

III. évfolyam
12. szám

2008. december

Gyógyhír

magazin



**Az olimpia
jegyében**

Interjú

Vajda Attilával

Fényterápia

**Változó
vírusok**

**Vércukorszintet csökkentő
gyógynövények**



Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



ORIMAG-gal napi néhány perc alatt MERJEN FOGYNI a füle segítségével!

Ling Shu szerint:
„A fül az a hely,
ahol minden út
összefut.”

EGYSZERŰ,
TUDOMÁNYOS ÉS
TARTÓSAN HATÉKONY
MÓDSZER.

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



RENDELJE MEG!
8 990 Ft
+ postaköltség

ORIMAG – A tű nélküli akupunktúra hatalma!

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

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

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



ORIMAG a lapos hasért!

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

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

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

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

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

Enyhén masszírozza belülről a két fület minden alkalommal két perccel a termék segítségével! A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

A tényből kiindulva, hogy az emberi fülkagylók belső része nagyon kevésbé tér el egymástól, az Orimag bárki füléhez illeszkedik.

Az Orimag különösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

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

Vásárlói vélemények:

„Az ORIMAG napi 4-szeri, minden étkezés előtti használatával 17 kg-ot fogtam 2 hónap alatt. Azóta sokkal jobban érzem magam, jól alszom éjszakánként, nem vagyok olyan ingerült, mint azelőtt! Még egyszer köszönöm, hogy hála az Orimagnak, jó formában érzem magam.” (Sz. J. Szentendre)

„Tájékoztatóul közlöm, hogy igen meg vagyok elégedve a termékkel, sőt kiterjedt rokonságunkban is sokan rendeltek. Az unokám 20 kg-ot fogyott az ORIMAG alkalmazása óta.” (Sz. Jánosné)

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

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT!
2 ORIMAG-ot kap, hogy intenzíven,
szimultán módon használhassa
mindkét fülben!



NaturSystem Kft. 2025 Visegrád, Pf. 52
Tel: 06 30 525 5110, 06 26 397 175
www.natursystem.hu

GYÓGYHÍR

december



Kedves Olvasó!



Velünk született tulajdonság az édes íz iránti vonzalom. Meghatározó az első élmény, az édes anyatej. Az egészségünket is óvja, hiszen szívesebben eszünk érett gyümölcsöt, mint éretlent. A mézzel, gyümölcsökkel ízesített nyalánkságok mellett a XV. században jelentek meg az első édességek. Patikusok készítették nádcukorból, gyakran gyógynövényekkel fűszereztek az illatos pasztillákat, labdacsokat. A csokoládé kifinomult ízének megalkotásában is részt vettek, és szívesen ajánlották betegeknek emésztési zavarokra vagy búskomorság ellen. Az ünnepeket megédesítő finomságok valóban jótékonyan hatnak a hangulatunkra, de minden falat igazi energiabomba. Ezért érdemes étkezés után, desszertként, mértékletesen fogyasztani.

Munkatársaim nevében békés karácsonyt, boldog új évet és jó egészséget kívánok.

Sholima É

IMPRESSZUM

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

E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu
www.gyogyhir.hu

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

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

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

Nyomdai kivitelezés: Royal Press Kft.
Felelős vezető: Lakatos Viktor

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára:
fél évre 1200 Ft, egy évre 2400 Ft

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



Gyógyhír

a legnagyobb auditált példányszámú
gyógyszertári terjesztésű magazin

A www.gyogyhir.hu
szolgáltatásai:

GYÓGYHÍR **GYÓGYSZERRENDELÉS**
KÖNYVBOLT **KÜLFÖLDRŐL**

**GYÓGSZERTÁR-
KERESŐ** **IDŐSOTTHONOK
MAGYARORSZÁGON**



RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVBOLTBÓL!

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

Dr. Robert O. Young; Shelley Redford
Young

A pH csoda - Igazi áttörés!...
2900 Ft

Nochta Tia
**Őszel végem van, mint a
vakációnak - Egy hiperaktív
gyermek panaszai**
2990 Ft

Tari Annamária
**Sejtem... a daganatos
betegségek pszichológiája**
2600 Ft

Garay Zsuzsanna
Függőség
2990 Ft

Dr. Fövényi József - Gyurcsáné
Kondrát Ilona
**Cukorbeteg nagy
diétáskönyve**
2980 Ft

Miklós Zsolt
Győzelem a dohányzás felett
2990 Ft 2690 Ft

A megadott négyzetbe írja be a megrendelni kívánt darabszámot!

Dr. Szabó Erika
Mit egyek?
2990 Ft

Megrendelőszelvény

Név:

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

Telefonszám:
.....

Dátum: Aláírás:

Megrendelését az alábbi
módokon juttathatja el hozzánk:

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

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

A HÓNAP KÖNYVE



Ha Ön 2008
decemberében
megrendeli
Miklós Zsolt
Győzelem a
dohányzás felett
című könyvét, a
Gyógyhír Könyv-
bolt 10%-kal
olcsóbban adja
Önök!

10%
KEDVEZMÉNY

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

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

SZELÍD GYÓGYMÓDDAL A MEGFÁZÁS ELLEN

Manapság egyre nagyobb igény van a természetes vagy a mellékhatásmentes gyógymódokra, illetve készítményekre. A homeopátia bevonult az elfogadott kezelési módszerek sorába, mivel biztonságosan, akár orvosi felügyelet nélkül is alkalmazhatók.

A homeopátiás készítmények akár mono (egyféle) komponensűek, akár többféle összetevőből állnak, káros anyagokat nem tartalmaznak, és nincsenek mellékhatásaik. Nem külsőleg avatkoznak a szervezet élettani folyamataiba, hanem a belső védekezést, az immunrendszert erősítik. Ezáltal a szervezet önmaga veszi fel a harcot a betolakodó kórokozók, elsősorban vírusokkal, baktériumokkal szemben.

A homeopátiás gyógymód szülőatyja Samuel Hahnemann német orvos volt, aki felfedezte a „hasonlót a hasonlóval” kezelési elvét, és kidolgozta annak gyakorlati alkalmazását. A homeopátiás kezelés alapja a tünetek felismeréséből és azok megfigyeléséből indul ki: „Minden farmakológiailag aktív anyag, amely nagy dózisban tüneteket okoz az egészséges embernél, kis dózisokban megszünteti ezeket a tüneteket a beteg embernél.”

A homeopátia olyan terápia, mely két alapfogalomra épül:

- a hasonlóság jelenségére,
- a végtelenül parányi dózisokra.



A homeopátiás készítmények előállításához a növényeket, az állatokat, (például méh), a kémiai anyagokat (például cuprum=réz, hormonok) a természetben megtalálható formájukban használják. A homeopátiás készítmények ezen kiindulási alapanyagoknak végtelenül kis mennyiségét tartalmazzák, amely hatóanyagokat megfelelő gyártási technológia alkalmazásával osszerázzák, pontosabban dinamizálják.

Homeopátiás kezeléssel mind akut, mind pedig krónikus betegségek kezdeti szakaszában érdemes megpróbálkozni.



Meditonsin®

(Homeopátiás gyógyszerkészítmény)

Vessen véget a megfázásnak,
mielőtt igazán elkezdődne!

- A szervezet öngyógyító törekvésének serkentésére
- Akut felső légúti hurut esetén: torok-, az orr- és a garattájék akut gyulladására
- Influenzára
- Lázra
- Fejfájásra

Ellenjavallatok:

A készítmény bármely hatóanyagával szembeni túlérzékenység esetén nem alkalmazható.
OGYI-HG-128/01 (35 g)

Homeopátiás készítmény! Vény nélkül megvásárolható a patikákban.
További információk olvashatók a dobozban található betegájékoztatóban.
Forgalmazza: Pharmatika Kft.
1139 Budapest, Lomb u. 31/b, Telefon: 06-1-239-61-91

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

Változó vírusok

A hideg, nyirkos idő beköszöntével támadásba lendülnek a náthát okozó vírusok, megszorodnak a légúti fertőzések. Míg a közönséges meghűlés kellemetlenségeit néhány nap alatt kiheverhetjük, az évente visszatérő influenzavírusok inváziójára érdemes idejében felkészülni. Az influenza ugyanis olyan megbetegedés, amelynek súlyos, nem ritkán halálos szövődményei lehetnek.

Szervezetünk védekezőrendszere emlékezik arra a kórokozóra, amellyel már találkozott, és a következő alkalommal nemcsak felismeri, hanem speciális ellenanyagokkal megakadályozza, hogy megbetegítsen. Ez a mechanizmus adta a kutatók kezébe a kulcsot a védőoltások felfedezéséhez. Kezdetben legyengített vagy előlt kórokozót tartalmazó oltóanyagokkal készítették fel az immunrendszert a veszélyes fertőzések kivédésére. A korszerű vakcinák előállításához azonban már csak az adott vírusra, baktériumra jellemző

részeket használják fel, amelyek alkalmasak a hatásos immunválasz kiváltására, de betegséget nem okoznak.

Korszerű védekezés

Oltást kifejleszteni olyan fertőzés ellen érdemes, amellyel súlyos betegséget lehet megelőzni. Nátha ellen nem érdemes, mert a betegség lefolyása enyhe, ezért kár lenne célba venni a sokféle rhinovírust, amelyekről tüszögünk, kapar a torkunk és folyik az orrunk.



Más a helyzet az Orthomyx-vírusok családjába tartozó influenzával. Ebben az esetben a kórokozó változékonysága miatt van szükség arra, hogy évről évre meghatározzák az új oltóanyag összetételét. Az influenzavírusokat három fő típusba – A, B és C – sorolják. Közülük az A és B, illetve ezek számos altípusa felelős a szinte minden télen kialakuló világjárványokért, melyek során gyakori a kórházi elhelyezést igénylő megbetegedés vagy a halálos kimenetel. A C típusú influenzavírus rendszerint csak igen enyhe légúti tüneteket okoz, ha egyáltalán észrevesszük a fertőzést.

A LÉGÚT TISZTÍTÁSÁRA

TORMA + FOKHAGYMA + GYÖMBÉR



ALLIX
kapszula

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

Orrfolyás? Nátha?

Ma már tudományosan is meg tudjuk magyarázni, miért jó fokhagymát ennünk vagy tormát reszelnünk, ha folyik az orrunk.

- Serkentik a torok és az orr vérkeringését, erősítik az immunrendszert a téli náthás, influenzás időben.
- Segítik a légúti nyálkahártyák egészségét, az orrüreg és hörgők tisztaságát.
- Hozzájárulhat a légutak egészségének fenntartásához, mikroorganizmusokkal (baktériumokkal, influenzavírusokkal) szembeni ellenálló képességéhez.

**Természetes eredetű hatóanyagok,
kismamáknak és gyermekeknek is ajánlott.**



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

Tudta?

- ➔ Az influenzajárványok rendszerint január-februárban kezdődnek, és átlagosan 8-10 hétig tartanak.
- ➔ A legpusztítóbb influenzajárvány az 1918–19-es spanyolnátha volt, amelyben világszerte 20 millió ember halt meg.
- ➔ Különösen fontos, hogy az idősek, a nagy létszámú közösségekben dolgozók, a légzőszervi, szív- és vesebetegek megkapják az influenza elleni védőoltást, mert ezzel súlyos, életveszélyes szövődményeket lehet megelőzni.



Az influenza elleni védőoltás összetételét a WHO (Egészségügyi Világszervezet) javaslatára határozzák meg a világ minden pontjáról érkező járványügyi jelentések alapján. Idén, az év elején tapasztalt enyhe járvány kórokozóhoz képest több ponton is változtatni kellett a vakcinát. Az új oltóanyag, melyet 2008. november eleje óta lehet beadatni, H1N1 és H3N2 altípusú influenza A, továbbá az influenza B vírusokból származó antigént tartalmaz. Minél többen választják a megelőzésnek eme formáját, annál nagyobb az esélye annak, hogy a súlyos fertőzést elkerüljük.

Sikeres oltási kampány

Járványügyi szakértők szerint biztosan lesz világméretű influenzajárvány, csak az a kérdés, mikor. A megelőzés leghatékonyabb módja a védőoltás. A világiárványra – pandémiára – való felkészülés egyik fontos gyakorlati követelménye a szezonális influenza elleni védőoltások folyamatosan növekvő aránya. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és az Európai Unió Járványügyi Központja (ECDC) által javasolt cél az időskorú lakosság 75 százalékos átoltása 2011-re.

A következő kampány már a 2007–2008-as szezonban éreztette hatását, idén pedig teljes sikerre számíthatunk. Egy hónap elteltével az új

összetételű, térítésmentes oltóanyagot a legaktívabban oltó körzetekben, megyékben már felhasználták – közölte az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ). A veszélyeztetett korosztály és a rizikócsoportba tartozók nem maradnak oltóanyag nélkül: a háziorvosok személyre szólóan kérhetik meg részükre a térítésmentes védőoltást.

Gazdasági érdekeiket is figyelembe véve, egyre több cég szervezi meg saját költségén a dolgozók önkéntes védőoltását. A vakcina felvételében példát mutatnak az egészségügyi és a szociális intézmények is. A stratégiai cégek (közművelődés, közlekedési cégek) mellett mind több hazai kis- és középvállalat állítja össze pandémia felkészülési tervét, amelyben kiemelt helyet kap a szezonális influenza-vedőoltások megvásárlása és önkéntes alapon történő felajánlása a dolgozók részére.

Örvendetes, hogy a gyógyszerári forgalomban kapható influenza elleni védőoltás iránt is növekszik az igény. A lakosság egészségtudatos: egyre többen vásárolnak ilyen védőoltást. Itt az idő a beadatására.

Szelíd gyógymódok

Egészségünk megőrzésében fontos, hogy immunrendszerünket felkészítsük a megpróbáltatásokra.

