

V. évfolyam  
7. szám

2010. július

# Gyógyhír magazin

**Óvjuk  
a bőrünket!**

**Visszavárja a Himalája**  
Interjú Eröss Zsolttal

**Rovarcsípések**

**Szomjoltás – mit és mennyit igyunk?**

Ezt a Gyógyhír magazint  
mi ajándékoztuk Önnek:



## 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 közzismert és elterjedt vizsgálat, melynek segítségével felismerhetők a szervek kóros anatómiái 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, Hutyódi Á. út 9.  
Info vonal: 36-1-505-8888  
E-mail: info@pet.hu  
www.pet.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



A Press GT Kft. MSZ EN ISO 9001:2009 szabvány szerinti tanúsított minőségirányítási rendszert működtet.

Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Kolmár Éva  
Hírdetési igazgató: Mészáros Gábor • Hirdetés: Press GT Kft.  
Művészeti vezető: Szűcs Annamária • Címlapfotó: Deák Szabolcs

Megjelenik havonta 24-32 oldalban, 230 000 példányban  
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszerárban, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhoz

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

Nyomdai kivitelezés: Infopress Group Hungary Zrt. 2600 Vác, Nádás u. 6.  
Felelős vezető: Lakatos Imre vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmát és helyesírását 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 szemléli  
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



A Gyógyhír magazin a legnagyobb MATESZ által auditált példányszámú gyógyszerári terjesztésű magazin.



## Kedves Olvasó!

Könnyebb megbirkózni a nehéz helyzetekkel, ha van kivel megosztani a gondjainkat. Különösen érvényes ez olyan betegségek esetében, amelyek

hosszú lábadozással járnak, vagy élethosszig szólnak. A betegszervezetek azért jöttek létre, hogy alkalmat teremtsenek ilyen találkozásokra. Ahol az érintettek megoszthatják egymással a problémáikat, tapasztalataikat, bővíthetik az állapotukkal kapcsolatos ismereteiket, diétás recepteket cserélhetnek. Ezek a civil szervezetek nemcsak a sorstársak mindennapi életét szeretnék megkönnyíteni, hanem képviselhetik a saját érdekeiket. Most induló sorozatunkban egy-egy betegszervezetet mutatunk be. Elsőként ismerkedjen meg a Down-szindrómás gyerekeket nevelőket segítő Szívárvány Szülő Alapítvány munkájával!

*Strolián É*

## SEGÍTSÉG A BABA-PROJEKTHEZ

# OVANT<sup>®</sup>

Étrend-kiegészítő NŐKNEK

Természetes segítség minden terhességre készülő nő számára.

Elősegíti a női szervezet

- kiegyensúlyozott működését,
- hormonális és emocionális egyensúlyát.

Hatóanyagai:

- stimulálják a méh és a petefészkek egészséges vérkeringését;
- elősegítik a petesejtek épségét, ezzel a születendő baba egészségét;
- A perui maca (perui ginzeng) mindennapi élelmiszer Peruban, vitalizáló hatású gumójáról úgy vélik, hogy erősítő hatású a női szervezetre.

PERUI MACA NÖVÉNY-KIVONAT, VITAMINOK, ANTIOXIDÁNSOK, NYOMELEMEK, ARGININ, ÁSVÁNYI ANYAGOK

*A természet erejével*



Pharmaforte

Kapható a gyógyszertárakban és bioboltokban.

Rendelés és további információ az egészséges fogantatásról és a féléves számára ajánlott készítményről:

telefonon: 06-30-2100-155, interneten: www.pharmaforte.hu

Magyar termék

## AZ ÉRSZŰKÜLET KEZELÉSÉNEK LEHETŐSÉGE

A keringési rendellenességek gyakoriságuknál fogva a fejlett államokban népbetegségek számítanak. A halálozás ötvenegyszázaléka érbetegségre vezethető vissza, az alsó végtagi érszűkület pedig a felnőtt lakosság közel 10-15 százalékát érinti. Dr. Khaled Nashwan Nashwan-ParasoundPlus nevű találmányával sikeresen vette fel a harcot a sokak életét megkeresítő betegség ellen.

A sebészorvos-felhalál olyan készüléket fejlesztett ki, mely javulást eredményez a legtöbb érszűkületes beteg számára. Ezt több száz betegen elvégzett kezelése bizonyítják. A berendezés lényege, hogy infra-, hallható hangot és bizonyos frekvenciájú ultrahangot bocsát a beteg területre speciális frekvenciaütemben. A húsz napon át tartó, esetenként félórás kezelése többek közt mellékerek keringésképzésére serkentik a szervezetet. Az ennek köszönhetően kialakuló érpályák átveszik a beszűkült főer funkcióit. Egyben javul az érfaik tápanyagfelvétele, azaz visszanyerik rugalmasságukat, ami jelentőséggel bír az érlemezés késleltetésében, megelőzésében.

Az érszűkület tünetei széleskörűek. Ha valaki mással nem magyarázható végtagi fájdalmat érez,

végtagjai sápadtak, hidegek, bizonyos távolságú sétát követően lábikragörccsei jelentkeznek, vagy lábáradékonyág keseríti meg az életét, végtagjai gyakran zsibbadnak, fáradékonyág, szédülés, esetlegesen fülzúgás kinozza, akkor könnyen lehet, hogy érszűkület a diagnózis. 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 alsó végtagi érszűkület okozta üszkösödés szomorú végső kimenetele nem más, mint a végtag amputációja (csonkolása).

Az érszűkület rizikófaktora a dohányzás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a magas koleszterinszint és a túlsúly. A kockázati tényezők minimalizálásával, mozgással, helyes táplálkozással, a dohányzás elhagyásával, valamint a stresszes életmód lehetőség szerinti kiküszöbölésével nagyon sokat tehetünk annak érdekében, hogy a kockázati tényezőket csökkentsük, de természetesen akadnak „nehezebben kezelhető” örökletes tényezők is. Ha az érszűkület mégis előjön, akkor nem marad más, mint az orvosi megoldás. Az eljárás az ország minden megyeszékhelyén az érszűkületes betegek rendelkezésére áll. A kezelő



A 20 kezelés mindössze naponta 30-40 percet vesz igénybe

centrumok minden önkéntes egészségpénztárral szerződésben állnak.

További felvilágosítás:

www.medhungary.com vagy  
06-70/210-1513, 06-30/265-9360,  
06-20/327-6835, 06-72/551-714



**+** **biomed®**

**TÚLZOTT NAPOZÁS?**

Használja Ön is a **Biomed Körömvirág krém**et!



**535**

**+A és E vitamin**

Használatát ajánljuk túlzott napozás, szoláriumozás után, kifejezetten bőrápolási céllal. Kellemes illatú, bánsányos krém.

Ajánlott fogyasztási dózis:  
30g: 305 Ft, 60g: 535 Ft,  
Dupla (2x60g): 845 Ft

A Rossmann üzletekben a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, fitaféka és bioboltokban, HerbaHáz, Herbaria, MediLine, és Rossmann üzletekben.



www.biomed.hu

## Bőrtípusok és fényvédő faktorok

Van, aki árnyékban is szépen, egyenletesen leburnul, és van, aki hiába aszalódik a napon, a bőre leég, de a színe alig változik. Szükségünk van a napfényre, de egészségünk érdekében mindössze napi 15 perc elegendő a melegengető, barnító sugarakból.

**A** bama szint bőrünk azért termeli, hogy szervezetünket óvja a nap káros hatásaitól. Ezért jó, ha tudjuk, hogyan reagál bőrünk a napfényre, és a bőrtípusunknak megfelelően védekezünk az ártalmak ellen. Kérdéseinkre dr. Boros-Gyevi Márta, az Oxygen Medical bőrgyógyász-kozmetológusa válaszol.

### 1. Mi az UVA és UVB sugárzás közti különbség?

A napfény mintegy 50 százaléka látható fényből, 45 százaléka infravörös (IR) sugárzásból és 5 százaléka ultraviola (UV) sugárzásból áll. Ez utóbbi szintén három részre osztható: UVA-ra, UVB-re és UVC-re. Az alacsony hullámhosszú UVC sugarak legnagyobb részét kiszűri a földfelszín körülvéő ózonréteg. Az UVA sugarak hullámhossza a legnagyobb, ezek hatolnak a legmélyebbre a bőrben. Az UVA sugaraktól nem égünk le, de hosszú távon felelősek a bőr öregedéséért, és bizonyítottan szerepet játszanak a legrosszabb indulatú bőrdaganat, a melanoma kialakulásában. A bőr barnaságáról és a leégésről az

UVB sugarak gondoskodnak, amelyek szintén hozzájárulnak a bőrünk kifejlődéséhez. Minél nagyobb tengerszint feletti magasságban nyaralunk, annál erősebb UVB sugárzásnak vagyunk kitéve.

### 2. Mit jelentenek a napozószereken olvasható SPF vagy UVA-faktor kifejezések?

Az SPF a Sun Protection Factor rövidítése, vagyis a fényvédő faktora utal. Az UVA-faktor az UVA sugárzás elleni védelem erősségét jelenti. A fényvédő faktor melletti szám arra utal, hogy hányszorosan több időt tölthetünk a napon leégés nélkül a naptej használatával. Ha például fényvédő nélkül 3 perc alatt leégünk, akkor egy 30 faktoros fényvédő krémmel ez az idő 30x3 percre, azaz mintegy 90 percre toódik ki.

### 3. Kinek milyen faktorszám ajánlott?

Az 1. bőrtípusba tartoznak a vörös vagy világosszöke hajú, fehér bőrű emberek, akik szinte sohasem barnulnak le. A 2. típus először leég, majd leburnul,

a 3. típus már ehhez képest jól barnul. A 4. típus szinte sohasem ég le, míg az 5. típusba az észak-afrikai, az ázsiai és a mediterrán térség lakói sorolhatók, a 6. típus a fekete bőrűeké. A gyerekek, bőrszínüktől függetlenül, és az 1. típusba tartozók válasszanak minimum 40-es faktorszámú fényvédőt. A 2. típusnak legalább 20-as, a 3. típusnak legalább 10-es fényvédő faktora van szüksége. A 4-es és az afölötti bőrtípusokba tartozók az alacsonyabb jellelésű készítményeket is használhatják.

### 4. Felkenés után azonnal lehet-e a napozószerek?

Mivel az UV-filternek legalább 20 percere van szüksége, hogy a hatását tökéletesen kifejtsen, jobb, ha már otthon vagy az öltözőben bekenjük magunkat. Másfél-két óránként ajánlott az újratekerczés, és azt is jó tudni, hogy a sós víz akár teljesen leoldhatja a bőrt védő filmréteget.

### 5. Miért kell 11 és 16 óra közt árnyékba húzódnunk?

Réggel és este a napsugarak hegyesszögben érkeznek a földre, így vastagabb levegőrétegeken kell áthalatniuk, amely a sugarak egy részét kiszűri. Délközben a derékszögben érkező sugaraknak vékonyabb levegőrétegen kell átjutniuk, ezért ilyenkor érhet minket a legtöbb ártalmas sugárzás.

### 6. Lehet baja a szemünknek, ha nem használunk napszemüveget?

A szem belseje leegyszerűsítve sötét kamrácskából áll, és erről a sötétségreől melanociták, vagyis pigmentek gondoskodnak. A túl erős napsugárzás e sejtek rákos elváltozását is okozhatja. Tengerparton vagy havas lejtőkön, ahol a víz vagy a hó visszaveri a sugarakat, a szem külső rétege is megéghet. Ilyenkor az ember ideiglenesen elveszítheti a látását – ezt hívják hóvakágnak. Tehát a valódi UV-szűrővel ellátott napszemüvegek mindenképpen ajánlottak.

