

IV. évfolyam
9. szám

2009. szeptember

Gyógyhír

magazin

**Így kerek
az életem**

Interjú D. Tóth Krisztával

**Stresszes
szeptember**

Immunerősítés

Duci gyerekből kövér felnőtt?

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



PET/CT csúcstechnológia a daganatos betegségek vizsgálatában

A rákos betegségek elleni eredményes küzdelem alapja a pontos és korai diagnózis. A PET/CT eljárás segítségével ma akár már a néhány milliméteres daganatok is megjeleníthetők, így a kezelés időben megkezdhető.



A CT ma már közismert és elterjedt vizsgálat, melynek segítségével felismerhetők a szervek kóros anatómiai és szerkezetbeli elváltozásai. A PET (pozitron emissziós tomográfia) segítségével megjeleníthetővé válik a vizsgált szövetek anyagcseréje is. A daganatos betegségekben az anyagcsere megváltozása megelőzi a szerkezetbeli elváltozások kialakulását, ennek köszönhető, hogy a rosszindulatú elváltozások jóval hamarabb felismerhetők és lokalizálhatók az egész testben, mint hagyományos (ultrahang, CT, vagy MR) vizsgálatokkal.

Mire képes a PET/CT vizsgálat?

Segítségével a daganatok már korai stádiumban felismerhetők, amikor azok esetleg még panaszt nem okoznak. Mivel minden esetben teljes test vizsgálat történik, így nem csak egy testtájékról ad felvilágosítást, mint a legtöbb képalkotó módszer. Az áttétek helyének pontos meghatározására kiválóan alkalmas. Ezen információk birtokában akár a beteg kezelési stratégiája is módosulhat. Kiújuló daganatok felismerésére a PET/CT a legmegbízhatóbbnak tartott eljárás.

A daganatos betegek kezelésénél a terápia hatékonysága is mérhető az eljárással, de természetesen ebben az esetben a kezelés megkezdése előtt és után is kell PET/CT vizsgálatot alkalmazni, hogy az eredmény összehasonlítható legyen a kiindulási állapottal.

Hogy zajlik az eljárás?

A páciens a megérkezés után egy orvosi konzultációt követően kapja meg a nyomjelző anyagot egy vénás injekció formájában. Ezután kb. 1 óras várakozás következik, amíg ez az anyag eloszlik a szervezetben. A vizsgálat a PET/CT berendezésben kb. 15-20 percig tart, amely zajtalan. A vizsgálat befejeztével a páciens távozhat és folytathatja a napi megszokott tevékenységét. A leleteket 3 munkanap alatt készítjük el, papír és CD formában bocsátjuk a páciensek rendelkezésére.



1117 Budapest, Hunyadi J. út 9.
Info vonal: 36-1-505-8888
E-mail: info@pet.hu
www.pet.hu

SPONSZORÁLT CIKK

AZ ÚJ TÍPUSÚ INFLUENZÁTÓL A RÁKMEGELŐZÉSIG A Max-Immun Rák- és Immunkutató információs központot nyitott Budapesten

Az utóbbi időben elterjedő influenzajárványok indokoltá tették, hogy felhívjuk a figyelmet szervezetünk védekezőképességének erősítésére. Még erősen él az emberekben az a tévhit, hogy nagy dózisú vitaminkeverékekkel megerősíthetjük szervezetünket. Már 2008-ban – először Magyarországon – felhívtuk a figyelmet arra, hogy a nagy dózisú vitaminkeverékek megrövidíthetik az emberi életet. Azóta a média is erőfeszítéseket tett, hogy tájékoztassa az érintetteket az erre vonatkozó tudományos eredményekről. Mivel a vírusos fertőzések nemcsak súlyos, életveszélyes szövödményekhez vezethetnek, hanem számos ráktípus előidézéséért is felelőssé tehető, fel kell hívunk a figyelmet arra, hogy a gyógygombakivonatok alkalmasak szervezetünk védekezőképességének erősítésére. A gyógygombakivonatok vírusellenes hatását számos tanulmányban kimutatták. Felismerték, hogy bizonyos gyógygombák az emberek átlagéletkorát jelentősen megnövelik. „Aki gyógygombákat fogyaszt, tovább él” címmel Németországban ismeretterjesztő könyvet adtak ki. A gyógygombák enyhíthetik a vírusfertőzések lefolyását, és gátolhatják a súlyos szövödmé-

nyek kialakulását. A Max-Immun Rák- és Immunkutató Miskolc után Budapesten is információs központot nyitott annak érdekében, hogy tájékoztassa az érintetteket arról, hogyan erősíthetjük szervezetünket a legújabb tudományos felismerések alkalmazásával. Az információs központokban írott információs anyag is rendelkezésre áll az érdeklődők részére.

A Max-Immun Rák- és Immunkutató honlapján a média rovatban az érdeklődők számos beszámolót láthatnak arról a drámai immunerősítő hatásról, amit a gyógygombakivonatok az emberi szervezetre kifejtenek: www.max-immun.eu

Információs központok:

Max-Immun Rák- és Immunkutató
1064 Budapest, Izabella utca 82.
3530 Miskolc, Szemere Bertalan u. 16.
Tel.: 06-30/698-2081, 06-70/423-1127,
06-46/508-768
Honlap: www.max-immun.eu



SPONSZORÁLT CIKK

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 gyógyszerárában, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

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

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



»OBSERVER«

A Gyógyhír magazin a legnagyobb auditált példányszámú
gyógyszertári terjesztésű magazin

Kedves Olvasó!



Örülök, hogy találkozunk, hiszen patikába, bio- és gyógynövényboltba nemcsak akkor megy az ember, amikor beteg, hanem előrelátóan beszerzi az egészség megőrzését szolgáló készítményeket is. A Szinapszis Egészségügyi Piackutató Tanácsadó Kft. a Magyar Gyógyszerészi Kamarával együttműködve idén júniusban azt vizsgálta, hogy a magyar lakosság mennyit költ gyógyszerekre, gyógyhatású és étrendkiegészítő készítményekre. A felmérés szerint receptköteles gyógyszert a családok 82 százaléka vásárol, az idősek, a krónikus betegek és az alacsony jövedelműek körében ez az arány 90 százalék. Vény nélkül kapható termékekre a fiatalabbak többet költenek, gondolva a megelőzés fontosságára.


Egy háztartásban átlagosan 6600 forintot adunk ki vényköteles, és további 2100 forintot recept nélkül kapható gyógyszerekre. Nehezebb helyzetben vannak az idősek, a krónikus beteggel élő családok: havi gyógyszerzárlójuk meghaladja a 10 000 forintot. Ha nem tudják megfizetni az előírt gyógyszert, megpróbálnak takarékoskodni: kevesebb tablettát vesznek be. Ez életveszélyes lehet! Jó lenne újra átgondolni a gyógyszerár-támogatás rendszerét amellet, hogy mindenkit arra buzdítsunk: makkegészségesen is törődjön jó fizikai és szellemi képességének megőrzésével!

Reményi Éva

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTBÓL!

-10%

A könyv ára a szállítási költséget nem tartalmazza! Szállítás: postai utánvétellel.
Kérjük, ikszelje be a megrendelni kívánt könyvet!

| | | |
|---|---|---|
| Zsigovics Judit pH-csoda - Lúgosító ételreceptek 1990 Ft 1790 Ft <input type="checkbox"/> | Dr. Hirschberg Andor Amit a szénanátháról tudni kell 960 Ft 865 Ft <input type="checkbox"/> | Gaálné Póda Bernadette Májbetegek diétáskönyve 1400 Ft 1260 Ft <input type="checkbox"/> |
| Dr. Nagy Krisztina Magasvérnyomás-betegség és cukorbetegség 1980 Ft 1780 Ft <input type="checkbox"/> | Dr. Pados Gyula A nagy rizikófaktorok - A szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentése 1890 Ft 1700 Ft <input type="checkbox"/> | Korpádi Péter - Patyi Árpád Az egészség konyhája 3200 Ft 2880 Ft <input type="checkbox"/> |
| Rodé Magdolna A kövérség és kísérőbetegségei 2900 Ft 2610 Ft <input type="checkbox"/> | Dr. J. Paul Caldwell Alvászavar - Az alvászavarok és a nyugodt alvás kézikönyve 1995 Ft 1795 Ft <input type="checkbox"/> | Frank A. Oski, M. D. A tejről őszintén - Méreg vagy gyógyszer? 2490 Ft 2240 Ft <input type="checkbox"/> |
| A HÓNAP KÖNYVE | | |
| Robert O. Young PhD. - Shelley Redford Young A pH csoda fogyás 2500 Ft 2125 Ft <input type="checkbox"/> | Dr. Kovács Brigitta, Dr. Karádi József, Dr. Moser Györgyné Visszér, aranyér, egyéb vénás betegségek és az étrend 1960 Ft 1765 Ft <input type="checkbox"/> | Z. Vincze György Férfijaj, avagy a prosztatavész 2490 Ft 2240 Ft <input type="checkbox"/> |
|  | Dr. Victor Sierpina Haj- és bőrbetegségek - 1 panasz, 5 gyógymód 3490 Ft 3140 Ft <input type="checkbox"/> | Dr. Virginia Edwards A depresszió és a bipoláris betegségek 1995 Ft 1795 Ft <input type="checkbox"/> |

-15%

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

Dátum: Aláírás:

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

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

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



Reggeli nélkül ne engedjük el a gyereket!

Vége a szünidőnek, az iskolásoknak ismét megkezdődik a rendszeres munka, a tanulás. A szülők közül sokan, főként azok, akiknek gyermeke most kezdi az első osztályt, még bizonytalanok lehetnek számos kérdésben. Például, hogy milyen ruhát, felszerelést vegyenek a kisiskolásnak, mit és mennyit csomagoljanak neki uzsonnára, járassák-e különórákra, vagy mennyi szabadidőt adjanak a tanulás mellett a gyerekeknek.

Az óvodai évekhez képest az iskola nagy változást hozhat a 6-7 éves gyerekek és persze a szülők életében is. Megjelennek a napi rendszerességgel elvégzendő kötelező feladatok, a számonkérés, a gyerek által elvégzett munka értékelése, egyszóval a teljesítményelvű nevelés. Ma általában iskolája válogatja, hogy éppen mit és mennyit követelnek a gyerekektől.

Felkészülés az iskolára

A szülőknek és az óvodának is érdemes a gyerekeket már jóval az iskolakezdés előtt felkészíteni a rájuk váró változásokra. A koruknak megfelelő szintű beszélgetéssel, szerepjátszókkal, bábozással lassanként és óvatosan tudatosíthatjuk bennük az iskolával járó újdonságokat. A sikeres felkészítés eredményeként a gyerekek izgalommal teli örömmel, kíváncsisággal várják az iskolakezdést, sikeresen leküzdik az ismeretlenről való szorongásukat.

