

V. évfolyam  
3. szám

2010. március

# Gyógyhír

## magazin

**Mondom  
a magamét!**

Interjú Rácz Tamással

**Cseppnyi  
gondok**

**Tavaszi megújulás**

**Billentyűkór és egérbaj**

Ezt a Gyógyhír magazint  
mi ajándékoztuk Önnek:





# Zöldséggel, gyümölcscsel pótoljuk a hiányt!



A tévégi hónapokra végképpen kimerülnek vitamintartalékaink. Ennek egyenes következménye, hogy testünk sokkal esendőbb, a betegségekkel szemben kevésbé ellenálló, mint a nyári hónapokban. A télen felemészített értékes anyagok utánpótlása fontos és halaszthatatlan teendő.

A napfényhiányos téli hónapok, a tartalmasabb, nehezebben emészthető, energiában dúsabb táplálkozás kívül-belül megviseli az emberi testet. Ezért a tavasz beköszöntése nemcsak a természet megújulását jelenti, hanem a lélek feléledését, revitalizálását is megköveteli. Annak fontos fázisa a testben a téli hónapokban felgyülemlett ártalmas anyagoktól való megszabadulás. Vannak, akik erre a célra valamilyen speciális méregtelenítő kúrát (pl. lébőjt) tartanak. Kozsikné Kiss Éva életmód-tanácsadó úgy véli, nemcsak az orvosok, de a táplálkozási szakértők többsége szerint is az egészséges emberi test a megfelelő étrenddel és a napi rendszerességgel végzett mozgással minden egyéb segítség nélkül képes megszabadulni a télen felhalmozódott mérgeanyagoktól. Ehhez persze szükség van a kevesebb szirt, szénhidrátot tartalmazó, könnyebb étrendre.

## Megfelelő étrend

Sokan azt feltételezik, hogy a káros anyagokat a szervezetből legsikeresebben a tavasszal megjelenő, fólia alatt termesztett primőrzöldségek vagy az importból származó gyümölcsök fogyasztásával érhetik el. Alaposan tévednek, mert ezek a termékek éppen a korai leszedés, a kényszerérelés miatt szinte egyáltalán nem vagy csak kis mértékben tartalmaznak a test számára hasznos anyagokat. Ajánlott inkább hazai termesztésű, megfelelő tárolás mellett frissen áttelelő zöldséget, gyümölcsöt fogyasztani. Kitérő erre a célra például a fokhagyma, a hagyma, a cékla, a fekete retek, a sárgarépa, a káposzta, a zeller, az alma, a téli körte. Ezek hatását felerősítik a különféle gyógyfűkeverékekből, csipkebogyó, zöld-, vagy fehérteából, illetve rooibos teából készített főzetek. A gyógyteákat ajánlott napi rendszerességgel, nagyobb mennyiségben fogyasztani úgy, hogy az ideálisnak tartott 1,5-2 liter folyadék többségét ilyen formában vesszük magunkhoz a cukrozott üdítők, szénsavas italok helyett.

### KÖHÖG? TÜSSZÖG? NEM ENGEDELMESEKEDIK A DEREKA?

Ashaninka® Macskakaram tableta (5 mg POA kivonattal)

#### Alkalmazási területek:

- Gyulladáscsökkentésre (mozgásszervi betegségek)
- Immunrendszer erősítésére
- Akut és krónikus fertőzések esetében a gyógyszeres terápia kiegészítésére

Keresse a gyógyszerárakban és gyógynövényboltokban!

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

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



## Könnyű célpont a betegségeknek

A tél végi, kora tavaszi hónapok jellemző tünetei a fokozott fáradékonyság, a szokásosnál erősebb alvásigény, a gyenge koncentrációképesség, a különböző betegségek iránti erősebb fogékonyság. Mindezek a szervezet megcsappant vitamin-, illetve makro- és mikroelemkészleteire utalnak. A makroelemek sorába tartoznak például a kálium, a kalcium, a magnézium, a foszfor, a nátrium, a mikroelemek közé pedig a jód, a szelén, a cink, a mangán, a réz, a vas. Ezek közül bármelyik hiányzik, zavarokat okozhat a szervezet működésében. Pótlásuk történhet mesterséges úton, különféle multivitamin-készítmények fogyasztásával, de a megfelelő összetételű és a hasznos anyagokat kímélő konyhatechnika segítségével előállított ételek segítségével is.

## Derűsebb napok

A tavaszi fáradtság jellemző velejárója lehet a nyomott, rossz hangulat. Ennek oka a téli fényhiány, a tartós szürkeség. A borongós hangulaton nagyon sokat javíthatunk a napsütéses órákat kihasználó, hosszú sétákkal, szabadban való tartózkodással. A napfény elősegíti kimerülőben lévő D-vitamin-készleteink feltöltését, és serkenti a kedélyállapotért felelős hormontermelést. A napfény növekvő mennyisége nyomtalanul elűzi a téli depressziót.

## Természetes vitaminforrások

A fokhagyma például jódban, kénben, foszforban és kalciumban gazdag, de C-vitamint is bőven tartalmaz, emellett erős antibakteriális hatású. A cékla az immunrendszer működését támogatja. Többek között késlelteti az öregedést, mert antioxidáns vitaminokban (A-, C- és B-vitamin-komplex), folsavban és ásványi anyagokban (főleg magnézium, vas és foszfor) nagyon gazdag. A benne lévő cukor a szervezet által könnyen hasznosítható, ezért gyorsan felszívódó energiaforrásként is szolgál. Vitaminjai és ásványi anyagai jó hatással vannak a vérnyomásra, a szív működésére és az idegrendszerre. A legkönnyebben elérhető zöldségféle a savanyú káposzta, amelyet nemcsak ételkészítéséhez használhatunk fel, hanem nyersen fogyasztva is nagyon egészséges. Több C-vitamint tartalmaz, mint a citrusfélék. A savanyú káposzta gyorsan beindítja az anyagcserét, a benne lévő tejsavbaktériumok révén helyreállítja az emésztőrendszer pH-értékét, és segít eltávolítani a salakanyagokat. A mértékkel fogyasztott erős paprika is jó hatással van a szervezetre, mert csökkenti a vér koleszterinszintjét, és stimulálja a szív működését. Emellett antibakteriális hatású, serkenti az emésztőnedvek kiválasztását, és elősegíti a szénhidrátban dús ételek emésztését.

Lóránth Ida ■

# Gyermekkor: Okosító omega-3 zsírsavak

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

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

### T. G.: Mik az omega-3 zsírsavak?

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

### T. G.: Milyen hatások van ezeknek a zsírsavaknak?

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

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

V. P.: Az omega-3 nem csodaszer, nem tud Nobel-díjast faragni senkiből, de segítséget nyújthat ahhoz, hogy a gyermekek 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 százaléka jobban olvasott, 67 százaléka jobban írt, 74 százaléka pedig jobb eredményeket ért el matematikából. A kutatók szerint a pozitív változások hátterében a koncentrációképesség javulása áll. Ez különösen fontos lehet azoknál a gyerekeknél, akik szétszórtak, és nehezen tudnak figyelni a feladatokra.

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

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

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

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



**Flector® EP**  
tapasz  
diclofenac epolamin

IBSA

Megmozgatjuk a világot!

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

**24 ÓRÁS HATÁS:** naponta 2X1 tapasz folyamatos alkalmazásával

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

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

## Billentyűkór és egerbaj

Gyakori panasz a kéz mozgását korlátozó ínhüvelygyulladás. Egyre több fiatalot érint, mert a számítógép billentyűzetének és egerének monoton nyomkodásával a kezét, vagy a mobiltelefonról küldött sms-ekkel a hüvelykujját terhelve meg túlságosan.

**A**kéz talán a legemberibb testrészünk. Kifinomult szerszám, egyben a tapintás egyik legfontosabb szerve. Különleges és sajátosan emberi vonás a hüvelykujj csatlakozása a csuklóízülethez. Ez teszi lehetővé, hogy az „öregujj” szembeforduljon a tenyérrrel, és mind az öt ujjhegyünket összeérintsük.

Kezünk mozgékonyágát a két alkarcsont (sing- és orsócsont) csatlakozó nyolc kéztő-, öt kézközépcsont, valamint az ujjpercek tizennégy apró csontja és az ízületeket összekapcsoló kötőszövetes szalagok biztosítják. A csontokat az izmokhoz kemény, rostos szalagok, inak rögzítik, amelyek egy alagútszerű képződményben, az ínhüvelyben futnak. Az ín csúsztatását egy finom, nyákszerű anyag teszi lehetővé. Ezek a védő alagutak azonban hosszan tartó, erős megterhelés hatására begyulladhatnak, az ín megduzzad, emiatt az ujjak mozgása nehézkessé válik, apróbb tárgyak megfogása is gondot jelenthet.

Az erős fájdalommal, mozgáskorlátozottsággal járó ínhüvelygyulladás a lágyrész-reumatizmusok csoportjába sorolható kórkép. Speciális formája a pattanó ujjnak nevezett panasz. Ilyenkor az érintett ujj behajlítása nem jelent gondot, kinyújtani viszont többnyire csak a másik kéz segítségével lehet, a mozgulatot kísérő pattanó hang az ínön kialakuló csomós megvastagodásra utal.

Az ínhüvelygyulladás kezelésében egyaránt fontos szerepe van a pihentetésnek és a fájdalomcsillapításnak. A reumatológus orvos rendszerint nemsteroid gyulladásgátló gyógyszert rendel, amely egyben fájdalomcsillapító hatású is. Hatékonyan csökkentheti a panaszokat a helyileg alkalmazható tapasz, amelyet azok is használhatnak, akiknél a gyulladásgátló gyógyszerek szedése gyomorproblémákat okoz.

A rugalmas pólya vagy az egy-két hétre felhelyezett sín a pihentetést, a gyulladásgátló készítmények a mielőbbi panaszmentességet segítik elő. Majd fizioterápiával és kéztornával az ujjak mozgékonyágát állítják helyre.

A későbbiekben érdemes figyelni arra, hogy a tartós, monoton mozgás is megterheli kezünket. Kellő pihentetéssel elkerülhetjük, hogy az ínhüvelygyulladás visszatérő betegségként okozzon problémákat.

K. É. ■

### A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Dr. Bálint Géza – Dr. Korda Judit: **Reumás betegségek**
- Dr. Bender Tamás: **Gyógyfürdőzés és egyéb fizioterápiás gyógymódok**

Tel.: 452-0277, [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

## Miért fáj?

Aligha akad olyan ember, aki nem tapasztalta meg a fejfájás gyötrelmeit. A görcsös szorítás, a lüktetés sokak életét megkeseríti. A legfontosabb kideríteni, miért jelentkezik ez a kínzó tünet.

**D**r. Dick Katalin belgyógyász-háziorvos szerint a fejfájás az egyik leggyakoribb panasz, amellyel a betegek felkeresik a rendelőt. Először azt kell kideríteni, hogy a fejfájás egy betegség tünete vagy pedig maga a betegség. Sokszor magas vérnyomás, arcüreg-gyulladás vagy valamilyen szemészeti probléma a felelős a panaszokért. Ha az alapbetegséget kezeljük, megszabadulhatunk a fájdalomtól.