### 7. A gyerekek gyorsabban leégnek?

A gyerekek bőrének felső és alsó rétegében rengeteg fejlődő sejt van, és becslések szerint a nap okozta bőrkárosodás 50-80 százaléka gyermekéinkben keletkezik. Akik gyerekkorukban sokat tartózkodtak napon, azoknál nagyobb eséllyel alakul ki bőrrák, ezért kiemelten fontos ebben a korban a bőrvédelem.

### 8. Bizonyos gyógyszerek növelhetik a fényérzékenységet?

Egyes gyógyszerek, például a vízhatók, gyulladáscsökkentők, antibiotikumok fényérzékenyvé tehetik a bőrt, míg bizonyos fogamzásgátlók leginkább egyetlen pigmentációt, úgynevezett májfoltot okozhatnak, ami nem fókusz a leégés kockázatát. Mindig gondosan olvassuk el a betegájékoztatót, és tartsuk be az ott leírtakat!

További információ: [www.oxygenmedical.hu](http://www.oxygenmedical.hu)



Egészségpénztári kártyára vásárolható készítmény!

Mindig ellenőrizze a lejárati időt!

Ne felejtse otthon!

**Pan  
the  
nol  
SPRAY**

**Napégés  
Horzsolás  
Égési sérülés  
Bőrgyulladás  
Hámosítás  
Sebgyógyítás  
Száras bőr**

Despanthenolum hatóanyagot tartalmaz

www.oxygenmedical.hu

**Gyógyhír** **KLINIKA** Az orvos válaszol

**Problémája van? Kérdezzen bátran!**

**Keresse fel honlapunkat!**

**Orvosaink, szakértőink a legjobb szakmai szinten válaszolják meg e-mailben elküldött kérdésüket.**

**[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)**

**Segíti a bőr regenerálódását**

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZET.



**Protexin Gynophilus**

**Az egészséges intimflóráért!**  
A Protexin Gynophilus természetes összetevői helyreállítják a hüvelyi flóra egyensúlyát, rendszeres használata megelőzheti a kellemetlen tünetek kialakulását, visszatérését.

Forgalmazza: VitaminKosár Kft.  
www.vitaminkosar.hu, www.intimflora.hu  
Keresse a patikákban és a dm drogériákban.

**germ-X** **farmécsalád**

Víz nélkül használható kézfertőtlenítő zselék  
73 ml, 236 ml, 443 ml kiszerelésben  
**Újdonság!** Antibakteriális törlőkendők  
12 db-os és 100 db-os csomagolásban

Nékirőlözhetően ültetés  
a mindennapokban  
Az egész család számára

Keresse a patikákban  
és a Bredon babaáruházakban!  
www.clearandspa.hu

**Fogyjon jóllakottan CM3 Alginattal!**

A CM3 Alginat egy természetes alapanyagokból álló testsúlycsökkentő készítmény, ami a jóllakottság érzetét kelteve segít csökkenteni az elfogyasztott étel mennyiségét, így éhezés nélkül érheti el az ideális testsúlyt.

www.cm3.hu Tel.: 06-1-237-0300

**Magic Milk laktózmentes Túródesszert**

Kóstolja meg a  
• fehérjében,  
• ásványi anyagokban és  
• kalciumban  
gazdag Magic Milk laktózmentes Túródesszert!

Igazi élmény MINDENKINEK, még azoknak is, akiknek korábban le kellett mondaniuk a lágy túró és a ropogós csoki élvezetéről!

Bővebb információ a termékről: [www.naszalytej.hu](http://www.naszalytej.hu)

**Magyarul beszélő lázmérő**

Önnel is előfordult már, hogy nem látta a lázmérő kijelzőjén a számokat? Most itt a megoldás, a magyarul beszélő lázmérő!

LABRADOR BT.  
Tel.: +36 30 248-6641  
labrador.bt@gmail.com  
www.labrador-bt.hu

**Elektronikus olvasókészülék**

Amikor a szemüveg már nem segít, mi még segíthetünk!

LABRADOR BT.  
Tel.: +36 30 248-6641  
labrador.bt@gmail.com  
www.labrador-bt.hu

**WaterJel - BurnJel**  
Tudta Ön, hogy minden 17. percében megég valaki?

Sok minden okozhat égési sérülést:  
• Nap  
• Horzsolás  
• Forró folyadék, gőz  
• Elektromos áram  
• Tűz  
• Vegyszer

Fertőtlenítés, gyulladáscsökkentés és azonnali fájdalomcsillapítás egy lépésben. Égés esetén nélkülözhetetlen segítség.  
www.borvedelem.hu Bővebb információ: +36-30-954-0036

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

**Varga Lábápoló Spray - elnehezült, fáradt, visszeres lábra**

Ajánlott a lábak megerősítő igénybevétele és időskori lábproblémák esetén. Eryhíti a visszeres és a cukorbetegségtől terhelte láb gondjait, kismamánál csökkenti a növekvő testsúly okozta nehézséget.

Keresse patikákban, gyógynövényboltokban, valamint webáruházunkban:  
[www.vargacseppek.hu](http://www.vargacseppek.hu)

**AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSÉRE!**

**BIDÉT**  
ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!

**TOILETTE NETT**  
Megoldás minden esetre!

**INTEREX KFT.**  
www.interex.hu  
interex@interex.hu

**KERESSE**

**A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!**

**LACTACYD**

A Lactacyd Femina Ocean Fresh intim mosakodógélt kifejezetten az intim testrészek gyengéd ápolására, a hosszan tartó frissesség megőrzésére fejlesztették ki. A Lactacyd Femina Ocean antibakteriális összetevővel és kellemes illatával védelmet nyújt a kellemetlen szagot okozó baktériumokkal szemben.

A Lactacyd Femina Ocean klinikailag tesztelt és gyengéd formulája alkalmas mindennapi használatra. A Lactacyd termékek a szervezetünk által is termelt tejsavat tartalmazzák, segítve a megfelelő pH fenntartását, és gondoskodva a jó közérzetről.

# Bánjunk jól a gerincünkkel!

A gerincbetegségek rendkívül gyakoriak, a népesség mintegy 80 százaléka életében legalább egyszer találkozik gerincproblémával. Ennek okai között egyaránt szerepel a mozgásszegény életmód, a sok ülés, az ismétlődő túlterhelés, de a stressz sem elhanyagolható tényező.

A gerincbetegségek több mint 90 százaléka az elhasználódásból eredő, úgynevezett degeneratív gerincbetegség. Elsősorban a porckorongok kopása áll a panaszok hátterében, a másik gyakori ok a csonttrifkálás.

Dr. Erbszt András ortopéd szakorvos, gerincspecialista válaszol a rendelésben leggyakrabban elhangzó kérdésekre.

**- Mire utalhat a hát- és deréktáji fájdalom?**

- A fájdalom a szervezet jelzése arra vonatkozóan, hogy valami nincs rendben, hogy valami probléma van. A panaszok forrása lehet a porckorongokban, a kilépő idegyökökben, esetleg egy csigolya-összeroppanás következtében alakulhat ki. De a folyamat lefutása mindig egyforma, hiszen a fájdalmas gerincszakaszt a szervezet rögzíteni szeretné. Ebben az esetben a hosszanti hátfizikók görcsbe rándulnak, megfeszülnek, és a vérrellátásuk csökken. A vérrellátás csökkenése további fájdalmat provokál, és fokozza a beteg panaszait, így egy ördögi kör alakul ki. Nagyon gyakran úgy igyekezünk a betegnek segíteni, hogy a hátfizikók görcsös állapotát oldjuk, ezáltal javulni fog a vérrellátás, csökkenni a panaszok, mozgékonyabb lesz az adott gerincszakasz, és a beteg jobban érzi magát - magyarázza a gerincspecialista.



**- Összefügg a gerincpanaszokkal a láb zsidbadása?**

- A zsidbadás a gerincpanaszok gyakori velejárója, ilyenkor általában egy porckorongdarab, porckorong-sérv vagy egy csontos felrakódás nyomja az idegyököt. Az idegyökök nagyon érzékeny a nyomásra, és zsidbadással válaszol, amely általában az alsó végtagokba sugárzik, főleg a háti szakaszon övszerű, körbesugárzó fájdalom vagy zsidbadás jelentkezhet. Előfordulhatnak vegetatív zavarok is, leggyakrabban vizeletartási probléma.

Összességében elmondható, hogy a gerincbetegség fő tünete azonban mégis a fájdalom, mely előfordulhat a háti szakaszon, hátfájás formájában, az ágyéki gerincen vagy a nyaki régióban - mondja dr. Erbszt András.



**Veronika hálás érte**

lapítóval éltem. Amikor rám tört a fájdalom, a csigolyámban jelentkező szűrő érzés, ami fölfele ment, mint a kés, mintha pályája lenne, és a szemgolyóig hatolt. Ilyenkor arra vágytam, hogy bárcsak lefelehetnék a földre, vagy kinyújtana valaki. Édesanyám látta a tévében a gerincbántalmakra javasolt eszközt, és úgy gondolta: egy próbát megér. Nekem ez a derékön a megváltás volt, mert gyógyszer, orvos és műtét nélkül képes már hat éve tünetmentessé tenni.

SPONZORÁLT CIKK

Gyógyhír július

## KOSMODISK Classic

**Bemelegíti, megnyugtatója és ellazítja a fáradt izmokat, enyhíti a fájdalmat**



**TÖBB MINT 2 000 000**  
ELÉGEDETT VÁSÁRLÓ

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

**60 NAP**  
PÉNZ-VISSZAFIZETÉSI GARANCIA

**MOST AJÁNDÉK MASSZÁZSGÉLLEL!**

**Dereka hálás lesz érte!**

Megrendelhető:

**06 1 452-51-61**  
[www.kosmodisk.hu](http://www.kosmodisk.hu)

Ajánlatunk 2010. augusztus 31-ig érvényes az itt feltüntetett telefonszámon történő megrendelés esetén.

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





## Eröss Zsolt: Van esély!

Vannak, akik egész életükön át a körülmények áldozatának tekintik magukat. És vannak, akik az adott helyzetből változatlan lelkesedéssel mindig a lehető legjobbat hozzák ki. Az erdélyi gyökerekkel rendelkező Eröss Zsolt az utóbbiak zászlóvivője. Fél évvel balesete után előadásokat tart, táborot vezet, túrázik az Alpokban és fut!

feltámadnunk, meg kell tanulnunk kezelni a helyzetet, és megtalálni benne az értelmes feladatot. A balesetem óta rendszeresen megkeresnek olyanok, akik valamilyen fogyatékkal élnek. Voltak, akik engem biztattak, volt, aki tőlem kért támogatást. Részt veszek a Mosoly Alapítvány Tihanyban rendezendő futásán, és közreműködöm egy olyan, fogyatékosok által szervezett programban is, amelynek bevételét mások megsegítésére fordítják. Nincs olyan ember, aki ne segíthetne másokon! Ez nagyon fontos. Ne higgyük, hogy egy adott állapotban csak mi szorulhatunk mások segítségére. Ez már önmagában előrevész.

