

V. évfolyam
2. szám

2010. február

Gyógyhír magazin

**Kapcsolda
az elfogadásért**

Interjú Szalay Krisztával

**Szépítő
praktikák**

Füstbe ment egészség

Szex – merjünk beszélni róla!

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



Korszerű fogszabályzó fertőtlenítő tabletták

A kivehető fogszabályzók, sínek, vagy fogvédők viselésekor gyakran alakul ki ún. biofilm ezek felületén. Többéves kutatás és fejlesztés eredményeként a **Medical ortho Junior** egyedülállóan alkalmas a kivehető fogszabályzók, mikropórusaiban megtelepedett baktériumok és gombák elpusztítására, a biofilm kialakulásának megakadályozására.

Antibakteriális hatása, nem csak szájhygiéniai termék, tisztító hatása mellett rendelkezik:

Virucid hatással:

– elpusztítja a herpeszt okozó és egyéb vírusokat

Fungicid hatással:

– elpusztítja a candida és más gombás fertőzéseket a felületről

Baktericid hatással:

– elpusztít minden bakteriális betegséget okozó csírákat a fogszabályzók, fogvédők, sínek felületéről.

Hetente két alkalommal langyos vízben oldjunk fel egy tablettát, és helyezzük bele negyed órára a fogszabályzót, majd gondosan le kell öblíteni. 1 doboz 10 heti használatra elegendő!

Kapható a patikákban és a gyógynövény-szaküzletekben!



Forgalmazza: **Medi Line** 1139 Bp., Csizma u. 4. • Tel.: 239-1828 • www.mediline.hu

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, 230 000 példányban
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszerárúban, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

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

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

Gondolt már arra, hogy melyik civil szervezetet támogatná adója 1 százalékával? Lapunkban több olyan kezdeményezést mutattunk be, amelyek működését az adományok

teszik lehetővé. Higgye el, a legkisebb összeg is hozzájárulhat ahhoz, hogy egy betegszervezet tovább dolgozzon, sérült gyerekek állapota javulhasson, gyógyíthatatlan betegek méltó ellátást kapjanak, vagy a szervátültetésen átesett gyerekek nyaralhassanak. Az adó 1 százalékanak felajánlása Önnek nem kerül semmibe, de nagyon sokat segít! Ha még nem döntötte el, melyik ügyet támogatná, a www.adoegyszazalek.lap.hu honlapon tájékozódhat az egészségvédelemmel, a gyógyítással foglalkozó szervezetek tevékenységéről. Számítanak az Ön támogatására!

Dr. Pintér István Ph.D.

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

Dr. Kovács Ágota
Gyulladásos bélbetegségek - colitis ulcerosa és Crohn-betegség



1680 Ft



Farokh J. Master
A H1N1 homeopátiás kezeléséhez

500 Ft

Katona Zsuzsa
Cukor nélkül - Torták, sütemények, desszertek



2960 Ft



Peredi Ágnes
Túlélési kézikönyv - Nem csak a lapátra tett nemzedéknek

1498 Ft

A HÓNAP KÖNYVE

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

9700 Ft 8730 Ft



Az MSD Orvosi kézikönyv a világ legismertebb orvosi szakkönyve, mely 100 éves múltja tekint vissza. Ennek alapján készült el a „közérthető” családi változat, melyben az orvostudományban kevésbé jártas olvasó is magyarázatot talál az egyes szervek működésére és szerkezetére, a betegségek kialakulására, lefolyására; megismerheti a jellemző vagy figyelmeztető tüneteket, a gyógyítási lehetőségeket, valamint gyógyszerek hatásait, esetleges mellékhatásait.

-10%

Dr. Battyáni Zita, Tihanyi Ágnes
A pszoriázis és az étrend

2520 Ft

Dr. Miriam Kaufman
Hogyan segítsünk depressziós kamasz gyermekünknek

2500 Ft

Dr. Varró Mihály
Családi Patika 2009

1800 Ft

Maria Treben
Egészség Isten patikájából

2495 Ft

Michèle Boiron, Alan Payre-Ficot
Homeopátia a mindennapi gyakorlatban

2980 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, Úteg 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, Úteg 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

Az érszűkület modern kezelése Egy rettegett betegség rejtélyei

Évről évre növekszik a szív- és érrendszeri betegségekben szenvedők aránya. Ennek egyik fő oka a helytelen életmód és táplálkozás. Az érszűkület kialakulása hosszú éveken át tartó, alig észrevehető folyamat. Felismerése rendkívül fontos, hiszen kellő óvintézkedésekkel megelőzhető az olyan súlyos szövődmények, mint a szívinfarktus, az agyvérzés, az agyi infarktus, a végtagi üszkösödés és az ebből fakadó végtagi amputáció. Magyarország a szív- és érrendszeri betegségek gyakorisága tekintetében az Európai Unió tagállamai között az első helyen áll.

A lábokban megjelenő érszűkületnek négy stádiuma van. Legenyhébb formájában panaszok, tünetek nincsenek, csak műszeres vizsgálatokkal lehet az elváltozást kimutatni. A betegség második stádiumában terheléskor, járáskor jelentkezik a lábikrában vagy a combban, estlegesen fartájon fájdalom vagy görcs, ami a beteget megállásra kényszeríti. Rövid, 1-2 perces pihenés után a fájdalom szűnik, és a járás folytatható. A harmadik stádiumban már nyugalomban, főleg fekvő helyzetben, éjszaka lép fel lábfájdalom. Az utolsó, negyedik stádiumban gangraena, vagyis üszkösödés alakul ki, jelezve a szövetelhalást. Az érszűkület tünetei tehát széleskörűek. Ha valaki mással nem magyarázható végtagi fájdalmat érez, végtagjai sápadtak, hidegek, bizonyos távolságú sétát követően lábikragörcsei jelentkeznek, vagy lábfáradékonyság keseríti meg az életét, végtagjai gyakran zsibbadnak, fáradékonyság, szédülés, esetlegesen fülzúgás kínozza, akkor könnyen lehet, hogy érszűkület a diagnózisa. A legtöbben csak későn jönnek rá, hogy e betegség nehezíti az életüket, pedig az érszűkület korai stádiumban való felfedezése többnyire jobb esélyt biztosít a beteg számára.

Az érszűkület kialakulásában szerepet játszó kockázati tényezők: a magas vérnyomás, a dohányzás, családi halmozódás (örökletes), a cukorbetegség, a magas koleszterinszint, a megnövekedett vérsírszint, a túlsúly, a stressz, az életkor, a mozgásszegény életmód és az állati zsírból dús ételek fogyasztása.

Ma már esély nyílt a javulásra. Az új sikeres és fájdalommentes eljárás, amelyet dr. Khaled Nashwan sebész talált fel, már minden megyeszékhelyen az érszűkületes betegek szolgálatában áll. Segítségével a páciensek döntő többségénél jelentős javulás érhető el. A diagnózis és a kezelés egy egyszerű, fájdalommentes, beavatkozással nem járó műszeres vizsgálat, melyet egy húsz kezelésből álló fájdalommentes kúra követ, napi egy alkalommal.

Az érszűkületet kezelő készülék feltalálója, dr. Khaled Nashwan már több mint 25 éves nemzetközi díjat nyert el találmányával, tavaly szeptemberben az ENSZ nagydíját, a WIPO aranyérmét ítélték neki, 2006-ban ő volt az év feltalálója Magyarországon.

Dr. Pintér István Ph.D.

belgyógyász, nephrológus és diabetológus szakorvos

További felvilágosítás: www.medhungary.com,
06-30/576-8487, 06-20/22-444-01, 06-70/290-32-16

SPONSORÁLT CIKK



Fellélegezhetünk?

Az Országos Epidemiológiai Központ jelentése szerint a karácsony előtti időszak tömeges megbetegedései után január elején mérsékelt csökkenést az influenzaszerű tünetekkel orvoshoz fordulóknak száma. Szakértők szerint ez csak „vihár előtti csend”, számítani lehet a járvány újabb hullámára.

A járvány alakulása számokban

Az Országos Epidemiológiai Központ jelentése alapján az influenzaszerű tünetekkel orvoshoz fordulóknak száma 9 százalékkal csökkent a 2. naptári héten. A betegek

- ➔ 24,2 százaléka gyermek,
- ➔ 19,6 százaléka 15–24 éves fiatal,
- ➔ 21,1 százaléka 25–34 éves,
- ➔ 26,8 százaléka 35–59 éves,
- ➔ 8,3 százaléka 60 éven felüli volt.

A 2. héten 378 főt ápoltak kórházban influenza, illetve influenzaszerű megbetegedés miatt, 15 százalékkal többet, mint az előző héten. A kórházba utalt betegek

- ➔ 31,5 százaléka gyermek,
- ➔ 10,8 százaléka 15–29 éves fiatal,
- ➔ 41,0 százaléka 30–64 éves,
- ➔ 16,7 százaléka a 65 éven felüliek korcsoportjába tartozott.

Az influenza A(H1N1) fertőzéssel összefüggésbe hozható halálesetek száma 94-re emelkedett.

Próbáljuk megelőzni a megfázást réteges öltözködéssel, sok meleg folyadék, elsősorban gyógyteák fogyasztásával. Jó választás a magas C-vitamin-tartalmú csipkebogyótea, a köhögést csillapító hársfa- vagy kamillatea mézzel édesítve.

Lehetőleg ne látogassuk influenzás barátainkat, de ha a beteg segítségére szorul, az ápolás idején viseljünk arcmaszkot!

Ha mégis elkapjuk a fertőzést, a legjobb gyógymód, ha ágyban maradunk, így nagyobb eséllyel adunk szervezetünknek, hogy legyőzze a kórokozót. A lázat 38 °C fölött szükséges csillapítani. Figyeljünk a gyógyszer hatóanyagára és az adagolási útmutatóra, mert a különböző elnevezésű készítmények azonos hatóanyagot tartalmazhatnak!

A szövődmények megelőzését segíti, ha rekedtség, gégegyulladás esetén lehetőleg nem beszélünk, kíméljük a hangszalagokat. Orrcseppel a szabad légzést tudjuk biztosítani, ezzel a torkunkat és a fülünket fenyegető felülfertőzés esélyét csökkenthetjük.

K. É. ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

➔ Dr. Réthy Lajos – dr. Mészner Zsófia: **A(H1N1) influenza – Betegség vagy védőoltás?**

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

„Az orr szabadsága” – influenza és nátha esetén is

Az ősztől tavaszig terjedő időszak az influenza és a különböző felső légúti betegségek szezonjának számít. A leggyakoribb felső légúti betegség a „megfázás”, amelynek csaknem mindig kísérője a nátha. Felmérések szerint ebben az időszakban a felnőttek 14-20 százaléka, az öt-hét éves gyermekeknek pedig csaknem hatvan százaléka náthás, egy szezon alatt átlagosan kétszer-háromszor is.

Hogyan tudjuk megkülönböztetni egymástól a sertés- és szezonális influenzát, valamint a náthát? Míg az előbbieket az influenzavírus különböző változatai okozzák, és van ellenük védőoltás, addig az utóbbi kialakulásáért a leggyakrabban az úgynevezett rhinovírusok okolhatóak, oltani pedig nem lehet ellene. Az influenza esetében a fő tüneteknek a láz, a hidegrázás, a fejfájás, a fokozott izomfájdalom, a száraz köhögés, az orrdugulás és a H1N1 vírus esetében időnként a hasmenés és hányinger számítanak, a náthás embert pedig hőemelkedés, torokfájás és torokkaparás, száraz köhögés, orrdugulás,

orrfolyás, szemvéladékozás, fejfájás és tüsszentés kínozza.

A vírusos eredetű nátha általában hét-tíz nap alatt meggyógyul, ha azonban a nátha bakteriális eredetű, vagy bakteriális felülfertőzés jön létre, olyan szövődmények alakulhatnak ki, mint az arcüreggyulladás, a légcső- vagy hörghurut, illetve a tüdőgyulladás.

Influenza és nátha esetén is igaz, hogy első körben tüneti kezelést (orrspray, lázcsillapító, köpetető és vitaminok) kell alkalmazni, s csak a tünetek súlyosbodása, illetve a szövődmények kialakulása esetén lehet influenza esetén antivirális szereket és antibiotikumot, a nátha felülfertőződése, illetve a bakteriális eredetű nátha esetén pedig antibiotikumokat szedni, orvosi utasításra.

A nátha és az influenza tüneti kezelésénél nagyon lényeges momentum az orrban lévő váladék oldása és eltávolítása, az orrnyálkahártya duzzanatának csökkentése és a melléküreg kivezető nyílásainak szabadabbá tétele. Ugyanis ha bedugul az orrunk, sem a levegő nem tud be-

hatolni a nedves járatokba, sem a váladék nem tud onnan távozni, így optimális közeg jön létre a kórokozók szaporodása és a szövődmények kialakulása számára. Ráadásul a torok- és a fejfájás hátterében is nagyon sokszor a gátolt orrlégzés áll.

Kiváló megoldást jelent a Rhinospray plus orrspray alkalmazása. Aktív hatóanyagának köszönhetően néhány perc alatt felszabadítja a légutakat, hatása ugyanakkor tartósan, akár 8-10 óráig fennmarad. Illóanyagai, a mentol, az eukaliptuszolaj és a kámfor pedig kényeztetik az orrot és friss, tiszta és hűs érzést biztosítanak. Speciális szórófejének köszönhetően a Rhinospray plus orrspray hatóanyaga a nyálkahártya kiterjedt felületére jut el, egyenes koncentrációban és mindig azonos adagokban jut az orrüregbe, nem folyik le a garatra és nem csöpög ki az orrból, használata pedig kényelmes, ugyanis lefekvés nélkül is alkalmazható.

Égészségpénztárban elszámolható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.

SZPONORÁLT CIKK

Dr. Chen Patika - Természetesen egészség

Egész télen egészségesen!