– Ennél sokkal kínzóbbak az önálló betegségként jelentkező fejfájások – mondja a doktor. – Az önálló fejfájásokhoz sorolt legfontosabb kórképek a migrén, a tenziós és a cluster fejfájás.

A migrén a legismertebb fejfájástípus. A betegek többsége annyira szenved, hogy a roham ideje alatt nehezen tudja ellátni napi tennivalóit. A doktor betegeknek azt javasolja, hogy próbáljanak egy elsötétített, csendes szobában lepihenni, fejükön hideg vizes borogatással.

– A féldoldali, görcsös lüktetést általában hányinger vagy hányás kíséri. Látászavar is gyakran lép fel, foltok, pontok vagy vonalak jelennek meg a semmiből. Előfordulhat az arc zsibbadása vagy zsibbadása, sápadtság, fény-, hang- és szagérzékenység. A rohamok néhány órától néhány napig is eltarthatnak – sorolja a doktor a migrén jellemzőit, amely főként a 20 és 50 év közötti nők számára ismerős. Enyhébb esetben az egyszerűbb fájdalomcsillapítók használhatók, erősebb fájdalom ellen kifejezetten migrén kezelésére alkalmas gyógyszerre lehet szükség, amelyet ideggyógyász szakorvos írhat fel.

A betegek többsége a migrénes rohamokat előre megérzi, de kivédeni a legmodernebb gyógyszerekkel sem mindig sikerül. Kerüljük a közismerten migrént előidéző ételeket és italokat, ilyen a csokoládé, a tartósított hús, az eper, a narancs, a banán, az alkohol és az érett sajt.

Hetente többször felléphet, 30 perctől akár néhány napig is eltarthat a tenziós fejfájás. Nőknél sűrűbben fordul elő, de a férfiakat is érintheti. A be-

tegek gyakran úgy érzik, mintha egy satu szorítaná a fejüket. Dick doktor szerint ez a betegség is zavarta az összpontosítást, de általában nem válik töle munkaképtelenné a beteg, mint a migrénél.

– A fejfájás sokszor iskola vagy munka után alakul ki, délután vagy az este folyamán. Az érintettek stresszes életmódja, a mozgás hiánya tompa vagy feszítő jellegű fájdalmat idéz elő. Ebben az esetben sem ismertek pontosan az okok, de leginkább a fej körül található és a nyak-vállövi izmok tartós, görcsös összehúzódása váltja ki. Ez utóbbira utal egyébként a „tenziós” elnevezés is. Jó tudni, hogy a rendszeres fizikai aktivitás és a különböző relaxációs technikák kiválóan ellensúlyozzák a tüneteket, így csak ritkábban kell fájdalomcsillapítókat bevenni – ajánlja dr. Dick Katalin.

A cluster fejfájás hihetetlenül erős fájdalommal jár, és a migrénhez hasonlóan rohamokban jelentkezik. Az angol cluster szó jelentése: összegyűlik, csoportosul, a fájdalom mindig ugyanazon az oldalon hasogat.

– Ez a fejfájástípus inkább férfiakra jellemző. Az érintett oldalon ilyenkor a szem kipirosodik, könnyezik, az orr eldugul vagy éppen folyik. A tizenöt perctől több óráig tartó rohamok alatt a betegek nem fekszenek le, nem kívánják az elvonulást a zajtól és fénytől. Inkább fel-alá járkálnak, próbálják masszírozással tompítani a fájdalmat – jellemzi a házionos. – A kiváltó okokról még nem sokat tudunk. Jellemzően fiatal felnőttkorban kezdődik, és sokkal gyakoribb erős dohányosok körében. Általában őszi és télen jelentkezik, gyakran óraműpontossággal, főként éjszaka és hajnalban.

A hatásos gyógyszer kiválasztásában neurológus szakorvos segítségére van szükség. Gyakori relaxációval, akupunktúrával kis százalékban a roham megelőzhető. Újabban tisztá oxigén belelegzését is ajánlják a specialisták, de jót tehet egy séta a friss levegőn.

MÁRTON ANITA ■

### A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Maria Treben: **Fejfájás és migrén**
- Valerie South: **Migrén**
- Michele Sharp: **Szakácskönyv migrénesek számára**

Tel.: 452-0277, [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.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.

## Idősebbek is elkezdhetik!



53 éves férfi vagyok. Fiatalkoromban sportoltam, de az elmúlt 12-13 évben a munka és a család mellett nem volt időm edzeni. Sajnos időközben túlsúlyos lettem, és a magas vérnyomásomra gyógyszert is szedek. Beszéltem a háziorvosommal, ő aerob mozgást javasolt nekem. Szeretném megkérdezni Öntől, hogy ez mit jelent? Szeretnék lefogyni, de nem tudom, hogy milyen edzést végezhetek a magas vérnyomás mellett.

### Ön milyen sportot, illetve fogyási módszert javasol nekem?

Az „aerob” szó azt jelenti, hogy oxigén jelenlétében megy végbe egy folyamat. A keringési állóképességet az határozza meg, hogy milyen hatásokkal kerül az oxigén a munkavégző izmokba, és hogy a felhalmozódott anyagcseretermékek milyen gyorsan ürülnek ki onnan. A keringési állóképesség az aerob kondíció alapja. Az oxigén-felhasználás hatékonysága határozza meg elsősorban a keringési állóképesség fitness szintjét.

Orvosa jól mondta, Önnek az aerob sport javasolt. Előtte mindenképpen végeztesse el egy állapotfelmérést, mely rögzíti jelenlegi státuszát

a testsúlyától az antropometriás adatokon át. Tekintettel életkorára, illetve a rendszeres mozgás nélkül eltelt, inaktív évek számára, javaslom, hogy edzéseit – legalább a kezdeti időszakban – edzői felügyelet mellett végezze. A pulzuszámóról óra használata indokolt, sőt az Ön biztonsága érdekében elengedhetetlen.

Az állóképesség fejlesztése történhet könnyű ellenállással végrehajtott edzéssel, például közép-, vagy hosszútávfutással, úszással, kerékpározással, illetve speciális, e célra alkalmazott súlyos edzéssel, megfelelő étkezéssel, táplálékkiegészítéssel. Ehhez kérje edzője, illetve dietetikus segítségét. A kocogás, illetve a gyaloglás (power walking) is növelni tudja az állóképességet, de jóval komolyabb edzés szükséges ahhoz, hogy a maximális oxigénfelvétel képessége javuljon, szakszerűen: a VO2 max. felvétele meghaladja a 60 ml/kg/min határt.

A fokozatosság elvét mindenképpen tartsa be, mert a túledzettség is komoly károkat tud okozni a szervezetben.

Ilyés Gyula

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



Gyógyhír  
KLINIKA Az edző válaszol

## Csontritkulás

Magyarországon az elmúlt két év során felére csökkent a csontritkulással kezelt betegek száma. Mivel e betegség idővel súlyosbodik, ezért a veszélyes csonttörések számának növekedése várható. Pedig ezt megelőzni egyszerűbb, olcsóbb, és az érintett életkilátásainak szempontjából is sokkal kedvezőbb lenne.

A néma kórnak nevezett csontritkulás (oszteoporózis) Magyarországon mintegy 900 000 embert érint. A betegek kétharmada nő, egyharmada férfi. A finanszírozási rendelkezések változása miatt egyre kevesebb érintett kaphatja meg az állapotának megfelelő kezelést – figyelmeztet Lakatos Péter professzor, az Országos Oszteoporózis Központ társelnöke.

2007-ben Magyarországon 160 ezer kezelt csontritkulásos beteg volt, 2009-ben számuk

70 ezerre csökkent. Pedig a szakértők szerint mindent meg kell tenni a csontritkulás néma járványának megfékezéséért, mivel a törések és az ezek nyomán kialakuló mozgáskorlátozottság, az önállóság elvesztése olyan súlyos anyagi terhet jelentenek, amit a leggazdagabb országok egészségügye sem tud finanszírozni.

Európában az 50. évét betöltött minden harmadik nő és minden ötödik férfi élete során biztos, hogy elszenvad majd legalább egy, oszteoporózis okozta törést. A törést elszenvadó 40 százaléka soha többé nem lesz képes járni, 30 százalékuk állandósult rokkant lesz, 20 százalékuk pedig 1 éven belül meghal! Ezen a problémán a betegség időben történő felismerésére, a töréseket megelőző megfelelő életmódváltásra és a kezelésre koncentrált országos programmal lehetne segíteni.

A megelőzést gyermekkorban, a csontépítés aktív időszakában kell kezdeni: kalciumban gazdag táplálkozással, D-vitaminnal és rendszeres mozgással. Felnőttként is ajánlott gondoskodni a napi 1000-1200 mg kalcium és mintegy 1000 egység D-vitamin beviteléről. Ennek legegyszerűbb formája a tej és tejtermékek, szója, olajos magvak, halak, kalciumos ásványvíz fogyasztása. Minden életkorban létfontosságú a mozgás. Bár a csontritkulás tünetszegény betegség, csak előrehaladott állapotban okoz panaszokat, az egyéb ízületi elváltozások miatt jelentkező fájdalom csillapításával érdemes törekedni a mozgásképesség helyreállítására, megőrzésére. Közismert, hogy az ágyba kényszerülő betegeknél felgyorsul a csontvesztés folyamata, ezt visszafordítani nem biztos, hogy lehetséges.

Fontos lenne, hogy az idős emberek fokozottan ügyeljenek a testi épségükre. Legyen akadálymentes az otthonuk, a fürdőszobába szereljenek fel kapaszkodókat, az altatót közvetlenül lefekvés előtt vegyék be, és a gyógyszer hatása alatt már ne kószáljanak a lakásban!

K. É. ■

### Kockázatbecslés

Sok beteg állapotát rögzítő, a legfontosabb adatok statisztikai elemzése alapján fejlesztette ki a WHO az úgynevezett FRAX (Fracture Risk Assessment Tool) kockázatbecslő eszközt, amely támpontot ad a törési kockázat felmérésével és az alkalmazandó kezeléssel kapcsolatban. A FRAX eszközben azonosított és beépített kockázati tényezők: életkor, nem, rassz, testtömeg-index (BMI), korábban bekövetkezett törés, a családban korábban előfordult csípő-csonttörés, dohányzás, glükocorticooid (egyfajta szteroid) terápia, reumatoid arthritis megléte, másodlagos oszteoporózis, napi több mint 3 egység alkohol, combnyaki csontsűrűség. Érdemes lenne egyszerűsíteni a beutalási rendszert. Ideális esetben a háziorvos is alkalmazhatná a FRAX eszközt, és közvetlenül a regionális Oszteoporózis Központba utalhatná a magas kockázattal élő beteget.

