

IV. évfolyam
11. szám

2009. november

Gyógyhír magazin

A Richter Egészségváros Program védnöke

Interjú Rudolf Péterrel

Fiatalító antioxidánsok

Ajándék Verbena cukorka
és hűtőmágnes!

Csontvédő tippek



KOSMODISK
Classic



A Kosmodisk különleges karácsonyi
ajánlatát keresse a 12. oldalon!



„Most már igazán jól érzem magam és boldog vagyok a családom körében, köszönhetően a Bio-Szelénium+cink+vitaminok-nak.”

Egy természetes étrend-kiegészítő segít mozgékonyak maradnom:

Az ízületeim most már nem akadályoznak engem

Kézízületeinek problémái megakadályozták a 66 éves Pirik Imrénét, hogy élvezhesse nyugdíjas éveit. De a szelén+cink+vitaminok tartalmú étrend-kiegészítőknél köszönhetően a kellemetlen érzések megszűntek.

„A kézízületeim az évek során a sok munkától megkoptak, és nem mozgottak úgy, mint aktív éveimben. Nehéznek találtam még az alapvető házimunkát (főzés, takarítás) is elvégezni és sajnos a kertem ápolására is képtelen voltam” - meséli Mária.

„A vejem tanácsára kipróbáltam a Bio-Szelénium+cink+ vitaminok-at, mivel tapasztalata szerint ez a termék jó hatással van az ízületi problémákra. Gyors javulást tapasztaltam, és 6 hónapos szedés után már sokkal jobban érzem magam.”

Miután ízületei újra rendesen működtek, Mária életvitele is sokat javult. Most már el tudja látnia a ház körüli teendőket és kerteszkedhet is.

„A nagyobb megfázások is elmaradtak, mióta a Bio-Szelénium+cink+vitaminokat szedem a közérzetem is sokkal jobb” - mondja Mária. „Unokáim legnagyobb öröme már két palacsintasütővel is tudok dolgozni egyszerre.”

Hirdetés



Védelem az ízületeinknek is

A **Bio-Szelénium 50+cink+vitaminok** L-selenometionint tartalmaz, mely a szerves szelén igen aktív, biológiailag a szervezetben jól hasznosuló formája. A szelén számos életfunkcióhoz szükséges, többek között egy szelénfüggő enzim utánpótlásához, mely védi a sejteket a szabad gyököknek nevezett káros molekuláktól. Tudományos vizsgálatokkal kimutatták, hogy az ízületi gyulladásoktól szenvedő emberek vérében a normálisnál alacsonyabb a szelénszint, ami arra utal, hogy e tápanyag fontos szerepet játszik a szervezet természetes védelmi mechanizmusában.

A **Bio-Szelénium 50+cink+vitaminok** étrend-kiegészítő termék A-, B6-, C- és E-vitamint, valamint cinket is tartalmaz. A készítmény ellátja a szervezetet a védelmet biztosító legszükségesebb antioxidánsokkal, vitaminokkal.

A **Bio-Szelénium 50+cink+vitaminok** étrend-kiegészítő 30, 60 és 120 darabos kisterelésben is kapható.

Az Egészséges Szívért Alapítvány is ezt a terméket ajánlja Önnek!



Keresse az **Arany Mozsárral** jelölt étrend-kiegészítőt a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban!

Minőségi dán készítmény a **Pharma Nordtól!**

Pharma Nord
Pharma Nord 1139 Budapest, Váci út 95.
Info-vonal: (1)239-2310, H-Sz-P: 9-12 óráig
www.pharmanord.hu

GYÓGYHÍR

november

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, 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!



Gondolkozott már azon, mivel lepi meg szeretteit karácsonykor? Esetleg úgy véli, hogy a karácsony – vallási vonatkozásán túl – a nyugati civilizációban a szeretet ünnepeként vált elfogadottá, és szívesen kimaradna az ajándékozási örületből? Mi is fontosabbnak tartjuk a szeretetet, bár természetes, hogy valami kis ajándékkal ezen az ünnepen is kedveskednek egymásnak az emberek. Ha ennek a fókuszában az egészség áll, az különösen szerencsés, hiszen a szeretet maga is gyógyító hatású. Novemberi lapszámunkban ehhez adunk ötleteket.

Apró figyelmesség lehet az is, ha előfizeti a Gyógyhír Magazint annak, aki szívesen olvassa lapunkat, és bosszantja, ha egy-egy számról lemarad, mert hamar elfogy a patikában. Nem kerül sokba, de sokat jelenthet.

Pharma Nord

Gyógyhír



Kockázatok és mellékhatások nélkül!

Főoldal Rólunk Korábbi lapszámok Archívum Médiumajánlat Kapcsolat A nyomtatott magazin előfizetése

KERESŐ

EDDIG MEGJELENT
CIKKEK

Témakörök listája

SZOLGÁLTATÁS

Az orvosválasztás
Gyógyhír
KLINIKA

GYÓGYSZERRENDELÉS
KÜLFÖLDRŐL

ADATBÁZISOK

ÉTREND-
KIEGÉSZÍTŐKRŐL
RÉSZLETESEN

IDŐSOTTHONOK
MAGYARORSZÁGON

KERESKEDELEM

GYÓGYHÍR
KÖNYVESBOLT

Ön mit tud az étrend-kiegészítőkről?

Tudja például, hogy mire jó a likopin? Az étrend-kiegészítőkkal kapcsolatban a lakosság 37 százaléka semmilyen formában nem, vagy bizonytalan forrásból tájékozódik, holott az erre költők havonta átlagosan négyezer forintot adnak ki ilyen termékekre – derül ki a Magyar Gyógyszerészi Kamara és a Szinapszis Kft. idei közös felméréséből. Gyógyszer alkalmazása előtt rendszerint próbálunk információt szerezni az adott készítményről a kezelőorvosunktól vagy a gyógyszerésztől, és elolvashatjuk a készítmény használati útmutatóját. Tájékozódhatunk arról, hogy mikor, milyen adagban ajánlott bevenni, és szőnyülködhetünk a lehetséges mellékhatásokon.

Gyógyhatású készítményeket viszont agyál nélkül vásárolunk a barátok vagy a szomszédasszony tanácsa alapján akkor is, ha a termék dobozán található feliratok felét sem értjük. Makacsul tartja magát az a tévhit, hogy ha nem írják rá, akkor az adott szernek nincs mellékhatása.

Jó tudni, hogy míg a gyógyszerek forgalomba hozatalához a termék hatékonyságát, biztonságos alkalmazását igazoló vizsgálatok szükségesek, és a mindenre kiterjedő beteg tájékoztató védi az alkalmazót, addig az étrend-kiegészítő piacra kerülésének egyetlen

feltétele a regisztráció. Ráadásul sok esetben hiányozhat az iránymutatás a biztonságos adagolásról, a lehetséges mellékhatásokról, és arról, hogy milyen készítménnyel nem szedhető együtt a hatóanyagok közötti esetleges kölcsönhatások miatt.

Honlapunk, a www.gyogyhir.hu az étrend-kiegészítők színes világában segít eligazodni. Új szolgáltatásunk, az ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐKRŐL RÉSZLETESEN az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) összeállítása, az „Általánosan elfogadott tudományos bizonyítékokon alapuló egészségre vonatkozó állítások magyar listája” alapján készült. Honlapunk látogatói itt megkereshetik azokat a kifejezéseket, amelyeket a termékek dobozán, illetve a hirdetésekben olvasnak, de nem igazán értik, mire jó például a béta-karotin vagy a likopin. A listán található anyagok – fehérjék, szénhidrátok, zsírok, élelmi rostok és prebiotikus hatású anyagok, vitaminok, ásványi anyagok, antioxidáns hatású vegyületek, növények, növényi kivonatok, gombák, élelmiszer-csoportok – között böngészve megtudjuk, hogy a példánkban szereplő béta-karotin a vitaminok, a likopin pedig az antioxidáns hatású vegyületek közé tartozik, élettani hatásukat tekintve mindkettőnek a szem, a látás egészségének megőrzésében lehet szerepe. Jó böngészést!

Óvjuk a gyermekeket!



Járványügyi szakemberek szerint az influenzavírusok sokkal nagyobb veszélyt jelentenek a kiskorú gyermekekre, mint az idősebbekre. Az első influenzás megbetegedés ugyanis súlyosabb lefolyású az utána következőknél, ezért az ifjabb generációnál rendkívül fontos a megelőzés.

Az újonnan terjedő H1N1 abból az A típusú influenzavírusból módosult tovább, amelyik a legtöbbször betegíti meg az embert, és képes világjárványt okozni. Az influenza lappangási ideje 4-7 nap, egy hét alatt ágyba döntheti az egész családot. Általában hirtelen kezdődik, tipikus tünetei: láz, köhögés, torokfájás, orrdugulás, orrfolyás, izomfájdalom, fejfájás, fáradtság, hidegrázás. A légúti panaszok mellett hasmenés, hányinger, hányás is előfordulhat.

Az influenza rendszerint szövődmény nélkül, magától gyógyul. Szövődményre akkor kell gondolni, ha néhány napos láztalanság után újból belázadódik a beteg, vagy 3-4 napon túl elhúzódik a láz, fül-fájás, illetve nehézlégzés jelentkezik. Ilyen esetekben ajánlott kihívni a háziorvost, aki dönt a megfelelő kezeléssel, szükség szerint a kórházi beutalásról. Jó tudni, hogy a szövődmények nagyon súlyosak lehetnek! A fertőződés esélye csökkenthető, ha kerüljük a szoros érintkezéseket, betartjuk az általános személyi higiénés szabályokat, és erre a gyermekeket is megtaníthatjuk.

- Kerüljük az üdvözlés szokásos formáit, a kézfogást és lehetőleg a pusztit is.
- A kézmosás meleg vízzel, szappannal történjen, és legalább 20 másodpercig tartson. A minimum 60 százalékos alkoholtartalmú kézfertőtlenítők szintén hatásosak.
- Az influenza képes terjedni oly módon is, hogy valaki megfog olyan tárgyat, amelyen megtelepedett a vírus, és a kezével a saját nyálkahártyájára – szemébe, szájába, orrába – juttatja. A szokásos módszerrel végzett gyakori takarítás elegendő a felületek és tárgyak tisztán tartására, külön fertőtlenítésre nincs szükség.
- A kiskorúak esetében rendkívül fontos az influenza elleni védőoltás – mondja dr. Mészner Zsófia, az Országos Gyermekegészségügyi Intézet (OGYEI) főigazgatója, gyermek oltási szaktanácsadó. A vizsgálatok szerint a vakcina hatásos, és megfelelő védelmet nyújt a fertőződés ellen. De ne feledjük: oltás után is érdemes betartani a megelőzésre vonatkozó tanácsokat.

K. É. ■

Védelem a vírusok támadása ellen

Idén ősszel nemcsak a meghűlés, hanem kétféle influenzajárvány ellen is védekeznünk kell. Míg a szezonális influenza rendszerint januártól márciusig okoz megbetegedéseket, az új típusú, H1N1 influenzavírus már most terjed. Támogassuk immunrendszerünket, hogy eredményesen vehesse fel a harcot a kórokozók ellen!



