

III. évfolyam  
10. szám

2008. október

# Gyógyhír magazin



## Az olimpia jegyében

Interjú

Varga Dániellel

## Mitől hízunk?

## Férfias gondok

## Stresszoldó tippek



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

Ezt a Gyógyhír magazint  
mi ajándékoztuk Önnek:





Kulcsár Győző, négyszeres olimpiai bajnok:

## A glukozamin egyszerűen tökéletes az ízületeimnek

A vívás nem tesz jót az ízületeknek, ám Kulcsár Győző talált egy új módszert az ízületi tökéletes formában tartására. „Az orvosom beszélt nekem a glukozamin-szulfátról, és ma már mindennap ezt szedem, így biztosítva az ízületeim optimális gondozását” – mondja a vivő olimpikon.

Nem kell ahhoz vívónak lenni, hogy az ember belássa: e fizikailag megterhelő sportág óriási igénybevételt jelent a szervezet számára. A villámgyors mozdulatok, a szúrások, a hirtelen súlypontát-helyezések erősen hatnak az ízületekre, különösen a boka, térd, váll, könyök ízületeire. A négyszeres olimpiai bajnok Kulcsár Győző kezdte érezni a bokájában, hogy megfizet a versenyszerű vívással eltöltött évekért. De sikerült megtalálnia azt, amit a védelem forrásának tekint: a Bio-Glukozamin-t.

„Az orvosom beszélt nekem a glukozaminról, és javasolta, hogy próbáljam ki, és én követtem a tanácsát. Körülbelül egy hónap után tapasztaltam az első pozitív változást. Az ízületeim hirtelen sokkal jobban működtek. A megszo-kott problémák teljesen elmúltak. Mondanom sem kell, védekezéséppen naponta szedem a Bio-Glukozamin-t, és tényleg hasznomra vált” – mondja Kulcsár Győző.

A glukozamin rákpáncélból készült kivonat, mely glukozaminoglikán elnevezésű természetes vegyületeket tartalmaz. Ezek részt vesznek a szervezet ízületi porcának képzésében. A vizsgálatok egyértelműen demonstrálják, hogy a glukozamin-szulfát rendszeres szedése támogatja az egészséges porc szintézist és karbantartását. A pozitív hatás a legtöbb esetben 8-12 héten belül látható.

## Őrizze meg ízületi porcának egészségét!

A **Bio-Glukozamin 400™** tablettánként 400 mg glukozamin-szulfátot, egy természetes rákpáncél kivonatot tartalmaz, mely elősegíti az egészséges porcszövet és az ízületi folyadék képződését.

Megvásárolható 60 és 150 darabos gazdaságos kiszerelésben.



**Gluko-Porcamin™** tablettánként 250 mg glukozamin-szulfát 2KCL-t, és 200 mg kondroitin-szulfátot tartalmaz. A kondroitin-szulfát is a porc egyik fontos építőeleme.

Megvásárolható 90 darabos kiszerelésben.

Az Egészséges Szívért Alapítvány is ezt a terméket ajánlja Önnek!



**Bio-Glukozamin+MSM** masszírozó krém természetes hatóanyagai külsőleg, az ízületeket bedörzsölve fejtik ki jótékony, hűsítő hatásukat.

Keresse az **Arany Mozsárral** jelölt étrendkiegészítőket és a krémet a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban!

Minőségi dán készítmény a Pharma Nordtól!

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

## 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](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)  
[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

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

Megjelenik: havonta, 24-32 oldalon  
Példányszám: 230 000 példány havonta  
Terjesztés: Magyarország több mint 2000  
gyógyszertárban, bio- és gyógynövényboltjában  
ingyenesen jut el az olvasókhoz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft.  
1139 Budapest, Úteg u. 49.  
Tel.: 349-6135, fax: 452-0270  
e-mail: [info@pressgt.hu](mailto: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



**Gyógyhír** magazin

a legnagyobb auditált példányszámú  
gyógyszertári terjesztésű magazin

A [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)  
szolgáltatásai:

**GYÓGYHÍR  
KÖNYVBOLT**

**GYÓGYSZERRENDELÉS  
KÜLFÖLDRŐL**

**GYÓGSZERTÁR-  
KERESŐ**

**IDŐSOTTHONOK  
MAGYARORSZÁGON**

**Gyógyhír**  
KLINIKA

Gyógyhír október

## Kedves Olvasó!



Októbert 5-én ismét rózsaszín fényben fog ragyogni Budapesten a Lánchíd, amely ezen a napon az Egészség Hídja lesz. Az összefogás jelképe, amelynek célja, hogy felhívja a figyelmet a mellrák elleni küzdelem fontosságára. Bár ezt a daganatfajtát a nők speciális betegségeként szokták emlegetni, nem árt tudni, hogy a férfiakat is érintheti, az ő emlőjükben is kialakulhat rosszindulatú elváltozás. Igaz, lényegesen ritkábban, mint nők esetében.

Az Egészség Hídja Összefogás október 5-én hetedik alkalommal rendezi meg a Lánchídi sétát és a Rózsaszín Egészségnapot. Dél-előtt 10 órától a Lánchíd pesti hídfőjénél, a Roosevelttéren és a környező utcákban egész napos egészségügyi és szórakoztató programokkal várják a családokat, az érdeklődőket. Este, a Lánchídi séta után a Zagar együttes koncertje zárja az Egészségnapot. Ugye találkozunk?

*St. Anna*

## RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVBOLTBÓL!

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

Dombóvári Gábor – Dr. Győri Attila  
**Versenyben a rákkal – Lehetünk nyertesek...** 2170 Ft

Gaálné Póda Bernadette – Dr. Zajkás Gábor  
**Gyomorbetegség diétáskönyve** 890 Ft

Dr. Nyikos Péter  
**A szépség orvosi szemmel** 3960 Ft

Papp Rita – Zakar Gábor – Bordi Edit  
**Krónikus vesebetegség étrendje és életmódja** 1920 Ft

Harry Cayton – Dr. Nori Graham  
– Dr. James Warner  
**Alzheimer-kór és a demencia egyéb fajtái** 2490 Ft

Dr. Benjamin Spock – Dr. Steven J. Parker  
**Spock doktor csecsemő- és gyermekgondozása** 4580 Ft 4120 Ft

A megadott négyzetbe írja be a megrendelni kívánt darabszámot!

Dr. Polgár Mariann  
**Gyermekkori táplálékallergiák** 1980 Ft

Dr. Winkler Gábor – Dr. Baranyi Éva  
**Cukorbetegség** 2480 Ft

### Megrendelőszelvény

Név: .....

Postázási cím (ahová a könyvet kéri): .....

Telefonszám: .....

Dátum: ..... Alírási: .....

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

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

A könyveket megrendelheti interneten is, a [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu) címen!

## A HÓNAP KÖNYVE



Ha Ön 2008 októberében megrendeli Dr. Benjamin Spock – Dr. Steven J. Parker **Spock doktor csecsemő- és gyermekgondozása** című könyvét, a Gyógyhír Könyvbolt 10%-kal olcsóbban adja Önnek!

**10%  
KEDVEZMÉNY**

**INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ  
EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHET!  
[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)**

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

# Mitől hízzunk?

Ha több „üzemanyagot”, ételt, italt adunk a szervezetünknek, mint amennyit felhasznál, a fölösleget zsírpárnák formájában elraktározza. Az energiaegyensúly megteremtése nem boszorkányság, csökkenteni kell az elfogyasztott táplálék kalóriaértékét, egyben növelni kell az energiateljesítést több mozgással, tempós sétával, sporttal. De nagyon nehéz határt szabni a vágyainknak, hiszen enni jó.

Tudjuk, a túlsúllyal való megküzdés akkor tartós, ha életmódváltással jár. Ennek négy pillére: az egészséges étrend, a mozgás, az esetleges gyógyszeres támogatás és a lelki segítség. Sokszor a siker kulcsa abban rejlik, hogy megértjük, mi készlet mértékelen habzsolásra.

atnakozik? Nem is olyan egyszerű kideríteni, mi áll a falánkság hátterében.

– Az evéshez és a testünkhöz való viszony születésünktől fogva kapcsolatok fényében és árnyékában alakul. Magunkhoz és másokhoz való viszonyunk tükröződik benne – magyarázza Sáfrán Zsófia klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta. – A túlzott evés és a túlsúly hátterében olyan lelki okok is vannak, amelyek szervesen illeszkednek az egész személyiségünk szerkezetébe. A túlsúlyt kialakító és fenntartó lelki okok gyakran a személyiségfejlődésünk korábbi időszakában alakultak ki. Életünk szerves részévé váltak, legtöbbször észre sem vesszük ezeket, mert annyira természetesen hozzánk tartoznak. Más esetekben a túlevés és a túlzott testméretek

## Vigasztaló falatok

Gondolkodott már azon, hogy miért eszik, ha nem éhes? Valamiért szeretné megjutalmazni önmagát, vagy felidegesítették, és egy kis megnyugvásra vágynak? Esetleg

tudja mennyi a vércukorszintje?



a rendszeres **vércukor önellenőrzés** segít elkerülni a cukorbetegség súlyos **szövődményeit!**

Készülék ára  
**8 900 Ft**

50db Tesztcsík 2 920 Ft

válasszon egy önhöz illő partnert!

**DEONT PARTNER**  
vércukormérő

ingyen hívható zöld szám

06 80 27-77-77

77 Elektronika Kft.  
1116 Budapest, Fehérvári út 98.  
Tel.: +36 1 206-1480  
Fax: +36 1 206-1481  
E mail: sales@e77.hu  
www.e77.hu

Októbertől a Szerviz és Márkaboltnban, patikákban és gyógyászati segédeszköz szaktüzletekben!

hátterében lévő, számunkra látható okokon, például az akaraterő hiányán nem tudunk változtatni, mert ez csak a jéghegy csúcsa. A probléma hátterében olyan lelki, érzelmi és kapcsolati konfliktusok állnak, amelyek feltárásához, megértéséhez pszichoterápiában jártas szakember segítsége szükséges.

A túlzott evés a kellemetlen érzésektől való megszabadulásban, ezek tompításában játszik szerepet. Példaként említhetjük a haragot. Mérgek vagyunk valakire, mert agresszív volt velünk, vagy éppen érzékeny, fájó sebeinket találta el. Nem fejezzük ki a haragunkat, mert úgy gondoljuk, hogy az kártékony, tartunk attól, hogy túl erős a dühünk, vagy féltjük a kapcsolatunkat. Számítlan ok miatt inkább eszünk, és az étel elemésztésével, az ennyival elnyelésével, megsemmisítésével kifejezzük valamit a minket háborító haragból. Másrészt a düh nagyobb része saját magunk felé irányul. Önmagunknak okozunk kínzó teltségérzést, a túlevés miatt lelkiismeret-furdalást, szégyent és végső soron egyre gyarapodó zsírpárnákat. Az evéssel csökkenthetjük a szorongásunkat, szomorúságunkat, elhagyatottsági érzésünket és reménytelenségünket.

## Kipárnázott szorongás

Lehet, hogy a természetes test mögött az élet nehézségeitől, problémáitól rettegő kisgyerek rejtőzik? Külső okokra hivatkozva elbújhat a konfliktusok elől?

– A túlsúlyos test sok nehézséget okoz, de védelmet is nyújt, hiszen miatta elkerülhetjük azokat az élethelyzeteket, amiktől félünk – állítja a pszichológus. – Például nem kell leválnunk az eredeti családjunktól, nem kell a felnőtté válással együtt szembenéznünk a párkapcsolatokból fakadó bizonytalanságokkal. A túlsúly miatt nem kell szépségben versenyezni másokkal, nem kell tartanunk a visszautasítástól, elhagyástól. Nem kell megfelelnünk mások elvárásainak. A túlsúly révén elkerülhetjük, hogy mások szexuális zaklatásainak tárgyává váljunk. Átélnhetjük, hogy mivel a túlsúly miatt sok konfliktussal fenyegető helyzetet eleve kizárunk, így saját befolyásunk alatt tartjuk életünk eseményeit.

## Gyógyító önismeret

A túlsúlyos stratégiák rendszerint nem tudatos színlelés eredményeképpen alakulnak ki. A valódi okok gyakran önmagunk előtt is rejtve maradnak. Ezek feltárásában segíthet a pszichológus, hiszen a sikeres fogyáshoz vezető út első lépése lehet, ha megértjük: miért eszünk többet, mint amennyire szükségünk van.

– Életünket tekinthetjük önismereti folyamatnak, ha érdeklődéssel fordulunk a magunk és mások érzelmi, gondolatai, reakciói felé. Ha segítségre van szükségünk érzelmi és kapcsolati konfliktusaink megértéséhez és megváltoztatásához, a megoldásokat kereshetjük egyéni pszichoterápiában, egy szakemberrel kettesben. Más esetben hasznosabb a csoportterápia, ahol hasonló problémákkal küzdő emberekkel együtt, egymás nehézségeit megértve, a többiekkel együttérzést, támogatást kapva változtatunk a konfliktusos helyzetekhez való viszonyunkon. Például a Mo-

## Miért érdemes fogyni?

Az elhízás számos civilizációs megbetegedéssel hozható kapcsolatba. Növeli a magas vérnyomás, a cukorbetegség (diabétesz), a szív- és agyi érrendszeri katasztrófák, bizonyos daganatos betegségek, valamint az ízületi elváltozások kialakulásának kockázatát. Ez fordítva is igaz: a vérnyomás normalizálásában, a diabétesz, az érrendszeri és ízületi elváltozások terápiájában fontos szerepet kap az optimális testtömeg elérése.

„Meggyőződéssel ajánlom a Porcerő készítményeket mindenkinek, mert nekem már bizonyítottak.”

