

V. évfolyam
10. szám

2010. október

Gyógyhír magazin

**Szemvédő
tippek**

Diéta és sport
Interjú Szujó Zoltánnal

Teniszkönyök

Tojás, sör, élesztő – kenje a hajára!

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



echinyl

Echinaceakivonatot tartalmazó gyógynövényzsír.

Az ellenálló képesség megtartására

folipyl

Lándzsás útifű- és kakukkfűkivonatot tartalmazó gyógynövényzsír.

A légutak egészségéért



Alkoholt nem tartalmazó készítmények.

OÉTI notifikációval, zöld pipával rendelkező értend-kiegészítők.

Kapható a patikákban

és a gyógynövény-szaküzletekben.

Novembertől szezonnyitó kedvezmény!

Forgalmazza: MediLine 1139 Budapest, Csizma u. 4. • Tel.: 239-1828 • www.mediline.hu

Védelem alatt



GYÓGYHÍR

október

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 szerint tanúsított minőségirányítási rendszert működtet.

Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Kolimár Éva Hirdetési igazgató: Mező Gizi • Hirdetés: Press GT Kft.

Művészeti vezető: Gula Annamária • Címlapfotó: Deák Szabolcs

Megjelenik havonta 24-32 oldalon, 230 000 példányban Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárában, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

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

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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára: fél évre 1200 Ft, egy évre 2400 Ft

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



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

Gyógyhír online

A Gyógyhír Magazin hirdetéseiben szereplő termékek a gyógyszertárakon kívül megvásárolhatók a www.gyogyhironline.hu könyvesbolt és webáruházban!

Egy kattintás az egészségért!

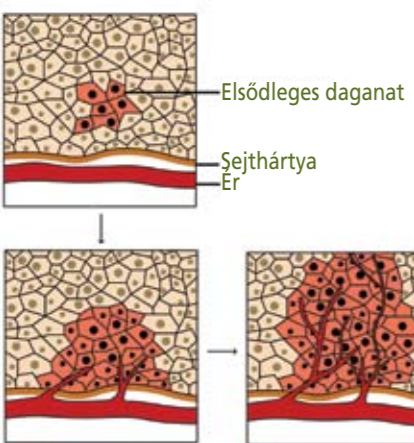


Oktoberi kiemelt ajánlatunkat tekintse meg az újság 20-23. oldalán.



MÁJRÁK: MEGELŐZÉS ÉS ÉLETMINŐSÉG-JAVÍTÁS

Kiegészítő terápiák: Bokroszomba, Agaricus blazei Murill, Patkónyelv és apigenin flavonoid



aflatoxin (szennyezett magvakban előforduló penészmérreg). A túlsúly, a dohányzás, a cukorbetegség, a magas vércukorszint, a fogamzásgátló tabletták, a vörös húsok, a magas inzulinszint szintén növelheti a májrák kockázatát. Feltételezik, hogy a magas inzulinszint túlsúly nélkül is kifejezheti káros hatását.

A májrák tünetei lehetnek: alsótesti fájdalom, duzzadt alsótest, súlyvesztés, étvágytalanság, telítettségérzet, fáradtság, gyengeség, hányinger, sárgás bőr és szem, sötét vizelet, láz. A életminőséget meghatározó tünetek előre vetítik a beteg túlélésének esélyeit is. Minél jobb a beteg általános életminősége, valószínűleg annál hosszabb ideig él. A kemoterápia alatti fizikai erőnlét is meghatározza a túlélési időt, ezért előnyös lehet olyan alternatív eszközök alkalmazása, amely csökkenti a kemoterápia mellékhatásait.

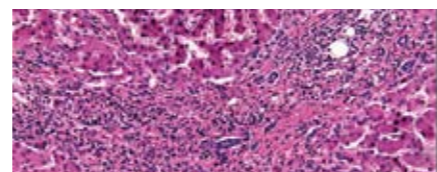
Az Agaricus blazei Murill gyógynövénykivonatról placebo kontrollált kettősvak klinikai kísérletben (Tajvan, Dél-Korea) is megerősítették, hogy javítja a rákbetegek életminőségét és immunrendszerük működését, valamint jelentősen fokozza az inzulinérzékenységet. A Bokroszomba kivonattal (Japán) májdaganatban szenvedőknél az esetek 58,3 százalékában hozott lényeges állapotjavulást vagy tumorregressziót. A Patkónyelv

kivonattal több esetben tapasztaltak előrehaladott, átletes májrákban szenvedőknél jelentős regressziót (Japán, Dél-Korea). Az apigenin flavonoid laboratóriumi kísérletekben dóziszfüggően elősegítette a májráksejtek pusztítását. A klinikai kísérletekkel és esettanulmányokkal is alátámasztott gyógygomba-terápiák javíthatják a májrákban szenvedők életminőségét és túlélési esélyeit, valamint megelőzhetik a májrák kialakulását.

Szerző: Varga Gábor, Dipl.-Kfm.

További információ: www.patkonyelv.hu, www.apigenin.hu, www.bokroszomba.hu, tel.: 06-30/391-8080, 06-70/423-1127

Gyógygomba Információs Központok: 1064 Budapest VI. ker., Izabella u. 82., 3530 Miskolc, Szemere Bertalan u. 16., 2600 Vác, Dr. Csányi László körút 51., 4029 Debrecen, Cegléd u. 2.



Az érszűkület kezelése a Nashwan-ParasoundPlus eljárással

Az elhalálozási statisztikák élen világszerte a szív- és érrendszeri betegségek állnak. Érthető, hiszen az érszűkület, érlemezésedés kialakulásában szerepet játszó három fő rizikófaktor a tartós stresszhatás, a dohányzás és a helytelen táplálkozás korunkban többnyire együttesen állandó jelleggel jelen vannak.

Egy érszűkületben szenvedő beteg így nyilatkozott: „Eleinte csoszogva hegmászásnak tűnt az 50 métert legyalogolni, éjszakánként sokszor felébredtem, amikor egy óriási görcs húzta a lábamat, mintha késsel szurkálnának, sokszor csak zokniban tudtam aludni, mert jéghideg volt a lábam még a nyári melegben is. Gyakran elszibadtak a kezeim és a lábaim. Folyamatosan idegesített a fülzúgásom, mintha tücsök ciripelnének állandóan. Óvakodtam a hirtelen mozdulatoktól, mert megszedültem, elvesztettem az egyensúlyomat. Miután részesültem a Nashwan-ParasoundPlus készülékkel való kezelésben, járástávolságom a többszörösére nőtt, könnyedebb a járásom, az éjszakai görcs nélkül végigalszom. A zokni éjszakai használatáról egyszerűen elfeledkeztem, mert végre felmelegedett a lábam.”

Sokan így, és ehhez hasonlóan jellemezték érzéseiket, állapotukat a Nashwan-ParasoundPlus készülékkel kezelt betegek. Az infra-, ultra- és hallható hangot kibocsátó készülék mellékereket képez a beszűkült, elzáródott érszakasz területén, melyek átveszik az érszűkület által károsodott ér funkcióját. A kezelés mindössze 20 alkalomból áll, naponta kb. 30-40 percet vesz igénybe.

Az érszűkület kialakulásában kockázati tényezőt jelent a magas vérnyomás, a dohányzás, a cukorbetegség, a magas vérsír- és koleszterinszint, valamint a



Dr. Khaled Nashwan eljárását több mint 25 nagydíjjal jutalmazták

családi halmozódás (örökletes). Emellett szerepet játszik még a stressz, az életkor, az elhízás és a mozgásszegény életmód is. Dr. Khaled Nashwan ez idáig több mint 25 nemzetközi nagydíjat nyert el, de mint mondta „a javult betegek mosolya marad mindig a legnagyobb díj a számomra”.

További felvilágosítás: www.medhungary.com, telefon: 06-30/265-9360, 06-20/327-6835, 06-70/290-3216, 06-72/551-714

SPONSORÁLT CIKK

SPONSORÁLT CIKK



Újra itt a náthaszezon!

Még szinte el sem felejtettük a téli-tavaszi megfázásokat, a tüszögést, köhögést, máris itt a következő szezon. És még csak azt sem mondhatjuk, hogy a hosszú, meleg nyár kárpótolt volna bennünket a nyirkos, hideg napok miatt. De sebjaj, majd jövőre! Addig is testben, lélekben készülünk inkább a leggyakoribb, ősztől tavaszig fenyegető betegség kivédésére.

A megfázás, a nátha, más néven hűléses hurut egy akut, fertőzőes légzőrendszeri betegség, amely az orr, a torok és a tüdő nyálkahártyáját támadja meg. Kevesen tudják, hogy a megfázást, akár csak az influenzát, vírusok okozzák. A náthás beteg orrában és torkában termelődő váladékban hemzsegnek a vírusok, így zárt térben már a pusztá lélegzéssel is egyik emberről a másikra terjedhet a fertőzés. A vírust hordozó személy már a lappangási idő alatt is – amikor még tünetmentes – fertőz. A mérsékelt égöv fejlett országaiban az emberek általában 2-6 alkalommal lesznek náthások évente.

Általában egy hétig tart

A náthát okozó rhinovírusok száma a jelenlegi ismeretek szerint meghaladja a 200-at. A vírusok elleni védekezés az immunrendszer feladata, amely legyőzi a korábbról már megismert kórokozót. Mivel azonban a vírusok állandóan változnak, így a fertőzés során szerzett védelem nem biztos, hogy érvényesül a következő fertőzésnél.

A köhögéskor, tüszentéskor cseppecskék formájában a levegőbe kerülő vírusok bejutnak a legyengült immunrendszerű emberek orrába, és az orr-garat nyálkahártyáján megtelepedve, a nedves, meleg környezetben gyorsan szaporodásnak indulnak. A betegség főbb tünetei az orrfolyás, a torokfájás, a fejfájás, az orrdugulás, a száraz köhögés, a tüszögés, az étvágytalanság és az általános erőtlenség. Láz – az influenzával ellentétben – nem alakul ki, legfeljebb enyhe hőemelkedést tapasztalhatunk. A tünetek mintegy 3 napig tartanak, majd általában egy hét alatt fokozatosan megszűnnek, de az orrfolyás tovább, akár 2-3 hétig is eltarthat. Szövődmény ritkán, az esetek tíz százalékában fordul elő; középfül- és arcüreggyulladás, a légcső és a hörgők baktériumos felülfertőződése lassíthatja a gyógyu-

Illatos gyógyteák



A meghűlés kúrálására érdemes kipróbálni a népi gyógyászatban jó eredménnyel alkalmazott gyógyteákat. A kamilla, hársvirág, bodzavirág, borsmentalevél, kakukkfű, zsályalevél forrázata komplex módon hat. Melegen kortyolgatva izzadásra készíti, ez megtizedeli a kórokozókat, miközben serkenti a szervezet öngyógyító mechanizmusait. Miközben mélyen belélegezzük a gyógytea illatát, illóolajtartalma tisztítja a légutakat. A herbatea kitűnő folyadékpótlás, egyben mérsékli a nyálkahártyák gyulladását. Ízlés szerint ízesíthetjük egy teáskanál mézzel, amit az iható hőmérsékletűre hűlt gyógyteaába tegyünk, így a méz antibiotikus hatása is hozzájárul a mielőbbi gyógyuláshoz.

lást. Ezekben az esetekben szükség lehet antibiotikus kezelésre, de erről minden esetben orvosnak kell döntenie.

Fontos a megelőzés

Kimerült vagy legyengült állapotban sokkal könnyebben meghűl az ember, de a levegő emelkedett por- és szennyezőanyag-mennyisége, az alacsony páratartalom, a központi fűtés – amely szárítja az orr nyálkahártyáját – egyaránt hozzájárul a fertőzés terjedéséhez. A csecsemők, a kisgyermek és az idült betegségben szenvedők különösen veszélyeztetettek. A tévhit ellenében a hideg környezet, a fázás önmagában nem okoz meghűlést.

A nátha legjobb ellenszere a megelőzés, ezért a téli időszakban lehetőség szerint kerüljük azokat a helyeket, ahol zárt térben sok ember fordul meg, ilyenek a tömegközlekedés, a bevásárlóközpontok, az áruházak, a mozik, a gyógyszertárak, postahivatalok. Emellett az immunrendszer erősítésével felvértezhetjük magunkat a betolakodókkal szemben. Mivel ebben az időszakban már kevesebb friss gyümölcsöt, zöldséget fogyasztunk, mint tavasszal-nyáron, vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket tartalmazó készítmények fogyasztásával elkerülhetjük vagy enyhe lefolyásúvá tehetjük a megfázást. A C-vitamin különösen hatásos, ugyanis a kutatási eredmények nagy része amellett szól, hogy az antioxidánsokat tartalmazó C-vitamin javítja az immunrendszer működését. A testmozgás, a sport jótékony hatását nem lehet elgyszer hangsúlyozni – nem baj, hogy kinn hideg van, alaposan felöltözve tartózkodjunk sokat a friss levegőn. És ha már az öltözködéskor tartunk: öltöztünk

Ajándék TEVASEPT antibakteriális gél

Vitalitás és immunrendszer erősítés – ezt biztosítják az EUROVIT® multivitamin és 1000 mg retard C-vitamin filmtabletta étrend-kiegészítő készítmények, amelyekhez most ajándékba adunk Önnek egy TEVASEPT antibakteriális gélt, a víz nélküli kézfertőtlenítéshez!*

EUROVIT®

vitalitás minden nap

*Az akció leírása: Amennyiben az akcióban résztvevő gyógyszertárban megvásárol egy doboz EUROVIT® multivitamin felnőtteknek 30x filmtablettát, valamint egy doboz EUROVIT® 1000 mg C-vitamin retard 30x filmtablettát, akkor ajándékba kap egy doboz 50 ml-es TEVASEPT antibakteriális kézfertőtlenítőt. Az akció 2010. október 1. napjától 2010. november 30. napjáig, ezen időtartamon belül is a TEVASEPT kézfertőtlenítő-készlet erejéig tart. Az akcióban résztvevő patikák listája a www.eurovit.hu oldalon tekinthető meg. Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Az Eurovit étrend-kiegészítő, valamint a Tevasept antibakteriális gél forgalmazója a TEVA Magyarország Zrt., 2100 Gócsós, Repülőtér út 5. www.eurovit.hu

Dr. Chen Patika - Természetesen egészség

Immunrendszer + életenergia

Homoktövis + Q10

Hatóanyagai támogatják az immunrendszer egészséges működését

- » Homoktövis gyümölcs értékes vitamin, flavonoid és esszenciális zsírsav tartalommal
- » Lenmagolaj többszörösen telítetlen zsírsavakkal a szív és a keringési rendszer egészsége érdekében
- » Q10 koenzim a sejtek védelméhez és a szív egészségének támogatásához
- » E-vitamin az immunrendszer egészségéhez

*étrend-kiegészítő légyszelatin kapszula
A Dr. Chen Patika logóval ellátott termékeinket keresse a gyógyszertárakban, a gyógynövényboltokban és a drogériákban vagy érdeklődjön a 06/1 260 78 54 -es telefonszámon. A terméket megrendelheti a www.gyogyhironline.hu oldalon. www.DrChenPatika.com

Köhög, tüszög, fáj a torka?

MEGELŐZÉS - TERÁPIA

Macskakarom tableta + Macskakarom tea

- Gyulladáscsökkentésre,
- Immunrendszer erősítésére,
- Akut és krónikus fertőzések esetén a gyógyszeres terápia kiegészítésére.