Érdemes a napot 1-2 narancs frissen kifacsart levéllel kezdeni, hiszen a meghűlés elleni védekezésben fontos szerepet játszik a C-vitamin. Tízórára, uzsonnára együnk friss zöldséget, gyümölcsöt, ezek a természetes vitaminforrások nemcsak egészségünket óvják, segítenek megelőzni a súlygyarapodást is.

Megelőzésre és a meghűlés kúrálására egyaránt fontos a folyadékpótlás, a legjobb meleg gyógyteákat kortyolgatni. Mézzel ízesítve különösen finom a C-vitaminban gazdag csipkebogyótea, enyhíti a köhögést a hársfa-, a bodza-, az édesgyökértea, szervezetünk védekezőképességét növeli a körömvirágtea, a „vitaminbombának” nevezett homoktövis. Immunrendszerünket erősíti a bíbor kasvirág (Echinacea), kapható homeopátiás szer, illetve kivonat formájában. Hasznos naponta mozogni a friss levegőn, hogy szervezetünk hozzáedződjön a hőmérséklet-változásokhoz. Vírusölő hatása miatt a népi gyógyászatban megbecsült helye van a fokhagymának. Ehetjük pirítottára dörzsölve, levesbe főzve vagy egy gerezedet összezúzva egy evőkanálnyi mézbe keverve, így kevésbé „illatos”.

Érdemes olyan multivitamin-készítményt választani, amely az életkorunkhoz, életmódunkhoz alkalmazkodóan tartalmazza a szükséges vitaminokat és nyomelemeket. Ehhez kérjük a gyógyszerész tanácsát! **KOLIMÁR ÉVA ■**



Okos önvédelem

Lehetőleg ne látogassuk náthás, influenzás barátainkat, kapcsolattartásra inkább használjuk a telefont. Kerüljük a tömeget, a nem kellően szellőztetett szobákat. Öltözzünk rétegesen, és gyakran mossunk kezet. Fontos, hogy az orrunkon vegyünk levegőt, ne a szájon. Az orrlyukak nyálkahártyáját nyúlós váladék borítja, amelyet az orrban levő mirigyek termelnek. Erre a tapadós bevonatra úgy ragadnak a légárammal besodródó kórokozók, mint a legyek a légyfogóra. Mire az orron áthaladó levegő eljut az orrüreg hátsó felébe, csaknem csírámentessé válik. Ha mégis megkapjuk a fertőzést, lehetőleg senkinek ne adjuk át, mert csak így lehet megakadályozni a járvány terjedését. Jobb, ha otthon maradunk, és ágyban, párnák közt néhány nap alatt kiheverjük a betegséget.

EUROVIT® multivitamin felnőtteknek

30 db
60 db

www.teva.hu

Évente kétezer-egyszázkilencven kilométert úszom.
Tizenhét-háromszázötven dobok kapura. Kilencszázötven órát edzem. Nyolcvan meccset játszom. Pedig csak 1190 forintot költök multivitaminra havonta. És Ön?

Varga Dániel
Varga Dániel vízilabdázó

30 db: 1190 Ft
60 db: 1980 Ft

EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!
Kapható a gyógyszerárakban.

Az EUROVIT® multivitamin felnőtteknek 30 aktív hatóanyagot, köztük luteint, lipoint, rutint és PABA-t tartalmazó komplex étrend-kiegészítő filmtabletta vitaminokkal, ásványi anyagokkal és nyomelemekkel. Adagolás: felnőtteknek napi egy filmtablettát javasolt. Fogasztása hozzájárul a szervezet fokozott vitamin-, ásványi anyag- és nyomelemellátásának biztosításához, ezáltal a jó közérzet és teljesítmény fenntartásához, az ellenállóképeség megőrzéséhez. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet. * Ajánlott fogyasztói ár, amely előzetes bejelentés nélkül évközben változhat.

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

Elnyújtott hatású C-vitamin, több mint 12 órán át

1000 mg
30 db

www.teva.hu

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

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

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

EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!

Az Eurovit C-vitamin 1000 mg retard filmtablettát cukorbeteg is fogyaszthatja. *Ajánlott fogyasztói ár, amely előzetes bejelentés nélkül évközben változhat.

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

Házipatika

A betegség sosem jön jókor. Általában váratlanul és a legrosszabbkor, ünnepek alatt vagy a téli vakáción tör ránk a láz, görcsös fájdalom, hasmenés, hányás. A legfontosabb, hogy a családi elsősegélycsomagban mindig legyen láz- és fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő szer.

Télen gyakoriak a meghűléses megbetegedések, melyek kezelésére kombinált forróital-porok vagy egyszerűen lenyelhető tabletták, kapszulák állnak rendelkezésre. A sebek, sérülések kezelésére fertőtlenítőszer, sebhintőpor, sebfezésre alkalmas kötszer szükséges. A görcsös fájdalmakat görcsoldó szerrel lehet enyhíteni.

Nagyon kényelmetlen helyzetet teremthet egy hirtelen fellépő gyomorrontás, hányás, hasmenés. A hasfogók, bélmozgást lassító szerek sokat segíthetnek. Az ödéma, duzzanat nem csak allergiás reakciók tünete lehet. Gyors enyhülést hozhatnak a kalciumtartalmú gyógyszerek, főleg a pezsgőtabletta, ami oldott formában kerül a bélrendszerbe, így gyorsabban fel tud szívódni a vérkeringésbe. A fertőzéses megbetegedések is gyakran okoznak gyulladást, duzzanatot. Ezek elzárhatják a légutakat. Az orrlégzést orrcseppel, orrspray-vel javíthatjuk. A fertőzések megakadályozására vagy a panaszok enyhítésére alkalmasak a száj- és garatfertőtlenítő szopogatók, száj- és garatfertőtlenítő szopogatók. De hasonlóan jó hatásúak a gargarizálásra szánt készítmények, oldatok, spray-k is.

Gyógyhír KLINIKA Az orvos válaszol

Kevesen gondolják, de a téli napsütés erős lehet, főleg sieléskor, amikor a hóról visszaverődő fény növeli a sugárzást, ezért fényvédő krémet feltétlenül vigyünk magunkkal. A hideg, szeles időjárás árt a bőrünknek, ezért szükség van hidratáló krém használatára. Erőnlétünk fenntartására érdemes multivitamin- és C-vitamin-kúrát kezdenünk.

Az ünnepek alatti lakomákra is lehet készülni. A legjobb, ha egészséges bélflorával rendelkezünk, ezt probiotikus készítményekkel érhetjük el. Leghatékonyabbak a pro- és prebiotikumokat együttesen tartalmazó termékek. Az emésztést fokozó szerek gyors enyhülést hozhatnak.

Amikor feltöltjük a házipatikát, feltétlenül gondolnunk kell a család különböző korú tagjaira. A gyerekek lázát, fájdalmát más típusú gyógyszerrel, leginkább kúpokkal tudjuk csökkenteni. A gyerekeknek szánt egyéb szerek, vitaminkészítmények közül a folyékony formájúakat, cseppeket, szirupokat ajánlhatjuk. A probiotikumok alkalmazása gyerekek számára a fertőzéses megbetegedések kivédése miatt fokozottan ajánlható.

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász



Gyengék töredezték a körmei? Hullik a haja? Van megoldás!

A Bánó féle Calcium-Kovaföld kapszula szedésével



- ☞ a törekeny haj erős, fényes és dús lesz,
- ☞ a repedezett köröm erős és rugalmas,
- ☞ a petyhüdt bőr ismét feszes és széppé válik.

Kapható a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben és a drogériákban.
Fahrvitex-B Kft.

1134 Budapest, Dózsa Gy. út 144. • Tel.: 269-11-21 • e-mail: fahrvitex@fahrvitex.hu
Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

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



Ajándékozzon díszdobozos BioCo Q10 Extra komplex készítményt!

A BioCo Q10 EXTRÁval segíthet megővni szerettei egészségét, hiszen a termék 30 mg Q10 mellett - amely a szív energiája - 28féle vitamint, ásványi anyagot, értékes növényi kivonatokat tartalmaz. Ezzel a komplex összetétellel óvja a szervezet immunrendszerét, vitaminokkal megerősítve segíthet a nehéz téli időszakot egészségesen átélni.

Ajándékozzon Ön is egészséget szeretteinek!

A BioCo Q10 EXTRA terméket megvásárolhatja a patikákban, gyógynövényboltokban, Herbária üzletekben, és a webshopunkban: www.bioco.hu
infononal: 37/388-318

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.

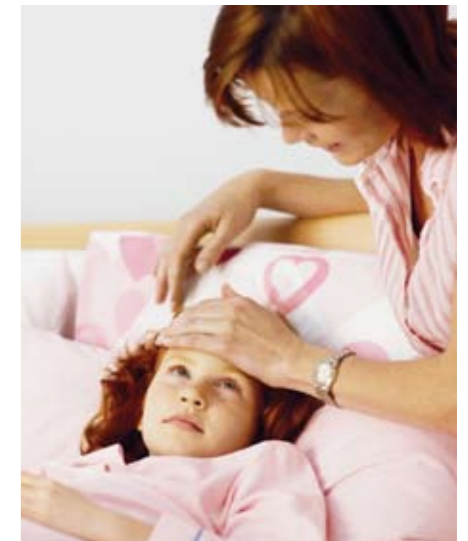
A közelmúlt átütő orvosi felfedezése az LGG (Lactobacillus GG) nevű jótékony bacilus, amely új fejezetet nyitott a felsőlégúti betegségek elleni védekezésben. Olyan lehetőség került a kezünkbe, mellyel jelentősen csökkenthetjük az esélyt annak, hogy elkapjuk például a náthát, influenzát, torokgyulladást.

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 arafelé sok Lactobacillus tartalmú erjesztett tejterméket (pl. savanyított juhtejet) fogyasztanak, mely csökkenti a kórokozó baktériumok számát. Mecsnyikov az immunitás megismeréséért végzett vizsgálatairól 1908-ban Nobel-díjat kapott. Évtizedekkel később, 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 arcüreggyulladás), 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



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.

Multi-tabs® IMMUNO
multivitamin + LGG

Fertőző betegségek megelőzésére

Gyógyszernek nem minősülő, gyógyhatású készítmény.

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

Felnőtt és gyermek változatban

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

Ezüstmosással a szagok ellen és a tartós frissességért

A sportos, aktív életmód, amellyel javítja közérzetünket és teljesítőképességünket, kisebb kellemetlenségekkel is jár. Az örökmozgó gyerekek izzadságszagú ruhái sokszor okoztak megoldhatatlannak látszó feladatot, hiszen többszöri mosás után sem tűntek teljesen frissnek. Eddig. A Samsung új technológiája, az Ezüstmosás erre a problémára megfelelő választ ad.

A Samsung Ezüstmosás során a gépben lévő ezüstlapokból elektrólyzissal ezüstionok oldódnak fel a vízben. A molekulák láthatatlan védőréteggel vonják be a szöveteket, eltávolítva a kellemetlen szagokat okozó baktériumokat és a szennyeződések. Az Ezüstmosás programmal mosott ruhák köszönhetően hosszán megőrzik frissességüket. Még a sportolás után levetett, átizzadt ruha sem bocsátja ki magából a korábbról ismert szagokat. Az ezüst ugyanis, bár az emberi szervezetre, a textíliákra tökéletesen ártalmatlan, a mosás során elpusztítja a kórokozókat. Ráadásul, amihez eddig 90 fokos víz és emiatt lényegesen több energia kellett, ahhoz most elég 30 fok és sokkal kevesebb energia is, amelynek révén a háztartások kiadásai is csökkenthetők.



Frisebb, puhább

A hosszan tartó frissesség mellett a ruhák puhább, lágyabb tapintása is az ezüstionok jótékony hatásának köszönhető. A ruhák és törölközők is tovább maradnak frissek és kellemes illatúak, mint korábban.

A bőrallergia is csökkenthető

A hosszan tartó antibakteriális hatást eredményező ezüstionok segíthetnek a bőrallergia tüneteinek csökkentésében is. A Samsung Ezüstmosás során a gépek az ezüst természetes fertőtlenítő hatását használják. A magyarországi tesztelők saját véleményei alapján sok esetben a gyermekek meglévő ekcémás tünetei is csökkentek. Higiénia, tisztaság, és kellemesen friss illatú ruhák – adalékanyagok nélkül!

A Samsung Ezüstmosás technológiájának előnyeit egyedülálló módon 77 magyar család tette próbára.

A fogyasztók gyakorlati tesztjeinek kiváló eredményei megerősítik, hogy a Samsung Ezüstmosás mosógépei higiénikusabb környezetet tudnak teremteni.

Vellainé Poczai Mónika (Lajosmizse)

„Ezüstmosással mostam ki egy pizsamát, amelyet három héttel később vettem elő a szekrényből, és mégis olyan volt, mintha a szárítóról vettem volna le. Tökéletes.”

Kántor Mónika (Érd)

„Gyönyörűen mos. Nagyon jó a ruhák illata edzés után is.”

Varga Melinda Krisztina (Süttő)

„Bátran ajánlom mindenkinek, aki izzadós, mert azt tapasztaltam, hogy az Ezüstmosás segít ennek a problémának a megoldásában. Kislányom alvás közben gyakran izzadt, amikor felkelt, a feje és tarkója izzadt volt. Mióta a ruháit Ezüstmosással mosom, nincs ilyen problémám.”



A családok saját tapasztalataikat mondták el. Az eredményeket a Samsung nem kontrollálta.

Vajda Attila „Bajnok vagyok!”

