

V. évfolyam
1 szám

2010. január

Gyógyhír

magazin

**Az egészség
szószólója**

Interjú Zentai Péterrel

Fényterápia

**Fülön csípett
betegségek**

Mire jó a géntérképezés?

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!



Biropharma

Avemar Információs Központ: 1123 Budapest, Kékgolyó u. 14. Tel.: (061) 20-20-290 ■ Gyártó, forgalmazó: Biropharma Kft., Kunfehértó ■ www.avemar.hu
Avemar megrendelés, ingyenes termék tájékoztató igénylés: Tel.: (061) 412-2619, Fax: (061) 412-2616 ■ Webshop: www.bolt.avemar.hu

avemar

speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer daganatos betegek részére

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 olvasókhoz

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 gyógyszerári terjesztésű magazin

Kedves Olvasó!



Miközben csipkebogyóteaát kortyolgom, azon a levélen gondolkodom, amit e-mailben kaptam. Valójában nem szeretem ezeket a „küldd tovább”-típusú küldeményeket, de ez megfogott. „Hálás vagyok a takarításért egy buli után, mert azt jelenti, hogy a barátaimmal tölthetem egy estét. Hogy pucolhatom az ablakot, mert azt jelenti, van házam. Az esti fáradtságért és izomlázért, mert azt jelenti, hogy tudtam keményen dolgozni” – olvasom. Csupa olyan dolog, ami felbosszant, pedig nézhetném az előnyösebb oldalát. Mintha csak azt látnám a fél pohár vízben, hogy a fele már hiányzik, és nem tudnék örülni annak, hogy a fele még megvan. Pedig van családom, van otthonom, van munkám, egészségem. És barátaim, akik e-maileket küldenek.

Önöknek is egészséget
és minden jót kívánok a 2010-es esztendőre.

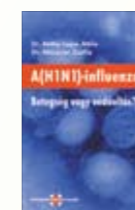
Reményi Éva

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTBÓL!

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

ÚJDONSÁGOK

Szőke Krisztina
Tej- tojás- és szójamentes ételek recepteskönyve 2200 Ft



Dr. Réthy Lajos; Dr. Mészner Zsófia
A(H1N1) influenza - Betegség vagy védőoltás? 600 Ft

Prof. Dr. Csiba László; Dr. Balogh Sándor
Hogyan kerüljük el a szívrohamot és a szélütést? 1980 Ft



Andreas Wacker
Gyógynövények a homeopátiában 2980 Ft

A HÓNAP KÖNYVE

Robert O. Young PhD., Shelley Redford Young
pH csoda a cukorbetegségre 2500 Ft 2125 Ft

-15%



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.

Dr. Rigó János; Gyurcsáné Kondrát Ilona
Az egészséges fogyókúra 1260 Ft

Maria Treben
Fejfájás és migrén 1695 Ft

Dr. Barna István
Magas vérnyomás 2480 Ft

Dr. Jávor Tibor; Dr. Moser Györgyné
A székrekedés és étrendi kezelése 2380 Ft

Peter Cross; Clive Hopwood
Hagyd abba a dohányzást! 2495 Ft

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

Dátum: Aláírás:

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

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

A könyveket megrendelheti interneten is, a www.gyogyhir.hu címen, és személyesen is átvetheti 9-16-ig a következő címen: 1139 Budapest, Üteg u. 49.

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

unterweger

A természet
márkaja

Tradicionális recept
szerint gyártott,
a Tiroli hegyekből
származó.

felejthetetlen illatú
szaunaolajok.
Garantáltan tiszta
alapanyagokból!

A bio szaunaolajakat keresse a dm szaküzleteiben!

Forgalmazza: Medi Line • www.mediline.hu

1139 Budapest, Csizma u. 4. • Tel.: 239-1828



C-vitamin a narancsból is

A narancs talán az egyik legnépszerűbb és legfinomabb téli C-vitamin forrásunk. A C-vitamin nemcsak a vírusok és baktériumok kiváló ellenfele, de erősíti az immunrendszert és antioxidáns hatása közömbösíti a szabadgyököket is. A C-vitamint Szent-Györgyi Albert magyar biokémikus vonta ki mellékveséből 1928-ban. Ezért a felfedezéséért Nobel-díjat is kapott. Nem is csoda, hogy a C-vitamin a házipatika szinte alapvető tartozékává vált!

A narancsban is megtalálható bioflavonoidok gyógyhatású vegyületsoportok. Erős C-vitamin stabilitást biztosítanak, és hozzájárulnak a C-vitamin eredményes felszívódásához is. Erős antioxidáns hatással bírnak. Természetes segítséget nyújtanak a vírusok és baktériumok legyőzésében, védik a szív- és érrendszert, szabályozzák a koleszterint. Fialok és idősek számára egyaránt javasolt a fogyasztásuk.

Az EGIS új C-vitamin készítménye, a Jovital® C rágótabletta természetes eredetű narancslé-kivonat formájában is tartalmaz C-vitamint. A narancslé-kivonatnak köszönhető a C-vitamin stabilitását és felszívódását nagymértékben elősegítő bioflavonoidok is. A finom, narancsra jellemző ízt a narancs héjából kivont természetes narancsaromák biztosítják, így az édesanyák dolga is könnyebb lesz, amikor gyermekeik napi C-vitamin adagjáról kell gondoskodni. A Jovital® C rágótablettát cukorbeteg és diétázók is fogyaszthatják, hiszen sem cukor, sem hétköznapi értelemben vett „mesterséges édesítőszer” nincs benne. A rágótablettában a természetben is előforduló szorbit és a fogvédő xylit adja az édes ízt, de ezek csekély kalóriaterhelést jelentenek. A Jovital® C rágótabletta laktózmentes, így laktózérzékenyeknek is adható. A hazai fejlesztésű és gyártású, 100, 200 és 500 mg-os rágótabletta összesen 5 kiserelésben kapható, így alkalmazkodik a különböző életkorú fogyasztók igényeihez.

Az étrendkiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet.
www.jovitalc.egisvenynelkul.hu



- TERMÉSZETES narancskivonattal
- FOGKÍMÉLŐ xylittel és szorbittal
- TERMÉSZETES bioflavonoiddal

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

www.jovitalc.egisvenynelkul.hu



C-vitaminnal egyensúlyban

MAGYAR TERMÉK



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

Előzzük meg a téli baleseteket!

Télen a gyengébb látási viszonyok és a csúszós utak miatt gyakoribbak a balesetek, mind járművel, mind gyalogosan. Megemlünk a traumatológiai osztályok járóbeteg és műtéti forgalma, sőt a téli sportok jellegzetes sérüléseivel is sokan jelentkeznek a kórházakban. Holott körültekintéssel sok baleset megelőzhető lenne!

Télen fokozottabb figyelem szükséges a biztonságosabb lépésekhez, és ne feledjük: idősebb korban romlanak a reflexek, az egyensúlyérzés. Egy megfelelő, recés talpú cipő segítheti a jobb tapadást, és ajánlatos a környékbeli csúszós utak rendszeres felszórása. A gyalogosoknak fel kell készülniük a járművek megnőtt féktávolságára, rosszabb láthatóságára.

talmas, ezzel máris csökkenthetjük a baleseti kockázatot. Szintén nagy hangsúlyt kell fektetni a megfelelő táplálkozásra, hiszen ilyenkor megnő az energia- és vitamínszükséglet, valamint elengedhetetlen a rendszeres folyadékpótlás, az izmokat karbantartó nyújtás és a kellő pihenés.

Segíthet az orvos

Aki valóban komolyan szeretne felkészülni, és biztonságosan szeretne mozogni, érdemes előzetesen egy orvosi vizsgálaton és tanácsadón részt venni. Mindemellett lényeges még a jó minőségű és megfelelően védő sportfelszerelés, a sportpályák biztonsága, gyermekek esetében pedig a technikai oktatás és a megfelelő felügyelet elengedhetetlen.

Amennyiben mégis baleset történt, és a panaszok nem enyhülnek, vagy terhelésre fokozódnak, már a sérülés napján ajánlatos felkeresni a baleseti szakrendelést. Ha a bőr is megsérült, az ellátást 6 órán belül el kell kezdeni. Kisebb rándulások, húzóadások esetén a sérült végtag pihentetése javasolt. Jó hatású a hideg vizes borogatás vagy a jégzséles hűtés, hiszen mindkettő gátolja a duzzanat kialakulását. Törésgyanú esetén a végtagot terhelni nem szabad, felső végtag sérülése esetén karfelfekvés mellett szükséges jelentkezni az ambulancián. Ha lábtörésre gyanakszunk, hívhatunk mentőt, amely szakszerűen, felesleges mozgás nélkül juttat el a kórházig. Szintén orvosi ellátást kell igénybe venni, ha a sérült ízület kifejezetten felduzzad, ez ugyanis bevérzésre utaló jel lehet.

MAKARÉSZ RITA ■

Jellegzetes sérülések

– Leggyakrabban elcsúszás, elesés miatti sérülésekkel találkozunk – összegzi tapasztalatait dr. Bányai Tamás ortopéd-traumatológus, az Oxygen Medical sportszakorvos. – Ilyenkor megnő a rándulások, húzóadások, kar- és combnyaktörések száma. Ez utóbbinak az idősebb korosztályban súlyos következményei lehetnek a meggyengült csontszerkezet miatt. A fiatalabbak leginkább bokaficam, csukló- és alkartörés miatt fordulnak orvoshoz. Sajnos kevesen veszik figyelembe, hogy megfelelő előkészületek nélkül a téli sportok, a korcsolyázás, a síelés, de akár a szánkózás is számos veszély forrása lehet. Síelés során az egyik legjellegzetesebb sérülés a térd elülső keresztszalagjának sérülése, amely aktív korban csak műtéttel gyógyítható.

