriumoztak, sokkal intenzívebb, körülírt pigmentképződésre számíthatnak. A májfoltok száma az évek előrehaladtával fokozatosan gyarapszik. Fenyves Marianna kozmetikus arra figyelmeztet, hogy a közhiedelemmel ellentétben sem a rosacea, sem a májfoltok nem tüntethetők el véglegesen kozmetikai kezelésekkel, ugyanúgy, mint a többi szépséghiba, az apró ráncok vagy a nem kívánt szőrszálak sem. A rosacea további terjedése fékezhető az UV-szűrő anyaggal dúsított krémekkel, az erős napfény és az alkoholos italok tudatos kerülésével. A májfolt kialakulásakor a bőr hámrétegének alsó sejtjében a bőrfesték mennyisége



Ajándékkupon 3000 Ft értékben lézeres kezelésre

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

- **Finomhámlasztás** arcon, nyakon, kézen. Bőrfelületi egyenetlenségek, heges felületek elsimítása, bőrkinövésnek 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. május 15-ig.

Személyenként csak egy kupon váltható be.

GYORS, LÁTVÁNYOS ORVOS-KOZMETOLÓGIAI ELJÁRÁSOK!

- **ROSACEA** – Állapottól függően akár egy ÚJ MIKROHULLÁMOS + LÉZERES (IPL) kezeléssel elérhető tartós eredmény mellékhatás nélkül! Ugyanez a terápia alkalmazható a seprűvéna eltüntetésére is.
- **PIGMENTFOLT – MÁJFOLT** – A foltokba irányított fény bontja a festékmolekulákat, melyek átjutnak a sejtfalon a véráramba, a folt elhalványodik, majd megszűnik.
- **VÉGLEGES SZÖRTELENÍTÉS** – A fény- és hőenergia elnyelődik a szőrtüszőkben, és szétroncsolja őket, leállítva így a szőrnövekedést.
- **A RÁNCOK** elleni harc hatékony eszköze a **LÉZERES BŐRFIATALÍTÁS, FOTOREJUVENÁCIÓ**, ami a kollagén- és elasztin rostok termelését fokozza, valamint a **HIDEGLÉZERES-HYALURONSAVAS BŐRFELTÖLTÉS**.



Számos korábban hatékonyan nem orvosolható esztétikai bőrprobléma korrigálható, így nem kell együtt élnünk velük.

INGYENES KONZULTÁCIÓ
– KEDVEZMÉNYES KEZELŐBÉRLETEK!
Dr. Perjesiné Nagy Ildikó
06/30-9600-933,
www.naturklinika.hu

Ajándékkupon 4000 Ft értékben!

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): 1.200 Ft

egy év (12 szám): 2.400 Ft

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

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

Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285
(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

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

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

Dátum: Aláírás:

megnő, vagyis a sejtek a normálisnál jóval több festékanyagot termelnek. Ezt a folyamatot hormonok szabályozzák. Ezért van az, hogy bizonyos endokrinológiai betegségekben, gyógyszerek hatására, tartós pszichés megterhelés miatt, vagy a terhességnél nagyobb mennyiségben képződik a bőrfesték, amely foltokban jelenik meg. Bizonyos májbetegségek is serkentik a festékképződést, és némely esetben akár az antibiéta-tabletta is lehet ilyen hatással.

Hagyományos módszerek

A szépséghibák ideig-óráig álcázhatók megfelelően fedő alapozóval, púderrel. Tradicionális kozmetikai kezeléssel viszont nem tüntethetők el véglegesen. A rosacea elleni UV-krémes védekezés ajánlott májfoltoknál is. A pigmentképződés ellen bevált kozmetikai módszerek közé tartozik a különböző fehérítő kenőcsök, hámlasztószerek, például AHA gyümölcssavas vagy glikolsavas maratás, vagy a mechanikai beavatkozások. Ilyenek a kristály vagy gyémánt csiszolófejes készülékkel végzett kíméletes hámlasztás vagy a speciális fényenergiát felhasználó fotorejuvenációs beavatkozás. Hagyományos módon a szőrszálak sem tüntethetők el véglegesen. A gyantázás, a szőkítés, a borotválás csak átmeneti megoldást kínál erre a problémára.