### Hogyan zajlott és hol tart most a rehabilitáció?

– Két hetet töltöttem a sebészetben, majd két hónapot a rehabilitációs intézetben. A befűléses élet sok-sok tomával, úszással, edzéssel telt. Oxigénterápiát is alkalmaztak, ami egy nagyon érdekes és hatékony módszer: egy magas légnyomású kamrában – mintha 15 méterre lettem volna a víz alatt – két órán keresztül tömény oxigént lélegeztem be, amely a vérplazmába is bejutva elősegítette a sérült részek jobb regenerálódását. Azóta az életem gyakorlatilag visszazökkent a régi kerékvágásába, úgy élek, ahogy mindig is éltem. Előadásaim vannak, természetközeli életre nevelő táborot tartok gyerekeknek, heti két-három alkalommal futok.

### Az egészséges életmód mit jelent az Ön számára?

– A sport mindig része volt az életemnek, ezért elsősorban erre helyezem a hangsúlyt. Nem árt tudatosítani, hogy az élet alapvető eleme a mozgás, és ha ez nincs, akkor az ember különféle pótszükségletekhez, alkoholhoz, cigarettához, drogokhoz, egyebekhez fordul. Fontosnak tartom, hogy ebben az ügyben mindenki tudatosabb legyen, tudatosan tegyen az egészségéért, és ne engedje, hogy ezek a függések uralkodjanak az életén. Persze vannak, akik a hegymászást is csak egy fajta függőségnek tartják, de úgy gondolom, ez az én szabad, tudatos döntésem. A sport jókora hatásáról nem is beszélve. Ha nem lett volna ilyen edzett a fizikumom, a regenerálódásom is nehezebben menne végbe.

### Hosszabb távon milyen célokat tűzött ki?

– Van egy terv egy expedícióról a Himalájába, már az idén. Az én helyzetemben talán ez még korai. Ugyanakkor úgy gondolom, ha továbbra is ilyen jó ütemben haladok, van rá esély.

PÁPAY ESZTER ■

### NÉVJEGY

**Eröss Zsolt expedíciós hegyászó,  
első magyarként meghódította  
a Mount Everestet 2002-ben**

Kedvenc könyve: Kurt Vonnegut: Az ötös számú vágóhíd  
Kedvenc időföltése: zenehallgatás  
Kedvenc étele: juhtúrós puliszka

### Milyen tapasztalatokkal érkezett haza Ausztriából?

– Jó élményekkel, ami azt jelenti, hogy gyorsan fejlődöm. A túra elejét kicsit félve kezdtem el, hiszen nem tudtam, hogy mennyire vagyok terhelhető. Elsőre könnyebb távokat tettünk, mert múltból lefelé jönni egy kicsit megterhelő. Mégis örömteli dolog újra próbálkozni. Aztán nehezebb túrákat is bevállaltunk. Mindennap hozzáteszek valamit a rehabilitációs folyamathoz. Már elkezdtem rendszeresen futni. Persze minden ilyen kezdeti szakasz elkerülhetetlenül fájdalmas is, hiszen el kell menni egy olyan határig, ahol szükség van bizonyos fájdalomtűrésre, de jó esetben ez a határ egyre távolabb lesz.

### Nevedben a sorsod – tartja a mondás, és Ön valóban rendkívül „erős”. Honnan meríti ezt az erőt?

– A sport, de különösen a hegymászás megerősíti az embert. Fizikailag és mentálisan is. Úgy élem meg, hogy baleset történt velem, ami nem csak hegyászokkal eshet meg. Próbálták észre téríteni, hogy ez veszélyes dolog, de én ezt eddig is tudtam. Ha az ember itt megsérül és életben marad, akkor tud örülni az életnek. Adott esetben annak is, hogy fel tud állni.

### Egyetlen olyan pillanat sem volt, amikor elkeseredett volna?

– Nem. Amikor a baleset után magamhoz tértem, és felfogtam, mi történt, tényleg annak örültem, hogy egyáltalán élek. Az volt a legfontosabb, hogy ha az életem bármilyen színjét vissza tudom szerezni, akár még tolszékbe kényszerülve is, akkor abból kihozom a legtöbbet. Szerencsém van, mert jó baráti és családi környezet vesz körül, ami szintén sokat segít. Én pedig optimista vagyok.

### Gondolt már arra, milyen nagy megerősítést adhat most azoknak, akik valamilyen hátránnyal, fogyatékkal élnek?

– Már a múltban is átérztem, hogy egyfajta példaképpé válok, de most még inkább. Ez rendkívül pozitív dolog számomra, és igyekszem pozitív értékeket közvetíteni. Fontos, hogy bármilyen traumából kell

Magyarországon egyetlen Hiperbár Centrum látja el a betegek kezelését. A budapesti Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet területén található centrum több ezer kezeléssel több száz, különböző betegségben szenvedő páciens gyógyulását segítette elő eredményesen. A hiperbár oxigénterápiáról az érdeklődők bővebb információt kaphatnak a [www.baromedical.hu](http://www.baromedical.hu) weblapon, illetve a 06-1-392-0376 és 06-30-269-9436-os telefonszámokon.

## A hasi görcsök fogságában...

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

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

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

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

Egy a hastáji problémákkal és annak kihatásaival foglalkozó nemzetközi kutatás megdöbbentő eredményeket mutatott. A megkérdezettek közel kétharmada számolt be gyakori hasi diszkomfort-érzésről, rendszeresen visszatérő hasi görcsökről

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

SPONSORÁLT CIKK


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

### Gyors és célzott segítség a hasi görcsök kezelésében!



- A Buscopan speciálisan görcsoldásra kifejlesztett, természetes alapanyagú gyógyszer.
- Gyorsan hat.
- Közvetlenül a hasban fejti ki hatását, így célzottan szünteti meg a hasi görcsöt.
- Enyhíti a görcsöt kísérő fájdalmat.
- Hatékony a gyomor-, hasi és emésztési görcsök, epe- és vesegörcs, IBS, menstruációs görcs kezelésében.

### Megszünteti a görcsöt, megszünteti a fájdalmat.

A Buscopan 10 mg bevonat tabletta vény nélkül kapható hioszcin butilbromid hatóanyagú gyógyszer.

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



## ALLERGIA: A RÁKELLENES CIVILIZÁCIÓS BETEGSÉG (Gyógygombakivonatok és az „ösi” allergiamentes immunrendszer helyreállítása)

Az allergia a szervezet túlérzékenysége egy anyaggal szemben, amit az immunrendszer – tévesen – veszélyesnek ítél. A heves reakciót az egyébként ártalmatlan, idegen anyag, az allergén váltja ki. Allergén lehet például a fű-, gyom-, fa-, virágpollenek, házi poratka, élelmiszerek, fémek, vegyszerek. A túlreagáló immunrendszernek azonban lehetnek pozitív hatásai is. Egy 18 évig tartó úgynevezett prospektív tanulmányban kimutatták, hogy az asztma és a széna-nátha jelenléte a rákhalálozások valószínűségét több mint 10 százalékkal csökkentette. Az allergia vastagbélrák-ellenes hatását több tanulmány

is megerősítette: 75 százalékkal csökkentheti a vastagbélrák rizikóját. Az allergiás megbetegedések modern betegségekné számitanak. Ez felveti azt a kérdést, mi vezetett tömeges megjelenésükhöz korunkban. 1989-ben Strachan indította útjára az azóta többször módosított, úgynevezett „higiéniahipotézist”. A mai, módosított elmélet alapján az allergia tömeges elterjedéséhez a megváltozott környezet vezetett, a hagyományos allergénekben, mikrobákban, endotoxinokban gazdag környezet, amelyben őseink felnőttek, megváltozott, „tisztább” lett. A higiéniahipotézis szerint immunrendszerünk természetes fejlődéséhez a fertőző anyagok is hozzájárultak őseinknél. Olyan hatóanyagok alkalmazása lehet eredményes az allergia leküzdésében, amelyek az immunrendszer aktivitásának, illetve rákellenes védekezőképességének fenntartása mellett képesek az allergiás, valamint az autoimmun betegségek kialakulását csökkenteni és a már kialakult betegségek tüneteit enyhíteni vagy megszüntetni. Számos gyógygombakivonatról kimutatták, hogy azok növelték az immunrendszer sejtjeinek ráksejtellenes aktivitását



amell, hogy allergiaellenes (például a hisztaminszintet csökkentő) hatást is kifejtettek. A népi és természetgyógyászat nyilván ebből az okból használja őket az autoimmun betegségek kezelése mellett az allergiás betegségek tüneteinek enyhítésére. Figyelemre méltó, hogy a gyulladásgátló apigeninről nemrég állatkísérletben kimutatták ekképpen hatását is.

Szerző: Varga Gábor, Dipl.-Kfm.

További információ: 06-70/423-1127

Gyógygomba Információs Központ:

Budapest VI. ker., Izabella u. 82.

További információ: [www.apigenin.hu](http://www.apigenin.hu),  
[www.vargadiet.hu](http://www.vargadiet.hu)



## Rendszeres vércukor önellenőrzéssel megelőzheti a diabétesz szövődményeit!

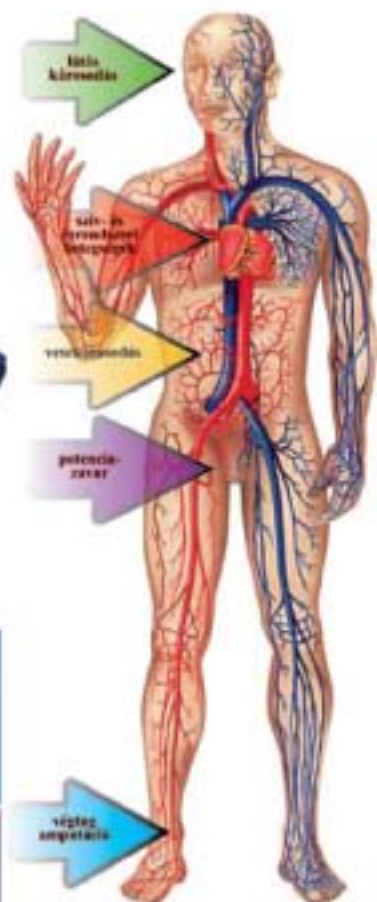


Készülék ára: 8 900 Ft  
50db tesztsík: 2 920 Ft

77 Elektronika Kft.  
1116. Budapest,  
Fehérvári út 96.  
Tel.: +36 1 206-1480  
Fax: +36 1 206-1481  
E-mail: [dsz@e77.hu](mailto:dsz@e77.hu)  
[www.e77.hu](http://www.e77.hu)

Ingyen hívható zöld szám:  
06 80 27 77 77

[www.e77.hu](http://www.e77.hu)  
DCONT PARTNER  
vércukormérő



A Dcont Partner gyógyászati segédeszköz. A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát.

## Szomjoltás

Élelem nélkül jóval tovább életben maradunk, mint folyadék híján. Mégis erősebben érezzük az éhség gyötrelmeit, mint a szomjúságot. Szervezetünk csak akkor jelzi, hogy folyadékra van szüksége, amikor már vészesen megfogyatkoztak a tartalékai.

A szervezet működésében a víznek szerteágazó szerepe van: biztosítja a megfelelő vérnyomást, részt vesz az emésztési és felszívódási folyamatokban, a salakanyagok kiválasztásában, segíti az egészséges sav-bázis egyensúly megtartását, valamint a testhőmérséklet szabályozását. Az újszülöttek testének mintegy 70 százaléka víz, a felnőtteké mintegy 60 százalék. A legtöbb létfontosságú folyamat vizes közegben megy végbe, így érthető, miért fontos a szervezet megfelelő hidratáltsága.

