

III. évfolyam
8. szám

2008. augusztus

Gyógyhír

magazin



Az olimpia jegyében

Interjú

Kammerer Zoltánnal

Szívügyeink

Szép álmokat!

Allergia – egyre kínzóbb tünetek



NE tartsa otthon, öntse ki, dobja el
lejárt vagy feleslegessé vált gyógyszereit!
Vigye vissza a patikába!

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



Cardio-CT – a szívinfarktus korai diagnosztikával megelőzhető

Magyarországon minden harmadik ember szívbetegség következtében hal meg. A korai, fiatal korban bekövetkező halálozás közel háromszorosa az európai uniós átlagnak. Az egészségtudatos életmód és a rendszeres szűrések mellett a korszerű diagnosztika jelenti a legfontosabb tényezőt a gyógyuláshoz vezető kezelések megválasztásakor.

Hogyan működik a Cardio-CT vizsgálat?

– A vizsgálat során a CT-berendezés a szívet minden irányból „letapogatja”, és millimétereknél is keskenyebb szeletekben készít keresztmetszeti képeket. Az így elkészült sorozatból a készülék képes 3D-ben, vagy akár mozgás közben, 4D-ben is megjeleníteni a szívet és a koszorúereket. A Pozitron-Diagnosztika Központban működő 2x64 szeletes berendezés a jelenleg elérhető legkorszerűbb Cardio-CT a világon. A gép zajtalan, nem okoz bezártasérzést, és a szív bármiféle terhelése nélkül, nyugalmi állapotban is kimutatja az esetleges rendellenességeket.

Kinek javasolt a Cardio-CT vizsgálat?

– A vizsgálat nemcsak az egészségtudatos személyeknek ajánlott, hanem olyan embereknek is, akiknek panaszai vannak, és a kardiológiai vizsgálatok (pl. terheléses EKG)

nem mutatják ki egyértelműen azok eredetét. Továbbá magas szív- és érrendszeri rizikóval rendelkező betegeknél, bizonytalan panaszok fennállása esetén vagy akkor, ha coronária-fejlesztési rendellenesség gyanúja áll fenn.

Mik az előnyei a szív-CT eljárásnak?

– Az elmúlt évek adatai azt mutatják, hogy a katéterezések az esetek 60-70%-ában csupán diagnosztikai célból történtek. Mindössze 30-40%-ban kerül sor tényleges terápiás beavatkozásra. A katéterezés hazánkban jelenleg kórházi bennfekvést és felügyeletet igényel, és nem elhanyagolható kockázattal járhat. A Cardio-CT vizsgálat a páciens számára semmilyen kellemetlenséget nem jelent, és közel 100%-os biztonsággal képes kizárni a koszorúér-szűkületeket akár már olyan korai fázisban is, amikor még semmilyen panasz nem jelentkezik.

Hogyan lehet jelentkezni a Cardio-CT vizsgálatra?

– A vizsgálatot bárki igénybe veheti, az ára 160 ezer forint. A vizsgálat önköltséges, hiszen az egészségbiztosító egyelőre nem támogatja. A központban a vizsgálatot kardiológus orvos javaslatára végezzük, de ha valaki anélkül érkezik, akkor a központunkban dolgozó kardiológus szakorvosok a Cardio-CT vizsgálat előtt természetesen konzultálnak a pácienssel.



SZPONSORÁLT CIKK



Pozitron-Diagnosztika Központ
 1117 Budapest, Hunyadi János út 9.
 Info-vonal: (1) 505-8888
 e-mail: info@pet.hu, www.pet.hu

GYÓGYHÍR

augusztus

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
 Hirdetési vezető: Gula Annamária
 Művészeti vezető: Gula Annamária
 Címlapfotó: Deák Szabolcs

Megjelenik: havonta, 24–32 oldalon
 Peldányszám: 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!



Kardiológusok szerint szívroham szempontjából kevés biztonságosabb hely van a világon, mint egy Las Vegas-i kaszinó. A játékasztal mellett ülő vendégek minden mozdulatát kamerák követik, és a rosszullét legkisebb jelére azonnal ott teremnek a biztonsági őrök, automata defibrillátorral felfegyverkezve. Nem haboznak használni, hiszen részt vettek az életmentő kiképzésen.

Szívmegeállás esetén csupán négypercnyi esély marad az életre. Nincs az a mentőszolgálat, amely ennyi idő alatt a helyszínre érne. Ha nincs eszköz, és nincs ember, aki segítsen...

Kolonics György kétszeres olimpiai bajnok tragédiáját hirtelen szívhalál okozta, miközben ötödik olimpiájára készült. Nélküle vonul fel a hazánkat képviselő csapat augusztus 8-án, a pekingi olimpia nyitőünnepségén. Emlékezzünk a kiváló sportemberre, és szurkoljunk a magyar versenyzők sikeréért!

Dr. Kolonics György



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. augusztus 1-30.

1.655.-



Klimin kapszula 30db-os
 Klimax panaszait enyhítő, nem hormonális gyógyszer. Nem minősülő gyógyhatású készítmény. A kockázatok és mellékhatások tekintetében kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.

4.235.-



Calahar Diet 400 kapszula 60db-os
 Az eredményes testtömeg csökkentésért! Garcinia cambogia és Opuntia kivonatot, L-karnitint és krómot tartalmazó komplex étrend-kiegészítő készítmény.

1.965.-



Biotene gyógyfogkrém 126g
 A Biotene gyógyfogkrém megszünteti a szájszárazságot és eltünteti a kellemetlen lehelletet. 15,5.-/g

1.965.-



Biotene Oral Balance nyálpótló gél 50g
 Szájszárazság gyógyszerek mellékhatásaként és kemoterápiás kezelés következtében is nagyon gyakran kialakulhat. Az Oral Balance nyálpótló gél enyhíti a szájszárazság nyomán fellépő égető tüneteket, a szájrüregből kellemes érzést biztosít. Nyáltermelő enzimeket tartalmaz, amely segít megakadályozni a szájszárazság okozta káros baktériumok elszaporodását és ezáltal a kellemetlen szájszag kialakulását. 39,3.-/g

495.-



Aminoerg Bedörzsölő Oldat 250ml
 Regeneráló oldat bedörzsölésre, borogatásra. Zúzódás, sérülés, ficam, isiász, lumbágó, gipsz levétel utáni kezelések, inhuvelgyulladás, végtagfájdalmak esetén. 2.-/ml

2.340.-



Hennaplus Természetes Tartós Hajfesték Lilásbarna (4.67)
 Hennaplus Természetes Tartós Hajfesték Sötétszöke (6)
 Hennaplus Természetes Tartós Hajfesték Rézmahegóni (6.45)
 Természetes és divatos hajszínek a HennaPlus-tól. Fesse a haját biztonsággal!

500.-



Aminoerg masszázskrém 250g
 A népszerű Aminoerg termékcsalád legújabb tagja. Sport, gyógy és relaxációs masszírozásra egyaránt kiváló, értékes hatóanyagai jótékony hatással vannak az izmokra, ízületekre, csontokra. 1,9.-/g

A www.gyogyhir.hu szolgáltatásai:

Az orvos válaszol

Gyógyhír KLINIKA

GYÓGYSZERRENDELÉS

KÜLFÖLDRŐL

GYÓGYHÍR

KÖNYVESBOLT

GYÓGYHÍR

WEBÁRUHÁZ

IDŐSOTTHONOK

MAGYARORSZÁGON

GYÓGYSZERTÁR-

KERESŐ

A **Gyógyhír Magazin** augusztusi számában hirdett termékek közül az alábbi rendelhető meg a Gyógyhír Magazin internetes oldalán:



Pharmaforte Allix
4. oldal



Pharmaforte Antioxidant
7. oldal



Davanti Vep készület
19. 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

Újra támad a parlagfű!
HA-A-A-APCI!



SZÉANÁTHA?

A LÉGÚT EGÉSZSÉGÉÉRT:

**TORMA+
FOKHAGYMA+
GYÖMBÉR**

Mindhárom növényt a népi gyógyászat régóta használja a légút karbantartására náthás, szénanáthás, influenza időszakokban.

- *Serkentik a torok és az orr vérkeringését, erősítik az immunrendszert.
- *Segítik a légúti nyálkahártyák egészségét, az orrüreg és hörgők tisztaságát.
- *Védik a légzés egészségét pollenek (virágok, parlagfű), füst, por, baktériumok jelenlétében.

Pharmaforte
ALLIX
KAPSZULA

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



Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban,
Tel: 06-30-2100-155,
www.pharmaforte.hu



Parlagfű,

Becslések szerint hazánkban minden harmadik-negyedik ember szenved valamilyen allergiás tünettől. Ez a tipikusan civilizációs betegség rohamosan terjed, az ENSZ előrejelzése szerint 2016-ra a Föld lakosságának ötven százalékát érinti majd, jelentősen megnövelve a kormányzatok és a lakosság egészségügyi kiadásait.

Az allergia a szervezet túlérzékenységi reakciója olyan anyagra, környezeti hatásra, amely az emberek többsége számára ártalmatlan. Az immunrendszer heves védekezését elvileg bármi kiválthatja, amit belélegzünk, megesszünk, vagy amivel bőrünk, nyálkahártyánk érintkezik. Allergén lehet fű, fa, virág, cserje pollenje, gombaspóra, élelmiszer (tej, tojás, sajt, mogyoró, hal, kagyló, gyümölcs), ve-

gyi anyag (klór, bergamott, latex, fémek, bizsuk, testékszerek, tetoválófestékek), gyógyszer, környezeti tényező (poratka, penészgomba, állatszőr, madártoll, hideg, napfény).

Hajlam és környezeti hatások

Az allergia kialakulásának folyamata egy tévedéssel indul, az immunrendszer ellenségnek

Gyógyító fény

Az allergiás nátha kezelésében alkalmazott fényterápia egyszerű, gyógyszermentes megoldás lehet. Hatékonyágát kettős vak, placebo-kontrollált klinikai vizsgálattal ellenőrizték, dr. Nékám Kristóf vezetésével. Közel száz önként jelentkező, enyhe és közepes súlyos allergiás náthában szenvedő beteg vett részt a kutatásban. A tüneti naplót vezetőket két csoportra osztották, az egyik a vizsgált készüléket, a másik hasonló, de placebo eszközt kapott. A feladat azonos volt: négy hétig naponta négyszer, alkalmanként négy és fél percig kellett használniuk az orr nyálkahártyájára illesztett, vörös fényt kibocsátó készüléket, és előírt rendben feljegyezniük az észlelt tüneteket, majd további két hétig vezették még ezt a naplót. Akik véletlen kiválasztás alapján a 640 nanométeres vörös fényt kibocsátó készüléket kapták, arról számoltak be, hogy jelentősen enyhült az orr, a garat, a fül, a szem viszketése, az orrfolyás, a tüsszögés, a könnyezés, bár az orrdugulás nem változott. Érdekes módon a „nem hatásos” készüléket használók is úgy érezték, hogy tüneteik enyhültek, igaz nem olyan jelentősen, mint a másik csoportba soroltaké. A különbség értékelhetően a terápiás készülék javára szólt.

görögdinnye, paradicsom

ítél egy mindennapi molekulát, amely egyébként veszélytelen. Ha a szervezet érzékennyé válik az allergénre, a következő érintkezés alkalmával allergiás reakcióval válaszol, megjelennek a tünetek.

Az allergia kialakulásához hozzájárul a genetikai hajlam. Ha egyik szülő érintett, 50 százalék az esélye annak, hogy a gyermek is allergiás lesz, amennyiben mindkét szülő érintett, az öröklődés esélye 75 százalék. A fokozott immunválasz kialakulását környezeti tényezők is befolyásolják. Nem előnyös, ha túl steril körülmények között próbáljuk felnevelni a gyereket, mert fontos lenne, hogy immunrendszerük megkapja a szükséges ingereket, megtanulja, mit kell elviselnie, és mi ellen kell küzdenie. De nem szabad a kicsiket kitenni főleg kockázatoknak, a lakásban érdemes az ismert allergéneket – poratka, csótány, hobbiallatok (kutya, macska, hörcsög, papagáj), penészgomba – távol tartani. Kültéren hasznos elkerülni az agresszív polleneket, hiszen vizsgálatok igazolják, hogy azok a csecsemők, akik azokban a hónapokban születtek, amikor allergizáló virágporok nagy mennyiségben szállnak a levegőben, később gyakrabban szenvednek légúti túlérzékenységekben. Bár nem könnyű védekezni az allergia ellen, a csecsemőknél egyértelműen védő szerepe van az anyatejes táplálásnak. Egészségünk védelmét szolgálja az is, hogy kötelező gondoskodni a kertek, közterületek, és a nem művelt földek parlagfű-mentesítéséről.

Erőteljesebb tünetek

Az allergia sokféleképpen képes megkeseríteni a betegek életét. A légúti panaszok az orrfolyással, szemviszketéssel, kötőhártyagyulladásal járó szénanáthától az asztmás rohamokig terjedhetnek. A túlérzékenység a bőrön allergiás bőrgyulladást, atópiás dermatitist, ekcémát válthat ki. Az emésztőszervi érintettséget puffadás, hasmenés, felszívódási zavarok jelzik. Különösen súlyos tüneteket idéz elő a rovarméreg, például a méh- vagy darázscsípés.

