

IV. évfolyam
5. szám

2009. május

Gyógyhír magazin

**A UNICEF-
kampány
szóvivője**

Interjú Onyutha Judittal

**Fiatalos
ízületek**

Óvjuk a bőrünket!

Változókor

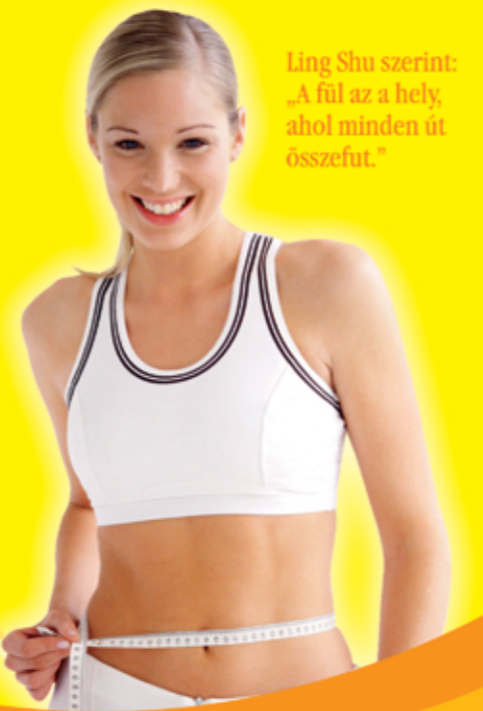
– egy gonddal kevesebb?

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

MERJEN FOGYNI a füle segítségével!



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

**EGYSZERŰ,
TUDOMÁNYOS ÉS
TARTÓSAN HATÉKONY
MÓDSZER.**

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



**RENDELJE MEG!
9 990 Ft**
+ postaköltség

ORIMAG – A tű nélküli akupunktúra hatalma!

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

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

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



ORIMAG a lapos hasért!

A belek 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. Hason a felfúvódásokra, és ha a hasa már nem puffadt, úgy fog tűnni, mintha már leadott volna több kilót.

Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

Az Orimag belső felén 8 kis rozsdamentes acélgolyó található, melyek enyhén nyomást gyakorolnak az összes hízásért 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, „felfújott 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 fülébe illeszkedik.

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

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

Vásárlói vélemények:

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

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

„Amikor a fülembé helyezem a kis „szerkezetet”, már a nyomásból érzem, hogy melyik belső szervem működése nem optimális. Ahogy elkezdem a masszírozást, érzem annak hatását belső szerveimben (bél, gyomor). Utó 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.naturesystem.hu

GYÓGYHÍR

május

IMPRESSZUM

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

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

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

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

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

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

Felelős vezető: Lakatos Imre 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



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



A legnagyobb auditált példányszámú gyógyszerári terjesztésű magazin

A www.gyogyhir.hu szolgáltatásai:

- GYÓGYHÍR KÖNYVESBOLT
- GYÓGYSZERRENDELÉS KÜLFÖLDRŐL
- GYÓGYSZERTÁR-KERESŐ
- IDŐSOTTHONOK MAGYARORSZÁGON



RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTÓL!

Tekintse meg a GYÓGYHÍR KÖNYVESBOLT legújabb könyveit, melyeket májusban az eddiginél még nagyobb kedvezményekkel kínálunk Önnek!

-10%

Dr. Garai János – Dr. Kopa Zsolt – Dr. Figler Mária
Túl az ötvenen



~~2.500 Ft~~ 2.250 Ft

A kötet négy fejezetben ismerteti a mindenki életében beköszöntött változók problémáit, és ad tanácsokat a megoldásukra (A nő a menopauzában, Az öregező férfi, A változókoriak táplálkozása, Mozgásprogram menopauzában).

Dr. Rob Hicks

Győzd le az allergiád!



~~2.495 Ft~~ 2.245 Ft

Nem kell szenvedned, ha allergiád van, ezért született az 52 slágerötlet, amelyek segítségével elkerülheted a tüsszögést, a viszketést, a köhögést, a zihálást és ennek a zavaró betegségnek egyéb tüneteit.

Elizabeth Fenwick

Kismamák nagykönyve



~~4.990 Ft~~ 4.491 Ft

Az első olyan babakönyv, amely ábrákkal mutatja be az édesanyáknak, hogyan kell ellátni, ápolni, gondozni gyermeküket. Minden tudnivaló egy kötetben – a terhesség kezdetétől a gyermek 3 éves koráig.

Thilo Schleip – Dr. Gabi Hoffbauer

A bélérzékenység és ami valójában mögötte rejlik



~~1.790 Ft~~ 1.611 Ft

Alig akad más betegség, mely olyan gyakran adna okot az orvos felkeresésére, mint a bélérzékenység. A könyv táplálkozásbeli átállást, orvosi kezelést, lazítást, valamint testi és lelki jó közérzetet szolgáló ajánlásokat tartalmaz.

Dr. Fővényi József – Gyurcsáné Kondráti Ilona

Cukorbeteg nagy diétáskönyve



~~2.980 Ft~~ 2.682 Ft

A könyv hasznos orvosi tanácsokkal, valamint gondosan és bővegesen összeállított receptgyűjteménnyel kíván a betegek segítségére lenni.

Dr. Pados Gyula – Dr. Audikovszky Mária

Tudatos fogyás – Testsúlycsökkentés az orvos tanácsaival



~~3.480 Ft~~ 3.132 Ft

Az elhízás problémájával foglalkozó orvos szerzőpáros évtizedek óta több tízezer elhízott embernek segített a lefogásban és a testsúlya megtartásában.

-15%

A HÓNAP KÖNYVE



A bőrgyógyász szerző a pikkelysömör börtüneteit, azok kezelési módjait és az ezek során előforduló komplikációknál alkalmazandó kezelési módokat szedi csokorba, míg reumatológus szerzőtársa a betegség ízületi érintettséggel járó formáival, azok veszélyeivel és kivédési lehetőségeivel ismerteti meg az olvasót.

Dr. Szegegyi Andrea – Dr. Szekanez Zoltán
Pikkelysömör és ízületi gyulladás

~~1.980 Ft~~ 1.683 Ft

A megadott négyzetbe írja be a megrendelni kívánt darabszámot!
A könyv ára a szállítási költséget nem tartalmazza! Szállítás: postai utánvétellel.

Megrendelőszevény

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!

INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHET!
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: REMÉNYI ÉVA, TEL.: 452-0277 www.gyogyhir.hu
VISZONTELDŐ GYÓGYSZERTÁRAK ÉRDEKLŐDÉSÉT IS VÁRJUK
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: LESTÁL ANNA, TEL.: 239-0347

Pharmaforte

LUTEIN-Plusz
étrend-kiegészítő

10mg LUTEIN!

SZEMÜNK EGÉSZSÉGÉÉRT

ÓVJA A RETINÁT AZ ÁRTÓ FÉNYTŐL, KÉSLELTETHETI AZ IDŐSKORI MAKULA-DEGENERÁCIÓT

- Biztosítja a szem napi lutein és nyomelem szükségletét.
- Védi a retinát a nyári erős napsütés káros UV sugaraitól.
- Óvja a szemet a TV és a számítógép sugaraitól, lassítja a szem elfáradását.

Kiemelkedően magas LUTEIN tartalom!

A napi ajánlott dózis 1 db kapszula:

Lutein: 10 mg
Plusz: feketeáfonya
Plusz: zeaxantin
Plusz: cink
Plusz: réz
Plusz: szelén



Kapható a gyógyszertárakban és bioboltokban
Tel: 06 (30) 2100-155, www.pharmaforte.hu

Áldott és ártó napfény

A napsütés olyan, mint a jó gyógyszer. Okosan adagolva simogatnak a melengető sugarak, de ha nem vagyunk elég óvatosak, perzselő dárdaént döfik át bőrünket. Ráadásul a mértéktelen napozással nemcsak a bőrünket vesszük vásárra, hanem az egészségünket is.

Bőrünk a legnagyobb méretű szervünk. Rugalmas takaróként véd a kórokozók, a külvilág fizikai, kémiai ártalmaitól. Egyben az immunrendszer előretolt helyőrsége és a külső ingerekre reagáló érzékszerv. Fontos szerepe van a test állandó belső hőmérsékletének szabályozásában, hidegben csökkenti a hőleadást, kánikulában izzadással hűti a szervezetet.

Mielőtt napra megyünk

Az ésszerű napozás jó hatással van a szervezetre. Javítja a hangulatot, elősegíti a D-vitamin szintézisét, serkenti a vérkeringést. Megszépíti a pattanásos bőrt, csökkenti a pikkelysömör tüneteit. A túlzásba vitt napozás azonban olyan ártnak jelent, amelyért előbb-utóbb súlyos árat kell fizetni.

Jó tudni, hogy a leburnulás a bőr védekező reakciója a napfény UV sugárzása ellen. Bőrünk három fő részből áll: hámból, irhából és a bőraljából. Hámszövet folyamatosan képződnek, és ahogy a felső rétegbe jutnak, elszarusodnak. Ha ezek lekopnak, újak lépnek a helyükre. A hám alsóbb rétegében található a festéktermelő sejtek, amelyek napozáskor bőségesebben termelődnek, és barnára színezik a bőrt. Aki egészséges, tartós barnaságra vágyik, okosan teszi, ha fokozatosan szoktatja a bőrét a napsütéshez, és időt szán arra, hogy a melaninsejtek alkalmazkodjanak a megnövekedett sugárzásához. Egy-két hét alatt – megfelelő fényvédő használatával – kialakul az úgynevezett fénykéreg, ezután bátrabban lehet napozni.

A bőr nem felejt

Az óvatos napozás mellett szóló döntő érv, hogy az egyik legagresszívabb daganat, a melanoma malignum a festéksejtekből kiinduló rákfajta, amely gyorsan képez áttéteket. Ezért akinek sok anyajegye van, fokozottan vigyázzon a bőrre!

– A rosszindulatú bőrdaganatok, köztük a melanoma gyakorisága évente 3 százalékkal növekszik, és az elmúlt 20 év során több mint duplájára emelkedett – mondja dr. Oláh Judit, a Magyar Dermatológiai Társaság Onkodermatológiai Szekciójának elnöke. – Napjainkban élete során átlagosan minden hetvenedik emberben alakul ki melanoma, előzetes becslések szerint 2010-re ötven közül egy esetben diagnosztizálják majd a betegséget. Életmódunk változása – több napfény, szolárium, stresszes élet – jelentősen növeli e különösen rosszindulatú elváltozás rizikóját.

A bőrdaganatok, a melanoma, a basalioma (alapsejtes) vagy spinalioma (laphámrák) a legegyszerűbben felfedezhető, kiszűrhető és megelőzhető elváltozások, korai felismerés esetén pedig a jól gyógyítható rákfajták közé tartoz-



Vigye magával!

Amikor a szabadban járunk, sportolunk, vagy éppen nyaralunk, előfordulhat, hogy bőrünket kifújja a szél, lehorzsoljuk valahol, vagy megfog bennünket a nap. Célszerű ilyenkor magunkkal vinni olyan készítményt, mely a sérülések regenerálódását elősegíti. Erre kiválóan alkalmasak a dexpanthenol tartalmú, külsőleges használatra szánt készítmények, melyek revitalizálják és kondicionálják a bőrt, enyhítik a napégés tüneteit.

nak. A megelőzés legfontosabb eszközei a szigorú fényvédelem, a bőr önvizsgálata és a rendszeres bőrgyógyászati ellenőrzés.

Évente kétezer új melanoma beteget fedeznek fel, és 700-1000 ember, köztük sok fiatal hal meg a betegség következtében.

Ezért a Magyar Bőrgyógyászati Társulat Onkodermatológiai Szekciójára – más európai országokhoz csatlakozva – május 11-én, hétfőn „Országos Melanoma Napot” szervez. Ezen a napon az országban számos helyszínen ingyenes, a bőrdaganatokkal és a megelőzésben fontos szerepet játszó korszerű fényvédelemmel kapcsolatos anyajegytanácsadást tartanak a bőrgyógyász szakemberek. A helyszínekről és a részletekről a 06/40-900-600 kék számon vagy a www.melanomanap.hu weboldalon tájékozódhat.

KOLIMÁR ÉVA ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

Dr. Zahorcsek Zsófia:
Mit tegyek, hogy ne féljek a bőrráktól?

www.gyogyhir.hu

Országos UV-teszt

A napfény nemcsak a bőrünket, hanem a szemünk világát is veszélyezteti. Az erős sugárzás ellen jó minőségű, UV-szűrős napszemüveggel védekezhetünk. Most arról is meggyőződhetünk, hogy a fényvédő lencse kellő védelmet nyújt-e, ugyanis a Magyar Látászász Szövetség szervezésében közel 300 vizsgálati ponton ingyenes UV-szűrővel és szaktanácsadással várja az érdeklődőket. A műszeres vizsgálat néhány perc alatt beméri napszemüvegünk vagy dioptriás szemüvegünk UV-szűrő képességét. A látászász célja, hogy megakadályozzák az UV sugárzás által okozott szembetegségek kialakulását, és felhívják a figyelmet a gyerekekre, akik fejlődésük során hatványozott veszélynek vannak kitéve. A program 2009. április 14-től egy hónapig tart.



Ne felejtse otthon!



Napégés
Horzsolás
Égési sérülés
Bőrgyulladás
Hámsötítés
Sebgyógyítás
Száras bőr

Dexpanthenolum hatóanyagot tartalmaz

Segíti a bőr regenerálódását

Chauvin ankerpharm
magyarországi képviselője
3040 Budaörs, Szabadság út. 117.
Tel./Fax: 36 (23) 500-130
www.bauschundlomb.hu

Bausch & Lomb

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



Onyutha Judit: Hálát adok a sorsnak

A hitelesség nagy érték. Manapság különösen az. Nem lehet kierőszakolni, elintézni, csak kiérdemelni. Onyutha Judit azon közszereplők közé tartozik, akik természetes módon rendelkeznek ezzel az emberi kvalitással. A népszerű műsorvezető legutóbb az újszülöttkori és anyai tetanuszfertőzés felszámolásáért indított UNICEF-mozgalom hazai szóvivőjeként tevékenykedett.

nék igénybe venni a gyermeküknek járó ingyenes védőoltást. Mi a véleményed erről?

– Mint édesanya hálát adok a sorsnak, hogy olyan országban nevelhetem a gyermekeimet, ahol megkaphatják a szükséges egészségügyi ellátást. Hiszen emlékszem arra, mit láttam, mit éltem át gyerekkoromban: milyen gondot jelentett egy-egy betegség, egy gyógyszer beszerzése. Természetesen azt is megértem és tiszteletben tartom, ha valaki elutasít bizonyos védőoltásokat. De hangsúlyozni szeretném, hogy két összehasonlíthatatlan szituációról van szó: ha Afrikában él-nénk, egészen más lenne a helyzet. Az ottani körülmények, közegészségügyi feltételek közt a tetanuszoltás hiánya valóban életveszélyes fenyegetettséget jelent. Egyébként ott sem ismeretlen a védőoltások elől való elzárkózás. Előfordul, hogy az emberek attól félnék, hogy szándékosan meg akarják fertőzni őket. Éppen ezért a helyi törzsi vezetők általában elsőként oltatják be magukat, hogy bizalmat ébresszenek a vakcina iránt.

