

IV. évfolyam
4. szám

2009. április

Gyógyhír magazin

**Tejcukor
érzékenység**

Kullancsriadó

**Cukorbeteg
is egészségesen**
Interjú Hevesi Tamással

Előzzük meg a tavaszi fáradtságot!

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:

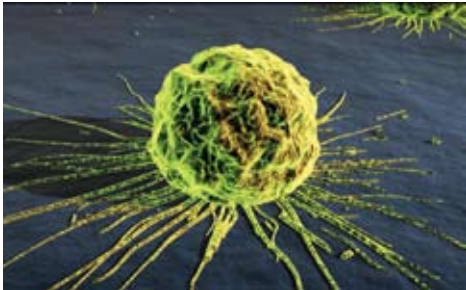


A MAX-IMMUN RÁK- ÉS IMMUNKUTATÓ SZOCIÁLIS PROGRAMOT HIRDET

(Vitanax PX-4/S, Flavogenin Pro, Gastronanax, Neuranax, Cardianax)



Flavonoidok



A Max-Immun Rák- és Immunkutató Kft. a súlyos gazdasági válság hatására szociális programot indít. A program célja, hogy az **apigenin** és polysaccharid alapú termékek minden rászorulóhoz eljuthassanak. A program lehetőséget ad árengedmény nyújtására. Az árengedmény mértéke fontossági sorrendben az egy főre jutó jövedelem mértékétől, az igénylő egészségi állapotától és az igényelt termékek mennyiségétől függ.

A kedvezmény igényléséhez szükséges jövedelemigazolás benyújtása, név, cím és telefonszám megadása, a havonta igényelt termékek mennyiségének megadása, illetve bármilyen igazolás az egészségi állapotról. Az igénylést a következő címre kérjük benyújtani: Max-Immun Kft. 3530 Miskolc, Szemere Bertalan u. 16. Az igénylést faxon is el lehet küldeni: 06/46/508-769.

Az adatgyűjtés, illetve az adatkezelés természetesen az adatvédelmi jogszabályok betartásával történik.

A program a következő termékekre terjed ki: **Vitanax PX-4/S, Vitanax PX-4, Flavogenin Pro (apigenin), Gastroanax, Neuranax, Cardianax.** További információt a 06/46/508-768, 06/30/391-8080, 06/70/423-1127-es telefonszámokon kaphatnak az érdeklődők.

Értesítjük az érintetteket, hogy a Max-Immun Rák- és Immunkutató Kft. hivatalos honlapjai EU végződésűek:

www.max-immun.eu, www.vitanax.eu.

A Max-Immun Rák- és Immunkutató Kft. Miskolci Információs Központjában minden érdeklődő számára felvilágosítást adunk a részletekről.

Cím: 3530 Miskolc, Szemere Bertalan u. 16.

Tel.: 06/46/508-768, Fax: 06/46/508-769

Honlap: www.max-immun.eu

**Varga Gábor
Dipl.-Kfm.**

SPONZORÁLT CIKK

Ben's

... a gondtalan kiránduláshoz az egész családnak!

A bőrfelületre juttatva a kullancsokat, a szúnyogokat és minden más vérszívó rovart 6-8 órán keresztül távol tartja.

Gyermekek és felnőttek egyaránt használhatják!



www.rovarcsipes.hu

Keresse gyógynövény-szaküzletekben, a patikákban és a MediLine Üzletházban!



After Bite

Gyors enyhülés a csípésekre...



Közvetlenül a csípésre kenve, csökkenti a viszketést, megelőzi a csípés okozta duzzanatot. Gyermekek és érzékeny bőrű felnőttek számára keresse az After Bite Sensitive krémet!

www.rovarcsipes.hu

Keresse a gyógynövény-szaküzletekben, a patikákban és a MediLine Üzletházban!



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
gyógyszertárában, bio- és gyógynövényboltjában
ingyenesen jut el az olvasókhoz

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

Nyomdai kivitelezés: Infopress Group Hungary Zrt.
2600 Vác, Nádás u. 6.

Felelős vezető: Lakatos Viktor vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és
helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



ISO 9001:2000



MATESZ print-audit

Lapunkat rendszeresen szemlézi
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



»OBSERVER«

A

Gyógyhír
magazin

a legnagyobb auditált példányszámú
gyógyszertári terjesztésű magazin

A www.gyogyhir.hu
szolgáltatásai:

GYÓGYHÍR
KÖNYVESBOLT

GYÓGYSZERRENDELÉS
KÜLFÖLDRŐL

GYÓGYSZERTÁR-
KERESŐ

IDŐSOTTHONOK
MAGYARORSZÁGON

Az orvos válaszol
Gyógyhír
KLINIKA

Kedves Olvasó!



Kérdezhetnénk: mit keres egy üzletember a népdalok és az egyházi énekek világában? Laikusként miért vállalkozik egy kottákkal ellátott dalgyűjtemény kiadására? A Szép magyar ének című könyv szerzője, Béres József így vallott erről a kötet bemutatóján:

„Megnéztem, hogy a piacon milyen énekeskönyveket lehet kapni, ami az átlagembereknek szól. Nem nagyon találtam ilyet. Apránként megfogalmazódott bennem egy olyan dalgyűjtemény összeállítása, amiben benne vannak legismertebb népdalaink, gyerekdalaink és a magyar egyházi énekek is.”
A Béres Gyógyszergyár Zrt. elnöke a saját gyönyörűségére kezdte gyűjteni a dalokat, és most közkinccsé tette. Ez a 430 dal utat talál a lelünkbe, hiszen öröme, bánatra gyógyír lehet az ének.

Béres József

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTBÓL!

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

Dr. Rob Hicks
Győzd le az allergiád! 2.495 Ft

Dr. Fővényi József – Gyurcsányé Kondrát Ilona
Cukorbeteg nagy diétáskönyve 2.980 Ft

Dr. Baranyi Éva – Dr. Winkler Gábor
Cukorbeteg kézikönyve 2.480 Ft

Dr. Békefi Dezső
Gyermekekori diabétesz – tanácsok szülőknek és gyermekeknek 2.480 Ft

Bodánszky Hedvig – Dr. Horváth Zoltánné
– Pálfi Erzsébet
Laktózérzékenyek könyve 2.499 Ft

Lackinger Karger
A változás kora 1.790 Ft

Jane Feinmann
Ami minden nőnek tudnia kell a menstruációs ciklusról 1.999 Ft

Dr. Pados Gyula – Dr. Audikovszky Mária
Tudatos fogyás – Testsúlycsökkenés az orvos tanácsaival 3.480 Ft

Dr. Jónás Eszter
Daganatos betegségek kezelésiének homeopátiás lehetőségei 2.995 Ft

Béres József: **Szép magyar ének**
~~4.800 Ft~~ 4.320 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, 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 2009 áprilisában megrendeli Béres József Szép magyar ének című könyvét, a Gyógyhír Könyvesbolt 10%-kal olcsóbban adja Önnek!

-10%

INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHETI!
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: REMÉNYI ÉVA, TEL.: 452-0277

www.gyogyhir.hu

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



Mogyoró, éger, tiszafa

Aki az elsőként megjelenő pollenekre, kültéri gombákra allergiás, már február közepén könnyes szemmel, orrfolyással, torokviszketéssel reagált a levegőben szálló, ingerlő anyagokra. A tüneteket könnyen összetéveszthetjük a szeles évszakban nem ritka meghűléssel.

Aki először éli át a szénanátha kellemetlenségeit, akár meghűlésnek is tulajdoníthatná a tüneteket. Ám ha a panaszok 7-10 nap alatt nem múlnak el, és az orrváladék mindvégig víztiszta marad, érdemes allergológus szakorvoshoz fordulni, aki a kórtörténet alapján speciális tesztek segítségével azonosítani tudja a túlérzékenységi reakciót kiváltó anyagot, az allergént. Ennek kimutatására az orvos bőrpróbát végez: a feltételezett allergén oldatát cseppenti a bőrre, majd a hámréteget megkarcolva lehetővé teszi, hogy az allergén érintkezzen a mélyebb szövetekkel. Egy vizsgálat során többféle anyag hatását tesztelheti. Mintegy húsz perc múlva leolvasható az eredmény: igazolható, hogy mi váltja ki az allergiát, és a beteg szervezete milyen érzékenyen reagál az adott anyag jelenlétére. Az eredmény ismeretében megfelelő terápiával a beteg tünetmentessé tehető, míg a nem megfelelően kezelt allergiás betegnél újabb allergiák jelentkezhetnek, idővel súlyosabb szövődmény, asztma alakulhat ki. Az allergia jelentősen befolyásolja az életminőséget, csökkenti a beteg terhelhetőségét, teljesítményét.

A kezelés a megfelelő gyógyszerek felírása mellett egyénre szabott tanácsadástól áll. Szezonális allergia, például pollenérzékenység esetén csak a kritikus időszakot kell átvészelni. Ám az egész évben jelen lévő allergének, mint a házi poratka vagy a penészgomba hatásait csak úgy lehet eredményesen ellensúlyozni, ha a beteg környezetében a minimálisra csökkentjük az ártalmat okozó anyag jelenlétét.

K. É.

Terápiás lehetőségek

- A tüneteket csökkentő, korszerű gyógyszerek, orrcseppek.
- Immunterápia: pontos terv szerint a szervezetet apránként hozzászoktatják a túlérzékenységi reakciót kiváltó anyaghoz. A tünetek megjelenése előtt négy hónappal érdemes megkezdeni.
- Rhinolight fényterápia: a tünetek megjelenésekor alkalmazható.
- Homeopátia: az év bármely szakában alkalmazható, az alkati és tüneti szerekkel lecsillapítható a túlzott immunreakció.
- Akupunktúra: alkalmazható a tünetek enyhítésére és hosszabb terápiával (a tünetek megjelenése előtt elkezdve) a túlérzékenység megszüntetésére.



AQUA MARIS®

STERIL IZOTÓNIA S ORRSPRAY

- kíméletesen tisztítja az orrot allergiában, eltávolítja a port, polleneket
- csökkenti a kellemetlen orrdugulást
- tartósítószer és hajtógáz mentes
- tartós használat mellett sem szárítja az ornyálkahártyát
- csecsemőtől a felnőttekig bárki használhatja

Tengernyi tiszta lélegzet

EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYÁVAL IS VÁSÁROLHATÓ!



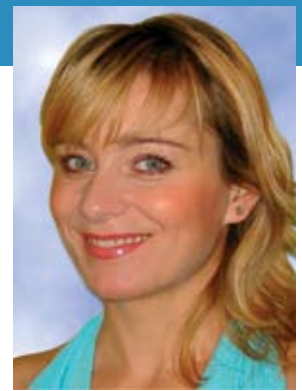
RICHTER GEDEON

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



Gyógyszerfelhasználható gyógyszerészeti segédanyagok

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



Gyulai Anikó mesterfodrász

Hatásos hajerősítő módszer 5.

Egyre többen számolnak be rendkívüli eredményekről, melyeket a korábbi cikkeimben leírt módszer segítségével értek el. Még azok is látványos javulást tapasztaltak, akiknek eddig semmi sem segített: hajuk feltűnően dúsabb, erősebb és egészségesebb lett. – Gyulai Anikó mesterfodrász sorozata

Mindenkinek, még a legreménytelenebb esetben is lehetőség van javítani a hajminőségén, számos példát láttam erre a közelmúltban. Sok vendégem fordult hozzám, akik nagyon el voltak keseredve hajuk minősége miatt, mert elvékonyodott, hullott, töredezett, elvesztette fényét és tartását. Többen már orvosnál is jártak a problémájukkal. Az általam javasolt módszer segítségével azonban legtöbbször haja néhány hónap alatt óriási változáson ment keresztül: megállt a hullása, dúsabb, erősebb, fényesebb és jobban kezelhető lett. Hajuk minőségének javulásával párhuzamosan az önbizalmuk is visszatért.