AZ ASHANINKÁK ŐSZI VÍRUSGÁTLÓI

Keresse a gyógyszertárakban, bioboltokban, nagy- és kiskereskedésekben. A termék a www.gyogyhironline.hu és a www.fitoshop.hu weboldalaikon is megrendelhető. Forgalmazó: ASHANINKA Pharma Kft., H-1118 Budapest, Fiumeiúterület 6. • Telefonok: +36 (1) 319 2100

KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KIZELOSORVOSÁT, GYÓGYSZERTÉSZET!



mézes gyógyteát, C-vitaminban gazdag leveket fogyasztunk, amelyek megkönnyítik a váladék oldását, emellett izzasztanak is. Kerüljük a váladékképződést segítő ételeket, például a tejtermékeket, a tojást, a keményítőt és a cukrot. Az orr alapos tisztítására, az orrdugulás megszüntetésére orrcseppet vagy orrspray-t érdemes használni, amelyek csökkentik a nyálkahártya-duzzanatot, és biztosítják a szabad orrlégzést. Kisgyermeknél, mivel ők még nem tudják alaposan kifújni az orrukat, használjunk orrszívó készüléket, közösségbe pedig semmi esetre se engedjük őket.

VAJDA ANGÉLA ■

legyen réteges, hiszen a rétegek közötti levegő hőszigetelőként funkcionál. A legelső, vékony réteg pamut legyen, amely felszívja és elpárologtatja a nedvességet. A középső rétegben könnyű, de hőtartó darabokat viselünk, a felső réteget pedig az időjárásnak megfelelően válasszuk meg. Nagy hidegben, illetve kisgyerekeknél plusz egy-két réteggel „bővíthetjük” a sort. A gyakori kézmosást sokan még a vitaminoknál is hatásosabbnak tartják a fertőző betegségek megelőzésében. A fertőzötteknek pedig a zsebkezdőt használat után azonnal el kell dobniuk, és jobb kerülni a baráti puszit és a kézfogást.

Elmúlik magától

A közös náthát nem lehet meggyógyítani. Ha már megfáztunk, a legjobb, ha néhány napig ágyban maradunk, és sok meleg folyadékot,

ÚJDONSÁG!
Komplex C vitamin bioflavonoidokkal!

SUPERB
Ez Hat... Természetesen!

Mitől komplex egy C vitamin?

A hozzáadott:

- Citrus bioflavonoidoktól
- Barbadoszi cseresznyétől/Acerola/
- Rutintól
- Csipkerózsától.

A bioflavonoidok elősegítik a C vitamin felszívódását és bomlását gátolják.

Már 500 és 1000 mg-os C vitamin tartalommal is!

A terméket keresse a patikákban, gyógynövényboltokban!
Információs vonal: 06-1-293-9361
Referenciaboltjaink: www.supherb.hu

Éber készülség

Még nem érkezett meg az influenzaszegély, de már most gondolni kell a járvány megelőzésére. Az influenza vírusfertőzéses betegség, ellene az általános higiénés szabályok betartása mellett is a legjobb védekezés a védőoltás – hívta fel a figyelmet dr. Paller Judit országos tisztifőorvos.

Az idei szezonban háromféle oltóanyag áll térítésmentesen az oltási célcsoportok rendelkezésére: a háromkomponensű, szezonális influenza elleni Fluval AB, a szintén háromkomponensű Vaxigrip junior a gyermekeknek és a 2009-es egykomponensű Fluval P pandémiás oltóanyag. Az ország járványügyi biztonságát növeli, hogy a szezonális trivalens (3 vírustörzs elleni) influenza oltóanyagok mellett rendelkezésre áll még felhasználható monovalens (H1N1 elleni) oltóanyag is, a Fluval P oltóanyagok lejáratí idejének meghosszabbítása révén. Az előző évekhez hasonlóan 2010-ben is kereskedelmi forgalomba kerülnek majd a különböző – influenza elleni háromkomponensű – hazai és külföldi oltóanyagok, amelyek tartalmazzák a 2009-es pandémiás vírustörzset is. A háromkomponensű, szezonális influenza elleni védőoltás – amely védelmet nyújt a pandémiás influenza A(H1N1)v, továbbá két másik szezonális influenza vírustörzs ellen – várhatóan novembertől lesz elérhető a háziorvosoknál.

További információk:
www.antsz.hu/Influenza 2010/2011

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Dr. Balikó Zoltán – dr. Tóta Julianna: Légúti gyuladások. **A náthától a tüdőgyulladásig**
- ➔ Maria Treben: **Légúti betegségek**

www.gyogyhironline.hu

„AZ ORR SZABADSÁGA” – INFLUENZA ÉS NÁTHA ESETÉN IS

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

Hogyan tudjuk megkülönböztetni egymástól a szezonális influenzát és a náthát? Míg az előbbieket az influenzavírus különböző változatai okozzák, és van ellenük védőoltás, addig az utóbbi kialakulásáért a leggyakrabban az úgynevezett rhinovírusok okolhatók, és nincs oltás ellenük. Az influenza fő tünetei a láz, a hidegrázás, a fejfájás, a fokozott izomfájdalom, a száraz köhögés, az orrdugulás, a H1N1 vírus esetében időnként a hasmenés és hányinger. A náthás embert pedig hőemelkedés, torokfájás és torokkaparás, száraz

köhögés, orrdugulás, illetve orrfolyás, szemváladékozás, fejfájás és tüszentés kínozza. A vírusos eredetű nátha általában hét-tíz nap alatt meggyógyul, ha azonban bakteriális felülfertőzés jön létre, olyan szövődmények alakulhatnak ki, mint az arcüreggyulladás, a hörghurut, a légcső-, illetve a tüdőgyulladás.

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

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

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

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

A Rhinospray plus egészségpénztárban elszámolható.

Eldugult az orra?

RHINOSPRAY® PLUS
AZ ORR SZABADSÁGA

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

Boehringer Ingelheim

Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.

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

Szujó Zoltán

A recept: diéta és sport

Az Etna Étterem és Pizzériában beszélgetünk, nem véletlenül, hiszen itt gluténmentes pizzát is rendelhetünk. Szujó Zoltán műsorvezető-sportriporter szeme mindig nevet, hiszen sikeres, boldog ember. Egyébként lisztérzékeny.

Mikor derült ki a betegsége, és ez mennyire változtatta meg az életét?

– Rajtam háromévesen előjöttek a tünetek, és a Heim Pál Gyermekkorházban diagnosztizálták, hogy lisztérzékeny vagyok. A terápiát a diéta jelenti: nem ehetek búza-, árpa-, rozs- és zablisztet tartalmazó élelmiszert. Elvileg a zab nem tilos, de tisztán nem kapható. A család persze kétségbeesett, csak a dédi nem. Azt mondta, semmi pánik, kukoricaliszten is fel lehet nevelni egy gyereket. Így szoktam meg. Gyerekkorom meghatározó élménye a frissen sült kenyér illata, mert édesanyám külön sütötte nekem a kenyeret. De is az megtörtént, hogy síva mentem haza a gyerekszúrról, mert nem ehettem lekváros fánkot. Aztán ezt a problémát is megoldotta a dédi és édesanyám leleményessége.

Nem nehéz ellenállni a kísértéseknek?

– Ha bemegyek a közértbe, meg sem látom a kiflit, nem sóvárgok olyan ételért, amit nem ehetek meg. Inkább azt nézem, mi mindent ehetek. Nagyon szeretem a főzeléket, válogathatok az összes gyümölcs-, zöldség- és húsfélék közül. A feleségem mindent remekül el tud készíteni.

Néha eltűnök azon, mennyivel könnyebb külföldön az élet. Nyolc éve jártam először Ausztráliában, és nem hittem a szememnek, az üzletben négyféle gluténmentes kenyér volt, és hihetetlen kínálat a különféle diétás élelmiszerekből. A megoldás nem túl bonyolult, ott cégeket alapítottak a speciális táplálkozási igények kiszolgálására, hiszen a termék sem az ételkészítés, sem a csomagolás során nem találkozhat olyan anyaggal, amit tilt a diéta. Még van hova fejlődnünk. Nagy álmom egy olyan rendszert kialakítani, hogy garantáltan gluténmentes ételt kapjon, akinek erre van szüksége. Hogy egy vendéglobben ne kelljen kérni, hogy külön készítsék el az ételt és figyeljenek a tálalásra, mert ha egy pici liszt kerül a tányérra, az a lisztérzékeny embernek árt.

Mindig ilyen bölcsen betartotta az orvosi tanácsokat?

– Nekem a sport sokat segített az önfegyelemben. Kelltt is, mert ennek a betegségnek két fajtája van. Az egyik azonnal jelez hasmenéssel, kiütéssel, ha az ember megszegi a diétát. A másik típus sokáig semmi jelét nem adja, hogy a glutén pusztítja a vékonybél bolyhait, és ez idővel komoly felszívódási zavarokat okoz. Én ez utóbbi csoportba tartozom. Gimnazista koromban, egyébként aktív sportolóként, Szegeden végeztek rajtam terheléses vizsgálatot, és akkor derült ki, hogy miközben a glutén pusztítja a szervezetemet, a teljesítményem nem csökken. Ezért kell nagy önfegyelem a diéta betartásához.

NÉVJEGY

Szujó Zoltán

RTL Klub, műsorvezető, sportriporter

Műsorai: sportközvetítések, Forma-1, ökölvívás,

Domino Nap, Reggeli

Kedvenc ételek: grillezett hús salátával, túrós palacsinta

Szabadidős tevékenység: autóversenyzés, tenisz,

kerékpározás, vitorlázás

Információk lisztérzékenyeknek: www.lisztzerzekeny.hu



Fotó: ritklub.sajtolub/Bárony Bence, styling: Frank Patrícia és Szekerák Ádám

Nem aggodtamiatt, hogy esetleg öröklődik ez a betegség?

– Két kislányom van, és természetesen felmerült a kérdés, hogy ők vajon nem örökölték-e ezt a hajlamot. Az édesanyjuk gyermekorvos, ismerjük a rizikófaktorokat, föl vagyunk készülve erre a lehetőségre is. Bár a hat és fél éves Dóri és a hároméves Zsófi nem találkozott túl sok gluténnal, mert a feleségem egyfélélt főz: gluténmenteset.

Miért vállalta, hogy szót emel a lisztérzékenyek érdekében?

– A Lisztérzékenyek Érdekképviseletének Országos Egyesülete részéről érkezett a felkérés, hogy álljak ki a nyilvánosság elé, és beszéljek a betegségről. Sosem csináltam belőle titkot, mégis egy nagy levegőt kellett vennem, amikor a saját bajomat először megosztottam a nagy nyilvánossággal. De megértettem, hogy beszélni kell erről a betegségről, mert még mindig keveset tudunk róla, és világszerte egyre több embert érint. Kutatni kellene az okokat, a megelőzés, a diagnózis és a gyógyítás lehetőségeit. Jó lenne, ha idejében felfedeznék a lisztérzékenységet azoknál is, akik nem látványos tünetekkel, de évek, évtizedek óta szenvednek ettől a táplálékallergiától, csak nem tudják, mi bajuk.

Szeretnék jó példával és hasznos tanáccsal szolgálni. A diagnózis után két dolgot kell tenni: elhinni, hogy a diéta betartása mellett az érintettek tökéletesen egészséges életet élhetnek, és azonnal kezdjenek el sportolni, mert a sport önfegyelemre szoktat és önbizalmat ad. De ki kell állni azért is, hogy a társadalom tudomást szerezzen arról, hogy ezek a betegek alig kapnak támogatást. Pedig a diéta nagyon drága, a speciális élelmiszereket, például a kenyérsütés alapanyagait csak kevés helyen és sokszorosan áron tudjuk megvásárolni. Ezen illene változtatni, ezért kell beszélni róla.

KOLIMÁR ÉVA ■

Hatásos védelem nátha, influenza ellen

Az LGG (Lactobacillus GG) probiotikum segítségével hatékonyabban védhetjük családunk egészségét számos felső légúti betegség, mint pl. nátha, torokgyulladás, influenza ellen, vagy ha már kialakult a betegség, gyorsíthatjuk a gyógyulást.

A közelmúlt átütő orvosi felfedezése az LGG (Lactobacillus GG) nevű jótékony tejsavbaktérium, amely új fejezetet nyitott a felső légúti betegségek elleni védekezésben. Olyan lehetőség került a kezünkbe, mellyel jelentősen csökkenthetjük az esélyt annak, hogy elkapjuk például a náthát, influenzát, torokgyulladást.



A jótékony tejsavbaktériumok, más néven probiotikumok megismerése az 1900-as évek elején kezdődött, amikor egy Mecsnyikov nevű orosz tudós megfigyelte, hogy a kaukázusi emberek hosszabb és egészségesebb életet élnek. Ezt azzal magyarázta, hogy arra felé sok Lactobacillus tartalmú erjesztett tejterméket (pl. savanyított juhtej) fogyasztanak, mely csökkenti a kórokozó baktériumok számát. Mecsnyikov az immunitás megismeréséért végzett vizsgálatairól 1908-ban Nobel-díjat kapott. Évtizedekkel később, hosszú kutatómunka eredményeképpen két amerikai tudós sikeresen azonosította a Lactobacillusok egy különösen jótékony fajtáját, az LGG-t. Erről a jótékony bacilusról felfedezése óta több száz klinikai vizsgálaton alapuló tudományos cikk jelent meg. Az egyik vizsgálat szerint azok az óvodások, akik rendszeresen kapták az LGG-t, ritkábban betegedtek meg, így kevesebbet hiányoztak az óvodából, mint az LGG-t nem szedő társaik. Ha mégis megfertőződtek, akkor enyhébb volt a betegség lefolyása, valamint gyorsabban gyógyultak meg. Esetükben kisebb eséllyel alakultak ki szövődmények (mint pl. középfül-, homlok- és arcüreg-gyulladás), és kevesebbszer volt szükségük antibiotikus kezelésre. Az LGG rendkívül hatékonyan bizonyult felnőtteknél is. Egy svájci vizsgálatban, szedése csökkentette a betegek orrüregében a kórokozó baktériumok előfordulását. Az eredmények annyira meggyőzőek, hogy mára az LGG számos országban az egészségmegőrzés aktív részévé vált. Magyarországon is több tízezer

felnőtt és gyermek szedte már és sokan ennek tulajdonítják, hogy azóta lényegesen ritkábban vagy egyáltalán nem kaptak el felső légúti fertőzést.

Kevesen tudják, hogy az egészséges szervezetben is sokféle kórokozó található, azonban az immunrendszer állandó felügyelet alatt tartja őket – magyarázza szakértőnk, dr. Zsilinszky Zsuzsanna fül-orr-gégész főorvos. – Betegség csak akkor alakul ki, amikor anyyira elszaporodnak, hogy az immunrendszer már képtelen megvédeni tőlük a szervezetet.

Az LGG háromszoros hatásmechanizmussal segíti a szervezet védekezését és harcol a kórokozók elszaporodása ellen: 1. fokozza azon antitestek termelődését, melyeket immunrendszerünk állít elő a betegségeket okozó vírusok és baktériumok elpusztítására, 2. fogyasztja a táplálékot a kórokozók elől, így azoknak nem jut elég, és egy részük elpusztul, 3. akadályozza a betegséget okozó baktériumok megtelepedését a test bizonyos részein, így azok hamarabb kiürülnek a szervezetből. E hatások eredményeként a kórokozók kevésbé tudnak a szervezetben elszaporodni és betegségeket okozni.