*Regöczy Krisztina*

**Regöczy Krisztina**  
jégtánc világbajnok



**3** hatóanyag  
**MEGÚJULT!**  
**Porcerő FORTE**  
filmtabletta

**EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI SZÁMLA TERHÉRE MEGVÁSÁROLHATÓ!**



A MAGYAR OLIMPIAI CSAPAT HIVATALOS KÉSZÍTMÉNYE

A BÉRES Egészségtár – Porcerő FORTE filmtabletta ízületi betegségekben szenvedők különleges táplálékosághoz igazított összetételű, speciális – gyógyászati célra szánt – készítmény. Összetevői hozzájárulnak a normális porcfejlődéshez, elősegítik a porcok építésének megőrzését és regenerálódását, így az ízületek megfelelő mozgathatóságát.

www.beres.hu      www.beresmagazin.hu

**BÉRES** Az egészséges emberért





## Vegykonyha a testben

Szeretünk enni, inni. Ritkán számolgatjuk a kalóriákat, és nehéz visszautasítani az alkoholt. Májunk és epénk viszont nem mindig bírja a túlzott megpróbáltatásokat. Mi történik az emésztés során szervezetünk vegykonyhájában, amelynek karmestere a máj?

### Mindennapi mérgek

Nem kíméljük a májunkt. A mértéktelen alkoholizálás, a rossz minőségű szeszes italok fogyasztása miatt évente több tízezer lesznek betegek. Az alkoholos májbetegségnek három fő formája: a zsírmáj, a májgyulladás, a májszuger. A nők érzékenyebbek, esetükben kevesebb szeszes ital rendszeres fogyasztása is elegendő a sokszor végzetes elváltozásokhoz.

Alkoholos zsírmáj esetén a szerv környéke érzékeny, az orvos megnagyobbodást tapasztal a vizsgálat során. Az alkoholos májgyulladás lehet tünetmentes, enyhe tünetekkel járó, gyors, heveny lefolyású, néha halálos kimenetelű. A májszuger elnevezése némiképpen megtévesztő. Az elváltozás kezdeti stádiumában megnő a máj térfogata, miközben a májsejtek elpusztulnak. A terápia legfontosabb eleme az alkohol elhagyása, gyógyszeres-infúziós kezelés, a dietetikus és az orvos által előírt különleges diéta követése, így a máj működőképessége megőrizhető. A májbarát étrend biztosítja a megfelelő mennyiségű kalória bevitelét, valamint azt, hogy a tápanyagok (fehérjék, zsírok, szénhidrátok, vitaminok, ásványi sók) megfelelő arányban kerüljenek tányérunkra.

MÁRTON ANITA ■

## Hepatitisz ABC

A fertőző májgyulladást (hepatitist) vírusok okozzák. Többféle, különböző súlyosságú változata ismeretes, ezeket betűjelekkel különböztetik el egymástól.

- Az A típusú májgyulladás szegényes higiénés körülmények között gyakoribb, a széklettel terjed. Átadható fertőzött vízzel, étellel, itallal. Megelőzésében fontos az étkezések előtti alapos kézmosás.
- A hepatitis B vírus kimutatható a beteg nyálában, testváladékaiiban és vérében, az ezekkel szennyezett eszközök, a védekezés nélküli nemi kapcsolat közvetíthetik a fertőzést. Az A és B típusú megbetegedés ellen létezik hatékony védőoltás. Fontos, hogy a fertőzött személy ne fogyasszon alkoholt, drogokat és bizonyos gyógyszereket, amelyek tovább károsítanák a májat.
- A hepatitis C még kártékonyabb a B típusnál. Testnedvvel, elsősorban vér útján terjed, a betegek nagy százaléka kerül ki tüt használó kábítószeresek közül. Az érintettek egy részénél krónikussá válik a betegség, ennek következménye lehet a máj daganatos elváltozása.

## Hatásos védelem felsőlégúti betegségek ellen

Egy új módszer segítségével hatékonyabban védhetjük családunk egészségét számos felsőlégúti betegség, mint pl. nátha, torokgyulladás, influenza ellen, vagy ha már kialakult a betegség, gyorsíthatjuk a gyógyulást.

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

A jótékony bacilusok megismerése az 1900-as évek elején kezdődött, amikor egy Mecsnyikov nevű orosz tudós megfigyelte, hogy a kaukázusi emberek hosszabb és egészségesebb életet élnek. Ezt azzal magyarázta, hogy arrafelé sok Lactobacillus tartalmú erjesztett tejterméket (pl. savanyított juhtej) fogyasztanak, mely csökkenti a kórokozó baktériumok számát. Mecsnyikov az immunitás megismeréséért végzett vizsgálatairól 1908-ban Nobel-díjat kapott. Évtizedekkel később, hosszú kutatómunka eredményeképpen két amerikai tudós sikeresen azonosította a Lactobacillus egy különösen jótékony fajtáját, az LGG-t. Erről a jótékony bacilusról felfedezése óta több száz klinikai vizsgálaton alapuló tudományos cikk jelent meg. Az egyik vizsgálat szerint azok az óvodások, akik rendszeresen kapták az LGG-t, ritkábban betegedtek meg, így kevesebbet hiányoztak az óvodából, mint az LGG-t nem szedő társaik. Ha mégis megfertőződtek, akkor enyhébb volt a betegség lefolyása, valamint gyorsab-

ban gyógyultak meg. Esetükben kisebb eséllyel alakultak ki szövődmények (mint pl. középfül-, homlok- és arcüreg-gyulladás), és kevesebbszer volt szükségük antibiotikus kezelésre. Az LGG rendkívül hatékonyan bizonyult felnőtteknél is. Egy svájci vizsgálatban, szedése csökkentette a betegek orrüregében a kórokozó baktériumok előfordulását. Az eredmények annyira meggyőzőek, hogy mára az LGG számos országban az egészségmegőrzés aktív részévé vált. Magyarországon is több tízezer felnőtt és gyermek szedte már, és sokan ennek tulajdonítják, hogy azóta lényegesen ritkábban vagy egyáltalán nem kaptak el felsőlégúti fertőzést.

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

Az LGG háromszoros hatásmechanizmussal segíti a szervezet védekezését, és harcol a kórokozók elszaporodása ellen: 1. fokozza azon antitestek termelődését, melyeket immunrendszerünk állít elő a betegségeket okozó vírusok és baktériumok elpusztítására, 2. fogyasztja a táplálékot a kórokozók elől, így azoknak



SZPONZORÁLT CIKK

nem jut elég, és egy részük elpusztul, 3. akadályozza a betegséget okozó baktériumok megtelepedését a test bizonyos részein, így azok hamarabb kiürülnek a szervezetből. E hatások eredményeként a kórokozók kevésbé tudnak a szervezetben elszaporodni és betegségeket okozni.

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

### Vigyázzunk jobban!

A máj tartalékol, raktároz. Emiatt sokáig rejtve maradnak működési zavarai. Ha a máj megbetegszik, a probléma a test egészének működésére kihat. Levertség, étvágytalanság, puffadás, émelygés, a jobb bordaív alatti fájdalom, hányinger utalhat a háttérben meghúzódó májbetegségre. A gyakorlott orvos tapintással megállapíthatja a májbetegség gyanúját, a diagnózist segítik a vérből elvégzett májfunkciós vizsgálatok. A kóros enzimértékekre gyakran éves szűrővizsgálat, vérévétel során derül fény. A működészavar legárulkodóbb jele a sárgaság. Először a szemfehérjén ütökzik ki, később a bőrön is láthatóvá válik a jellegzetes elszíneződés. Ilyen esetben haladéktalanul forduljunk orvoshoz!

A vírusok, vegyszerek, kábítószeresek, egyes gyógyszerek, a túlzott alkoholfogyasztás a májsejtek pusztulásához vezetnek. A vírusok okozta májgyulladás következményeképpen az egészséges sejtek helyét hegyszövet foglalja el, korlátozva a normális májműködést. A heveny májgyulladás kezdeti tünetei hasonlítanak az influenzához, a gyomorrontáshoz, de kísérheti láz, izületi fájdalom, bőrkiütés is. Jellegzetes panasz, hogy a beteg megundorodik valamelyik kedvelt ételétől.

### NEM ELÉG MEGSZERENNI!

Egészséges immunrendszerű embereknél a fertőzések ritkábbak, és gyorsan lezajlanak. Ezt az ideális állapotot nyár végére érzük el, és jó lenne megtartani! De jön a nyirkos ősz, a fagyos tél, és egyre többször köhögünk, fáj a torkunk, eldugul az orrunk. Jelzik, hogy védekező rendszerünk gyengül.



Az Ashaninka® Macskakarom filteres tea hatékonyan segíti Önt immunrendszerének karbantartásában. ASHANINKA Pharma Kft. 1112 Budapest, Fehér ló u. 10. www.fitoshop.hu

Gyógyszerek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

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

**Multi-tabs® IMMUNO**  
multivitamin + LGG

**Fertőző betegségek megelőzésére**

Gyógyszernek nem minősülő, gyógyhatású készítmény.

Forgalmazza: PNG Kft., 1112 Bp., Apahida u. 3.

Felnőtt és gyerek változatban

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

# Varga Dániel

## Büszke vagyok a csapatra

Aki a pekingi olimpián végigszurkolta a vízilabdadöntő meccsét, megjegyezte Varga Dániel nevét. Dani három, az öccse, Dénes két góllal vette ki részét a győzelemből, ezzel olimpiai bajnok lett a magyar vízilabdacsapat.

*Kásás Tamástól kérdezték Pekingben, az eredményhirdetés után, hogy milyen érzés háromszoros olimpiai bajnoknak lenni. Azt válaszolta, nagyon jó, de még jobb nézni azok örömét, akik most nyerték meg az első olimpiai aranyérmüket.*

– Nagyon szépen fejezte ki, mit éreztünk. Többször álltam már dobogón a válogatottal, de ilyen nagy siker nem volt még az életemben. Sok szeretetet kapok ismeretlen emberektől, szélesebb lett az a réteg, amely megismer, gratulál és mosolyog rám. Az első olimpiám volt, nagyon vártam. Hihetetlen és grandiózus volt, átélhetővé vált az olimpiai eszme, a világ legjobb sportolójának versengése. Minden szempontból tökéletes volt a szervezés. Húsz napot töltöttem Pekingben, egy olyan csapat tagjaként, amelyet az egymás iránti szeretet, a tisztelet és a tudás átadása tett naggyá. Mindenki ugyanazt akarta, győzni, és ezért mindent megtettünk. Különös élmény volt, hogy a nagy pillanatot az öcsémmel együtt élhettem át, mindketten éppen a medencében voltunk, amikor a meccset lefűjták, és olimpiai bajnokok lettünk. Nyerni önmagában óriási dolog, de hogy mellettem volt a testvérem, ez elmondhatatlan érzés!

*Mit láttak Pekingben? Maradt idejük egy kis városnézésre?*

– Nem sokat láttunk, hiszen nem azért mentünk oda. Két helyre vittek el bennünket, a Tienanmen térre, a Tiltott Városba, és megnéztük a Nagy Falat. Szabadon választott programként elmehettünk a Silk Marketre, ezt a piacot inkább kihagytam. *Pedig gazdasági főiskolán tanul.*

– Az IBS (International Business School) gazdálkodás szakára járok. Most két féléves gyakorlat következik két különböző cégnél. Szeretnék minél többet látni, tapasztalni, kipróbálni, úgy is mondhatnám, most nyesegetem széles körű érdeklődésem periferikus területeit. Nem a vízilabda után kell majd azon töprengem, hogy mi szeretnék lenni. A gyakorlat ideje alatt eldönthetem, hogy mivel szeretnék foglalkozni igazán.

*Miért pont a vízilabdát választotta? Közel volt az uszoda? Sportszerető a családja?*

Névjegye:

**Varga Dániel**  
az olimpiai bajnok  
vízilabdacsapat tagja

**Klubja:** TEVA Vasas Plaket

**Született:** 1983. szeptember 25.

**Kitüntetése:** a Magyar Köztársaság tiszti keresztje

**Kedvenc zenéje:** Pink Floyd

**Kedvenc könyve:** Bulgakov: Mester és Margarita

**Festészeti korszaka:** a XX. század első fele

**Ha van szabad ideje:** színházba megy



– Édesanyám úszó volt, édesapám több sportágban is polihisztor, természetes volt, hogy mindegyik gyerek megtanult úszni. A döntésemben közrejátszott az, hogy a négy testvérből két bátyám már vízilabdázott. Mellette fél évig kosárlabdáztam is, aztán választanom kellett, és a pótló választottam. Gyorsan jöttek az eredmények, 2005-ben, 22 évesen a válogatott tagja lettem. Az Európa- és világbajnoki ezüst után az olimpiai aranyérem a csúcs.

*A csúcson kell abbahagyni, de ehhez még nagyon fiatal. Mik a terveid?*

– A profi vízilabdás olimpiákban gondolkodik. Londonra nagyon készülök, 2016-ban, a harmadik után, háromszoros olimpiai bajnokként szeretném majd eldönteni, hogyan tovább. Addigra szeretném kialakítani a vízilabda utáni életemet.

*Kapott egy kis pihenőt a nagy verseny után?*

– Az olimpia utáni egy hónap kellemes kötelezettségekkel, ünnepléssel, pihenéssel telt, szeptember végén kezdtem újra edzeni.

*Sokáig kérdéses volt számomra, hogy a sikeres pótlós és a kiállításokon bemutatkozó fiatal festő ugyanaz a személy. Hogyan fér meg egy emberben ez a két, egymástól nagyon eltérő tevékenység?*

– Az egyik téren szerzett sikerélmény átmenthető a másik színpadra, örömet lelem mindkettőben. A festés több mint hobbi, de ha munka lenne, elveszíténé a lényegét, a szabadságot. Nem azért kezdek hozzá, mert meg kell csinálnom egy képet, hanem mert szeretnék valamit megvalósítani, kifejezni a színekkel, formákkal. A legnagyobb öröm az, amikor festek. A vízilabdában pedig az, amikor egy fontos meccsen azt látom a társaimon, hogy együtt vagyunk, a tizenkét csapattárs és a szűk szakmai stáb ugyanazt akarja. Akkor büszke vagyok arra a csapatra, és örülök annak, hogy a tagja lehetek.