Multivitamin 20mg Q10-zel + szelén*

Multi Vitamin +20mg Q10 + Szelén

RoseHips Vitamin C TABLETS

Natúr C-vitamin csipkebogyó kivonattal*

Grapefruit és Echinacea csepp*

A Dr. Chen Patika logóval ellátott termékeinket keresse a gyógyszertárakban, a gyógynövényboltokban és a drogériákban vagy érdeklődjön a 36/1 260 78 54 -es telefonszámon.
www.DrChenPatika.com

RHINOSPRAY PLUS

AZ ORR SZABADSÁGA

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) 239 8932 Boehringer Ingelheim

Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.

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

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 cukorbeteg 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

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



EUROVIT[®]
vitaminok a Te igényeid szerint

Pótold a C-vitamint!

Ha C-vitaminról beszélünk, sokféle gyümölcs juthat eszünkbe. Ide tartoznak a citrusfélék, élükön a C-vitaminban gazdag citrommal. A citrusfélékhez tartozik a narancs is, mely édes-savanykás ízével sok gyermek és felnőtt egyik kedvence.

A C-vitamin fogyasztása erősíti az immunrendszert, fokozza ellenálló képességünket a fertőző – főleg a meghűléses – megbetegedésekkel szemben. Elősegíti a sebgyógyulást, meggyorsítja a kötőszövet újraépülését. Segíti a vas felszívódását, a folsavval és a B12-vitaminnal együtt ösztönzi a vörösvértestek érését. Részt vesz a vér koleszterinszintjének csökkentésében és kiváló antioxidáns. A narancsban is megtalálható úgynevezett bioflavonoidok segítik a C-vitamin hatékony felszívódását. A C-vitamin és a bioflavonoidok közösen védik szervezetünket a vírusokkal szemben.

Ha a természetes források mellett nagyobb adaggal akarjuk immunrendszerünket segíteni, jó megoldás lehet C-vitamin tartalmú étrendkiegészítők fogyasztása.

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 narancsromák 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” sincs 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 kiszerelésben kapható, így alkalmazkodik a különböző életkorú fogyasztók igényeihez.

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

SPONSORÁLT CIKK

A vitaminokról

Alig 100 évvel ezelőtt kezdődött a vitaminok kutatása. Nagyon sok mindent tudunk róluk, de még több az, amit nem tudunk. A vitaminok kis mennyiségben, de elengedhetlenül fontosak az emberi szervezet működéséhez, az anyagcsere-folyamatokhoz, az emésztéshez, a sejtek megújulásához, a szabadgyökök megkötéséhez és még egy sor folyamathoz. Szent-Györgyi Albert 1932-ben kapott Nobel-díjat, a hagyomány szerint a C-vitamin felfedezéséért. Valójában a róla elnevezett „Szent-Györgyi-Krebs-ciklus” leírásáért nyerte el a Nobel-díjat, de ez az ő nagyságát nem kisebbíti, sőt az is tény, hogy ő izolálta szegedi fűszerpaprikából a C-vitamint, aminek a kémiai neve az aszkorbinsav. Érdekes tudománytörténeti megfigyelés, hogy a vitaminok felfedezése többnyire a hiányukból eredő betegségek által történt. Az aszkorbinsav hiánya okozza a skorbut nevű megbetegedést. Ez gyakori fogínyvérzéssel, fogágybetegségekkel, a fogak elvesztésével, súlyosabb esetben az erek falának elvékonyodásával, kézen és lábon történő bevérzésekkel, szélsőséges esetben halállal jár. Az angolkórt a D-vitamin-hiány, a vérszegénységet a B12-vitamin hiánya okozza. A vitaminok kutatása tovább folytatódik, a Q10 például alig néhány éves felfedezés.

A vitaminokat oldékonyságuk alapján vízoldékony és zsírolékonny vitaminokra osztjuk fel. Egy másik osztályozás a stabilitás alapján történik. Vannak hőre, levegőre vagy fényre bomló vitaminok. Tudunk

kell, hogy a vitaminok általában rendkívül sérülékeny, azaz bomlékony anyagok. Ez azt jelenti, hogy a táplálékainkkal, a jól megfőtt-átsült zöldségekkel, hússal, gyümölcsökkel nem tudunk elegendő vitamint elfogyasztani, még a leggondosabban összeállított étrend mellett sem. Ennek ellenére nem javasolható a táplálékok nyersen való fogyasztása, hiszen az izeteket a sütés-főzés is adja, emellett a hőhatás elpusztít egy sor betegséget okozó kórokozót. Vagyis szükséges, hogy mesterségesen pótoljuk szervezetünk vitaminszükségletét. Erre megfelelő multivitaminok állnak rendelkezésre a patikákban. A multivitaminok kornak, ízlésnek, életmódnak megfelelő kombinációban tartalmazzák a pótlandó vitaminokat. A vitaminok többségét az emberi szervezet nem tudja előállítani, készen kell felvennie. A nem megfelelő vitaminellátás a szervezet ellenálló képességét csökkenti, fogékonyabbá teszi a betegségekkel, fertőzésekkel szemben. Ismertek olyan készítmények, melyek természetes, B-vitaminban gazdag élesztőkivonatot és eredeti növényi vitaminokat tartalmaznak.

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



Gyógyhír
KLINIKA A gyógyszerész válasza

Jovital[®] C
rágótabletta



- TERMÉSZETES narancskivonattal
- FOGKÍMÉLŐ xylittel és szorbittal
- TERMÉSZETES bioflavonoidokkal
- 100, 200, 500mg C-vitaminnal
- Cukor- és laktózmentes, mégis jóízű

www.jovitalc.egisvenynelkul.hu

MAGYAR TERMÉK



C-vitaminnal
egyensúlyban

NYERJEN
a Jovital[®] C-vel!

HAVI NYEREMÉNYEK:

- 5 db narancs formájú babzsákfotel
- 10 db gyümölcscentrifuga
- 100 db 2 hónapra elegendő Jovital C rágótabletta

FŐDÍJ egy kényeztető wellness hétvége az egyensúlyért



Vásároljon bármilyen Jovital C rágótablettát, és küldje be a bioklon található AP kódot, a vásárlás dátumát és idejét a 06-20 9000 675-ös nem emelődjös SMS számra az alábbi minta szerint: JC 123456789 2010.01.20 13:14
A játék időtartama: 2010. január 15 – március 15. Sorsolások időpontja: 2010. március 1., 2010. április 1.
Sorsolások helye: 1149 Budapest, Argol u. 34.
További részletek a www.egisvenynelkul.hu honlapon.
Az ajándékok képei csak illusztrációk.

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

EGIS Vény nélkül



Flector® EP
tapasz
diclofenac epolamin

IBSA

Megmozgatjuk a világot!



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

24 ÓRÁS HATÁS: naponta 2X1 tapasz folyamatos alkalmazásával

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

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

Biztos támaszunk, a gerinc

Testünk mozgékony tartóoszlopa csigolyákból épül fel, amelyek egymáshoz ízületekkel, szalagokkal kapcsolódnak, és a vázizmok stabilizálják. Rugalmasságát a gerinc jellegzetes kettős görbülete és a csigolyák között elhelyezkedő porckorongok biztosítják.

Két lábra emelkedni kockázatos vállalkozás volt, de ezzel felszabadult az ember keze, és távolabbra látott. Igaz, függőleges testhelyzetben sokkal nehezebb megtartani az egyensúlyunkat, nagyobb teher jut a láb, a térd, a csípő ízületeire és a gerincünkre is.

Fő az egyensúly

A kisbaba gerince csaknem teljesen egyenes, csupán a keresztcsont görbült kissé. Ahogy fejlődik a mozgása, úgy alakul, formálódik a gerince is. A hasra fordulással és a fej emelésével először a nyaki görbület alakul ki. Ezután megtanul felülni, és létrejön a háti domborulat. Fontos tudni, hogy a háti izomzat viszonylagos gyengesége miatt nem szabad a kisgyermeket korán ültetni, sem felállítani, mert ez túlterhelést jelent, és kóros háti görbület kialakulásához vezethet. A járás során fokozatosan, 6-7 éves korra fejlődik ki a jellegzetes ágyéki görbület.

Oldalról tekintve a gerinc testünk függőleges tengelyét alkotja, a nyaki szakasz előre, a háti hátrafelé, az ágyéki szakasz ismét előredomborodik. Ez a felépítés sokirányú mozgást tesz lehetővé, valamint csillapítja a járás, futás, ugrás következtében a koponyára ható rázkódást. Helyes testtartás mellett a gerincet támogató izmok egyensúlyban vannak, és elősegítik, hogy az ízületek stabil középhelyzetben legyenek.

Tartáshibák

A gyermekkori tartáshibák többsége gyógytornával, a gerinc körüli izmok megerősítésével jól korrigálható. A gerincdeformitások egyik csoportjába a fiziológias görbületet megváltoztató eltérések tartoznak, mint a hanyag tartás,

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Kim Davies: **Hátfájás és egyéb mozgásszer- vi fájdalmak és enyhítésük**
- ➔ Dr. Jürgen Fischer: **100 jó ötlet gerincpanaszokkal küszködőknek**
- ➔ Dr. Tamási László: **Oszteoporózis – A csontritkulás megelőzése és kezelése**
- ➔ Dr. Bander Tamás: **Gyógyfürdőzés és egyéb fizioterápiás gyógymódok**

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

a görbe hát, a Scheuermann-betegség és a lapos hát. A másik csoportba a gerinc oldalirányú görbületeit, a kisebb-nagyobb fokú gerincferdüléseket sorolják. Ilyenkor szembeötlő, hogy az egyik váll magasabban áll, a háizmok nem egyformán erősek, szélsőséges esetben bordapúp alakulhat ki.

Tartáshibák esetén a gerinc statikájának megváltozása miatt fokozódik a terhelés a csigolyákon és az izomzatban. Az egyenlőtlen terhelés következménye lehet a fáradékonyság, a gerinc, az ízületek rendellenes kopása, meszesedése.

A tartáshibák többsége az izomerő fejlesztésével (torna, úszás), a testhelyzet akaratlagos korrekciójával megszüntethető. Ezért nem fölösleges figyelmeztetni a gyerekeket, hogy húzzák ki magukat, üljenek egyenesen, és fontos időnként – különösen serdülőkorban – részt venni ortopédiai szűrővizsgálaton.

Idősebbeknek is javasolt a karbantartó gerinctorna és a rendszeres sportolás. Leghasznosabb az úszás, a futás, a lovaglás, a sífutás, a nordic walking.

Felnőttkorban a nyak- és a deréktáji fájdalom a leggyakoribb panasz. Elég egy rossz mozdulat, egy ügyetlenül megemelt súlyos tárgy, egy szerencsétlen esés, és megtörténik a baj. A fájdalmat rendszerint az izmok és szalagok feszülése, húzó-dása váltja ki. A kettős hatású, gyulladásgátló és fájdalomcsillapító készítmények elősegítik, hogy óvatos mozgással mielőbb visszanyerjük egészségünket.

Csontritkulás

Általában 60 év felett, főleg nőknél a testmagasság csökkenésével fokozódhat a háti domborulat. Ennek oka – a csigolyák közötti porckorongok rugalmasságának csökkenése mellett – a csont-

ritkulás. A méz hiánya következtében a csigolyák magassága csökken, a csontok törékenysége fokozódik, amely a csigolyatest összeroppanásához vezet, illetve végtag-csonttörésekkel jelentkezik. A leggyakoribb panasz a krónikus hátfájdalom. Emiatt az esetek többségében a páciens mozgáskészsége tovább romlik, ami viszont még inkább csökkenti a csontok méz-tartalmát. A betegség csontsűrűségméréssel diagnosztizálható, gyógyszerrel kezelhető. A fájdalmak csökkenése után helyre kell állítani a beteg aktivitását, hogy a méz-tartalom további elvesztését megelőzzük. A rendszeres mozgás mindkét nemnél, minden életkorban segít megőrizni a fittségünket és a tartásunkat.

KOLIMÁR ÉVA ■

Tudta?

Gerincünk 33-35 csigolyából áll. Alakjuk és elhelyezkedésük alapján felülről lefelé haladva megkülönböztetünk 7 nyakcsigolyát, 12 hátcsigolyát, 5 ágyécsigolyát és 5 keresztcsonti csigolyát, amelyek összezsontosodva a keresztcsontot alkotják, végül 4-6 csökevényes farokcsigolyát, melyek közül az utolsó kettő vagy három teljesen összezsontosodik.



KOSMODISK Classic



Tordai Teri színművésznő

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

Dereka hálás lesz érte!



(18.990 Ft + szállítási költség)



Most **AJÁNDÉK** ELEKTROMOS LÁZMÉRŐVEL!
Megrendelhető:
06 1 452-51-61
www.kosmodisk.hu

Ajánlatunk 2010. február 1-28. között érvényes.

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

E.ON Farsangi jégkorcsolya hétvége
(a városi jégcsarnokban)

Győr: február 13.
13:00 - 16:00

Kaposvár: február 13.
13:00 - 17:00

Zalaegerszeg: február 14.
13:00 - 17:00

Debrecen: február 14.
11:45 - 14:45

Ingyenes Belépés!



Szalay Kriszta Kapcsolda az elfogadásért

Szalay Kriszta minden követ képes megmozgatni, ha hisz valamiben. Színésznő, emellett társulatot szervez, előadásokat talál ki, aztán helyet keres, ahol bemutatathatják. Színdarabot, forgatókönyvet ír, filmeket forgat, három gyereket nevel, és ha kell, az esetetek ügye mellé áll.

Akkor ismertelek meg, amikor úgy 15 évvel ezelőtt pénz gyűjtőtől egy lélegeztetőgépre. Olyan jól sikerült ez az akkor még szokatlan kezdeményezés, hogy végül két készüléket tudtál átadni egy gyermekórháznak. Honnan vették a bátorságot, hogy ebbe belevágj?