– Változás tapasztalható az allergia klinikai megjelenésében, egyre több a beteg, és egyre fiatalabb korban jelentkezik. A tünetek egyre erőteljesebbek, és a betegek általános közérzete is rosszabb – mondja dr. Nékám Kristóf,

Keresztallergiák

A pollenallergiások közel tíz százaléka arról számol be, hogy bizonyos ételek fogyasztása után allergiás tüneteket tapasztal: ajka, nyelve bizsereg, viszket, felduzzad. Ez a jelenség a keresztallergia, amelynek hátterében az áll, hogy a pollen egyik jellemző fehérjészakassza megegyezik valamely más növényben található fehérjészakasszal. Ha az egyikre kialakult az allergia, a másik is okozhat tüneteket. Gyakori keresztallergiák:

- Parlagfű: görögdinnye, sárgadinnye, paradicsom, uborka
- Fekete üröm: kömény, csili, paprika, paradicsom, sárgarépa, petrezselyem, burgonya, koriander, kapor, kamilla, napraforgó, kivi, ánizs, dinnye, uborka, mangó, szerecsendió, fekete és zöld bors, mustármag, borsmenta, bazsalikom, majoránna, szurokfű, zeller.
- Nyírfa: mogyoró, dió, mandula, alma, cseresznye, sárgabarack, körte, szilva, meggy, őszibarack, burgonya, kivi, avokádó.
- Füvek: paradicsom, rozs, búza, szója, földimogyoró, bab, borsó, szentjánoskenyér.
- Földimogyoró: dió
- Latex (gumikesztyű, katéter, óvszer): gesztenye, banán, spenót, avokádó, citrusfélék, kivi.



a Budai Irgalmasrendi Kórház allergológiai és immunológiai osztályának professzora. – Míg a múlt század elején szinte ismeretlen betegség volt a szénanátha, húsz évvel ezelőtt a 18 év alattiak 1-2 százaléka szenvedett allergiás rinitiszben, 2004-ben már húsz százalékuknál jelentkezett szénanátha.

Allergiás bőrtünetekkel (atópiás dermatitisszel) a 18 év alattiak 15-20 százaléka küszködik. Az asztmások aránya 3-10 százalék, a táplálékallergia a hazai népesség 2-6 százalékát érinti.

Az allergia teljesítményt csökkentő betegség. A tünetek átmenetileg munka- és tanulási képességet is csökkenthetik az érintetteket. Augusztus-szeptemberben, ebben a kritikus

időszakban a parlagfű és más gyompollenek iránt érzékenyek kifejezett életminőség-romlást élnek meg.

Az allergiának sokféle kezelési módja létezik, ami egyben azt is jelenti, hogy nincs egyetlen, biztos ellenszere. A gyógyszerek több csoportja – antihisztaminok, szteroidok, speciális immunterápia – mellett a probiotikumok és más, nem gyógyszeres terápiák állnak rendelkezésünkre. Segíthetnek az alternatív terápiák, az immunrendszert erősítő gyógynövények, az életmódváltás az allergén távol tartására, az úszás, a különféle orrfilterek, a fényterápia és egyéb recept nélkül kapható termékek.

KOLIMÁR ÉVA ■

Tiszta vizet a pohárba!

Élelem nélkül sokkal tovább életben maradhatunk, mint édesvíz nélkül. Mégis éhséget jóval korábban érzünk, akkor, amikor az evés még nem létszükséglet. A szomjúság ellenben sürgető szükség, arra utal, hogy szervezetünkben megemelkedett az ásványi sók koncentrációja, vérünk besűrűsödött, torkunk kiszáradt. Vízigényünk a nyári hőségben megnő, ezért különösen fontos, hogy sok folyadékot igyunk.

Testünk jelentős részét víz alkotja, csecsemők szervezetében a folyadék aránya hetvenöt százalék, az időseknél mintegy hatvan százalék. Az éltető nedv szállítja a tápanyagokat a sejtekhez, és eltávolítja a fölöslegessé vált anyagcsere-termékeket. Fenntartja a vérnyomást, a keringést, megteremti a szervezet belső egyensúlyát.

Belső egyensúly

A folyadékháztartás egyensúlyának fontosságát jelzi, hogy élelem nélkül hetekig kibírjuk, víz nélkül csak néhány napig élhetünk. Egy 70 kg testtömegű emberben nagyjából 45 liter víz található, ebből 27-31 liter a sejtekben, 9 liter a sejtek közötti térben, 4,5 liter a véráramban. A szervezet valamennyi víztér mennyiségét szabályozza, szükség szerint mozgatja úgy, hogy az egyes területeken

Tudta?

- Szervezetünk „szomjúságközpontja” akkor jelez, amikor hormonális jelzésre a vesék már kevesebb vizeletet választanak ki, és a vízben oldott ásványi sók (elektrolitok) egyensúlya megbomlik. Ha a testmedvekben megnő a nátrium szintje – akárcsak az elsózott étel után - ránk tör a szomjúság.
- Ha sok vizet ittunk, a nátrium szintje lecsökken, ez több vizelet kiválasztására serkenti a veséket. A fölösleges víz kiürítésével helyreáll az optimális elektrolitkoncentráció.
- A kiszáradás jellemző tünetei: szédülés, zavartság, a vérnyomás leesése. Ha a vizet és az elektrolitokat nem pótolják, a vérnyomás tovább zuhan, ami sokkhoz vezethet, ez a belső szervek, a vesék, a máj, az agy súlyos károsodását eredményezi.

viszonylag állandó legyen a folyadék szintje. Ha a véráram vízmennyisége csökken, a sejtekből vonja el a keringés fenntartásához szükséges folyadékot. Ha a testben víztöbblet alakul ki, a véráramban a víz mennyisége nő, a fölösleget a szervezet a sejtekbe és a sejtek közötti térbe áramoltatja, így biztosítja a vértér fogat és a vérnyomás viszonylagos állandóságát.

A vízvitelnek egyensúlyban kell lennie a vízvesztéssel. Az egyensúly fenntartásához – a kiszáradás, a vesekövek kialakulása és egyéb problémák megelőzésére – egy egészséges felnőttnek legalább másfél-két liter folyadékot ajánlott fogyasztania naponta. Inkább többet, mint kevesebbet, ugyanis a szervezet számára kisebb terhet jelent a fölösleget kiválasztani, kiüríteni, mint tárolni. Jelentősen megnő a folyadékigényünk sportolás, intenzív munkavégzés közben vagy egy forró nyári napon, erősen izzadva. Folyadékot veszítünk a kiválasztással (vizelettel, széklettel), verejtékezéssel, légzéssel. Normális esetben kevés víz veszik el az emésztőrendszerben, de tartós hányással vagy súlyos hasmenéssel akár négy liter víz távozhat a szervezetből. Ilyenkor a legfontosabb teendő a folyadék és az ásványi sók pótlása ivással, illetve infúzióval, hogy a kiszáradást elkerüljük.

Dietetikusok szerint a legjobb szomjoltó a tiszta víz, mert tartalmazza mindazokat az ásványi anyagokat, amelyekre szükségünk van. Előnye, hogy nem tartalmaz energiát, kalóriaértéke nulla, ezért fontos szerepet kap a korszerű táplálkozásban. A vezetékes víz íze, összetétele a víznyerő helyektől függ, más víz folyik a csapból Budapesten, Szegeden, Bécsben vagy Tokióban. De az elvárások szigorúak, kémiai, biológiai és bakteriológiai szempontból is tisztának, fogyasztásra alkalmasnak kell lennie. Minőségét az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) ellenőrzi.

A legjobb szomjoltók

Nem véletlen, hogy egyre népszerűbbek a palackozott ásványvizek, hiszen a címkéken feltüntetik az összetételüket, így tudhatjuk, mi kerül a poharunkba. Ha más izekre vágyunk, a lédús gyümölcsök, a természetes gyümölcs- vagy zöldséglevék, a tejes turmixok vitaminokban, ásványi anyagokban, rostban és egészségvédő antioxidánsokban gazdag innivalót kínálnak.

Nem véletlen, hogy egyre népszerűbbek a palackozott ásványvizek, hiszen a címkéken feltüntetik az összetételüket, így tudhatjuk, mi kerül a poharunkba.

Ha más izekre vágyunk, a lédús gyümölcsök, a természetes gyümölcs- vagy zöldséglevék, a tejes turmixok vitaminokban, ásványi anyagokban, rostban és egészségvédő antioxidánsokban gazdag innivalót kínálnak.

Nem véletlen, hogy egyre népszerűbbek a palackozott ásványvizek, hiszen a címkéken feltüntetik az összetételüket, így tudhatjuk, mi kerül a poharunkba.

Ha más izekre vágyunk, a lédús gyümölcsök, a természetes gyümölcs- vagy zöldséglevék, a tejes turmixok vitaminokban, ásványi anyagokban, rostban és egészségvédő antioxidánsokban gazdag innivalót kínálnak.

K. É. ■

„Kiegészítő daganatkezelés napjaink daganatosainak!”

Riport Somlyai Gábor Ph.D., biológussal, a deutérium-megvonásra épülő daganatellenes kutatás

Melyek a legújabb eredmények a deutérium-megvonás daganatellenes hatásával kapcsolatban?

S.G.: „Egy utánkövetéses vizsgálat keretében, értékeltük a tüdőrákos betegek eseteit. Több mint száz Dd-vizet fogyasztó beteg adatainak statisztikai értékelése azt mutatta, hogy a várható élettartam háromszorosodott azon betegekhez képest, akik csak konvencionális kezelésben részesültek. A statisztikai eredmények mögött számos olyan eset van, amikor a várható élettartam hónapokban volt mérhető, mégis évekig élt még a beteg, esetenként teljes gyógyulásuk következett be. A humán gyógyszer-engedélyeztetés részeként lezárult, **prostatadaganaton** végzett, **fázis II klinikai vizsgálat** szintén jelezte a készítmény daganatellenes hatását.”

Az tüdő- és prostatadaganat mellett más daganattípusoknál is értek el eredményeket?

S.G.: „Az elmúlt több mint tíz év során szinte minden tumortípussal volt alkalmunk találkozni. Az eredmények azt mutatják, hogy a tumorok döntő többségénél sikerült hozzátennünk a konvencionális kezelések eredményességéhez, azonban nem állíthatjuk, hogy minden tumortípussal azonos hatékonysággal. A Dd-víz alkalmazása eredményesnek bizonyult a **leukémia** különböző típusainál, de azoknál a **CLL típusú betegek**nél volt a deutérium megvonás kedvező hatása legegységesebben igazolható, akiknek az állapota még nem indokolta a konvencionális kezelést,

így a csökkenő fehérvérsejtszám, a megduzzadt nyirokcsomók regressziója kizárólag a Dd-víznek volt tulajdonítható. Ez egyfajta kiegészítő daganatkezelés napjaink daganatosainak!”

Mennyire tekinthető megalapozottnak és elfogadottnak a deutérium-megvonásra épülő eljárás?

S.G.: „Többek között lehetőségem volt Bostonban a Harvard Medical School-on, vagy az Európai Rákkutató Társaság (EACR) budapesti konferenciáján ismertetni eredményeinket. Erre a tudományos felismerésre építve fejlesztettük ki az állatgyógyászatban már 8. éve sikeresen alkalmazott daganatellenes állatgyógyszert is, mely kiemelkedő hatékonyságot igazolt a gyakorlatban.”

Összefoglalva, jelentős eredményt lehet elérni, ha a daganatos betegek a konvencionális kezelése mellett (kemoterápia, sugárterápia) kiegészítő jelleggel fogyasztanak csökkentett deutériumtartalmú vizet. Illetve ha az elmúlt 1-5 évben kezelt és jelenleg tumormentes betegek évente 2-3 hónapig fogyasztanak kúraszerűen a Dd-vizet. Ez 50%-kal csökkentheti a visszaeső betegek számát, ami egyben azt is jelenti, hogy ennyivel növelhető meg a véglegesen gyógyult betegek aránya.”

INGYENES TANÁCSADÁS:
HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.
tel.: 06/ 365-1660, 06/ 381-0765
web: www.hyd.hu
e-mail: info@hyd.hu



Preventa[®]
csökkentett deutérium-tartalmú ivóvíz

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

Kapható gyógynövényboltokban, gyógyszerárakban.

INGYENES TANÁCSADÁS:
HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.
tel.: 06-365 1660, 06/ 381-0765

www.preventa.hu
www.hyd.hu
info@hyd.hu

Figyelem!

A gyerekek és az idősek nagyobb figyelmet igényelnek, hogy elkerüljék a kiszáradás veszélyét. A gyerekek sokszor a játék hevében elfelejtenek inni, ezért időről időre érdemes őket megkínálni valamilyen innivalóval. Gyakori, hogy az idősek a szükségesnél kevesebb folyadékot isznak, mert a szomjúságközpontjuk nem működik olyan jól, mint a fiataloké, ezért érdemes a kezük ügyébe készíteni vizet, teát, gyümölcslevet, amit kívánnak.

Nyári hőségben sokat szeretne inni?
Ne csak „üres vizet” igyon!

Kellemes ízű az
ANTIOXANT
Cseppek

Gyümölcskivonat mindennapi ivóvizünkben!

Természetes ANTIOXIDÁNSOK kalória nélkül!

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban
Tel: 06-30-2100-155; www.pharmaforte.hu

Természetes csodaszer

Az omega-3 zsírsavak mindig is alapvető részei voltak táplálkozásunknak, de csak az utóbbi évtizedek kutatásai derítették fényt arra, hogy mekkora jelentőségük van az egészség megőrzésében. Nemcsak szív- és érrendszerünket óvják, hanem támogatják a gyermekek értelmi fejlődését, javítják a koncentráció képességet, az idegsejtek közötti kommunikációt.