Védekező rendszerünk feladata, hogy a külső és belső ártalmas, nemkívánatos anyagoktól megvédje szervezetünket. Ha valamilyen kórokozó kerül a szervezetbe, immunrendszerünk katonái, a falősejtek, a természetes ölősejtek és az úgynevezett komplement rendszer egymás után aktiválódo kémiai anyagai azonnal elpusztítják, bekebelezik, vagy feloldják külső burkát. Bizonyos körülmények között azonban kevésbé hatékonyan működik ez a védelem.

Immunrendszerünk legyengülhet, ha nem kapja meg a szükséges tápanyagokat, vitaminokat, nyomelemeket, egyes gyógyszerek szedése vagy egy komolyabb betegség csökkentheti a hatékonyságát, de az alkohol, a dohányzás és a stressz is negatívan befolyásolja a működését. Pedig minél jobb állapotban van immunrendszerünk, annál hatékonyabban tudja ellátni feladatát. A fenyegető influenzajárvány előtt érdemes megerősíteni szervezetünk természetes védekezőképességét, hogy eredményesen vegye fel a küzdelmet a támadó vírusok ellen.

Fűszeres, zsíros falatokkal, nehéz, kalóriadús étellel próbálja átvészelné a telt? Így csak a súlya fog gyarapodni. Immunrendszerünk erősítéséhez sok színes salátára, zöldségre, gyümölcsre van szükségünk. Az ezekben lévő ásványi anyagok és vitaminok valósággal felgyorsítják immunrendszerünk működését.

De télen még az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás sem képes kielégíteni a szervezet fokozott C-vitamin-igényét. Mivel ez az igazán fontos antioxidáns vitamin az immunrendszer fő támogatója, nagy szükség van a pótlására. A vitaminok mellett ásványi anyagokra és nyomelemekre is szükségünk van egészségünk megőrzéséhez.

BÉRES CSEPP – AZ IMMUNRENDSZER TERMÉSZETES TÁMOGATÓJA

Erősítse szervezetét Béres Cseppel, mely a szervezet igényeihez igazított összetétellel tartalmaz ásványi anyagokat és nyomelemeket. Napi 2x20 Béres Csepp és a felszívódásához nélkülözhetetlen C-vitamin szedésével támogassa immunrendszerét az influenzaveszélyes időszakban is!

Akciós ár:
2990 Ft*

*A 4x30 ml kiserelés ajánlott fogyasztói ára a gyógyszerárakban 2009. október 15-től december 15-ig.

A Béres Csepp vény nélkül kapható roboráló gyógyszer.



SPONSZORÁLT CIKK

Amíg Ön az újságot olvassa, az EUROVIT C-vitamin 1000 mg retard filmtabletta folyamatosan támogatja immunrendszerét.

Sőt! Reggeltől-estig.

EUROVIT
vitaminok a Te igényeid szerint

Az EUROVIT® C-vitamin 1000 mg retard filmtablettát cukorbetegség is fogyaszthatják. Ajánlott fogyasztói ára 1770 Ft, amely előzetes bejelentés nélkül év közben változhat. Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet.

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

www.eurovit.hu

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

Rudolf Péter: A lényeg a tudatosságban rejlik

Egy kampány sikerének alappillére, hogy azt népszerű és egyben hiteles személyiség képviselje. Az egészségtudatos gondolkodást, a prevenciót, valamint a közösségi létet szorgalmazó Richter Egészségvédelem Program Rudolf Pétert választotta védnökéül.

Egy korábbi interjúban említetted, hogy a nap huszonnégy órájának kibővítésén dolgozol. Mire jutottál?

– Nagyon jól állok: a huszonnégy órát harminc fölé nyomtam. De nyilván az a haditervem, hogy békét teremtek az életemben. Bízom benne, hogy az ember képes változtatni. Ami különösen foglalkoztat, hogy mennyire szabottak a kereteink? Kétségtelen, hogy egyes kérdéseket nem érdemes feszegetni, például hogy lehet-e belőlem a Chicago Bulls profi kosárlabdacsapat centre, viszont lehetnek olyan céljaink, amelyekről elmondhatjuk, hogy épp hogy, de meg tudjuk csinálni. Egyébként tudok „semmitenni”. Ha az Őrségben üldögélek egy diófa alatt, az nem semmittevés, nagyon hasznosnak tartom, még akkor is, ha csak szemlélődöm.

A színészlét nem igazán kedvez az egészséges életmódnak.

– Nyilván nehezebb, mint a kiszámíthatóbb napirenddel élők esetében, valamiképpen mégis csak tud működni a dolog. Legtöbbször mérték-tartás kérdése az egész. Fontos a mozgás, a foci, mindmáig a színész-válogatott tagja vagyok. Legújabb hobbim a kerékpár. Elképesztően jó érzés a városban sugárzó arccal kerekézni, ami mondjuk egy emelkedőn felfelé kapaszkodva még nem mindig jön össze, de szeretném, ha idővel ezt egy laza mosollyal meg tudnám tenni.

Táplálkozás terén vannak speciális elvek a családban?

– A feleségem időnként a kezembe ad könyveket például az egészséges táplálkozásról, és én ezeket szorgalmasan elolvasom. Volt úgy, hogy egy ideig a tradicionális magyar paraszti étkezést követtük, és elsősorban különféle kásákat ettünk. Kimondottan jó állapotban voltam akkoriban. De alapvetően hedonista vagyok. Tíz



napig tisztességgel böjtölök, aztán a tizenegyediken elbukom. Azt hiszem, valójában alkalmatlan vagyok a szigorú, szélsőséges diétákra, inkább a köztes, okos megoldásokat kedvelem.

Az egészségnek van egy lelki oldala is. Családapaként mire helyezed a hangsúlyt?

– A beszélgetésre. A kommunikációra. Arra, hogy az élet minden rezdülését le lehessen reagálni. Meggyőződésem, hogy rengeteg kárt okoz, ha az ember nem kommunikálja le azonnal az érzéseit, és azok megpimpósodnak. A dolgok legyenek kimondva! Szeretném megkímélni a gyerekeimet a hajdan rám testált folyamatos megfelelni akarástól, ami terhet jelentett számomra. Éppen elég az a teher, amit a mai iskolarendszer ró rájuk.

A Richter Egészségvédelem Program a megelőzésre hívja fel a figyelmet. Mit gondolsz, mitől lehetne egészségesebb a magyar társadalom?

– Ez egyfelől természetesen pénzkérdés, és egyre nyilvánvalóbb, hogy megéri beruházni a lakosság egészségének megőrzésébe. Ugyanakkor, legalább ilyen fontos, hogy nagyobb figyelmet terelődjön az általános mentális állapotra. Az egyik legnagyobb gond ma Magyarországon a harmónia hiánya. Ha megnézzük azoknak az országoknak a statisztikáit, ahol a hazainál is pocskább szinten áll a gazdaság, viszont működnek a közösségek, van összetartás, ott egészség terén is jobb a helyzet. Ha azt mondom, hogy a cseh filmet

azért is nézi meg a cseh közönség, mert az az övök, akkor látszólag távoli a példa. A lényeg ugyanis a tudatosságban rejlik. Szűrővizsgálatokra a tudatos ember megy el, az, aki végiggondolja a dolgait. A megelőzés jóval több annál, mint elmenni egy szűrővizsgálatra, amely a kialakult állapotot konstatálja. Vesszőparipám, hogy a leghatékonyabb befektetés egészség terén az iskolai sport fejlesztése, sportpályák, kerékpárutak építése.

Kerek évfordulóhoz értél. Mennyire foglalkoztat az életkorod?

– Tulajdonképpen teljesen ésszerűtlen, hogy ötvenéves lettem. Ennek az évfordulónak a gondolata ez egyszer foglalkoztat, de többet nem fog. Megérint, de nem rendít meg. Ami megrendítő, hogy vannak olyan barátaim, akikkel nem tudok most leülni és ünnepelni egy pohár bor mellett, mert már nincsenek köztünk. Ha hetvenéves lennék, érthetőbb és elfogadhatóbb lenne, de így nem az.

Születésnap kívánságod?

– Egy jó adag nyugalom. Azt gondolom, alapvetően vidéki, sőt, falusi ember vagyok, bár ez nem azt jelenti, hogy ne érezném jól magam New Yorkban. A legbensőbb vágyaim szerint egy felszabadult és örökösen kommunikáló mediterrán halászfalu lakója lennék, aki néha kísétál a kikötőbe és meghúzza a hálót. De az, hogy ez az ember ismeri a szomszédos halászhajó tulajdonosát, az a hálónál is fontosabb.

PÁPAY ESZTER ■

PROBIOTIKUMOKKAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

Emésztőrendszerünk bélfloájára nap mint nap ki van téve a rohanó életforma, a stressz, a környezetszennyezés és az antibiotikumok hatásainak. Azonban az egészséges bélfloa megőrzése elengedhetetlen, hiszen nemcsak az emésztésben és a kiválasztásban tölt be meghatározó szerepet, hanem a testünk védekező rendszerében is kiemelkedő feladatot lát el, részt vesz egyes anyagcsere-folyamatok szabályozásában, valamint közrejátszik néhány vitamin szintézisében is. Ezért fontos, hogy hatékonyan elősegítsük annak egyensúlyát!

Elsőre bizonyára hihetetlennek tűnik az a jó tanács, hogy azzal is sokat tehetünk az egészségünk megőrzéséért, ha ún. barátságos baktériumokat juttatunk a szervezetünkbe. Persze, nem akármilyen mikroorganizmusokat. Az egészséges szervezetben ugyanis már eleve milliósámszámra találunk olyan hasznos baktériumokat, amelyek nélkülözhetetlenek a normális

működéséhez. Azonban a szervezet fokozott igénybevétele esetén az egyensúly felborulhat, ilyenkor különösen fontos odafigyelni a bélfloa egészségének megőrzésére.

Az egészséges életmód és a kiegyensúlyozott táplálkozás mellett ilyenkor segítségünkre lehetnek a probiotikumok, vagyis azok a nem patogén mikroorganizmusok, amelyek elfogyasztásuk után pozitív hatással vannak a bélfloára, ezáltal emésztőrendszerünk egészségére. Ezek lehetnek baktériumok és különös módon gombák is.

A Salutil étrend-kiegészítő kapszula mindkét fajtát tartalmazza, különleges élesztőgomba mellett „barátságos” élőflóras baktériumtörzseket juttat a bélcsatornába a bélfloa egyensúlyának fenntartása érdekében. Korszerű kapszulás kiszerelése lehetővé teszi, hogy a barátságos baktériumkultúra és a különleges élesztőgomba keveréke életképesen jusson el a



rendeltetési helyére, így támogassa az emésztőrendszerünk egyensúlyát, a bélrendszer egészségesebb működését.

Salutil

Az emésztőrendszer komplex védelméért!

A modern élet, a rendszertelen táplálkozás, az antibiotikumok alkalmazása felboríthatja a bélfloa egyensúlyát.

A Salutil probiotikus kapszula:

- ♥ Hozzájárul az egészséges bélfloa fenntartásához, az emésztőrendszer egészségesebb működéséhez
- ♥ Barátságos baktériumok és egyedülálló élesztőgomba keveréke
- ♥ A korszerű kapszulás kiszerelés lehetővé teszi, hogy az aktív mikroorganizmusok életképesen jussanak el a rendeltetési helyükre

ELETKÉPES PROBIOTIKUS MIKROORGANIZMUSOK

NÉVJEGY

Rudolf Péter

színész, rendező, a Richter Egészségvédelem Program védnöke

Család: feleségével, Nagy-Kálózy Eszterrel három gyermekét nevelnek

Kedvenc időtöltése: foci
Láthatjuk

a Beugró című tévéműsorban.