– Láttam egy riportot arról, hogy súlyos beteg gyerekeket nem tudnak megfelelően ellátni, mert csak egy lélegeztetőgép van a kórházban. Voltam olyan vagány, hogy úgy gondoltam, ez az én dolgom. Elkezdtem telefonálgatni. Sok helyen egyszerűen hülyének néztek, de éppen akkor csináltam egy gyermekmúsort, és összekapcsoltam az adománygyűjtéssel. Így jött össze a két lélegeztetőgép ára. Utána persze megfogalmaztam azt is, hogy ez nem az én dolgom, mégis megjegyezték a nevemet. Egyszer csak felhívott egy NATO-tiszt magyar felesége, hogy leszerelnek egy amerikai kórházat, és a műszereket Magyarországnak adományozzák. Engem kért meg, hogy segítsék lebonyolítani az adomány szétosztását.

Ezt a feladatot is megoldottad. Ami tőled nem szokatlan, hiszen pályád kezdete óta mindig a járatlan utat választod. Nem tartozol társulathoz, inkább magad szervezel társulatokat. Hogyan bírod mindezt?

– Tóni, a férjem társ mindenben. Nélküle nem menne. Amikor kell, ő szervezi a család életét, iskolába viszi a hétéves Kristófot, a két nagylány is segít. Ugyanígy működik fordítva, amikor ő próbálta a *Cyranót* a Magyar Színházban, vagy a szíveszteri koncertre készültek a Harmadik Figyelmeztetés nevű színészenekarral, akkor én biztosítottam neki a nyugodt hátszínét. A koncert után

kis szívecskéket adtam a zenekar tagjainak. Bár a próbák miatt alig láttam Tónit, mégis megköszöntem, hogy boldoggá tették a férjemet. Fantasztikusnak csinálnak!

És a nyolcadik napon címmel írtál egy szívszorítóan szép színdarabot egy Down-szindrómás kislányról, az édesanyjáról, a szeretetről és az elfogadásról. Színpadi partnered, Kiss Botond maga is Down-szindrómás.

– A darab címét arról a Down-szindrómás gyermeket nevelő szülők közötti mondásról kapta, mely szerint Isten hat nap alatt teremtette a világot, a hetedik napon megpihent, a nyolcadik napon pedig megteremtette a Down-szindrómásokat, hogy szeretetet hozzanak a földre. A darab arról szól, hogy nem mindegy, miként éljük meg az életünkben adódó, nehéz helyzeteket: áthághatatlan akadályként vagy megoldandó feladatként. Én is kaptam egy feladatot az élettől, a második gyermekem születésekor sérülést szenvedett, azt mondták, értelmi fogyatékos lesz. Korai fejlesztéssel és nagyon sok módszer kipróbálásával sikerült kihozni ebből, egészséges nagylány lett belőle.

A színdarabból film is készült.

– Három évbe telt. Nagy segítséget jelentett, hogy a Magyar Televízió is beszállt, így készülhetett el ez az alacsony költségvetésű film. Boldog vagyok. A Filmszemlére is beválogatták. Azért hajtottam, hogy legyen egy megmutatható anyag, ne csak beszéljünk a fogyatékkal élőkről, az integrációról, hanem ismerjük meg, és fogadjuk el őket. Szeretném, ha iskolákban levetítenék, és beszélgetnének róla. Ebből az ötletből született meg a Kapcsolda, célja, hogy miközben egy napot együtt töltenek az ép és fogyatékos



gyerekek az egészségesek iskolájában, megtanulják elfogadni egymást, felfedezik a másikban rejlő emberi értékeket. Most már a Mosolyország Alapítvány támogatásával szervezzük, felkészítem a tanárokat és a diákokat a találkozásra. Először csak három iskolába engedték be a programot, idén már közel ötven iskola valósítja meg. Öröm látni, ahogy az ép gyerekek fogadják fogyatékos társaikat, akik nagyon élvezik a közös vetélkedőket, kézműves, énekes-táncos programokat, és szeretettel hálaülnek meg a törődést. Minden sérült gyereket nevelő szülő nyomasztó gondja, hogy mi lesz a gyerekekkel, ha ő már nem lesz? Ehhez a társadalmat kell érzékenyebbé, befogadóbbá tenni. Úgy érzem, ez az én dolgom, „hirdetni az igét”.

Honnan merítesz mindehhez energiát?

– Megtanultam, hogy ne erőből csináljam, bármit teszek. Nem vagyok szenvedélyek rabja, nem ragaszkodom görcsösen semmihez. Beosztom az energiámat, és figyelek a testem jelzéseire. Ha elfáradok, akkor leállók, aztán minden folytatódhat újra.

KOLIMÁR ÉVA ■

NÉVJEGY

Szalay Kriszta
színművésznő

Férje: Cserna Antal színész-rendező
Amiben láthattuk: Csirkefej, 6:3, avagy játszod újra Tutti, Kisváros, Az ötödik Sally, Tűzvonalban, És a nyolcadik napon

Hatásos védelem nátha, influenza ellen

Az LGG (Lactobacillus GG) probiotikum segítségével hatékonyabban védhetjük családunk 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 arrafelé 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

felölt 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.

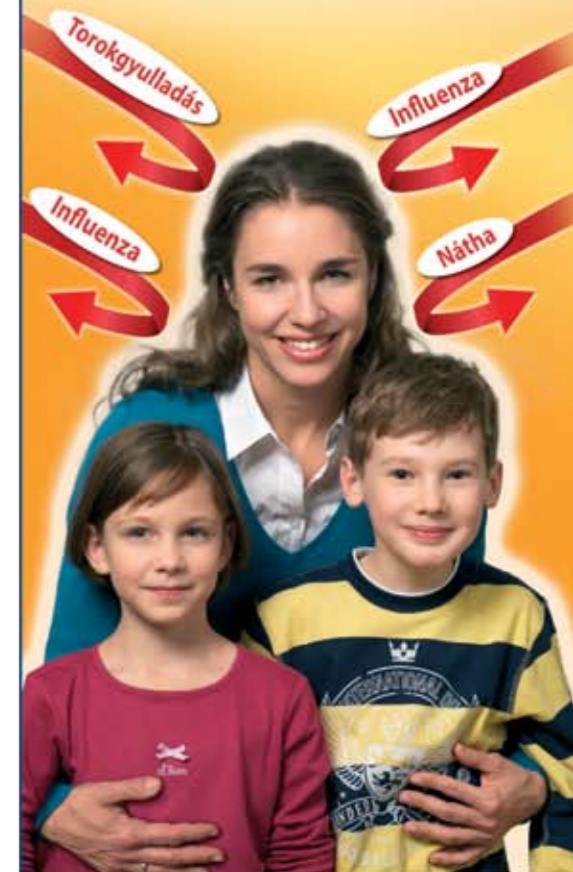
Az LGG háromszoros hatásmechanizmussal segíti a szervezet védekezését, és harcol a kórokozók elszaporodása ellen: 1. fokozza azon antitestek termelődését, melyeket immunrendszerünk állít elő a betegségeket okozó vírusok és baktériumok elpusztítására, 2. fogyasztja a táplálékot a kórokozók elől, így azoknak nem jut elég, és egy részük elpusztul, 3. akadályozza a betegséget 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 hatósabban 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.

FNGD

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



Dermaplast Hydro vágható hólyagtapasz

A dobozban ollóval a könnyebb vághatóság érdekében. A HARTMANN új Hydro Comfort rendszerét speciálisan a vízhólyagok kezelésére fejlesztették ki. A hidrokolloid párna csökkenti a vízhólyagra ható nyomást, ezzel enyhítve a fájdalmat.

Keresse a patikákban!

Forgalmazza: HARTMANN-RICO Hungária Kft.



Szűztea + HCA kapszula

Étrend-kiegészítő
TISZTA BENSŐ – FORMÁS KÜLSŐ
Új formula, kímélő összetétel

A Garcinia cambogia hidroxí-citromsav (HCA) tartalma hozzájárulhat a testtömegcsökkentő étrend eredményességéhez. A fehéreperfa-levéltámogatja a szervezet szénhidrát-anyagcsere egyensúlyának megőrzését. A Szűztea polifenol antioxidáns hatása mellett kiegészítheti a testsúlycsökkentő diéta eredményességét.
www.DrChenPatika.com

Dr. Herz Szem-vitamin kapszula áfonyakivonattal

A készítmény természetes hatóanyagai, a lutein, zeaxantin és a feketeáfonya-kivonat elősegíthetik a szem egészségének a megőrzését. Keresse a patikákban és gyógynövényboltokban.

www.drherz.hu



A Viviscal® 60x tableta Hajregeneráló

A haj idővel változik. A hölgyeknél inkább vékonyodik, a férfiaké homloktól felkopaszodik. A tableta alkalmas a vékonyodás és a kopaszodás lassítására, esetenként megállítására. Erősít, minőséget ad. A tableta által kifejtett jótékony változás időt, türelmet igényel, 6 hónap.
www.hajdoktorbolt.hu, Tel.: 06-1-317-1824

NASIPUR ORRÖBLÍTŐ

TERMÉSZETESEN HAT!

Természetes gyógymód!
Magyar termék!
Influenza – Meghűlés – Szénanátha – Orrszárazság – Porallergia – Horkolás ellen

Keresse a patikákban!
www.nasipur.hu 06/30 9402 374



BlueSense Gél 100 g

Hűsítő megoldás fájdalmas helyzetekre:
➔ rándulás,
➔ ficam,
➔ izomláz és
➔ izomhúzódás esetén.

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban és web-áruházunkban!
www.fitoshop.hu Infovonal: (1) 319 2160



C-vitamin + Kamilla kapszula

C-vitamin + Csalán kapszula

C-vitamin + Hársfa kapszula

Étrend-kiegészítő készítmények

A C-vitamin és a gyógynövények erejével az egészség megőrzése érdekében.

Forgalmazza: Oriental Herbs Kft. Tel./fax: (1) 260 7854
www.DrChenPatika.com



KELET BÖLCSESSÉGE, NYUGAT IGÉNYEI

STAR BALM az ázsiai izomlazító balsamok új generációja a rugalmas izmokért és ízületekért.

- Kámformentes természetes összetevők
- Csökkentett illatanyagú
- Hatékony izomlazító
- Praktikusan alkalmazható
- Gyorsan felszívódó
- Többféle formában

Keresse a patikákban, gyógynövényboltokban, vagy rendelje meg webáruházunkban!
www.naturprodukt.hu



Jódaqua®

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

www.jodaqua.com



MEDINATURAL FÜLGYERTYA

A Medinatural fülgyertya használata kíméletesen segít a fül ápolásában, higiéniájának megőrzésében. Kizárólag természetes anyagok felhasználásával, paraffin és más ásványi eredetű viasz hozzáadása nélkül, nagy tisztaságú méhviaszból, kézzel készítjük.

A természet segít!



Információ és rendelés: www.medinatural.hu

Gyermekkor: Okosító omega-3 zsírsavak

Könnyebben tanulnak és gyorsabban fejlődnek értelmi képességeik az omega-3 zsírsavakat szedő gyerekeknek. A legújabb kutatások szerint az omega-3-bevitel hatására javult a gyermekek figyelme, koncentráció képessége és memóriája, valamint jobb lett felfogó képességük.

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

T. G.: Mik az omega-3 zsírsavak?

V. P.: Az omega-3 zsírsavak táplálkozásunk létfontosságú elemei. Legfőbb forrásuk a tengeri hal, melyből heti 200-300 g-ot ajánlott megenni. Ezzel szemben Magyarországon az átlagfogyasztás csupán ennek egynyolcada!

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

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

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

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

áll. Ez különösen fontos lehet azoknál a gyerekeknél, akik szétszórtak, és nehezen tudnak figyelni a feladatokra.

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

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

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

V. P.: Léteznek olyan ízesített, kifejezetten jóízű omega-3 készítmények, amit a gyerekek örömmel szednek. 3 és 9 éves unokám például minden reggel kéri szüleitől – ahogy ők nevezik – az „okosító vitamint”.



SPONZORÁLT CIKK

Küzdősport és agresszió

A 11 éves fiam most kezdett el karatézni. Eleve vehemens személyiség, mégis féltem őt. Felmerült bennem a kérdés, hogy a küzdősportok miatt a gyermekem nem lesz-e agresszívabb?

Véleményem szerint a küzdősport nagyon jó választás! A harcművészetek, mint a karate, a judo, testi-lelki hatásainak eredménye az olyan életfelfogás, világnézet és erkölcsstan, amely egy japán szóval kifejezhető: busido. Jelentését az európai ember számára leginkább az angol „gentleman like” fejezi ki, míg magyarul így lehet mondani: „talpig férfi”. Számos kísérleti és összehasonlító vizsgálat eredményei kimutatták, hogy a küzdősportos foglalkozásokon részt vevő gyermekek eredményei magasabb értékeket mutattak a vizsgált területeken, mint a más sportágakat űző, illetve a nem sportoló gyermekeké. A vizsgált területek: figyelem tartóssága, erő növekedése, mozgáskoordináció javulása, tanulók kockázatvállalása, empátia, teljesítmény motiváltság, sikerorientáltság.



Ilyés Gyula

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



A küzdősportok legfontosabb személyiségformáló „hozadéka” a társak tisztelete, a küzdőképesség, fegyelem és önuralom, az önkontroll és önszabályozás, az önmegvalósítás és együttműködés. Türelmem, rend, fegyelem, az ellenfél megbecsülése, lovagias gondolkodás – erre tanítja egy harcművész mester a tanítványait.

