

IV. évfolyam
12. szám

2009. december

Gyógyhír

magazin



**Egy csepp
figyelem**

Interjú Erős Antóniával

**Influenza:
fókuszban a megelőzés**

**Kordában tartott
vérnyomás**

Beigli cukorbetegnek

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



Megújult külső!

Kibővült felhasználói tájékoztató! Decembertől már megújulva, de változatlan tartalommal a gyógyszerárakban.

Elismert. Bizonyított. Biztonságos.

11 év alatt betegek tízezeinek segített.
11 év során több sikeres klinikai vizsgálat.
11 év után is számottevő mellékhatások nélkül.

Az Avemar szedése ajánlott rosszindulatú daganatos megbetegedésben szenvedők klinikai onkológiai kezelésének (műtét, radioterápia, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére.

Az Avemart az onkológiai kezelések előtt, alatt és azok befejeződése után folyamatosan, megszakítás nélkül ajánlott alkalmazni. Az Avemar a daganatos betegség bármely stádiumában szedhető. Az Avemar alkalmazása nem helyettesíti az onkológiai kezeléseket és gyógyszereket!



Biorpharma

Avemar Információs Központ: 1123 Budapest, Kékgolyó u. 14. Tel.: (06) 1-20-20-290 ■ Gyártó, forgalmazó: Biorpharma Kft., Kunfehértó ■ www.avemar.hu
Avemar megrendelés, ingyenes terméktájékoztató igénylés: Tel.: (06) 1-412-2619, Fax: (06) 1-412-2616 ■ Webshop: www.bolt.avemar.hu

avemar
speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer
daganatos betegek részére

GYÓGYHÍR

december



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 gyógyszerárakban, 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



A Gyógyhír magazin a legnagyobb auditált példányszámú
gyógyszerári terjesztésű magazin



Kedves Olvasó!

Amikor régi karácsonyokra gondolkodom, nem az ajándékok jutnak az eszembe. Inkább a szeretteim, akikkel körbeültük

az ünnepi asztalt. Meg a készülődés, a várakozás izgalma. A diótörés, a mákdarálás, a beiglistítés és a szaloncukor zsinórra kötözése közben mesélt történetek. A jó ízű beszélgetésekre emlékszem akkor is, amikor egy viharvert fenyőfát sikerült venni, és csoda történt: feldíszítve karácsonyfa lett belőle. Az ünnep attól volt szép, hogy együtt voltunk, és nem azon versenyeztünk, hogy ki tud drágább ajándékot venni. Mert szeretetet, összetartozást nem lehet – hitelre sem – vásárolni.

Munkatársaim nevében minden kedves Olvasónknak jó egészséget, békés karácsonyt és boldog új évet kívánok!

St. Anna

13+1 KÖNYVTIPP KARÁCSONYRA A Gyógyhír KÖNYVESBOLTTÓL

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

1.



10% kedvezmény

Dr. Pados Gyula; Dr. Audikovsky Mária
Tudatos fogyás – Testsúlycsökkentés az orvos tanácsaival

Az elhízás problémájával foglalkozó orvos szerzőpáros évtizedek óta több tízezer elhízott embernek segített a lefogásban és a testsúlya megtartásában. A könyvből nemcsak „csodadiétákat”, hanem számos orvosi is megalapozott ismeretünk meg – köztük az ún. „Pados-diétát” –, melyek alapján magunk is könnyen dönthetünk, hogy a nagy kínlatból melyiket válasszuk.

3480 Ft 3130 Ft

2.

10% kedvezmény

Dr. Benjamin Spock; Dr. Steven J. Parker
Spock doktor csecsemő- és gyermekgondozása

4580 Ft 4120 Ft

3.

10% kedvezmény

Dr. Fövényi József; Gyurcsáné Kondráti Ilona
Cukorbeteg nagy diétáskönyve

2980 Ft 2680 Ft

4.

Szendrei Kálmán; Csupor Dezső
Gyógynövénytar – Útmutató a korszerű gyógynövény-alkalmazáshoz

2900 Ft

5.

Mark H. Beers; Robert Porter
MSD Orvosi kézikönyv a családban

9700 Ft

6.

Peredi Ágnes
Túlélési kézikönyv – Nem csak a lapra tett nemzedéknek

1498 Ft

7.

Dr. Barna István
Magas vérnyomás

2480 Ft

8.

Rolf Merkle
Depressziót soha többé

2495 Ft

9.

Kurt Tepperwein
Mit árul el a betegség?

2495 Ft

10.

Maria Treben
Egészség Isten patikájából

2495 Ft

11.

Madocsi Eszter
DO-IN / A belső harmónia útja (DVD melléklettel)

3950 Ft

12.

Béres József
Szép magyar ének

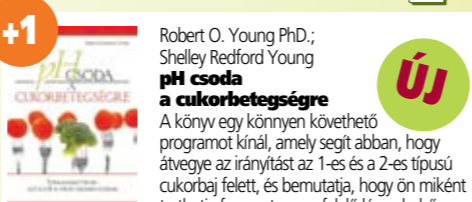
4800 Ft

13.

Michele Sharp
Szakácskönyv migrénesek számára

1890 Ft

+1



Robert O. Young PhD.; Shelley Redford Young
pH csoda a cukorbetegségre

A könyv egy könnyen követhető programot kínál, amely segít abban, hogy átvége az irányítást az 1-es és a 2-es típusú cukorbeteg felett, és bemutatja, hogy ön miként tarthatja fenn azt a megfelelő lúgos belső környezetet, amire a testének szüksége van. Ez a kizárólag természetes alapokon nyugvó program segíthet önnek lelassítani, megállítani, sőt akár visszafordítani a betegséget és azokat a károkat, amiket okoz.

2500 Ft

Amennyiben a könyveket személyesen kívánja átvenni, azt kérjük telefonon előre jelezni szíveskedjen!

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

www.gyogyhir.hu

HALLÓKÉSZÜLÉK

VÁSÁRLÁSAKOR A TÁMOGATÁSI KULCS AKÁR

70%*

www.starkey.hu

TESZTELJE MOST NÁLUNK HALLÁSÁT INGYEN!

1119 Budapest
Fehérvári út 79.
462-60-52

1102 Budapest
Kőrösi Csoma S.út 40.
261-19-09

1032 Budapest
Bécsi út 227.
439-16-03

1024 Budapest
Margit körút 57.
369-33-62

* További információ udeteinkben és a 14/2007 (III.14.) EüM rendelet 2009. augusztus 16. napjától hatályos. 10. számú mellékletében.

PRAKTIKÁK SZÁRAZ KÖHÖGÉSRE

Aconitum napellus segíthet egy hideg napon vagy érzelmi trauma után jelentkező köhögésen. Az inger állandó és fájdalmas. Jellemző, hogy meleg szobába érve kezdődik.

Belladonna a megfelelő szer, ha a torokban csiklandozó érzést okoz az intenzív köhögési inger, és fejfájás kíséri.

A lefelé húzó, fájdalmas, szájszárazsággal járó száraz köhögés javulhat a **Bryoniától**. Jellemző, hogy a beteg a mellkasára szorított kézzel köhög, és pihenésre, egyedülletre vágyik.

Különös tünet, ha egy rekedt, köhögő beteg tea helyett hideg vizet kíván, gondoljunk ilyenkor a **Phosphorusra**. Nevetésre is rosszbodlik.

Hideg vízre javul a **Coccus Cacti** állapot is. Erős rohamoknál ajánlott, ahol a gége viszket, és piros az arc. Csalóka a neve, nem kaktusz növényből, hanem egy bíbortetű nevű állatból készül.

Csengő köhögésnél a rézből készült **Cuprum metallicum**, ugatónál a **Spongia**, mélyről jövő, fémesnél a **Causticum** segíthet. A Causticumnál sokszor jellemző még az is, hogy köhögésnél elcseppen a vizelet.

Ha nincs ötletünk, az alábbi hármast fogat száraz köhögésre bármikor kipróbálhatjuk: **Drosera** (itt az öklendezés gyakori kísérőtünet), **Spongia**, **Cuprum**.

Pucsk Bernadette



Kérdések és válaszok az influenzáról

Idén kétféle influenza fenyegeti az egészségünket. A szokásos, szezonális kórokozó rendszerint januártól márciusig okoz tömeges megbetegedéseket, az új típusú, (A) H1N1 vírus azonban már most járványként terjed.

Mit tehetünk a járványként terjedő influenza megelőzéséért? Ne látogassuk meg barátainkat, kerüljük a tömeget, figyeljünk a fokozott higiénára, és ha lehet, oltassuk be magunkat mindkét influenza-vírus, továbbá a gyakori szövődményként jelentkező tüdőgyulladás (pneumokokusz) ellen. Érdemes megfogadni az ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatalának tanácsait.

Melyek az új típusú influenza tünetei?

Általában az influenza szokásos, jellegzetes tüneteivel jár, és szövődmény nélkül, magától gyógyul. Hirtelen kezdődik, a leggyakrabban észlelt tünetei: láz, köhögés, torokfájás, orrdugulás, orrfolyás, izomfájdalom, fejfájás, fáradtság, hidegrázás. A légúti panaszok mellett esetenként gyomor-bélrendszeri tünetek is előfordulhatnak, például hasmenés, hányinger, hányás.

Mennyi a betegség lappangási ideje?

Általában 1-4 nap, maximum 7 nap. Ezért hasznos tömeges megbetegedés esetén az 1 hetes óvodai, iskolai szünet elrendelése, így lassítani lehet a járvány terjedését.

Mi a teendő, ha az influenza tüneteit észleli magán valaki?

A legfontosabb teendő, hogy a beteg maradjon otthon. Ajánlott az ágynyugalom, a láz csillapítása és a bőséges folyadékfogyasztás. Ha a beteg krónikus alapbetegségben szenved, és hirtelen rosszabbodni kezd az állapota, vagy szövődmények lépnek fel (például néhány napos láztalanság után újból felszökik a láza, vagy 3-4 napon túl elhúzódó láz, fül-fájás, nehézlégzés jelentkezik), vegye fel a kapcsolatot a háziorvosával, illetve a gyermekorvossal, hiszen az orvos dönthet a megfelelő kezeléssel és az esetleges kórházi beutalásról.

Melyek a kézhigiéné alapvető szabályai?