A felkészítés fontos része az iskolaszerek és a ruhák, cipők megvásárlása. Utóbbiakra feltehetően nagy szükség lesz, hiszen nyáron a legtöbb gyerek kinövi a tavasszal még kényelmes ruhákat, cipőket. Az újak vásárlásánál alapvetően a praktikum, a könnyen kezelhetőség és a kényelem. Bár az első osztályba igyekvő gyerekekre még alig jellemző a divat követése, a nagyobbaknál már nem árt erre is figyelni. A tizenévesek hajlamosak arra, hogy a praktikus holmi helyett inkább az általuk divatosnak tartott darabokért nyaggassák a szülőket.

Kényelem és a praktikum

A ruha, cipő vásárlásánál fontos szempont, hogy minden darabból csupán annyit vásároljunk, amennyire feltétlenül szükség lehet, hiszen számolnunk

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Borszékíné Rétháti Ágnes: **Az én reformkonyhám**
- Klaus Oberbeil: **Vitaminnal frissen, fürgén, egészségesen**
- Richard Templar: **A gyermeknevelés 100 szabálya**

www.gyogyhir.hu

kell azzal, hogy a gyerekek nagyon hamar kinövik. Feltétlenül részesítsük előnyben a természetes alapanyagú (pamut, gyapjú) ruhadarabokat és a bőrcipőt. Az iskolába igyekvő gyerek öltözékének összeállításánál (különösen a szeszélyes, kora őszi napokban) ügyeljünk arra, hogy az réteges legyen, mert a viszonylag hűvös reggelt forró, napsütéses déli órák követik, és előfordulhat, hogy hazatéréskor már az eső esik.

A megfelelő iskolatáska kiválasztása mostanában viszonylag könnyű feladat. Szerencsére már évtizedek óta tartja magát a gyerekek körében a hátizsák divatja, ami, ha megfelelően viselik, kevésbé terheli a hátgerincet, a fejlődésben lévő ízületeket és csontokat, mint az egyik oldalt terhelő válltáskák vagy aktatáskák. Az első osztályosoknál, különösen a tanévkezdő hónapokban, ajánlatos a szülőnek mindennap segíteni a csomagolásnál, mert a gyerekek hajlamosak a szükségesnél – ami önmagában is tekintélyes súlyú könyv és füzet – több holmit bepakolni a táskába.

Mivel az iskolák többségében legfeljebb két tornaórát tartanak egy héten, a gyerekek pedig 6-8 órát kénytelenek a padban ülni, tanítás után feltétlenül szükségük van a rendszeres mozgásra. Érdemes őket iskola után akár szervezett sporttevékenységre, akár rendszeres sétára, szaladgálásra, mozgással járó játékokra serkenteni. A tévészéshez, számítógépezéshez való hozzászokást a mozgás, a sport megszerettetésével igyekezzék a szülő megakadályozni. Elsősoknál talán még sikerrel járhat ennek elérésében.

LÓRÁNTH IDA ■

Egészséges uzsonna

Az iskolás gyerek megfelelő fizikai és szellemi kondíciójának megőrzéséhez, javításához nagyon fontos a helyes táplálkozás: a rendszeres reggeli és a megfelelő minőségű tízóraik elfogyasztása. Reggelire legalkalmasabb a tej vagy egyéb tejtermék, rostos péksütemény vagy kenyér, esetleg a friss narancs- vagy zöldséglé, hozzá pár vékony szelet sajt, sonka, sült szárnyas hús. Az iskolai uzsonna összeállításánál ügyeljünk arra, hogy ne legyen benne romlandó étel, mint a párizsi, tojás és egyéb felvágott, mert a szeptemberi napok melegek még, így hamar megromolhat az elemözsi. Helyette csomagoljunk inkább sajtot, joghurtot, müzliszeletet és gyümölcsöt, vagy akár tisztított, hasábokra vágott, nyers zöldséget.

Gyermekkor: Okosító omega-3 zsírsavak

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

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

T. G.: Mik az omega-3 zsírsavak?

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

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

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

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

V. P.: Az omega-3 nem csodaszer, nem tud Nobel-díjast faragni senkiből, de segítséget nyújthat ahhoz, hogy a gyerekek értelmi képességei jobban fejlődjenek. Egy vizsgálat például kimutatta, hogy azoknak a gyerekeknek, akiknek étrendjé-

megfelelő mennyiségű omega-3-mal egészítették ki, jobb lett a problémamegoldó és koncentráció képessége, valamint gyorsabb lett a felfogása. Egy másik, 8-9 évesek körében végzett kutatás azt mutatta, hogy a rendszeresen omega-3-hoz jutó gyermekek 81 százaléka jobban olvasott, 67 százaléka jobban írt, 74 százaléka pedig jobb eredményeket ért el matematikából. A kutatók szerint a pozitív változások hátterében a koncentrációképesség javulása áll. Ez különösen fontos lehet azoknál a gyerekeknél, akik szétszórtak, és nehezen tudnak figyelni a feladatokra.

T. G.: Mik a hazai tapasztalatok az omega-3 zsírsavakkal?

V. P.: Nagyon sok pozitív visszajelzést kapok szülőktől és tanároktól egyaránt. Legutóbb egy anyuka mesélte, hogy amióta a kisfia omega-3-at szed, iskolai teljesítménye látványosan javult: a korábbi 50-60 százalékos matematikafelmérők helyett pár hónap elteltével 90 százalékos eredményt ért el. A változásra az osztályfőnök is felfigyelt, és a gyereket magasabb szintű csoportba helyezték.

T. G.: Milyen formában adják a gyerekeknek az omega-3-at?

V. P.: Léteznek olyan ízesített, kifejezetten jóízű omega-3 készítmények, amit a gyerekek örömmel szednek. Három- és kilencéves unokám például minden reggel kéri szüleitől – ahogy ők nevezik – az „okosító vitamint”.



Flector® EP
tapasz
diclofenac epolamin

IBSA

Megmozgatjuk a világot!



Fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, reumás panaszok enyhítésére szolgáló **tapasz**

24 ÓRÁS HATÁS: naponta 2X1 tapasz folyamatos alkalmazásával

Vény nélkül kapható gyógyszer (VN)
A forgalombahozatali engedély jogosultja:
IBSA Pharma Kft. – Budapest, E-mail: ibsa@ibsa.hu

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

Gyenge pontunk: a derék



A gerinc testünk oszlopa. Stabil, mégis mozgékony szerkezet. Csigolyákból épül fel, ezeket szalagok és izmok tartják a helyükön. A csigolyák közötti porckorongok és a gerinc jellegzetes görbületei tompítják a külső behatásokat, a járás, ugrás, mozgás során keletkező megrázkódásokat.

A csigolyák védett belső csatornájában fut a gerincvelő és az idegrostok sokasága, amelyek a csigolyák közötti réseken kibújva a szervezetet behálózó idegekben folytatódnak. Ezért különösen fájdalmas, ha a gerinc megsérül. Egyik érzékeny, sérülékeny pontunk a derék.

A derékfájdalom a munkából kiesett napok számát tekintve a megfázás után a második helyen áll a 45 év feletti korosztályban, gyakorisága az életkorral nő.

A panaszok hátterében sokféle ok állhat. Elég hozzá egy rossz mozdulat, egy ügyetlenül felemelt nehéz tárgy, egy váratlan esés, ami kibillent az egyensúlyunkból. Nem ritkán az edzés hiánya vezet fájdalomhoz, amikor bemelegítés nélkül túl nagy lelkesedéssel kezdünk sportolni. A fájdalmat ilyenkor rendszerint az izmok és szalagok feszülése, húzódása váltja ki. A panaszok egy körülhatárolt területre korlátozódnak, ezeket helyi fájdalomcsillapítókkal és enyhe mozgással egybekötött, finom nyújtó gyakorlatokkal enyhíteni lehet. Az is segíthet, ha a padlóra fekszünk, a térdünket felhúva talpunkkal a talajra támaszkodunk, és lazítunk. Sem a teljes téltenség, sem az erőteljes mozgás nem célravezető. Jó, ha tudjuk, a derék érintett pontján kialakuló izomgörcs a szervezet védekező reakciója a fájdalmat okozó mozdulatok ellen.

A gerincvelői gyökök nyomásából származó, éles, kisugárzó fájdalom hátterében porckorong-sérv, csigolyaizületi elváltozás (artrózis), gerincscsatorna-szűkülés vagy csontritkulás állhat. Tipikusan egy rossz emelés következtében vagy egy szerencsétlen mozdulattól alakul ki. Az orvosi vizsgálat során a kiváltó ok tisztázását segíti, ha tudunk válaszolni a következő kérdésekre: a fájdalom járásra fokozódik-e, a kiegyenesedés vagy a görnyedt testtartás kényelmesebb, a gerinc melletti terület nyomásra érzékeny-e.

A derékfájdalom megelőzésének leghatékonyabb eszköze a rendszeres mozgás és az optimális testsúly megtartása. Ideális sport az úszás, a gyaloglás. Gerinctornával, a has- és hátizmok erősítésével, speciális nyújtógyakorlatokkal a gerinc stabilitása fejleszhető. Rendszeres mozgással nemcsak izmainkat tudjuk karbantartani, hanem az elhízás és a csontritkulás kockázata is csökken. A gyógyszerárakban különböző lokális, vény nélküli fájdalomcsillapítók: tapaszok, gélek és krémek is kaphatók.

K. É. ■

Gyógyhír KLINIKA Az orvos válaszol

Stresszes szeptember

Az első napok a bölcsődében, óvodában, iskolában egyaránt megviselik a szülőket és a gyerekeket. A nyári pihenés, gondtalanság után a szeptember megnövekedett stresszkezelő képességet igényel. Nem elég, hogy ilyenkor mindenki szervezete másként reagál az évszakváltásra, kevesebb a napfény, hűvösebbek a napok, s újból elérkezik a köteleességteljesítés időszaka. Am kis odafigyeléssel és rákészüléssel enyhíthető az iskolakezdés traumája!

A természetgyógyászat és életmódváltás számtalan lehetőséget kínál arra, hogy a nehézségeket kezeljük. Az első pár iskolai héten célszerű még lefekvés előtt 1-2 órával átgondolni a másnapi teendőket. Jó listákat készíteni a teendőkről, szoktatni a gyereket a megváltozott napirendhez.