Gyógyító fény

A kitágult hajszálerek miatt kialakult vörösödés, a májfoltok, a kisebb ráncok eltüntetésének leghatásosabb és főként végleges eszköze a lézerkezelés. Amit természetesen nem kozmetikusok végeznek, hanem erre a célra szakosodott orvosi rendelők. A rosacea lézeres kezelésénél az orvos leállítja a

Tudta?

- **A lézer mesterségesen létrehozott, különleges tulajdonságú fényt bocsát ki.**
- **A nagy energiát egyetlen, nem szétszóródó fénysugárba összpontosító berendezés fizikai alapelvét Albert Einstein vetette papírra 1917-ben.**
- **Az első készüléket 1960-ban szerkesztették, azóta számos, különféle lézert fejlesztettek ki.**
- **Az irányított, homogén fénysugárral lehet metszeni, mint a szikével, elpárologtatni a fölösleges szöveteket, vagy finoman lehántani a felső réteget a bőrről, de egyetlen sejtet is megcélözhatnak vele.**
- **Az orvostudományban az agysebészettől a bőrgyógyászaton át a szemészeti korrekciós műtéig számos területen alkalmazzák.**

tágult érfeület terjedését, és a már meglévő foltokat is eltünteti. A megfelelő hullámhosszú fény fokozatosan megszünteti az intenzív kipirulásra való hajlamot, a kellemetlen hőérzetet és arcduzzadást. A legújabb terápiás lehetőségek, anyagok (igaz, többségük még csak kísérleti jelleggel) nem zárják ki az egészséges hajszálerek újraképződését. A jobb eredmények elérése végett helyileg nanoszomális K-vitamint is alkalmaznak. A májfoltok, tetoválások, különböző bőrkinövések (bibircsók), hegek is eltüntethetők a speciális lézerek segítségével.

LÓRÁNTH IDA ■

**VIRÁGESSZENCIÁK
A LÉLEK HARMONIZÁLÓI**

Talán Ön is találkozott már dr. Edward Bach (1886-1936) nevével a virágesszenciák kapcsán. Ő dolgozta ki azt a szelíd, finom rezgésterápiás módszert, melynek célja érzelmi világunk egyensúlyának megőrzése vagy helyreállítása, és ily módon testi bajaink orvoslása is. A virágesszenciák felmérhetetlen segítséget tudnak adni életünk nehéz eseményeinek feldolgozásában.

Bach munkásságának folytatójaként a francia DEVA Laboratórium kifejlesztette a gyógyszertárakban is kapható 14 összetett virágesszencia-készítmény sorozatot. Ez a termékcsalád egyértelműen felismerhető élethelyzetekben és életszakaszokban nyújt támogatást. Míg a mono-esszenciák kiválasztása jobban függ az egyén sajátosságaitól, addig az összetett-esszenciák több komponensük révén egy adott élethelyzetben egyszerre több oldalról tudnak segíteni.

Ezek közül most a SERDÜLŐKOR nevű készítményre hívjuk fel figyelmüket. Segít megbirkózni a serdülőkorral együtt járó identitásváltsággal: magába zárkózás, kitaszítottság érzése, elégedetlenség, apátia, éretlenség stb. esetén. Megerősíti az egyéniséget, egységiséget, és segít abban, hogy a serdülő kitartson a saját meggyőződése mellett, még a családi, társadalmi és kulturális nyomással szemben is. Ajánljuk azon fiataloknak, akik nem tudják mit akarnak, és még nem találták meg a követendő utat. Felszabadítja az egyéni alkotóképességet.