# VITA PORC EXTRA

Az ízületek karbantartására és védelmére

- Glukozamin 500 mg
- Kondroitin 400 mg
- MSM 300 mg

A VitaPorc Extra mindhárom hatóanyaga hozzájárul

- az ízületi folyadék termeléséhez
- a porcok védelméhez
- az ízületek megfelelő működéséhez

Háromszoros védelem, kevesebb fájdalom

Forgalmazza:  
Quantumpharma Kft., 1025 Bp. Zöldkert u. 6. E/2.  
Tel.: 06-1/323-1655, Fax: 06-1/323-1658  
www.quantumpharma.hu  
Megvásárolható a patikákban és bioboltokban.

## Csont-Max filmtabletta

Korszerű kutatási eredmények felhasználásával kifejlesztett étrend-kiegészítő készítmény a mozgás passzív szervrendszere, a csontrendszer számára szükséges hatóanyagokkal.

Korall Kalcium Komplex

1250 mg x 40 tableta

Az egész csontrendszerért felelős.

- + Természetes eredetű korall kalcium a könnyebb felszívódás érdekében
- + Magnézium a csontoknak és az izmoknak
- + D<sub>3</sub>-vitamin a kalcium felszívódásához
- + L-karnitin az izomműködéshez
- + Csalán az ízületekért
- + Szója izoflavon a csontokért különösen változó korban
- + K<sub>2</sub>-vitamin, Lizin, Réz, Cink, Bór, Mangán a csontok egészsége számára

Dr. Chen Patika  
természetesen egészség [www.DrChenPatika.com](http://www.DrChenPatika.com)

A Dr. Chen Patika védjeggyel ellátott termékeket keresse a gyógyszertárakban, drogériákban és a gyógynövény szaküzletekben. Forgalmazza az Oriental Herbs Kft. Tel./fax: 06/1 260 7854.



„Ha a hátfájásom miatt nem tudnék kijárni az állatotthonba, akkor kettővel kevesebb kéz lenne, ami simogatni tudná az állatokat. Nagyon sokat köszönhetek én is az életminőségem javulásában a Kosmodisknek.”

Schneider Kinga,  
a NOÉ Állatotthon Alapítvány önkéntese

- 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!

Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61

[www.kosmodisk.hu](http://www.kosmodisk.hu)

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

# Rácz Tamás

## Félelem helyett inkább nevetek

Manapság már tudományosan alátámasztott tény: a derű, a nevetés gyógyít. Mégis igen keveset gyakoroljuk: egy felmérés szerint naponta átlagosan csupán 5-6 percet nevetünk. Az arányok javítása elsősorban önmagunkon múlik, de azért segítségünkre lehetnek a derű lelkes miszterionáriusai is. Rácz Tamásra, a Magyar Televízió „Mondom a magamé” című tehetségkutató versenyének ifjú győztesére bizton számíthatunk.



**Egyes vélemények szerint a mai humoristának nehezebb dolga van, mint az elődeinek. Ön hogyan látja?**

– Nem hiszem, hogy ma nehezebb lenne megnevetetni az embereket. Ez persze nem jelenti azt, hogy a közönség ugyanazon nevetne, mint régen. Alkalmazkodni kell az ízlés, a felfogás és a környezet változásaihoz, de erre mindig szükség volt, már az ókori görög komédiákban is. Más kérdés, hogy a sikeres, örmélteli műsorok mellett én is találkoztam már azzal az embert próbáló helyzettel, amikor a közönség nem nevetett. De egy ilyen élmény is fontos, hogy megértem, mi volt az ok, mi volt a hiba. Tanulni kell a kudarcokból.

**A vetélkedőn elért siker is ellensúlyozza ezeket a „kudarcokat”.**

– Ez egy érdekes történet. Mielőtt jelentkeztem, éppen azon voltam, hogy felha-

gyok az egészszel. Úgy éreztem, nincsenek lehetőségek, amelyek előrevihetnének. Aztán megtudtam, hogy lesz egy ilyen megmérettetés, de úgy gondoltam, már nem vágok bele, inkább a tanulásra koncentrálok. Egészen addig, amíg egy nap – szokás szerint – elindultam az iskolába, ám a busz váratlanul felmondta a szolgálatot, és én a napi rutinnal szakítva hazaballagtam. Ott-hon bekapcsoltam a tévét, és mit láttam? A vetélkedőre szóló felhívást. Akkor döntöttem el, hogy adok még egy esélyt a dolognak. Az a tény, hogy sikerült győznom, valóban egyfajta megerősítés számomra. Bízom benne, hogy tovább nyílnak a kapuk, hiszen a fejlődéshez sok-sok tapasztalat, vagyis fellépési lehetőség szükséges. A verseny előtt erre csak nagyon ritkán volt alkalmam.

**A humorban utazókat gyakran bele-**

**gyömöszölik az „örökké vicces, jópofa fickó” kategóriába, holott ez nem mindig van így. Hogyan jellemezné önmagát?**

– Egyszerűen frenetikus vagyok! Komolyra fordítva a szót, ezen még nem gondolkodtam. Szerencsére a környezetemben inkább jó humorúnak tartanak, mint jópofának. A színpadon adott a vidámságom, de ha olyan kedvem van, akkor a hétköznapokban is nagyon derűs tudok lenni, nevetni mások hülyeségein, vagy épp a sajátomon. Ha ezek után lépten-nyomon, minden helyzetben arra kérnék, hogy mondjak már el egy viccet, az persze fásasztó lenne.

**Mikor fedezte fel, hogy szereti „mondani a magáét”?**

– Ez mindig így volt, már kicsi korom óta. Mindig meg tudtam nevetetni magam körül az embereket. Szeretem, ha meghallgatnak, főként, ha igazam van. Szeretem kimondani a dolgokat. Ez néha kényes ügy, mert az embereknek nehéz szembesülni az életük vagy a személyiségük egy olyan részével, amelyet nem szívesen látnak. Ezért nagyon sok múlik azon, hogy hogyan mondjuk el, amit közölni szeretnénk. Jelenleg angol-történelem szakos egyetemista vagyok, így a jövőben tanárként is mondhatom majd a magamét. Abban az esetben is fontos lesz, hogy hogyan.

**A vidámságon túl mivel támogatja a jó közérzetét, az egészségét?**

– Őszintén szólva nem vagyok egy egészségmegszállott. A sportra példátlanul alkalmatlan vagyok. Mozogni viszont szeretek. Néha felpattanok a szobabiciklire. Amitől igazán jobban érzem magam, az a zene. Van egy kis szintetizátorom. Nem vagyok jó zenész, de örömmel zenélek. Összességében azt gondolom, az embernek oda kell magára figyelni.

**A magyarokat általában búvalbéleltnek tartják, és egyes nézetek szerint ez a pesszimizmusra való hajlam szorosan összefügg a hazai lakosság egészségi állapotával. Humoristaként miben látja a megoldást?**

– A magyar társadalmat derűsebbé tenni jelentős feladat. Azt hiszem, hogy az emberek gyakran olyan dolgok miatt húzzák fel magukat, ami miatt nem kéne, és ez köti le az energiáikat, ahelyett hogy szembenéznének a problémával, és megtalálnák rá a megoldást. Nekem sokszor segített, hogy a félelem helyett kinevettem egy addig nehéznek tűnő akadályt, és utána már sokkal könnyebben sikerült vennem, mint előtte. Csak hozzáállás kérdése az egész. Charlie Chaplin így fogalmazott: „egy nap nevetés nélkül – elpazarolt nap”.

PÁPAY ESZTER ■

## NÉVJEGY

**Rácz Tamás humorista**

*Kedvenc film:* Kacsaleves (1933)

*Kedvenc időtöltés:* zenehallgatás

*Kedvenc étel:* túrós csusza

*Csillagjegy:* bak

## MIT HOZZON A NYUSZI?



A hagyomány szerint húsvétkor kedves, apró figyelemességekkel lepjük meg egymást. Miért ne lehetne az ajándék egy egészséget hozó meglepetés? Néhány ötlettel segítünk, mi kerülhet a hímestojás és a csokinyuszi mellé.



2 éjszaka már  
**19.900 Ft/főtől**  
félpanzióval  
és a Római fürdőnk  
használatával.

★★★★  
**HOTEL VENUS**  
ZALAKAROS  
A saját kertünkben főzünk!  
Telefon: (+36 93) 540 140  
Internet: www.hotelvenus.hu

### BELLA LADY termékcsalád

Felmérések szerint a nők 40 %-a él együtt az inkontinencia valamelyik formájával. Erre nyújt diszkrét megoldást a Bella Lady termékcsalád, amelyet ajánlunk:

- ☞ enyhe vizelettartási gondokra minden korosztály számára,
- ☞ gyermekvárás során,
- ☞ az anyaság első hónapjaiban.

A betét négy mérete eltérő nagyságú és nedvszívó kapacitású. Ennek köszönhetően Ön kiválaszthatja az egyéni szükségleteinek megfelelő betétet.

**MEGBÍZHATÓSÁG.**  
Egy diszkrét megoldás az inkontinenciára.

Kapható a drogériákban és kereskedelmi áruházláncokban.  
Forgalmazza: bella-Hungária Kft., 3394 Egerszalók, Külső sor u. 2  
Tel.: (06-36) 574-302



### Őrizze meg egészséges látását Ocuvite Lutein forteval!



Éljen Ön is az Ocuvite bónusz programmal!

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

Cukorbeteg, tejcukorérzékeny és cöliákias betegek is szedhetik.  
**Ocuvite Lutein a szemreszabott vitamin.**

További információért látogasson el honlapunkra,  
a [www.bauschhandlomb.hu](http://www.bauschhandlomb.hu)-ra.

Ajándékozzon Gyógyhír Magazin előfizetést! Most megrendelheti az itt található előfizetési szelvény kitöltésével és a kiadóhoz való visszajuttatásával. Így tisztelt előfizetőnk otthonába, postai úton kapja meg havonta a magazin aktuális számát.



### AJÁNDÉKOZZON GYÓGYHÍR MAGAZIN ELŐFIZETÉST!

Név: .....  
Postázási cím (ahová a magazint kéri): .....

Az előfizetés időtartama:

fél év (6 szám): 1.200 Ft

egy év (12 szám): 2.400 Ft

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

Postai átutalási csekken az alábbi címre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.

Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

• Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.

• Faxon: 06-1-452-0270

A Gyógyhír Magazint megrendelheti interneten is! Keresse fel a [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu) címet!

Dátum: .....

Aláírás: .....

**ZoviraxComfort herpesztapasz**

Diszkrét módon segíti elő a herpesz gyógyulását, és lecsökkenti a herpesz vírus terjedésének veszélyét. Az ultravékony tapasz védett, vízálló környezetet biztosít, ugyanakkor mikroszellőzést biztosító szerkezete révén a bőr lélegeznie tud, ezáltal elősegítve a herpesz gyógyulását. A tapasz 12 órás védelmet nyújt.

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



**Természetes gyógymód bárhol, bármikor**

A Flexagil természetes fájdalomcsillapító 35%-os gyógynövénytartalommal. Fekete nadálytő gyökerének kivonatát tartalmazó gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatású krém. Zúzódások, rándulások, izületi fájdalmak külsőleges kezelésére.