Az elégtelen mennyiségű és minőségű alvásnak egyaránt szerepe van a testi-lelki elmaradottságban, a krónikus fáradtság és a magatartás-problémák kialakulásában. Az elégtelen mennyiségű alvás az elhízás kockázatát is fokozza. Az alvási szokásokat és a testtömegindex kapcsolatát amerikai kutatók vizsgálták 3 és 18 év közötti gyermekek körében. Tapasztalatuk szerint már egy órával több alvás kisebbeknél 36-ról 30 százalékra, nagyobbaknál 34-ről 30 százalékra csökkentette az elhízás esélyét.

Rengeteg riasztó adat lát napvilágot a gyermekkori elhízással kapcsolatban. A túlsúly kialakulása nagyban függ a szülők táplálkozási szokásaitól és konyhakultúrájától. Szükséges a közös változtatás, a növényi, főként zöldség alapú ételekre, barna kenyérré, a nem cukros müzlikre való áttérés. Ha nassolás-függő a gyerekünk, pakoljunk neki

aszalt gyümölcsöt, diákcsemegét, de kis adagokban gondolkodjunk!

A túlsúlyért okolható másik tényező a rendszeres és megfelelő mennyiségű mozgás hiánya, ami tovább fokozhatja a stresszes hátteret. Az iskolások sokkal kevesebbet mozognak, mint amennyit kellene. Okolhatjuk a televíziót, a videojátékokat, a számítógépet, a családi mintát. Egy biztos: az iskolai keretek között folytatott testmozgás korántsem elég az egészséges élet megvalósításához.

Nem meglepő módon óvodáskorban sokkal kevesebb gerincdeformitás fordul elő, mint az iskoláskorúaknál. Ezek nagy része nem is betegség, hanem a rossz tartás következménye. A legnagyobb terhelést az iskolatáska okozza. Az ortopéd szakorvosok és az aggódó szülők nagy öröme ismét a hátizsák a divatos, ami – ellentétben az oldaltáskákkal – egyenlő súlyt ró a testre.

A másik fontos dolog a jó cipő. Kérge legyen a saroknál erős, tartsa a bokát, de talpa könnyen hajló és rugalmas legyen, hogy a lábizmok ne lustuljanak el!

Gondoljunk hát az elkövetkezendő nehéz időszakra, és „tárazzunk” be az iskolás támogatását szolgáló vitaminokból, s törekedjünk arra, hogy gyermekünk szervezete ne szenvedjen hiányt A-, D-, E-, C-, B1-, B2-vitaminokból. Szüksége van még ásványi anyagokra, nyomelemekre is, ezért célszerű egy gyerekek számára készített komplex, de növényi eredetű terméket választani.

A legfontosabb azonban a szerető, megértő családi légkör, mely a gyermek gondolkodását, tanuláshoz való hozzáállását is befolyásolja. A stresszért nagyrészt nem a környezet, hanem a szülő és a gyermek saját gondolkodásmódja a felelős.

Dr. Tamasi József
belgyógyász szakorvos

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



Multi-tabs® Omega-3 Kid



Az okosabb gyerekekért!

- ✓ a figyelem fokozására
- ✓ a koncentráció képesség javítására
- ✓ nagyon finom, elrágható kapszula

2 éves kortól

Ajánlott ára:
2100 Ft / 30 db



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

Így kerek az életem

Interjú D. Tóth Krisztával

Szívesebben hallgatjuk meg a szomorú híreket, ha egy szép, fiatal nő mondja el. Jobban hiszünk a szavainak, ha szakmai hitelessége nyújt fedezetet a mondandójának. Szeptember 5-én a Margitszigeten „Egy nap a tüdőnkért” címmel egész napos programmal várta az érdeklődőket a Magyar Tüdőgyógyász Társaság Onkopulmonológiai Szekciója és a Magyar Rákellenes Liga. A rendezvény háziasszonya D. Tóth Kriszta, a Magyar Televízió híradós szerkesztő-műsorvezetője volt.



Mire gondoltál, amikor felkértek arra, hogy legyél a védnöke egy olyan rendezvénynek, amelynek célja felhívni a figyelmet a tüdőrákra, a betegség megelőzésének lehetőségeire és a gyógyítás legkorszerűbb eszközeire?

– Nem volt kérdés, hogy vállalom-e. Az édesanyámat és a nagymamámat is ez a betegség vitte el. Közeli láttam, mennyi szenvedéssel jár a tüdőrák a beteg és a hozzátartozók számára. Úgy érzem, hitelesen tudom képviselni ezt az ügyet, ezért teszem ezt immár három éve. Az országos szintű ismertség egyfajta erkölcsi kötelességet jelent arra, hogy segítsék, ahol tudok. Az arányérzéklet és alázatot azonban a karitatív munkában is fontosnak tartom. Ilyen rendezvények kapcsán az ügy álljon a középpontban, és ne a saját népszerűségének növelésére használja fel az ismert ember.

Sokszor hallom, hogy ne beszéljünk a rákról, mert az olyan borzasztó! Pedig akkor is van, ha hallgatunk róla.

A rák nemcsak van, de sajnos egyre gyakrabban hallunk róla, és sajnos egyre fiatalabb korban kialakulhat. Valóban rossz, szomorú és borzalmas, mégis beszélni kell róla, mert az életünk része. Mint ahogyan életünk része a halál is. Olyan betegség elleni küzdelem képviselőre vállalkoztam, amelynek a túlélési esélye általában csekély. De ma már nem feltétlenül kell lemondani a tüdőrákos betegről, ha a betegséget idejében felismerik.

NÉVJEGY

Újságíró, 2004 és 2007 között az MTV brüsszeli tudósítója, majd szerkesztő-műsorvezetője.
Könyve: *Lolával az élet* (2008)
Az év médiaszemélyisége – első nőként 2009-ben kapta az elismerést.

A korszerű kezeléseknél köszönhetően annak is jó életminőséget lehet biztosítani, akit nem lehet meggyógyítani. Ez volt a Margitszigeten rendezett egészségnap és futógála üzenete. Jó lenne, ha ez az üzenet minél több emberhez eljutna.

Úgy kerek a világ, ha az ember sokféle terepen teheti próbára magát. Brüsszelből nemcsak tudósítónak jelentkeztél, akkor kezdted hazaküldeni írásaidat egy népszerű hetilapnak arról, hogy mekkora kaland a gyerekvárás, és hogyan boldogulsz egyre cseperedő kislányoddal.

– Bizony, már negyedik éve írom a *Lolával az élet* című rovatot, és a cikkek, alapos kiegészítéssel tavaly jelentek meg könyv formájában. Hihetetlen ereje van az írott szónak. A híradó a perc műfaja, az írás viszont örökre fennmarad. Így kerek az életem, élvezem a televíziós és a klasszikus újságírás kellemes összhangját. Emellett meséket írok, szeptemberben jelenik meg a *Lolamesék* első kötete. Néhány hete pedig egy uniós program keretében médiatréninget tartottam a kollégáimnak a társadalmunkban élő kisebbségek tisztességes, kiegyensúlyozott megjelenítéséről.

Kisgyermekes anyukaként hogyan tudod mindezt összeegyeztetni?

– Ugyanazokkal a kihívásokkal küzdök, mint a többi kisgyermekes anyuka. De szerencsés vagyok, mert számíthatok Lola édesapjára is, aki a gyerekeknél és a házimunkából is kiveti a részét. No és persze van egy Excel-táblázat a fejemben, amely tartalmazza a családtagok összes elfoglaltságát. Aztán, ha a táblázat egyik-másik része összeomlik, bevetem minden gyakorlati és szervezőkészségemet, hogy újra egyensúlyba hozzam. Esetleg lemondok a jogárol, és az írás éjszakára marad, amikor már mindenki elcsendesedett.

Egy nem mindennapi család életét szervezed napról napra. Édesapád vidéken él, az apai nagyszülők Angliában. Hogyan működik egy magyar anya, egy angol apa és egy hamarosan négyéves kislány együttélése?

– Rengeteg utazással, hiszen a nagyszülők is igényt tartanak az unokájukra, akit versengve kényeztetnek. Lola egyformán jól beszél magyarul és angolul. Érdekes megfigyelni, milyen könnyedén navigál a két nyelv között. Velem magyarul beszél, az édesapjával angolul, és amikor hárman vagyunk, a családi nyelvünk az angol. Én meg kíváncsi vagyok, érdeklődve csodálom a fejlődését, ahogy egyre ügyesebb, okosabb lesz.

KOLIMÁR ÉVA ■

Hatásos fogínyvédelem

Az ínyproblémákat, mint a duzzadt, piros, fájdalmas, vérző ínyt nem szabad elhanyagolni. Már létezik egy olyan új módszer, mely segíti az íny természetes gyógyulását és egészségének megőrzését.

Sokaknak okoznak gondot a fájdalommal, vérzéssel, rossz lehellettel és gyakran kellemetlen szájjal járó ínyproblémák. Az emberek többsége sajnos nem kezeli ezt a problémát mindaddig, amíg csak enyhék a tünetek. Lehet, hogy eleinte nem tűnik súlyosnak a baj, mégis fontos, hogy törődjünk vele. **Ugyanis az „íny nem felejt”: a fogágyat károsító hatások összeadódnak, és ez a fogak meglazulásához és kihullásához vezethet.** Egyes források szerint negyven év felett a fogak elvesztéséért már többségében nem a fogszuvasodás, hanem a fogágyproblémák a felelősek! Ezen felül az ínyben elszaporodott baktériumok gócot hozhatnak létre, mely a szervezet más részein is kellemetlen tüneteket okozhat.

Különböző lehetőségek léteztek eddig is az ínyproblémák enyhítésére, mint például eszterelések, szájjavítás, fogkő-eltávolítás. **Újdonságként egy teljesen más megközelítés került a figyelem középpontjába. Ez a módszer segíti az íny természetes gyógyulását és egészségének megőrzését.** Az új módszer lényege, hogy a fogíny működéséhez szükséges tápanyagokkal látja el annak szöveteit. Ezeket a tápanyagokat kapszula formában kell lenyelni, és a véráramon keresztül jutnak el az íny kérdéses területeire. Ezáltal a problémát igen hatékony módon, annak gyökerénél éri el. Az ínyproblémák egy részét ugyanis egyes tápanyagok hiánya okozza. Ez többek között a rossz étkezési szokások következménye, valamint az életkor előrehaladtával bizonyos anyagok (pl. Q10 koenzim) mennyisége csökken a szervezetben.

A fent leírt új megközelítéssel alapszik a Vitinne íny egészség nevű készítmény hatásmechanizmusa.

SPONZORÁLT CIKK

A Vitinne kapszulák olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek az íny egészséges működéséhez szükségesek. A benne levő vitaminok közül a **C-vitamin és ennek felszívódását segítő P-vitamin (rutin) javítják az ínyben levő hajszálerek állapotát, így elősegítik a vérzés csökkenését.** A Vitinne kapszulában levő gyógynövénykivonatok (kamilla és körömvirág) nyugtatólag hatnak az íny-szövetekre. Rendkívül fontos még a Q10 koenzim is, ugyanis semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, melyek ínyirritációt okozhatnak. Ezek a szabadgyökök étkezések után keletkeznek, amikor a szájjüregben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen kórokozók szaporodnak el. Klinikai eredmények szerint a vérző vagy gyulladt fogínyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben.