KOLIMÁR ÉVA ■

www.gyogyhir.hu

## Hatásos hajerősítő módszer 5.

**Szakterületem és hobbi is a problémás hajak ápolása és kezelése. Meggyőződésem, hogy mindenkinek lehet erősebb és dúsabb haja, de tenni kell érte. Sokaknak tudtam már segíteni ebben. – Gyulai Anikó mesterfodrász írása**

Sok vendégem fordult hozzám elkeseredetten hajának minősége miatt. Legtöbbjüknek vékony szálú, töredezett, fénytelen és gyenge volt a haja, a legnagyobb problémát azonban a fokozott hajhullás jelentette számukra. Az általam javasolt Biovanne hajerősítő módszer hatására hajuk állapota jelentős változáson ment keresztül. Néhány elégedett vendégem beszámolója biztatásul szolgálhat azoknak az olvasóinknak, akik hasonló problémákkal küzdenek.



„Második gyermekem születéséig nem volt problémám a hajammal. A szülés után nem sokkal azonban hullani kezdett, gyengévé, fakóvá vált, és elvesztette tartását. Képtelen voltam jó frizurát készíteni belőle. Kipróbáltam többféle gyógyszert, de nem sokat segítettek. Komolyan kétségbe voltam esve. Aztán Anikó, a fodrászom elmagyarázta, hogy sokkal fontosabb a hajhagymák belső táplálása, mint a külsődleges ápolás. Javasolta, hogy szedjem a Biovanne szépségvitamint, mert tapasztalata szerint ennek ideális az összetétele. Néhány hónap alatt a hajam rendbejött, megállt a hullása, és sokkal erősebb és dúsabb lett. Még a tapintása is teljesen megváltozott, most olyan jó érzés hozzáérni, beletúrni.”

Mag Júlia, 35



„Gyerekkorom óta szép hosszú hajam volt. Két éve ősszel erősen hullani kezdett. Azt javasolták, hogy vágassam le, de ezt semmiképpen nem akartam. Az Anikó által ajánlott módszer segített: minden reggel és este 3 perccel masszíroztam a fejbőrömet, és szedtem a Biovanne-t. Azóta sokan megdicsérték, hogy milyen szép a hajam, de a legfontosabb, hogy én is elégedett vagyok.”

Majoros Krisztina, 31

„Évek óta festetem a hajam, ami nagyon tönkretette: száraz lett, töredezett, és hullott. Próbáltam speciális samponokkal, balsamokkal, de a hatás nem nyugodott le. Akkor döntöttem el, hogy kipróbálom a Biovanne módszert, amikor olvastam Gyulai Anikó cikkét. Nagyon tetszett, ahogy leírta, hogy a hajunk, hasonlóan egy rózsabokorhoz, akkor lesz igazán szép, ha a gyökereit megkapják a szükséges tápanyagokat. Több hónapja szedem ezt a kapszulát, és tényleg nagyon bevált. A hajam erőre kapott, szép és egészséges kinézetű lett. Megint van tartása, mint régen volt, és így könnyen kezelhető. Csak ajánlani tudom azoknak, akik hasonló problémákkal küszködnek!”



Dávid Ferencné, 47

SPONSORÁLT CIKK

## Biovanne®

szépség vitamin

# Gyönyörű haj, bőr és köröm

Haj

Bőr

Köröm

**Nyerjen Szépség-hétféjét a Radisson SAS Birdland Resort & Spa\*\*\*\*\*-ba!**

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

**30 db további nyeremény:** Biovanne ajándécsomag.

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

A Biovanne 40 vagy 100 db-os dobozon lévő termékkódot visszaküldők között a fenti nyereményeket sorsoljuk ki. A sorsolást 2008. december 4-én 12:00-kor, a Budapest 1118 Dayka Gábor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. Iródjában közzéjövő jelentésében tartjuk. A nyerteseket postán értesítjük.

Étrend-kiegészítő [www.biovanne.hu](http://www.biovanne.hu)

# Ragyogó mosoly

Bátrabban nevet az, akinek hibátlan a fogsora, és az ínyével sincs problémája. Mindez megvalósítható rendszeres szájpolással, szükség szerint fogorvosi közreműködéssel. Az alapfelszerelés, a fogkefe, fogkrém beszerzése sem okozhat nehézséget, már csak használni kellene.

Az átlag magyar évente 1,1 fogkefét és 3 tubus fogkrémet fogyaszt. Pedig tudjuk, hogy a fogkefét legalább háromhavonta cserélni kellene, és napi kétszeri fogmosással hamar elfogy a fogkrém. Nem csoda, hogy a 30 évesek 10 rossz foggal és némi foghiánnyal küszködnek, a 60 év felettieknek fele már fogatlan. Jegyezzük meg: a rendszeresen megtisztított, ragyogó fogsor egyben a szájüreg egészségét, a fog- és ínybetegségek megelőzését szolgálja.

## Gyermekkorban

Dr. Kámán Attila szájbéesz, fogszakorvos szerint tévhit, hogy a rossz fogakat a gyermek örökölte. Ez csak az esetek 1-2 százalékában igaz, a problémák többségéért a rossz fogmosási technika, a helytelen szájpolás felelős. Fontos, hogy a szülő segítsen a gyereknek legalább 6 éves koráig a szájpolásban akkor is, ha már önállóan tud fogat mosni. A tejfogak szuvasodása ugyanis kihat a maradandó fogak egészségére, hiszen beteg környezetben hamarabb elromlik.

A tejfogakat is kezelni kell, mert fontos szerepet töltenek be a helyes harapás, rágás és a beszédhangok képzésének kialakulásában. Fenntartják a helyet a maradó fogak számára, ezzel a fogsor számos rendellenessége megelőzhető. Érdemes a gyereket 3 éves korától félfévente fogászatra vinni akkor is, ha nincs panasza, mert megismerkedhet a rendelővel, az orrossal, a szűrővizsgálat menetével, így akkor sem fog rettegni, ha kezelésre lesz szüksége.

## Helyes technika

Álljunk tükör elé, és ellenőrizzük, valóban jól tisztítjuk a fogunkat? A műveletre számunk legalább 3 percet.

- Tegyük a fogkefét a felső metszőfogakra, és tartsuk úgy, hogy a szálak merőlegesek legyenek az ínyre. Felülről lefelé, a rózsaszíntől a fehér felé haladva távolítsuk el az ételmaradékot, a sárgás színű, tapadós plakkot, amelyben fogrontó körökök tömege él.
- Elölről hátrafelé haladva tisztogassuk meg a felső fogsor külső felületét. Ne nyomjunk rá fogkefét, mert a szálak felsérthetik az ínyt!
- Folytassuk az alsó fogsor külső felszínének megtisztításával.
- Nyíssuk nagyra a szánkat, mert az alsó és felső fogsor belső felszínét csak így tudjuk elérni. Ilyenkor élvezhetjük a kis fejű fogkefe előnyét: hozzáférünk a hátsó őrlőfogakhoz is.
- Öblítsük ki a szánkat. A tisztaság érzését fokozhatjuk szájvíz használatával. Választhatunk a fogzománcot erősítő, a szájüreget fertőtlenítő, ínyvédő, gyulladásgátló vagy a szájszárazság ellen ható gazdag kínálatból.
- Félfévente ajánlott elmenni fogorvoshoz, és kérni a fogkövek eltávolítását, amelyet fogmosással nem tudunk elérni. A fogkövek megnöveli a szuvasodás és az ínybetegségek kockázatát. A kíméletes, ultrahangos kezelés lepattintja a fogkövet, a finom polírozás után tökéletesen tiszta és fehérebb lesz a fogsor.

## Vakító fehérség

Szakemberek szerint a fog színe örökölt tulajdonság. Sárgásabb fogsor is lehet egészséges, a porcelánfehér is lehet zuvas. Tőlünk nyugatra nagyon népszerű ez a kezelés, de már hazánkban is egyre többen kérnek fogfehérítést orvosuktól. Választhatunk a rendelőben végzett, az 1-2 óra alatt azonnali eredményt hozó beavatkozás vagy a több lépésben végzett, kíméletesebb kezelés között. A fogfehérítő kioldja a fogzománcot elszínező anyagokat, minél töményebb, annál hamarabb. A gyorsan elért fehérség ára borsosabb, és mellékhatásként néhány napig érzékenyebbek lehetnek a fogak.

## Ép fogsor

A rendellenesen elhelyezkedő fogak elsősorban nem szépséghibát jelentenek, hanem a helyes harapást akadályozzák. A rágás minősége kihat a gyomorműködésünkre, az emésztésünkre, egész közérzetünkre, a rossz rágás gyakori fejfájást is okozhat. Az egymásra torlódott fogakat nehezebb megtisztítani, nagyobb a szuvasodás veszélye. Ezeken a problémákon segít a fogszabályozás, amely nincs életkorhoz kötve. Ma már apró, szinte láthatatlan készülékkel sorba lehet rendezni a felnőttek fogait is.

## Hiánypótló eljárások

A fogatlan oroslán éhen pusztul, és nem a kivehető protézis az egyetlen – bár ez a legolcsóbb – megoldás. Nem kell belenyugodni a foghiányba, hiszen ma már egyes helyeken azonnal pótolják a kihúzott fogat. De később is érdemes belevágni, és koronákkal, hidakkal vagy beültetett mesterséges foggyökérrel (implantátummal) teljessé tenni a fogsort, helyreállítani a helyes rágást, visszakapni a jóízű étkezés élményét. Akkor bátran mosolyoghatsz!

K. É. ■

## Gazdag eszköztár

Fogtisztításhoz érdemes fogszelvényt használni, könnyen eltávolíthatjuk vele a fogközökbe szorult mákszemet, epermagot, almahéjat, ételmaradékot. A metszőfogak oldalát apró fogkefével tarthatjuk tisztán. Ha gondot okoz a fogkefe mozgatása, az elektromos fogkefe és a szájjuhany segít megoldani a problémát.



www.gyogyhir.hu

# Hatásos fogínyvédelem

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

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



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

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

mennyisége csökken a szervezetben.

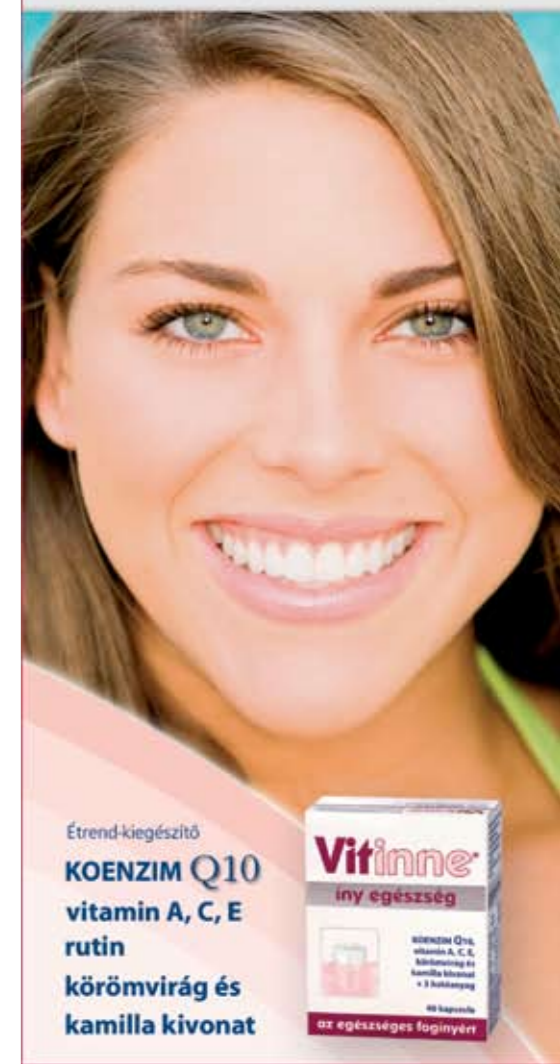
A fent leírt új megközelítéssel alapszik a Vitrine íny egészség nevű készítmény hatásmechanizmusa. A Vitrine kapszulák olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek az íny egészséges működéséhez szükségesek. Rendkívül fontos például a Q10 koenzim, ugyanis semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, melyek ínyirritációt okozhatnak. Ezek a szabadgyökök étkezések után keletkeznek, amikor a szájüregben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen kórokozók szaporodnak el. Klinikai vizsgálatok szerint a vérző vagy gyulladt fogínyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben. Szintén fontos szerepe van a C-vitaminnak és a rutin nevű tápanyagnak, melyek javítják az ínyben levő hajszálerek állapotát, így elősegítik a vérzés csökkenését. A kamilla- és a körömvirág-kivonat gyulladáscsökkentő hatásuk révén nyugtatják az íny szöveteit.

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

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

# Vitrine®

## íny egészség



Étrend-kiegészítő

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



www.vitrine.hu

## Íny-erősítő vitamin

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

## Nyerjen Wellness hétvégét a siófoki Hotel Azúr \*\*\*\*-ba!

**3 db fődíj:**  
Wellness hétvége két fő részére, 2 éjszaka, masszázsokkal, élményfürdő használattal.



**30 db további nyeremény:**  
Vitrine® ajándécsomag.

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

A Vitrine® 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.

# Adni jó!

## Beszélgetés Béres Klárával



A 15 éves Béres Alapítvány ünnepélyes keretek között adta át azt a magasfrekvenciás sebészeti kést a Semmelweis Egyetem (SE) I. sz. Gyermekgyógyászati Klinikájának, amely megkönnyíti a kis betegek ellátását. A műszer beszerzését a Béres Alapítvány idén április 26-án rendezett nagy sikerű jótékonysági estje tette lehetővé. Az adományozás kapcsán beszélgettünk Béres Klárával, a Béres Alapítvány elnökével.

