

IV. évfolyam
2. szám

2009. február

Gyógyhír magazin

Kortalan harmónia

Interjú
Endrei Judittal

Párásítás
és illóolajok

Téli
balesetek

A házastársi
gyöngédség haszna

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:





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

Most nyerhet velük!

Az első 1000 visszaküldő nyer!

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

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



Az első 1000 igazoló szelvényt
visszaküldőnek kipostázzuk
a képen látható tablettavágót:

Földjük:
A beküldők között kisorsolunk:
100 db
FLEXIBILIS HŐMÉRŐT
25 db
CSALÁDI GYÓGYSZER
ÉS KÖTSZER
TARTÓ DOBOZT

IGAZOLÓ SZELVÉNY

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

Néó:

Cím:, Választott garantált nyeremény száma:

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

gyógyszerértár neve címe pecsét, aláírás



GYÓGYHÍR

február

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
gyógyszerértárban, bio- és gyógynövényboltjában
ingyenesen jut el az olvasókhöz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft.
1139 Budapest, Üteg 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



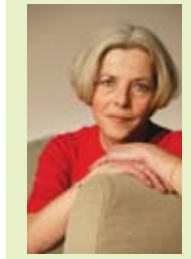
Gyógyhír
a legnagyobb auditált példányszámú
gyógyszerértári terjesztésű magazin

A **www.gyogyhir.hu**
szolgáltatásai:

- GYÓGYHÍR KÖNYVESBOLT**
- GYÓGYSZERRENDELÉS KÜLFÖLDRŐL**
- GYÓGSZERTÁR-KERESŐ**
- IDŐSOTTHONOK MAGYARORSZÁGON**



Kedves Olvasó!



Köszönjük, hogy Ön már negyedik éve hűséges olvasónk. Azok közé tartozik, akik örömmel fedezik fel a Gyógyhír Magazin a gyógyszerértárakban, a bio- és gyógynövényboltokban. Hazaviszik a lapot, és figyelmesen végigolvassák, mert mindig találnak benne érdekes, hasznos, megszívlelésre méltó tanácsot, kipróbálásra érdemes új terméket. Ha nem látják kitéve, akkor kérik gyógyszerészüktől, és sajnálják, amikor lemaradnak a legújabb számról.

Sokan kérdezik tőlünk, van-e lehetőség az előfizetésre. Igen, a Gyógyhír Magazint megrendelheti a Press GT Kft. címen, 1139 Budapest, Üteg u. 49., így otthonába, postai úton kaphatja meg havonta a magazint. Előfizetési igényét jelezheti a kiadónál a 06-1-349-6135-ös telefonszámon vagy a 06-1-452-0270-es faxon, de küldhet e-mailt is az info@pressgt.hu címre. A legegyszerűbb interneten megrendelni lapunkat, keresse fel a **www.gyogyhir.hu** címet!

Munkatársaimmal együtt sikereiben gazdag új évet és jó egészséget kívánok.

Stoltz É

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

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

- Gaálné Póda Bernadette **Májbetegek diétáskönyve** 890 Ft
- Dr. Pados Gyula – Dr. Audikovszky Mária **Tudatos fogyás - Testsúlycsökkenés az orvos tanácsaival** 3.480 Ft
- Prof. Dr. Köves István **Amit az emlékről tudni kell** 650 Ft
- Péntek Beáta – Zoltán László **Idősoththonok** 1.980 Ft
- Dr. Benjamin Spock – Dr. Robert Needleman **Babagondozási alapismeretek** 2.400 Ft
- Dr. Benjamin Spock – Dr. Steven J. Parker: **Spock doktor: csecsemő- és gyermekgondozása** 4.580 Ft
- Tinus Smith **Autizmus - Van remény** 2.000 Ft
- Dr. Fövényi József - Gyurcsáné Kondrát Ilona: **Cukorbeteg nagy diétáskönyve** 2.980 Ft - 2.680 Ft

A megadott négyzetbe írja be a megrendelni kívánt darabszámot!

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

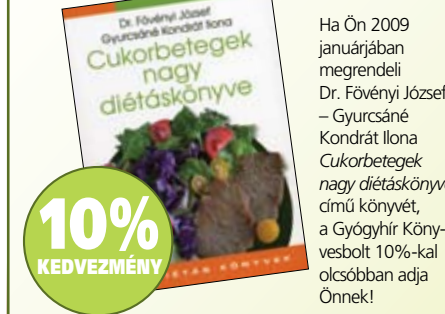
Dátum: Aláírás:

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg 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



10% KEDVEZMÉNY

Ha Ön 2009 januárjában megrendeli Dr. Fövényi József - Gyurcsáné Kondrát Ilona **Cukorbeteg nagy diétáskönyve** című könyvét, a Gyógyhír Könyvesbolt 10%-kal olcsóbban adja Önnek!

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

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

TrendaVit
Egészségbolt Hálózat

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: 2009. január 1-31.



HennaPlus Természetes Férfi Hajfesték Fekete
HennaPlus Természetes Férfi Hajfesték Világosbarna
Természetes hajfesték, kifejezetten a férfiak igényei szerint kifejlesztve. Otthon sajátkezűleg használható, 5 Perc alatt kész! Természetes, nem mű hajsztint eredményez, kb 3-4 hét alatt kikopik, így nem okoz problémát a lenövés sem.



2.950.-



2.185.- **5.895.-**

BioCo Omega 3 kapszula 60db-os
Az Omega 3 zsírsavak elősegítik a normális vérnyomás megőrzését. Az alfa-linolénsav (ALA) szintén többszörösen telítetlen Omega 3 zsírsav, melynek megfelelő fogyasztása hozzájárul a vérösszes és LDL koleszterin szintjének normál érték tartásához.

BioCo Q10 20mg kapszula 90db-os
A készítmény fogyasztása ajánlott jelentős fizikai és szellemi igénybevételkor, túlerheléskor, a szervezet fokozott energiaigénye esetén, illetve idős korban, a szív- és érrendszer egészségének fenntartására.

Grapefruit mag csepp Natura 30ml
Nem keserű grépfrütmagcsepp. A hűvös idő beköszöntével egyre gyakoribbak a meghűlések, felfázások. A termék természetes bioflavonoid tartalma révén antioxidáns hatású, ezáltal hozzájárul a szervezetünkben lejátszódó káros oxidatív folyamatok kivédéséhez. Grépfrütmagcsepp a Celsustól

Turbo Diéta Antioxidáns kapszula 60db-os
Sikeres harc a szabadgyökök ellen. C, E-vitamin, béta-karotin, szelén és ginseng tartalmával ideális összeállítás erre a célra, akár fogyókúra mellé fogyasztjuk, akár immunerősítés céljából vagy csak a káros folyamatok megelőzése érdekében. A Turbó-diéta* Antioxidáns kapszula ideális és hatékony segítője a Turbó-diétának.

Dr.Herz A-Z Multivitamin kapszula 60db-os
Hozzájárul a mindennapi vitamin, ásványi anyag és nyomelem szükségletek biztosításához, ezáltal a jó közérzet és teljesítőképesség fenntartásához, az ellenállóképeség megőrzéséhez.

Dr.Herz Acerola + C-Vitamin kapszula 60db-os
Az acerola egy természetes C-vitamin forrás, mely átlagosan hatvanszor több C-vitamint tartalmaz, mint a narancs. Az acerola hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez, elősegíti a szervezet védekezését a nemkívánatos oxidatív folyamatokkal szemben.



1.360.-



Megint támad az influenza

A hideg idő beálltával az orvosi rendelőkben egyre több a megfázásos, náthás, hurutos tünetekkel jelentkező páciens. December végén, január elején pedig menetrendszerűen megjelennek az influenzás betegek is. Utóbbiak a fertőzés ellen védőoltás beadásával védekezhetnek volna, amit kérésre, már több mint egy hónapja bárki megkaphat a házi orvosától.

A rendelőkben gyakran feltűnnek olyan betegek, akik bizonytalanok a saját betegségük mibenlétét illetően. Tüneteik alapján nem tudják eldönteni, hogy vajon az influenza vírusa támadta meg a szervezetüket, vagy csak egyszerű megfázás, nátha következményei az általuk tapasztalt kellemetlenségek. Érdemes megjegyezni: a két betegség tünete közül a legszembevetőbb különbség a láz és az általános közérzet szempontjából tapasztalható. Míg az egyszerű náthánál, megfázásnál nagyon ritkán jelentkezik a magas láz, addig az influenzánál szinte mindenkinél „kötelező” a hirtelen magasra szökő testhőmérséklet. Jellemző továbbá az általános levertség, elesettség érzése és a jellegzetes végtagfájdalmak.

A nátha szinte magától gyógyul

Az általában enyhe tüneteket produkáló nátha pár nap alatt szinte minden külső beavatkozás nélkül meggyógyul, nincs szükség orvosi beavatkozásra és gyógyszerekre sem. Kezeléséhez elegendő a néhány napos otthoni izzasztó kúra, a forró tea, az ágynyugalom. A vírusok által, cseppfertőzés útján terjesztett influenza a náthánál, a téli megfázásos tüneteknél lényegesen veszélyesebb, mert gyakoriak a szövődményei. Közülük leginkább jellemző a tüdő- és hörgőgyulladás, a középfülgyulladás, orrmelléküreg-gyulladás, de akár szívizomgyulladás, agyvelő- és agyhártyagyulladás is felléphet. Az influenza idegrendszeri, illetve mentális szövődményeket, olykor halált is okozhat. Az egészségügyi statisztikák becslései szerint a 20. században a világon több mint 50 millió ember halt meg influenzában vagy annak szövődményeiben. Az epidemiológusok (járványügyi szakemberek) úgy vélik, hogy az influenza feltehetően a világ leggyakoribb fertőző betegsége. A szinte évente, rendszeresen visszatérő járványokat háromfajta vírustörzs (A, B, C), illetve annak folyamatosan módosult változatai okozzák. Nem ritkák az egész kontinensre kiterjedő, sőt a világméretű járványok sem. A betegséget már a görögök is ismerték, lefolyását az ókor híres orvosa, Hippokratész írásban is dokumentálta. A világtörténelem legnevezetesebb, legtöbb áldozatot követelő járványai a 16. század végén, a múlt században az 1918–19-es esztendő telén a nevezetes spanyolnátha, majd 1957–58-ban az ázsiai influenza és 1968–69-ben a hongkongi influenzajárvány voltak. Csak a spanyolnátha egymagában több mint húszmillió áldozatot követelt világszerte.

Oltás és maszk

Az Országos Epidemiológiai Központ adatai szerint november végéig országosan tizenegyezer beteg kereste fel orvosát influenzaszerű tünetekkel. Ez a beteglétszám az előző hetihez képest tizennégy százalékos emelkedést mutat. Legtöbbször a közép-magyarországi régióban voltak, a legkevesebben pedig Észak-Magyarországon jelentek meg ilyen tünetekkel a rendelőkben. Eddig semmilyen, járványszerű halmazódásra, illetve terjedésre utaló jelet nem tapasztaltak, és az influenza kórokozóját is csupán egyetlen esetben sikerült kimutatni a laboratóriumban. A jelenlegi, viszonylag magas hőmérsékletű időjárás valószínűleg nem kedvez a vírus terjedésének, mert az inkább a fagypont körüli klímát kedveli.