Jótékony hatásait még sorolhatnánk: segítenek leküzdeni a depressziót, megelőzni az időskori látásromlást, megőrizni a jó memóriát, és számos krónikus betegség kiegészítő kezelésében is beváltak. Halak, olajos magvak és étrend-kiegészítő kapszulák fogyasztásával vihetjük be a legtöbbet szervezetünkbe ebből a természet adta csodaszerből.

Egészséges eszkimók

A tengeri élőlényeket nagy mennyiségben fogyasztó eszkimók és japán lakoságnál megfigyelték, hogy körükben alig fordul elő cukorbetegség, pikkelysömör. A különféle autoimmun vagy allergiás megbetegedések messzire kerültek őket, a világ más tájain oly gyakori daganatos kórképek is jóval ritkábbak közöttük, és csak elvétve találkoznak szív- és érrendszeri panaszokkal. A kutatók úgy vélik, hogy mindezt a két népcsoport omega-3 zsírsavban gazdag étrendje magyarázza. Az eszkimók és a japánok tradicionális ételei, a különféle tengeri halak gazdagok a többszörösen telítetlen zsírsavakban, amelyek késleltetik a koszorúerek beszűkülését és az életveszélyes ritmuszavarok megjelenését.

Egyre több kutatás igazolja az omega-3 kedvező élettani hatását, újabb és újabb betegségek megelőzésében mutatják ki szerepüket. Az omega-3 zsírsavak testünkben igen fontos biológiai védőfunkciót töltenek be. Esszenciális zsírsavak, ami azt jelenti, hogy szervezetünk nem képes ezeket előállítani, ezért kiegyensúlyozott táplálkozással kell biztosítani rendszeres bevitelüket.

Általános védelem

Az omega-3 zsírsavak hozzájárulnak a szív és az érrendszer egészséges működéséhez, a vér megfelelő triglicerid- és koleszterinszintjének fenntartásához, valamint elősegítik a normális vérnyomás megőrzését. Az infarktuson már átesetteknek csökkentik az újból fenyegető szívinfarktus rizikóját. Hatásosan

veszik fel a harcot a vérrögképződés és az érlemezés ellen azzal, hogy gátolják a vérelvezeték összecsapódását, továbbá növelik a véralvadási időt.

Azoknak is érdemes emelniük az omega-3 adagjukat, akik gyulladással, mozgásszervi problémákkal küzdenek. Az ízületi problémák mellett olyan krónikus bőrbetegségek, mint az ekcéma és a pikkelysömör is jól reagálnak ezekre a jótékony zsírsavakra, sok páciensnél csökkenthető a gyulladással megkezdett terápia alkalmazott szteroidok mennyisége.

Amerikai kutatók jöttek rá, hogy az omega-3 hiánya olyan agyműködési zavarokhoz vezet, amelyek rontják a stresszel, a veszteségekkel való megküzdés hatékonyságát. Mindezt igazolni látszik, hogy Japánban alacsonyabb a depressziósok aránya, a sok halat fogyasztó népeknél kevesebb öngyilkosságot követnek el. Az omega-3 zsírsav természetes antidepresszáns, amelynek fokozott fogyasztásával mérsékelni lehet a hangulatváltozásokat. Az már külön nyereség, hogy szedésétől szellemi teljesítőképességünk is nő.

Hal vagy kapszula

A hosszú szénláncú, többszörösen telítetlen zsírsavakat nagy mennyiségben tartalmazzák a halak – lazac, pisztráng, szardínia, makrél, tonhal –, valamint a diófélék, a lenmag, a lenolaj. Átlagos hazai táplálkozásunk során napi omega-3 szükségletünknek csak a töredékét fedezzük, pedig hetente kétszer-háromszor kellene halat, tengeri gyümölcsöt, dióféléket és minél több zöldséget fogyasztanunk. Akik nem kedvelik a halételeket, jellegzetes ízük vagy illatuk miatt, ma már étrend-kiegészítő kapszulákkal pótolhatják az egészségük megőrzéséhez szükséges zsírsavakat. Skandináv kutatók mélytengeri halak húsából olyan készítményt állítottak elő, amely tartalmazza a létfontosságú összetevőket, ugyanakkor sem a kapszula íze, sem az illata nem emlékeztet a halakra. A készítmények szedése már néhány hónap alatt jelentős eredményeket hoz, lassítja az erek elmeszesedését, csökkenti a vér kóros alvadékonyságát, kedvező irányban változtatja meg a vérsírok összetételét, ezáltal fontos tényező lehet a trombózis és a szívinfarktus megelőzésében.

MÁRTON ANITA ■

Tudta?

- Az omega-3 DHA alapvető szerepet játszik az idegsejtek közti kommunikációs folyamatokban. Az intelligencia és az értelmi képességek pedig ezen a kommunikáción alapszanak. Így az omega-3 DHA bevitel különösen abban az időszakban fontos, amikor a gyermekek agya fejlődik, ez a magzati létől kb. 14 éves korig tart.
- Hazai halaink közül a busa tartalmaz nagyobb mennyiségben omega-3 zsírsavakat.
- Hasznos, ha heti egy-két alkalommal hal kerül az asztalra, ajánlott adagja személyenként 150-200 gramm.

www.gyogyhir.hu

Az egészség kapuja

Közhelyek nélkül is lehet a szájpólásról beszélni, csak nem érdemes, mert a közhelyek abban segítenek, hogy természetessé tegyünk egy korábban még nem természetes fogalmat. Ilyen közhely, hogy ép testben ép lélek, vagy étkezések után moss fogat. „A szájiüreg az egészség kapuja” szlogen is arra hívja fel a figyelmet, hogy a fogak védelme, a szájiüreg higiéniaja meghatározó az ember egészsége szempontjából. De hogyan is kell a fent említett közhelyeket érteni? **Az, hogy milyen az egészségünk, vagy milyen betegségek jelennek meg – jelen esetben a szájiüregünkben –, többek között a következőktől függhet:**

1. A szájiüregi mikrokozmosz állapotától, vagyis a savbázis egyensúlytól, a helyi immunrendszer állapotától, az elektrolit-, ásványianyag-egyensúlytól, vitaminkészletétől.
2. A mikrokozmosz állapota függ a szájpólástól és olyan tényezőktől, amelyek a szervezet egészének az állapotát is befolyásolják, pl. stressz, tartós érzelmi instabilitás, a környezethez és önmagunkhoz való elégtelen mentális alkalmazkodás.
3. A táplálkozás és a rágás szerepe.
4. Genetikai hajlam bizonyos fogágy-betegségekre vagy fogfejlődési zavarokra.
5. Rossz szokások, dohányzás, ceruzarágás, fogcsikorgatás.
6. Már kialakult krónikus betegségek, pl. cukorbetegség.

A fentiek közül a 2. az, ami most minket érdekel. Az általános egészségi állapotot befolyásoló tényezőket nem könnyű feltárni, és változtatni rajtuk, pedig legalább olyan fontos lenne, mint a törekvés a kitűnő száji-

ápoltságra, ami ma már kezd társadalmi követelmény lenni bizonyos kulturális szint felett.

Általánosságban azt mondhatjuk, hogy mossunk legalább naponta kétszer fogat – helyesen. A helyes fogmosásnál a fogkefével az íny felől vezetjük a fogak felé, a fog tengelyével párhuzamosan. Azaz a fenti sort fentről lefelé, az alsót alulról felfelé, sepregetve (nem körkörös vagy oda-vissza húzómozgással) mossuk kb. 2 percig (ennyi idő azért kell az alaposághoz). A kereskedelemben kapható fogkefék többsége megfelelő minőségű, a fogkrémek választása ízlés dolga. A hangsúly a jó mechanikai fogmosáson, azaz a fogmosási technikán van. Az elektromos fogkefe is megfelelő, ha valaki nem bízik saját ügyességében. Kiegészítésként csak a fogsejtem használatát javasolom, azon esetekben, ahol a fogak túl szorosan helyezkednek el, vagy az íny visszahúzódott. Ínyvisszahúzódnál, fogpótlásoknál szükség lehet még a fogköztisztítók sokféleségéből valamelyikre, ezt legjobb, ha a fogorvos javasolja. Véleményem szerint alaphelyzetben szájiüregre, száji fertőtlenítő oldatokra nincs szükség. Ezek inkább rossz irányba tolhatják el a szájiüregi és bélrendszeri bakteriális környezet egyensúlyát.

A megfelelő szájhigiéniahoz a rendszeres fogászati ellenőrzés és fogkö-eltávolítás is hozzátartozik.

Dr. Gergely Ákos
fogorvos
Rendelő: Bp. XII.,
Kékgolyó u. 15/b mfszt. 1.
Tel.: 355-4618



Védő táplálás

A megfelelő tápanyagok biztosítása az íny egészségének kulcsa lehet. Ezért a fogorvosok gyakran olyan vitaminok és más természetes anyagok kúraszerű szedését javasolják, amelyekről tudott, hogy jó hatással vannak a fogínyre. Az egyik legfontosabb ilyen tápanyag a Q10 koenzim, ugyanis semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, amelyek ínyirritációt okozhatnak. E szabadgyökök étkezés után keletkeznek, amikor a szájiüregben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen kórokozók szaporodnak el. Klinikai vizsgálatok szerint a vérző vagy gyulladt fogínyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben. Hasonlóan fontos tápanyag a C-vitamin és a rutin, amelyek segítenek egészségesen tartani a kötőszöveteket. A rutin jó hatással van a hajszálerek rugalmasságára, így csökkentheti a fogínyvérzést. A C- és az E-vitamin antioxidáns hatásuk révén védik az íny szöveteit. Egyes gyógynövények (pl. a kamilla, körömvirág) pedig nyugtatóan hatnak a szájiüreg nyálkahártyájára.

Vitinne®

íny egészség



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



www.vitinne.hu

Íny-erősítő vitamin

A készítmény hatóanyagai segítik a fogíny természetes gyógyulását. Rendszeres szedése hozzájárul az íny egészségének megőrzéséhez.

Nyerjen Wellness hétvégét a síófoki Hotel Azúr **-ba!**

3 db fődíj:
Wellness hétvége két fő részére, 2 éjszaka, masszázssokkal, élményfürdő használatával.

HOTEL AZÚR

SÍÓFOK

30 db további nyeremény:
Vitinne® ajándékcsomag.

A játékban való részvételhez küldje el egy Vitinne doboz vonalkódját lezárt borítékban 2008. november 30-ig címünkre: „Vitinne GYH”, PNG Kft, Budapest 1118, Dayka G. u. 3.

A Vitinne® dobozon lévő vonalkódot visszaküldők között a fenti nyereményeket sorsoljuk ki. A sorsolást 2008. december 4-én 11:00-kor, a Budapest 1118 Dayka Gábor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közjegyző jelenlétében tartjuk. A nyereményeket postán értesítjük.

Gyógyhír augusztus

Melegben fontos a hidratálás

Bőrünk minden évszakban ápolásra szorul, ám mindig másfélére. A nyári bőrápolásnál tekintettel kell lenni a nagy megre, a gyakran magas páratartalomra, az intenzív napsugárzásra.

A meleg, a fokozott izzadás, a magas páratartalom megváltoztatja a bőr legfelső rétegének, a hámnak az állagát, a fizikai tulajdonságait, ez pedig hatással van az alsóbb rétegek anyagcseréjére. Kitérülnek az apró hajszálerek, bőrpír keletkezik, az izzadás miatt a normálisnál nagyobb lesz a folyadékvesztés, és intenzívebb a faggyútermelés. A folyamatos párologtatástól nedvessé váló bőr felpuhul, könnyebben sérül, gyengül a védelme a környezetben lévő kórokozók szemben. Különösen veszélyeztetettek lehetnek ebből a szempontból a gyerekek, a várandós nők, a valamilyen okból – például autoimmun-betegség, rosszindulatú daganatok kezelésére – immungátló gyógyszereket szedők, a cukorbeteg, illetve a túlsúlyosak. Náluk, megfelelő ápolás híján, gyakoribb lehet a bőr kiszáradása, az apró sérülések elfertőződése.

Tartsuk be a szabályokat!

Míg húsz évvel ezelőtt nyáron szinte mindenki hódolt a napozás örömeinek, mert a közvélekedés egészségesnek tartotta a csokoládébarnára sült testet, ma már a többség óvatosan, csak rövid időre megy ki a napra. Vannak, akik teljes mértékben tartózkodnak a napozástól. Bár általánosan ismertek a

Természetes ápolás

A kozmetikus szerint az arcbőr, a dekoltázs kiváló ápolószerei a nyári zöldségek, gyümölcsök. Nemcsak elfogyasztva fejtik ki egészségőrző hatásukat, hanem péppé zúzva, tejszínnel, tojással, mézzel kombinálva arcpakolásként is kiválóak. Bársonyosá, rugalmassá teszik a bőrt, az apró ráncokat kisimítják. Hetente akár kétszer, háromszor is érdemes időt szánni rá, mert a pakolás nemcsak pillanatnyilag hatásos, hanem az előttünk álló őszi, téli időjárás megpróbáltatásaira is felkészíti az arcbőrt.

ÉLVEZZE A KRÉMBE ZÁRT OXIGÉN CSODÁJÁT! Az Aquadragon Kft. világújdonsága!



Keresse a gyógyszertárakban a kaun vízzel készült AQUA O₂ termécsaládot!