Többen tették fel nekem a kérdést, hogy mi áll a módszer hatékonyságának hátterében. Minden a hajhagymáknál kezdődik, ugyanis ezek felelnek a hajszálak előállításáért és megtartásáért. **A hajhagymáknak meghatározott tápanyagokra van szük-**

ségük a megfelelő működéshez. Ha ezeket nem kapják meg, akkor működésük károsodik. Egyre vékonyabb, gyengébb minőségű hajszálakat állítanak elő, és végül elengedik azokat. Ekkor tapasztaljuk, hogy hullik a hajunk, a fésű, a párna tele van hajszálainkkal. Ilyenkor jön az első ijedtség. Ha egy bizonyos időn belül a hajhagyma nem jut hozzá a szükséges tápanyagokhoz, akkor elpusztul, és belőle soha többé nem nő ki hajszál. Így kezdődik a kopaszodás. A jó hír azonban az, hogy a legtöbb esetben a folyamat visszafordítható. A hajhagymákat kellő időn belül el kell látnunk azokkal a mikrotápanyagokkal, melyekre szükségük van. **Ekkor hajszálaink visszanyerik eredeti vastagságukat, fényüket, egészségesebb lesznek, és erősen fognak kapcsolódni a fejbőr-höz.** Ez a lényege az általam javasolt módszernek is, melynek legfontosabb eleme a Biovanne szépség-

vitamin kúraszerű alkalmazása. Emellett zsírszegény táplálkozás és a fejbőr napi masszírozása is ajánlott. A Biovanne szépségvitaminban levő hatóanyagok képesek feltölteni és aktiválni a tápanyaghiányos hajhagymákat. **Az aktivizált hajhagymák pedig jobban megtartják a meglévő hajszálakat, valamint egészségesebb újakat állítanak elő.** Egy jól megalkotott hatóanyag-kombináció, mint például a Biovanne kapszula, csodákat művelhet a hajjal. Az optimális kombináció lényege, hogy 1. csak olyan hatóanyagokat tartalmazzon, melyek bizonyítottan hatásosak, 2. ezeket olyan arányban és mennyiségben tartalmazza, hogy egymás hatását erősítsék, 3. az összetevők eljussanak oda, ahol hatniuk kell. Ezáltal serkentik a hajhagyma lelassult működését és hajszálképző funkcióját. A hajszál erőre kap, és a haj néhány hónap alatt dúsabbá, erősebbé válik.

SPONSORÁLT CIKK



Haj



Bőr



Köröm



Biovanne®
szépség vitamin

Gyönyörű
haj, bőr és köröm

Nyerjen Szépség-hétvégét
a Thermal Hotel Visegrád**** superior-ba!

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

30 db további nyeremény: Biovanne ajándécsomag.



A játékban való részvételhez küldje el egy Biovanne szépségvitamin vonalkódját lezárt borítékban 2009. május 30-ig címünkre: „Biovanne-Játék a szépségért GYH”, PNG Kft, Budapest 1118, Dayka G. u. 3.

A Biovanne 40 vagy 100 db-os dobozon lévő termékódot visszaküldők között a fenti nyereményeket sorsoljuk ki. A sorsolást 2009. június 4-én 12:00-kor, a Budapest 1118 Dayka Gébor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közegező jelenlétében tartjuk. A nyereményeket postán értesítjük.

Étrend-kiegészítő

www.biovanne.hu

Tavaszi kullancsriadó

Ahogy mondani szokták, nem megijedni kell, hanem megelőzni. Különösen igaz ez a sok kellemetlenséget okozó kullancscsípéssel kapcsolatban, amelynek következménye komoly betegség lehet. S nemcsak a lelkes kirándulóknak kell figyelniük az apró vérszívókra, de a kertészkedőknek is.

A kullancsok az ősszel összegyűjtött avar alatt meghúzódva várnak melegvérű áldozatukra. Roppant szívósak, és rendkívül rossz a hírük, bár nem minden kullancscsípés veszélyes. Magyarországon átlagosan minden tizedik kullancs fertőzött a Lyme-kór kórokozójával, és minden ezredik hordozza azt a vírust, amely az agyhártyagyulladás kialakulásáért felel. Épp ezért fontos, hogy idejében készüljünk fel a kullancsok elleni védekezésre.

Veszélyes vérszívó

A kullancs elszaporodásának a nedvesebb környezet és a csapadékos idő kedvez, erre pedig a tavasz az egyik legideálisabb évszak. Legaktívabb a reggeli és a kora esti órákban, a déli napsütést, a hőséget és a szárazságot nem kedveli, ilyenkor megbújik az aljnövényzetben. Tévhit, hogy a kullancs magas fákról veti magát az áldozatára. A vérszívó legfeljebb másfél méter magasságban, bokrokon, fűszálakon megkapaszkodva várja az épp arra sétáló táplálékát, legyen az ember vagy négylábú állat. Ha emberre támad, a bőrről vagy a ruháról mászik a számára legalkalmasabb helyre, különösen kedveli a hajlatokat – térd, lágyék, könyökhajlat –, majd szívószervét a bőrbe fúrja, és néhány óra múlva hozzálát a vérszíváshoz.

Kisebb formájában, amikor még nem szívta magát meg vérrel, nehezen észrevehető, leginkább egy apró fekete pontra hasonlít, amelyet nem tudunk lepöckölni a bőrről. Pánikra nincs ok, eltávolítása ugyanis nem orvosi feladat. Több háziagos módszer is rendelkezésre áll, hogy megszabaduljunk a kellemetlen élősködőtől. Egy finom csipesszel – legjobb a patikában kapható kullancseltávolító kanál – fogjuk

meg a kullancs bőr feletti részét, és egy határozott, csavaró mozdulattal húzzuk ki a bőrből. Ha nincs kéznél csipesz, akkor egy manikűrrollóval vagy egy késpengével az állat teste alá nyúlva egyszerűen pocintjük ki a rovar. Tévedés, hogy a bőrben maradt szívószerv okozza a későbbi problémákat, mert a fertőző kórokozókat tartalmazó gyomor és nyálmirigyek a leválasztott testben maradnak. A beszakadt szívókát pedig a bőr egy-két nap alatt kidobja magából. Semmiképpen ne használjunk kenőcsöt vagy vegyszert a kullancs lefedésére, és ne nyomjuk össze az állat potrohát, mert így a sebbe juthatnak a kórokozók.

Tipikus tünetek

A hazánkban élő 20 kullancsfaj közül leggyakrabban a vörös hasú (közönséges) kullancs terjeszti az emberre veszélyes betegségeket. A fertőzött rágcsálók és kisemlősök szervezetéből vérszívás útján kerülnek a kullancsba a Lyme-kór és a vírusos agyhártyagyulladás kórokozói.

Ha fertőzött kullancssal találkozunk, úgy a csípés után néhány nappal (vagy hónappal) bőrünkön úgynevezett kokárda alakú, vándorló bőrpír jelenik meg egyre növekvő piros folt formájában. A betegek 30-40 százalékánál fordulnak elő bőrtünetek, másoknál nátha, fejfájás, fáradékonyság, ízületi, idegrendszeri és szívpanaszok, látászavarok is jelentkezhetnek. A betegség hullámzó lefolyású: a panaszmentes hónapokat a különböző szervrendszereket érintő tünetek együttes jelentkezése követheti. A Lyme-kórra utaló jelek észlelésekor ajánlatos mielőbb orvoshoz fordulni, a nagy dózisu antibiotikumokkal ugyanis a betegség eredményesen gyógyítható.

A ritka betegségnek számító vírusos agyhártya- és agyvelőgyulladás esetén a kezdeti fejfájás és végtagfájdalmak mellett magas láz, hányás figyelmeztet a fertőzésre. A betegek nagy része a kórházi kezelést követően tünetek nélkül meggyógyul, igen minimális százalékban fordulhat elő bénulás vagy halál. A vírusos agyvelőgyulladás megelőzésére ma már rendelkezésünkre áll védőoltás. A teljes védettség kialakulásához azonban több, megismételt védőoltásra van szükség – erről érdemes háziorvosunktól érdeklődni.

Megelőzőként, különösen tavasszal ajánlott az öltözködési tanácsok betartása: kiránduláskor a nadrágszárat túrjuk be a zokniba, célszerű hosszú ujjú pamuttrikóba bújni. Érdemes kullancsriasztót kenni a bőrünkre. Este pedig, fürdés után alaposan nézzük át magunkat, a gyerekeket különösen, s ha szükséges, minél hamarabb szabaduljunk meg a nemkívánatos vérszívóktól.

SZABÓ BEA ■



Figyelem!

Leggyakrabban a Bakonyban, Nyugat-Dunántúlon, a budai hegyekben, Pest és Nógrád megyében találkozhatunk fertőzött kullancssal.

Állítsuk meg a hajhullást!



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

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

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

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

– Van-e hatékony módszer a hajhullás megállítására?

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

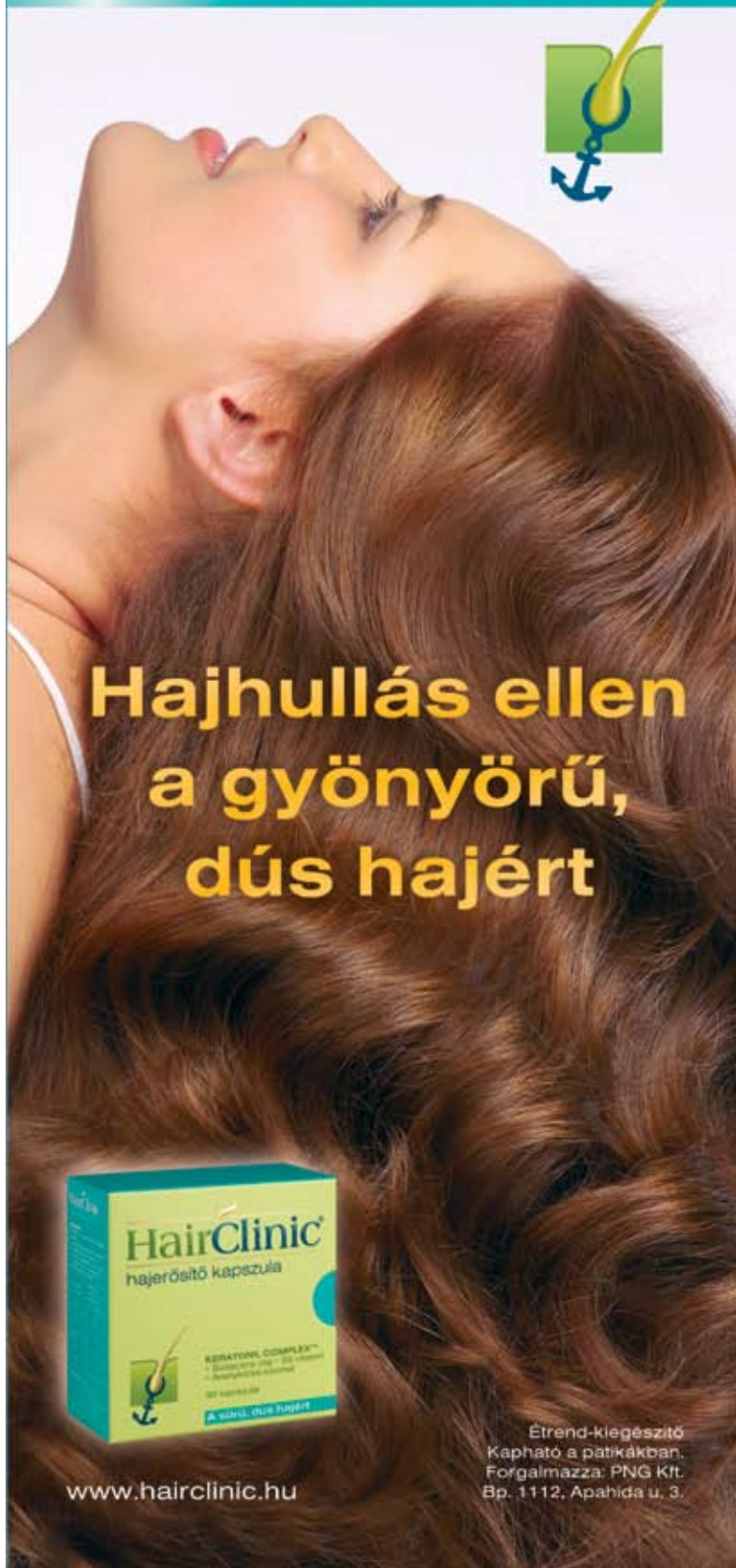
– Minek köszönhető ez a különleges hatékonyság?