Téli sportok esetében fontos a jó erőnléti, edzettségi állapot, amely többhetes felvezető tréninggel érhető el. Az intenzív síelés a nagyobb magassággal járó alacsonyabb oxigénkoncentráció miatt is igénybe veszi a szervezetet, erre legjobban hónapokkal korábban megkezdett futással, biciklizéssel készülhetünk fel. A sportolás előtti bemelegítés jelentősége is ha-

Tanácsok elcsúszás ellen

- Ha nincs recés talpú cipőnk, a csúszós úton segít, ha a lábballinkra egy kimustrált zoknit húzunk.
- Hordjunk hosszú szárú, vastagabb kesztyűt, ez védi a kezét, ha rá kell támaszkodnunk.
- Aki hajlamos elesni, jól teszi, ha vatelinos bélelést varr a felsőruházat belső részére az ízületi csontfelszínre (csípő, térd, könyök, boka).
- Idősebbek vagy gyengébben látók lehetőleg ne sötétedés után induljanak bevásárolni, hiszen ekkor még a szatyorok is nehezítik az egyensúlyozást.

Gyógyhír január

KOSMODISK
Classic



Tordai Teri színművésznő

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

Dereka hálás lesz érte!

30 nap
PENZ-VISSZAFIZETESI
GARANCIA



(13.990 Ft + szállítási költség)

Most AJÁNDÉK
MASSZÁZSKRÉMMEL!

Megrendelhető:

06 1 452-51-61

www.kosmodisk.hu

Ajánlatunk 2010. január 1-31. között érvényes.

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

A természet erejével védje egészségét télen is!



Nátha? Influenza?
Kezdődő tüneteit immunrendszere legyőzheti, ha felerősíti

ALLIX
kapszulával

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



ALLIX: természetes hatóanyagokat tartalmaz, mellékhatások nélkül.

- o Serkenti a torok és az orr vérkeringését.
- o Segíti az orrüreg és a hörgők tisztaságát.
- o Erősíti az immunrendszert.

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

Magyar termék

Gyógyhír
KLINIKA A gyógyszerész válasza

Megelőzés vitaminokkal, gyógyteákkal

A téli hideg, a rohanás, a stressz fizikailag és lelkileg is megviseli az embert. A fáradtság legyengíti ellenálló képességünket, fogékonyabbá válhatunk a fertőzésekre, különösen az ilyenkor gyakori influenzás megbetegedésekre.

Az influenza végtárgfájdalmakkal, lázzal, köhögéssel, tüsszögéssel, orrfolyással, levertséggel, kedvetlenséggel, esetleg hányással-hasmenéssel jár, nem veszélyes megbetegedés. A veszély a fertőzés nyomán kialakuló szövődésményekben rejlik, ami lehet tüdőgyulladás vagy más, bakteriális felülfertőződésből adódó, súlyos megbetegedés.

A legjobb elkerülni az influenzát, ha ez mégsem sikerül, akkor feltétlenül ki kell pihenni, ahogy mondani szokás: ki kell feküdni. A fertőzések kivédésének hatékony módja, ha megerősítjük immunrendszerünket. Erre a legalkalmasabbak a vitaminkészítmények. A vitaminok elengedhetetlenül fontosak a szervezet egészséges működéséhez. Mivel a szervezet nem képes előállítani ezeket, ezért készen kell bejuttatni a szervezetbe. A vitaminok rendkívül bomleány vegyületek, így főtt-sült táplálékainkkal nem tudunk megfelelő mennyiséget bevinni, különösen a téli, gyümölcszegény időszakban. Emiatt szükséges, hogy multivitamin-készítményekkel pótoljuk a hiányzó tápanyagokat.

Szervezetünk ellenálló képességének erősítéséhez elsősorban C-vitaminra van szükség, a téli időszakban a szokásosnál nagyobb adagban.

Immunrendszerünk erősítése történhet gyógynövényekkel is. Az Echinacea, más néven bíbor kasvirág régóta ismert immunerősítő. A grapefruit-mag kivonata kiváló vírusölő. A csipkebogyó magas C-vitamin-tartalmának köszönhetően hatékony a fertőzőes megbetegedésekkel szemben. A hársfavirág a meghűléses megbetegedések ellenszere. A gyógynövények a patikákban hozzáférhetőek tisztított formában, cseppekben, kapszulákban, illetve szárított növényként, szálal vagy filteres teaként. Valamennyi formában ajánlhatóak, akár egyenként, akár egymással keverve, kombinálva is. Ne feledjük, hogy a napi megfelelő folyadékbevitel létfontosságú a szervezet megfelelő működésének fenntartásában. Ha a szükséges folyadékmennyiséget értékes és tartalmas gyógyteák formájában visszük be, nagy esélyünk van a fertőzőes megbetegedések kivédésére. Immunrendszerünk erősítésére, illetve szervezetünk öngyógyító képességének növelésére alkalmas szelíd gyógymód a homeopátiás terápia. Kiváló mono és komplex homeopátiás gyógyszerek állnak rendelkezésre a patikákban az influenzás megbetegedések elkerülésére és tüneteinek kezelésére.

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



GYÓGYHÍR | könyvajánló

Betegség vagy védőoltás?

Figyelmre méltó gyorsasággal készült el dr. Réthy Lajos – dr. Mészner Zsófia: *A(H1N1) influenza – Betegség vagy védőoltás?* című könyve, amely segít eligazodni az A(H1N1) vírus okozta világjárvánnyal kapcsolatos kérdésekben és a védőoltással kapcsolatos ellentmondó információk halmazában.

Tudjuk, hogy egy új vírus okozza a megbetegedést, ezért általános a védelem hiánya. Gyorsabban terjed és agresszívebb, mint az évente visszatérő szezonális influenzavírusok. Az eredmény: gyorsabban kialakuló és komolyabb szervi megbetegedések, jóval több szövődésmény és haláleset, elsősorban a fiatalabbak és a várandós nők között. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) statisztikái szerint minden ezredik fertőzött halálos áldozata lehet a járványnak. Tény, hogy 2009 nyara óta a világban eddig meghalt közel tízezer beteg egyike sem volt beoltva az A(H1N1)-vírusfertőzés ellen, vagy ha esetleg kaptak védőoltást, akkor már későn. A két szakorvos, dr. Réthy Lajos és dr. Mészner Zsófia könyve abban segít, hogy kellő információkkal felvértezve felelős döntést hozzassunk a családunk és a saját egészségünk megóvása érdekében.

Az immunrendszer erősítője a C-vitamin

Az aszkorbinsav (C-vitamin) a rettegett hiánybetegség, a skorbut ellenszere. Az aszkorbinsavat Szent-Györgyi Albert biokémikus izolálta elsőként az 1930-as években, majd bebizonyította azonosságát a C-vitaminnal. Felfedezéséért 1937-ben vehette át a Nobel-díjat.

A C-vitamin segít megelőzni a különböző típusú fertőzéseket, erősíti az immunrendszert. Részt vesz a kötőszövet anyagának felépítésében, felgyorsítja a sebgyógyulást. Elősegíti a véretek, a csontok, a fogíny megújulását, és a vas felszívódását a bélrendszerből. Antioxidáns vitamin, védelmet nyújt a sejteket károsító, agresszív szabadgyökök ellen.

A nátha, az influenza megelőzésének, illetve kezelésének elmaradhatatlan gyógyszere. Jó tudni, hogy stresszállapotban, fokozott szellemi és fizikai igénybevétel esetén gyorsabban ürül ki a szervezetből.

Az élethez nélkülözhetetlen

A C-vitamin a többi vitaminhoz hasonlóan életfontosságú hatóanyag, szerves vegyület, melynek energiát adó tápértéke nincs, ugyanakkor jelenléte az élet

fenntartásához nélkülözhetetlen. Vízben oldódó vitamin, amelyet a legtöbb állat szervezete képes előállítani, míg az ember erre nem képes, ezért a táplálékban rejlő C-vitamin-forrásokra van utalva.

A C-vitamin a májban, illetve a mellékvesében tárolódik, és a vizelettel ürül ki a szervezetből. Mivel csak korlátozott mennyiség tárolódik a szervezetben, a folyamatos bevitel és pótlás elengedhetetlen.

Természetes előfordulási helyek

A legtöbb C-vitamin a csipkebogyóban képződik. Sok C-vitamin tárolódik a citrusfélékben, a kiviben, a paprikában, paradicsomban, káposztában, burgonyában, a zöld és leveles főzelékfélékben. A C-vitamin hő hatására lebomlik, ezért forró teába egyáltalán ne, meleg teába pedig nagyobb mennyiségben tegyünk

citromlevet, a lebomlási folyamat elnyújtása miatt. A csipkebogyóteát hideg vízzel, áztatással készítsük. Fény, oxigén, víz jelenlétében a C-vitamin ugyancsak gyorsan lebomlik.