A kézmosás meleg vízzel, szappannal történjen, és legalább 20 másodpercig tartson. Azok az alkohol tartalmú kézfertőtlenítők, amelyek legalább 60 százalékos alkoholtartalmúak, szintén hatásosak.



Ashaninka MACSKAKAROM TABLETTA

Segítsen immunrendszerének, hogy megvédhesse Önt a baktériumok és vírusok által provokált akut és krónikus (visszatérő) fertőzésektől, így az **ormelléküreg-, arc- és homloküreg-gyulladásától, torokgyulladásától, légcsőhuruttól, megfázástól, hörghuruttól stb.**

Keresse a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban!
Forgalmazza: ASHANINKA Pharma Kft. 1118 Budapest, Pannonhalmi út 6.
Tel./Fax: (1) 319-2160, www.fitoshop.hu

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

Hogyan lehet megelőzni a megfertőződést, illetve a fertőzés terjedését?

A fertőzés esélye csökkenthető, ha kerüljük a szoros érintkezéseket, a kéz-fogást, a pusztit, és betartjuk az általános személyi higiénés szabályokat, különös tekintettel a gyakori kézmosásra, a köhögés-tüsszentés etikettre (csak zsebkendőbe!), továbbá erre a gyermekeket is megtanítjuk.

Életben marad-e a vírus a különböző tárgyak felületén, például a számítógép billentyűzetén?

Igen. Az influenzavírus képes terjedni oly módon is, hogy valaki a kezével a különböző tárgyak megfogásával továbbítja az azokra leülepedett váladékcspepekben található vírus a saját nyálkahártyájára (szemébe, szájába, orrába). A szokásos módszerrel végzett gyakori takarítás elegendő a felületek és tárgyak tisztán tartására, külön fertőtlenítésre nincs szükség.



Pár kanál **STODAL** és a **KÖHÖGÉS** eláll.

MEGOLDÁS AZ EGÉSZ CSALÁDNAK.

BOIRON®
HOMEOPÁTHIA
A SZELÍD GYÓGYMÓD.

- Száraz-, hurutos-, ingerköhögés, gége-, légső- és hörghurut tüneteinek kezelésére
- Minden korosztály (kisgyermek, kis-mamák, idősek) számára
- Hatásosan alkalmazható a köhögés minden stádiumában

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ
GYÓGYSZER.
KERESSE A PATIKÁKBAN!

WWW.KOHOGES.INFO.HU

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



99,99%-BAN ELPUZTÍTJA
Baktériumok
Gombák
Vírusok

A patikákban kapható SANYTOL Kézfertőtlenítő gélek és SANYTOL klórmentes felületi fertőtlenítők 99,9%-ban elpusztítják a baktériumokat, gombákat és vírusokat.

Hatásukat európai szabványok alapján független laboratóriumok által végzett vizsgálatok igazolják.

Erősítsük immunrendszerünket!

Különösen télen kell odafigyelnünk az immunrendszerünkre, amikor rövidek és jórészt napfény nélküliek a napok, alig vagyunk friss levegőn, keveset mozgunk, étrendünkben hiányoznak a friss zöldségek, gyümölcsök, vitaminok. Pedig a vitaminok az élet fenntartásához nélkülözhetetlenek. Szervezetünk nem tudja őket előállítani, tehát készen kell őket felvinnünk. A táplálékok általában tartalmazzák azt a mennyiséget, melyre szükségünk van, ugyanakkor vizsgálatok igazolták, hogy az élelmiszerek vitamintartalma drasztikusan csökkent az utóbbi 20 évben a mezőgazdasági és élelmiszeripari technikák következtében. Vitaminhiány esetén a szervezet nem tudja megfelelően ellátni a feladatát, de a vitaminok pótlásától meggyógyulhat.

Az immunrendszer mellett a kórokozók szembeni védekezésünk több fontos elemből áll: a bőr savköpenye, a gyomor savelválasztása, az edzett izomzat, a jól működő anyagcsere. Ha a kórokozók túljutnak e védelmi vonalakra, akkor az immunsejtek aktiválódnak. Sok fizikai, életmódbeli tényezővel erősíthetjük ellenálló képességünket. A hőingerek például felpörgetik immunrendszerünket. Sétáljunk sokat a friss levegőn! Szaunázunk heti egy-két alkalommal!

Immunrendszerünk alapvető tulajdonsága, hogy tanulni akar, minél több betolakodóval kell megbirkóznia, annál ütőképebb fegyvereket fejleszt ki.

Sportoljunk hetente 3-4 alkalommal! A kitartásunkat edző mozgásformák, a gyaloglás, a kocogás, a biciklizés vagy az úszás különösen jó formába hozzák immunrendszerünket. A pihentető alvás, a lelki egyensúly,

a megfelelő stresszkezelés ugyancsak erősíti, míg az egészségtelen, hiányos táplálkozás gyengíti ellenálló képességünket. Legfontosabb az A-, a B6-, a C- és az E-vitamin, valamint a béta-karotin, ugyanis serkentik a védekezésért felelős sejtek aktivitását és teljesítőképességét. Fogyasszunk sok olyan gyümölcsöt és zöldséget, amelyek színe megegyezik a közlekedési jelzőlámpa színeivel! Az intenzív piros, sárga és zöld színű gyümölcsök és zöldségek különösen sok karotinoidot tartalmaznak. Az ép immunrendszerhez szükséges ásványi anyagok és nyomelemek a cink, vas, réz, magnézium és szelén.

Immunrendszerünk szerveihez tartozik bélfőránk is. Az egyoldalú táplálkozás, a túl sok fehérje, a túl könnyen emészthető szénhidrátok – cukor, fehér liszt – fogyasztása, az olyan gyógyszerek, mint az antibiotikumok és a cortisonok károsíthatják a bélrendszerünkben található hasznos baktériumokat. A probiotikumkúra segíthet az egészséges bélfőra fenntartásában.

Dr. Tamasi József
belgyógyász szakorvos

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



Gyógyhír
KLINIKA Az orvos válaszol

IMMUNERŐSÍTÉS A LÉGÚT TISZTASÁGÁÉRT



ALLIX
kapszula

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

TORMA + FOKHAGYMA + GYÖMBÉR

Orrfolyás? Nátha?

Ma már tudományosan is meg tudjuk magyarázni, miért jó fokhagymát ennünk vagy tormát reszelnünk, ha folyik az orrunk.

- Serkentik a torok és az orr vérkeringését, erősítik az immunrendszert a téli náthás, influenzás időben.
- Segítik a légúti nyálkahártyák egészségét, az orrüreg és hörgők tisztaságát.
- Hozzájárulhat a légutak egészségének fenntartásához, mikroorganizmusokkal (baktériumok, influenzavírusok - H1N1) szembeni ellenálló képességéhez.

Természetes eredetű hatóanyagok, kismamáknak és gyermekeknek is ajánlott.



Pharmaforte

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

Jovital[®] C
rágótabletta



C-vitaminnal egyensúlyban



- TERMÉSZETES narancskivonattal
- FOGKÍMÉLŐ xylittel és szorbittal
- TERMÉSZETES bioflavonoiddal

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

MAGYAR TERMÉK

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



Alattomos kór: a magas vérnyomás

A felnőtt lakosság 15-20 százalékát, a 60 év felettieknek mintegy felét érinti a néma gyilkosnak is nevezett magasvérnyomás-betegség. Számuk azonban valószínűleg ennél több, hiszen ez a baj évekig nem okoz panaszokat.

A vérnyomás két erő egymásra hatásából tevődik össze: az egyik, amelyet a szív kifejt, amikor a vért pumpálja az erekbe, a másik az az ellenállás, amelyet a verőerek fala ezzel a nyomással szemben mutat. A vérnyomás szabályozását összetett rendszer végzi, melynek része a szív, az erek, az agy, a vesék és a mellékvesék. Értékét két szám mutatja: a felső érték a szisztolés nyomás, amelyik a szív erő kifejtését írja le, az alsó érték a diasztolés nyomás, amely a szívütések közötti nyomásviszonyokat tükrözi, Hgmm-ben megadva. Fiatal felnőttek esetében ideális a 120/80 Hgmm, felnőtteknél a szisztolés vérnyomás 100 és 140 Hgmm között, a diasztolés 60 és 90 Hgmm között normális.

A végzett tevékenységtől függően a vérnyomás kismértékben változik a nap folyamán, reggel és kora este a legmagasabb. Az agynak a tevékenységtől függetlenül percenként körülbelül 90 ml oxigénú vért kell kapnia.

Veszélyes szövődmények

Magas vérnyomásról (hipertóniáról) akkor beszélünk, ha legalább három különböző napon 140/90 Hgmm-t vagy ennél magasabb értéket mérünk.

A magas vérnyomás kialakulásának pontos oka legtöbbször ismeretlen. Általában nem áll mögötte szervi elváltozás, hanem több tényező – túlzott folyadék-, só-, alkoholfogyasztás, dohányzás, elhízás, mozgásszegény életmód – és az öröklött hajlam együttes hatásának következménye. Ebben az esetben elsődleges (primer) hipertóniáról beszélünk. A másodlagos (szekunder) vagy tüneti magas vérnyomás esetén pontosan megállapítható a háttérben álló kórfolyamat, például vese- vagy hormonális problémák. A terhesség során átmenetileg veszélyesen megemelkedhet a vérnyomás.

A hipertónia évekig tünetmentes maradhat, sokszor csak egy rutin orvosi vizsgálat alkalmával derül ki. Jellemző tünet lehet a tarkótáji fejfájás, szédülés, fáradékonyság, orrvérzés, látászavarok, mellkasi fájdalom. A kezeletlen magas vérnyomás súlyos szövődeményeket okozhat; jelentősen fokozza az agyi történések veszélyét, például a fiatalok stroke első számú rizikófaktora, emellett a szívelégtelenség és a szívinfarktus egyik kiváltó oka. A kezeletlen magas vérnyomás az ideghártya, a retina ereinek szűkületét, elzáródását okozhatja, amely évek alatt vaknához vezethet. A vese különösen érzékeny a magas vérnyomás miatt megváltozott viszonyokra, működése károsodhat.