Édesanyaként mit tartasz még különösen szem előtt az egészséges életmód érdekében?

– A szükséges vitaminok fogyasztására mindig odafigyeltem, de túlzásokba sosem estünk. Amire a legnagyobb hangsúlyt helyezem a gyerekek életében, az a rendszeresség. Úgy tapasztaltam, hogy ez egy biztonságot és védelmet adó erő. A csemetéim hozzászoktak és igénylik is. Nemrég mosolyogtam magamban azon, hogy talán még tizenhét évesen is kérni fogják az esti mesét, annyira ragaszkodnak a megszokott, rendszeres dolgokhoz. Ha ez után a beszélgetés után hazaérek, már csak az övök, a családé vagyok. Elég lesz csak kinyitnom a kocsiajtót, már ott csicseregnek majd a nyakamban. Mert ez is természetes része az egészséges rendszerességünknek.

PÁPAY ESZTER ■

NÉVJEGY

Csillagjegye: Kos
Kedvenc időtöltés: utazás, séta, szabadtéri programok
Kedvenc könyv: Tracy Hogg: A suttagó titkai
Kedvenc étel: töltött káposzta



Gyulai Anikó mesterfodrász

Hatásos hajerősítő módszer

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 lehetősége 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 legtöbbjük 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, egészségesebbek 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.



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 levő termékkódot visszaküldők között a fenti nyereményeket sorsoljuk ki. A sorsolást 2009. június 4-én 12:00-kor, a Budapest 1118 Dayka Gábor u. 3. sz. alatt, a PNG Kft. irodájában közzégyűző jelenlétében tartjuk. A nyerteseket postán értesítjük.

Étrend-kiegészítő www.biovanne.hu

Fiatalos ízületek



Érezte már azt, hogy reggelre ízületei megmerevednek, és csak 5-10 perces bemozgatás után „járatódnak” vagy „melegszenek” be újra? Minden porcikája sajog, ha terheli őket, a fájdalom pedig csak pihenéskor csillapodik? Fájdalmas ízületi kopással, vagyis artrózissal legalább egymillióan, más becslések szerint még ennél is többen küszködnek Magyarországon.

Mindent egy helyen az Önök szolgálatában!



Jó minőségű

- elegáns sétatöbök, rózsafából
- neoprén és elasztikus rögzítők
- prémium termékcsalád
- gyógyszerelvágó 4 funkcióval
- lábápolási termékek
- mágneses rögzítők
- hideg, meleg borogatások
- szájalpolási termékek



Hiváló 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!**

A csontok ízületekkel kapcsolódnak egymáshoz. A súrlódásmentes mozgást az ízületi felszíneket borító porcanyag és az ízületi üreget kitöltő ízületi folyadék biztosítja. Minden ízületre ható terhelés együtt jár bizonyos mértékű elhasználódással, de vannak olyan esetek, amikor ez a megszokottnál nagyobb lehet. A porcos felületek a túlzott igénybevétel hatására – például intenzív sportolásnál az egyoldalú, extrém terhelés vagy súlytöbblet miatt – elvékonyodnak, ízületi kopás (artrózis) kezdődik meg.

Csendes rombolás

Dr. Hutás Gábor reumatológus szakorvos szerint a kopással összefüggő fájdalom, mozgási nehézség leggyakrabban a csípő- és a térdízületeket érinti, mert ezekre nehezedik a legtöbb teher.

– Az ízületi kopás nagyon fájdalmas lehet, ezért a beteget jelentősen korlátozza mozgásában. Rendszerint 40-50 éves kortól okoz panaszokat, fájdalmat, de a mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás, a túlsúly következményeként egyre fiatalabbak jelentkeznek a reumatológián térd- vagy derékfájdással. Az artrózis a lakosság mintegy 10-15 százalékát érinti, a 60 éven felüliek körében pedig már a 60 százalékot is elérheti a betegek száma.

Mindaddig, amíg nem érzünk fájdalmat, hajlamosak vagyunk elfeledkezni csontjaink és ízületeink védelméről. Mivel az ízületi porcban nincsenek idegek, és a leépülési folyamat rendszerint gyulladás nélkül megy végbe, az ízületi kopás hosszú ideig nem észlelhető. Amikor tüneteket okoz, a porcfel-szín már jelentősen károsodott. Maga az artrózis életünk során szerzett betegség, nem örökölhető, de a genetikai hajlamos magunkban hordozhatjuk. Bizonyos öröklött ízületi eltérések, deformációk, például a ki nem korrigált csípőficam vagy különféle sérülések elősegíthetik a kopás gyors kialakulását. Hutás doktor azt ajánlja, ha a családban előfordultak ízületi panaszok, kü-

A tenger ajándéka

A glükózamin és a kondroitin hozzájárul az egészséges porcképződéshez, elősegíti az ízületek mozgékonyágának megőrzését. Az értékes anyagot a szervezet saját maga nem állítja elő, bár kisebb mennyiségben a legtöbb táplálékunkban megtalálható. Gazdag glükózaminforrást a tengeri eredetű élelmiszerek jelentenek, azon belül is a kagylók. A hatóanyagot tengeri állatok kيتينpáncéljából állítják elő, képes egyfajta „kenést” biztosítani a porcoknak, inaknak és szalagoknak, valamint segít azok helyrehozásában is. Az állati porcokból kivont kondroitin javítja a porc vízmegkötő képességét, rugalmasságát. Így hatásosan enyhíti az ízületek fájdalmát, hozzájárul ízületeink egészségének megőrzéséhez, valamint a normál porcképződéshez.

lönösen oda kell figyelni a csontokat, ízületeket védő életmódra.

Gyógyfürdő otthon

A mozgásszervi betegségek legkellemesebb gyógy-módja a gyógyfürdőben végzett komplex kezelés. Dr. Hutás Gábor szerint egy balneoterápiás kúra ideális esetben 3-4 hétig tartana, de a legtöbben csak 1-2 hetet tudnak erre szánni. Már ez is sokat számít, hiszen a megváltozott klíma, a kiegészítő kezelések hozzájárulnak a kikapcsolódáshoz, a jobb közérzet-

hez. A vizekre települt gyógyfürdőkben, szanatóriumokban, gyógy- és wellness-szállodákban jól képzett szakszemélyzet gondoskodik a vendégekről.

– Fontos megemlíteni, hogy súlyos betegségek esetén csak a fürdőzés nem jelent önmagában gyógyírt a bajunkra. Nagy fájdalommal, gyulladással járó megbetegedések esetén mindig keressük fel a reumatológus szakorvost, hogy pontos diagnózist kapjunk. Ennek függvényében ajánl az orvos fürdőt és egyéb kezeléseket. A gyógyfürdőkúra kezdetén a beteg fájdalmai fokozódhatnak, közérzete rosszabbodhat, ezt a jelenséget nevezzük fürdőreakciónak. Ha a beteg az orvos tanácsa ellenére túl sok fürdőt vesz igénybe, szervezete kimerülhet, bekövetkezhet a fürdőfáradtság. Ilyenkor a fürdőkezelés folytatása káros lehet. Minden alkalommal vegyük figyelembe az ajánlott fürdőzési időt, általában 20-30 percet érdemes egyhuzamban a medencében tölteni. Ne fürdjünk éhgyomorral, ugyanakkor tele gyomorral, alkoholfogyasztás után sem ajánlott a meleg vízbe merülni – figyelmeztet a szakorvos.

A gyógyvízkúra nem csak kevesek kiváltsága, hiszen a vizes kezelések sok fajtája otthonról bejárva is hozzáférhető. Szükség szerint az orvos előírhat víz alatti sugármasszázszt, iszappakolást, amelyet tb-támogatással vehetünk igénybe. A mozgásszervi bántalmak kezelésére előnyös a vízben végzett torna, az úszás, hiszen a felhajtóerő hatására az ízületek terhelése kisebb lesz, könnyebb a mozgások kivitelezése. A fürdőkben általában igénybe vehetünk lazító gyógy-masszázszt, és minden porcikánkat átmozgató gyógytornával is javíthatunk izmaink, ízületeink állapotán. A hatályos jogszabályok szerint nap-tári évenként két kúrát támogat a társadalombiztosítás. A kezelések és a gyógyvízes medencék használata így néhány száz forint, beutaló nélkül ennek 4-5-szöröse körüli a fizetendő összeg.

De akár lakásunkba is hazavihetjük a gyógyvizet kristályos formában – a gazdag kémiai összetétel a fürdőkád vízében oldva ugyancsak kifejtheti áldásos hatásait.

Mire jó a gyógytorna?

Amit nem használunk, az el-sorvad. Különösen igaz ez a csontokra, ízületekre, izmokra. Célzott tornával, meghatározott gyakorlatok végzésével, aktív életmóddal azonban tovább megőrizhetjük a mozgás örömét.

- ☞ A rendszeres torna javítja az ízület funkcióját, kitágulnak a mozgáshatárok, csökken a fájdalom.
- ☞ Növekszik az izomerő.
- ☞ Erősödnek a csontok, ez segít megelőzni a csont-ritkulást.
- ☞ Egyensúlyban tartja a testtömeget, hozzájárul a fogyókúra sikeréhez.
- ☞ Javítja a mozgáskoordinációt és a test egyensúlyát.
- ☞ Csökkenti a stresszt.
- ☞ Segíti a jobb alvást.
- ☞ Javítja a légzőfunkciót.
- ☞ Növeli az önbizalmat.

KOSMODISK Classic



- Biztonságos, hatékony, egyszerű eszköz a hát- és derékfájdások enyhítésére vagy akár megszüntetésére
- Klinikai tesztek alapján az esetek 80%-ában hatásos
- Nincs mellékhatása, nincs ellenjavallata!



(17.490 Ft + szállítási költség)

Most **AJÁNDÉK**
Hőmérős LCD-órával!

Megrendelhető:

(06 1 452-51-61)
www.kosmodisk.hu

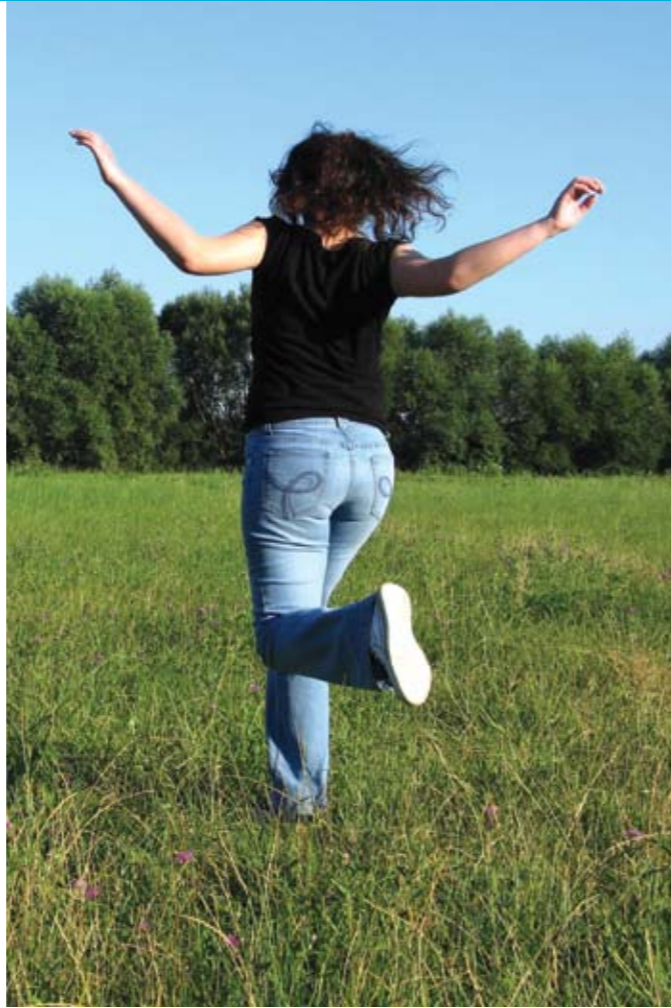
Ajánlatunk 2009. május 1-31. között érvényes.

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

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Dr. Tamási László: **A csonttrikulás megelőzése és kezelése**
- Török Katalin – Kiss Erika: **A csonttrikulás és az étrend**
- Dr. Bálint Géza: **Artrózis. Ízületi porckopás**
- Dr. Apáthy Ágnes: **Derékfájás, isiász. Tanácsok fiataloknak s idősebbeknek**

www.gyogyhir.hu



Csontvédő életmód

A csontoknak, ízületeknek az egészséges működéshez ásványi anyagokra van szükségük. A legfontosabb a megfelelő mennyiségű kalciumfogyasztás. A legjobb kalciumforrás a tej és a tejtermékek, a rozskenyér, a petrezselyem, a banán, a kakaópor. A kalcium mellett nélkülözhetetlen ásványi anyag a magnézium, a cink, a szelén és a réz. Ezek megtalálhatók a gabonafélékben, a hidegen préselt olívaolajban, diófélékben, a szeszamagban. Együnk minél több nyers zöldséget, salátát, gyümölcsöt. A hosszú szénláncú, többszörösen telítetlen, úgynevezett omega-3 zsírsavakban gazdag ételekkel is jól teszünk ízületeinknek, ezt nagyobb mennyiségben a sötét leveles zöldségek, a lenmag és lenolaj, valamint a halak, például a lazac, pisztráng, szardínia, tonhal tartalmazzák.

Ha van miből lefogyni, érdemes fokozatosan csökkenteni a testsúlyt, hogy az ízületekre kevesebb teher nehezedjen. Minden egyes kiló számít, a lassú fogyás hosszú távon kedvezőbb és tartósabb eredményt hoz.

A helyes testtartás elsajátítása és tudatosítása javítja a gerinc teherbíró képességét, a jó egyensúlyérzéklet, csökkenti a csonttörések rizikóját.

Testedzésnek minden olyan mozgás jó, ami nem jár a fájós, sérült ízület terhelésével. Ízületi problémák esetén nem ajánlott a futás, helyette lehet tornázni háton fekvő vagy vízben, ahol nem a gerinc és a lábak tartják a testsúlyt. Jó tréning a térdízületnek a kerékpározás, a szobabiciklizés, a különböző tornatermi gépeken óvatosan végzett izomerősítő gyakorlatok. Ajánlatos azonban minden alkalommal a terhelés előtt bemelegíteni, utána pedig könnyű mozgással, nyújtással befejezni az edzést. Kezdetnek napi 30 perc torna elegendő.

Lényeges az is, hogy milyen cipőt hordunk. A jó lábbeli kényelmes, természetes anyagból készül, rugalmas talpú és maximum 2-3 centiméteres sarka van. A lábbelinek legyen tartása, támassza meg bokánkat, ne csak néhány pánt tartsa össze a lábfejen.

MÁRTON ANITA ■

ARANY ALKONY „Otthon az otthonban”

Részletekről érdeklődjön értékesítési irodánkban!
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 igénylőknek.