A napi C-vitamin-szükséglet

Az átlagos napi szükséglet 75 mg C-vitamin. Ennél több C-vitaminra van szüksége a dohányosoknak (minden szál cigaretta elszívása 25-150 mg C-vitamin hatását semlegesíti), a szennyezett levegőjű nagyvárosok lakóinak (a szén-monoxid tönkreteszi a C-vitamint), az időseknek és a fogamzásgátló tablettát szedő nőknek. Megfázásakor a napi ajánlott bevitel 500-1000 mg.

Figyelmeztetés

- Nagy mennyiségű C-vitamin (napi 4000 mg-tól) bevétele oxálsav és húgysav kiválását idézheti elő, ami veseköveséget eredményezhet. Napi 10 000 mg C-vitamin bevétele kellemetlen mellékhatásokkal, például hasmenéssel, bőrküütésekkel járhat.
- Az őszi-téli időben fokozott C-vitamin-bevitelre van szükség, tekintettel arra, hogy immunrendszerünk nagyobb megpróbáltatásnak van kitéve. Ilyenkor szükségünk lehet a C-vitamin mesterséges pótlására.

SPONZORÁLT 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

MEDI NATURAL
MÉHVIASZ FÜL- ÉS
TESTGYERTYÁK

Ilyenkor - náthás, influenzás időszakban - jól jön egy kis természetes segítség kiegészítő terápiaként!



Az egyes kezelésekről részletes leírást talál a doboz belsejében, valamint honlapunkon!

www.medinatural.hu

A fülgyertya használata nem helyettesíti a szakorvosi kezelést!

Fülön csípett betegség

Akinek volt már fülgyulladás, az tudja, milyen fájdalmas, kellemetlen betegségről van szó. A gyulladás gyakran felső légúti betegségek következményeként alakul ki. A tünetekre érdemes odafigyelni, mert ha elhanyagoljuk, akár életveszélyes szövődmény vagy maradandó halláskárosodás is kialakulhat.

Az őszi-téli időszak a nátha, influenza, torokgyulladás és egyéb hurutos megbetegedések legfőbb szezonja, mert a hidegben lehűlő nyálkahártya nehezen tud ellenállni a kórokozók támadásának. A felső légúti hurutos megbetegedések egyik leggyakoribb szövődménye a középfülgyulladás.

Tiszta orr

Dr. Miltényi Csilla fül-orr-gégész szakorvos szerint a középfülgyulladás főként a 6–24 hónapos, illetve a 6 éves gyerekekre jellemző, ritkábban felnőtteknél is jelentkezhet.

– A leggyakoribb rizikófaktorok a hűvös idő, a közösségbe kerülés, az anyatejes táplálás hiánya, a dohányzó szülők, a cumizás. A pangó váladékban pedig a kórokozók igen jó táptalajt találnak, és gyorsan elszaporodnak – mondja a szakorvos.

Minden nátha, torokgyulladás és egyéb hurutos megbetegedésnél a legfontosabb megtanítani a gyerekeknek a helyes orrfújást, illetve a kisebbeknél naponta többször le kell szívni a váladékot. Gyakran az orrukat már ügyesen fújó gyerekeknek is nehézséget okoz a sűrű, tapadós orrváladék eltávolítása. Ilyen esetben segíthet, ha a váladékot sós oldattal fellazítjuk, majd leszívjuk, illetve jól kifűjjük.

Savós középfülgyulladás

A nem gennyes, hanem savós középfülgyulladás a fülkürtműködés heveny zavara. Nyeléskor a fülkürt nem kielégítő módon nyílik meg, így a középfül egy része, a dobüreg nem jól szellőzik. A külső nyomás a dobhártyát befelé nyomja, ezért csökken a hallás. Ilyenkor úgy tűnik, mintha a fejünkben hallanánk a saját hangunkat. Ennek oka nátha, garathurut lehet, főképpen vírusos, néha bakteriális eredettel. A felső légúti hurutok gyakori okozója az orrandula megnagyobbodása, mely a fülkürt szellőzésének tartósabb zavarát okozza. Ilyenkor a középfül üregrendszerében savós váladék szaporodik fel. Láz, fülfolyás nincs, és heves fájdalmat sem érez a beteg. Néha az egyetlen tünet az, hogy a gyermek rosszul hall.

Miltényi doktornő szerint a savós középfülgyulladás okát képező extrém orrandula-megnagyobbodás a gátolt orrlégzés miatt kevésbé pihentető alvást

eredményez. Fülnyomás és mérsékelt fokú fülzúgás jelentkezhet. A rossz fülkürtműködés rendezése megszünteti a panaszokat. Ennek leggyakoribb módszere a megnagyobbodott orrandula eltávolítása. Amennyiben az orrandula eltávolítása sem szünteti meg hosszú távon a panaszokat, úgy a dobhártyába tubus beültetése is szükségessé válhat.

Heveny gyulladás

A gennyes középfülgyulladást a dobüregbe került gennykeltő baktérium okozza, melyet néha vírusfertőzés előz meg. Tünetei a hirtelen kezdetű fájdalom, láz, az elesettség, halláscsökkenés, szédülés, duzzanat a fül körül. Csecsemőknél feltűnő, hogy a fülükhez kapkodnak. Később a tünetek erősödnek, magas láz, tűrhetetlenül erős fájdalom, a dobhártya kiszakadásával pedig gennyes fülfolyás alakulhat ki.

– Nem mindig típusos a betegség lefolyása, ilyenkor fontos a kisgyermek minden apró jelzésének, tünetének megfigyelése. Ezek lehetnek sápadtság, hasmenés, hányás, étvágytalanság, kötőhártya-gyulladás. Fontos jel, hogy a fülfájás fekvő helyzetben mindig erősödik. A gennyes középfülgyulladás kezelésének első, leglényegesebb lépése a fájdalomcsillapítás szájon át és fülcsepp formában. Régebben sokkal gyakrabban döntött a fül-orr-gégész a dobhártya felszúrása mellett. Az utóbbi években már először antibiotikum, melegítés és orrcsepp terápiája mellett döntünk. Bizonyos súlyosabb esetekben azonban elkerülhetetlen a dobhártya felszúrása. Ennek megítélése azonban felelősségteljes döntés, a szakorvos feladata – foglalja össze a specialista.

MÁRTON ANITA ■

Melegítsük-e a fület?

Többnyire segít a melegítés, legfőképpen infralámpával vagy fülmelegítő sapkával. De bizonyos esetekben – ilyen a lázas állapot, hallójárat-gyulladás – ne melegítsük, inkább forduljunk szakorvoshoz, aki eldönti, milyen gyógyítási módszert alkalmazzunk.

Hogyan kerüljük el a náthát és influenzát?

A megelőzés „tízparancsolata”. Mit tegyünk, ha mégis megbetegedtünk?

A téli járványos időszakban, de különösen az idei télen a H1N1 influenzajárvány időszakában igyekezzünk mindent megtenni annak érdekében, hogy elkerüljük a kellemetlen és nem is veszélytelen influenzás és náthás megbetegedéseket. A védőoltáson túl mit tehetünk, hogy elkerüljük a téli fertőzéseket? Érdemes megfogadni többek között az alábbi tanácsokat:

1. Gyakran mossunk kezet meleg vízzel és szappannal! Ha lehetőségünk van rá, használjunk kézfertőtlenítőt!
2. Ügyeljünk rá, hogy ne érintsük meg szemünket, orrunkat vagy szánkat piszkos kézzel!
3. Köhögéskor, tüsszentéskor mindig használjunk (lehetőleg papír) zsebkendőt! Ha nincs éppen kéznél, tenyerünk helyett a könyökhajlatunkba tüsszentsünk vagy köhögjünk!
4. Használat után a zsebkendőket azonnal dobjuk zárt szemeteskosárba, vagy ha az nem elérhető, akkor az eldobásig lehetőség szerint tartsuk egy zárható tasakban!

5. Influenzajárvány idején kerüljük az egyébként szokásos üdvözlési formákat (kézfogás, puszti).
6. Lehetőség szerint kerüljük az influenzás betegekkel történő érintkezést!
7. Munkahelyünkön rendszeresen tisztítsuk a gyakran használt tárgyakat, sok ember által megérintett felületeket (pl. asztal, billentyűzet stb.)!
8. Otthon és munkahelyünkön szellőztessünk minél gyakrabban!
9. Lehetőleg kerüljük a zsúfolt, zárt helyeket!
10. Készítsük fel immunrendszerünket az őszi vírus-szezonra!

Ha pedig minden óvintézkedésünk ellenére mégis megbetegedtünk, tüneti kezelésként szóba jöhetnek többek között szükség esetén a láz- és fájdalomcsillapítók, a köptetők, a vitaminok és a kellemetlen orrdugulás megszüntetésére az orrcseppek vagy az orrspray-k.

Az utóbbiakal kapcsolatban elmondható, hogy manapság igen széles az orrcseppek és orrspray-k választéka. Melyik formát érdemes választani?