Nem csak gyógyszerekkel

A hipertónia a legtöbb esetben nem gyógyítható, de gyógyszerekkel és az életmód megváltoztatásával jól karban tartható. A vérnyomáscsökkentő gyógyszerekkel minden hipertóniás beteg vérnyomása beállítható, de a kezelést egyénre szabottan kell végezni. A rendszeres gyógyszeresedés és vérnyomásmérés mellett szükség van a súlyfelesleg leadására, a dohányzás, az alkoholfogyasztás kerülésére, a sóbevitel csökkentésére. Vásárláskor ellenőrizzük az élelmiszerek címkéjén a nátrium- és kalóriatartalmat! Ne feledjük, hogy a feldolgozott élelmiszereknek (sajtok, húskészítmények, gyorsételek, porlevesek) nagyon magas a nátriumtartalmuk! Együnk minél több káliumban, kalciumban és magnéziumban gazdag zöldséget, gyümölcsöt. A vöröshagyma és a fokhagyma is csökkenti a vérnyomást, akárcsak a méz. A stressz kezelése is fontos – szánjunk több időt lazításra és testmozgásra.

VAJDA ANGÉLA ■

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.

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 arrafele sok Lactobacillus tartalmú erjesztett tejterméket (pl. savanyított juh-tejet) fogyasztanak, mely csökkenti a kórokozó baktériumok számát. Mecsnyikov az immunitás megismeréséért végzett vizsgálatairól 1908-ban Nobel-díjat kapott. Évtizedekkel később, hosszú kutatómunka eredményeképpen két amerikai tudós sikerült azonosítani 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 orrüregében a kórokozó 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.

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.

PNGO

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

Vireo®
designed in GERMANY

**KEDVEZŐ ÁR, NAGY TUDÁS
VIREO VÉRNYOMÁSMÉRŐK**

KAPHATÓK A GYÓGYSZERTÁRAKBAN!

**BPM-530 FELKAROS
VÉRNYOMÁSMÉRŐ
8490 Ft***

TULAJDONSÁGAIK:

- automata, digitális kivitel
- nagyméretű LCD kijelző
- 3x40 memóriahely
- WHO mutató
- szabálytalan szívritmus érzékelő
- utolsó 3 mérés átlagának kijelzése
- idő és dátum kijelzés
- elemes üzemmód



**BPM-4 CSUKLÓS
VÉRNYOMÁSMÉRŐ
4490 Ft***

*Az importőr által javasolt fogyasztói ár.



Gyógyszertárak felvásárolja
HUNGAROPHARMA

SPONZORÁLT CIKK

Erős Antónia: Egy csepp figyelem



Az Egy Csepp Világnapon sokan ismerősként köszöntötték Erős Antóniát, aki immár negyedik alkalommal volt a népszerű családi egészségnap háziasszonya. Legjobb „nevelő” a jó példa: az RTL Klub Híradó szerkesztő-műsorvezetője láttán mindenki elhiszi, hogy cukorbeteg is lehet szép és sikeres, sőt boldog kismama az ember.

betegség korai felismerése és megelőzése kampányokkal, patikai programokkal, szűrésekkel, tanácsadással, ingyenes rendezvényekkel, mint amilyen az Egy Csepp Világnap. Minél több ember ismerje meg a cukorbetegséget, és aki érintett, tegyen meg mindent a szövődmények elkerüléséért. Az érdeklődők sok hasznos információt találhatnak honlapunkon, a www.egy-cseppfigyelem.hu-n.

Milyen eredményeket hoztak az eddigi egy csepp világnapi rendezvények?

Idén tartottuk a negyediket. Az első évben 6500, tavaly több mint 8000 ember látogatott ki a Syma Csarnokba. Ez is jelzi, hogy egyre népszerűbb a rendezvény. Cél, hogy a családok együtt jöjjenek el, és minden generáció megtalálja a magának való programot. Ezek között vannak szűrések, koncertek, sorsolások, játékok, közönségtalálkozók sztárokkal, és még sok minden más. A mostani Egy Csepp Világnapon is mi voltunk a házigazdák Szellő Istvánnal. István lelkes támogatója az alapítványnak, ő vezeti sajtótájékoztatóinkat, rendezvényeinket, sőt azt mondta, hogy amióta létezik az alapítvány, adója 1%-át biztos és hiteles helyre ajánlja fel: az Egy Csepp Figyelem Alapítványnak.

Hogyan változtatta meg az életét a cukorbetegség?

Azóta élek tudatosan és egészségesen. Napi ötszöri, hatszori étkezés, rendszeres mozgás, napi 7-8 óra alvás, és persze önellenőrzés, kezelés. Mindezt hamar megszoktam, és most már természetesen élek

együtt a betegséggel. Mindenhez tudunk alkalmazkodni, de az is fontos, hogy ne váljunk rabjává a betegségnek.

Korábban nem javasolták a cukorbeteg nőknek, hogy szüljenek. Mennyi odafigyelést igényelt az állapota, amikor várandós volt?

1921, az inzulin felfedezése óta cukorbeteg nő is szülhet. Ma már ez nem kérdés, de persze sokkal nagyobb odafigyelésre van szükség már a teherbeesés előtt. Fontos a még gyakoribb önellenőrzés és orvosi kontroll, a megfelelő anyagcsere, kiegyensúlyozott vércukorszintek biztosítása. Nagyon sokat köszönhetek az orvosaimnak, dr. Baranyi Évának és dr. Végh Györgynek, mindketten specialistái a cukorbeteg terhességnek. Az, hogy a terhességem és a szülés is problémamentes volt, ez a legtöbb, amit adhattak nekem. No meg sok bátorítást és szeretetet.

Két apróság ellátása nem könnyű feladat. Hogyan alakulnak a napjai?

Most minden róluk szól, és ez így van rendjén. A napirendet a szoptatások köré szervezem, így mindenre jut idő. Ők még négyóránként esznek, de az evések között van idő bevásárlásra, kávézásra, sétára, az otthoni teendőkre. Magamra is marad egy-egy óra. „Elkísértek” már fodrászhoz, türelmesen végigaludták, aztán siettünk haza. Mindenben óriási segítség a férjem, nélküle nem boldogulnék ilyen könnyen. Persze számíthatunk a családomra és a legközelebbi barátokra is.

KOLIMÁR ÉVA ■

**Egy csepp figyelem – adója 1 százalékaival Ön is támogathatja az alapítvány munkáját:
Adószám: 18255858-2-43**

Az első egyike volt, aki a nagy nyilvánosság előtt vállalta betegségét, és népszerűségét az egészségügyi felvilágosítás szolgálatába állította. Nehéz volt meghozni ezt a döntést?

Nem volt tudatos. Egy interjú közben megmértem a vércukrom, így kezdtünk el erről beszélgetni az újságról, végül címlaptörténet lett belőle. Akkor nem sejtettem, hogy ezzel fontos lépést tettünk meg: nyilvánosan beszéltünk egy problémáról, amit sokan titkolnak, rejtegetnek, mert nem akarnak hátrányba kerülni. Később, amikor sok visszajelzést kaptam sorstársaktól, és más betegségekben szenvedőktől, megértettem, hogy ez fontos, és az lenne baj, ha hallgatnánk róla. Rengetegen mondták, írták meg, hogy erőt adott nekik az én történetem, az, hogy úgy érezhetik, nincsenek egyedül, és lehet cukorbeteg is karriert csinálni, teljes életet élni. Azóta tudatosan beszélek erről minél többet, hogy értsék meg az emberek, hogy mindenki ugyanannyit ér, legyen az cukorbeteg, vagy akár más krónikus betegséggel küzdő. Most hogy már gyerekeim is vannak, talán még több embernek mutathatók példát.

Mikor és milyen céllal hozta létre az Egy Csepp Figyelem Alapítványt?

Az alapítvány ötlete 2002-ben született meg, de a hivatalos indulás 2005. november 14-e volt, a Diabétesz Világnapon. A cél a cukor-

NÉVJEGY

Erős Antónia az RTL Klub Híradó szerkesztő-műsorvezetője.
1995 óta cukorbeteg.
Ikerbabái, Szonja és Mátyás 2009. július 29-én születtek.

ÚJDONSÁG ÚJDONSÁG ÚJDONSÁG ÚJDONSÁG ÚJDONSÁG ÚJDONSÁG ÚJDONSÁG



Erősítse szervezetét, immunrendszerét CitroBiotic Bio grapefruit-mag kivonattal és Preisel-San+C vörös áfonyával!

A grapefruitmag-kivonat kiváló vírus-, baktérium- és gombaölő hatású. Bioflavonoid- tartalma révén antioxidáns hatású. A vörös áfonya érvédő, bőrregeneráló, a húgyúti szervek és a prosztata védelmezője.

Forgalmazza:
Citro-San Bt. Tel.: 06/20-575-2384
Email: jave@mail.datanet.hu

**Psyllium Basic Fibre kapszula:
a természetes rost**

Az indiai útifüvet tartalmazó kapszula természetes módon szünteti meg a székrekedést és az IBS-szindróma tüneteit, csökkenti a koleszterinszintet, eltávolítja a lerakódott mérgeanyagokat, és segíthet az egészséges fogyásban.

Természetesen gluténmentes!
További információ és rendelés:
www.husk.hu
Tel.: 06-20/464-7493



**FiberHUSK®
rostadalék sütéshez**

Az indiai útifű liszté örölt korpáját tartalmazó FiberHUSK® 85% rostot tartalmaz, mellyel egészségesebb, puhább és tovább eltartható süteményeket, kenyereket süthetünk csupán egy kanálnyi rost hozzáadásával, mesterséges adalékok nélkül. **Természetesen gluténmentes!**

Receptek, információ és rendelés:
www.husk.hu
Tel.: 06-20/464-7493

Viofor. JPS terápia: Family

Viofor JPS



+ szivargyújtó adapter

+ 36204502886 www.viofor.hu

Megjelent az otthoni használatra alkalmas készülék! Mozgásszervi, oszteoporotikus, reuma-, sztrók-, keringési problémák kezelésére!