Szolnoki doktor azoknak a betegeknek, akik influenzaszegzonban keresik fel a rendelőt, eldobható maszk viselését javasolja. Ennek használatával elkerülhetők az amúgy is legyengült szervezet felülfertőzései. Influenzás betegeknek például azok a szövődmények, amelyeket bakteriális fertőzések okoznak. Az ő szempontjukból az egyik legveszélyesebb kórokozó a pneumococcus baktérium, amely tüdő-, agyhártyagyulladás előidézője lehet. Azoknak a személyeknek, akik állapotuk vagy koruk folytán jogosultak az ingyenes influenzaoltásra, a pneumococcus elleni vakcina beadása is fokozottan ajánlott. A két védőoltás azonos időpontban, két különböző karba beadható.

Elnyújtott hatású C-vitamin, több mint 12 órán át

1000 mg
30 db



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

A C-vitamint sem előállítani, sem tárolni nem tudja szervezetünk. Erre nyújt megoldást egy különleges, úgynevezett „retard” 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 1.700* 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 Godólló, Repülőtéri út 5.

www.eurovit.hu



EUROVIT® multivitamin felnőtteknek

30 db
60 db



Évente kétezer-egyszázkilencven kilométert úszom.

Tizennyolcezer-háromszázhuszszor dobok kapura. Kilencszázötvenhat órát edzem. Nyolcvan meccset játszom. Pedig csak 1260 forintot költök multivitaminra havonta.

És Ön?

Varga Dániel
Varga Dániel vízilabdázó



EUROVIT® – alapvitamin a mindennapok hőseinek!

Kapható a gyógyszerárterekben.

Az EUROVIT® multivitamin felnőtteknek 30 aktív hatóanyagot, köztük lübeint, B-komplex, rutint és PABA-t tartalmazó komplex étrend-kiegészítő filmtabletták vitaminokkal, ásványi anyagokkal és nyomelemekkel. Adagolási formájuk napi egy filmtabletták javasolt. Fogyasztása hozzájárul a szervezet fokozott vitamin-, ásványi anyag- és nyomelemcsökkentésének biztosításához, ezáltal a jó közérzet és teljesítmény fenntartásához, az ellenállóképeség megerősítéséhez. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet. * Ajánlott fogyasztói ár, amely előzetes bejelentés nélkül évközben változhat.

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





SCHIRILLA GYÖRGY
idén is átússza a jeges Dunát és a Tiszát!

Budapestnél január 10.
Dunaúvárosnál január 24.
Sárospataknál január 31.

Schirilla György egyik titka:

„A jég hideg víz nekem is tartogat veszélyeket. De el kell mondom, hogy mióta szedem a **CRAN-C** kapszulát, egyszer sem fordult elő nálam felfázás.”

FELFÁZÁS? HÓLYAGHURUT?

Betegségeink sorában az egyik leggyakoribb a felfázásnak nevezett húgyúti gyulladás, amit általában az E. coli baktériumok okoznak. A téli hidegben fokozott a felfázás veszélye, melynek oka, hogy a hidegben a szervezet, így a hólyag védekezőképessége lecsökken. Könnyen kialakulhat terhesség alatt, menopauzában lévő nőknél, szexuális kapcsolatok során, prosztatagyulladásnál és vesekő probléma során.

A **TÖZEGÁFONYA** (cranberry) régóta népi „gyógyszer” Amerikában hólyaghurut, skorbut és gyulladások megelőzésére, kezelésére. Tudományos ismereteink szerint a tözegáfonya tannin és antocianidin hatóanyagai együttesen megakadályozzák az E. coli-baktériumok megtelepedését és szaporodását a húgyutakban. Klinikai kutatásokra, kezelésekre mindenütt az **OceanSpray** cég által gyártott, standardizált minőségű amerikai tözegáfonya-kivonatot alkalmazzák.

AZ AMERIKAI TÖZEGÁFONYA (Cranberry) SEGÍTI A HÚGYÚT EGÉSZSÉGÉT

- BIZONYÍTOTT**
Segíti a vizeletkiválasztó szervek egészséges működését.
- HATÁSOS**
Elősegíti a húgyútból a baktériumok kimosódását.
- BIZTONSÁGOS**
100%-ban gyümölcs.

CRAN-C
TÖZEGÁFONYA KAPSZULA
400 mg Vaccinium macrocarpon
az OceanSpray alapanyagából
OÉTI által bevizsgált termék

Kapható étrend-kiegészítőként
gyógyszertárakban,
bioboltokban,
Tel: 06-30-2100-155

2003-2008
éves a **Pharmaforte**
Kedvezményes jubileumi ajánlatok:
www.pharmaforte.hu

Módosult az influenza vírusa

Dr. Szolnoki István epidemiológus arról tájékoztatott, hogy az Egészségügyi Világszervezet (WHO) idén a világ járványügyi szolgálatainak a figyelmét arra hívta fel, hogy módosult a járványt hozó vírus szerkezete, így arra kell felkészülni, hogy az előző éveknél többen fertőződnek majd meg a kórokozóval. Feltehetően a tünetek súlyosabbak lesznek, és a szövdményeknek is nagyobb lesz a kockázata. Éppen ezért mindenkinek, aki az influenzafertőzés szempontjából valamilyen ok miatt a magasabb kockázatúak közé (például krónikus beteg, időskorú vagy gyerek, gyenge immunrendszerű) sorolható, ajánlott a védőoltás beadása. A Világszervezet szakemberei közleményükben kiemelték: az idei influenzajárvány nem azért lesz kockázatosabb, mint a korábbiak voltak, mert valamilyen különösen veszélyes vírusmutáció fejlődött volna ki, hanem azért, mert ezzel az új kórokozótípusal nem találkoztak még az emberek. Vagyis senkiben sem alakulhatott még ki – egy korábbi fertőzés folytán – a védettség.

Ausztráliából jön a kórokozó

Azt, hogy a Föld északi féltekéjén éppen melyik influenzavírus fog télen támadni, a WHO szakemberei a déli féltekén aktuálisan fertőző vírus-törzs alapján állapítják meg, illetve ezen információk szerint gyártják le az éppen szükséges védőoltást. Magyarországon idén október közepe óta kérhették a vakcina beadatását, és a hírek szerint többek kéri, mint a korábbi években. 2008-ban körülbelül 1,3 millió ampulla vakcina áll rendelkezésre, ami szükség szerint utángyártható. Szolnoki doktor szerint a korábbi évek gyakorlata azt mutatta, hogy ez a mennyiség bőségesen elegendő, mert az influenzafertőzés szempontjából kockázatosnak számító lakosságnak mindössze körülbelül az egyharmada él az oltás lehetőségével. Idén elképzelhető, hogy ennél többen kérnek majd oltást.

LÓRÁNTH IDA ■

Réteges védelem

Míg a gyerekeket figyelmeztetjük, hogy sapka, sál, kesztyű nélkül ne induljanak el otthonról, addig a felnőttek kevésbé gondosan alkalmazkodnak az időjáráshoz. Pedig tudjuk, megfelelő, réteges öltözködéssel megelőzhetjük a meghűlést.

- ◆ Alsóneműnek legjobb pamut alapanyagút választani, mert jobban tartja a meleget, és nedvszívó.
- ◆ Miniszoknyában, vékony nadrágban ne üldögéljünk a szabad ég alatt, mert könnyen felfázhatunk. A hólyaghurut télen különösen kellemetlen megbetegedés, mert hideg időben nehezebb kikúrálni. Érdemes vastagabb, gyapjú tartalmú harisnyanadrágot viselni, és vigyázni arra, hogy a vesetájék, a derék véletlenül se maradjon fedetlen.
- ◆ Ha sportolás közben az öltözkönnk átázik, törekedjünk arra, hogy minél hamarabb szárazra cseréljük!



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

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

Mindannyian tanúsítják, hogy a karperec fájdalomcsillapító ereje a csodával határos.

Am az, hogy hat, tény.

Ezek az emberek csak felcsatolták a csuklójukra a karperecet, és érezték, ahogy fájdalmaik néhány órán belül megszűnnek.

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

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

Hogyan működik a karperec?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Idegkimerültség. H. G. asszony Tatóról: „Amióta az ionos karperecet viselem, majdnem mindig képes vagyok reggel felaludni, és felébredéskor frissek és kipihentnek érzem magam, mint régen.”

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

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

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

Így juthat hozzá az Ön személyes karperecéhez

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

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

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

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

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

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

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

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

Larasan – 1385 Budapest, Pf. 859

Utalvány a fájdalom nélküli életért

Vágja ki, és küldje el a következő címre:

Larasan – 1385 Budapest, Pf. 859

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

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

Küldjenek számomra utánvétellel

egy darab nemesacélból készült, aranybevonatú ionos karperecet 6 990 forintért

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

A csomagért 1500 forint csomagolási és postaköltséget számítnak fel.

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

Larasan 10918001-00000005-39730056

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

Kérem, a karperecet diszkrét, semleges csomagban küldjék.

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

Vezetéknév: _____

Keresztnév: _____

Irányítószám: _____

Helység: _____

Út/utca: _____

Házszám: _____

Tel. egyéb kérdések esetén: _____

Szabadon lélegezni

Télen a fűtött szobákban túl szárazra válhat a levegő, ami megviseli a légutak nyálkahártyáit, köhögést, fáradtságot, fejfájást, ingerlékenységet, nyugtalan alvást okoz. Különösen fontos ilyenkor párással óvni a nyálkahártyák épségét, és biztosítani a szabad orrlégzést, mert segíthet a nátha, az influenza megelőzésében, megfázás esetén pedig a gyorsabb gyógyulásban.



Az orron a beszívott levegőt a vérerekkel behálózott orrnyálkahártya előmelegíti. Az orr belsejében három szinten helyezkednek el az orrkagylók, megnövelve a belső nyálkahártya felületét. Mire a belélegzett levegő eljut az orrüreg hátsó felébe, csaknem csírámentessé válik, mert az orr nyálkahártyáját borító, tapadós váladék kiszűri a légárammal besodródó kórokozókat, szennyeződéseket.

Elsődleges: a párássítás

Dr. Schramek József belgyógyász-háziorvos a téli időszakban nem mulasztja el felhívni betegeinek figyelmét a párássítás fontosságára.

– A nyálkahártya jelenti a szervezet elsődleges védőpajzsát a különböző kórokozók ellen. A téli időszakban jelentkező vírusos és bakteriális fertőzésekkel szemben a felső légutak kiszáradt nyálkahártyája kevésbé képes védekezni.

A szennyezett levegő és a dohányzás tovább növeli a felső légúti megbetegedések kockázatát. Pedig egészségünket jelentősen befolyásolja, hogy milyen páratartalmú lakásban élünk.

A doktor szerint gyermekek esetében az optimális páratartalom megteremtésével megelőzhetjük vagy csillapíthatjuk a légcsőhurutot és az ezzel járó, jellegzetes köhögést, kivédhetjük a nyálkahártya-irritációt. Felnőtteknél a komfortérzetet növeli a jobb levegő. A legegyszerűbb egy speciális, állítható fokozatú hidegpárássító berendezést beszerezni és azt használni a lakásban. Más készülékek a levegőt is szűrik, ezért az allergiásoknak kifejezetten javallott a poratkák számának csökkentésére. A klasszikus, radiátorrestre forrasztott, henger alakú tartályok általában nem elégségesek a levegő nedvesítésére, ugyanis nemcsak az számít, mennyi víz van a párologtatóban, hanem az is lényeges, hogy mekkora a párologtató felület.