RÁKKELTŐ NYELŐCSŐ-, GYOMOR- ÉS BÉLBETEGSÉGEK A cseppkő/süngomba szerepe a rák kiegészítő terápiájában



A reflux az egyik leggyakoribb emésztőrendszeri érintő betegség, amely idővel fájdalommentessé válhat, növekedhet az azt észlelő érzékelési küszöb. A reflux megnöveli a nyelőcsőrák (adenocarcinoma), a légzőszervi betegségek és a felső légutú rákos megbetegedéseinek valószínűségét. A nyelőcsőrák előfordulása folyamatosan növekszik (közel évi 10 százalék az USA-ban a fehér lakosság körében), amit arra vezetnek vissza a kutatók, hogy a refluxban szenvedők és a túl-

súlyal élők száma nőtt, illetve a gyomorrákkeltő Helicobacter pylori fertőzés előfordulása csökkent. Döbbenetes, hogy míg a H. pylori baktérium előfordulásának csökkentésével sikerült a nem gyomorszájat érintő (non cardia) gyomorrák valószínűségét jelentősen csökkenteni, addig ugyanez bizonyos nyelőcsőráktípus (adenocarcinoma) növekedéséhez vezetett. A helyzetet súlyosítja, hogy a H. pylori előfordulásának csökkenésével a gyomorszáj- (cardia) rák előfordulásának egyértelmű növekedését is összefüggésbe hozták a kutatók. Egy rangos amerikai folyóiratban megjelent cikk szerint mérlegelni kell, hogy a H. pylori kiirtása több haszonnal jár-e, mint kárral. Következtetésük szerint, ha a H. pylori fertőzés valóban rágtolja a gyomorszáj és a nyelőcső bizonyos ráktípusainak kialakulását – amit számos adat támaszt alá –, akkor előfordulhat, hogy a H. pylori kiirtásából eredő, emberi életben mérhető haszon kisebb, mint az a kár, amelyet más ráktípusok előfordulásának növelésével okoz. A helyzetet tovább komplikálja, hogy több tanulmány szerint a H. pylori kiirtása a refluxot a betegek egy csoportjánál súlyosbíthatja, és csökkentheti a gyógyszeres ke-

zelések eredményességét. A modern, gyomorsavat csökkentő gyógyszerek több csoportjáról is kimutatták, hogy szedésük ellenére növekedett a gyomrot és nyelőcsövet érintő adenocarcinomák előfordulása.

A Cseppkőgomba kivonatot a népgyógyászatban eredményesen használják reflux, gyomorfekély, gyomornyálkahártya-gyulladás esetén, illetve a gyomor, nyelőcső és vastagbélrák kiegészítő terápiájára. Rendkívül eredményesnek bizonyult a Morbus Crohn és Colitis ulcerosa kezelésében, klinikai kísérletben is igazolták, hogy hatásos a gyomornyálkahártya gyulladása ellen.

**További információ: www.vargadiet.hu,
Tel.: +36-70/423-1127, +36-30/391-8080**

Gyógygomba Információs Központok:
1064 Budapest, Izabella u. 82.
Nyitva tartás: hétfő–péntek: 9–17 h
Tel.: 06-1/709-0489
3530 Miskolc, Szemere Bertalan u. 16.
Nyitva tartás: hétfő–péntek: 9–16 h
Tel.: 06-46/508-768

MÉG EGY LEHETŐSÉG! Polarizált fényel az influenza ellen

Az őszi- téli időszakban rendkívül fontos immunrendszerünk erősítése annak érdekében hogy az képes legyen szervezetünket megvédeni a különféle vírusos és bakteriális fertőzésektől. Ilyenkor kevesebb természetes vitaminhoz jut a szervezet, és a hideg időben természetes védekezőrendszerünk is veszít aktivitásából. Éppen ezt a hiányt lehet kipótolni, sőt immunvédekezésünket még tovább erősíteni a polarizált fényel. A különféle megbetegedések megelőzésére, vagy ha már megkaptuk a fertőzést, akkor a betegség lefolyásának meggyorsítására hatásos megoldást nyújthat a Sensolite polarizáltfény-terápia.

Egészséges élet és megfelelő táplálkozás. Ez az erős immunrendszer alapfeltétele. Élet-helyzetünk azonban sajnos nem mindig teszi lehetővé, hogy mindezt odafigyeljünk, és mindent megadjunk szervezetünknek, amit az egészséges működés megkívánna. A stressz, a dohányzás, a helytelen táplálkozás, a levegőszennyezés mind-mind rontják immunrendszerünk védekezőképességét. A téli időszak pedig különösen megterhelő az emberi szervezet számára, és a megbetegedés kockázata is nagyobb, mint máskor. Egyre több helyen hallani, hogy a tavalyi influenzahullám után február végén, március elején ismét felerősödhet a járvány. Éppen ezért a tél közepén rendkívül fontos, hogy erősítsük immunrendszerünket.

A polarizált fényterápia hatásos megoldást nyújthat mindenkinek ahhoz, hogy felturbózza immunrendszerét, és ezáltal hozzájáruljon ahhoz, hogy megelőzze, sőt lehetőség szerint elkerülje az influenzát – állítja Fenyő Márta, a Sensolite feltalálója. Az eljárás lényege abban rejlik, hogy a teljes test kezelésére is alkalmas fényágy polarizált fénye, elérve a kapilláris ereket, serkenti a vérben található, a természetes védekező mechanizmusért felelős fehérvérsejteket. A vérkeringés által ezek az akti-

vizált immunsejtek eljutnak a test, a szervezet olyan részeihez is, ahová egyébként a fényel nem lehetne elérni. Ezáltal serkentjük az immunrendszer működését, ami köszönhetően a rendszeres polarizált fénykezelésnek, hatékony védelmet nyújthat a különféle vírusos és bakteriális fertőzések ellen. Ha azonban valaki mégis elkapja a betegséget, de előtte rendszeresen (legalább heti két alkalommal) alkalmazta a fényterápiát, bizhat abban, hogy jóval enyhébb lesz a betegség lefolyása. Használata ajánlott azoknak is, akik már megkapták az influenza elleni oltást, ugyanis a rendszeres Sensolite-használattal jelentősen javíthatják az esélyét annak, hogy nem kapják el a vírusfertőzést.

A polarizáltfény-terápia kiválóan alkalmazható járvány esetén is, mivel tudományos adatok bizonyítják, hogy serkenti a szervezet védekezőképességét, és csökkenti a szövődmények kialakulásának valószínűségét. Ügyelni kell azonban arra, hogy magas láz esetén nem ajánlott a készülékbe feküdni. Emellett természetesen számos más esetben is hatásos a Sensolite terápia. Bővebb információt a www.sensolite.hu oldalon talál.

Gyógyhír
KLINIKA Az orvos választás

Vérvételtől magzati géntesztig

Tapasztalatom szerint nagyon sok terhes nő tart a magzati genetikai diagnosztikától, mert fél a beavatkozástól és az abból fakadó vetélési kockázattól. Az ultrahangos technika és az anyai vérből elvégezhető vérmárker vizsgálatok sok esetben csak a fejlődési rendellenesség gyanúját tudják felvetni. Ezekben az esetekben válik szükségessé a magzati genetikai diagnosztika, amelyhez magzati sejtekre és az azokban megbújó magzati DNS-re van szükség. A magzati sejtgyűjtéshez használt rutin orvosi beavatkozásoknak kivétel nélkül vetélési kockázata van. Ezeket a beavatkozásokat invazív módszereknek nevezik (sebzéssel járó eljárások). Például a magzatvíz mintavétel során egy tűvel átszúrják a hasfalat és a magzatburkot, amelyen keresztül magzatvíz sejtet vesznek ki a genetikai vizsgálathoz. A magzat körüli szöveteket érintő invazív eljárások okán alakul ki a vetélési kockázat.



Hogyan lehet ezt elkerülni? Az elmúlt tíz év kutatásai bebizonyították, hogy a terhes édesanyák vérében magzati eredetű sejtek vannak. Ezen sejtek közül különös fontossággal bírnak a magzati eredetű vörösvérsejtek, amelyek az anya-magzat közötti érrendszeren keresztül jutnak be az anyai keringésbe. A magzati eredetű vörösvérsejtek hordozzák magukban a magzatra jellemző DNS-t, amelyhez egy egyszerű vérvétellel hozzá lehet jutni. A módszer nagy előnye, hogy az anyai vérvételnek nincs vetélési kockázata, mert bár a vérvétel is invazív eljárás, de nem érinti a magzat körüli szövetet.

Miért nem általánosan elterjedt az anyai vérből elvégezhető magzati genetikai diagnosztika? A magzati vörösvérsejtek alapvetően a magzat ereiben találhatóak. Egy kis részük azonban átlép az anyai keringésbe, ahonnan vérvétellel kinyerhetőek. A problémát az jelenti, hogy a magzati vörösvérsejtek nagyon kis számban vannak jelen az anya vérében. Átlagosan 1 ml vérben 4-5 millió vörösvérsejt található. A terhes édesanya 1 ml vérében emellett átlagosan néhány darab magzati eredetű sejt van. A vérvételt követően olyan eljárásokra van szükség, amelyek dúsítják a magzati sejteket. Erre azért van szükség, mert a genetikai vizsgálat elvégzéséhez sok magzati sejt szükséges. A „dúsító eljárások” ma már egyre jobban beállított módszerek, de még kutatásokat és fejlesztéseket igényelnek a rutinszerű alkalmazásig. Ezért még várunk kell néhány évet a széleskörű alkalmazásukig.

Mikor található a legtöbb magzati sejt az anyai vérben? A nemzetközi kutatások alapján úgy tűnik, hogy a terhesség első és második trimeszterének a határán található a legtöbb magzati eredetű sejt az anyai vérkeringésben. Ez azért nagy előny, mert így már korán elvégezhető a magzati genetikai vizsgálat.

Dr. Nagy Zsolt

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



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.



Fogápolás és szájhigiéna

A szép, szabályos fogsor nemcsak esztétikai kérdés. Fogaink egészségét a genetikai adottságokon túl szájaápolási szokásaink is nagyban meghatározzák. A két leggyakoribb szájbetegség a fogszuvasodás és a fogínygyulladás, amelyeket a legegyszerűbben úgy előzhetünk meg, ha évente kétszer elmegyünk a fogorvosunkhoz, és nap mint nap ápoljuk a fogainkat.

Egy néhány ével ezelőtti felmérés szerint a magyar népesség szájaápolási szokásai siralmasak: a lakosság 15 százaléka nem tisztítja naponta a fogait, ezek több mint fele pedig egyáltalán nem használ fogkefét.

A rágás fontossága

Hazánkban a fogszuvasodás népbetegségnek számít, ezért nem lehet eléggé hangsúlyozni a szájaápolás fontosságát.

– A legfontosabb feladatunk a fogakra lerakódó lepedék eltávolítása – mondja dr. Sándor Csaba fogorvos. – Ez elsősorban az ínyközi részeken és a fogközökben alakul ki. Ezek a területek rágás közben sem tisztulnak megfelelően, amihez hozzájárul az is, hogy manapság kevés nyers, érdes ételt fogyasztunk. A felszaporodó lepedék a fogak szuvasodásához vezethet, valamint ingszűlyadást indít el, amely súlyos esetben foggybetegséggé alakulhat, és ez nemcsak a szájban, hanem az egész szervezetben problémát okozhat. Amennyiben a lepedék napokig „háborítatlan” marad, akkor a nyálban lévő ásványi anyagok kicsapódnak benne, így a fogkövé alakul, amit már nem lehet egyszerű fogmosással eltávolítani. Ez az állapot már súlyosan károsíthatja a fogágyat, és ez a fogak elvesztéséhez vezethet, még akkor is, ha maga a fog teljesen egészséges.

Tanulható technika

A szakember arról is beszélt, hogy a fogápolás során a fő hangsúly a fogmosás technikáján van, és nem annyira a használt eszközökön. Ezt mindenképpen egy fogorvosi rendelőben érdemes megtanulni, ahol szemléltető eszközökkel könnyen elsajátítható, emellett személyre szabott tanácsokat is kaphatunk. A rendelőben először a fogkő eltávolítása történik meg, és az így létrehozott „tiszta alapon” lehet

csak megfelelő fogápolást végezni. A fogkő eltávolítását tanácsos félévente megismételni, de arra fogékonyaknál erre gyakrabban is szükség lehet.

A fogápolás legalapvetőbb eszköze a fogkefe és a fogkrém. A fő hangsúly a fogkefén van, a fogkrém csak fokozza a tisztítás hatékonyságát, és segítségével bizonyos anyagokat juttathatunk a fogakhoz. A fogkefék zavarba ejtő választékában a fogorvosok és dentalhigiénikusok segíthetnek eligazodni, ugyanúgy, mint a fogrémekek esetében, ahol mindig a célnak megfelelő összetételűt kell kiválasztani. A fogak felszínét legjobban a kemény sörték tisztítják meg, ezek viszont ínyserülést okozhatnak. Az íny és a fogágy védelme szempontjából a legjobb választás a puha sörtéjű fogkefe, de ezzel hosszabb ideig kell fogat mosni. Mivel az emberek többsége nagyon rövid ideig mos fogat, kompromisszumként léteznek közepes keménységű fogkefék. A fogmosás során a fogkefével a nyelvünket is át kell dörzsölni, mivel annak szivacsos felszínén is lerakódás alakul ki. A fogkrémek közül attól függően kell választanunk, hogy milyen hatást szeretnénk elérni. Egyéb kiegészítő lehetőség a fogselyem használata, amelynek helyes alkalmazását mindenképpen meg kell tanulni, mert különben súlyos ínyserüléseket is okozhat. Bizonyos esetekben szükség lehet fogköztisztító kefék, valamint szájvizek használatára is. Az szájöblítők egy része erős fertőtlenítő hatású, melyeket csak súlyos esetben és átmenetileg alkalmazhatunk, míg másokat folyamatosan használhatunk.

A fogápolást kiegészítheti a szájhigiénia, amellyel a fogközökből olyan lerakódásokat távolíthatunk el, melyeket fogmosással nem tudunk, illetve átmászírozhatjuk ínyünket, így javítva annak vérkeringését.

VAJDA ANGÉLA ■

Házi tippek

Olcsó fogport készíthetünk szóda-bikarbóna és konyhasó 2:1 arányú összekeverésével, a tengeri só és az olívaolaj keverékének pedig kiváló fogfehérítő hatása van. Kevesen tudnak az egyik legkedveltebb gyümölcsünk, az eper fogfehérítő hatásáról; fogaink felső rétegének elszíneződéseit eltüntethetjük, ha azokat egy félbevágott eperrel átdörzsöljük. Utána azonban célszerű fogat mosni, mert a gyümölcsben lévő cukor károsíthatja a fogakat.