Állj ki a csontjaidért!

Az osteoporózis világnapján, október 20-án szó esett arról, hogy hazánkban mintegy 900 000 ember szenved csonttrikulásban, a betegség számlájára évi 100 000 csonttörés írható, ennek sürgősségi ellátása 16 milliárd forintba kerül, majd a következő évben további 10,5 milliárd forinttal terheli az egészségügyi kasszát. Ennél lényegesen kisebb kiadást jelentene, ha a rászorulókat a legkorszerűbb, a csontok egészségét megőrző kezelést kapnák. Pedig ezen a téren sem állunk jól, a takarékoskodás kényszere miatt mindössze a betegek húsz százaléka kap az állapotának megfelelő terápiát. A szakértők azonban erre a bajra is találnak megoldást. A törés kockázatának becsülésére javasolják az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által kidolgozott eszközt, a FRAX® módszert, amellyel eldönthető, ki szorul terápiára – akár a háziorvos is alkalmazhatja –, így a szűkülő források hatékonyabb és célzottabb felhasználásával eredményesebben küzdhetünk a „néma járvány” ellen.

Rosszkedvünk tele

A WHO adatai szerint a háziorvosokhoz forduló betegek közül minden negyediknél a betegség kritériumait kimerítő mentális zavar áll fenn, mégis a lelki bajoknak csak elenyésző hányadát diagnosztizálják a háziorvosok. A mentális zavarok 75 százalékában szorongásos vagy depressziós tünetekkel fordulnak orvoshoz. A betegek leggyakrabban a háziorvost keresik fel problémájukkal, sőt sokan nem szívesen mennének pszichiáter szakorvoshoz, hiszen ők „nem bolondok”! Mivel az érintettek gyakran egészen más panaszokkal – például fejfájással, emésztési problémákkal, alvászavarokkal – fordulnak háziorvosukhoz, a betegségek megfelelő felismerése, a tünetek mögött megbúvó valódi ok feltárása nagyon fontos. Ennek érdekében szükséges lenne az alapellátásban a lelki egészség megőrzésének, illetve helyreállításának folyamatos elősegítése, a háziorvosok motivációjának és eszköztárának fejlesztése, valamint a háziorvosok továbbképzése a pszichoterápia és a krízisintervenció, az öngyilkosságok megelőzésének területén.

Összefűz az egészség

A MédiaUnió és a Pfizer Gyógyszer-kereskedelmi Kft. közösen meghirdetett pályázatára folyamatosan érkeznek a jelentkezések. Az egészséges táplálkozás és mozgás mellett főként a dohányzás kategóriája mozgatta meg a pályázókat, sokan a www.egeszsegdij.hu honlapján is

megjelentetik történeteiket. A jó példák segíthetnek másoknak, akiknek már csak egy kicsi hiányzik ahhoz, hogy letegyék a cigarettát, ezzel nagyban hozzájárulva önmaguk és környezetük egészségesebbé tételéhez. Hiszen a dohányzók nem csak önmaguknak ártanak!

Megszabadultam a fájdalomtól!

Az Aflamin® krém hatásos fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő készítmény.

Az Aflamin® krém alkalmazási területei:

- ▶ derékfájás, hátfájás
- ▶ nyakfájás
- ▶ in, ínszalag, izom és ízületi sérülések (pl.: rándulás, túlerőltetés, zúzódás)
- ▶ ingyulladás, teniszkönyök



Az Aflamin® krém tartalmazó gyógyszer. Vény nélkül kapható a patikákban.

Almirall

RICHTER GEDON

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

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

Hatásos védelem nátha, influenza ellen

Az LGG (Lactobacillus GG) probiotikum segítségével hatékonyabban védhetjük családjunk egészségét számos felső légúti betegség, mint pl. nátha, torokgyulladás, influenza ellen, vagy ha már kialakult a betegség, gyorsíthatjuk a gyógyulást.

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



okozó baktériumok előfordulását. Az eredmények annyira meggyőzőek, hogy mára az LGG számos országban az egészségmegőrzés aktív részévé vált. Magyarországon is több tízezer felnőtt és gyermek szedte már, és sokan ennek tulajdonítják, hogy azóta lényegesen ritkábban vagy egyáltalán nem kaptak el felső légúti fertőzést.

A jótékony tejsavbaktériumok, más néven probiotikumok megismerése az 1900-as évek elején kezdődött, amikor egy Mecsnyikov nevű orosz tudós megfigyelte, hogy a kaukázusi emberek hosszabb és egészségesebb életet élnek. Ezt azzal magyarázta, hogy arra felé sok Lactobacillus tartalmú erjesztett tejterméket (pl. savanyított juhtej) fogyasztanak, mely csökkenti a kórokozó baktériumok számát. Mecsnyikov az immunitás megismeréséért végzett vizsgálatairól 1908-ban Nobel-díjat kapott. Évtizedekkel később, hosszú kutatómunka eredményeként két amerikai tudós sikeresen azonosította a Lactobacillusok egy különösen jótékony fajtáját, az LGG-t. Erről a jótékony bacilusról felfedezése óta több száz klinikai vizsgálaton alapuló tudományos cikk jelent meg. Az egyik vizsgálat szerint azok az óvodások, akik rendszeresen kapták az LGG-t, ritkábban betegedtek meg, így kevesebbet hiányoztak az óvodából, mint az LGG-t nem szedő társaik. Ha mégis megfertőződtek, akkor enyhébb volt a betegség lefolyása, valamint gyorsabban gyógyultak meg. Esetükben kisebb eséllyel alakultak ki szövődmények (mint pl. középfül-, homlok- és arcüreggyulladás), és kevesebbszer volt szükségük antibiotikus kezelésre. Az LGG rendkívül hatékonyan bizonyult felnőtteknél is. Egy svájci vizsgálatban szedése csökkentette a betegek orrnyeregében a kór-

Kevesen tudják, hogy az egészséges szervezetben is sokféle kórokozó található, azonban az immunrendszer állandó felügyelet alatt tartja őket – magyarázza szakértőnk, dr. Zsilinszky Zsuzsanna fül-orr-gégész főorvos. – Betegség csak akkor alakul ki, amikor annyira elszaporodnak, hogy az immunrendszer már képtelen megvédeni tőlük a szervezetet.

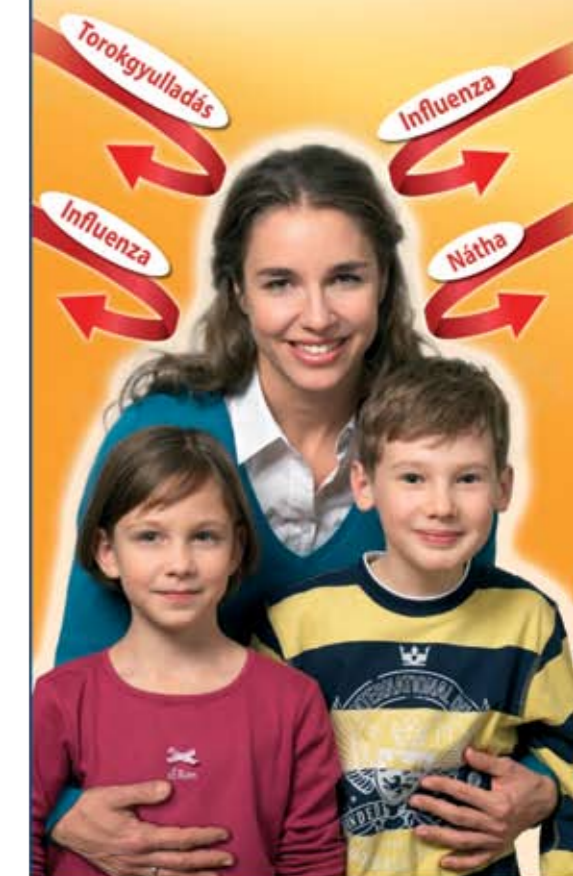
Az LGG háromszoros hatásmechanizmussal segíti a szervezet védekezését, és harcol a kórokozók elszaporodása ellen: 1. fokozza azon antitestek termelődését, melyeket immunrendszerünk állít elő a betegségeket okozó vírusok és baktériumok elpusztítására, 2. fogyasztja a táplálékot a kórokozók elől, így azoknak nem jut elég, és egy részük elpusztul, 3. akadályozza a betegségeket okozó baktériumok megtelepedését a test bizonyos részein, így azok hamarabb kiürülnek a szervezetből. E hatások eredményeként a kórokozók kevésbé tudnak a szervezetben elszaporodni és betegségeket okozni.

Régóta köztudott, hogy a vitaminok és ásványi anyagok szükségesek a szervezet egészséges működéséhez. Az LGG velük kombinálva még hatásosabban küzdhet a betegségek ellen. A patikákban kapható olyan készítmény, amely vitaminok és ásványi anyagok mellett nagy mennyiségű LGG-t is tartalmaz.

Multi-tabs®
IMMUNO

LGG + multivitamin

Megelőzés és gyorsabb gyógyulás



Gyógyszerem nem minősülő, gyógyhatású készítmény.

PN&D

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

SPONZORÁLT CIKK

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!

Nyakfájás

Az a hét csigolya, amely a koponyánkat tartja, gerincünk legmozgékonyabb szakasza. Számos panasz forrása lehet. Különösen sérülékenyek a fejünket a vállunkhoz, illetve a mellkasunkhoz kötő izomcsoportok. Könnyen meghúzzhatjuk, „elfeküdhethetjük a nyakunkat”, de a stressz is itt válik tapintathatóvá: a merevvé váló izmok fájdalmat okoznak.

Nyakfájást vált ki a rossz testtartás, ha munka közben a számítógép képernyőjét, gépkocsivezetésnél az utat figyeljük mereven, hiszen a nyakizmok hamar elfáradnak, romlik a vérellátásuk, feszessé válnak, nehezen tudjuk a fejünket megmozdítani. Rosszabb esetben fájdalmas pontok, tapintható csomók alakulnak ki az izomzatban, különösen a tarkóizmokat a vállal összekötő csuklyásizomban. Ugyanezt a panaszt lelki okok, a fel nem dolgozott stressz is kiválthatja. Amikor úgy érezzük, túl nagy teher nehezedik a vállunkra, tartásunk görcsössé válik, a feszültség az izmainkban is tapintatható. Ellenben amikor jól mennek a dolgaink, a vállunkat lazán leeresztjük, a nyakunk megnyúlik, és szinte súlytalanul ül a fejünk az első csigolyán. Ezt elősegíthetjük tudatos lazítással és házi praktikákkal. Az izomgörcsöt oldja a meleg. Ilyenkor jót tesz a forró fürdő, vagy ha meleg vízbe áztatott, alaposan kicsavart törülközőt tekerünk a nyakunk köré és pihenünk. Használhatnak az izomlazító sportkrémek.

Ha nem esik jól a meleg, akkor valószínűleg ízületi gyulladás váltja ki a panaszt, ezt inkább a hideg borogatás és a gyulladáscsökkentőt tartalmazó fájdalomcsillapítók, tapaszok enyhítik. Javulást hozhat a szakszerűen végzett, nem erőltetett nyaktorna, amely a csigolyák meszesedését is késlelteti.