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: Kálvin Ákos Presbiteri Misszió www.paskalotthon.hu

ÚJ GYÓGYÍR A 40 ÉV FELETTIEK ÍZÜLETI PROBLÉMÁIRA

Hazánkban mintegy 1-1,5 millió ember életét keserítik meg különféle izom- és ízületi panaszok. A 40 év feletti lakosságnak közel 32%-a küzd ilyen jellegű problémákkal. Az ízületi problémák jellegzetes tünetei az ízületek mozgásképességének csökkenése, fájdalmak, gyulladások, kopások. Egy új magyar találmány azonban jelentős enyhülést ígér a betegségben érintetteknek.

Vajda Zsolt kutatási vezető elmondta: hatéves fejlesztés eredményeképp sikerült előállítani egy összetett hatással rendelkező, koncentrált, de természetes hatóanyagot. Ezzel az izom-, ízületi fájdalmak és a gyulladások is sikeresen kezelhetők. A hatóanyag már az első használatától kezdve érezhető hatást fejt ki.

A fájdalmakat erősen csökkenti vagy akár teljesen meg is szüntetheti. Különféle ízületi sérüléseknél a gyógyulási időt akár 45-55%-kal is lerövidítheti.

A speciális találmány, összetétele révén, kifejezetten a 40 év feletti korosztály mozgásszervi problémáinak megoldását célozza meg.

A hatóanyagot tartalmazó termékre a forgalmazó 100%-os pénzvisszafizetési garanciát vállal.

A terméket Ön most ingyen kipróbálhatja! Ehhez az alábbi postacímre kell egy megcímezett, felbélyegzett válaszborítékot küldeni. Plusz segítségként egy 14 oldalas tanulmány is letölthető a lenti webcímről.

Natur Arkánium Kft.
7406 Kaposvár, Pf. 28
<http://www.izulet40felett.hu/gyogyhir>

SPONSORÁLT CIKK

Egészségőrző zöldségfélék

Az egészségtelen táplálkozás számos betegség kialakulásában közrejátszhat. Ilyenek többek között a különböző keringési és mozgásszervi betegségek, emésztőszervi problémák és többféle daganatos betegség, amelyek megjelenésében nagyon magas kockázata van a helytelen táplálkozásnak.



Az állati eredetű zsírokban, finomított alapanyagból készült élelmiszerekben, túlsózott készételekben gazdag étkezés, amely nélkülözi a rostokban gazdag nyers táplálékot, a teljes kiőrlésű gabonaféléket és a könnyű, fehér húsokat, nemcsak krónikus elhízást okozhat, hanem olyan súlyos betegségek forrása lehet, amelynek idő előtti halálhozás lehet a végzetes következménye. Orvosi szempontból az egészséget fenyegető helytelen táplálkozásnak kétféle típusa van: a krónikus alultápláltság és a túltápláltság, vagyis a beteges elhízás. Míg az előbbivel szerencsére manapság már alig találkozunk az orvosok, az utóbbival évről évre több alkalommal. Sajnos már a gyermekek között is nagyon sok a túlsúlyos vagy elhízott, aminek okozója az egészségtelen táplálkozás mellett a mozgásszegény életmód.

Érkárosító állati zsiradékok

A hagyományos „magyaros konyha” nagymértékben hozzájárul az állati zsiradékok népszerűségéhez. A kereskedelmi statisztikák szerint ilyen eredetű zsírokból az üzletekben a fogyasztók még ma is négyszer többet vásárolnak, mint az egészséges táplálkozás szempontjából sokkal előnyösebb növényi zsiradékokból. Az állati eredetű zsíroknak és a rejtett zsírtartalmúakat tartalmazó (főként) vörös húsnaknak döntő szerepük van a vér tartósan megnövekedett káros koleszterinszintjében, illetve az annak következményeként létrejövő érszűkület, szívanaszok és agyi érproblémák megjelenésében, továbbá – az elhízás révén – a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásában. A túlsúly nemcsak a magas koleszterinszint és az érfalakon megjelenő lerakódások miatt nagyon veszélyes, hanem azért is, mert az elhízás különféle, káros betegséget okozó kémiai folyamatokat indít el a

Az aranyér ellen: Mastu S

Mi jut eszébe az aranyérről?



- Gyorsan csillapítja a fájdalmat, a viszkető és égő érzést (lidocain).
- hatásos a gyulladásai szemiben (ibuprofen).
- csökkenti a váladékozást (bázisos bizmutgallát).
- és elősegíti a sebgógyulást (titán-dioxid).



kenőcs és kúp



Az ülés ismét felüdülés!

Használat előtt olvassa el a mellékelt tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Egészségvédő étkek

„Ételed legyen gyógyszer” – vallották az ókori orvosok. Ezt a mai kor emberének is érdemes lenne megfogadni, hiszen bizonyos élelmiszerek bizonyíthatóan hozzájárulnak ahhoz, hogy egészségünket, jó erőnlétünket minél tovább megőrizzük. A szója hasznosnak tűnik emlő- és prosztaták, a kurkuma máj-, bőr- és vastagbél-daganatok, a zöld tea a leukémia, az érszűkület megelőzésében. Az áfonya, eper, málna, dió DNS-mutációk kialakulása ellen óvhatja szervezetünket, az omega-3 zsírsavak az érszűkület, a szív- és érrendszeri betegségek, a hasnyálmirigy-, prosztata-, végbél- és emlőrák megelőzésében segíthetnek. A paradicsom a prosztaták, a citrusfélék az emésztőszervi daganatok, a vörösbor és a keserű csokoládé a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát csökkenthetik.



szervezetben. Ezt egészségügyi statisztikai adatok is alátámasztják: az elhízottakat lényegesen nagyobb arányban fenyegeti az idő előtt bekövetkező elhalálozás, 75 százalékuknak esélye van a magas vérnyomás megjelenésére. Minél több valakinek a zsírfeltelege, annál nagyobb a keringési betegségek és a cukorbetegség kialakulásának kockázata. Ezek az egészségkárosító veszélyek annál erőteljesebben érvényesülnek, minél hosszabb ideje áll fenn a test kóros elhízásának állapota.

Üres kalória, gyarapodó testtömeg

Az állati eredetű zsiradékok mellett a túlzott mértékű szénhidrát- és cukorfogyasztás okolható az elhízásért. A cukrozott üdítők, a finomított, fehér cukorral készített édességek, nassolnivalók hasznos anyagot nem szolgáltatnak a szervezet számára, pusztán a nemkívánatos zsírtartalmakat növelik. A fehér kenyér, a finomított lisztből készített tésztafélék más kockázatot rejtjenek, a rostszegény táplálkozás ugyanis különféle emésztőszervi problémák forrása lehet. Nem véletlen, hogy a túlzott mértékben finomított élelmiszereket előnyben részesítő, gazdaságilag fejlettebb országokban (így nálunk is) népbetegségnek számít a székrekedés, továbbá az utóbbi néhány évtizedben sokszorosára nőtt az újonnan diagnosztizált vastag- és végbélrákos esetek száma. A különféle daganatos elváltozások megelőzésében egyébként is nagy szerepe van a táplálkozásnak. Horváth Judit dietetikus azt tanácsolja, hogy a súlyos kórképek megelőzésére érdemes rendszeresen olyan zöldségféléket fogyasztani,

amelyek nagy mennyiségben tartalmaznak rostokat és egészségvédő vegyületeket. Ilyenek például a káposztafélék, a brokkoli, a kelbimbó. Ezeket a zöldségeket legjobb volna nyersen, saláta formájában fogyasztani, ám párolva is marad bennük annyi hasznos vegyület, amely segít a tüdő- és bél-daganatok megelőzésében. Egészségvédő hatása van továbbá a fokhagymának, a vöröshagymának és a többi hagymafélének. Nyersen fogyasztva különösen hatásosak lehetnek az emlő-, prosztata-, gyomor-, vastag- és végbél-daganatok kialakulásának gátlásában.

LÓRÁNTH IDA ■

A táplálék útja

Testünk működéséhez az „üzemanyagot” a táplálékunk biztosítja. Miközben az étel áthalad a tápcsatormán, szervezetünk az emésztés során olyan alkotórészekre bontja, amelyekkel a sejteket táplálhatja vagy ínségebb időkre elraktározhatja. A már nem hasznosítható összetevőket kiválasztja, ezek a széklettel távoznak a szervezetből.

Az emésztőrendszer felső szakasza a szájüreg, a garat és nyelőcső. A falatot a fogak fölaprítják, a nyál hígítja, oldja, és megkezdja a szénhidrátok lebontását. Majd a garaton és a nyelőcsövön át a táplálék lecsuszszan a gyomorba. Itt, a tápcsatorma középső szakaszában – a gyomorban és a vékonybélben – emésztőnedvekkel (például pepszin, epe) és enzimekkel történik a táplálék lebontása és felszívása. A szénhidrátok, fehérjék, zsírok ebben a formában már testünk építőkövei lehetnek. Az emésztőrendszer alsó szakaszába, a végbélbe kerülő massa már nem tartalmaz felszívódásra alkalmas tápanyagot. De hasznosítható részeket igen: a vastagbél a nedvesség kivonásával besűríti a salakot, kiválasztja a nátriumot és a káliumot, ez utóbbiból a hasznos bélbaktériumok K-vitamint állítanak elő. A salakanyag – benne például a bélmozgást segítő, emészthetetlen rostok, az emésztőnedvek maradéka, elhalt baktériumok – a végbélbe kerül, és a széklettel kiürül a szervezetből.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Dr. Jávor Tibor – Kiss Erika: **A nyelőcső, a gyomor, a nyombél betegségei és az étrend**
- Dr. Kovács János Balázs – Dr. Moser Györgyné: **A sztomaviselek életminősége és étrendje**
- Thilo Schleip – Dr. Gabi Hoffbauer: **A bélérzékenység, és ami valójában mögötte rejlik**
- Gaálné Póda Bernadette – Dr. Zajkás Gábor: **Bélbetegség diétáskönyve**

www.gyogyhir.hu

Székrekedése van?

A stressz székrekedést okozhat

A Boehringer Ingelheim gyógyszergyár felmérése szerint a magyarok 15 százaléka szenved székrekedésben, közülük 41 százalékot különösen gyakran vagy tartósan érint a probléma. A szorulás egyik kiváltó oka a stressz, a hajszolt életet élőknel ugyanis sokkal gyakrabban fordulnak elő emésztési panaszok.

A bélrendszer igen érzékenyen reagál a stresszre és egyéb lelki megterhelésre. A folyamat hátterében a stresszhormonok állnak, amelyek fokozzák a szív- és érrendszer teljesítőképességét, miközben csökkentik az emésztőrendszer aktivitását. Emiatt a bélrendszer izmai lelassulnak, és székrekedés alakulhat ki. A problémát súlyosbítja, hogy stresszhelyzetben vagy időszükében gyakran elfojtjuk a természetes székelési ingert. Ha ez szokássá válik, akkor az inger egyre gyengül, miközben a széklet hosszabb időt tölt a bélben, egyre keményebbé válik, így a következő székletürítés nehéz, fájdalmas lehet.

A renyhe bélműködés jellegzetes tünetei a kemény has, a felfúvódás és a teltségérzet. Számos érintett számára azonban jóval nagyobb testi-lelki megterhelést jelent ez a probléma. A krónikus (tartós) székrekedésben szenvedők gyakori fáradtságra és kimerültségre panaszkodnak, úgy érzik, a teljesítőképességük lecsökken. Olyan mindennapi tevékenységek is nehezükre esnek, mint a letérdelés, a lehajolás vagy a séta. A székrekedésnek közvetlen hatása van a közérzetre, jelentősen rontja az életminőséget. Rendszeres mozgással, lazító gyakorlatok végzésével és hatásos hashajtóval azonban sokat javíthatunk állapotunkon.

Az alábbi gyakorlatsor elvégzésével csökkenthetjük a stressz hatását, és serkenthetjük emésztésünket:

1. Ereszkedjünk térdre, és két karunkat az ég felé nyújtva tízszer feszítsük meg, majd lazítsuk el izmainkat!
2. Ülünk le a földre törökülésben, a külső talpaleinket összeérintjük, míg a belsőket megpróbáljuk minél szélesebbre nyitni! Lélegezzünk mélyen tízszer!
3. Feküdjünk hasra, és karjainkkal nyomjuk fel a felsőtestünket! Ismételjük tízszer!
4. Ereszkedjünk bal lábunkkal féltérde, kezünket szorítsuk ökölbe, nyújtsuk az ég felé! Karunkat húzzuk be a derekunk mellé, majd nyújtsuk előre vállmagasságban úgy, hogy kézfejük lefelé nézzen! Ismételjük tízszer!

Ha külső segítségre van szükségünk, a Dulcolax® a bélrendszer természetes mozgásának serkentése révén hatásos, ugyanakkor gyengéd megoldást kínál a székrekedésre. Hatóanyaga fokozza a vastagbél természetes mozgását, emellett csökkenti a víz visszaszívását a bélből, ezáltal javítja a széklet állagát. Normál adagban nem vált ki hasmenést, nem okoz sóvesztést és kiszáradást.

Hatásideje kiszámítható: hat-tizenkét óra. Mindez azt jelenti, hogy ha este be vesszük a draszt, reggel jelentkezik a várt hatás. A gyógyszer használata praktikus és diszkrét: könnyű lenyelni, mivel mérete kicsi, íze kellemes, doboza pedig egy női táskában, kis helyen is elfér.

(x)



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

Próbálja ki a Dulcolaxot!

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

Vegye be este, hogy reggel könnyebben induljon a nap!



Megkönnyíti a dolgát!

Boehringer Ingelheim 1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 6. Telefon: (06) 1 299 8935 www.szorulas.hu

Recept nélkül kapható, biszadodil hatóanyagú gyógyszer.

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



A gyógyulás esélye

Sokan tartanak a daganatszűrésről. Egyrészt azért, mert úgy gondolják, valamilyen kellemetlen vizsgálaton kell át-
esniük. Másrészt azért, mert félnek attól, hogy valamilyen
rendellenességre derülhet fény.

A korai felismerésnek nagyon fontos szerepe van a terápiában, hiszen a tünetmentes állapotban felfedezett, rosszindulatú elváltozások még kevesebb áttétet adnak, kisebb rombolást végeznek a szervezetben, és jó eséllyel meggyógyíthatók. Hazánkban a daganatos betegségből felépültek száma egyre növekszik, a Túlélők Klubjának tagsága egyre népe-
sebb.

A szűrés, a tünetmentes állapotban, a magát egészségesnek gondoló népesség körében végzett vizsgálatok a céltott területtől függően okozhatnak kisebb-nagyobb kellemetlenséget. Szükség lehet vérvételre, például a prosztataaszűrés részeként végzett PSA-teszthez, vagy mammográfiánál a mellet összenyomják, hogy az átvilágítás során világosabb képet kapjanak.

De vannak olyan szűrések, amelyekhez mindössze egy szakértő szemre van szükség. Ilyen például a száj-
üregben látható elváltozások vizsgálata.

Mire figyeljünk? Ha bármilyen elszíneződést, fehér vagy piros foltot, makacs gyulladást, nehezen gyógyuló sebet, rejtélyes eredetű vérzést, felmaródást, csomót, duzzanatot veszünk észre az ajkon, az inyen, az orcák belső felén, a szájpadon, a nyelven vagy a nyelv alatt, érdemes megmutatni onkológiában jártas fogorvosnak.