**A** Béres Gyógyszergyár Zrt. székházának előcsarnokában ámulva nézem a mára fogalomként vált vállalat kitüntetéseit: Üzleti Etikai Díj, Megbízható Márka, Kármán Tódor-díj, Magyar Termék Nagydíjak sorakoznak a vitrinekben. Adódik az első kérdés:

*Mi jobb, kapni vagy adni?*

– Adni nagyon jó, de üzletasszonyként tudom, milyen fontos, hogy legyen miből adni. Hálás vagyok azért a szerencsés helyzetért, hogy adhatok. Az adás legmélyebb gyökere az a hit, hogy az élet nem öncélú, nem magáért való, érdemes, sőt kötelességünk odafigyelni a másik emberre. Van, aki a kicsiből is sokat tud adni, de ma nem erről szól a világ. A lélekromboló fogyasztói társadalom, az értékrend eltűnése sok kárt okoz. Ebben a helyzetben még inkább kötelességünk jót tenni. Az a feladatunk, hogy kényes helyzetekben jól döntsünk, például képesek vagyunk-e lemondani egy ígéretes üzletről, mert az tisztességtelen, és tudunk-e nemes ügyeket szolgálni, példát mutatni. Ezért hozta létre id. Béres József 15 évvel ezelőtt a Béres Alapítványt, megfogadva édesanyja szavait: „Fiam, ha segítséget kérnek tőled, és te tudsz segíteni, azt megtenni kötelességed.”

*Egy csekkel kitölteni és átnyújtani szép gesztus. A Béres Alapítvány jótékony célú kezdeményezései ennél jóval személyesebbek. Ön fontosnak tartja a részvételt a jótékonysági est szervezésében is. Miért?*

– Vállaljuk a sok munkát azért, mert nekünk valóban fontos, hogy jó helyre kerüljön a támogatás, hogy a legnagyobb haszonnal járjon, a legtöbb ember sorsát legyen képes jobbra fordítani. Sajnos egyre több kérést kell elutasítani, de amit jó szívvel fel tudunk vállalni, amellé odaállunk. Közlebb áll hozzám a dolog, ha ismerem azokat az embereket, akiknek adom, a személyesség egyben garancia a tisztességre is. Mostani adományunk a Semmelweis Egyetem I. sz. Gyermekgyógyászati Klinikájának sebészeti osztályára került. Döntésünkben közrejátszott, hogy milyen megrendítő egy gyermek szenvedése, és ha segíteni tudunk, hány egészséges életévet tudunk adni a kis betegeknek. Valljuk, hogy a legmegterülőbb befektetés az emberek egészsége.

Szeretném, ha a társadalmi felelősségvállalás divattá válna, cégek és magánemberek versengének azért, hogy segítsenek a rászorulóknak. Tegyük meg mindent azért, hogy ez a világ jobb legyen, hogy a gyermekeink egy jobb világot örököljenek. Mi ide születünk, a világnak ebbe a gyönyörűsége szegletébe, itt az otthonunk, ide kötnek évezredek gyökereink, innen táplálkozik kultúránk. Magyar vállalat vagyunk. Aki szereti a hazáját, nem élhet nemzeti elkötelezettség nélkül. Nálunk ezt jelenti a társadalmi felelősség.

*Hányféle módon jut kifejezésre a Béres Gyógyszergyár Zrt. társadalmi szerepvállalása?*

– A Béres Alapítvány meghirdetett küldetése az egészségvédelem, kulturális és oktatási célok támogatása, az alapvető nemzeti értékek szolgálata. 2002-ben indítottuk el a „Béres a daganatos betegekért” nevű programot, melynek keretében folyamatosan segítjük a daganatos betegeket termékek, elsősorban Béres Csepp közvetlen átadásával. 2003 óta a Béres Alapítvány külső adományozók bevonásával, jótékonysági koncertek rendezésével is igyekszik hozzájárulni a betegek gyógyításához. A Béres-ösztöndíjjal egyetemeket, oktatási intézményeket, tehetséges diákokat és nemzeti kulturális célokat támogatunk.

A beérkezett pályázatok sorsáról kuratórium dönt. Fő szempontjaink, hogy ami mellé állunk, az megvalósuljon, és jelentős legyen, vagyis más forrásból a pályázó nem tudja létrehozni. Fontos, hogy a mi „kis” támogatásunk „sokat” érjen, sok emberen segítsen, és olyan értékrend mentén haladjon, amelyet a Béres felvállalhat. Pici döntéseken múlhat a siker, olykor tízezer forint is segíthet, hogy jó irányba dőljön el a dolog. Jólesik a bizalom, az emberek megbecsülése, ezért különösen nehéz nemet mondani.

A civil összefogás új formáját jelentik a jótékonysági estek a daganatos betegek támogatásáért. Becsülöm azokat az embereket, akik mellénk állnak. Akik jegyet vesznek, támogatják az ügyet, mi pedig ilyen ünnepélyes alkalmakkor, mint most, amikor átadjuk ezt a Magyarországon egyedülálló sebészeti műszert, beszámolunk arról, hogy az adomány jó helyre került, megvalósult a nemes szándék.

KOLIMÁR ÉVA ■



Prof. dr. Tulassay Tivadar, a SE I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika igazgatója és prof. dr. Verebely Tibor, a sebészeti osztály vezetője köszönetet mond a modern sebészeti műszert a Béres Alapítványt képviselő Béres Klárának és dr. Béres Józsefnek

# Állítsuk meg a hajhullást!

Létezik egy új lehetőség, mellyel hatékonyan vehetjük fel a harcot a hajhullás ellen. Dr. Kovács János bőrgyógyász főorvoshoz sokan fordulnak segítségért olyanok, akiknek komoly gondot okoz túlzott mértékű hajhullásuk. A doktor úr most megosztja velünk tapasztalatait.



Gyakran kelt aggodalmat, ha túl sok hajszálal találunk a fésűnkben vagy hajmosáskor a lefolyóban. A jó hír az, hogy egy új hatóanyag-kombinációval segíthetünk ezen a problémán. Dr. Kovács János bőrgyógyász főorvossal beszélgettünk a hajhullás okairól és kezelési lehetőségeiről.

– Tudja-e az orvostudomány, hogy mi okozza a hajhullást?

– A hajképző folyamat központja a fejbőr alatt található hajgyökér, ez felelős a hajszálak rögzítéséért és növekedéséért.

A hajgyökér rugalmas szövetek (ún. kollagénburok) veszik körül. A hajszálerek, amelyek a tápanyagokat szállítják, e szöveteken keresztül jutnak be a hajgyökérbe. A legújabb kutatások szerint a hajhullást gyakran a hajgyökér körülvevő szövetek megkeményedése okozza. Ez gátolja a vérkeringést, és ilyenkor a hajgyökér tápanyag-ellátottsága és anyagcseréje károsodik. Ennek hatására a hajgyökér elgyengül, deformálódik, és ez a hajszálak idő előtti elvesztését eredményezi. Ezen felül más okok is állhatnak a hajhullás hátterében, pl. stressz, fogyókúra, bizonyos tápanyagok hiánya, stb. Ilyenkor célzott kezelésre van szükség, melyet minél előbb érdemes elkezdeni, mert a folyamat nagyfokú hajritkuláshoz vezethet.

– Van-e hatékony módszer a hajhullás megállítására?

– Sokféle módszer és termék létezik, ezek nagy részét kipróbáltuk. Az eredmények vegyesek voltak. Kiemelkedően jó tapasztalataink vannak egy nemrég megjelent készítménnyel, az úgynevezett HairClinic kapszulával. Azoknál, akik ezt szedték, nagyon meggyőző eredményeket láttunk. Hajuk állapotának javulása már néhány heti használat után tapasztalható volt. Két-három hónap alatt a készítményt szedők haja láthatóan sűrűbbé és dúsabbá vált. Egyikük úgy fogalmazott, hogy „olyan, mintha hajszálait valami rögzítette volna a fejbőréhez”.

– Minek köszönhető ez a különleges hatékonyság?

– A HairClinic kapszula hatóanyaga a Keratonil complex. Ez egy hajhullás ellen kifejlesztett hatóanyag-kombináció, mely intenzíven táplálja a hajgyökérret. Három nagyon fontos hatással rendelkezik. A legfontosabb, hogy küzd a hajgyökerek elgyengülése, deformálódása, ezáltal a hajszálak idő előtti elvesztése ellen. Másrészt hozzájárul, hogy a hajszálak erősen kapcsolódjanak a fejbőrhöz. Emellett segíti a keratin képződését, mely a hajszál építőanyaga. A keratin teszi a haját erőssé és rugalmassá. A fentiek együttesen eredményezik a HairClinic kúra kiemelkedő hatékonyságát.

SPONSORÁLT CIKK

# HairClinic®

hajerősítő kapszula

KERATONIL COMPLEX™



## Hajhullás ellen a gyönyörű, dús hajért



www.hairclinic.hu

Étrend-kiegészítő  
Kapható a patikákban.  
Forgalmazza: PNG Kft.  
Bp. 1112, Apahida u. 3.





# Számolj tízig, csak akkor szólj!

Életünk folyamatosan változó körülményei, a nagy népsűrűség, a felgyorsult életritmus, a naponta ránk zúduló információ-tömeg együttes hatásai frusztrálttá, tartósan és folyamatosan idegessé teszik az emberek többségét. Ez a feszült állapot a stressz, ami önmagában nem tekinthető betegségnek, ám súlyos egészségügyi következmények sorozatát indíthatja el. Ezek tipikus civilizációs betegségek.

A stresszt, mint egészségkárosító tényezőt, a múlt század harmincas éveiben Selye János, Nobel-díjas magyar professzor fedezte fel, és egyben meghatározta annak mibenlétét. Feltételezéseit kísérletekkel igazolta: ha egy élő szervezet (nemcsak az ember, az állatok, sőt, még a növények is!) folyamatosan stresszhelyzetben kénytelen élni, a lelki feszültségnek előbb-utóbb testi tünetei jelentkeznek, vagyis valódi betegségek okozója lehet. Selye szerint a stressz, mint élettani folyamat, nem káros, hanem fontos szerepe van a test védekezési és alkalmazkodási funkcióinak normális működésében. Ártalmassá akkor válik, ha szünet nélkül, folyamatosan éri a szervezetet. A stressztől kintott ember egyfolytában szorong, feszült, ideges, türelmetlen, a legapróbb ingerekre is robbanékonyan válaszol. Gyakori, hogy ezek a tünetek agresszív viselkedésbe csapnak át.

## Már az óvodában is

Mai, teljesítményorientált világunkban a stressz a legkisebbeket sem kerüli el, hiszen már az óvodában követelmények sorának kell megfelelni. Az érzékenyebbek, a kicsit ügyetlenebbek, a feladatokat lassabban, nehezebben teljesítők már ebben a nagyon fiatal korban szembesülhetnek a stresszrel. Különösen akkor, ha a szülők, az óvónők helytelenül kezelik a feszült helyzeteket, és a gyerek valamely sikertelen megnyilvánulását kudarcként értékelik, megsziják érte. A stressz nyomásztó hatása az iskolában tovább nő, hiszen a gyerekek teljesítményét ott már mérhető

eredmények mutatják. Ráadásul minél magasabb iskolába jár, annál inkább nyomozhatják a stressz terhei, amelyek az iskolák befejezésével, a munkakezdéssel, a családalapítással sem szűnnek meg. Sőt, talán még tovább fokozódnak.

## Tipikus tünetek

Ahhoz, hogy védekezni tudjunk a stressz ellen, illetve megfelelően tudjuk kezelni a feszült helyzeteket, meg kell tanulnunk felismerni az általa kiváltott testi tüneteket. Ezek egyénenként változók, de általánosan jellemző a szaporább szívdobogás, a kapkodó légzés, a gyomor, a torok hirtelen összehúzódása, a fokozódó verejtékezés, az izzadó tenyér. Ezek leküzdéséhez első lépésként magunkban tudatosítani kell, hogy stresszhelyzettel állunk szemben. A pillanatnyi testi tünetek mély, nyugodt lélegzetvétellel, tudatos izomlazítással megszüntethetők. Mindenkinél, aki érzékeny a stresszhelyzetekre, érdemes megfogadni azt a régi bölcsességet, amely ezt tanácsolja: „számolj tízig, mielőtt megszólalsz!” Ez a megfontoltságra intő tanács sok feszült helyzetet feloldhat, és segít a továbbiak elkerülésében.

## Hosszú séta – nyugodt alvás

Stresszoldásra a szakemberek többféle technikát ajánlanak, attól függően, hogy kinek mire van ideje, tehetsége. Kalocsai Márta mozgásterapeuta szerint a leg-egyszerűbb, és mindenki által elérhető, a lehetőleg napi rendszerességgel végzett séta, ami különösen hatásos az esti órákban, lefekvés előtt. Ezenkívül bármiféle mozgás, torna, úszás, labdajátékok kiváló stresszoldó hatással bírnak. A meditáció, a relaxációs gyakorlatok, a jóga is a testi, lelki ellazulást szolgálják. A napi feszültséget oldhatja a családi vacsora, a meghitt beszélgetés, az esti olvasás.

Kevésbé ismert az a tény, hogy a stresszhelyzetek oldásában, helyes feldolgozásában segíthet a helyes táplálkozás. Aki rendszeresen sok vörös húst, zsíros, megterhelő ételeket fogyaszt, általában kevésbé tűri a stresszes, feszült állapotot, mint az, aki a zöldségeket, gyümölcsöket, fehér húsokat, rostos ételeket részesíti előnyben.

LÓRÁNTH IDA ■

## Tudta?

A tartós stresszhatások következményei az úgynevezett pszichoszomatikus betegségek, vagyis a lelki eredetű testi bajok. Ilyenek például az emésztőszervi fekélyek, szív- és érrendszeri tünetek, némely idegrendszeri panasz vagy az immunrendszer általános legyengülése. A stressz számlájára írhatók továbbá az alvászavarok, bizonyos típusú fejfájások, illetve izomgörcsök. Egy, a kaliforniai Stanford Egyetemen végzett kutatás szerint a stressz nagymértékben felelős lehet a szervezet idő előtti megöregedéséért is.