Illóolajok, tengeri só

Az egészséges orrváladék tiszta, folyós, nem túl sűrű. Szerepe, hogy folyamatosan nedvesen tartsa a nyálkahártyát, a benne levő ellanyagokkal megakadályozza a vírusok és baktériumok megtelepedését. Ha mennyisége vagy minősége megváltozik, közérzetünk javítására alkalmazhatunk patikákban, vény nélkül kapha-

tó orrcseppet, mentolos, illetve gyógynövényes orrkenőcsöt vagy tengeri sós orrspray-t.

– A levegő páratartalma védi az orr nyálkahártyáját. Erre jó példa, hogy a tengerparton ritka az allergia, az orrlégzés jóval szabadabb, hiszen a levegő kellemesen sós párát tartalmaz. Ezt a sós párát próbáljuk utánozni különböző tengerisót tartalmazó orrspray-vel, sólámpával, sószobával – magyarázza dr. Gelléri Julianna homeopata fül-orr-gégész. – Amennyiben megbetegszik az orrnyálkahártya, először sóoldattal próbálkozunk, majd ha nagyon dugul az orr, akkor a hagyományos orrcseppeket használjuk.

Az orrcseppek összehúzzák az orrnyálkahártya ereit, csökkentve ezzel annak duzzanatát. Alapos orrfújás után alkalmazzuk, naponta háromszor. Enyhén döntjük hátra fejünket, majd csepepentsünk mindkét orrjáratba. Hogy a folyadék mindenhova eljusson, enyhén hajtsuk fejünket előre-hátra. Figyelem! Az orrcseppek és spray-k túlzott használata káros, mert elpusztulhatnak a nyáktermelő mirigyek és a nyák mozgását segítő csillósöröcskék, ami állandó orrduguláshoz vezet!

Megkönnyíthetjük az orrfújást, ha előtte mindkét orrlyukba tengeri sós spray-vel fújunk néhányszor. A készítmény kíméletesen tisztítja az orrüreg, nedvesíti az orr nyálkahártyáját,

Tipp

A legegyszerűbb párássító, ha egy kisebb tepsibe vagy lapos tálba vizet töltünk, és az edényt a fűtőtest közvetlen közelébe helyezzük.

A szobanövények nemcsak megszépítik a lakást, hanem hozzájárulnak a levegő páratartalmának emeléséhez is. Az illóolajok közül a citrom- és az eukaliptuszolaj segítenek a vírusok és baktériumok okozta megbetegedések leküzdésében.

megkönnyíti a por, pollenek, a mikroorganizmusok és más szennyező anyagok eltávolítását.

Az eldugult orr, a légutak tisztításában segítségünkre lehetnek különböző illóolajok és gyógynövények. Az illatos mentatea segít megszabadulni az orrdugulástól, igazán finom ilyenkor elkortyolgatni egy csészével. Megkönnyebbülést hoznak a borsmenta, az eukaliptusz, a citrom, a fahéj, a fenyő, a kakukkfű, a mandarin, a narancs, a szantálfa illóolajok. Csepepentsük zsebkendőre, az aromalámpa tálkájára, vagy tegyük egy keveset a párologtató készülék vizébe az értékes hatóanyagból.

MÁRTON ANITA ■



Hogyan tisztítsuk a gyermek orrát?

A legkisebbek gyakran náthások, de ők még nem tudják kifújni az orrukat. Az eldugult orr miatt a gyermek sem aludni, sem enni nem tud megfelelően. A felgyülemlett váladék tovább fertőz, hasfájást, hányást, hasmenést is eredményezhet. Egy egyszerű nátha miatt olyan elhúzódó és szövődménnyel járó megbetegedés alakulhat ki, mint az arcüreg- vagy fülgyulladás. Ezért lényeges az apróság orrából az orrváladékot eltávolítani.

Ehhez vásárolhatunk kézi, elemes vagy erőteljesebben tisztító „porszívó orrszívót”, amellyel gyorsan és fájdalommentesen lehet leszívni a váladékot. A szükség szerint naponta többször alkalmazható eljárással segíthetjük a náthás gyermekeket, hogy könnyebben kapjon levegőt. A kicsi azonnal megkönnyebbül, hiszen végre tud enni, és jobban alszik. Ha a porszívó hangjától fél a gyerek, a kézi vagy a csendesen zümmögő elemes készülék lehet az ideális megoldás. Az orrszívó használata előtt érdemes tengeri vizes orrspray-vel nedvesíteni az orrüregeket.

AQUA MARIS®
STERIL IZOTÓNIA S ORRSRAY

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

Tengernyi tiszta lélegzet

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

Élvezzük a mozgást!



Mozgásra, friss levegőre mindenkinek szüksége van. Használjuk ki a derűs napokat, és ne riadjunk vissza a hidegtől! Megfelelő öltözékben, kényelmes, meleg cipőben télen is jólesik a séta a természetben, ahol mélyeket lélegezhetünk a tiszta levegőn, távol a forgalmas utaktól.

Jó, ha tudjuk, hidegben merevőbbek az izmaink, nehezebben mozognak az ízületeink. Érdemes mindennap megtornáztatni a nyakat, a vállat, a gerincet, a lábat, az ujjakat. Idősebbek is elkezdhetik! Jót tesz az ízületeiknek, a derekuknak, a keringésüknek, kevésbé szédülnek, javul a mozgáskoordinációjuk, a rendszeres tréningnek köszönhetően csökken a reakcióidő, és ezzel az elesés következtében elszervedett sérülések veszélye.

– Itt van a tél, bár úgy tűnik, inkább ősz és tavasz váltakozásán gondolkodik a természet, ami persze nem balesetmentes ötlet – állítja dr. Szódy Róbert baleseti sebész, a Revita rendelő ortopéd-traumatológus szakorvosa. – Ha leesik a hó, szinte azonnal csúszni kezd az út, ami többnyire alsóvégtagi, jobb esetben rándulásokkal, zúzódásokkal, rosszabb esetben törésekkel járhat. Enyhe időben főként a szabadban sportolók, futók, kérekpároók testi épességét fenyegetheti a még zöldellő fű, a csúszós avar.

A megelőzéshez sokszor elég a józan ítélőképesség: télen nem biztonságos két keréken közlekedni, várjuk meg a tavaszt, addig pihenjen a bicikli, a motorkegypár. Az idősebbek bizonytalanabban állnak a lábukon, ezért csúszós időben inkább ne induljanak el otthonról, ha nem muszáj. A hatvanöt év feletti emberek gyakrabban szenvednek balesetet, gyakran végzettségé váló fej- vagy csípőtáji sérülést. Évente közel 2000 idős ember halálát okozza az elesés hazánkban.

Tudta?

- ✦ A 65 év feletti 30 százaléka elesik évente, ez az arány 80 év felett 50 százalék.
- ✦ Az idős ember, aki egyszer elesett, nagy valószínűséggel elesik ugyanabban az évben.
- ✦ Évente az idős emberek mintegy 20 százaléka igényel orvosi ellátást baleset miatt.

– A tél jellemző élettani sajátossága a vitaminok hiánya. Ez figyelmetlenséget, fáradékonyságot eredményezhet, de összefüggéseket vélnek felfedezni egyes szezonális sérülések gyakoriságának növekedésével is, például az Achilles-ín szakadásának gyakoribb megjelenésével – mondja dr. Szódy Róbert. – Bár emberek körében még nem vizsgálták ezt a jelenséget, de az állatorvosok az emlősök insztrakadásánál egyértelműen C-vitamin-hiányt említenek. Humán anyagban azért nehéz az összefüggéseket ilyen pontosan megvilágítani, mert ekkor jellemzőbbek a teremben üzött sportok, mint a teremfoci, a fallabda, mely sportoknál a hirtelen elindulás,

irányváltogatás, gyors megállás rendszertelenül váltogatják a dinamikus és statikus izomműködéseket. A sérülés mechanizmusa szinte minden esetben úgy szerepel a baleset előtörténetében, hogy futás közben „letapadt” a beteg lába, és egy éles recsenést hallott vagy érzett az Achilles-ín területén. Tekinthető tipikus sérülésnek, de esetleg szerepet játszhat benne a vitaminhiány is.

A téli vakációra készülők alig várják, hogy leessen a hó. Indul a sí-szezon, vaxolják a léceket, és a gazdasági válság ellenére honfitársaink a síutak 70-80 százalékát már lefoglalták.

– Nem nehéz kitalálni, hogy megint jelentkezni fognak az edzetlenség, a bemelegítés hiányában, a megnövekedett reakcióidők következtében elszervedett tipikus sérülések – véli a szakorvos. – Elfelejtődnek a „tavalyi” balesetek, amelyek persze hétköznapi panaszokat nem okoznak, de a síelés során jelentkező speciális erőbehatások következtében ismét megjelennek a térd instabilitásának következtében kialakuló fájdalmak, majd az újabb balesetek. Akkor már késő arra gondolni, hogy mégis el kellett volna menni szakemberhez tavaly, amikor egy lufira hasonlított a térdünk egy nagy esés után.

A lécek beállítása, a leoldó, a kötés ellenőrzése idén sem elfelejtendő feladat, hogy sílécünk ne légszavarként tépje meg térdünket. Ne feledjük, a manapság divatos carving síléc akkor is fordulnak, amikor mi nem feltétlenül akarunk. Arccal a hűtének, léccel a fenyvesnek, térdünket máris utalhatjuk a nemzetközi traumatológia áldásos kezei közé – összegzi tapasztalatait.

Óvjuk ízületeinket, és ne feledkezzünk meg a védőfelszerelésekről (sí-sak, síszemüveg, gerinc-, térd-, illetve bokavédő). A korcsolyázók tudják, hogy a jégen sem csak a hideg ellen kell védekezni. Síklani nagyon jó a ragyogó, tükörsima felületen, de igen kemény tud lenni, ha elesünk.

KOLIMÁR ÉVA ■

Tippek

- ✦ Használjuk ki a napos órákat levegőzésre, sütkezésre! Ebédszünetben érdemes egy kis sétát tenni a friss levegőn. A napfény felpezsdíti, jobb kedvre hangol, a rövid kikapcsolódás után hatékonyabban tudunk dolgozni.
- ✦ A napfény elősegíti a D-vitamin képződését szervezetünkben, ami a csontok épességéhez nélkülözhetetlen, és az újabb kutatások szerint a fertőzések elleni védekezésben is szerepet játszik.

Az árak Ft-ban vannak felsorolva és tartalmazza az ÁFA-t. Az árakra, technika, jellemzőkre vállalkozó a bemutatott termékekre vonatkozóan a nyomdai és egyéb hibákért felelősséget nem vállalunk. A dekorációs elemek nem a készlet tartozékai. Az árak nem tartalmazzák a szállítási díjat. Az ajánlat 30 napig, vagy a készlet erejéig érvényes. Telefonos megrendelés esetén cégünk termékeire 30 napos pénzvisszatérítési garanciát biztosít. Studio Moderna 2000 TV Shop Kft.

KOSMODISK Classic

Dereka hálás lesz érte!