Szédülést, a nyak merevségét, fájdalmát okozhatja a csigolyák kopása, a porckorongok fáradása. Ahogy korosodunk, a porckorongok nedvességtartalma, rugalmassága csökken, a csigolyák közötti rés összehúzódik, nyomás alá kerülhetnek a ki- és belépő idegek. Hasonló panaszokat vált ki a csigolyák meszesedése is.

Erős fájdalom, különösen a nyakat vagy a fejet ért sérülés, például ütőközések baleset után jelentkező panaszok esetén haladéktalanul forduljunk orvoshoz. Ugyancsak vizsgálatot és szakszerű kezelést igényel a karba, ujjakba sugárzó fájdalom, illetve zibbadó bizsergés a végtagokban, mert ezek a tünetek idegi sérülésre utalhatnak.

K. É. ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Sally Searle – Cathy Meeus: **Pilates**
- ➔ Jennie Bittleston: **Jóga**
- ➔ Maria Treben: **Stressz a mindennapokban**
- ➔ Dr. Jürgen Fischer: **100 jó ötlet gerincpanaszokkal küszködőknek**

Tel.: 452-0277, www.gyogyhir.hu

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, koncentráció képessége és memóriája, valamint jobb lett felfogó képességük.

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 g-ot ajánlott megenni. Ezzel szemben Magyarországon az átlagfogyasztás csupán ennek egynegyede!

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

V. P.: Az omega-3 zsírsavak egyik legfontosabb hatása, hogy javítják a gondolkodásért és az értelmi képességekért felelős agyterületek működését. Több fajtájuk van, az egyik legfontosabb a DHA, mivel ez teszi ki az emberi agy kb. 30%-át. Ez a zsírsav alapvető szerepet játszik azokban az agyi folyamatokban, amin az intelligencia és az értelmi képességek alapulnak.

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

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

áll. Ez különösen fontos lehet azoknál a gyerekeknél, akik 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 kislánya omega-3-at szed, iskolai teljesítménye látványosan javult: a korábbi 50-60%-os matematikafelmérők helyett pár hónap elteltével 90%-os 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. 3 és 9 éves unokám például minden reggel kéri szüleitől – ahogy ők nevezik – az „okosító vitamint”.



SPONZORÁLT CIKK

Egyéni edzés kismamának

Gyógyhír
KLINIKA Az edző válaszol

Párommal beszélünk arról, hogy szülés után személyi edzésen kellene részt vennem. Hamarosan szülök. Ön szerint mikor kezdhetek el edzeni szülés után? Ajánlott nekem a személyi edzés? Mennyi idő alatt tudom leadni a plusz 15 kilót?

Tekintettel arra, hogy a terhességről és a várható szülésről semmilyen információm nincs, azt javaslom, hogy az edzést akkor kezdje el, ha az orvosilag nem ellenjavallt. Nagyon jó ötlet, hogy személyi edzésben szeretne részt venni, mert az életkorához, aktuális állapotához, egyéni céljaihoz igazodik. Nem beszélve arról, hogy egyfajta intimitást is biztosít. Javaslom, hogy könnyed kardio edzésekkel kezdjen, és mindenképpen tartsa be a fokozatosság elvét. A kívánt cél, a 15 kg leadása türelmet, kitartást igényel, hosszabb folyamat. A különböző szupergyors eredményekkel kecsegtető diétát nem javaslom, ehhez inkább kérje ki orvosa véleményét, de edzője is tud megfelelő étrendet összeállítani. Ne hagyja figyelmen kívül a szoptatást sem, ami a gondos édesanyától speciális táplálkozást, törődést igényel.

Azt szoktuk mondani, hogy a kívánt cél eléréséhez az edzés mindössze 50 százalékban járul hozzá, a másik 50 százalék a táplálkozáson múlik. Gondoljon az edzés, a táplálkozás és a pihenés összhangjára is! E három tényező egyensúlya biztosítja a kívánt eredmény elérését.

Kezdje a munkát állapotfelméréssel, javaslom, hogy végezzen el egy könnyebb fittségi tesztet, mely korrekt tájékoztatást ad aktuális állapotáról.

Ilyés Gyula

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



Örökifjú csontjaink



„A gerincbetegségek népbetegségnek számítanak, a felnőtt lakosság 80%-a találkozott már életében ilyen problémával. Az ülőmunkát végzők jelentős mértékben veszélyeztetettek a gerincbántalmak tekintetében.”
Dr. Erbszt András, gerincspecialista, ortopéd sebész szakorvos

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

RENZ-VISSZAFIZETESI
GARANCIA
30 nap

Dereka
hálás lesz
érte!

18.990 Ft
+ szállítási költség

Karácsonyi akciónkban a Kosmodisk Classic szett **ingyenes** házzhoz szállítással kapható!

Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61
www.kosmodisk.hu

Ajánlatunk 2009. nov. 16 - dec. 24 között érvényes.

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

A civilizáció egyik átka, hogy a keveset mozgó városi ember ízületi és csontfájdalmaktól, gerincpanaszoktól, a merev, „beállt” izmok okozta mozgási nehézségektől szenved, életkora előrehaladtával egyre inkább. Pedig mozgással, egészséges életmóddal és testsúlycsökkentéssel sokáig meg tudjuk őrizni izmaink, ízületeink és csontjaink egészségét.

A meddig nem érzünk fájdalmat vagy merevséget, hajlamosak vagyunk elfeledkezni csontjaink egészségéről. Az ízületek az évek során törvényszerűen elhasználódnak valamennyire, a porcos felületek igénybevétel hatására vékonyodnak. Az ízületi kopás – különösen, ha erőteljes és túl hamar bekövetkezik – nagyon fájdalmas lehet, és a beteget jelentősen korlátozza mozgásában.

A kényelem ára

Dr. Hutás Gábor reumatológus szakorvos azt tapasztalja, hogy a mozgásszegény életmódnak, a helytelen táplálkozásnak, a túlsúlynak köszönhetően egyre fiatalabbak jelentkeznek a reumatológián térdfájdással, derékfájdással, míg korábban döntően a 40-50 év felettieknek voltak ilyen panaszai.

– A fájdalom és a mozgási nehézség leggyakrabban a csípő- és a térdízületeket érinti, hiszen ezekre nehezedik a legtöbb teher. Mivel az ízületi porcban nincsenek idegek, akár hosszú évekig fel sem tűnik a súlyos kopás. Aztán fokozatosan a mindennapi mozdulatok is fájdalmassá válhatnak, ha az elpusztult porc alatt védtelenné vált idegek ingerlődnék. A nagyon elkopott csípő- és térdízületek esetében az utóbbi évtizedekben óriási előrelépésnek számít, hogy egy ma már egyszerűnek számító műtéttel protézist tudnak beültetni, de erre csak előrehaladott esetekben kerül sor. Az ízületi protézis azonban soha sem olyan teherbíró, erős, stabil, mint az eredeti, ezért jobb megelőzni a bajt, és mindent megtenni ízületeink egészsége érdekében.

Törekeny csontok

A csontritkulásról a legtöbbben csak annyit tudunk, hogy a klimax környékén és utána veszélyezteti a középkorú nőket. Pedig ritkábban más életkorban és férfiaknál is kialakulhat.

– Egészséges felnőttek szervezetében egyszerre zajlik a csontépítő és -lebontó folyamat. Csontritkulás esetén a bontó és építő szakaszok közötti összhang megbomlik, és a csontszövet szerkezete kórosan megváltozik – magyarázza Hutás doktor.

A latinul oszteoporózisnak nevezett betegség kezdetben csak enyhe tünetekkel jár, miközben a csontokban már nagy a baj. Sokszor nem is gondolunk a csontritkulás veszélyére, a korunknak, ülő életmódunknak vagy túlhajszoltságunknak tudjuk be a fájdalmat, a fáradtságot, testmagasságunk csökkenését. Aztán egy jelentéktelennek tűnő eséskor súlyos töréseket szenvedünk, és többnyire csak ekkor figyelünk fel a már kialakult komoly, vissza nem fordítható elváltozásokra.

A szakorvos szerint különösen gyakran jelentkezik a baj sovány, vékony csontú nőknél. A kevés tejtermék fogyasztása, a dohányzás és a testmozgás elhanyagolása csak tetézi a bajt. Fájdalommentes, gyors vizsgálattal azonban könnyen kideríthető a csontok aktuális állapota.

– Legfontosabb teendő a megelőzés, az ehhez szükséges egészséges életmódot már gyermekkorban meg kell kezdeni. Megfelelő testmozgással el kell érni azt a csúcscsonttömeget, amiből később mindenki elkerülhetetlenül veszíteni fog. Nem mindegy, hogy mi a kezdeti állapot. Megfelelő, kalciumban és D-vitaminban gazdag táplálkozás, a rendszeres, kímélő testmozgás, a dohányzás és a túlzott al-

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ☞ Dr. Tamási László: **Osteoporózis. A csontritkulás megelőzése és kezelése**
 - ☞ Dr. Nikolics Károly – dr. Pintér Anna – Gaálné Labáth Katalin: **Csontritkulás és táplálkozás**
 - ☞ Török Katalin – Kiss Erika: **A csontritkulás és az étrend**
- Tel.: 452-0277,
www.gyogyhir.hu

koholfogyasztás elhagyása nagyon lényegesek az oszteoporózis kivédésében. A már kialakult esetekben szerencsére itthon is elérhetők a legjobb, leghatékonyabb készítmények, tablettá vagy infúzió formájában.

Mit tehetünk?

A pluszsúly megterheli az ízületeinket, ezért nagyon fontos lefogyni, elérni és megtartani az optimális testtömeget. A kedvező változások a diétával és a mozgással kezdődnek. Legjobb az úszás, mert a vízben kíméletesen lehet edzeni a testet. Napi 30 perc gyors séta is segít átmozgatni ízületeinket. Választhatunk egy kedvünkre való gyógytorna DVD-t is, amelyet az otthon kényelmében lehet használni. A bemelegítésről sose feledkezzünk el! A helyes testtartás elsajátítása és tudatosítása javítja a gerinc teherbíró képességét, a jó egyensúlyérzetet.

A glükózamin természetes anyag, a porc alkotórésze, a szervezetben az egészséges ízületi szövet képzésében és megóvásában játszik szerepet. Igazán gazdag forrást leginkább a tengeri eredetű élelmiszerek jelentenek, azon belül is a kagylók. A glükózamin hatóanyagú étrend-kiegészítőket tengeri állatok kitinpáncéljából állítják elő, képes beépülni a porc állományába, segít annak megerősödésében, a kisebb károsodások helyrehozásában.

Fontos a kalciumban gazdag tejtermékek, a vitaminbomba narancslé rendszeres fogyasztása, a szervezet D-vitamin-raktárainak feltöltése. Természetes D-vitamin-források a töke-halmájolaj, a lazac, a makréla, a máj, a tojás, a tej és tejtermékek. A változatos, kiegyensúlyozott étrend csontjaink, ízületeink egészsége szempontjából is lényeges.

MÁRTON ANITA ■

Multi-tabs® Omega-3 Kid



**Az okosabb
gyerekekért!**

✓ a figyelem fokozására

✓ a koncentráció
képesség javítására

✓ nagyon finom, elrágatható
kapszula

2 éves
kortól

Ajánlott ára:
2100 Ft / 30 db



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

Gyógyító fény

Beszélgetés Fenyő Márta biofizikus-kutatóval

Fekszem a Sensolite készülékben, és körülölel fény. Mintha napoznék, a napfény káros hatása nélkül, hiszen az apró lámpák polarizált fénye nem tartalmazza a veszélyes UV sugarakat. Érzem, hogy átmelegít, és jobb kedvre hangol a fény. De a sejtműködést regeneráló polarizáltfény-terápiás rendszer ennél sokkal többre képes.