## Stresszkezelő technikák

**Gyógyhír**  
KLINIKA **Az orvos válaszol**

*Világéletemben fejfájós voltam. Különösen akkor, amikor valami felbosszant, vagy vizsgára készülök. Mostanában a fejfájós időszakok egyre gyakoribbak, és nemrég kiderült, hogy a vérnyomásom hol magas, hol nem. Nem szeretnék gyógyszert szedni. Mit javasolna? (B. Katalin)*

Van egy vizsgáló módszer, amely nagyon objektíven képes meghatározni az ember stresszkezelő képességét és vegetatív idegrendszerének pillanatnyi állapotát. Ez a Voll-féle elektroakupunktúra, melynek az úgynevezett vezeték értékével, tehát a két kéz közötti mérési értékkel egy biztos számhoz, olyan információhoz juthatunk, amit össze lehet hasonlítani, ha valaki változtat az életmódján. Én ezt a vizsgálatot 1990 óta szinte minden betegemen elvégzem. Azt látom, hogy míg akkortájt a betegeknek csupán 30 százaléka tartozott abba a csoportba, akiknél rossz stresszkezelésről beszélhetünk, ma ez az arány megfordult, és alig látni olyat, akinél normális értékét mérhetnénk. Az ország lakossága olyan mennyiségű stresszt él át, amelyhez képest a megtanult stresszkezelő technikák nem elégségesek. Ráadásul kialvatlanok is vagyunk, és ez tovább rontja a helyzetet. A vég nélküli feszültség nem marad büntetlenül. Létrehozza a pszichoszomatikus betegségeket: a túlzott izzadékonyságot, hasi panaszokat, gyomorfekélyt, gyulladásokat, légúti betegségeket, vagy mint Önél, a fejfájást, magas vérnyomást. Pedig a panasz orvosolható, komoly életmód-módosítással.

A lelki és testi elernyedés ellazít, felold a stressz alól. Az a természetes képessége csak kevés embernek van meg, hogy egyszerűen elengedje magát, megszabaduljon feszültségeitől, és nyugalmat nyerjen.

A lazítási eljárások azon az ősi tudáson alapulnak, hogy az élet ritmikus folyamatok sorozata: légzésünkkel levegő áramlik be és ki, a szívünk szabályos ütemben ver, ébrenlét és alvás váltják egymást. A modern, felgyorsult életvitelből mintha kiveszett volna sok hagyományos lazítási mód.

Az autogén tréning olyan módszer, melynek segítségével megtanulhatjuk uralni saját testünket, vegetatív idegrendszerünket. Rendszeres gyakorlással bárki elsajátíthatja ezt az eljárást, mellyel önerőből szabályozhatjuk testünket, oldhatjuk szorongásainkat. Célja, hogy megtanuljunk önállóan ellazulni.

Az autogén tréning segítségével olyan szervek válnak elérhetővé, melyek különben az akarat számára nem hozzáférhetőek.

Maga a gyakorlat fekvő vagy ülve történik. Hat lépcsőből álló folyamat. Minden egyes lépcső a vegetatív idegrendszer egy alapvető szintjének harmonizálását segíti elő. Ezeket a lépcsőket egy-egy héti gyakorolja heti egyszeri foglalkozás után. További két alkalom a személyes módszer kialakítását szolgálja. Én egyéni tanfolyam formájában szoktam oktatni, és a tanfolyam végén egy olyan formulát alakítunk ki, mely a személyes problémák megoldását is szolgálja. Javasolom, hogy keressen egy autogén tréning tréneret, mert azt az előnyt, amelyet a módszer adhat Önnek, azt gyógyszerekkel nem lehet pótolni. Az ellazult test és lélek utat enged a szervezet öngyógyító erői számára. Elősegíti a pihentető alvást, sőt, maga a gyakorlat hatása felér egy óra nyugodt alvással. Az autogén tréning akár egy zsúfolt munkanap közepén is néhány perc alatt megkönnyebbedést és feloldódást hozhat a gyakorlott tréningező számára.

Sok más módszer létezik a feszültség oldására: gyógyornóvények, kineziológia, masszázások, de mindegyik csupán tüneti kezelés az autogén tréning mélyreható hatása mellett.

Dr. Tamasi József

Dr. Tamasi József  
belgyógyász szakorvos  
Telefon: (1) 315-2018, (1) 315-2069  
Rendelő: 1024 Budapest, Lövőház u. 1–5.  
(Mammút II. V. emelet)  
Fax: (1) 345-8514, E-mail: [recepicio@biovital.hu](mailto:recepicio@biovital.hu)



## Multi-tabs® Omega-3 Kid

**Az okosabb  
gyerekekért!**



- ✓ fontos szerepet játszik az agy fejlődésében
- ✓ a figyelem fokozására és a koncentráció képesség javítására
- ✓ nagyon finom, elrágható kapszula

**2 éves kortól**

**Ajánlott ára:  
1999 Ft / 30 db**



Étrend-kiegészítő. Kapható a patikákban és a Rossmann drogériákban. Forgalmazza: PNG Kft., Bp. 1112, Apahida u. 3.



# Az emlőönvizsgálata

Jó, ha ismerjük a saját testünket, mert könnyen észrevehetjük a legapróbb változást is. Aki felelősséget érez önmaga egészségéért, a családjáért, nem fél szembenézni a betegség gyanújával, hanem orvoshoz fordul. Ha idejében megteszi, ez a határozott lépés az életét mentheti meg.

Az emlődaganatok felismerésének legegyszerűbb módja, ha megtanuljuk megvizsgálni a saját emlőinket. A menstruációt megelőző héten és a menstruáció alatt az emlők duzzadtak és fájdalmasak lehetnek. Ezért az önvizsgálatot mindig a menstruáció utáni időszakban végezzük, mivel ilyenkor a legpuhább, a legkönnyebben áttapintható a mell. A klimaktériumban lévő nőknél legcélszerűbb, ha mindig az adott hónap egy meghatározott napján végzik az önvizsgálatot.

### A havonkénti ellenőrzés a következő lépésekben történjen:

- Álljon a tükör elé, és nézze át vizuálisan a mellét a következőképpen: lát-e elváltozást az emlők alakjában, a bőrfelületen, a mellbimbón és a bimbóudvaron vagy környékén.
- Kulcsolja össze a kezét a feje mögött, és vizuálisan ellenőrizze az emlőt ugyanúgy, ahogy az előbb. Majd forduljon oldalra és hajoljon előre, így is vegye szemügyre az emlőket minden oldalról.

- A karokat emelje fel és le, közben figyelje, hogy a két emlőbimbó egyformán mozdul-e.
- Két ujjával finoman préselje össze a mellbimbókat, és figyelje meg, ürül-e valamilyen váladék.
- Feküdjön hanyatt, és a bal lapocka alá helyezzen egy kispárnát. Bal karját tegye a feje alá, és jobb kezének ujjbegyeivel tapintsa körbe apró köröket leírva a bal emlőt. Csigavonalban haladjon a legkülső résztől a bimbó felé.
- Ujjbegyeivel tapintsa végig a hónaljárkot.

Az említett utolsó két elemet ismételje meg a jobb emlőjén is. Ha bármilyen rendellenességet, apró, fájdalomtalan göböt, aszimmetriát, a bőr behúzódsát, szokatlan váladékozást észlel, jelentkezzen orvosi vizsgálatra!  
SOLTÉSNÉ SZENES KINGA ■

## „Kiegészítő daganatkezelés napjaink daganatosainak!”

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

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

**S.G.:** „Egy utánkövetéses vizsgálat keretében, értékeltük a **tüdőrákos** betegek esetét. 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, **prosztatadaganaton** végzett, **fázis II klinikai vizsgálat** szintén jelezte a készítmény daganatellenes hatását.”

Az **tüdő- és proszatatadaganat** 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 kezelésekre eredményességéhez, azonban nem állíthatjuk, hogy minden tumortípussal azonos hatékonysággal. A Dd-víz alkalmazása eredményesnek bizonyult a **leukémia** különböző típusainál, de azoknál a **CLL típusú betegeknél** volt a deutérium megvonás kedvező hatása legegységelműben 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 kezelésekre (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.: 06/1 365-1660, 06/1 381-0765  
web: www.hyd.hu  
e-mail: info@hyd.hu

SPONZORÁLT CIKK

## Új influenza elleni védőoltás

Az nem kérdés, hogy lesz-e influenza világjárvány, a kérdés csak az: mikor. A WHO (Egészségügyi Világszervezet) úgy döntött, teljesen megváltoztatja a 2008/2009-es szezonra szánt influenza elleni oltóanyag összetételét. A portugáliai Vilamourában megtartott európai influenzakonferencián a szakemberek felhívták a figyelmet arra, hogy idén a járvány súlyosabb lehet, mint a korábbi években, mert a vírus új típusa jelenhet meg. Legutóbb húsz éve módosították teljes egészében az oltóanyag összetételét, a változtatás általában csak egy-két vírustörzs kicserélésére korlátozódik. A járvány megelőzésének leghatékonyabb módja a védőoltás. Jó, ha októberben-novemberben minél többen megkapják a vakcinát, közöttük a kockázati csoportba tartozók: a gyerekek, a 60 évnél idősebbek, a krónikus betegek, az egészségügyi dolgozók. Egyedül a tojásfehérjére érzékenyeknek nem ajánlják az influenza elleni oltást.

## Öngondoskodás életjáradékkal

Saját tulajdonú lakásban vagy házban él a magyar lakosság közel egyötöd részét adó 65 év felettiek 97 százaléka, akik nagyon ragaszkodnak megszokott környezetükhöz. Ugyanakkor sok idős ember szűkös anyagi forrásait jelentős mértékben az egészségügyi kiadások és a lakásfenntartási költségek terhelik. Anyagi problémákra jelenthet megoldást a megújult OTP Életjáradék Program, amely lehetővé teszi, hogy az idősek úgy jussanak pluszjövedelemhez, hogy továbbra is otthonukban élhessenek. Az OTP Életjáradék egyszögű előleget, inflációkövető havi járadékot, haszonélvezeti és életjáradéki jogot kínál az ingatlan tulajdonjogáért, továbbá fizeti a biztosítási költségeit is.

## 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.: 061- 365 1660, 061/ 381-0765

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

## MÁGNESES KARKÖTŐ!

„Évek óta fejfájással ébredtem minden reggel, az önk karkötőjének viselése ezt elmulasztotta. Azt tanácsoltam mindenkinek, akinek fájdalmi vannak, tegyen vele egy próbát!” K. H.

„Kínzó reumatól szenvedtem. Reggelente alig tudtam felegyenesedni. Karkötőjének hála, gyakorlatilag nincsenek fájdalmaim. Hétköznapi életet élek és dolgozom, fájdalmak nélkül”. G. R.

Kértem Önöktől mágneses karkötőket, már öten viseljük boldogan. Nemcsak szépek, de gyógyítanak is. Jó a közérzetünk, a sógornőmnek megszűnt a migrénes fejfájása. Köszönjük! Sz.J.

Egy csábító ajándékotlet!

Réz és polarizált mágnes 2000 gauss

Az ár tartalmazza **6850 Ft** + POSTAKÖLTSÉGET!

**Fájdalmak és Migrén**  
A Polycure Magnétic egyesíti a réz és a polarizált mágnes jótékony hatásait, enyhülést és jó közérzetet biztosít. Természetes fájdalomcsillapító eszköz. Különböző eredetű (fej-, hát-, ízületi-, izom-) fájdalom esetén enyhíti a tüneteket. Segít depresszió, stressz, feszült idegállapot, álmatlanság, keringési elégtelenség, menstruációs görcsök esetén is.

**Első alkalommal...**  
... találkozhatsz egy terápiás karkötővel, amely egyben elegáns és alkalmi ékszer, ezüst és 24 karátos arany bevonattal, amelyet örömmel viselhet vagy ajándékozhat! A Polycure Magnétic hajlékony és bárki csuklóján hordható, legyen férfi vagy nő. Már az első napoktól kezdve érezheti a pozitív változásokat.

**ELEGÁNS ÉS HATÉKONY**  
A mágneses végek egy szabályozó mágneses mezőt tartanak fenn.

A mágneses karkötőt ebben a szép fekete tasakban küldjük Önnek.

**MEGRENDELHETŐ:**  
2025 Visegrád, Pf. 52.  
Tel.: 06(30) 525-5150, (30) 525 5110, 06(26) 397-175  
[www.natursystem.hu](http://www.natursystem.hu)

## Ki az illetékes?

- 1 Minden konkrét hatósági étel-miszer-ellenőrzési és panaszügy, romlott étel-miszer, termékviisszahívás, étel-miszerhamisítás: FVM- és/vagy MGSZH (Mezőgazdasági Szakigazgatási Hivatal).
- 2 Ételmérgezés, egészségügyi panasz, étel-miszerekkel kapcsolatban megtehető, étrend-kiegészítő: ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatala.
- 3 Étrend-kiegészítő, különleges táplálkozási igényt kielégítő étel-miszerek, egészséges táplálkozás, funkcionális étel-miszerek: OÉTI, amely az ÁNTSZ-hez tartozik, de az OTH felügyelete alatt!
- 4 Fogyasztók megkárosítása, félrevezetése: Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hivatal (NFH).
- 5 Étel-miszerek egészségi kockázata, felmerülő új veszélyek, tudományos információk, lakossági tájékoztatás, felvilágosítás, gyors vészjelzés, általános információk: Magyar Étel-miszer-biztonsági Hivatal (MÉBiH).