K. É. ■

Tudta?

Évente mintegy 3000 ember betegszik meg és 1700 ember hal meg szájüregi rák miatt. Férfiakban és 50 év felettekben gyakoribb, az utóbbi időben azonban egyre többször észlelik nőkben és fiatalabbakban is. A megbetegedés kockázatát növeli a dohányzás és a rendszeres alkoholfogyasztás.

Alvászavar, álmatlanság

Az alvás szerepe életünkben a mai napig nem tisztázott teljesen. Az agy pihenéséhez szükséges, de hogy az alvás állapotát mi váltja ki, erről több feltételezés létezik. Lehet, hogy az agy oxigénellátása csökken, elképzelhető, hogy bizonyos kémiai anyagok felszabadulása altató hatású, de egyes feltételezések szerint egyszerű ingerválaszról van szó.

A legtöbb embernek 7-8 óra alváshoz van szüksége. Sajnos az alvászavar egyre gyakoribb probléma. A népesség mintegy 22 százaléka mondhatja el magáról, hogy zavartalanul, jól alszik. Egy-két nyugtalanul töltött éjszaka nem számít alvászavarnak, ha azonban hosszú ideje, rendszeresen fennáll a probléma, a kialvatlanság testi és lelki tünetekhez vezethet.

Az alvászavar hátterében állhat szervi baj, ilyen pl. a légzési nehézség bizonyos szív- és tüdőbetegségek esetén, a gátolt orrlégzés vagy a prosztatap problémák miatti gyakori vizelés.

A horkolás során kialakuló oxigénhiányos állapot is felébresztheti az alvót, álmat-

lanságot okozhat a túl későn elfogyasztott nagy mennyiségű étel vagy koffeintartalmú ital is. Mégis, az ok legtöbbször lelki eredetű. Gyakran szorongás, depresszió vagy gyász felelős az alvászavarért. Amikor kialakul a probléma, a félelem attól, hogy képtelen lesz elaludni, tovább ronthatja a beteg állapotát.

A krónikus alvászavar alkati kezelést igényel. Az alkati kezelés során a részletes kikérdezést követően a homeopata orvos azt a szert adja a betegnek, melynek gyógyszerképe legközelebb áll a beteg tüneteinek (alkatához).

Vannak az alvásproblémákra ható tüneti szerek is, ha azonban a tüneti szer hatására nem javul az állapot három héten belül, érdemes megfontolni az alkati kezelést.

Ha a páciens

- jó vagy rossz hírek miatt túl izgatott, és nem tud kikapcsolni – **Coffea**,
- túl sok evés vagy alkohol miatt nem alszik, esetleg abbahagyta az altatók sze-

dését, nappal ingerült, éjjel három körül felébred, és hajnalban alszik vissza – **Nux Vomica**,

- sokkhatás után nem tud aludni, rémálmai vannak, és halálfélelme – **Aconitum**,
- éber és ingerült az éjszaka első felében – **Chamomilla**,
- lefekvéskor lejátssza magában a napi problémákat, beszél és nevet álmában, reggel négy körül ébred – **Lycopodium**,
- megszokta hogy éjszakázik, ezért nem tud aludni, túl fáradt az alváshoz – **Cocculus**,
- sokat ásít, de nem tud aludni, főleg érzelmi csaldódás, gyász után, elalvás után rémálmok – **Ignatia**,
- úgy érzi, hogy az ágy túl kemény, túl fáradt, álmában állatok kergetik – **Arnica**,
- érzékei túl élesek, mindent hall a sötétben, az ágy forrónak tűnik – **Opium**,
- éjfél és éjjel 2 között ébred, tűzről álmodik – **Arsenicum album**.

Pucsk Bernadette

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ☞ Somlyai Gábor: **Győzzük le a rákot!**
- ☞ Dr. Balazs I. Bodai – Richard A. Zmuda: **Mammográfiám lelete pozitív! Amit minden nőnek tudnia kell az emlőrőről**
- ☞ Dr. Szücs Miklós: **A rákról röviden – veszélyeztető tényezők – korai felismerés**

www.gyogyhir.hu

Deutérium-megvonással a daganatok ellen

A magyar találmány a megelőzés eszköze is lehet

A deutérium, más néven nehézhidrogén az atomfizikusok és a csillagászok előtt jól ismert - jelentőségét a daganatellenes terápiában azonban egy magyar biológus kutató igazolta. A természetes vizekben is jelen lévő deutérium szinte mindenben megegyezik a közönséges hidrogénnel, ám kétszer nagyobb tömege miatt kémiai reakciókban a hidrogéntől eltérő módon viselkedik. Somlyai Gábor, PhD. több mint 20 éve kezdte el vizsgálni, milyen hatással van a sejtek anyagcseréjére, ha a szervezetben a deutérium koncentrációja csökken.

„Az elmúlt több mint 15 év során kísérletek sorozatai és klinikai vizsgálatok is igazolták, hogy a deutérium-megvonás megakadályozza a tumorsejtek növekedését,” - számol be Somlyai Gábor az eredményekről. „Nagyon leegyszerűsítve arról van szó, hogy mérsékelt deutérium-tartalmú víz fogyasztásával a daganatos sejtek anyagcseréje megzavarható, míg az egészséges sejtekre ez nincs káros hatással,” - magyarázza a kutató.



A biológus által kifejlesztett, több nemzetközi szabadalommal védett eljárás a deutérium-koncentráció csökkentésére számos innovációs díjat nyert, azonban a kutató célja ennél jelentősebb: szeretné, ha a deutérium-megvonáson alapuló terápia a sugárkezelés és a kemoterápia mellett a rákos betegek elfogadott kiegészítő kezelésévé válna. A kítűzött célt az állatgyógyászatban már tíz éve el is érték, hiszen a Vetera® nevű terméket 1999-ben daganatellenes állatgyógy-szerként törzskönyvezték.

„Humán területen jelenleg élelmiszerként engedélyezett termékeket állítunk elő, de a betegektől és hozzátartozóiktól így is számtalan pozitív visszajelzés érkezik” mondja Somlyai Gábor. „Reméljük, hogy a hamarosan induló újabb hivatalos klinikai vizsgálat eredménye már elegendő lesz a gyógyszerként történő engedélyeztetéshez is.”

További információ: info@hyd.hu, www.hyd.hu, Tel.: 06-1-365-1660



HA HIÁBA SZÁMOLJA A BÁRÁNYOKAT...

Megnyugtató megoldást nyújt a **SEDATIF PC**.

- Hatékony a stressz okozta idegességre, szorongásra és alvászavarra.
- Nem okoz napközben aluszékonyságot és hűzszókást, függőséget.
- Növényi eredetű anyagokból készült homeopátiás készítmény.

BOIRON®
HOMEOPÁTIA
A SZELÍD GYÓGYMÓD.

WWW.STRESSZ.INFO.HU
VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ
GYÓGYSZER.
KERESSE A PATIKÁKBAN!



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

Változókor:



egy gonddal kevesebb?

A nő életében a termékenység meghatározó jelentőségű, mind a kezdete, mind a vége. A menstruáció megjelenése a felnőtté válás első jeleinek egyike, elmaradása az időskor kezdetét jelzi. A női szervezetben bekövetkező hormonális változásokat és az ezzel járó testi tüneteket számos lelki jelenség kíséri.

A nők többsége tart a nőiessége elvesztésétől, a termékenységi időszak lezárásától. A változók tüneteinek enyhítésében a hormonpótló kezelés általában jó megoldás lehet, de alternatív gyógymódokkal, életmódváltással is sokat tehetünk a menopauza megkönnyítéséért.

Hormonok játéka

A klimax vagy menopauza (meno: hónap, pauzis: szünet) a nők életének az a szakasza, amikor

fokozatosan megszűnik a petefészkek működése, szabálytalanná válik a menstruációs ciklus, a hormonértékek szélsőséges határok közt ingadoznak, majd az ösztrogén termelődése leáll. Ez a folyamat 40-55 éves kor között bármikor kezdődhet, és általában 2-3 évig tart. Az utóbbi évszázadban a menopauza időpontja a fejlett európai országokban 5-6 évvel kitolódott, kezdete közelebb esik az ötvenedik életévhez.

Sok nő számára nem csupán nyűg a klimax – vannak, akik kifejezetten örülnek annak,

Mit tanácsol a szakorvos?

A menopauza normális élettani folyamat, ugyanúgy nem tekinthető betegségnek, mint a terhesség – hangsúlyozza dr. Horváth Ferenc, a Gyógyír XI. Kht. nőgyógyászati szakrendelésének vezető főorvosa. Elmondta, hogy a nők egyharmada észre sem veszi, másik harmada alig észrevehető panaszokkal vészeli át, és csak a fennmaradó harmadának okoz valóban kellemetlen tüneteket a változókor. Számukra elsősorban életmódbeli változtatásokat javasol: a dohányzás elhagyását, a stressz kerülését, a zsírszegény, vitamindús étrendet, a rendszeres testmozgást. Mindez nemcsak a tünetek enyhülését fogja jelenteni, hanem az elhízásnak is elejét veheti, ugyanis ebben az időszakban lassul az alapanyagcsere, ami miatt lassan, de biztosan gyarapodnak a kilók.

Jó szolgálatot tehetnek a gyógynövény-készítmények is, a klimax jellemző tüneteinek csökkentésére például kiválóan alkalmas a rövidágú poloskavész gyökértörzsének kivonatát tartalmazó szer. Mivel sokan panaszkodnak hüvelyszárazságra, számukra síkosító vagy helyi hormonális krémek használata javasolt – tudtuk meg a szakembertől. A vény nélkül kapható szerekről készséggel adnak felvilágosítást a szakorvosok és a gyógyszerészek.

hogy megszabadulnak a havi vérzés kellemetlenségeitől. A nemi élet is gondtalanabbá válhat, mivel nem kell foglalkozni a fogamzásgátlással.

Az ösztrogénhiánnyal magyarázhatók a hőhullámok, az éjszakai verejtékezés, az álmatlanság, a hüvelyfal szárazsága és a gyakoribb vizelési inger. Ösztrogén azonban nemcsak a petefészkekben, hanem például a mellékvesékben, sőt a zsírszövetekben is termelődik, ez az oka annak, hogy a molettebb nőknél kevésbé hevesek a klimax tünetei.

A klimax egyik jellemző tünete jó ideig észrevétlen maradhat: lassan, de egyre fokozódó mértékben leépül a csontszövet. A csonttritkulás miatt időskorban nő a csonttörés, elsősorban a combcsonttörés veszélye. Miután a szervezet elveszíti a magas ösztrogénszintnek köszönhető védettségét, a nők körében is gyakorivá válnak a szív- és érrendszeri megbetegedések, az érelmeszesedés, a szívinfarktus. A mentális (lelki) problémák közül gyakori a szorongás, az ingerlékenység, a szétszórtság, a hirtelen hangulatváltozások, a depresszió. Mivel a menopauza ideje a legtöbb nő életében egybeesik a gyermekek kirepülésével, így ez még fokozhatja a lelki bajokat.

A menopauza számlájára írható egy eddig kevésbé ismert tünet, a koleszterinszint megemelkedése, amit a zsíryanagcsere-változások okoznak.

A választás szabadsága

A menopauza idején fellépő változásokat egyre szélesebb körben kezelik hormonokkal. A hormonpótló kezelés során a nők egyénre szabott dózis-

Joya

Az a csodálatos szója...

Az izoflavonok titka

Az izoflavonok a legjobban kutatott, másodlagos növényi összetevők. Virágokban, levelekben és gyümölcsökben fordulnak elő, védik a növényt többek között a szabadgyököktől, azaz azoktól a rövid életű, agresszív, savas vegyületektől, amelyek a sejteket folyamatosan károsítják. Védő hatásuk miatt kiválóan alkalmasak a rákos sejtek terjedésének megakadályozására. Az izoflavonok mindenekeztől a szójában és a vöröshereben fordulnak elő nagy mennyiségben. A szója izoflavonjai mégis a leghatásosabbak, mivel ezek az emberi szervezet hormonjaihoz a leginkább hasonlítanak. Az izoflavonokat gyakran nevezik fito-ösztrogénnek, mivel az ösztrogén nevű női nemi hormon szerkezete hasonló felépítésű. Ez lehetőséget ad arra, hogy a változó kori panaszok enyhítését hormonális kezelés nélkül, a tudatosan és helyesen megválogatott szójatermékek fogyasztásával enyhíthessük. Az izoflavonok a felelősek azért is, hogy a bőr több nedvességet raktározzon, több szilárd kötőszövetet építsen fel, és ez által összességében feszebbé legyen. A fito-ösztrogén szint biztosítása rendszeres szója fogyasztással a bőr öregedését is késlelteti. A fito-ösztrogének behatolnak a hagyományos kozmetikai készítmények számára elérhetetlen, mélyebb bőrrétegekbe, és ott az új, megfiatalodó sejtekről gondoskodnak, javítják a bőr vízháztartását, és mint természetes kollagén fejtik ki hatásukat.

Izoflavon szükségletünk fedezése szója segítségével



- ~ A JOYA szó az angol Joy és a német Soja szavakból alkotott fantáziánév
- ~ A Joya ellenőrzött osztrák termék (termesztése, feldolgozása teljes egészében Ausztriában folyik)
- ~ A Joya garantáltan génműködéstől mentes (visszakövetelhető)
- ~ A Joya teljes értékű, izletes termékek családja (a kíméletes feldolgozásnak köszönhetően minden értékes összetevője megmarad)
- ~ A Joya laktóz-, koleszterin- és gluténmentes; gazdag értékes növényi fehérjékben és izoflavonokban
- ~ A Joya könnyen beépíthető a mindennapokba (mint a tejtermékek alternatívája)

További információ: www.joya-szoja.hu

Klimax ellen – hormon nélkül! KLIMOVIT

A KLIMOVIT kapszula három természetes anyag – a méhpempő, a magnézium-aszparaginát, és az E-vitamin – kombinációja.

- Hormonmentes!
- Csökkenti a klimakteriális tünetegyüttest: álmatlanság, hőhullámok, száraz bőr!
- Hatása klinikailag igazolt!

Egészségpénztár tagok elszámolhatják! Gyártja: Gradiens Kft. 1143 Budapest, Ilka u.11. Tel.: 460-0804; www.gradienskft.hu Kérje a gyógyszertárakban, gyógynövényszaküzletekben, és a DM üzletekben!