Az új magyar találmány története az 1980-as években kezdődött, amikor Fenyő Márta biofizikus a kis teljesítményű lézertérápia gyógyító hatását kezdte tanulmányozni.

– Kis teljesítményű lézertérápiával kezeltünk nehezen gyógyuló sebeket, lábszárfekélyes betegeket. Olyan megoldást szerettem volna kidolgozni, ami olcsóbb, biztonságos és mindenki számára elérhető. Kollégáimmal vizsgálni kezdtük a lézertérápia hatását, és megalkottuk a biofizikai modellt, mely szerint a gyógyulás a lézertérápia polarizált voltának köszönhető.

Mi a polarizált fény?

– Az egyszerű lámpa fényhullámai a tér minden síkjában terjednek, míg a polarizált fény esetében a fényhullámok a tér egy kitértetett síkjában haladnak. Sikeresen kifejlesztett egy olyan lámpát, amely széles hullámhossztartományban polarizált fényt bocsát ki, és ugyanolyan hatékonyan kezeli a nehezen gyógyuló sebeket, mint elődje, a lézer, amiről tudni kell, hogy általában csak egy hullámhosszon sugároz, és ha óvatlanok vagyunk, a szemet is károsíthatja.

Ez volt az Evolite lámpa, első a sikeres találmányok sorában. Híre gyorsan terjedt világszerte, de minden igyekezet ellenére nem sikerült Magyarországon gyártót találni.

– Az Evolite licencét 1986-ban megvásárolta a Bioptron AG, és a gyógyító fényforrás nevét Bioptronra változtatta. Az 1990-es évek közepe táján egy másik svájci cég megvásárolta a vállalkozást, vele együtt a licencet is, azóta ők forgalmazzák a készüléket. Nekem ehhez már nincs közöm, én csak a felalálója vagyok a fényterápiának.

Hogyan hat a polarizált fény?

– A ma már milliós nagyságrendű beteg eredményes kezelése közben is az a kérdés foglalkoztatott, hogy valójában mi idézi elő a gyógyulást. A egyszerű gyógyulások többféle jelenség együttes hatásával magyarázhatók. A polarizált fény a test szöveteibe, nagyjából egy centiméter mélyen behatolva eléri a kapillárisokat, ezáltal egyrészt a vérben lévő immunsejteket serkenti, másrészt a vörösvértestekre hat, azokat több oxigén megkötésére és szállítására készíti. A megnövelt immunhatás és az oxigén a vérkeringéssel eljut a test minden sejtjéhez, többek között ennek is köszönhető a gyógyulás. Ezen kívül fokozza a sejtek anyagcseréjét, hatékonyabbá teszi energiatermelésüket, javítja a vérkeringést. A Bioptron lámpával mintegy 15 centiméter átmérőjű körök megfelelő területet tudunk kezelni, sikeresen alkalmazható különféle bőrproblémák, sebek, ízületi gyulladások, sport-

sérülések, fejbőr- és hajproblémák esetében. A további vizsgálatokhoz, amelyekkel azt szeretnénk feltárni, hogy globálisan, a szervezetre nézve pontosan milyen immunitást serkentő hatása van a polarizált fénynek, a teljes testfelület kezelésére alkalmas készüléket kellett kifejlesztenie. Egy svéd orvostechikai szakemberrel közösen kidolgoztuk, hol és hogyan kellene elhelyezni a meghatározott hullámhosszú fényt kibocsátó fényforrásokat. 2008-ban találkoztam Klein Péterrel, aki korábban a kozmetikai iparban szerzett jelentős tapasztalatokat, akinek segítségével megoldottuk a technikai problémákat. Közös fejlesztéssel így jött létre a polarizáltfény-terápiás eszköz, a Sensolite.

Egy készüléket a Budai Gyermekkorháznak ajándékoztunk, itt különböző orvosi szakterületekről, tudományos igénnyel gyűjtjük a gyógyító munka során szerzett tapasztalatokat. Eddigi eredményeink szerint az egész testfelület kezelésekor a biológiai serkentő hatás gyorsabban eljut a szervezet összes sejtjébe, létfontosságú szerveibe, mint a lokális kezelés során, erőteljesebben fokozza a sejtek anyagcseréjét, erősíti az immunrendszert, ösztönzi a regeneratív folyamatokat az egész szervezetben. Ezzel súlyos és kevésbé súlyos betegségek megelőzését teszi lehetővé, illetve elősegíti, gyorsítja a már kialakult betegségek leküzdését. Közvetlen pozitív hatást gyakorol az idegvégződésekre, az energiapályákra és magára az idegszövetre is: ennek köszönhetően csillapítja vagy megszünteti a fájdalmat. Normalizálja az egyensúlyi állapottól eltérő biológiai folyamatokat.

Mik a további tervei?

– Hamarosan indítunk egy kezelés-sorozatot, daganatos gyerekeken, ami engedélyezett tudományos kutatás lesz. Ezzel 23 éves kutatói álomom válik valóra. Több évre tervezett, gyönyörű feladat lesz, ami boldoggá tesz, és nagyon bízom az eredményekben is.

KOLIMÁR ÉVA ■



Gyógyulásra hangolva

A polarizáltfény-kezelés rendszeres használata ajánlható betegséget megelőző vagy a gyógyulást gyorsító céllal. Kisgyermekkor-tól alkalmazható, veszélytelen és mellékhatások nélküli. A kezelés felfrissít, energiával tölt fel, megszabadít a stressztől. A polarizáltfény-terápia elérhető: 1023 Budapest, Komjádi Béla u. 1. és 1065 Budapest, Révay u. 14. További információ: www.sensolite.hu



CINK: AZ EGÉSZSÉG HIÁNYZÓ ELEME

Jó hosszú lenne az a lista, amelyikre az kerülne fel, milyen tápanyagokra is van szüksége naponta a szervezetünknek. Vannak, amelyekből kevesebb, másokból jóval nagyobb mennyiség kell; közös jellemzőjük azonban az, hogy mindegyik nélkülözhetetlen az egészséghez. Közéjük tartozik a cink is.

Miért van szüksége a szervezetünknek cinkre? Mert létfontosságú enzimek alkotórésze, így részt vesz az anyagcsere-folyamatok szabályozásában, a sejtek integritásának és épségének a fenntartásában, tehát a szervezet egészének az irányításában. Fontos az immunrendszer működéséhez, a normális agyi tevékenységhez, valamint véd az oxidatív hatásoktól. A cink szükséges a bőr egészséges szerkezetének fenntartásához, a haj-, köröm, bőr egészségének megőrzéséhez, az optimális csonttömeg eléréséhez és az idegrendszer normál működéséhez.

Egy egészséges felnőtt számára 15 milligramm a napi szükséglet, amely a kismamáknál a terhesség első hat hónapjában 30 milligrammra emelkedik. Fontos arról gondoskodni, hogy a szervezetünk feltétlenül hozzájusson a szükséges napi cinkmennyiséghez.

SPONSORÁLT CIKK



Walmark® Cink

A bőr, a haj és a köröm egészségéért!

A cink részt vesz a szervezet természetes védekezőrendszerének működésében, védi a sejteket és a szöveteket a káros oxidatív hatásoktól. Különleges szerepet tölt be a haj és a köröm egészségének megőrzésében, valamint hozzájárul a bőr egészséges szerkezetének fenntartásához. A Walmark® Cink a Walmark Sárga Termékcsalád tagja.

Étrend-kiegészítő termék

Fogyjunk lassan!

Nemcsak hiúsági kérdés a karcsúság, hanem egészségünk szempontjából is lényeges, hogy testtömeg-indexünk a normális tartományba essen. Az elhízás világméretű egészségügyi probléma. A túlsúly növeli a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri, továbbá bizonyos daganatos betegségek kockázatát.



Az elhízás súlyos terhet ró az ízületeinkre is. Minden pluszkiló hozzájárul a térd, a csípő túl gyors kopásához, elhasználódásához. Fogni tehát mindenképpen érdemes, de miért ajánlott csak lassanként változtatni?

Kisebb adagok

Dr. Schramek József belgyógyász-háziorvos szerint fogyókúrák divattrendek jönnek és mennek, a lényeg, hogy az ésszerű táplálkozást kell ötvöznünk heti 3-4-szeri testmozgással.

– A helytelen, átgondolatlan diéták, a túlzásba vitt koplalás legnagyobb veszélye, hogy amint abbahagyjuk a kúrát, visszajönnek a kilók, olykor még több is. Az egyoldalú táplálkozás következtében vitamin- és ásványianyag-hiány alakulhat ki, amellyel saját testünket sanyargatjuk. A kímélő és hatékony diéta az, amikor csak apránként változtatunk étkezési szokásainkon. Olyan kiegyensúlyozott étrendet kell kialakítani, amely hosszabb távon is könnyedén betartható, amellyel meg tudunk barátkozni, amely életmódunk részévé válik – magyarázza a szakorvos.

Mindig figyeljünk oda az adagokra, amelyeket a tányérunkra teszünk. Együnk kisebb tányérról, csökkentett adagokat, egy-egy étkezés alkalmával körülbelül feleannyit, mint korábban. Már ennek is látható hatása lesz néhány hét elteltével. Étkezések előtt fogyassunk gyümölcsöt, zöldséget, salátát előételként, vagy igyunk meg egy jó nagy pohár vizet. Ezek is csökkentik az étvágyat, így az ebédből, vacsorából biztosan kevesebbet eszünk majd.

Heti fél kiló

Elég hetente fél kilót leadni, ennél több már megviselheti a bőrt, és a végeredménnyel biztosan nem leszünk túl elégedettek. Fogyassunk sok folyadékot, így segíthetjük a tisztulást és megújulást! Napi 2-2,5 liter ásványvíz, enyhé gyümölcs-, zöld- vagy gyógytea, illetve cukormentes ital szükséges a szervezetnek télen is.

Ne feledkezzünk meg a napi vitaminpótlásról! Figyeljünk a mindennapi ásványianyag- és vitaminszükségletre, mert ezek hiánya a bőrnek és a hajnak sem tesz jót.

Mindig legyen egészséges nassolnivaló a kezünk ügyében, és ezzel becsaphatjuk édesség után áhítozó gyomrunkat. Az alma mellett a kissé jellegtelenn ízű búza-, illetve zabkorpa szintén alapvető a diétában. Nagyszerűen telít, rendben tartja az emésztést, gyorsan elveszi az éhségérzetet, ezért bármely étkezésnél érdemes joghurtba, kefirbe vagy bármely más lédúsabb ételbe ke-

verni néhány kanállal. Hasonló hatású a puffasztott rizs és búza is, ezeket kis ropogtatnivaló kekszek, szendvicsalapok formájában találjuk meg az üzletek polcain, szintén kedvező árban. Süti helyett rágcsljunk el néhány szem – nem szózott – diót, mandulát, mogyorót vagy tökmagot.

Lift helyett lépcső

Schramek doktor a pácienseket nem hitegeti, mindig elmondja, hogy a karcsúsághoz természetesen edzeni is kell. Nincs olyan sport, ami mindenkinek megfelel, de egy biztos, mozogni érdemes és kell, hogy egészségesek legyünk.