A Vitinne kúra alkalmazásával látványos eredmények születtek. Egy középkorú hölgynek például az évek óta visszatérő ínyproblémái annyira kellemetlen panaszokat okoztak, hogy még az evés is nehezére esett. Hiába próbálkozott többféle módszerrel, egyik sem jelentett tartós megoldást. A Vitinne szedése mellett már napok után érezte a javulást, néhány hét alatt pedig megszűntek a panaszai. És ami a legfontosabb: a javasolt kúra befejezése óta egészséges az ínye. Sokan nem is sejtik, hogy gyakran a fogak meglazulásáért és kihullásáért is a fogágy rossz állapota tehető felelős. Egy idős férfi arról számolt be, hogy a Vitinne szedése segített meglazult fogai állapotának rendeződésében.

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



Vitinne®

íny egészség



Az egészséges fogínyért

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

- ✓ vitaminok
- ✓ gyógynövény kivonatok
- ✓ koenzim Q10



Cigaretta nélkül, homeopátiával?

A homeopátia nem kínál varázsszert, tökéletes megoldást a cigarettáról leszokni kívánóknak. Segítséget azonban igen. A leszokás legnagyobb kihívása, hogy a szervezetnek meg kell küzdenie a nikotinelvonás tüneteivel. Ilyenkor jelentkezhet ingerlékenység, hangulatváltozás, „hiperaktivitás”, álmatlanság, a koncentrációkészség csökkenése, fáradtság, köhögés, fejfájás, gyomorproblémák, csak hogy a leggyakrabban előforduló panaszokat említsük.

A dohányzást könnyű abbahagyni, a probléma az, hogy általában mindenki újakezdi. A dohányzás nemcsak testi, de szociális függőség is. A test a nikotinhoz szokott, a lélek pedig egy képhez, mely önmagát dohányosnak, lazának állítja be.

Homeopátiás alkati kezeléssel az egyén általános állapota erősíthető. A test nikotinhiánya csökken, és a lélek „függősége” is javítható. Az alkati kezelést mindig képzett homeopata orvosra kell bízni!

A dohány (**Tabacum**) alacsony homeopátiás hígításban (C5, 5CH) segíthet a nikotinhiány leküzdésében. Az ideges gyomorproblémák fő szerepe a **Nux vomica**.

A leszokás során azonban a legfontosabb feladat a kísérő lelki tünetek és a hozzájuk kapcsolódó ideges testi panaszok enyhítése.

Az olyan komplex homeopátiás készítmény, amit álmatlanság és stressz kezelésére javasolnak leggyakrabban, csökkenti az elvonási tüneteket is. A hagyományos nyugtatókkal szemben nem okoz bogyadtságot.

Összetevők:

Aconitum napellus: szorongással járó általános túlfűtöttség, izgatottság, álmatlanság csökkentésére.

Atropa belladonna: a túlzott mértékű érzelmi érzékenység (fény, zaj, hideg) csökkentésére, lüktető, erős fejfájásra.

Calendula officinalis: enyhe görcsoldó hatású.

Chelidonium majus: hatóanyaga a chelidonsav, mely nyugtató hatással bír.

Abrus precatorius: az elvonáskor jelentkező fejfájásra.

Viburnum opulus: idegnyugtató és simaizom-relaxáló (lazító).



Általános igazság, hogy legjobb az első cigi után leszokni. A második legjobb alkalom – most és azonnal. Ehhez kínál a homeopátia hathatós segítséget.

Pucsek Bernadette

Drága allergia

Miközben folyamatosan emelkedik az allergiás betegek száma, a kezelésükre szánt egyes gyógyszerek támogatása csökkent. Számos antihisztamin hatóanyagú készítmény már recept nélkül is kapható, de ilyenkor a gyógyszer teljes árát kell kifizetni a patikában. Megdrágult a terápia, pedig most szórja virágpórát a sok panaszt okozó parlagfű.

A beteg mégis jobban jár, ha allergológus szakorossal íratja fel a gyógyszereit, mert a túlérzékenységi reakció tünetei szezononként változhatnak, ilyenkor módosítani kell a terápiát. A vizsgálat alapján a beteg állapotához alkalmazkodó gyógyszereket, a megfelelő dózisban rendelheti az orvos. Hasznosak lehetnek azok az életmódra vonatkozó tanácsok, amelyeket betartva a beteg könnyebben átvészelheti az allergiás időszakot. Jó tudni, hogy a legdrágább a kezeletlen allergia, mert a beteg egyre többféle anyagra válhat érzékennyé, a légúti allergiából pedig idővel asztma alakulhat ki.

Parlagfű

Hazánkban folyamatosan emelkedik az allergiás betegek száma. Ebben nagy szerepet játszanak a környezeti tényezők és az örökletes hajlam. Ismeretes, hogy a családban előforduló allergia növeli a betegség kialakulásának kockázatát az ifjabb generációban. Pedig nem elkerülhetetlen csapás az allergia. Svédországban, ahol a környezetvédelem a mindennapi élet részévé vált, a közelmúltban készült felmérések szerint a különböző allergiák növekedésének üteme lassult vagy stagnál a népesség köré-

ben. Hazánkban viszont nem vált egészségesebbé környezetünk, a korábbi évekhez képest jelentősen nőtt a levegő parlagfű-szennyezettsége. Nem véletlen, hogy a légúti allergiák közt legnagyobb gyakorisággal fordul elő a parlagfű-allergia. Míg a táplálék-allergiás elkerülheti a panaszokat kiváltó élelmiszert, a pollenallergiás semmit sem tehet a levegőben szálló virágpór ellen, szemébe, szájába, tüdejébe jut az ingerlő virágpór.

Életmód

Egy szezonban egy parlagfűre allergiás beteg kezelésének költsége – a tüszögés, orrfolyás, könnyezés csillapítására papír zsebkendő, gyógyszerek, szem- és orrcsepp – havi 6-7000 forint. Ráadásul a tünetekkel járó gyengeség, a kiszolgáltatottság érzése rontja az életminőséget és a teljesítőképességet. Ezért jó tudni, hogyan tehetjük elviselhetőbbé a mindennapokat.

Bevált módszer, ha hazaérve az allergiás lezuhanyozik és átöltözik, így elkerülheti, hogy a ruhájára tapadt pollenek ingereljék. Éppen ezért ajánlott a gyakori hajmosás is. Az allergiás ember ruháját, ágyneműjét lehetőleg ne szárítsuk a szabadban. A jól karbantartott légkondicionáló kiszűri a pollenek jelentős részét, ezért zárt ablak mellett megfelelő lesz a levegő tisztasága. Sportolásra ilyenkor az edzőterem jobb választás, mint a szabadban végzett mozgás. Érdemes kipróbálni az alternatív módszereket, segíthet az akupunktúra, a fénykezelés, az immunterápia. Kerüljük a stresszt, amely fokozza az allergiás tüneteket is!

K. É. ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Dr. Nékám Kristóf: **Allergia – környezetünk csapdája**
 - ➔ Dr. Hirschberg Andor: **Amit a szénanátháról tudni kell**
 - ➔ Dr. Kellermann Aranka Terézia: **A sokarcú allergia**
- www.gyogyhir.hu

Tudta?

Leggyakoribb panasz a légúti allergia. Ezt követik a bőralergiák és az emelkedő számú táplálékallergiák. Egyre több a fémre érzékeny beteg, a „fő tettes” a testékszerek egyik anyaga, a nikkell. Emelkedett a sokféle gyógyszer fogyasztása következtében kialakult kedvezőtlen gyógyszerreakciók aránya. Gyakoribbá váltak a fogászati anyagok, a körömkosmetikumok és a tetoválások okozta allergiás reakciók.

Újra támad a parlagfű!

HA-A-A-APCI!



SZÉANÁTHA?

A LÉGÚT EGÉSZSÉGÉÉRT:

TORMA+ FOKHAGYMA+ GYÖMBÉR

Mindhárom növényt a népi gyógyászat régóta használja a légút karbantartására náthás, szénanáthás, influenza időszakokban.

- ✦ Serkentik a torok és az orr vérkeringését, erősítik az immunrendszert.
- ✦ Segítik a légúti nyálkahártyák egészségét, az orrüreg és hörgők tisztaságát.
- ✦ Védik a légzés egészségét pollenek, füst, por, baktériumok jelenlétében.

Pharmaforte **ALLIX KAPSZULA**

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

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



BOIRON®
HOMEOPÁTIA
A SZELID GYÓGYMÓD.

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



DOLGOZIK A STRESSZ?

Megnyugtató megoldást nyújt a **SEDATIF PC**.

- Hatékony a stressz okozta idegességre, szorongásra és alvászavarra.
- Nem okoz napközben aluszékonyságot és hoozászokást, függőséget.

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

Potencia- zavar: van segítség

A harmonikus szexuális élet fontos része az életünknek. A férfiaknál a nemi működés, a merevedés zavara nagyon gyakori panasz, a kudarcélmény erősen kihat az önértékelésükre. A probléma hátterében testi és lelki okok egyaránt meghúzódhatnak.

Szabó Ferenc urológus-andrológus szakorvos mindenkit arra biztat, ne törődjön bele a potenciazavarba, hiszen a merevedési problémák többsége ma már eredményesen kezelhető gyógyszerekkel, injekcióval és más modern eljárásokkal.

Létezik enyhe, közepes és súlyos fokú merevedési zavar, amely azt jelzi, milyen mértékben problémás a kielégítő szexuális tevékenységhez szükséges merevedés elérése és fenntartása. Dr. Szabó Ferenc urológus-andrológus szakorvos szerint már a harmincas korosztálynál is előfordulhat merevedési zavar a szexuális együttlétek során.

– Náluk gyakran lelki, pszichés okokra vezethető vissza a probléma, a stressz és kimerültség is lehet bűnös abban, hogy időnként nem sikerül megfelelő erekciót elérni. Az idősebb korosztályok esetében már egyértelműen a szervi okokra kell gyanakodni. A leggyakrabban más betegségekre szedett gyógyszerek mellékhatása, hormonális eltérések, érfalelváltozások vagy például az elhízás hátterében meghúzódó metabolikus szindróma okozhatja a kudarcélményt.