GERINCBÁNTALMI SEGÉDESZKÖZ

- Biztonságos, hatékony és egyszerű eszköz a hát- és derékfájdalmak enyhítésére vagy akár megszüntetésére
- A gerincszakasz akupresszúrás pontokat stimulálva jótékonyan hat testére
- Serkenti a vérkeringést, ellazítja az izmokat és csökkenti a feszültséget
- Egyedi pántrendszer praktikus és könnyen beállítható
- Több mint 1.000.000 elégedett felhasználó világszerte
- Nincs ellenjavallata, nincs mellékhatása

17.490 Ft

KITŰNŐ EREDMÉNYEK

Világszerte több mint 1 millió elégedett felhasználó!

„Sokáig szenvedtem szűró derékfájdalomtól, de amióta a Kosmodisket használok, mindez megszűnt. Jobb a közérzetem és többet mozgok, teljesen megváltozott az életem! Egyszerű és kényelmes megoldás, amit minden hát- és derékfájdással küszködőnek ajánlok!”
Ilona Özdról

A Kosmodisk masszírozó hatása a gerincszakasz izmokat stimulálja. Ennek köszönhetően bemelegíti a területet, így serkenti a vérkeringést, ezáltal ellazítja az izmokat és csökkenti a feszültséget.

KOSMODISK Prestige

AUTÓBAN HASZNÁLHATÓ GERINCTÁMASZ

- Megtámasztja a hátat vezeték közben így nagy-szerűen utazhat a hosszú autótúton
- Kellemes érzést ad a három hosszú Kosmodisk mikroszálas poliamid borítása
- Kiválóan hat a gerinc-re és derékra
- Egyszerűen felhelyezheti bármely autó ülésére

16.990 Ft

KOSMODISK Active

SPORTÖV

- Bemelegíti és ellazítja a derék izmait
- Csökkenti a mozgás közben fellépő húzóerők veszélyét
- Kényelmes, nem zavarja sportolás közben tart a derékon
- Megnagyobbított derék szakasz tartalmaz
- 4 méretben (M, L, XL, XXL)*

18.990 Ft-tól

KOSMODISK Life

KIROPRÁKTOR TÁMASZPÁRNA

- Kiválóan megtámasztja derekát és nyakát ülés vagy fekvés közben
- Megtartja gerince természetes görbületét
- Kétfokozatú masszázsfunkcióval
- Otthon, irodában, autóban is használható
- Elemmel működtethető

Méret: 35 x 24 cm
6.990 Ft

KOSMODISK Active

MASSZÁZSPÁRNA

- Puha masszázs és támasz nyakának, derekának, lábainak
- Kétfokozatú masszázsfunkcióval
- Elemmel működtethető

Méret: 31 cm
5.990 Ft

KOSMODISK Active

LÁBMASSZÍROZÓ

- Kétszemélyes masszázslábujjainak és talpának
- Serkenti a vérkeringést
- Rugalmas nejlón borítása alatt több ezer puha mikroszemcse
- Elasztikus, akár kétszeresére is megnyúlik

Méret: 20 x 38 x 16 cm
9.990 Ft

KOSMODISK Support

Ficam, húzóerő, rándulás gyótri?

- Hatékony támaszték térdének, bokájának, csuklójának
- Rugalmas és kellemes anyaga nem irritálja bőrt
- Jobb és bal kézre, lábra is feltehető
- Univerzális méret

5.990 Ft

KOSMODISK Support

Bokavédő

4.990 Ft

KOSMODISK Support

Térdvédő

5.990 Ft

KOSMODISK Support

Csuklóvédő

3.990 Ft

Termékeinket megrendelheti:

06-1-452-51-61

Várjuk hívását!

www.kosmodisk.hu

Személyes vásárlás:
VI. ker. Teréz krt. 29. (az Oktogonnál)
XI. ker. Fehérvári út 7.
(a Möricz Zsigmond körtérenél)
Nyitva tartás: H-P 9⁰⁰-18⁰⁰, Szó 9⁰⁰-13⁰⁰

30 nap
PÉNZ-VISSZAFIZETÉSI
GARANCIA

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Endrei Judit Korhatár nélkül harmóniában

Endrei Judit biztosan tud valami varázslatot – gondoltam, amikor megpillantottam –, mert mintha rajta nem fogna az idő. Hosszú évek óta ugyanúgy néz ki, derű és harmónia sugárzik róla. Ő a legjobb példa arra, hogy nem kell tartani az idő múlásától, és hogy ötvenéves kor fölött is van élet!

Valóban nem aggasztják a múlt évek?

– Fiatal koromban azt gondoltam, hogy ennyi idősen már biztosan lassítok a tempón, és lesz időm otthon ülni, teázgatva regényt olvasni. Na, erről szó sincs! Annyi szép és fontos feladatom van, hogy eszembe sem jut az idő múlásán problémáznom. Optimistán szemlélem a világot. A lelkemben én még mindig az a falusi kislány vagyok, akinek születtem. A gondolkodásom vidékies, a természetközeli élet megtanítja az embert a rendre, arra, hogy a nyárra ősz jön, arra tél, és így tovább. A természet kiszámítható, magától értetődő és egyszerű. Ha az ember ezt tudomásul veszi, akkor kevésbé zavarja, hogy éveinek gyarapodásával a ráncai szaporodnak, és lányos karcsúsága a múlté. A nőket általában már a harmincadik születésnap gondolkodóba ejti a jövőt illetően. Nekem ez meg sem kottyant, hiszen egy válás után voltam, és éppen új életet kezdtem. Amikor a negyvenes éveimbe léptem, a babázással voltam elfoglalva: Nórárt harmincnegyes és fél, Laurát negyvenegy évesen szültem. Az sem aggasztott, amikor átléptem az ötödik ikszet, mert nagyon tevékeny korszakomat éltem, sorra jelentek meg a könyveim.

A Magyar Televízió emblematikus alakja volt. Könnyen megtalálta a helyét, miután megvált az intézménytől?

– A legszebb éveimet töltöttem a Magyar Televízióban, nagyon jó csapatban dolgozhattam. Éppen ezért, amikor úgy éreztem,

már nincs szükség rám, néhány átsírt éjszaka után magam döntöttem úgy, hogy távozom.

A kereskedelmi televíziózás nem az én világom, úgy-hogy másfelé kerestem a boldogulást. Televíziós koromban sokat dolgoztam szolgáltató műsorokban, és már akkor érdekelt a kez-

dett az egészségmegőrzés. A húgommal Szentendrén, ahol élek, létrehoztunk egy programot, amely a hölgyeknek próbál segíteni abban, hogy tudatosabban éljék az életüket. Ne féljenek attól, hogy a középkorú derékhadra hárul a fiatalok segítése, ugyanakkor az idősebbek ápolása, támogatása, miközben a saját egészségi állapotuk hanyatlását is észlelhetik már. A stressz és a hajszoltság ugyanis előbb-utóbb betegséghez vezet. Amikor a környezetem könyvírásra biztatott, végiggondoltam, mennyi tapasztalat van már mögöttem, és belevágtam. Sokfelé hívnak beszélgetni, és én szívesen megyek. A Kor-határtalanul programot többek között orvosok és gyógyszeripari cégek támogatják. Májusban egy nagy konferenciával indult, majd öt vidéki nagyvárosban rendeztünk klubtalálkozókat, az őszi programban is volt konferencia és „országjárás”. Szeretem, amit csinállok, és minden egészségmegőréssel foglalkozó felkérésnek eleget teszek. Így lettem az egészséges csontok nagykövete, bekapcsolódtam az inkontinenciaprogramba is, hiszen ezekkel a gondokkal rengeteg nő küzd, akárcsak a mellrákkal.

A családjában mennyire sikerül az egészséges életmódot megvalósítani?

– Megpróbálunk egészségesen élni, de ez nem mindig sikerül. Szeretjük a hasunkat! Karácsonykor én sem tudok ellenállni a mákos beiglinek, amit a mi cukrászdánkban dupla adag mákkal készítenek! Tudom, hogy többet kéne mozognom. Nyáron könnyebb, mert akkor hetente kétszer-háromszor úszom, ősszel a nordic walking a heti kétszeri edzés, és szeretünk a természetben sétálni. Amíg a lányok kicsik voltak, rengeteget jártam velük a közeli erdőbe, most, hogy kamaszodnak, kevesebb idejük van. A húgommal valósággal „kisértük” magunkból az édesanyánk elvesztése okozta gyászt. Mindenkinek ajánlom, hogy gyalogoljon, remekül oldja a feszültséget.

Az Önöből sugárzó derű és harmónia is ennek köszönhető? Pedig két kamaszlány anyukájaként biztos akadnak nehéz pillanatai.

– Szerencsére nagyon jó gyerekeim vannak. Nóra tizenhét éves, szuper intelligens, szereti a nyelveket, angolul és franciául beszél. Laura mindenkit levesz a lábáról, bájos, talpraesett teremtés. Nem aggódom a pályaválasztásuk miatt, bárhogya döntenek. Inkább az izgat, hogy nemsokára belépnek az életükbe a fiúk. Kíváncsi vagyok, hogyan tudom majd elfogadni, illetve őket minket, hiszen a miénk egy olaszos temperamentumú, nyílt, szabad szájú család. Bevallom, néha nézegetem az utcán a fiúkat, hogy el tudnám-e fogadni a lányom partnereként. De ez olyan jóféle gond. Természetesen nekem is vannak problémáim, aggódom az egyszisztémáim, a csekkek miatt, de nem hagyom, hogy a gondok elborítsanak, hanem lépésről lépésre megoldom a feladataimat, és nem rágódom azon, amin úgysem tudok változtatni. Én így tudom megteremteni a saját harmóniámat.

PUSKÁS KATI ■

A rák kiegészítő kezelése

Sokszor az első lépés a döntő lépés,



különösen, ha olyan betegségről van szó, mint a rák. A beteg szerepe saját gyógyulásában kulcsfontosságú: aktívan részt kell venni a kezeléseknél, már az első lépésektől. A rák ma már legyőzhető: korszerű gyógyszerek és tápszerek segítik a gyógyulást, a felkészült kórházak ma már a leghatékonyabb rákgyógyítási eljárásokat tudják nyújtani.

Az utóbbi években megnőtt a jelentősége – a daganatot elpusztító anyagok mellett – a kiegészítő, úgynevezett szupportív terápiás készítményeknek. Ezek között a készítmények között ta-

lálható egy speciális tápszer, amely – folyamatos szedés mellett – hozzájárul a daganatos betegek életminőségének a javításához, a fáradtság csökkentéséhez és a kezelések sikerességéhez: az Avemar.

Rangos tudományos publikációk, közel tízéves alkalmazási gyakorlat és a hatóságok által jóváhagyott javallat tükrében az Avemar szedése ajánlott rosszindulatú daganatos betegségben szenvedők klinikai onkológiai kezelésének (műtét, sugárterápia, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére. Az Avemar nem helyettesíti, hanem kiegészíti a klinikai onkológiai kezeléseket és szedése minden daganatfélésegekben (ráktípusban) és annak minden stádiumában ajánlott.

A rák egy olyan betegség, ahol az időnek döntő szerepe van, ezért az Avemar szedését érdemes már a diagnózis pillanatában elkezdni. Folyamatosan, megszakítás nélkül kell tovább szed-

ni a kezelése alatt, majd azt követően is (akár éveken keresztül), egészen a betegségből történő teljes gyógyulásig. Az Avemar minden daganatos betegen képes segíteni, ezért szedése bármikor elkezdhető. A szupportív terápia alkalmazását nem javasolt megszakítani, vagy szüneteltetni, mert ebben az esetben a védettség hetek alatt megszűnhet, és ez idővel az életminőség jelentős romlását vonhatja maga után. Azonban még ezután is érdemes visszatérni az Avemarthoz, annak jótékony tulajdonságai miatt.