Régóta köztudott, hogy a vitaminok és ásványi anyagok szükségesek a szervezet egészséges működéséhez. Az LGG velük kombinálva még hatósabban küzdhet a betegségek ellen. Kapható a patikákban egy Multi-tabs Immuno nevű készítmény, amely vitaminok és ásványi anyagok mellett nagy mennyiségű LGG-t is tartalmaz.

Multi-tabs®

IMMUNO

LGG + multivitamin

Megelőzés és gyorsabb gyógyulás



PNGD

Gyógyszernek nem minősülő, gyógyhatású készítmény.

Kapható a patikákban, a DM és Rossmann drogériákban, valamint a www.gyogyhironline.hu webáruházban is.

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

Flector® EP
tapasz
diclofenac epolamin

IBSA

Megmozgatjuk a világot!

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

Naponta 2x1 tapasz használata folyamatos hatást biztosít

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!

Teniszkönyök

A könyökízületet három csont, a felkarcsont és a két alkarcsont, a singcsont (a kisujj felőli oldalon) és az orsócsont (a hüvelykujj felőli oldalon) alkotja. A könyök hajlításában, nyújtásában a felkarcsont és a singcsont közötti kapcsolat játszik fontos szerepet.



A felkarcsont könyök felőli végén két csontos kiemelkedést tapinthatunk a két oldalon. Az alkar hajlító izomkötege, amely a tenyeret kintről befelé, lefelé fordítja, a csuklót és az ujjakat hajlítja, a könyök belső feléről, míg a csuklót és ujjakat feszítő izomköteg, amely az alkar – a hüvelykujjhoz képest – kifelé fordítja (ebben a helyzetben a tenyér felfelé kerül), a könyök külső feléről ered.

Teniszkönyökről akkor beszélünk, ha a könyök felkarcsonti, külső részén lévő csontos kiemelkedésen bármi oknál fogva csonthártyagyulladás alakul ki. A fájdalom a könyök külső részén jelentkezik. A panaszokat az okozza, hogy a túlterhelés következtében az izmok eredésénél a csonthártya alatt apró mikro-bevérzések keletkeznek, ezek csonthártya-irritációt okoznak, esetleg elindítanak egy meszesedési, csontcsőrképződési folyamatot. A csonthártya nagyon gazdag érzőidegekben, ezért nemcsak terhelésre, mozgásra, de nyomásra, akár a saját ruhánk ujjánál érintésére is jelentkezik a fájdalom.

A teniszkönyök elnevezés a teniszezők túlterhelt alkari izmainak gyakori fájdalomára utalhat. Egyébként nincs köze a teniszhez, hisz bárkinél kialakulhat. Előidézhetheti a túl sok írás, a számítógép billentyűzetének mértéktelen használata, valamint olyan tevékenységek, amelyek során sok picit, de a könyökízületet folyamatosan terhelő, csavaró, forgató mozgást kell végezni. Típusosan felnőttkorban jelentkezik, hisz serdülőknél, gyermekeknél az érintett izomcsoport még nagyon rugalmas.

Első tünet a fájdalom, amely a könyök külső felén jelentkezik, a könyök külső csontos kiemelkedésén tapintható. A kezdeti fájdalom olyan erős lehet, hogy még a ceruza is kiesik az ember kezéből, végül annyira fokozódhat, hogy éjszaka sem hagy pihenni.

A kezelés alapvető eleme a tehermentesítés és a helyi fájdalomcsillapítás vény nélkül kapható tapaszok, gélek, krémek segítségével. Ez alatt a panaszokat kiváltó mozgások teljes elhagyása javasolt, bizonyos ideig szükséges lehet a kéz nyugalomba helyezése, sinezése. Feltétlenül javallt a fizioterápia, a gyógytorna, a stretching (nyújtás) begyakorlása. Manapság több szakember végez bizonyos rugalmas, ragasztásos tehermentesítő (kineziotape) technikát. Amennyiben a konzervatív kezelés nem vezet eredményre, injekcióval csökkenthető a fájdalom, illetve műtét is szóba jöhet.

Buzási Bea, gyógytornász, fizioterapeuta

Gyermekkor: Okosító omega-3 zsírsavak

Könnyebben tanulnak és gyorsabban fejlődnek értelmi képességeik az omega-3 zsírsavakat szedő gyerekeknek. Péter Judit fejlesztő pedagógus tanítványai körében tapasztalta ennek jótékony hatását.

A gyermekek számára az iskolában a legnehezebb feladat a hosszas figyelem, egy helyben ülés az órákon, koncentráció a feladatokra. Emellett felléphetnek olvasási és tanulási nehézségek is. A legújabb tudományos eredmények szerint azonban a megfelelő omega-3 zsírsavak szedésével jelentősen javíthatók ezek a problémák.

Péter Judit fejlesztő pedagógus több mint 30 éve foglalkozik tanulási nehézségekkel küszködő gyerekekkel. – Megdöbbentően pozitív változásoknak voltam tanúja a közelmúltban, és a szülőkötől is számos hasonló visszajelzést kapok. Volt például egy tanítványom, egy 9 éves kisfiú, akinek iskolai teljesítménye meglehetősen gyenge volt. Különösen az olvasás jelentett számára problémát, és nem volt sikerélménye a tanulásban sem. Amióta elkezdte szedni az omega-3-at, látványos változáson ment keresztül. Szülei szerint már magától választ könyveket, amiket el szeretne olvasni, és az iskolában is egyre jobban teljesít. Ráadásul nemrég megkapta matematikából az első ötösét. Az anyukája mesélte, milyen büszkén mutatta otthon az ellenőrzőjét! Több másik tanítványomnál is észrevettem, hogy egy ideje jobban figyelnek az órákon, és jobban tanulnak. A szüleikkel beszélgetve kiderült, hogy ők is elkezdtek omega-3 készítményt szedni.

Az omega-3 zsírsavak táplálkozásunk létfontosságú elemei. A két legfontosabb fajtájuk az ún. DHA és EPA, melyek nélkülözhetetlenek az agy fejlődése szempontjából. Ezek a zsírsavak ugyanis alapvető szerepet játszanak azokban az agyi folyamatokban, amin az intelligencia és az értelmi képességek alapulnak.

A szervezet omega-3 hiányát többnyire a tipikus modern táplálkozás okozza, mely szegény tengeri halfélékben, pedig ezek a halak az omega-3 zsírsavak legfőbb forrásai. Magyarországon a lakosság, így a gyermekek jelentős része is csupán nyolcadannyi halat fogyaszt, mint kellene! Pedig az omega-3 bevitel éppen akkor lenne különösen fontos, amikor a gyermekek agya a legnagyobb mértékben fejlődik, azaz kb. 12 éves korig.

Egy angol kutató, dr. M. Crawford elmélete

szert az emberi agy méretének drámai növekedése (kb. 1-2 millió évvel ezelőtt) annak volt köszönhető, hogy őseink elérték a tengerpartokat, ahol a halak révén kellő mennyiségű omega-3-hoz jutottak.

Egy vizsgálat 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 százalékuk pedig jobb eredményeket ért el matematikából. A kutatók szerint a pozitív változások háttérben a koncentrációképesség javulása áll. Ez különösen fontos lehet azoknál a gyerekeknél, akik szétszórtak, és nehezen tudnak figyelni a feladatokra.

A gyermekek agyának „olajozott működéséhez” szükség van tehát a megfelelő mennyiségben omega-3 zsírsavakra. Ma már léteznek olyan ízesített, jó ízű omega-3 készítmények, amelyeket a gyerekek örömmel szednek.





"Inkontinencia témában elkészítettünk egy informatív portált, mely terveink szerint hivatott szakmai fórumot, felületet biztosítani a független betegtájékoztatásra."

Mit is takar valójában a www.cseppmentes.hu?

Társaságunk és a célcsoport fejlesztő tagjai eddig is számos tematikus portált készítették együtt a híroldal, a bulvár, a sport, a kultúra, egészségügy, preventív egészségmegőrzés, tájékoztatás területén.

Egy szakmai fórum szervezése és programjának moderálása során került megerősítésre a korábban munkatársunk érintettsége kapcsán felmerült gondolat, hogy a betegorvos kommunikáció és HITELES tájékoztatás érdekében egy márkafüggetlen, a terápiás területek és állapotjavító beavatkozások, korrekciós lehetőségek bemutatását elérhetővé tevő weboldalt/portált készítsünk.

Az inkontinencia betegségével vagy inkább állapotával teljesen véletlenül egy ügyvédnő kapcsán találkoztunk, aki maga is sokat szenvedett ettől. Az egész élete, munkája, családi- és munkakapcsolatai lehetetlenültek el ezáltal. Majd megelégedte az általa szégyellt és eltitkolt állapotát, és felkutatva, hogyan kaphatna segítséget, hogyan kezelhetné úgy, hogy tovább dolgozhasson, visszaállíthassa önmagában a feleség, a dolgozó ügyvéd és egyáltalán a NŐ szerepét.

Hogyan élhetne újból teljes életet, és a betegsége, az állapota ellenére mégis egy magasabb életminőséget, mint azelőtt, mikor saját maga próbálta palástolni ezt a helyzetet?

Az oldalt azért hoztuk létre, hogy segítsünk egy magasabb életminőségen élni azoknak, akik ebben a titkolózó állapotban vannak, és úgy döntenek, segítséget kérnek.

Az általunk tervezett márkafüggetlenség valójában nem azt jelzi, hogy elzárkózunk a külvilágtól, és csak a saját tapasztalatainkat osztjuk meg az érdeklődőkkel. Inkább arra törekedtünk, és tesszük ezt folyamatában, hogy mindenkinek felületet biztosítsunk a témában. Minden kapcsolódó cégnek és szakorvosnak lehetőséget adunk annak érdekében, hogy a betegek, a betegek

hozzátartozói vagy a betegséget megelőzni kívánók minél szélesebb körben tájékozódjanak a tünetekről, a megoldások lehetőségeiről és a megoldást kínáló eszközök, gyógyszerek és szakorvosok elérhetőségéről. Olyan közösséget próbálunk összehozni a téma köré, akik segítik egymást.

Az oldal elkészült, él, és fogadja az érdeklődőket, mint egy virtuális rendelő vagy magánklinika. Még ez évben, ahogy erőforrásokat tudunk ráfordítani, tervezzük a kommunikáció és oldalbevezetés erőteljes online reklám, valamint szakterületet érintő PR kampányát. Szeptembertől szakkonferenciákon előadásként is bemutatásra kerül, hogy az orvostársadalom is megbarátkozzon a kezdeményezéssel, és minél több szakorvos csatlakozzon az oldalunkhoz.

Társaságunk az üzemszerű működés és társadalmi kommunikáció költségeinek hosszú távú biztosítását pályázati források és együttműködő szponzorok bevonásával kívánja fedezni. Ehhez folyamatosan keressük a lehetőségeket, mert valóban évtizedekben gondolkodunk.

A szakmai kérdéseket és az oldal vázáturológus és nőgyógyász szakorvosok, valamint a tüneti és gyógykezelésben érintett szakmai szervezetek és betegszervezet bevonásával készítettük. Nélkülük, a sok és főleg önzetlen segítség nélkül nem tartanánk sehohol ebben a folyamatban.

Az üzemeltetés és széles körű tájékoztatás érdekében, a beteg és érdekképviselő támogatása céljából önálló szervezetet kívánunk létrehozni, melyet a jövőben mind a megkezdett szakmai munkával, mind a partnereink bevonásával működésében támogatnánk.

A történet igazi sikerét az jelezné, ha ezzel a kezdeményezéssel maradandót, több évtizeden keresztül egymásnak segíteni tudó online közösséget tudnánk alkotni.

Gyógyhír
KLINIKA Az orvos válaszol

Várva várt gólyahír



A Gyógyhír magazinban olvastam a genetikai diagnosztikáról, illetve a trombozhajlam szűréséről. Férjemmel már több mint négy éve várakozunk a gólyahírrre, bár orvosi vizsgálatok alapján mindkettőnk egészséges (vérvételek a ciklus 3 időpontjában, petevezeték-átjárhatósági vizsgálat, TSH szűrés, UH és hüvelyi UH vizsgálat, spermavizsgálat). Genetikai diagnosztikai vizsgálaton és trombozis szűrésen viszont még nem voltam, ezért érdekelne, hogy Budapesten erre hol lenne lehetőség?

A meddőségi kivizsgálás több szűrővizsgálat elvégzéséből áll, melyek egyike a gén-diagnosztika. A genetikai kivizsgálást javasolt a meddőségi program elindítása előtt elvégeztetni, mert segítségével kizárhatók azok az örökletes problémák, melyek befolyásolhatják a gyermekvállalást. A genetikai vizsgálatot a nőnél és a férfinál egyaránt indokolt elvégeztetni, mert az ivarsejtek közvetítésével mindkét fél felől érkezhetnek örökletes hibák. Minden ember hordoz 4-5 lappangó génhibát. A lappangó szó azt jelenti, hogy az illető személy teljesen egészséges, semmilyen egészségügyi problémája sincs. Egyes lappangó génhibák azonban meddőséghez, valamint – embrionális korban – sejtosztódási problémákhoz vezethetnek. A genetikai vizsgálatok célja, hogy ellenőrizze, a leendő szülők hordoznak-e valamilyen meddőséghez vezető genetikai hibát.

Az emberi örökítőanyag 26 000 gént hordoz, melyekből csak néhányat vizsgálunk a meddőségi genetikai vizsgálatok során. A vizsgált gének hibái a gyermekvállalást befolyásolják. A genetikai vizsgálat elvégzéséhez mintavétel szükséges a vizsgált személy(ek)ből. A mintavétel lehet vérével és szájnyalakahártya-minta egyaránt, mindkettőből ugyanolyan pontos teszt végezhető el. Az állami egészségügyi rendszeren belül főleg a vérével terjedt el, míg a magánszolgáltatásoknál inkább a vérévelnél egyszerűbb, és teljesen fájdalommentes szájnyalakahártya-mintavétel.

A meddőségi genetikai vizsgálatok döntően magán egészségügyi központokban kérhetőek. Ma már Magyarországon vannak géndiagnosztikai cégek, melyek széles körben végeznek ilyen génvizsgálatokat.

Az Ön esetében javasolt a trombozis- és folsav genetikai teszt elvégzése, a CFTR génvizsgálat, valamint a kromoszómaszerkezet vizsgálata. Ez a négy teszt alkotja a női meddőségi genetikai panelt. A teljes meddőségi genetikai háttér a négy vizsgálat együttes elvégzésével tisztázható. A férje esetében a kromoszómaszerkezet vizsgálata és a CFTR génvizsgálat megfontolása tanácsos. Ha a férfi esetében hímvivarsejt számbeli és érési problémák is felmerülnek, akkor egy további genetikai teszt elvégzése is indokolt, az Y-kromoszóma vizsgálata.

Dr. Nagy Zsolt

genetikai diagnosztika
Telefon: 06-70-585-1352
E-mail: gen@gyogyhir.hu



Multi-tabs®
Omega-3 Kid



Az okosabb gyerekekért!

- ✓ a figyelem fokozására
- ✓ a koncentráció képesség javítására
- ✓ nagyon finom, elrágható kapszula

2 éves kortól



Ajánlott ára:
2100 Ft / 30 db

Étrend-kiegészítő. Kapható a patikákban, a DM és Rossmann drogériákban, valamint a www.gyogyhironline.hu webáruházban is. Forgalmazza: PNG Kft., Bp. 1112, Apahida u. 3.

Hajat ápol a tojás, a sör, az élesztő

A nyári napsugárzás, a strandmedencék klóros vize, a sós tengervíz, a szél alaposan megviselte a hajunkat. Következésképpen lehet a száraz, fénytelen, rugalmatlan, töredezett végű hajszálak, a fakó, élettelen szín. A meleg elmúltával érdemes gondos ápolással helyrehozni a nyáron elszenvedett károsodást.