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

➔ Mandy Collins: **A szép fog**

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

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.

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.

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

A fent leírt új 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 hajszálerék állapotát, így elősegítik a vérzés csökkenését.** A Vitinne kapszulában levő gyógynövénykivonatok

(kamilla és körömvirág) nyugtatólag hatnak az ínyzövetekre. 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 felelősé. Egy idős férfi arról számolt be, hogy a Vitinne szedése segített meglazult fogai állapotának rendeződésében.

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



Vitinne®
íny egészség



Az egészséges fogínyért

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

- ✓ vitaminok
- ✓ gyógynövény kivonatok
- ✓ koenzim Q10



BOLDOG VALENTIN-NAPOT!

A Valentin-nap nem piros betűs ünnep, de szépen beilleszthető a párválasztó farsangi hagyományok közé. Ilyenkor megszaporodnak a szívekkel ékes csokrok, apró, személyre szóló ajándékok, amelyek azt üzenik: szeretettel gondolkodom rád.

GABRIEL ÁLLAPOTFELMÉRŐ TESZT

Ajándékozzon Gabriel Állapotfelmérő tesztet, amely 1 perc alatt kimutatja egészségi állapotát.

- Ellenőrizze:
- a vese és a máj működését
 - a cukorbetegséget
 - sav-bázis egyensúlyt
 - a vizeletben lévő baktériumokat



Keresse a patikákban!

Hogy szeretteinket biztonságban tudjuk!

Semper Veritas Kft., Tel.: (96) 416-053
www.semperveritas.hu

Vásároljon Bársony ajándékutalványt!

Lézeres kezelések a bőrfiatalításáért:

- Erek eltüntetése arcon és lábon
- Pigmentfoltok elhárítása
- Hegyek elsimítása

Bársony Orvos-Eszttika
Bársony Buda (06-1) 22 52 969
Bársony Óbuda: (06-1) 22 77 669
www.barsony.hu



Ezzel a kuponnal 10% kedvezmény az első kezelésből vagy az ajándékutalványból. 2010. március 31-ig.



VERBENA GYÓGNÖVÉNYES CUKORKÁK

A csipkebogyó mint gyógynövény köztudottan immunerősítő hatása a C, E, B, K vitaminoknak köszönhetően. Kivonata antioxidánsokat és flavonoidokat tartalmaz, melyek vizelethajtó hatása révén gyorsabban tud a méregtelenítés végbemenni. A Verbena csipkebogyós cukorka a gyógynövénykivonat és a hozzáadott C-vitamin révén immunerősítő hatása lehet, és kiválóan alkalmas lehet megfázásos betegségek megelőzésére, és segítheti a regenerációt is. A Verbena cukorka négyféle ízben kapható: csipkebogyó, zsálya, hársfavirág, bodza.



Forgalmazó: I.D.C Hungária Zrt., 2310 Szigetszentmiklós, Leshegy u. 3.
Tel.: (24) 525-537; www.verbena.hu

CSIGACSODA!



A díszdobozban kapható, akciós téli bőr(sz)épitő Csigacsoda csomag „természetesen” a legszebb ajándék VALENTIN napra is! A csomagban található szérum és arckrém csiganyálka kivonatot tartalmaz, melynek rendkívüli ránctalanító, sejtmegújító és pigmentfoltcsökkentő hatását kilinikai tesztek bizonyítják!

Patikákban és bioboltokban! Parabénmentes!
Forgalmazza: Naturelle Kozmetikai Kft.
1111 Budapest, Szt. Gellért tér 3. III. 3.
www.naturellekozmetika.hu

BABAVÁLLALÁS ELŐTT

Az OVANT étrend-kiegészítő elősegíti a terhességre készülő női szervezet kiegyensúlyozott működését, hormonális és emocionális baba egészségét a petesejteket károsító oxidatív gyökökkel szemben. A férfiaknak a megtermékenyítő képesség optimalására vagy szükség esetén fokozására (spermazám-növelésre) a FERULANT kapszula ajánlott.



Kaphatók gyógyszertárakban, bioboltokban.
Információ és rendelés: www.pharmaforte.hu, Tel.: 06/30-210-0155

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

Szex – merjünk beszélni róla!

A kielégítő nemi élet az egészséges életmód része. Az átélt kudarc erősen kihat az önértékelésre, a férfiak nagy része nem is tekinti magát egészségesnek, ha potenciazavarral küzd. Régebben a szégyenérzet miatt az érintettek mélyen titkolták gondjaikat, mostanra már sokan vélik úgy, hogy érdemes leülni és megbeszélni egy szakorvossal az intim problémákat.



A nők és a férfiak nagy része élete során több alkalommal is tapasztal problémát szexuális életében. A párkapcsolati krízisek gyakorta lehetnek szexuális eredetűek, főként a férfiak dolgozzák fel nehezen a kudarcot. Nőknél az orgazmus zavarai okozzák a legtöbb kellemetlenséget, a férfiak pedig merevedési problémákra és korai megömlésre panaszkodnak a leggyakrabban. Az utóbbi évtizedekben nőgyógyászok, pszichiáterek, pszichológusok, urológusok, belgyógyászok, plasztikai sebészek és háziorvosok

segítségével a szexuális problémák egyre szélesebb körű és a korábbinál hatékonyabb orvosi kezelése vált lehetővé.

Szexuális medicina

Magyarországon egyre többen fordulnak szakemberhez. Dr. Nyírády Péter urológus szakorvos szerint a különböző figyelemfelkeltő kampányok, reklá-

Snore Free
HORKOLÁSGÁTLÓ
RENDELJE MEG!

NE HORKOLJON TÖBBÉ!

Felmérések alapján a horkolás népbetegség. A felnőtt lakosságnak csaknem a felét érinti. Hosszú távon szociális és egészségügyi problémákhoz vezethet. Minden családban akad egy horkoló ember. A SNORE FREE egy hatékony horkolásgátló termék mellékhatások nélkül.

5990 Ft

ÍME A KÜLÖNBSÉG, AMIT A MINŐSÉGI ALVÁS KÍNÁL!

A SNORE FREE kényelmes, diszkrét, és egyszerű a használata. A SNORE FREE egy kis műanyag gyűrű, két speciális természetes mágnessel, ami állandó, kényelmes nyomást gyakorol az orr bizonyos pontjaira. Mágnesesen stimulálja a septum idegeket mindkét oldalról. Növeli a légáramlást az orrban és elősegíti a légutak kinyílását a horkolás elkerülése érdekében.

2025 Visegrád, Mátyás király u. 2.
Tel.: 06(30) 525-5150, 06(26) 397-175
www.naturesystem.hu

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

- 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!
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! **06-1-216-8428**
www.vep-keszulek.hu

EGYSZERŰEN VISSZAÁLLÍTHATÓ A MEGFELELŐ SEXUÁLIS ÉLET

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

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

MSZ EN ISO 13485 CE 1011

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

mok, újságcikkek hatására egyre több férfi bátorodik fel és megy el urológiai vagy andrológiai a szakrendelésre. Sok férfi a felesége, partnere kérésére, ösztönzésére keres megoldást. Fontos, hogy az érintett maga is akarjon tenni azért, hogy ez az állapot ne állandósuljon.

Az impotencia hátterében legtöbbször az elhízás, a magas vérnyomás és a cukorbetegség áll, a merevedés romlása első panaszként jelentkezhet a szervezet számos általános betegsége esetén. A kivizsgálás során első lépcső a szervi és a pszichés eredetű merevedési zavar elkülönítése. A fiatalabbaknál az egyre fokozódó stressz, a teljesítményorientált szemlélet elterjedése okoz merevedési problémákat. Az idősebb korosztályok esetében már inkább a más betegségekre szedett gyógyszerek mellékhatása, hormonális eltérések, érfalváltozások vagy például az elhízás hátterében meghúzódó metabolikus szindróma okozhatja a kudarcélményt.

Adjon egy esélyt magának!

Tudjuk, hogy a kiegyensúlyozott párkapcsolat hozzájárul a testi-lelki egészségünkhöz. Édesebb az öröm, ha van kivel megosztani, és könnyebb megbirkózni a mindennapi nehézségekkel, ha van kire támaszkodni. De nem könnyű megtalálni a megfelelő embert, aki jóban, rosszban társunk lehet. Ebben segíthet egy célirányosan működő társkereső iroda, ill. a párkapcsolati tanácsadók. Tóth Kornélia, mint szerelemfilozófus, és egyben egy országosan működő hagyományos társkereső iroda alapítója, a párokat összeismerteti, de a találkozások előtt szerinte a sikeres randevúra érdemes felkészülni, és nemcsak azt kell megtanulni, hogyan veheti le a lábáról választottját, hanem azt is, hogy miként tarthatja meg. A személyre szabott társkeresés útját felkészült trénerek egyengetik, segítenek megteremteni a társra vágyó férfi vagy nő belső harmóniáját, megerősíteni önbizalmát, minél pontosabban megfogalmazni vágyait, elvárásait. Divat-, stílus- és sminkszakértők segítenek kiemelni megjelenésének előnyös oldalát. A kommunikációs tréning felkészíti a társkeresőt az ismerkedésre, oldja a félelmet az első találkozástól, hogy a férfiak és nők megtalálják egymásban azt, amit keresnek. Aki igényli, ezoterikus segítséget is igénybe vehet.

További információ: www.igaztars.hu.
Öt szerencsés, pár-ra vágyó olvasónk fél évig tagja lehet ennek a diszkrét társkereső klubnak, ha válaszol kérdéseinkre: mivel foglalkozik Tóth Kornélia? Levelét a Gyógyhír Magazin, 1061 Budapest, Király u. 12. címre küldje.



Fotó: Szilágyi Stefánia

– Nem érdemes úgy tenni, mintha nem létezne a baj, nem kell lemondani a szexuális élet örömeiről. A sok pár életét megkeserítő merevedési zavar manapság könnyen kezelhető, így érdemes szakemberhez fordulni, mielőtt a probléma visszafordíthatatlan lelki, illetve párkapcsolati problémát okozna – biztat az urológus.

Minek nevezzelek?

Nyírády doktor szerint a rendelésen a páciensek nyugodtan elmondhatják panaszait, a szakorvos dolga éppen ezeket kezelni és lehetőség szerint megszüntetni. Természetesen a beteg kérheti azt, hogy a rendelésben csak az orvos legyen jelen. Ilyenkor az asszisztens távozik, kettesben hagyja a doktort és betegét. A megbeszélést nehezítheti az, ha a nemi szervekre, az aktuálisra nem találja a megfelelő szavakat a páciens.

– Kezdheti az orvos a rendelésben a beszélgetést akár azzal is, hogy felsorolja nagy általánosságban, hogy milyen tünetekkel jelentkeznek nála a páciensek. Ezen felbátorodva, a hozzá forduló beteg oldottabban tudja elmondani, ő miért jött el a tanácsadásra. A specialista sokat tud segíteni pironkodó pácienseinek azzal, hogy óvatosan puhatolja ki, mi a gond – tanácsolja a szakorvos.

Nagyon fontos a háttérben meghúzódó esetleges betegségek, kóros elváltozások kizárása, illetve ezek megfelelő kezelése. Már az alapbetegségek gyógyítása, például a vércukorszint beállítása sok esetben csökkentheti a panaszt. A közismert és hatásos potencianövelő tabletták, emellett a hímvesszőbe adott injekciós kezelés is hozhat eredményt.

Megértő társ

A másik gyakori férjprobléma a korai magömlés, amely egyébként jó párkapcsolatok elrontója lehet. A betegség akkor áll fenn, ha a magömlés minimális stimulációt követően a behatolás előtt vagy röviddel utána következik be, mielőtt a férfi azt kívánná. Okának tisztázása nem igényel hosszadalmas vagy fájdalmas vizsgálatokat. A tünet hátterében leggyakrabban központi idegrendszeri tényező áll, de előfordulnak helyi, főleg gyulladásos okok is. A korai magömlés megszüntetésére több tanulási technikát kidolgoztak, helyi érzéstelenítő kenőcs alkalmazását lehet kipróbálni, és sokanál az óvszer használata hozhat megoldást mert elnyújtja a magömlés idejét. E módszerek sikertelensége esetén az agyi szabályozásra ható gyógyszert írhat fel a szakorvos.

Ha nem szervi okok miatt jelentkeznek a nemi életben a gondok, akkor megfelelő felvilágosítás, illetve pszichoterápia segíthet. Ideális, ha a pár mindkét tagja egymást segítve keresi a probléma megoldását, és párterápia keretében igyekeznek megteremteni a nyílt és őszinte kommunikációt, egymás hibáztatása nélkül.

MÁRTON ANITA ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Dr. Végh György – dr. Zsiri László: **Biztonságos szerelem**
- ➔ Helena Frith Powell: **Az erotikus nő – Légy hihetetlenül szexi!**
- ➔ Dr. Gyovai Gabriella: **Szexuálfarmakológia – A szerelmi életre ható gyógyszerek**

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

Hasi görcsök és fájdalmak nélkül az ünnepek után

Az új év mindig tökéletes alkalmat biztosít arra, hogy fogadalmakat tegyünk, és hogy elhatározzuk, mostantól változtatunk életvitelünkön. Mindez különösen igaz, ha rendszeresen előforduló hasi görcsös fájdalmak keserítik meg életünket: Eljött az idő, hogy kiderítsük e fájdalmak okát, és megpróbáljunk rájuk megoldást találni.

Ünnepek után különösen gyakran jelentkezhetnek ilyen problémák, a felhajtást övező izgalom, stressz, a sok zsíros és nehéz étel, alkohol vagy a túlzásba vitt koffeinfogyasztás eredményeképpen.