## Erősítsük immunrendszerünket!

A szünet vége, az évszakváltás óriási izgalom szülőknek és gyerekeknek, tanárnak és diáknak egyaránt. A tanév – akár óvodai, akár iskolai – egészen más ritmusú, más rendszerű, mint a nyári vakáció. Sokszor már önmagában a reggeli felkelés is gondot okoz. Más a közétkezések minősége, mint az otthoni. Nem utolsósorban az időjárás is hidegebbre fordul, gyakorivá válnak az esők, a hűvös reggelek, ködös napok. A sok változás megterheli a szervezetünket, immunrendszerünk nehezen tudja kivédeni a megbetegedéseket. Jellegzetesen az őszhöz tartoznak a megfázások, náthák, felső légúti megbetegedések, izületi problémák, bőrelváltozások, a gyomorfelekély kiújulása.

Mindezek megelőzésére érdemes felkészülnünk. Ügyeljünk étrendünkre, igyekezzünk kialudni magunkat, és általában kerüljük a stresszt! Immunrendszerünket vitaminokkal, multivitaminokkal erősíthetjük. A sokféle készítmény közül érdemes az életkorunk, életmódunk megfelelő választani. A legtöbb patikában kapható szer a napi szükséges vitaminszükségleten kívül ásványi anyagokat és nyomelemeket is tartalmaz.

A C- és E-vitamin a szervezetünkben képződő szabadgyökök megkötésére alkalmas. Ezzel is erősítik az ellenálló képességün-



## Gyógyhír KLINIKA Az orvos válaszol

ket. Az ásványi anyagok közül a szelén és a cink a sejtek építőanyaga, segítik a sejtek képződését, megújulását. Legnagyobb mennyiségben a magnézium és a kalcium szükséges a szervezet számára.

A vitamint és ásványi anyagot egyaránt tartalmazó készítmények tablettá, kapszula, pezsgőtablettá, oldat, cseppek formájában kaphatók a patikákban.

A gyógynövény-készítmények közül az Echinacea tartalmúakat ajánljuk. A patikákban egyre több természetes alapanyagú termék kapható, melyek vitamintartalma olyan növényi hatóanyagokkal egészül ki, amelyek önmagukban is hasznosak, együtt pedig fokozzák egymás hatékonyságát. Idetartoznak a flavonoidok, növényi olajok, telítetlen zsírsavak, szterolok.

A homeopátia, mint szelíd gyógymód, rendkívül alkalmas a szervezet saját erőinek mozgósítására, a betegségek megelőzésére. A patikákban a szakemberek készséggel állnak rendelkezésre, hogy az életvitelhez, életkorhoz, korábbi panaszokhoz igazodva segítsék a megfelelő homeopátiás gyógyszer kiválasztását.

Dr. Sánta Zsuzsanna  
szakgyógyyszerész



## ANTIOXANT - IMMUNERŐSÍTÉS ŐSZI ANTIOXIDÁNS TERÁPIÁVAL

### Őszi-téli antioxidáns terápia

A téli hónapokban kevesebb „méregtelenítő hatású” antioxidáns és nyomelem kerül táplálkozásunkkal a szervezetünkbe. Ezért pótlásuk télen különösen észrevehetően fokozzák szellemi és fizikai erőnlétünket. Az őszi-téli antioxidáns terápia erősíti az immunrendszert, segíti a szervezetet a fertőzések elleni harcban. Fokozza a testi erőnlétet, fittséget.

### Antioxidánsok az öregedés és krónikus betegségek ellen

Éveink múlásával a sejtekben egyre növekszik az oxidatív szabadgyökök száma, melyek károsítják szerveinket, gyorsítva az öregedés folyamatát. Az antioxidánsok semlegesíteni tudják a szabadgyököket és ezáltal élettartamot meghosszabbító hatásuk van. Régi tapasztalat, hogy magas hegyekben lakók, akik rendszeresen fogyasztanak antioxidánsokban gazdag bogyós gyümölcsöket, magas kort érnek meg és éles marad a látásuk. Az antioxidánsok gátolják az LDL koleszterin képződését, az erek meszesedését, segítik a memóriát, az agyi vérkeringést. Csökkenthetik számos krónikus betegség

(szívinfarktus, agytrombózis és daganatok) kialakulásának a valószínűségét.

### ANTIOXANT Cseppek

Az ANTIOXANT étrend-kiegészítő a négy leghatékonyabb antioxidáns tulajdonságú gyümölcs (gránátalma, áfonya, citrus, szőlő) és a zöld tea kivonatát tartalmazza. Hatóanyagait együttes alkalmazása megsokszorozza egyenkénti hatékonyságukat. Az ANTIOXANT kapszulázott formája mellett most mint Cseppek is kapható. Az ANTIOXANT Cseppek vízben oldódó antioxidánsai tökéletesen és gyorsan szívódnak fel, azonnali élettani hatást fejtenek ki. A gránátalma vízoldható antioxidánsai könnyedén bejutnak az ízületekbe és segítik épségük megőrzését az oxidatív gyökök ízületkárosító hatásával szemben.

### ANTIOXANT Cseppek: GRÁNÁTALMA, CITRUS, ZÖLD TEA, SZŐLŐ HÉJ ÉS MAG, TÓZEGÁFONYA, SZELÉN, C-VITAMIN

Antioxidáns tulajdonsága által az ANTIOXANT a Béres Cseppel kölcsönösen kiegészítik egymás hatását.

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

Pharmaforte Kft.



Elnyújtott hatású C-vitamin, több mint 12 órán át

1000 mg  
30 db

Asanif®



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

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

Válassza a napi egyszeri adagolású Eurovit C-vitamin 1000 mg retard filtablettát, mert egy hónapra biztosíthatja a szervezete védekező rendszerének normális működéséhez szükséges C-vitamint, mindössze 1.590\* forintért!

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



EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!

Az Eurovit C-vitamin 1000 mg retard filtablettát cukorbetegség is fogyaszthatják.  
\*Ajánlott fogyasztói ár, amely előzetes bejelentés nélkül évközből változhat.

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

[www.eurovit.hu](http://www.eurovit.hu)



100% TERMÉSZETES KOLOSZTRUM – BIOTERMÉK

EKOLOSTRUM  
A TERMÉSZET INTELLIGENCIÁJA

22%-ban tartalmaz antitestet, ezáltal napi 2-4 kapszula szedése elegendő.



[www.ekolozstrum.hu](http://www.ekolozstrum.hu)

Fedezze fel a természet kincsét!

Az Ekolozstrum étrend-kiegészítő kapható a gyógyszertárakban!

Több mint 3000 tanulmány támasztja alá a kolosztrum sokoldalú, jótékony hatását az egészségre

- VÉDELEM** ▶ Az immunfaktorok védik az emésztőcsatorna nyálkahártyáját, és pozitív hatással vannak a legyengült immunrendszerre.
- EMÉSZTÉS** ▶ A kolosztrum oligoszaharidot (probiotikum) tartalmaz, mely jó hatással van a bélfőrára.
- EGYENSÜLY** ▶ A kolosztrinin szabályozza az immunrendszer működését valamint segít az allergiás tünetek enyhítésén.
- REGENERÁCIÓ** ▶ A növekedési faktorok gyorsítják a sérült szövetek regenerációját.
- ERŐ** ▶ Fizikai gyakorlatok után a növekedési faktorok pozitív hatással vannak az izomtömeg növekedésére és az állóképességre.
- VITALITÁS** ▶ Az antioxidánsok jó hatással vannak a hangulatra és a közérzetre. Hátrálthatják az öregedés folyamatát.



Az egyetlen igazi kolosztrum!

EKOMEDIS  
széchenyi úti központ

Medis Hungary Kft. • 1012 Budapest, Pálya u. 9. • [www.ekolozstrum.hu](http://www.ekolozstrum.hu)

Immunfaktorok - Növekedési faktorok - Antioxidánsok - Vitaminok - Ásványi anyagok

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott és változatos táplálkozást. A javasolt napi mennyiségeket nem szabad túllépni!

## Orron be, szájon ki!

Az orr az emberi arc legkiugróbb része. Fontos érzékszervünk, bár csak ritkán méltányoljuk, pedig az illatok azonosítása, például gázömlés esetén, életmentő lehet. A szaglász hiányát náthásan szenvedjük el, ilyenkor az ételek ízét is kevésbé érezzük.

Az orr a felső légút kapuja, fontos feladata, hogy az illatok érzékelése mellett a beszívott levegőt előmelegítse, ezt a vérerekkel behálózott ornyálkahártya végzi. Az orr belsejében három szinten helyezkednek el az orrkagylók, megnövelve a belső nyálkahártya felületét. Az alsó orrkagylók alá nyílnak a könnyelvezető járatok, a középső kagylók alá az arcüreg kivezető nyílásai, míg a felső kagylóknál a szaglóhám található. Itt helyezkednek el kétoldalt a fülkütszájadékok, amelyek összekötik a középfület az orrgarattal. Így az orr mind a füllel, mind az arcüreggel kapcsolatot létesít, ezáltal az orr betegségei átterjedhetnek ezen üregrendszerekre is. Nagyobb a szövödmények kockázata, ha az orrot belülről két részre osztó orrsóvny nem egyenes lefutású, mert ez megnehezíti az orrváladék ürülését.

Fontos, hogy minden körülmények között biztosítsuk a megfelelő orrlégzést. Nátha esetén a gyakori orrfújás mellett orrcseppek használatát javasolja az orvos. A beteg, gyulladt nyálkahártyát megnyugtatja a tengervizes orrspray.

Már a gyerekeknek érdemes megtanítani a helyes orrfújást: nagy levegőt veszünk, az egyik orrnyílást befogjuk, és erőteljesen kifújuk az orrunkat, aztán a másikat fogjuk be, és ugyanígy kifújuk.

K. É. ■

**Dr. Chen Patika**  
természetesen egészség



**Fokhagyma kapszula  
C vitaminnal**

A fokhagyma előnyösen befolyásolhatja a vér koleszterin, triglicerid és lipid szintjét, segíthet a bélcsatorna mikrobiológiai egyensúlyának megtartásában, valamint hozzájárulhat a légúti rendszer egészségének fenntartásához.



**Ginkgo biloba  
és fokhagyma kapszula**

Az összetevők egymás hatását támogatva járulnak hozzá a szellemi frissesség és a memória megőrzéséhez a kor előrehaladtával is, valamint a keringési rendszer és az immunrendszer egészségének fenntartásához.

[www.DrChenPatika.com](http://www.DrChenPatika.com)

A Dr. Chen Patika védjeggyel ellátott termékeket keresse a gyógyszerárakban, drogériákban és a gyógynövény szaküzletekben. Forgalmazza az Oriental Herbs Kft. Tel./fax: 06/1 260 7654.

## Prosztataproblémák

Míg a nők egészségét az emlő- és méhnyakrák fenyegeti, a férfiak speciális problémája a prosztata, más néven dülmirigy különféle betegségei. A tévhitiek eloszlátása, az egészségügyi felvilágosítás és a rákszűrés állt a „Prosztata Nap” középpontjában, amelyet szeptember 13-án a Magyar Urológusok Társasága rendezett.

A prosztata szelídgesztenye alakú, simaizomból és mirigyszövetből felépülő szerv, amely a húgycső felső két-három centiméteres szakaszát veszi körbe. Születéskor borsónyi méretű, a kamaszkorban, a férfi nemi hormonok hatására indul növekedésnek, és kezdi meg váladéktermelő funkcióját. A szexuális aktus során a simaizmok összehúzódása juttatja a húgycsőbe a mirigyek által termelt tejszerű váladékot, ahol az elkeveredik a heréből érkező spermiumokkal, és a prosztata végbél felőli oldalán elhelyezkedő két kis

ondóhólyag tartalmával. A prosztataváladék nélkülözhetetlen a spermiumok életképességéhez és mozgásához.

### Jóindulatú kórok

A leggyakoribb betegségek a prosztatagyulladás, a prosztata jóindulatú megnagyobbodása (BPH) és a rosszindulatú daganat. Elhelyezkedéséből adódóan elsősorban a vizelet szokások megváltozása jelzi a dülmirigyproblémákat. Nehezen induló, fáj-

dalmas vizelet, gyenge vizeletsugár, gyakori inger, amely az éjszakai nyugalmat is megzavarhatja, a hólyagürítés elégtelenségének érzése, véres vizelet, vizelettartási nehézségek, bizonytalan kismencedei fájdalmak – bármelyiket észleli, legyen férfi, és forduljon urológus szakorvoshoz, beutalót sem kell kérnie!

Bár az orvosi vizsgálat nem kellemes, néhány perc kényelmetlenséget megér, hogy panaszát kivizsgálják. Sokakat sújt – a fiatalabb korosztály körében is egyre gyakrabban – a prosztatagyulladás.



## Prosztatagondok?! Itt az idő a változtatásra!

### Saballo A prosztatadoktor

A Saballo természetes hatóanyagával enyhíti a prosztata megnagyobbodás okozta kellemetlen vizeletési panaszokat.

[www.saballo.hu](http://www.saballo.hu)

**Kérje urológus szakorvos tanácsát!**

Vény nélkül kapható gyógyszer. Ellenjavallat: az összetevőkkel szembeni túlérzékenység esetén. Adagolás: szokásos adagja napi egy kapszula.

**TEVA**  
TEVA MAGYARORSZÁG ZRT.

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



**AQUA MARIS®**  
STERIL IZOTÓNIA S ORRSPRAY

- kíméletesen tisztítja az orrot náthában
- csökkenti a kellemetlen orrdugulást
- nedvesen tartja a kiszáradt ornyálkahártyát
- nem tartalmaz tartósítószer, hajtógázt
- csecsemőtől a felnőttekig bárki használhatja



Gyógyszerárakban kapható orvostechnikai eszköz

**Tengernyi tiszta lélegzet**

**RICHTER GEDEON**  
1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.  
Tel.: +361-505-7032

Oka lehet valamilyen kezeletlen húgyúti gyulladás vagy szexuális úton szerzett fertőzés. Ezek kezelésére időt kell szánni, mert egyrészt hatékonyan orvosolhatók, másrészt elhanyagolásuk súlyos szövődményeket – többek között vese- és hólyagproblémákat – okozhat.