A hajápolás első lépéseként érdemes felmérni a nyáron elszenvedett károsodást. Valószínűleg a hosszú, félhosszú frizurát viselő hölgyeknél szembetűnőbbek a hibák, a rövid haj kevésbé károsodik, mert kisebb felületen érik az ártó hatások. Ha erősen töredezték, szétváltak, szárazak a hajszálak, érdemes a fodrász segítségét kérni, és pár centit levágni a fürtökből, és csak ezt követően bevetni a házi kezelést. A vágás segít abban, hogy gyorsabban regenerálódjanak a hajszálak, és a haj ősszel is csillogóan, étellel teltin pompázzon. A hajmosáshoz nem kell túlságosan sok sampont vagy balzsamot használni, és az őszi, téli időszakban érdemes a naponkénti fejmosást elfelejteni. Annak érdekében, hogy a hajszálakon maradjon némi természetes faggyú, ami védi a hidegtől, az esőtől, a szélétől, hasznos egy-két alkalomra csökkenteni a heti hajmosások számát. A samponozás,

balzsamozás, öblítés után érdemes egy edényben utolsó öblítővizet is keverni, amelybe egy-két evőkanálnyi ecetet, vagy citromlevet keverünk. Ettől fényes, könnyen fésülhető, telt lesz a haj.

Pótoljuk a vizet, a zsiradékot!

Havonta egy-két alkalommal érdemes időt áldozni az alaposabb, mélyrehatóbb hajápolásra is. Noha ma már megszámlálhatatlan hajpakoló krém, hab, zselé kapható a drogériákban, az otthon, természetes alapanyagokból, frissen elkészített hajpakolás sem rosszabb azoknál. Mivel az időjárási körülmények miatt a haj általában hajlamosabb a kiszáradásra, a hajpakolással kell pótolnunk az elveszített vizet, zsiradékot, illetve a fejbőrt tápláló vitaminok. Kiváló hatású például a tojás-méz pakolás, amelyhez egy tojás

sárgáját és 3-4 evőkanál mézet használunk. Az összetevőket jól összedolgozzuk és felkenjük a hajra úgy, hogy a fejbőrt is bőségesen érje. Törülközőt csavarunk a fejünkre és 30-40 percet várunk, hogy a hasznos anyagok jól beszívódjanak. Az erősebb hatás érdekében a törülköző alatt folpackkal is beboríthatjuk a hajunkat. Majd alaposan leöblítjük és megszáritjuk a haját. A tojás-méz duóhoz bátran adhatunk uborkalevet is. Ehhez egy közepes uborkát lereszelünk, állni hagyjuk, majd kinyomkodjuk a levét, ezt használjuk fel. A száraz, töredezett haj legjobb ápolója az avokádós, banános pakolás. Mindkettőből fél-fél darabot villával szétnyomkodunk, hozzáadunk egy-egy evőkanál natúr joghurtot és olívaolajat. Az összekevert masszát 30-40 percig hagyjuk a hajon, majd nagyon alaposan mossuk meg. Az avokádó pép tojássárgájával is kombinálható, de van, aki inkább majonézzel társítja. Látványos hatása van a sörpakolásnak is. A sört összekeverjük 1-2 deka élesztővel és egy evőkanál olívaolajjal. Ezt a masszát kenjük fel a hajra.

A hajszűtés kerülendő!

A téli hajápolásnál mindenkor érdemes figyelembe venni azt a tényt, hogy a magas hőfokon való szárítás, még inkább a hajszűtés erősen szárítja a hajszálakat. A hajszárítót ezért ajánlott közepes fokokon, legalább 40-50 centi távolságra működtetni a hajtól, a hajszűtést pedig csupán kivételes eseményekre, az alkalmi frizurák elkészítéséhez igénybe venni.

A tél speciális panasza a normálisnál intenzívebb hajhullás, a korpásodás, a sapka alatti fejiszetés. Szerencsére ma már ezeknek a tüneteknek is van hatásos ellenszere. A patikákban, drogériákban kapható táplálék-kiegészítő kapszulák nemcsak a haját erősítik és ezeket a kellemetlen tüneteket enyhítik, hanem a körmöt is erősítik. A kapszulák hatóanyaga hozzájárul nemcsak a hajhagymák egészséges felépítéséhez, a fejbőr alsó bőrrétegeinek az erősítéséhez, hanem a frizura rugalmasságának, fényének a hosszú távú fenntartásához is.

LÓRÁNTH IDA ■

Hatásos fogínyvédelem

Az ínyp problémákat, mint a duzzadt, piros, fájdalmas, vérző íny, nem szabad elhanyagolni. Már létezik egy olyan új módszer, mely segíti az íny természetes gyógyulását.

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



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

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

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

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

gyógynövénykivonatok (kamilla és körömvirág) nyugtatólag hatnak az ínyszövetekre. Rendkívül fontos még a Q10 koenzim is, ugyanis semlegesíti a káros szabadgyökök egy részét, melyek ínypirritációt okozhatnak.

Ezek a szabadgyökök étkezések után keletkeznek, amikor a szájjüregben maradt élelmiszer bomlásnak indul, és ezen kórokozók szaporodnak el. Klinikai eredmények szerint a vérző vagy gyulladt fogínyben kevesebb Q10 koenzim található, mint az egészségesben.

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

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

Vitinne[®]

íny egészség



Az egészséges fogínyért

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

- ✓ vitaminok
- ✓ gyógynövény kivonatok
- ✓ koenzim Q10



Étrend-kiegészítő. Kapható a patikákban, a DM és Rossmann drogériákban, valamint a www.gyogyihronline.hu webáruházban is. **PNG Pharma Natura Group** www.vitinne.hu

Árulkodó szálak

A hajszálak nemcsak a haj és a fejből egészségi állapotáról árulkodnak, a testben végbemenő folyamatokat is jól tükrözik. Kiegészítő diagnózisként, gyógymódként ma már sok helyen alkalmaznak hajdiagnosztikát. Az ehhez használatos eszköz segítségével a diagnosztika nemcsak a fejbőr, a haj esetleges betegségeit tudja felderíteni, hanem következtetni próbál a test más tájainak kóros folyamataira is.

AKCIÓ! -30% **Q10 krém a fiatalság titka!**
2880 Ft helyett 2000 Ft

A Q10 koenzim az egyik legfontosabb komponense a sejtek mitokondriumában található energia felszabadító rendszernek. Mennyisége az életkor előrehaladtával csökken, következménye a szervezet és a bőr energiakészletének és oxigénszintjének csökkenése, és ezzel az öregedés felgyorsulása. Ezek a folyamatok a megfelelő mennyiségű Q10 pótlásával lassíthatók. A Q10 krém különleges összetételének köszönhetően, mely a Q10, ceramid és méhpempő legideálisabb összetételét jeleníti meg, nem csak lassítja a bőr öregedési folyamatait, hanem jótékony hatással van hidratáltságára és feszségére. Rendszeres használatával néhány hét után látványosan javul a bőr rugalmassága, az új ráncok keletkezése lelassul és a meglévőek jelentősen simulnak. Nappali használatra javasoljuk. Fesztékmentes, gyorsan felszívódik, nem hagy fényes csillogást.

Gyártó: Protolab Kft. 2030 Érd, Pf.: 139. Tel.: (23) 367-188 Fax: (23) 362-890 www.protolab.hu
Mintaüzlet: 1023 Bp., Kékgolyó u. 12. Tel.: (1) 375-5299 E-mail: protolab@protolab-l-online.hu

AKCIÓ **NEOPLANT GYÓGYNÖVÉNYES NATUR KOZMETIKUMOK haj- és bőrproblémákra**

A **hajszesz** és a **sampon** használatát hámoló fejbőrre, korpára, hajhullás esetén, míg az **arcszeszt** és **krémet** gyulladt, sebes, pattanásos bőrre ajánljuk. Hatóanyagai révén ideális a gyulladt bőr, pikkelysömör és ekcéma kozmetikai kezelésére. Keresse megrendelésre a patikákban, gyógynövény boltokban, illetve a www.gyogyihronline.hu könyv- és webáruházban.

Tel.: 06-20-442-3059, 06-1-786-7854
www.neoplant.org

SZOPTATÓS PÓLÓ

A szoptatós póló intim és praktikus. Bárhol használható anélkül, hogy az anyuka feszélyezve érezné magát. Széles szín- és méretválaszték.



**Fogyasztói ár:
6400 Ft**

Gyártó: Magichome Bt.
www.magichome.hu

Bővebb információkért keresse fel webáruházunkat,
– www.gyogyhironline.hu –, ahol meg is rendelheti ezt az egyszerű,
kényelmes terméket.

Anyatej

Az anyatej tökéletes „csomagolásban”, optimális hőmérsékleten, azonnal fogyasztható állapotban áll az újszülött rendelkezésére. A csecsemő természetes és ideális táplálása a szoptatás.

Az anya szervezete felkészül a baba fogadására, szülés után a mellre helyezett csecsemő azonnal szopni kezd. Amit kap, az előtej, más néven kolosztrum nemcsak ételt-italt jelent, hanem rengeteg immunanyagot tartalmaz, és védőréteggént beborítja az újszülött beleit, ami meggátolja, hogy kórokozók, illetve fajiidegen fehérjék jussanak a szervezetébe. Emellett enyhe hashajtó hatású, így elősegíti a magzatszurok ürülését.

Az anyatej csodálatosan alkalmazkodik a baba igényeihez. Az első kortyok a szomját oltják, majd egyre sűrűbb, tartalmasabb táplálékot kap. Összetétele képes a megfelelő mennyiségben és arányban leginkább biztosítani a csecsemő szervezete számára azokat az alapvető tápanyagokat, vitaminokat, amelyek az élet első évében az intenzív fejlődéshez szükségesek.

Szakértők szerint a legjobb, ha a baba féléves koráig kizárólag anyatején él, utána kezdhet ismerkedni az ételek ízével. De a WHO (Egészségügyi Világszervezet) ajánlása szerint legalább egyéves korig az anyatej legyen a pici fő tápláléka, és a szoptatás kétéves korig tartson.

K. É. ■

Körömápolás

A gombás fertőzés megtámadhatja a kéz és a láb körmeit. Nem pusztán csúnya, amit elfed a lakk, hanem gyógyításra szoruló betegség, mert az elhanyagolt fertőzésnek súlyosabb következménye lehet.



A gombás fertőzés első jeleként a körömlemez fénytelené válik, és könnyen töredezik. Majd a köröm fokozatosan sárgásbarnásra színeződik, megvastagodik, eltorzul. A fertőzés gyakran társul a körömágy gyulladásos tüneteivel. A kézen jelentkező gombás körömfertőzés általában nem okoz panaszokat, de amellett, hogy csúnya, romolhat a kéz finom tapintási funkciója. Lábköröm esetében a fertőződés már fájdalmat is kiválthat, mivel a megvastagodott, torzult körömlemez a körömágyat is károsíthatja, nehezítheti a járást, a cipőviselést. Gyakran morzsálékony felrakódás képződik a beteg köröm alatt. A fertőzés átterjedhet a környező bőrre és más testtájakra is, mely a szövődmények kialakulásának lehetőségét fokozza. A kezeletlen fertőzés olyan súlyos és akár életfogytig tartó kezelést igénylő betegségeket válthat ki, mint az ekcéma, orbánc, nyirokergyulladás vagy visszérgyulladás.

Magyarországon minden második felnőtt élete során legalább egyszer megtapasztalja a gombák okozta kellemetlen tüneteket. A betegséget övező tévhitek és előítéletek miatt azonban kevesen fordulnak szakorvoshoz, pedig a körömgomba gyógyítható. Ma már sokféle szer áll a rendelkezésünkre, a bőrgyógyász a tünetek alapján dönti el, hogy a külsőleg használatos kenőcsök, oldatok, spray-k, illetve a belsőleg alkalmazott tabletták, kapszulák közül melyiket ajánlja. A gyógyulás feltétele a kitartó kezelés, és a terápia folytatása a kiszabott ideig, különben a betegség újra visszatérhet. Az eredményes kezeléshez a használt eszközöket, a körömmollót, a zoknikat és a lábbeliket is fertőtleníteni kell!

A gombás fertőzés felismerése és kezelése felelősség magunkkal és környezetünkkel szemben, hiszen a fertőzéssel nemcsak önmagunkat veszélyeztetjük, hanem családtagjaink, embertársaink egészségét is.

K. É. ■

Elkerülhető kockázatok

Különösen veszélyeztetettek, akik rendszeresen sportolnak, közös zuhanyozókat használnak, szaunáznak vagy padlószőnyegen, szállodai szobában meztőláb járnak. Gondoljunk arra, hogy a beteg ember gombás lábáról a zuhanyzó, a szauna vagy akár a folyosó padlójára kerülő apró bőrpikkelyeken lévő spórákkal másokat is megfertőzhet! Ezért ilyen helyeken feltétlenül viselünk papucsot.

Körömgomba?

Mostantól gyorsan megszabadulhat tőle!

Új!

A körömgomba takargatásából eredő kínos helyzetek alaposan megkeseríthetik életünket. Szerencsére már kapható az új Canespro körömápoló készlet, mely nemcsak alapos, de igazán gyors megoldást kínál körömgomba ellen.

A körömgomba nemcsak betegség, hanem esztétikai probléma is. A tünetek az ápolatlanság látszatát keltik, ami szégyenérzetet válthat ki. Emiatt sokan a körömgomba titkolásához, takargatásához folyamodnak megoldásként. A takargatás azonban kínos helyzetek sorát teremtheti. Nem csoda, hogy mindenki szeretne gyorsan megszabadulni tőle.

A körömgomba azonban makacs betegség, kezelése hosszú időt vehet igénybe, mely eddig akár 1 évig is eltarthatott. Szerencsére most már létezik egy új módszer, mellyel igen rövid idő alatt megszabadulhat a fertőzéstől. Az új Canespro körömápoló készlet és Canesten Plus krém mindössze **6 hét alatt** kínál **hatékony és alapos megoldást**. A 6 hetes kezelés **2 fázisból áll**:

1. fázis: 2 hét Canespro kezelés

Az első fázisban a Canespro kenőcs **segít eltávolítani a beteg körömrészt**, miközben gombaellenes hatóanyaga két támadásponton hatva pusztítja a gombát.

Az alapos kezelés érdekében a Canespro készlet a kenőcs mellett **körömrészlet és tapaszt is tartalmaz**.

A kezelés első napján áztassuk és kenjük be a beteg körmet Canespro kenőccsel, majd használjuk a tapaszt, mellyel védőkötésben tarthatjuk. Másnap, ismételt áztatás után távolítsuk el a kenőcs által felpuhított körömrészt a körömrészlet segítségével, újra kenjük be, és ragasszuk le tapasztal a következő kezelésig.

A Canespro készletben található tapaszt egy nagylábujj köröm vagy – a tapaszt félbevágva – két másik köröm 2 hetes kezelésére elegendő.

2. fázis: 4 hét Canesten Plus kezelés

Miután sikerült eltávolítani a beteg körömrészt, elérhetővé tettük a köröm alatti fertőzött területet a Canesten Plus krém számára, amely a kezelés második fázisában **mélyre hatolva, gyökerestől pusztítja el a körömgombát**. A fertőzés teljes megszüntetése érdekében a második fázis feltétlenül szükséges: ehhez a Canesten Plus krémet külön kell megvenni és 4 hétig alkalmazni.