**ROSACEA, SEPRŰVÉNA
VÉGRE VAN TÖKÉLETES
MEGOLDÁS !!!**

KORUNK LEGHATÁSOSABB KEZELÉSE A MIKROHULLÁMOS TERÁPIA, AZONAL LÁTHATÓ EREDMÉNY, VÉRZÉS, KÖTÖZÉS, MELLÉKHATÁS NÉLKÜL! AZ ÉR VASTAGSÁGÁTÓL, SŰRŰSÉGÉTŐL FÜGGŐEN AKÁR EGY KEZELÉSSEL IS TARTÓS EREDMÉNY, ELÉRHETŐ ÁRON! INGYENES KONZULTÁCIÓ!
www.naturklinika.hu 06-30-9600-933



**Skin MD Natural
bőrvédő krém
gyógynövénykivonatokból:**

ALOE VERA, KAMILLA, ÁRNIKA, FEKETE NADÁLYTÓ, CICKAFARK
A hideg, téli szél okozta bőrpír, illetve a nagyon száraz, problémás és viszkető bőr enyhíthető és megelőzhető, de a normál bőr ellenálló képességét is megnöveli. 120 ml. Ajánlott fogy. ár: 3500 Ft
Rendelje meg: www.skinmdnatural.hu

**HALOS & HORNS BABA-
ÉS GYERMEKÁPOLÓ CSALÁD**

A Halos & Horns baba- és gyermekápoló termékek növényi eredetű tisztító összetevőkkel készültek. A hipoallergén fürdető és sampon nem tartalmaz SLS-t, ftalátokat, parabént, triclosant.



Kapható a gyógyszertárakban és dm üzletekben.
Forgalmazza: Intercooperation Zrt., tel.: (06-1) 416-0400, www.intercooperation.hu



BABAVÁLLALÁS ELŐTT

Az OVANT étrend-kiegészítő elősegíti a terhességre készülő női szervezet kiegyensúlyozott működését, hormonális és emocionális egyensúlyát. Védi a születendő baba egészségét a petesejteket károsító oxidatív gyökökkel szemben. Férfiaknak a megtermékenyítőképesség optimalizására, a spermiumok védelmére a FERULANT kapszula ajánlott.

Kaphatók gyógyszertárakban, bioboltokban.
Információ és rendelés: www.pharmaforte.hu, tel: 06-30-2100155

**FRIA STERIL CUMITÖRLŐKENDŐ - BABÁKNAK
(tasakban)**

Cumi, cumisüveg, játékok, kanál, etetőszék, babák kezének tisztítására.
• TARTÓSÍTÓSZER NÉLKÜL
• ULTRATISZTA VÍZZEL ÁTÍTATOTT
• TERMÉSZETES ALMAAROMÁVAL
• LEŐBLÍTÉS NÉLKÜL
segít a szennyeződések, baktériumok biztonságosan eltávolítására.



VÉDELEM MÁR 0 hónapos KORTÓL!

Forgalmazó: Intercooperation Zrt., Tel.: (1) 416-0400



RedMaca PRO

Vörös Máká kivonatot, lipopint, vitaminokat és nyomelemeket tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula.

**FÉRFI-EGÉSZSÉG
FÉRFIERŐ**

Forgalmazza: ASHANINKA Pharma Kft.
1118 Bp., Pannónhalmi út 6.
Tel./Fax: (1) 319-2160, www.fitoshop.hu

Az egészségtelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, a káros szenvedélyek miatt napjainkban egyre többen kínlódnak valamilyen átmeneti vagy tartósabb emésztőszervi problémával. Gondjaiktól egy kis odafigyeléssel, egészségesebb életvitellel, néhány egyszerű patikaszer alkalmazásával hamar megszabadulhatnak.



Ünnepi lakomák, nehéz másnapok

Az emésztési gondok döntő része az egészségtelen, stresszes, rohanó életmód eredménye. Az emberek többsége a reggelit hanyagolja, ebédre valamit bekap egy gyorsétteremben, a főétkezést estére halasztja, de akkor jó bőségesen. Mivel idő a vacsorafőzésre sincs sok, a többség általában valamilyen készített vásárolt a hipermarketben, vagy rendel egy adagot az ételfutártól. Csak felmelegíti a mikróban, leül a tévé elé, és a híradó alatt „belapátolja”. Sokszor azt sem tudja, hogy tulajdonképpen mit evett, mert az étel helyett a tévére figyel. Horváth Barbara dietetikus szerint ez az életmód felér egy alapos támadással az emésztőszervek ellen. Szerencsére a szervezet még a komolyabb problémák megjelenése előtt általában tiltakozni kezd: gyomorégés, puffadás, hasmenés vagy székrekedés formájában.

Rendszeres táplálkozás

A helyes, egészséges étrend alapja a rendszeresség – állítja a dietetikus. Az emberek többsége nem is gondolná, hogy táplálkozásában milyen fontos szerepe van a reggelinek. Az szabályozza a szervezet vércukorszintjét, elindítja az emésztőszervek munkáját, energiát termel az izmok és az agy napi munkájának az elkezdéséhez. Persze, nem mindegy, hogy milyen táp-

lálékkal kezdjük a napot. Az estéről maradt pörkölt nem mondható egészséges reggelinek. Helyette rostokban gazdag kenyeret vagy péksüteményt, sajtot, egyéb tejterméket, esetleg tojást ajánl a dietetikus. Fontos, hogy a reggelihez mindig fogyassunk bőségesen folyadékot is. Akár tejet vagy teát (lehetőleg zöldteát vagy gyógykeverékből készített), akár friss gyümölcsből facsart levet. Vannak, akik amerikai mintára rászoktak a müzlireggelire, ami önmagában hasznos lehet, ám nem mindegy, hogy ehhez milyen alapanyagot választunk. Leegészebb a natúr, esetleg magvakkal, aszalt gyümölcsökkel dúsított zabpehely, de a puffasztott, csokoládés, karamellás, egyéb mesterséges ízesítővel készített változatot érdemes messzire elkerülni. Az étkezés kritikus pontja az ebéd. Ma már feledésbe merült az egykor általános üzemi étkeztetés, helyette marad a közeli gyorsétterem, a kisbolt vagy a munkahelyi büfé kínálata. Esetleg az ételfutártól rendelt készétel. Táplálkozási szempontból egyik sem mondható ideálisnak. A száraz, hideg ételekben, például a zsemleiben, párizsiban, felvágottakban sok a káros szénhidrát, zsíradék, a só, és teli vannak tartósítók, állagjavítók, színező adalékanyagokkal. Hiányzik belőlük a vitamin, a rost és általában mindaz, ami támogatná a jó emésztést.

Saláta otthonról

Könnyű salátákkal, főzelékekkel, hallal érdemes a bűfészendvicset helyettesíteni. Az egészséges ebédet akár otthon, este elkészíthetjük, vagy ételfutártól rendelhetjük. Igaz, a kiszállított étel csaldást okozhat, ha például a bőséges rizsköret mellé szerény méretű halszeletet kapunk. A cukros, habos desszertek helyett fogyassunk inkább friss gyümölcsöt mindennap.

A helytelen, rostokban szegény táplálkozás eredménye lehet a puffadás, másoknál a reflux betegség kialakulása. Van, akinél étkezés után hasi görcs, csillapíthatatlan gyomorkorgás vagy hányinger jelentkezik. Az ilyen panaszok mindegyike figyelmeztető jel, amely arra int, hogy változtatni kell táplálkozási szokásainkon. Együnk naponta négyszer-ötször, de egyszerre csak keveset! Kerülni kell a savas, túlfűszerezett, nehéz, zsíros ételeket, és életünk részévé kell tenni a napi rendszeres mozgást, amelynek hatására intenzívebbé válik a bélmozgás is. Különösen jó hatása lehet a vacsora utáni esti sétának. A mozgás és a friss levegő jótékony hatására az emésztőszervi gondok mellett az alvási problémák is megszűnnek.

LÓRÁNTH IDA ■

Fémek a gyógyászatban

Gyógyhír KLINIKA A gyógyszerész válaszol

A fémek különleges szerepet töltenek be az életünkben. Edényeink, evőeszközeink fémből készülnek. A bennük készülő ételek savas vagy lúgos kémhatásúak, oxidáló vagy redukáló hatásúak, de mindenképpen érintkeznek a fémekkel, egy részük pedig kémiai kölcsönhatásba is lép velük. Fémek parányi mennyiségben az elfogyasztott táplálékkal jutnak a szervezetünkbe. Ezek a nyomelemek azonban elengedhetetlenül szükségesek a szervezet zavartalan működéséhez.

Szervezetünk 70 százaléka víz, ami polározható vegyület. Másik fontos tulajdonsága, hogy jól vezeti az elektromos áramot, azt pedig tudjuk, hogy a szervezetnek saját bio-áramköre van. A fémek a vízhez hasonlóan ugyancsak polározhatóak, és jól vezetik az áramot. A nemesfémek, illetve az azokból készült ékszerek viselése nemcsak esztétikai és anyagi értéket képvisel, minden bizonnyal jótékony hatást gyakorolnak a szervezetre, a jó vezetőképességük és a mágnesezhetőségük miatt. A fémeket belsőleg is alkalmazzák a gyógyításban. Az aranyinjekció néhány évvel ezelőtt még nagyon kedvelt szer volt a rheumatoid arthritis, az ízületi gyulladás kezelésében. Időközben kiment a divatból, mert mérhetetlenül drága terápia, és az árához viszonyítottan nem elég hatásos. Az ezüst kiváló fertőtlenítőszer, hatékony baktériumölő, felveszi a harcot a gombák és vírusok ellen, gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatású.

A rézzel és az arannyal együtt az úgynevezett bázis-nyomelemek közé tartozik. A réz-arany-ezüst társítást súlyos depresszió esetén használják. Az ezüstkolloid-oldatot manapság egyre kiterjedtebben alkalmazzák, például a candidás fertőzések, súlyos égések, ekcéma, herpesz, malária, agyhártyagyulladás és egyéb fertőzések kezelésére. Az ezüstkolloid-oldat külsőleg és belsőleg egyaránt hatásos. Szembe cseppentve fertőzés okozta gyulladásoknál kiváló. Jól ismert mellékhatása az argyrosis, amikor az ezüstszemcsék lerakódnak a bőrben és a lágyszövetekben. Ezért az ezüstkolloid-oldatot, mint minden más gyógyhatású szert, csak indokolt esetben és meghatározott ideig szabad alkalmazni.

A fémek közül legnagyobb mennyiségben a vas van jelen az emberi szervezetben, fontos szerepet játszik a megfelelő számú vörsvértest és a hemoglobin előállításában, amely az oxigén szállításában nélkülözhetetlen. Hiánya vérszegénységet okoz, ennek kezelésére régóta alkalmazzák a vasat a gyógyászatban.

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



FÉRFIDOLOG...