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

www.flexagil.hu  
Merck Kft. 1113 Budapest, Bocskai út 134-146.



**Selenorg®**  
Az organikus szelén

A szelén mint antioxidáns elősegíti sejtjeink védelmét a szabad gyökök okozta károsító hatásokkal szemben, és támogatja immunrendszerünk egészséges működését. Továbbá szükséges a jódtartalmú pajzsmirigy hormonok funkciójához is.

Keresse patikákban és a 30 db-os kiserelést a **dm** üzleteiben is.

Gyártja és forgalmazza a Pharmax Kft.  
E-mail: info@pharmax.hu Tel.: 06/1/240-34-86



**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 kifejlesztett jótékony változás időt, türelmet igényel, 6 hónap.

www.hajdoktorbolt.hu, Tel.: 06-1-317-1824



**Armonia Helix Aspersa Csiga szemránckrém**

Már kapható a patikákban az egyre népszerűbb spanyol Armonia Csigacsoda természetes termécsalád legújabb tagja, a csiganyálka-kivonatból készült parabenmentes, bőr(sz)épitő szemránckrém, mely feltölti a szem körüli ráncokat, kisimítja a szarkalábakat.


Forgalmazza: Naturelle Kft.  
1111 Budapest, Szt. Gellért tér 3. III. 3.  
Tel./fax: 06-1-279-1567  
www.naturelkozmetika.hu



**Olajfalevél Kivonat – Természetes Életerő**

- ↳ Biológiai természetből származó termék
- ↳ 100% friss levelekből készül, adalékok nélkül
- ↳ Magas hatóanyag tartalom (napi 60 g/15 ml)
- ↳ Könnyen felszívódó, folyékony kivétel

Kapható: Mediline Üzletház, Herbaház, Béres Egészségtár, Hungaropharma  
www.hungaro.si



**MEMOlife®**  
Az agy vitaminja

Természetes hatóanyagaival javítja a koncentrációt, elősegíti a tanulási folyamatot és serkenti a memóriát. Segítségét nyújt a vizsgaidőszakban, illetve az érettségi vizsgára készülő diákoknak. Komplex „Brain Boosting System” összetétele optimálisan biztosítja az agy működéséhez szükséges hatóanyagokat.

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



**Klimin szója Forte**  
A változókor harmonia

A változókor beköszöntével mindennapi életünket megkeseríti az állandó ingerlékenység, feszültség, hőhullámok, izzadás, és a csonttrikulás is komoly problémát jelenthet.

A Klimin szója Forte szedésével visszanyerhetjük a testi-lelki harmóniánkat.

A „Women Vitality System” természetes szója izoflavon tartalma, mint fitoösztrogén, hozzájárul a változókor harmonizálásához.

Keresse patikákban, gyógynövényboltokban. Tel.: 06/1/240-34-86



**ROSACEA, SEPRŰVÉNA – VÉGRE VAN TÖKÉLETES MEGOLDÁS, MIKROHULLÁMMAL, MELLÉKHATÁS NÉLKÜL!!!**

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

Ingyenes konzultáció!  
www.naturklinika.hu Tel.: 06-30-9600-933, 06-1-200-9812



**Husk®fibre: új, ízesített rostkészítmény**  
A rostok segítik az egészséges emésztést

Psyllium-porot tartalmazó étrend-kiegészítő frissítő és finom citrom, illetve fekete-ribizli ízekben, 85%-os élelmiszer-tartalommal. Bevétel gyors és egyszerű: a port csupán egy pohár vízben kell elkeverni, és már fogyasztható is!

Információ és mintarendelés:  
+36-20-464-7493 és www.husk.hu



**Gyógyhír** KLINIKA | A gyógyszerész válaszol

**Vigyázzunk a szemünkre és a látásunkra!**



Amit igazán fontosnak ítélünk, arra úgy vigyázzunk, mint „a szemünk fényére”. Ugyanakkor a szemünkre és ezzel együtt a látásunkra is vigyázzunk kell. Egyre gyakrabban jelentkező, speciális szembetegség a makuladegeneráció, a szem idegcsöveteinek kóros elváltozása. Tudnunk kell, hogy az idegsejtek nem képesek regenerálódni, gyógyulni, szemben a szervezetünk többi sejtjével. A megbetegedés az éles látás elvesztését jelenti. Míg a perifériás látás megmaradhat, addig a betegek számára lehetetlenné válik az olvasás, tévzés, a tárgyak, arcok felismerése. Fialat korban szemünk ideghártyája, a retina természetes védelem alatt áll a károsító szabadgyökökkel és az oxidáló folyamatokkal szemben. Mindennapi életünkben gyakoriak a stresszhelyzetek, izgalmak, amikor is oxidatív stressz játszódik le, sok-sok szabadgyök keletkezik szervezetünkben, ami károsítja az idegsejtjeinket, főként a szem retináját. Miért pont a szem retináját? Gondoljunk csak arra, hogy egyre több munkahelyen kell

szinte egész nap a számítógép képernyője előtt dolgozni, életünk része a televízió, kikerülhetetlen forrás az információk megszerzéséhez. Az elektronikus „szennyezés”, az izgalom, vagy más néven stressz, elsősorban a szemünket éri és természetesen károsítja. A makuladegeneráció gyakorisága talán összefüggésbe hozható a számítógépek, az internet terjedésével. A napsugárzás is növelheti a betegség kialakulását, ennek kivédésére a megfelelő UV-védelemmel rendelkező napszemüveg használata ajánlott. A mindennapos stressz hatásának kivédésére, a károsodás megelőzésére speciális multivitaminok ajánlhatók. A természetes karotinoidok, vagyis színes anyagok kiváló védelmet biztosítanak. Ha megfelelő mennyiségű sárgarépat, paradicsomot, brokkolit, káposztát, kelbimbót, tojássárgáját fogyasztunk nap mint nap, késleltethetjük a betegség előrehaladtát. A szükséges mennyiség kb. 6 mg lutein/nap, ami hozzávetőleg 50 g spenótban fordul elő. Megfigyelések szerint az antioxidánsok, közöttük a C- és E-vitamin, valamint bizonyos nyomelemek, mint a cink és szelén, ugyancsak képesek lassítani a makuladegeneráció miatti látásromlást. Ezek az anyagok a húskokban, halakban, növényi olajokban és a tojásban fordulnak elő nagyobb mennyiségben. Mivel a megbetegedés nem gyógyítható, vagyis nem visszafordítható, csak megelőzhető, illetve a már kialakult betegség folyamata lassítható, ezért érdemes olyan étrend-kiegészítő termékeket alkalmazni, amelyek megfelelő arányban tartalmazzák a szükséges vitaminokat, nyomelemeket és főként a luteint. Szemünk alkalmazkodóképességének romlása természetes folyamat, ami a rövid- és távollátás változásában nyilvánul meg. A makuladegeneráció pedig megelőzhető megfelelő tápanyagokkal.

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



**Állítsa meg szeme öregedését!**



**A homályos látás általában az öregedés velejárója. A szemreszabott étrend-kiegészítő azonban segít megőrizni éleslátását.**

MEGVÁSÁROLHATJA AZ ÖNHÖZ KÖZELI GYÓGYSZERTÁRBAN.

**OCUVITE® – ÉLES LÁTÁS EGY ÉLETEN ÁT**

## Cseppet sem mindegy...

A gyakori, parancsoló vizelési inger háttérben számos probléma állhat, a hólyaghurutól kezdve a köves megbetegedésekig. Ezek a panaszok ideig-óráig, de akár tartósan is gyötörhetik a betegeket, megkeserítve ezzel mindennapjaikat.



Életünk számos helyszínén előfordul, hogy használnunk kell a mosdót, és ilyenkor dönthetünk úgy is, hogy egy ideig figyelmen kívül hagyjuk a késztetést. Tapasztalhatunk ugyanakkor hirtelen fellépő, parancsoló jellegű, nehezen uralható vizelési ingert is, amellyel esetenként a legközelebbi mosdót sem sikerül elérnünk. Ebben az esetben nem kizárt, hogy hiperaktív hólyag betegségünk van.

Sokszor nem veszünk tudomást a betegségre utaló jelekről, és a gond természetének felismerése nélkül próbáljuk azt megoldani. A magunk számára nem bevallott betegségről a következő tevékenységek árulkodhatnak:

- ➔ Ha csökkenti a megivott folyadék mennyiségét.
- ➔ Ha a mosdóba megy „csak a biztonság kedvéért”.
- ➔ Ha nedvszívó eszközöket használ azért, hogy akaratlan vizeletvesztés esetén ne érje „baleset”.

Amennyiben a fentiek alapján érintettnek érzi magát, az alábbi információk a segítségére lehetnek:

- A hiperaktív hólyag betegséget az alábbi tünetek jellemzik:
- ➔ Hirtelen fellépő, nehezen uralható vizelési inger, mely arra készíti, hogy azonnal a mosdóba menjen.
- ➔ A nap során túl sokszor érez késztetést arra, hogy mosdóba menjen vizelni (többször, mint 8 alkalom).
- ➔ Az éjszaka során egyszer vagy többször is ki kell mennie vizelni.
- ➔ Időnként akaratlan vizeletvesztése van, mert a hirtelen fellépő vizelési inger után nem ér ki időben a mosdóba.

Az óránként vagy akár gyakrabban jelentkező vizelési inger kiválthatja például „felfázás” – hólyaghurut – de lehet a hólyagban levő kő vagy daganat előjele is. Hölgyeknél a menopausa idején a hormonváltozások miatt vagy nőgyógyászati problémák, műtétek következményeként is felléphet a kellemetlen tünet. Fontos tudni, hogy a tünetek uraknál is jelentkezhetnek, esetükben a prosztata megnagyobbodása állhat a háttérben. A tüneteket a hólyag görcsös összehúzódásai okozzák. Ez nem minden esetben jár akaratlan vizeletvesztéssel, ám a sürgető vizelési inger ilyenkor is éppoly kellemetlen.

A hiperaktív hólyag betegség gyakori. Magyarországon mintegy félmillió embernek, hölgyeknek és uraknak egyaránt vannak vizelet-visszatartási és -ürítési zavarai. A betegségben szenvedők kevesebb mint 10 százaléka áll kezelés alatt.

A vizelet-visszatartási és -ürítési zavarok, a hólyagtúlműködés gyakorisága a korral emelkedik, és jelentős mértékben ronthatja az életminőséget. A sürgető jellegű és gyakori vizelési ingert sokan az idősödés természetes velejárójának tartják. Ezen tévhit és a tünet intim természete miatt meg sem említik orvosuknak. Amennyiben valaki többször tapasztal sürgető, szinte visszatartathatlan vizelési ingert, esetleg vizeletürítés közben fájdalmat érez, mindenképpen forduljon szakemberhez (urológushoz), hiszen a probléma – az alapbetegségtől függően – a legtöbb esetben jól kezelhető, akár maradéktalanul gyógyítható (bár sajnos olyan esetek is léteznek, amikor a betegnek tartósan együtt kell élnie ezekkel a panaszokkal).