A széles palettából érdemes a korszerűbb orrspray-formátumot választani, mert:

- hatékonyabb: a cseppeket finom permetté porlasztja, és sokkal jobban bevonja az orrüreg belsejében a nyálkahártyát, sokkal jobban elterül, inkább bejut a távoli helyekre is, mint az orrcsepp;
- kényelmesebb: használatakor testünk függőleges helyzetben marad (ülünk vagy állunk), és a fej enyhén előre billentésével, az orrsprayt függőlegesen tartva pumpáljuk a permetet orrunkba. Nem szükséges lefeküdni, percekig fekvő helyzetben maradni, tehát napi tevékenységünket lényegesen zavartalanabban folytathatjuk;
- gazdaságosabb: mivel nem csurog hátra az orrüregben át a garatba (ki ne emlékezne az ezzel kapcsolatos kellemetlen gyerekkori élményeire?), és nem folyik ki az orrból, ezért minden adag permet oda jut, ahová kell, nem pazarolunk el egy cseppet sem feleslegesen;
- pontosabb: minden adag pontosan azonos mennyiségű hatóanyagot juttat orrunkba.

SPONZORÁLT CIKK

RHINOSPRAY PLUS
AZ ORRSZABADSÁGA

Náthás? Eldugult az orra?

A Rhinospray plus aktív hatóanyaga percek alatt felszabadítja, és tartósan tisztán tartja az orrát. Ezzel egyidejűleg az eukaliptuszolaj vékony filmréteget képez az orr nyálkahártyáján, és így megakadályozza annak kiszáradását, míg a mentol és a kámfor a légzés friss, tiszta, hűs érzését nyújtja. Iskoláskorú gyermekeknek is adható.

Orvosi rendelvény nélkül is kiadható gyógyszer (VN). 1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 6. Telefon: (1) 299 8932 Boehringer Ingelheim

Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.

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

Szorult helyzetben

Minden ötödik felnőtt szenved krónikus székrekedéstől. Ez a probléma rendkívül nagy terhet ró a szervezetre, és tönkreteszi a közérzetet. Nemcsak a hiábavaló „trónolás” nehéz, de a következményei is: a teltségérzet, a szájszag, a fejfájás, a fáradtság és sok más, az életminőséget jelentősen csorbító kellemetlenség.

Egyaránt normálisnak tekinthető a napi háromszori és a háromnaponkénti székletürítés. Minden esetben perdöntő az egyén jó közérzete.

Az orvostudomány szorulás néven különböző tüneteket foglal össze. Ezekhez tartoznak az alábbiak:

- ritka székletürítés – heti háromszori alkalomnál kevesebb
- hiányzó székelési inger
- nagyon kemény állagú, illetve csekély mennyiségű széklet
- fájdalommal járó székelés
- a székletürítéshez erőteljes préselés szükséges
- blokáderzet és tehetetlenség, hogy egyáltalán legyen széklet
- tökéletlen székletürítés érzete.

Ha rendszeres székletürítéshez szoktunk, a szorulás érzete gyakran már jóval korábban jelentkezik. Ha hosszabb időn keresztül nagyon meg kell erőltetnünk magunkat székletürítéskor, közben fájdalmat is érzünk, vagy utána még mindig kellemetlen teltségérzetünk marad, úgy panaszainkat érdemes mielőbb orvos segítségével tisztázni. Csak így dönthető el végül, mi idézte elő a székrekedést, és milyen kezelésre van szükség.

A szorulás leggyakoribb okai: rosthiányos táplálkozás, mozgáshiány, stressz, betegségek, gyógyszerek és megromlott bélflóra. Ezért a kezelésnek elsősorban ezen tényezők normalizálását kell szolgálnia. A rostúsabb táplálkozás azt jelenti, hogy kevesebb húst, tejterméket, valamint fehér lisztből készült ételt fogyasztunk, és több zöldséget, több barna gabonaféléket, gyümölcsöt és olajos magvakat kell magunkhoz vegyünk. Erre rá kell még segíteni extrém rostús élelmiszerekkel és gyógytermékekkel: jó hatá-

sú a búzakorpa, a lenmag, aszalt szilva beáztatva, az indiai útifűmag (Psyllium mag). A néha előforduló puffadás ne kedvetlenítse el a próbálkozót, fontos, hogy megtalálja azt a határt, amikor még a felfúvódás elviselhető, mégis egyre rostúsabban táplálkozik. Jelentős mennyiségű folyadék fogyasztása szükséges.

Sokaknál pusztán a rendszeres futás, tánc, aerobik elegendő a megfelelő hatás eléréséhez, de van, akinek a kedvező változás érdekében jóga gyakorlatokat, hasi gyakorlatokat is kell végeznie.

A másik típus a szorongás és rosszul kezelt stressz miatt lesz szorulásos. Ilyenkor a relaxációt kell megtanulni, masszázsokra, hasi kezelésekre, illetve wellness kényeztetésekre kell időt és pénzt szánni. A bélflóra rendezése már természetgyógyászatban felkészült orvos segítségét is igényli. Ilyenkor például kolonhidroterápia vagy más kezelési módszer után pro- és prebiotikumokkal, valamint étrendátállítással feljavítják a bélfloórát, ez önmagában képes megoldani a székrekedést.

A hashajtók kerülendők, még a növényiek is, de szükség esetén az orvos ilyet rendelhet átmenetileg. Döntő többségben a székrekedés megszüntethető, de fontos, hogy ennek kezelésében tapasztalt orvos vezesse a terápiát, és lehetőleg a hashajtók tartós alkalmazását próbálják kerülni.

Figyelem: a hirtelen változó székletürítés lehet súlyosabb, akár daganatos betegség előjele is, mindenképp jó ezt kivizsgáltatni!

Dr. Tamasi József
belgyógyász szakorvos

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



Gyógyhír
KLINIKA Az orvos válaszol

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 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 eredményeképpen 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 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.

GYÓGYHÍR | könyvajánló

Újabb pH csoda



Dr. Robert O. Young amerikai mikrobiológus a sejtek szintjén tanulmányozza az emberi szervezet működését. Kutatásai szerint számos betegségünk, gyengébb teljesítőképességünk, rossz közérzetünk hátterében a vér optimális sav-bázis egyensúlyának megbomlása áll. Legújabb könyvében a cukorbetegség kezelésére ajánl új gyógymódot.

Dr. Robert O. Young és Shelley O. Young a *pH csoda* című könyvében olyan táplálkozási programmal ismertette meg olvasóit, amellyel megteremthető a vér optimális sav-bázis, azaz pH-egyensúlya, ezáltal követői fittebbek és egészségesebbek lehetnek. Előadásai során szembesült azzal, hogy ijesztő mértékben terjed a cukorbetegség mindenütt, ahol az amerikai életformát követik. Felismerte, hogy a cukrozott üdítők, a finomított lisztből készült ételek, az édességek, a gyorséttermi étkezés a cukor rabszolgájává teszi embert, ami megbetegíti, végül megöli őt. Ezen az állapoton is segíthet a pH-egyensúlyra törekvő táplálkozás, de mikrobiológusként nem hagyta nyugodni a kérdés: mi okozza a cukorbetegséget?

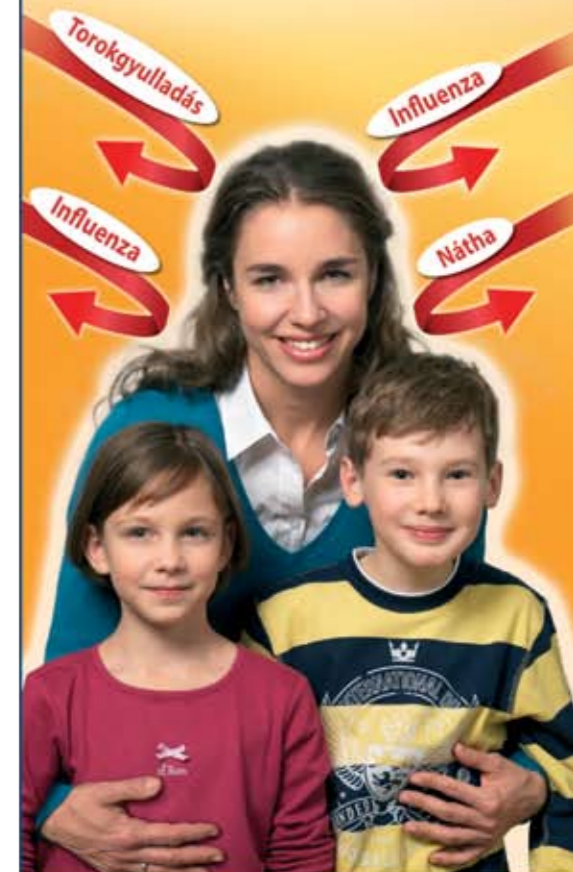
Dr. Young úgy véli, a diabetesz valójában nem a hasnyálmirigy vagy az inzulintermelő bétasejtek megbetegedése, és nem is autoimmun reakció. Sokkal inkább annak a finom pH-egyensúlynak (sav-bázis) a megbomlása okozza, amely a hasnyálmirigy körülvevő sejt közötti folyadékállományt érinti. Ez pedig alapvetően meghatározza a sejtek működését. E felismerés alapján dolgozta ki az új életmódprogramot a cukorbetegség kezelésére, felesége, Shelley pedig a lúgosító étrend összeállításával, ízletes receptekkel segíti a gyógyító étrend megvalósítását. Robert O. Young és Shelley O. Young: *pH csoda a cukorbetegségről* című könyvét 1-es és 2-es típusú cukorbetegnek egyaránt ajánlják.

SPONZORÁLT CIKK

Multi-tabs® IMMUNO

LGG + multivitamin

Megelőzés és
gyorsabb gyógyulás



Gyógyszernem minősülő,
gyógyhatású készítmény.