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

HairClinic®

hajerősítő kapszula

KERATONIL COMPLEX™



Hajhullás ellen a gyönyörű, dús hajért



www.hairclinic.hu

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

Allergia ellen homeopátiával



Az úgynevezett krónikus betegségeket, mint amilyen az allergia is, a homeopátia alkati szerekkel gyógyítja. Az alkati szert a homeopata orvos a beteg érzelmi, fizikai és általános tüneteinek összességére rendeli. Érdekes kérdésekre számíthatunk, szóba kerülnek étkezési, alvási szokásaink, félelmeink, örömeink, bánatunk és természetesen testi panaszaink is. A szénanáthát legjobb panaszmentes időszakban, elsősorban télen bevett alkati szerrel megelőzni. De ne essünk kétségbe, a szezon kezdete után a már kialakult szénanátha házilag is enyhíthető tüneti szerekkel.

A parlagfű-allergia meg is előzhető a virágzás előtt három héttel elkezdett **AMBROSIA** kúraszerű szedésével, mely nem más, mint a parlagfű homeopátiás hígítása. Általános virágpor-érzékenységnél a **POLLENS**, mely többféle pollenből készült, előzheti meg a súlyos tüneteket. A **HISTAMINUM** az allergiás reakció során felszabaduló hisztamin hatását csökkenti, bármely allergiás folyamatnál alkalmazható. A hagyományos antihisztaminokhoz hasonlóan hat, a szezon során végig szedhető.

Ha a szem könnyezése, viszketése jellemző, az **EUPHRASIA** (szemvitéfű) növényből készült szert rendelik leggyakrabban. Ha duzzadt is a szem környéke, az **APIS** (méh) alapanyagú golyó legyen kéznél. Az **APIS** rovarcsípésekre és enyhe égésre is kiváló, ha a bőr duzzadása a jellemző tünet. Akinél az orr viszketése a fő panasz, próbálkozhatunk a **SABADILLÁ**-val, (tetűmag) ahol a reggeli tüsszentés sorozatot orrdugulás követi, a **NUX VOMICA** (farkasmaszlag) lesz a megoldás. Ha olyan a nátha, mintha hagymát vágunk volna, szopogassunk **ALLIUM CEPA** (vöröshagyma) alapú golyót.

Maró orrváladék és duzzadt szemek a **KALIUM IODATUM**-ot teszik szükségessé. Ahány ember, annyi tünet. A fentiek csak a leggyakrabban alkalmazott szerek. Forduljon gyógyszerészéhez vagy homeopata orvosához.

Az allergia homeopátiás kezeléséről további cikkeket olvashat a www.homeopatia.info.hu oldalon.

*Pucsk Bernadette
homeopata*

Riadót fúj az orra?

A **CORYZALIA** természetes összetevői hatékonyan gyógyítják az allergiás eredetű náthás tüneteket és az egyszerű megfázást is.

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ GYÓGYSZER. KERESSE A PATIKÁKBAN!

BOIRON
HOMEOPÁTIÁ
A SZELID GYÓGYMŰD.

www.boiron.hu

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

Hatásos fogínyvédelem

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

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



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

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

mennyisége csökken a szervezetben.

A fent leírt új megközelítésen alapszik a Vitinne íny egészség nevű készítmény hatásmechanizmusa. A Vitinne kapszulák olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek az íny egészséges működéséhez szükségesek. Rendkívül fontos például a Q10 koenzim, ugyanis semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, melyek ínyirritációt okozhatnak. Ezek a szabadgyökök étkezések

után keletkeznek, amikor a szájüregben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen kórokozók szaporodnak el. Klinikai vizsgálatok szerint a vérző vagy gyulladt fogínyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben. Szintén fontos szerepe van a C-vitaminnak és a rutin nevű tápanyagnak, melyek javítják az ínyben levő hajszálerek állapotát, így elősegítik a vérzés csökkenését. A kamilla- és a körömvirág-kivonat gyulladáscsökkentő hatásuk révén nyugtatják az ínyszöveteket.

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

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

Vitinne®

íny egészség



Étrend-kiegészítő

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



www.vitinne.hu

Íny-erősítő vitamin

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

Nyerjen Wellness hétvégét a Hotel Karos Spa**** superior -ba!

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

30 db további nyeremény:
Vitinne® ajándécsomag.

A játékban való részvételhez küldje el egy Vitinne doboz vonalkódját lezárt borítékban 2009. május 30-ig címünkre: „Vitinne GYH”, PNG Kft, Budapest 1118, Dayka G. u. 3.

A Vitinne® dobozon lévő vonalkódot visszaküldők között a fenti nyereményeket sorsoljuk ki. A sorsolást 2009. június 4-én 11:00-kor, a Budapest 1118 Dayka Gábor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közzegyző jelenlétében tartjuk. A nyerteseket postán értesítjük.



Használja a **GYÓGYNÖVÉNYEK** és **FŰSZEREK** hatóanyagait tartalmazó **CUKOR KONTROLL** étrend-kiegészítőket **HORMONMENTES** készítmények!

Magas polifenol tartalma révén elsősorban **2-es típusú diabétesz**, cukorbetegségre való hajlam esetén ajánlható a megfelelő diéta kiegészítéseként az étrendi szabályozással elérhető egyensúlyi állapot támogatására. Szedése elősegítheti az egészséges **szénhidrát-cukor anyagcserét**, valamint a **kóros szabadgyökök** eltávolítását a szervezetből.

„Ajánlom mindenkinek, aki hajlamos a cukorbetegségre.”

dr. Szóts Gábor okl. gyógyszerész

A népszerű **CUKOR KONTROLL** étrend-kiegészítő most már **FILTERES** változatban is kapható. A készítmények együtt is használhatóak.

Keresse a patikákban és a gyógynövényboltokban!



Infóvonal: 460-0717, Forgalmazza: LC Hungary Kft.

Doktor Infó vonal : 06 30 652-2853 hétfőtől–péntekig 18–20 óráig a kérdéseikre válaszol dr. Szóts Gábor gyógyszerész. E-mail: info@cukorkontroll.hu

OÉTI: 1773/2007

ÉLETKRISTÁLY AZ ÉRRENDSZER EGÉSZSÉGÉÉRT!

„ZOLTÁNYI TIBOR, 70 éves vértesszőlési lakos vagyok. Néhány évvel ezelőtt már megosztottam tapasztalataimat az olvasókkal. Most szeretném elmondani, hogy azóta is használója és híve vagyok az Életkristály étrend-kiegészítőnek. Bár már jó ideje nyugdíjas vagyok, tudok dolgozni, és aktívan telnek a napjaim. Jól érzem magam. Pedig nem volt ez mindig így, korábban sok problémám volt az egészségemmel. Magas volt a vérnyomásom, a szívem és a keringésem rossz állapota miatt kórházba is kerültem. Ezért szükségem volt gyógyszerek szedésére, és az életmódom megváltoztatására. Jobban figyeltem az étkezésemmre, a mozgásra, és a gyógyszerek mellett étrend-kiegészítőket kezdtem használni. Ezek közül számomra az Életkristály vált be a legjobban, ezért használom már több mint tíz éve kúraszerűen, és ajánlom sorstársaimnak.

Magas antioxidáns (antocianidin) tartalmú, természetes alapanyagokból készült, pozitív szakvéleménnyel rendelkező gyümölcs-növény elixír!
Akkreditált labor által bevizsgált étrend-kiegészítő készítmény!

Az Életkristályt ajánlom mindenkinek, aki törődik egészségével!
Dr. Szóts Gábor gyógyszerész

Keresse a patikákban és a gyógynövényboltokban!

Infóvonal: 460-0717, Forgalmazza: LC Hungary Kft.

Doktor Infó vonal : 06 30 652-2853 hétfőtől–péntekig 18–20 óráig a kérdéseikre válaszol dr. Szóts Gábor gyógyszerész

OÉTI: 1177/2006

Van segítség: megelőzés

Magyarországon az utóbbi időkben végzett felmérések szerint nő a 2-es típusú cukorbeteggek száma, amely főleg az idősebbeket érinti. Oka lehet az öröklött hajlam, a súlyfelesleg, a mozgásszegény életmód, az egészségtelen táplálkozás, a túlzott alkoholfogyasztás. Ha ezen okok halmozódnak, nagymértékben megnő a diabétesz kialakulásának esélye.

Az inzulin kiválasztás zavarát a megemelkedett vércukorszint jelzi. Ilyenkor csökken az inzulinreceptorok száma és érzékenysége, ingadozás lép fel az inzulin termelődésében. Ezekben az esetekben a vércukorcsökkentő tabletták, a diéta, testmozgás mellett a megfelelő étrend-kiegészítők még hatásosak lehetnek.

Fogyasszunk több rostgazdag gyümölcsöt, zöldséget. Csökkentsük az állati zsíradékok bevitelét, és főleg a transz-zsírak fogyasztásától óvakodjunk. Kerüljön az asztalra többször hal, ami gazdag omega-3 zsírsavtartalmú. Fogyasszunk több magnézium tartalmú ásványvizet, ezzel akár 75 százalékkal csökkenthető a cukorbetegség (diabétesz) rizikója. Részesítsük előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült, rostokban gazdag kenyeret, mivel a ballasztanyagok gondoskodnak a stabil vércukorszintről. Megfelelő rosttartalom esetén (napi 30 g) 45 százalékkal csökkenthető a diabétesz kockázata. A túlsúly ömagában megháromszorozhatja a cukorbetegség rizikóját, ezért mozogjunk napi rendszerességgel. Brit kutatók kimutatták, hogy a heti 4-5 alkalommal végzett rövid, de intenzív testmozgás, például a futás jótékonyan javítja a cukoranyagcserét.