Az Avemar vény nélkül kapható a gyógyszerárakban, kedvezményesen megvásárolható az Omker szaküzleteiben és az interneten, vagy érdeklődjön a házhoz szállítás feltételeiről: 06-1 412-26-19.

Személyes tanácsadás és vásárlás:
1123 Budapest, Kékgyólyó utca 14.
06-1 2020-290 / www.avemar.hu

Sportsérülések megelőzése

Gyógyhír KLINIKA Az orvos válaszol

Friss levegőre mindenkinek szüksége van. Szerencsére sokan kedvelik a havat, a téli sportokat, és hidegben is szívesen kimozdulnak a munkahelyi, otthoni zárt térből.

Azoknak, akik sétálni, sportolni indulnak, figyelniük kell a megfelelő ruházatra. Sétánál is kimelegedhetünk, sportolás közben pedig biztos, hogy a hideg ellenére megizzadunk. Ezért öltözékünk legyen kényelmes, réteges, így a hőérzetünk alapján könnyebben alkalmazkodhatunk, és nem fázunk meg.

A sportoláshoz elengedhetetlen az alapozás. Felkészülés nélkül kockázatos szervezetünket kitenni a szokatlan terhelésnek. Ezért mielőtt korcsolyázni, síelni, sífutni, szánkózni kezdenénk, rendszeres tréninggel készüljünk fel rá, ezzel elkerülhetjük az oly gyakori sportsérüléseket.

Az alapozás ideje függ egész évi tevékenységeinktől, mozogtunk-e év közben és milyen rendszerességgel. Mindig tartsuk be a fokozatos- ságot, mert edzettségünket nem lehet egyik napról a másikra növelni.

Több olyan visszatérő páciensem van, akik már a saját bőrükön tapasztalták a sérülések hátrányait és következményeit. Ők most már prevencióként, felkészítésként járnak gyógytornára, ami természetesen nem azonos azzal a rehabilitációs tréninggel, ami egy sportbaleset után kötelező jelleggel következik.

Nem győzöm eleget hangsúlyozni a sportolás előtti bemelegítés fontosságát. A legkisebb húzóástól, zúzódástól a legsúlyosabb tö-

résekig, szakadásokig – amelyek akár sorozati műtéti megoldásokat igényelnek – csökkenteni lehetne a sérülések veszélyét megfelelő alapozással, mozgás előtti bemelegítéssel. Összességében jóval kevesebb időt kell fordítani a felkészülésre, mint amennyit az elhúzó felépülés, rehabilitáció, netán a szövődmények ellátása igényelne.

Ügyeljünk a specifikásra, arra, hogy adott sportnál a legtöbbet használt ízületek, izmok legyenek kellőképpen bemelegítve, hogy tudjanak alkalmazkodni mind a jól kivitelezett sportmozgáshoz, mind a váratlan eseményekhez, amikor kibillenünk egyensúlyi helyzetünkéből, és ezzel extrém terhelésnek tesszük ki ízületeinket, izmainkat. Óvniuk kell a gerincünket, bemelegítéssel felkészítve törzsünket és végtagjainkat is.

A leggyakoribb a térd-, a bokasérülés, illetve a váll, a könyök, a csukló és az ujjak sérülése. Ne feledjük, egy jól felépített felkészüléssel, alapos bemelegítéssel megelőzhetjük a baleseteket, és maradéktalanul élvezhetjük a téli sportok örömeit.

Buzási Bea

gyógytornász-fizioterapeuta
Sportkórház,
06 (1) 488-6100
06-20/230-5853





Hormonok játéka

A változás kora nem csupán annyit jelent, hogy rövidebb-hosszabb idő alatt lezárul a nők életének termékeny szakasza. A menopauza során a nemi hormonok csökkenő mennyisége áthangolja a szervezet működését, és ez az átalakulás ott is érezteti hatását, ahol nem is gondolnánk.

A nők 45-50 évesen érezhetik, hogy havi ciklusuk némiképp megváltozik. Ennek oka az, hogy a petefészkek egyre kevesebb nemi hormont, ösztrogént és progeszteront termel, végül működésük leáll. Közben jelentkeznek a menopauza jól ismert testi-lelki tünetei: a hőhullám, a gyakori fejfájás, a hirtelen hangulatváltozások, az álmatlanság, olykor heves szívdobogás, a kimerültség, a test formájának megváltozása, a zsírpárnák átrendeződése. Ilyenkor kell szembenézni azzal a megrázó ténnyel, hogy elmúlt az ifjúság.

nyomás. Átalakul a zsíryanycsere, emelkedik a koleszterinszint, ezen belül megnő az érelmeszesedésért felelős LDL koleszterinszint, míg az érvédő hatású HDL csökken.

A változás drámai következményeként ebben az életkorban nemcsak ki egyenlítődik a két nem között a szív- és érrendszeri halálozás veszélye, immár a nőket súlyosabban érinti, mint a férfiakat. Ráadásul a tünetek is különböző-

Láthatatlan változások

Az ösztrogén nemcsak a Peteérést befolyásolja, fontos szerepet játszik a csontállomány fenntartásában is. A menopauza utáni egy-két évben a csontsűrűség évente 3-5 százalékkal, majd a későbbiekben évi 1-2 százalékkal csökken. Ezzel egyidejűleg megnő a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata, hiszen már nem érvényesül az ösztrogén védő hatása. Ez megmutatkozik abban is, hogy megváltozik az erek rugalmassága, gyakoribbá válik a magas vér-

Ha fáj a szex...

BARTOLINE
francia sikosító zselé

• a hüvelyszárazság okozta panaszok enyhítésére
• óvszerekkel kompatibilis •

Új kiszérelés!

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

KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRAKBAN

Forgalmazza: RIVAN-NOVA Kft. www.rivan-nova.hu

Házastársi gyöngédség

Nem „illetlen” a szex idősebb korban sem. Az intim együttlét oldja a feszültséget és erősíti az összetartozás érzését. Ha nehézségek adódnak, a patikában kapható síkosító gél segíthet a problémán.

zöek. Míg a férfiaknál tipikus szorító mellkasi fájdalommal jelentkezik az infarktus, addig a nők inkább gyengeségre panaszkodnak, és gyakran tünetek nélkül következik be az érkatasztrófa.

Harc a női szívekért

A szakemberek szerint ideje, hogy megváltozzon az a közhittelem, hogy a szív- és érrendszeri betegségek elsősorban a középkorú férfiakat fenyegetik. Ezt bizonyítják az adatok is: keringési rendszer eredetű betegségekben hal meg a nők 57 és a férfiak 45 százaléka.

Ezért sokkal nagyobb hangsúlyt kell helyezni a megelőzésre, a tüneteket nem okozó változások, elsősorban a koleszterinszint folyamatos ellenőrzésére. Gondolni kell arra, hogy a változókornak tulajdonított panaszok egy része a keringési rendszert is érintheti. Figyeljünk jobban a női szívekre!

A legtöbb nő a menopauza idején hirtelen felszed néhány kilót, pedig ez is növeli a kockázatot. Különösen a hasi elhízás kedvezőtlen, hiszen fokozott rizikót jelez a normálérték feletti LDL koleszterinszint és (nőknél) a 82 cm feletti haskörfogat.

De a kockázatok csökkenthetők. A WHO (Egészségügyi Világszervezet) becslése szerint a szív- és érrendszeri betegségek 80 százaléka diétával és életmód-változtatással megelőzhető.

Diéta és mozgás

Helyes táplálkozással nemcsak a menopauza tünetei, hanem a koleszterinszint is csökkenthető. Az egészségesebb étrend a család minden tagjának egészségére válik. Együnk kevesebb sót és finomított cukrot. Ajánlott több zöldséget, szóját és gyümölcsöt fogyasztani, ezek ugyanis nem tartalmaznak koleszterint. Hasznos, ha a telített zsírok helyett (például sertézsír) a telítetlen zsírokat (mint a halolaj, növényi olajok) részesítjük előnyben, a kenyérré olyan margarint kenünk, amely a koleszterin felszívódását gátló, növényi szterineket, omega-3 és omega-6 zsírsavakat tartalmaz.

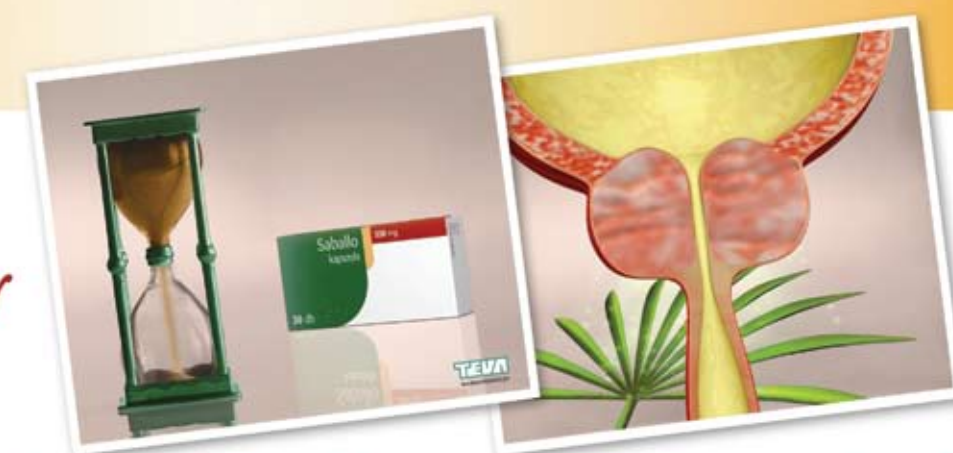
Jó tudni, hogy a menopauza után csökken az anyagcsere szintje, a szervezetnek kevesebb energiára van szüksége, mint korábban. Ezért érdemes diétikus segítségével úgy alakítani az étrendet, hogy a bevitt táplálék kalóriaértéke alacsonyabb legyen, de tartalmazza mindazokat a vitaminokat, ásványi anyagokat (például több kalciumot a csonttrikálás megelőzésére), amelyekre a szervezetnek szüksége van. A szója fitohormonokat – az ösztrogénhez hasonló hatású, természetes növényi anyagokat – tartalmaz, amelyek segítenek a változókor kellemetlen tüneteinek enyhítésében, ezért hasznos az étrendbe illeszteni.

Mind a testsúly, mind a koleszterinszint csökkentésében fontos szerepe van a rendszeres mozgásnak. A napi félórás, tempós séta kellemes kikapcsolódást, egyben hatásos értornát jelent.

KOLIMÁR ÉVA ■

Prosztatagondok?! Itt az idő a változtatásra!

Saballo
A prosztatadoktor



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

www.saballo.hu

Kérje urológus szakorvos tanácsát!

TEVA
TEVA MAGYARORSZÁG ZRT.