**Összetett virágesszencia készítmény
SERDÜLŐKOR
Önkifejezés**

Alkalmazás: naponta 3-5 alkalommal, legfontosabb reggel ébredéskor és este lefekvéskor. Egyszeri adag: 2-3 permbetűfűjás a nyelv alá. Készítményeink bio minősítésűek, mellékhatásmentesek, és 10 ml-es, permetszórával ellátott üvegekben kaphatók.



LEANDER VITA

Forgalmazó:
Leander Vita Kft. • tel./fax: 26/366-219
info@leandervita.hu • www.lab-deva.com

Készítményeinket keresse
a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban!

Forgalmazó nagykereskedések:
HUNGAROPHARMA Zrt., HERBAHÁZ

Visszér Gyógyhír ■ **Az orvos válaszol**

Lehet-e vizsgálni a visszérbetegséget és a trombózishajlamot genetikailag, és hol végeznek ilyen vizsgálatokat? (R. Eszter)

A vénás megbetegedések, különösen a trombózisok, igen sok embernek okoznak különböző tüneteket és panaszokat. A trombózis hajlama örökölhető. A trombózisra hajlamosító génmutációk ma már jól ismertek, és genetikai diagnosztikával egyszerűen kimutathatóak. Családi halmozódás esetén indokolt a genetikai vizsgálat elvégzése, amelyet ma már több speciális laboratóriumban elvégeznek. Ha a genetikai vizsgálat pozitív eredménnyel zárul, azaz megerősíti a trombózisra való genetikai hajlamot, akkor egy genetikai tanácsadón indokolt részt venni. A genetikai tanácsadó a meglévő orvosi leletek alapján tájékoztatja a páciens, hogy a genetikai vizsgálatban kimutatott mutáció milyen típusú, és hogyan hajlamosít a trombózis kialakulására. A genetikai vizsgálat leletét érdemes gondosan tárolni, mert az élet során bekövetkező orvosi beavatkozásoknál, például baleset, műtét, terhesség, illetve szülés idején, esetleg szív- vagy vesebetegség fennállásakor nagyon fontos tájékoztatni a kezelőorvost a fokozottabb trombózisveszélyről, mert ez meghatározhatja a beavatkozás típusát vagy a gyógyszeres terápiát.

Dr. Nagy Zsolt

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



Lásson újra élesen!

Focus Medical - a szürkehályog műtétek specialistája!

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



Szürkehályogos szem...



Igy lát a műtét után!

Szürkehályog műtét

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

Klinikánkon elérhető a világújdonság AcrySof ReSTOR mülcse, mely segítségével Önnek olvasó szemüvegre sem lesz szüksége!
Várja Önt klinikánkon a korszerű technika és figyelmes gondoskodás!




Kérje **ingyenes tájékoztató anyagunkat** és az ehhez tartozó **ingyenes vizsgálatra feljogosító utalványt** a 06-1-450-3333-as telefonszámon, vagy látogasson el honlapunkra: www.focusmedical.hu

A BÉRES ALAPÍTVÁNY
immár 15 éve segíti a rászorulókat, betegeket, időseket, nehéz anyagi helyzetben lévőket.
Ha Ön is egyetért céljainkkal, kérjük, támogassa munkánkat
ADÓJA 1%-ának felajánlásával.
EGYÜTT TÖBBET TEHETÜNK!
A Béres Alapítvány adószáma:
18662814-2-13

GYÓGYTERMÉKEK, KOZMETIKUMOK, SPECIALITÁSOK DAGANATOS BETEGEKNEK! KERESSE WEBÁRUHÁZUNKBANI!
www.protolab.hu
Üzlet: Bp., Kék Golyó u. 12.