Amikor a tízéves Vajda Attila először fogott kenulapátot a kezébe, elhatározta, bajnok lesz, bár akkor még nem tudta pontosan, ez mit is jelent. Tizenöt évvel később, Pekingben meggyőző fölényrel megnyerte az 1000 méteres távot, és az olimpia 14. napján megszerezte az első magyar aranyérmet. Ráadásul ő az egyetlen magyar sportoló, aki egyéni számban érdemelte ki a legfényesebb medált.

Emlékezetes pillanat volt, amikor a kenu átsuhant a célegyenesen. Attila kétszer a vízre csapott, hogy érezze, nem álmodik, és azt kiáltotta: „Bajnok vagyok! Köszönöm, Kolo!” Kolonics Györgynek, az edzés közben, tragikusan elhunyt barátjának és sporttársának szolt az első köszönet.

Mire gondolt verseny közben? Erősen kezd, és húzza a lapátot inaszakadtáig, vagy beosztja az 1000 méter minden szakaszát? Tudta, hogy megnyeri?

– Aki megpróbálta a gyors kezdést, az belebukott, nem bírta végig a távot. Tudtam, hogy nyerni akarok, ezt várták tőlem, és erre készítettem fel Vécsei Viktor, a nevelőedzőm. Felépítettük, megterveztek a pályát, és sikerült megvalósítani, hogy négyszer közel azonos idő alatt teljesítettem a 250 méteres résztávokat. Az utolsó 250 méteren már tudtam, hogy megnyerem.

Egy csapásra megtanulta mindenki Vajda Attila nevét.

– Óriási ünneplés volt, szétszedtek a tudósítók, aludni sem tudtam az örömtől. Ez is közrejátszott abban, hogy másnap az 500 méteres verseny nem úgy sikerült, ahogy szerettem volna.

Hogyan fogadták itthon, Szegeden?

– Hihetetlen szeretettel, nagyon jólesett. De amire nem számítottam, Szőregen, ahol felnőttem, és ahol a szüleim élnek, igazi meglepetésünneplést rendeztek. Együtt örültem a családommal, akiknek sokat köszönhetek, hiszen mindig támogatottak. Ha kellett, pluszmunkát vállaltak azért, hogy én eljárhattam edzeni.



Névjegye:

Vajda Attila

olimpiai, világ- és Európa-bajnok
Született: 1983. március 17.
Klubja: DÉMÁSZ – Szeged Vízisport Egyesület
Edzője: Vécsei Viktor
Kitüntetése: A Magyar Köztársasági Érdemrend Tisztikeresztje
Kedvenc étele: lencsefőzelék, marhagulyás, hal
Zene: Ákos, a dallamos gitározás, rock
Szabadidejében (ha van): gitározik
Honlapja: www.szegedkenu.hu



Szeged a kajak-kenu egyik fellegvára, nem csoda, hogy vonzotta a víz. De miért pont a kenu választotta? Térdelni sokkal kényelmetlenebbnek tűnik, mint úlv evezni.

– Mert ezt nem csinálhatják a lányok – mondja nevetve. – Mindig kenuzni szerettem volna, és bajnok akartam lenni. Az unokabátyám vitt le edzeni, ő mutatott be Vécsei Viktornak, akitől az alapokat tanultam, és ma is ő a mesterem. A hosszú évek alatt kialakult bizalom, barátság jó alap a közös munkához. Tudja, ha egy cetlire felírja az edzéstervet, nem kell ellenőriznie, biztosan végigcsinálom. Akkor is, ha nehéz, különösen télen, amikor nincs víz, csak tomatere és kondi. Ilyenkor kell ellensúlyozni azt az egyoldalú terhelést, ami a kenuzással jár. Nem könnyű az edzéseket összeegyeztetni az egyetemi órákkal sem, mert nem nézik jó szemmel a hiányzásokat.

Hol tanul?

– A Szegedi Tudományegyetem Fogorvos-tudományi Karán vagyok elsőéves.

Nemcsak az olimpiai érme, de a szíve is aranyból van. Több jótékony akcióban vett részt és segített.

– A daganatos gyerekeket gyógyító Tűzoltó utcai Gyermekklinika működő Játékszínház javára felajánlottam azt a lapátot, amellyel az olimpián az aranyérmet szereztem. Az „aranylapát” árverésén 665.000 forint gyűlt össze, ezt a Sláger Rádió egymillió forinttal egészítette ki. Amikor az adományt Sláger Angyallal átadtuk, a gyerekek saját készítésű ajándékokkal köszönték meg. A Játékszínházban folyó foglalkozások hozzájárulnak a klinikán kezelés alatt álló daganatos gyerekek testi, lelki és szellemi rehabilitációjához. Játék közben megfedelkezhetnek a betegsügrükről. Egy másik alkalommal árva gyerekeknek gyűjtöttünk. Nekem ez természetes, ha tudok segíteni, megteszem.

Egy különleges gyűrűt visel. Ez valamilyen elkötelezettséget jelent?

– Nincs menyasszonyom, ez a gyűrű másfajta kötelezettséget jelent. Az olimpia után kaptam, az van belevésvé: Pro Patria, Non Nobis Domine! Azt jelenti: A hazáért, nem magunkért, Uram!

A csuklóján olvasható a felirat: Beijing 2008. Fölötte még bőven maradt hely a 2012-es londoni és a további olimpiák megőrkítésére.

– Még vannak céljaim, remélem, a pekingi olimpia csak a kezdet volt. Szeretnék 500 méteren is bizonyítani.

KOLIMÁR ÉVA ■

TÖBBSZÖRÖS KOCKÁZAT

A metabolikus szindróma olyan állapot, amelyre elhízás, magas vérnyomás, emelkedett vércukorszint és kóros vérsírösszetétel jellemző. Ezen kockázati tényezők együttes jelenléte megnöveli a koszorúér-betegség, a stroke (gutaütés) és a cukorbetegség kialakulásának esélyét.

A metabolikus szindróma diagnózisát akkor mondhatjuk ki, ha az alábbi kockázati tényezők közül legalább három jelen van:

- elhízás (hasi, alma típusú),
- kóros vérsír-összetétel (alacsony HDL-koleszterin, emelkedett triglicerid),
- magas éhgyomri vércukor,
- emelkedett vérnyomás.

A metabolikus szindróma összes kockázati tényezője hosszú távú kezelést igényel. Ezek többnyire az egészségtelen táplálkozásra és a testmozgás hiányára vezethetők vissza. Bebizonyosodott, hogy az életmód megváltoztatásával és megfelelő kezeléssel (beleértve a gyógyszeres kezelést is) jelentősen mérsékelhető a metabolikus szindróma súlyos szövődményeinek esélye. A vérnyomás, a koleszterin- és vércukorszint rendszeres ellenőrzésének fontos szerepe van a tünetegyüttes diagnózisában. Fontos, hogy ismerjük laboratóriumi eredményeinket, és beszéljük meg azokat orvosunkkal.

A kezelési lehetőségek általában a következők:

- Testsúlycsökkentés – túlsúly esetén 5-10 százalékos fogyás segíthet.
- Testmozgás – a fokozott fizikai aktivitás enyhíti az inzulinrezisztenciát. Ez segít a vérnyomás és a „rossz” koleszterin szintjének csökkentésében, a „jó” koleszterin szintjének emelésében, továbbá mérsékli a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát.
- Szívét kímélő étrend – kerüendő a telített zsírok, a koleszterin és a só fogyasztása. Ajánlott rostús ételek (gyümölcsök, zöldségek, gabona-termékek) beiktatása a mindennapi étrendbe.

Több ponton is segíthet egy növény az egészségért folytatott harcban. A tesztek szerint számos olyan természetes vegyület található a fehér eperfa (*Morus alba*) levelében és levélkivonatában, melyek hatékonyan csökkenthetik a vércukorszintet, így segíthetnek a 2. típusú diabetes megelőzésében, tüneteinek enyhítésében és a fogyásban. Japán tudományos kutatások azt igazolták, hogy a hasznos vegyületek között vannak olyanok, melyek gátolják az egyszerű cukrok lebontását, így nem ugrik meg a vércukorszint, és nem is tud felszívódni minden szénhidrát, amit magunkhoz veszünk. Az eperfalevél kedvező élettani hatásaival régóta tisztában vannak a keleti gyógyászat művelői: a kínaiak évezredek óta használják a gyógyító leveleket, a japánok is több mint hétszáz éve iszik a teáját.

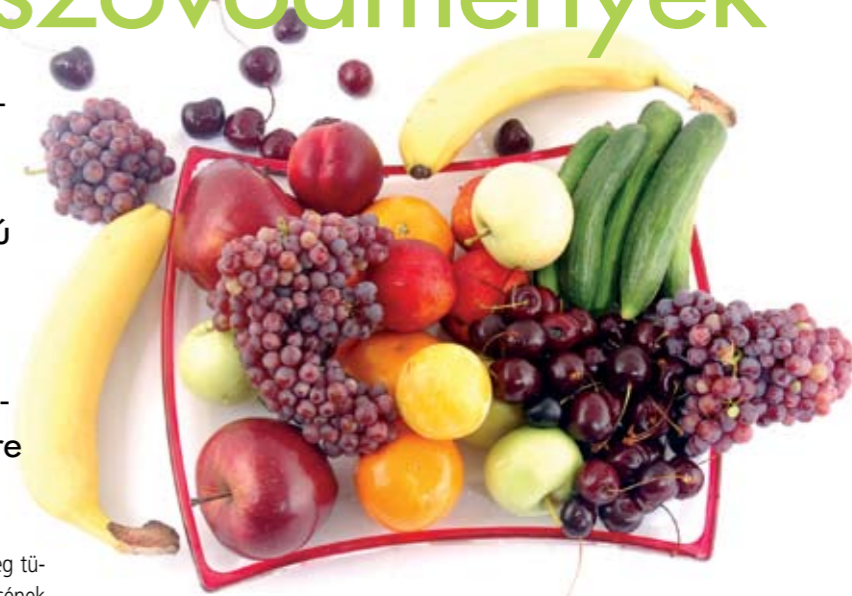
Elkerülhető szövődmények

A cukorbetegség olyan civilizációs probléma, amelyben ma a gazdaságilag fejlettebb világ lakosságának 8-10 százaléka érintett. További jelentős létszámú tömeget képviselnek azok, akiknek az egészségügyi gondjai rejtve maradnak, a betegségüket még nem fedezték fel. A diabetes az emberek életének kényelmesebbé válásával párhuzamosan, egyre intenzívebben terjed.

Bár az egyiptomi, a görög orvosok is ismerték már a cukorbetegség tüneteit, azok okának felismerésére, még inkább a betegség kezelésének a lehetőségeire az orvosoknak és a betegeknek egészen a múlt század húszas évtizedéig, vagyis az inzulin felfedezéséig várnuk kellett. A 19. század utolsó harmadában egy Langerhans nevű orvostanhallgató fedezte fel a hasnyálmirigy felületén azokat a szigetszerű szövetszaporulatokat, amelyekről húsz év múlva derült ki, hogy valójában milyen szerepet játszanak a szervezet emésztési folyamataiban, a cukoranyagcsere szabályozásában. Hosszas vizsgálatok bebizonyították, hogy az utóbb róla elnevezett Langerhans-szigetek inzulint termelnek, amely életfontosságú a cukoranyagcsere folyamatában. Az is világossá vált, hogy az inzulintermelés zavara, illetve hiánya a páciens súlyos betegségét, szövődmények sorának a megjelenését és végső soron a halálát eredményezi.

Szigorú diéta, aktív életmód

A diabetesz tüneteit kezdetben különféle diétákkal, illetve éhezéssel próbálták kordában tartani, ami a leginkább életmódbeli problémák, mint az elhízás, inaktív életmód miatt megbetegedett, úgynevezett 2-es típusú betegeknek hozott látványos javulást. A szigorú diéta, a tartós koplalás olykor teljesen megszüntette a betegség tüneteit. Viszont csak gyenge mértékben javított az 1-es típusú, inzulinpótlásra szoruló cukorbeteg állapotán. A számukra valóban hatékony kezelési módra még várni kellett. 1922-ben, Kanadában kezelték az első beteget inzulinnal. A terápia sikere, ami első alkalmazóinak Nobel-díjat hozott, elindította a gyógyszer tömegtermelését. Egy év múlva már Magyarországon, a Richter Gedeon gyárban is megkezdtek az inzulin gyártását. Az azóta eltelt,



közel kilencven év alatt nemcsak az inzulin gyártási technológiája változott meg, hanem a betegség felismerésében és kezelésében segítő eszközök is.

A diabetesz karbantartása szempontjából legfontosabb tényező a betegség korai felismerése és kezelésbe vétele. Napjainkban megszámlálhatatlan lehetőség közül választhat az, aki szeretne meggyőződni az aktuális vércukorszintjéről. Azoknak a magas kockázatú személyeknek, akiknek a családjában korábban halmozottan fordult elő a cukorbetegség, érdemes otthon saját vércukorszint-mérő készüléket tartani. A viszonylag olcsó, szinte mindenki számára elérhető, egyszerűen kezelhető, praktikus készülékkel bárki folyamatos kontroll alatt tarthatja a saját vércukorszintjét. A kisebb kockázatú személyeknek nincs szükségük otthoni mérési lehetőségre, ők akár a háziorvosnál, akár a rendszeresen szervezett országos egészségkampányok helyszínén vagy az erre a célra kijelölt gyógyszertárakban rendszeresen megmérhetik a vércukorszintjüket. A folyamatos vércukorkontrollal megelőzhetőek a szív- és érrendszeri szövődmények, a látási problémák és egyéb, az elhanyagolt diabetesz következményeként kialakuló súlyos elváltozások.

Vércukorcsoökkentő gyógynövények

Míg az 1-es típusú cukorbeteg kezelésében nincs más lehetőség, mint az inzulinpótlás, addig a 2-es típusú betegek, a kezelőorvos által előírt alapterápia



ÚJDONSÁG

A **zuccarin** valódi áttörés, mely hozzájárulhat a szervezet szénhidrátanyagcsere egyensúlyának megőrzéséhez. Standardizált, biológiailag hasznosítható japán eperfalevél kivonatot tartalmaz.