Ha több mint 3 köröm, vagy a köröm felületének 2/3-nál nagyobb része is érintett, súlyosabb fertőzésről van szó. Ilyen esetben a kezelés kiegészítése válhat szükségessé, ezért bőrgyógyász felkeresése javasolt.

Ne hagyjuk, hogy mindennapjainkat megkeserítse a körömgomba! A Canespro segítségével gyorsan és látványosan véget vethet a körömgomba okozta kellemetlenségeknek.

www.canesten.hu

Bayer HealthCare

Vény nélkül kapható gyógyszer. A Canesten Plus hatóanyaga: bifonazol.
További információ: Bayer Hungária Kft. 1123 Budapest, Alkotás u. 50. Tel.: 487-4100; L.CC. Canespro.2010-09-13. 0064



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

Az alapító, Richter Gedeon



A Menedzserek Országos Szövetsége (MOSZ) Richter Gedeont, a magyar gyógyszeripar és a Richter gyógyszergyár megalapítóját választotta az év történelmi üzletemberének.

A Menedzserek Országos Szövetsége 2010-től kezdődően évente meg kíván emlékezni a történelmi jelentőségű magyar vállalatvezetőkről, üzletemberekről, menedzserekről, olyan személyiségekről, akik tevékenységének társadalmi-gazdasági hatása jól leírható, nyomon követhető és napjainkban is érzékelhető. Elsőként Richter Gedeonnak, a mára kelet-közép-európai multinacionális céggé fejlődött Richter Gedeon Nyrt. megalapítójának ítelték az emlékdíjat. Az elismerést kifejező emléktáblát Bogsch Erik, a Richter Gedeon Nyrt. vezérigazgatója vette át. Richter Gedeon életútjáról bővebben a www.gyogyhir.hu honlapon olvashat.

Díjazott társadalmi felelősségvállalás

2010-ben a legfőbb szakmai és üzleti szervezetek – a Magyar Európai Üzleti Tanács, a Magyar Innovációs Szövetség, a Menedzserek Országos Szövetsége, a Munkaadók és Gyáriparosok Országos Szövetsége, a Nemzetközi Vállalatok Magyarországi Társasága, a Vállalkozók és Munkáltatók Országos Szövetsége – megállapodást írtak alá a CSR Hungary Díj stratégiai és kommunikációs támogatására. Dr. Béres József, a Béres Gyógyszergyár Zrt. elnöke az esemény házigazdjaként és korábbi díjazottként kiemelte: „Egy díj mint elismerés és visszacsatolás nagyon fontos egy vállalat életében, hiszen megerősíti abban, hogy jó úton halad. Azonban nem szabad, hogy a díjak miatt váljon egy cég életében hangsúlyossá a társadalmi felelősségvállalás. A hiteles CSR a lelkiismeretünkön kell, hogy fakadjon, s nem a lelkiismeret-furdalásunkból. Atyám, id. dr. Béres József egész életében, még az üldöztetés idején is az elesettek, rászorulóknak megsegítéséért küzdött, így számomra a társadalmi felelősségvállalás az atyai örökség része.”

A Béres Gyógyszergyár Zrt. Béres Egészség Hungaricum Programja 2008-ban nyerte el a CSR Hungary Díjat Közös felelősségvállalás – stakeholder megoldások kategóriában.

További információ:
www.beh.hu



Új termékek a BÉRES-től gyerekeknek

BÉRES Egészségtár Gyerekeknek

- Kalcium + D₃-vitamin
- G-vitamin
- C-vitamin

CUKORMENTES, VALÓDI GYÜMÖLCCSEL ÍZESÍTVE

Étrend-kiegészítő készítmények
www.beres.hu www.magazin.beres.hu

BÉRES Az egészséges emberért

ÓVJA SZEME EGÉSZSÉGÉT!

+30% AJÁNDÉK

Most +30% ajándék!

Szemerő Lutein FORTE

EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI SZÁMLÁRA IS!

A Béres Szemerő Lutein FORTE filmtabletta ezüst fokozott támogatja a Látás Hónapja kampánynak. www.latasellenorzes.hu

* Most 30 db/60 db filmtabletta árértékért 39 db/78 db-ot kap. Az akció a készlet erejéig tart.

A Béres Egészségtár Szemerő Lutein Forte filmtabletta időskori szembetegség (pl. makuladegeneráció), illetve az erős fény sugárzás oxidatív szemkárosító hatása esetén a különleges táplálkozási igény kielégítésére szolgáló, speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.

www.beres.hu www.magazin.beres.hu

BÉRES Az egészséges emberért

HULLIK, KORPÁSODIK A HAJA?

A **DR. IMMUN[®] 25** gyógynövényes Hajszesz, Hajsampon, Hajápoló olaj hatékonyan veszi fel a harcot hajhullás, korpásodás ellen!

- Honlapunkon **90 vásárló ajánlását** olvashatja, és
- számos **riportfilmet** tekinthet meg arról, hogyan segítettek már sokaknak termékeink a hajhullás, korpásodás elleni küzdelemben.

Legyen Ön a következő elégedett Vásárlónk! Keresse termékeinket a patikákban! Info: www.drimmun.com Tel.: 30/9-53-56-52

Magyar Termék

frissen csapolt nyírfalé

A természet adta, mi lecsaptuk, bepalcsoztuk! Az erős immunrendszerért, a sav-bázis egyensúlyért!

Hűűűzd meg jól!

100% BIO

www.nyirfanedv.hu

ROYAL DETOX COMPLEX

A HATÉKONY MÉREGTELENÍTŐ

Kedvezően segítheti a

- kivánt koleszterin- és vércukorszintet
- bélműködést, rendszeres székletet
- anyagcserét
- vérkeringést, szív működést
- máj- és veseműködést
- ellenálló képességet.

Hatékony partnere lehet

- a fogyókúrában és
- a vastagbélrák megelőzésében.

INFORMÁCIÓ: 06-30-993-5724 és 06-70-513-7271
Táplálék-kiegészítő termék

DERMAPLAST HERPEZTAPASZ

A DermaPlast herpesztapasz hidrokolloid anyagának köszönhetően hozzájárul a herpesz gyors és fájdalommentes gyógyulásához. Dobozában csipesszel és tűkorról a könnyebb használhatóság érdekében.

Keresse a patikákban!

Forgalmazza: **HARTMANN-RICO** Hungária Kft.
www.hartmann.info

CRYSTAL LÁBSPRAY

A Crystal lábspray természetes ásványi só, mely megakadályozza a baktériumok és a gombák elszaporodását.

A Magyar Rákellenes Liga ajánlásával.

Aphrodite 97 Kft.
1045 Budapest, Ankara u. 34.
www.crystaldeo.hu

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

Üzemanyag a sejteknek

Tankolj fel!

100% immunvédelem
100% sejtvédelem
100% gránátalma

Hozzáadott cukor és színezőanyag nélkül! Gyermekeknek is!

www.naturtanya.hu

Dr. Förster Lóbalzsam

Minőség 1927 óta **EREDETI**

Megerőltetés, igénybevétel után regenerálja az izmokat és a bőrt. **Vállra, hátra, karra, lábra** egyaránt alkalmazható.

OÉTI szám: 3278/2008
Kapható a patikákban, a gyógynövény boltokban és gyógynövény nagykerekben.
További info: 06 30 461 00 91

Hamarosan még kedvezőbb áron kapható lesz!

A **PROTEXIN NATURAL CARE** kapszula károsodott bélfóra esetén – antibiotikum szedése vagy gyomor-bél rendszeri fertőzés okozta hasmenéssel járó megbetegedések alatt és/vagy után – a bélfóra egyensúlyának helyreállításához szükséges különleges táplálkozási igényhez igazított összetételű, speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.

Ne feledjék – Protexin a minőségi probiotikum!

Forgalmazza: **VitaminKosár Kft.** www.vitaminkosar.hu

CRYSTAL DEZODOR

A Crystal dezodorok 100%-ban természetes ásványi sókat tartalmaznak, a baktériumok semlegesítésével gátolják meg a testszag kialakulását.

A Magyar Rákellenes Liga ajánlásával.

Aphrodite 97 Kft.
1045 Budapest, Ankara u. 34.
www.crystaldeo.hu

ONLINE

ONLINE

ONLINE

MINDENNAPI VÉDELEM A GINGIVITIS ÉS A PERIODONTITIS ELLEN MERIDOL SZÁJVÍZZEL

A meridol szájvíz aminosav/fluorid hatóanyagának köszönhetően kitűnő plakkeltávolító és gyulladásgátló tulajdonságokkal rendelkezik. A napi fogmosás alkalmával használható a meridol szájvíz, amely küzd a plakkbaktériumok ellen, és csökkenti a baktériumok általános életképességét. Gátolja a baktériumok elszaporodását, és elősegíti az egészséges szájflóra helyreállítását.

Kifejezetten hatékony azoknak a baktériumoknak az inaktiválásában, amelyek az ínygyulladás kialakulásáért felelősek. A hígítás nélkül alkalmazandó, alkoholmentes meridol szájvíz nagyon hatékony az ínygyulladásos és fogágybetegségben szenvedő betegek esetében. A meridol szájvíz alkalmas hosszú távú használatra.

Klinikai vizsgálat a meridol szájvíz hatékonyságáról

A meridol szájvizet számos tudományos tanulmányban is megvizsgálták. Ezek meggyőző bizonyítékkal szolgáltak a meridol szájvíz plakkellenes és gyulladásgátló tulajdonságaival kapcsolatban. A meridol szájvíz elősegíti az egészséges szájflóra helyreállítását, és hosszú ideig biztosítja az íny egészségét.

A meridol® – Komplex megoldás a gyulladt fogíny ápolására

- A meridol® fogkrém eredményesen pusztítja el a plakkot. A fogakon hosszú ideig megmaradó hatóanyag-kombináció tartósan gátolja a



plakk újraképződését. Az aminosav/fluorid hatóanyag kombináció hatására a gyulladt fogíny gyorsan regenerálódik.

- A meridol® szájvíz kiemelkedő hatékonyságú plakkeltávolító hatással rendelkezik, emellett minden olyan helyre bekerül, ahová fogkefével nem lehet elérni. A szájvíz ezért különösen előnyös azok számára, akiknek koronájuk, részleges protézisük vagy fogszabályozójuk van.
- Az újonnan kifejlesztett meridol® fogkefe puha, ecetszerű balsam-sörtéi különösen alaposan távolítja el a plakkot, elsősorban a fogíny-széleknél, ahol a leggyakrabban megmarad.

SPONZORÁLT CIKK



Ínyvérzés? Gyulladt íny?

A felnőtt lakosság csaknem 90%-a szenved ínyproblémáktól, azaz gingivitis-től.
Sokan nem is tudnak róla.

Próbálja ki a meridol®-t!
Ínyproblémák kezelésére és megelőzésére.

A meridol® fogkrém és szájvíz már rövid idő alatt lényegesen csökkenti az ínygyulladást és elősegíti a gyulladt fogíny regenerálódását. A meridol® hatóanyaga az egyedülálló aminosav/fluorid kombináció, melyet svájci kutatók kimondottan az ínygyulladás kezelésére fejlesztettek ki. A meridol® kiemelkedő antibakteriális, plakk-képződést gátló és ínygyulladás-csökkentő tulajdonságait több mint 100 klinikai vizsgálat bizonyítja. A meridol® fogkrém és szájvíz használata hosszútávon ajánlott. Bővebb információért forduljon fogorvosához.



GABA International
A szájápolás szakértője

TEVA
TEVA MAGYARORSZÁG ZRT.

meridol
Balzsam az ínynek.

Megelőzhető az Alzheimer-kór?

Az Alzheimer-kórtól minden embert tart, főleg ha a környezetében már előfordult ez a betegség. Az Alzheimer-kór az elbutulás (demencia) egy visszafordíthatatlan formája. A betegségben szenvedők szellemi képessége folyamatosan romlik, a személyiségben és a viselkedésben egyaránt olyan változások következnek be, amelyek akadályozzák a mindennapi életet.

A köztudatban úgy él, hogy az Alzheimer-kór az idősebb emberek betegsége. Valóban, a betegség alapvetően a 65 évnél idősebbeket érinti, de a memória szembeötlő romlását nem szabad a korral járó, „normális” hanyatlásnak tekinteni. A betegség hátterében olyan mechanizmusok vannak, amelyek eltérnek a test öregedési folyamataitól.

Az elmúlt évek genetikai kutatásai rámutattak arra, hogy a „szürke tömegből” kiválaszthatók azok az emberek, akik fogékonyak erre a betegségre. Ez azt jelenti, hogy olyan gént változatokat hordoznak az örökítő anyagukban, amelyek következtében könnyebben kialakulhat bennük – idősebb korban – a kóros folyamat. Ennek azonban nem kell így lennie. A genetikai hajlam azt jelenti, hogy kellene környezeti tényezők, amelyek előhozzák a tüneteket. A genetikai hajlamon nem tudunk változtatni, hiszen ezt örököltük a szüleinktől, de a kockázatos környezeti tényezőkkel már szembe tudunk szállni. Az Alzheimer-kór egyik legfontosabb örökletes tényezőjét a koleszterin-anyagcserében kell keresnünk. Köztudott,

hogy a vérsírok (koleszterin, triglicerid) magas szintje károsítja a szív- és érrendszert. Fontos kiemelni, hogy a magasabb vérsírszint hajlamosító tényező az Alzheimer-kórra is.

Magas vérsírszint nem csak a helytelen életmód következtében alakulhat ki. A genetikai kutatások rámutattak arra, hogy nem mindegy, ki milyen vérsírszint-típusba tartozik. Az anyagcsere-típus az örökítő anyagunkba van kódolva, ez koleszterin géntessel egyszerűen kimutatható. Ismertek olyan típusok, amelyek „védenek” az Alzheimer-kór ellen, mások pedig éppen ellenkezőleg, genetikailag hajlamosítanak rá.

A koleszterin genetikai teszttel meghatározható, hogy a vizsgált személy melyik vérsírszint-típust (változatot) örökölte a szüleitől. A genetikai vizsgálatot lezáró lelet pontos tájékoztatást ad arról, hogy védettek vagy hajlamosak vagyunk-e az Alzheimer-kór kialakulására. Mivel a táplálkozással és szakorvosi felügyelettel a magas vérsírszint javítható, ezért egyszerűen védekezhetünk az Alzheimer-kór ellen (is). A genetikai teszt segít abban, hogy tudjunk tenni a kóros elbutulás ellen,



döntően a táplálkozási szokásaink megváltoztatásával. Véleményem szerint nem mindegy, hogy mennyire ismerjük önmagunkat. Ha tudjuk, hogy figyelünk kell a vérsírszintünkre, mert évtizedek alatt komoly betegség alakulhat ki belőle, abban az esetben körültekintőbben kezeljük a megelőzést.

A géndiagnosztika fejlődésével ma már mindenki számára könnyen elérhető egy koleszterin genetikai teszt. A vizsgálathoz szájnyalvarkahártya-minta szükséges, amely teljesen fájdalommentes eljárás, akár otthon is elvégezhető. A mintából néhány nap alatt elvégzi egy genetikai laboratórium az anyagcseretípus meghatározását.

Dr. Nagy Zsolt, genetikai szakértő

Vigyázzunk ereink egészségére!



A hűvös napok beköszöntét legelőször talán a kezünk és a lábunk jelzi: fázik, elgémberedik és a test többi részénél sokkal hidegebb lesz. Dermesztő hidegben ez a test természetes reakciója, ám a hűvösebb őszi napok nem adnak még okot az erős kéz- és lábkihűlésre. Ennek általában valamilyen keringési probléma lehet az oka, ami az agyműködésre, a memóriára is hat.