FNKO

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

Polarizáltfény-terápia téli sportsérülések esetén is

Egyre többet hallani az új magyar találmányról, a Sensolite polarizáltfény-terápiás ágyról, mely számos betegség gyógyítására, megelőzésére, illetve a rehabilitáció felgyorsítására alkalmazható. A legutóbbi kutatások alapján a polarizáltfény-terápia kiválóan alkalmas a különböző sport-, és azon belül a téli sportok során keletkező sérülések kezelésére, rehabilitációjára is. A találmányról és annak néhány alkalmazási területéről Fenyő Mártával, a készülék feltalálójával beszélgettünk.

Meséljen nekünk az új találmányáról. Hogyan működik, miként kell elképzelni a kezeléseket?

A Sensolite polarizáltfény-terápiás ágyat idén nyáron mutattuk be a nagyközönségnek, és örömmel mondhatom, hogy azóta sokan kipróbálták, és nagyon elégedettek az eredményekkel. Az eljárás különlegessége, hogy rövid idő alatt juttatja el a szervezet minden egyes sejtjéhez a polarizált fény gyógyító, stimuláló hatását, mely jótékony hatással van minden élő szervezetre, serkenti a sejtek anyagcseréjét, erősíti az immunrendszert. Egészséges emberek esetében a rendszeres használatlal erősíthető a szellemi és fizikai teljesítőképesség, javul a terhelhetőség, kóros elváltozások esetén kiválóan alkalmas sebek, bőrgyógyászati problémák, reumatikus ízületi fájdalmak, továbbá különféle sportsérülések eredményes kezelésére.

Ha már a sportsérülésekről esett szó, milyen tapasztalataik vannak ezekkel kapcsolatban?

Valóban, lassan elindul a síszezon, és a pályán bizony nagyon súlyos balesetek is előfordulhatnak sélés, snowboardozás közben. Eddigi tapasztalataink azt mutatták, hogy a törés, izomszakadás, zúzódás vagy ehhez hasonló sérülés esetében az elengedhetetlenül szükséges kezeléseket mellett érdemes alkalmazni a polarizáltfény-terápiát is, mert az egyébként hosszú hetekig tartó gyógyulás időtartama számottevő mértékben lerövidíthető. Ez különösen a versenyszerűen sportolók esetében bír óriási jelentőséggel, hiszen nekik nem mindegy, hogy mennyi idő esik ki sérülés miatt a felkészülési időszakból.

Érdemes-e sportolás előtt is használni a Sensolite fényágyat?

Igen, hiszen javul a fizikai teljesítőképesség, a terhelhetőség. Javul az izmok kondíciója, a sportoló többet képes edzeni anélkül, hogy elfáradna, ami az eredmények-



re is pozitív hatással lesz. Ráadásul az immunrendszer is erősödik, ami különösen a mostani járványos időszakban lehet fontos.

Mennyi ideig tart egy kezelés?

Egy-egy kezelés a testsúlytól, kortól és magasságtól függően 10-20 perces lehet. A kezeléseket gyakorisága pedig attól függ, hogy milyen súlyos betegséget vagy sérülést kezelünk vele.

Hogyan és hol tudják igénybe venni a fényterápiát a gyógyulni vágyók?

A fővárosban több Sensolite Gyógycentrum várja az érdeklődőket, de már több Budapesten kívüli nagyvárosban, például Nyíregyházán, Kecskeméten is hozzáférhető a készülék. Terveink szerint hónapokon belül az ország legtöbb pontján ott leszünk, és nem titkolt célunk az is, hogy a kezelés az állami egészségügyi rendszeren belül is egyre több helyen elérhető legyen.

A Sensolite® Fenyő Márta biofizikus, az Évolite® és a Biopton® lámpa feltalálójának új találmánya, amely a teljes testfelület kezelésére kialakított polarizáltfény-terápiás ágy.

A következő indikációs területeken fejthet ki jótékony hatást:
 allergológia • bőrgyógyászat • reumatológia • sebészet • orthopédia
 immunológia • pulmonológia • neurológia • pszichiátria

A Sensolite Gyógycentrumok elérhetőségeit megtalálja honlapunkon.

www.sensolite.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, koncentrációképessége és memóriája, valamint jobb lett felfogóképességük. Szedését már kora gyermekkortól ajánlják.

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

T. G.: Mik az omega-3 zsírsavak?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Gyógyszer, diéta, mozgás

A diabétesz, ez a tipikusan jóléti betegség ma a készételek és a mesterséges üdítőitalok megnövekedett fogyasztása, az elhízás, a rendszeres mozgás hiánya miatt mindenkit fenyeget. Az orvosok már kongatják a vészharangot.

Világszerte nő a 2-es típusú cukorbetegség (diabétesz) előfordulási gyakorisága. Hazánkban mintegy hatszázezerre tehető az érintettek száma, és ijesztően sokan vannak azok, akiknek már zavar mutatkozik a szénhidrát-anyagcseréjében, de betegségüket még nem fedezték fel. Ezért fontos, hogy legalább évente ellenőriztesük a vércukor-szintünket.

Az egyre korszerűbb terápiák ellenére a cukorbetegség és szövödményei a világon évente több mint 3,8 millió ember haláláért felelősek. Minden második cukorbeteg valamilyen szív- és érrendszeri betegség, 10 százalékuk pedig veseelégtelenség miatt veszíti életét.

A diabétesz 2-es típusa leggyakrabban azért alakul ki, mert a szervezet által termelt inzulin nem tudja vércukorszint-csökkentő hatását megfelelő mértékben kifejteni. Általában idősebb, genetikailag hajlamos, elhízott embereknél jelentkezik, de ma már egyre gyakrabban fordul elő túlsúlyos gyermekek körében is. Szerencsére a betegség megelőzhető egészséges étkezéssel, a testtömeg csökkentésével és sok mozgással.

Az 1-típusú cukorbetegség inkább fiatal korban jelentkezik, hátterében az inzulintermelő sejtek pusztulása áll, ezért a betegek életük folyamán inzulinpótlásra kényszerülnek.

A 2-es típusú cukorbetegség kezelésekor nemcsak az optimális vércukorszint elérése fontos, hanem annak hosszú távú szinten tartása is. Ennek három fő pillére a fegyelmezett diéta, a megfelelő gyógyszerek és a napi, rendszeres mozgás. Jó tudni, hogy megfelelően beállított vércukorszinttel a súlyos szövödmények elkerülhetők!

VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják CE 1011
- infarktuson átesett és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársakkal szemben a legmagasabb a hatékonysága: 97% - os
- A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarcot vallani
- A merevedés eléréséhez szükséges idő minimális, kb. fél perc

2 MOST 3 ÉV GARANCIA

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**

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

HAJLAMOS A CUKORBETEGSÉGRE?

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

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

„Ajánlom mindenkinek, aki hajlamos a cukorbetegsége.”

dr. Szóts Gábor okl. gyógyszerész

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

Keresse a patikákban és a gyógynövényboltokban!



ÉLETKRISTÁLY AZ ÉRRENDSZER EGÉSZSÉGÉRT!

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



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

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

Keresse a patikákban és a gyógynövényboltokban!

Infóvonal: 460-0717, Forgalmazza: LC Hungary Kft.
Doktor Infó vonal : 06 30 652-2853 hétfőtől-péntekig 18-20 óráig
a kérdéseikre válaszol dr. Szóts Gábor gyógyszerész
OÉTI: 1177/2006

Gyógyhír ■ Az orvos válaszol

Mi a géntérképezés?

A 2009-es évben egyre több páciensem érdeklődött a géntérképezési szolgáltatásunk felől. Nem tudták, hogy ez pontosan mit jelent, mindössze annyi információjuk volt, hogy ennek segítségével ki lehet szűrni azokat a betegségeket, amelyek előfordulhatnak náluk. Nézzük, mi is az a géntérképezés?

A genetikai diagnosztikán belül két szolgáltatást különböztetünk meg: a genetikai konzultációt és a genetikai laborvizsgálatot. A géntérképezés egy speciális genetikai laborvizsgálat, amelynek során nem egy konkrét betegség hajlamszűrését végesszük (például emlőrák genetikai hajlamszűrés), hanem több száz vagy több ezer genetikai hajlamosítót vizsgálunk meg a vizsgált személynél egy időben. Ennek során kideríthetők azok a betegséghajlamok, amelyekre semmilyen jel nem mutat, bár néhány tíz év múlva kialakulhatnak.

Kérdezhetjük, hogy miért is jó nekem ez? Én nem akarom tudni, hogy miben betegszem meg! Itt szeretnék rögtön egy félreértést tisztázni. A genetikai hajlam azt jelenti,

hogy mire vagyunk fogékonyak, és mire nem, nem pedig azt, hogy miben betegszünk meg biztosan! A betegségek többsége környezeti okokra vezethető vissza, amelyek egyre jobban ismertek. Ezek a környezeti tényezők váltják ki a betegséget, ennek ad a genetikai hajlam táptalajt. Ha valaki dohányzik, akkor nagyobb eséllyel alakul ki nála trombózis (vérög). Ha ugyanez az ember hordoz magában egy erre hajlamosító génmutációt, és emellett dohányzik, szinte biztosra vehető, hogy 40 éves korára átesik egy trombózison. Visszatérve a környezeti tényezőkre, ha ismerjük, hogy mely betegségekre vagyunk fogékonyak, és tudjuk, hogy mely környezeti tényezők váltják ki ezeket a betegségeket, akkor egy kisebb életmód-változtatással meg tudjuk védeni az egészségünket. A géntérképezéssel ezért tudunk egyénre szabott egészségmegőrzést végezni.