A **zuccarin** segíthet az energiaszintünk kiegyensúlyozásában az étkezések után. Csökkenti a kalóriák felszívódását, és segíti a fogyást a kalóriakontrollált diéta részeként.

Exkluzív készítmény azonnali funkcióval.



A negatív kalória

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

www.newnordic.hu

Tudta?

- ➔ A diabetesz miatt naponta 2 ember veszíti el látását, és 7 cukorbeteg végzet amputációt Magyarországon.
- ➔ Az elmúlt húsz évben a diagnosztizált cukorbeteg számok közel megduplázódtak hazánkban, s ez a tendencia várható az elkövetkező 20 évben is. 2025-re minden második családot érinthet a betegség, mely a gyermekek egészségét is veszélyezteti.

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

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

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

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5. Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett! **06-1-216-8428**

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



hatékonyabbá tétele végett, többféle alternatív kezeléssel is megpróbálkozhatnak. A cukorbeteg életmódjának alappillérei, a helyesen tartott diéta és a napi rendszerességgel végzett fizikai aktivitás mellett kipróbálhatják a különböző gyógynövények hatását is. Gráf Róbert gyógynövényszakértő szerint jól ismert vércukorszökkentő hatása van például a kecskerutának, a ginzengnek, a feketeáfonya levelének vagy a görögcsézénának, továbbá a fehér babhájnak, a fehér fagyöngynek, a kukoricahajnak, a gyermekláncfünek.

A kerti zöldségek, fűszerek közül kizismert a zöldbab, a zöldborsó, az articsóka, a kerti zsáza, a kapor vércukorszintet csökkentő, egyensúlyban tartó hatása. Drogériákban és patikákban is kaphatók az úgynevezett CLA táplálékkiegészítő készítmények, amelyek konjugált linolsav-tartalmuk folytán, sok egyéb hasznos tulajdonságuk mellett a vércukorszintet csökkentő hatással is bírnak. Természetes forrásuk a tojás, a tejtermékek, a hús, kismértékben a növényi olajok, ám ezek kevésbé koncentráltan és kisebb mennyiségben tartalmazzák, mint a táplálékkiegészítő.

LÓRÁNTH IDA ■

Neuropátiás fájdalom

A cukorbetegknél, a gondos és szakszerű kezelés ellenére jelentkezhetnek az úgynevezett neuropátiás (idegi eredetű) fájdalmak, amelyek jellegzetes tünetei legtöbbször a végtagokban jelentkező égő, szúró, bizsergő érzés. A Szonda Ipsos és a Neuropátiás Munkacsoport nemrég egy felmérést végzett, amelynek adatai szerint a cukorbetegek között sokkal gyakrabban jelentkeznek ezek a tünetek, mint a lakosság más csoportjainál. Átlagosan a népesség tizenegy százaléka észlel különböző neuropátiás fájdalmakat, ám annak eredetét illetően ötvennyolc százaléknál tévesen állapították fel a diagnózist. Neuropátiás fájdalmakra panaszkodott a vizsgálatban megkérdezett 1-es típusú cukorbetegek harmincnégy százaléka, a 2-es típusú diabeteszeseknek pedig a huszonöt százaléka. Pedig esetükben különösen fontos lenne tisztázni és kezelni a panaszok okát, mert alsó végtagjuk az erek és idegek károsodása miatt érzéketlenné válhat. Így az apró sérülések észrevétlenek maradhatnak, ezek idővel súlyos fekély kialakulásához, szélsőséges esetben pedig a láb amputációjához vezethetnek.

Az érintettek minél szélesebb körű tájékoztatásáért és minél jobb ellátásáért a Neuropátiás Fájdalom Munkacsoport a Magyar Cukorbeteg Országos Szövetséggel közösen a Diabétesz Világnapon elindította rendezvénysorozatát, amelynek első állomása Kaposvár volt.

Ízületi gyulladás és stressz, avagy mitől fáj a hátam?

A hátfájás igen gyakori probléma. Egy felmérés szerint öt emberből négy élete során legalább egyszer megtapasztalja a hát alsó részén jelentkező fájdalmat.

Hátunkat csontok, izmok, ínuszalagok, és porckorongok bonyolult szerkezete alkotja. Utóbbiak olyan porcos részek, melyek védelmet nyújtó párnákként funkcionálnak gerincünk szelvényei között. Ha a felsorolt „alkatrészek” bármelyikével problémánk adódik, az könnyen hátfájáshoz vezethet. Az esetek többségében itt keresendő a probléma forrása, egyeseknél azonban nem állapítható meg pontosan a hátfájás konkrét oka.

Húzódások

A hátfájás leggyakrabban egy izom vagy ínuszalag meghúzódásának köszönhető. A húzódást okozhatja egy rossz vagy túl nehéz emelés, vagy jelentkezhet egy hirtelen, szerencsétlen mozdulatot követően. Ritkábban bár, de előfordul, hogy izomgörcs okozza a hátfájást.

A vázizomzattal kapcsolatos problémák

Egyes esetekben a hátfájást valamely, a vázizomzatban rejlő probléma okozza. Ilyenek lehetnek az alábbiak:

- **Kidudorodó vagy megrepedt porckorongok.** A porckorongok párnaként működnek a csigolyák között a gerincünkben. Néha előfordul, hogy a porckorongban található puha anyag kitéremkedik vagy megreped, és nyomni kezd egy ideget. Sok ember azonban, akinél ilyesmi figyelhető meg, nem tapasztal ebből adódóan fájdalmat.
- **Isiász.** Ha egy kidudorodó vagy kitéremkedő porckorong a lábban lefelé haladó fő ideget nyomja, isiász alakulhat ki. Az isiász éles, hasogató fájdalommal jár, amelyet a far környékén és a láb hátsó részében érzünk.
- **Ízületi gyulladás.** Az ízületi gyulladás vagy köszvény leggyakrabban a csípőben, a kezekben, a térdben és a hát alsó részében jelentkezik. Egyes

esetekben a gerincben megjelenő gyulladás a gerincgyat körülvevő szabad rész beszűküléséhez vezethet – ezt nevezzük gerincszűkülletnek.

• **Gerincoszlop-rendellenességek.** Ugyancsak hátfájást okozhat, ha a gerincoszlop hajlatai eltérnek a normálistól. Ha a gerinc természetes ívei túl nagyok, a hát felső része abnormálisan meggörbülhet (púposág), vagy a hát alsó részének íve lesz túlzottan nagy. A gerincferdülés, amelynek következtében a gerinc oldalirányban hajlik el, ugyancsak hátfájást okozhat.

• **Gontrikulás.** Ha a csontok porózussá és törékennyé válnak, a gerincsigolyák tömörségének csökkenéséből törések adódhatnak.

A hátfájás kialakulását elősegítheti a dohányzás és az elhízottság, és gyakoribb a nők, valamint az idősebb korosztály körében. Ha Ön nehéz fizikai munkát végez, vagy éppen ellenkezőleg, sokat ül egy helyben, ha stresszes a munkája vagy sokat szorong, netán depresszióval küszködik, különösen nagy veszélynek van kitéve. Ha szeretné megelőzni a problémákat, az első és legfontosabb, amit tehet, hogy naponta legalább 5 percet szán egy kis tornára. Ha ülőmunkát végez, akkor különösen fontos, hogy legalább 1-2 óránként felálljon a székéből, nyújtózkodjon, hajoljon jobbra-balra, végezzen fejkörzést. Ha állandósult fájdalommal küszködik, keressen fel egy gyógytornászt, járjon el úszni, vagy próbáljon ki valamilyen gyógyászati segédeszközt. A legfontosabb, hogy mielőbb kezelje a problémát. Ne feledje, gerincünkre egy életen át kell támaszkodnunk!



tudja mennyi a vércukorszintje?

DCONT PARTNER
vércukormérő

A termékek megrendelhetőek az ingyen hívható zöld számon: **06 80 27 77 77**

Készülék ára
8 900 Ft
50db Tesztcsík 2 920 Ft

+1 doboz
ajándék
vitaminnal

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

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

Kapható
a Szerviz és
Márkabolban,
patikákban
és gyógyászati
segédeszköz
szaküzletekben!

10 év
10 ÉVE MAGYARORSZÁGON!

• Biztonságos, hatékony és egyszerű megoldás a hát- és derékfájdalmak enyhítésére vagy akár megszüntetésére

• Nincs mellékhatása, nincs ellenjavallata: nem tartalmaz mágnest

• Akupresszúrás pontok stimulálásával éri el hatását

KOSMODISK
Classic

A Kosmodisk már 10 éve Magyarországon!
Születésnap akciónkban a Kosmodisk Classic szett most **10% kedvezménnyel 17.490 Ft helyett csak 15.740 Ft** (+ szállítási költség)
Akióknk 2008. november 1 - 2008. december 24. között érvényes.

További információért és megrendeléshez hívja ügyfélszolgálatunkat, vagy látogassa meg honlapunkat:

☎ 06 1 452-51-61

www.kosmodisk.hu

Dereka hálás lesz érte!

Hurrá, telelünk!

Számoljuk a napokat a téli vakációig, amikor újra együtt lehet a család. Beiglisütés helyett egyre többen döntenek úgy, hogy már a karácsonyi ünnepeket is aktív pihenéssel, sielésel, szánkózással, túrázással töltik a hegyekben. Az érintetlen hóval fedett táj, a szikrázóan tiszta levegő, a jóleső mozgás energiával tölti fel a téli sportok szerelmeseit. **Összeállításunkkal tippeket szeretnénk adni ahhoz, mi kerüljön az úti patikába, hogy izomlázra, kisebb sérülésre, leégésre, fejfájásra kéznél legyen a gyors segítség.**



Mi kerüljön az útipatikába?

Új korszak a vérnyomásmérésben!

Cserélje le régi készülékét, ajándékozson pontos és megbízható vérnyomásmérőt, mellyel a pontatlan mérés kiküszöbölhető. Medel Monitor automata vérnyomásmérő:

- beszéd- és mozgásérzékelés,
- szabálytalan szívritmus ellenőrzése,
- 24 hónap cseregarancia.

Kérje gyógyszerésze segítségét. Termékinformáció: 0629-537-560 www.medel.hu

medel

...for your health

Karácsonyi ár: 9 990 Ft



A Verbena gyógynövényes cukorkák összetevői közt valódi gyógynövénykivonatokat is megtalálhatunk, illetve tartalmazza azt az értékes HERBAL Complex kivonatot is, amely hét gyógynövény koncentrált kivonata. A kivonatokat azok a gyógynövényeket választották ki, amelyek az öt leggyakoribb civilizációs betegség ellen nyújthatnak védelmet, vagyis a megelőzés kényelmes módját nyújthatják a légúti megbetegedések ellen, erősítik az immunrendszert, segíthetik az emésztést, antidepresszív hatással bírhatnak, és elősegíthetik a szervezet méregtelenítését.

A Verbena cukorka négyféle ízben kapható: csipkebogyó, zsálya, hársfavrág, kamilla. Forgalmazza: I.D.C Hungária Zrt., Tel.: (24) 525-537, Fax: (24) 525-530



KÖHÖG, TÜSSZÖG, NEM ENGEDELMESEKEDIK A DEREKA?

Ashaninka® Macskakaram tableta

(5 mg POA kivonat) Én már használom! Ön is? Alkalmazási területek:

- Gyulladáscsökkentésre (mozgásszervi betegségekre)
- Immunrendszer erősítésére
- Akut és krónikus fertőzések esetében a gyógyszeres terápia kiegészítésére.



A gyógyhatású készítményt keresse a gyógyszertárakban és gyógynövény-szaküzletekben!

Forgalmazza: ASHANINKA Pharma Kft. 1112 Budapest, Fehér ló u. 10. Tel./Fax: (1) 319-2160 www.ashaninkaph.hu, www.fitoshop.hu

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



Az induló vagy a kialakult influenza tünetei (hidegrázás, végfájdalom, láz, orrfolyás, köhögés) esetén is alkalmazható homeopátiás gyógyszer, amely segítségével a betegség valamennyi szakaszában lerövidül a gyógyulás, mérséklődnek a tünetek.

BOIRON HUNGÁRIA KFT.

Tel: (+36 1) 365 1430, www.boiron.hu

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



TŐZEGÁFONYA A CELSUSTÓL!

A szervezet nem mindig képes segítség nélkül legyűrni a húgyúti fertőzést, gyulladást. A tőzegáfonyában bőségesen található proantocianidinek és antioxidánsok erősítik a sejteket. A hazai kutatók, urológusok által kifejlesztett étrend-kiegészítő 400 mg porított tőzegáfonyát tartalmaz kapszulaként. Keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban! Termékeink használata előtt kérje orvosa, természetgyógyásza tanácsát!

www.celsus.hu, Tel: (1) 225-2740
CELSUS: VÁLJÉK EGÉSZSÉGÉRE!

Béres Egészségtár – ProBio 6 kapszula



Komplex probiotikum készítmény a Bérestől a bélflóra és az emésztőrendszer egészségéért! A hatféle baktériumtörzs speciális kombinációja elősegíti a bélflóra természetes egyensúlyának gyors helyreállítását.

A Béres Egészségtár – ProBio 6 kapszula károsodott bélflóra esetén (pl. antibiotikumos kezelés vagy gyomor- és bélrendszeri fertőzés után) a bélflóra egyensúlyának helyreállításához szükséges különleges táplálkozási igényhez igazított összetételű, jótékony probiotikus baktériumokat tartalmazó speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.

www.beres.hu
www.probio6.hu



A Cran-C kapszula hatóanyaga az amerikai tőzegáfonya koncentrátuma, mely ősi népi gyógyszer Amerikában gyulladáscsökkentő, felfázásos esetekre, a vizeletkiválasztó szervek egészséges működésének segítésére.