Gyártó:
AQUADRAGON
Kozmetikai Kft.
Tel./fax: 242 22 25

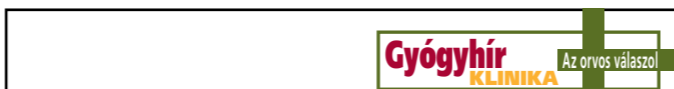


napsugárzás ártó hatásai, az azoktól való teljes tartózkodás is ártalmas lehet, mert a csontrendszer egészségének megtartásához szükséges D-vitamin hiányához vezethet. Fontos a már általánosan ismert szabályok (a fokozatosság betartása, a fej védelme, a délelőtti 11 óra előtti, illetve délután 3 utáni napozás), illetve a megfelelő minőségű napvédő készítmények használata.

A smink kerülendő

A bőrt a napozás is erősen kiszáríthatja, amelynek hosszú távú hatásaként különösen az arcon, mély ráncok jelenhetnek meg. Fenyves Marianna kozmetikus szerint a napozás után mindig tanácsos rögtön zuhanyozni, majd előbb bőrynugtató balzsammal, utána erősen hidratáló testápolóval alaposan lekezelni. A hidratáló krémmel való bedörzsölésre naponta több alkalommal is sor kerülhet. Nyáron az arc esti ápolásához nem érdemes a télen használt, zsírosabb állagú, tápanyagokban gazdagabb krémet használni, mert rátapad a bőrre, és kellemetlenül verejtékezni kezd alatta. Helyette a hidratáló krémek használata célszerű. Napsütésben, melegben az arcfestés, a púderezés is kerülendő, mert a hősegtől a festékanyag szinte beleég a pórusokba. Ezekből később mitesszerek, pattanások lehetnek.

LÓRÁNTH IDA ■



Hogyan készítsük fel bőrünket a napozásra?

A nap által kiváltott káros reakciók elleni védelemben fontos, hogy bőrünket felkészítsük a fokozott UV-sugárzásra. Ezért érdemes nyaralás előtt bőrünket fokozatosan a napfényhez szoktatni, illetve szervezetünket belülről is táplálni. Ajánlatos béta-karotin és E-vitamin bevitel, melyek mindamellett, hogy megóvnak a sugárzás ártalmaitól, a bőrnek aranybarna színt kölcsönöznek. A béta-karotin erőteljes antioxidáns hatásánál fogva óvja az egészséges sejteket, és véd a napsugárzás következtében kialakuló szabadgyökök ellen. Lehetőség szerint válasszunk bőrünk típusához és fényérzékenységéhez igazodó fényvédő terméket, melyet napozás előtt legalább 30 perccel vigyünk fel a bőrre, és ezt többször ismételjük meg, amíg a napon tartózkodunk.

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



Genetika és egészséges életmód



Sok kérdést kaptam az elmúlt hónapokban különböző betegségek örökletes (genetikai) hátteréről, és egy-egy genetikai laboratóriumi vizsgálat menetéről. Az esetek túlnyomó többségénél az első válaszom az volt, hogy vegyenek részt genetikai tanácsadáson, amelynek során kiderül, hogy az adott személynél milyen genetikai okok merülhetnek fel. Egy adott betegség esetében (például daganatos, ízületi, cukorbetegség örökletes kockázatairól) a genetikai tanácsadás dönt – a meglévő leletek felhasználásával – a genetikai laboratóriumi vizsgálat szükségességéről. Előfordulhat, hogy a genetikai tanácsadás során kiderül, az adott esetben nem indokolt genetikai laboratóriumi vizsgálat.

Kevés kérdést kaptam azzal kapcsolatban, hogy a genetikai tanácsadásnak mekkora szerepe van saját magunk és gyermekeink egészségének megőrzésében. Szeretném hangsúlyozni, hogy nemcsak a betegségek kapcsán vehető igénybe, hanem egészséges emberek is részt vehetnek rajta. A genetikai tanácsadás egy fontos szűrővizsgálat, amely segítséget nyújthat a leendő betegségek megelőzésében. Egészséges emberek esetében a családfaelemzés alapján feltérképezhetők a rokonságban előforduló, genetikai hátterű betegségek. Ha például több vénás megbetegedés fordult elő felmenői ágon, akkor a genetikai tanácsadás deríti ki, hogy a betegség hátterében mely örökletes tényezők állnak, és tájékoztatja a családot a genetikai laboratóriumi vizsgálat fontosságáról. A vizsgálattal kiszűrhető, hogy a gyerekek közül örökölte-e valaki a vénás megbetegedésre hajlamosító génváltozatot (pl. Leiden mutáció), ezáltal – megfelelő tájékoztatással – lehetőség nyílik a betegség felnőttkori elkerülésére.

A genetikai tanácsadás egyben életmód-tanácsadás is, amelynek során tájékoztatást kaphatunk arról, hogy esetünkben indokolt-e valamilyen szűrővizsgálaton az átlagosnál sűrűbben részt venni, valamint szükséges-e valamilyen genetikai laboratóriumi vizsgálat.

Dr. Nagy Zsolt

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



Multi-tabs® Omega-3 Kid



Az okosabb gyerekekért!

- ✓ fontos szerepet játszik az agy fejlődésében
- ✓ javíthatja a gyerekek figyelmét és koncentráció képességét
- ✓ nagyon finom, elrágható kapszula

2 éves kortól

Ajánlott ára:
1999 Ft / 30 db



Szép álmokat!

Még ma sem tudjuk, miért töltjük életünk egyharmadát alvással, de az biztos, hogy nélkülözhetetlen testi-lelki egészségünkhöz. Pihenés hiányában ingerlékenyebbek leszünk, nehezebben koncentrálunk, rosszabbul működik a memóriánk. Gyakran épp álmunkban születnek a legjobb ötletek, és hasznos lehet, ha egy fontos döntés előtt „alszunk rá” egyet.



A mindennapokban elég, ha azt tudjuk, hogy a melatonin jó érzést kelt, segít elaludni, és csak sötétben termelődik. Ezért lefekvéshez készülődve kapcsoljuk le a világítást, elég, ha csak az éjjeli lámpa ég. A televíziót száműzzük a nappaliba, ágyban fekvé ne tévézzünk. Szellőztessük ki alaposan a hálószobát, verjük fel a párnákat. Oldja a feszültséget az esti zuhanyozás, a halk zene, az olvasás. A házastársi gyöngédség ugyancsak elősegíti az ellazulást és az egészséges alvást.

Áldott szieszta

Szabadság idején jobban figyelhetünk szervezetünk természetes igényeire. Attól nem leszünk pihentebbek, ha egyvégtében alszunk. Hasznosabb nagyjából azonos időben nyugovóra térni és felkelni akkor is, ha nem kell munkába sietni. Érdemes követni a mediterrán népek napirendjét, és a forró déli órákat édes semmittevéssel, sziesztaival tölteni. Jó szokás a délutáni szunyókálás, de ne legyen túl hosszú, mert megzavarhatja az éjszakai nyugalmat. Egészséges életmóddal, rendszeres mozgással sokat tehetünk azért, hogy álmunk pihentető legyen.

K. É. ■

Az alvás nem elvesztegetett idő, fontos szerepe van a memória, az immunháztartás, a hormonális rendszer működésében, a testi regenerálódás folyamatában. Ebben a megváltozott tudatállapotban az agy nem a külvilág ingereivel, hanem önmagával foglalkozik. Feldolgozza a nap eseményeit, élményeit, értelmezi, szelektálja, emlékeztetbe vési a tapasztalatokat. Mivel ilyenkor a tudatos kontroll kikapcsol, felszínre kerülnek a tudatalatti száműzött, elfojtott érzések, események, és álmoképekben fogalmazódnak meg. Kellő mennyiségű és jó minőségű alvás után kipihenten, tette készen, energikusan kezdetjük a napot.

Ki mint veti ágyát

Érdemes gondosan kiválasztani a fekhelyet, a matracot, a derékajlat, az ágyneműt, a párnát és a takarót. Az alváskultúra elemei segítenek abban, hogy álmunk pihentető legyen.

Járkálás közben – a legtisztább szobában is – apró porszemek verődnek fel, ezért jó, ha az ágy legalább 30 centiméter magas, így fekvé sem lélegezzük be a levegőben lebegő port. Mielőtt megvásárolnánk a matracot, ajánlatos kipróbálni. A szakszövetekben erre van lehetőség. Akár bio-kókusz, akár latex vagy epedrugós a matrac, ha túl kemény, nem tudunk rajta ellazulni, ha túl puha, akkor belesüppedünk, mint egy gödörbe, és megfájdul tőle a derekunk, a nyakunk. Próbánál arra érdemes figyelni, hogy oldalra fordulva a váll és a csípő csak annyira mélyedjen bele, hogy a gerinc vonala egyenes legyen. Az egészséges párna lapos, a nyakat támasztja meg úgy, hogy a gerinc egyenes tartását nem változtatja meg. A derékajlat alulról melegít, mint a takaró, és természetes anyagból készül, hogy a verítéket felszívja.

Allergiásoknak speciális ágyneműre lehet szükségük. Ideális választás a hernyóselyemmel töltött párna, takaró és az álomszép huzatok.

Apró szertartások

Aki rosszul alszik, előre retteg a lefekvéstől. Pedig aludni jó, készüljünk rá örömmel! Biológiai óránk irányítja az alvás és ébrenlét ritmusát. A szabályozást a tobozmirigyben termelődő hormonszerű vegyület, a melatonin végzi. Ez az anyag csak sötétben képződik, ezért vagyunk télen aluszékonyabbak, mint nyáron. A melatonin előnyösen hat a szexuális életre, a vérnyomásra, a szívritmusra. Csökkenti a görchajlamot, gátolja a daganatsejtek képződését. Egyesek az örök fiatalság vegyületének tartják. Bizonyos mértékig igazuk lehet, hiszen ha jól aludtunk, ki-simult arccal, derűsen ébredünk.

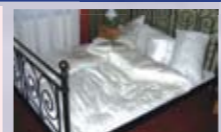
A melatonin nem altató, de eredményesen alkalmazható az időzónákat átlépő, hosszú repülés okozta kellemetlenségek leküzdésére, a többműszakos munka miatt megzavart alvás-ébrenlét ritmus helyreállítására, az epilepszia bizonyos formáinál, időskori alvászavarok kezelésében.

Az alvás szakértői



„Nyugodt éjszakák” – összetett virágesszencia
Segít megbirkózni az elalvási és éjszakai felébredési zavarokkal, elcsitítja az elmét. Kizárólag virágesszenciákat tartalmazó, bio-minősítésű készítmény, nincs semmilyen mellékhatása. Alkalmazása: Naponta 3-5 alkalommal 2-3 fűjás a nyelv alá. Keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban!

Leander Vita Kft.
Tel./Fax: 26-366-219
E-mail: info@leandervita.hu
web: www.viragesszencia.hu



Őn is aludhat és pihenhet a legfinomabb kényeztetést nyújtó Sil & Silk hernyóselyem paplan alatt! Paplanjaink egyenként kézzel készülnek, a legkiválóbb minőségű friss, hosszú szálú rostokat tartalmazó „eperlepké”-selyemből, így biztosítva a megérdemelt mindennapi luxust. Pihenjen a hernyóselyem titkainak megnyugtató tudatával: Vackolja be magát hypoallergén, tiszta hernyóselyem paplanjainkba!

1032 Budapest, Föld u. 67/b.
Tel.: 436-9252
E-mail: silandsilk@silandsilk.hu
www.silandsilk.hu



Tapéta, karnis, függöny, párnák, ágytakarók méretre, egyedi textiliákkal, egyedi megoldásokkal. Díjtalan helyszíni felmérés, tanácsadás, felszerelés. Óriási anyagválaszték, szolid árak.

www.magichome.hu
info@magichome.hu
Tel.: (30)-9-84-66-83



Breathe Right – orrtápasz gyermekek számára
Enyhíti a megfázás, allergia okozta orrdugulást. A tapasz orrcimpákra simuló szárnyacskái gyengéden kiemelik az orr menti mélyedéseket, s így kibővíti a légutakat, megkönnyítve az orron át történő légzést. Azonnali enyhülést nyújt, gyógyszer nélkül! Ideális a sportolás, játék és alvás közbeni légzés megkönnyítésére is.

Press GT Kft.
1139 Budapest, Úteg u. 49.
Tel.: 239-0347
E-mail: patikapack@patikapack.hu



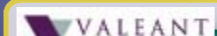
A Sedogelat kapszula növényi hatóanyagai a macskagyökér, a citromfű és a golgotavirág. Ezen összetevők kivonatának nyugtató és enyhe görcsoldó hatását népgyógyászati és irodalmi adatok igazolják. Ez a gyógyhatású készítmény enyhíti a feszültség és az ingerlékenység okozta elalvási problémákat is.

www.pentapharma.hu
E-mail: info@pentapharma.hu
Tel.: 96/216-666
Fax: 96/216-665



EGY JÓ NAP AZ ÉJSZAKÁVAL KEZDŐDI!
A BILLERBECK cég nem kevesebbet, mint az egészséges, nyugodt, pihentető alvás nélkülözhetetlen kellékeit, azaz a kiváló minőségű Billerbeck paplanokat, párnákat, matracokat, matraccvédőket, ágyakat stb. kínálja kedves vásárlóinak a legszelebb minőségi és méretválasztékban!

BILLERBECK BUDAPEST KFT.
1151 Budapest, Szántófield út 2/b
Tel.: (1) 305-1040
Fax: (1) 307-5404
E-mail: billerb@billerbeck.hu



A Relamax B6 magnéziumot, B6-vitamint és Melissa- (citromfű-) kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő tabletták. Hatóanyagai együttesen segíthetnek a mindennapi feszültség és stressz enyhítésében, valamint az álmatlanság leküzdésében. Adagolási javaslat: naponta 1-2 tablettát fél órával lefekvés előtt. Kedvező áron keresse a patikákban.