Egy közelmúltban elvégzett nemzetközi felmérés szerint négy emberből egy rendszeresen szenved emésztési panaszoktól, és az ebben szenvedők kétharmada arról számolt be, hogy a hasfájás, hasi görcs, émelygés, haspuffadás, hasmenés vagy székrekedés mindenfajta előzetes figyelmeztetés nélkül,

hirtelen tör rá, méghozzá olyan erősen, hogy az a mindennapi életét és a munkavégzését is jelentősen befolyásolja.

Ugyanakkor ezeken a panaszokon jelentősen lehet enyhíteni, ha egy alapos kivizsgálással, életmód- és táplálékelemzéssel megtaláljuk a kiváltó okokat, és megfelelő kezeléssel megszüntetjük azokat.

1. Határozzuk meg a panaszokat előidéző okokat! Első lépésként vezessünk naplót arról, hogy mikor mit csináltunk és mit fogyasztottunk, hogy kiderítsük, milyen ételek,

italok vagy stresszt kiváltó események állnak a háttérben! A napló feljegyzéseit beszéljük meg orvosunkkal!

2. Vegyünk egy mély levegőt, és próbáljuk elkerülni a feszültséggel, szorongással járó helyzeteket, amelyek hasi görcsöt és fájdalmakat idézhetnek elő! Ha ez lehetetlen, sajátítsunk el valamilyen stresszkezelő technikát (pl. relaxáció, meditáció vagy jóga), amely segít ellenőrzés alatt tartani e szituációkat.

3. Sokszor az elfogyasztott ételek a bűnösök a hasi görcs és fájdalom kialakulásában. Leggyakoribb kiváltó okok a zsíros és olajos ételek, a vörös húsok, a tejtermékek, a tojás, a kávé, a tea, a kóla, a citrusfélék, a hámozatlan gyümölcsök vagy a nyers zöldségek.

4. Ha nagyon fáj, görcsöl a hasunk, maradjunk inkább otthon: feküdjünk le és pihenjünk! Rakjunk hasunkra meleg vizes palackot, amely segít megszüntetni az izomgörcsöt. Igyunk egy koffeinmentes teát, vagy alkalmazzunk akupresszúrát!

www.hatsofertaly.hu

Jó hír a hasi görcsöktől szenvedőknek!

A **Duboisia** növényből származó, speciálisan a görcsoldásra kifejlesztett Buscopan® draszté közvetlenül a hasban hat, ahol célzottan szünteti meg a hasi görcsöt és az azt kísérő fájdalmat.

A **Buscopan® draszté hatékony és biztonságos.** Felhasználási területe széles: gyomor-, hasi és emésztési görcsök, epe- és vesegörcs, IBS, menstruációs görcs.

Megszünteti a görcsöt, megszünteti a fájdalmat.

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

A Buscopan® draszté recept nélkül kapható, hioszin butilbromid hatóanyagú gyógyszer.

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

Terítéken a káposztafélék

Legfontosabb téli vitaminforrásunk a káposztafélék ízletes és változatosan elkészíthető családja. Egész évben szerepelhet az étlapunkon, akár mindennap fogyaszthatjuk nyersen salátaként vagy savanyítva, főzve, párolva leves, főzelék, köret formájában, illetve sütemények, töltött, rakott fogások alapanyagaként.

A káposztafélék nagymértékben hozzájárulnak a szervezet vitamin- és ásványianyag-szükségletének fedezéséhez. Figyelemre méltó mennyiségben tartalmaznak C-, B1-, B2-vitaminokat, niacint, biotint. A kelfélék ezen felül még folsavat, a vöröskáposzta pedig E-vitamint is tartalmaz. Jellemző ásványi anyagai a kálium, kalcium, foszfor. A káposztafélék főzés közben érezhető, jellegzetes illatát a kén adja. Értékes biológiailag aktív antioxidánsokat, flavonoidokat, polifenolokat, karotinoidokat, továbbá klorofillt tartalmaznak.

Táplálkozás-életleni jelentőségüket növeli, hogy a kedvezően hatnak a szervezet sav-bázis egyensúlyának fenntartására. Rosttartamuk elősegíti az egészséges bélműködést, egyben szerepet játszik a béldaganatok megelőzésében.

Fehérjéi nem tartalmazzák a szervezet számára szükséges valamennyi esszenciális aminosavat, ezért érdemes állati eredetű élelmiszerrel (húsfélék, tejtermékek) társítani.

Cukorbetegnek, fogyókúrázóknak

A káposztafélék előnyösen befolyásolják a szénhidrát- és zsíryanycserét, ezért jól beleilleszthetők a fogyókúrázók és a cukorbeteg étrendjébe. Alacsony az energiatartalmuk és a glikémiás indexük, vagyis csak lassan emelik meg a vércukorszintet. Szív- és érrendszeri betegségekben szenvedőknek is ajánlott a fogyasztásuk, mivel csökkentik a vérzsírok szintjét. Kálium- és magnéziumtartalmuk támogatja a szív működését. Íz- és illatanyagai serkentik az emésztőnedvek termelődését, ezáltal segítik az emésztést. Puffasztó hatásukat az elkészítésükhöz ajánlott fűszerekkel – kömény, majoránna – és konyhatechnikai eljárásokkal csökkenthetjük: például rostjaikra merőlegesen aprítjuk, néhány percig fedő nélkül főzzük, vagy turmixoljuk.

Daganatok megelőzése

Különösen a káposzta, brokkoli, kelbimbó tartalmaz jelentős mennyiségű polifenolt, amely csökkenti az emlő-, gyomor-bélrendszeri és a tüdődaganata-

Centiket veszíthet! Izomtónust nyerhet!

A ZEROKILO® CLA 80% (Clarino) lágyseletin kapszula konjugált linolsav tartalmánál fogva kiegészítője lehet testsúlycsökkentő étrendjének. A CLA egy növényi olaj, melynek fogyasztása kedvező hatással lehet a zsír/izomszövet arányának alakulására. Hozzájárulhat a szövetek között felhalmozódó zsír mennyiségének csökkentéséhez, így az alak formálásához. A ZEROKILO® CLA hatása fokozható a B-SLIM SILUETA® FORTE pezsgőtabletta fogyasztásával.



Látható eredmények!

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

Vöröskáposzta-saláta

Hozzávalók (4 főre)

400 g vöröskáposzta, 200 g zeller, 200 g jonatan alma, egy csokor metélőhagyma, 1 dl citromlé, 2 dl kefir, 1 evőkanál almaecet, bors, édesítőszer, tengeri só

Elkészítés:

A vöröskáposztát vékonyra legyaluljuk, besózzuk és kb. 1 órára félretesszük. A zellert lereszeljük, az almát vékonyra szeleteljük, ráöntjük a citromlevét. Ezután a káposztát kicsavarjuk, összekeverjük az almával, a zellerrel, az ecettel, a borssal, az édesítőszerrel és a kefirrel. Hűtőben legalább 1 órát érleljük. Tálalás előtt megszórjuk apróra vágott snidlinggel.



Energia- és tápanyagtartalom 1 főre:
energia: 100 kcal (416 kJ),
fehérje: 4,5 g,
zsír: 1,9 g, szénhidrát: 13,8 g

A finom család

A káposztafélék családjába tartozik: fejeskáposzta, vöröskáposzta, kelkáposzta, karalábé, karfiol, kelbimbó, brokkoli, kínai kel, leveles kel.

tok kialakulásának kockázatát. A káposztafélékben és a brokkoliban található sulfurforan képes méregteleníteni a rákkeltő anyagokat, arra ösztönözni a szervezetet, hogy minél több rákellenes enzimet termeljen.

Egyéb vegyületei (glükoszínolátok) a szervezetben olyan anyagokat aktiválnak, amelyek bizonyítottan rákellenes hatásúak. Ezek az anyagok főzés, blansírozás közben károsodnak, ezért ajánlott a nyers saláták vagy rövid ideig párolt ételek fogyasztása. Kiemelkedően magas a brokkolicóra egészségvédő, daganatellenes hatása: salátába keverve, szendvicsekre szórva különösen finom.

Ajánlott mennyiség

Javasolt napi minimum 40 dekányi zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani. A legjobb, ha helyben termő, az idénynek megfelelő, színanyagokban gazdag zöldségek, gyümölcsök, természetes gyümölcslevek kerülnek az asztalunkra. Ha ezt napi 4-5 étkezésre elosztjuk, egy-egy alkalommal 10-15 dkg-ot érdemes fogyasztani.

KOLIMÁR ÉVA ■

Tények és tévhitek a székrekedéssel kapcsolatban A körültekintően kiválasztott hashajtó segíthet

Számos tévhit él a székrekedéssel kapcsolatban. Ismerjük meg a tudományos vizsgálatokkal alátámasztott tényeket a székrekedésről!

- 1. Ha abbahagyjuk a dohányzást, székrekedést okozhat** **IGAZ!**
A dohányzásról való leszokás során fellépő számos elvonási tünet között az emésztési zavar, így a székrekedés is megtalálható, amely több héten át tarthat. Ennek oka a nikotinhány. A nikotin ugyanis stimulálja az emésztési funkciókat is irányító vegetatív idegrendszert.
- 2. A stressz hatással van az emésztésre** **IGAZ!**
Az emésztőrendszer és az agy szoros kapcsolatban állnak egymással az idegpályák révén, ezért stressz hatására lelassulhat a belek működése.
- 3. A székrekedés önméregzéshez vezet** **NEM IGAZ!**
A belekből felszívódott mérgegyanyagok létezését eddig nem sikerült tudományosan igazolni.
- 4. Egyes gyógyszerek mellékhatásként székrekedést okozhatnak** **IGAZ!**
Egyes gyógyszerek, például savkötők, vaskészítmények, antidepresszánsok, magas vérnyomás elleni szerek kiválthatnak székrekedést.
- 5. A nőknél gyakoribb a székrekedés, mint a férfiaknál** **IGAZ!**
A nőket kétszer-háromszor gyakrabban érinti a székrekedés, mint a férfiakat. Ebben valószínűleg szerepet játszanak a női hormonok, amelyek erőteljes hatást fejtenek ki a bélműködésre.
- 6. A székrekedés rontja az életminőséget** **IGAZ!**
A székrekedés negatívan hat az életminőségre: a tartós székrekedésben szenvedőknek egyéb testi-lelki terhekkel, például fáradtsággal, kimerültséggel, csökkent teljesítőképességgel is meg kell küzdeniük a mindennapok során.
- 7. A fokozott folyadékfogyasztás megszünteti a székrekedést** **NEM IGAZ!**
A jelenleg rendelkezésre álló adatok nem igazolják, hogy fokozott folyadékfogyasztással jelentős mértékben befolyásolni lehetne a székrekedést.
- 8. A cukorbeteg gyakran szenved székrekedéstől** **IGAZ!**
Ennek oka, hogy a cukorbetegség, illetve a helytelenül beállított vércukorszint gyakran zavart okoz a vegetatív idegrendszer működésében, amely jelentősen befolyásolja az emésztést is.
- 9. Időskorban gyakori a bélrenyheség** **IGAZ!**
Idős korban számos testi funkció, így az emésztés is lelassul.
- 10. A mozgás lendületbe hozza a bélrendszert** **NEM IGAZ!**
A fokozott fizikai aktivitás a bélrendszernek nem mindig és nem mindenkinél adja meg a kellő támogatást. De az enyhe székrekedésben szenvedőknek és az olyan idős embereknek, akik keveset mozognak, sokat segíthet a fizikai tevékenység.

A felsorolt esetekben átmenetileg vagy orvosi javaslatra hosszabb időn keresztül gyógyszeres segítségre is szükségünk lehet. Ilyenkor érdemes a speciális védőbevonattal rendelkező Dulcolax® draszt kipróbálni, amely a bélrendszer természetes mozgásának serkentése révén hatásos és gyengéd megoldást kínál a székrekedésre.



Hatása kiszámítható, 6-12 óra. Mindez azt jelenti, hogy ha este bevesszük a Dulcolax® draszt, reggel jelentkezik a várt hatás.

Mindazoknak, akik a cseppforma alkalmazását részesítik előnyben, a Guttalax® hashajtó cseppeket ajánljuk. Hatása kíméletes, és a dózist egyéni igényeink szerint állíthatjuk be. Érdemes alacsonyabb cseppszámmal kezdeni, és szükség szerint emelni az adagot. Célserű este bevenni, ha reggelre kívánjuk a várt hatást. Cseppformája miatt könnyű lenyelni.

Mindkét készítmény recept nélkül kapható a gyógyszerárakban.

VEGYEN RÉSZT JÁTÉKUNKBAN!

Az alábbi kérdéseink segítségével Ön is tesztelheti tudását! Válaszolja meg az alábbi kérdéseinkre, és nyerje meg az 30 db ébresztőóra egyikét.

1. Milyen hatással van a stressz az emésztésre?

- a. Nincs rá hatással. b. Székrekedés alakulhat ki.
 c. Hasmenés alakul ki.

2. Nőknél vagy férfiaknál fordul elő gyakrabban székrekedés?

- a. Nőknél. b. Férfiaknál.
 c. Mindkettő nemnél egyenlő arányban fordul elő.

3. Mennyi időn belül jelentkezik a Dulcolax® draszt hatása?

- a. 2-3 óra.
 b. 4-5 óra.
 c. 6-12 óra.

A helyes válaszokat beküldők között 30 db ébresztőórát sorsolunk ki. Kérjük, hogy válaszait 2010. március 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 nyilatkozatomat 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.

A GUTTALAX® CSEPP RECEPT NÉLKÜL KAPHATÓ, NÁTRIUM-PIKOSZULFÁT HATÓANYAGÚ, A DULCOLAX® DRAZSÉ BISZAKODIL HATÓANYAGÚ GYÓGYSZER. A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

biomed®

ÚJ TERMÉK KEDVEZŐ ÁRON!

Pepomed Plus®

Tökmagolaj + E vitamin tartalmú étrend-kiegészítő kapszula 100 db 300 mg/db. Az alsó húgyúti rendszer és prosztata megfelelő működésének fenntartásához, és a szabad gyökökkel szembeni védelemhez.