Régi tapasztalat, hogy egyes gyógynövények, mint például a fehérbab hüvely, kukoricabajusz, feketeáfonya-level is jótékony hatású lehet a kóros szövődmények megelőzésében. Az utóbbi évek kutatásai ráirányították a tudósok figyelmét egyes fűszernövények, például a fahéj és a szegfűszeg jótékony hatására is. Ezen fűszerek vizes kivonatai olyan polifenolokat tartalmaznak, amelyek csökkenthetik a vércukorszintet, és jótékonyan befolyásolhatják a zsírsavanyagcserét. A fahéj polifenoljainak gyulladáscsökkentő, illetve szabadgyök-fogó hatását is megfigyelték, ami védelmet jelenthet szív- és érbetegségek esetén is.

Az említett gyógy- és fűszernövények hatóanyagai tehát elősegíthetik a meg bomlott cukorháztartás kiegészítő kezelését, illetve a diabétesz következményeként fellépő érrendszeri problémák csökkentését.

DR. SZÓTS GÁBOR, OKL. GYÓGYSZERÉSZ, EGYETEMI OKTATÓ ■



MÉRJEN ÉS ÉLJEN!

Az Egy csepp figyelem Alapítvány 2009-ben a 2-es típusú cukorbetegségekre hívja fel a figyelmet. Ma Magyarországon körülbelül félmillió embernek kell ezzel együtt élnie, és akár még egyszer annyian lehetnek azok, akik bár érintettek, nem tudnak róla.



A 2-es típusú cukorbetegséget „felnőttkori” vagy „nem inzulinfüggő” diabetesnek is nevezik. A betegség alapja az, hogy a szervezet által termelt inzulin nem tudja a vércukorszint-csökkentő hatását megfelelően kifejteni, ezért a vércukorszint a normális fölé emelkedik. Általában 30 éves kor felett alakul ki, de ma már egyre több ennél fiatalabb embert érint. Sőt, egyre több gyerek válik 2-es típusú cukorbetegé az egész világon azért, mert elhízott, nem mozog, és egészségtelenül táplálkozik. Ezért nem nevezhetjük „felnőttkorinak”. Rendszerint a cukorbetegségnek ezt a fajtáját szájon át szedhető gyógyszerekkel és diétával kezelik. De mivel ma már nem ritka az inzulinkezelés a 2-es típusú betegeknél, nem nevezhetjük teljes nyugalommal „nem inzulinfüggőnek” sem.

Hogyan derülhet ki?

Ha valaki túlsúlyos, keveset vagy egyáltalán nem sportol, ülőmunkát végez, vérnyomás- és/vagy koleszterinproblémái vannak, előfordul a családjában diabétesz, vagy terhessége alatt cukorbeteg volt, akkor ajánlatos évente legalább egyszer, 40 éves életkor fölött évente kétszer ellenőriztetni a vércukorszintjét. Ezt megteheti a narancssárga felkiáltójeles patikákban, ahol jelképes összegért bárki megmérheti a vércukrát. Ma már 700 ilyen gyógyszertár van az országban. Ha valakinek magasabb a vércukorszintje a patikai méréskor, ajánlatos felkeresni a háziorvosát, aki további ellenőrzéseket javasolhat.

A betegség hasonlóan kezelhető, mint ahogyan megelőzhető is: kalória- és szénhidrátszegény diétával, rendszeres mozgással. A betegség kezdetén ezzel normalizálható a vércukorszint. Ha később derül ki, akkor léphet be a gyógyszeres kezelés, illetve az inzulinterápia.

Miért veszélyes?

Ha valami nem fáj, miért kell tőle félni? Éppen ebben rejlik a legnagyobb veszély: nincsenek jelei, mégis pusztítja a testet. A betegség tönkretesz a kis ereket és a nagy ereket is. Vakságot, vesebetegséget, agyvérzést, szívinfarktust, merevedési problémát is okozhat, végtagamputációhoz vezethet. A merevedési zavar és a látásromlás nem csak szövödménye, de visszafordítható tünete is lehet a betegségnek!



Tudjon meg többet a diabéteszről!

Az interneten, a www.egycseppfigyelem.hu címen a következő hetekben új oldalakkal, információkkal, és patikakeresővel várja Önt az Egy csepp figyelem Alapítvány honlapja. Néhány hét múlva a programokról, ingyenes mérésekről is tájékozódhat, amelyekhez hozzájárulhat Ön is adója 1 százalékával. (Adószám: 18255858-2-43)
Szánjon egy csepp figyelmet egészségére!

Nincs többé narancsbőr!

THERMO BODY



Petyhüdt, fellazult bőrterületek, narancsbőr kezelésére, illetve terhességi csikok és cellulit enyhítésére javasoljuk. Bőrpír jelentkezése mellett fokozza a keringést, feltölti a pangó szöveti részeket vérrel. A véráram növekedésével meggyorsítja a salakanyag ürítését, fokozza az anyagcserét és egyben elégeti a felesleges zsírtartalmat. Rendszeres kezelés mellett szemmel látható a bőrfeszítő, karcúsító hatása. Tíz éve bizonyít a professzionális testkozmetikákban.

Gyártó: ProtolAB Kft. 2030 Érd. Pf.: 139 Tel.: (23) 367-168 Fax: (23) 362-890 www.protolab.hu
Mintaüzlet: 1023 Bp., Kékgolyó u. 12. Tel.: (1) 375-5299 E-mail: protolab@vivamail.hu

VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják CE 1011 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 Direktíva követelményeit.

1094 Budapest, Páva utca 26. II./5.

Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett!

06-1-216-8428

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

Hevesi Tamás

Ezt egy életen át kell játszani



Tamás felelősségteljesen áll a betegségéhez, és mindenkit erre biztat. Az „Egészségesebben” az egészségeseknél – cukorbeteg? mozgalom egyik arcaként tapasztalatait szívesen megosztja az emberekkel.

Mikor és hogyan derült ki, hogy cukorbeteg lett?

– Huszonegy éves koromban szembesültem az 1-es típusú cukorbetegséggel. Derült égből villámcsapásként ért! Aktívan fociztam, és egy edzésen nagyon rosszul lettem: elgyengültem, remegtem, ömlött rólam a víz. Hazamentem, és mindent megettem, amit a hűtőben találtam. A további jelek – bármennyit ettem, nem híztam, acetonos lehelet és vizelet – is a cukorbetegség gyanúját erősítették meg, amit aztán az orvosi vizsgálatok beigazoltak. Hiába kerestem a kibúvókat, szembe kellett néznem az állapotommal. Dr. Gyimesi András belgyógyászt csak arra kértem, hogy ne kelljen szűrni. Próbálkoztunk egy hónapig a tablettás kezeléssel és szigorú diétával, de ez nem hozott javulást, úgyhogy beadtam a derekamat, és megtanultam szűrni magam.

Hevesi Tamás azt vallja magáról, hogy ő egy edző, aki szeret zenélni. A népszerű énekes 2004-től a Ferencváros női csapatával dolgozott, 2008 decemberében az NB1-es REAC vezetőedzője lett. Gyerekkora óta nagy szerelme a foci, és a sportolást akkor sem hagyta abba, amikor kiderült, hogy cukorbeteg.

A mai modern eszközökkel ez nem is olyan félelmetes dolog, és mindent meg lehet szokni. Az 1-es típusú betegség nem gyógyítható – mivel a szervezet nem termel inzulint, ezért kívülről kell pótolni –, viszont gondos odafigyeléssel a szövődmények, például az érrendszeri betegségek, veseelégtelenség, megvakulás megelőzhető és elkerülhető. A 2-es típusból önfegyellemmel ki lehet gyógyulni. Elolvastam mindent a betegséggel kapcsolatban, bemagoltam a szénhidráttáblázatot, de lelkiileg nem volt egyszerű feldolgozni, hogy nekem most már örökre másképpen kell élni, mint eddig. Mivel alapvetően optimista ember vagyok, igyekeztem felfogni a dolog jó oldalát – a betegséggel járó teendők rendszert hoztak a kaotikus hétköznapjaimba. Tudatosan törekedtem arra, hogy ne tekintsem magam betegnek, hanem felelősséggel éljek együtt az állapottal.

Mennyiben változott meg az életminősége? Milyen szabályokat kellene minden cukorbetegnek betartani?

– Mivel sokkal jobban odafigyelek magamra, jobb lett az életem. Nem engedem az érrendszeremet elzsírosodni, már több mint két évtizede nem eszem húst és állati zsiradékot. Elképesztő, hogy az emberek mennyire nincsenek tisztában ennek a betegségnek a természetével. Laikusoktól olyat is hallani, hogy ne játssz azzal a gyerekekkel a játszótéren, mert cukorbeteg, és a végén még elkapod! De a betegek sem állnak mindig a helyzet magaslatán. Van, aki nem akar tudomást venni az állapotáról, és amikor jönnek a szövődmények, elő-

fordul, hogy már késő. Mások nincsenek tisztában azal, hogy fegyelmezetten kell diétázni, és rendszeresen kell mérni a vércukorszintet. Megkérdeztem egy ismerős nénit, mennyi a cukorszintje, és lelkesen mondta, hogy 7,5 alatt van. Mikor tetszett mérni? A múlt héten – volt a válasz. Naponta ötször kell étkezni, előtte és utána is mérni az értékeket, ez tíz mérés egy nap. A fegyelmezett cukorbetegnek évente kell kontrollra járni, naprakészen ismernie kell a vércukor- és a vérzsír-szintjét. Kit csapok be, ha gyorsan diétázom egy kicsit, mielőtt orvoshoz megyek, magamat vagy az orvost? Én azt gondolom, hogy minden cukorbeteg legyen ön-maga orvosa! Ez egy állandó küzdelem, nincs hátradőlés! Ráadásul a cukorbetegség „hazugságvizsgálója” a HgA1c vérvizsgálat úgyis mindent elárul, hiszen megmutatja a háromhavi átlagértéket. Én mindenkinek szívesen adok hitet, tanácsot, ötleteket, de a betegeknek maguknak kell kezükbe venni a sorsukat. Amibe természetesen a rendszeres mozgás is belefér.

A zenerajongókat egy kicsit elszomorítja, hogy az edzőség mintha háttérbe szorítaná a zenélést. Számíthatunk-e mostanában új lemezre?

– Valóban, most a legfontosabb számomra, hogy edzőként bizonyítsak, és bennmaradjon a csapatom az NB1-ben. De a zene ettől még örök szerelem: tizenegy dallal készen vagyok, már csak a lemezborító elkészítése van hátra, és hamarosan a boltokba kerülhet az új CD-m.

SZILÁGYI-PUSKÁS KATI ■

NÉVJEGY

Csillagjegye: Ikrek

Kedvenc időtöltése: futball, zene, utazás

Legnagyobb sikerei:

Jeremy (Névtelen Nulla, 1987)

Ezt egy életen át kell játszani (BMG, 1994)

Abo abo (BMG, 1995)

Van egy hely (NarRator Records, 2003)

Gyermekkor: Okosít az omega-3

Könnyebben tanulnak és gyorsabban fejlődnek értelmi képességeik az omega-3 zsírsavakat szedő gyerekeknek. A legújabb kutatások szerint az omega-3-bevitel hatására javult a gyermekek figyelve, koncentráció képessége és memóriája, valamint jobb lett felfogó képességük. Szedését már kora gyermekkortól ajánlják.