Akor előrehaladtával mindenki aggódik, hogy meddig őrzi meg egészségét, meddig élhet teljes életet. Sokaknak kimondatlan aggodalma, hogy a szexuális élet terén meddig őrzi meg teljesítőképességét. A szexuális teljesítőképesség érzékeny kijelzője a szervezetnek, befolyásolja belgyógyászati betegség, pillanatnyi pszichés állapot is. Például kezeletlen cukorbetegség, keringési zavar, de akár stressz is negatívan befolyásolja, ezért a rendszeres orvosi ellenőrzés elengedhetetlen. Az egészséges keringés fenntartásában fontos szerepet játszik az életmód tudatos megváltoztatása, ami a szervezet egészére rendkívül kedvező hatással van. Ide tartozik mindenekelőtt az egészséges és kiegyensúlyozott



étrend, amelyből nem hiányoznak a zöldségek és a gyümölcsök, a rostokban gazdag élelmiszerek, viszont a vörös húsokat a szárnyasok és a halak váltják fel. Törekedni kell a rendszeres testedzésre is, amelybe beletartozik a kertészkedés, az ütemes séta és a tánc is. Kihasználhatjuk a természet nyújtotta hatóanyagokat is, ilyen a törpepálma és a csalán kivonata, valamint a hatékony antioxidánsként ismert likopin. A három hatóanyag révén segítheti elő a prosztata egészségét a Prostenal étrend-kiegészítő. Természetesen nem szabad megfeledkezni az ebben az életkorban már évenként ajánlott prosztataszűrésről sem. Panaszok esetén orvoshoz kell fordulni.

Orrtapasz vagy külön hálószoba?

A felnőtt lakosságnak legalább a fele horkol. Vajon csak a feleségeknek van okuk panasznra vagy vannak „csendháborító” nők is? megszüntethető-e az alvótársak életét megkeserítő zajkeltés?

Ha alvaskor a ki- és beáramló levegő útjába valamilyen akadály kerül, akkor az összeszűkült rés miatt nagyobb lesz a légáramlás sebessége, ami megrezgetti a torok lágy szöveteit, így létrejön a horkolás. Dr. Terry-Horváth Attila neurológus, alvásmedicinában jártas szakorvos szerint hajlamosító tényező az elhízás – mivel a garatfalban lerakódó zsír szűkíti a garat keresztmetszetét –, a nagyobb méretű nyelv, a leelőgő lágy szájpad, nők esetében a változókor.

– Statisztikai adatok szerint a férfiak több mint 40 százaléka és a nők negyede horkol rendszeresen. Nőknél feltételezhetően az ösztrogén hormon segíti a garatizmok normál működését, amelyet alátámaszt, hogy fiatalon eltávolított petefészkek esetén és a változókor után 1-2 éven belül gyakori az alvás alatti légzéskimaradás. A férfiak életmódja kedvez a horkolás kialakulásának, hiszen az elhízás, a késő esti vacsora, az alkoholfogyasztás, a dohányzás mellett náluk gyakoribb a szűk garatkeresztmetszet. A gyermekek 10-12 százalékánál is



Colgate Plax szájvíz

Jobb, mint ha csak fogat mosna!

4X hatékonyabb
Lepedék eltávolítás
Mint kizárólag fogmosás esetén



találkozhatunk ezzel a jelenséggel, náluk leginkább a garat- és orrmandulák megnagyobbodása vezet horkoláshoz. A probléma lehet időszakos, okozhatja fáradtság, megfázás.

A szokványos horkolás az egészségre nem káros, és nem jár másnapai álomsággal. De ha nappali fáradtság, viselkedésbeli és memóriazavarok kísérik, ez az alvási apnoé tünete lehet. Ilyenkor az alvó ember több száz mikroébredést szenved el a kialakuló légzésvizsgálat miatt.

– Nem minden horkoló szenved ebben a betegségben, de az alvási apnoét mindig horkolás kíséri. Jellemző, hogy horkolás közben a gátolt orrlégzés miatt belégzési szünetek, azaz apnoék keletkezhetnek, így a vér oxigénszintje csökken, szén-dioxid-koncentrációja pedig nő. A hálótárs azt veheti észre, hogy a légzés másodpercekre, akár egy percre is leáll, majd egy hangos felhorkanással újraindul. Nem is kevesen, a felnőtt lakosság 2-3 százaléka szenved alvási apnoében. Az életet fenyegető veszély akkor van, ha a betegség nagyon súlyos, és az illető társult szívbetegségben szenved – teszi hozzá a szakember.

Ha a horkolást állandó fáradtság kíséri, akkor mindenképpen indokolt az orvosi kivizsgálás. Ez speciális alvási diagnosztikai laboratóriumban történik. Az éjszakai vizsgálat alatt a légzést, a légzőmozgásokat, a vér oxigéntelítettségét, a szívritmust, valamint a horkolási hang és a testpozíció együttesét figyelik, amely kiegészül az alvást szerkezetének együttes elemzésével.

Horkolás esetén gyakran egyszerűnek tűnő tanácsok is segíthetnek. Aki túlsúlyos, ajánlott lefogynia, ha az orra dugul el rendszeresen, akkor jó megoldás a légzéskönnyítő orrtapasz. Nyugtatók vagy alkohol fogyasztása csak súlyosbítja a helyzetet, ezért ezeket érdemes mellőzni.

– Műtét akkor indokolt, ha a páciensnek fül-orr-gégészeti betegsége, például orrsövényferdülése, orrpolipja, krónikusan gyulladt mandulája van. Ha a tünetek alapján felmerül az alvási apnoé szindróma, akkor műtét előtt kötelező az alvást laboratóriumban elvégzett vizsgálat – figyelmeztet a szakorvos.

A kutatók összefüggést találtak a horkolás és a diabétesz, illetve a szívbetegségek kialakulásának gyakorisága között. A zavart éjszakai nyugalom és a nappali fáradtság lehet az oka annak, hogy a horkolók gyakrabban okoznak közúti balesetet. A gyerekek esetében sem szabad félvállról venni ezt a jelenséget, mert a horkoló gyerekek rosszabbul teljesítenek az iskolában, és gyengébbek az intelligenciateszteken elért eredményeik.

MÁRTON ANITA ■

Hurrá, telelünk!

A tél legalább olyan változatos örömeket kínál, mint a nyár. Nagy élmény száánkón, sítalpakon, snowboardon siklani a szikrázóan fehér, havas lejtőkön, korcsolyázni a tükörfényes jégen, vagy túrázva csodálni, élvezni a téli természet csendjét és békéjét. Mozduljunk ki bátran, de legyen a táskánkban egy kis „elsősegély”-csomag, benne néhány bevált szerrel, ami jól jöhet apróbb balesetek vagy megfázás esetén.



FOLIPYL gyógynövény szirup

Lándzsás útifű- és kakukkfűkivonatot tartalmazó gyógynövény-szirup a légutak egészségéért az egész családnak.

Nem tartalmaz alkoholt.

Forgalmazza: MediLine Üzletház Kft.
1139 Bp., Csizma u. 4.

Kapható a patikákban és a gyógynövény-szaküzletekben.



ECHINYL gyógynövény szirup

Echinacea kivonatot tartalmazó gyógynövény szirup az ellenálló képesség megtartására kicsiknek és nagyoknak.

Nem tartalmaz alkoholt.

Forgalmazza: MediLine Üzletház Kft.
1139 Bp., Csizma u. 4.

Kapható a patikákban és a gyógynövény-szaküzletekben.



Ideális útitárs a Germ-X

Hidratáló kézfertőtlenítő zselé, melynek segítségével víz és szappan nélkül megtisztíthatjuk és fertőtleníthetjük kezünket. Könnyen kenhető, gyorsan felszívódik, használata után kezünk nem ragad. Az utazás nélkülözhetetlen kelléke. Ne felejtse otthon.

Kizárólagos forgalmazó:
Clear and Spa Kft.
www.clearandspa.hu



VALAMI ÚJ!  VALAMI MÁSI!

CV 247 Regenerál antioxidáns, immunstimuláns, étrend-kiegészítő kapszula

A készítmény története az **angliai** állatorvószatban kezdődött. Rák-beteg kutyák tulajdonosai a hagyományos kezelés (műtéti, kemo- vagy sugárterápia) helyett vagy annak folytatásaként egy mellékhatás nélküli, enyhébb és kevésbé költséges megoldást kívántak.

Dr. Sebestény Andor professzor 44 évi londoni rákkutatói tapasztalattal felvértezve kidolgozott és kipróbált 120 szövettanilag igazolt rákos kutyában egy oldatot, amely egyszerű, jól tűrt anyagokból áll, és antioxidáns, immunrendszert erősítő hatású: C-vitamin, szalicilát és két redukáló hatású nyomelem szerves kötésben: réz és mangán. A jó kezelési eredmények alapján és a toxicitásmentességet kimutató kísérletek után ma már állatorvosok használják a szert Angliában. További 21 **magyarországi** rákkelzett kutya esettanulmánya után a CV 247 hazánkban megkapta a „gyógyhatású készítmény” minősítést állatorvosi használatra. A Semmelweis Orvostudományi Egyetemen patkánykísérletekben igazolták a szer antioxidáns hatását, és jelenleg egy rákkutató csoport biztató hatásokat észlel a vele kezelt emberi ráksejttenyészetek vizsgálataiban.

A kezelt állatok életminőségének és életelvárásának javulása olyan szembeötlő volt, hogy **angliai humán orvosok** is felfigyeltek rá, és önkéntes, többnyire előrehaladott rákos betegek százaiban használják a CV 247 készítményt azok életminőségének és életelvárásának javítására, káros mellékhatások észlelése nélkül.

Hazánkban a szer önkéntesen való kipróbálására nem volt szükség. Emberek számára a CV 247 hazai biokémikus kollégák tanácsára a

szalicilátartalma kihagyásával, egy flavonoid hozzáadásával és a réztartalom csökkentésével, immár mint tudományosan alátámasztott, EU-konform **étrend-kiegészítő kapszula**, „CV 247 Regenerál” néven került regisztrálásra a következő elismert hatásokra szorítkozva:

Mint antioxidáns részt vesz a sejtek káros szabadgyökök elleni védelmében, a fehérje-, szénhidrát- és zsíranycserében, az energiaátalakulási folyamatokban. *Hozzájárulhat a csontozat egészséges szerkezetének fenntartásához. Gátolja a káros oxidatív folyamatokat, részt vesz az energia-termelésben, a vasszállításban, a koleszterin és a glukóz anyagcseréjében, a haj és a bőr pigmentációjában. Segíti az immunrendszer hatásos működését, és késlelteti a sejtek öregedését.*

Természetesen mindez megfelelő egészséges életmóddal és táplálkozással is elérhető.