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

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

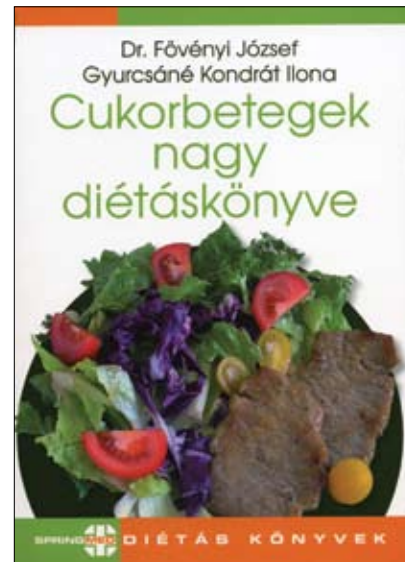
Diétáskönyv – nem csak cukorbetegnek

A cukorbetegség, ezen belül a 2-es típusú diabetesz hazánkban közel egymillió embert érint. Sokan úgy vélik, hogy a cukorbetegnek speciális étrendre van szükségük, de ez ma már nem így van.

Dr. Fövényi József és Gyurcsáné Kondrát Ilona *Cukorbeteg nagy diétáskönyve* című összefoglaló műve a legkorszerűbb tudnivalókat tartalmazza. A szerzőpáros több évtizede foglalkozik diabéteszes betegekkel. Azóta a terápiás elvek rengeteget változtak, melynek fő oka: a korszerű tablettás és inzulinkészítmények olyan fokú rugalmasságot biztosítanak a cukorbetegnek, amely mellett az ajánlott diéta ma már nem a „diabetikus készítmények” fogyasztását jelenti, hanem a normál ételek tudatos megválasztásával, a kalória- és szénhidrát-összetétel ismeretével a legváltozatosabb étrend kialakítását teszik lehetővé. Mindezt tápanyagtá-

lázatok, mintaétredek és receptek segítik.

Dr. Fövényi József összegzése szerint: „egyik fő célunk az, hogy az idejélmúlt nézetekkel szembehelyezzük a korszerű táplálkozás élettani ismereteken és saját, több évtizedes tapasztalatainkon alapuló – még manapság is folyamatosan változó – fel fogásunkat. Ennek nyomán szeretnénk, ha egyre több cukorbeteg és nem cukorbeteg számára világossá válna, hogy a korszerű diabéteszes étrend ma már gyakorlatilag teljes mértékben megegyezik azzal, amit egészséges táplálkozásként tartunk számon. Ez egyúttal legfőbb megelőzési eszköze lehet a cukorbetegség terjedésének, tehát közérdeklődésre tarthat számot.”



K. É. ■

Első vizsgálatok az újszülöttön

A gyermekünk közvetlen a szülés után valószínűleg egészen másképpen néz ki, mint ahogy elképzeltük. A fej formája a csontos medencén való áthaladás miatt nem egészen kerek. Ez normális állapot, pár nap alatt rendeződik, de már órák múlva is nagy változásokat mutat. Ezt az alakulást annak köszönhetjük, hogy a koponyacsontok között lágy részek vannak, ezek a kutacsok, melyek a megfelelő életszakaszokban összecsontosodnak.

Az újszülött testét fehér, zsíros anyag borítja, ez a magzatmáz. Ezt a baba bőre beszívja, a szülésznők nem is mossák le a szülés után.

A csecsemő szervezete még nem teljesen alkalmazkodott a külvilághoz, ezért testén különféle pöttyök, piros foltok jelenhetnek meg, ezek teljesen elfogadott állapotok, de saját magunk megnyugtató érdekében kérdezzük meg az orvost, szülésznőt vagy a gyermekápolót.

Az újszülött közvetlen a megszületése után és az első öt percben komoly vizsgálatnak van kitéve. Ilyenkor figyelni a szülész orvos az izomtónusát, a pulzusát, reflexét, a bőre színét és a légzését. Ezt hívja a szakma Apgar-tesztnek. A vizsgált paraméterekre pontszámokat adnak, és a kapott összeg alapján dönti el a szülészeti csapat, hogy szükség van-e bármilyen beavatkozásra.

Mivel egyre több kórház gyermekbarát, a szülést követően az anya házára helyezik a gyermeket, és meleg takaróval betakarják. Ezután történik a fürdetés, igény szerint az édesapával. Majd megméri az újszülött hosszát, fejkörfogátát és a mellkörfogátát.

A kórházi tartózkodás ideje alatt a gyermekorvos naponta ellenőrzi az újszülöttet. Megvizsgálja a szemét, a fülét, az orr- és szájnyílását, a nyelöcső át-



járhatóságát, a kutacsok állapotát, meghallgatja a szívet és a tüdőt, áttapintja a hasi szerveket, ellenőrzi a pulzust az ágyéknál. Megvizsgálja a nemi szerveket, a csípőt és a lábakat, az ujjával ellenőrzi a gerincoszlopot, a végbélnyílást és az újszülött valamennyi reflexét.

Az első időkben gyermekünket többször megvizsgálja a gyermekorvos, hogy az esetleges problémákat kiszűrje, illetve megelőzze.

SOLTÉSZNÉ SZENES KINGA ■

2-es típusú diabetes? Kettős hatású gyógynövény-kapszula

AMBROSIA®
Dialoe Duo

Dialoe Duo étrendkiegészítő kapszula vitaminkomplexeket, valamint Aloe Vera és eperfalevél biológiailag aktív anyagait tartalmazza. Az eperfalevél száraz extrakt kettős hatást fejthet ki: lassíthatja az elfogyasztott szénhidrát lebontását és serkengetheti az inzulintermelést.

Hatóanyagai csak természetes gyógynövények?

Igen ✓

Ajánlott a fogyasztása 2-es típusú diabetesnél, ahol a családi előfordulás, az elhízás, az emelkedett vércukorszint jelentős kockázati tényező?

Igen ✓

A vegyes étrendet, a diétát és az orvos által rendelteket be kell tartani?

Igen ✓



Gyártja: Gradiens Kft. 1143 Budapest, Ilka utca 11.
Telefon: 460-0804 · Fax: 460-0427 · gradiens@gradienskft.hu · www.gradienskft.hu

neogranormon jó
kimondhatatlanul



A négyszeres magyar Szupermárka

Különlegesen finom törőlkendő aloe vera és kamilla kivonattal a baba egész testére

- vastag, textilhatású
- pH semleges, alkoholmentes
- kellemes babaillatú
- alkalmazást követően nem ragad



Teva Magyarország Zrt. 1074 Budapest, Rákóczi út 70-72.



A haját is táplálni kell

A téli sapkaviselet, a szabadtéri hideg és a szoba melege közötti hőingadozás, a napfény hiánya és a viszonylag egyoldalú táplálkozás a hajszálak minőségén is megmutatkozhat. Száraz, töredezett hajvégek, fakó vagy zsírtól tapadó tincsek jelzik a kisebb-nagyobb rendellenességeket.

A haj egészségének, a hajszálak fényének, rugalmasságának a megőrzéséhez külső és belső tényezők egyaránt hozzájárulnak. Nagyon fontos a táplálkozás. Az egészséges étrend szerves és elengedhetetlen része például a heti egy-két alkalommal elfogyasztott tengeri hal, amely omega-3 zsírsavakban, jó minőségű, hasznos fehérjékben, vasban és B12-vitaminban gazdag.

Vitamin kell a hajnak

A haj kiválóan hasznosítja a zöldségek közül a spenót és a brokkoli A- és C-vitamin-, valamint vas- és kalciumtartalmát, a hüvelyesekben található biotint, cinket, vasat és fehérjét. Szintén a haj szépségét szolgálják a hasznos

növényi olajokban gazdag dió- és mogyorófélék vagy a tojás. A tej- és tejtermékek a haj, a körmök, a csontok számára fontos kalcium és egyéb fontos ásványi anyagok utánpótlásáról gondoskodnak. Aki az év végi ünnepek után szigorú, alacsony kalóriatartalmú fogyókúrába kezd, számoljon azzal, hogy a diéta végére nemcsak a súlyából veszít, hanem a haján is meglátszik majd a szervezet számára hasznos anyagok ideiglenes elvonása. Szerencsére általában csak átmenetileg, de a szigorú fogyókúra nemcsak a felesleges kilóktól szabadít meg, hanem ront a haj minőségén is.

Élesztő és nyers tojás

A téli tápanyag- és vitaminhiány pótlására a patikákban ma már számos, vény nélkül kapható készítmény áll rendelkezésre. Ezek között a táplálék-kiegészítők között többfajta kifejezetten a haj- és köröm tápanyag-utánpótlását, szépségének megőrzését szolgálja. A szájon át beszedhető készítmények mellett a tápanyagok pótlása helyileg, a haj felületén is történhet. Rendelkezésre állnak gyárilag készített vitaminos hajpakolások, ám otthon, magunk is készíthetünk kitűnő hatású pakolásokat. Ilyen például a ricinus-, vagy olívaolajból, tojássárgájából, citrom levéből álló pakolás, ugyancsak jó hatású az avokádóból, mézből, túróból, élesztőből készített. A pakolásokat a tisztára mosott, leöblített hajra kell feltenni, és általában húsz percet, fél órát rajta hagyni. A hatást fokozza, ha egy törülközőt tekerünk a fejünkre. A haj szépségét, rugalmasságát, fényét növelheti, a naponta elfogyasztott csipetnyi élesztő, a bátrabbak pedig hetente egy-két alkalommal lenyelhetnek egy nyers tojássárgáját is.

Hajkímélő wellness vágás

A hajvégek védelmét szolgálja a fodrászok által wellness hajvágásnak nevezett technika. Ennek lényege, hogy ellentétben a tradicionális hajvágással, amelynek alkalmával a hajvégek lezáratlanul maradnak, a nyitott, védtelen végek pedig könnyebben töredeznek, és nagyobb a kockázatuk a károsodásra, addig a wellness vágást olyan speciális ollóval hajtja végre a fodrász, ami lezárja a végeket. Így a hajszálak erősebbek lesznek, és egészségesebbek maradnak. Ráadásul ellenállnak a töredezésnek.

Speciális téli hajprobléma a fokozott zsírosodás és korpásodás. Az arra hajlamosak tüneteit a sapka, kalapviselet csak fokozhatja. Sokan a haj túlzott zsírosodását napi rendszerességgel végrehajtott hajmosással próbálják ellenőrizni, ám általában sikertelenül.

LÓRÁNTH IDA ■



Mit tanácsol a fodrász?

A fodrászok szerint hetente legfeljebb kétszer érdemes haját mosni, mert a többszöri mosás nagyon igénybe veheti a hajszálakat: azok elgyengülhetnek, erőtlenné, túlzottan puhává válhatnak. Aki úgy érzi, hogy a fokozott zsírosodás miatt naponta szüksége volna a hajmosásra, próbálkozzon a citromlével. A hajmosás utáni utolsó öblítővízbe kell belefacarni egy egész citrom levét. Ez egyrészt táplálja a hajszálakat, másrészt valamennyire szárítja is, így némileg később kezd zsírosodni az arra hajlamos frizúra. A zsíros hajra a szoláriumozás is jó hatással lehet. A korpásodást ma már számos speciális samponnal kezelhetjük. Ezek határfoka nagyon kedvező, a panaszt rövid idő alatt megszüntethetik.