Mitől plusz ez az új termék?

- Új növényi kapszulahéj technológia, ezért a húsmentes étrendbe illeszthető.
- Hozzáadott természetes E vitamin tartalom, amely fedezi az ajánlott napi bevitelt.
- Természetes és deklaráltan génmanipuláció mentes tökmagolaj, E vitamin és növényi kapszulahéj.
- Nagyon jó íz- és szagzigetelésű.
- Könnyen nyelhető és nincs utóíze.

A minőséget hosszan megőrző, biztonságos és higiénikus blister-csomagolásban.

www.biomed.hu



ajánlott napi ár: 1349 Ft/db

13,49 Ft/kapszula, ajánlott napi adag = 40,47 Ft/3 kapszula
Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet!

Keresse a Rossmann üzletekben, gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, fitoféka és bioboltokban, Herbaház, Herbária, MediLine, Zöld Forrás üzletekben.

Érdeemes új életet kezdeni!

Az újesztendő első napjaiban sokan tesznek maguknak, családjuknak fogadalmat, hogy a jövőben felhagynak káros szenvedélyeikkel: leszoknak a cigarettáról, nem néznek többé a pohár fenekére, lefognak, és többet sportolnak. A fogadalmak többségét pár hét alatt sajnos elfelejtik, és újra kockára teszik az egészségüket.

A hazai lakosság körében az úgynevezett legális szenvedélyek közül a legáltalánosabban elterjedt a dohányzás. Magyarországon a becslések szerint körülbelül 2,6-3 millió dohányos él: 60 százalékuk férfi és 40 százalékuk nő. Az egészségügyi vizsgálatok szerint egyre több fiatal nő és gyerek szokik rá a cigarettára. Bár az utóbbi másfél évtizedben az Európai Unió rendelkezései nyomán – mint a folyamatos áremelés, a dohányosok egyre több helyről való kizárása – valamelyest szűkült a füstölők köre, a nemzetközi statisztikák azt mutatják, hogy a tüdőrák miatt bekövetkezett halálozások 90-95 százalékáért, az összes daganatos halálozás 30-35 százalékáért, az idült légúti betegségek miatt bekövetkező halálozások 80-85 százalékáért, a szív- és érrendszeri halálozás 20-25 százalékáért a cigaretta a felelős. A világon minden hat másodpercben meghal egy dohányos, ami naponta

13 500 értelmetlen, a szenvedély miatt bekövetkezett halálesetet jelent. Magyarországon évente mintegy 28 ezer honfitársunk veszti életét a dohányzás miatt.

Füstbe ment egészség

Az egészségügyi szakemberek szerint a dohányosokat fenyegető betegségek közül számtalan kórkép van, amely a legkockázatosabbnak minősíthető. Ilyenek például a különféle idült légúti betegségek és a tüdőrák, a súlyos szív- és érrendszeri betegségek, illetve azok következményei – infarktus, stroke, érszűkület –, a különböző emésztőszervi fekélybetegségek, illetve sokféle rákos elváltozás. Különösen időskorban további súlyos problémák jelentkezhetnek: vak-ság, impotencia, csontritkulás, súlyos hiánybetegségek.

Modern mániák

A „klasszikusnak” számító szenvedélybetegségek, az alkoholizálás, a dohányzás, a kábítószerrel együtt az utóbbi években számos olyan probléma is megjelent, amelyek némelyikéről még a szakemberek sem tudják eldönteni, hogy szenvedélybetegségnek vagy valamilyen lelki zavarnak tekinthető-e. Ilyen a játékszenvedély, az elektronikus eszközök (mobiltelefon, tévé/DVD, számítógép) használata iránti olthatatlan vágy, a „munka-alkoholisták”, a diplomákat, nyelvvizsgákat mániásan halmozók, a betegesen vásárlók. Újabban megjelentek a megszállott testépítők, a szenvedélyesen plasztikáztatók vagy a reformtáplálkozás elvakult hívei.



– A tüdőrák ma nyilvánvalóan az onkológia egyik legproblematisabb területe – állítja dr. Ostoros Gyula, a Magyar Tüdőgyógyász Társaság Onkopolmonológiai Szekciójának elnöke –, mert bár a betegség az egyik leggyakrabban előforduló rosszindulatú kórkép, terápiás lehetőségei meglehetősen korlátozottak. Ellentétben más rákfajták folyamatosan javuló halálozási statisztikájával, a tüdőrákos eseteknél még ma is csupán 10-15 százalékos az ötéves túlélési esély, vagyis a tüdőrákban meghaltak száma a többi rákfajtához képest is nagyon magas. Az összes rákos eset közül minden negyedik, ötödik tüdőrákban halálozik el. Ez nemcsak a hazai adatokra jellemző, az egész világ rákstatistikájában hasonlóak az arányok.

ember lehet, a többiek „csupán” nagyívónak számítanak. Az alkoholizmus társadalmi szempontból és a családok szemszögéből károsabb, mint a dohányzás, hiszen egy „aktív” alkoholista mindennapi devianciáját a családban legalább 2-3 embernek, a közvetlen környezetében pedig ennél sokkal többnek kell elszenvednie. A rendszeresen italozók körében sokkal gyakoribb a kriminalizálódás is, mint az átlag populációban. Az alkohol egészségkárosító kockázata legalább olyan nagy, mint a dohányzásé. A nagy mennyiségben elfogyasztott ital szinte mindegyik szervet károsítja. A leggyakoribbak a hasnyálmirigy és a máj súlyos károsodásai, azok rákos elfajulása, az idegrendszeri ártalmak, az elbutulás, a különféle pszichiátriai betegségek, a szív- és



érrendszeri betegségek (infarktus, stroke), az immunrendszer általános legyengülése és annak következménye, a fertőzésekre való fokozott hajlam.

LÓRÁNTH IDA ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Dr. Kovács Gábor: **Hogyan szokjunk le a dohányzásról?**
- Miklós Zsolt: **Győzelem a dohányzás felett – egy ember története**
- Dr. Otmar Carewicz – Daniel Boris Carewicz: **Soha többé dohányzás!**
- Kurt Tepperwein: **Nagy egészségkönyv testnek és léleknek**

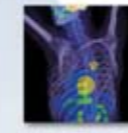
Tel.: 452-0277, www.gyogyhir.hu

PET/CT csúcstechnológia a daganatos betegségek vizsgálatában

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

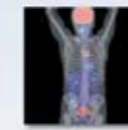


A CT ma már közsismert és elterjedt vizsgálat, melynek segítségével felismerhetők a szervek kóros anatómiai és szerkezetbeli elváltozásai. A PET (pozitron emissziós tomográfia) segítségével megjeleníthetővé válik a vizsgált szövetek anyagcsereje is. A daganatos betegségekben az anyagcsere megváltozása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



Mire képes a PET/CT vizsgálat?

Segítségével a daganatok már korai stádiumban felismerhetők, amikor azok esetleg még panaszt nem okoznak. Mivel minden esetben teljes test vizsgálat történik, így nem csak egy testtájékról ad felvilágosítást, mint a legtöbb képalkotó módszer. Az áttétek helyének pontos meghatározására kiválóan alkalmas. Ezen információk birtokában akár a beteg kezelési stratégiája is módosulhat. Kiújuló daganatok felismerésére a PET/CT a legmegbízhatóbbnak tartott eljárás. A daganatos betegek kezelésénél a terápia hatékonysága is mérhető az eljárással, de természetesen ebben az esetben a kezelés megkezdése előtt és után is kell PET/CT vizsgálatot alkalmazni, hogy az eredmény összehasonlítható legyen a kiindulási állapottal.



Hogy zajlik az eljárás?

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



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

Bőrápolás télen

Az időjárás viszontagságait leginkább bőrünk sínyli meg: télen a szél, a hideg, a benti és a kinti hőmérséklet különbsége, a szennyezett levegő okozhat kellemetlen problémákat. Kéz- és arcbőrünk kipirosodhat, szárazzá, érdessé válhat, fájdalmasan viszket. Mindezek, megfelelő ápolás híján, hozzájárulhatnak a bőr korai, gyors öregedéséhez.



A bőrség zavara – mondhatjuk a kozmetikumok, bőrpoló szerek óriási tárházát látva. Nehéz a választás a különféle készítmények közül, de mindig figyeljünk arra, hogy a bőrtípusunknak és életkorunknak megfelelő kozmetikai szert vásároljunk. A készen vehető szépségápolási termékek mellett számos, otthon elkészíthető bőrpolási recept ismert, amelyeket friss, természetes alapanyagokból állítunk össze, és ezek ráadásul olcsóbbak is.

Szépítő vitaminok

Az egészség kulcsa a bőr esetében is a kiegyensúlyozott étrend és a kellő mennyiségű folyadékfogyasztás. Táplálkozásunknak főleg télen van nagy szerepe,

amikor egyébként is kevesebb a természetes vitaminforrás. A bőr számára legfontosabb az A-, E- és C-vitamin.

Az életkor növekedésével a bőr fokozatosan veszít nedvességtartalmából. A száraz bőr jellemzője a pikkelyes hámlás és a kényelmetlen feszülés. Az antioxidánsokat, A- és E-vitamint tartalmazó élelmiszerek csökkenthetik a nedvességvesztést. Kitűnő E-vitamin forrás a búzacsíra, a mandula, a napraforgóolaj és a hüvelyesek, míg sok A-vitamin található a sárgarépa-ban, a sárgadinnyében, a sárgabarackban és az édesburgonyában.

Idősebb korban, 50-60 év körül a bőr megerecskedik. A ráncok kialakulásának életlani alapja a kollagénvesztés, ugyanis a kollagén biztosítja a bőr

Kényes babakőr

Télen a kisbábák bőre is nagyobb odafigyelést igényel. A törődés elsősorban az elegendő folyadékfogyasztást jelenti, ami egyéves korig az anyatej vagy a tápszer. Kisgyermek esetében még nagyobb gondot kell fordítani a kiegyensúlyozott, változatos, vitamindús táplálkozásra, melynek hiánya bőrükön is megmutatkozik. A friss levegőn való séta, játék önmagában is kitűnő bőrpoló, de mindig figyeljünk arra, hogy ruhájuk, kesztyűjük ne legyen túl szoros. A csipős hidegben olyan speciális krémmel kenjük be a kicsik arcát és kezét, amely védőréteget képez bőrükön, így óvja azt a kiszáradástól.

Házi praktikák

A téli hónapokban ragyogó arcbőrt érhetünk el a következő házi pakolás alkalmazásával: fél banánt törjünk össze, keverjük el egy teáskanál tejjel, egy teáskanál mézzel és pár csepp citromlével. Tegyük hozzá kevéske hidegen sajtolt olíva- vagy jojobaolajat, és vigyük fel megtisztított arcunkra, nyakunkra, dekoltázsunkra, majd száradás után öblítsük le. Minden bőrtípusra ajánlott.



rugalmaságát. A C-vitamin lassítja a kollagénrostok lebomlását, ezzel segít fenntartani a bőr feszességét.

Zord napok

A hideg, szeles évszakban nappalra kisebb víztartalmú, zsirosabb, éjszakára könnyebb hidratáló krémet használunk, amely nem akadályozza a bőrlégzést. Ha télen sokat tartózkodunk a szabadban, például sportoláskor, olyan nappali krémet válasszunk, amely nem szivódik teljesen a bőrbe, hanem filmszerű réteget képezve védi arcunkat a kiszáradástól. Jó, ha alkoholfogyasztást használunk – az alkohol ugyanis vizet von el a bőrből, s így csak fokoznánk a zord idő-

járás amúgy is szárító hatását. Napfényre télen még inkább szükségünk van, ám a szikrázó napsütés káros hatásáról se feledkezzünk meg. A hó ugyanis a ráeső fény 90 százalékát visszaveri, így a sietőt, szánkózót majdnem kétszeres sugárzás érheti. Ezért sportoláshoz válasszunk magas faktorszámú készítményt, amely az UV sugarak legnagyobb részét kiszűri. A speciális, fényvédős ajakír megelőzheti a kiszáradást és a fájdalmas leégést.

Bármilyen arckrém használunk, ahhoz, hogy optimálisan felszívódhasson, a bőr száraz, legfelső szarurétegét rendszeresen, legalább havonta el kell távolítani. Ez történhet bőrradírral vagy valamilyen gyümölcssavas, vagyis alfa-hidroxisavas (AHA) készit-

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Dr. Nyirkos Péter: **A szépség orvosi szemmel**
- Andreas Jobb: **Veszedelemes vitaminhiány**
- Dr. Geraldine Mitton: **Örök-ké fiatalon**

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

ménnyel. Míg a bőrradírok a bőr elhalt hámsejtjeit dörzsöléssel koptatják le, addig a gyümölcssavak oldják a szarusejteket közti kötőanyagot, így alkalmazásukkal mélyebb hatás érhető el.

Az antioxidáns hatású A-, C- és E-vitaminok, az ásványi anyagok, a gyümölcsök és a zöldségek (elfogyasztva és pakolásként is), a legalább napi két liter folyadék fogyasztása, valamint a megfelelő bőrpoló készítmények együttesen hozzájárulnak ahhoz, hogy bőrünk egészséges legyen, és fiatalságát sokáig megőrizze.

VAIDA ANGÉLA ■

Karcsúság és Méregtelenítés



- ☛ Támogathatja a bélrendszer gyors és hatékony tisztulását
- ☛ Elősegítheti a salakanyagok eltávolítását a vastagbélből
- ☛ Méregtelenítés és tisztulás
- ☛ Laposabb és feszebb has akár napokon belül
- ☛ Ha jobb az emésztés, szebb a bőr és a haj
- ☛ Elősegítheti a paraziták eltávolítását

Mert a szépség belülről fakad!



Infóvonal: 06 1/398 7 398 • www.everlife.hu

Pharmaforte

LUTEIN-Plusz
étrend-kiegészítő

10mg LUTEIN!