A jóindulatú prosztata megnagyobbodás a korral járó elváltozás, míg a negyven év alatti férfiak alig 10 százalékát érinti, a 80 felettek 80 százalékánál kimutatható. A szövetszaporulat a mirigy tokján belül marad, más szervet nem veszélyeztet, viszont komoly vizeelési problémákat és súlyos szövődményeket okozhat. Ez a panasz is jól kezelhető gyógyszerrel, más esetben műtétet javasol az orvos. A terápia célja, hogy a páciens egészségét és szexuális teljesítőképességét is visszanyerje.

### A szűrés fontossága

A Magyar Urológusok Társasága által szervezett Prostatá Nap magyarországi rendezvényein ingyenesen végeztek rectalis digitális vizsgálatot (RDV), PSA (prostatata specifikus antigén) tesztet, vérnyomás- és vércukorszintmérést. Szeptember 8. és 12. között ezerötszázán vettek részt a Budapesten és az ország 13 megyeszékhelyén tartott eseményeken. A Magyar Urológusok Társasága összegyűjtötte az ország különböző pontjain szűrésre jelentkezett urak vizsgá-

## Megelőzhető?

**Mivel az elhízás növeli a jóindulatú prosztata megnagyobbodás és a rosszindulatú elváltozás kockázatát, már fiatal korban érdemes gondot fordítani a rendszeres testmozgásra és az egészséges táplálkozásra. Védő hatású lehet a zsírszegény, E-vitaminban, cinkben, szelénben gazdag étrend (halak, zöldségek, gyümölcsök, tea, szója). Hasznos kerülni a túl fűszeres ételeket és a túlsúlyos italokat. Anyhébb panaszok esetén segíthetnek a vény nélkül kapható patikaszerek, mint a tökmagolaj, egyéb természetes alapú és homeopátiás készítmények.**



lati eredményeit, és feldolgozta ezt az adathalmazt. Az összefoglalás elgondolkodtató. A résztvevőknek mindössze 3 százaléka volt 40 év alatti, 75 esetben találtak rákra utaló jeleket, és a megszürték több mint negyedének ismételt vizsgálatot javasoltak.

Ha ezt a rákfajtát korai stádiumában diagnosztizálják, a legtöbb esetben teljes gyógyulás érhető el. Hazánkban növekszik az ilyen jellegű megbetegedések száma, ezért 50 év fölött érdemes az uraknak rászánni magukat évente a szűrővizsgálatra. Mivel a férfiak gyakran csak akkor keresik fel az orvost, amikor már nagy a baj, a halálzási mutatók is egyre aggasztóbbak. A prosztatarák a rosszindu-

latú daganatok által okozott halálozások sorában a negyedik. A szakemberek azonban hangsúlyozzák, ha korai stádiumban diagnosztizálják, a túlélési esélyek jelentősen növekednek.

– Mindenfajta rákbetegség esetén a legfontosabb a megelőzés, melynek szerves részét alkotja a szűrővizsgálatokon való rendszeres részvétel. Az idei rendezvény statisztikái ismét megerősítették, hogy a fiatalok még mindig nem veszik elég komolyan a prevenciót, ami ellen mindenképpen tenünk kell – hangsúlyozta Frédéric Ollier, a sanofi-aventis/Chinoin vezérigazgatója.

K. É. ■

SZPONZORÁLT CIKK

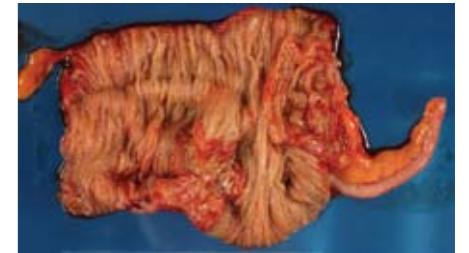
## BÉLRÁK: FLAVONOIDOK ÉS GYÓGYGOMBA-KIVONATOK SZEREPE A MEGELŐZÉSBN

A bélrák megelőzésében szerepet játszó tényezőket számos tanulmány vizsgálta. Az eredmények sokszor ellentmondásosak. A megfelelő mennyiségű rostbevétel tartották sokáig a bélrákmegelőzés „mágikus” eszközének. Ezt több tanulmány is igazolni látszott. Azonban 2 randomizált klinikai kísérlet megállapította, hogy a megnövelt rostbevétel, ill. a csökkentett zsírbevétel önmagában nincs hatással a rosszindulatú bélpólipok kialakulására. A jó minőségű felmérések egyik összegző elemzése is megerősítette, hogy a magas rostbevétel nem csökkenti a bélrákot. Mivel a bélrák a halálozási arányokat tekintve az egyik legveszélyesebb ráktípus, érdemes olyan tényezőket felderíteni, amelyek ismerete hozzájárulhat a megelőzés elősegítéséhez.

Az ún. metabolikus szindróma (krónikus anyagcsere zavart szindróma), amelynek tünetei lehetnek a csípő körüli túlsúly, a magas trigliceridszint, alacsony HDL-koleszterinszint, magas vérnyomás, magas vércukorszint, elősegítheti a rosszindulatú bélpólipok és a bélrák előfordulását, és körülbelül 67 százalékkal növelheti a bélrákban történő elhalálozások arányát. Ugyanígy a cukorbetegség is elősegítheti a bélrák ki-

alakulását. A kutatók kiemelik, hogy a rizikófaktorok között különösen veszélyes az alsótest túlsúlya, ill. általában a túlsúly. Nem meglepő a testmozgás bélrákkellenes hatása. III. stádiumos bélrákban szenvedő betegeknel a diagnózis utáni testmozgásnövelés 50 százalékkal csökkenti a halálozási arányokat. Érdekes, hogy a diagnózis előtti testmozgás is csaknem ugyanilyen mértékben eredményes. A kutatók a testmozgás jótékony hatását legalább olyan jelentősnek tartják, mint az adjuváns kemoterápia rákkellenes hatását. A tudósok az inzulin bélrákkeltő hatását gyanítják a fentebb leírt jelenségek mögött. Ezt megerősíteni látszik az a felmérés, amely szerint a krónikus, inzulinterápiában részesülő 2. típusú cukorbetegségben szenvedőknél évente 20 százalékkal nő a bélrák előfordulásának valószínűsége. A magas inzulinszint 2-700 százalékkal növelheti a bélrák rizikóját. Mivel a testmozgás inzulinérzékenységet növelő, kézenfekvő bélrákkellenes hatásának oka is: csökkenheti a szervezet inzulinszintjét.

A számítások szerint a az összes bélrák- megbetegedések 12-14 százaléka a testmozgás hiányára vezethető vissza. A bélrák megelőzése szempontjából



előnyös lehet a vörös és feldolgozott húsok, valamint a finomított liszt- és cukortartalmú élelmiszerek fogyasztásának mellőzése. Figyelemre méltó, hogy klinikai kísérletben igazolták az Agaricus blazei Murill gombakivonat inzulinérzékenységet javító hatását. Az apigenin flavonoid – epigallocatechin gallattal kombinálva – bélrákmegelőző hatását Németországban végzett kontrollált klinikai kísérlet erősítette meg. Az Agaricus balzei Murill és apigenin a jövőben szerephez juthat a bélrák kiegészítő terápiájában.

Szerző: Varga Gábor, Dipl., -Kfm.

További szakirodalmi info:  
www.apigenin.de, www.patkonyelv.hu  
Tel.: 06/70/4231121, 06/30/3918080

QuantumPharma — Vitalitás garantálva!

# Potenzia®

**KIFEJEZETTEN A FÉRFISZERVEZET IGÉNYEI SZERINT ÖSSZEÁLLÍTVÁ**

► Vitaminok, ásványi anyagok és gyógynövények egyedülálló kombinációját tartalmazó étrend-kiegészítő, mely jótékony hatással van a napi terhelésnek kitett szervezet működésére.

**a férfi-vitamin**

- Naponta 1 tableta a fizikai erőnlét és a stressz tűrés fokozására.
- Kapható a gyógyszertárakban, bioboltokban, a DM és a Rossmann üzleteiben
- OÉTI eng. sz.: 1187/2006

**► A GYÓGYNÖVÉNYEK A HÚGYUTAK ÉS IVARSZERVEK KARBANTARTÓI, FŐKÉNT A PROSZTATA ÉS A HERÉK EGÉSZSÉGES MŰKÖDÉSÉT SEGÍTIK**

► Forgalmazza: QuantumPharma Kft. 1025 Budapest, Zöldkert u. 6 E / 2. Tel.: 323-1655. Email: office@quantumpharma.hu web: www.quantumpharma.hu



**„Elviselhetetlen fájdalmak kínozták térdeimet... egészen addig a napig, amíg fel nem fedeztem ezt a csodálatos gélt.”**

Már reggelente is kínoztak fájdalmak. Amikor pedig esős, nyirkos idő köszöntött be, minden megtett lépésnél eltorzult az arcom a fájdalomtól. Már láttam magam a toléscékben, lemondva az életől, amikor aztán egy barátom meglepett egy tubus „csodagéllal”. Egészen keveset is elég volt masszíroznom a sajgó részekre.

A fájdalom már rögtön az első alkalommal nyomtalanul elmúlt.

Három napon belül újra teniszezhettem, és a kerti munka sem jelentett gondot többé – pedig már 73 éves vagyok. A feleségem alig hitt a szemének.

Ha Önt is artrózis vagy más reumatikus megbetegedés kínozza, tiszta szívből ajánlom, hogy rendeljen Ön is ingyenes termékmintát ebből a csodagéllal, amelyet egy francia kutató talált fel.

Nem vállal semmilyen kockázatot ezzel, a próba ugyanis teljesen ingyenes. Mindössze annyit „kockáztat”, hogy újra visszanyerheti

mozgékonyágát és megszabadulhat a fájdalmaktól.

**Egy országos kampány során ebből a természetes géllől 20 ml-es tubusokat osztunk szét teljesen ingyenesen. Válasszon tehát gyorsan, mert a kampány időhöz kötött.**

Kérjük, töltsé ki és küldje el a szelvényt az alábbi címre:  
Larasan – 1385 Budapest, Pf. 859

**Igen,** küldjenek el nekem mindenfajta kötelezettség nélkül **ingyenes termékmintát** és **információkat** az artrózis gyógy módjáról.

Úr  Hölgy ASIH0032-1

CSALÁDNÉV / KERESZTNÉV

IRLSZÁM / HELYSÉG

CIM

Telefonszám (egyéb kérdések esetén) / Születési dátum

Telefonon is megrendelheti:

**061 888-6256**

(hétfőtől péntekig 08.00-19.00, szombat és vasárnap: 08.00-18.00)

**Fax: 061 888-6257**

**A hét minden napján**

**Kaló™ VÉGLEGES SZŐRTELENÍTŐ!**  
TÖBBÉ NEM NŐ A SZŐR!  
SZŐR STOP!

Kapható: Gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, üzletekben.  
Info: 06-1-923-17-68 • 06-1-278-13-32  
www.nisim.hu • info@nisim.hu

**Ismerje meg első egyedülálló DHT-s (dihydrosteron), hajnövekedést serkentő termékeinket Kanadából!**

**Gyógyhír KLINIKA** Az orvos válaszol

**Arany tetőtől talpig**

Ezt az exkluzív testépítő kezelést különleges alkalmakra ajánlom vendégeimnek. Az eljárás alapját az arany több ezer éve ismert gyógyító hatása adja. Nézzük meg közelebbről, mire jó ez nemesfém, amikor nem kiegészítőként hordjuk, hanem szépségünk érdekében alkalmazzuk kozmetikai kezelésként.

Az ókori Kínában Yang-fém gyanánt használták, miszerint erőt és energiát ad a sejteknek. A modern hatóanyag-kutatások bebizonyították, hogy az arany jelentősen növeli a bőrsejtek nedvességfelfelvő és -megtartó képességét, emellett jótékonyan befolyásolja a testszövetek elektromos egyensúlyának helyreállítását, melynek következtében beindul a sejtek erős revitalizációja, megújulása, és a biokémiai folyamatok helyreállítása. A bőr szövete erősebb, rugalmasabb, fesesebb lesz, ezáltal lényegesen javul a testkontúr. Az eljárás során felhasznált készítmények finoman porított aranyrészecskéket tartalmaznak, melyek a bőrfelszínen – mint testmink – elegánsan csillogó filmréteget képeznek. Gyakori Body Wrap kezelés mennyasszonyok testének szépítésére, a napbarnított bőr ragyogását rendkívüli módon kiemeli.

Az arany egyfajta luxust jelent, másrészt ténylegesen igazi kényeztetés nemcsak a bőrenek, hanem a nemes adalékanyagok – az artemisia-, barack- és rózsakivonatok – aromaterápiás tulajdonságainak köszönhetően a léleknek is.

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



**TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK, TEÁK, DAGANATOS BETEGEKNEKI KERESSE WEBÁRUHÁZUNKBANI!**  
www.protolab.hu  
Üzlet: Bp., Kék Golyó u. 12.

**Nincs többé narancsbőr!**

Petyhüdt, felazult bőrszék, narancsbőr kezelésére, illetve lerakódások és cellulit enyhítésére javasoljuk. Bőrpír jelentése mellett fokozza a szöveti keringést, felőrli a pangó szöveti részeket vértől. A véráram növekedésével meggyorsítja a salakanyag ürítést, fokozza az anyagcsere és egyben elégeti a felesleges zsírtartalmat. Rendszeres kezelés mellett szemmel látható a bőrfestés, karcsosító hatása.

Tíz éve bizonyítja a professzionális testkozmetikumokban.