LyL Q10 krém a fiatalság titka!
A Q10 krém különleges összetételének köszönhetően, mely a Q10, ceramidliposzóma és méhpempő legideálisabb párosítását jelenti, nemcsak lassítja a bőr öregedési folyamatait, hanem jótékony hatással van hidratáltságára és feszségére. Rendszeres használatával néhány hét után látványosan javul a bőr rugalmassága, az új ráncok keletkezése lelassul és a meglévők jelentősen simulnak. Nappali használatra javasoljuk. Festékmentes, gyorsan felszívódik, nem hagy fényes csillogást.
Gyártó: ProtoLAB Kft., 2030 Erd. Pf.: 139 Tel.: (23) 367-188 Fax: (23) 362-890 www.protolab.hu

Márciusi számunk helyes megfejtései a következők voltak: Megszünteti a kellemetlen lázagokat (skandináv); 5, 9, 7, 5 (sudoku). A Carnation cipő, lábszagtanító és lábizzadás elleni termékeiből összeállított ajándécsomagot Kövesdi Károlyné (Budapest) és Vincze István (Berettyóújfalu) nyerte.

		NORVÉG DRÁMA-IRÓ (HENRIK)	UKRAJNAI HELYSÉG	... FAN TUTTE; MOZART OPERAJA	APO-STILB, R. OROSZ AUTÓ M.	KERESZT-IRÁNYÚ RÖG-ESZME	CSÍKOS NYUGAT, RÓVIDEN	AJÁN-DEKÓZ
1								H
KOMOR-NA SZEMRE-VALÓ							AMPER JELE NŐI NÉV	
				ÖVEZET ÉPÍTÉ-SZETI STILUS			2/3 LATI IDEGEN FERFINÉV	
MÉLYBE HAJÍT DEPÓ	ELFED HAZAI KÖTSZER-MŰVEK	ÉJFÉL ELŐTT ZAKÓ HÁTULJA!	CHAT ... KÖLNIVÍZ MUNKA-PROGRAM	MIATT, NÉPIES SZÓVAL	HIDROXIL GYÖK ANNÁL LEJEBB	ÖBLÍTŐ-SZER M. SZÜLŐ-FÖLD	NÉMET VÁROS IGE-KÉPZŐ	CSINOS, TAKAROS
LOCASZE-RÚ ÁGY ANYA-DISZNÓ			EMELET, RÓVIDEN PÁRT!	A MÁSIK AZ ALJA KÖZEPE!			BPESTI EGYETEM NÉV-BETŰI	
		ENEKEL A MADÁR ZÉRO					EZEN A HELYEN	
2							KAPOCS	

KLINIKAILAG TESZTELT, VÉGLEGES SZŐRTELENÍTŐ KANADÁBÓL!
 KAPHATÓ GYÓGYSZERTÁRAKBAN, GYÓGYNÖVÉNYBOLTOKBAN!
 INFO: 06-1-223-17-68, 06-1-273-13-32
 WWW.NISIM.HU

Tölts 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 színeljelt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldeni. Helyes megfejtőink között a Valeant Pharma Magyarország Kft. termékeiből összeállított értékes ajándécsomagot sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2008. április 25-ig küldjék el szerkesztőségünkbe, nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket)!

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

VALEANT Pharma Magyarország Kft.
NYUGALOM A HOSSZÚ ÉLET TITKA

A RELAMAX MAGNÉZIUM, B6-VITAMIN ÉS CITROMFŰ KIVONATOT TARTALMAZÓ ÉTREN-D-KIEGÉSZÍTŐ TABLETTA. EZEN ÖSSZETEVŐI EGYÜTTESSEN SEGÍTHET-NEK A MINDENNAPI FESZÜLTÉG ÉS STRESSZ ENYHÍTÉSÉBEN, VALAMINT AZ ÁLMATLANSÁG LEKÜZDÉSÉBEN. A RELAMAX ÉTREN-D-KIEGÉSZÍTŐ TABLETTA KEDVEZŐ ÁRON KAPHATÓ A PATIKÁKBAN!