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

Dr. Chen Patika - Természetesen egészség

FlavoLady kapszula

szója izoflavonoid tartalmú étrend-kiegészítő hatóanyagai hozzájárulnak a hölgyek egészségének és jó közérzetének megőrzéséhez

A Dr. Chen Patika védjeggyel ellátott termékeket keresse a gyógyszertárakban, drogériákban és a gyógynövény szaküzletekben. Forgalmazza az Oriental Herbs Kft. Tel./fax: 06/1 260 7854

Az ázsiai nők titka

Míg a nyugati féltekén élő nők többé-kevésbé megszenvedik a változókort, távol-keleti kortársaik körében szinte ismeretlenek a klimaxot kísérő kellemetlen tünetek. Az ázsiai nők titka az életmódban rejlik. A hagyományos étrend elmaradhatatlan része a szója, amelyet sokféle formában, rendszeresen fogyasztanak. Tudományos kutatások igazolták, hogy a szójabab a női hormonhoz hasonló természetes anyagot, isoflavonoidot tartalmaz, ami alternatívát jelenthet a hiányzó hormonmennyiség pótlására. Ilyen, biológiailag aktív anyagokat tartalmazó növények a mi égövünkön is találhatóak. A női hormonok hatását helyettesítő vegyületek találhatóak bizonyos babfélékben, gabonafajtákban, zöldségekben és gyümölcsökben, például a búzában, a napraforgóban, a körtében, a vörshagymában.



ban ösztrogéntartalmú gyógyszert szednek folyamatosan vagy időnkénti szünetek közbeiktatásával. A hormonkészítmény létezik tablettá, tapasz, gél vagy orrpermet formájában. Az ösztrogén mellé általában egy másik hormont, progeszteront is adnak, ami védelmet nyújt a hormonpótló kezelés egyik számottevő mellékhatása, a méhrák ellen. A kezelés egyik legnagyobb előnye, hogy gátolja a csonttrikulást, a szívinfarktust és a szélütés esélyét pedig a klimax előtti szintre csökkenti.

Változókorban változatlanul...

Szójavit®
étrend-kiegészítők és Intim gél

A szója természetes fitoösztrogénjei, az izoflavonoidok segíthetik:

- Hőhullámok és izzadás elviselését
- A csontrendszer egészségének megőrzését
- A testi és lelki egyensúly fenntartását

Szójavit intim gél
Ápol és síkosít

NEM TARTALMAZNAK GÉNMODOSÍTOTT SZÓJÁT

Forgalmazó: Leviatán Kft. 06 80 55 20 70 • info@sojavit.hu • www.sojavit.hu

Bár a hormonpótló kezelés számos nő életét teszi elviselhetőbbé a klimax idején, nem minden orvos javasolja, sőt nem is mindenki számára előnyös. Aki nem szeretne a hormonpótlás lehetőségével élni, az számos alternatív gyógymód és gyógynövénykezelés közül választhat. Bizonyos gyógynövények, például a fitoösztrogéneket tartalmazó szójakészítmények hatásosan enyhítik a hőhullámokat, a verejtékezést, az alvászavart. A hőhullámok szárcsagyökér nedvével, ginszengteával vagy orbáncfűvel is enyhíthetők. A hormonzavarokat többek között barátságserjével kezelik. A 3 csepp zsályaolajat tartalmazó, forró vízben elkevert kiskanálnyi méz lefekvés előtt elfogyasztva mérsékli az éjszakai verejtékezést. A csonttrikulásnak kalcium- és D-vitamin-pótlással elejét tudjuk venni, emellett javasolt a rendszeres testmozgás, a szénsavas fürdő és az óvatos napozás. Homeopátiával és akupunktúrával is enyhíthetők a klimax tünetei. A kiegyensúlyozott, vitaminban és fehérjékben gazdag táplálkozás pedig késlelteti az utolsó menstruáció bekövetkeztét.

VAJDA ANGÉLA ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Maria Treben: **Női betegségek**
- ➔ Jane Feinmann: **Amit minden nőnek tudnia kell a menstruációs ciklusról**
- ➔ Sven Sommer: **Homeopátia – A szelíd öngyógyítás**

www.gyogyhir.hu

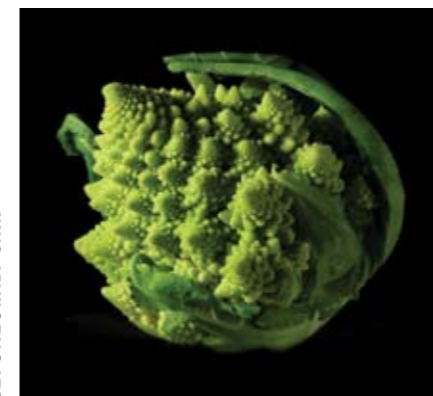
RÁKTERÁPIA ÉS APIGENIN: NÉMET KLINIKAI KÍSÉRLET ÉS MAGYAR VONATKOZÁSAI



Magyarországon jelentős hagyománya van a gyümölcs-, zöldségflavonoid, illetve búzacsíra-kivonatok alkalmazásának a rák és szív-érrendszeri betegségek kiegészítő gyógymódként. Azt azonban nem sikerült idáig egyértelműen kimutatni, hogy pontosan milyen flavonoidokat érdemes fogyasztani rákmegelőzés céljából, hiszen kontrollált klinikai kísérletek nem, vagy igen korlátozott számban álltak rendelkezésre. Egy új, Németországban elvégzett kontrollált klinikai kísérlet alapján a 2. generációs apigeninre standardizált flavonoidkivonatok áttörést jelenthetnek a jövő alternatív rákterápiájában. A klinikai kísérlet arra mutat rá, hogy az apigenin megakadályozhatja a különböző ráktípusok operáció utáni kiújulását. A több évig tartó kísérletet bélrákkal, illetve bélpolipokkal operált rákbetegeken végezték. A klinikai kísérlet legfontosabb eredménye az volt, hogy a standardizált apigenint tartalmazó flavonoidkeveréket szedő emberek jelentős része (93 százalék) nem esett vissza a betegségbe, míg az apigenint nem fogyasztó kontrollcsoport csaknem felében kiújult a rákbetegség. A német klinikai kísérlet egyértelműen rávilágít arra, hogy válogatott flavonoidok (apigenin) tudatos fogyasztása hozzájárulhat a rákbetegek túlélési esélyeinek megnöveléséhez.

Laboratóriumi, állat- és epidemológiai kísérletekben az apigenin rendkívül sok ráktípus esetében bizonyult hatékonyan. Így hatékonyan gátolta a bél, emlő, tüdő, petefészek, prosztata, bőr, leukémia, pajzsmirigy, gyomor, hasnyálmirigy, melanoma, májdaganatok növekedését, illetve áttétképző tulajdonságukat.

A rákellenes, immunerősítő gomba eredetű kivonatok (például Bokros-gomba, Agaricus blazei Murill) mellett immár az egyedülálló, rákellenes hatóanyagokra (apigenin) standardizált búzacsírafű-, illetve zöldség-gyümölcs flavonoidok is az érdeklődők rendelkezésére állnak Európában. Az új 2. generációs flavonoidkivonatokat egyelőre élelmiszernek számítanak, mivel gyógyszerként történő engedélyezésük hosszabb klinikai vizsgálatokat igényel.



SZPONSORÁLT CIKK

Szerző:
Varga Gábor Dipl.-Kfm.
További szakirodalmi információ:
www.apigenin.hu,
telefon:
06-70/423-1127,
06-30/391-8080.

VÉDJÜK KI A GYOMORÉGÉST!

Ki ne ismerné az „égő gyomor” kellemetlen érzését? Ha ez a panasz krónikussá válik, az már a refluxbetegség.

A has felső részének fájdalma vagy diszkomfortja változó erősségű és minőségű lehet. A legtöbb beteg mardosó, égő fájdalomként írja le. Egyesekben az evés során erősödik, míg másokban ekkor enyhül.

Az időnkénti gyomorégésre különböző savkötőket (ún. antacidokat) alkalmaznak, melyek csak magát a savat közömbösítik. Ezek a gyógyszerek gyorsan, de rövid ideig hatnak, csupán tüneti kezelést jelentenek, és csak az enyhe és ritka reflux esetében alkalmazhatók sikeresen. Tartós szedésük mellékhatásokkal járhat (székrekedés, bőfűgés, haspuffadás), és nem egyszer kedvezőtlenül befolyásolják más gyógyszerek felszívódását is.

A gyógyszerek egy másik csoportja magát a gyomorsav termelését csökkenti, tehát a probléma okát kezeli.

Az ún. H2-receptor blokkolók a bevétel után egy órával kezdenek hatni, viszont hosszan, akár 9 órán át enyhítik a tüneteket.

További előnyeik az antacidokkal szemben:

- szedésük ritkán jár mellékhatással,
- más gyógyszerekkel együtt is szedhetők,
- napi egy tablettát is elég a panaszok ellen,
- étkezés előtt egy órával bevéve a tablettát, meg is lehet előzni a túlzott gyomorsav-termelődés okozta tüneteket.



Famotidine tartalmú gyógyszer.
Vény nélkül kapható a patikákban!

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

Tavaszi hajápolás

A viszkető fejbőr, a fehér pihék a vállon azt jelzik, a hosszú tél megviselte a hölgyek, urak fejbőrét. A saját hajtípusukra jellemző tüneteket felerősítette: a zsíros haj még fényesebb, tapadósabb lett, a száraz pedig még töredezettség, fénytelenebb, mint más évszakokban. Tavasszal rendszerint erősebben hullik a hajunk, és a korpásodás is gyakrabban előforduló kellemetlenség.

A napfény és a levegő minden típusú hajnak jót tesz. Hasznos a fejbőr rendszeres masszírozása, ezáltal javul a hajhagymák vér-ellátása. A megfelelő sampon kiválasztásához kérjük fodrász, vagy különösen problémás esetben gyógyszerész, illetve bőrgyógyász tanácsát!

Tápláló pakolás

Legegyszerűbb a száraz haj kezelése. Kerülendő a gyakori hajmosás, mert a lúgos kémhatású samponok még jobban kiszáradtatják a hajsálakat. A zsírhányos fejbőrre, hajra nagyon hatásos a mézes, majonézes pakolás, amihez pár csepp olaj adagolása is ajánlott. Ételaj helyett érdemes a patikában kapható ricinusolajat használni. A pakolást legalább fél órán át érdemes a hajon tartani, mégpedig úgy, hogy egy vastag törülközővel, turbánszerűen bebugyoláljuk a fejet. Aztán a haját leöblítjük, és tojássamponnal megmossuk. Ez a samponfajta a

leghatásosabb a haj kiszáradása ellen. Mosás után alkalmazott tápláló balsam felfrissíti, tápanyaggal telíti a hajsálakat, és fényt ad a tincseknek. Érdemes a száraz, töredezett hajvégeket fodrásszal levágni. Száraz hajúak a frizura formázásához ne használjanak sütővasat!

Gyakori problémák

A zsíros haját nem ajánlott naponta mosni: 5 naponta elegendő, mert minél gyakrabban mossuk meg, annál intenzívebben zsírosodik. A fokozott zsírosodás oka a faggyúmirigyek normálnál erőteljesebb működése, a gyakori mosás még keményebb munkára ösztönözheti őket. A zsíros haj legjobb gyógyszere a kénes sampon. Nagyobb drogériákban kapható, és a patikák többsége is tart ebből a speciális hajmosószerből. A zsírosodást a nyír- vagy fűzfakéregkivonatot tartalmazó hajszesz is eredményesen gátolja. A szolárium és a kvarclámpa ugyancsak csökkenti a zsírosodást, csakúgy, mint a napfény.

Gombariadó

Nem ritka tünet a fejbőr gombás megbetegedése miatt jelentkező foltos hajhullás. Általában strandon, közös zuhanyzóban, ritkábban fodrásznál lehet megfertőződni a *Microsporum* vagy *Trichophyton* gombákkal. A fertőzés után 10-12 nappal a bőr foltokban kivörösödik, gyulladtá válik, hámlani kezd, és a haj ezekről a területekről kihullik. Olykor gennyes váladék, hegesedés jelentkezik, a nyaki nyirokcsomók is megduzzadhatnak. A feiggombásodás fertőző betegség, kerülendő a közös törülköző, fésű, hajkefe használata. A gombás fertőzésre hajlamosító tényezők: a legyöngült immunrendszer, az egyoldalú táplálkozás, stressz, bizonyos gyógyszerek, antibiotikum, fogamzásgátlók, szteroidok, hormonkészítmények tartós szedése, cukorbetegség, továbbá a terhesség és a havi ciklus alatt jelentkező hormonszint-ingadozás.



A korpásodás kellemetlen, mert viszket, ráadásul esztétikailag zavaróak a fejbőrrel leváló pici, fehér pelyhek. Ennek oka általában a fejbőr extrém kiszáradása, de jele lehet valamilyen gombás fertőzésnek is. A kellemetlen tünetek megjelenésében szerepe lehet a kedvezőtlen környezeti hatásoknak, a helytelen hajkezelésnek, az erős hőhatások (hajszárító) mellett a nem megfelelő táplálkozásnak. A fejbőr krónikus kiszáradása fájdalmas, viszkető apró repedéseket, hámsérüléseket eredményezhet. Kezelésénél arra kell törekedni, hogy a fejbőr visszakapja a normális hidratációs egyensúlyt. Ennek érdekében ajánlott különféle, patikában kapható, bőr- és hajtápláló étrend-kiegészítő kapszulákat szedni, a hiányzó vitaminok, ásványi anyagok pótlására pedig valamilyen multivitamin készítményt. Az étrendváltoztatás is segíthet a tünetek megszüntetésében: zsír helyett növényi olajok, fehér húsok, sok nyers zöldség és gyümölcs fogyasztása ajánlott. A hidratálót tartalmazó samponok mellett a speciális, kifejezetten a korpa ellen kifejlesztett hajmosószernek kínálnak hatékony segítséget.

LÓRÁNTH IDA ■

HAJREGENERÁLÓ HAJHULLÁS ELLEN

26 gyógynövény alkoholos oldata

Válassza a valódit!

Kizárólag természetes összetevők alkotják, melyek a fejbőr egészséges működéséhez szükséges hatóanyagokat tartalmazzák!

Szakorvosi vélemény alapján:

- A hajhullás mértéke csökken, a hajvesztés megáll
- A hajsálak megerősödnek, tartásuk és minőségük javul
- A haj újra növekedésnek indul (életképes hajhagymák megléte esetén)
- Ajánlott fejbőr-korpásodás és hajszírosodás esetén

Természetesen a hajhullás ellen!

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövényszaküzletekben valamint a fodrászáznál!

Forgalmazza:
Bio - Herb Kft.

7200 Dombóvár,
Hunyadi tér 27.

Infovonal: **0630-307-9605**
info@bio-herb.hu



A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

Megjelenésünk akkor lehet harmonikus, ha tetőtől talpig ápoltak vagyunk. Ennek fontos része a gondozott hajkorona. De mit tehetünk, ha a hajmosás nem oldja meg a problémákat? Minden fontos tudnivalót megtalálhatunk a haj és a fejbőr ápolásáról, betegségeiről, valamint ezek gyógymódjáról dr. Schmolz Katalin – Prof. dr. Baló-Banga J. Máttyás *Hajgyógyászat* című könyvéből.

www.gyogyhir.hu

Kouriles sampon

szabályozza a fejbőr faggyútermelését és megakadályozza a korpaképződést



- zsírosodást gátló
- kondicionáló anyaga a hajat fényesebbé és könnyen fésülhetővé teszi
- hidratáló hatású

Gyógyszertárban kapható kozmetikai készítmény.

Képviselet: CSC Pharmaceutics Kereskedelmi Kft.
Budapest, Gábor Áron utca 23.

Barnuljunk egészségesen!

Ki ne vágya szép, egyenletesen barna bőrre? De ehhez nem elég elszántan napozni, hiszen az erős tavaszi napsugárzás sok bosszúságot is okozhat. Előbújni a szeplők, a májfoltok, és könnyen leég, aki nem vigyáz a bőrére.