A CV 247 Regenerál műtéti vagy más orvosi beavatkozásokat követő felépülés során szintén jól használható az immunrendszer erősítésére és az életminőség javítására. A más egészségi okból szükséges naponta szedett aszpirinnel együtt is jól alkalmazható.

Jelszavunk: Jó közérzettel hosszú életet!



Forgalmazó: Hungaropharma Zrt.

További információ: www.ivymedical.com, ad.astro@ivymedical.hu,

Telefon: 06-1-356-9141, 06-70-949-4470 Fax: 06-1-784-6682

06-1-215-0809

06-1-215-2227

Mágnesterápia

Számos ókori kultúrában gyógyító erőt tulajdonítottak a mágnesnek. Bár a modern orvostudomány kételkedik a mágnesterápia eredményességében, a természetgyógyászatban azonban szívesen alkalmazzák.

A kínaiak több ezer éve ismerik és alkalmazzák a természetes mágnes gyógyító, fájdalomcsillapító hatását. Megfigyelték, hogy a különleges ásvány jelenlétében hamarabb gyógyulnak a sebek, zúzódások, csökkennek vagy teljesen megszűnnek az izmok és ízületek fájdalmai.

A XIX. században az elektromágnesesség felfedezése jelentős lépés volt a mágnesterápia modern formáinak kialakulásában. Hatását annak tulajdonítják, hogy a pulzáló mágneses tér a sejtekben biológiai változásokat idéz elő, és ez a folyamat számos egészségügyi problémát nyhíten képes. Természetes módon támogatja a sejtek energiaellátását, ezáltal javul a sejtek tápanyagfelvétele és a salakanyagok kiválasztása, összehangoltabbá válik a szervezet működése, erősödnek az öngyógyító mechanizmusok. A mágnesterápia kitágítja az ereket, ezáltal csillapítja az ízületek és izmok fájdalmait, erősödnek a csontszövetek, harmonizálódik a vegetatív idegrendszer, és hatékonyabban működik az immunrendszer.

K. É. ■

Ne ártson!

Beszélgetés dr. Sebestény Andor professzorról

Aki tudományos kutatásra adja a fejét, ritkán számíthat gyors sikerre. Jól tudja ezt Sebestény Andor professzor, akinek nevéhez több orvostechológiai eljárás kidolgozása fűződik. Embereket akart gyógyítani, de a sors úgy hozta, hogy állatorvos lett. Kutatási eredményeinek azonban az emberek és az állatok egyaránt hasznát vehetik.



Sebestény professzor kidolgozott egy olyan szert, amellyel rákos kutyák életminőségét és életkilátásait lehet javítani. Ez a készítmény daganatos beteg embereknél is alkalmazható. A professzor óvatossan fogalmaz: a legfőbb elvárás, hogy a szer ne ártson, ne keltsen hamis reményt, és csak olyat ígérjen, amit bizonyítékokkal tud alátámasztani.

eltűnt a daganat. A többinél lényeges állapotjavulást figyeltünk meg, a gazdák is a kutyák életminőségének javulásáról számoltak be.

A következő lépés a tudományos kutatás előírásainak megfelelő, protokoll alatti tanulmány volt, 200 kutya adatai alapján. Ugyanakkor azt kellett még bizonyítani, hogy a CV 247-nek nevezett szer nem toxikus (mérgező), és nincs mellékhatása. Beagle kutyák hathavi kezelése után azt tapasztaltuk, hogy a készítmény kétszeres adagja sem volt toxikus, és nem halmozódott fel a különféle szervekben. Ennek eredményeként Angliában állatorvosok egyre növekvő számban alkalmazzák a szert.

A kezdetek

1964-től a londoni Rákkutató Intézetben dolgoztam, közben állatorvosi praxist folytattam – kezdi a történetet a professzor. – Sok olyan esettel találkoztam, hogy a rákos kutya gazdája nem akart hagyományos kezelést, műtétet, sugár- vagy kemoterápiát, hanem kíméletesebb és kevésbé költséges gyógymódot kívánt. Valamit tenni kellett. Egy kollégámmal az 1980-as években kidolgoztunk egy szert, amit ismeretlen antioxidáns hatású, az immunrendszert stimuláló anyagokból állítottunk össze, és nem okoz súlyos mellékhatásokat. Kiegészítettük két nyomelemmel, rézzel és mangánnal szerves kötésben, amelyek a szervezet szabadgyökök elleni harcában játszanak szerepet, egyben erősítik az immunrendszert. Szövettanilag igazoltan rákos kutyákban kipróbáltuk a készítményt. Az állatok 15-20 százalékában kifejezett daganatellenes hatást tapasztaltunk, sőt, némelyik kutyában

Önkéntes próbák

Az eredmények láttán az embereket gyógyító orvosok is kezdtek érdeklődni a szer iránt, amelyet először önkéntesen próbáltak ki. A páciensek többsége jól reagált a kezelésre. Az 1990-es években jutottunk el odáig, hogy a dokumentált eredmények alapján Angliában engedélyezték, hogy az orvos ajánlhatja vagy előírhatja páciensének, egyéni elbírálás és önkéntesség alapján – folytatja a történetet Sebestény professzor. – Emellett a londoni Rákkutató Intézetben elkezdtük tanulmányozni egerekben, hogy a különféle átlátható tumorként reagálnak a CV 247-re. Magyaror-

szágon a Semmelweis Egyetemen biokémiai vizsgálatok folynak patkányokon, amelyek célja azt bizonyítani, hogy a készítmény csökkenti a szabad gyökök káros hatását. Ezzel párhuzamosan Magyarországon 21 rákos kutya kezelésének eredménye alapján – életminőség-javulás, tumorcsökkentő hatás igazolódott – megkaptuk az engedélyt, hogy a szert forgalmazzuk kutyák számára. Most folynak a tárgyalások, hogy egy állatok kezelő onkológiai centrumban kipróbálják a készítményt. Egy másik kutatócsoport emberi sejttényészetekben, különféle tumorokon tanulmányozza a szer hatását. A másik fontos kérdés, hogyan hat más daganatellenes szerrel együtt alkalmazva. Úgy tűnik, a készítmény képes ellensúlyozni a kemoterápia okozta szövetszövetkárosodást is.

Regenerál

Egy gyógyszer kifejlesztése hosszú, nehéz folyamat. Emberek számára elérhető, ha a készítményt étrend-kiegészítőként forgalmazzuk, az új EU-konform előírásoknak megfelelően. Ezért biokémikusok javaslatára elhagytuk a szalicilátot, csökkentettük a réztartalmat, és kiegészítettük citrus-flavonoiddal, így forgalmazhatóvá vált a CV-247 Regenerál. Ugyanakkor kötelező azt is kinyilvánítani, hogy ez nem gyógyszer, és nem helyettesítheti a normál, kiegyensúlyozott táplálkozást.

1956–82-ig nem jártam Magyarországon, de úgy döntöttem, hazahozom ezt a találmányt. Angliában konzulens munkákat végzek, és egyre több időt töltök itthon. Nagyon bízom a sejttényészeteken végzett és a biokémiai kutatásokban, a kutyakezelések, valamint az emberi onkológiai kutatások eredményeiben.

K. É. ■

MÁGNESES KARKÖTŐ!

Vásárlói vélemények

„Évek óta fejfájással ébredtem minden reggel, az önkarkötőnek viselése ezt elmulasztotta. Azt tanácsoltam mindenkinek, akinek fejfájásai vannak, tegyen vele egy próbát!” K. H.

„Kínzó reumától szenvedtem. Reggelente alig tudtam felegyenesedni. Karkötőknek hirtelen gyakorlatilag nincsenek fájdalmam. Hétköznapi életet élek és dolgozom, fejfájalm nélkül”. G. R.

Kérem Önöktől mágneses karkötőket, már önn viseljük boldogan. Nemcsak szépek, de gyógyítanak is. Jó a közérzetünk, a sógornőmnek megszűnt a migrénes fejfájása. Köszönjük! Sz. I.

Fájdalmak és Migrén,

A Polycure Magnétic egyenlő a réz és a polarizált mágnes jóékonny hatásait, enyhülést és jó közérzetet biztosít. Különböző eredetű (fej-, hát-, izületi-, izom-) fájdalom esetén, természetes módon enyhítheti a tüneteket. Segíthet depresszión, stressz, feszült idegállapot, álmatlanság, keringési elégtelenség, menstruációs görcsök esetén is.

Tegyen a Jó közérzetéért!

A biomágneses karkötő hatása az ősi komplementaritás elvén alapszik, mely a yin (negatív) és a yang (pozitív) erő között áll lenn. Ettől függ a pszichikai és fizikai egészség. A Polycure Magnétic karkötő helyreállítja az yin és yang energetikai egyensúlyt, melyet a kínai orvostudomány több mint 4000 éve alkalmaz.

Egy csábító ajándékötlet!



Első alkalommal ...

... találkozhat egy terápiás karkötővel, amely egyben elegáns és alkalmi ékszer, ezüst és 24 karátos arany bevonattal, amelyet örömmel viselhet vagy ajándékozhat! A Polycure Magnétic hajlékony és bárki csuklóján hordható, legyen férfi vagy nő. Már az első napoktól kezdve érezheti a pozitív változásokat.

ELEGÁNS ÉS HATÉKONY

A mágneses vígok egy szabványos mágneses mezt tartanak lenn. A mágneses karkötő elvén a szep-fekete taukban kötik Önnel.

MEGRENDELHETŐ: 2025 Visegrad, Pf. 52.

Tel.: 06(30) 525-5150, 06(26) 397-175

www.natursystem.hu



Új, természetes alapú orrspray:

ÁTTÖRÉS A FEJFÁJÁS ELLENI KÜZDELEMBEN

Az amerikai Sinol USA Inc. Gyógyszergyár 2005-ben új terméket fejlesztett ki a migrén – illetve általában a fejfájás – tüneteinek enyhítésére. Ma már a magyarországi patikák is forgalmazzák a Sinol orrsprayt, ami a maga nemében egy teljesen új fejfájás-csillapító szer. Az új termékről a forgalmazó Solveo Trade Kft. ügyvezető igazgatóját, dr. Kecskés Egon Zsoltot kérdeztük.