– Napjainkban egy ülőmunkát végző ember hetente átlagosan 40-50 órát ül irodai székében. Különösen a monitor előtt dolgozók számára fontos, hogy időről időre néhány perces, a gerincet, a vállat, a végtagokat átmozgató torna gyakorlatot iktassanak be – tanácsolja a belgyógyász.

Nemcsak edzőteremben és aerobikórán tudunk formásodni, apránként építsünk be egy kis pluszmozgást mindennapi teendőink sorába. Már az is sokat segít, ha változtatunk közlekedési szokásainkon, a buszról, villamosról szálljunk le 1-2 megállóval korábban, és gyalogoljunk egy kicsit! Ha a térdünk bírja, akkor felejtjük el a liftet, helyette inkább a lépcsőzzünk!

Nyugodtan tornázhatunk este otthon. Minden izmot és ízületet mozgassunk át, így elkerülhető a sérülés. A lakás csendjében könnyű koncentrálni a gyakorlatokra, de az is lényeges szempont, hogy nem kell kimozdulni egy megterhelő munkanap után, és nem szükséges pénzt kiadni tornaszerekre vagy sportruházatra.

Aki futni szeretne, nem nélkülözheti a minőségi sportcipőt, mert az aszfalton, kemény felületen való rendszeres kocogás tönkreteszi a térdízületeket. Ez elkerülhető, ha jó minőségű futócipőt hordunk.

MÁRTON ANITA ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Dr. Giller Myriam – Kiss Erika: **Ne fogyókúrázson, fogyjon le!**
- ➔ Fajcsák Zsuzsanna: **A fogyás hét lakat alatt őrzött titkai**
- ➔ Dr. Rigó János – Gyurcsáné Kondrát Ilona: **Az egészséges fogyókúra**

Tel.: 452-0277, www.gyogyhir.hu

Ajándékötletek a patikából

Gyakran hallani, hogy ritkán vagyok beteg, ezért nem járok gyógyszertárba. Pedig a patikákban nemcsak betegségek kezelésére alkalmas gyógyszereket lehet kapni, hanem az egészség megőrzésére, a szervezet ellenállóképességének erősítésére valót is. A patikák egészség-centrumok, ahol tájékoztatást, információt, felvilágosítást kaphatunk életvitelünkkel kapcsolatban, az egészséges táplálkozásra, életmódra vonatkozóan, panaszainkkal, kérdéseinkkel fordulhatunk a gyógyszertárban dolgozó, jól képzett szakemberekhez. Igaz, hogy gyógyszerek egyre több helyen kaphatók, ennek ellenére a „cipőt a cipőboltból” gondolatra hivatkozva, mindenkinek azt javaslom, hogy egészségügyi gondjaival, gyógyszerigényével patikába menjen. A gyógyszertárban mindenki találhat hasznos, érdekes dolgokat, a karácsonyi ajándékozáshoz is kaphatunk ötleteket. Az egészség megőrzéséhez, egészségi állapotunk felméréséhez szükséges eszközök, vérnyomásmérő, vércukorszint-mérő, testsúlymérleg, testzsír mérésére alkalmas készülék mind-mind alkalmasak lehetnek egy egész család egészségének ellenőrzéséhez, megőrzéséhez. Az otthon használható betegség-megelőzésre alkalmas tesztek nagyon jó szolgálatot tehetnek. A legismertebb a terhességi teszt. Vannak házi diagnosztikára ajánlott, nőgyógyászati, húgyúti fertőzések, gyomorfekély, gyomorhurut, gyomorrák, prosztatata- és vastagbélrák kimutatására nagyon egyszerűen használható otthoni tesztek. Mindenki számára ismeretes, hogy a vizeletben megjelenő anyagok egy sor betegség, szervezetben lévő elváltozás jelzésére alkalmasak. A tesztcsíkok sokat megmutathatnak az egészségi állapotunkról, rendkívül egyszerűen. A vizelet kémhatásának, közismerten: pH-jának vizsgálata nagyon sok információt ad, mérésére alkalmas eszközök ugyancsak kaphatók a patikákban. Korunk egyik félelmetes betegsége a mellrák. Házi mellvizsgálatra speciális kesztyűt tudnak ajánlani a gyógyszertárak. Nagyon fontos, és véletlenül se felejtjük el, hogy az otthon végzett tesztek, vizsgálatok csak tájékoztató jellegűek! Mindenféle panasszal, tü-



nettel, észlelt elváltozással feltétlenül fel kell keresni a családorvost! A betegségek megelőzését a multivitamin-készítmények szolgálják leginkább. Életkornak, életmódnak, kívánságnak megfelelő, tablettás, oldatos, szirupos és mindenféle egyéb változatban kaphatóak, és az egész család egészségére válhatnak. Szépségápoló készítményekért is érdemes bemenni a patikába, ahol tetőtől talpig a legtöbb panaszra ajánlanak megoldást a szakképzett gyógyszerészek. A gyógyszertárakban kiváló minőségű, klinikai körülmények között tesztelt arc-, haj- és testápolók közül választhatnak ajándékot érzékeny, problémás bőrű gyerekeknek, kamaszoknak, nőknek és férfiaknak.

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyyszerész

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



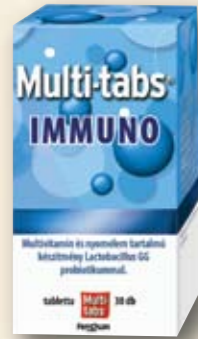
A Seni Care bőrápoló termékek megkönnyítik az inkontinenciával élők mindennapjait

Bőrápoló, bőrvédő krém cink-oxiddal | Tisztító, tápláló testlemosó | 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

KARÁCSONYI VÁSÁR

Előzzük meg a náthát, influenzát!



A közelmúlt átütő orvosi felfedezése az LGG probiotikum, amely új fejezetet nyitott a felső légúti betegségek – például nátha, influenza – elleni védekezésben. Egy orvosi vizsgálat szerint azok, akik rendszeresen szedték, ritkábban kaptak el felső légúti fertőzést, és gyorsabb volt gyógyulásuk. Esetükben kisebb eséllyel alakultak ki súlyos szövődmények, és kevesebbszer volt szükségük antibiotikus kezelésre. LGG-t Magyarországon a Multi-tabs Immuno nevű készítmény tartalmaz vitaminnal és ásványi anyagokkal együtt.

Gyógyszernek nem minősülő, gyógyhatású készítmény

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

Őrizze meg egészséges látását Ocuville Lutein forte-val!



Éljen Ön is az Ocuville bónusz programmal!

Az Ocuville Lutein forte egy vitaminokat, ásványi anyagokat és karotinoidekat tartalmazó, szemspecifikus étrend-kiegészítő, melyet arra fejlesztettek ki, hogy a szem védelmi rendszerét erősítse, és védje az egészséges látást.

Cukorbeteg, tejcukorérzékenyek és cöliákias betegek is szedhetik.

Ocuville Lutein a szemreszabott vitamin.

További információért látogasson el honlapunkra, a www.bauschandlomb.hu-ra.

KOSMODISK Classic



Kosmodisk Classic Gerincbántalmi segédeszköz

A Kosmodisk szettnek világszerte már több mint 1 000 000 ember köszönheti hátfájása csökkenését! A Kosmodisk egy teljesen természetes módszer a hát- és derékfájdalmak enyhítésére vagy akár megszüntetésére. Kialakítása révén elazítja a gerinc melletti izmokat és akupresszúrás pontokat stimulál, így éri el fájdalomcsökkentő hatását. Nem tartalmaz mágnest, biztonságos, és egyszerűen használható.

Megrendelhető a 06-1-452-51-61-es telefonszámon vagy a www.kosmodisk.hu honlapon.

Dereka hálás lesz érte!

Szilágyi Tibor Kossuth-díjas színművész



Karácsonyi akció:

2009. november 16-tól december 24-ig ingyenes házhozszállítással! **18.990 Ft** (+szállítási költség)

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

Revalid® hajkozmetikumok A hajszépség tudománya ajándékba!



A megújult összetevőjű Revalid® sampon, hajkondicionáló és hajkrém nemcsak a haját, a fejbőrt is ápolja: a hajszálakat csillogóbbá és vastagabbá varázsolja, fejbőrünket nyugtatja! A koffeintartalmú hajtonik serkenti a haj növekedését! Forgalmazó: Teva Magyarország Zrt., www.revalid.hu

Ajándékozzon éleslátást!

Ha Ön, rokona vagy ismerőse rövidlátó, távollátó vagy esetleg szürkehályogban szenved, akkor itt a remek alkalom!

Ezzel a kuponnal Ön ingyenesen veheti igénybe alkalmazás-igényelt vizsgálatunkat.

Bővebb információ: 06 1 450 3333 info@focusmed.hu www.focusmedical.hu



Újdonság Dr. Steinberger CRANBERRY (tőzegáfonyalé)



Észak-Amerika még érintetlen természeti területeiről származó zamatos tőzegáfonya leve. Fogyasztása tisztán vagy hígítva ajánlott.

A népgyógyászat régóta ismeri az amerikai tőzegáfonya antibakteriális hatását, ezért húgyúti fertőzések megelőzésére és kiegészítő kezelésére ajánlja. Antioxidáns anyagai révén támogatja az immunrendszer működését.

Keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban!

További információ: www.rivan-nova.hu

Hajhullás ellen!



A HairClinic hajerősítő kapszula hatékonyan veszi fel a harcot a hajhullás ellen. A készítmény természetes hatóanyagait, a búza-csira-olaj és aranyköles-kivonat intenzíven táplálják a hajhagymákat, hogy a hajszálak erősen kapcsolódjanak a fejbőrhöz. A HairClinic segíti a keratin képződését, mely a haj szerkezetét erőssé és rugalmasá teszi. Így a hajtömeg sűrűbbé, dúsabbá és élettelibbé válik.

KARÁCSONYI CSIGACSODA!

Lepje meg szeretteit természetes kényeztetéssel! Az akciós díszcsomagban kapható spanyol Armonia Helix Aspversa Csigacsoda natúrkozmetikai termékek rendkívüli ránctalanító, sejtmegújító és pigmentfoltcsökkentő hatását klinikai tesztek bizonyítják. A kozmetikumok csiganyálka és aloe vera kivonat koncentrátumát tartalmazzák.

Kapható patikákban és bioboltokban!

Forgalmazza: Naturelle Kozmetikai Kft. 1111 Budapest, Szt.Gellért tér 3. III. 3. www.naturellekozmetika.hu



Vércukormérés Accu-Chek® Active-val

- Esztétikus forma,
 - gombnyomás nélküli mérés,
 - 5 másodperces mérési idő,
 - 7-14-30 napos átlagszámítás lehetősége,
 - étkezés előtti és utáni vércukorértékek megkülönböztetése,
 - fejlett adatkezelés és laboratóriumi pontosság
- gondoskodik róla, hogy az Accu-Chek® Active a diabéteszesek hasznos társa lehessen a rendszeres vércukormérésekben.

Bővebb információ: www.vercukormeres.hu

Az Accu-Chek Active és Softclix készülékek gyógyászati segédeszközök.

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



ALLIX kapszula

Hatóanyagai erősítik az immunrendszert, ami a téli náthás, influenzás időben különösen fontos. Serkentik a torok és az orr vérkeringését, ezáltal segítik a légúti nyálkahártyák egészségét, az orrüreg és hörgők tisztaságát. Védik a légzés egészségét. Ismeretes, hogy a tormareszelés régi recept orrfolyás, nátha esetén.