Schirilla György: „El kell mondanom, hogy mióta szedem a CRAN-C kapszulát, egyszer sem fordult elő nálam felfázás a Duna-úzásaim során.”

Forgalmazza: Pharmaforte Kft., Info tel.: 0630/2100-155, www.pharmaforte.hu

GRÉP PLUSZ:

UTAZÁSHOZ, PIHÉNÉSHEZ GRÉP PLUSZ CSEPP AZ EGÉSZSÉGHEZ!

Celsus készítmények természetes hatóanyagokkal. Étrend-kiegészítőinket a természet gazdag kincstárából válogatva készítjük. Összetevők: nem keserű grépfrútmagcsepp + Echinacea + C-vitamin. A grépfrútmag kivonatában és az echinacéban található polifenolok antioxidáns hatásúak. E két gyógynövény és a C-vitamin egymás jótékony hatását erősítik. Már 3 éves kortól is szedhető! Keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban! Termékeink használata előtt kérje orvosa, természetgyógyásza tanácsát! www.celsus.hu Tel: (1) 225-2740



GRÉP PLUSZ: EGY CSEPP EGÉSZSÉG A CELSUSTÓL

TÉLI BŐRÁPOLÁS

A száraz, viszkető és gyakran repedezett bőr kellemetlen érzés. Ez különösen télen jelent problémát, amikor a levegő szársága, a fűtés jelentősen hozzájárul bőrünk kiszáradásához.

A svájci Spirig Pharma által kifejlesztett Excipial bőrpolók használatával bőrét újra feszessé, ruganyossá, puhán hidratálttá varázsolhatja.

A termékek kifejlesztése bőrgyógyászok együttműködésével történt, érzékeny, száraz és nagyon száraz, atópiás bőrön egyaránt tesztelve.

A termékek kaphatók patikában vagy webáruházunkban: www.mdb.hu/spirig



Eldugult az orra?

A Rhinospray plus aktív hatóanyaga gyorsan felszabadítja és tartósan tisztán tartja a légutakat, frissítő illóanyagai (a mentol, a kámfor és az eukaliptuszolaj) pedig kényeztetik orrát, és a légzés friss, tiszta, hűs érzését biztosítják.

Rhinospray plus. Az orr szabadsága.

Tramazolin hatóanyagú, vény nélkül kiadható gyógyszer.

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





Ne lépjen a jégre!

Sokan legszívesebben téli álomban töltenék a leghidegebb évszakot. Ilyenkor kevesebbet mozognak, kedvetlenebbek vagyunk, és jobban csábít a jól fűtött szoba, mint a havas lejtő vagy a korcsolyapálya. Pedig mozgásra, napfényre ebben az évszakban is szükségünk van.

Csúszós utakon

A meleg, vastag ruha véd a hideg ellen, de megnehezíti a mozgást. Ügyetlenebbül lépkedünk, és gyakran a talaj sem elég biztonságos a talpunk alatt. Hóban, latyakban vagy az utakat jégpályává dermesztő ónos esőben ép bőrrel hazavergődni nem kis teljesítmény. Ebben döntő szerepe van a jól megválasztott lábbelnek. Hasznosabb rücskös talpú, lapos sarkú csizmát húzni, mint túsarkúban tipecgni.

Nem szeretnénk senkit lebeszélni a téli sportok élvezetéről, éppen ellenkezőleg. A friss levegő, a mozgás öröme, a havas, fagyos táj szépsége felfrissíti testünket, lelkünket. De a szokatlan fizikai terhelés, a sebesség csábítása vagy éppen egy síkos jégfolt a járdán súlyos balesethez vezethet.

A TÉLI SPORTRÓKRA VALÓ FELKÉSZÜLÉS

Sielni indul ezen a télen, vagy kedvenc téli sportjának szeretne hódolni? A jó felszerelés megválasztása mellett nagyon fontos az, hogy testünk megfelelően felkészült és izületstatikai szempontból is kifogástalan állapotban legyen a sportolással eltöltött téli napokon. Előfordul, hogy a mozgás öröme izomhúzódás, izületi fájdalom vagy még rosszabb esetben egy „véletlenül tűnő” baleset árnyékolja be. Hogy ez ne így legyen, érdemes izületeinket, izomrendszerünket a lehető kiegyensúlyozottabb állapotba hozni.

Hogyan is működik az izületstatika?

Az emberi testet előről és hátulról tekintve a boka-, térd-, csípő-, vállizületek szimmetrikusan, egymás fölött megfelelő szögben, oldalról szemlélve pedig egy függőleges, a talajra merőleges vonalon helyezkednek el. Ha különböző okok - pl. helytelen testtartás, gyakran ismételt egyoldalú tevékenységek miatt az izmok egyensúlya megbomlik, egy idő után az ízületek sem a megfelelő helyzetben fognak állni. Ennek következtében az izületi felszín bizonyos részei nagyobb terhelést kénytelenek elviselni, ami később a normál mértékűnél nagyobb izületi kopáshoz vezet. Az izomegyensúly felbomlása a sérülésveszélyt is növeli sportolás alkalmával. Ezen problémák elkerülése, vagy a már meglévő javítása érdekében célszerű helyreállítani az izületstatikai egyensúlyt. A módszer lényege, hogy az egymást kiegészítő, nem megfelelően működő egyik oldalon túl feszes, másik oldalon túlnyúlt, elgyengült izmok a megfelelő tornagyakorlatokkal a lehető legjobban kiegyenlítésre kerüljenek, korrigálva a nem megfelelő helyzetben lévő ízületek állását is.

Ebben a helyreállításban tudnak a Súlypont Ízületklinika gyógytornászai segíteni.

Vegyen részt ingyenes állapotfelmérésünkön!



SÚLYPONT ÍZÜLETKLINIKA

Súlypont Ízületklinika: 336-0336 www.sulypont.hu
1027 Budapest Frankel Leo u. 9. e-mail: sulypont@sulypont.hu



A kihülés veszélye

Télen, ha földön fekvő embert látunk, ne menjünk el mellette. A közöny az életébe kerülhet. Hívhatjuk a Menhely Alapítvány (06-1) 338-4186-os számát, vagy ha szükségesnek tűnik, a mentőket. Telente 300-400-an halnak meg kihülés miatt, közülük félszázan hajléktalanok, a többiek gyengén fűtött vagy fűtetlen otthonaikban fagynak meg. Ezért télen különösen fontos, hogy figyeljünk a környezetünkben élő, magányos, idős emberekre, és ha kell, segítsünk.

Az elesést komolyan kell venni. Míg fiatalon egy-két zöld folttal megússzuk, idősebb korban súlyosabb következménye lehet, mert az ízületek már nem olyan rugalmasak, és könnyebben eltörnek a csont. Magyarországon a vizsgálati adatok szerint minden évben elesés következtében 2100, 65 év feletti ember hal meg; 42 ezren a fekvőbeteg, 465 ezren a járóbeteg, vagy az alapellátásban jelennek meg emiatt – tudtuk meg az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) közleményéből. Mind a fekvőbeteg-, mind a járóbeteg-ellátás adatai azt mutatják, hogy a balesetek listáját toronymagasan az elesés vezeti. A 65 év feletti népességből a nőket gyakrabban éri baleset, mint a férfiakat. Az esések egyrészt a környezetre vezethetők vissza – lépcsők, küszöbök, szőnyegek, egyéb akadályok, rossz megvilágítás – másrészt az életkorra, a szedett gyógyszerek hatásaira, mozgásszervi nehézségekre vagy éppen az egyensúly- és látási zavarokra. Éppen ezért nagyon fontos a megelőzés, minél több rizikófaktor kiszűrése és megfelelő kezelése.

Bemelegítés, nyújtás

Gyakorlott síelők, hódeszkások (snowboardosok) tudják, hogy minden évben meg kell dolgozni azért, hogy újra élvezzék a lesiklást. Speciális tréninggel már most készülnek arra, hogy izmaikat, izületeiket megfelelő állapotba hozzák, és nem a legveszélyesebb pályán kezdik a szezon, mert újra meg kell találni a mozgás ritmusát. A korábbi rutin visszaszerzése nem megy egyik pillanatról a másikra.

Elmaradhatatlan a napi bemelegítés, ezzel tudjuk izmainkat, izületeinket felkészíteni a szokatlan terhe-

lésre. Az átmozgató gyakorlatokat érdemes megismételni hosszabb ebédszünet után is, az újabb lesiklások előtt.

Ahhoz, hogy másnap újra élvezzük a sportolást, a lécek lecsatolása után jólesik az izmokat ellazító, forró fürdő, szauna. Érdemes megtanulni a speciális nyújtásokat, amelyekkel megelőzhetjük az izomlázat. Sportkrémekkel is átmasszírozhatjuk izmainkat.

A sebesség mámorra

Leggyakrabban a vakmerő kezdők szenvednek balesetet, akik kellő alapozás nélkül vágnak neki a tudás-szintjüknek nem megfelelő lejtőnek. Gyakori, hogy a rosszul beállított kötés okozza a sérülést. Tipikus a rándulás, a ficam, ezek elsősorban a térdet, a bokát érinthetik, de egy szerencsétlen eséstől kicsavarodhat a váll, és az agryázkódás sem ritka.

Ezért érdemes figyelmet fordítani a védőfelszerelésekre. Ha arra gondolunk, hogy lesiklás közben – lécen, hódeszkán, szánkóval – akár 40-60 kilométer per órással sebességgel száguldnunk, nem kérdés, hogy szükség van egy jó minőségű sisakra. Ügyes találmány a trikóba épített gerincvédő, hasznos segédeszköz a térdőrgőtő. Nélkülözhetetlen a síszemüveg, amelynek lenszéje véd a szétől, az időjárás viszontagságaitól, a felferődő jégdarától, erős napsütésben a hóvakságtól. Ködben, hóesésben a sárga, narancs vagy rózsaszín, felhős vagy változókéony időben a narancssárga, napsütésben a narancs, illetve a tükröző platinium lenszét ajánlják a szakértők. Esti lesikláshoz, megvilágított pályán természetesen az átlátszó szemüveg a megfelelő választás.

Szánkós tippek

A legtöbb gyerek első téli sporteszköze a ródli. Ártalmatlan szórakozásnak gondolnánk a szánkózást, de érdemes néhány dologra figyelni. Mielőtt a lejtőről lecsúsznánk, adjunk védősisakot a gyerekre, így megóvhatjuk a fejsérüléstől. Jó szolgálatot tehet a síszemüveg. Ne vásároljunk karfás, háttámlás szánkót, mert ezek a főlegesen kiegészítők ütközéskor komoly balesetet okozhatnak.



Fedezze fel az eredeti MÁGNESES KARKÖTŐ jótékony hatását!

EGY CSÁBITÓ AJÁNDÉKOTLET!



FÁJDALMAK ÉS MIGRÉN, ...

A Polycure Magnétic egyesíti a réz és a polarizált mágnes jótékony hatásait. Természetes módon biztosít Önnek enyhülést és jó közérzetet. Különböző eredetű (fej-, hát-, izületi-, izom-) fájdalom esetén enyhítheti a tüneteket. Segítségét nyújthat depresszió, stressz, feszült idegállapot, almatlanság, keringési elégtelenség, menstruációs görcsök esetén is.

TEGYEN A JÓ KÖZÉRZÉÉRT!

A biomágnes karkötő hatása az ősi komplementaritás elvén alapszik, mely a yin (negatív) és a yang (pozitív) centripetális erő között áll fenn. Ettől függ a pszichikai és fizikai egészség. A Polycure Magnétic karkötő helyreállítja az ismert yin és yang energetikai egyensúlyt, melyet a kínai orvostudomány több mint 4000 éve alkalmaz.

ELSŐ ALKALOMMAL ...

...találkozhat 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.

VÁSÁRLÓI VÉLEMÉNYEK

„Évek óta fejfájással ábródtam minden reggel, az önk karkötő-jének viselése ezt elmulasztotta. Az láncsolom mindenkinek, akiknek fájdalmat vannak, tegyen vele egy próbát!” K.H.

„Kínzó reumától szenvedtem. Reggelente úgy tudtam felégyenesedni. Karkötőjének hála, gyorsoriatlag nincsenek fájdalmam. Hétköznapit életem élek és dolgozom, fájdalommentesen!” G.R

„Kértem Önöktől mágneses karkötőt, már öten viseljük boldogan. Nemcsak szépek, de gyógyítanak is. Jó a közérzetünk, a sóger-nönműk megszűnt a migrénes fejfájás.” SZ.J.

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



A mágneses karkötőt ebben a szép, fekete tasakban küldjük Önnek.

Megrendelhető:

NATURSISTEM 2025 Visegrád, Pf. 52
www.natursystem.hu
Tel: 06 30 525 5110, 06 26 397 175

Mindent egy helyen az Önök szolgálatában!



Jó minőségű

- összecsukható bot
- hűtő-, melegítő termékek
- lábápolási termékek
- termékek utazáshoz
- prémium és elasztikus termékcsalád



széleskörű választékával várjuk Önöket a patikákban



Kiváló minőségű FORTUNA termékeket keresse a patikákban.

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



Elsősegély

- * Törés, ficam, rándulás gyanúja esetén hívjunk szakértő segítséget (mentőt, ügyeletes orvost).
- * A sérültet ne hagyjuk magára, ne mozdítsuk el, és óvjuk attól, hogy más nekiütközzön.
- * Agyrázkódás gyanúja esetén figyeljük meg a sérültet akkor is, ha azt állítja, jól van. Ha később hányingerre vagy fejfájásra panaszodik, forduljunk orvoshoz!