Valeant Pharma Magyarország Kft.
1025 Budapest
Csatárka u. 82-84.
Telefon: +36-1-345-5957
Fax: +36-1-345-5902

Mikor forduljon orvoshoz?

Ha a következő állítások közül legalább kettő jellemző Önre, és a hét több napján megismétlődik a panasz, érdemes a háziorvoshoz fordulnia, aki szakemberhez küldi további vizsgálatra.

- Az életmód megváltoztatása nem vezet sikerre.
- Harminc percnél tovább tart az elalvás.
- Háromnál többször felébred.
- Rendszeresen a szokottnál egy órával korábban ébred.
- Alvását nem érzi pihentetőnek.
- Napközben fáradt, ingerült, képtelen az összpontosításra.

Alváslaboratóriumi kivizsgálásra lehet szükség álmatlanság, alatófüggőség, napközbeni váratlan, rohamos elalvások, súlyos horkolás, légzésleállások, rémálmok és egyéb alvási rendellenességek esetén.

Alvászavar

Az inszomnia az alvászavarok összefoglaló elnevezése. Többféle problémát takar, úgymint elalvási nehézség, gyakori ébredés, felületes, nem pihentető alvás. Az alvászavarok gondolai nemcsak az éjszakai nyugalomra vonatkoznak, a pihenés hiánya az ébrenlét idejét is befolyásolja. Fáradtságérzet, figyelemzavar, a teljesítőképesség romlása léphet fel. A koncentráció csökkenése nem csak az alvászavarral küzdőkre jelent veszélyt, hiszen fokozódik a balesetokozás esélye.

Az alvászavar lehet más megbetegedés kísérő tünete. Az emésztési problémák, egyes anyagcserezavarok, a feszültség, stressz, pszichés problémák okozhatnak álmatlanságot. A panaszok egy része életmód-változtatással, odafigyeléssel megoldható. Más részüket csak gyógy-

szeresen kezelhető. Fontos, hogy tudjuk, mi a konkrét probléma, mert csak annak ismeretében található meg a megfelelő ellenszer. A patikákban recept nélkül kapható néhány készítmény, mely segíthet az alvási gondokon. Ezek többsége gyógynövénytartalmú hangulatjavító, feszültségoldó vagy enyhe nyugtatószer.

Nyaralás ideje alatt előfordulhat, hogy a család egy szobában alszik, és valamelyikük horkolásával zavarja a többiek pihenését. A horkolást többnyire a légutak részleges elzáródása okozza. A patikákban többféle megoldás áll rendelkezésre a kellemetlen zaj megelőzésére. A horkolást gátló spray-k a légutak szabadabbá válását segítik, megakadályozzák azok eldugulását. Más eszközök, mint az orra helyezhető tapaszok fizikailag tartják szabadon a légutakat.

Nem ritka, hogy a napi teljesítmény fokozása érdekében a kelleténél több kávét vagy teát fogyasztunk. A bennük lévő teobain és koffein valóban képes átmenetileg fokozni a teljesítményt, azonban nyugtalanra teheti az éjszakai pihenést. Nem jó megoldás ilyen esetben elalvást segítő szerhez folyamodni. Az alvászavarok nagy részében elegendő felülvizsgálni életmódunkat. A koffein vagy más stimuláló szerek fogyasztásának csökkentése, a fizikai aktivitás növelése, a feszültség ke-
rülése gyógyszerek nélkül is megoldhatja a problémát.

Dr. Sánta Zsuzsanna szakgyógyász

Alvást akadályozó szerek:
tea, kávé, kóla, koffeintartalmú üdítők, energiaitalok
Alvást segítő gyógyteák:
nyugtató teakeverék, orbáncfű- vagy citromfű- tea



„A sport minden pillanatát élvezem” Kammerer Zoltán

Húsz évvel ezelőtt, a váci Duna-szakaszon, egy csapatnyi lelkesen lapátoló gyerkőc közt láttam először. A mokány kissrácot már akkor a jövő nagy ígéretének tartották. Kajakos berkekben persze köztudott, hogy a nagy ígéretek hosszabb távon ritkán válnak valósággá. De Kammerer Zoltánnak felnőttként is sikerült beváltania a hozzá fűzött reményeket.

– Nem feltétlenül. Sokáig rendőr szerettem volna lenni, meg Farkas Berci... Negyedik voltam, amikor az akkori edző lányokat toborzott az iskolánkban. A nővérem jelentkezett, és úgy gondoltam, én sem maradhatok ki a dologból.

Mi a legfontosabb mindabból, amit a sporttól kaptál?

– Az emberi tartást, a küzdeni tudást, az eredményeket, a körülményeimet, aki és ami vagyok, ezt mind a sportnak köszönhetem. A legfontosabb talán mégis az, hogy nem kallódtam el. Nem lettem bűnöző vagy kábítószeres. Azt hiszem, húszéves korig az lehet egy ember életében a legfontosabb, hogy olyan közegben éljen, ami pozitív irányba tereli. Bele sem merek gondolni, mi lett volna, ha nem sportolok rendszeresen. Nem hiszem, hogy most itt lennék a fiammal, nem tudtam volna így dolgozni, tanulni.

Szeretnéd, hogy a kisfiad is sportoljon?

– Mindenképpen, függetlenül attól, hogy milyen sportágat választ. Szóba jött már a vízilabda, a foci, sőt a golf is. Nem az eredmények miatt szeretném, hanem azért, hogy rendszeresség legyen az életben, tudja becsülni a dolgokat. Ha az ember nem szenved meg a mindennapokat, nem tudja értékelni a jót. A sikeres sportkarrier már egy másik téma. Az eredményeket mindenki saját magának teremti meg. Senkit sem a szülei tolnak be a célba. Az ő generációjában talán már alapvetően nincs olyan erős motiváció.

Milyen pluszt ad számodra az a megtiszteltetés, hogy Pekingben te viheted a magyar csapat zászlaját?

– Nem értek a számmisztikához, de sokat agyalok a különféle összefüggéseken. Legutóbb 1948-ban nyert olimpiát a magyar zászlóvivő, én harminc évvel később, '78-ban születtem. Azóta ismét harminc év telt el, és most, 2008-ban én viszem a zászlót. Számomra mindig jelentősége van az ilyen „jeleknek”. Az első olimpián például kajak négyes-

ben a négyes pályán indultunk, és édesapám épp aznap volt negyvennégy éves. Meg voltam győződve arról, hogy ez nem lehet véletlen. Most is vannak ilyen gondolataim. Az egyéni motivációhoz pedig ezúttal az is hozzátartozik, hogy hajóbeli páromat és barátomat, Kucsera Gábort hozzásegítem ahhoz, hogy ő is átélhesse azt a nagyszerű érzést, amit én már háromszor átéltem.

Milyen célokat, terveket dédelgetsz az olimpián túl?

– Nagyon nagy vágyaim nincsenek. Szeretnék stresszmentesen élni, és olyan munkát végezni, amit szívesen csinállok. A régi egyesület, a gödi Duna-szakasz mindig mámorító érzéseket kelt bennem. Megfogadtam, ha egyszer vége a pályafutásomnak, akkor egy éven át mindennap lejövök ide, kezembem egy újsággal, és itt ücsörgök majd a kedvenc padomon. Szeretném végre nyugodtan nézegetni a természetet: a fákat, a hattyúkat. Az utazás már nem igazán vonz. Inkább a családommal szeretnék több időt tölteni. Nem voltam ott, amikor a fiam megtette az első lépését, nem hallottam az első szavát. Ha egyszer testvére születik, szeretném én is tisztába tenni, és valóban látni, ahogy felnő.

PÁPAY ESZTER ■

Névjegy:

**Kammerer Zoltán
háromszoros olimpiai
bajnok kajakos**

kedvenc könyv: Vámos Miklós: Apák könyve
kedvenc étel: mákos guba
kedvenc időöltés: játék az ifjabb Kammererrel, motorcsónakázás

www.gyogyhir.hu

BIOPTRON 
COLOR THERAPY By Zepher Group



Egészség, színesen



BIOPTRON színterápia – azoknak, akinek fontos az egészség

Időnként mindenki szürkének és fénytelennek látja a világot - szerencsére a színek segítségével bármikor feltöltődhetünk. A BIOPTRON színterápia ősi módszert elevenít fel; a polarizált fény, illetve a BIOPTRON színszűrők segítségével harmóniába hozhatjuk szervezetünk energiaháztartását.

Fényre és színekre testünknek-lelkünknek egyaránt szüksége van. A fényt nemcsak a szemünkkel érzékeljük, hanem tudat alatt is – vagyis a bőrünkön, izmainkon és egyéb szerveinken keresztül. A színek különféle kémiai reakciókat váltanak ki, amelyek az egyes szervek, illetve belső rendszerek működésére is hatással vannak. A BIOPTRON színterápia segíti az öngyógyulást, emellett bizonyos egészségi problémák megelőzésében is hasznosnak bizonyulhat.

7 szín – 7 csakra

A napsugárzás különféle frekvenciákra bontható, amelyek a szívárvány hét színének feleltethetők meg. A BIOPTRON színterápia azon a feltételezésen alapul, miszerint minden szervnek megvan a jellemző rezgésfrekvenciája, a betegség pedig a rezgési frekvencia változását okozza. A napsütés színeire jellemző frekvencia nemcsak a test 7 fő energiaközpontjára hat – amelyeket csakráknak nevezünk –, hanem a csakra közelében elhelyezkedő szervek, izmok és csontok rezgési frekvenciájára is.

Vörös: lendületet ad, energiával tölt fel, felszabadítja a blokkolt energiákat, élesíti az érzékeket
Kék: megnyugtat, segíti a koncentrációt, összeszedetté tesz, strukturálja az energiát; oldja a feszültséget, gyulladáscsökkentő és hűsítő hatású, nyugodtságot biztosít
Sárga: erőt kölcsönöz, harmonizál, nyitottá tesz, stimulál; élénkít anélkül, hogy irritálna, energiával tölt fel, oldja a merevséget, erősíti az idegrendszert
Zöld: kiegyenlítő hatású, harmonizál, dinamikus egyensúlyban tartja a testi és mentális energiákat, csökkenti a feszültséget, nyugalmat kölcsönöz
Narancssárga: élénkít, melegít, stimulál; gyengédebb és fokozatosabb hatású a vörösnél, görcsoldó hatású, jókedvre derít
Ibolya: inspirál, nyugtat, mentális szinten harmonizálja az energiákat, serkenti a szellemi folyamatokat, csökkenti az idegfeszültséget, csillapítja az irritációt és a fájdalmat
Indigókék: fertőtlenítő hatásáról ismert, vérzéscsillapító, nyugtat; idegi problémákra ideális

- Természetes, orvosi beavatkozást nem igénylő kezelés
- Felnőttek, gyerekek és háziállatok kezelésére egyaránt alkalmas
- Egyedi üveg színszűrők
- Svájci minőség

www.bioptron.com



Superbrands 2008

zepter
INTERNATIONAL
MEDICAL
www.zepter-medical.com

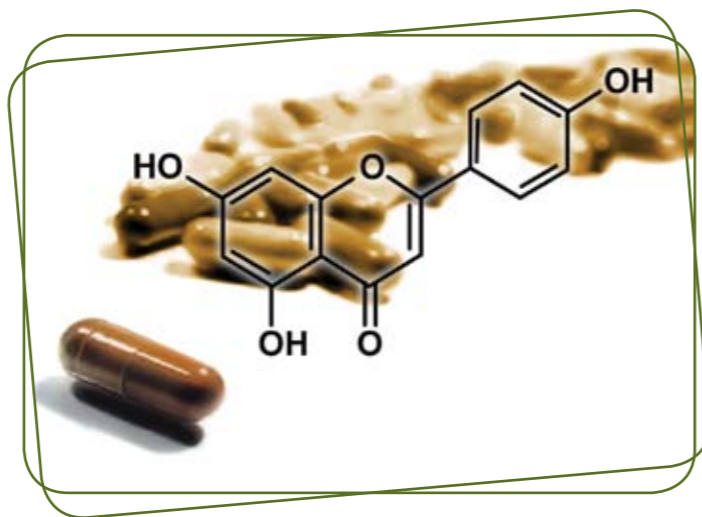
Központi iroda, üzlet és bemutatóterem
1138 Budapest, Váci út 191.
Tel.: (36-1) 437-6633, 323-2424, 323-2426
Információs központ és üzlet
1053 Budapest, Kossuth Lajos u. 1-3. • Tel.: (36-1) 317-3602
E-mail: zepter.hungary@mail.datanet.hu • www.zepter.hu

RÁKTERÁPIA ÉS APIGENIN: NÉMET KLINIKAI KÍSÉRLET ÉS MAGYAR VONATKOZÁSAI

Magyarországon jelentős hagyománya van a gyümölcs-, zöldségflavonoid, illetve búzacsíra-kivonatok alkalmazásának rák és szív-, érrendszeri betegségek kiegészítő gyógymódként. Azt azonban nem sikerült idáig egyértelműen kimutatni, hogy pontosan milyen flavonoidokat érdemes fogyasztani rákmegelőzés céljából, hiszen kontrollált klinikai kísérletek nem, vagy igen korlátozott számban álltak rendelkezésre.