A betegek több fájdalomcsillapító közül is választhatnak a patikában. Mi indokolja, hogy mégis a Sinolt kéri a gyógyszerész?

– Ilyen típusú fejfájás-csillapító jelenleg nincs a magyarországi piacon, ezért a Sinol orrspray-nek nincs is konkurense hazánkban. Ez ugyanis az **egyetlen** capsaicin hatóanyagú, kizárólag **természetes anyagokat tartalmazó** szer a fejfájás tüneteinek enyhítésére. A capsaicin a cayenne paprikában található természetes vegyület, melynek hatására az orr nyálkahártyájának idegvégződései érzéketlenné válnak, miközben javul a környező szövetek vérkeringése. **Rendkívül gyorsan enyhíti a fejfájást, az arcüregi fájdalmakat, illetve az allergiás tüneteket.** Az orrspray használata ugyan 4-5 másodpercig égető érzést kelt, ám ezt követően megnyugtatja és ellazítja a görcsös ereket és izmokat. A fejfájás teljes megszűnése egyéntől és a fejfájás típusától függően 5-20 percet vesz igénybe.

Meggyőződésünk, hogy a Sinol használatával a fejfájásban szenvedők – egyes becslések szerint a magyar népesség mintegy fele – új és hatékony eszközt kaphatnak a kezükbe.

Kinek ajánlhatják a gyógyszerészek a Sinolt?

– A Sinol orrspray alkalmazása minden fejfájásban szenvedő vagy allergiával küzdő személynek ajánlható, nőknek és férfiaknak egyaránt. A termék várhatóan elsősorban azok körében lesz népszerű, akik számára fontos a minőség, a természetes alapanyagok használata, valamint a gyors hatás elérése. Persze egyértelmű előnyt jelent a praktikus és egyszerű használat is.

**A KOCKÁZATOKRÓL OLVA S S A EL
A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ T, VAGY
KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!**

Wellness a

Télen, a ködös, szürke időben a hangulatunk is gyakrabban fordul borúsra. A karácsonyi készülődést, a feszített év végi tempót testünk is, lelkünk is megsínyli. Jóleshet időnként egy kis kényeztetés, lazítás. Ha egy wellness-hétvége nem fér bele a költségvetésünkbe, néhány otthon elkészíthető fiatalító, vitalizáló praktikkal kedveskedhetünk magunknak.

Atéli hónapokban a táplálékok alacsony vitamintartalma, a szabad levegő hiánya, a kevesebb mozgás megviseli a szervezetünket. Fokozottabban kell egészségünkre ügyelni. A vitamindús táplálkozás, a rendszeres testmozgás, a nyugodt éjszakai alvás, a kielégítő munka és a kiegyensúlyozott kapcsolatok mellett a természetes alapanyagú szépségápolók is segítenek abban, hogy jobb formába lendüljünk. Az egészségtudatos életforma, a wellness követésével hozzájárulhatunk ahhoz, hogy fizikai és szellemi teljesítőképességünk fokozódjon, nagyobb legyen a betegségekkel és a stresszel szembeni ellenálló-képességünk.

Illatos kényeztetés

A wellness-életformához szorosan hozzátartozik a víz. Nagyanyaink praktikái között is megtalálható a fittség megőrzését, a szervezet edzését segítő hideg-meleg vizes

ARANY ALKONY „Otthon az otthonban”
Részletekről érdeklődjön értékesítési irodánkban!
Ügyfélfogadás: hétköznapokon 8.00 és 16.00 óra között

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

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 Fesztartó: Kálmán János Presbíteri Misszió www.paskalotthon.hu

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. Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett! **06-1-216-8428**
Tegintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

fürdőszobában



fürdő. Ennek lényege, hogy a reggeli meleg vizes zuhanyozást követően az alsó lábszárat és a karokat, az arcot, végül a lábfejet is hideg vízzel zuhanyozzuk le. Érezzük, hogy felpeszűl a vérkeringésünk, ezáltal javul a közérzetünk, és a bőrünk is élettelibb lesz.

A nap végén illóolajos, meleg fürdővel kényeztessük magunkat. Pár csepp nyugtató, stresszoldó illóolajat, például citromfű-, narancsvirág- vagy levendulaolajat tehetünk a vízbe. Az illóolajok arc- és testápolásra is kiválóak, azonban hígítás nélkül nem szabad alkalmazni őket, mindig valamilyen hordozóolajba, például mandula- vagy avokádóolajba kell a nagy hatású kivonatokat elegyíteni. Testápolóknál 5 százalék legyen az illóolaj aránya, arcápolóknál 3 százalékot keverjünk a hordozóolajba.

A száraz bőr ápolására kitűnő a citrom-, borókafenyő-, teacserje-, levendulaolaj. Forró vízhez adjunk néhány cseppet a felsorolt illóolajok egyikéből, gőzöljük át arcunkat, majd hideg vízzel frissítsük fel a bőrünket, hogy a kitágult pórusok összehúzódnak. A száraz bőrt frissítő arcpakolást készíthetnek geranium, rózsza, szantál vagy narancsvirág felhasználásával. Egy csésze zabliszthez adjunk egy kanál mandulaolajat, négy csepp illóolajat és vizet, ezt a masszát hagyjuk az arcunkon 10 percig, majd öblítsük le. Az illóolajok előnye más kozmetikai készítményekkel szemben, hogy képesek a bőr mélyebb rétegeibe is eljutni, így sokkal erőteljesebben érvényesül a hatásuk.

Szépítő praktikák

Fürdőhöz sokféle gyógynövényt használhatunk, bazsalikomot, borágót, édesköményt, kamillát, kakukkfűt, mentát, zsályát. Áztassunk be 6 dl forró vízbe 60 g gyógynövényt, 20-30 perc múlva szűrjük

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Kurt Tepperwein: **Nagy egészségkönyv testnek és léleknek**
 - Ruediger Dahlke: **Méregtelenítés, salaktalanítás, lazítás**
- Tel.: 452-0277,
www.gyogyhir.hu

le, majd a kivonatot öntsük a fürdővízhez. A gyógynövényes fürdőhöz hasonlóan készíthetünk a bőrt tisztító, nyugtató zabpelyhes és korpás fürdőt; bőrtápláló fürdő készítéséhez pedig – szármártej hígján – tejet adjunk a vízhez. Színpompás fürdősók alkalmazásával is élvezetessé tehetjük a kádfürdözést. Előtte testápolóval eltávolíthatjuk az elhalt hámsejteket és serkenethetjük a vérkeringést. Finom tengeri sóval dörzsöljük be az egész testünket, majd hideg vízzel öblítsük le, és merüljünk a meleg, illatos habokba. A kényeztető fürdőzés után jobban esik a pihenés. Az ellazuláshoz, a testi-lelki feltöltődéshez a kellemes, halk zene is hozzátartozhat.

Ha megengedhetjük magunknak, igazi testi-lelki felüdülést jelenthet egy wellness-hétvége. A kényeztetésre, aktív pihenésre specializálódott szállodákban a legkülönfélébb szolgáltatásokat vehetjük igénybe: szaunákat, élményfürdőket, hagyományos és távol-keleti masszázsokat, pakolásokat, edzőtermeket.

VAJDA ANGÉLA ■

KOSMODISK Classic



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

30 nap
BENZ-VISSZAFIZETESI GARANCIA



18.990 Ft
+ szállítási költség

Karácsonyi akciónkban a Kosmodisk Classic szett ingyenes házhozszállítással 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!



Édes ünnepek

A karácsony elképzelhetetlen beigli nélkül. Erről a finom édességről annak sem kell lemondania, aki diétára szorul. Katona Zsuzsa *Cukor nélkül* című könyvében található receptek alapján elkészíthetjük és megkóstolhatjuk a cukorbetegeknek, fogyókúrázóknak, tejcukor-érzékenyeknek ajánlott tortákat, süteményeket, desszerteket.

Gyümölcsös diós és mákos beigli (tönkölybúzából)

Nyersanyagok az élesztős omlós tönkölytésztához:

500 g tönkölybúza fehér liszt (ha nem tudjuk beszerezni, búza finomliszt)
7 g szárított élesztő, (500g búzaliszthez elegendő mennyiség)
1 csapott evőkanálnyi élesztőpor-keverék
1 mokkáskanálnyi só
250 g sütésálló margarin
150 g (150 ml) natúr joghurt
3 tojás sárgája

A megtöltött beiglik sütés előtti kenéséhez:

1 db tojás

Nyersanyagok a máktöltelékhez:

200 g lehetőleg biomák
200 g édes alma (jobb, ha nem túl lédús)
50 g aszalt szilva
50 ml vörösbor
4 evőkanál élesztőpor-keverék
1 evőkanál diabetikus sárgabaracklekvár

Nyersanyagok a diótöltelékhez:

200 g dióbél
200 g édes körte vagy alma (nem lédús)
50 g aszalt szilva
50 ml vörösbor
4 evőkanál élesztőpor-keverék
2 cm vaníliarúd

A máktöltelék elkészítése:

Az almát meghámozzuk, és a nagy lyukú reszelőn lereszeljük. Addig főzzük, amíg egy kis levet nem ereszt. Ekkor hozzáadjuk az édesítőport, felforraljuk, majd hozzáadjuk a darált mákot és a lekvárt. Összekeverjük, elzárjuk a hőforrást, és hűvös helyre tesszük.

A diótöltelék elkészítése:

A körtét meghámozzuk, és duva reszelőn lereszeljük. Hozzáadjuk a kettéhasított vaníliarudat, és addig főzzük, amíg egy kis levet nem ereszt. Ekkor hozzáadjuk az édesítőport, felforraljuk, majd hozzáadjuk a darált diót. Alaposan összekeverjük, elzárjuk a hőforrást, és hűvös helyre rakjuk. Az előző nap borba áztatott aszalt szilvát leszűrjük, felaprítjuk, és a töltelékhez adjuk.