Az impotencia még mindig tabutéma a férfiak körében, de változóban van a helyzet. Míg korábban a szégyenérzet, a túlzott szemérmesség megakadályozta a férfiakat abban, hogy szakorvoshoz forduljanak, a különböző figyelemfelkeltő kampányok hatására egyre több férfi bátorodik fel, és megy el urológiai vagy andrológiai a szakrendelésre. Nem érdemes úgy tenni, mintha nem létezne a baj. A rendelésen nyugodtan elmondhatja panaszait, a szakorvos dolga ezeket kezelni és lehetőség szerint megszüntetni. A probléma megoldásában természetesen a partnernek is részt kell vennie. Ha ő bízik a társában, bátorítja, ösztönzi a férfit, könnyebb visszanyerni a férfit.

Van segítség

Az esetek jelentős részében lehet segíteni, nem kell lemondani a szexuális élet örömeiről. Már az alapbetegség gyógyítása, például a cukorbetegség kezelése megoldhatja a merevedési problémákat. Érdemes a háziorvosnál kezdeni a kivizsgálást, és minél előbb kizárni a lehetséges szervi elváltozásokat. Szükség lehet gyökeres életmódváltásra. A mozgás, a sport, a testsúly csökkentése is segíthet, hiszen élénkíti a vérkeringést. Ha nem elég az alapbetegség kezelése és az aktívabb életmód, többféle hatékony módszer áll rendelkezésre. Ebben érdemes urológus, andrológus szakorvos tanácsát kérni.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Dr. Garai János – Dr. Kopa Zsolt – Dr. Figler Mária: **Túl az ötvenen**
- ➔ Riekje Oswijk-Hummel: **A párkapcsolat forradalma**
- ➔ A. J. Christian: **Mit keresett Isten a hálószobában?**
- ➔ David Zinczenko: **Pasik, szerelem & szex – Felhasználói kézikönyv nőknek**

www.gyogyhir.hu

– Közismertek a receptre felírt potencianövelő tabletták. Eredményt hozhat a hímvesszőbe adott injekciós kezelés, ennek technikájára a szakorvos megtaníthatja a páciensét. Az injekciót az együttlét előtt kell a hímvesszőbe adni. Az eredményre nem kell sokat várni, és létrejön a merevedés.

Vannak további módszerek arra, hogy létrejöheszen az élvezetes együttlét. Vákuumpumpás készülékkel a hímvesszőbe vér „szívható”, így érhető el megfelelő merevedés. Ezt akkor érdemes alkalmazni, ha más megoldások nem vezetnek sikerre, illetve ha a gyógyszerek egy krónikus betegség miatt nem szedhetők. További megoldás lehet a hímvesszőprotézis, amelynek nagyon sok fajtája létezik, például merev, félmerev és felfújható változatok.

Gyógyszert csak legálisan!

A szakorvos fontosnak tartja felhívni a figyelmet arra, hogy az interneten rendelhető potencianövelő szereket nem érdemes alkalmazni. A www.hamisgyogyszer.hu weboldal adatai szerint hazánkban a gyógyszerhamisítás mértékét a teljes forgalom 3-5 százalékára becsülik. Az életmódgyógyszerek (potencianövelők, növekedési hormonkészítmények, izomtömeg-növelők, nyugtatók) esetében azonban a nem eredeti termékek aránya ennél jóval magasabb.

A potenciazavarral küzdők közül sokan még ma is vonakodnak elmenni a szakrendelésre, vagy az illegálisan forgalmazott tabletták alacsonyabb ára miatt élnek ezzel a lehetőséggel. Bár ne tennék! Gyakran a receptre kaphatónál jóval kevesebb vagy semennyi hatóanyagot nem tartalmaz az illegálisan forgalmazott szer. Ez csalódást okozhat a használójának, hiszen nem éri el a várt hatást. Ennél is lényegesebb, hogy nem tudni, pontosan milyen anyagok kerültek bele a készítménybe, a hamisított gyógyszerek súlyos, maradandó egészségkárosodást vagy akár halált is okozhatnak.

MÁRTON ANITA ■



Soletin C Védelem Dohányosoknak



VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

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

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

1094 Budapest, Páva utca 26. II/5. **06-1-216-8428**
Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett! Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

EGYSZERŰEN VISSZAÁLLÍTHATÓ A MEGFELELŐ SZEKUALIS ÉLET

A merevedési zavar korunk jellemző férfibetegsége. Az érintett férfiak többsége idegenkedik a probléma elismerésétől, a segítségkéréstől. Szakemberek szerint az esetek jelentős hányadában, idejében elkezdett terápiával a gond megszüntethető. A merevedési zavar kezelésére kedvelt és sikerrel alkalmazható a vákuumtechnikai elven működő **VEP készülék**, amivel akár fél óráig is fenntartható hatás érhető el.

Az Európai Unióban bevizsgált és forgalmazásra engedélyezett **VEP készülék** még egyes állandósult betegségek mellett is eredményesen alkalmazható.

MSZ EN ISO 13485 CE 1011

További információ: 1094 Budapest, Páva utca 26. II/5.
Telefon: 06-1-476-0487, www.vep-keszulek.hu

Természetes segítség a családtervezéshez minden férfi számára

FERULANT
gyógyszerem nem minősülő, gyógyhatású készítmény férfiaknak

Javítja a spermaminőséget, növeli a spermaszámot.

Egészséges spermium = Egészséges baba!

Kapható gyógyszerárakban és bioboltokban.
Tel: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Lecitint és C-vitamint tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula.



Visszeresség: nem csak szépséghiba

Ki örül annak, ha egyszer csak azt veszi észre, hogy lilás-szederjes térképek jelennek meg a lábán? Hát még, ha kanyargós, gyökérszerű fonatok is párosulnak hozzá! Tény, hogy a visszeres láb nem éppen szép látvány, azonban az esztétikai problémán túl a visszértágulatnak súlyos szövődményei is lehetnek.

A visszérbetegség vagy visszértágulat a lakosság 30-35 százalékát érinti, a nőknél jóval gyakoribb, mint a férfiaknál. A komoly panaszokat okozó krónikus vénás elégtelenségben a betegek 5 százaléka szenved, 1 százalékuknál pedig súlyos szövődményként lábszárfekély is kialakul. A statisztikák szerint az életkor előrehaladtával egyre több a visszérbetegségben szenvedők száma, és már a 29 év alatti korosztálynak is mintegy 6 százaléka érintett.

A visszér kialakulásának okai

A vérkeringés során az egészséges vénák, amelyeknek fala ép és rugalmas, az elhasználódott vért a szív felé szállítják. A vénákban vagy visszerekben lévő zárbillentyűk felelősek azért, hogy a vér a szövetekből csak a szív felé áramolhasson. Ha a vénákban a billentyűk működése károsodik, vagy ha valami miatt (például egész napos állás) a vénákban uralkodó nyomás nő, az erek kitágulnak, és bennük a vér a gravitációs erőnek engedelmessé visszafelé folyik, illetve pangani kezd a vénákban.

Ha a visszerek kicsik, nem okoznak észrevehető tüneteket, de ha nagyok, kiterjedtek, lábfájás, ödéma, fáradékonyosság, feszítő érzés jelentkezik. Súlyos esetben a kitágult felszíni vénákban vérrög keletkezhet, amely könnyen begyulladhat – ezt nevezik visszérgyulladásnak –, amelyet bőrpír, duzzanat és fájdalom

jellemez. Ha a vérrög nem a felszíni, hanem a mélyvénás rendszerben keletkezik, és ott elszabadul, a tüdőartériákban akár embóliát is okozhat.

A visszértágulatat legsúlyosabb következménye a lábszárfekély, amely egyáltalán nem vagy csak nehezen gyógyul seb, éppen emiatt gondos kezelést igényel.

A visszértágulatot elsősorban örökletes tényezők (gyenge kötőszövet) okozzák, de kialakulásában közrejátszhat a túlsúly, a mozgásszegény életmód, a folyamatos ülő- vagy állómunka, a dohányzás, a fogamzásgátló tabletta tartós szedése, valamint a terhesség. Kevesen tudják, hogy a magas sarkú cipő viselése is elősegítheti a visszér kialakulását.

Természetes gyógymódok

Mint minden betegség esetében, a megelőzés a visszértágulat kialakulásában is elsődleges. A legtöbbet akkor tehetünk a vénáink egészségéért, ha nem hízunk el, ha sokat mozgunk, kocogunk, biciklizünk, úszunk, illetve ha rendszeresen alkalmazunk hideg-meleg vizes lábfürdőt.

– A károsodott vénabillentyűket nem lehet megjavítani, de a nem túl súlyos visszértágulat alternatív terápiák alkalmazásával szinte panaszmentessé tehető – tudtuk meg dr. Dancsok Anitától, a Rózsadomb Medical Center orvos-természetgyógyásztól. – A homeopátiás szerek

közül a varázsdíó és a vadgesztenye kivonata hozhat enyhülést.

Terápiás módszerként a gyógyító központban alkalmazzák a Schüssler-sókat, közülük a kalcium-fluorátum és a silicea csökkenti a visszérbetegség panaszait. A Schüssler-sók beépülnek az érfalba, ezáltal fokozzák annak rugalmasságát. Dr. Dancsok Anita szerint a visszértágulat kialakulása összefüggésben van a májmeridiánnal. Bármilyen toxikus megterhelés hatására a májmeridián energetikai állapota diszharmonikussá válik, s ez visszértágulatot is okozhat.

Akár már kialakult visszérbetegségünk van, akár csak potenciális érintettek vagyunk, a rendszeres visszértorna minden esetben javasolt. Ez olyan gyakorlatokat jelent, amelyek átmozgatják a lábszárizmokat, ezáltal javítják a vérkeringést, megakadályozva az alsó végtagi pangást.

VAJDA ANGÉLA ■

Ha elkerülhetetlen a műtét

A visszértágulat gyógyszeres kezeléssel, illetve szkleroterápiával (injekcióval érelzáró anyagot juttatnak a kitágult vénákba) is enyhíthető, de számos esetben a sebészi megoldás vezet a legjobb eredményre. A műtét során a beteg érszakaszokat a bőrön ejtett bevágásokkal kimetszik. A ma ismert legmodernebb technika a lézeres visszérműtét. Az operáció jelentős javulást hoz a beteg életében, de nem zárható ki, hogy idővel a betegség kiújul.



Csak Kezdd El!
Program a hirtelen szívhálál
csökkentéséért.

Szívbajok ellen

Magyarországon minden órában három embernek váratlanul megáll a szíve. Az Országos Mentőszolgálat és a Semmelweis Egyetem Oxiológiai Tanszékének felmérése szerint hirtelen szívhálál esetén a népesség alig egy százaléka lenne képes hatékonyan alkalmazni elsősegély-nyújtási ismereteit és újraéleszteni a bajba jutottat.