Gyártó: Protolab Kft. 2030 Érd, Pf.: 139 Tel.: (23) 367-188 Fax: (23) 362-890 www.protolab.hu

# Kézikönyv a gyermekneveléshez

Generációk nőttek fel dr. Benjamin Spock útmutatásai nyomán, hiszen kézikönyvének első kiadása 1945-ben jelent meg. Azóta számtalan szülő sokféle nyelven áldotta a jó doktor nevét világszerte, mert a köldökcsont kezelésétől a kiskamaszok modortalanságán át a családi válságokig minden kérdésre tud érthető és használható választ adni.



Spock doktor csecsemő- és gyermekgondozása ma is a legtöbbet forgatott, leghasznosabb útmutató, ami a gyermekgondozásról valaha megjelent. Sokadik, átdolgozott, korszerűsített kiadását veheti most kezébe az olvasó. Az alaphelyzet ugyanis nem változott: egy kisbaba érkezése alaposan felforgatja a pár életét, akik ettől kezdve szülőként felelnek gyermekük felneveléséért. Első, rokonszenves tanácsa: bízunk magunkban és a józan eszünkben! Ne a szakemberek és a környezetünkben élők elvárásainak akarjunk megfelelni. A természetességből, ösztönösségből fakadó apróbb hibák kisebb kárt okoznak, mintha aggodalmaskodásunk miatt görccsösen igyekeznénk megfelelni az előírásoknak.

A szükséges védőoltások rendje, vitaminadás és étkezési javaslatok. Gyakran felvetődő orvosi kérdések, például a szamárköhögés elleni védőoltásról, a pelenkakiütésről, a csecsemőkori hasmenésről, a gerincferdülésről. A gyermekek felvilágosítása szexről, a fogamzásgátlásról, a homoszexualitásról, az alkoholoról, a dohányzásról, a drogfüggésről, az AIDS-ről. Az iskola és tanulási nehézségek, az agresszió leküzdése, elsősegélynyújtás és balesetmegelőzés, beleértve a sport- és szabadidős tevékenységeket. Érthetően szólnak olyan kényes kérdésekről is, mint a fogyatékos gyermek nevelése vagy a homoszexuális szülőkhöz való viszonyulás. Az eligazodást tárgymutató és az orvosi szakkifejezések szótára könnyíti meg. Ezt a hasznos kézikönyvet a 3. oldalon található kupon segítségével most kedvezményesen áron rendelheti meg.

Szeretetre, következetességre és gondoskodásra van szüksége minden gyereknek. Ha mindezt megkapja, már nem perdöntő, hogy textilpelenkába csomagoljuk vagy eldobhatóba.

Spock doktor és szerzőtársa, dr. Steven J. Parker naprakész ismeretekkel segíti a szülőket, hogy életük legszebb feladatát, a gyermeknevelést sikerrel teljesítsék. Főbb témakörök: szoptatással kapcsolatos kérdések,

K. É. ■

**TrendaVit** Egészségbolt Hálózat

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

**Akció: 2008. október 1-31.**

**ODIN RÓZSAGYÖKÉR kapszula 30db-os**  
Extra energia a Norvég természetből  
4.635.-

**BioCo Aloe Vera kapszula 55db-os**  
„Az ízületek öre, a kagylók királynője”  
Kizárólag eredeti új zelandi zöldkagylót, valamint értékes vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó készítmény, ízületeink egészségének védelmére.  
1.865.-

**BioCo Zöldkagyló kapszula 60db-os**  
A BioCo Aloe Vera lágyzselatin kapszula kizárólag liofilizációs eljárással készült (vákuumos eljárással fagyaszta szárított) Aloe Vera kivonatot tartalmaz.  
4.135.-

**BioCo Glükózamin tableta 60db-os**  
Az olajozott járásért! Egyetlen szem tableta 400 mg tiszta glükózamint tartalmaz, amely hozzájárul az ízületi porcok regenerációjához, terhelhetőségének fokozásához.  
3.185.-

**Hennaplus Természetes Tartós Hajfesték**  
Mokkabarna (4.03.), Világos Aranybarna (5.3.), Középszőke (7.) Természetes és divatos hajszínek a HennaPlus-tól. Fesse a haját biztonsággal!  
2.335.-

**MEN'S OWN**  
2.480.-

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

**Most nyerhet velük!**

**Az első 1000 visszaküldő nyer!**

Vigye vissza gyógyszerébe lejárt vagy feleslegessé vált gyógyszereit és megnyerheti a több mint 1000 nyereményünk egyikét. Ehhez nem kell mást tennie, csak gyógyszerészevel aláírni és lepecsételtetni igazoló szelvényünket, majd beküldeni az alábbi címre: 2600 Vác, Nádas utca 6. (A borítékra írja rá: Recyclomed Nyereményjáték)

**Az akció ideje: 2008. október 1. – 2008. január 31.**

**IGAZOLÓ SZELVÉNY**

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

Név: .....

Cím: ....., Választott garantált nyeremény száma:


Igazolom, hogy a szelvény tulajdonosa a fent említett mennyiségű hulladékgyógyszert gyógyszerárunk gyűjtődobozába elhelyezte.

gyógyszertár neve ..... címe .....

..... pecsét, aláírás

Tegyük együtt környezetünket RECYCLED

Szeptemberi számunk helyes megfejtése: Sercegő gél (skandináv) és 5,5,1,1 (sudoku). A VICIS Pharma Kft. értékes ajándécsomagját nyerte: Makrai Györgyné (Budapest), a Hoodia Kft. értékes ajándécsomagját nyerte Szalántai Antal (Mohács). Gratulálunk!



**Veni vidi Vicis**

MIT BIZTOSÍT A PRE-SEED INTIM SIKOSÍTÓ GÉL A GYERMEKÁLDÁSRA VÁGÓ PÁROKNÁL? VÁLASZ 1. RÉSZÉ: IMOLA, BECÉZVE

ÖTLET AMELYIK IRÁNYBA: ORRÁHOZ HELYEZ SZÉL-HÁRFA

AMELYIK HELYRE TENGERI RABLÓ: TÉNY A MÓKUS ROKONA

VÁLASZ 2. RÉSZÉ KELET, RÖVIDEN: LÉGNEMŰ VIZ ÜDÍTŐ MÁRKÁJA: SÁROS MELYÉ: DÉS AZ ÚTON: IDÓMÉRŐ BURKA BALKÁNI NÉPV.

AMPER JELE ENERGIA: FUNDAMENTUM HÍM SERTÉS: OP... MŰVÉSZ STILUS FUT

ÁRVIZ ELLENI TÖLTÉS TRIKÓ: HÁROM A ZENÉBEN NÉMA INASI: KILO-MÉTER FASOR SZÉLEI! TALÁL FÉL PERC!

ÉN, OLASZUL KIES RÉSZLET!

GÖRÖG BETŰ: A

RUHA-DARAB! EGY-HARMADI!

TEKER RAJTA EGYET: ZAKATOL

A PRE-SEED® intim sikosító gél elősegítheti a megtermékenyülést a gyermekáldásra vágyó pároknak. A speciális igények szerint formulált PRE-SEED® „termékenység-barát” sikosító gél, összetevői nem irritálják a hüvely nyálkahártyáját, valamint a legjobb feltételt nyújtják a megtermékenyítés számára.

**VICIS DiLab Kft.**  
1027 Bp., Kapás u. 11-15. Tel.: (1) 457-9921, info@vicisdialab.com www.vicisdialab.com

E havi skandináv rejtvényünk fősrából arra a kérdésre kaphatunk választ, hogy mit biztosít a PRE-SEED® intim sikosító gél a gyermekáldásra vágyó pároknál? Októberi rejtvényünk helyes megfejtői között a Vicis Pharma Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2008. október 25-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

**Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.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 Studio Moderna Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2008. október 25-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

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

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



**KOSMODISK Classic**

A Kosmodisk Classic gerincbántalmi segédeszköz a hát- és derékfájás enyhítésére vagy akár megszüntetésére szolgál. Akupresszúrás pontok stimulálásával, a gerinc melletti izmok masszírozásával ér el hatását. Teljesen biztonságos eszköz: nincs mellékhatása, nincs ellenjavallata.

Megvásárolható: [www.kosmodisk.hu](http://www.kosmodisk.hu)  
1067 Budapest, Teréz krt. 29.; 1117 Budapest, Fehérvári út 7.

## SASSZEM-lézerkezelés: a végleges megoldás!

Szemüveg vagy kontaktlencse nélkül sajnos sokan nem látunk élesen, ami rendkívül kényelmetlenné teszi a mindennapjainkat. Cikkünkben a legújabb megoldással, a lézerkezeléssel kapcsolatos leggyakoribb kérdéseket válaszoljuk meg.

**Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?**  
18 és 65 év között mindenkinek, aki csak szemüveg vagy kontaktlencse segítségével lát jól távolra. Sajnos azoknak, akik csak olvasáshoz viselnek szemüveget, de élesen látnak távolra, a lézerkezelés – egyelőre – nem jelent megoldást. Az alkalmasságról egy speciális vizsgálat során győződünk meg.

**Hogyan történik maga a kezelés?**  
Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer megfelelően megváltoztatja a szaruhártya felszínét. Az eljárás biztonságát jól mutatja, hogy a világon eddig több mint 10 millió sikeres lézerkezelés történt. Ilyen nagyszámú eset alapján állíthatjuk, hogy az orvosi garanciával végzett lézeres kezelés ma már rutineljárásnak számít.

A fájdalommentes beavatkozás csupán 1-2 percet vesz igénybe, s ezt követően egyből haza is mehet a páciens. Az eljárás a legmodernebb, harmadik generációs, repülőpontos lézerekkel történik. A beavatkozást követően a kezelt páciens élesebben láthat, mint bármikor előtte szemüveggel vagy kontaktlencsével. Ezt az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek hívjuk.

**Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?**  
A Sasszem-kezelés az elsődleges és másodlagos hibákon túlmenően a szem magasabb rendű hibáit is korrigálja. Ezért érhető el sokkal jobb látásélesség, mint a korábbi eljárásokkal.

**Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?**  
Három-öt nap pihenés után általában semmi akadálya a munkavégzésnek, de természetesen már szemüveg nélkül. Mivel a kezelés csak egy vékony rétegen történik, semmilyen fizikai korlátozásra nincs szükség a kezelést követően.



Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

**A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejszünk néhány szót az árakról is!**  
Azok a pácienseink, akik utánaszámolnak az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse-költségeiknek, nem tartják drágának az eljárást. A kezelés díja szemenként 129 000 Ft, de részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9500 Ft 11 hónapon keresztül, 45 000 Ft-os kezdőrészlettel. A befektetés 3-4 év alatt biztosan megtérül, mivel a páciens élesen lát majd távolra, így nem kell egy életen keresztül fizetnie a szemüvegért vagy kontaktlencséért.

**Hogyan fog látni a kezelés után a páciens?**  
Ez elsősorban a kiinduló dioptriától függ. A várható látásélességet – melyre orvosi garanciát vállalunk – a következő tábla mutatja, 38 000 sikeres kezelés tapasztalata alapján.

Ha az Ön dioptriája	Típus	Várható látásélesség (*)
- 1 és - 3 közötti	kisfokú rövidlátó	95-125%
- 3 és - 6 közötti	középfokú rövidlátó	90-115%
- 6 és - 9 közötti	nagyfokú rövidlátó	60-110%
- 9 és - 15 közötti	nagyon nagyfokú rövidlátó	egyéni megítélés szerint
+ 1 és + 3 közötti	kisfokú távollátó	92-125%
+ 3 és + 6 közötti	nagyfokú távollátó	70-100%

\*100% = normális látású ember látásélessége. Aki mindkét szemével 65%-ot lát, az „Szemüveg nélkül vezethet”. A táblázatban megadott tájékoztató jellegű látásélességi adatok az adott típusba tartozó dioptriával kezelt páciensek legnagyobb hányadának látásélessége a kezelés után egy évvel. Az Ön személyes látásjavulási lehetőségeiről pontos információt az alkalmassági vizsgálatának eredményei alapján kaphat.

**Mit jelent az orvosi garancia ebben az esetben?**  
Az összegyűlt tapasztalat alapján az előzetes vizsgálat során írásos garancia születik arról, hogy milyen látásjavulás érhető el. Ez az alkalmassági vizsgálat eredetileg 9900 Ft, de a mellékelt kártyával ingyenes!



**SASSZEM KEZELÉS®**

**INGYENES Vizsgálati Kártya**

E kártya bemutatójának díjmentesen végezzük el a lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatát klinikánkon.



**OPTIK+MED**  
A LÉZERSZEMÉSZ

1032 Budapest, Bécsi út 183. Telefon: (06-1) **2-505-505**  
www.optik-med.hu optikmed@optik-med.hu

**Sasszem-lézerkezelés – orvosi garanciával** GyH-8-10



**“Nekem már bizonyítottak  
a Béres Egészségtár termékek.  
Próbálja ki Ön is!”**

*Regőczy Krisztina*

Regőczy Krisztina



**Szemerő  
Lutein FORTE**

**ÚJ**

**EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI  
SZÁMLA TERHÉRE  
MEGVÁSÁROLHATÓ!**



## Még több luteinnel

– az egészséges szemért – **klinikai bizonyítottan** \*

Komplex készítmény 10 mg luteinnel, antioxidáns vitaminokkal és nyomelemekkel, amelynek hatóanyagai segítik a szem védelmét az erős fény sugárzás káros hatásaival szemben, és ezáltal késleltetik a szem öregedését.

A Béres Egészségtár – Szemerő Lutein Forte filmtabletta időskori szembetegség (pl. makuladegeneráció), illetve az erős fény sugárzás oxidatív szemkárosító hatása esetén a különleges táplálkozási igény kielégítésére szolgáló, speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.

\* A készítményt emelt mennyiségű luteinnel végzett klinikai vizsgálatok eredményei alapján fejlesztette ki a Béres Gyógyszergyár Zrt. Optometry 78:213-219, 2007; Exp Eye Res 84:718-728, 2007

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

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

**BÉRES** Az egészséges emberért