Korábban beszámoltunk arról, hogy nemrég állat- és laboratóriumi kísérletben sikerült azonosítani a búzacsíra legjelentősebb rákellenes flavonoid hatóanyagát, az apigenint. Továbbá beszámoltunk arról, hogy a kutatási eredmények alapján érdemes úgynevezett 2. generációs flavonoid és búzacsíra-kivonatokat fogyasztani, mivel ezek garantálják nagy mennyiségű és megbízható minőségű természetes apigenin jelenlétét a flavonoid keverékekben. Az első generációs flavonoid- és búzacsíra-kivonatokat általában nem tartalmazznak standardizált, klinikai tesztekben eredményesnek bizonyuló rákellenes hatóanyagokat. Egy új, Németországban elvégzett, kontrollált klinikai kísérlet alapján a 2. generációs apigeninre standardizált flavonoidkivonatok áttörést jelenthetnek a jövő alternatív rákterápiájában. A klinikai kísérlet arra mutat rá, hogy az apigenin megakadályozhatja a különböző ráktípusok operáció utáni kiújulását. A több évig tartó kísérletet bélrákkal, illetve bélpolipokkal operált rákbetegeken végezték. A klinikai kísérlet legfontosabb eredménye az volt, hogy a standardizált apigenint tartalmazó flavonoidkeveréket szedő emberek jelentős része (93%) nem esett vissza a betegségbe, míg az apigenint nem fogyasztó kontrollcsoport csaknem felében kiújult a rákbetegség. A német klinikai kísérlet egyértelműen rávilágít arra, hogy válogatott flavonoidok (pl. apigenin) tudatos fogyasztása hozzájárulhat a rákbetegek túlélési esélyeinek növeléséhez. Az apigenin alkalmazása azért lehet kiemelkedő jelentőségű, mert hatásmechanizmusa hasonló a rákterápiában egyre gyakrabban alkalmazott biológiai válaszmódosító gyógyszerekéhez. Az apigenin gátolja a ráksejtek növekedését elősegítő faktorok legszélesebb skálájának a működését. A biológiai válaszmódosító rákgyógyszerek többnyire csak egyféle növekedési faktort gátolnak, ezért hatásuk hossza a legtöbb esetben korlátozott, mivel a ráksejtek „megtanulják” kikerülni a gátolt növekedési faktort. Az apigenin esetében ez nem valószínű, mivel egyszerre számos növekedési faktor működését képes befolyásolni.

Laboratóriumi, állat- és epidemiológiai kísérletekben az apigenin rendkívül sok ráktípus esetében bizonyult hatékonyknak. Így hatékonyan gátolta a bél-, emlő-, tüdő-, petefészek-, prosztata-, bőr-, pajzsmirigy-, gyomor-, hasnyálmirigy-, májdagyanatok, a melanóma, leukémia növekedését, illetve áttétképző tulajdonságát.



Az apigeninnek – állatkísérletek alapján – jelentős lehet a gyulladásgátló, az asztma és allergia tüneteit enyhítő hatása is.

Az új, 2. generációs flavonoid-búzacsíra keverékek nem tartalmazhatnak ízfokozás érdekében hozzáadott cukrot (pl. fruktózt) – ennek használatát az Amerikai Rákszövetség legújabb ajánlásában 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 kivonatok (pl. Patkónyelv, Bokroszomba, Agaricus blazei Murill) mellett immár az egyedülálló, rákellenes hatóanyagokra (apigenin) standardizált búzacsíra, búzafű, zöldség-, gyümölcsflavonoidok is az érdeklődők rendelkezésére állnak Európában. Az új, 2. generációs búzacsíra-kivonat az 1. generációs búzacsíra-kivonatokhoz hasonlóan egyelőre élelmiszernek számítanak, mivel gyógyszerként történő engedélyezésük hosszabb klinikai vizsgálatokat igényel.



Szerző: Varga Gábor Dipl.-Kfm.
További szakirodalmi információ:
www.apigenin.de
www.patkonyelv.hu
Tel.: 06/70/423-1121, 06/30/391-8080

Gyógyítható az inkontinencia

Az inkontinencia, vagyis a vizelettartás nehézségei (olykor széklettartási gondokkal párosulva) a közfelfogásban még ma is a tabubetegségek sorába tartozik. A benne szenvedők vonakodva beszélnek gondjaikról, és általában már csak a súlyos, sokszor elviselhetetlen tünetek jelentkezésekor fordulnak orvoshoz.

Az inkontinencia tünetei szinte minden életkorban jelentkezhetnek, de többségében a negyven év feletti, illetve a változó korba lépő nőknél.

– Hazánkban körülbelül ötszáz ezer inkontinens ember él – mondja Romics Imre urológus professzor, az Inko Klub Egyesület szakmai fővédnöke. – Az érintettek nagyobb része nem ágyhoz vagy kórházhoz kötött beteg, hanem a mindennapi életben tevékenyen részt vevő személy. A felnőtt nők mintegy 40 százaléka élete folyamán legalább egyszer szembetalálja magát a jelenséggel.

A tünetek a férfiakat sem kerülik el, különösen az idősebbek között minden ötödikük érinteti. Maga az inkontinencia nem nevezhető önálló betegségnek, mert mindig valamely más kórtünet kísérő jelenségeként mutatkozik meg.

Különböző okok

Az inkontinencia okai többfélék lehetnek, ezek egy része testi eredetű, másik felük viszont kifejezetten lelki okokra vezethető vissza. Nőknél a testi okok között leggyakoribb a szülés(ek) során meggyengült, károsodott gátizom, a férfiaknál pedig különféle prosztataproblémák (pl. műtét) is kiválthatják. Az erős és folyamatos stressz következményeként főként a nőknél jelentkezik az inkontinencia. A felsoroltakon kívül okozó lehet még valamely húgyúti gyulladásos folyamat, vese- és hólyagkövesség, esetleg valamely gyógyszer (pl. vízhajtók) mellékhatása is.

Jobb életminőség

A gyógyszeres, illetve műtéti úton meg nem szüntethető inkontinencia sem jár ma már feltétlenül és végzettszerűen a beteg normális életvitelének ellehetetlenülésével, mert rendelkezésre állnak különféle betétek, pelenkák, illetve a vizelet-szivárgás miatt keletkező bőrproblémák hatásos kezelésére különféle, patikában kapható speciális krémek és testápolók.

A tüneteket nagyon sokan félreértelmezett szemérmességből, szégyenérzetből sokáig titkolják, pedig azok kordában tarthatók, illetve esetenként teljesen meg is szüntethetők. Ehhez viszont az szükséges, hogy már a legenyhébb tünetek észleléséhez felkeressék a szakorvost. Az ő feladata, hogy alapos kivizsgálás révén felderítse az inkontinencia valódi okát, és meghatározza annak típusát. Az esetek jelentős részében nincs szükség gyógyszeres, esetleg műtéti beavatkozásra, mert a beteg életmódváltásával megszüntethetők a kellemetlenségek. Különösen érvényes ez a stressz eredetű inkontinencia kezelésére. Ekkor az orvos általában a kávé és egyéb koffeines italoktól való tartózkodást, túlsúly esetén fogyást, fizioterápiát, illetve intimitornát javasol.

Életmódváltással orvosolható

A vizelettartási rendellenességek másik fajtája, az úgynevezett sürgősségi vagy késztetéses inkontinencia, amelynél a célirányos izomtorna mellett az orvos általában gyógyszeres kezelést is elrendel. Ezek hatással vannak az altesti izmokat működtető idegekre. A már kialakult, enyhe vagy közepes fokú stresszinkontinencia esetén kiváló eredmények érhetők el intimitornával. Ezekben az esetekben a medencealapi izmok tornával történő megerősítése önmagában is elegendő lehet a tünetek enyhítésére. A gyakorlatok rendszeres végzésével a hüvely tónusa is

helyreállítható. A stresszinkontinencia megszűntetésére irányuló gimnasztika a műtét előkészítésére és utókezelésére egyaránt alkalmazható, hiszen a jó állapotú szöveteket könnyebb operálni, gyorsabb a felépülés, és segítséget jelent a műtéti eredmények hosszú távú megőrzésében.

Férfiakat is érintheti

Sürgősségi inkontinencia fennállásakor a specifikus kezelés az elsődleges, kiegészítésképpen jó hatású a torna. Vizelettartási nehézségek férfiaknál prosztataműtétet követően is kialakulhatnak. Ilyenkor is jó hatású az izmok edzése. Szél- és székletmegtartási nehézségek fennállásakor szintén eredményes a torna.

A túlfolyásos inkontinencia kezelésénél szóba jöhet műtéti megoldás, amellyel a húgycsőszűkület, illetve férfiaknál a prosztatamegnagyobbodást orvosolják. Reflex-inkontinencia esetében a tünetek nem szüntethetők meg, mert általában valamilyen degeneratív idegrendszeri probléma, például gerinc sérülés áll a háttérben.

A hazai, inkontinenciával élő betegeket a 2005-ben megalakított, Inko Klub nevű egyesület segíti, amelynek az a törekvése, hogy az inkontinenciával, azaz vizelet- és széklet-visszatartási problémákkal küzdő embertársainknak segítséget nyújtson. „Célunk az érintettek életminőségének javítása, melyet személyes és internetes tanácsadással, valamint az érintettek folyamatos tájékoztatásával kívánunk elérni. (04-40-321-321, www.inkoklub.hu)” – áll a civil szervezet alapító nyilatkozatában. A betegségben érintett, a panaszok orvoslása iránt érdeklődő páciensekkel interaktív kapcsolatot tartanak, így egyéni gondjaikra személyes szakmai tanácsot kaphatnak, aminek segítségével javulhat életminőségük.

LÓRÁNTH IDA ■

Hirtelen szívhalál

Feltételezhetően hirtelen szívhalál okozta Kolonics György kétszeres olimpiai bajnok sportoló tragikus halálát 2008. július 16-án, edzés közben. Magyarországon naponta 70 honfitársunk szenved hirtelen szívhalált.

♥ Fiatal korban a szív, a koszorúerek fejlődési rendellenességei, illetve bizonyos örökítő szívbetegségek, ritmuszavarok; 30-40 éves kortól a koszorúér-betegség okozhat hirtelen szívhalált. A beszűkült koszorúereken átfolyó vér fizikai vagy lelki terhelés, stressz esetén már nem biztosít megfelelő oxigénellátást a szívizomzatnak, emiatt halálos ritmuszavar indul ki. Ez legtöbbször kamrafibrilláció, kamraremegés. Ilyenkor a szívizomzat sejtjei össze-vissza, egymástól függetlenül kezdenek működni, aminek következtében a szív mint pumpa megáll. Sokszor a szív megállás az infarktus első tünete, az elzáródó koszorúérben megáll a vérkeringés, mely másodperceken belül kamraremegést, hirtelen szívhalált okozhat.

♥ A koszorúér-betegség tünetei sokszor enyhék, de a fáradékonyság, az időszakos szegycsonttáji fájdalmak, a légszomj egyaránt utalhatnak rá. Ha a szív- és érrendszeri kockázat magas, vagy a fenti tünetek jelentkeznek, a betegség időben kideríthető. A szív- és érrendszeri kockázat elemei: magas vérnyomás, dohányzás, magas koleszterinszint, férfi nem, stressz, cukorbetegség, hasi típusú elhízás, mozgásszegény életmód, egészségtelen étrend, családi hajlam az érbetegségekre.

♥ Négy percünk van arra, hogy a megálló keringést eredményesen újra tudjuk indítani. Ezután visszafordíthatatlan agyi károsodás alakul ki. Minimálisak a 10 perc után megkezdett újraélesztés esélyei. A túlélési lánc elemei: a segélyhívás, az alapszintű újraélesztés, a korai defibrillálás és a mielőbbi szakellátás. Fontos tudni, hogy a kamraremegést csak arra alkalmas elektromos áramütéssel, defibrillációval tudjuk megszüntetni. Az újraélesztést a mentők megérkezéséig vagy az automata elektromos defibrillátor alkalmazásáig kell folytatni. Így a hirtelen szívhalál eredményesen kezelhető, a beteg akár évtizedeket élhet ezután.



♥ Egy évvel ezelőtt az Európai Parlament már javasolta a nagyobb közterületek (vasút- és metróállomások, repülőterek, stadionok) felszerelését életmentő automata defibrillátorokkal. A fejlett országokban az újraélesztés oktatása a tananyag része. A Magyar Nemzeti Szívalapítvány és a Magyar Kardiológusok Társasága – a közterületek defibrillátorokkal való ellátása mellett – szorgalmazza az újraélesztés és defibrillálás beépítését a kötelező tananyagba és a gépjármű-vezetői vizsgába.

♥ Az élsportolók között egyre gyakoribbak a szív- és keringési tragédiák. Ez összefüggésben van azzal a csúcsterheléssel, ami nélkül világraszóló eredményt elérni már nem lehet. A szív-CT vizsgálattal ki lehet mutatni a tünetmentes strukturális zavart, életveszélyes szívfejlődési rendellenességet, illetve koszorúér-betegséget. A ritmuszavarra való hajlam kimutatása azonban még a modern technika igénybevételével sem sikerül minden esetben.

A tragédia tanulságai

A Magyar Nemzeti Szívalapítvány és a Magyar Kardiológusok Társaságának együtt kialakított álláspontja szerint a hirtelen szívhalál hátterében a szív fejlődési rendellenessége vagy koszorúér-betegség miatt fellépő remegése áll. A hirtelen szívhalálra hajlamosítanak: a kialakult, akár tünetmentes szívbetegség, a szív- és érrendszeri kockázati tényezők megléte. A 4 percen belül megkezdett újraélesztés és defibrillálás az életet visszahozhatja. Az újraélesztés és defibrillálás oktatását a tananyag és a gépjármű-vezetői vizsga kötelező részévé kell tenni. A sportolás egészséges, de orvosi vizsgálat ajánlott a magas kockázatú embereknek. Az élsportolók kockázatának megítélésében segíthet a szív CT-vizsgálata.