Nyugat-Európában a figyelem középpontjába kerültek az omega-3 zsírsavak, mint a gyermekek táplálkozásának fontos kiegészítői. A legújabb kutatási eredmények szerint ugyanis a tengeri halakban található omega-3 zsírsavak segítik a gyermekek agyának fejlődését. Javul feladatmegoldó képességük, és jobb tanulmányi eredményeket érhetnek el az iskolában. Az eredmények annyira meggyőzőek, hogy például a brit kormány azt fontolgatja, hogy az iskolásokat ezentúl nemcsak tankönyvekkel, hanem omega-3-mal is rendszeresen ellátja majd. Szakértőnk, dr. Velkey Vera gyermekgyógyász nyújt segítséget a téma megismeréséhez.

T. G.: Mik az omega-3 zsírsavak?

V. V.: Az omega-3 zsírsavak – hasonlóan a vitaminokhoz – táplálkozásunk létfontosságú elemei. Legfőbb forrásuk a tengeri hal, melyből heti 200-300g-ot ajánlott megenni. Ezzel szemben Magyarországon az átlagfogyasztás ennek kb. egynyolcadata. Más szóval nyolcszor annyi halat kellene ennünk, mint eddig tettük, hogy biztosítsuk az optimális mennyiségű omega-3-bevitelt.

T. G.: Milyen hatások van ezeknek a zsírsavaknak?

V. V.: Az omega-3 zsírsavak egyik legfontosabb hatása,

hogy javítják a gondolkodásért és az értelmi képességekért felelős agyterületek működését. Az omega-3 zsírsavaknak több fajtájuk van, az egyik legfontosabb a DHA, mivel ez teszi ki az emberi agy kb. 30%-át. Ez a zsírsav alapvető szerepet játszik az agyban levő idegsejtek közti kommunikációs folyamatokban. Az intelligencia és az értelmi képességek pedig ezen a kommunikáción alapulnak. Az omega-3-bevitel különösen akkor fontos, amikor a gyermekek agya a legnagyobb mértékben fejlődik, azaz kb. 14 éves korig.

T. G.: Eszerint a gyerekek intelligensebbek lesznek az omega-3-tól?

V. V.: Az omega-3 nem csodaszer, nem tud Nobel-díjat faragni senkiből, de segítséget nyújthat ahhoz, hogy a gyerekek értelmi képességei jobban fejlődjenek. Egy vizsgálat például kimutatta, hogy azoknak a gyerekeknek, akiknek étrendjét megfelelő mennyiségű omega-3-mal egészítették ki, jobb lett a problémamegoldó és koncentráció képessége, valamint gyorsabb lett a felfogása. Egy másik, 8-9 évesek körében végzett kutatás azt mutatta, hogy a rendszeresen omega-3-hoz jutó gyermekek 81 százaléka jobban olvasott, 67 százaléka jobban írt, 74 százaléka pedig jobb eredményeket ért el matematikából. A kutatók szerint a pozitív változások



hátterében a koncentráció képesség javulása áll. Ez különösen fontos lehet azoknál a gyerekeknél, akik észtertek és nehezen tudnak figyelni a feladatokra.

T. G.: Vannak már hazai tapasztalatok az omega-3 zsírsavakkal?

V. V.: Mivel Magyarországon még újdonságnak számítanak a gyerekeknek szánt omega-3-készítmények, ezért kevés a tapasztalat. Ezek azonban rendkívül pozitívak. A legmegdöbbentőbb eset az volt, amikor egy nehezen kezelhető, közepes tanuló kisfiú szülei arról számoltak be, hogy gyermekük másfél év alatt kitűnő tanuló lett.

T. G.: Milyen formában adják a gyerekeknek az omega-3-at? Hajlandóak a gyerekek ezt bevenni?

V. V.: A gyerekekkel nehéz olyat megejtetni, aminek nem szeretik az ízét. A halolaj általában nem tartozik a kedvenceik közé. Azonban létezik már olyan ízesített, kifejezetten jóízű omega-3 kapszula, amit a gyerekek örömmel szednek.

Tari Gabriella

SPONSORÁLT CIKK

A finomabb bőrért

A mikrodermabrázió sokrétű alkalmazási lehetősége, valamint a vendégek számára is azonnal érezhető és látható eredményeknek köszönhetően egyike a legkedveltebb gépi kezeléseknek a kozmetikákban.

Az alumínium-oxid sóval végzett bőrcsiszoló eljárás során a legfelső bőrréteg mechanikus eltávolításával egy közepesen mélyreható bőrradírozást valósítunk meg. Az eljárás igen jótékony mellékhatásaként meg kell említenem a vákuum szívóerejét, mely stimulálja az irharétegben elhelyezkedő rostokat, továbbá a kezelt szövet környékén fokozódik keringés, a mikrocirkuláció.

A dermabráziót bőrképünk finomítására, a ráncok mélységének csökkentésére, a hegek láthatóságának minimalizálására, tág pórusú bőr tisztítására használhatjuk eredményesen. A bőr állapot felmérése után a szakember megállapítja, hogy a beavatkozás milyen intenzitással (kontrollált csiszolás), mennyi kezelésszámmal, milyen gyakran vég-

zendő. Így például az általános bőrkép finomításához a hetente végzett, négyalkalmas kúra meghozza a várt hatást. Kombinált kezeléseink során, az újonnan kialakított – vékonyabb – bőrfelszín hatóanyaggal való feltöltése már igen könnyű feladatnak bizonyul. Igen fontos szempont azonban a vendég bőrének igényeire igazodó bőrápoló kozmetikumok megválasztása ezen kezelés esetében is.

A bőr rendszerint 24 óra elteltével teljesen kipihen a beavatkozást, így a másnap reggeli könnyű sminket egyenletes felszínű, üde arcbrőre tudjuk felvinni.

Bizinger Katalin
gyógykozmetikus
Tel.: 06-70/326-1149



Gyógyhír
KLINIKA A kozmetikus válaszol



Zajos világ

A nagyvárosokban gyakorlatilag sosincs csend, de ehhez már a legtöbben annyira hozzászoktunk, hogy észre sem vesszük, mennyire hangos a környezetünk. Vidéken jobb a helyzet, a külvárosokból ingázók legalább otthonukban megpihenhetnek. A zaj a halláskárosítás egyik legjelentősebb tényezője, tudatosan kell tennünk azért, hogy védjük fülünk egészségét.

A mai tinédzserek hallása rosszabb, mint szüleiké, nagyszüleiké volt az ő fiatalokukban. Sok tizenévesnél jelentkeznek olyan hallásproblémák, amelyek egykor csak az időseknél jelentkeztek. Nagyvárosokban nemcsak az utca hangos, a lakásban sincs csend, a forgalom zaja mellett el kell viselni a szomszédban élők zsviját is. Az állandó zaj egy bizonyos határon túl már kifejezetten ártalmas, terheli az idegrendszert, és csökkenti a fül hallóképességét. Az erős zaj hatására a belfül sejtjei károsodhatnak, és egy bizonyos ponton túl már nem képesek regenerálódni.

Tartós ártalom

A zajérzékenység igen eltérő az egyes emberekben, a hangos környezetben azonban mindenki hallása károsodik valamilyen mértékben. Alvászavar, nagyothallás és a rendkívül zavaró, életminőséget rontó fülfűgás lehet a következmény. Dr. Miltényi Csilla fül-orr-gégész szakorvos szerint a különböző frekvenciájú és erősségű zajok hatására a szervezet működésében átmeneti vagy maradandó károsodások alakulhatnak ki, mind a hallószervben, mind a központi és vegetatív idegrendszerben. Ismert, hogy a repülőterek környékén lakók életéből átlagosan egy-két évet elrabol a zajártalom.

– Már az irodákban és az utcán sétálva érzékelhető, hogy a 30–65 dB (decibel) erősségű zaj csökkenti a beszédmegértést, a koncentrációképességet. 85 dB feletti zajártalom a belfül károsodásához, átmeneti, majd idővel maradandó halláscsökkenéshez vezet. A halláskárosodás az egyik legsűrűbben előforduló testi károsodás. Magyarországon például a

MAXPLAST



FÜL ÉS HOMLOKÜREG GYULLADÁST ENYHÍTŐ MELEGÍTŐ TAPASZ
FELNŐTTEKNEK ÉS GYEREKEKNEK

Csillapítja a fájdalmat, nagymértékben elősegíti a gyógyulást.

A lerakódott váladékok a meleg hatására maguktól kiürülnek, ezzel elkerülhető a fül, illetve az arcüreg felszúrása.



MENSTRUÁCIÓS MELEGÍTŐ TAPASZ

Ellazítja az izmokat, ezáltal oldja a görcsöket, elősegíti a vérzést. Más nőgyógyászati betegségekre is használható.

A TERMÉKEKET KERESSE A GYÓGYSZERTÁRAKBAN!

**A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL
OLVASSA ELA BETEGTÁJÉKOZTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT**

ARANY ALKONY „Otthon az otthonban”

Részletekről érdeklődjön értékesítési irodáinkban!
Ügyfélfogadás: hétköznapokon 8.00 és 16.00 óra között

Arany Alkony Időotthonok
Az idősgondozás területén 13 éves szakmai tapasztalattal rendelkező időotthonok várják kedves lakóikat Budapesten négy helyen: Zuglóban, Újpalotán, Csepelen, a Mátyás téren és Törökbálinton.
Ugyanítt élethosszig tartó, kiemelkedő színvonalú egészségügyi ellátás és havi díjas ápolás intenzívebb ellátást igénylőnek.

Zugló: 06 1/555 0666, 06 70/371 5500
Újpalota: 06 1/414 3333 Mátyás tér: 06 1/303 2884
Csepel: 06 1/277 5374 Törökbálint: 06 23/515 300

www.aranyalkony.hu Fenntartó: Kálmán János Presbiteri Misszió www.paskalotthon.hu

Tudta?

Magyarországon egymillióra becsülik a halláskárosodottak számát, közülük 250 000 kap szakszerű ellátást. Pedig ma már észrevehetően apró hallókészülékekkel tudják korrigálni ezt az érzékszervi károsodást.

fel nőttek körülbelül 10 százaléka szenved tőle. Részben magunknak köszönhetjük a bajt – figyelmeztet a szakorvos.

Felnőtteknél az a probléma, hogy nagyon sokan dolgoznak zajban, és nem veszik komolyan az előírásokat, nem teszik fel a zajvédőket. A kamasz korosztály pedig túl hangosan, ráadásul túl hosszú ideig hallgatja a sétálómagnót, mp3-lejátszót. A gyakori diszkózás sem tesz jót a hallásnak, főleg ha valaki a hangfal mellett állva élvezi a zenét órákon keresztül.

Miltényi doktornő óva int a túl erős hangoktól, hiszen a diszkókban és néhány nagyszabású koncerten a zaj ereje gyakran eléri a 110 decibelt, vagyis hangosabban szól, mint egy légalapács. Csak összehasonlításképpen: 120-130 decibel körüli hanghatás ér bennünket, amikor száz méter távolságra tőlünk felszáll egy lökhajtásos repülőgép, ez a zajszint már fájdalmat okozhat a fülben.

– A halláscsökkenés általában fokozatosan alakul ki, de sükettség hirtelen felléphet nagy hang-

hatású robbanás, például a közelünkben felrobbanó petárda durranása esetén.

Maradandó károsodás

A zaj erőssége és időtartama egyaránt fontos – minél erősebb, annál rövidebb idő alatt okoz halláskárosodást. A zaj által okozott élettani károsodások gyakran csak hosszú idő után észlelhetők. Később a korral amúgy is együtt járó halláscsökkenés és az esetlegesen elszenvedett zajártalom hatása összeadódik.