Azavaróan hideg kéz és láb már akkor jelezhet a külvilágnak, amikor egyéb jeleket még nem mutat a szervezet: utalhat például a keringési problémáira. A vérkeringés alapvető életfunkció: az érrendszer juttatja el a friss oxigént, a tápanyagokat, a hormonokat a szervekhez, a test minden sejtjéhez, és szállítja el az ott felgyülemlt anyagcsere-termékeket, salakanyagokat. Ha valamilyen okból a keringési rendszerben rendellenesség lép fel, akadózhat a vérellátás, így a test perifériáira – kézhez, lábhoz vagy az agyhoz – a normálállapotnál kevesebb vér jut el, vagyis azok kihűléssel, illetve memóriazavarral jelzik az „üzemanyaghiányt”.

Lábikragörccs, memóriagondok

A vérkeringési problémák leginkább az idősebb korosztályt sújtják, ám egyre gyakoribb, hogy fiataloknál is diagnosztizálnak ilyen működészavart. Oka lehet többek között az egészségtelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, a

káros szenvedélyek miatt kialakult érszűkület. Annak tünetei függnek egyrészt az érelzáródás mértékétől, másrészt attól, hogy az a testben hol helyezkedik el. Amennyiben a szűkület, rosszabb esetben az elzáródás a lábban van, akkor az végtaghűlést, a bőr elfehéredését, krónikus fájdalmat, helyi érzéketlenséget, lábikragörccsöt produkál, a betegnek nehezebbé esik a huzamosabb járás,

Alternatív terápia

A már kialakult érszűkület állapotromlásának súlyosbodását világszerte sok helyen próbálják sonoterápiával megállítani, illetve a folyamatot a lehető legnagyobb mértékben lassítani. A kezelést egy speciális hanghullámokat kibocsátó berendezéssel végzik, általában a gyógyszeres terápiával párhuzamosan, vagy a műtéti beavatkozás után rehabilitációként.

Én jól vagyok, és Ön?

Az enyhe depressziós tünetek (nyomott hangulat, hangulati labilitás, stressz) oldásában segít a Remotiv® extra. A magas orbáncfű-kivonat tartalmú gyógyszer javítja a hangulatot, jól tolerálható, és naponta csak 1 tablettát kell bevennie.

www.remotiv.hu

84-00-01009

**Remotiv®
extra**
TÖRÉTLEN ÉLETREVD



csak
1x
naponta



Patikában recept nélkül
kapható gyógyszer

ÉLJ TOVÁBB 5 ÉVVEL!



MÉRJ! MOZOGJ!
ÉLJ TOVÁBB 5 ÉVVEL!

MÁR A FACEBOOK-ON IS.

Szakmai támogató:



www.oxygenmedical.hu

VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

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

A VEP készülék teljesíti az European Union MDD 93/42/EEC Direktiva követelményeit.

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5.

Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett!

06-1-216-8428

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

könnyen elfárad, begörcsöl a lába. Az érzésküvet súlyosbodását további jelek mutatják: a végtag bőre elszíneződik, sárgás-barnás színűvé válik, nehezen vagy egyáltalán nem gyógyuló sebek jelenhetnek meg a lábon.

Amennyiben az érzésküvet nem a lábon jelenik meg, hanem a nyaki vagy az agyi ütőereket támadja meg, másfajta tünetekkel lehet számolni. Erre utalhatnak a koncentrációs képesség gyengülése, a memóriazavarok, a szédülés, a fülzúgás, olykor a látászavar, a féldolali zibbadás érzése, esetleg mozgáskoordinációs hibák. Ha a meszesedés a szívkoszorúereket támadja meg, akkor a beteg folytonos fáradtságérzettel, már enyhe fizikai terhelésnél jelentkező mellkasi fájdalommal küszködik, ez a nyakra, karra is átterjedhet. Mivel az érrendszer állapota fokozatosan romlik, a korábban enyhe tünetek minden testtáján fokozatosan súlyosbodhatnak, megfelelő kezelés híján elviselhetetlen fájdalmakban nyilvánulnak meg, és az életet veszélyeztető állapothoz vezetnek.

A legfontosabb a megelőzés

Az érzésküvet kialakulásának, illetve a már meglévő betegség súlyosbodásának a megakadályozása életbevágóan fontos. Szívünk és érrendszerünk egészségének megőrzése szempontjából egyik legfontosabb tényező a már kisgyermekkorától folytatott egészséges életmód. Annak egyik alapvető ele-



me a helyes táplálkozás: a sok zsiradéktól, szénhidrátok fogyasztásától való tartózkodás, a friss zöldségek, gyümölcsök, fehérhúsok, rostban gazdag termékek étrendbe való beépítése. Fontos a gyerekkortól elkezdett rendszeres testmozgás, hetente több órán át végzett sporttevékenység. Sokan vannak, akik azt állítják, eleget mozognak napközben a munkahelyükön, nekik nincs szükségük testedzésre, ám ez téves felfogás. A teljes izomzatot megmozgató, rendszeres sporttevékenységre életkortól függetlenül mindenkinek szüksége van. A fiataloknak erősebb fizikai megterhelésre, az idősebbeknek enyhébbre. Az, hogy ki milyen sportot folytat, szinte mindegy. Egyénenként változik, hogy kinek mennyi pénze, ideje, kedve van rá. Nincs szükség drága sportfelszerelésre, fitness- vagy uszodabérletre, klubtagságra ahhoz, hogy valaki karbantartsa fizikai állapotát. Elegendő hozzá a napi rendszerességgel elvégzett intenzív séta, otthoni torna, jóga vagy a hegyekben túrázás.

Az érzésküvet megelőzésének, az egészségtudatos életvitel mellett fontos tényezője a szűrés: a rendszeres vérnyomásmérés és laborvizsgálat. Az enyhébb tüneteket, például a fülzúgást, a kisebb memóriaproblémákat kiküszöbölhetjük bizonyos gyógynövényekből készített táplálékkiegészítőkkel is. Ezek közül egyik legismertebb és világszerte legáltalánosabban alkalmazott szer a ginkgo bilobából (páfrányfenyőből) előállított készítmény. A Délkelet-Ázsiában honos fa kivonata enyhíti a szédülés tüneteit, az agyi ereket tágító képessége révén javítja a memóriát, a koncentráció képességet. Értágító hatását a perifériás erekre is kifejti, javítja a kéz és a láb vérellátását, serkenti az ott lévő sejtek anyagcseréjét.

LÓRÁNTH IDA ■

GINKGO BILOBA, A KONCENTRÁCIÓ SEGÍTŐJE

Egyszerre sok dologra kell koncentrálnia? Dolgozik, tanul, családot nevel, sportol, megpróbál egészségesen táplálkozni és ezekhez mindent észben tartani? Bizony nem könnyű feladat, de a természet ezekre a kérdésekre is választ tud adni. A ginkgo biloba például hozzájárul az agy megfelelő vérellátásához, ezáltal a szellemi frissességhez, a memória megőrzéséhez.

A ginkgo biloba vagy páfrányfenyő gyógynövényként ismert keltai

fa, amely a páfrányfenyők (Ginkgophyta) törzsének egyetlen ma élő faja, közeli rokonai mintegy 270 millió évvel ezelőtt a földtörténeti őskorban fejlődtek ki. Érdekes, hogy a ginkgo az egyik leghosszabb életű fa: ezer évnél idősebb példányok is ismeretesek.

A ginkgo biloba fát már első látásra fel lehet ismerni. Először is a levelei különlegesen, és nemcsak az egyedi formájuk, hanem a gyógyító hatásuk miatt is. Kínában már közel 5000 éve használják, és alkalmazása még ma is rendkívül elterjedt természetes gyógymódként. A modern kutatások kimutatták, hogy a ginkgo biloba levél nagy mennyiségben tartalmaz flavonoidokat és terpenoidokat.

A ginkgo biloba többfajta pozitív élettani tulajdonsággal rendelkezik:

- Segítséget nyújt a szív- és érrendszer megfelelő működéséhez, így az agyi és alsóvégtagi keringéshez, vérellátáshoz.
- Hozzájárul a szellemi frissesség, a koncentrációképesség megtartásához a kor előrehaladtával is.



- Az a tulajdonsága, hogy segíti az agyi vérkeringést, hasznos lehet tanuláskor vagy a szellemileg megterhelő munka végzéséhez is.

A **Walmark GinkoPrim Max** tablettánként 60 mg ginkgo biloba kivonatot tartalmaz, de nem ez az egyetlen összetevője. Kifejlesztésekor a kutatók olyan anyaggal kívánták a terméket kiegészíteni, amely szintén a keringés és az agyi működés támogatását célozza, így esett a választásuk a magnéziumra. A magnézium támogatja a szív- és érrendszer, valamint az idegrendszer működését.

A **Walmark GinkoPrim Max** a magnézium és ginkgo biloba egyedi kombinációját tartalmazza, hatóanyagai révén hozzájárul a szellemi frissességhez.



SPONZORÁLT CIKK

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Dr. Blaskó György – dr. Kiss Róbert Gábor: **Trombózis és véralvadásgátlás**
- Prof. dr. Csiba László – dr. Balogh Sándor: **Hogyan kerüljük el a szívrohamot és a szélütést?**
- Maria Treben: **Szív- és érrendszeri betegségek**
- Dr. Lukács László: **A szívbetegségek megelőzésétől a koszorúér áthidaló műtétig**
- Dr. Meskó Éva: **Érbetegségekről mindenkinek**

www.gyogyhironline.hu

Fiatalnak/idősnek: SEGÍTSÉG A MEMÓRIÁNAK

BILACE

svéd feketeáfonya kivonata, A-, C- és E-vitaminokkal

A FEKETEÁFONYA különleges antocianinjai és a vitaminok

- erősítik a **kapillárisereket**,
- segítik az agy és a végtagok vérkeringését,
- karban tartják a **szellemi frissességet** és a testi erőnlétet.

A természet erejével

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban, interneten, telefonon: 06-30-2100-155

www.pharmaforte.hu

Feledékeny? Nehezen koncentrálsz?

GinkoPrim

A magnézium és a ginkgo biloba erejével

- A ginkgo biloba segítséget nyújt a szív- és érrendszer megfelelő működéséhez
- Jótékony hatással van a koncentrációra, időskorban elősegíti a szellemi frissességet.
- Antioxidáns hatása révén hozzájárul az öregedési folyamatok lassításához.

www.walmark.hu

Étrend-kiegészítő

BELILULT?

Használja Ön is a

Biomed

Fekete nadálytő krémet!



18 % gyógynövény kivonattal

Véraláfutások, vérömlenyek felszívódásának elősegítésére, továbbá csonttörések utáni kezeléseik kiegészítőjeként, bőrápolási céllal.

Kellemes illat, szín és konzisztencia.

Ajánlott fogyasztási árak:
60g: 605 Ft, Dupla (2x60g): 970 Ft
(Rossmann üzletekben - a 60 g-os termék kárából)



Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, fitoléka és bioboltokban, Herbaház, Herbaria, MediLine, és Rossmann üzletekben.

Csontritkulás-riadó

Harmincas éveink elejére érjük el azt a csúcs-csonttömeget, amelyből később mindenki elkerülhetetlenül veszíteni fog. De nem mindegy, hogy milyen mértékben. Kalciumban és D-vitaminban gazdag táplálkozás, a rendszeres, kímélő testmozgás, a dohányzás és a túlzott alkoholfogyasztás elhagyása segítenek a csontritkulás folyamatának lassításában.

A csontritkulásról a legtöbben csak azt halljuk, hogy a klimax környékén és utána alakul ki a középkorú nőkben. Valóban az 50 év feletti, filigrán, vékonycsontú nők a leginkább veszélyeztetettek, de más életkorban, továbbá férfiaknál is kialakulhat az elváltozás. A latinul osteoporosisnak nevezett betegség kezdetben csak enyhe tünetekkel jár. Sokszor fel sem figyelünk rá, a korunknak, ülé életmódunknak vagy túlhajszoltságunknak tudjuk be

Kicsi az üveg, de erős

A megelőzés érdekében lényeges a kalciumban gazdag tejtermékek, a vitaminbomba narancslé rendszeres fogyasztása és a szervezet D-vitaminraktárainak feltöltése. A csecsemőknek ajánlott D-vitamin olaj egy kis üvegjében 200 ezer egység D-vitamin van. Időskorban a napi igény 800 egység, azaz egy kis fiola több mint félévi szükségletet fedez.

Újabb gyógymód

Az orvostudomány igyekszik újabb és újabb terápiákat találni a csontritkulás kezelésére. A legújabb kutatások szerint a csontbontó sejtek fejlődésében szerepet játszik egy RANK ligand nevű fehérje. Szeptembertől nálunk is kapható egy mesterségesen kifejlesztett antitest jellegű gyógyszer, mely célzottan kapcsolódik ehhez a fehérjéhez, és fél évig szinte teljes mértékben leállítja a csontbontó sejtek fejlődését. Az eddigi tapasztalatok rendkívül biztatóak.

a fájdalmat, a fáradságot, a testmagasságunk csökkenését. Később egy jelentéktelennek tűnő eséskor súlyos töréseket szenvedünk, és ekkor figyelünk fel a már kialakult komoly elváltozásra.

Dr. Hutás Gábor reumatológus szakorvos szerint magasabb egészségügyi kultúrájú országokban mindenki tudja, hogy a testmozgás és a megfelelő étrend



D-vitamin és az influenza

Megfigyelték, hogy a téli influenzajárványok azonos szélességi körön szinte egy időben indulnak el. Ez azzal magyarázható, hogy az Egyenlítőtől azonos távolságra lakó népek D-vitamin-szintje a napfény gyengülésével párhuzamosan hasonló mértékben csökken, míg egyszer eléri azt a kritikus szintet, amely mellett az egyébként sokakban lappangó vírus aktiválódik. A D-vitamin ugyanis igen fontos az úgynevezett „természetes öló” (natural killer) fehérvérsejtek működésében, amely számos vírus, különösen a H1N1 influenza elleni küzdelemben fontos. Terhességben a „természetes öló” sejtek száma egyébként is csökken, a téli D-vitaminhiánnyal együtt ez az influenzaszezonban könnyen tragédiához vezethet. Ezért a D-vitamin pótlása fontos szerepet kaphat az influenza megelőzésében.

milyen fontos, egyrészt a megfelelő fiatalkori csonttömeg felépítésében, másrészt az időskori csontvesztés ütemének mérséklésében.

– Az Egyesült Államokban délutánokként az iskolák megnyitják a nagyközönség előtt a sportpályákat, a műanyag iskolai futópályák vagy a városzerte ingyenesen igénybe vehető teniszpályák mindennap megtelnek a kocogni, sportolni vágyó 50-es, 60-as korosztályúakkal. Ha a tejrre nincs ráírva, hogy „D-vitaminnal és kalciummal dúsított”, bizony az USA-ban ott ragad a vásárlókért versengő áruházak polcain – fogalmaz a doktor.

A megelőzésnek már a születés előtt meg kell kezdődnie, fontos, hogy már a várandós édesanya étrendjébe belekerüljenek a megfelelő tápanyagok és vita-

45 µg K2 vitamin természetes forrásból

K2 Forte-Osteo
étrend-kiegészítő kapszula

Mindent megad a csontok támogatására

MenaQuinon-7 a K₂ vitamincsalád tagja segíti a kalcium csontszerkezetbe való beépülését.