Az Allix tartalma: torma, fokhagyma, gyömbér kivonatai, citrus és zöldtea antioxidánsok, C-vitamin, petrezselyem, hisztidin.

60 db kapszula/doboz
Forgalmazza: Pharmaforte Kft.
Info tel.: 06/30/2100-155
www.pharmaforte.hu





Érvédő, fiatalító antioxidánsok

Az utóbbi néhány évtized kutatásai rámutattak arra, hogy a szervezet oxidációs folyamatait késleltető antioxidánsoknak meghatározó szerepük van a betegségek megelőzésében, az egészség megtartásában. Segítenek a test sejtjeinek védelmében, és semlegesítik a szervezetbe kerülő mérgező anyagokat. Ezek a hasznos molekulák a szervezetben is megtalálhatók, de mennyiségük az elfogyasztott táplálékokkal növelhető.

A környezetszennyezés, a rossz táplálkozási szokások, a dohányzás, az alkoholfogyasztás, a testet érő kisebb, nagyobb mértékű sugárhatások, a túlzásba vitt napozás, szoláriumozás, a stressz külön-külön és együttesen is károsan hatnak az emberek egészségére. Többek között azért, mert a testben serkentik a káros szabadgyökök képződését, ami sokféle betegség kialakulását, az öregedési folyamatok felgyorsulását eredményezi.

Támadásba lendülnek a szabadgyökök

Szabó Csaba biokémikus kutató egy tudományos előadásában elmondta: a szabadgyökök az emberi test minden szervében okozhatnak károsodást, illetve hozzájárulhatnak azok megbetegedéséhez. Bár normál állapotban a szervezetben a szabadgyökök és a test védekező mechanizmusai egyensúlyban vannak, de ez a harmónia nagyon könnyen felborulhat. Ez az életfontosságú

Színek és ízek

Antioxidáns tartalmú növények: a zöld és fekete tea, a galagonya, a szőlő magja, a vörösbor, az áfonya, a paradicsom, a citrusfélék, a karotin tartalmú zöldségek és gyümölcsök, mint a sárgarépa, sárgadinnye, sárgabarack, sütőtök, valamint a szeder, a málna, a brokkoli, a zöldpaprika, a káposzta, a fokhagyma. A felsoroltak mellett természetesen még számtalan más zöldségnek és gyümölcsnek van erősebb-gyengébb antioxidáns hatása.

egyensúly kibillenhet egyrészt a szervezet szabadgyököket semlegesítő védekező, antioxidáns mechanizmusának a meggyengülésekor, másrészt akkor, ha a külvilág különböző ártalmas hatásai miatt túl sok szabadgyök keletkezik a testben. A kutatók, laboratóriumi vizsgálataik alapján azt feltételezik, hogy a szabadgyökök túlzott mennyiségének a különböző rákos betegségeken kívül szerepe lehet az időskori elbutulás, a memóriazavarok, bizonyos szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában, a látás és a hallás káros megromlásában, illetve a potenciázavarok kialakulásában, szerepet játszhatnak a bőr ráncosodásában és a haj ősziülésében is. Egy tudományos vizsgálat szerint minél kevesebbet eszik valaki, vagyis minél soványabb, annál nagyobb az esélye a hosszú életre. Feltehetően azért, mert aki több táplálékot fogyaszt, nagyobb mennyiségű antioxidánsra volna szüksége ahhoz, hogy a keletkező szabadgyökök hatását ellensúlyozza, de ezt nem győzi a szervezete.

Egészségvédő mediterrán étrend

A szervezetben keletkező szabadgyökök elleni antioxidáns hatást elsőként a Szent-Györgyi Albert által felfedezett C-vitaminnal bizonyították. Azóta számos vitaminnál szintén bebizonyosodott, hogy rendelkezik ezzel a tulajdonsággal.

– A szervezet védekező mechanizmusa a főként táplálékkal bevitt, természetes antioxidánsokat hívja segítségül, feltéve, hogy azok megfelelő mennyiségben és összetételben állnak rendelkezésre. Közülük a legismertebbek: a C- és E-vitamin, a cink, a magnézium és a szelén. C-vitamin többek között a paprikában, citrusfélékben és a káposztában, E-vitamin főleg növényi olajokban, búzacsírában, tojássárgájában, margarinban, hüvelyes zöldségekben található. Cinket elsősorban a húskok, belsegek, tengeri ételek, magnéziumot a gabona-, dió- és mogyorófélék, szelént a halak és vadhúskok tartalmazzak nagyobb mennyiségben. A mesterséges antioxidánsokat különböző tabletták, kapszulák, táplálék-kiegészítő formájában forgalmazzák – sorolja a kutató.

Azt is vizsgálatok sora bizonyította, hogy a mediterrán étrend többszörös hatékonysággal csökkenti a szervezetben a szabadgyökök mennyiségét, ezáltal az infarktus, az érrendszeri, a daganatos és egyéb súlyos betegségek kockázatát. Az ENSZ Egészségügyi Világszervezetének, a WHO-nak az ajánlása szerint mindenkinek naponta legalább háromszor kellene, alkalmanként 10-20 dekagramm, különféle zöldséget vagy gyümölcsöt fogyasztania.

LÓRÁNTH IDA ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Dr. Rodler Imre: **Mediterrán táplálkozás – mediterrán étrend**
- ➔ Korpádi Péter – Patyi Árpád: **Vegetáriánus ételek**

Tel.: 452-0277
www.gyogyhir.hu

A világ sokszínű

Az emberek sokfélesége sokszínű igényekben nyilvánul meg. Válassz Te is az igényednek megfelelő vitaminforrást az EUROVIT® sokszínű étrend-kiegészítői közül!

EUROVIT®

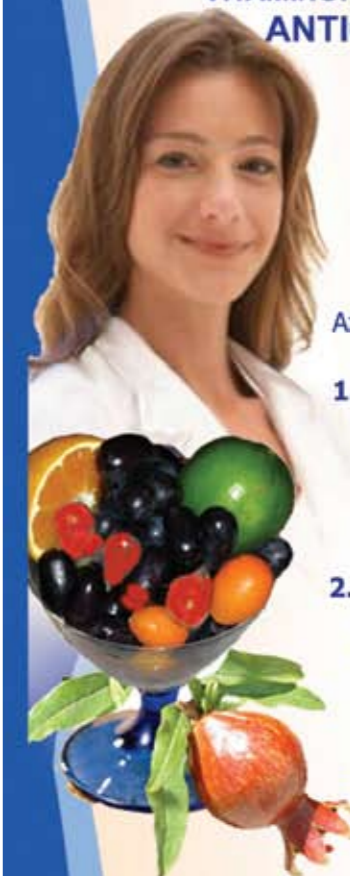
vitaminok a Te igényeid szerint

Az EUROVIT multivitamin felnőtteknek filmtabletta ajánlott fogyasztási ára: 30x: 1299 Ft / 60x: 2180 Ft. EUROVIT vas komplex tabletta 30x ajánlott fogyasztási ára: 1080 Ft. Az ajánlott fogyasztási ár év közben bejelentés nélkül változhat. Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet.
Forgalmazza: TEVA Magyarország Zrt., 2100 Godólló, Repülőtéri út 5. www.eurovit.hu

Erősítsük immunrendszerünk a közelgő influenza, megfázások idejére!

A tél közeledtével fokozottan szükségünk van

VITAMINOKRA, NYOMELEMEKRE, ANTIKÖZDÁNSOKRA.



Bármelyikük hiánya gyengeséghez, krónikus betegségekhez vezethet. **Az első tünet az indokolatlan fáradtság.**

Az **ANTIÖKZDÁNSOK** hatásai :

- 1. Erősítik az immunrendszert**
 - javítják a szervezet ellenálló-képességét, védnek a nátha, influenza idején,
 - kedvező hatásúak a közérzetre.
- 2. Segítik a szívet, vérkeringést**
 - óvják az érfalak tisztaságát,
 - segíthetik a szívkoszorúerek és az agyi erek vérkeringését.
- 3. Segíthetik az egészséges sejtosztódást**
 - védik a sejtek DNS-ét az oxidatív szabad gyökök ellen,
 - segíthetik a sejtek egészséges szaporodását.
- 4. Segíthetik a fogamzást**
 - óvják a spermiumok és petesejtek ép-ségét, segíthetik a születendő magzat egészségét.

ANTIOXANT

Kapszula és Cseppek
kiszerelesben

ANTIÖKZDÁNS
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ

Természetes gyümölcs-kivonatokat tartalmaz:

GRÁNÁTALMA,
CITRUS,
ZÖLD TEA,
SZŐLŐ mag+héj,
TÖZEGÁFONYA,
C-VITAMIN
és SZELÉN



Az ANTIOXANT Kapszula és a Cseppek is biztosítják a napi antioxidáns szükségletet.



Kapható gyógyszertárakban és bioboltokban.
Telefonon: 06-30-2100-155, **www.pharmaforte.hu**

■ ■ ■ Egészségvédő tanácsok

A téli időszakban hogyan, milyen vitaminokkal óvhatjuk meg egészségünket?

A komplementer – kiegészítő – medicina számos szert, illetve módszert ismer és alkalmaz az immunrendszer erősítésére. Kiegyensúlyozott táplálkozás, lelki egyensúly, jó stresszkezelés, egészséges bélfóra, valamint vitamin- és ásványianyag-pótlás mellett nem alakulhatnak ki hiánybetegségek vagy ezek miatt immungyengeség. A grépfrútmag-csepp a természetes gomba-, vírus- és baktériumpusztítók közé tartozik. Különösen az úgynevezett édes grépfrútmag-cseppet keresse. Az echinacea az egyik legfontosabb növényi immunerősítő. Kutatások igazolták, hogy Echinacea adása utána az immunsejtek aktivitása és szaporodása fokozódik. További fontos gyógynövények: a lapacho-tea (Aktimuntea), a bodza- és a hársfatea, a fűzfakéreg, a legyezőfű, a kakukkfű, a szibériai ginszeng, a rizskorpa (BioBran).

A C-vitamin: megköti a szabad gyököket, az agresszív oxigénrészecskéket, melyek károsítják sejtjeinket. Ajánlott napi mennyiség: 500 mg – 1000 mg. Az A-vitamin nedvesen tartja a nyálkahártyák felületét, így erősíti azok ellenálló képességét. Ajánlott napi mennyiség: 0,8–1 mg, de az A-vitamin túladagolható, ezért szedése körültekintést igényel. A béta-karotin gyökfogyó, az A-vitamin elővitaminja. Ajánlott napi mennyiség: 4 mg. Az E-vitamin: védelmet nyújt a szabadgyökök ellen, serkenti a védekezősejtek termelődését és érését. Napi 400 egység E-vitamin-bevitel 30 százalékkal csökkenti a fertőzések veszélyét. Ajánlott napi mennyiség: 400 E.

Ásványi anyagok és nyomelemek nélkül immunrendszerünk olyan lenne, mint a fogatlan oroszlán. A gabona, a tejtermékek és a hüvelyesek – napi 15 mg szükséges – kiváló cinkforrások. Rézre – 2-3 mg naponta – a csecsemőmirigy hormonjainak termelése miatt van szükségünk – hüvelyesekben fordul elő.