Magas hegyekben, napsütésben érdemes fényvédő krémmel óvni a bőrünket a leégéstől.

Siklás a jégen

Műjégpályán ritkán történik súlyos baleset, pedig a jég rideg, kemény felület. Esetleg a kocsolya pengéje jelenthet veszélyt, ha az ember elesik, és figyelmetlen társa átsiklik a földön fekvő kezén. Ezért érdemes sportkesztyűt viselni. Hasznos segédeszköz lehet a térd- és könyökvédő. Nagyobb kockázatot jelentenek a befagyott tavak, természetes vizek. Csak a kijelölt, felügyelettel ellátott területen szabad kocsolyázni, egyedül senki ne merészkedjen a jégre! Ha valaki alatt beszakad a jég, hívjunk segítséget. A mentéshez hason csúszva – jobb esetben egy szál deszkára fekve – érdemes megközelíteni a bajba jutottat. Hasznos, ha a mentő lábát is fogja valaki. A jeges vízből kimentettek azonnal száraz, meleg ruhára és takaróra van szükségük.

KOLIMÁR ÉVA ■

SZPONSORÁLT CIKK

Van fontosabb az egészségnél?



Tény: immunanyagaink

közel **80%-a** a bélrendszerben, és az azt körülvevő szövetekben termelődik.

A modern életvitel, a stressz, az antibiotikumok szedése megbonthatja bélflóránk egyensúlyát. A Protexin étrend-kiegészítő 7-féle jótékony baktériumtörzs segítségével megerősíti az immunrendszert, támogatja és újraépíti a bélflórát, hozzájárul a kiegyensúlyozott élethez. Egy kis odafigyeléssel egészségesebbé teheti életét.

Keresse termékeinket a gyógyszertárakban és gyógynövény szaküzletekben.

Protexin®

A bélfloóra doktora



www.vitaminkosar.hu
Tel.: (06-1) 209-1084

Hogyan válasszunk probiotikumot?

Annak fontosságát, hogy a kóros bélflorát probiotikumokkal jótékonyra cseréljük, minden gasztroenterológus, sőt talán már minden orvos ismeri.

Ma már lehetséges a jótékony flóra újratelepítése probiotikum-készítményekkel, melyek elfoglalják a kórokozók élőhelyét, erősen stimulálják az immunrendszert, metabolikus aktivitásukkal pozitív szimbiózisba lépnek a szervezettel. A helyes készítmény kiválasztásához általában nincs elég információ, erre a reklámok, részinformációk helyett az alábbi algoritmust javasoljuk.

1. Bélbaktériumok multikultúráját kívánjuk pótolni, ezért válasszunk több törzset tartalmazó készítményt.
2. Bár növényben, állatban izolált ártalmatlan baktériumokat is forgalmaznak, válasszunk az elvesztett természetes humán flóra szereplőit tartalmazó készítményt.
3. A bevitt probiotikumok napok alatt kiürülhetnek, megtelepedésüket, kolóniaképzésüket, szaporodásukat probiotikum biztosíthatja.
4. A probiotikumok metabolikusan is előnyösek: pl. a fruktooligoszacharidok, melyek az anyatej részét is képezik.
5. A készítmény csíraszámának nincs számottevő jelentősége, mivel a baktériumok szaporodása exponenciális!
6. Csecsemőre-kisgyermekre adaptált készítmény is létezik.
7. Költségek: a megtevesztő dobozár helyett napi kezelési költséget számoljon. Javasolom, őrizze meg ezt az algoritmust, segítséget nyújthat az újonnan piacra kerülő készítmények megítélésében!

Dr. Kiss András gyermekgyógyász

Ne szenvedjen fölöslegesen!

Mindenki kiegyensúlyozottságra, jó közérzetre vágyik. Ám aki rendszeresen székrekedéssel küszködik, nagy az esélye, hogy levertnek, boldogtalannak érezze magát. A kellemetlen tünetek az életminőség romlásához vezethetnek, negatívan befolyásolhatják a munkavégző képességet.

A székrekedés kellemetlen közérzetet okoz, és jelentősen rontja az életminőséget – derül ki a Boehringer Ingelheim tavaly szeptemberben közzétett felméréséből. A közel három ezer ember bevonásával elvégzett kutatás arra irányult, hogy felmérje, miként befolyásolja a székrekedés az emberek mindennapjait. Hazánkban átlagosan kétszer annyian szenvednek székrekedéstől, mint az európai országok többségében.

A nemzetközi kutatásból kiderült, hogy a székrekedés a fizikai rosszullét mellett az egyén enklépét is befolyásolja. Aki gyakran szenved ettől a problémától, sokszor az átlagosnál rosszabbnak ítéli a saját egészségi állapotát. Minden harmadik érintett arról számolt be, hogy az olyan hétköznapi tevékenységek is nehezebbek esnek, mint lehajolni, térdelni vagy akár egy rövid sétát tenni. Problémájuk rátelepszik a gondolkodásukra: boldogtalanabbnak, feszültebbnek érzik magukat, mint az egészséges bélműködéssel rendelkezők. Ráadásul a székrekedést gyakran kíséri fejfájás, étvágytalanság, alvászavar.

A legtöbb ember magát okolja: azt hiszi, hogy a helytelen táplálkozás, az elégtelen rost- és folyadékbevitel, a stressz, a mozgásszegény életmód miatt van szorulása. Kevesen beszélnek a problémájukról, és tanácsalannak, mit tegyenek. Pedig a kiegyensúlyozott étrend, a rendszeres mozgás és a stressz csökkentése mellett van megoldás, amely segít megszüntetni a székrekedést.

A Dulcolax® világszerte elismert, recept nélkül kapható hashajtó, amely a klinikai vizsgálatok szerint hatékonyan, biztonságosan, ugyanakkor gyengéden segít a panaszok megszüntetésében. A Dulcolax® draszté a vastagbél természetes mozgását serkenti, emellett csökkenti a vízvisszatartást, ezáltal növeli a széklet mennyiségét és javítja az állagát. A gyógyszer védőbevonata ellenáll a gyomorsavnak és a vékonybélnedvnek, így hatóanyaga javarészt a vastagbélben, a célzott helyen szabadul fel. Normál adagban nem okoz hasmenést. Hatásideje kiszámítható: hat-tizenkét óra alatt segít. Ha este bevesszük, reggel jelentkezik a várt hatás. Használata kényelmes és diszkrét: könnyű lenyelni, doboza kis helyen elfér.

További információért látogasson el a www.szorulas.hu internetes oldalra!

Székrekedése van?



Sokan szenvedünk időnként székrekedéstől, de nem mindig tudjuk, hogy mi lenne ilyenkor a legjobb megoldás.

Próbálja ki a Dulcolaxot!

A Dulcolax hatásos, ugyanakkor gyengéd megkönnyebbülést hoz. Speciális védőbevonatának köszönhetően csak a vastagbélben hat, és nem terheli a szervezetét feleslegesen.

Vegye be este, hogy reggel könnyebben induljon a nap!



Megkönnyíti a dolgát!

Boehringer Ingelheim
1095 Budapest, Lachner Ödön fasor 6. Telefon: (06) 1 299 8035 www.szorulas.hu

Recept nélkül kapható, biokodolli hatóanyagú gyógyszer

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

Ünnepi lakomák

Már előre reszketek, ha a karácsonyi családi közös ebédekre gondolok, mert nagyon szeretek finomakat enni, de ilyenkor rendszeresen valamilyen hasi panaszom szokott lenni: vagy az epém görcsöl be, vagy hasmenésem lesz, vagy egyszerűen csak hetekig fájdalmasan puffadok. Hogyan lehet ezeket kivédeni?

A nagy ünnepek idején sokat, sokfélélt és nehezet eszünk, keveset mozgunk. Ezek mindegyike árt az emésztőrendszerünknek, különösen az arra nagyon érzékenyeknek. Van azonban néhány ősrégi trükk arra, hogyan kell emésztetőbbé varázsolni a nehéz ételeket.

Már nagymamáink is tudták, hogy az illóolajok és a keserű anyagok elősegítik az emésztőnedvek kiválasztását. Ezért ízesítették a sült szárnyasokat örömmel, a káposztát köménnyel és kökénnyel. A fűszernövényekről általában elmondható, hogy nemcsak ízesebbé, de könnyebben emészthetővé is teszik az ételeinket. Keserű gyógynövények az ezerjófű, üröm, apróbojtorján, vidrafű, pemetefű, cickafark, kálmosgyökér, apróbojtorjánfű, gyermekláncfű.



Ezeket étkezés előtt tea formájában is fogyaszthatjuk, ízesítés nélkül. Ugyan- így csodát tesz evés előtt két teáskanál citromlé egy pohár vízben. Az almaecet sava pótolja a hiányzó gyomorsavat, serkenti a fehérje- és zsíremésztést. Ezért is kínálnak a kacsá-, illetve libasülthöz párolt almát.

Ha ég a gyomra, igyon egy pohár meleg tejet öt csepp feketekömény-olajjal és egy kis mézzel. Telítettségézésre használja a gyömbér illóolaját – ez aktiválja az emésztési folyamatokat, és azonnali megkönnyebbülést hoz. Érde- mes gyömbért frissen is fogyasztni. Keleten apró, fogpiszkálószerű szeletekre vágják a friss gyömbért, és az ételekhez csemegeként találják. Ha felfúvódott, rágcsáljon el néhány petrezselyemzárát. Hatóanyagai serkentik a gyomor és a bél vérkeringését, az emésztést.

Ha nem tud aludni, és a gyomra sem az igazi, vegyen levendulafüldöt, vagy tegyen levendulapárnát a fejpárna alá. A virágokból áradó illóolajok egy- aránt megnyugtadják a gyomrot és a központi idegrendszert.

Készíthet gyulladá- és puffadáscsökkentő forró teát kamillából, édeskö- ményből, citromfűből, borsmentából.

Fontos elhatározásokat is tenni, ugyanis helyesebb sokszor keveset ven- ni, alaposan rágni, lassan enni, semmint habzsolni. Gondoljunk a borkóstolás kontrollált borfogyasztására, az ízek visszafogott élvezetére. Az ehhez hasonló módszer több örömet nyújt, ráadásul szinte biztosan kivédi a lakoma utáni pa- naszokat. Minél előbb keljünk fel az asztaltól! Mindig úgy álljunk fel a lakomák után, hogy tudnánk még enni pár falatot. Étkezés után legalább 2-3 óráig ne feküdjünk le aludni! Még az ünnepek előtt szerezzük be a hatékony emészté- sjavítókat, keserűvizet, epeserkentőt, hashajtót. Az ünnepek után tartsunk salaktalanító napokat, végeztessünk kolon-hidroterápiát, hogy könnyítsünk emésztőszerveink terhén. Ha mégis nagyon görcsölne a hasunk, üljünk a föld- re, a sarkunkra, és hajoljunk előre a földre felfelé nyújtott kézzel, maradjunk így nyugodtan néhány percet, közben nyugodtan lélegezzünk. Ez a gyakorlat azonnal szünteti a fájdalmat.

Dr. Herz

Ananász és papaya enzim ✓

Az ananászban lévő számos aktív enzim - közöttük a legfontosabb a bromelín - megkönnyítik a szervezet anyagcserejét, a fehérjék és a zsírok lebontását, a papayában lévő aktív enzim meregtelenít.

A Dr. Herz termékeket keresse a patikákban és gyógynövényboltokban!

Forgalmazza: ODP Vital KFT.
7626 Pécs, Csillag köz 7.
www.odpvital.hu

Termékeinket itt is megtalálja:
www.hazipatika.com

vital

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



Rennie Deflatine Szabaduljon meg a puffadástól!

A Rennie Deflatine, a Rennie termékcsalád legújabb tagja hatékony segítséget nyújt **felfúvódás és haspuffadás** ellen.



Vény nélkül kapható gyógyszer.



Bayer Hungária Kft., 1123 Budapest, Alkotás u. 50.

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

Füst nélkül egészségesen

Magyarországon több mint hárommillió ember dohányzik, többségük függő. Ha nem tudnak szakítani szenvedélyükkel, közülük minden második a dohányzás következtében kialakuló betegségben veszíti életét. Itt az ideje, hogy szakítson káros szenvedélyével! Kezdje füstmentesen az új esztendőt!

A szomorú statisztikát még sötétebbre festi az, hogy évente 2300 honfitársunk veszíti életét mások cigarettafüstje miatt, a passzív dohányzás következtében. Kétszer annyian, mint ahányan közlekedési balesetben halnak meg az utakon.

A függő dohányosokat beteg embereknek tekintjük, akiknél a tünetek akkor jelentkeznek, amikor nem gyújthatnak rá a következő szál cigarettájukra. A dohányzás számos betegség okozója, köztük a legnagyobb halálozással járó szívinfarktusé, tüdőráké és a krónikus obstruktív tüdőbetegségé (COPD). A Magyar Tüdőgyógyász Társaság és a Magyar Kardiológusok Társasága több orvosi szakma képviselőivel együtt egy megújított szakmai irányelv megalkotásával támogatja a naprakész és bizonyítottan hatékony leszokási módszerek elterjedését és megvalósítását. – A hatékony leszokás érdekében a legtöbb függő dohányosnál több módszer együttes alkalmazására is szükség lehet – foglalja össze tapasztalatait dr. Kovács Gábor, a Magyar Tüdőgyógyász Társaság elnökségi tagja.

Érdemes felhagyni a füstölés szenvedélyével, akár több évtizedes függés vagy egy-két leszokási kudarc után is.