### A kiszáradás kockázata

Ha a vízháztartás egyensúlya megbillen, a szervezet kiszárad. Átlagosan napi 1,5-2 liter folyadékra van szükségünk, de hőségben vagy intenzív sportolás mellett ennek akár kétszeresét is elfogyaszthatjuk. A legjobb szomjoltó a víz, az ásványvíz, a természetes, nem cukrozott gyümölcslé, a tea – ügyeljünk a változatosságra! Nyáron izletes szomjoltó a hideg gyümölcsléves, a desszertként fogyasztott kompót vagy a friss gyümölcs. Gondoljunk arra, hogy mozgás közben erőteljesen megizzadunk, és a verejtékkel nemcsak vizet, hanem ásványi sókat is veszít a szervezet, ezeket izotóniás italokkal célszerű pótolni, így elkerülhető a dehidratáció vagy az izomgörcsök veszélye.

Már kétszázalékos folyadékvesztés esetén romlik a fizikai és a szellemi teljesítőképességünk, tünetként fejfájás, koncentrációzavar jelentkezhet. Ha testtömegünk folyadéktartalmának 5 százalékát elvesztjük, akkor a munkaképességünk a harmadára csökkenhet! Ezért tartsunk magunk mellett egy palack ásványvizet, így könnyen nyomon követhető a napi folyadékfogyasztás mértéke. Bőrünk is meghálálja, ha belülről hidratáljuk, így tovább megőrzi fiatalos rugalmasságát.

### Nagyszülők és unokák

Az életkorral csökken a szomjúságérzet, ezért fontos figyelni a környezetünkben élő idősekre, hogy gyakran igyanak keveset, és mindig legyen a közelükben megfelelő mennyiségű folyadék. A másik veszélyeztetett korosztály az unokáké, akik a játék hevében gyak-

ran megfeledkeznek arról, hogy inni kellene. A gyerekek szervezetének önszabályozó mechanizmusai még nem működnek megfelelően, míg időseibe egyre sérülékenyebbek, labilisabbak. Az elégtelen folyadékbevitel könnyen felboríthatja ezt a kényes egyensúlyt, ami akár életveszélyes állapotot is előidézhet. A nagyszülők és unokák korosztályában gyakrabban előforduló betegségek, lázas állapotok, hasmenés, hányás, vagy a nagy meleg fokozza a test folyadékigényét. A kiszáradás főként az egyedül élő idősebb embereket veszélyezteti, akik – sokszor a memóriaromlás miatt – egyszerűen „csak elfelejtenek” inni.

KOLIMÁR ÉVA ■

### Mit és mennyit igyunk?

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének hírlevelében olvasható ajánlások szerint:

- Vándorlás kismamák legalább napi 1,5 liter folyadékot fogyasszanak, ügyeljenek a változatosságra! Napi 3-5 alkalommal egyenek friss zöldséget, gyümölcsöt!
- Szoptatás alatt 1 literrel nagyobb a kismamák folyadékigénye.
- Ügyeljünk a gyümölcsléves gyümölcshányadára, minél magasabb, annál jobb! Cukros italokat is ihatunk, de csak mértékkel!
- A gyerekek játék közben gyakran elfelejtnek inni, ezért gyakran kínáljuk őket folyadékkal, hiszen hőségben fokozottan fennáll a kiszáradás veszélye.
- Nyáron készítsünk gyümölcsalapú jégkrémeket, melyeknek nagy a folyadék-tartalmuk!

# Joya

SOYA

Puffad a hasa, nem bírja a tejet?

Próbálja ki a szóját!



2010 júliusától már Joya Bio Zab és Rizs ital is!

Az összes Joya termék 100%-ban:

génmanipulációtól mentes  
koleszterinmentes  
laktózmentes  
gluténmentes  
csak növényi alapanyag

Nehéz megtalálni a megfelelő ételket, melyek mellett, hogy egészségesek, elérhető a hétköznapi emberek számára is.

Email: [iroda@reainature.hu](mailto:iroda@reainature.hu)  
További információkat itt talál: [www.joya-soja.hu](http://www.joya-soja.hu)

Forgalmazza:

**reainature**  
Ami igazán természetes



# Pikkelysömör, a félreértett betegség

A pikkelysömör sokak életét megkeserítő bőrbetegség. A gyulladt, vöröses, hámló foltok nem fertőznek, a betegeket mégis sok utálkozó megjegyzés és a strandokon megalázó kiközösítés éri. Gyógyszeres kezelés, gyulladáscsökkentő krémek, fényterápia, fürdőkúra és különféle, modern infúziós kezelések segítenek tünetmentessé tenni a pácienseket.

A lakosság 2 százalékát érintő pikkelysömör (psoriasis) pontos oka ma még ismeretlen. Ezüstös, pikkelyvel fedett, élénkörös plakkok jelennek meg a betegeken. Ezek a kemény felületű, a bőr felszínéből kiemelkedő foltok lehetnek aprók, jellemzően azonban több centiméteres felületre folynak össze. Főként a könyökön, a térdén és a hajas fejbőrön jönnek elő, de a test bármely területén felbukkanhatnak. A körömöt fehér, bemélyedő kis pontocskák tarkítják, a körömlemez pedig elválik a körömgátyától. Gyermekeknél is előfordulhat a feltűnő elváltozás, de felnőttekre jellemzőbb a panaszok kialakulása. Férfiaknál és nőknél egyaránt előfordul psoriasis.

Dr. Hutás Gábor belgyógyász-reumatológus szerint jellemző a betegségre, hogy nemcsak bőrbetegségeket okoz, hanem az érintettek 10-20 százalékánál párhuzamosan ízületi gyulladás is fellép a gerinc, illetve a végtagok ízületein.

A körkép aktív időszakait tünetmentes epizódok szakíthatják meg, de a sötét bőr bármikor aktiválódhat, különböző külső vagy belső provokáló tényezők hatására. Gyakran sérülés vagy tartós irritáció hatására jön elő. Egyes

gyógyszerek szedése is súlyosbíthatja a panaszokat, ezért a psoriasisról minden kezelőorvos tájékoztatni kell. Egy családon belül gyakran többen is szenvednek a plakkok rendszeres felbukkanásától, ez örökletes háttérre utal. A stressz is kihozhatja a kellemetlen tüneteket.

A szakorvos azt javasolja, hogy a betegek próbálják elkerülni a tünetek kialakulását azzal, hogy óvják bőrüket a sérülésektől, fertőzésektől, gombától. A pikkelysömörösöknek ismerniük kell a provokáló tényezőket, így próbálhatják kivédeni a betegség fellángolását.

Bár a psoriasis még nem gyógyítható, korszerű kezelésekkel tünetmentessé tehető. Enyhébb esetekben a pikkelyeket lehet hámlasztani, illetve szteroidos kenőcsökkel kezelni. Enyhülést hoznak a kátrányt tartalmazó krémek is. Súlyosabb, nagyon kiterjedt esetekben a pikkelysömör helyi kezelése mellett belső, gyógyszeres terápiára is szükség lehet. A szakorvos A-vitamin-származékokat rendelhet tabletta formájában. Az immunrendszer egyfajta gyengítésével, elnyomásával is lehet hatni a betegségre, kiterjedt bőrtünetek vagy ízületi problémák esetén. A modern orvostudomány vívmánya az úgynevezett célzott biológiai terápia,



amellyel gátolni lehet a betegség kialakulásában kulcsfontosságú szerepet játszó, gyulladás okozó anyagok vagy sejtek működését, ezáltal nagymértékben lelassítani a káros folyamatot – tudtuk meg dr. Hutás Gábortól.

A nagyobb kiterjedésű plakkokra jótékony hatással van még az UV-fényterápia is. A természetes terápiák híveinek jó hír, hogy mind a pikkelysömör, mind a reumatikus bántalmak kezelésére bevált módszer a kénes vízbe merülés, amelyet Budapesten, Balfon, Harkányban, Egerben és Parádán is megtehetünk. A Holt-tenger szárító hatású iszapja és a táj klímája, fényviszonyai miatt a psoriasisban szenvedők tömegesen keresnek itt gyógyulást. Fontos hangsúlyozni, hogy a pikkelysömör semmilyen formában nem fertőző, és mivel a hajlam sem adható át másnak, a beteg környezetére nézve egyáltalán nem tekinthető veszélyesnek.

MÁRTON ANITA ■

## GYÓGYHÍR ■ rejtvény

Júniusi rejtvényünk helyes megfejtése: 6424.

A Studio Moderna Kft. értékes ajándécsomagját nyerte: Scheuer Józsefné, Budapest. Gratulálunk!



KOSMODISK  
Classic

Problémái megoldásában most egy svájci lábspecialista segíthet Önnek

# Vessen véget a lábfájásnak, ha nem válik be, visszafizetjük a pénzét – GARANTÁLTAN

KÜLÖNLEGES  
★ AJÁNLAT ★  
Rendeljen 2 párt és  
MEGTAKARÍT  
1 820 Ft-ot!

Nincs annál rosszabb, mint egész nap talpon lenni, különösen, ha tyúkszem, bőrkeményedés, vagy egyéb problémája van a lábán, dagad a bokája, fáj a talpa, vagy nehéz a lába. A többség egyszerűen elviseli, próbálja tapasztal, emelköl, talpbetéttel és más a gyógyszerterápiában beszerezhető eszközökkel csillapítani fájdalmát. Úgy tűnt semmi sem működik? Imerős a helyzet? Nos lábfájása azonnal enyhíthető a **Foot Cradle** nevű, tudományosan megalapozott eszközzel.

## Tudományos orvosi fejlesztés

Egy svájci orvos, aki lábproblémákra specializálódott, felismerte a titkot: a lábat megfelelően alá kell támasztani és ki kell párnázni. Ezt a mai cipők általában nem biztosítják. Ez okozza, hogy a láb íve folyamatosan lelapul, olyan formára, amely már kényelmetlenséget okoz a sarkoknál, a bokánál, a lábikrában, a lábszárbán, és hátfájást is okoz, ami gyakran kínozó görcsökkel társul. A doktor úr megfigyelte, hogy betegei különböző megoldásokat próbáltak ki, beleértve a tapasztalat, emelköl, talpbetéteket és speciális cipőket, de minden siker nélkül. Sokévi kutatás és próbálkozás után végül elkészítette a **Foot Cradle**-t.

Az általa elkészített **Foot Cradle**-t a betegek próbálták ki, és most 10 év múltán millióknak értékesíti az egész világon, amely csillapítja, s ami még fontosabb, azonnal enyhíti a lábproblémákat.

A **Foot Cradle** súlya kb. alig 30 g darabonként, de finom kontúros formatervezése lehetővé teszi, hogy teljesen alátámassza a testsúlyt, segítve a lábfájás csökkenését. Mindenféle lábbeliben hordható – szandálban, magas sarkú sport, edző és munkacipőben, sőt csizmában is. Ha egyszer betette a cipőjébe ezt a láthatatlan betétet – viselés közben érezni sem fogja – azonnal tapasztalhatja, hogy milyen enyhülést biztosít.

## Ingyenes otthoni kipróbálás

Ha nem akar hinni nekünk, próbálja ki otthon három hónapig kockázatmentesen! Amennyiben nem enyhülne lábfájása, egyszerűen küldje vissza, maradéktalanul visszafizetjük a pénzét – ezt garantáljuk.