A zajártalom okozta halláskárosodás megelőzésének érdekében többféle óvintézkedést érdemes tenni. Elsősorban a zajforrások csökkentése és kiiktatása szükséges, lehetőleg kerülni kell az erős zajt. Minél hangosabb a környezet, annál kevesebb időt szabad ott eltölteni. A sétálómagnókat, mp3-lejátszókat csak rövid ideig, mérsékelt hangerővel ajánlatos hallgatni. Hangos üzemekben hallásvédőket, például műanyag vagy gumihab füldugót, illetve a zaj hatékonyan elnyelő, glicerinnel töltött fülvédőt kell használni.

A hallássérülés nem szégyellnivaló károsodás, nem kell titkolni, de némán túrni sem érdemes. A legcsekélyebb figyelmeztető jelnél ajánlatos fül-orr-gégész szakorvoshoz fordulni, nem kell megvárni azt az állapotot, mikor a körülöttünk lévő világgal a halláscsökkenés miatt elveszítjük a kapcsolatot.

MÁRTON ANITA ■

A nagyothallás okai

A fül betegségeinek jellegzetes tünete a halláscsökkenés, amely minden esetben fül-orr-gégész szakorvosi vizsgálatot igényel.

- **Veleszületett betegségek:** az ép hallású kisbaba megismeri az édesanyja hangját, és összerezzén az erős zajoktól. Hat hónapos korában odafordul, ha tapsolunk a háta mögött, és gögicsél, amikor beszélünk hozzá. Ha nem reagál a zajokra, hallásvizsgálatot kell kérni, mert a hallás a beszédfejlődés feltétele.
- **Vezetékes halláscsökkenés:** oka a külső- vagy a középfül betegsége. Leggyakrabban a külső hallójáratban összegyűlt, megkeményedett fülzsír áll a panasz hátterében. Eltávolítását bízzuk fül-orr-gégészre, mert a házi „fültisztítással” rendszerint nem sikerül megoldani a problémát.

A külső hallójárat és a középfül gyulladása ugyancsak halláscsökkenéssel és erős fájdalommal jár, antibiotikummal gyógyítható. Az otoszklerózis (a fül meszesedése) érintheti a középfül hallócsontjait vagy a belső fülben elhelyezkedő csigát, ez az időskori hallásromlás tipikus oka.

- **Idegi halláscsökkenés:** a belső fül vagy a hallóideg betegsége váltja ki. Hátterében állhat vírusfertőzés is.
- **A halláscsökkenés leggyakoribb oka a zajártalom.**

Multi-tabs® Omega-3 Kid



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

2 éves kortól

**Ajánlott ára:
1999 Ft / 30 db**



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

A RICHTER GEDEON TÖBB, MINT 100 ÉVES GYÓGYSZER-IPARI MÚLTRA VISSZATEKINTŐ MAGYAR VÁLLALAT. JELENLEG A RICHTER GEDEON A RÉGIÓ VEZETŐ GYÓGYSZERIPARI CSOPORTJA, REGIONÁLIS MULTINACIONÁLIS VÁLLALAT. TERMÉKEI A VILÁG SZÁMOS ORSZÁGÁBAN MEGTALÁLHATÓAK, AZ USA-TÓL KEZDVE AZ EU-N ÁT OROSZORSZÁGIG, ÁZSIÁIG.

A GENERICHT PORTFOLIÓT MINŐSÉG, BIZTONSÁG, BIZALOM, ÁTLÁTHATÓSÁG ÉS STABILITÁS JELLEMZI.

A RICHTER MISSZIÓJA A GENERICHT PORTFOLIÓVAL EGY MAGAS HOZZÁADOTT ÉRTÉKŰ, NAGY SZAKMAI TAPASZTALATI HÁTTÉRREL RENDELKEZŐ TERMÉK-CSALÁD ELJUTTATÁSA ELÉRHETŐ ÁRON A BETEGEK RÉSZÉRE, JAVÍTVÁ EZZEL ÉLETMINŐSÉGÜKET ÉS NÖVELVE AZ EGÉSZSÉGBEN ELTÖLTÖTT ÉVEIKET.



**MEGBÍZHATÓ MAGYAR
PARTNER A GYÓGYÍTÁSBAN!**



RICHTER GEDEON

Tavaszi fáradtság

Mi okozza a tavaszi fáradtságot, és mit tehetünk ellene?

Valójában nem betegségről van szó, inkább olyan élettani jelenségről, ami az életenergiával és a szokásainkkal függ össze. Az ember – még ha sokszor meg is feledkezik róla – a természet szerves része. A természet pedig télen visszavonul, lepihen. Ilyenkor a növények a gyökérükben gyűjtik össze az erejüket, hogy tavasszal megújult erővel virágozzanak. Mivel az ember télen nem tér nyugovóra, így természetes, hogy nincs ereje a megújuláshoz, rátor a tavaszi fáradtság.

Sok ember vitamin-, ásványianyag és nyomelemhiányban szenved, ami álomlázhoz vezet. Ehhez hozzájön az alkohol- és kávéfogyasztás, a dohányzás, a téli fényhiány, ezek szintén növelik a tavaszi fáradtságot. A téli mozgáshiány, a zsírdúsabb táplálkozás fokozza szervezetünkben a felesleges anyagok mennyiségét, ami rossz közérzetet teremt. Ezért kívánatos a tavaszi salaktalanítás.

A böjt, a szervezet méregtelenítésének egyik alpmódszere, a keresztény szokások szerint a húsvétot megelőző időszakhoz kötődik. Az emberek az ünnepet megelőző 40 napban nem esznek húst, ezzel segítenek szervezetüknek a tavaszi nagytakarításban. Természetgyógyász szemléletű orvosok szerint igazán hatékony méregtelenítést léböjtkúrával lehet elérni. A szigorúbb szakemberek úgy tartják, egy komoly léböjt legalább 21 napig tart. Tény: a szervezetünket jelentősen megkímélhetjük, ha napokig nem fogyasztunk szilárd táplálékot, csak 2:1 arányban hígított gyümölcs- és zöldségleveket, méregtelenítő gyógyteákat és vizet. Ennek eredménye szemmel látható: megmutatkozik néhány kiló leadásában, már a negyedik-ötödik napon szebb lesz a bőrünk, a hajunk, egy hét után a körmünk is, és csökken a fáradtságunk.

Főként B-vitaminokra van szükségünk, amelyek erősítik az ideg- és immunrendszert. A kalcium és a magnézium oldják az izom- és idegfeszültséget. A Q10-(ubikinon) és a Q1-(NADH)-vitaminok fő feladata a sejtek energiatermelésének segítése. Ezek a vitaminszerű enzimek 35 éves kor felett egyre kisebb mennyiségben termelődnek szervezetünkben, így külső pótlásra szorulhatunk.

Túl sok kötelezettséget vállalunk magunkra szakmai, családi téren. Mindezek gátolják életenergiánkat. Engedélyezzünk több szabadidőt magunknak! A fáradtság a lélegzéssel is összefügg. A stressz és a terhelés rossz levegővételhez vezet, de néhány mély lélegzetvétel után érezhetően csökken a feszültség, a gőrcsösség!



Dr. Tamasi József
belgyógyász szakorvos

Telefon: (1) 315-2018, (1) 315-2069
E-mail: recepicio@biovital.hu



EUROVIT® multivitamin felnőtteknek

30 db
60 db

www.teva.hu



Évente kétezer-egyszázkilencven kilométert úszom.

Tizennyolcezer-háromszázhuszszor dobok kapura. Kilencszáztizenhat 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 gyógyszertárakban.

Az EUROVIT® multivitamin felnőtteknek 30 aktív hatóanyagot, köztük folsavat, B6-vitamint, rutint és PABA-t tartalmazó komplex étrend-kiegészítő filmtabletta vitaminokkal, ásványi anyagokkal és nyomelemekkel. Adagolás: felnőtteknek napi egy filmtabletta javasolt. Fogyasztása hozzájárul a szervezet fokozott vitamin-, ásványi anyag- és nyomelemkövettségének biztosításához, ezáltal a jó közérzet és teljesítményesség fenntartásához, az ellenállóképeség megőrzéséhez. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet. * Ajánlott fogyasztási át, amely előzetes bejelentés nélkül évközből változhat.

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

www.eurovit.hu

Tegye zsebre és felejtse el!

Őrizze meg „erejét” természetes módon, mellékhatásoktól mentesen!



- ◆ növeli a potenciát
- ◆ serkenti az energiaáramlást
- ◆ javítja a vérellátást
- ◆ vitalizál
- ◆ növeli a teljesítményt

Az utóbbi évtizedben egyre gyakrabban és fiatalabb korban jelentkeznek a férfiak potenciázavara. A probléma önmagában is nagy, emellett érzelmi problémákhoz, kisebbrendűségi érzéshez és pszichoszomatikus zavarokhoz vezethet.

A Sex-mag mágneses betét genitális területen (nadrággzseb) való viselésével erős, intenzív mágneses tér képződik, ami javítja a vér és oxigénellátást a nemi területen. Ez melegségérzetet és gyakoribb, hosszán tartó erekciót eredményezhet.

A Sex-mag törhetetlen, nem feltűnő. Tartós mágneses mezőt gerjeszt, mely szervizelés nélkül egy egész életen át tart.

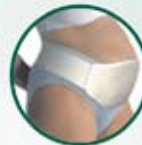
A terméket semleges csomagolásban, teljes diszkrécióval szállítjuk!

MÁGNESES BETÉT – 6990 Ft Rendelje meg!



2025 Visegrád, Pf. 52
Tel.: 06/30/ 525-5150, 06/30/ 525-5110,
06/26/ 397-175
www.natursystem.hu

Mindent egy helyen az Önök szolgálatában!



Jó minőségű

- elegáns sátabatok, rózsafából
- neoprén és elasztikus rögzítők
- prémium termékcsalád
- gyógyszerivágó 4 funkcióval
- lábápolási termékek
- mágneses rögzítők
- hideg, meleg borogatások
- szájápolási termékek



Hivatalos minőségű FORTUNA termékeket keresse a patikákban.

Importálja és forgalmazza: Medica Humana Kft.,

Tel.: (06-30) 206 6882

e-mail: info@medicahumana.hu

www.medicahumana.hu

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

GRÁNÁTALMA A SEJTEK VÉDELMEBEN

A rákos megbetegedések elleni harcban a rendszeres rákszűrés mellett a sejtek természetes anyagokkal való védelme is fontos szerepet játszik.

Az antioxidánsok és azok öregedésre, ill. rákra gyakorolt hatását vizsgáló tudósok újra tanulmányozzák a tápanyagok antioxidáns tevékenységét. Étrendünk antioxidáns tartalma ugyanis **hatékony segítséget jelenthet számos krónikus betegség (pl. daganatok, érlemeszesedés) elleni küzdelemben** a sejteket károsító szabad gyökök semlegesítése által. A táplálkozás-tudományi vizsgálatok szerint egy felnőtt szervezetének napi antioxidáns-igényét fél kilogrammnyi színanyagokban gazdag zöldség (saláta, spenót, répa stb.) és gyümölcs (szőlő, narancs, gránátalma, áfonya stb.) tudja biztosítani. Antioxidáns étrend-kiegészítők segítik a kellő mennyiségű antioxidáns napi bevételét.