A meggondolatlan napozás nehezen helyrehozható szépséghibát, a bőr korai ráncosodását és még nagyobb bajt is okozhat. Kutatások eredménye szerint a gyermekkori leégés növeli a bőr rák kialakulásának kockázatát. A bőr ugyanis nem felejt: az életünk során elszenvedett ártalmak hatásai összeadódnak, ezért csak mértékletesen élvezzük a napfényt, és mindig használjunk fényvédő készítményeket.

Mit mutat a tükör?

Mielőtt napra menne, vizsgálja meg a bőrét. Próbálja meg eldönteni a bőre, a szeme, és a haja (eredeti) színe alapján, hogy melyik típusba tartozik, és ennek

alapján válasszon fényvédő terméket. Érdemes kozmetikushoz menni, és kérni egy professzionális kezelést: bőrradiózást, masszírozást, arctisztítást, tápláló-nyugtató pakolást. Fontos a pórusok kitisztítása, a mitesszerek eltávolítása, mert napozáskor ezek sok problémát okozhatnak.

Ha van anyajegye, vegye szemügyre: nem változott-e a színe, a mérete, a körvonala, nem lett érzékenyebb? Bármilyen változást észlel, mutassa meg bőrgyógyásznak. Panaszmentesen is tanácsos évente megjelenni „anyajegy-viziten”, ahol a szakértő szem egy speciális nagyítóval a legapróbb változásokat is felfedezi.

A bőrgyógyász most még idejében eltávolíthatja az alig észrevehető futószemölcsöket és bőrkinövéseket (fibrómákat), amelyek gyakran a hölgyek ke-

zén, nyakán, hónaljában, ritkábban a dekoltázon jelennek meg. Ajánlatos olyan módszert választani, amely után szabad napra menni.

Szörmentén az epilálással

Ma már a jólápoltsághoz tartozik, hogy a nem kívánt helyekről, a hónaljról, a lábszárakról, a bikinivonaltól eltávolítjuk a szőrszálakat. Választhatjuk az ideiglenes eredménnyel járó (depilálás) házi módszereket vagy a végleges megoldást kínáló epilálást.

A szörtelenítés legegyszerűbb és leggyorsabb módja a borotválás. Ehhez érdemes beszerezni egy speciális, női borotvát. Mivel csak a bőrfelszínig tudjuk lehúzni a szőrt, viszonylag hamar újra kibújnak a szálak, akárcsak a depiláló krémek, habok alkalmazása esetén. Tartósabb eredménnyel jár a gyantázás vagy az elektromos készülékek használata, amelyek gyors csipeszként „gyökerestül” távolítják el a szőrt.

Végleges megoldást ígér az elektromos tüvel, lézerekkel és más fénysugarakkal végzett epilálás, amely a szőrtüszök elroncsolásával megakadályozza, hogy újra kinőjenek a szálak. Az eljárás azonban türelmet kíván, és többször ismételni kell, mert csak az aktív növekedés fázisában lévő szőrszálakra hat, az éppen pihenő hagymákból később kibújhatnak a szőrszálak. Mielőtt belevágunk, érdemes tájékozódni arról, hogy epilálás után szabad-e napozni. Ha nem, akkor a végleges megoldást halasszuk el az őszi, téli hónapokra.

K. É. ■

Fényvédő faktorok

A fényvédő készítmények felfogják a nap káros sugarait. Faktorszámuk (SPF) azt jelzi, hányszor több időt tölthetünk a napon anélkül, hogy leégnénk. Például a napon 20 perc alatt megpiruló bőrt a 10-es faktor 200 percig védi meg a leégéstől.

- Kelta típus: vörös vagy szőke haj, kék vagy zöld szem, tejfehér, gyakran szeplős bőr. Alig barnul, és nagyon hamar leég. Ajánlott a 15-ös vagy még magasabb fényvédő faktor.
- Észak-európai: világos vagy közép-szőke haj, kék, szürke vagy zöld szem. Fehér bőre nehezen barnul, gyorsan leég. Kezdetben 15-ös fényvédő faktor, az alapszín kialakulás után 12-es faktor ajánlott.
- Közép-európai: sötétszőke vagy barna haj, barna szem, enyhén barna bőr. Jól barnul, csak erős napsugárzástól ég le. Ajánlott a 12-es faktorszámú fényvédelem, később 8-10 faktorszámú naptejre, napozókrémre lehet váltani.
- Dél-európai: sötétbarna vagy fekete haj, sötét szem, barna bőr. Könnyen barnul, és szinte sosem ég le. Kezdetben 8-10-es, később 4-8-as fényvédő ajánlott.
- Akinek sok anyajegye van, szeplők, májfoltok kialakulására hajlamos, válassza a nagyobb védelmet nyújtó, magasabb faktorszámú készítményeket.

Pikkelysömör

A napsütés gyógyító erejű. Gyógyítja a testet és a lelket. A kedélybeteg, depressziós egyéneket fényterápiával kezelik. A tavaszi napsugarak egy sor megbetegedésre jótékony hatással vannak, különösen a bőrbetegségekre, mint amilyen a pikkelysömör (pszoriázis). A pikkelysömör bármely életkorban kialakulhat. Leggyakrabban a hajás fejbőrön jelentkezik, hasonló tünetekkel, mint a korpásodás. Jellemzője, hogy a bőr megvastagodik, az ezüstös színű, pikkelyes felrakódás plakkokban válik le. Pikkelysömör esetén a hámló felületek között ép, egészséges bőrterületek is találhatóak. Rosszabb esetben a tünetek az egész testfelületre kiterjedhetnek. Nagyon ritkán a hámló területeken gennyes csomók is kialakulhatnak. A betegség okát egyelőre nem ismerjük. Nem fertőz. Egy-egy családon belül halmozottan fordul elő, ezért feltételezhető, hogy a megbetegedésre való hajlam öröklődik. Többnyire a viszketés az egyetlen panasz, bár a hámlás és a bőrelváltozás látványa sok kényelmetlenséget okoz. A pszoriázis a körmökön deformálódást okozhat. Ha a betegség hosszú ideje áll fenn, ízületi gyulladás is társulhat hozzá. Jellemző, hogy a tünetek hol felerősödnek, hol enyhülnek. A krónikus betegségekre jellemzően a tavaszi-őszi, változókéony időjárás ront a betegek

állapotán, a napsütés viszont javít a tüneteken. Kezelésére télen is ultraibolya besugárzást alkalmaznak, az esetleges gyógyszeres terápia mellett. Sokszor elegendő a hámló terület megfelelő kenőccsel, krémmel kezelni, amely megakadályozza a bőr kiszáradását, és hámlását. Más esetben valamely szájon át szedhető tablettás kezeléssel enyhítik a panaszokat.

A bőr szervezetünk első védelmi vonala. Ha bármilyen betegség károsítja a bőrt, nyitva áll az út a fertőzéseknek a szervezet felé. A pszoriázisos hámló felület jó táptalaj a fertőzéseknek, gombásodásoknak, gennyesedéseknek. A napsütés elősegíti a gyógyulást, az UV sugárzás elpusztítja a legtöbb szervezetet károsító mikroorganizmust – vírusokat, baktériumokat, gombákat –, megakadályozza a fertőzések kialakulását. De a napfürdőt sem szabad túlzásba vinni. Tavasszal a bőrünket hozzá kell szoktatnunk a napozáshoz. Először csak rövid ideig tartson, később lehet növelni a napon töltött percek számát. Kerüljük a délelőtti 11 és délutáni 3 óra közötti erős napsugárzást. Használjunk a bőrtípusunknak megfelelő fényvédő készítményt. A patikákban hozzáértő szakemberek készséggel adnak tanácsot a napimádóknak és a napsütést kevésbé kedvelőknek egyaránt.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

Dr. Szegei Andrea – Dr. Szekanez Zoltán
Pikkelysömör és ízületi gyulladás

www.gyogyhir.hu

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász



Gyógyhír
KLINIKA A gyógyszerész válaszol

ALOE VERA - A SZÉPSÉG „ELIXÍRJE”

Az aloeét évszázadok óta a népgyógyászati tapasztalatok alapján az életerő és a szépség elixírjének tartják. Enyhén fertőtlenítő, gyulladásgátló, nyugtató, hámvédő hatású. Rosszul gyógyuló sebek, aknék kezelésében sikeresen használható. Minden típusú égés (nap, forrázás, elektromos- ill. sugárterápia okozta hámsérülés) esetén fokozza a sejsarjadzást, gyorsítja a hámosodást. Fő hatóanyaga az aloin (glükózid) a folyadékot megköti, így gátolja ill. késlelteti a bőr kiszáradását, javítja hidratáltságát. Gyulladt, pattanásos, sebormoetas arcok esetén mérsékli a gyulladást, csökkenti a pattanások számát. E tulajdonságok alapján bizonyos, hogy az Apotheker Aloe termékei kiváló lehetőséget nyújtanak az otthoni szépségápolásban.

Gyártó: ProtoLAB Kft. 2030 Érd, Pf.:139 Tel.: (23) 367-188 Fax: (23) 362-890 www.protolab.hu
Mintaüzlet: 1023 Bp., Kékgolyó u. 12. Tel.: (1) 375-5299 E-mail: protolab@vivamail.hu

Nincs többé narancsbőr!

THERMO BODY

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

Gyártó: ProtoLAB Kft. 2030 Érd, Pf.:139 Tel.: (23) 367-188 Fax: (23) 362-890 www.protolab.hu
Mintaüzlet: 1023 Bp., Kékgolyó u. 12. Tel.: (1) 375-5299 E-mail: protolab@vivamail.hu

GYORS, LÁTVÁNYOS ORVOSKOZMETOLÓGIAI ELJÁRÁSOK!

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

Kupon

4000 forint értékben
bérlet vásárlása esetén
Nyári akciós kezelések!

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



Esni tudni kell!



Hosszú évekkel ezelőtt készült egy felmérés az iskolai balesetekről és azok okairól. Megállapítást nyert, hogy a balesetek 75 százalékának hátterében az esni tudás hiánya áll. A sérülések akár súlyosak is lehetnek, nem ritkák a törések, az agyrázkódás. Gondoljunk csak bele, mit okozhat a tehetetlenül zuhanó test mozgási energiája és annak gyors lecsökkenése (csapódása) a talajra érkezéskor. Idősebb korban még súlyosabb következménye lehet egy szerencsétlen esésnek, hiszen merevbbek az ízületek, rosszabb a mozgáskoordináció, könnyebben törik a csont.

Célszerű az esések oktatását már kicsi gyermekkorban – gondolok itt az óvodásokra, kisiskolásokra – kezdeni. Előnye, hogy a gyermek teste ebben a korban még nem olyan merev, mint a felnőtté, másrészt a mozgásanyagot is könnyebben elsajátítja, természetes lesz számára. Az esések technikáit játékos formában gyorsabban megtanulja, s később, ha az élet úgy hozza, reflexszerűen alkalmazza, így megóvját magát az esetleges sérülésektől.

A jól begyakorolt esések egyik lényege, alapelve, hogy a fejet, illetve a gerincoszlopot védjük legjobban, ki kell, hogy kerüljenek az esés vonalából. Úgy lehet mindezt elképzelni, hogy az esés egy gömbölyűre formált hátton gurulva, átlós vonalban történik.

Kedves Olvasó!

Ilyés Gyula judoedző VI. Dan, személyi edző, sportrekreátor szívesen válaszol a következő témákban felmerülő kérdésekre: rekreáció, időszerűak preventív fitnesz edzése, mozgásszervi panaszok, illetve sérülés utáni mozgásterápia, személyi edzés a küzdősportban, harcművészetekben.

A jól elsajátított esés nemcsak a sérülésekről óv meg, hanem segít a térbeli tájékozódás fejlesztésében is. Ha mindezeket az alapelveket elfogadjuk, könnyen beláthatjuk, hogy nagyon hasznos, mindenkit érintő kérdéssről beszélünk. Ha óvodáskorban nem történt ilyen jellegű oktatás, nem lesz késő elkezdni iskoláskorban sem. A helyzetet jelentősen megkönnyíti, hogy a Nemzeti Alaptanterv lehetőséget ad a judo oktatására az iskolában. A judo mozgásanyagára a későbbiekben bármely más sportág sikeresen alapozhat.

Felnőttkorban sem késő megtanulni esni, mert egy sérülés bekövetkeztével igen nagy árat fizethetünk az ügytelenségért, az elszenvetett fájdalmak mellett. Gondoljunk csak bele a munkából való kiesésre, az életminőség változására. De ilyenkor is el lehet sajátítani mindent. Kis türelem és persze elhivatottság kell hozzá. És jó, ha egy személyi edző segítségével történik a tanuló életkorához, állapotához igazodó edzésterv kialakítása és a mozgássorok elsajátítása.

Ilyés Gyula

személyi edző
E-mail: gyula.ilyes@freemail.hu
Telefon: 20/9287-390



Szülés egyenlő fájdalom?

Egészen a múlt század második feléig nem volt kérdéses, hogy a szülés fájdalommal jár. A szülési fájdalomcsillapításnak ma is sok ellenzője van – érdekes módon legtöbbször férfiak. Egyik leggyakoribb „érvük”: eddig is megszülettek a gyermekek, minek ezen változtatni. Pedig a szülési fájdalomcsillapítás az utóbbi néhány évtizedben rendkívül nagy fejlődésen ment keresztül, többféle biztonságos formája alakult ki, szükségessége nem lehet kérdéses. Ma már a világon a szülések 30 százaléka zajlik gerinc közeli (epidurális) érzéstelenítésben. A fejlett országokban az összes szülő nő 60-80 százaléka részesül valamilyen fájdalomcsillapításban, érzéstelenítésben. Ha valamit sokan tesznek, persze még nem jelenti azt, hogy jó is. A szülési fájdalomcsillapítás azonban számtalan előnnyel jár, és ezekről az ellenzői valahogy elfelejtkeznek.



Egyesek szerint a fájdalomcsillapítás árthat az újszülöttnak, károsan befolyásolja a korai anya-gyermek kapcsolatot. Sokan (köztük magyar kutatók is) vizsgálták az epidurális érzéstelenítés hatását az újszülöttre. Az objektív, összehasonlító vizsgálatok során azt találták, hogy a fájdalomcsillapítót kapott anyák gyermekeinek elvevője és izomtónusa átmenetileg, 1-2 óráig csökkenhet – tehát nehezebben szopnak. Ám ezt követően visszatér a „világ rendje”, és a kontrollcsoporttól semmiben sem különbözött a viselkedésük. Végeztek késői idegrendszeri vizsgálatokat is, melyek során a gyógyszerek semmilyen károsító hatását sem sikerült bizonyítani. Csak a nem megfelelően kivitelezett érzéstelenítés (például túl korán kezdett) rejt veszélyeket az újszülött számára.