Azonnali enyhülés. Most 90 napja van, hogy kipróbálja, ha az alábbiaktól szenved...

- Tyúkszem
- Bőrkeményedés
- Boka dagadás és fájdalom
- Bűtyök
- Görcsök a lábujjakban és a lábfejben
- Lúdtalp
- Sarokfájás
- Derékfájás
- Lábfájás
- Fájdalom a láb elülső részében és a talpon



Amint a szöveg is leírta, a svájci lábspecialista megállapította, hogy a láb legfőbb problémáját a láb ívének fokozatos súlyosodása okozza. A **Foot Cradle** így van kialakítva, hogy azonnal csillapítja ezt a problémát, így rögtön enyhülést ad. A Windsor Health ezért ajánlja Önnek a 90 napos kockázatmentes otthoni kipróbálást.

## Hogyan segíthet Önnek?

A **Foot Cradle** tílka az egyedül szerinti formaterv. Mivel teste változtatja súlyát mozgás közben, ezt teszi a **Foot Cradle** is. Ön észre sem veszi hordás közben mi történik. Segít kiegyensúlyozni a lábát a csontokat (az emberi test legérzékenyebb csontjait), hogy visszanyerjék normális anatómiai helyzetüket. A lábujjakat természetesen rendező el, behajítás nélkül, a bőre gyakorolt nyomás enyhül, és fájdalma megszűnik.

## Kézvel készített valódi bőr

A **Foot Cradle** kézzel készült, valódi bőrből. Nagyon könnyen behelyezhető bármilyen cipőbe, és amint elkezdi rajta

**Mit mondanak a szakértők...**

„Lábspecialista vagyok, és minden cipőmben van egy pár **Foot Cradle**. A lábat a megfelelő helyzetben tartja állás és járás közben, mivel alátámasztja a sarkot és az ívet. Mindenkinél előnyös lehet, mert alkalmas bármilyen típusú cipőbe, még magas sarkúba is. Sok betegem használja a lábujjában, mivel nagyszerű előnyöket biztosít. Mégis még abban az esetben is, ha Önnek nincsenek lábproblémái. Mindenkinél azonnal enyhülést ad. Határozottan ajánlom a fájdalom enyhítésére, és általában a láb segítésére.”

S J O'Sullivan, MSSCh, MBChA

rugón lépkedne. Próbálja ki a **Foot Cradle**-t három hónapig a mi kockázatlankra. Ha nem válik be, megígérjük, hogy teljesen visszafizetjük az árát.

## Rendkívüli ajánlat

Ajánlatunk csak korlátozott ideig érvényes! Most a kár 1 820 Ft-ot is megtakaríthat, ha két pár **Foot Cradle**-t vesz! Rendelje meg tehát a második párat egy másik cipőjébe, vagy akár társ, rokona, barátja számára. Egyszerűen hívja rendelési vonalunkat most, vagy küldje vissza az alábbi szelvényt, feltüntetve méretét és postafordultával megküldjük Önnek a **Foot Cradle**-t. Amint megkapta, helyezze bele cipőjébe, tegyen néhány lépést és próbálja ki az új érzést, hogy szabadon, fájdalommentesen jár. Többé le sem akarja majd tenni! Döntson most – vegye igénybe azonnal ezt a kivételes, kockázatmentes, 90 napos kipróbálási ajánlatot még MA!

MEGRENDÉLÉSHEZ HÍVJA  
A 06 1 801 6220-AS TELEFONSZÁMOT!

MEGRENDÉLŐLAP

Cím: 1463 Budapest, Postafiók 821

Fontos! Kérjük, jelölje meg láb méretét: Női méret (35-40): \_\_\_\_\_ Férfi méret (40-45): \_\_\_\_\_

Kérem, küldjenek nekem egy **FOOT CRADLE**-t csak 6 900 Ft + 2 000 Ft csomagolási és szállítási költség ellenében.

Rendeljen két pár **FOOT CRADLE**-t csak 11 980 Ft + 2 000 Ft csomagolási és szállítási költség ellenében és megtakarít 1 820 Ft-ot!

NEVEM, NYOMTATOTT NAGYBETŰVEL, TÖLTSE BE!

TELJESEN: \_\_\_\_\_

TELJESEN: \_\_\_\_\_

TELJESEN: \_\_\_\_\_

TELJESEN: \_\_\_\_\_



# Rovarcsípések

A tavaszi, nyári hónapokban, különösen most, a sok eső és kiterjedt árvizes területek miatt az átlagosnál sokkal több a valamilyen rovarcsípés utóhatásai miatt orvoshoz fordulók száma. A közhiedelemmel ellentétben, nemcsak a kullancs, hanem az egyszerű szúnyog, darázs, méh vagy pók csípése is néha súlyos egészségügyi problémák okozója lehet. Olyannyira, hogy azok szélsőséges és nagyon ritka esetben akár halált is okozhatnak.

**E**gy közönséges szúnyogcsípés, ha a rovar a testünkön egyszerűen lecsapjuk, netán eldörzsöljük, gombás vagy bakteriális/vírusos fertőzést okozhat. Bár a szúnyog nyálában ezek a kórokozók nincsenek jelen, ám a vérszívás közben szétlapított teste téli lehet azokkal. Ezek a kórokozók a szúnyog fullánkja által ütött, mikroméretű sebhelyen keresztül könnyen bejuthatnak a testbe. A szúnyognyálában lévő maláriakórokozók nálunk szerencsére még nem jelentek meg, de a klímaváltozással foglalkozó szakértők szerint ez csupán idő kérdése. Dél-Európa számos országában már regisztráltak maláriafertőzést.

## Allergiások: nagyobb a kockázat

Magyarországon szerencsére nem élnek olyan pókfajták, amelyek csípése jelentős egészségügyi kockázatot mutatna, ám ez nem jelenti azt, hogy egyes pókfélék marása ne okozna kisebb-nagyobb fájdalmat, bőrpírt, végtagsziba-

dást, vagy súlyosabb esetben ne igényelne orvosi ellátást. A mintegy ezer hazai pókfajta között számos mérget termelő is található. Ilyen például a koronás keresztcsapó, a mérges dajkapók vagy a szongáriai cselőpók. Ezek marása általában nehezebben gyógyul, olykor vízenyosodás, fekélyesedés is felléphet. Mivel világszerte, így Magyarországon is évről évre több az allergiás beteg, az egyik legveszélyesebb rovarcsípés a darázsé, a méheké, illetve némely hangyafajtáé. Az erre való érzékenység az első kellemetlen találkozás során alakul ki, és a második alkalom más súlyos, életveszélyes állapotot idézhet elő. Ezek az úgynevezett anafilaxiás reakciók a testben vízesedést, súlyosabb esetben fulladásos tüneteket okoznak. Különösen veszélyeztetettek azok, akik valamilyen bétablokkoló gyógyszert szednek magas vérnyomásra vagy szívbetegekre, mert annak hatóanyaga felerősítheti a csípés káros hatásait. Igazolt rovarmérge-allergia esetén az érintetteknek ajánlott mindig maguknál tartani az ellenanyagot. Normális körülmények között ezeknek a rovaroknak a csípése

csupán kezdeti fájdalmat, majd bőrpírt, viszketést okoz, a piros folt mérete nem haladja meg a két négyzetcentiméteres kiterjedést. Hideg vizes vagy ecetes borogatás hatására hamarosan enyhülnek a tünetek.

Az utóbbi években már nemcsak az erdőben, mezőkön, hanem a városi parkokban, lakótelepi zöld területeken is megjelentek a kullancsok. Közöttük pedig egyre több a Lyme-kór baktériumát vagy a fertőző agyvelőgyulladás vírusát terjesztő egyed. Lyme-kór ellen nincs védőoltás, ám célzott antibiotikumos kezeléssel jól gyógyítható, a kullancs-enkefalitisz ellen viszont feltétlenül ajánlott a védőoltás beadatása.

## Tünetenyhítő homeopátiás szerek

A rovarcsípések különösen a csecsemőkre, kisgyermekekre veszélyesek, mert ők a felnőtteknél hajlamosabbak annak elvakarására, így a seb felülfertőződhet. Különösen náluk lehetnek hasznosak a különféle rovarriasztó szerek, illetve a homeopátiás készítmények, amelyek gyengéden enyhítik a panaszokat. Vannak olyan homeopátiás szerek, amelyek a viszketést, a duzzanatokat hatásosan és gyorsan csillapítják, mások kifejezetten a méhcsípés hatását enyhítik. A csípések megelőzésére használható golyócskák a vízpartra nyaralni készülő kisgyermekes szülőknek adnak hatékony segítséget. A rovarcsípések megelőzésére és helyi kezelésére a patikák választékában megszámlálhatatlan készítmény szerepel.

LÓRÁNTH IDA ■



## Elsősegély

Rovarcsípésre számos házi praktika is eredményes módszer.

A csípés helyét például érdemes tiszta alkohollal fertőtleníteni, majd hideg, ecetes vizes borogatással kezelni. Ha nem tudjuk milyen rovar csípése okozta a tüneteket, ajánlott annak helyét eukaliptusz-, szegfűszeg- vagy levendulaolajjal bedörzsölni. A viszkető szúnyogcsípés szalmiákszesszel kezelhető, de a hagyma leve is megfelel erre a célra. Darázs- és méhcsípésnél előbb csipesszel ki kell venni a bőrből a fullánkot, majd utána ecetes borogatással csillapítani a fájdalmat és a többi kellemetlen tünetet. Orvoshoz akkor kell fordulni a rovarcsípésekkel, ha allergiás tüneteket (extrém, nagy területű kivörösödés a csípés helyén, testtáji vízesedés, feldagadás, fulladás érzése) észlelünk, vagy a csípés utáni kellemetlen fájdalom és egyéb elváltozás pár napon belül nem szűnik meg.

ÚJ!



## Frissítő elsősegély az égett bőrnek

-  TÚLZOTT NAPOZÁS
-  FORRÓ TÁRGY
-  ROVARCSÍPÉS
-  FORRÓ FOLYADÉK
-  SZOLÁRIUMOZÁS

950 Ft\*

\*Ár a készlet erejéig, a készlet erejéig. A készlet erejéig. A készlet erejéig.

Az Avemar rendszeres alkalmazásával csökkenthető a kemoterápia és a sugárkezelés mellékhatásai, a műtétet követő lábadozási idő és a betegséggel együtt járó fáradékonyság: javulhat a beteg közérzete, életminősége.



**avemar**  
filmtabletta  
daganatos betegségek részére

**Mi az Avemar?**

Az Avemar egy speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer daganatos betegségek részére, amely az eddig megszokott tasakos kiegészítő mikrogranulátum mellett már filmtabletta formában is elérhető.

**Mikor ajánlott az Avemar szedése?**

- Rosszindulatú daganatos megbetegedésben szenvedők klinikai onkológiai kezelésének (műtét, radioterápia, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére.
- Az onkológiai kezelése előtt, alatt és azok befejeződése után folyamatosan, megszakítás nélkül ajánlott alkalmazni.
- A daganatos betegség bármely stádiumában szedhető.
- Az Avemar rendszeres alkalmazásával csökkenthető a kemoterápia és a sugár-

**Mikor érdemes a tablettát szedni?**

A tablettá formát ajánljuk mindazoknak, akiknek gondot jelent a folyadékban feloldott mikrogranulátum jellegzetes illata, állaga, így annak elfogyasztása is. A tablettát könnyebben tárolható, szállítható és adagolható, valamint gazdaságos kiszerezésben is megvásárolható. A filmtabletta ugyanazt az Avemar pulvort tartalmazza, mint a – már világszerte elismert – mikrogranulátum.