A szakemberek által „tömeggyilkosnak” nevezett hirtelen szívhálál hátterében két tényező állhat: az egyik a szívinfarktus, a koszorúér váratlan elzáródása, a másik egy súlyos szívritmuszavar, a kamrafibrilláció. Ez utóbbi olyan gyors kamrai szívűködés, amely a keringés fenntartásához szükséges vérmennyiséget már képtelen továbbítani, ezért az érintett elveszíti tudatát. A két jelenség összefügg egymással, hiszen a kezdődő infarktushoz is társulhat halálos szívritmuszavar. Évente huszonhatezer embert veszítünk el hirtelen szívhálál következtében, pedig az újraélesztési technika rendkívül egyszerű, és könnyen megtanulható. A mellkasra gyakorolt, kellemes erősségű és gyakoriságú nyomással (kompresszióval), valamint a mesterséges lélegeztetéssel jó eséllyel helyreállíthatók az életfunkciók.

– Bár vannak különösen veszélyeztetett csoportok, a hirtelen szívhálál sajnos mégis bárhol, bárkivel megtörténhet – mondja dr. Merkely Béla, a Semmelweis Egyetem Ér- és Szívsebészeti Klinikájának professzora, a Magyar Kardiológusok Társaságának jövő évi elnöke. – Ilyenkor a szív pumpáló teljesítménye

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Dr. Pados Gyula: **A nagy rizikófaktorok**
- Dr. Lukács László: **A szívbetegségek megelőzésétől a koszorúér áthidaló műtétig**

www.gyogyhir.hu

megszűnik, így az agy és maga a szívizomzat is vérellátás nélkül marad. A beteg összeesik, nincs pulzusa és légzése.

– Ilyenkor azonnali segítségre van szükség – hangsúlyozza Gyórfi Pál, az Országos Mentőszolgálat kommunikációs vezetője –, mert minden perc 10 százalékkal csökkenti a beteg életesélyeit. Az ötödik perc után sajnos megindul az agykárosodás. Ennyi idő alatt a legfelkészültebb mentőszolgálat sem képes a helyszínre érni.

A sanofi-aventis/Chinoi ezért hívta életre a Csak Kezdd El! Programot, amelynek szakmai támogatói a Magyar Kardiológusok Társasága és az Országos Mentőszolgálat. A szakszerű elsősegély és egy automata defibrillátor sok ember életét mentheti meg.

További információ a Csak Kezdd El! Programról a 06-80/620-001 ingyenesen hívható zöld számon kapható.

K. É. ■

GERODERM krém

Felfekvést megelőző, a beteg bőrt regeneráló krém

Elsősorban idős korú, otthon vagy intézetben ápoltak számára kifejlesztett készítmény. Természetes összetevőinek köszönhetően viztaszító, megnyugtató a beteg bőrfelületet és ápoló hatású.

Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövény-szaküzletekben!

Gyártja és forgalmazza: **Medi Line**
1139 Budapest, Csizma u. 4. • Tel.: 239-1828 • www.mediline.hu

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Judy Difiore: **Kismamatorna**
 - Sally Searle – Cathy Meeus: **Pilates**
 - Dr. Kovács Brigitta – Dr. Karádi József – Dr. Moser: **Visszér, aranyér, egyéb vénás betegségek és az étrend**
 - Dr. Meskó Éva: **Erbetegségekről mindenkinek**
- www.gyogyhir.hu



Készítsük fel az ősze a bőrt!

A nyári barnaság megőrzésére, az arc és a test bőrének ősze, télre való felkészítésére érdemes időt, energiát áldozni, mert annak áldásos hatásai sokáig megmutatkoznak. Rugalmasabb, hidratáltabb, bárnyosabb, fiatalosabb lesz a bőr karácsony táján is.

Az erős nyári napsütés, a hirtelen hőingadozások, a tartós kánikula alaposan megviseli a bőrt. Az ártó hatásokat fokozta a strandolás, a tengervíz is. Az őszi napok beköszönése előtt hasznos az alapos, minden bőrfelületre kiterjedő, regeneráló ápolást elvégeznünk. Első lépésként használjunk valamilyen természetes bőrradírt. Ennek alapja lehet búzadara vagy kukoricadara, esetleg finom csepp olíva-, mandula- vagy kukoricaolajat keverhetnek. A masszával alaposan dörzsöljük át a test minden apró részletét, így eltávolíthatjuk az elhalt, száraz, pikkelyes hámréteget. Majd zuhanyozzunk le, hidratáló arc- és testápolóval kényeztessük bőrünket. Az ápolásnak köszönhetően a teljes bőrfelület megújul, felrfrissül, gyorsul a vérkeringés, az anyagcsere. Kiváló hatás érhető el gyümölcsavas pakolásokkal

(AHA), amelyek nem házi használatra készülnek, kozmetikus szakértelme szükséges hozzá. Az 5-10 percre tartó hámlasztó pakolás felgyorsítja a nyirokrendszer működését, kitágítja az ereket, segít megszabadulni a méreganyagoktól.

A barna szín megőrzését segítik a bétakarotin-tartalmú ételek, mint a sárgarépa, sárgadinnye, sütőtök, illetve táplálékkiegészítők fogyasztása. A bőr állapotát javítják, rugalmasságot, bárnyóságot adnak a patikákban kapható kalendula készítmények, az A- és C-vitaminban gazdag étrend-kiegészítők. Az ilyen tartalmú testápolók, krémek is kedvező hatásúak. Hatóanyagaik megszüntethetik a hámréteg zsír- és vízhiányát.

Őszel érdemes karotinoidokat, és minél többféle vitamint (A-, B-, B2-, C-, P- és K-vitaminokat) tartalmazó arcápolókat használni. A tápláló krémet a kezelés kezdeti időszakában naponta többször is kenjük fel a bőrre, majd miután az rendbejött, elegendő naponta egyszer, leginkább este alkalmazni.

A tonizálásról sem szabad megfeledkezni. Ez elsősorban a zsíros és pattanásos bőrűekre vonatkozik, akiknek naponta legalább egyszer szükséges alaposan áttörölni arcukat a bőrtípusuknak megfelelő tonikkal.

A haj ápolása legalább olyan fontos, mint a bőr. Tanácsos a töredezett, kifakult végeket fodrásszal levágni, a fejbőrt és a hajat vitaminpakolással felfrissíteni. LÓRÁNTH IDA ■

Nincs többé narancsbőr!

THERMO BODY

5020 Ft
2405 Ft

Petyhüdt, fellazult bőrfelületek, narancsbőr kezelésére, illetve terhességi csíkok és cellulit enyhítésére javasoljuk. Bőrpír jelentkezése mellett fokozza a keringést, feltölti a pangó szöveti részeket vérell. A véráram növekedésével meggyorsítja a salakanyag ürítését, 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 Erd. Pf. 139. Tel: (23) 367-188 Fax: (23) 362-890 www.protolab.hu
Mindentel: 1023 Bp., Kékgölyű u. 12. Tel.: (1) 375-5299 E-mail: protolab@vivamail.hu

Kaló VÉGLEGES SZÖRTELENÍTŐ!

TÖBBÉ NEM NŐ A SZŐR!
SZŐR STOP!

Kapható: Gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, üzletekben.
Info: 06-1-223-17-68 • 06-1-273-13-22
www.nisim.hu • info@nisim.hu

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

seni CARE

A Seni Care bőrápoló termékek megkönnyítik az inkontinenciával élők mindennapjait

ÚJ Aktíváló testápoló gél
ÚJ Bőrvédő krém argininnel és Sinodorrallal
ÚJ Testápoló balzsam
ÚJ Mosakodó krém 3 az 1-ben

Bőrápoló, bőrvédő krém cink-oxiddal
Tisztító, tápláló testmosó
Bőrápoló tisztítóhab
Nedves törölkendő

Forgalmazza: bella-Hungária Kft., 3394 Egerszalók, Külső sor u.2
www.seni-inko.hu www.tzmo.hu Tel.: 06-36-574-300

Immunerősítés

Ellenálló képességünket a lelkiállapotunk nagymértékben befolyásolja. A nyár általában nyugalmas időszak, nincs óvoda, iskola, sokat süt a nap, nyaralunk, a családok együtt töltik a szabad idejüket. Őszel változókéonyabbá válik az időjárás. Kezdődik az új tanév. Izgalmasabb hétköznapok jönnek, nő a stressz, a pszichés terhelés. A gyerekközösségekben gyakoriak a fertőzések, a megfázások, felső-légúti megbetegedések. Olyan, mintha a kiváló nyári immunitásunk pillanatok alatt összeomlana. Pedig a megfelelő táplálkozás, a zöldség-gyümölcs fogyasztás feltölti vitaminraktárainkat, a napsütés okozta hatások is raktározódnak. A változókéony időjárás, a légköri frontok erősen megviselik szervezetünket, nemcsak hangulatunk romlik, de egy sor krónikus betegség tünetei újulnak ki vagy erősödnek fel az őszi időszakban. Ezeket gyengíteni vagy megszüntetni csak az immunrendszerünk fokozott megerősítésével lehetséges. A leg-egyszerűbb az, ha le tudjuk győzni az új tanév, az óvoda-, iskolakezdés miatti stresszt. Ez nem egyszerű, akár a megfelelő mennyiségű és minőségi alvás is kárt szenvedhet. A kipihent szervezet könnyebben ellenáll, mint a fáradt, kialvatlan. Érdemes odafigyelni, hogy időben fekdjünk le, és biztosítsuk a nyugodt alváshoz szükséges körülményeket. A lefekvés előtti séta, könnyű testmozgás, esetleg gyógynövény alapú nyugtató tea fogyasztása segíthet ebben. Az étkezések ritmusa is változik, esetleg felborulhat. Míg nyáron, a szabadság, a nyaralás vagy üdülés ideje alatt

nyugodtan falatozunk, munkába vagy iskolába indulás előtt éppen csak bekapunk valamit, vagy még azt se. Sokat tehetünk szervezetünk ellenálló képességének erősítésére, ha rendszeresen étkezünk, figyelve a minőségre és a mennyiségre is. Az optimálisan összeállított, fehérjében, növényi rostokban és vitaminokban gazdag, szénhidrátban szegény étrend megfelelően táplálja szervezetünket és építi immunitásunkat. Ha napközben a munkahelyi vagy iskolai menza nem az igazi, különösen ügyeljünk a vacsoránk minőségére. A gyógyszertárakban kapható mesterséges vitaminforrások, multivitaminok nagy választékban állnak rendelkezésre. Kiváló immunerősítő szer a foszfoglükán, ami egyre több készítményben megtalálható. Vitaminok közül leginkább a C-vitamin ajánlható, természetes C-vitamint tartalmaznak egyes gyümölcs- és gyógynövényteák, szörpök, kivonatok. A homeopátiás készítmények is alkalmasak a szervezetünk megerősítésére, a betegségek kivédésére. Kérje a gyógyszerész segítségét!