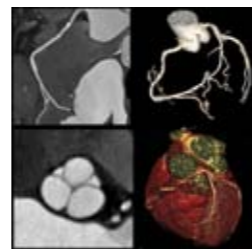
A szív védelmében

A szív-CT szerepe a koszorúér-betegség korai diagnosztikájában címmel rendezett tudományos ülést a Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központ és a Pozitron-Diagnostika Központ Budapesten. Az előadások során bemutatták a kardiológiai diagnosztika egyik legújabb, már hazánkban is elérhető módszerét, a 2 fejes, 64 szeletes Dual Source CT-vel történő vizsgálatot.

Magyarországon évente közel 40 000 ember halálát okozzák szív- és érrendszeri megbetegedések. Korai felismeréssel megelőzhetők, illetve eredményesen kezelhetők a később súlyos állapotot, sok esetben halált okozó koszorúér-érelváltozások. Tanulmányok szerint az

emberek 30-40 százalékának azért vezetnek katétert a szívükbe, hogy kiderüljön, nincs koszorúér-betegségük. A Cardio-CT jelentőségét az adja, hogy egy fájdalommentes, ambulánsan elvégezhető, mindössze néhány

perces vizsgálattal a szív valóságát, négydimenziós ábrázolása válik lehetővé. A páciens számára az eljárás semmilyen kellemetlenséget nem jelent, és közel 100 százalékos biztonsággal képes kizárni a koszorúér-szűkületeket olyan korai fázisban, amikor még nem jelentkeznek panaszok.



Fájdalmas hólyagocskák

A Herpes simplex ragaszkodó vírus, amely visszatérően fájdalmas elváltozást okoz az arcon, az ajak szélén és az intim területeken. Ha ez a kórokozó egyszer már bekerült a szervezetbe, befészkel magát az idegdúcokba, és amint az immunrendszert stressz éri, újra támadásba lendül.

Egyes felmérések szerint az emberek háromnegyede hordozza testében a vírust, amely sokaknál sosem okoz panaszt, másoknál azonban rendszeresen kiváltja a jellegzetes, rendkívül kellemetlen bőrtünetet.

Hólyagok az arcon

A herpesz leggyakrabban a szájszéleken, a felső vagy alsó ajak szélén, az orron vagy a két orcán jelentkezik. A beteg először égő, fészülő érzést tapasztal, a legtöbbször egy és ugyanazon a ponton. A duzzadást hamarosan apró, fehéres-sárgás tetejű hólyagocskák megjelenése követi. A vírus által érintett bőrfelület viszket, húzódik, érintésre érzékeny.

Tippek, tanácsok

- Ne csak az arcunkat óvjuk a veszélyes UV-sugárzás ellen, ajkunkra használjunk fényvédő ajakírt nyáron, illetve télen síeléskor.
- Ha nincs nálunk herpeszkrém, a bizsergés kezdetén szorítsunk jégkockát ajkunkra, így csökkenthetjük a viszketést.
- Fogkefénket a herpeszes fellángolások után cseréljük le, arcmosás után papírtörülővel itassuk le gyengéden a herpeszes felületet, figyeljünk arra, hogy a fertőzést ne vigyük át a szemünkre vagy más testrészeinkre.

Dr. Bihari Ágnes bőrgyógyász főorvos arra figyelmeztet, hogy a Herpes simplex teljesen észrevétlenül hatol be a szervezetünkbe, majd akár hosszú hónapokig vagy évekig is tünetmentesen élőszködik az idegdúcokban. A legtöbben már a kora csecsemő- vagy gyermekkorban elkapják a fertőzést, a bajkeverő vírus ezután lappangva bújik meg egy életen át. Nem mindenkinél alakul ki a sebesséssel járó tünetsorozat, a fertőzöttek közül sokan csak tünetmentes vírusgazdák. Másoknál az immunrendszer átmeneti legyengülése, erős napfényben töltött idő, túlzott stressz, illetve a hormonműködés ideiglenes változása (például terhesség alatt) könnyen előcsalogathatja a herpeszes hólyagokat.

– Később a kis gömbök elkezdnek leszáradni, és a hólyagocskák helyén sárgás felületű, esetleg enyhén vérző seb alakul ki. A gyógyulás elhúzódó, még sokáig sajog, érzékeny a sebhely – ismerteti a bőrgyógyász. – A herpesznek még nincs ellenszere, a tüneteket azonban aciclovir hatóanyagú kenőccsel, illetve tablettával lehet enyhíteni. Idejében elkezdett kezeléssel gyorsíthatjuk a gyógyulást. A „gya-



korlott” herpeszesek könnyen felismerik az első tüneteket, a bizsergő érzést. Bár az ajakherpesz magától elmúlik, a legszerencsésebb már ebben a fázisban elkezdni a gyógykrémes kezelést. Az apró tubusban kapható kenőcs még a legkisebb táskában is elfér, így mindig velünk lehet. Súlyosabb esetekben pedig a koncentráltabb hatóanyag-tartalmú tabletták szedése hozhat enyhülést. A napfény súlyosbít a panaszokon, így az első tünetek jelentkezésétől kezdve a seb pörkösödéséig kerüljük az UV-sugárzást, lehetőség szerint védjük arcunkat széles karimájú kalappal.

Intim panaszok

A Herpes simplex vírus egy másik változata hasonlóan fájdalmas tüneteket produkál, a hólyagok azonban a nemi szerveken és a végbélnyílás környékén jelentkeznek. A fertőzés jelei is hasonlóak az ajak herpeszéhez: viszketés, kivörösödés, fájdalommal járó terület és a jellegzetes hólyagocskák megjelenése. Gyakran előfordul, hogy az ágyéki nyirokcsomók is megduzzadnak, érzékenyebbé válnak. Az alsónemű érintése, a testmozgás is gyötrelmes lehet.

Bihari doktorom szerint előre nem lehet megjósolni, hogy mikor jelentkezik újra a betegség.

– Megfelelő terápiával a herpesz fellángolásának gyakorisága csökkenthető, az aktív szakasz időtartama lerövidíthető. A kezelés idejében elkezdve a leghatékonyabb, ugyanis a gyógyszer csak az osztódásban levő vírusokra hat. A fertőzöttek körülbelül hetvenöt százalékának nincs tünete, ezért nincs tisztában azzal, hogy vírushordozó. A genitális herpesz az egyik leggyakoribb nemi betegség, mert a vírusok tünetek nélkül is jelen lehetnek az egymással érintkezésbe kerülő nyálkahártyákon, így a fertőzés észrevétlenül terjedhet a lappangás időszakában. Ennek veszélyét óvszer használatával lehet csökkenteni – tanácsolja a főorvosnő.

MÁRTON ANITA ■

VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktuson átesett és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársakkal szemben a legmagasabb hatékonysága: 97% - os
- A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarcot vallani
- A merevedés eléréséhez szükséges idő minimális, kb. fél perc

CE 1011



2 ÉV GARANCIA

MÁR 18 ÉVE SIKERES!

A VEP készülék teljesíti az European Union MDD 93/42/EEC Direktíva követelményeit.

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5.
Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett!

06-1-216-8428

Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről www.vep-keszulek.hu

Elgyötört kezek csodája



Rendhagyó meghívást kaptam egy ebédre, amelynek fogásai reumatoid artritiszben szenvedő betegek receptjei alapján készültek. A vendéglátó Benevita Alapítvány ajándékként átnyújtotta az ételek leírását, mindegyik kártyán megörökítve azokat az ízületi gyulladástól elgyötört kezeket, amelyek a finomságokat sütötték, főzték.

Az átlagember keveset tud erről a fájdalmas, mozgáskorlátozottsággal járó betegségről. A reumatoid artritisz (RA) főként fiatal- és középkorú nőket támad meg, akik súlyos ízületi elváltozásai ellenére igyekeznek ellátni önmagukat és családjukat.

A brit reumatológusok egyesülete „Az ízületek rákja” elnevezéssel kampányolt több éven át a reumatoid artritiszben szenvedő betegek érdekeiért – mondja dr. Cseuz Regina reumatológus, a Revita rendelő szakorvosa. – Valójában az RA nem rosszindulatú daganat, hanem krónikus, az egész életet meghatározó, sokizületi gyulladással, fájdalmakkal és számos korlátozottsággal járó, hullámzó lefolyású, autoimmun betegség. Azért választották ezt a sokkoló elnevezést, mert az emberek és a döntéshozók felkapják a fejüket, ha egy ismert nagy bajról, például a rákról van szó. Az érintettek többsége nő, háromszor annyian vannak, mint a férfi betegek.

Hazánkban 130 000 olyan ember él, aki napi fájdalmakkal küzd, és aki nem megfelelő kezelés esetén – szív-, érrendszeri szövődmények miatt – le-

rövidült élettartammal számolhat, akár tartósan mások segítségére szorul, és soha nem tudhatja előre, melyik nap lesz képtelen felkelni, feladatait ellátni. A betegség életük minden területére kihat: az ízületek torzultsága miatti megbélyegzettség (stigmatizáltság), egzisztenciális és családi összeomlás járhat vele.

– Az RA-ról legtöbbször, érintettek és kívülről egyaránt igen szegényes ismeretekkel rendelkeznek, ráadásul gyakran még a betegek, a közvetlen környezetük sem érti, mi történik velük – magyarázza a szakorvos. – Mindezek csak tovább tetézik a bajt, a betegek stigmatizálnak érzik magukat, és egyre inkább elszigetelődnek. Sokan azt sem tudják, hogy a reumatológiai szakma kezében ma már vannak olyan terápiás eszközök, amelyek feltartóztathatják az ízületek torzulásához, funkciójuk elvesztéséhez vezető elváltozásokat. Ezen terápiás eszközök alkalmasak lehetnek arra, hogy élhetőbb életet nyújtsanak az RA-soknak, és csökkentsék a lerövidült élet kockázatát.

A mozgásszervi betegek által létrehozott Benevita Alapítvány tíz évvel ezelőtt indította el, és azóta is folyamatosan fejleszti a reumatoid artritiszben szenvedők tájékozottságát. Olyan programokat szervez, amelyek fokozzák a betegek motiváltságát, és hozzásegítik őket életminőségük javításához. További információ található a www.benevita.hu honlapon.

K. É. ■

Tudta?

- A krónikus ízületi gyulladás a test különböző helyein lévő ízületekben jelentkezik, egyidejűleg mindkét oldalon. Jellemző a merevséggel járó mozgáskorlátozottság, különösen a nyugalmi állapotokat követően, például ébredéskor.
- A reumatoid artritisz más szerveket is megtámadhat: a bőrt, a szemet, a tüdőt, a szívet, vesét, okozhat elváltozásokat a vérben is.
- Általában 20–50 éves korban jelentkezik, de előfordulhat gyermekkorban is.
- Rendszerint a kisízületekben (ujjízületekben) kezdődik, kísérő tünetei a fáradtságérzés, fogyás, fájdalom.
- Lehetnek akut, rohamszerű fellángolások, gyorsan romló állapottal, másoknál a betegség lassan romló, krónikus lefolyású.
- Kezelésében a gyógyszeres és fizioterápia mellett fontos szerepet kap a helyes táplálkozás és az állapothoz igazodó gyógytorna. Akut szakban a pihenés hasznosabb, szükség esetén járókeretet, illetve ízületi rögzítő segédeszközt ír elő az orvos. A betegség nyugalmi szakában óvatos tornával helyreállítható a mozgásképesség.

Lehetünk győztesek!

Még ma is rettegett kórnak számít a rák, holott a daganatos megbetegedések számos formája eredményesen gyógyítható. Köszönhető mindez a kutatóknak, akik kitartóan keresik a hatásos eljárásokat, a tudomány eredményeit lelkiismeretesen alkalmazó orvosoknak, és a betegeknek, akik elhiszik, hogy visszanyerhetik egészségüket.

Dr. Kulcsár Gyula makacs ember. Magyarázatot keresett arra a kérdésre, hogy bár az AIDS-ben szenvedők immunrendszere alig működik, mégsem nő meg a daganatfajták többségének gyakorisága a körükben. Ha a kórokozók elleni védelemre „szakosodott” immunrendszer nem hatékony a daganatsejtekkel szemben, akkor mi tartja kordában a szervezetünkben folyamatosan keletkező ráksejteket? 1987-ben fölfedezte a szervezet saját tumorelles védelmi rendszerét, amely kulcsszerepet játszhat a daganatos betegségek gyógyításában. Azonosította a hatásos molekulákat, és betartva a szakma szigorú szabályait, azóta is kitartóan dolgozik egy tumorelles gyógyszer kifejlesztésén.

Részeredményként született meg az étrend-kiegészítő készítmény, a Culevit. A fordultatos történettel és a szerrel kapcsolatos tapasztalataikról beszámoló rákbetegekkel riportként találkozott Dombóvári Gábor. Szerzőtársa, dr. Győri Attila orvosként, Kulcsár-tanítványként és a készítményt szedő gyógyult betegként egyaránt érintett „Culevit-ügyben”. Így született meg a *Versenyben a rákkal – Lehetünk nyertesek...* című könyv (MediProm Kiadó Kft.).