A gránátalma a kutatások középpontjában

A gyümölcsök antioxidáns hatékonysága alapján a gránátalma az első helyen áll, megelőzve az áfonyákat, a citrust és a piros szőlőt. Specifikus polifenoljainak a szívet és az ereket segítő hatásáról számos szakcikk jelent meg. Hatóanyagai hozzájárulnak a szervezetben zajló káros oxidatív folyamatok gátlásához is, ezáltal a sejtek épségének védelméhez, normál működéséhez. Ellagsavtartalmának köszönhetően a gránátalma segítheti a sejtek, a szövetek kiegyensúlyozott (tumormentes) növekedését, szaporodását. A biztató eredményeket többféle szerv (prostatata, emlő, tüdő, bőr, hasnyálmirigy, nye-

lőcső és vastagbél) tumoros szöveteinek vizsgálata során nyerték a kutatók. Bár a kutatások még folynak, érthető, hogy az Egyesült Államokban a gránátalma-kivonat a harmadik legkeresettebb étrend-kiegészítő.

Gránátalma kapszulában: GRALMA

A **GRALMA** étrend-kiegészítő a gránátalma kivonatán kívül az ugyancsak igen hatékony antioxidáns szőlőmag kivonatát, valamint rezveratrolt és C-vitamint tartalmaz. Folsavtartalma nélkülözhetetlen az egészséges sejtosztódáshoz, részt vesz a normál vérképzésben. A **GRALMA** hatóanyagai kölcsönösen erősítik egymás hatását, védik a szervezet egészséges működését.



GRÁNÁTALMA

az ókor „életelixirje”

- Hatóanyagai segíthetik a sejtek épségét, egészséges (tumormentes) szaporodását.
- Hozzájárulhat a szív és az erek egészséges működéséhez.

(Forrás: Proc. Natl. Acad. Sci., 2005, v.102, 14813-18.)



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

SZPONSORÁLT CIKK

Rákos elváltozás, daganat, áttét... ugye az Ön számára sem ismeretlenek ezek a szavak?



A daganatos emberek számára elérhető legkorszerűbb **rákdiasztikai módszer a PET/CT**, amellyel **az egész testben** láthatóvá tehető a néhány milliméteres kóros elváltozások is.

A **Pozitron-Diagnosztika Közhazsnú Alapítvány támogatja** azon betegek PET/CT vizsgálatát, akiknek szükségük lenne erre az eljárásra, de anyagi okokból nem engedhetik meg maguknak.

Az alapítvány küldetése, hogy minél több ember tudjon élni a **sorsfordító rákdiasztikával**, ezáltal **egyre többen kapjanak nagyobb esélyt a gyógyulásra**. Ismerje fel Ön is időben a lehetőséget

A rák **nem válogat, lehet, hogy legközelebb családtagjának, ismerősének lesz szüksége erre a vizsgálatra!**



www.pozitronalapitvany.hu
Adószám:
18254864-1-43
Info-vonal:
+36 1 505-8880

**Segítsen adója 1%-ával,
hiszen az élet néha millimétereken múlik!**

SZPONSORÁLT CIKK

ÚJ ESZKÖZ A BÉLRÁK ELLENI KÜZDELEMBEN

Elfogadhatatlan, hogy Magyarországon naponta 14-en halnak meg vastagbélrákban. Azért felesleges ennyi haláleset, mert az első tünetek megjelenése előtt hozzávetőleg 10 éven keresztül már ott van a daganat a bél belső felszínén. Ekkor még nagyon egyszerűen meggyógyítható lenne. Csak észre kellene venni!

Érthető tehát, hogy az orvostudomány törekszik az ilyen korai, rejtőzködő daganatok felismerésére. E tekintetben lényeges előrelépés történt az elmúlt években, aminek az előnyét már itthon is élvezhetjük az enzimes béldaganatszűrés megjelenésével.

Az **ENZIMES BÉLDAGANATSZŰRÉS** egy speciális enzimet (Tumor M2-piruvat kináz) mutat ki, amelyet csak a daganatok termelnek. A béldaganatok ezt az enzimet a bél üregébe kiválasztják, és az kimutatható a székletben. Ha az enzim mennyisége a székletben sok, akkor valószínűleg daganat van valahol a belekben.

A béldaganatok ezáltal egy székletvizsgálat révén jó eséllyel kimutathatóvá váltak. A vizsgálat érzékenysége nagyon jó, 85%-os. Évente érdemes megismételni. Díja 9800 Ft.

A vizsgálatról további információk állnak rendelkezésre a www.beldaganatszures.hu honlapon, valamint a 06-52-786-551 telefonszámon.



Figyeljünk önmagunkra!

A betegség ritkán csap le váratlanul, minden előzmény nélkül. Megérezzük, ha szervezetünk nem úgy működik, ahogy megszoktuk. De hajlamosak vagyunk arra, hogy a jelzéseket figyelmen kívül hagyjuk. Pedig az idejében felfedezett rendellenességet könnyebb orvosolni.

Sokan inkább a fejüket a homokba dugják, mert a „legrosszabtból” tartanak, de úgy gondolják, amíg nincs diagnózis, addig a betegség sem létezik. Jobban szolgálná egészségünk védelmét, ha bármilyen gyanús jellel orvoshoz fordulnánk, és mindenki élne az ingyenes szűrések lehetőségével. Mindez fokozottan érvényes a daganatos betegségekre, hiszen a korai felismerés jelentősen megnöveli a gyógyulás esélyét.

Egyre több nő látja be, hogy panaszmentesen fontos részt venni mamográfiai és méhnyakrákszűrésen. Ha felajánlják az 50 év felettieknek a székletvér-ellenőrzés lehetőségét, akkor érdemes vállalni ezt a fájdalommal nem járó vizsgálatot is. A székletben található véryomok a bélrendszerben található elváltozásra utalhatnak. Ez lehet polip – rákmegelőző állapot, amelynek eltávolításával a daganat kifejlődése elkerülhető –, aranyér, valamilyen gyulladásos elváltozás vagy vastag- és végbélrák. Hazánkban ez a második leggyakoribb a rosszindulatú daganatos megbetegedések között.

A korai stádiumban felfedezett vastag- és végbélrák nagyon jó eredménnyel gyógyítható. Ezért fontos, hogy bármely intő jel – például a székelési szokások megváltozása, véres, feketés széklet, hasmenés vagy éppen székrekedés, puffadás, emésztési zavarok – esetén a beteg a háziorvoshoz forduljon.

Más esetekben az is elég, ha tükörbe nézünk, és megvizsgáljuk anyajegyeinket. A melanoma (a bőr festékes sejtjeiből kiinduló rosszindulatú daganat) ugyanis jelet ír a bőrre. Ha úgy látjuk, valamilyik anyajegyünk „megmozdul”, színe megváltozik, szabálytalanul növekedni kezd, feltétlenül mutassuk meg bőrgyógyásznak. Az idei melanomanapon, május 11-én többet megtudhatunk erről a betegségről és a megelőzés módszereiről.

K. É. ■

Szervezett szűrések

A népegészségügyi céllal végzett szűrővizsgálatokra az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) küld meghívót a népesség célcsoportjának.

- ➔ 25 és 65 év között háromévenként nőgyógyászati onkológiai méhnyakszűrés, ez kolposzkópos és sejtvizsgálatot (citológia) jelent.
- ➔ 45 és 65 év közötti nőknek két évenként emlőszűrés (mamográfia).
- ➔ 50 és 70 év közötti férfiaknak kísérleti programként prosztataszűrés.
- ➔ 50 és 70 év között kísérleti programként a gyomor-bél rendszeri eredetű vérzés szűrése.

A HAGYOMÁNYOS RÁKELLENES KEZELÉS TERMÉSZETES KIEGÉSZÍTŐJE

A daganatot elpusztító anyagok mellett megnőtt a jelentősége a szupportív terápiás készítményeknek. Ezek között található az Avemar, Magyarországon az egyetlen törzskönyvezett, vény nélkül kapható speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére.

Rangos tudományos publikációk, tízéves alkalmazási gyakorlat és a hatóságok által jóváhagyott javallat alapján az **Avemar szedése ajánlott rosszindulatú daganatos betegségben szenvedők klinikai onkológiai kezelésének (műtét, sugárterápia, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére.** Az egyidejű alkalmazáson túlmenően az aktív onkoterápia kezelési szüneteiben és a terápia befejezését követően is alkalmazható. Az Avemar folyamatos szedés mellett **hozzájárul a daganatos betegek életminőségének javításához, a fáradtság csökkentéséhez és a kezeléseket sikerességéhez.**

A hazánkban és külföldön sikeresen elvégzett humán klinikai vizsgálatok – többek között **vastag- és végbélrákban, tüdőrákban, bőrrákban, nyirokcsomó, szájüregi és fej-nyaki daganatokban** – alapján készült publikációk elolvashatók és letölthetők a www.avemar.hu oldalon.

Az Avemar megvásárolható gyógyszertárakban, az Avemar Információs Központban, az Omker üzleteiben, gyógynövény szaküzletekben, bio-boltokban és az interneten: www.bolt.avemar.hu.
Házhoz szállítás és rendelés: 06-1-4122-619
Ingyenes tájékoztató anyagok: 06-1-4122-618
Avemar termékinformáció: 06-1-2020-290

AVEMAR™



Női dolgok

A felnőtté válás jele lányoknál a menstruáció, a havi vérzés jelentkezése. Azt jelzi, hogy a női szervezet éretté válik a fogamzásra. Általában 28 naponként, rendszeresen jelentkezik, de ettől egyedi eltérések lehetnek. A ciklusosan zajló hormonális változások előidézik a peteérést, a méh felkészül a megtermékenyített pete befogadására és a terhesség viselésére. Amennyiben nem történik megtermékenyítés, nem jön létre terhesség, a méh faláról a nyálkahártya a petesejtrel együtt leöklődik, és vérzés kíséretében távozik a szervezetből. A hormonszintek változása, a nyálkahártya leöklődése hangulatingadozást, anyagcsere-változást, görcsöket, fájdalmat okozhat. Megfigyelték, hogy azokban a családokban, ahol a szexualitással összefüggő témák tabunak, tisztátlannak számítanak, nagy valószínűséggel elviselhetetlen görcsöket okoz a menstruáció. Hasonló a helyzet, ha az anya „betegként” éli meg a vérzést: a lánya is görcsökkel vészeli majd át a „nehéz napokat”.

A menstruáció előtt a szervezet a terhességnek megfelelő hormonális állapotban van, azaz érzékenyebb, sérülékenyebb az átlagosnál, a nők hangulata is változékonyabb. Érdemes ilyenkor könnyen emészthető, fehérje- és vitamindús ételeket fogyasztani. Ha más betegség áll fenn, olyan nőknél is jelentkezhetnek görcsök, akiknél egyébként nem szokott. A fájdalom csillapítására alkalmasak a patikában kapható simaizom-görcsoldók vagy a speciális

összetételű, fájdalomcsillapítót és görcsoldót tartalmazó kombinált szerek.

A másik hormonális fordulópont a klimax, amikor a menstruáció rendszertelenné válik, majd megszűnik, ezzel lezárul a nő életének fogamzásra alkalmas időszaka. Nagyon hasonló változásokkal jár, mint a serdülőkor. Hangulati zavarok, hőhullám, anyagcsere-változás, hirtelen elhízás vagy – ritkábban – lesóványodás jellemezheti. A klimax lefolyásának kellemetlenségeit a csökkenő hormonok hatását ellensúlyozó készítmények segíthetik. A patikákban sok speciális összetételű multivitamin, ásványi anyag, gyógynövény és ezek kombinációja kapható kifejezetten a klimaxos tünetek enyhítésére, valamint a változás korát kísérő szexuális problémák ellensúlyozására.

A hormontartalmú szerek, akárcsak a fogamzásgátlók receptköteles gyógyszerek, ezeket csak orvosi ellenőrzés mellett ajánlott szedni!