A kezeléssel mindenképpen szakorvosnak kell döntenie. A gyógyszeres terápiának több lehetősége van: az úgynevezett anticholinerg szerek a hólyag izomzatára hatnak, gátolják annak akaratlan összehúzódásait, de bizonyos pszichiátriai kórképekben használt antidepresszánsok is jó hatásúak lehetnek. A gyógyszeres terápia mellett számos alternatív lehetőség van: ilyen például a viselkedésterápia, az úgynevezett hólyagtréning, amelynek során a beteg megtanulja, hogyan nyújthatja meg az egyes vizelések közötti időszakot. A fizioterápia, az elektrostimuláció enyhülést hozhat, de léteznek már műtéti megoldások is.

Fontos tudni, hogy mi magunk is sokat tehetünk állapotunk javítása érdekében. Az egyik ilyen lépés, hogy testsúlyunkat az életkorunknak megfelelő értéken tartjuk. Hasznos lehet a széklet rendezése, a székrekedés elkerülése. A koffeintartalmú italok, az erősen fűszerezett ételek fokozhatják a panaszokat. A gyakori éjszakai felébredést megelőzhetjük, ha estefelé kerüljük a túlzott folyadékfogyasztást; 6 óra után már kevesebbet, és lehetőleg este 8-9 után már ne igyunk semmit. Az sem jó ugyanakkor, ha kevés folyadékot fogyasztunk, mert besűrűsödhet a vizelet, ami szintén irritálhatja a hólyagot. A szervezet napi folyadékigénye 2-2,5 liter, melyet érdemes a nap folyamán egyenletesen elosztva meginni.

Amennyiben a sürgető vizelési inger akaratlan vizeletvesztéssel jár, hasznosak lehetnek az inkontinenciabetétek. A betétek használata azonban semmiképpen sem helyettesítheti a minden részletre kiterjedő szakorvosi vizsgálatot, mellyel biztosíthatjuk a személyre szabott legmegfelelőbb gyógymód megtalálását. A betét csak egy segédeszköz, mely a megfelelő kezelésnek köszönhetően az esetek nagy részében elhagyható.

Dr. Majoros Attila,  
Simmelweis Egyetem, Urológia Klinika  
1082 Budapest, Üllői út 78/B  
(+36-1) 210-0330

www.gyogyhir.hu

## Cseppet se szégyellje!

Ha napközben többször kell kimenni a mosdóba, az éjszakai nyugalmat is megzavarja a sürgető inger, és a vizelést fájdalom kíséri, a tüneteket nagy valószínűséggel a hólyaghurut okozza. Közönségesen felfázásnak nevezik ezt a betegséget, ami arra utal, hogy könnyen megkaphatjuk, ha a kelleténél lengébben öltözünk, és meghűlünk.

A hólyaghurut tipikusan női betegség. Ennek elsősorban anatómiai oka van. A fertőzést a leggyakrabban a vastagbélben található E. coli baktérium okozza. Mivel nőknél a húgycső kivezetése a végbélnyíláshoz közel helyezkedik el, és a húgycső mindössze 2-4 cm hosszú, a kórokozó könnyen eljuthat a hólyagig, ahol elszaporodva gyuladást vált ki.

### Megelőzhető panaszok

A hólyaghurut jellemző tünetei a fájdalmas, gyakori vizelés, a gyakori inger mellett kis mennyiségű vizeletürítés, a csípő érzés, a hólyagtáji fájdalom. Kellemetlen, de antibiotikummal könnyen gyógyítható betegség. Érdemes a panaszokkal orvoshoz fordulni, mert a fertőzés többször visszatérhet, sőt könnyen továbbhaladhat, és átterjedhet a vesékre.

Hasznos tudni, hogyan lehet megelőzni a hólyaghurutot. Figyeljünk arra, hogy a végbél környékéről ne kerüljenek kórokozók a húgycsőnyílás közelébe, ezért a toalettpapírral mindig előlről hátrafelé töröljük meg az intim területet. Aján-

lott „nagydolog” után szappannal, meleg vízzel megmosni az altestet. A fertőzés szempontjából kockázatot jelenthet az aktív szexuális élet. Találón „mézeshetek” hólyaghurutnak nevezik az ily módon bekövetkező fertőzést. Elkerülhető, ha a partnerek a szexuális aktus előtt és utána is tisztálkodnak.

Naponta igyunk 2-2,5 liter folyadékot, ez átmossa a vesét, a hólyagot, a húgyutakat, így kevésbé tudnak megtelepedni a kórokozók. A hólyaghurutra hajlamosak gyógyteával erősíthetik szervezetüket, jó hatású az áfonya, a kamilla, a nyírfalevél, a medveszőlőlevél, és a húgyutak megbetegedésére ajánlott teakeverékek. Lehetőleg ne tartsuk vissza a vizeletet, ha szükségét érezzük, menjünk ki a mosdóba!

### Cseppnyi gondok

Sokan megtapasztalhatták már, milyen kellemetlen, amikor köhögés, tüsszentés vagy egy váratlanul kirobbanó nevetés hatására elcseppen a vizelete. Képzeld el, hogy ez naponta többször, bármikor előfordulhat önnel, és akkor megéri, milyen problémát jelent az akaratlan vizeletvesztés, az inkontinencia.

## Felfázásmentesen a hideg hónapokban is!

### CRAN-C kapszula

Hatóanyagai segíthetik:

- a húgyút egészségének fenntartását,
- a vizeletkiválasztó szervek (vese, húgyhólyag, húgyút) egészséges működését.

30 db illetve 60 db kapszula/doboz  
Kapszulánként 400 mg amerikai tőzegáfonya-kivonat magas proantocianidin-tartalommal és C-vitaminnal.

Pharmaforte

A természet erejével



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



Azzal, hogy az ember két lábra emelkedett, a medencecsontok között feszülő medencealapi izmokra tevődött át a hasúri szervek súlya, sőt a szülést megelőzően a terhes méhé is. Az inkontinencia elsősorban a nőket érinti, amely két életkorban jelentkezhet: kismamánál és a változókör után. 50 éves kor körül a nők 30-40 százalékánál fordul elő, 70 éves kor felett az érintettek száma jelentősen megemelkedik. Idősebb korban a férfiak 8-10 százaléka válik inkontinenssé.

A Nemzetközi Kontinencia Társaság besorolása szerint az inkontinenciának három nagy csoportja ismert, a stressz-, a késztetéses és a túlfolyásos inkontinencia, de a kevert formák is gyakoriak. Minden esetben érdemes a panaszt kivizsgálni, hiszen van megoldás! A kezelés lehet gyógyszeres vagy műtéti. A kiegészítő terápiaként ajánlott intimtorna a medencefenék és a hólyagzáró izmok edzésével szerencsés esetben önmagában is gyógyulást hozhat, de mindenképpen javítja az érintett ál-



## A kiválasztás szerve a vese

Az anyagcsere-folyamatok során keletkező salakanyagok a vérbe kerülnek, és a vizeletkiválasztó rendszer gondoskodik arról, hogy a már fölösleges, illetve mérgező anyagok kiürüljenek a szervezetünkől. A vesék végzik

- ➔ a szervezet méregtelenítését,
- ➔ eltávolítják a szervezetből az anyagcsere egyes végtermékeit,
- ➔ szabályozzák a vizelet mennyiségét, kiválasztják a felesleges vizet és ásványi sókat,
- ➔ részt vesznek a vérképzés-, a csontanyagcsere-, a vérnyomás- és az általános anyagcsere-szabályozást érintő hormontermelésben.

Egy nap alatt az ember vére mintegy 350-szer szűrődik át a veséken, ami összesen 1800 liter vér megtisztítását jelenti. A folyamat végeredményeként napi 1-2 liter vizelet képződik, amely a vesékből a húgyvezetéken, a húgyhólyagon és a húgycsövön át távozik a szervezetből.

lapotát. Amikor pedig nincs más megoldás, a tünetet elviselhetővé teszi a korszerű nedvszívó betét.

További információ: IBE Intim Belső Egészség, Egyesület a Kontinenciáért, <http://linkbetegyesulete.boneshaker.hu/index.php/Flash.html>

KOLIMÁR ÉVA ■

# Prostata problémák



A kismedencében található dűlmirigy, más néven prostata fontos szerepet játszik a férfiak nemzőképességében. Elhelyezkedéséből adódóan a prostata megbetegedéseire mégsem a potenciazavarok hívják fel a figyelmet, hanem a vizeletelési nehézségek.

A prostata felnőtt férfiban körülbelül 20 gramm tömegű, szelídgesztenye nagyságú szerv, közvetlenül a hólyag alatt helyezkedik el. A húgycső mintegy 2-3 cm-es szakasza a prostatán keresztül fut, és még körülbelül 13-15 cm hosszan folytatódik a hímvesszőben. A prostata nem létfontosságú szerv, lehet élni nélküle, de hiányában a férfi nemzőképtelenné válik.

A spermiumokat a here termeli, innen a mellékherébe, majd az ondóvezetéken keresztül a húgycső prostatán áthaladó szakaszába jutnak az ivarsejtek. Itt a prostata és az ondóhólyag váladéka összekeveredik, majd a spermiumokkal együtt a húgycsőbe kerül. Az ondó az ivarsejtek mozgását segíti. A prostata szelepként is szolgál, gondoskodik arról, hogy az ondó és a vizelet egyszerre ne távozhasson.

## Jóindulatú megnagyobbodás

Az életkorral a prostata tömege gyarapodhat. Önmagában a prostata jóindulatú megnagyobbodása nem feltétlenül okoz vizeletürítési panaszokat, de előfordulhat, hogy kis mértékű megnagyobbodás is komoly problémát jelent. Ez attól függ, hogy a dűlmirigy tömegének változása mennyire akadályozza a hólyag kiürítését. Jellemző tünet, hogy vizeletkor a vizeletsugár nehezen indul, a sugár vastagsága, a vizelet ideje csökken, szakaszossá válik. A gyakran jelentkező vizeletelési inger megzavarja az éjszakai nyugalmat is, jelentősen rontja az érintett életminőségét és a potenciáját.

## A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Dr. Romics Imre: **Urológiai betegségek**
- ➔ Z. Vincze György: **Férfijaj, avagy a prostata-távész**

Tel.: 452-0277, [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

**ARANY ALKONY** „Otthon az otthonban”

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

**Arany Alkony Idősothonok**  
Az idősgondozás területén 13 éves szakmai tapasztalattal rendelkező idősothonok várják kedves lakóikat Budapesten négy helyen: Zuglóban, Újpalotán, Csepelen, a Mátyás téren és Törökbálinton.  
Ugyanitt élethosszig tartó, kiemelkedő színvonalú egészségügyi ellátás és havi díjas ápolás intenzívebb ellátást igénylőknek.