Információ: (061) 20-20-290 • Megrendelés: (061) 412-2619 • [www.avemar.hu](http://www.avemar.hu)





## HYPEROL tableta

A Hyperol tableta az éltető oxigén erejével győzi le a legtöbb ismert baktériumot, vírus, gombát és egyes élősködőket is.

A fertőtlenítésen túl számos területen használhatjuk:

- vérzéscillapítás;
- seb és horzsolások tisztítása, fertőtlenítése;
- szájnyálkahártya-betegségek, afta, fogínygyulladás kezelése;
- fogszabályzó készülékek, fogkefe fertőtlenítése;
- toroköblögetés;
- eszközök fertőtlenítése.



Vény nélkül kapható karmamid-peroxid hatóanyagú gyógyszer.  
Gyártja a Medtop Kft. Alkalmazási előírás: OGYI-érv. száma: 14 599/55/03.

A KOCKAZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEG-TÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

# Tombol a nyár!

## Sweax hónaljvédő



Izzadságfoltmentes biztonság!  
Többé nem kell szégyenkeznie az izzadságfoltok miatt!  
Az új Sweax hónaljbetétet férfiak és nők számára úgy fejlesztették ki, hogy nagy nedvszívó képessége és ultravékony felülete által Önnek egész napra kényelmet és biztonságot nyújtson.

Kapható a gyógynövény-szaküzletekben és a dm-ben is.  
[www.horsajbetet.hu](http://www.horsajbetet.hu)

## After Bite



## After Bite

Gyors és gyengéd segítség a  
• szúnyog-,  
• darázs-,  
• hangya-,  
• csalán-,  
• medüza-  
• és egyéb rovarcsípésekre.

Gyermekeknek is!

Forgalmazza: MedLine Üdítőhár Kft.  
[www.rovarpatet.hu](http://www.rovarpatet.hu)

## ARMONIA – CSIGACSODA



A HELIX ASPERSA csiganyálka és aloé vera koncentrátumot tartalmazó, parabénmentes natúrkozmetikai termékek nyáron is természetes védelmet és hatékony ápolást nyújtanak minden bőrtípusra.  
Keresse gyógyszertárakban és bioboltokban!

RÁNCFELTÖLTÉS  
REVITALIZÁLÁS  
PIGMENTFOLTCSÖKKENTÉS

Kapható a gyógyszertárakban!  
[www.daylong.hu](http://www.daylong.hu)

Daylong Baby, Daylong KIDS,  
és Daylong Actinica

Professionális liposzóma alapú fényvédő naptejek Svájc-ból.  
Csecsemőknek, gyerekeknek, felnőtteknek, napallergiára is!  
Napi 1x az egész napos védelemért!



FÉNYVÉDŐINK  
EGÉSZSÉGCÁRTYÁRA IS  
MEGVÁSÁROLHATÓK!

## Gondoljon három betűre:

**M B E**

A stroke jelentése a köznyelvben szélütés, illetve agyvérzés. Az agyi érkatasztrófa alattomosan, csapás-ként érkezik, és súlyos következményekkel járhat: 10 szélütésen átesett beteg közül 9 soha nem lesz képes többet úgy élni, mint azelőtt.



A következő levél e-mailben érkezett. „Egy kerti partin a barátnőm kissé megingott, elejtette a tányérját, aztán mindenkit megnyugtattott, hogy jól van. A többiek orvost akartak hívni, de ő azt állította, hogy csak az új dipője miatt csúszott meg. Felsegítették, kapott egy másik tányér ételet, és bár egy kissé gyengének tűnt, tovább szórakozott. Később a férje elmondta, hogy a feleségét egy újabb rosszullét után kórházba vitted, ahol elhunyt. Már a partin kisebb stroke-ja volt. Ha felismertük volna a stroke jeleit, és azonnal mentőt hívunk, talán ma is velünk lehetne. Akik nem halnak meg, gyakran reménytelen, tehetetlen helyzetbe kerülnek.

Egy neurológus azt állítja, ha a stroke áldozatát 3 órán belül elkezdheti kezelni, teljesen visszafordítható az állapot. De a beteg súlyos agykárosodást szenvedhet, ha a környezete nem ismeri fel a stroke jeleit. Elmondta, hogyan ismerhetjük fel, hogy baj van:

**Ne feledje a 3 betűt: MBE, és a következő 3 egyszerű kérést!**

1. **M:** Kérje meg az illetőt, hogy **MOSOLYOGJON**.
2. **B:** Kérje meg, hogy **BESZÉLJEN**, mondjon egy egyszerű mondatot összefüggően, például: Szép napunk van.
3. **E:** Kérje meg, hogy **EMELJE FEL** mindkét karját.



Ha az illetőnek a három kérés teljesítésének bármelyikével nehézsége van, azonnal hívni kell a mentőket, és elmondani a tüneteket. Van még egy jel: kérje meg, hogy **ÖLTSE KI A NYELVÉT**. Ha a nyelve kicsavarodik, illetve egyik vagy másik oldalra húzódik, ez is a stroke jele lehet.”

Érdekelt, hogy mi a véleménye erről az interneten keringő levélről dr. Harcos Péter neurológusnak. Hasznos, ha közzétesszük ezt a szöveget, vagy tele van félígazságokkal?

– A leírt esemény egy átmeneti vagy csak csekély károsodást okozó agyi keringészavar lehetett, ami azonnali kórházi felvételt igényelt volna. Így nagy valószínűséggel a rossz vagy a legrosszabb következményt elkerülhette volna a beteg – mondja dr. Harcos Péter. – A beteg állapotának egyszerű megítélésére ajánlott módszer jól érthető és eredményes, mert már egy tünet megléte esetén is több mint 70 százalék a stroke valószínűsége. A 3 órán belüli vérrögoldásra (thrombolysis) csak a betegek egy része alkalmas, azok, akik a kezelés feltételeként előírt szigorú beválasztási feltételeknek megfelelnek, és nem áll fenn egy sem az egyébként

nem kisszámú kizáró kritériumok közül. A 3 órán belül annál nagyobb a sikeres kezelés esélye, minél rövidebb időn belül kapja meg a beteg az intravénás vérrögoldó gyógyszert, tehát akik a tünetek kialakulása után 1 órával már kaphatják, lényegesen nagyobb mértékben javulnak, mint például a csak 2 óra múlva kezelték. Ebből a rövid időtartamból következik, hogy akkor van esély a kezelésre, ha a beteg vagy a környezete azonnal hívja a mentőszolgálatot a stroke tüneteinek jelentkezésekor. Ilyen esetben az ügyeleti szolgálat vagy a háziorvos kihívása szinte biztosan behozhatatlan idővesztéssel jár. Tehát a laikusok felkészítése az egyik legfontosabb fegyver a stroke ellen.

KOLIMÁR ÉVA ■

## VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

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

A VEP készülék teljesíti az European Union MOD 93/42/EEC Direktíva követelményeit.

1094 Budapest, Páva utca 26. II/5.

Rendelje meg, elküldjük teljes díjazással mellette!

Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről [www.vep-keszulek.hu](http://www.vep-keszulek.hu)

**06-1-216-8428**

## EGYSZERŰEN VISSZAÁLLÍTHATÓ A MEGFELELŐ SZEKUALIS ÉLET

A merevedési zavar korunk jellemző férfibetegsége. Az érintett férfiak többsége idegenkedik a probléma elismerésétől, a segítségkéréstől. Szakemberek szerint az esetek jelentős hányadában, időjében 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)



# Szép haj – nyáron is

Ma már magától értetődő dolog, hogy a tűző naptól UV-szűrőt tartalmazó naptejekkel, napolajokkal védjük bőrünket. Arra azonban kevesen gondolnak, hogy az erős napsugárzás hajunkat is károsítja, nem beszélve a nyár egyéb örömeiről, mint a sós tenger vagy az úszómedencék klóros vize. Egy kis odafigyeléssel azonban megelőzhetjük, hogy a nyár végére hajunk szárazzá, töredezetté, fénytelené váljék.

Hajkoronánk szépségét négy öröklődő tényező szabja meg: a hajszálok szerkezete, sűrűsége, színe és eloszlása. A haj állapotát azonban számos egyéb dolog is befolyásolja, például az általános egészségi állapot, a hajápolás, a samponok, hajápoló szerek és eszközök használata. Az egészséges haj megőrzéséhez nincs szükség semmiféle csodaszere, elég tisztán tartani a fejbőrt, és kiegyensúlyozottan táplálni – a haját is elsősorban belülről kell táplálni. Az egészséges haj rugalmas és a hajszálok gyökerénél lévő faggyúmirigyeknek köszönhetően fényes. A haj és a fejbőr azonban a test és a lélek általános állapotát is tükrözi. A legtöbb betegség esetén – például vészhelyzet, vitaminhiány, a pajzsmirigyhormon hiánya vagy lelki megpróbáltatások miatt – megjelenhetnek gyenge, fakó hajszálok vagy itt-ott kopaszodó foltok is.

## Ha tűz a nap

A kánikula, a strandsezon beköszöntével a külső tényezők is alaposan elbánnhatnak frizuránkkal. Az erős UV sugárzás károsítja a haj szerkezetét, megbontja a hajszálok alkotó fehérjék közötti kötéseket, emiatt töredezett, fénytelen lesz. Ráadásul az erős napfény nedvességet von el a hajunkból, ami miatt szárazzá, sprödülé válik. Súlyosabb esetben a fej bőre is hámlani kezd. A festett, dauerolt haj még érzékenyebb a külső hatásokra. Aki világos hajtincsekre vágyik, annak jól jön a nap szőkítő hatása, de aki büszkén viseli vöröre festett hajkoronáját, az nem biztos, hogy részesüljön szeretné védeni a tükörben. A kellemetlen változásokat kalap, kendő viselésével elkerülhetjük, amelyek nemcsak védenek az erős napsugárzástól, hanem diva-



tos kiegészítő is a nyári öltözködni. Ha valami miatt mégsem szeretjük a fejedőt, használjunk speciális, fényvédelemmel ellátott hajápoló termékeket vagy UV-szűrős hajpermettel kezeljük le hajunkat, mielőtt a napra mennénk.

## Vízparton

Nem is nyár a nyár fürdőzés, lubickolás nélkül, de sokan nem gondolnak arra, hogy mi minden tapadhat hajukhoz a vízből. A tenger sós hullámai és a medencék fertőtlenítőszerai szintén szárító hatásúak, a vízből pedig a többi fürdőzőről leoldódott naptej, napolaj, testápoló mind a hajunkra rakódhat, és gátolhatja a fejbőr légzését. Ezért úszás után mindig öblítsük ki hajunkat tiszta vízzel, a nap végén pedig mosunk haját kímélő samponnal. A napsugárzás és a víz szárító hatása ellen speciális, UV-szűrős hajolajokkal is védekezhetünk; az olaj körbeveszi a szálakat, és megőrzi a nedvességét.

Hogy a nyaralás során mennyire károsodott a hajunk, azt úgy ellenőrizhetjük a leggyorsabban, hogy egy kitépett hajszálat kifeszítünk. Ha nem szakad el könnyen, hanem egy kicsit megnyúlik, akkor nincs semmi baj, egészséges a hajunk. Ha viszont könnyen elszakad, az annak a jele, hogy rugalmatlan, száraz lett – ilyenkor érdemes hajápoló krémeket, pakolásokat alkalmazni, amelyek regenerálják a károsodott haját, nyugtatják a fejbőrt.