Ugyanakkor a megfelelően végzett epidurális érzéstelenítés nagyon sok előnnyel jár: megszabadítja az édesanyát a fájdalomtól és az azzal járó szorongástól, rossz élménytől, ami szintén nem közömbös az anya-gyermek kapcsolat szempontjából. A fájdalommentes szülés elősegíti az újabb gyermek vállalását is. Lehetőséget biztosít műtétes szülés – például császármetszés vagy fogós szülés – esetén a kontaktusra az édesanyával. Az esendő koraszülöttek is legkíméletesebb módon epidurális érzéstelenítés mellett jöhetnek a világra.

Az epidurális érzéstelenítés a szülési fájdalomcsillapítás ma elérhető leghatékonyabb módszere. Előnyös az anya és a magzat számára, és gyakorlott kézzel végezve teljesen veszélytelen.

Dr. Boross Gábor
gyermekorvos



Kérje otthonába a Gyógyhír Magazint!

Bár a Gyógyhír Magazinhoz olvasóink ingyen hozzájuthatnak a gyógyszertárakban, gyógynövény- és bioboltokban, sokan kérdezik tőlünk, van-e lehetőség az előfizetésre. Igen, a Gyógyhír Magazint bárki megrendelheti az itt található előfizetési szelvény kitöltésével és a kiadóhoz való visszajuttatásával. Ezt követően tisztelt előfizetőnk otthonába, postai úton kapja meg havonta a magazin aktuális számát.

Név:

Postázási cím (ahová a magazint kéri):

Az előfizetés időtartama:

fél év (6 szám): 1.200 Ft

egy év (12 szám): 2.400 Ft

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

Postai átutalási csekken az alábbi címre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.

Banki átutalással, bankszámszám: 11991102-02144285

(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

• Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Úteg u. 49.

• Faxon: 06-1-452-0270

A Gyógyhír Magazint megrendelheti interneten is! Keresse fel a www.gyogyhir.hu címet!

Dátum:

Alírási:



A fenti megrendelőszelvény nem gyógyszertárak részére szól!
A gyógyszertárak előfizetési igényeiket, kérjük, jelezzék a kiadónál az alábbi elérhetőségeken:
Tel.: 06-1-349-6135, fax: 06-1-452-0270, e-mail: info@pressgt.hu

Salvequick 2009-ben is ragadja meg szerencséjét!

Főnyeremény: egyhetes szeptemberi üdülés Egyiptomban teljes ellátással 4 csillagos szállodában 2 fő részére!

Küldjön be bármelyik Salvequick termékről egy akasztót a 1440 Budapest Pf.: 10. címre, s így pályázhat a főnyereményre! Részletek a szórólapokon és a www.salvequick.hu oldalon.

www.intercooperation.hu

Epilepszia – mi segíthet?

Érdekelne, hogy ki kérhet genetikai laboratóriumi vizsgálatot, és mik a feltételei egy ilyen vizsgálatnak? A mi konkrét problémánk: a lányom 8 éve epilepsziás. Most 16 éves, úgy gondolták, kinövi e betegséget, de sajnos nem ez történt, a gyógyszeres csökkentés alatt újra rohamozni kezdett. Ez 8 hónapja tart, azóta nem tudják beállítani a gyógyszerét. A gépek nem mutatnak fizikai elváltozást, de rohamai vannak, és a gyógyszerekre sem reagál. Emellett pszichikai tünetei és tanulási nehézségei is vannak. Kérdeztem az orvosoktól, hogy milyen vizsgálatot lehetne még elvégezni, ami esetleg segíthet, de ők csak óvatosan jegyezték meg a genetikai vizsgálatot. Amikor konkrétan rákérdeztem, már nem kaptam választ. Teljes bizonytalanságban vagyok azóta, hogy akkor mire számíthatok ezután. Meg lehet-e találni a gyógyszert, vagy valamilyen genetikai betegség van a háttérben, amin már nem lehet változtatni?

Genetikai tanácsadón és genetikai laborvizsgálaton bárki részt vehet, nem szükséges hozzá orvosi beutaló, mert ez magán egészségügyi szolgáltatás.

Az epilepsziára hajlamosító genetikai tényezők egyre jobban ismeretek, számos tudományos kutatás folyik napjainkban is, amelyeket csak egy genetikai szakértő tud nyomon követni napról napra. Véleményem

szerint vegyenek részt egy genetikai tanácsadón, ahol lehetőség van a leletek tükrében eldönteni, hogy az Ön lánya esetében örökletes elemek állnak-e a betegség háttérben. Ez a legfontosabb kérdés, mert Önnek tudnia kell, hogy nem minden epilepsziatípus háttérben vannak genetikai hajlamosító tényezők. A genetikai tanácsadás és laborvizsgálat segíti a helyes diagnózis felállítását, a gyógyszeres terápia megválasztását, valamint a betegség örökölhetőségi kockázatának tisztázását.

A genetikai tanácsadás végén minden esetben konzultálunk pszichiáterrel is, és az együttes, közös orvosi vélemény kerül leírásra a genetikai tanácsadást lezáró szakvéleménybe. Amennyiben a lánya betegségének a háttérben genetikai okok is vannak, a genetikai tanácsadás végén kérhető genetikai laborvizsgálat. Ezt egy egyszerű és fájdalommentes szájnyalkahártya-mintavételből végezzük.

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



Gyógyhír KLINIKA Az orvos válaszol

Fogyni kéne!

Az elhízás nem egyik napról a másikra jön létre, hanem hónapok alatt alakul ki azzal, hogy többet eszünk, iszunk, mint amennyire szükségünk van. Mintha attól félnénk, hogy holnap már nem fogunk jóllakni. Lefogyni viszont egy-két nap alatt szeretnénk. A tartós fogyás titka az egészségesebb életmód kialakítása és következetes betartása.

Enni jó. Csillapítja az éhséget, enyhíti a stresszt, és minden falattal élvezük az étel ízét, illatát, látványát. Örömet nyújt, túl könnyen elérhető jutalmat, hiszen sokszor nem tudjuk, hol a határ. Ha naponta feljegyeznénk, mi minden kapunk be, kiderül: annyit eszünk, iszunk, mint egy nap-számos.

Mérleg, centi

Nézzünk szembe a tükörképünkkel, és legyünk tárgyilagosak. Ha változtatni szeretnénk azon, amit látunk, vegyük számba a tennivalókat. Álljunk a mérlegre, mérjük le a magasságunkat, és számítsuk ki a testtömeg-indexünket (BMI, Body Mass Index). Ehhez a testsúlyt elosztjuk a méterben mért magasság négyzetével. Például aki 160 cm magas és 72 kg-ot nyom, akkor a testtömeg-indexe $72:1,6 \times 1,6 = 28,125$. (A BMI értéke 25,1-30 között a túlsúlyos, 30 fölött az elhízott kategóriába esik.) Az ideális érték meghatározásához a centiméterben mért testmagasság-100=X, nők esetében szorozva 0,85-tel, férfiaknál 0,9-cel. Példánkál maradvá ez $160-100=60$, és $60 \times 0,85=51$ kg. De nem kell megijedni, nem ez a cél. A 62 kg már a normális testtömegtartományba esik. Ez már elérhető!

Emellett még egy hasznos adatra van szükségünk: ez az alapanyagcserénk energiaigénye, amelyet a szervezet alapvető életfunkcióira (légzés, szívverés, emésztési folyamatok fenntartása) felhasznál. Ennek értéke nemtól, életkortól, a zsírtartalomtól és a rendszeres mozgás energiaigényétől függ. Azért fontos ismernünk, mert ez határozza meg az ideális diéta energiatartalmát. A centiméternek később is hasznát vesszük. Ha az életmódváltozás keretében zsírégető gyakorlatokat végzünk, előfordulhat, hogy a mérleg nyelve nem mutat fogyást. Ne feledjük, az izom többet nyom, mint a zsír! Ezért érdemes centiméterben is mérni a változást, így pontosabb képet kapunk testünk átalakulásáról.

Korunk népbetegsége

Kényelmesen élünk, túl sokat eszünk és keveset mozgunk, ezért elhízunk. Dr. Rodé Magdolna *A kövérség és kísérbetegségei* című könyve a várandósság alatti túlsúlytól a gyermekkori duciságon át a testes felnőttéig veszi számba az elhízás következményeit, egyben megoldási lehetőségeket kínál a kockázatok elkerülésére. Amíg nem késő megértenünk: az egészségünk a saját kezünkben van.



Alapanyagcsere

Nőknél $700 + (7 \times \text{testsúly kg})$, férfiaknál $900 + (10 \times \text{testsúly kg})$. Például egy 65 kg-os nő alapanyagcseréje $700 + (7 \times 65) = 1155$ kcal, míg egy 80 kg-os férfi alapanyagcseréje $900 + (10 \times 80) = 1700$ kcal megközelítőleg. Ülő munka esetén ezt 1,2-vel, alacsony fizikai aktivitás mellett 1,375-tel, közepes fizikai aktivitásnál 1,55-tel, nagy fizikai aktivitásnál 1,725, extrém igénybevételnél 1,9-2,4-gyel szorozzuk meg. (Tájékoztató adatok a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének hírlevele alapján.)

Ízletes diéta

A túl szigorú diéta ellen a szervezet védekezni kezd: csökkenti az alapanyagcserét. Így kevesebb energiával is beéri, ezért a fogyás megtorpan. Ha visszatérünk az eredeti életmódunkhoz, még többet szedhetünk fel. Ez a jójóeffektus. Ezért csak az alapanyagcserével megegyező, illetve annál egy kicsit magasabb energiatartalmú diétát érdemes választani.

Első lépésként vigyünk rendszert az életünkbe, a napot mindig reggelivel kezdjük, ne csak egy kávéval. Naponta ötszöri étkezéssel – tízórára, uzsonnára gyümölcscsel – egyszerre kevesebb ennivalóval is beérjük. Gyomrunk hálás lesz érte, ha nem terheljük túl. A cukrozott italok helyett ásványvizet, gyümölcsteát ihatunk, korlátlan mennyiségben.

A diéta önismeretre tanít, az elért eredmény magabiztossá tesz. Könnyebb lesz a sportolás is, hiszen a zsírpárnák eltüntetésében fontos szerepet kapnak a zsírégető, alakformáló gyakorlatok. Rendszeres testedzéssel és átgondolt étrenddel sokat nyerhetünk. Mindenekelőtt egészségesebb, tevékeny életet.

K. É. ■

Centiket veszíthet! Izomtónust nyerhet!

A ZEROKILO® CLA 80% (Clarino) lágy zselatin kapszula konjugált linolsav tartalmánál fogva kiegészítője lehet testsúly csökkentő étrendjének.

A CLA egy növényi olaj, melynek fogyasztása kedvező hatással lehet a zsír/izomszövet arányának alakulására. Hozzájárulhat a szövetek között felhalmozódó zsír mennyiségének csökkentéséhez, így az alak formálásához.

ZEROKILO® CLA hatása fokozható a ZEROKILO® FORTE pezsgőtabletta fogyasztásával.



= Látható eredmények!

Forgalmazza: ASHANINKA Pharma Kft., Tel.: (06-1) 319-2160
1118 Budapest, Pannónalmi út 6. www.fitoshop.hu

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. Gyermek és felnőttek egyaránt használhatják!

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

www.rovarcsipes.hu
Keresse a gyógynövény-szaküzletekben, a patikákban és a MediLine Üzletházban!

6-8 ÓRÁN KERESZTÜL VEDELEM

Allergia ellen – természetesen

„Évek óta allergiás vagyok, és a tüneteim egyre erősödnek. A szokásos gyógyszerektől napközben álmos és fáradt vagyok, a szteroidoktól meg rettegek, a mellékhatások miatt. Hogyan enyhíthetek a panaszaimon?”



Tüsszögés, vizes orrfolyás, orr- és szemviszketés, orrdugulás, könnyezés, éjszakai köhögés, mellkasi szorítás, bőrküritések, puffadás, hasi diszkomfortérzés – bármelyik formában megnyilvánulhatnak az allergiás tünetek. Statisztikai adatok szerint a lakosság több mint 20 százaléka allergiás. Az utóbbi években a betegek száma emelkedik, ebben szerepet játszik a felgyorsult élettempó, a stressz, a táplálékban levő adalékanyagok és a környezetszennyezés.

Allergéntől függően a betegség lehet szezonális vagy tartós. Tartósan fennálló allergiát leggyakrabban macska-, kutyaszőr, háziorpatka, penészgomba vagy valamilyen táplálék okoz. Szezonális allergiát többnyire virágporok váltanak ki, mely az adott növény virágzásának befejezéséig tart. Létezik az allergiához hasonló betegség, melyet nehéz elkülöníteni a valódi allergiától. Ilyen a laktóztolerancia (tejcukor-érzékenység) vagy a hisztaminra adott túlzott reakciók, és más, az élelmiszerekben található anyagok (biogén aminok) hatása, amelyek bizonyos sajtajtípusokban és a füstölt húsban találhatók.

Az allergiát okozó anyagot bőrtesztekkel vagy vérvizsgálatokkal lehet azonosítani. A vizsgáló módszerek mindegyikének jelentős a hibahatára. Előfordul, hogy a teszt nem mutatja ki az allergént, de a tünetek nyilvánvalóak. Ilyen esetekben hasznos információt adhatnak a természetgyógyászati központokban használt Medi-teszt, Prognos teszt, MORA vizsgálatok, melyekkel több száz anyagot vizsgálunk, és több információt kapunk a kezelés módjára is.

A természetes gyógymódok javarészt nem azonnal hatnak, hanem a szervezet áthangolása útján, vagyis több hét kell, míg a szervezet szabályozási zavarait ismét helyes mederbe terelhetik. Akkor lehet a leg-

hatékonyabban segíteni, ha minél korábban elkezd az „antiallergiás” programot. A felsoroltak közül többet saját maga is megvalósíthat, másokhoz szakember segítségét kell kérnie.

- Rendszeres salaktalanító kúrák: segítségükkel a szövetek, a vér és a nyiroknedv számtalan, az immunrendszert rossz irányba befolyásoló anyagtól szabadulhat meg. Ha a testsúlya megengedi, évente legalább egyszer böjtöljön 1-3 hétig! Ha erre nem vállalkozik, tartson 1-2 havonta 1-1 hét zöldség-gyümölcs kúrát, rizs-ananász vagy más diétás, tehermentesítő napot.
- Szaunázzon: hetente legalább egyszer, akkor is, ha 35-40 fokok meleg van! Sok olyan immunterhelő anyagtól szabadulhat meg, ami az allergiát súlyosbítja.
- Feküdjön le 22 óra előtt! Este 22 és hajnal 2 óra között a test természetes belső tisztítást végez.
- Végezzen légzőgyakorlatokat: a jóga légzés tisztítja a légutakat, harmonizálja az idegi funkciókat, így a stressz által felerősített allergiás panaszokat is enyhíti. Menjen barlang-, hegyi vagy tengeri légkúrára: ezeken a helyeken a tünetek akár meg is szűnhetnek!
- Akupunktúra: hatására az allergiakésztség és az allergénekre adott immunválasz is jelentősen csökken.
- Homeopátiás szerek: lehet, hogy önmagukban nem elegendők, de segítségükkel a szükséges gyógyszerek adagja és mennyisége csökkenthető.
- Az immunáthangoló gyógynövények közül próbálja ki a kasvirágot, a macskakarmot, a grépfrútmagkivonatot, a vöröshagyma- és fokhagymatartalmú szereket!
- Meditáljon: gondolja át, milyen lelki tényező lehet az, ami a világ ártalmatlan dolgaival szembeni hiperérzékenységét kiváltotta vagy fenntartja. Próbáljon meg mentálisan és lelkiileg más programra áttérni!
- Este ne egyen nehéz ételt! Vacsorára meleg, jól megfőtt, ám húsmentes ételt fogyassunk 19 óra előtt, de ne olajban sültet, desszertet, sajtokat, joghurtot vagy más erjesztett tejterméket! Főétkezésekre meleg, lehetőleg házilag, frissen készített ételt együnk. Étkezés közben a hideg italok gátolják az emésztést. Kerüljük az újra felmelegített maradékot, a csipős, savanyú és savas ételeket, mivel erősen ingerlik a szervezetet, gyulladásokat okozhatnak. Használjunk emésztést serkentő fűszereket! A kurkuma jó hatással van az allergiás tünetekre, támogatja az immunrendszert. A koriander a sejt szintű méregtelenítést segíti, az édeskömény hűti és egyensúlyba hozza a testet. A gyömbér serkenti az emésztést. A fekete bors tisztítja a test csatornáit, javítja a szervezetbe került tápanyagok felhasználhatóságát.