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász



Tükröm, tükröm, mondd meg bátran...

Megszabadulhat a felesleges kilótól alacsony energiatartalmú, kiegyensúlyozott étrenddel és a **ZEROKILO® FORTE** pezsgőtablettával.



A **Solusitan®** (kitozán), amely standardizált természetes rost, segíthet a szervezetben lerakódott energiaraktárak – többségében zsírok – felszabadításában, aminek eredményként súlycsökkenés következhet be.

Kellemes, narancsos és grapefruitos íze üdítően hat, és az étkezés előtt 10 perccel megivott ital segíthet visszanyerni ideális testsúlyát.

Ashaninka Pharma Kft. (1) 319-2160
www.fitoshop.hu

Hatékony és finom.

Ha fáj a szex...

BARTOLINE francia sikosító zselé

a hüvelyszárazság okozta panaszok enyhítésére
• óvszerekkel kompatibilis •

Új kiszerelés!

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



Kaló™ VÉGLEGES SZÖRTELENÍTŐ!

TÖBBÉ NEM NŐ A SZŐR!
SZŐR STOP!

Kapható: Gyógyszertárakban,
gyógynövényboltokban, dm üzletekben
Info: 06-1-293-17-68 • 06-1-273-13-33
www.nisim.hu • info@nisim.hu

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

Tejcukor-érzékenység

Több családtagom laktózérzékeny. Azt hallottam, hogy ennek lehetnek örökletes okai, és genetikai vizsgálattal kimutatható. Én is szenvedek ebben a betegségben, és gyermekvállalás előtt állok. Nagyon félek, hogy a gyermekem is öröklí ezt a betegséget. Hogyan tudhatom meg, hogy én örökletes laktózérzékenységben szenvedek-e?

A laktózérzékenység, azaz a laktóz-intolerancia a leggyakoribb örökletes emberi enzimdefektus, a világ lakosságának több mint a felét érinti, Magyarországon a statisztikák szerint a lakosság 15 százalékát. Az enzimdefektus hátterében a laktáz enzim csökkent termelődése vagy teljes működésképtelensége áll.

A laktóz-intoleranciának két formáját különböztetik el: elsődlegest és másodlagost. Az elsődleges laktóz-intolerancia hátterében genetikai okok is lehetnek, a másodlagos típust pedig környezeti tényezők (például fertőzés) váltják ki. A leveléből nem derült ki számomra, hogy Önnél melyik típust diagnosztizálták, ez alapvetően szükséges információ a genetikai laborvizsgálat javaslatokor.

A laktáz enzim génjét már azonosították, a gént LCT-nek nevezik. A genetikai vizsgálat során a páciensből szájnyalakárhártya-mintát vesznek, amelyből kinyerhető a páciensre jellemző örökítőanyag. A genetikai vizsgálat során az LCT gén változatait (13910C/T és 22018G/A variációkat) analizálják. Amennyiben valaki hordozza a laktóz-intoleranciára hajlamosító

génváltozatot, abban az esetben számolni kell a leendő gyermekeknel is a betegség megjelenésével. Erről minden esetben a genetikai tanácsadás ad teljes körű tájékoztatást.

A laktózzal végzett H2-kilégzési próba és az LCT gén genetikai variációit igazoló genetikai vizsgálatok lehetővé teszik a betegség kórismeretét, az elsődleges és a másodlagos forma érzékeny és specifikus elkülönítését.

A laktóz-intolerancia genetikai vizsgálata segít (1) a betegség diagnosztizálásában, a felállításában, a különböző betegségtípusok elkülönítésében, (2) családi halmozódás esetén a genetikai hajlam kimutatásában, valamint (3) a korai – tünetek előtti – kimutatásában. Azokban a családokban, ahol halmozottan fordul elő a betegség, az újszülöttnél egy egyszerű genetikai vizsgálattal kimutatható, hogy a baba hajlamos-e rá, illetve kialakul-e nála a betegség. Ezzel elkerülhető a súlyos tünetek megjelenése!

Dr. Nagy Zsolt

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



laktózmentes termékcsalád

Ha egy pohár tej, néhány kanál tejtől vagy a kefir joghurtja elfogyasztását emésztési problémák követik (hasmenés, hasfájás), akkor bizonyára, Ön is tejcukor (laktóz) érzékeny. Ez azt jelenti, hogy a vékonybélben kevés (vagy ritkán teljesen hiányzik) a tejcukor bontó enzim: a laktáz, ami felbontja a tejcukrot két jól felszívódó cukorféleségre: szőlőcukorra és galaktózra.

Ezután, akkor sem kell lemondani a teherjében, ásványi anyagokban és kalciumban gazdag tejtermékekről, ha Ön laktózérzékeny, hiszen a **Magic Milk laktózmentes termékcsalád** Önnek is megoldást nyújthat.

Ezek a tejtermékek teljes értékűek, mindössze az előre lebontott laktóz eredményezi azt, hogy **MINDENKI** – még az arra érzékenyek számára is könnyebben emészthető válik.

Váljék egészségére, laktózmentesen!



Bemutatjuk a két legfrissebb új családtagot. Friss íz 21 napig, visszazárható csomagolásban.

A termékek országos megvásárolhatók az Auchan, Coni, Spar, Interspar, Kaiser's, Match, Metro, Plus, Tesco és S'match üzletekben, valamint a bio boltokban.



Naszálytejt Zrt. 2600 Vác, Deákvári fasor 10.
Tel.: 27/518-170, Fax: 27/518-182,
www.naszalytejt.hu

A laktózintolerancia kellemetlen tünetei elkerülésére

Nem tartalmaz cukrot, sőt, keményítőt, laktózt, glutént, élesztőgombát, tartósítószer, mesterséges ízesítőt és színezőanyagot.



Laktáz enzim

Speciális (gyógyászati célra szánt) tápszer


A növényi kivonatból előállított Laktáz enzim adásával akár meg is szüntethetők a tejcukor-intolerancia kellemetlen tünetei.



QuantumPharma Kft.
1025 Budapest, Zöldkert u. 6., E/2 • Tel.: 303-16-58 • Fax: 303-16-58 • info@quantumpharma.hu • www.quantumpharma.hu



Márciusi rejtvényünk helyes megfejtése: Kaló szörstap elérhető áron. A Hoodia Kft. értékes ajándékcsoomagját nyerte: Juhász Henriett, Budapest. Sudoku: 2,6,4,5. A TEVA Magyarország Kft. értékes ajándékcsoomagját kapja: Dávid Ernő, Tunyogmatolcs. Gratulálunk!



	ERDEI ...: ÖKOL- VIVO		TÚL BUR- JÁNZOTT		KERTI VIRÁG	MÉLYBE NEWTON- MÉTER, RÖVIDEN	RETESZ HÁRSFA- VIRÁG FŐZETE		HERNYÓ MÓDJÁRA HALADÓ	HAVAS LEJTŐN RÖDLI- ZIK
	MIKÉNT HAT A BILOBIL? A VÁLASZ 1. RÉSZÉ									A
	NŐI NÉV				HARAP- DÁL					
	ABSZT- RAKT				TROMBI- TAHANG					
						MONDAT ELEMÉ				
						JÓ SZAG				
ISKOLAI IDŐSZAK	PATRUL	JUTTAT	ISKOLAI SZOBA				ISKOLAI, RÖVIDEN			FILM- RENDEZŐ (FERENC)
FÉK- TELEN	JELFOGÓ EGYSÉG	ZIRC HATÁRAI!	KIMEGY A DIVATBÓL	ÖRÖLT				BARANYAI KÖZSÉG		
				ANNÁL LEJEBB				A BŐR RÉTEGE		
ÉRTÉKES SZÖRME			KUTYA MONDJA		BABA- ÁGYBAN VAN!		FÖNTRŐL CIPELŐ			
BÁTOR- TALAN			HOLLAND AUTÓJEL				MÁJUS ELEJE!			
		ZÉRO				SZINYEI FEST- MÉNYE EGYES!				
		KÉRDŐ- SZÓCSKA								
A VÁLASZ 2. RÉSZÉ								TRÉFA		

**Zúg a füle? Szédül? Feledékeny?
Ezek a rossz agyi vérkeringés tünetei.**

A Bilobil természetes hatóanyagával fokozza az agyi idegsejtek oxigén- és tápanyagellátását, serkenti az agy vérkeringését, ezáltal elősegíti a szellemi frissességet. A tartós hatás érdekében legalább 3 hónapon keresztül tanácsos szedni a Bilobil kapszulát.

Bilobil forte - az agy karbantartója.

Vény nélkül kapható gyógyszer.
A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

E havi skandináv rejtvényünk fősorából arra a kérdésre kaphat választ, hogy miként hat a Bilobil? Áprilisi rejtvényünk helyes megfejtői között a TEVA Magyarország Kft. értékes ajándékcsoomagját soroljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2009. április 25-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)

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

Gyulladt, vérző fogíny?

A lakosság több mint 80%-a szenved ínyp problémáktól!

Próbálja ki a meridol®-t! Ínyp problémák kezelésére és megelőzésére.



A meridol® fogkrém és szájvíz már rövid idő alatt lényegesen csökkenti az ínyp gyulladást és elősegíti a gyulladt ínyp regenerálódását. A meridol® hatóanyaga az egyedülálló aminfluorid-ónfluorid kombináció, melyet svájci kutatók kimondottan az ínyp gyulladás kezelésére fejlesztettek ki. A meridol® kiemelkedő antibakteriális, plakk-képződést gátló és ínyp gyulladás-csökkentő tulajdonságait több mint 100 klinikai vizsgálat bizonyítja. A meridol® fogkrém és szájvíz használata hosszútávon ajánlott. Bővebb információért forduljon fogorvosához.



www.fogvedoklub.hu



Balzsam a gyulladt fogínyre.



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 lézerrel történik. A beavatkozást követően a kezelt páciens élesebben láthat, mint bármikor előtte szemüveggel vagy kontaktlencsével. Ezt az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek hívjuk.

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

A Sasszem-kezelés az elsődleges és másodlagos hibákon túlmenően a szem magasabb rendű hibáit is korigálja. 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.



SZPONSORÁLT CIKK

Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

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

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

Hogyan fog látni a kezelés után a páciens?

Ez elsősorban a kiinduló dioptriától függ. A várható látásélességet – melyre orvosi garanciát vállalunk – a következő tábla mutatja, 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!**

SASSZEM KEZELÉS®

INGYENES Vizsgálati Kártya

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

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

Sasszem-lézerkezelés – orvosi garanciával

GyH-9-4

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 meglegelje jó közérzetét és
életörömét!



RENDELJE MEG!
8 990 Ft
+ postaköltség
Az ár 2009. május 1-ig érvényes.

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 szervezetén.

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 renyhése, 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. Hasson a felfúvódásokra, és ha a hasa már nem puffadt, úgy fog tűnni, mintha már leadott volna több kilót.

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

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

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

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

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

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

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

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

Vásárlói vélemények:

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

„Tájékoztatlásul 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 fülembe helyezem a kis „szerkezetet”, már a nyomásból érzem, hogy melyik belső szervem működése nem optimális. Ahogy elkezdem a masszírozást, érzem annak hatását belső szerveimben (bél, gyomor). Ülő munkát végzek, így annak mellékhatásait is érzem. Az ORIMAG használata után 10-15 perc és elmúlik a puffadás, nem kell rá 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 5150, 06 26 397 175
www.natursystem.hu