SZEMÜNK EGÉSZSÉGÉÉRT

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

1db kapszula 24 órára biztosítja a szem **lutein, nyomelem és szemvédő vitamin** szükségletét.

Védi a retinát a télen is az erős napsütés káros UV sugaraitól, hóvakságtól.

Óvja a szemet a TV és a kompjúter sugaraitól, lassítja a szem elfáradását.

Kiemelkedően magas LUTEIN tartalom!

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

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

Legfőbb kincsünk, a látás

Érzékszerveink közül talán a látásunk a legérzékenyebb, és szemünk romlása van a leginkább hatással az életminőségünkre. Ahhoz, hogy időskorban se legyenek komolyabb látásproblémáink, már gyermekkorban érdemes elkezdeni a szem épségének védelmét.

A szem korai védelmét szolgálja, ha a szülők eltekintenek a csecsemő-úszás gyakorlásától. A belgiumi Országos Tudományos Kutatási Alap kiterjedt vizsgálatot folytatott a csecsemők és az 1-3 éves kisgyermek-ek úszásotatásáról. Megállapították, hogy az uszodák vízében általánosan alkalmazott fertőtlenítő szerek ilyen fiatal korban nemcsak a légzőszerveket károsíthatják, de a szemnek is árthatnak azáltal, hogy krónikus kötőhártyagyulladást okozhatnak. Még akkor is, ha a kicsik úszószemüveget viselnek. A belga szakértők azt javasolják, hogy 6-8 éves kor előtt a szülők ne engedjék úszómedencébe a gyermekeiket.

Korai korrekció

Iskoláskorban különösen fontos figyelni a gyermekek látására. Ha valamilyen problémát észlelünk – a gyerek nem látja jól a táblát, olvasási nehézségei támadnak –, forduljunk a gyermekszemészeti szakrendeléshez, mert ekkor még jó eredménnyel korrigálhatók a látáshibák. Gyerekeknek, felnőtteknek egyaránt kockázatos lehet, ha túl hosszú időt töltenek a számítógép képernyője előtt. Bár a folyamatosan monitor előtt dolgozók látásának munkahelyi védelmét jogszabály írja elő, a gyakorlatban csak kevés munkahelyen tartják be a rendszeres, kötelező pihenőidőt. A munkahelyi szemkárosodás megelőzése végett érdemes a következőkre figyelni: ha lehetőségünk van rá, a számítógépen inkább természetes fényen dolgozzunk, mert a mesterséges (leginkább neonszőves) világítás fokozhatja a monitor huzamos használata miatt jelentkező szemproblémák kockázatát.

Dr. Ozsváth Mária szemtréner, szemész főorvos tanácsa szerint a munkát úgy kell megszervezni, hogy a folyamatos képernyő előtti munkavégzést óránként legalább tízperces – össze nem vonható – szünetek szakítsák meg. A képernyő előtti tényleges munkavégzés összes ideje a napi hat órát ne haladja meg. A szemet érő megterhelés csökkentése érdekében a képernyős munkavégzést rendszeres időszakonként érdemes szünetekkel megszakítani, vagy más tevékenységgel felcserélni.

Egészségvédő étrend

A vitaminokban, ásványi anyagokban, luteinben, zeaxantinban, omega-3 zsírsavban gazdag étkezés jótékony hatású a látás épségének megőrzése, az időskori makuladegeneráció megelőzése szempontjából. Fogyasszunk sok színes zöldséget, paradicsomot, citrusfélét, halat, teljes kiőrlésű gabonaféléket. Segíthetnek a speciális, szemvédő vitaminokat tartalmazó étrend-kiegészítő készítmények is.

Védelem egy életen át

Szemünk épségét télen, nyáron egyaránt óvni kell. A havas lejtő vagy a vízparti üdülés látásunk szempontjából egyaránt kockázatot rejt, mert mindkét esetben a szokásosnál erősebb a napsugárzás hatása. Míg a káros UV sugarak ellen fényvédő krémekkel óvjuk a bőrünket, szemünk védelmére kevesebb figyelmet fordítunk. Bár sokan viselnek napszemüveget, arra kevesen ügyelnek, hogy a szemüveg lencséje valóban megfelelő UV-védelmet biztosítson. Jó minőségű napszemüveggel jelentősen csökkenthetjük az idősebb korban kialakuló szembetegségek, mint a makuladegeneráció, az időskori vakság, a szürkehályog kockázatát. Jó tudni, hogy a szem, hasonlóan a bőrhöz, nem „felejt”, vagyis az életünk során elszenvedett káros sugárzások hatása összeadódik, és egy idő után valamilyen körképben jelentkeznek. Az UV sugárzásra különösen érzékenyek a kékszeműek, a világos bőrűek, illetve a lézeres szemműtéten átesettek. Számukra kiemelten fontos a látás fokozott védelme. Ugyanez érvényes a kisgyermekekre és az idősekre is.

LÓRÁNTH IDA ■



Új szemüveg kétezer rászorulónak

Az Ofotért 2009-ben ünnepelte 60. születésnapját, ez alkalomból kétezer, szociálisan rászorulólt juttatott ingyenesen új szemüveghez. A Baptista Szeretetszolgálat és a Magyar Máltai Szeretetszolgálat ezer-ezer rászorulólt választott ki országszerte, akik között voltak nagycsaládosok, fogyatékkal élők és idős, rossz anyagi körülmények között élők. A kiválasztottak számára az Ofotért ingyenes szemvizsgálatot biztosított, ez alapján készítette el a szemüvegeket, melyhez keretet és lencsét az „Ofotért Takarékos Ajánlat” kollekciónak választottak. A kétezer szemüveg január közepéig elkészült. Az adomány értéke tízennégymillió forint volt.

Miért fontos a rendszeres szemvizsgálat és a jó szemüveg? A jó látás hatással van napi teljesítőképességünkre és életvitelünkre is. Befolyásolja gyermekeink olvasási és tanulási képességét, a gépkocsivezetést, információszerzésünk kényelmét és pontosságát. Ezért a szemvizsgálat már gyermekkorban ajánlott, 45 éves kor után pedig célszerű évente elmenni szemvizsgálatra, mert 40 éves kor környékén elkezdődik látásunk természetes romlása. A szemvizsgálatot az Ofotért képzett szakemberei bármely üzletben elvégzik.

LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN!

Szürkehályog eltávolítás a legkorszerűbb technológiával!

A leggyakoribb szembetegség, ami csak műtéttel gyógyítható, a szürkehályog. Ez a betegség a lassú, de biztos megvakulás jóslata volt, ma már viszont csodálatosan kifinomult műtéti technikával a Focus Medical segít Önnek, hogy újra élesen lássa a világot!

Miféle hályog a szürkehályog? A szürkehályog a szem belsejében, a pupilla mögött rejtőző szemlencse elhomályosodása. A homályos szemlencsén át nem jut a fény a szem belsejébe és műtét nélkül a látás drasztikusan, akár vakságig csökken. A Focus Medical Szemklinikán az elmúlt másfél évtized során több mint tízezer választották az éleslátást. A lézeres látásjavítás mellett a klasszikus szemészeti műtétek közül a szürkehályog műtétekre specializálódtunk.

Miért minket választottak a páciensek?

A barátságos légkör, odaadó ápolás, készséges hozzáállás itt mindig természetes. Az otthonos és elegáns környezet nyugalmat és biztonságot sugároz.

Az általunk alkalmazott korszerű műtéti technikának köszönhetően nem kell megvárni, míg a hályog „érett” lesz, és a látás jelentősen korlátozottá válik.

Egy héten belül sor kerülhet a műtétre, nálunk nem kell hónapokig várakozni. Klinikánkon a műtét teljesen fájdalommentes, a páciensek nem kapnak injekciót, kizárólag csepp-érzéstelenítést végzünk.

A világhírnévnek számító különleges AcrySof ReSTOR® progresszív műlencse beültetésére is van lehetőség, mellyel a műtét után távolra és közelre is élesen látnak a páciensek, nincs szükség olvasószemüvegre.

Egyetlen napot sem kell távol töltenie otthonától, akár már a műtét napján hazamehet. Ha mégis szeretne egy napot nálunk eltölteni, a többágyas kórházi szoba helyett egy elegáns, fürdőszobás szállodai szobában pihenhet kísérőjével a műtét után másnap reggelig, teljes ellátással.

Ez a műtét visszaadja látása élességét, a színeket ismét olyan tisztán látja, mint a szürkehályog kezdete előtt. Életminősége, közérzete rövid időn belül jelentősen javul.

Várja Önt a Focus Medical csapata, ahol magas szintű ellátás, elit környezet és figyelmes gondoskodás fogadja!



8000 Ft értékű
INGYENES
VIZSGÁLATI KUPON


A kupon bemutatásával ingyenesen végezzük el Önnek a szürkehályog műtétet megelőző alkalmassági vizsgálatot!

focus medical
margitsziget
Mikro-szemsebészeti és Lézerközpont

Időpont egyeztetés:
06 1 450 3333
info@focusmed.hu

Érvényes: 2010. április 15.

GyH/01.



Vény nélkül kapható gyógyszer.

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

MI AZ ÚJ BILOBIL TERMÉK NEVE?	KÖLCSÖN VIRÁGOT SZAKÍT	USA-BELI ÍRÓ SZÍNÉSZ (PÉTER)	NEM VALÓDI NAGYON SZERETŐ	OLASZ VÁROS VÁC HATÁRAI!	SIVA-TAGI PATÁS ÁLLAT	PÉPES ÉTEL MÉLYBE NÉZ
➤ B						
NAGY HE-LYISÉG				VÁLTÁS FÉL NÉGY!		
ŐREG HARCOS				UNNEPÉ-LYESEN BEIKTAT NŐI NÉV		
MENNYI HATÓANYAGOT (GINKGO BILOBA) TARTALMAZ?	RÓST-NÖVÉNY BALSZE-RENCSE	RÉGEN GYERTYA KÉSZÜLT BELŐLE	PUSKA-GOLYÓ TORZ TÖRPE	ÉNEKES-MADÁR JUNIOR FOCISTA	SZÁNTÓ-ESZKÖZ HE-GY-CSÚCS	1/2 ZSÁK! NÉMET FIZIKUS
				HALOM-BAN ÁLL! ÜTLEGEL		
KÖTŐSZÓ BUDDHIZ-MUS JA-PAN ÁGA		ANCSA ABÉCÉNK UTOLSÓ BETŰJE	RÓMAI 501-ES OLASZ NÉVELŐ	URBÁNUS LOGA-RITMUS, RÖVIDEN		
		NŐI NÉV KUP KÖZEPE!		FÖNTRŐL SZÁGULD INDULÁS JELE		
FŰSZE-RES LÉ	Z					A MŰLT IDŐ JELE

E havi skandináv rejtvényünk fősorából arra a kérdésre kaphat választ, hogy mi az új Bilobil termék neve, és mennyi hatóanyagot (ginkgo bilobát) tartalmaz? Februári rejtvényünk helyes megfejtői között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2010. február 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)
Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

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!



avemar
speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer daganatos betegek részére

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 terméktájékoztató igénylés: Tel.: (061) 412-2619, Fax: (061) 412-2616 ■ Webshop: www.bolt.avemar.hu

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 perc** 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.

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, 45 000 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 + 4,5 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.



OPTIK+MED
A LÉZERSZEMÉSZ

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

Sasszem-lézerkezelés – orvosi garanciával

GyH-10-2

Bilobil® Vital - szellemi frissesség idős korban is

BIL2010GYH

Mindannyian tudjuk, hogy az agy a test vezérlőközpontja. Állapota alapjaiban határozza meg szervezetünk működését, ezáltal életminőségünket. A megfelelő agyi vérkeringés ezért minden korosztály számára nélkülözhetetlen. Különösen igaz ez az ötven év feletiekre, hiszen az **elégtelen vérkeringés** és annak kellemetlen tünetei általában ebben a korban szoktak megjelenni. Sokan szenvednek

a **szédülés, fülzúgás vagy memóriazavarok** valamelyikétől. Nekik segít a **Ginkgo biloba (páfrányfenyő) levél kivonatából készült Bilobil® kapszula**. A klinikailag bizonyított hatású Bilobil® kapszula immár évek óta enyhíti és előzi meg sok százezer ember panaszait, segíti elő szellemi frissességüket a mindennapokra.

Az emberi élet előrehaladottabb szakaszában azonban sajnos egyéb problémák is megjelenhetnek: az egyre súlyosbodó memóriakárosodás, illetve az Alzheimer kór okozta időskori elbutulás tünetei.

A Teva rájuk is gondolt, amikor néhány éve bevezette a dupla hatóanyagú (80 milligrammos) **Bilobil® fortét**, melynek szedése lassítja a memóriakárosodás folyamatát. És most itt a **Bilobil®** márkacsalád új tagja, a tripla hatóanyagú (120 milligrammos) **Bilobil® Vital kemény kapszula**, amely még hatékonyabban enyhíti a

keringési zavarokat, kezeli az Alzheimer kór okozta demencia enyhe és közepes súlyos formáit, lassítja a memóriakárosodás progresszióját, fokozza a testi és szellemi teljesítőképességet. A **Bilobil® Vital** javasolt szedése felnőtteknek naponta 2x1 kapszula reggel és este,

folyadékkal lenyelve. Bár a javulás első jelei általában egy hónap után már mutatkoznak, tartós hatás érdekében - különösen idős betegeknek - legalább 3 hónapon keresztül ajánlott szedni a készítményt.

Az időskori életminőség nagymértékben a szellemi állapottól függ: a **Bilobil® Vital** segítségével megőrizhető az emberi tudat fénye és életünk méltósága is!



Bilobil®. Keringés mesterfokon.

www.bilobil.hu

TEVA
Magyarország

A Bilobil® kapszula gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény. A Bilobil® forte 80 mg kapszula és a Bilobil® Vital kemény kapszula vény nélkül kapható gyógyszerek. Ellenjavallat: az összetevők bármelyikével szembeni túlérzékenység, terhesség, szoptatás esetén.

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