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász
E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



EUROVIT® vitaminok 30%*-os akcióban

1.059 Ft**
1.529 Ft**

Roboráló szett
Sminkkészlet

Akkutöltő
1.879 Ft**

EUROVIT® LECITIN
EUROVIT® KOENZIM Q10

EUROVIT® B-KOMPLEX forte
EUROVIT® C
EUROVIT® BÉTA-KAROTIN
EUROVIT® SZÉPSÉG-VITAMIN

Az akció időtartama 2009. május 5-től 2009. szeptember 31-ig, illetve a készlet erejéig. * Akciós Eurovit csomagok. ** Ajánott fogyasztói ár. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet. Az akciós Eurovit csomagok megvásárolhatók a nagyobb gyógyszertárakban.



Egy ősrégi népbetegség: az aranyér

Az aranyérbetegséget, noha évszázadok óta ismerik, ma kifejezetten civilizációs betegségként tartják számon: a fejlett országokban a 40 év feletti lakosság 50-80 százalékát érinti.

Az aranyér sokáig tünetmentes maradhat, azonban a nyári meleg, az erős verejtékezés, a sok fürdőzés, a nyaralás során az otthonitól eltérő higiéniai viszonyok, a megváltozott étkezési, székelési szokások kiválthatják az aranyeres tüneteket.

Aranyérnek a végbélnyílás közvetlen környezetében lévő visszértágulatot nevezzük. Attól függően, hogy az érintett visszérszakaszok a végbélnyílás záróizmának a végbél felőli vagy a külső oldalán helyezkednek el, megkülönböztetünk belső és külső aranyeret. A belső aranyeres csomók esetenként – a külsőkhöz hasonlóan – kiboltonosodnak és tapinthatókká válnak. Egyébként a betegség onnan kapta a nevét, hogy a begyulladt, fájdalmas visszértágulatok hirtelen kivérzése megkönnyebbülést hozott, ezért a néphiedelem szerint az ilyen ér „aranyat” ér.

netikai oka van; aki például hajlamos a visszerességre, annak nagy valószínűséggel aranyere is lesz. Emellett a szintén örökölhető kötőszöveti gyengeség, a hosszú ideig tartó állás vagy ülés (a betegség igen gyakori a sofőrök, kerékpározók között), a székrekedés, az elhízás, a terhesség, a helytelen, rotszegény táplálkozás, a testmozgás hiánya mind-mind hozzájárulhat az aranyér kialakulásához. A terhesség alatti aranyér a szülés után az esetek döntő többségében nyomtalanul elmúlik. Sajnos más esetben a kialakult aranyér vissza nem fordítható, és ha kezelését elhanyagoljuk, az előbb-utóbb súlyos szövődményeket okoz.

A betegség tünetei között kezdetekben a diszkomfortérzés, a viszketés a jellemző, súlyosbodásával fájdalom, vérzés, váladékozás, kitérkedés jelentkezik. Az általában csekély mennyiségű vérzés nem jár fájdalommal, ellenben a begyulladt aranyér igen erős fájdalmat okozhat, főleg székeléskor. Érthető, hogy szemérmességéből sokaknak kínos az aranyeres

Hátrány az ülőmunka

Az aranyér kialakulásának számos oka lehet. Mint azt dr. László Szabolcs sebész szakorvos, proktológus elmondta, a betegségnek elsősorban ge-

panaszokról beszámolni, a fájdalmas területet megmutatni, pedig a korai felismerés lehetővé teszi a kíméletes, ambuláns gyógyítást, míg a késői orvoshoz forduláskor rendszerint már csak a műtét jelent végleges megoldást.

Ha már kialakult

A szakember szerint a már kialakult aranyér súlyosbodása életmódváltással megelőzhető. Fontos a széketrendezés, ami rostban dús táplálkozást, napi 2-3 liter folyadék fogyasztását jelenti.

– A sok folyadék a végbélnyálkahártya egészségének megőrzése szempontjából is rendkívüli jelentőségű – hangsúlyozza dr. László Szabolcs.

A legfontosabb a végbél környékének rendszeres tisztán tartása, ami tiszta vízzel való mosakodást jelent. A különféle torlókendők ugyanis irritációt okozhatnak, így ezek alkalmazása nem ajánlott.

– A műtét a legvégső esetben jelent megoldást. Ezt megelőzően a gyógyszeres kúpok vagy az úgynevezett gumigyűrűs kezelés (amikor a nyálkahártyacsomó tövére ráhúzzunk egy gumigyűrűt, ennek következtében elhal a nyálkahártya, és leesik az aranyeres csomó) hosszú távon tünetmentessé tehetik az aranyérbetegséget – válaszolja a kezelési lehetőségeket a proktológus szakorvos.

Otthoni praktikák

Ha teljes gyógyulást nem is ígérnek, a mindennapi életvitelt panaszmentessé tehetik a különféle házi praktikák. A rostban dús táplálékok (búzakorpa, zabkorpa, müzli, zöldségek, gyümölcsök) mellett a hagyma

fogyasztása is ajánlott, ugyanis nemcsak rostban, hanem a vénafalakat erősítő flavonoidokban is gazdag. Az érosszehúzó hatású gyógynövények (fekete nadálytő, vadgesztenye, csodamogyoró) kivonatát tartalmazó kenőcsök is csökkenthetik az aranyeres tüneteket. A varázsdiókrém mellett, hogy csökkenti a gyulladást, vérzéscsillapító és hámosodást elősegítő hatással is bír. A gyulladt aranyér okozta panaszokat kamillás ülőfürdővel csillapíthatjuk, jó hatású a vadgesztenye, a körömvirág, a cickafark, az útifű, valamint a pástortáska leveléből készült főzet is. A fájdalmas aranyérra székelés után alkalmazhatjuk az orbáncfűből készült kenőcsöt. A fekete bodza virágából készített borogatás nyugtatja a megduzzadt vénákat, így szintén csökkenti az aranyeres fájdalmat, akárcsak az E-vitaminos végbélkúp. Az aranyér kezelésére való kenőcsök némelyike olyan kombinált készítmény, mely érzéstelenítő, érosszehúzó és fertőtlenítő hatóanyagot egyaránt tartalmaz, így egyidejűleg csökkenti a gyulladást, a fájdalmat és a vérzést.

VAJDA ANGÉLA ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Dr. Jávor Tibor – Dr. Moser Györgyné: **A székrekedés és étrendi kezelése**
- Maria Treben: **Gyomor- és bélbetegségek**
- Gaálné Póda Bernadette: **A székrekedés diétás kezelése**

www.gyogyhir.hu

Az aranyér ellen: Mastu S

Mi jut eszébe az aranyérről?



- Gyorsan csillapítja a fájdalmat, a viszkető és égő érzést (lidakain).
- hatásos a gyulladással szemben (bufexamac).
- csökkenti a váladékozást (bázisos bizmutgallát).
- és elősegíti a sebgyógyulást (titán dioxid).



kenőcs és kúp



Az ülés ismét felüdülés!

www.teva.hu

Preventa®

A HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. nemzetközi szabadalma alapján.

2009 szeptemberében megnyílik az első Preventa mintabolt és információs iroda a XII. kerület Kékgolyó u. 20. szám alatt (Az Országos Onkológiai Intézettel szemben).

További információ: 06-1-365-1660, www.peventa.hu





Ízletes újdonságok

Aki egészségesebben szeretne táplálkozni, nem kell lemondania a hagyományos, jó ízekről. Korpádi Péter mesterszakács *Az egészség konyhája* című könyvében megtalálhatjuk kedvenc ételeinket – egy picit másként. Húsokat pácolva, sütve, salátákkal körítve, okosan fűszerezve, étvágygerjesztő húsmentes fogásokat, finom desszerteket készíthetünk a receptek alapján, hogy az evés élvezete az egészségünket szolgálja.

Brokkolipogácsa paradicsomsalátával

Hozzávalók

A pogácsához: 50 dkg brokkoli, 1 nagyobb piros húsú paprika, 2 púpozott evőkanál szezámmag, 20 dkg liszt, 6 tojás, 20 dkg zsemlemorzsza, 1 dl tej, olaj, szerecsendió, őrölt fehér bors, só

A salátához: 60 dkg kisebb paradicsom, 1 nagy csokor tavaszi hagyma, 1 citrom, 20 fekete olajbogyó, 2 evőkanál kukoricacsíra-olaj, őrölt fehér bors, só

A salátához az olajat keverőtálba öntjük, citromlével, borssal, sóval ízesítjük, majd beleforgatjuk a cikkre vágott paradicsomot, a kisebb darabokra vágott tavaszi hagymát, és az olajbogyót. A salátát tálalásig hűtőbe tesszük.

Kevés felhevített olajon megpároljuk a sóval, borssal, szerecsendióval ízesített brokkolit. Amikor megpuhult, 10 dkg liszttel meghintjük, 1 dl forralt tejjel felöntjük. Állandóan kevergetve addig forraljuk, amíg a massa elválik az edény falától. A tűzről levéve 2 egész tojást dolgozunk bele, végül beleforgatjuk a kis kockákra vágott paprikát.

A masszából vizes kézzel kerek, ujjnyi vastag korongokat formázunk, melyeket lisztbe, felvert tojásba és szezámmaggal elkevert zsemlemorzsába forgatunk. Végül bő, forró olajban arany-sárgára sütjük, és jól lecsepegtetjük.

A brokkolis pogácsákat tányérra helyezzük, a paradicsomsalátát külön tányéron adjuk mellé.



FOTÓ: PATYI ÁRPÁD

Citromos-borsos csirkecomb tökmagos salátával

Hozzávalók

A húshoz: 4 csirkecomb, 1 nagyobb citrom, 4 evőkanál olaj, őrölt fekete bors, só

A salátához: 1 nagy fej jégsaláta, 2 csokor hónapos retek, 3 evőkanál tökmag, 3 evőkanál olívaolaj, 2 evőkanál balsamecet, 4 szál friss majoránna, őrölt fehér bors, só

A csirkecombokat sóval, borssal, citromlével ízesítjük, és egy órára hűtőbe tesszük. Majd a combokat tepsibe rakjuk, meglocsoljuk olajjal, és forró sütőben ropogós pirosra sütjük. Közben az olívaolajat, a balsamecetet, a finomra vágott majoránna, borsot, sóit keverőtálba tesszük, és habverővel habosra keverjük. Hozzáadjuk a kisebb darabokra tépett salátát és a vastagabb csikokra vágott retket, majd az egészet lazán átforgatjuk.

A salátát tányérra halmozzuk, mellé helyezzük a sült csirkecombokat, és az egészet meghintjük pirított tökmaggal. Friss majoránnával díszítjük.