– Az utolsó szál cigaretta elszívása után gyakorlatilag azonnal csökken a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata, csökken a vérnyomás, tágulnak az erek, javul a szervezet oxigénellátása. A dohányzás abbahagyása után egy éven belül felére csökken annak a kockázata,

hogy az egykori dohányos szívinfarktust kap – mondja dr. Zámolyi Károly, a Magyar Kardiológusok Társaságának elnökségi tagja.

A nemdohányzók véltlen áldozatai mások szenvedélyének. Ezért fontos betartani azt a szabályt, hogy olyan helyeken, ahol bárkit zavarna a füst, senki ne gyújtson rá, különösen gyerekek, várandós kismamák vagy betegek jelenlétében.

K. É. ■



A példa ereje

Miklós Zsolt *Győzelem a dohányzás felett* – egy ember története című könyve napló és látélet arról, hogy ő miként szabadult meg függőségétől. Tekintethetnénk magánügynek, ha pusztán egy beszámoló tartana kezében az olvasó, amelynek tanulsága ennyi: a dohányzás ártalmas az egészségre. De ennél sokkal többet nyújt ez a kötet: a személyes példa erejével hitelesített tudósítást az elhatározástól a leszokást segítő módszerek áttekintésén át a gyakorlati tanácsokig. Kézen fogva vezet, és fejezetről fejezetre meggyőz arról, hogy miért jobb szabadon lélegezni. Ahogyan egyetlen mondatban összefoglalja, miért érdemes leszokni: „Egy halálos függőségen kívül semmit sem veszíthetsz!”

SZPONZORÁLT CIKK

BIOFIZIKAI ORVOSLÁSSAL A DOHÁNYOSOKÉRT

A dohányzástól való leszokást elősegítő lehetőségek között a **mágneses rezonancián alapuló program** messze a leghatékonyabb, a legkorszerűbb, és mellékhatásmentes. A leszokáshoz itt **nincs szükség akaraterőre**, csupán fegyelmezett együttműködésre. **A leszokni vágyó dohányosnak csak egy órát kell „áldozni”** az életéből, hogy megszabadulhasson szenvedélyétől. Az egyszerű 1 órás, személyes megjelenéssel összekötött **komplex energetikai-harmonizációs, intenzív méregtelenítő program** az 1 hónapos folyamatos chip-es fenntartó kezeléssel kiegészítve, **nikotinmegvonási tünetek nélkül 90 százalékos hatékonysággal** működik. A dohányzásellenes terápia alapelve, hogy minden anyag jellemezhető egy elektromágneses spektrummal. A forradalmian új módszer

az interferencia törvényén alapszik. A dohányzás során a szervezetbe került és elraktározódott mérgek az inverz hullámok segítségével felszabadulnak kötéseikből, s a folyamatos folyadékfogyasztásnak köszönhetően a veséken keresztül pár hét alatt kiürülnek a szervezetből. Így a különböző mértékben károsodott szervek, szövetek megtisztulva a mérgektől lehetőséget kapnak, hogy a lehető leg-rövidebb időn belül minél jobban regenerálódhassanak. A rendkívül intenzív mechanikus méregtelenítéssel párhuzamosan néhány nap alatt lezajlik, többek között, a függőséget okozó nikotin információ-jának, engramjának a törlése is, ami a fizikai függőség megszűnését vonja maga után.

Válassza a megbízhatót, az eredetit!



Empátia Biomed Gyógycentrum, Tel.: 06 20 5522 898
1211 Budapest, Bajáki Ferenc utca 1-3, III/310., 1146 Budapest, Örs vezér tere 23., III/319.
www.empatia-biomed.hu, empatia@vivamail.hu

AZ IMMUNRENDSZER MINT AZ EGYIK LEGHATÉKONYABB RÁKELLENES FEGYVER

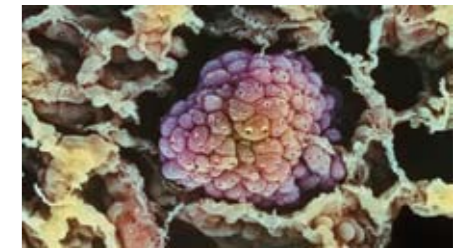
Minden valószínűség szerint az élőlények immunrendszere az egyik leghatékonyabb rákellenes fegyver. Erre bizonyíték a spontán tumorregressziók léte állatokban és emberekben egyaránt. 1999-ben rákkutató tudósok arra lettek figyelmesek, hogy kísérleteik során egy egér a sok közül (BALB/c) soha nem pusztult el rákban, még akkor sem, ha ismételten nagy mennyiségű ráksejtet fecskendeztek az állatba. Ennél az egérenél megfigyelték, hogy immunsejtek (leukociták egyik legnagyobb csoportja) vették körül a ráksejteket, amelyek elpusztították a ráksejteket, miután érintkeztek azokkal. A megmaradó tumorsejt „hulladékot” falósejtek bekebeleztek és megemésztették.

A rákkal szemben immunitást élvező egereknél feltűnt a falósejtek és természetes ölüsejtek rendkívüli szerepe a betegség leküzdésében. A természetes ölüsejtekről (NK) több tanulmányban is kimutatták, hogy fontos szerepük van a szervezet tumorelles védekezőképességének fenntartásában. Hiányuk a tumorok gyorsuló növekedéséhez vezethet.

A dohányzók és környezetük fokozottan veszélyeztetettek! Új felfedezés, hogy a cigarettafüst elősegíti a tüdőrákáttekek képződését, miközben elnyomja a

természetes ölüsejtek tumorelles aktivitását. Ha a természetes ölüsejteket aktiválták, akkor a cigarettafüst áttétképző hatása is megszűnt. Beigazolódott, hogy a cigarettafüst rákkeltő hatását – részben – az immunrendszer működésének elnyomása folytán fejt ki. A természetes ölüsejtek aktivitásának hiányát sok helyütt az áttétképződés fokozódásával hozták összefüggésbe.

A természetben található leghatékonyabb immunerősítő gomba eredetű polysaccharidok képesek a természetes ölüsejtek aktiválására és az áttétképződések gátlására. A Patkónyelv kivonat fogyasztásával számos spontán tumorregressziót tapasztaltak még végső stádiumos betegek esetében is. A rákkal szemben ellenálló egér esetéből láthattuk, hogy az említett immunsejtek (természetes ölüsejtek és falósejtek) a létező leghatékonyabb tumorelles fegyverrel válhatnak, ha aktiválva vannak. Az említett polysaccharidok, ha aktiválva vannak, nem helyettesítik, hanem hatékonyan kiegészítik az onkológusok által javasolt kezeléseket (sebészeti beavatkozás, kemo- és sugárterápia). Dohányzóknál pedig csökkenthetik a tüdőrák kialakulásának valószínűségét, és általában erősítik az immunrendszer működését.



Ráksejt



Falósejt



Patkónyelv gomba

Info: www.apigenin.de, www.patkonyelv.hu
Tel.: 06/30/3918080, 06/70/4231127



„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 tolószékben, lemondva az életről, 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.

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

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

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

mozgékonyosságát és megszabadulhat a fájdalmaktól.

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

Kérjük, töltsse 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 gyógymódjáról.

Úr Hölgy ASIH0038-1

CSALÁDNÉV / KERESZTNÉV

IRLSZÁM / HELYSÉG

CIM

Telefonszám (egyéb kérdések esetén) / Születési dátum

Új lehetőségek a rákdiagnosztikában!



A páciensek és az orvosok számára is még megbízhatóbbá és nélkülözhetetlenebbé teszi a Magyarországon néhány éve jelen lévő rákdiagnosztikai módszert, a PET/CT-t a Siemens legújabb fejlesztésű készüléke.

Fél óra helyett akár 15 perc alatt képes a teljes test felvételek elkészítésére, így a pácienseknek jóval rövidebb ideig kell mozdulatlanul maradniuk.

A kamera fizikai felbontóképességét két milliméterre sikerült javítani. Ez körülbelül 60 %-al jobb, mint a legtöbb PET/CT készüléké.

A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy a **kisebb elváltozásokról nagyobb biztonsággal állapítható meg a PET/CT felvételeken, hogy jó- vagy rosszindulatúak.**

A jobb felbontás nagyban segíti a kezelőorvosokat a megfelelő kezelések megválasztásában, a rejtett daganatok felfedezésében, továbbá a besugárzandó terület kijelölésében.

A szoftveres fejlesztéseknek köszönhetően a képek jóval kontrasztosabbak lettek a korábbiaknál, ami megkönnyíti a kóros elváltozások felismerését és pontos lokalizálását.

Végül, de nem utolsó sorban a vizsgálat során a **páciensre adott sugárdózis is kisebb lehet.**

A True Point HD elnevezésű PET/CT készülékből jelenleg mindössze néhány darab működik az egész világon. Hazánkban a Pozitron-Diagnosztika Központban április eleje óta élhetnek a páciensek az új készülék nyújtotta előnyökkel.

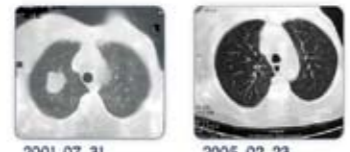


SPONSZORÁLT CIKK

„Kiegészítő daganatkezelés napjaink daganatosainak!”

Riport Somlyai Gábor Ph.D., biológussal, a deutérium-megvonásra épülő daganatellenes kutatásokról és gyógyszerfejlesztésről

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



2001. 07. 31. 2005. 02. 23.

hónapokban volt mérhető, mégis évekig élt még a beteg, esetenként teljes gyógyulásuk következett be. (A két CT-felvétel is egy ilyen, kisseszes tüdőrákos esetet mutat be. A két felvételt között közel 4 év telt el [publikált adat])

S.G.: „Egy retrospektív vizsgálat szerint, az előrehaladott stádiumú **emlőtumoros** betegeknél a csökkentett deutériumtartalmú víz (D₂-víz) fogyasztása négyeszeresre a távoli áttétes betegek várható, kétéves túlélési esélyét. A D₂-vizet a konvencionális kezelések mellett, ill. a sikeres műtétet követően fogyasztó betegek adatai azt mutatták, hogy a D₂-víz kiegészítő alkalmazása több mint 50%-kal csökkentette az öt éven belül visszaeső betegek arányát. A humán gyógyszerengedélyeztetés részeként kezárult, **prosztatatumor** végzett, fázis II klinikai vizsgálat szintén jelezte a készítmény daganatellenes hatását.”

Az emlő-, tüdő- és prosztatatumor mellett más daganattípusoknál is értek el eredményeket?

„Egy utánkövetés vizsgálat keretében, értékeltük a **tüdőrákos** betegek eseteit. Több mint száz D₂-vizet fogyasztó beteg adatainak statisztikai értékelése azt mutatta, hogy a várható élettartam háromszorosodott azon betegekéhez képest, akik kizárólag konvencionális kezeléssel részesültek. A statisztikai eredmények mögött számos olyan eset van, amikor a várható élettartam

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

ventionális kezelést, így a csökkenő fehérvérsejtszám, a megduzzadt nyirokcsomók regressziója kizárólag ennek az eljárásnak volt tulajdonítható.

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

S.G.: „Az elmúlt években többek között lehetőségem volt Bostonban a Harvard Medical School-on és az Európai Rákkutató Társaság (EACR) budapesti konferenciáján ismertetni eredményeinket. Erre a tudományos felismerésre építve fejlesztettük ki az állatgyógyászatban már nyolc éve sikeresen alkalmazott daganatellenes állatgyógyszert is, mely kiemelkedő hatékonyságot igazolt a gyakorlatban. Az alapvető kutatások és az állatgyógyászattal folytatott kezelések eredményei egyaránt azt igazolják, hogy legalább 40-45 ppm-es deutérium-koncentráció csökkenést (a természetes 150 ppm-es D₂-szintől legalább 105 ppm-re) kell elérni a szervezetben ahhoz, hogy a daganatok pusztulását elő lehessen idézni.



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

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



G. Somlyai (2008) A deutérium-depletio prosztatatumorokra gyakorolt hatása - A Fázis II. klinikai vizsgálat interim értékelése/The Effect of Deuterium Depletion on tumors of the Prostate Interim Evaluation of a Phase 2 Clinical Trial. *Complementary and Alternative Medicine* 14(2):28-33. (Kisvári K. Somlyai G. and Gábor Somlyai (2008) A retrospective evaluation of the effects of deuterium depleted water consumption on four patients with brain metastases from lung cancer. *Integrative Cancer Therapies* (Állásfoglalás), 7 (2) (72-80))

Édes ünnepek

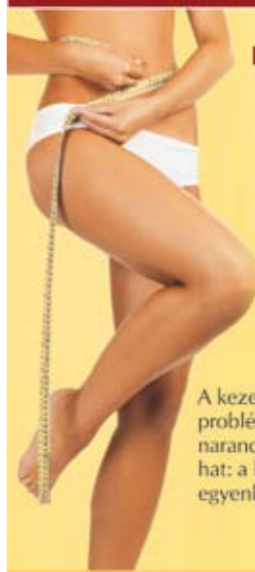
Az év utolsó heteiben dűskálunk a különleges csemegékben. Csokoládémikulás, szaloncukor, a fenyőfára függesztett édességek nélkül elképzelhetetlenek a téli ünnepek.

Szaloncukorból ebben a 4-5 hétben 5500 tonnányit vásárolunk, több mint 6 milliárd forint értékben. Ilyenkor kerül a gyermekek csizmáiba az a 821 tonnányi édesség is, amely az éves csokoládéfigura-forgalom felét adja, és amelyre 2,2 milliárd forintot költünk – tudtuk meg Sánta Sándortól, az Édességgyártók Szövetségének elnökétől.