BŐVEBB FELVILÁGOSÍTÁS A KÉSZÍTMÉNYRŐL: VALEANT PHARMA MO. KFT., 1025 BUDAPEST, CSATÁRKA U. 82-84. TELEFON: 345-5900

E havi skandináv rejtvényünk fősoraiból arra a kérdésre kaphat választ, hogy mi történik akkor, ha kipróbálja az új, szőrnövekedést gátló készítményt. Áprilisi megfejtőink között a Hoodia Kft. által forgalmazott termékekből összeállított értékes ajándécsomagot sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2008. április 25-ig küldjék el szerkesztőségünkbe, nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailen (kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket)!

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

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

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

Orvosi kézikönyv a családban

A világ legnagyobb, kutatásra szakosodott gyógyszeripari vállalatai közé tartozik a Merck Sharp & Dohme (MSD). Kiadványuk, az *MSD Orvosi kézikönyv* 100 éves múltat tekint vissza, az egészségügyi szakemberek szerte a világban – így hazánkban is – igen jól ismerik és megbecsülik.

Az *MSD Orvosi kézikönyv* alapján elkészült a családi változat „Közérthetően – mindenkinek” alcímmel. Immár a második, átdolgozott, bővített kiadást tehetik a könyvespolcukra az olvasók. A kötet naprakész információt nyújt az orvostudományban kevésbé járatos, ám a téma iránt érdeklődőknek, akik magyarázatot szeretnének találni a test és lélek bajaira, az egyes szervek működésére és szerkezetére, a betegségek kialakulására, lefolyására; megismerhetik a jellemző vagy figyelmeztető tüneteket, a gyógyítási lehetőségeket, valamint a gyógyszerek hatásait, esetleges mellékhatásait.

A kiadvány több mint háromszáz kiváló szakember segítségével készült. Az összegyűjtött ismeretanyag akkor éri el célját, ha az olvasó nem elsősorban öngyógyításra, hanem az orvosi vizsgálatok eredményeinek megértésére, egészségének fenntartására használja.

Ajánljuk kötetünket:

- betegségekkel küszködőknek
- egészségügyi dolgozóknak
- gyógyszereszeknek
- egészségügyi felsőoktatási intézmények hallgatóinak
- az egészséges életmódra fogékony családoknak

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS!

Kedves Olvasónk!

„Házi fortélyok” címmel meghirdetett pályázatunkra már sok érdekes levelet kaptunk. Továbbra is várjuk a házi gyógymódokról szóló beszámolókat! 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 LEGJOBB ÍRÁSOKAT KÖZZÉTESSZÜK, ÉS 1 ÉVES GYÓGYHÍR MAGAZIN ELŐFIZETÉSSEL JUTALMAZZUK!

VEP készülék
 potencia vetélytárs nélkül

2 év garancia

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

1094 Budapest Páva utca 26. II/5

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

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

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

- Dr. Nyikos Péter
Szépség orvosi szemmel 3960 Ft
- Métneki Júlia
Ikrek könyve II. 3960 Ft
- Dr. Bánkuti Beáta – Dr. Juhász Gábor
Rovarcsípések és más életveszélyes allergiák 960 Ft
- Kissné Farkas Erika
Allergiás gyermekek táplálása - tavasszal 1570 Ft
- Dr. Öry Klára
A szív- és érrendszeri megbetegedések idegi-lelki tényezői és ezek terápiája 3500 Ft
- Thomas Moore
A lélek sötét éjszakái 2490 Ft
- Dr. Nagykálnai Tamás – Dr. Ruzsa Ágnes
Daganatos betegségek 2680 Ft
- Dr. Nemesánszky Elemér – Dr. Werling Klára
Fertőző májgyulladások 1680 Ft
- Dr. Mikala Gábor
Myeloma multiplex (daganatos betegségek) 650 Ft

A HÓNAP KÖNYVE



10% KEDVEZMÉNY

Ha Ön 2008 áprilisában megrendeli az *MSD Orvosi kézikönyv a családban* című könyvét, a Gyógyhír Könyvesbolt 10%-kal olcsóbban adja Önnek!