Zugló: 06 1/555 0666, 06 70/371 5500  
Újpalota: 06 1/414 3333 Mátyás tér: 06 1/303 2884  
Csepel: 06 1/277 5374 Törökbálint: 06 23/515 300

[www.aranyalkony.hu](http://www.aranyalkony.hu) Fontos! Kálvin Árpád Presbiteri Misszió [www.paskalotthon.hu](http://www.paskalotthon.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 Direktíva követelményeit.

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5. **06-1-216-8428**  
Rendelje meg, elküldjük teljes díjazással mellette!  
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! [www.vep-keszulek.hu](http://www.vep-keszulek.hu)

## EGYSZERŰEN VISSZAÁLLÍTHATÓ A MEGFELELŐ SZEXUÁLIS 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](http://www.vep-keszulek.hu)

# Vegyük komolyan: a hólyaggyulladás megelőzhető



A női húgyhólyaggyulladás (cystitis) a légúti megbetegedések után a második leggyakoribb bakteriális megbetegedés, mely problémával a betegek családorvosukat, nőgyógyászukat vagy urológusukat keresik. A betegség tünetei a 20-40 év közötti nők mintegy 25 százalékában évente legalább egy alkalommal kialakulnak, és az első epizódot követően a megfelelő kezelés ellenére az esetek 30 százalékában 3 hónapon, 75-80 százalékában 2 éven belül ismételt fertőzés alakul ki. Visszatérő húgyúti fertőzésről akkor beszélünk, ha az elmúlt 12 hónapban 3, vagy az elmúlt 6 hónapban 2 igazolt cystitise volt valakinek.

A visszatérő húgyúti fertőzés kialakulásában bakteriális és szerkezeti tényezők egyaránt szerepet játszhatnak. A húgyhólyaggyulladást leggyakrabban egy Escherichia coli nevű baktérium okozza.

Egyes E.coli törzsek speciális tapadási képességgel rendelkeznek, melyek segítségével a vizeletáramlás ellenére erősen képesek kötődni a húgyhólyag, illetve a hüvely nyálkahártyájához. Az immunrendszer hatékonyságának bármely okból bekövetkező gyengülése (környezeti faktorok, menstruáció, antibiotikumok túlzott használata, genetikai faktorok stb.) a fertőzés visszatéréséhez és krónikus fertőzés kifejlődéséhez vezethet.

A visszatérő húgyúti fertőzés kezelésének legjobb módja, ha megelőzzük a fertőzés kialakulását. A leghatásosabb módszer az antibiotikum szedésével történő megelőző kezelés (nem aktust követően vagy esténként lefekvéskor alacsony dózisban), mely 80 százalékban csökkenti a kiújulás esélyét. Mindezek mellett sok folyadék, probiotikumok és funkcionális ételek (pl. joghurt) fogyasztása is segít.

A tőzegáfonya, illetve tőzegáfonya alapú készítmények (pl. Urell) húgyúti fertőzést megelőző hatása régóta ismert, hatékonyságáért a baktériumok húgyhólyag-nyálkahártyán történő

megtapadását gátló proanthocianidin (PAC) a felelős. Klinikai vizsgálatok igazolták, hogy a tőzegáfonya szedése jelentős százalékban képes megelőzni a visszatérő fertőzések kialakulását. Természetesen csak az a tőzegáfonya hatásos, mely legalább 36 mg proanthocianidint tartalmaz.

Nemrégiben jelent meg egy nemzetközi, több centrum bevonásával végzett vizsgálat, melyben tőzegáfonya-készítményt szedő nők vizeletébe, illetve placebót (hatóanyag nélküli tablettát) szedő nők vizeletébe E. coli kórokozót jutattak. A vizsgálat eredményei szerint a tőzegáfonya jelentősen csökkentette a kórokozók húgyhólyaghoz való megtapadási képességét. A hatás eléréséhez legalább 36 mg PAC tartalomra volt szükség.

A klinikai vizsgálatok eredményei szerint a tőzegáfonya kapszula (minimálisan 36 mg PAC tartalommal) hatékony kezelési lehetőség a visszatérő női húgyúti fertőzések megelőzésében.

Prof. Dr. Tenke Péter, főorvos, Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház, Urológia



# Tavaszi megújulás

A hosszú tél, főleg az olyan zimankós, mint az idei, az arcbőrünkön is nyomot hagy. Sápadt, vitaminhiányos, elvékonyodott hámréteg – itt az idő, hogy ne csak a télikabátot cseréljük tavaszra, hanem a bőrápolás terén is évszakot váltsunk!

hagyományos bőrradirozást vagy a vegyi úton ható gyümölcssavas készítményeket használhatjuk, amelyek oldják a szarusejtek közti kötőanyagot, így alkalmazásukkal mélyebb hatás érhető el. Hámlasztással jól javítható a zsíros, pattanásos, heges bőr állapota. Az alapos bőrtisztítást otthon mélytisztító pakolásokkal érhetjük el, de ezt a feladatot jobb kozmetikusra bízni. A masszázs jó szolgálatot tesz a bőr anyagcseréjének fokozásában.

## Táplálás, hidratálás

A bőr „kitakarítása” után a hidratálás következik, amely mind külsőleg, mind belsőleg egyaránt fontos. Igyunk sok folyadékot – akár egy párnapos léböjtkúrát is tarthatunk –, és a téli, zsírosabb krémeket felválthatjuk könnyebb hidratáló készítményekre. A kombinált és zsíros bőr esetében fordítsunk figyelmet a faggyúkontroll-termékek használatára is, mert a kinti hőmérséklet emelkedésével erősödik a faggyútermelés.

Az elvesztett vitaminok és ásványi anyagok pótlására különböző maszkokat, pakolásokat és vitaminkészítményeket használhatunk, de a leghatásosabb a vitamindús táplálkozás. A gyümölcsök, zöldségek és tejtermékek tartalmazzák a bőr számára fontos anyagokat, de például az élesztő is kitűnő bőrápoló. A természetes anyagokat szervezetünk is könnyebben hasznosítja, mint a mesterséges készítményeket.

Ahogy kinyílik az idő, jóleső érzés az első langyos napsugarakban fürdetni az arcunkat, de ezt soha ne tegyük úgy, hogy nem használunk előtte fényvédő krémet. A tavaszi napsugár nemcsak erősebb, hanem összetétele is más, ilyenkor tartalmazza a legtöbb ibolyántúli sugarat. A fényvédők használatát már február végén érdemes elkezdni, alkalmazásuk előtt érdemes bőrpróbát végezni.

VAJDA ANGÉLA ■

## Mit ne tegyünk?

- **Pattanások:** tudni kell, hogy a nyomkodástól nem múlnak el a pattanások, csak a bőrünk lesz sérült.
- **Zsíros bőr:** nem jó a túl gyakori arcomosás. Inkább használjunk mattosító krémeket, amelyek felszívják a felesleges zsírt, és szabályozzák a faggyútermelést.
- **Hidratálás:** nemcsak a száraz bőr igényli, általában minden bőrtípusra ajánlott a nedvesség pótlása.

Az évszakok eltérő időjárási viszonyaira bőrünk is különbözőképpen reagál, de talán a tavasz kezdete okozza a legtöbb gondot. Megviselt bőrünknek komolyabb nagytakarításra van szüksége, emellett fel kell készíteni a nyári erős napsugárzásra is.

## Tisztítás, hámlasztás

A tél végére megannyi probléma jelentkezik bőrünkön: a kevesebb zöldség- és gyümölcsfogyasztás miatt a vitaminhiány jelei mutatkoznak. A fűtött helyiségek általában alacsony páratartalma, a kinti hideg levegő egyaránt szárítja bőrünket, ráadásul télen kevesebb folyadékot is fogyasztunk. A kevés napfény miatt csökken a bőr természetes festékanyag-tartalma, ezért sápadtá válik. A nehezebb, zsírosabb ételektől szintén szárazabbá válik bőrünk. A téllal járó megbetegedésekre – megfázás, influenza, torokgyulladás – szedett gyógyszerek, főleg az antibiotikumok pattanásokat okozhatnak. A tavaszi szélsőséges időjárás, az erős szél csak tetézi ezeket a problémákat, különösen a víz- és zsírhányos, mélyrétegi zsírhányos bőr állapotát rontják, amely gyulladtá válhat.

Akik nem járnak rendszeresen kozmetikushoz, azoknak is érdemes a „tavaszi nagytakarítást” szakemberre bízni, aki bőrtípusunknak megfelelően alapos kezelés alá veti arcbőrünket, s olyan eljárásokat is alkalmazhat, amelyek az otthoni körülmények nem tesznek lehetővé. Ha ezt mégsem tehetjük, néhány házi praktikával mi magunk is ráncba szedhetjük bőrünket.

A jó idő beköszöntével a legfontosabb tennivaló a felső, elszarusodott hámréteg eltávolítása, a hámlasztás. Ehhez hetente egy-két alkalommal a

**LYL FITOTÉKA BIOHÁZ** GYÓGYGOMBÁK, TEAK, APIGENIN, Keresse üzletünkben és webáruházunkban!

Üzlet: Bp., Kék Golyó u. 12. [www.protolab.hu](http://www.protolab.hu)

**BOTOX® - hatás injekció és fájdalom nélkül!**

A LYL PROTOXYL krém és szérum 12% Argireline-t tartalmaz. Az Argireline egy forradalmian új hatóanyag, amely klinikailag igazoltan csökkenti a meglévő ráncok mélységét és hatékonyan gátolja az újak kialakulását. Különösen hatékony a szemkörnyék, a homlok és az ajkak körüli ráncok simításában. A Protoxyl krém és szérum hatóanyaga - az Argireline - biztonságos, nem toxikus alternatívája a botulinum A toxinjának (Botox, mely az Allergan USA védjegye). Az Argireline a kutatások szerint már 15 nap használat után 17%-kal csökkenti a ráncok mélységét, ami 27%-ra nő 30 napos használat után.

Gyártó: ProtoLAB Kft. 2030 Érd, Pf.:139 Tel.: (23) 367-188 Fax: (23) 362-890 [www.protolab.hu](http://www.protolab.hu)

**Dermaplast Hydro tyúkszemtapasz**

A HARTMANN új Hydro Comfort rendszerét speciálisan a tyúkszemek kezelésére fejlesztették ki. A hidrokolloid párna csökkenti a tyúkszemre ható nyomást, savak nélkül puhítja fel azt. A tyúkszem ezután könnyedén eltávolítható.

Keresse a patikákban!

Forgalmazza: HARTMANN-RICO Hungária Kft.

**Dr. Herz Koenzim Q10 20 mg kapszula**

A koenzim Q<sub>10</sub> részt vesz a sejt szintű energiatermelő folyamatokban, elősegíti a normális vérnyomás megtartását. A megfelelő Q<sub>10</sub>-ellátottság hozzájárulhat a szív egészséges működésének fenntartásához.

Keresse a patikákban és gyógynövényboltokban. [www.drherz.hu](http://www.drherz.hu)

**Fahéj tableta 100 db az egészséges vércukorszintért**

A ceyloni fahéj hozzájárulhat az egészséges vércukorszint fenntartásához. Adagolás: napi 2x1 tablettá

Keresse a patikákban, gyógynövényboltokban vagy webáruházakban!