Nyáron, amennyire csak tehetjük, kerüljük a hajszárítót és a hajszütővas, hajki-egyenestő használatát, inkább hagyjuk hajunkat megszáradni a szabad levegőn. A nyár legpraktikusabb viselete a rövid frizura. Ha ragaszkodunk a hosszú hajhoz, akkor forjok be, vagy viseljük laza lófarkat, hogy minél kevésbé verejtékezzünk a hosszú haj alatt.

Fésülködéskor legyünk kíméletesek. Az egyébként is igénybe vett haját az erőteljes fésülés csak tovább roncsolja. Kerüljük a műanyag fésűt, hajkefét, ehelyett használjunk természetes szőrből vagy fából készült eszközöket.

Mint a szépségápolást általában, a hajápolást se vigyük túlzásba, mert előfordulhat, hogy a túl sok kémiai anyag használatával többet ártunk, mint használunk.

VAIDA ANGÉLA ■

## Házi praktikák

Otthon is elkészíthetünk néhány egyszerű, tápláló, vitamindús hajpakolást. Száraz hajra 2-3 evőkanál mézet keverünk össze 1 tojássárgájával. Vigyük fel a frissen mosott hajra, és fedjük le, majd egy óra múlva öblítsük ki. Töredezett, gyenge hajra 2 dl sör keverünk össze 1 tojássárgájával. Masszírozzuk a hajunkba, majd 5 perc múlva öblítsük le. A sör táplál és tartást ad a hajnak, a tojás táplálja és fényessé teszi a hajszálokat, valamint a korpá ellen is hatásos.

## RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTBÓL!

ÚJDONSÁGOK

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

- |   |  |   |
|---|--|---|
| Reneau Z. Peunfoy:<br><b>Szorongás, főbűk, pánik</b><br>2800 Ft <input type="checkbox"/>                                      | <b>KILÓFALÓ FINOMSÁGOK</b><br>Szőc Judit: <b>Kilófaló finomságok 0-24 óráig</b><br>2980 Ft <input type="checkbox"/>                      | Prof. Dr. Dóbrinte Zoltán:<br><b>Epebetegek kézikönyve</b><br>1980 Ft <input type="checkbox"/>                                  |
| Bodánszky Hedvig, dr. Horváth Zoltánné, Páll Erzsébet: <b>Laktózérzékenyek könyve</b><br>Ár: 2499 Ft <input type="checkbox"/> | Prof. Dr. Peter Kimming, PH Dr. Dieter Hassler: <b>Kullancsok – Egy lds súlyos következményekkel</b><br>1999 Ft <input type="checkbox"/> | Dr. Zajkás Gábor, Gyurcsáné Kondrát Iona:<br><b>Szív- és értebetegek nagy diétás-könyve</b><br>1980 Ft <input type="checkbox"/> |
| Robert O. Young PhD., Shelley Redford Young: <b>A pH csoda a cukorbeteg-ségre</b><br>Ár: 2500 Ft <input type="checkbox"/>     | Dr. Zsákás Gábor, Gyurcsáné Kondrát Iona:<br><b>Szív- és értebetegek nagy diétás-könyve</b><br>1980 Ft <input type="checkbox"/>          | David Zirczenko: <b>Pasik, szerelem és szex – Felhasználói kézikönyv nőknek</b><br>1995 Ft <input type="checkbox"/>             |
| Jennie Bittleson: <b>Jóga</b><br>Ár: 1490 Ft <input type="checkbox"/>   | Dr. Jürgen Fischer: <b>100 jó ötlet gerincpanaszoldkal küszködőknek</b><br>Ár: 1960 Ft <input type="checkbox"/>                          | Leo Angart: <b>Szerold vissza az életlétésodat...</b><br>2990 Ft <input type="checkbox"/>                                       |
| Dr. Jürgen Fischer: <b>100 jó ötlet gerincpanaszoldkal küszködőknek</b><br>Ár: 1960 Ft <input type="checkbox"/>               | Dr. Rob Myers: <b>Szívbetegségek</b><br>Ár: 1995 Ft <input type="checkbox"/>   | Dr. Romik Imre: <b>66 kérdés a prosztata betegségeiről</b><br>2940 Ft <input type="checkbox"/>                                  |

## A HÓNAP KÖNYVE



Dian Tamás, Beirszki Zoltán  
**Csak ettem és fogytam** 2800 Ft 2520 Ft

Ez nem egy hagyományos könyv. Egy rendszeri mutatót be, amely átállítja a gondolkodásodat, és elindít a fogyás nélküli, kényelmes fogyás felé. Úgy is mondhatnánk, ez egy könyv alakban működő varázslat. A használata egyszerű. Kezdheted az elején, a végén vagy a közepén. Akármilyen sorrendben is olvasod, hatással lesz rád. Megtudod, hogyan lehet lefogyni evéssel. Rájössz, miért hiúzl a koplálás. Megismered az ABC-rendszert, és rádöbbedsz, miért fogytak le könnyedén több ezer kőt a Zsiregő Klub tagjai. Közben pedig Te magad is átállsz. Mert tudnod kell: ez a könyv működik. Készen állsz a kalendrára?

## Megrendelőszelvény

Név: \_\_\_\_\_

Postázási cím (ahová a könyvet kéri): \_\_\_\_\_

Telefonszám: \_\_\_\_\_

E-mail cím: \_\_\_\_\_

Dátum: \_\_\_\_\_ Alkírás: \_\_\_\_\_

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 könyvet megrendelheti interneten is, a [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu) címen, és személyesen is átveheti 9-16-ig a következő címen: 1139 Budapest, Úteg u. 49.

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

INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHETI  
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: REMÉNYI ÉVA, TEL.: 452-0277  
[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

**KÖNNYED LÁB NYÁRON IS!**  
Megoldás visszér problémákra.  
(fáradt láb, lábnehézség, látható visszér)

**Doppler ultrahang vizittel**  
9.500 Ft

Az akció 2010.07.01 - 2010.08.31-ig tart!

Oxygen Medical Magánorvosi Központ  
1042 Budapest, Arpád út 47-49.  
Tel: 06 1 799 7986, 06 20 554 1498

**biomed®**

**FESZÜL ÉS FÁJ A LÁBA?**

Használja Ön is a **Biomed Vadgesztenye krém**!

9,5% vadgesztenye kivonattal  
Visszérgyulladás következtében kialakuló kellemetlen bőrtünetek, valamint faradt és feszülő lábak ápolására. Kellemes illatú, borsos krém.

+A és E vitamin  
Ajánlott fogyasztási árak:  
60g: 625 Ft, Dupla (2x60g): 999 Ft  
(A 60g-os csomagban 2 db 60g-os termék található)

Keresse a gyógyszerárakban, gyógynövény szaküzletekben, fitoféka és bioboltokban, Herbanáz, Herbária, MedLine, és Rossmann üzletekben.



## Gyors segítség a leggyakoribb gyomorpanaszokra



fájdalom  
görcsök



teltségérzés  
puffadás



gyomorégés  
émelygés



Új



- nyugtatja a gyomoridegeket
- ellazítja a gyomorizomzatot
- szabályozza a táplálékjavítást
- normalizálja a savtermelést
- védi a gyomornyálkahártyát

**IBEROGAST**  
NÖVÉNYI - GYORS - HATÁSOS

www.phytotec.hu

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



A meggy őshazája Észak-Indiától a Balkánig terjed, eleink már a honfoglalás előtt ismerték és fogyasztották. A gyümölcsöt ehetjük frissen, levesként, de mélyhűtésre, befőtt, lé és bor készítésére egyaránt alkalmas. Levelét, a termés kocsányát, magját gyógyító céllal használhatjuk.

A meggy a csonthéjasok családjába tartozik, rokonai a cseresznye, a kajszli, az őszibarack, a szilva. Az édes-savanykás, lédús gyümölcs kitűnő szomjoltó, üdítő, frissítő hatású, hozzájárul a szervezet vízhiányának egyensúlyban tartásához. Szénhidrátartalma – savanykás íze ellenére – viszonylag magas, gyorsan felszívódik, így a szervezet rövid időn belül jut energiához.

Élelmi rostjai támogatják a gyomor- és bélrendszer működését, megkötik és segítik eltávolítani a tápcsatornában keletkező káros bomlástermékeket.

### Frissen szedve

Meggyet legjobb frissen enni, a fáról szedve. Éretten kell leszedni, de hűtve is csak egy-két napig tárolható károsodás nélkül, viszont lefagyasztható és tartósítható. Levét színező- és aromaanyagként az élelmiszeriparban sokoldalúan használják.

### Nyersen és főzve

A meggy nyersen felhasználható gyümölcsjoghurt, turmix, túrós desszert, fagyalt készítéséhez. A gyümölcsöt megmossuk, kimagozzuk, és igény szerint daraboljuk. A legegyszerűbb turmixolni vagy gyümölcscentrifugával a levét kinyerni. A centrifuga puttonyában maradó meggyhúst és héjat se dobjuk ki, süteményekhez vagy tejszínnel dúsított túrós desszerthez felhasználhatjuk. Gyorsan elkészül a meggyleves vagy a meggy mártás is, hiszen csak pár percig kell főzni, így megőrizhetjük a gyümölcs értékes vitaminjait.

### Gyógyhatások

A meggy jelentős mennyiségű A-, B1-, B2-, C-vitamint, ásványi anyagokat – mint a kalcium, kálium, magnézium, vas, cink, szelén –, további flavonoidokat tartalmaz. A flavonoidok fontos szerepet játszanak az egészség megőrzésében, ugyanis gyulladás-

cökkentő, a ráksejtek kialakulását megelőző hatással rendelkeznek. Antioxidáns hatású anyagai segítenek megővni az érfalakat rugalmasságát, elkerülni a visszértágulásokat, enyhítik az ízületi megbetegedés okozta fájdalmakat. Ásványi anyagai támogatják a szívizom munkáját. A meggy kitűnő vértisztító, serkenti a máj és a vese működését, az emésztést és a belek mozgását, hozzájárul a székrekedéses problémák rendezéséhez. Segít fenntartani a szervezet optimális sav-bázis egyensúlyát.

### Leve, levele, magja

A meggy minden részét felhasználják gyógyító célokra. Levét meghűlés ellen ajánlják, savanykás ízű adó anyagai vírusellenes hatásúak, ezért ne edesítsük! Levelének gyógyhatását a cseranyagok adják, gyógyteakeverékek alkotóiként segíti a vizeletkiválasztást, vízhajtó, fogyasztó és gyulladásgátló hatású. Teája kiváló köhögéscsillapító. Puffadás ellen is alkalmazható. Tisztított magját egykor melegítőpáma töltelékeként alkalmazták: a sütőben felfelegették, majd lenvászon zsákba töltve helyezték a fájó testrésze. Modern változatát mikróban melegíthetjük a kívánt hőfokra. A meggy magját manapság a nyakfájás enyhítésére ajánlják.

### Rejtett értékek

Magyarországon, a Debreceni Egyetemen végeznek figyelemre méltó kutatásokat a növényi eredetű hatóanyagok gyógyászati alkalmazásával. A meggy mag nem olajos részének komponensei javítják a szív működését, antioxidáns és kerin-gest javító összetevőik révén növelik a bőr vérellátását, gátolják a bőr öregedését. A meggy mag olajos komponensei erősítik és rugalmasabbá teszik a bőrt.