- Dr. Szekanecz Zoltán
Reumatoid artritisz (sokizületi gyulladás) 1680 Ft
- Dr. Páli Éva – Dr. Karádi István
Koleszterin - Diéta és kezelés 1680 Ft
- MSD Orvosi kézikönyv a családban** 9.700 Ft 8730 Ft

A megadott négyzetbe írja be a megrendelni kívánt darabszámot!

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

Dátum:..... Alíráás:.....

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg 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 EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHET!

www.gyogyhir.hu

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



Orimag-gal napi néhány perc alatt

Merjen fogyni a füle segítségével!

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 kilóitól és ezáltal újra megfelelje jó közérzetét és életörömét!

ORIMAG

A tű nélküli akupunktúra hatalma!

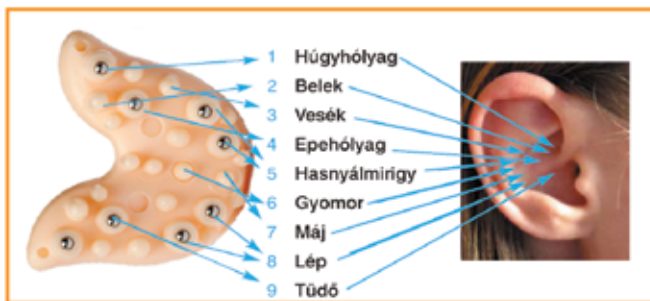
Ez a módszer a fülkagylón található reflexpontok stimulálásával éri el hatását. A fülkagylón a test minden pontjának megtalálható a megfelelője, mely jó egészség esetén nyomásra nem érzékeny, csak beteg szerv esetén.

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 magzat képéhez hasonlította és felfedezte, hogy a fülkagyló az egész testnek megfeleltethető.

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

ORIMAG a lapos hasért!

A belek renyhésege, úgy mint a puffadás gyakran napközben fordul elő, általában étkezés után. Ez a jelenség a nőket jobban érinti. Alakjuk hirtelen vál-



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

tozik meg úgy, hogy nem súlyt szednek fel, hanem a kerületük növekszik meg erősen. Hasson a felfúvódásokra, és ha a hasa már nem puffadt, úgy fog tűnni, mintha már leadott volna több kilót.

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

Az Orimag belső felén 8 kis rozsdamentes acél-golyó található, melyek enyhe nyomást gyakorolnak az összes hízásért felelős pontra.

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 "felfújta has".

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

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 fontos-

nak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiterítését, az étvágy kontrollját. Az Orimag egy életen át alkalmazható, tökéletesen elnyújthatatlan és minden nap újra használható, akár több személy által is. Tisztán mechanikus, nem igényel elemet, sem áramot.

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT

2 orimag-ot kap (ebből 1 ingyenes), hogy intenzíven, szimultán módon használhassa mindkét fülben!

RENDELJE MEG!

8990 Ft

Vásárlói vélemények

"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. Szentendre

Tájékoztatásul közlöm, hogy igen megvagyok elégedve a termékkel, sőt kiterjedt rokonságunkban is sokan rendeltek. Az unokám 20 kg-ot fogyott az ORIMAG alkalmazása óta."

Sz. Jánosné

Amikor a fülembe helyezem a kis "szerkezetet" már a nyomásból érzem, hogy melyik belső szervem működése nem optimális. Ahogy elkezdem a masszírozást érzem annak hatását belső szerveimben. (bél, gyomor). Ülő munkát végzek így annak mellékhatásait is érzem. Az ORIMAG használata után 10-15 perc és elmúlik a puffadás, nem kell rá gyógyszert szednem, nem kell hashajtó, az emésztésem is intenzívebb.

R.O. Komló

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