Dr. Tamasi József
belgyógyász szakorvos

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



Gyógyhír
KLINIKA Az orvos válaszol

Központban a rehabilitáció

A REHA Hungary 2009 Rehabilitációs, Idősgondozási és Otthonápolási Szakkiállítás és Konferenciát május 15–16-án rendezik meg Budapesten, a Magyar Orvostársaságok és Egyesületek Szövetsége (MOTESZ) szervezésében. A REHA Hungary a legnagyobb hazai rendezvény a rehabilitáció területén, amelyen tavaly mintegy tízezer fordultak meg, és az egyetlen, amely egyszerre kínál programokat a szakembereknek, a rehabilitációban érintetteknek és a széles nagyközönségnek. A rendezvény célja a fogyatékossgal élő emberek hátrányainak enyhítése, a társadalomban ma is élő előítéletek csökkentése, a korszerű rehabilitációs eszközök, módszerek és szolgáltatások bemutatása, amelyek a fogyatékos és az idős emberek életminőségének javítására és társadalmi beilleszkedésük elősegítésére szolgálnak. Továbbra is jelen lesznek a korábbi években sikeres prevenciók blokkok, mindazokkal az ingyenes szűrésekkel, amelyek a látogatók számára az egyik legnagyobb vonzerőt jelentik. Az Esélyegyenlőségi Napon szórakoztató és sportprogramokkal is várják az érdeklődőket a Syma Rendezvénycsarnokban (1146 Budapest, Dózsa György út 1.). További információ a www.motesz.hu honlapon.

Virágzó Női Egészség

Az élet természetes folyamatai, a gyermekszülés és a változókor során olyan testi változások következhetnek be a női testben, melyek az intim szervek, izmok működését negatívan befolyásolják. Ennek tünete lehet a vizelet akaratlan elcseppenése, az inkontinencia. Hogy jó kondícióját minden nő megőrizhesse, az IBE Egyesület a Kontinenciáért (korábbi nevén az Inkontinencia Beteggyesület) májusban elindítja „Virágzó Női Egészség” kampányát, melynek keretein belül szakértők, gyógytornászok és ismert személyiségek, Polyák Lilla színész-énekesnő, Udvaros Dorottya színművésznő, V. Kulcsár Ildikó újságíró járják az országot, hogy minél több hölgy kaphasson hiteles, hasznos információkat jó kondíciójának megőrzéséről.

A felvilágosító kampány Kari Bo, a Norvég Sporttudományi Iskola professzorának wellnessprogramjára épül, lényege a gátizmok edzése. Az egyszerűen elsajátítható gyakorlatok otthon is végezhetőek, életkortól, tehetségtől függetlenül. A program szakmai támogatását a Magyar Gyógytornászok Társasága biztosítja, országos hálózatuk segítségével mindenki számára elérhetővé válik ez az intim torna. A rendezvénysorozat színhelyein, május 15-én Győrben, május 21-én Debrecenben, szeptember 18-án Szegeden, október 2-án Pécsen, október 16-án Miskolcon várják az érdeklődőket. További információ a www.inkobe.hu honlapon.

A BÉRES ALAPÍTVÁNY VII. JÓTÉKONYSÁGI KONCERTJE

2009. május 9. szombat 19 óra
a szolnoki Aba-Novák Kulturális Központban

Közreműködik:

Szolnoki Szimfonikus Zenekar
Magyar Állami Népi Együttes
Szolnoki Kodály Kórus

Vezényel: Izaki Masahiro

Az est fővédnöke: Mádl Dalma Asszony

A Béres Alapítvány a koncert teljes bevételét Szolnok Város javára ajánlja fel, mely immár 20 éve ad otthont a Béres Gyógyszergyár Zrt. gyárüzemének. Szolnok Város Önkormányzata az adományt a fiatal lányok körében végzendő méhnyakrák megelőző programjának megvalósítására fordítja.

A közreműködő művészek honoráriumuk teljes összegét felajánlották a jótekonny célra.

Belépők kaphatók a szolnoki Aba-Novák Kulturális Központ jegypénztárában. (5000 Szolnok, Hild János tér 1.)

Kérjük, segítsen Ön is!

A Béres Alapítvány számlaszáma: OTP 11703006-20056326

BÉRES 20 éve az egészséges emberért!

www.beres.hu

Új esély a 2-es típusú cukorbetegnek

A cukorbetegség kezelése az inzulin és a vércukorcsökkentő gyógyszerek kifejlesztésével jelentősen javult, azonban a szövődmények ellátása ma is óriási terhet ró a betegekre és az egészségügyi szolgáltatókra. A szövődmények megelőzésében legfontosabb a megfelelő vércukorszint folyamatos biztosítása, ám ez a betegek kétharmadánál nem megoldott. A most Magyarországon is bevezetett új gyógyszer a 2-es típusú cukorbetegségben szenvedő betegek vércukorszintjének csökkentésére szolgáló, szájon át szedhető készítmények közé, az úgynevezett DPP-4 gátlók (dipeptidil-peptidáz-4 inhibitorok) csoportjába tartozik. A hasnyálmirigyre fejt ki a hatását, ahol így több inzulin és kevesebb vércukornövelő hatású hormon (glukagon) termelődik. Az új készítményt a cukorbetegség kezelésére egyébként is szedett, vércukorszint-csökkentő gyógyszerekkel együtt kell alkalmazni, az előírt diéta és mozgás betartása mellett. Az új terápia legfőbb előnye, hogy nem emeli, sőt inkább csökkenti a testsúlyt, emellett a vérzsírok szintjét is kedvezően befolyásolja.

Áprilisi rejtvényünk helyes megfejtése: Serkenti az agy vérellátását. A TEVA Magyarország Kft. értékes ajándécsomagját kapja: Galambos-Mentes Tímea, Dunaújváros. Gratulálunk!

		MELYIK TERMÉK SEGÍTHET A TERMÉSZETES FOGYÁS-BAN: A VÁLASZ 1. RÉSE	ÁRAT MEGSZAB FÉRFINÉV	NYUGAT, RÖVIDEN ABLAK-TABLA	PÉNZZÉ TESZ SZLOVÁK AUTÓJEL	NEMZET-GAZDA-SÁG ÁGA	ELKÉPE-DÉS ÜRES HAS!	KIÜTÉS JELE A BOKSZ-BAN
KERESZ-TÜLSZÜR JÁRJA A VILÁGOT	IDEGEN SZÓBAN LEGIT JELENT	ERDÉLYI FOLYO HONI	FEJÉR MEGYEI KÖZSÉG MOLETT	RAKPART, RÖVIDEN FEJLVÉDŐ ESZKÖZ	PORTÁS SZÍNÉSZ-NŐ (ADEL)	RÖVID ZENEMÜ ENZIM-FAJTA	MAGUNK IJEDSÉG	ÁTMÉRŐ JELE OLASZ VÁROS
NŐI NÉV, BECÉZVE SÍKIDOM		NÉMET BETŰ BOMBAY HATÁRAI!	FARMER-MÁRKA AROMÁS ITAL		KÖTÖZŐ-ANYAG ... FRAN-CISCO	ÉVSZAK VÁCI ÜZEM, RÖVIDEN	SOMOGYI KÖZSÉG BABA-SIRÁS	FERDÜL
A VÁLASZ 2. RÉSE		BALE-RINA GRAMM, RÖVIDEN	ROHAMOZ TELEP RÖVIDEN		BÚTORT LEFEST			

ITT A TAVASZ, JÖN A NYÁR!
Kilőitől megszabadult-e már?
A sivatag kincse, a HOODIA kaktusz segíthet természetes módon lefogyni. Étvágycsökkenés, anyagszere-gyorsítás, energiacsökkenés nélküli fogyni.
Megvásárolható a gyógyszerárakban, gyógynövényüzletekben, a dm hálózatában.
Megrendelhető: Hoodia Kft. Tel.: (06-1) 223-1768

E havi skandináv rejtvényünk fősorából arra a kérdésre kaphat választ, hogy melyik az a termék, amely segíthet a természetes fogyásban? Májusi rejtvényünk helyes megfejtői között a Hoodia Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2009. május 25-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjében is tüntessék fel postai címüket!)

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

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

Töltse ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtéséért a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldeni.
Helyes megfejtőink között a TEVA Magyarország Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki.
Kérjük, a megfejtéseket 2009. május 25-ig küldjék el szerkesztőségünkbe nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjében is tüntessék fel postai címüket!)

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

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 hónapig rendszeresen kell szedni a Bilobil kapszulát.

Bilobil forte - az agy karbantartója.

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

Viselje az Ionos Energia Karperecet, és... Fájdalmai egyszerűen megszűnnek...



Azonnali használatra
Az orvosi tesztek az igazolják, hogy az Ionos Energia Karperec viselése pozitív egészségügyi hatással jár.
Az Ön számára ez a legfontosabb előnye az Ionos Energia Karperec viselésének...

sal egyetlen olyan kezelésre sem, amelyben már Ön részt vesz. Nem helyettesíti a már meglévő gyógykezeléseket. És egyetlen mellékhatással sem bír.
Az Ionos Energia Karperec minden testen segít, és már a viselés első napjától hat.

- Viselje a jobb csuklóján, hogy hatással legyen:
- reumára vagy ízületi gyulladásokra
 - idegi problémákra vagy szorongásra
 - izgalommal járó bajokra
 - fejfájásra
 - álmatlanságra
 - szexuális impotenciára
 - borda- vagy bordaközi fájdalmakra
 - légzési zavarokra
 - megmagyarázatlan fáradtságra

Már az első héttől határozott javulást érezhet, ami addig folytatódik, amíg csak az Ionos Energia Karperecet hordja.
Mindegy, hogy hány éves; nagyon meg fog lepődni azon az eredményen, amelyet az Ionos Energia Karperecnek köszönhet majd.

- Viselje a bal csuklóján, hogy hatással legyen:
- visszértágulatra
 - elhízásra
 - székrekedésre
 - fájdalmas menstruációra
 - kórosan gyors szívverésre
 - vénák gyulladására
 - vesebántalmakra
 - emésztési zavarokra

És ami a legjobb: amíg Ön az összes egészségügyi előnyét élvezzi az Ionos Energia Karperecnek, az olyan jól áll majd Önnek, hogy barátai és családtagjai azt fogják gondolni, hogy egy igen finom divatékszert visel a karján.

Olvassa el, hogy betegek százaik hogyan szabadította meg a fájdalmaktól ez a karperec:
„Már 8 óra viselés után észrevettem, hogy a fájdalmaim csökkentek. Ajánlom mindenkinek ezt a karperecet. Már 47 éve szenvedek egy autóbaleset miatt, amit egy részeg sofőr okozott. Még mindig reménykedem, nem vesztetem el a bátorságomat, még ha ez nem is mindig könnyű. 3 évig nem tudtam se menni, se beszélni. De még mindig élek, és boldog vagyok.”
„Súlyos ízületi gyulladásom és ficamom van a jobb vállamban – emiatt semmilyen házimunkát nem tudok végezni. Az ionos karperec segítségével már pár hét után megszűntek a fájdalmaim, és újra képes vagyok ablakot mosni! Szívbántalmam miatt egy második ionos karperecet is rendeltem a bal karomra. Két hét után lényegesen jobban érzem magam. Mindig hordom az ionos karperecet. Nagyon köszönöm.”

Csak Ön fogja tudni, hogy nem csak nagyszerűen néz ki..., hanem nagyszerűen is érzi magát!

Legyen gyors és megkapja az ingyenes ajándékot!
Ha 48 órán belül elküldi megrendelését, küldünk Önnek egy meglepetés ajándékot is. Ezért kérjük, hogy töltse ki és küldje vissza rögtön az alábbi megrendelőszelvényt.
Íme, amit tennie kellene most rögtön:
1. Fogjon egy tollat és töltse ki a lenti megrendelőszelvényt.

2. Válassza ki, hogy hány darab karperecet szeretne, és élvezze az előnyét, ha kettőt rendel!
3. Küldje vissza a megrendelőszelvényt. A gyorsabb szállítás érdekében rendelhet a következő telefonszámon is: 06 1 888-6256

**NE KÉSLEKEDJEN...
KÉSZLETÜNK KORLÁTOZOTT**

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 utárvétellel
 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.
 48 órán belül adtam le a rendelésemet, ezért igényt tartok az ingyenes ajándékra.
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: _____
Írányítószám: _____
Helység: _____
Út/utca: _____
Házszám: _____
Tel. egyéb kérdések esetén: _____

Éljen velem!

CULEVIT®

tabletta

Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer
daganatos betegek részére



Javallat: A Culevit tabletták szedése ajánlott rosszindulatú daganatos betegségben szenvedők részére, továbbá műtétek, súlyos sérülések, betegségek utáni lábadozás állapotában a szervezet regenerálódásának elősegítésére.

Adagolás: Napi 4-10 x 2 tabletták szedése ajánlott felnőttek részére. A tápszert a klinikai kezelések alatt és azok befejezése után folyamatosan, megszakítás nélkül ajánlott alkalmazni. Cukor- és gluténmentes.

Bővebb információért és ingyenes tájékoztató anyagokért hívja
a **CULEVIT INFORMÁCIÓT (06/1) 321-21-11**

A Culevit tablettát 2009-ben a hatóság „**Speciális – gyógyászati célra szánt tápszer – daganatos betegek részére**” kategóriában notifikálta. A külsejében is megújult és kiszerezésében gazdaságossá vált (90 db, 180 db), de összetételében a korábbi készítménnyel teljesen megegyező Culevit tabletták már kaphatók a gyógyszertárakban és gyógynövény szaküzletekben, valamint a Culevit webÁruházban és Culevit Mintaboltokban.

Mintaboltok:

1074 Budapest, Klauzál utca 4. Nyitva hétfőtől péntekig, 9-17 óráig
9022 Győr, Pálffy utca 4/b. Nyitva hétfőtől péntekig, 9-16 óráig.

**Alacsonyabb áron,
mint tavaly!**



180 és 90 tablettás kiszerezésben!

www.culevit.hu