K2-vitamin D3-vitamin

30 kapszula
Naponta 1 darab

Forgalmazza: QuantumPharma Kft.
Tel.: 36-1-323-1655 www.quantumpharma.hu
Kapható a patikákban!

QuantumPharma



Egészséges ízületek

Glukozamin Natural FORTE
Speciális gyógyászati célra szánt tápszer!
Ízületi megbetegedésben (porckopás) szenvedők részére.

Miért szedjük Glukozamin Natural FORTE-t?

A glükózamin-szulfát hozzájárul a porc szerkezeti elemek felépítéséhez és fenntartásához, így fontos szerepet játszik az ízületi porcok épségének megőrzésében és regenerálásában. A Glukozamin Natural FORTE 675 mg glükózamin-szulfát 2KCL-t tartalmaz / kapszulánként. Megvásárolható 50 és 100 darabos kiserelésben.

Fontos figyelmeztetések a Glukozamin Natural FORTE szedéséhez

- A készítmény csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható.
- A készítmény egyedüli tápanyagforrásként nem használható.
- A javasolt napi adagot ne lépje túl!
- Gyermekek elől elzárva kell tartani!
- Tengeri kagylókra és/ vagy rákfélékre érzékenyeknek a készítmény fogyasztása nem javasolt.
- Cukorbeteg az alkalmazás kezdetén ellenőrizze vércukorszintjét!



HEC_Glukozamin_Natural_FORTE_0810_0811

Pharma Nord

Pharma Nord 1139 Budapest, Váci út 95.
Info-vonal: (1)239-2310, H-Sz-P: 9-12 óráig. www.pharnord.hu

Bemelegíti, megnyugtatja és ellazítja a fáradt izmokat, enyhíti a fájdalmat



**TÖBB MINT
2 000 000
ELÉGEDETT VÁSÁRLÓ**

**60
NAP**

**PÉNZ-VISSZAFIZETÉSI
GARANCIA**

- 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

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

minok. A csecsemőknek adott D-vitamin fontosságát senki sem vitatja, azonban iskoláskorban, fiataloknál is nagyobb súlyt kellene fektetni a tudatos életmódra. Hutás doktor hangsúlyozza, hogy a tejtermékek helyét az étrendben könnyen átveheti a cukros üdítő és az édesség, az egyre túlsúlyosabb gyermeknek a mozgás is egyre inkább teher, mint öröm. Az elhízott, de gyenge csontozatú fiatalokat pedig számos egészségügyi probléma fenyegeti majd életük során.

– A legnagyobb csonttömeg a 30-as évek elejére alakul ki. Alacsonyabb fiataloknál csonttömeg esetén pedig az azonos mértékű időskori csontvesztés sokkal drámaibb következményekkel járhat. Fiatal- és felnőttkorban a korai fokozott csontvesztés gyakran egyéb betegségekhez, legtöbbször a pajzsmirigy működészavarához vagy a felszívódás zavaraihoz járó hasi kórképekhez, például lisztérzékenységhez társul. Fontos tudni, hogy ilyen esetekben még egy jól beállított alapbetegség esetén is fokozottan ellenőrizni kell csontjaink állapotát – tudtuk meg a szakorvostól.

Idősebb korban ugyancsak a mozgásszegény életmód, az egyoldalú táplálkozás, a napfény hiánya is hozzájárul a csonttömeg gyors veszteséhez. Ebben az életkorban az egyre gyakoribb tejcukor-érzékenység is gondot okoz, sok szépkorú szinte észrevétlenül kiiktatja a tejtermékeket az étrendjéből. A napfény ilyenkor is nagyon fontos, a vidéki, kertet művelő, aktív idős emberek csontozata mindig egészségesebb a városiakénál.

– A már kialakult csonttritkulásos esetekben szerencsére már itthon is elérhetők a legjobb, leghatékonyabb készítmények, tableta vagy infúzió formájában. Ez utóbbi megoldásnál egy alkalommal egy évre elegendő szert be lehet juttatni a szervezetbe, ami nagyon kényelmes, főleg az idősebbek számára – magyarázza Hutás doktor.

MÁRTON ANITA ■

Csontvédő táplálék

Kalciumban, magnéziumban és D-vitaminban gazdag táplálkozással védhetjük csontjaink szilárdságát, épségét. Ezért érdemes minél gyakrabban tejet, tejterméket fogyasztani, a tejcukor-érzékenyek is nyugodtan ehetnek sajtot, kefirt, joghurtot. Hasznos, ha minél gyakrabban kerülnek asztalunkra leveles zöldségek, szardínia, makréla, máj, gomba, szezám, tojássárgája. Összel-télen is használjuk a napsütéses órákat, sétáljunk, sütkezünk a szabad levegőn.

Joya

SOYA

Puffad a hasad, nem bírod a tejet?



Az összes Joya termék 100%-ban:

génmanipulációtól mentes
koleszterin mentes
laktózmentes
gluténmentes
csak növényi alapanyag

A Joya joghurtokat használhatod főzéshez, salátákhoz vagy önmagában! A csak növényi alapanyagból készült termék rengeteg pozitív élettani hatása mellett, több ízben is kapható és nemcsak egészséges, hanem nagyon finom is! Kóstold meg Te is!

Email: iroda@realnature.hu;
További információkat itt találsz: www.joya-soja.hu

Forgalmazza:

realnature
Ami igazán természetes

GYÓGYHÍR ■ **előzzük meg!**



**Lássuk,
amit
nézünk!**

A külvilágról szerzett információk jelentős része a látás révén jut tudomásunkra. Az észlelés finom „műszere” a szem, de a látvány feldolgozása az agyban történik, itt kap értelmet a kép. Látásunk idővel romlik, ezért 40 év felett mind gyakrabban keresünk fel a szemorvost. Pedig a látásvizsgálatra korábban is szükség van.

Már kisgyermekkorban fontos a szemvizsgálat, ugyanis a látható problémák mellett, mint a szemtengelyferdülés, a szem rendellenes, nem párhuzamos mozgása, más funkciózavar is előfordulhat. Mivel a gyerekek bámulatosan alkalmazkodnak a körülményekhez, a laikus csak nehezen veszi észre a látáshibát. Ezért javasolt a speciális szemészeti ellenőrzés hat hónapos és egyéves kor között. Az ép látás ugyanis nem magától alakul ki, tanulni kell, mint a járást. Ha sokáig kezeletlen egy látásprobléma, a gyerek agya a normális fejlődés helyett folyamatos kompenzációra lesz kényszerítve. Vagyis minél korábban felfedezik és kezelik a szemészeti betegséget, annál jobb az esély a gyógyulásra. Ebben az életkorban speciális tesztekkel ellenőrzik a látásélességet, a szem fénytörő képességét, mozgékonyágát, a két szem összehangolt működését, a szemek általános egészségi állapotát. Ezek alapján szűrjük ki például a gyenge látásélességet, a kancsalságot és a tompalátást. Ez utóbbiról érdemes tudni, hogy csak gyermekkorban gyógyítható: a jól látó szem letakarásával lehet készíteni a rozszul látó szemet a használatra, a fejlődésre.

Gyógyhír október

SUPHERB
Ez Hat... Természetesen!

**Látni vagy nem látni?
Ez itt a kérdés?**

Izraeli orvosok klinikai vizsgálatának* eredményei alapján összeállított komplex készítmény a szem egészségének megőrzéséért!

*AREDS vizsgálat (Age-Related Eye Disease Study)

C-vitamin.....	150 mg
E-vitamin.....	100 NE
B2 vitamin.....	10 mg
Béta karotin (RE).....	600 µg
A vitamin (RE).....	200 µg
Cink.....	8 mg
Réz.....	1 mg
Szelén.....	100 µg
Citrus bioflavonoidok.....	60 mg
Kvercetin.....	50 mg
Antocianidin.....	25 mg
Lutein.....	6 mg

Az Optic Guard hatóanyagai antioxidáns hatásuk következtében késleltetik a szem öregedési folyamatát.

A terméket keresse a patikákban, gyógynövényboltokban!
Információs vonal: 06-1-293-9361 www.supherb.hu

Gyógyhír magazin 33

Szemvédő étkek

Gyermekkorunkban megtanultuk, hogy a sárgarépa jót tesz a látásunknak, ma már azt is tudjuk, hogy ez a benne található, antioxidáns hatású béta-karotinnak, az A-vitamin egyik előanyagának köszönhető. Emellett a lutein, zeaxantin, a C- és E-vitamin, valamint a cink ugyancsak alapvető fontosságú a szem egészségének megőrzéséhez. A lutein alacsony koncentrációban sárga, míg nagyobb töménységben narancsos-piros színű, tartalmazza például a sütőtök, a spenót, a zöldborsó, a tojássárgája, a cukkini, a brokkoli, a kelkáposzta, a kivi. A zeaxantin megtalálható a zöld leveles zöldségekben, a burgonyában és a kukoricában. A luteint és a zeaxantint a szem vitaminjainak is nevezik, az éleslátásért felelős sárgafolt (makula) felépítésében, egészségének megőrzésében játszanak fontos szerepet.

- * a távoli tárgyakat, személyeket nem ismeri fel,
- * úgy fordítja a fejét, hogy csak az egyik szemével lássa a tárgyat,
- * gyakran fáj a feje, szédül, fáradt,
- * mellényúl a felé nyújtott tárgyaknak,
- * állandóan vagy időnként kancsalít,
- * a pupilla területében furcsa visszfény látható.

A gyermekszemorvos komplex vizsgálat során állapítja meg a diagnózist, megbeszéli a szülővel és a gyerekekkel a szükséges kezelést. Egy jól megválasztott korrekciós szemüveg számos iskolai kudarcotlól mentheti meg tanulóit.

Fénytörési hibák

Iskolás kortól kétvétenként szemészeti ellenőrzés javasolt, így a látásproblémák időben felismerhetők és eredményesen kezelhetők. Leggyakoribb panasz a rövidlátás: az érintettek közelre kiválóan látnak, távolra viszont csak homályosan. Ez elsősorban a fiatalokat érinti, és idővel kinőhetik. Idősebb korban ugyanis a távollátás a jellemző, amikor az ember egyre nehezebben fókuszál a közeli tárgyakra. Mindkét fénytörési hiba remekül ellensúlyozható szemüveggel, vagy 18 év felettiéknél kontaktlencsével, illetve műtétrel. Egyre népszerűbb a lézeres látáskorrekció, amely a szaruhártya

Tudta?

Az Amerikai Szemészek Társasága (American Optometric Association, AOA) felmérése szerint a problémás tanulókként megbélyegzett gyerekek 60 százaléka valójában valamilyen fel nem ismert látási nehézséggel küzd.

Hunyorgó kisdíák

A szakorvosok javaslata szerint hároméves korban érdemes elvinni a gyermeket szűrővizsgálatra, iskolakezdés előtt pedig különösen fontos lenne ellenőrizni a látást, hiszen a tanulás sikeressége múlhat azon, hogy a diák egyaránt jól látja-e a táblát és az előtte fekvő munkafüzetet. Hasznos, ha a szülő és a pedagógus figyel a következő jelekre:

- * a gyerek kerüli a közelre nézést, minél távolabb próbálja tartani magától a tárgyakat,
- * hunyorog, napközben is dörzsöli a szemét,

görbületének megváltoztatásával javítja a látást -10 és +6 dioptria között. A beavatkozást alapos kivizsgálás előzi meg, és a várható előnyök, illetve kockázatok mérlegelése után érdemes dönteni ebben a kérdésben.

Egyéb kockázatok

40 év felett mindenkinek javasolt a szemészeti szűrés, amely az idős kori szembetegségek korai felfedezését teszi lehetővé, ilyen a szürke-, a zöldhályog vagy az időskori makuladegeneráció.

A szürkehályog (katarakta) világszerte a látásromlás leggyakoribb oka, a 65 év feletti népesség több mint felét érinti. Kialakulását elősegíti az idős kor, a dohányzás, a cukorbetegség és az erős napsugárzás. A szürkehályog lényege a szemlencse lassú, fokozatos elhomályosodása. Műtétrel remekül gyógyítható: az elszürkült szemlencsét műanyag lencsére – szükség esetén dioptriára – cserélik, így a beavatkozás után nemcsak tisztábban, hanem élesebben is lát a páciens.

A zöldhályog (glaukóma) alattomosan, tünetmentesen alakul ki. Ilyenkor a szem elülső részében keringő csarnokvíz termelése és elfolyása között

ti egyensúly felborul, megnövekszik a szem belnyomása, ami hosszú távon a látóideg károsodásához vezet. A kezeletlen zöldhályog perifériás látótérkiesést és látásélesség-romlást okozhat, megfelelő terápiával azonban megőrizhető a látás.

A makuladegeneráció a szem éleslátásért felelős területén, a makulán (sárgafolt) kialakuló elváltozás. Emiatt a látótér közepén egy sötét folt takarja el azt, amire a beteg néz: nem látja a szembejövő arcát, nehézséget okoz az olvasás, a tájékozódás. Ezek a látást veszélyeztető elváltozások kezelhetők, illetve megfelelő terápiával megelőzhető a további állapotromlás. Figyelmeztető jel lehet, ha valaki azt látja, hogy a nyomtatott sorok eltorzulnak, vagy a csempék négyzethálójá elmozdul, illetve ahova néz, a kép közepét homályosabban látja, mint a széleket.

KOLIMÁR ÉVA ■



A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Leo Angart: **Szerezd vissza éleslátásodat...**
- ➔ Uschi Ostermeier-Sitrowski: **Szemtorna a számítógépnél**

www.gyogyhironline.hu

Ha szeretne még többet tenni szeme egészségéért, akkor szemészeti célra kifejlesztett étrend-kiegészítővel segíthet megelőzni a bajt. Ezek a készítmények olyan összetevőket tartalmaznak, melyek beépülnek a szemlencsébe és a retinába, azaz a szem ideghártyájába. A lutein és a zeaxantin támogatja a szem védelmét a káros környezeti hatásokkal szemben, megelőzheti az időskori szembetegségeket, illetve azok állapotának rosszabbodását. A fekete áfonya kivonata antioxidáns tulajdonságú, jótékony a szem hajszálereire és a retinára. Bevitelükkel a szürkehályog és az időskori makuladegeneráció kialakulásának kockázata csökkenthető.

LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN!

Szürkehályog eltávolítás a legkorszerűbb technológiával!



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

Miféle hályog a szürkehályog? A szürkehályog a szem belsejében, a pupilla mögött rejtőző szemlencse elhomályosodása. A homályos szemlencsén át nem jut a fény a szem belsejébe és műtét nélkül a látás drasztikusan, akár vakságig csökken.

A Focus Medical Szemklinikán az elmúlt másfél évtized során több mint tízezeren választották az éleslátást. A lézeres látásjavítás mellett a klasszikus szemészeti műtétek közül a szürkehályog műtétekre specializálódtunk.

MIERT MINKET VÁLASZTOTTAK A PÁCIENSEK?

A barátságos légkör, odaadó ápolás, készséges hozzáállás itt mindig természetes. Az otthonos és elegáns környezet nyugalmat és biztonságot sugároz. Az általunk alkalmazott korszerű műtéti technikának köszönhetően nem kell megvárni, míg a hályog „érett” lesz, és a látás jelentősen korlátozottá válik. Egy héten belül sor kerülhet a műtetre, nálunk nem kell hónapokig várakozni. Klinikánkon a műtét teljesen fájdalommentes, a páciensek nem kapnak injekciót, kizárólag cseppéztetelenítést végzünk. A világhírdonságnak számító különleges AcrySof ReSTOR® progresszív műlencse beültetésére is van lehetőség, mellyel a műtét után távolra és közelre is élesen látnak a páciensek, nincs szükség olvasó szemüvegre. Egyetlen napot sem kell távol töltenie otthonától, akár már a műtét napján hazamehet. Ha mégis szeretne egy napot nálunk eltölteni, a többágyas kórházi szoba helyett egy elegáns, fürdőszobás szállodai szobában pihenhet kísérelőjével a műtét után másnap reggelig, teljes ellátással.