Tisztítókúra a nagy lakomák után

Gyógyhír KLINIKA Az orvos válaszol

Az ünnepek alatt mindenki félreteszi a reformkonyha ételeit, felfüggeszti a diétákat, s olyan hagyományos receptek kerülnek elő, amiknek egyszerűen nem lehet ellenállni. A nagy családi ebédek-vacsorák idején pedig hajlamosak vagyunk arra, hogy többet, gyorsabban együnk-igyunk a kelleténél. Az eredmény a többletkilókon túl kínzó gyomor-, máj- és epepanaszok.

A nehéz, zsíros, húsos ételek, nehéz édességek, alkohol, szénsavas üdítők együtt és külön-külön is károsak, terhelők. Minden ilyen étel óriási csapás a normál baktériumflórának, tömegével (kilószámra) pusztulnak a baktériumok, és azok szétévesésével újabb kellemetlen „mérgezési” tünetek keletkeznek.

Ilyenkor segíthetnek a tehermentesítő napok, a léböjtök. Hosszúsága lehet 1–5 nap. Fontos elve, hogy természetes eredetű folyadékot igyunk (gyógyteák, ásványvíz vagy tiszta víz, frissen préselt levek, alkalikus vizek, fűszer- és sószegény levesek). A gyógyteák főleg édesítés nélküli keserűteák legyenek: cickafarkfű, ezerjófű, ürömfűvek, apróbojtorján, vidrafű és pemetefű vagy illóolajos növényekből főzött kamilla, édeskömény, citromfű. Ezek a fűvek javítják az epeképződést, serkentik az emésztést, csökkentik a teltségérzetet, puffadást. Igyunk borsmenta- és emésztésvitát! Ezek nagyon jó görcsoldók és baktériumölők.

Diétázzunk! Ha eszünk, akkor, keveset és egyszerűt: kétszersültet, főtt krumplit, rizst, esetleg almát, de ezeket ne együtt, csak közülük egyiket, alaposan megrágnva. Gyomorbántalmakra nagyon hasznosak a savellenes szerek. Elsősegélyként bevehetünk szódadikarbónát, pH Balance-t vagy Basica készítményeket, egy-két kiskanállal egy pohár vízben. Igyunk alkalikus vizeket: Salvus, Parádi vizet

étkezés előtt két órával napi 3x2,5 dl-t néhány napig. Enyhíti a bélgörcsöt, ha a fájdalmas területre törülközőbe csavart meleg vizes – nem túl forró – gumipalackot helyezünk minimum fél óráig, amíg a görcsök enyhülnek.

A sok savat megköti és semlegesíti még a száraz fehér kenyér, a banán, a nyers burgonya leve és kis mennyiségben a hígított vagy a sovány tej. Előnyös az emésztést serkentő, a fehérjebontást segítő papaya- és ananász kivonatok fogyasztása és az enzimetáblák. Erős epehajtó, baktériumölő és az emésztést is segíti a grépfrút-mag-kivonat. Mit tehetünk még szeszes italok okozta panaszok esetén? Alkohol-fogyasztáskor szervezetünk sok folyadékot veszít, a másnaposság egyik ellenszere az, hogy lefekvés előtt sok vizet iszunk. A sós-savanyú lé is jó hatású. Kávét ne igyunk! Ha lefekvéskor mintegy 30 g cukrot elfogyasztunk, felgyorsul az alkohol lebontása. Egy fájdalomcsillapító tableta és egy kis lúgos por lefekvés előtt csökkenti a másnaposság kialakulását. A frissítő rozmaringos fürdő javítja keringésünket, elősegíti a káros bomlástermékek kiürülését szervezetünkben.

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: recepicio@biovital.hu



EMLŐRÁK: RIZIKÓFAKTOROK, TÚLÉLÉSI STRATÉGIÁK

Immunerősítő gyógyszerek és a testmozgás jelentősége a megelőzésben és a szupportív terápiában

Az emlőrák a nőket sújtó leggyakoribb daganattípus. Ezért fontos azoknak a befolyásolható rizikófaktoroknak a tudatosítása, amelyek csökkentésével hozzájárulhatunk a betegség megelőzéséhez és leküzdéséhez.

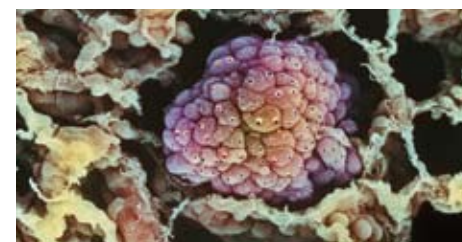
Az ezredforduló után a kombinált hormonterápia (ösztrogén-progeszteron) emlődaganat-keltő hatását mutatták ki klinikai kísérletben változókor utáni nőknél. A túlsúly az egyik legjelentősebb befolyásolható tényező, amely lényegesen megnöveli az emlődaganatok kialakulásának a valószínűségét, jelentősen csökkenti a túlélési esélyeket a már megbetegedett nőknél, továbbá elősegíti a közeli és távoli áttétek képződését. Jelentős problémát jelent, hogy az emlőrákban megbetegedett nők túlnyomó részénél a diagnózis után súlygyarapodás tapasztalható, ennek okát a kutatók a testmozgás csökkenésével magyarázzák.

A legújabb felmérések alapján a zöldségekben és gyümölcsökben gazdag táplálkozás (legalább napi 5 alkalommal fogyasztott zöldség-gyümölcs) és a rendszeres testmozgás (napi fél óra séta) együttesen képes jelentősen javítani (kb. 50 százalékkal!) az emlőrákban szenvedők túlélési esélyeit még a túlsúlyban nem szenvedőknél is! A kutatók újabban nemcsak az ösztrogén, hanem az inzulin rákkeltő hatását is

gyanítják a fentebb leírt jelenségek mögött. A magas inzulinszint – cukorbetegség nélkül is! – jelentősen elősegítheti a távoli áttétek képződésének kialakulását, és csökkentheti az emlődaganatban szenvedők túlélési esélyeit. Egy tudományos felmérés szerint a testmozgás javítja az inzulinérzékenységet és csökkenti a vércukor szintjét a mellrákban megbetegedett nőknél is.

Egyes jó minőségű gyógyszerek kivonatairól (Bokroszomba és Agaricus blazei kivonat) klinikai kísérletekben megállapították, hogy nemcsak a kemoterápia káros mellékhatásait csökkentik és az életminőséget javítják nőgyógyászati tumorokban szenvedőknél, hanem jelentős emlőrákellenes hatást is kifejtenek (68 százalékos feletti hatékonysággal tumorméret-csökkenést és/vagy életminőség-javulást). Egyes gyógyszerek jelentősen javíthatják az inzulinérzékenységet, elősegítve a gyógyulást és a megelőzés hatékonyságát. Az apigenin flavonoidról kísérletileg mutatták ki emlődaganat-ellenes hatását. Ennél fogva érdemes lehet úgynevezett 2. generációs, apigeninre standardizált flavonoid, illetve búzacsírfű-kivonatot fogyasztani.

Szerző: Varga Gábor, Dipl.-Kfm. www.apigenin.de, www.patkonyelv.hu
Tel: 06-70-423-1127, 06-30-391-8080



Ráksejt



Falósejt



Bokroszomba

SPONZORÁLT CIKK

Anyai aggodalom

Több aggódó anyuka keresett meg az elmúlt hónapokban azzal a kérdéssel, hogy milyen genetikai laboratóriumi vizsgálatok lehetségesek az emlőrák örökletes hajlamának a kimutatására. Mindegyik édesanyánál korábban emlőrákot diagnosztizáltak, és már évek óta tünetmentesek. Mindegyik édesanyja azért aggódott, hogy a lányai vajon örökölték-e az emlőrákra hajlamosító mutációkat. Volt olyan édesanya, aki 18 éves lányánál azért szeretett volna genetikai vizsgálatot végeztetni, mert a nőgyógyász szakorvos ezt tanácsolta nekik a fogamzásgátló tablettá felírása előtt.

Az emlőrák örökletes hajlamának a kialakításában fontos szerepe van a brca1 és brca2 gének bizonyos mutációinak. Magyarországon 5 alapító mutációt ismernek, amelyek magukban foglalják a magyar, emlőrákon átesett nők körében leggyakrabban előforduló mutációkat, tehát a magyar populációra jellemzőek. Ezt az 5 mutációt érdemes először vizsgálni, bár meg kell jegyezni, hogy ritka esetekben máshol is lehet mutáció az említett génekben. A genetikai laboratóriumi vizsgálatot nagyban segítette, ha előzőleg az édesanyánál elvégezték a brca gének mutációsűrését.

A családok eljöttek hozzám genetikai tanácsadásra, ahol felmértük, hogy a rokonságukban milyen daganatos megbetegedések, különösen milyen emlőrákos esetek fordultak elő. A családfaelemzés után több esetben genetikai laboratóriumi vizsgálatot láttunk indokoltnak. Ha az édesanyánál előzőleg

már kimutattak egy mutációt valamelyik brca génben, akkor a gyermekeknél egyszerűen és gyorsan el tudtuk végezni a genetikai laboratóriumi vizsgálatot (1 hét alatt), mert tudtuk, hogy melyik mutációt kell keresni. Ha az édesanyának előzőleg nem volt genetikai vizsgálata, akkor egy bonyolultabb vizsgálatra volt szükség, amelyknél indokoltnak tartottuk az édesanyák és a gyermekek együttes genetikai laboratóriumi vizsgálatát.

Sok esetben mutattuk ki, hogy a lánygyermekek nem örökölték az emlőrákra hajlamosító mutációkat, így az ő esetükben fokozottabb szűrővizsgálat nem volt indokolt, fogamzásgátló tablettát is nyugodtan szedhetnek. Azokban az esetekben, ahol kimutattuk a hajlamosító mutáció jelenlétét, a hangsúlyt a tájékoztatásra tettük: pszichológus segítségével a betegségtudat kialakulását igyekeztünk megelőzni. A genetikai laboratóriumi vizsgálat csak egy fokozottabb kockázatot mutat ki. Megfelelő tájékoztatás mellett, a megfelelő szűrővizsgálatokkal és életmód-kialakítással elkerülhető az emlőrák, annak elnére is, ha valaki örökölte az emlőrákra hajlamosító mutációt.

Dr. Nagy Zsolt

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

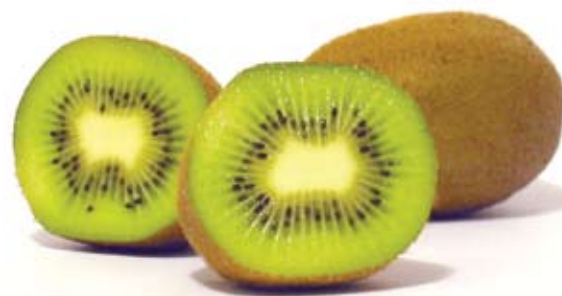


Gyógyhír
KLINIKA Az orvos válaszol

Vitaminpótlás télen

Étked legyen gyógyszer – tartja a régi bölcsesség. Ez jelenti a táplálék minőségét és mennyiségét is. Rohanó mindennapjainkban egyre kevesebb esély van rendszeres és egészséges táplálkozásra. A szervezetünknek télen segítségre van szüksége, mert kevesebb a napfény, az életető energia, kevesebb zöldséget, gyümölcsöt eszünk, általában kalóriadús, tápláló, de vitaminokban szegényebb ételeket fogyasztunk.