Laky Zsuzsa gyógyulása történetét írta meg naplójában, amelynek címe: *Legyőztem a rákot!* (G-ADAM Könyvkiadó). A „Dögöt”, ahogy a non-Hodgkin lymphomát, a nyirokrendszeri daganatos megbetegedést nevezi. 2005-ben szembesült az ijesztő diagnózissal és a nem sok reménnyel kecsegtető kilátásokkal. De eldöntötte, hogy meggyógyul akkor is, ha közben a magánélete összeomlik, mert a kislánya erőt ad neki. A napló különös humorrallal enged bepillantani a betegek mindennapjaiba, megértjük félelmeiket, átéljük szenvedésüket, és talán több együttérzéssel tudunk közeledni embertársunkhoz, aki hasonló kórral küszködik. Laky Zsuzsa kilenc keserves hónap alatt legyőzte a „Dögöt”, azóta tünetmentes. A könyv szeptember 15-én, a lymphoma világnapjára jelenik meg, a Magyar Rákellenes Liga támogatásával.

K. É. ■

Mindent egy helyen az Önök szolgálatában!

Jó minőségű

- elegáns sétatobot, rózsfából
- neoprén és elasztikus rögzítők
- prémium termékcsalád
- gyógyszerívő 4 funkcióval
- latex védőzokni úszáshoz, szaunához
- kismama öv
- hideg, meleg borogatások

széleskörű választékával várjuk üzleteinkben

Kiváló minőségű FORTUNA termékeket keresse hálózatunkban, budapesti és vidéki boltjainkban.

Importálja és forgalmazza: Medica Humana Kft, 1119 Budapest Nándorfejérvári 35. Tel.: (06-1)374-9086, www.medicahumana.hu, e-mail: info@medicahumana.hu

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

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

Dr. Szegedi Andrea Gyermekkori bőralergia	960 Ft	<input type="checkbox"/>
Dr. Herjavec Irén Az allergia rejtélye	960 Ft	<input type="checkbox"/>
Dr. Kovács Ágota Gyulladásos bélbetegségek: colitis ulcerosa és Crohn-betegség	1680 Ft	<input type="checkbox"/>
Dr. Nagy Krisztina Magasvérnyomás-betegség és cukorbetegség	1280 Ft	<input type="checkbox"/>
Dr. Halmos Tamás Metabolikus szindróma – Az összetett anyagcsere-zavar megelőzése és kezelése	2480 Ft	<input type="checkbox"/>
Prof. Dr. Mayer Árpád Amit a méhnyakrákról tudni kell	650 Ft	<input type="checkbox"/>
Dr. Újszászy László Hasfájás, puffadás – irritábilis bél szindróma	1280 Ft	<input type="checkbox"/>
Newmark, Gerald A sikeres nevelés titkai	1500 Ft	<input type="checkbox"/>
Michèle Boiron – Alan Payre-Ficot Homeopátia a mindennapi gyakorlatban	2980 Ft	<input type="checkbox"/>

A HÓNAP KÖNYVE



10% KEDVEZMÉNY

Ha Ön 2008 augusztusában megrendeli Dombóvári Gábor – Dr. Győri Attila *Versenyben a rákkal – Lehetünk nyertesek...* című könyvét, a Gyógyhír Könyvesbolt 10%-kal olcsóbban adja Önnek!

Dr. Rodler Imre – Dr. Zajkás Gábor Diétáskönyv szív- és érrendszeri betegeknek	1200 Ft	<input type="checkbox"/>
Dr. Bálint Géza Artrózis – ízületi porckopás	1980 Ft	<input type="checkbox"/>
Dombóvári Gábor – Dr. Győri Attila Versenyben a rákkal – Lehetünk nyertesek...	2170 Ft / 1955 Ft	<input type="checkbox"/>

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, Üteg u. 49.
 - Telefonon: 06-1-452-0277
 - Faxon: 06-1-452-0270

A könyvet 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

Júliusi számunk helyes megfejtése: Megszünteti a korpát okozó gombásodást. A Valeant Pharma Kft. értékes ajándécsomagját nyerte: Tán Andrásné (Miskolc). Gratulálunk!

NYERESÉG		NÖVÉNY SZERVE	MORZSANG	KORANGOLUL	FINN KIKÖTŐVÁROS	OLVADT JÉG	RÁADÁS-KÉNT	DURVA POSZTÓ-SZÖVET	KUN VEZÉRT VOLT	SZÉNHIDROGÉN GÁZ	ÉSZAK-KELET RÖVIDÉN
FÉRFINÉV	IDŐSEBB NŐRÖKÖK	FÓLIA-DARABI	KAPOCS	MI AZ ARTRÓZIS? A VÁLASZ 1. RÉSZE	KUCOROG	LŐCSE-MEGE	SZÉNHI-DROGÉN GÁZ FÉLÉVES!	ÉS ZAK-KELET RÖVIDÉN			
NULLA											
MI AZ HOGYI?											
A VÁLASZ 2. RÉSZE											

BETEGTÁJÉKOZTATÓ KÖNYVEK KIADÓJA: SpringMed Kiadó

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

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

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

Helyes megfejtőink között a Bábolna Bio Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2008. augusztus 25-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

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



Babolna Bio

A PROTECT SZÚNYOG ÉS KULLANCSRIASZTÓ TERMÉKEK HASZNÁLATÁVAL MEGELŐZHETŐK A CSÍPÉSEK OKOZTA KELLEMETLEN PANASZOK. PREVENTÍV VÉDELEM A KULLANCSOK OKOZTA LYME-KÓR ÉS AZ AGYHÁRTYAGYULLADÁS ELLEN.

FORGALMAZÓ: BÁBOLNA BIO KFT.
WWW.BABOLNA-BIO.COM

E havi skandináv rejtvényünk fősoraiból arra a kérdésre kaphatunk választ, hogy mi az artrózis? A SpringMed Betegtájékoztató Könyvek sorozatának legújabb kötetéből megtudhatjuk, mitől alakul ki ez a sokakat érintő betegség, hogyan kezelhető, miként javítható az érintettek életminősége. Augusztusi rejtvényünk megfejtői között a SpringMed Kiadó értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2008. augusztus 25-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

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

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



Tudja meg Ön is, hogyan segített e karperec sok száz ember fájdalmának csökkentésében!

Győződjön meg Ön is a karperec csodálatos hatásáról! Az ámulattól szóhoz sem fog jutni...

Emberek százai tanúsíthatják, hogy ez a karperec valóban enyhíti a fájdalmat. Éljen a lehetőséggel, és győződjön meg erről Ön is! Figyelem! Az ajánlat csak 14 napig érvényes...

Nincs is ennél kiválóbb garancia: ezt a karperecet egy különböző fémek ötvözetéből álló, speciális bevonattal látták el, amely minden ember fájdalmát képes csökkenteni. Győződjön meg Ön is a karperec fantasztikus hatásáról!

Ha derékfájás, csípőizületi fájdalom, isiász, migrén, reuma, idegkimerültség, fejfájás, hát- illetve nyaki fájdalom, emésztési zavarok, impotencia, álmatlanság vagy artrózis győtri, ez a karperec lehetőséget nyújt Önnek arra, hogy az életet újra fájdalom nélkül élvezze, mint azok, akik az alábbi nyilatkozatokat tették.

Mindannyian tanúsítják a karperec fájdalomcsillapító erejét.

Egybehangzóan állítják, hogy tényleg hat. Ezek az emberek csak felcsatolták a csuklójukra a karperecet, és érezték, ahogy fájdalmaik néhány órán belül megszűnnek.

Ugyanúgy, ahogy emberek százai Magyarországon, akik a karperecet már kipróbálták, Ön is meggyőződhet róla, hogy a karperec ott hat, ahol a jól bevált gyógyszerek és kezelések már csődöt mondanak. Most Ön is meggyőződhet arról, hogy a karperec megszabadítja Önt a fájdalomtól!

Hihetetlenül hangzik? Próbálja ki! A Larasan cég küld Önnek egy ilyen karperecet, hogy személyesen is meggyőződhessen annak bámulatos hatásáról.

Hogyan működik a karperec?

Nagyon sok ember, aki korábban elviselhetetlen fájdalommal küszködött, a karperecnek köszönhetően most úgy érzi magát, mintha újjászületett volna.

Vegyük például J. P. asszonyt Debrecenből. Ő a következőket írja: „Az orvosom azt mondta, ennél többet nem tehet értem. Én azonban nem szerettem volna több gyógyszert szedni, mert ezekre így is már legalább 50 000 forintot költöttem. Éppen ezért döntöttem úgy, hogy saját magam veszem kézbe a dolgokat, hogy mégse kelljen bottal járnom. Az eredmény teljesen fellelkesített, és köszönöm a Larasannak, hogy felhívta a figyelmemet a karperecre. Még egyszer nagyon köszönöm!”

Fejfájás. N. T. asszony Győről: „Három hónapja viselem az Önök karperecét, és gyakorlatilag teljesen elmúlt a fejfájásom.”

Artrózis. M. B. úr Siófokról: „El kell ismernem, a már húsz éve kínzó fájdalom a vállamban elmúlt. Újra tudok dolgozni, amire eddig a panaszaim miatt képtelen voltam.”

Derékfájás. R. P. asszony Paksról: „Nagyon elégedett vagyok az eredménnyel, már alig érzek fájdalmat a derekamban, illetve az ízületeimben.”

Isiász. H. M. asszony Makóról: „Már néhány nap elteltével enyhült a fájdalom az inaimban és a

hátamban, és kilenc napot követően az isiászom is elmúlt.”

Emésztési panaszok. H. C. asszony Pápáról: „A nyirokcsomómmal voltak problémáim, és mindig bedagadtak a lábaim. Most rendesen működik az anyagcserém, és elmúltak az emésztési zavaraim. Pedig még csak egy hónapja hordom a karperecet.”

Migrén. A. O. asszony Karcagról: „Egy órán belül mintha elfújták volna a fejfájásomat, s újra energikusnak éreztem magam.”

Hátfájás. S. S. asszony Szolnokról: „A gerincem kezelésével és a karperec viselésével a hátfájásom jelentősen enyhült.”

Nyakfájdalmak. F. M. úr Orosházáról: „Miatán a feleségem egy ideig viselte az ionos karperecet, észrevettem, hogy a légzési zavarai enyhültek és a nyaki fájdalmak alábbhagytak.”

Idegkimerültség. H. G. asszony Tataról: „Amióta az ionos karperecet viselem, majdnem mindig képes vagyok reggelig aludni, és felébredéskor frissen és kipihentnek érzem magam, mint régen.”

Reumatikus fájdalmak. J. R. asszony Szentesről: „A bal kezemet szörnyű reumatikus fájdalmak kínozták. A karperecet még csak körülbelül egy hónapja viselem, és mondhatom, a fájdalmaim szinte teljesen elmúltak.”

Csípőizületi fájdalom. M. F. úr Miskolcra: „Az elmondhatatlan fájdalom a csípőmben három héten belül elmúlt. Hihetetlen, de igaz!”

Álmatlanság. F. B. asszony Sopronból: „Nagyon elégedett vagyok a karperec hatásával. Amióta hordom, sokkal jobban alszom, és végre elmúlt a lábfejásom.”

Így juthat hozzá az Ön személyes karperecéhez

Természetesen, nem kényszeríthetjük, hogy higgyen a karperec gyógyító erejében.

Am egyet tehetünk: ha fájdalma vannak és ennek a kellemetlen szenvedésnek véget szeretne vetni, a Larasan cég felajánlja Önnek, hogy kipróbálja a karperecet.

Egyszerűen csak küldje vissza a mellékelt kupont. Amint a karperec megérkezik, tegye azt a csuklójára.

2 nap múlva észreveszi majd - ahogy a legtöbb ember, aki már kipróbálta a karperecet -, hogy fájdalma lassan alábbhagynak.

7 nap múlva már majdnem úgy érzi magát, mint legjobb éveiben.

14 nap múlva azt is észreveszi majd, hogy ez a jó érzés tartós.

Gondoljon arra a rengeteg emberre, aki fájdalomtól szenvedett, és ma már anélkül él. A karperec hatásával kapcsolatos tapasztalatok mindenkit arra ösztönöznek, hogy használja ki a lehetőséget! Ne vesztesse hát az idejét, küldje el az alábbi kupont még ma, hogy az életet újra fájdalommentesen, teljes lendülettel élvezhesse.

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT
(hétfőtől péntekig 08.00-19.00, szombat és vasárnap: 08.00-18.00)
Telefon: 061 888-6256
Fax: 061 888-6257

Larasan Budapest, Pf. 859, 1385

Utalvány a fájdalom nélküli életért

Vágja ki, és küldje el a következő címre:
Larasan – Budapest. Pf. 859 1385

Tel.: 06 1 888-6256 – Fax: 06 1 888-6257

IGEN, szeretném kipróbálni a karperecet, és csakúgy, mint mindazok, akik viselik, egészségesen és fájdalommentesen élni.

Küldjenek számomra utánvétellel

egy darab nemesacélból készült, aranybevonatú ionos karperecet 6 990 forintért

két darab nemesacélból készült, aranybevonatú ionos karperecet 11 890 forintért (így 2090 forintot takarítok meg)

A csomagért 1500 forint csomagolási és postaköltséget számítunk fel.

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

Larasan Budapest 10918001-00000005-39730056

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

Kérem, a karperecet diszkrét, semleges csomagban küldjék.

Ha a karpereccel nem vagyok 100%-osan elégedett, a karperecet 30 napon belül visszaküldhetem, és a Larasan cég visszafizeti a termék vételárát.

Vezetéknév: _____

Keresztnév: _____

Irányítószám: _____

Helység: _____

Út/utca: _____

Házaság: _____

Tel. egyéb kérdések esetén: _____

HairClinic®

hajerősítő kapszula

KERATONIL COMPLEX™



**Hajhullás ellen,
a gyönyörű,
dús hajért**