A magnézium stresszellenes szerként ismert, de növeli a falósejtek mozgékonyágát is, 600-800 mg kell belőle naponta. A vas növeli a T-sejtek aktivitását, és jó étvágyra gerjeszti a falósejteket. Naponta szükséges 10-18 mg, a köles, az édeskömény, a lencse tartalmazza. A szelén a méregtelenítésben segít. 50-100 mg-ot hüvelyesek, gabona és tejtermékek fogyasztásával juttathatunk szervezetünkbe.

Törekedjünk a szerves eredetű, növényi vitaminok és ásványok fogyasztására. A készítményeket kúraszerűen szedjük, 4-6 hétig, és néhány hetes szünet után újratekintjük, vagy cserélhetjük másira. A téli időszakban tanácsos folyamatosan szedni valamilyen készítményt.

Dr. Tamasi József
belgyógyász szakorvos

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



Gyógyhír Az orvos válaszol
KLINIKA

Jovital[®]C
rágótabletta



C-vitaminnal egyensúlyban



MAGYAR TERMÉK

- TERMÉSZETES narancskivonattal
- FOGKÍMÉLŐ xylittel és szorbittal
- TERMÉSZETES bioflavonoiddal

- 100, 200, 500mg C-vitaminnal
- Cukor- és laktózmentes, mégis jóízű

HU00010K0VCTPA1 Lezárás dátuma: 2009.09.29

Preventa[®]

A HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.
nemzetközi szabadalma alapján

Megnyílt az első
Preventa-szaküzlet Budapesten,
a XII. kerület, Kék Golyó u. 20. szám alatt
(az Országos Onkológiai Intézettel szemben)!

☎ 06 1 201 9017

További információ:
☎ 06 1 365 1660, www.preventa.hu



EGIS Vény nélkül

Az étrendkiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet.

Egis Nyrt. Nem vényköteles üzletág 1134 Budapest, Lehel u. 15. Tel:469-2222, Fax:469-2459, otc@egis.hu, www.egis.hu





Ártó és jótékony zsírsavak

Az egészséges étrendből nem hiányozhatnak a zsírok, mert nélkülözhetetlen alkotórészei a test szöveteit felépítő sejteknek. Szükségünk van erre a tápanyagra ahhoz is, hogy a belekből felszívódhasson a zsírban oldódó A-, D-, E- és K-vitamin. A zsírok ízletesebbé teszik az ételt, ám nem mindegy, hogy mennyi és milyen fajtájú zsiradékot fogyasztunk.

A zsiradékokat a bennük lévő zsírsavak szerkezete alapján több csoportra oszthatjuk. Amelyekben az összes lehetséges kémiai kötés „ki van használva”, telített zsírsavaknak nevezzük. Az egyszerűen telítetlen zsírsavakban molekulánként egy „kihasználatlan” kötés van, a többszörösen telítetlenekben több. Az egészséges táplálkozás alapelve szerint jó, ha a zsírok a bevitt táplálék 30 százalékát alkotják. Magyarországon ennél jóval nagyobb arányú a zsírfogyasztás, ami hozzájárul a magas koleszterinszint, a szív- és érrendszeri betegségek nagymértékű előfordulásához, és számos más problémát is okozhat. Ha a szervezetben magas a koleszterin mennyisége, a felesleg lerakódik a verőerek falára, akadályozva ezzel a vérkeringést, ami szívinfarktust vagy szélütést okozhat, emellett epekő kialakulásához vezethet.

Az agy tápláléka

A többszörösen telítetlen zsírsavakat esszenciális (létfenntartású) zsírsavaknak nevezük; ezeket nem tudja a szervezet előállítani, a táplálékkal kell bevinni. Ilyen esszenciális zsírsavak az omega-3 és az omega-6. Fontos szerepet játszanak az immu-

TiniMemó
Tanulunk, mint hal a vízben...

Omega3
ACDE
vitaminokkal

Limonádé ízesítésű rágó kapszula

Kapható a patikákban!

1. MAGARTÁS 2. TANULÁS 3. MEMÓRIA – Omega3

Gyártja: Lifeplan Ltd. Forgalmazza: QuantumPharma Kft.
Tel.: 06-1-323-1655 www.quantumpharma.hu

Tudta?

Ha lehet, hidegen sajtolt olajat vásároljunk, a többit ugyanis hő- vagy kémiai kezelésnek vetik alá. A zsírok mesterséges kezelése során úgynevezett transzszírsavak keletkeznek, melyek kifejezetten károsak, ezért ha lehet, kerüljük fogyasztásukat.

rendszer működésében, a gyulladáscsökkentésben, a vérnyomás szabályozásában, mérséklék a vérrögképződés kockázatát, részt vesznek a hormonszerű prosztaglandinok termelésében. Az omega-3 és omega-6 arányának is különös jelentősége van. Táplálkozási szakemberek szerint az 1:3–1:5 arány lenne az ideális, ezzel szemben 1:10–1:30 arányban fogyasztuk ezt a két zsírsavat; fontos lenne tehát több omega-3 zsírsavban gazdag ételt ennünk. Az esszenciális zsírsavakban gazdag táplálék az agy eledelének is nevezhető, ugyanis az idegsejtek fő összetevője a zsír. Az esszenciális zsírsavakat hasznosítja a szervezet, csak kis részét raktározza el hájként, szemben a telített zsírsavakkal. Esszenciális zsírsavakat tartalmaznak például a halak (tőkehal, lazac, makréla, hering); a napraforgó-, kukorica-, dió-, szezám-, len-, tökmag- és szőlőmagolaj; a csonthéjas gyümölcsök. Az olívaolaj egyszerűen telítetlen zsírsavakat tartalmaz, amely kevésbé egészséges, mint a többszörösen telítetlen, de a telített zsíroknál mindenképpen hasznosabb.

Vajat vagy margarint?

Táplálkozási szempontból a telítetlen, vagyis a növényi eredetű zsírok az értékesek, amelyek szobahőmérsékleten cseppfolyósak – ezek az olajok. Az állati zsiradékok legnagyobb része telített, ezért szobahőmérsékleten általában szilárd halmazállapotúak. A különféle margarínok növényi zsiradékból készülnek, de csínján kell bánni velük, mert előállításuk során hidrogénezik őket, megváltoztatva ezzel a természetes zsírsavak szerkezetét, emellett általában tartósítószerket is tartalmaznak. Célszerűbb vajat használni helyettük, persze csak kis mennyiségben. A vaj, annak ellenére, hogy jórészt telített zsírsavakat tartalmaz, a kiegyensúlyozott étrendben nem okoz nagyobb bajt. Előnye, hogy nem tartalmaz tartósítószer. VAIDA ANGÉLA ■

ARANY ALKONY „Otthon az otthonban”

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

Arany Alkony Időotthonok
Az idősgondozás területén 13 éves szakmai tapasztalattal rendelkező időotthonok várják kedves lakóikat Budapesten négy helyen: Zuglóban, Újpalotán, Csepelen, a Mátyás téren és Törökbálinton.

Ugyanitt 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: Kolvin Ános Presbiteri Misszió www.paskalotthon.hu

A migrén több mint fejfájás

A migrén egy neurológiai rendellenesség, amely az agy vérellátása és az idegpályák közti összetett kapcsolatot bolygatja meg. Nincs ismert gyógymódja, de ha felismerjük azokat a visszatérő eseményeket, mintákat, amelyek a rohamhoz vezetnek, és megpróbáljuk elkerülni azokat, jelentősen csökkenthetjük a migrén előfordulásának esélyét. Helyes táplálkozással ugyancsak sokat tehetünk a migrénes roham elkerülése érdekében.



Fóliában sült laposhal piros paprikamártással

Hozzávalók:

25 dkg laposhalfilé
2 evőkanál olívaolaj
2 teáskanál finomra vágott friss kapor
1 piros húsú paprika kicsumázva
1 gerezd fokhagyma finomra vágva
olívaolaj
só és bors

A halfiléket mindkét oldalát kenjük meg az olívaolaj felével, és tegyük alufóliára. Szórjuk meg friss kapporral, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. A halszeleteket tekerjük szorosan a fóliába, a csomagot tegyük sütőlemezre, majd 190 °C-on süssük 10-12 percig, vagy míg a hal húsa könnyen leválik, ha villával megszurkáljuk.

A mártáshoz a paprikát vágjuk nagyobb darabokra. Egy tálban keverjük hozzá a fokhagymát és 1 evőkanál olívaolajat. Terítsük tepsibe, és süssük sütőben, míg szépen megpirul. Turmixgépben turmixoljuk simára. Passzírozzuk át. Sózzuk, borsozzuk.

A kész halat a paprikamártással leöntve tálaljuk. 2 adag lesz.

Ez a recept mentes a ✓ -val jelölt, migrént kiváltó anyagoktól

koffein ✓
csokoládé ✓
citrusfélék ✓
vörösbor ✓
érett sajt ✓
glutamát & nitrátok ✓
aszpartám ✓
olajos magvak ✓
vörös- & fokhagyma élesztő ✓

Tápanyagérték adagonként:

Energia: 224 kcal
Fehérje: 26 g
Zsír: 12 g
Szénhidrát: 3 g

www.izekeszesek.hu

Receptek, ahogy mi gondoljuk!

ÍZEK ÉS ÉRZÉSEK

...természetes alapanyagokból, tartósítószer- és adalékanyag nélkül!

Kapható: már november 11-től a hirlapárusoknál!

ÜNNEPI SZÁM

Az aranyér ellen: Mastu S

Mi jut eszébe az aranyérről?



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



kenőcs és kúp



Az ülés ismét felüdülés!

Recept nélkül kapható gyógyszer. A kenőcsöt naponta kétszer, külsőleg vagy a végébe bejuttatva kell alkalmazni. A végbélkúp naponta kétszer egyet kell a végbélnyílásba felhelyezni. A készítmény nem alkalmazható bármely összetevője iránti túlérzékenység, valamint az alkalmazási terület szifilisz, illetve tuberkulózisos bőrfolyamatai esetén.

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

Októberi skandináv rejtvényünk helyes megfejtése: BILOBIL FORTE Az agy karbantartója. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját kapja: Gális Zsolt, Békéscsaba. A sudoku megfejtése: 6666. A Studio Moderna Kft. értékes ajándécsomagját nyerte: Hornyák Ágnes, Budapest. Gratulálunk!

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

Tölts 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.

Novemberi rejtvényünk helyes megfejtői között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2009. november 25-ig küldjék el a kiadóba 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 frissiséget. 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 betegájékoztatót, 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.

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 korrigálja. Ezért érhető el sokkal jobb látásélesség, mint a korábbi eljárásokkal.

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi 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.



Most könnyített részletfizetéssel!

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

Azok a pácienseink, akik utána számolnak 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 kezdőrészlet nélkül, könnyített részletfizetésre van lehetőség: A kezelés napján 13 000 Ft, majd a következő 11 hónapban is 13 000 Ft fizetendő. A befektetés 3-4 év alatt biztosan megtérül, mivel a páciens élesen lát majd távolra, így nem kell egy életen keresztül fizetnie a szemüvegért vagy kontaktlencséért.

Hogyan fog látni a kezelés után a páciens?

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

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

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

Mit jelent az orvosi garancia ebben az esetben?

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

SASSZEM KEZELÉS®

INGYENES Vizsgálati Kártya

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



Sasszem-lézerkezelés – orvosi garanciával

GyH-9-11

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. Szentendré)

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