Kérjen időpontot és ingyenes tájékoztató anyagot a **06 1 450 3333-as telefonszámon** vagy az **info@focusmed.hu e-mail címen!**
További információ: www.focusmed.hu

VIT A L I A

oculo plus

Ajándék akció

Most duplán jutalmazuk, ha az Oculo plus kapszulát választja!

- 1 Már az első doboz megvásárlásakor Önre egy szemüvegtörölős kulcstartót!
- 2 300 Ft kedvezményt adunk a második doboz vásárlásakor! Az akció csak az akciós kártyával ellátott termék vásárlásakor érvényesíthető!

Az akció 2010. szeptember 1-től a készlet erejéig tart, az ajándékcsomag 2010. december 31-ig érvényesíthető. A további részletekről érdeklődésben az akcióban résztvevő gyógyszertárakban!

Az Oculo Plus kapszula természetes összetevői révén segít a látóképesség megőrzésében és a szem egészségének fenntartásában.

RICHTER GEDEON
1185 Budapest, Győzéri út 19-21.
Tel.: +361-505-7032

Luteint, zeaxantint és antocianinokat tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény

OCULO PLUS – SZEMREVALÓ ÚJDONSÁG

Gyors segítség a leggyakoribb gyomorpanaszokra



fájdalom
görcsök



teltségérzés
puffadás



gyomorégés
émelygés



Már gazdaságos
50 ml-es csomagban is!



- nyugtatja a gyomoridegeket
- ellazítja a gyomorizomzatot
- szabályozza a tápláléktojavábitást
- 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!

Terítéken a tojás



Kevesen tudják, hogy a tojás tartalmazza az anyatejet követően a legteljesebb, elsőrendű, mással nem pótolható fehérjét, ideális arányú zsírsíjait, ásványi anyagai és vitaminjai nélkülözhetetlenek az emberi szervezet számára. Ám az 1980-as években a vádlottak padjára került a tojás, és ma is sokan bizonytalanok: egyék vagy ne?

Sokféle tojást ismerünk, hiszen hüllők, kígyók és madarak fiókái hasonló védett burokból kelnek ki, de a konyhában többnyire tyúktojást használunk. Amikor más különlegesség kerül az asztalunkra, megnevezzük azt is, mi tojta: fűj, strucc, kacska, liba, teknős vagy más tollas, pikkelyes jószág. A tojást ősidők óta fogyasztja és az élet forrásaként tiszteli az emberiség, hiszen minden megtalálható benne, ami egy új élet kialakulásához kell.

Gyorsan finomat

A tojásból percek alatt meleg ételt varázsolhatunk. Főzve készülhet lágy-, kemény- vagy buggyantott tojás, süthetünk belőle rántottát, omlettet, tükörttojást. Különléte zöldségekkel – hagymával, póréval, paprikával, spenóttal, snidlinggel – új ízt adhatunk neki, érdemes kipróbálni az igencsak tápláló szalonnás, kolbászos, sonkás, velős tojás mellett. Hidegkonyhai készítményként népszerű a kaszínótojás, a főtt tojás sárgáját ízesíthetjük a hagyományos mustár-majonéz-tejföl mellett ajókakrémmel, borssal, paprikával, snidlinggel.

A desszertek elmaradhatatlan összetevője, megköti, formálhatóvá teszi az édes vagy sós töltelégeket. A tojás különlegessége, hogy a sárgája és a fehérje szétválasztva másként viselkedik. Míg a sárgájával krémetek sűrítetünk, a habba vert fehérjével lazíthatjuk a krémet, tésztát. Ha a süteménybe csak a sárgáját tesszük, a fehérjét néhány napig károsodás nélkül tárolhatjuk a hűtőszekrényben, de akár le is fagyaszthatjuk. Fehérje hozzáadásával diétás rántottát készíthetünk 1 egész tojás és 1 fehérje összehabarásával.

Mi van a héjon belül?

Az átlagban 55-60 g-os tojás ehető tartalma nagyjából 50 g, ennek 2/3-a a fehérje, 1/3-a a sárgája. A tojás teljes értékű fehérjét tartalmaz, közöttük 18-féle esszenciális (az emberi szervezet számára létfontosságú) aminosav található. Zsírtartalma a sárgájában van (6 g), ennek 1/3-a telített, 2/3-a telítetlen zsírsavakból áll, ez táplálkozás-élettani szempontból optimális arány.

A zsírban oldódó vitaminok közül gazdag D-vitaminban, emellett A- és E-vitamint tartalmaz. A vízben oldódó vitaminok közül figyelemre méltó a B2-, B12-vitamin, a folsav és a pantoténsav. Az ásványi anyagok közül a foszfor, a vas, a jód és a cink mennyisége jelentős.

A vétkes koleszterin

A szív- és érrendszeri betegségek egyik rizikófaktora a koleszterin. Mivel a tojássárgájában mintegy 190 mg koleszterin található (100 g marhamájban 430 mg, a trappista sajtban 100 mg), egyszerűbb volt azt mondani az embereknek, hogy ne egyenek tojást, mint át-fogó életmódprogrammal (táplálkozás, mozgás, stressz kezelése) megelőzni a szív- és érrendszeri betegségeket. A koleszterin az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen, a sejtek membránjának fontos építőköve, előanyaga számos női és férfi hormonnak. A szükséges mennyiség 2/3 részét a szervezet állítja elő, 1/3 részét táplálkozással visszük be. Ezért az egész napi táplálkozást kell figyelembe venni, ezen belül a koleszterint, tehát nem kell a tojást kitiltani az étrendünkből, csak érdemes átgondolni, hogy mikor mit eszünk.

KOLIMÁR ÉVA ■

Tudta?

- A keményre főtt tyúktojás héját is felhasználhatjuk: porrá törve nagyanyáink a várandós nőknek kalciumforrásként, illetve csonterősítőnek ajánlották.
- A tojás a szalmonellafertőzés egyik jelentős forrása, ezért a közétkeztetésben és otthon is kiemelten fontos a higiénés rendszabályok betartása!
- A Nemzetközi Tojásszövetség kezdeményezésére 1999 óta minden év októberének második péntekjén tartják a tojás világnapiját.

www.gyogyhir.hu

A körültekintően kiválasztott hashajtó segíthet!

Sokan szenvednek a székrekedéssel járó kellemetlen tünetektől, és magányosan tűrik azokat. Ha mi is közéjük tartozunk, higgyük el, nem vagyunk egyedül ezzel a problémával!

A székrekedés gyakori tünet, elsősorban a nők körében. Rontja az életminőséget, kihat a munkaképességre és a magánéletre is. Jó, ha tudjuk: tehetünk ellene! Lássuk, mi mindent érdemes tudnunk a székrekedésről.

Melyek a székrekedés leggyakoribb tünetei?

- A székletürítések száma kevesebb, mint heti három alkalom.
- A széklet állaga kemény.
- A székletürítés nehéz, és utána elégtelen a kiürülés érzése.
- Eredménytelen székletürítési inger.
- Felfúvódás és/vagy görcsös hasi fájdalom.

Melyek a székrekedés leggyakoribb okai?

- Helytelen táplálkozás.
- Kevés mozgás, ülő életmód.
- Stressz, rendszertelen étkezés és életmód.
- A székelési inger elfojtása.

- Bizonyos gyógyszerek (például antidepresszánsok).
- Változás a megszokott életvitelben (például utazás).
- Egyes betegségek (például cukorbetegség).

Mit tehetünk a székrekedés ellen?

Akinek székrekedése van, rossz a közérzete, kellemetlen puffadást érez, az nem érezheti jól magát a bőrében. Mindannyian szeretnénk, ha a székrekedés leküzdésében egy hatásos, gyengéd és kiszámítható módszer vagy gyógyszer állna a rendelkezésünkre. Ha az életmódváltás nem hozta meg a kívánt hatást, modern hashajtó készítmény alkalmazásával érdemes próbálkozni. Ilyen helyzetekben jó tudni, hogy a Dulcolax draszt megfizhető segítséget jelent.

Hogyan hat a Dulcolax draszt?

A Dulcolax speciális védőbevonata meggátolja, hogy a draszt a vastagbélbe jutás előtt feloldódjon, így a hatóanyag pont ott szabadul fel, ahol kell. A modern hatóanyag a felszabadulást követően közvetlenül a belek természetes mozgását segíti. Mivel hatását csak a vastagbélben fejti ki, ezért hatékony, ugyanakkor kíméletes, kiszámítható hatású, és nem terheli a szervezetet feleslegesen.

Már kúp formában is! Ha gyors megkönnyebbülésre van szüksége, a Dulcolax már kúp formában is elérhető, mely ugyanazt a hatóanyagot tartalmazza, mint a jól ismert és megbízható Dulcolax® draszt.

Miért érdemes a Dulcolaxot választanunk?

A Dulcolax az elmúlt években több millió embernek nyújtott megkönnyebbülést a székrekedéssel kapcsolatos problémákkal kapcsolatban. A Dulcolax bizonyítottan hatásos és gyengéd összetétele biztosítja, hogy a szervezet visszatérhessen a természetes ritmusához, és Ön is szabadon élvezze az életet.

Hatásos:

- Megszünteti a székrekedést.
- A Dulcolax hatóanyaga csak a vastagbélben szabadul fel és fejti ki hatását.
- Hatóanyaga gyengéden serkenti a vastagbél izmainak mozgását, elősegítve a természetes bélmozgást.

Kíméletes:

- Speciális védőbevonata meggátolja, hogy a draszt a vastagbélbe jutás előtt feloldódjon.
- Nem irritálja a gyomrot.
- Nem terheli a szervezetet feleslegesen.

Kiszámítható:

- A Dulcolax draszt már 6-12 óra múlva kifejti hatását, ezért szedése kényelmes.

Gyors:

- A Dulcolax kúp hatása már 30 percen belül jelentkezik. További információkért kérdezze gyógyszerészét, vagy látogasson el a www.szorulas.hu internetes oldalra.

Székrekedés kínozza? Segít a Dulcolax!

- ✓ Hatásos
- ✓ Kíméletes
- ✓ Kiszámítható
- ✓ Gyors hatású kúp formában is!*



*A kúp hatása általában 30 percen belül jelentkezik.

Megkönnyíti a dolgát!



A Dulcolax 10 mg végbélkúp és a Dulcolax 5 mg bélben oldódó bevont tabletták recept nélkül kapható biszokodil hatóanyagú gyógyszer.

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



www.szorulas.hu

Szeptemberi rejtvényünk kérdése volt: „Mit enyhít azonnal a Colgate Sensitive Pro-Relief™ fogkrém?” A helyes megfejtés: „A fogérzékenységet”. A Colgate-Palmolive Hungary Kft. értékes ajándécsomagját nyerte: Kulik Júlia, Budapest. Gratulálunk!

Tölts ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldeni. Októberi rejtvényünk helyes megfejtői között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2010. október 22-ig küldjék el a kiadóra nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!

Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu



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

					3		4	
		7	9	1				5
6				5				
	9	1	3	6				7
8								4
	7			4	5	6	1	
				8				7
5				2	7	3		
	8		4					

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS:

a végleges megoldás!

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

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



Kiknek nyújt segítséget a lézeres szemkezelés?

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

Hogyan történik maga a kezelés?

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

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

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

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi 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. Ejsünk néhány szót az árakról is!

Azok a pácienseink, akik utána számolnak az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse-költségeiknek, nem tartják drágának az eljárást. A kezelés díja szemenként **134 000 Ft**, de részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9 999 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, 50 000 sikeres kezelés tapasztalata alapján.

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!**

Ha az Ön dioptriája látásélesség (*)	Típus	Várható
-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.



SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

E kártya bemutatójának díjmentesen végzünk el a **12 000 Ft** értékű, lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatát Klinikánkon.

ORVOSI GARANCIÁVAL





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



Otthonában gyűjse össze lejárta vagy feleslegessé vált gyógyszereit!

A gyógyszereket dobja be a gyógyszerboltban – s egyéb gyógyszert árusító helyeken – e célra rendszeresített gyűjtődobozba!

A gyűjtődobozt a gyógyszer-nagykereskedő vállalatok autói szállítják el a központi begyűjtő helyre.

A begyűjtőhelyen a gyűjtődobozokat összepréselik.

A lejárt vagy feleslegessé vált gyógyszer útja a házipatikától a szakszerű megsemmisítésig.

Fogjunk össze a tisztább környezet megteremtéséért!



SZPONSORÁLT CIKK

ORIMAG-gal napi néhány perc alatt

Merjen FOGYNI a füle segítségével!

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!

Ling Shu szerint:
"A fül az a hely,
ahol minden út összefut"

RENDELJE MEG!

9990Ft
+postaköltség

Most 2 orimag-ot kap, hogy intenzíven, szimultán módon használhassa mindkét fülben!

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT

VÁSÁRLÓI VÉLEMÉNYEK:

Nagyon meg vagyok elégedve az ORIMAG-gal, 8 hónap alatt 14 kg-ot fogytam, ajándékba kaptam, de jó lenne még egy pár a családba.
K.Á. Pécs

Az Orimag egy szóval szuper!! Minden kételkedésem ellenére valóban működik, enyhe diétával párosítva 5 hét alatt 7 kg minusz, ezáltal jobb a közérzetem, megszűnt a puffadás és egyszerűen boldog vagyok.
B.I.

Az ORIMAG csuda érdekes és JÓÓÓ! 2 hónapja használom. A közérzetem jó, fogytam 4 kg-ot, jelentősen csökkent az étvágyam, az alakom is előnyére változott. Könnyebben mozgok, megszűnt zsírpárnám úgygmond fellazultak és itt kezdődik a fogyás! Effejtetni sem lehet rendszeres használatát, mert valahogyan "igényli a szervezet".
S.I. Szeged

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 fejfelé elhelyezkedő magzat képéhez hasonlítottá és felfedezte, hogy a fülkagyló az egész testnek megfeleltethető.

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

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 "felfújhat" has.

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

Enyhén masszírozza belülről a két fület minden alkalommal két percig a termék segítségével!

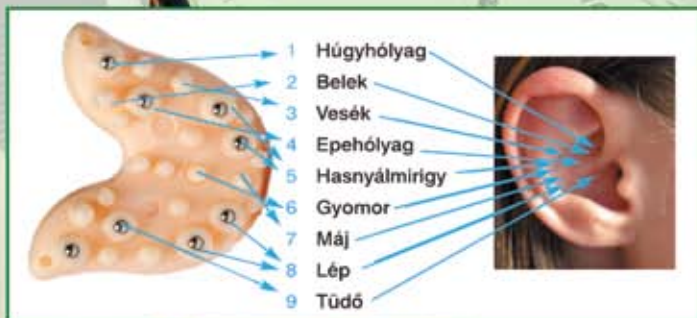
A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

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 méreg 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.

ORIMAG a lapos hasért!

A belek renyhesége, 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. Hasszon a felfúvódásokra, és ha a hasa már nem puffadt, úgy fog tűnni, mintha leadott volna több kilót.



100%-os francia tervezés és gyártás. Egy egész életen át tart!

MEGRENDELHETŐ:

telefonon, levélben, interneten:

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

2025 Visegrád, Pf. 52.

www.natursystem.hu