Forgalmazza: CEE Naturline Kft. [www.doskar.hu](http://www.doskar.hu) Tel: 06 23 428-067

**RedMaca PRO**

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

**FÉRFI-EGÉSZSÉG FÉRFIERŐ**

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

**AMIKOR A SZEMÜVEG MÁR NEM SEGÍT**

Elektronikus olvasó készülékek, magyarul beszélő eszközök, valamint speciális nagyítók a legtöbb látásérülés esetére.

LABRADOR BT. Tel: (+36)30-248-66-41, [www.labrador-bt.hu](http://www.labrador-bt.hu)

**HUMINIQUIM étrend-kiegészítő szirup**

A védekezőképesség javítására, betegségek utáni lábadozáshoz, ásványi anyagok és nyomelemek pótlására, a szervezet tisztítására, a szellemi és fizikai teljesítőképesség javítására. Keresse a bioboltokban, természetgyógyászoknál, illetve webáruházunkban!

[www.hymato.hu](http://www.hymato.hu)

**CORALCARE Természetes kalcium korallkóbból**

Jóhatékony hatást fejthet ki a csontok és a fogak egészségének megőrzésében, az izmok és az idegrendszer optimális működésében, a szervezet savháztartásának egyensúlyában, valamint a véráramlás folyamatában. A napi adag fedezi a felnőttek napi kalciumbevitelének 73%-át. Kapható a patikákban és a gyógynövényszaküzletekben.

Forgalmazza: Medi-Intern Kft., Tel.: (+36) 30-406-8978 [www.medi-intern.com](http://www.medi-intern.com)

**Protexin Candid-Plus KOMPLEX KOMBINÁLT PROBIOTIKUM**

A Protexin Candid-Plus segítségével helyreállítható, megőrizhető az egészséges bélflóra.

Keresse

- a patikákban, valamint
- a dm üzleteiben – akciós áron!

[www.vitaminkosar.hu](http://www.vitaminkosar.hu)  
[www.intimflora.hu](http://www.intimflora.hu)

**MlesnA (Ceylon) szálal és filteres zöld tea**

- Csak természetes anyagból készült;
- Többféle kiváló ízben, természetes aromával;
- Jó hatással van az anyagcserére, ezért a fogyókúra jó kiegészítője lehet;
- Antioxidáns tartalma miatt segíthet a méregtelenítésben;
- 100 g vagy 50 filter kedvező áron;

Keresse a **gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, web-áruházakban!**  
[www.mlesnate.hu](http://www.mlesnate.hu) Info: (06-20)521-0086

**Ha fáj a szex... BARTOLINE francia sikosító zselé**

- a hüvelyszárazság okozta panaszok enyhítésére
- óvszerekkel kompatibilis

ALOÉ VERA, E- és F-vitamin tartalma révén nemcsak sikos réteget képez, hanem a hüvely apró sérüléseinek gyorsabb hamosodását is elősegíti. Kapható a gyógyszertárakban. Forgalmazza: RIVAN-NOVA Kft. [www.rivan-nova.hu](http://www.rivan-nova.hu)

# A tavasz hírnöke: a hagyma

A magyar konyha elképzelhetetlen hagyma nélkül. Egész évben fogyaszthatjuk, hiszen kitűnően tárolható. A készlet kitart addig, amíg az első újhagyma kibújik a földből, majd az új termés apránként felváltja a tavalyit.

Az „illatos családtag”, a vöröshagyma, a fokhagyma, a póréhagyma, a snidling (metélőhagyma), és a vadon élő rokon, a medvehagyma védik egészségünket, érrendszerünket, értékes vitaminokkal, ásványi anyagokkal látják el szervezetünket. A póré- és a vöröshagyma Európában, a fokhagyma Közép-Ázsiában őshonos. Világszerte sokféle fajtáját termesztik, de a hazai hagyma íze, illata, aromája páratlan.

tálalható a rántott, illetve sült hagymakarika, pikáns mártás alapanyaga lehet a medvehagyma levele, a fokhagyma, a snidling. A snidlinget mindig frissen, tálaláskor adjuk az ételhez vagy szórjuk a szendvicsekre, salátára.

**Tipp:** akit a hagymafélék puffasztanak, a vöröshagymát, póréhagymát egy teáskanálnyi kömény-maggal együtt párolja, így az étel könnyebben emészthető lesz.

## Gyógyító hatások

A fokhagyma természetes antibiotikumként védi egészségünket, bélfertőtlenítő, emésztést serkentő, vérnyomás- és gyulladáscsökkentő hatású. Tisztítja a véreket, ezért érlelmesedésben szenvedőknek különösen ajánlott a fogyasztása.

A vöröshagyma baktériumölő tulajdonságát használják makacs köhögés, légúti megbetegedések

## Egy kis gasztronómia

Nehéz eldönteni, hogy a hagymaféléket zöldségként vagy fűszerként tiszteljük inkább. Bár gyakrabban használjuk levesek, főzelékek, sültök, saláták, húskészítmények, halételek, szendvicsek, köretek, túrókrémek, sajtok ízesítőjeként, de önálló fogásként is megállják a helyüket. Ízletes a fokhagymából vagy a póréból készített krémleves, főzelékhez feltétként

## Vitaminok / ásványi anyagok

**Fokhagyma:** B1-, B2-vitamin / kálium, nátrium, foszfor, magnézium, cink

**Vöröshagyma:** B1-, B2-, C-vitamin, niacin, folsav / kálium, kalcium, foszfor

**Póréhagyma:** B1-, C-, E-vitamin, niacin, biotin, karotin / vas, kálium, kalcium, foszfor

**Metélőhagyma (snidling):** C-vitamin / kálium, kalcium, magnézium

**Medvehagyma:** A-, B1-, B2-, C-vitamin, niacin / magnézium, vas, cink, mangán, kalcium, szelén

# Új irány a daganatgyógyásban: deutériummegvonás

A rák világnapján, február 4-én a deutériummegvonásról és az eljárás daganatellenes jelentőségéről tartottak a szakemberek előadásokat a Kék Golyó 20. válaszadó klubban. Dr. Somlyai Gábor kutatóbiológust az elmúlt közel húsz év során elért eredményekről kérdeztük.

## Mennyire elismert a deutériummegvonásra épülő eljárás?

– A tudományos felismerés alapján kifejlesztett állatgyógyászati készítményt már tíz éve alkalmazzák az állatorvosok, és kiemelkedő hatékonyságot igazolt a gyakorlatban<sup>1</sup>.

Az elmúlt hónapokban a főváros onkológiai központjaiban tartottunk előadásokat, és örömmel tapasztaltuk, hogy a szakmai fogadtatás többségében pozitív volt. Olyan tudományosan megalapozott információkat juttattunk el az orvosokhoz, amelyek alapján maguk is korrekt szakmai képet alkothattak az eljárásról.

Az egyik legfrissebb külföldi kutatás szerint a csökkentett deutériumtartalmú víz (DDW) tartós fogyasztása fokozta a szervezet ellenálló képességét, lassította a kísérleti emlőrák kialakulását, és megakadályozta az öregedési folyamatát<sup>2</sup>.

## Milyen eredményeket tettek közzé legutóbb?

– Egy utánkövetéses vizsgálat keretében értékeltük tüdőrákos betegek eseteit. Több mint száz, DDW-t fogyasztó beteg adatainak statisztikai értékelése azt

mutatta, hogy a várható élettartam megháromszorozódott azon betegekhez képest, akik csak a hagyományos kezeléseket részesültek. A várható élettartam több esetben csak néhány hónap volt, a túlélés mégis években volt mérhető, esetenként teljes gyógyulás következett be<sup>3</sup>.

## Mely daganattípusoknál érhető el eredmény a módszer alkalmazásával?

– Az elmúlt közel húsz év során szinte minden tumortípussal szereztünk tapasztalatokat. Az eredmények azt mutatják, hogy a deutériummegvonás daganatok döntő többségénél eredményesen alkalmazható. Különösen fontos, hogy a gyakori tumortípusok, vagyis a tüdő-, prosztata-, emlő-, vastag- és végbéldaganatok is érzékenyek bizonyultak a deutériummegvonásra.

Az eljárással jelentős eredményt lehet elérni, ha a daganatos betegek a konvencionális kezeléseket mellett kiegészítő jelleggel alkalmazzák a csökkentett deutériumtartalmú vizet. Ha a már tumormentessé vált betegek évente 2-3 hónapig fogyasztanak a DDW-t, az csökkenthetné a visszaesések számát, ami egyben azt is jelenti, hogy ennyivel növelhető lenne a véglegesen gyógyult betegek aránya.

HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.  
Tel.: (+36) 1-365-1660



kezelésére. Vörös héjából teát főzhetünk, melegen, mézzel ízesítve csillapítja a köhögést.

A póréhagymát azoknak ajánljuk, akik érzékeny gyomruk miatt nem bírják a vöröshagymát. Bár a póré gyógyhatása szerényebb, mint a vöröshagymáé, viszont könnyebben emészthető.

A medvehagyma levele és hagymája egyaránt alkalmazható légúti panaszok, hurutos megbetegedések enyhítésére. Emellett bélfertőtlenítő, emésztést javító, vérnyomás- és koleszterinszint-csökkentő, érvédő hatású. Enyhe vérlemezke- (trombocita) összecsapódást gátló aktivással is rendelkezik, ezért véralvadást gátló, nem-szteroid gyulladáscsökkentőt szedők óvatosan csemegezzenek a medvehagymából!

## Tudta?

- ➔ A fokhagyma jellegzetes illatát az alliináz nevű enzim adja, ennek köszönhető az egészségvédő hatás.
- ➔ A metélőhagyma (snidling) cserépben nevelhető a konyhaablak párkányán, tél végén fontos vitaminforrás lehet.
- ➔ A vöröshagyma csípősségét a kéntartalmú aminosavakból képződő alliin okozza. A hagyma aprításakor könnyeztető hatású, csípős ízű allicin nevű vegyület szabadul fel, amely baktériumölő és daganatellenes hatású.
- ➔ A medvehagyma vadon terem, március végén bújik ki a földből. Orfűn minden évben megrendezik a Medvehagyma napokat, ahol az érdeklődők közelebbről megismerkedhetnek ezzel a fűszeres ízű gyógynövényvel.

## Medvehagymás tzatziki saláta

### Hozzávalók

- 1 csomag medvehagyma
- 1 db nagy kígyóborka
- 2 dl szójatej (vagy síma tejföl)
- 2 evőkanál kapor
- 1 kávékanál borsika
- olívaolaj, só

### Elkészítés:

A medvehagymát kis darabokra felvágjuk, az uborkát felkarikázzuk, és egy tálba rakjuk. A növényi tejfölből, egy kis olajból és a fűszerekből öntetet készítünk. Végül ráöntjük a salátára.