A géntérképezés nem azt mondja meg, hogy miben betegszünk meg, hanem hogy mely betegség megelőzésére figyeljünk oda, és mely szűrővizsgálatok és életmód-változtatások a fontosak saját magunk vagy gyermekünk esetében.

Dr. Nagy Zsolt

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



GYÓGYHÍR ■ rejtvény



Decemberi skandináv rejtvényünk megfejtése: A Bilobil kapható a gyógyszertárakban, drogériákban. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját kapja: Tóth Erzsébet, Cegléd. Gratulálunk!

Gyógyhír január

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.

Skin MD Natural + SPF15

Skin MD Natural + SPF15 bőrvédő krém 15 faktoros UV-védelemmel
Gyógynövénykivonatok: ALOE VERA, KAMILLA, ÁRNIKA, FEKETE NADÁLYTŐ, CICKAFARK
Sieléskor és a szoláriumban bőrnek egyaránt fontos a hidratálás és az UV-védelem!
A Skin MD Natural + SPF15 mindkettőt nyújtja! 120 ml; ajánlott fogy. ár: 4100 Ft

Rendeljen most! www.skinmdnatural.hu

Skin MD Natural

Skin MD Natural bőrvédő krém gyógynövénykivonatokból: ALOE VERA, KAMILLA, ÁRNIKA, FEKETE NADÁLYTŐ, CICKAFARK
Vásárlóink tapasztalatai szerint a Skin MD Natural krémmel a száraz és problémás bőr enyhíthető és megelőzhető, de a normál bőr ellenálló képességét is megnöveli. 120 ml; ajánlott fogy. ár: 3500 Ft

Rendeljen most! www.skinmdnatural.hu

RedMaca PRO

Vörös Máka kivonatát, lipopint, vitaminokat és nyomelemeket tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula.

FÉRFI-EGÉSZSÉG FÉRFIÉRO

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

Klimin szója Forte
A változókori harmónia

A változókor beköszöntével mindennapi életünket megkeseríti az állandó ingerlékenység, feszültség, hűhullámok, izzadás, és a csontritkulás is komoly problémát jelenthet.
A Klimin szója Forte szedésével visszanyerhetjük a testi-lelki harmóniánkat.
A „Women Vitality System” természetes szója izoflavon tartalma, mint fitosztrógen, hozzájárul a változókori harmóniához.

Keresse patikákban, valamint a **R@SSMANN** üzleteiben.



Klimin slim
A változókori alakformálás

A változókorral hormonháztartásunk nagy változáson megy keresztül, az anyagcsere lelassul, és könnyebben jönnek fel a plusz kilók.
A Klimin slim felgyorsítja az anyagcsere-folyamatokat, és segíthet régi formánk visszanyerésében.

Keresse patikákban, valamint a **R@SSMANN** üzleteiben.



ROSCA, SEPRŰVÉNA VÉGRE VAN TÖKÉLETES MEGOLDÁS, MIKROHULLÁMMAL, MELLÉKHATÁS NÉLKÜL!!!

Korunk leghatásosabb kezelése, azonnali látható eredmény, nincs vérzés, kötözés. Az ér vastagságától, sűrűségétől függően, akár egy kezeléssel is tartós eredmény, elérhető áron!

Ingyenes konzultáció!

www.naturklinika.hu 06-30-9600-933 Tel.: 200-9812

FRIA STERIL CUMITÖRLŐKENDŐ - BABÁKNAK (tasakban)

Cumi, cumisüveg, játékok, kanál, etetőszék, babák kezének tisztítására.

- TARTÓSÍTÓSZER NÉLKÜL
- ULTRATISZTA VÍZZEL ÁTÍTATOTT
- TERMÉSZETES ALMAAROMÁVAL
- LEÖBLÍTÉS NÉLKÜL

segít a szennyeződések, baktériumok biztonságosan eltávolítására.

VÉDELEM MÁR 0 hónapos KORTÓL!

Forgalmazó: Intercooperation Zrt., Tel.: (1) 416-0400
Kapható: Brendon Gyermekáruházakban, Auchan láncban, patikákban



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

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

Jódaqua®



A Jódaqua® gyógyvíz egyedülállóan magas (1 ml-ben 100 µgramm) jodtartalmú, 100%-ban természetes, östengeri eredetű, 500 m mélyről.
Mo. területének 80%-a erősen jódihiányos.
A jódpótlás kiemelten fontos várandósság, szoptatás és pubertáskor alatt.
Adagolástól függően naponta 1,5 ml (1,5 mokkás-kanál), 1 db flakon 3-6 hónapra elegendő.

www.jodaqua.com

Hatásos fogínyvédelem

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

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



SPONZORÁLT CIKK

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

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

A Vitinne kapszulák olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek az íny egészséges működéséhez szükségesek. A benne levő vitaminok közül a **C-vitamin és ennek felszívódását segítő P-vitamin (rutin) javítják az ínyben levő hajszálerek állapotát, így elősegítik a vérzés csökkenését.** A Vitinne kapszulában levő gyógynövénykivonatok

(kamilla és körömvirág) nyugtatólag hatnak az íny szöveteire. Rendkívül fontos még a Q10 koenzim is, ugyanis semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, melyek ínyirritációt okozhatnak. Ezek a szabadgyökök étkezések után keletkeznek, amikor

a szájrégben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen kórokozók szaporodnak el. Klinikai eredmények szerint a vérző vagy gyulladt fogínyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben.

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

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

Vitinne
íny egészség



Az egészséges fogínyért

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

- ✓ vitaminok
- ✓ gyógynövény kivonatok
- ✓ koenzim Q10



Étrend-kiegészítő
www.vitinne.hu



Zentai Péter: Sportszerűen futok a busz után



Mihez kezdett, amikor hat év után hazaérkezett?

– Kivettem a szabadságomat. Külföldi tartózkodás közben összegyűlt néhány hónap. Bécsi tudósítóként éltem át minden újságíró rémálmát, éppen szabadságon voltam, emiatt lemaradtam egy fontos eseményről: Bécs polgármestere súlyosan megsérült egy levélbombától. És erről én nem tudósíthattam! Akkor elhatároztam, hogy többé nem hagyom el az állomáshelyemet. Hazatérve, szabadságom ideje alatt igyekszem olyan kommunikációs munkákat keresni – többek között az egészségügy, az egészségpolitika terén –, amelyekben hasznosíthatom a tapasztalataimat, hiszen több országban megismerhettem, miként

Zentai Péter, a Magyar Rádió volt berlini tudósítója hosszú kiküldetés után érkezett haza. Dolgozott az Egyesült Államokban és Európa számos országában, történelmi eseményekről tájékoztatva a rádióhallgatókat. Mellesleg megismerkedett az adott ország életmódjával, viszonyaival. Tapasztalatait most új területen, az egészségkommunikációban igyekszik hasznosítani.

kezelik a miénkhöz hasonló problémákat. Figyelem a világot, a nemzetközi sajtót, érdekel, hogyan kommunikálják az egészséghez vezető klasszikus és alternatív utakat, hogyan juttatják el az üzeneteket az egészséges életmódról. Milyen lehetőségeink vannak ebben az idősödő társadalomban? Hogyan lehetne kevésbé brutális az életünk? Óriási eredményeket ért el a klasszikus orvoslás, 60-70 éves emberek egészségesen, energikusan élnek. Németországban azzal foglalkoznak, hogyan lehetne a 65 felettieket visszaintegrálni a munka világába, mert annyit bírnak, mint a 30 évesek. Jól teljesítenek, mert bizonyítani akarnak, és kevesebb időt töltenek betegápolmányban, mint a fiatalok.

Kosztolányi Dezső azt írta az egyik Esti Kornél-novellában, hogy betegnek lenni legjobb Németországban, de élni, ha lehet, inkább Párizsban vagy Londonban szeretne.

– Berlinben lenni nemcsak betegnek jó, hanem egészségesen is. Ma olyan izgalmas hely, mint amilyen Párizs lehetett Kosztolányi korában, vagy amilyenek New York szeretné mutatni magát. Lenyűgöző Berlin kulturális sokszínűsége, a kreativitás megnyilvánulásának ezer lehetősége, a művészetpártolás az élet minősége. Valami ilyesmit keresek itthon is, így kerültem kapcsolatba a KOGART Holdinggal, ahol a művészetpártolás összekapcsolódik a testi-lelki egészséget szolgáló tevékenységekkel. Szívesen segítem ezt a törekvést a Telki Kórház és Egységcentrum kommunikációs tanácsadójaként. De foglalkoztat az is, hogy az alapítványanon keresztül hogyan lehetne ösztönözni támogatni tehetséges hazai mű-

vészeket, hogy eljussanak Párizsba, Berlinbe. Berlin viszonylag olcsó a nyugat-európai városokhoz képest, és nyitott a közép-kelet-európai művészek iránt.

– Hogyan élt Berlinben?