Öröndetes tény, hogy egyre többen keresik a minőségi, valódi csokoládéből készült termékeket. A szánkban elolvadó, izletes finomságban mindaz megtalálható, ami a kakaóbabban rejlik. Nem véletlenül nevezték a kesernyészermést Mexikóban az istenek eledelének. A kakaóbab gazdag antioxidáns hatású flavonoidokban, amelyek nemcsak a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát csökkentik, hanem a kifejlődött elváltozások esetén is gátolják az állapot rosszabbodását. Különösen az étcsokoládé fogyasztása válik egészségünkre, minél magasabb a kakaótartalma, annál inkább. Kutatások szerint az 50 százaléknál magasabb kakaótartalmú étcsokoládé rendszeres fogyasztása szívvédő hatású, mivel csökkenti a vérnyomást, serkenti a vér áramlását, gátolja a túlzott véralvadást és egyes gyulladásos folyamatokat.

De nem árt a mértékletesség: egy tábla csokoládé több mint 500 kcal energiát tartalmaz, amelyet másfél óra tánccal, egy óra intenzív úszással vagy futással, csaknem kétórányi kerékpározással lehet ledolgozni. További érdekességeket olvashat a témáról honlapunkon: www.gyogyhir.hu.

Kombinált ultrahangos zsírlebontás és cellulit kezelés



HOZZA FORMÁBA ALAKJÁT! Akár -6 CM egy hónap alatt!

- Zavarják a hasán, csípőjén és combján elhelyezkedő zsírpárnák?
- Hiába fogyókúrázik és tornázik, újra visszajön a zsírfelcsúszás?

Jelentkezzen a Bársony Klinika ZSÍRBONTÓ-ALAKFORMÁLÓ kezelésére!

A kezelés az esztétikai problémát okozó narancsbőrré is előnyösen hat: a bőrfelület újra egyenletes lesz.



BÁRSONY
ESZTÉTIKAI
LÉZERTERÁPIA
KLINIKA

3.000 FT
ÉRTÉKŰ KUPON
ULTRACONTOUR
kezelésre

2008. 12. 31-ig érvényes
Személyenként csak egy
ajándék kupon használható fel!

Bejelentkezés a **BÁRSONY** infovonalon: **(06-1) 22-77-66-9** vagy a **(06-20) 241-9734** számon. További információk: www.barsony.hu
Kezelés helye: Bársony Klinika 1032 Budapest, Bécsi út 183.

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

Most nyerhet velük!

Az első 1000 visszaküldő nyer!

Vigye vissza gyógyszerét a lejárt vagy feleslegessé vált gyógyszereit és megnyerheti a több mint 1000 nyereményünk egyikét. Ehhez nem kell más tennie, csak gyógyszerével aláírni és lepecsételni igazoló szelvényünket, majd beküldeni az alábbi címre: 2600 Vác, Nádas utca 6. (A bolti címe: Ijja úti Recyclonerd Nyereményjáték)

Az akció ideje: 2008. október 1. – 2009. január 31.

Az első 1000 igazoló szelvényt visszaküldőnek kaphatnak a képer látható tablétaosztót!

Fődíjak:
A beküldők között kisorsolunk:
100 db FLEXIBUS HOME 021
25 db CSALÁDI GYÓGYSZER ESZTÉTIKAI TARTÓ DOBOZT

IGAZOLÓ SZELVÉNY

A mai napon (dátum:) a gyógyszerérti hulladékgyűjtés dobozba visszaküldtem doboz gyógyszerhulladékot.

NEV:

CIM:

Igazolom, hogy a szelvény tulajdonosa a fent említett mennyiségű hulladékgyűjtési gyógyszerérti hulladékgyűjtés dobozba elhelyezte.

gyógyszerár neve címe pecsét, aláírás

Pattanást, ráncot tüntet a

Bőrünk egészségére az év minden napján ügyelnünk kell, ám az ápolás évszakonként más-más technikát, ápolószereket igényel. A téli hónapok különösen alkalmasak többek között arra is, hogy kisebb-nagyobb kozmetikai beavatkozásokkal eltüntessük az apróbb szépséghibákat.

A nyári napsugaraktól kiszáradt, esetleg leégett, lehámlott bőrfelület őszelel vagy a tél kezdetén érdemes szakembernek megmutatni. A bőrgyógyász az ilyen szűrővizsgálatok alkalmával az egész testfelületen alaposan megvizsgálja az anyajegyeket és más bőrhíbeákat. Amennyiben szükségesnek ítéli, azokat el is távolíthatja. Elsősorban a bőrgyógyászati kockázatot jelentő anyajegyekre érvényes ez, amelyeket hagyományos módon szikével, égetéssel, fagyasztással, újabban lézerrel szoktak levenni. Utóbbi technika azért előnyös, mert kisebb heget hagy maga után, és valamivel hamarabb gyógyul, mint az egyéb módszerekkel végzett beavatkozás helye. Fontos, hogy az anyajegy levétele előtt azt szakképzett bőrgyógyász is megvizsgálja, aki kizárhatja annak a lehetőségét, hogy rosszindulatú bőrdaganattal áll szemben. A bőrgyógyász diagnózisa után az anyajegy eltávolítását ambuláns sebzészen vagy egynapos plasztikai beavatkozásként is végrehajthatják.

A különféle májfoltok, egyéb kisebb bőrhíbeák vagy szemölcsök eltávolítását is érdemes őszelel, télre hagyni, mert ilyenkor a műtét után kisebb az esélye a sebfertőzésre.

Hajszálerek, tetoválások

A lézert ma már nemcsak az anyajegyek, hanem a megunt tetoválások, az arcon található apró hajszálerek, éryajegyek eltávolítására is használják. A modern, villanófényes technológia ma már szinte minden bőrpbléma kezelésére alkalmas. Így például bőrfiatalításra, érsérülések korrekciójára, pigmenthibák eltüntetésére vagy az aknés bőr sikeres kezelésére egyaránt alkalmas a lézertény. A petyhüdt, víziányos bőr revitalizálására az úgynevezett közeli infravörös technológiát használják, amely az arc, a nyak, a dekoltázs hámjának mélyrétegeit melegíti fel és simítja ki.

fényterápia

Ahhoz, hogy a bőr sima, fiatalos legyen, meg kell őriznie két fontos tulajdonságát; a hidratáltságot, valamint a felszíni faggyútartalom ideális arányát és mértékét. Amennyiben ez a két tényező nincs harmóniában, mert valamelyikből az ideálisnál kevesebb vagy több van a bőr felületén, mindenféle bőrpblémák állnak elő. Ezek eredete adódhat a helytelen táplálkozásból, emésztési problémákból, jelentkezhet a túlzásba vitt napozás/szoláriumozás következményeként vagy a téli fűtéstől száraz légter ártó hatásaként. Normálistól eltérő faggyútermelés mind táplálkozási, mind kiválasztási okok miatt megjelenhet, ám leggyakoribb előidézője valamely hormonális tényező.

Felgyorsítja a gyógyulást

A fénykezelés hatására a felsorolt problémák enyhülnek, gyakran végleg megszűnnek. A terápia nemcsak a tüneteket szünteti meg, hanem az okokat is kezeli. Javul a bőr kis- és nagyereinek keringése, általa jobb lesz a vérellátás, javul a bőryanagcsere, több oxigénhez és tápanyaghoz jut a bőr, illetve könnyebben távoznak a salakanyagok, bomlástermékek. A vérkeringéssel párhuzamosan javul a nyirokkeringés is, aminek pozitív következménye a narancsbőr eredményes kezelhetősége. A terápiás fény pozitív hatással van a dohányzás által megereszkedett bőr rugalmassá tételére is. Segíti továbbá a bőrfelszín védő savköpenyének regenerálódását, ezáltal védelmet nyújt a baktériumok (például szőrtüsző-, körömgágygyulladás, elfertőződött pattanás), vírusok (herpesz, szemölcs), különböző gombák támadása ellen, illetve intenzív segítséget nyújt a már meglévő fertőzések gyógyulásában.

LÓRÁNTH IDA ■

GYORS, LÁTVÁNYOS ORVOSKOZMETOLÓGIAI ELJÁRÁSOK!

- **A RÁNCOK** elleni harc hatékony eszköze:
 - HIDEGLÉZERES-HYALURONSÁVAS BŐRFELTÖLTÉS mellékhatás, injektlás nélkül látványos eredménnyel!
 - FOTOREJUVENÁCIÓ
- **SERRŰVÉNA – VILÁGÚJDONSÁG MIKROHULLÁMOS, VÉRZÉS, KÖTÖZÉS, MELLÉKHATÁS NÉLKÜLI TERÁPIA**, akár egy kezeléssel is látványos, tartós eredmény, költségkímélő megoldás.
- **ROSACEA, ACNE – ÚJ, MIKROHULLÁMOS + IPL KEZELÉS** mellékhatás (szteroid) nélküli komplex terápia, külső-belső okok feltárásával, gyors, látványos javulás!
- **VÉGLEGES SZŐRTELENÍTÉS – bármilyen színű bőr és szőrszín esetén FÁJDALOMMENTESEN, MAXIMÁLIS HATÉKONYSÁGGAL!**
- **PIGMENTFOLT – MÁJFOLT**– A foltokba irányított fény bontja a festékmolekulákat, a folt elhalványodik, majd megszűnik.

Kupon
4000 forint értékben
kezelőbérlet esetén
Karácsonyi ajándékkártyák!

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



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

Akció: 2008. december 1-31.

TrendaVít
Egészségbolt Hálózat

Aminoerg Regeneráló Gél Bedörzsölésre 100g
Az évtizedek óta kapható, eredeti Aminoerg gél, megújult csomagolásban! Vigyázat hamisítják, a TV-ben reklámozott termék nem az eredeti! 5,25.-/g

525.-

BioCo Pre-izület tabletta 60db-os
Anormális porc képzéshez, az optimális csonttömeg eléréséhez nélkülözhetetlen glükózamin, kondroitin, MSM mellett kalciumot, magnéziumot, D-vitamint szelént is tartalmaz. Komplex készítmény az ízületi porcokért és a csontrendszer egészségéért.

3.454.-

BioCo Q10 50mg kapszula 30db-os
Ajánljuk azoknak, akik az átlagosnál nagyobb dózisu Q10-zel szeretnék hozzájárulni szív és érrendszerük egészségének védelméhez.

2.810.-

BioCo Q10 Transzport Emulziós tabletta 60db-os
A BioCo 10 mg-os vízoldékony Q10 segíti általános erőnlétünk megőrzését, a sejtek megfelelő energiaellátását. Ajánlott fizikai és szellemi túlterheltség, kimerültség esetén valamint idős korban.

5.310.-

610.-

410.-

1.565.-

MediLine Melone illóolaj 10ml
61.-/ml

MediLine Fenyő illóolaj 10ml
41.-/ml

Memolife Kapszula 24db-os
Memória javító gyógyhatású készítmény.

2.335.-

HennaPlus Természetes Tartós Hajfesték Fekete (1.), Világos Aranybarna (5,3.), Középszőke (7.)
Természetes és divatos hajszínek a HennaPlus-tól. Fesse a haját biztonsággal!

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

Tudta?

Újabbán a bőrápoló fény- és szinterápia fontos kiegészítő eszköze az úgynevezett oxy-spray, ami egy ultratisztaságú, oxigénnel dúsított vízfeleség. Segítséget nyújt a bőr táplálásában, gondoskodik a felső szaruréteg nedvességtartalmáról, a hámréteg oxigénellátásáról és ezáltal a bőr légzéséről. Ezen felül az oxigén szabadgyökmegkötő tulajdonsága révén lassítja a bőr öregedési folyamatait.

Kaló VÉGLEGES SZŐRTELENÍTŐ!

TÖBBÉ NEM NŐ A SZŐR!
SZŐR STOP!

Kapható: Gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, dm üzletekben.
Info: 06-1-923-17-68 • 06-1-973-13-32
www.nism.hu • info@nism.hu

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

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉKEK



- szakorvosi vizsgálat
- hallásvizsgálat
- digitális hallókészülékek
- próbahordás
- finom beállítás
- utóillesztés
- illeszték készítés
- elem, tartozék ellátás
- készülék átvizsgálás
- javításra való átvétel

Widex — digitális hallókészülékek — jobb életminőség


1196 Budapest, Petőfi u. 75. Tel.: 357-6644
1051 Budapest, Károly krt. 10. Tel.: 354-0171
1065 Budapest, Bajcsy Zs. út 21. Tel.: 269-3183
1071 Budapest, Dózsa Gy. út 78. Tel.: 322-0981
5600 Békéscsaba, Csaba u. 7. Tel.: 66/445-630
9400 Sopron, Várkerület 2. Tel.: 99/338-243
3100 Salgótarján, Mérleg u. 12. Tel.: 32/423-396
9027 Győr, Nagysándor J. u. 30. Tel.: 96/524-480
7621 Pécs, Apáca u. 1. Tel.: 72/225-214
4400 Nyíregyháza, Tavasz u. 8. Tel.: 42/402-705



Teljeskörű szakorvosi ellátás
www.widex.hu



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


Regőczy Krisztina



Fotó: Csibi Szabó



ProBio 6

ÚJ

**EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI
SZÁMLA TERHÉRE
MEGVÁSÁROLHATÓ!**

**Komplex probiotikum készítmény
a Bérestől a bélflóra és az
emésztőrendszer egészségéért!**

A hatféle baktériumtörzs speciális kombinációja elősegíti a bélflóra természetes egyensúlyának gyors helyreállítását.



A Béres Egészségtár – ProBio 6 kapszula károsodott bélflóra esetén (pl. antibiotikumos kezelés vagy gyomor - és bélrendszeri fertőzés után) a bélflóra egyensúlyának helyreállításához szükséges különleges táplálkozási igényhez igazított összetételű, jótékony probiotikus baktériumokat tartalmazó speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer.

BSE0810AD

www.beres.hu

www.probio6.hu

www.beresmagazin.hu

 **BÉRES** Az egészséges emberért