## Daganatellenes védelem

A vöröshagyma és a fokhagyma speciális enzimek csökkentik az emlő-, a prosztata-, a nyelöcső-, a gyomor-, valamint a vastag- és végbéldaganatok kialakulását. A póréhagyma és a mogoróhagyma fogyasztása szintén jótékony hatású. A vörös- és lilahagyma még flavonoidokat is tartalmaznak, amelyek védelmet nyújtanak a szervezetben képződő, a sejteket károsító szabadgyökök ellen.

KOLIMÁR ÉVA ■

# Nem bírja már cérnával a haspuffadást?



## Akkor vegyen be egy Anafat kapszulát étkezéskor!

Káposzta, karfiol, bab, kávé, szénsavas italok – a haspuffadás leggyakoribb okozói. De a gyors étkezés közben lenyelt levegő, vagy a stresszes életmód is hozzájárul a túlzott gázképződéshez. Lazítson, és ne nyugodjon bele a has felpuffadásával, a feszítő érzéssel járó állapotba!

A szimetikont tartalmazó Anafat puffadáscsökkentő kapszula hatását kizárólag fizikai úton fejti ki. Segíti a bélgáz buborékok falának elbomlását, így azok felszívódását a bélrendszerből. Ráadásul nagyon gazdaságos: egy kapszula alig több mint 40 Ft-ba kerül.



Anafat. A has feszültség-oldója TEVA


Orvostechnikai eszköz. A kisméretű kapszula 125 mg szimetikont tartalmaz. Szükséges adagja: étkezéskor 1-2 kapszula. Alkalmazása ellenjavallt 14 éves kor alatt, és a készítmény hatóanyagával vagy bármely segédanyagával szembeni túlérzékenység esetén.

Ajánlott fogyasztói ár: 825 Ft

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

<sup>1</sup> Az állatorvos, (2003), III (7-8):22-23, 26-27., <sup>2</sup> Aviakozm. Ekolog. Med., (2009)43(2):29-32., <sup>3</sup> Integrative Cancer Therapies, (2008), 7(3):172-81.

Februári skandináv rejtvényünk helyes megfejtése: Bilobil Vital százhusz milligramm. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját nyerte: Bakonyi Anett, Homokbödöge. Adjon egy esélyt magának! Valentin-napi társkereső pályázatunkra sok helyes megfejtés érkezett. A diszkréció kötelez, ezért a nyerteseket levélben értesítjük. Gratulálunk!



|   |                            |                        |                                |                               |                              |                           |                   |
|---|----------------------------|------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------|
| MI A VÉGLEGES SZÖRTÉLENÍTÉS TITKA?: A VÁLASZ 1. RÉSZÉ |                            | BÁRMELY IDŐBEN LÜGOS   | KAZAH VÁROS AZONOS BETŰK       | ÁSATAG FRANCIA ÍRÓ (ÉMILE)    | BAMBI IS EZ VOLT             | BUFFALO TAVA PATKÓ-DARAB! | DÉL-ELŐTT RÖVIDEN |
| ÁBRÁNDÓZIK ISKOLAI FÜZET                              |                            |                        |                                |                               |                              | KÉRDŐ-SZÖCSKA TÉLI JÁRMŰ  |                   |
| NEM EZ DISZ-NÖVÉNY                                    | AZ ENSZ SZERVE HALOGÉN GÁZ | AZ EREDETIT UTÁNZÓ     | SZÍNÉSZ (GÁBOR) ÉSZAKI NÉP     | ROMÁN FERFINÉV HAJNAL-ISTENNŐ | SZAKMA-BELI! MINŐSÉG-ELLENŐR | CIGARETTÁZIK RIGA LAKÓJA  |                   |
| SZÖLVÉN AUTÓJEL GYŰ-MÖLCS                             |                            | FÉL-MAJOM ALMA-SZELET! | TENGER, ANGOLUL SÉTÁNY SZELEI! |                               | SZAJAT KINYIT IJAT FELHÚZ    | FÉRFINÉV KÖZÉPEN RÁÉGI!   |                   |
|   | IDEGEN SZÓBAN: ZSÍR-ÉSZAK  |                        | NYELVI TRÉFA OSZTRÁK AUTÓJEL   |                               |                              |                           | SUGÁR JELE        |
| A VÁLASZ 2. RÉSZÉ                                     |                            |                        |                                | SÁV LUG, EL-RONCSOL           |                              |                           |                   |

A Kaló szörletlenítő termékcsalád készítményeivel, természetes hatóanyagokkal, fájdalom nélkül szabadulhat meg véglegesen a nem kívánt szőrzálatától a test bármely részén. Ha hajlamos szőrbenőésre, alkalmazza a Kaló benővésgátló spray-t. Próbálja ki a NISIM hajhullást csökkentő és hajnövekedést gyorsító samponokat. Termékeink megvásárolhatók gyógyszertárakban, gyógynövényüzletekben, a dm hálózatában. Megrendelhető: Hoodia Kft. Tel: 06-1-223-1768, www.nisim.hu

E havi skandináv rejtvényünk fősorából arra a kérdésre kaphat választ, hogy mi a végleges szörteletlenítés titka? Márciusi rejtvényünk helyes megfejtői között a Hoodia Kft. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2010. március 22-ig küldjék el a kiadóra nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)  
Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

## Itt az ideje a tavaszi nagytakarításnak és kertészkedésnek! Hogyan segít mindebben a fekete nadálytő?

A hosszú hideg tél után végre eljött a március, így újra átmozgathatjuk magunkat a kertben és nekiállhatunk a tavaszi nagytakarításnak is. Vigyázzunk azonban, hogy a hirtelen bekövetkezett fizikai terhelésnek kellemetlen következményei is lehetnek: zúzódások, izom- és inzalaghúzódások, rándulások és ízületi fájdalmak.

- Mit tehetünk ezek elkerülése érdekében?**  
Készüljünk fel a munkára! Kérjük, családtagjaink, ismerőseink segítségét! Törekedjünk az arany szabály betartására: „Lassan, de biztosan”
- És ha a baj mégis bekövetkezett...**  
Használhatunk természetes hatóanyagú készítményeket! Ilyen például a fekete nadálytő gyökér kivonatot tartalmazó gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatású krém.
- A fekete nadálytő**  
A fekete nadálytő gyökér alkalmazásáról az első írásos anyag az i. sz. I. századból származik. A fekete nadálytő gyökér hatása a mai népi gyógyászatban is általánosan ismert. Tapasztalatok és a kutatások alapján külsőleg alkalmazva kedvezően befolyásolja a fedett sérülésekkel járó fájdalmat, a gyulladást és az általános gyulladásos folyamatokat. Különleges hatásai miatt „növényi csontkovácsként” is emlegetik.

Mielőtt nekiállnánk a tavaszi nagytakarításnak és kertészkedésnek, gondoskodjunk arról is, hogy a házi patikánk tartalmazzon egy tubus fekete nadálytő krémet!

Merck Kft. – Consumer Health Care 1113 Budapest, Bocskai út 134-146. Tel.: (1) 463-8100 Fax: (1) 463-8174 • www.flexagil.hu



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

# SASSZEM-lézerkezelés: a végleges megoldás!

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



Most könnyített részletfizetéssel!

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

**Hogyan történik maga a kezelés?**  
Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer megfelelően megváltoztatja a szaruhártya felszínét. Az eljárás biztonságosságát jól mutatja, hogy a világon eddig több mint **10 millió sikeres lézerkezelés** történt. Ilyen nagyszámú eset alapján állíthatjuk, hogy az orvosi garanciával végzett lézeres kezelés ma már rutineljárásnak számít. A fájdalommentes beavatkozás **csupán 1-2 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 élesebben láthat, mint bármikor előtte szemüveggel vagy kontaktlencsével. Ezt az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek hívjuk.

**Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?**  
A Sasszem-kezelés az elsődleges és másodlagos hibákon túlmenően a szem magasabb rendű hibáit is korrigálja. Ezért érhető el sokkal jobb látásélesség, mint a korábbi eljárásokkal.

**Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?**  
**Három-öt nap pihenés** után általában semmi akadálya 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. Ejtünk néhány szót az árakról is!**

Azok a pácienseink, akik utána számolnak az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse-költségeiknek, nem tartják drágának az eljárást. A kezelés díja szemenként **129 000 Ft**, de részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9500 Ft 11 hónapon keresztül, 45 000 Ft-os 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-10-3

ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

# MERJEN FOGYNI a füle segítségével!

Ling Shu szerint:  
„A fül az a hely,  
ahol minden út  
összefut.”



**EGYSZERŰ,  
TUDOMÁNYOS ÉS  
TARTÓSAN HATÉKONY  
MÓDSZER.**

Ha mindent megpróbált, és  
sosem sikerült lefogynia vagy  
alakját megőriznie, ne adja fel a reményt...

Tegyen még egy, talán utolsó próbát!

Ehhez nincs szüksége erős akaratra, sem szigorú diétára  
vagy erőt próbáló gyakorlatra. Ez lesz az utolsó  
harca, hogy megszabaduljon fölös kilóitól és  
ezáltal újra meglelje jó közérzetét és  
életörömét!



**RENDELJE MEG!  
9 990 Ft  
+ postaköltség**

## ORIMAG – A tű nélküli akupunktúra hatalma!

Ez a módszer a fülkagylón található reflexpontok stimulálásával éri el hatását. A fülkagylón a test minden pontjának megtalálható a megfelelője, mely jó egészség esetén nyomásra nem érzékeny, csak beteg szerv esetén.

1951-ben NOGIER professzor, lyoni orvos elsőként végezte el a fül pontjainak feltérképezését, ez derített fényt a fül és az emberi test különböző területeinek kapcsolatára. A fület egy fejjel lefelé elhelyezkedő magzat képéhez hasonlította és felfedezte, hogy a fülkagyló az egész testnek megfeleltethető.

Az Egészségügyi Világszervezet 1990-től elismeri és értékeli a tű nélküli akupunktúrát.



## ORIMAG a lapos hasért!

A belek renyhése, a puffadás gyakran napközben fordul elő, általában étkezés után. Ez a jelenség a nőket jobban érinti. Alakjuk hirtelen változik meg úgy, hogy nem súlyt szednek fel, hanem a kerületük növekszik meg erősen. Hason a felfúvódásokra, és ha a hasa már nem puffadt, úgy fog tűnni, mintha már leadott volna több kilót.

## Egyenesen a gyökerénél orvosolja a bajt!

Az Orimag belső felén 8 kis rozsdamentes acélgolyó található, melyek enyhe nyomást gyakorolnak az összes hízásért felelős pontra.

Az Orimag felszabadítja az energiát és stimulálja belső szerveit. Tulajdonképpen modern életmódunk az oka annak (kevés mozgás, stressz, rossz táplálkozás), hogy a természetes kiválasztó és méregtelenítő folyamatok nem működnek megfelelően, és nem tudják betölteni szerepüket. Ennek következménye a súlyfelesleg, a fáradékonyság, rossz emésztés, „felfújás”.

## Hogyan használja az ORIMAG-ot?

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

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

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

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

## Vásárlói vélemények:

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

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

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

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



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