– Sokkal egészségesebben, mint Washingtonban. Az Egyesült Államokban nehéz autó nélkül boldogulni, Berlinben viszont sokat bicikliztem és gyalogoltam. Egy ideig az ötödik emeleten laktam egy olyan házban, amelyben nem volt lift, és senki sem méltatlankodott. Alattam, a negyediken élt Joschka Fischer, egykori német külügyminiszter. Berlinben a lift hiánya semmit nem von le a lakás értékéből. A város árasztja magából azt a készletet, hogy éljünk egészségesebben!

Budapesten sem autózom, reggel sportszerűen futok a busz után. Az Egyesült Államokban egy kicsi depressziót okozott az autós életmód, de azt mondta egy szakember, hogy jól tesz a léleknek, ha reggel 40 percet futunk. Tényleg, 20 perc után érezhető egyfajta megkönnyebbült boldogság. Szokássommá vált, hogy reggel fekvőtámaszozom, és este 6 után lehetőleg már semmit sem eszem. A reggeli futás után jólesik a kávé. Az olvasott, hallott tanácsokat megfogadom, és ami jólesik, megtartom. Szeretem a finom dolgokat, gyakran eszem, de keveset. Nem dohányszom. Étkezéskor szívesen megkóstolok finom borokat, mértékkel.

Nemrégiben voltam egészségfelmérésen, és az derült ki, hogy olyan állapotban vagyok, mintha 30 éves volnék. Híszem, hogy ez a sportosabb életmódnak köszönhető.

KOLIMÁR ÉVA ■

Székrekedése van?



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

Próbálja ki a Dulcolaxot!

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

Vegye be este, hogy reggel könnyebben induljon a nap!



Megkönnyíti a dolgát!

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

Recept nélkül kapható, biszakodil hatóanyagú gyógyszer.

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

Hogy jól induljon a nap!

Esternek ma tökéletesen indult a napja. Reggel kipihenten és jókedvűen ébredt, a fürdőszobai tükörben elégedetten vette szemügyre karsú de- rekát és lapos hasát, a gyerekeket is sikerült nyafogás és veszekedés nélkül megreggeliztetnie, és elindítania az iskolába, ráadásul a férje indulás előtt szerelmesen súgta a fülébe, hogy milyen csinos ma. A munkahelyén a szokásos reggeli megbeszélésen megdicsérte a főnöke az előző napi beszámolója miatt, és új, izgalmas feladatot kapott, úgyhogy tette készen és energikusan ült le a számítógépe elé, hogy nekilásson az aznapi munkának. Azt persze senkinek sem árulta el, hogy jó közérzetéhez nagyban hozzájárult, hogy végre nincsenek emésztési problémái, és hogy a nemrég választott hatékony és kíméletes hashajtónak köszönhetően a reggel gyors és kiszámítható megkönnyebbülést hoz.

A székrekedés elsősorban a nőket érinti. Hazánkban egy 2007-es felmérés szerint a lakosság 15 százalékának volt székrekedése az elmúlt fél évben, ráadásul a válaszadók csaknem fele azt állította, hogy hetente legalább egyszer küzd a problémával.

VEGYEN RÉSZT JÁTÉKUNKBAN!

Az alábbi kérdéseink segítségével Ön is tesztelheti tudását! Válaszoljon kérdéseinkre, és nyerje meg az 50 db **Stahl Judit „gyors húsos ételek” szakácskönyvének** egyikét.

1. Kiket érint leggyakrabban a székrekedés?

- a. Felnőtt férfiakat. b. Felnőtt nőket. c. Gyerekeket.

2. Magyarországon a lakosság hány százaléka szenved székrekedésben?

- a. 15 százalék b. 50 százalék c. 30 százalék

3. Mi a Dulcolax® szlogenje (jelmondata)?

- a. Hogy könnyebben induljon a nap!
 b. Megkönnyíti a dolgát!
 c. Ne szenvedjen feleslegesen.

4. Nézze meg a hirdetésben látható képet vagy a Dulcolax® draszté reklámfilmjét! Mit tart az anya a kezében?

- a. A Dulcolax® dobozát.
 b. Egy szem Dulcolax® drasztét.
 c. Pénzt.

A helyes válaszokat beküldők között 50 db Stahl Judit szakácskönyvet sorsolunk ki. Kérjük, hogy válaszait **2010. február 20-ig** küldje el a **Boehringer Ingelheim, 1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 6.** címre.

A beküldéssel egyértelműen és kifejezetten hozzájárulok ahhoz, hogy a Boehringer Ingelheim termékeivel kapcsolatos információkat, anyagokat küldjön részemre a mindenkor hatályos vonatkozó jogszabályi előírásoknak megfelelő módon. Jelen önkéntes hozzájáruló nyilatkozatom ezen tájékoztatás birtokában teszem. A küldeményen feltüntetett személyes adataim kifejezetten az erre a célra fenntartott nyilvántartásban történő rögzítéséhez és kezeléséhez a Boehringer Ingelheim által hozzájárulok.

Adatait kizárólag a hatályos jogszabályi előírásokban foglaltak alapján szolgáltatjuk ki harmadik személynek. Amennyiben a jövőben meg kívánja tiltani adatai kezelését, a következő postacímre küldött levélben megteheti: Boehringer Ingelheim RCV GmbH Co. and KG Magyarországi Fióktelepe, 1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 6.

Gyógyít és szépít a fény

A Föld fejlettebb élőlényei nagy szükségük van a napfényre, az embereknek pedig különösen. A téli fényszegény időszak testre, lélekre rossz hatással van, szerencsére mesterséges fényforrásokkal pótolható a hiány. Közülük némely speciális fényforrás regenerálásra, gyógyításra is alkalmas.

Az őszi, téli hónapok szürkése, a rövid nappalok sok embert megviselnek: rosszkedv, lehangoltság, folytonos fáradtságérzés lesz rajtuk úrrá. Súlyosabb esetben előjöhethet a téli depresszió. A fényhiány miatt jelentkező kellemetlen lelki és testi tünetekért leginkább az agy mélyén megbúvó tobozmirigy, illetve az általa termelt melatonin nevű hormon a felelős, amely szabályozza az alvás ritmusát. Bár a fény csak közvetve jut el a tobozmirigyhez, annak hormontermelését mégis alapvetően meghatározza. A több fény fékez a melatonin termelését, a sötétség pedig serkenti, emiatt télen romlik a koncentrációképességünk, gyengül az immunrendszerük, de kihathat a vérnyomásra, a szívritmusra is. Ideális esetben télen, a kevéske napos időszak alatt mindennap legalább 2-3 órát kellene a szabadban tölteni, hogy egyensúlyban maradjon a szervezetünk, és a napfény jótékony hatását hasznosítani tudja.

Mesterséges fénypótlás

Régebben rendszeres kvarcolással, napjainkban pedig a szoláriumozással próbálják sokan pótolni a napfényt, ám mindkét eljárás több kárt okozhat, mint amennyi hasznot hajt a szervezetnek. Az oly divatos és gyakran túlzásba vitt szoláriumozásról mostanában derítették ki a kutatók, hogy a gátlástalan napozás mellett a szoláriumnak is alapvető szerepe lehet a különböző bőrrákok megjelenésében. Több országban éppen emiatt a 18 éven alattiaknak betiltották a szolárium használatát.

Polarizált fényterápia

Fenyő Márta biofizikus az 1980-as évek eleje óta kutatja a polarizált fény emberi testre gyakorolt hatásait. Előbb a polarizált fényvel működő lámpát fejlesztette ki, amely sejtregeneráló hatása révén sebgyógyításra, sportsérülésekre, ízületi problémákra, különféle gyulladásokra, fejbőr- és hajproblémákra, bőrhibák kezelésére egyaránt alkalmas. Ám a lámpa azonos időpontban csak viszonylag kis területen képes kifejteni gyógyító hatását. A legújabb fejlesztésű készülékkel már a test teljes felülete kezelhető polarizált fényvel. A látványos gyógyulások a polarizált fény immunerősítő, vérkeringést fokozó, a sejtek oxigénellátását javító hatásának köszönhető.



A hetente, kéthetente öt percre igénybe vett szolárium viszont segíthet a szervezetnek a melatonin-háztartás egyensúlyban tartásában. A patikákban ma már kapható olyan vénymentes készítmény, amely segít a hormon termelésének a szabályozásában.

A manapság iskolákban, közintézményekben, hivatalokban általánosan használt mesterséges fényforrások szintén rossz hatással lehetnek a szervezetre. Több nemzetközi vizsgálat eredménye azt mutatta, hogy minél inkább eltér a mesterséges fény hullámhossza a napétól, annál ártalmasabb lehet. A közönséges fénycsövek vakítóan fehér, illetve kékesfehér világítása például serkenti a stresszhormonok termelését, és összezavarja a tobozmirigy működését. Aki reggeltől estig ilyen világításban dolgozik, az átlagosnál idegesebbnek, agresszívebbnek, fáradtabbnak érezheti magát. Persze, vannak már úgynevezett teljes spektrumú fényforrások is, amelyek fénytartománya 95 százalékban utánozza a napfényt, ám ezek általános alkalmazására még hosszú ideig nem számíthatunk.