Érdemes odafigyelni, hogy a multivitaminok közül életkorunknak megfelelőit válasszunk. Ezek a kombinált készítmények az alapvitaminok mellett egyéb összetevőikben eltérhetnek. Például a látást támogató hatóanyagokat (is) tartalmazó multivitamint a számítógép előtt dolgozóknak ajánljuk. Vannak különböző nyomelemeket tartalmazó szerek, amelyek az erőnlétnek, álló- és ellenálló-képességünknek tesznek jót. Hasznos megnézni, hogy mi található adott készítményben, és az adagolásnál figyelembe venni



a napi ajánlott bevittelt (RDA). A vitaminok nagy választékban kaphatóak, így lehet pezsgőtablettát, filmtablettát, draszt, cseppeket választani.

A téli időszakban a legfontosabb a C-vitamin-pótlás. Itt is érdemes odafigyelni, hogy megfelelő hatóanyag-tartalmú és hatékonyságú szert válasszunk. A C-vitamin mennyiségét az életmódhoz lehet igazítani, a táplálkozási szokásokhoz és a napi munkavégzéshez. Mindenképpen az elnyújtott hatású, retard készítmények ajánlhatóak. C-vitaminból is van pezsgőtablettá, ízesített rágótablettá, draszt, szirup és filmtablettá.

Feszültségnyhításra, alvászavarokra a magnézium és B6-vitamin kombinációja alkalmas. Emésztési problémákkal küzdőknek a probiotikumok segíthetnek.

Aki hajlamos a torokfájásra, javasoljuk valamilyen szájfertőtlenítő-öb-lögető szer használatát. A csereszömrécés készítmények csökkentik a fertőzéses megbetegedések esélyét. A gyógynövények közül az echinacea alkalmas immunrendszerünk, ellenálló-képességünk erősítésére.

A homeopátiás szerek között is vannak kiváló megelőző, preventív szerek. A megfelelő szer kiválasztásában kérjük a patikákban gyógyszerészek segítségét!

Dr. Sánta Zsuzsanna

szakgyógyász



„Kiegészítő daganatkezelés napjaink daganatosainak!”

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

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

S. G.: „Egy retrospektív vizsgálat szerint, az előrehaladott stádiumú emlőtumoros betegeknél a csökkentett deutériumtartalmú víz (D₂-víz) fogyasztása négyeszeresére a távoli áttétes betegek várható, két éves 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 lezárult, prosztatatumoron végzett, fázis II klinikai vizsgálat szintén jelezte a készítmény daganatellenes hatását.”

„Egy utánkövetéses 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 kezelésben részesültek. A statisztikai eredmények mögött számos olyan eset van, amikor a várható élettartam



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

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

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

S. G.: „Az elmúlt több mint tíz év során számos tumortípussal volt alkalmunk találkozni. Az eredmények azt mutatják, hogy a tumorok döntő többségénél sikerült hozzátűnünk a konvencionális kezelések eredményességéhez, azonban nem állíthatjuk, hogy minden tumor-típusnál azonos hatékonysággal. A deutérium-megvonás alkalmazása eredményesnek bizonyult a leukémia különböző típusainál, de kedvező hatása azoknál a CLL típusú betegeknél volt a legerőteljesebb, akiknek az állapotuk 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 állatgyógyászati készítményünket is, mely kiemelkedő hatékonyságot igazolt a gyakorlatban. Az alapkutatások és az állatgyógyászattal folytatott kezelések eredményei egyaránt azt igazolják, hogy legalább 40-45 ppm-es deutérium-koncentráció csökkentést (a természetes 150 ppm-es D-szinttről legalább 105 ppm-re) kell elérni a szervezetben ahhoz, hogy a daganatok pusztulását elő lehessen idézni.



HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.
tel.: 06/1/365-1660,
06/1/381-0765
web: www.hyd.hu
e-mail: info@hyd.hu



KOENZIM Q10 – A FIATALSÁG EREJE EGY KIS KAPSZULÁBA ZÁRVA

Ahogy idősebbek leszünk, annál inkább aggóva tapasztaljuk, hogy erőnk rohamosan csökken. A tudósok régóta keresték a megoldást erre a problémára, melynek jelentős állomása egy vitaminszerű anyag, a koenzim-Q10 felfedezése volt. Ez az anyag létfontosságú a sejtek belsejében lejátszódó folyamatokhoz – az energia-képzéshez.

A koenzim Q10-et ubiquinonnak is nevezik, mert mindenütt jelen van a sejtek belsejében található mitokondriumokban. Táplálékaink többkevesebb mennyiségben tartalmaznak Q10-et, és ezen felül a máj is termeli a szervezetben belül, de az idősebb embereknél ennek mennyisége jelentősen lecsökken. Az is tapasztalati tény, hogy az időszerűek nagy része kevesebbet is eszik, így a kívülről, a táplálékkal a szervezetbe jutó koenzim-Q10-mennyiség is csökken. Ma már a koenzim Q10 előállítását sikerült azonban megoldani, és jó minőségű étrend-kiegészítő formájában kaphatók gyógyszerárakban, gyógynövényboltokban.

Arra is van lehetőség, hogy szükségletünknek megfelelő mennyiségű készítményt válasszunk, mivel 10 és 90 mg-ot tartalmazó különböző erősségű készítmények közül választhatunk. A koenzim Q10 még nagyobb dózisban is nagyon jól tolerálható, és nem vagy alig jelentkeznek mellékhatásai, tehát biztonsággal adható mindenkinek.

A koenzim Q10 másik fontos jellemzője, hogy védi a sejteket, szöveteket a káros szabadgyökök hatásaitól, azaz erélyes antioxidáns tulajdonsággal is rendelkezik.

A koenzim-Q10 szedése kimondottan hasznos szívbetegeknek, azoknak különösen, akik magas koleszterinszintjük miatt statin (lipid-szintcsökkentő) kezelésben részesülnek, mivel a Q10 indukálta energianövekedés javítja a szívizom pumpafunkcióját, ennek hatására csökken a fájdalom, jobb lesz a szívizom vérellátása, amit a betegek úgy élnék meg, hogy növekszik fizikai erejük.

Csak Skandináviában több mint kétfélmillió ember fogyaszt ma már naponta étrend-kiegészítőként Q10-et, de Magyarországon is egyre inkább elterjed a Q10 szedése. Mindenki arról számol be, hogy néhány hét, de maximum egy hónap elteltével érzik a szer jótékony hatását. Nem mindegy azonban, milyen formában jut a szervezet ehhez az anyaghoz, mivel a Q10 zsírolékony vegyület, ezért nehezen szívódik fel, és nehezen hasznosul. Fontos, hogy csak megbízható minőségű, ismert készítményt vásároljunk.

Dr. Sándor Edit
orvosigazgató
Pharma Nord Kft.

Decemberi számunk helyes megfejtése: Otthoni vastagbélteszt (skandináv) és 9,9,9,3 (sudoku).
A VICIS Pharma Kft. értékes ajándécsomagját nyerte: Kádi Józsefné (Békéssámsón),
a TEVA Magyarország Kft. értékes ajándécsomagját nyerte Takács Zoltán (Budapest). Gratulálunk!

		CALVINO-OLASZ ÍRÓ	BALKÁNI FÓVÁROS SZEMÉLYEVEL	BAKONYI KÖZSÉG SZÁRMAZIK	POSTAFIÓK, RÖVIDEN 1/2 ZSÁKI	HÁREM-HÖLGY	ROSTAND HÖSE IDŐSZERŰ	A GAZDASÁG HÚZO ÁGAZATA
1		NOMÁD NÉP V.	ESNI KEZD			GÁZLÓ-MADÁR ÜSTÖKÖS		
KOZMETIKAI MÁRKA	OLASZ KÖLTŐ HÜSÖS CSONT	CITROM NEDVE VONÓ SZÉLEII	VASI PATAK LEVES-FAJTA	INDULAT-SZÓ CÍMER-MADÁR	PAMUT-SZÖVET PÁRIZSI METRÓ	SZOKTAT BÁTOR-KODIK		
EGRI BOR HEGEDŰKELLEK			RÓMAI PÉNZ V. VERMET KÉSZÍT	ÖLVY JELZŐJE SAINT, RÖVIDEN	SAKKDÖNTETLEN RITKA FÉRFINEV		OSLI HATÁRAI! FŐNÉV-KÉPZŐ	A TETE-JÉRE
		MÁTRAI CSÜCS RÓMAI 50-ES			FRANCIA ÍRÓ (TRISTAN)			
ALUL					TÁROLÓ-HELYI-SÉG			
2								

A nyertesek a Celsus Kft. ajándécsomagját kapják, benne Celsus Tözegáfonya és Grép Plusz. VÁLJÉK EGÉSZSÉGÉRE!
Celsus Kft.
1027 Budapest, Margit krt. 56. I. em. 6.
www.celsus.hu

E havi skandináv rejtvényünk fősorából arra a kérdésre kaphatunk választ, hogy mi segíthet húgyúti felfázások esetében?
Januári rejtvényünk helyes megfejtői között a Celsus Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2009. január 25-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

A nyertesek a Celsus Kft. ajándécsomagját kapják, benne Celsus Tözegáfonya és Grép Plusz – VÁLJÉK EGÉSZSÉGÉRE!
Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

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

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

Helyes megfejtőink között a Medica Humana Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki.

Kérjük, a megfejtéseket 2009. január 25-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

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





Medica Humana Kft.
1119 Budapest, Nándorfejérvári út 35.
Telefon: 374-9086
Fax: 353-1551
www.medicahumana.hu

SASSZEM-lézerkezelés: a végleges megoldás!

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

Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?

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

Hogyan történik maga a kezelés?

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

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

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

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

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?

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



Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejszünk néhány szót az árakról is!

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

Hogyan fog látni a kezelés után a páciens?

Ez elsősorban a kiinduló dioptriától függ. A várható látásélességet – melyre orvosi garanciát vállalunk – a következő tábla mutatja, 40 000 sikeres kezelés tapasztalata alapján.

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

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

Mit jelent az orvosi garancia ebben az esetben?

Az összegyűlt tapasztalat alapján az előzetes vizsgálat során írásos garancia születik arról, hogy milyen látásjavulás érhető el. Ez az alkalmassági vizsgálat eredetileg 12 000 Ft, de a mellékelt kártyával **ingyenes!**



INGYENES Vizsgálati Kártya

E kártya bemutatójának díjmentesen végezzük el a 12 000 Ft értékű, lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatát klinikánkon.



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

Sasszem-lézerkezelés – orvosi garanciával GyH-9-1

Cetebe®

A HOSSZAN TARTÓ C-VITAMIN



Miért fontos, hogy hosszan tartson?

Mert a C-vitamin a legnagyobb mennyiségben szükséges vitamin, azonban az emberi szervezet nem képes a tárolására. Mikor nagyobb mennyiség jut belőle a szervezetbe, mint amennyire azonnal szüksége van, a felesleg gyorsan kiürül.

A Cetebe kapszula időszemcséiben a C-vitamin egy speciális eljárásnak köszönhetően rétegesen helyezkedik el, amely biztosítja a fokozatos C-vitamin felszabadulást.

A fokozatosan felszabaduló C-vitamin tartós és egyenletesebb, a szervezet számára jobban hasznosítható C-vitamin szintet biztosít.



C-vitamin hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.

GlaxoSmithKline Kft. 1538 Budapest, Pf. 586 • Tel.: 06-1/225-5800 • www.gsk.hu

 GlaxoSmithKline

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