A beigliészta elkészítése:

A lisztet, a szárított élesztőt, a sót, az élesztőport egy nagyobb tálba szitáljuk, és alaposan összekeverjük. A hideg margarint szeletekre vágjuk, majd összemorzsoljuk a lisztes keverékkel. A tojássárgáját és a joghurtot simára keverjük. A lisztes keverék közepén kis mélyedést készítünk, ebbe öntjük a joghurtos tojássárgáját. Könnyed, gyors mozdulatokkal, ujjaink hegyével tésztává gyúrjuk. A tészta állaga akkor megfelelő, ha rugalmas, nem ragad, és lisztezés nélkül nyújtható. Ha túl lágy lenne, adjunk hozzá egy kevés lisztet, ha túl kemény, száraz, akkor egy kevés joghurtot. Tiszta nejlonzacskóba csomagoljuk, és legalább fél óra hűtőszekrénybe tesszük. A sütés előtt gyúrjuk át a tésztát, és osszuk négy egyenlő cipóra. A sütőlapot kenjük át margarinnal. A tészta kenésére szánt tojássárgáját tegyük félre, a fehérjét villával egy kicsit verjük fel. A tésztát a gyúródeszkán nyújtjuk kb. fél centiméter vastag téglalappá, kenjük be tojásfehérjével, és egyenesen simítsuk el rajta a töltelék úgy, hogy a hosszabbik oldal egy része töltelék nélkül maradjon. Görgessük hengerré, úgy, hogy a töltelék nélkül hagyott oldal a henger alá kerüljön. Helyezzük el a tekercseket egymás mellé a sütőlapra, majd kenjük meg tojássárgájával, és addig tartuk gőzmentes, szobahőmérsékletű helyen, amíg a tojássárgája meg nem szárad. Ekkor kenjük át óvatosan a kissé felvert tojásfehérjével, és tartuk szellős, hűvös helyen egy éjszakára. (Így lesz a beiglik felülete sütés után márványos.)

A sütőt beállítjuk 200 C°-ra, és kb. 10 perc alatt előmelegítjük. Kötőtűvel szurkáljuk meg a beigliket, és süssük kb. 30-40 percig. Amikor a külső része szép pirosra sült, tűpróbával ellenőrizzük a belsejét. Ha a beleszúrt tűre már nem ragad tészta, elzárhatjuk a hőforrást.

A beigli sütése:

A sütőt beállítjuk 200 C°-ra, és kb. 10 perc alatt előmelegítjük. Kötőtűvel szurkáljuk meg a beigliket, és süssük kb. 30-40 percig. Amikor a külső része szép pirosra sült, tűpróbával ellenőrizzük a belsejét. Ha a beleszúrt tűre már nem ragad tészta, elzárhatjuk a hőforrást.

Egy rúd diós beigli összes tápanyagtartalma:
energiatartalom: 8266 kJ (1963 kcal), fehérjetartalom: 55 g,
zsírtartalom: 137 g, szénhidráttartalom: 129 g, rosttartalom: 19,8 g
Egy rúd mákos beigli összes tápanyagtartalma:
energiatartalom: 7686 kJ (1825 kcal), fehérjetartalom: 57 g,
zsírtartalom: 118 g, szénhidráttartalom: 136 g, rosttartalom: 20,8 g.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

☞ Katona Zsuzsa: **Cukor nélkül. Torták, sütemények, desszertek**
Tel.: 452-0277, www.gyogyhir.hu

TiniMemó
Tanulunk, mint hal a vízben...

Omega3
A
C
D
E
vitaminokkal

Limonádé ízesítésű rágókapszula
Kapható a patikákban!

1. MAGATARTÁS 2. TANULÁS 3. MEMÓRIA – Omega3

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



GENTOS®

**GYAKORI ÉS FÁJDALMAS VIZELÉS?
MONDJON NEMET
A PROSZTATA
PROBLÉMÁKRA!**




Gentos – hatékony és természetes terápia

- ✓ a prosztata akut és krónikus rendellenességei
- ✓ a húgyhólyag rendellenességei
- ✓ mellékhere gyulladás kiegészítő kezelése

Gentos cseppek 20ml és 50ml. Homeopátiás gyógyszerkészítmény. Orvosi rendelvény nélkül is kiadható gyógyszer (VN).
A forgalomba hozatali engedély jogosultja: Richard Bittner AG, Bécs, Ausztria. Reklámozó: O+A Pharma Kft. 1022 Budapest, Bég u. 3-5.
A dokumentum lezárásának időpontja: 2009.09.03. ©2009.O+A Pharma Kft. Designed by www.artsok.hu

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

Novemberi sudoku megfejtése: 4418. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját kapja: Anik László, Debrecen. Gratulálunk!



Vény nélkül kapható gyógyszer.

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

HOL KAPHATÓ A BILOBIL? 1.	SEBES MESE-FIGURA	NYUGAT, RÖVIDEN KÜLÖNÖS, TORZ	A LÁTÁS SZERVE SAINT, RÖVIDEN	SZÉNHID-ROGÉN GÁZ	LENGYEL KIRÁLY V. PÁROS UTÉS!	HOSSZÚ MORZE-HANG
➤ G						R
SZAGLÓ-SZERV PERJEL		FEDELE VAN FOGGAL ÖRLŐ			AMPER JELE BÁCSKAI KÖZSÉG	
			ETTŐL ELTÉRŐ NIVÓS KEZDÉS!		BARACK-HEJ! SVÁJCI VÁROS	
TÜZE CSÖKKEN ELBE-SZÉLÉS	CUKORKARMA ÖLTÖGET	ISTÁLLÓ KÉT- JEGYŰ BETŰ	ÖRDÖG LEHULLT, SZÁRAZ LOMB	TÁMOGAT ILONA, BECÉZVE	GAZDAG EMBER FOSZTÓ- KÉPZŐ	ALFÖLDI HELYSÉG PEREC- DARAB!
			RÓMAI 6-OS FÉLKÉSZ!	ÉTÉL- IZESÍTŐ HÓÁGYŰ RÉSZEI!	PINCÉBE SZÓKIK ÉJFÉL ELŐTT	
ENGED FILM-RENDEZŐ (BÉLA)		TENGERI RABLÓ GRAMM, RÖVIDEN		ISZLÁM TEMPLOM BELGA AUTÓJEL		NORVÉG AUTÓJEL
2 ➤				FOSZTÓ- KÉPZŐ		

E havi skandináv rejtvényünk fősorából arra a kérdésre kaphat választ, hogy hol kapható a Bilobil Forte? Decemberi rejtvényünk helyes megfejtői között a TEVA Magyarország Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2009. december 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjüket is tüntessék fel postai címüket!)
Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

VÉGZETES FOGYÓKÚRÁK

Új módszer a fogyókúra káros hatásainak csökkentésére és eredményességük fokozására

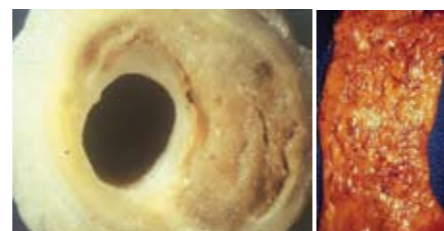


A túlsúly akár 7 évvel is megrövidítheti az életet, ezért a testsúly csökkentése elsődleges célnak tűnik. A kutatók azonban felhívják a figyelmet arra, hogy a fogyókúra sokszor a halálzási arányokat is megnövelheti. A szénhidrátokban szegény és fehérjében gazdag diéta állatkísérletekben érelmeszesedést idézett elő, csökkentette az érfalakot kijavító összejtek mennyiségét és minőségét, megnövelte a szívbetegség kockázatát. A kísérlet rávilágított arra, hogy a szervezet saját összejteinek „karbantartása” lehet az optimális megoldása a túlsúly okozta egészségügyi katasztrófának. Emellett a további elhízás megakadályozása, illetve a testsúly megtartása mérsékelt és kiegyensúlyozott diétával gyakran célravezetőbb lehet. Ha a vérkeringésben lévő összejtek (EPC) épek, és megfelelő mennyiségben vannak jelen, akkor azok kijavítják az érfalakban keletkező hibákat. A probléma abból ke-

letkezik, hogy a szív és az érrendszer betegségeit előidéző rizikófaktorok – dohányzás, magas cukorszint, túlsúly, magas vérnyomás, LDL koleszterin – károsítják a szervezetet regeneráló összejtek működőképességét. Sőt, a rizikófaktorok következtében károsodott összejtek a szervezet ellen is fordulhatnak, ahelyett hogy azok hibáit kijavítanák: szöveteségekből ellenségeké válnak. A károsodott összejtek az érfalba beépülve gyulladást okozhatnak, valamint szerepük van a cukorbetegség alatt előforduló vakság kialakulásában is. Az eredményes agyi neurotropikus összejterápiájáról Németországban ismertté vált kutató, Varga Gábor éppen ezeket a kutatási eredményeket felhasználva kidolgozta a 2. generációs, fogyást támogató, természetes hatóanyagok alkalmazását. Ezek nemcsak a zsigeri zsírok csökkentését segíthetik elő, hanem az összejtek aktivitását is fokozzák, egyben a szív és érrendszer rizikófaktorait (például magas cukorszint, vérnyomás, koleszterin) is csökkenthetik. Az alkalmazható hatóanyagok között jelen van a rákellenes hatásáról ismert apigenin, amely amellyel, hogy az agyi összejtek aktivitását fokozza, gyulladásgátló tulajdonsággal is rendelkezik. A zsigeri zsírok mennyiségét a derékbőség jelzi, és annak csökkentése jelentősebb egészségjavító hatást fejthet ki, mint az egyszerű testsúlycsökkenés.

Emellett nem szabad megelégednünk az egyik legfontosabb összetérápiáról, a testmozgásról, amely nemcsak az összejtek számát növeli és minőségét javítja, hanem akár jelentősebb fogyás nélkül is megelőzheti a szív-érrendszer betegségeit, valamint számos rákbetegséget.

További információ kérhető a Gyógygomba Információs Központokban.
 Budapest tel.: 06-1/709-0489, 06-70/423-1123
 Vidék tel.: 06-70/423-1127, 06-46/508-768, 06-30/391-8080
 Varga Életmód Kutatás honlapja: www.vargadiet.hu
 Varga Össejt Kutatás honlapja: www.vargastem.hu



SPONSORÁLT CIKK

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 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.

A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejsünk 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 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 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!**



INGYENES Vizsgálati Kártya



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

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

Sasszem-lézerkezelés – orvosi garanciával

GyH-9-12

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