Duci gyerekből kövér felnőtt?

Amíg a gyerek kicsi, a szülei többnyire nem veszik komolyan a súlyfeleslegét. Pedig a duci lurkók lelkeben egy életre nyomot hagyhat társaik csúfolódása és a testnevelésórán szerzett kudarcélmények, amelyek elől a kicsik gyakran az evésbe menekülnek. Ráadásul a dundi kisgyerekek nagy részéből kövér, magas vérnyomással, szív- és érrendszeri betegségekkel küszködő felnőtt lesz.

Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet 2005-ös felmérése szerint Magyarországon minden ötödik gyermek elhízott, a lányok 20, a fiúk 18 százaléka túlsúlyos. A Szonda Ipsos 2007-es kutatása pedig már mintegy 50 százalékban találta túlsúlyosnak a 6-12 éves magyar iskolás gyerekeket. Sajnos a számok nem hazudnak: a kövér gyerekek aránya folyamatosan növekszik. Ennek ellenére a szülők többsége nem veszi komolyan a kiskori elhízást, azt gondolják, a gyerek majd néhány év alatt megnő, és ezzel a plusz kilók is eltűnnek. Gyakran sem saját, sem gyermekük testsúlyát nem látják reálisan, s azzal mentegődznek, hogy a hízkonyaság családi vonás. S bár az elhízásra hajlamosító tényezők egymásba valóban öröklődik, a kövérség oka az esetek többségében egyszerűen a túlzott kalóriabevitel és a mozgásszegény életmód.

A gyerekeknél elsősorban nem esztétikai szempontból jelent problémát a kövérség. A felnőttkori zsírszövetek száma a kutatások szerint nagyjából tinédzserkorig kialakul, s később már csak ezek zsírral való telítettsége változik. Aki tehát gyerekkorában az átlagnál nagyobb mennyiségű zsírszövetre tesz szert, annak felnőttként is nagyobb az esélye arra, hogy harcot vívjon a felesleges kilókkal.

Sosem késő változtatni

Egy kisgyerekek nehéz megmagyarázni, hogy bizonyos dolgokat miért ehet meg, más pedig miért nem. Pogács-Szeifert Éva dietetikus szerint a következő ötletek segíthetnek az egészséges étkezési szokások kialakításában.

- Vonjuk be a gyerekeket a bevásárlásba és a főzésbe, így játékosan megtanulják, melyek az egészséges élelmiszerek.
- Édesség helyett a tízóraik és az uzsonna gyümölcs legyen.
- Ne engedjük a gyereket a tévé vagy számítógép előtt enni. Az étkezéseket lehetőleg töltsé együtt, terített asztal mellett a család.
- Ne erőltessük, hogy a gyerek mindig egyen meg mindent, ami a tányérján van, ennél sokkal fontosabb, hogy érezze, mennyi eszik jól neki.
- Igyekezzünk naponta többször, kisebb adag elfogyasztására szoktatni a gyereket. Ideális lenne a napi ötszöri étkezés: reggeli, tízóraik, ebéd, uzsonna, vacsora.



A kövérség mindemellett jelentősen megnöveli a cukorbetegség, a magas vérnyomás, illetve a szív- és érrendszeri betegségek korai kialakulásának kockázatát.

Természetesen egy fejlődésben lévő szervezetet nem lehet és nem is szabad fogyókúrára fogni. A megoldás az egészséges táplálkozás és a sok mozgás.

– Legtöbbször nemcsak a gyerek, hanem az egész család életmódján, táplálkozási szokásain kellene változtatni – mondja Pogács-Szeifert Éva dietetikus. – A szülői példamutatás ugyanis meghatározó, főként a kisebb gyerekek esetében. A kampányszerű fogyókúra nem segít, hiszen a plusz kilók sem 2-3 hét alatt jöttek fel. Ráadásul a villámdiéták után szinte törvényszerűen jelentkezik az úgynevezett jójó-effektus, azaz a kezdeti fogyás után gyakran még több kiló jön fel, mint amennyi lement.

Bár az egészséges táplálkozás alapelveiről nagyon sok szó esik, a kicsik többsége rendszertelenül étkezik, és baj van az étrendjük összetételével, minőségével is. Túlságosan kevés tejterméket fogyasztanak, nem esznek rendszeresen nyers gyümölcsöt és zöldséget, ami pedig az egészséges táplálkozás alapja lenne. A teljes kiőrlésű pékáruk helyett a többség még mindig a fehér lisztből készült, leveles péksüteményeket választja. A gyerekek nagy része naponta eszik édességet, szomjukat víz helyett cukros üdítőitalokkal vagy gyümölcslevekkel oldják.

A mozgás mennyiségével szintén problémák vannak. Ha a gyerek mindössze az iskolai testnevelésórakon sportol, ráadásul itt sincs sikerélménye, akkor egy életre elmehet a kedve a mozgástól. Ebben az esetben ugyancsak a szülői példa lehet a legfőbb meggyőző erő: ha a család hétvégén együtt kirándul vagy kerékpározik, ha természetes, hogy esténként apa a fiával rúgja a bőrt, anya pedig a lányokkal tollasozik, akkor a gyerek nem fogja azt hinni, hogy a szabadidő eltöltésének legjobb módja a tévézés és a számítógépes játékok.

KOCSIS TÍMEA ■

Tükröm, tükröm, mondd meg bátran...

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

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

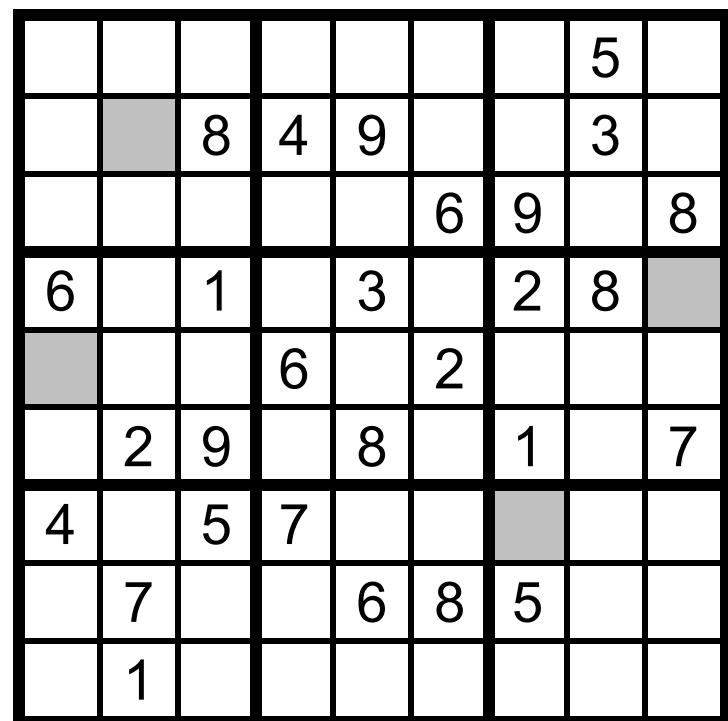


Kellemes, narancsos és grapefruitos íze üdítően hat, és az étkezés előtt 10 perccel megivott ital segíthet visszanyerni ideális testsúlyát.

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

Hatékony és finom.

Augusztusi skandináv rejtvényünk helyes megfejtése: ginkgo biloba, páfrányfenyő. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját kapja: Ispán Sándorné, Nyírbátor. Gratulálunk!



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

Szeptemberi rejtvényünk helyes megfejtői között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2009. szeptember 25-ig küldjék el a kiadóba (1139 Bp., Üteg u. 49.) nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben 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 hónapon keresztül tanácsos szedni a Bilobil kapszulát.

Bilobil forte – az agy karbantartója.

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

Fülzúgás, szédülés, feledékenység

A rossz agyi vérkeringés tünetei.

A Bilobil természetes hatóanyagával fokozza az agyi idegsejtek oxigén és tápanyagellátását. Serkenti az agy vérkeringését. Így segíti elő szellemi frissességünket.

www.bilobil.hu

Bilobil® forte. Az agy karbantartója.

Vény nélkül kapható gyógyszer. Ellenjavallat: az összetevők bármelyikével szembeni túlérzékenység, gyermekkor, terhesség és szoptatás esetén. Adagolás: naponta 2-3 x 1 kapszula.

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



SASSZEM-lézerkezelés: a végleges megoldás!

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



Most könnyített részletfizetéssel!

Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?

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

Hogyan történik maga a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer megfelelően megváltoztatja a szaruhártya felszínét. Az eljárás biztonságosságát jól mutatja, hogy a világon eddig több mint **10 millió sikeres lézerkezelés** történt. Ilyen nagyszámú eset alapján állíthatjuk, hogy az orvosi garanciával végzett lézeres kezelés ma már rutineljárásnak számít. A fájdalommentes beavatkozás **csupán 1-2 percet** vesz igénybe, s ezt követően egyből haza is mehet a páciens. Az eljárás a legmodernebb, harmadik generációs, repülőpontos lézerral történik. A beavatkozást követően a kezelt páciens élesebben láthat, mint bármikor előtte szemüveggel vagy kontaktlencsével. Ezt az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek hívjuk.

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

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

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi akadály a munkavégzésnek, de természetesen már szemüveg nélkül. Mivel a kezelés csak egy vékony rétegen történik, semmilyen fizikai korlátozásra nincs szükség a kezelést követően. Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

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

Azok a pácienseink, akik utánaszámolnak az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse-költségeiknek, nem tartják drágának az eljárást. A kezelés díja szemenként **129 000 Ft**, de részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9500 Ft 11 hónapon keresztül, 45 000 Ft-os kezdőrészlettel. Új akciónkban nagyobb kezdőrészlet nélküli, könnyített részletfizetésre van lehetőség: A kezelés napján 13 000 Ft, majd a következő 11 hónapban is 13 000 Ft fizetendő. A kedvezményes lehetőség 2009. július 31-ig él. A befektetés 3-4 év alatt biztosan megtérül, mivel a páciens élesen lát majd távolra, így nem kell egy életen keresztül fizetnie a szemüveget vagy kontaktlencséért.

Hogyan fog látni a kezelés után a páciens?

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

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

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

Mit jelent az orvosi garancia ebben az esetben?

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

SASSZEM KEZELÉS®

INGYENES Vizsgálati Kártya

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



Sasszem-lézerkezelés – orvosi garanciával

GyH-9-9

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 életörömét!



**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 enyhe 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, „felfújás”.

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

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

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

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

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

Vásárlói vélemények:

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

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

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

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



NaturSystem Kft. 2025 Visegrád, Pf. 52
Tel: 06 30 525 5150, 06 26 397 175
www.natursystem.hu