Színek és lézerek

A normál, a napfény spektrumához leginkább hasonlító fehér fény jótékony hatású a téli depresszió kezelésében. Más szakemberek speciális, színes fénynyalábokkal gyógyítanak. Dr. Dinshah Ghandiali indiai orvos a 20. század első évtizedeiben tizenkét színt tartalmazó kromoterápiás rendszerét az USA-ban használta gyógyításra, és eredményeit az előírt szabályok szerint dokumentálta, vagyis eredményei hitelesnek minősülnek. A doktor hosszú éveken át kísérletezett azzal, hogy mely betegségekre milyen spektrumú fény a leghatékonyabb. Akut betegségeknél általában olyan fénynyalábokat használt, amelyek uralkodó színe a türkizkék, ehhez társultak a kék különféle árnyalatai. A krónikus betegségeket sárgászölddel kezelte. A szinterápiát ma az alternatív gyógymódok közé sorolják, helyét átvette a hatékonyabb, irányított fény, a lézer. Az úgynevezett lágylézer kezelés gyenge energiájú lézertípussal történik, amely kizárja a szövetek károsodását. Kezdetben a test akupunktúrás pontjait kezelték vele, de nagyobb bőrfelületen is szép eredményeket hozott. Napjainkban, a széleskörű gyógyászati alkalmazás mellett a kozmetikában bőrfiatalításra, kisebb ráncok, bőrhibák, seprűvénák és a rosacea eltüntetésére alkalmazzák a lézertechnikát.

LÓRÁNTH IDA ■

A hasi görcsök fogságában...

Időnként szinte mindenkit gyötörnek gyomor- és hastáji panaszok, legyen az görcs, fájdalom, diszkomfort vagy más kellemetlen tünet. Ha azonban ezek a tünetek rendszeressé válnak, jelentősen ronthatják a munkavégzést, a mindennapi életvitelt.

De hogyan él meg az emberek a hasi görcsöket? Az átélt tünetek gyakoriak, világszerte minden negyedik embernek okoznak kellemetlenséget. Lehet, hogy Ön is közéjük tartozik.

A tünetek hátterében számos ok állhat: bizonyos betegségek vagy állapotok (például irritábilis bél-szindróma, epe- vagy vesekő, epegörcs, menst-

ruációs görcs), a rohanó életforma, a stressz, a rendszertelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód.

Egy a hastáji problémákkal és annak kihatásaival foglalkozó nemzetközi kutatás megdöbbentő eredményeket mutatott.

A megkérdezettek közel kétharmada számolt be gyakori hasi diszkomfortérzésről, rendszeresen

visszatérő hasi görcsökről és fájdalomról. A görcsök gyakorisága egyénenként változó. Néhány embernél csak időnként jelentkeznek has- és gyomorgörcsök, emésztési zavarok vagy enyhe émelygés. A legtöbb válaszadónál azonban akár havi gyakorisággal jelentkezett hasgörcs, hasfájás vagy más hasi panasz, ráadásul a görcs nemritkán egyik pillanatról a másikra, rohamszerűen támadt, így a megelőzésére sem volt mód.

Van megoldás?

Legjobb módszer természetesen az egészséges életmódra való törekvés, de ha már bekövetkezett a baj, a közvetlen görcsoldás a gyors segítség. A megoldást a gyógyszertárakban recept nélkül is kapható görcsoldó készítmény használata jelenti. Napjainkban már rendelkezésre áll olyan természetes, gyógynövény alapú, hatékony görcsoldó gyógyszer, amely célzottan a görcsösen összehúzódott izmokon fejt ki hatását a hasban, ezáltal szünteti meg a görcsöket és az azt kísérő fájdalmat.

Önt is görcsök kínozzák? Van megoldás!

SPONZORÁLT CIKK

A hasi görcsök bármely életkorban jelentkezhetnek. „Amikor az egyetem miatt elköltöztem otthonról, a változás nagyon nehéz volt számomra. A vizsgák miatti stressz tovább rontotta a helyzetet” – mondta egy huszonöt éves egyetemista, aki részt vett egy 1500 fős nemzetközi kutatásban, amely a vizsgált személyek kétharmadánál állapított meg érintettséget. „Minden vizsga előtt annyira fáj a hasam, hogy néha el se tudtam menni vizsgázni. Végül egy recept nélkül kapható, korszerű, gyors enyhülést nyújtó görcsoldó gyógyszert ajánlottak nekem, mely valóban megoldást jelentett. Mostanában már nem jelentkezik olyan gyakran a fájdalom, de ha mégis, már tudom, mivel kezeljem, és hogyan szüntessem meg a görcsöt.”

AZ ÚJ TÍPUSÚ INFLUENZÁTÓL A RÁKMEGELŐZÉSIG Szervezetünk ellenálló képessége és a védőoltások hatékonyága gyógymóga-kivonatokkal növelhető



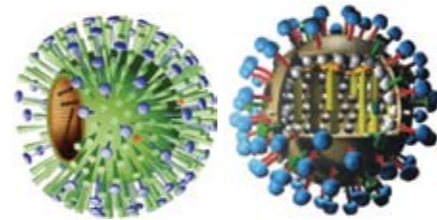
A mostanában terjedő influenzajárványok indokolják, hogy felhívjuk a figyelmet szervezetünk védekezőképességének erősítésére. Makacsul él az emberekben az a tévhit, hogy nagydózisú vitaminkeverékekkel megerősíthetjük szervezetünket. Már 2008-ban – először Magyarországon – jeleztük, hogy a nagydózisú vitaminkeverékek megrövidíthetik az emberi életet. Mivel a vírusos fertőzések nemcsak súlyos szövödményekhez vezethetnek, hanem számos ráktípus előidézéséért is felelőssé tehető, fel kell hívunk a figyelmet arra, hogy a gyógymóga-kivonatok alkalmasak szervezetünk védekezőképességének erősítésé-

re. Számos tanulmányban kimutatták a gyógymóga-kivonatok vírusellenes hatását, és bizonyos gyógymógák az emberek átlagéletkorát jelentősen megnövelhetik. „Aki gyógymógákat fogyaszt, tovább él” címmel Németországban ismeretterjesztő könyvet adtak ki. A gyógymógák enyhíthetik a vírusfertőzések lefolyását, és gátolhatják a súlyos szövödmények kialakulását. Az influenzajárványok ellen adott oltások átlagosan 75 százalékos hatékonyságúak. Jelentős problémát jelent, hogy a védettség éppen a legjobban veszélyeztetett rétegeknél, az idősebb korúaknál a legcsekélyebb, becslések szerint 65-70 év felett a védőoltások hatékonysága 15-50 százalékra tehető. Előrehaladott korban az immunrendszer válaszkészsége csökken, emiatt nem reagál megfelelően a védőoltásra. Számos tanulmány igazolja, hogy az önmagukban is vírusellenes hatású gyógymóga-kivonatokat erősíthetik az influenza elleni védőoltások hatékonyságát. Tudományos kísérletekben kimutatták több vírus elleni védőoltásról, hogy azok a gyógymóga-kivonatok adagolása esetén jóval nagyobb valószínűséggel

védenek meg a fertőzések súlyos következményeitől. Összességében a gyógymóga-kivonatokat növelhetik immunrendszerünk reakciókészségét a védőoltásokkal szemben.

Fontos megjegyezni, hogy a speciális gyógymóga-kivonatok májvédő és immunrendszert aktiváló funkciójuk révén enyhíthetik az élelmiszerekben lévő gomba eredetű toxinok, mérgek káros hatásait is.

Gyógymóga Információs Központok:
Budapest: telefon:
(06-1)709-0489, 06-70/423-1123
Vidék: telefon: (06-46)508-768,
06-70/423-1127, 06-30/391-8080



SPONSZORÁLT CIKK

Szájápolás

Jó tudni, hogy fogaink, ínyünk állapota egészségünk fontos tényezője. Egy elhanyagolt, begyulladt foggyökér gócként a test távoli pontján is panaszokat okozhat. Rendszeres szájápolással sok problémát elkerülünk meg.

Néhány riasztó tény: a magyar lakosság harmada legfeljebb naponta egyszer mos fogat, a 20 év felettieknek már legalább egy tömött foguk van, évente 1,2 fogkefét vásárolunk, pedig négyet kellene. Egyre többen szembesülnek a fogérzékenység, a vérző íny problémájával, ennek ellenére csak minden második ember keresi fel évente legalább egyszer a fogorvosát. Fogsorunk, ínyünk egészségét rendszeres szájápolással megőrizhetjük. Ezt már gyermekkorban kell elkezdni, így megszokottá válik, hogy reggel és este fogkefével, fogkrémmel fogat mosunk, majd szájvízzel öblögetve a nyelven és a szájüreg rejtett zugaiban megbúvó kórokozókat, lepedéket is eltávolíthatjuk.

Hazánkban évente fejenként 5 ml szájvizet fogyasztunk, míg az ajánlott mennyiség 2 x 20 ml lenne naponta. Pedig az antibakteriális szájvíz használata egészséges tisztaságot, jó közérzetet eredményez, az érzékeny fogakra ajánlott folyadék csillapítja a panaszokat, fluoridos szájvízzel csökkenthetjük a fogszuvasodás kockázatát, a gyógyszájvizek a vérző íny gyulladását szüntethetik meg.

Mit tanácsol a fogorvos?

- Reggel és este mossunk fogat,
- háromhavonta cseréljük le a fogkefénket (influenza vagy herpeszes fertőzés esetén még gyakrabban),
- használjunk szájvizet,
- legalább évente egyszer menjünk el fogorvosi szűrővizsgálatra.

K. É. ■

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 rutinjárásnak 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 élemben 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. Ejsünk néhány szót az árákról 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 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 kontaktlencsét.

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-10-1

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 perccel 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