## „Szeretem a hasam!” A haspuffadásról és kezeléséről

Jókat enni-inni mindenki szeret. Azt viszont már jóval kevesebben kedvelik, ha egy kiadós lakoma után hasuk puffadni, feszíteni kezd, fokozott bőfűgés, teltségérzés kínozza őket. A kellemetlen haspuffadást okozhatják bizonyos ételek és italok (például káposzta, karfiol, bab, kávé és szénsavas italok...), valamint a stresszes, felfokozott életmód is. A habzsolva étkező vagy túl kapkodva lélegző ember emésztőrendszerébe a szükségesnél több levegő jut. Ilyenkor a táplálkozás után, az emésztés során gázok keletkeznek, a vékonybélben nem jól megemésztett tápanyagok pedig a vastagbélbe jutnak, és ott a bélbaktériumok bontják tovább, ennek során további gázok képződhetnek. A haspuffadás általában bár kellemetlen, de nem kóros jelenség. Magunk is védekezhetünk ellene nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb étkezéssel – a „többször kevesebbet” elv betartásával. Ha viszont a puffadás rendszeresen, kínzóan fájdalmas tünetekkel lép fel, feltétlenül forduljunk orvoshoz, mert bakteriális fertőzések, ételérzékenység vagy más, komoly betegségek is állhatnak a tünetek mögött! Jó hír viszont, hogy létezik egy hatékony megoldás a haspuffadás tüneteire: a szimetikon! Ez a különleges hatóanyag megváltoztatja az emésztett bétartalomba és az emésztőtraktus nyálkájába ágyazott gázbuborékok felületi feszültségét, ennek

**Új!** **Rád bízom.**

**Oncomar**  
AVEMAR LIOFILIZÁTUM

speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére

**Patikákban kapható az ONCOMAR!**  
*Ahogy arról Ön a hírekől is értesül...*

Az **ONCOMAR** az Avemar felfalálójának legkorszerűbb terméke, amelyet Németországban és az USA-ban gyártanak. Dr. Hidvégi Máté találmánya **segítséget ad** mindazok számára, akiknek az életét megérintette a rák. Nem gyógyszer és nem helyettesíti a klinikai onkológiai kezeléseket.

Az **ONCOMAR liofilizált fermentált búzacsira-kivonatot** tartalmazó speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer **daganatos betegek részére**. Az **ONCOMAR** elődjénél **korszerűbb**: az ízesítőkhöz kívül nem tartalmaz adalék- és segédanyagot. A hatóanyagot az elérhető legfinisztább formában tartalmazza. Gyorsabban oldódik, **könnyebben fogyasztható**.

**Figyelem: a felfaláló az Oncomart ajánlja a betegek számára!**

Az új márkabolt neve: **ONCO-SHOP**  
Az Onco-Shop-ban Ön mindig megvásárolhatja az **ONCOMAR-t!**  
Budapest, XII., Schwartzer F. u. 3. (Kék Golyó u. sarok)  
(Az Onkológiai Intézzel szemben.) Nyitva: H-P: 8.30-17.30  
Tel.: 06-1 / 350-4313 [www.oncomar.hu](http://www.oncomar.hu)

következtében a buborékok fala elbomlik, és az így kiszabaduló gázok már képesek felszívódni a bélfalon keresztül!

Az Anafat lágyzselés kapszula 125 mg szimetikon hatóanyagot tartalmaz, többet mint a legtöbb puffadás elleni szer, így adagolása is egyszerűbb. Ráadásul nagyon gazdaságos: egy kapszula alig több mint 40 Ft-ba kerül. A szimetikon tartalmú Anafat kapszulát étkezés közben érdemes bevenni, mert így az emésztés elejétől fejti ki biztonságos hatását, és a fokozott gázképződés eleve elkerülhető!

A kapszula további előnye, hogy hatását kizárólag a falai önmagukon fejtik ki, ezért nem szívódik fel a szervezetben, hanem átalakulás nélkül távozik a széklettel. Különösen fontos ez a kismamáknál, hiszen a terhesség és szoptatás alatt a kapszula szedésének így nincs akadályja, mivel kémiai és biológiai reakcióba nem lép a szervezettel! Összegezve megállapíthatjuk, hogy csupán egy kis odafigyeléssel újra felfedezhetjük az étkezés gondtalan örömeit, békét köthetünk ételünkkel és ruháinkkal is!



Anafat. A has feszültségoldója

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

SPONSORÁLT CIKK



# A Szivárvány Szülő Alapítvány

A Down-szindrómás gyermekeket és családjukat segítő alapítvány a Szegeden és környékén élő érintetteket segíti, hogy sérült gyermekeik életét egészséges társaikéhoz hasonlóan tartalmassá, örömtelivé tehesse.



**É**vi 100 ezer születéssel számolva mintegy 1500 Down-szindrómás gyermek jön a világra Magyarországon. A Szivárvány Szülő Alapítványt 1998-ban hozták létre, egyik alapítója és 2005 óta elnöke Kovácsné Patyik Gabriella. Három gyermekük közül a legnagyobb, a 19 éves Réka Down-szindrómás. Tudja, milyen segítségre van szüksége egy hasonló helyzetbe került családnak.

– Minél előbb keresnek meg bennünket, annál jobb, mivel a születést követően az orvosok inkább a negatívumokról tájékoztatják a szülőket, arról, hogy milyen egészségügyi gondokra számíthatnak, mire nem lesz képes a gyerek az élete folyamán. Személyes tapasztalataink alapján mi mondjuk el, hogy nem olyan vészes a helyzet. Attól, hogy született egy Down-szindrómás gyermekük, még ugyanolyan teljes életet tudnak élni, és rengeteg örömet jelent egy ilyen gyermek nevelése. A mi családunk is normális életet élnek, mindössze van egy kromoszómával többünk, és kész – mondja Kovácsné Patyik Gabriella.

Az alapítvány a civil szervezeteknek felajánlott 1%-okból, pályázati pénzekből szervezi programjait. Mintegy 60 családdal van aktív kapcsolata. De vannak olyan Down-szindrómás gyermekeket nevelő szülők, akik a stigmatizáció miatt inkább kerülnek a nyilvános közösségi életet.

– Az orvostársadalom a szűrésre és a megelőzésre helyezi a hangsúlyt, ám ettől függetlenül jelenleg is születnek Down-szindrómás gyermekek, akiknek az életét úgy kell irányítani, hogy az a leginkább ki tudjon teljesedni. Az évtizedekkel ezelőtt megírt szakkönyvek arról szólnak, hogy ők mit nem tudnak. Ehhez képest a mi gyerekeink a közös programok mellett karate-edzésre járnak, főzőversenyeken vesznek részt, és még hosszan sorolhatnám. Mi nem a kiszűrendő kromoszóma-rendellenességet látjuk, hanem az ezzel együtt élő családokat, Rékát, Zétényit, Botit meg a többieket.

–t– ■



Kovácsné Patyik Gabriella

**Szivárvány Szülő Alapítvány**  
6726 Szeged, Középfasor 78.  
E-mail: downszivarvany@gmail.com

**Csupaszívek Társasága, a Down Egyesület jogutódja**  
1068 Budapest, Király u. 72. III. 22.  
Tel.: 06-1-341-0675, 06-80-203-993, 06-30-274-8578

E-mail: downe@motavnet.hu  
**Down Alapítvány**

1145 Budapest, Amerikai út 14.  
Tel.: 06-1-363-6353  
**„Down dada” Szülői Szolgálat**  
1134 Budapest, Télienyi út 132.  
Tel.: 06-1-208-5622, 06-1-208-5316, 06-1-206-6465

**Református Egyház Bethesda Gyermekkorháza**  
1143 Budapest, Ilka u. 57.  
Tel.: 06-1-343-1626



A három legjobbban sikerült gyerekünk

## SASSZEM® LÉZERKEZELÉS:

# a végleges megoldás!

Szemüveg vagy kontaktlencse nélkül sajnos sokan nem látunk élesen, ami rendkívül kényelmetlené teszi a mindennapjainkat.

Cikkünkben a legújabb megoldással, a lézerkezeléssel kapcsolatos leggyakoribb kérdéseket válaszoljuk meg.



### Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?

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

### Hogyan történik maga a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer megfelelően megváltoztatja a szaruhártya felszínét. Az eljárás biztonságosságát jól mutatja, hogy a világon eddig több mint **10 millió sikeres lézerkezelés** történt. Ilyen nagyszámú eset alapján állíthatjuk, hogy az orvosi garanciával végzett lézeres kezelés ma már rutineljárásnak számít. A fájdalommentes beavatkozás **csupán 1-2 percet** vesz igénybe, s ezt követően egyből haza is mehet a páciens. Az eljárás a legmodernebb, harmadik generációs, repülőpontos lézerezéssel történik. A beavatkozást követően a kezelt páciens élesebben láthat, mint bármikor előtte szemüveggel vagy kontaktlencsével. Ezt az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek hívjuk.

### Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

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

### Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?

**Három-öt nap pihenés** után általában semmi akadály a munkavégzésnek, de természetesen már szemüveg nélkül. Mivel a kezelés csak egy vékony rétegen történik, semmilyen fizikai korlátozásra nincs szükség a kezelést követően. Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

### A legmodernebb technikák általában nagyon drágák.

#### Ejtsünk 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. A befektetés 3-4 év alatt biztosan megtérül, mivel a páciens élesen lát majd távolra, így nem kell egy életen keresztül fizetnie a szemüvegért vagy kontaktlencséért.

### Hogyan fog látni a kezelés után a páciens?

Ez elsősorban a kiinduló dioptriától függ. A várható látásélességet – melyre orvosi garanciát vállalunk – a következő tábla mutatja, 45 000 sikeres kezelés tapasztalata alapján.

### Mit jelent az orvosi garancia ebben az esetben?

Az összegyűjt tapasztalat alapján az előzetes viz-

Ha az Ön dioptriája látásélesség (%)	Típus	Várható
-1 di - 3 di	korai szaruhártya	98-100%
-1 di - 6 di	korai szaruhártya	98-100%
-6 di - 10 di	korai szaruhártya	98-100%
-10 di - 11 di	korai szaruhártya	98-100%
+1 di - 3 di	korai szaruhártya	98-100%
+3 di - 12 di	korai szaruhártya	75-100%

\*100% = normális látású ember látásélessége. Aki mindkét szemével 60%-ot lát, az „Szemüveg nélkül vezetni”. A táblázatban megadott látásélesség jellegű látásélességi adatok az adott típusba tartozó dioptriával kezelt páciensek legnagyobb hányadának látásélessége a kezelés után egy évvel. Az Ön személyes látásélességi lehetőségeiről pontos információkat az alkalmassági vizsgálatok eredményei alapján kaphat.

gálat során írásos garancia születik arról, hogy milyen látásjavulás érhető el. Ez az alkalmassági vizsgálat eredetileg 12 000 Ft, de a mellékelt kártyával **ingyenes!**

**ORVOSI GARANCIÁVAL**

**SASSZEM® LÉZERKEZELÉS**

**INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA**

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

1032 Budapest, Bécsi u. 183.  
telefon: 06 1 **2-505-505**  
www.optik-med.hu, optikmed@optik-med.hu



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 hálá az Orimagnak, jó formában érzem magam.” (Sz. J. Szentendré)

„Tájékoztatósként 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 fülembe 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