

V. évfolyam
11. szám

2010. november

Gyógyhír

magazin

A mosolya is gyógyít
Interjú Barabás Évával

**Hát-és
derékfájás**

Érvédelem

Prosztatabajok: megelőzés, szűrés, szex



www.soliteint.com

Amit a lábokról
tudni kell...



A tél közeledtével fokozottan szükségünk van

**VITAMINOKRA, NYOMELEMEKRE,
ANTIOXIDÁNSOKRA.**

Bármelyikük hiánya gyengeséghez, a szervezet csökkent ellenállóképességéhez vezethet. **Az első tünet az indokolatlan fáradtság.**

Az **ANTIOXIDÁNSOK** hatásai :

- 1. Erősítik az immunrendszert**
 - javítják a szervezet ellenálló-képességét, segítik az egészség megőrzését télen is,
 - kedvező hatásúak a közérzetre.
- 2. Segítik a szívet, vérkeringést**
 - óvják az érfalak tisztaságát,
 - segíthetik a szívkoszorúerek és az agyi erek vérkeringését.
- 3. Segíthetik az egészséges sejtosztódást**
 - védik a sejtek DNS-ét az oxidatív szabad gyökök ellen,
 - segíthetik a sejtek egészséges szaporodását.

ANTIOXANT

Kapszula és Cseppek
kiszerezésben

**ANTIOXIDÁNS
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ**

**Természetes gyümölcs-
kivonatokat tartalmaz:**

**GRÁNÁTALMA,
CITRUS,
ZÖLD TEA,
SZŐLŐ mag+héj,
TÖZEGÁFONYA,
C-VITAMIN
és SZELÉN**



Az ANTIOXANT Kapszula és a Cseppek is biztosítják a napi antioxidáns szükségletet, valamint vitamint és nyomelemet.

Pharmaforte

Kapható gyógyszertárakban és bioboltokban.

Telefonon: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu

Ismét támad az influenza

Egyik ismerősöm, ha megfázott, netán influenzás lett, esküdött az általa alkalmazott gyógymódra: egy szem klasszikus láz- és fájdalomcsillapító, ágyban elfogyasztott forró tea és sapka. Ez utóbbit mindig akkurátusan igazgatta a fejére, és türelmesen várta a gyógyulást. Ami viszonylag hamar bekövetkezett, de hogy ebben mekkora szerepet játszott a sapka, az maradjon az ő titka. A lényeg, hogy néhány nap alatt teljesen meggyógyult.

A meghülésre és az influenzára való fogékonyság szeptembertől növekszik. A legtöbb eset december és február között fordul elő, de egészen márciusig fokozott a megbetegedési hajlam. A tartós hideg utáni hirtelen felmelegedés szintén növelheti a nátha- és influenza-vírusok terjedését.

Meghülés vagy influenza?

Sokan az egyszerű megfázást is influenzának hívják, pedig az igazi influenza súlyosabb betegség. Magas lázzal jár, a beteg fázik, izzad, izom- és fejfájása van,

gyengének érzi magát. Köhögés gyötri, mellkasi fájdalmat érez, étvágya sincs. A betegséget számos vírus okozhatja. A kórokozók az emberen kívül más emlősöket, például sertést, lovat és madarakat is képesek megfertőzni. Időről időre új vírustörzsek jönnek létre, lehetetlenné téve ezzel a hosszú távú immunitást. 2009-ben például egy új vírustörzs, a H1N1 jelent meg, amellyel az emberek legnagyobb része még nem találkozott – ezért volt képes világvárványt okozni.

Ezzel szemben a meghülés, a nátha – noha a közhiedelemmel ellentétben azt is vírusok okozzák – egy sokkal enyhébb lefolyású betegség. Az esetek többségében nem kíséri láz, vagy csak enyhe hőemelkedésről beszélhetünk. Míg a meghülés egyik jellegzetes tünete az orrfolyás, orrdugulás, torokfájás, addig influenzánál ezek a tünetek csak az esetek mintegy felénél jelentkeznek. Meghülésnél a leghasznosabb dolog, ha néhány napig ágyban maradunk, és ez az influenza esetében fokozottabban így van: súlyos szövődmények is jelentkezhetnek, amelyek főleg várandós nőkben, kisgyermekekben, idősekben és krónikus betegségben szenvedőkben veszélyesek. Ezek között leggyakoribb a különböző baktériumok okozta tüdőgyulladás, amely antibiotikumokkal jól kezelhető.

Már kapható az oltóanyag

A nátha- és influenzavírusok sokkal hatékonyabbak a legyengült immunrendszerrel szemben, ezért annak karbantartása a megelőzés legfontosabb eleme. Fogyasszunk minél több C-vitaminban gazdag gyümölcsöt, zöldséget, szerencsére nemcsak az influenza, hanem a citrusfélék, a savanyú káposzta szezonja is a tél. A friss levegőn végzett rendszeres mozgás, a séta szintén erősíti immunrendszerünket, de a gyakori kézmosással, a réteges öltözködéssel, a zsúfolt helyek, a tömegek kerülésével ugyancsak csökkenthetjük a megfertőződés esélyét. Az influenza ellen azonban a



leghatásosabb védelem a védőoltás. Ennek ideális időszaka az ősz, még mielőtt az influenzavírusok erősebb cirkulációja beindulna.

Az előző évekhez hasonlóan idén is kaphatók a különböző – influenza elleni háromkomponensű – hazai és külföldi oltóanyagok, amelyek védelmet nyújtanak a pandémiás influenza (H1N1), továbbá két másik szezonális influenza-vírustörzs ellen. Ezek az oltóanyagok vényre kaphatók a gyógyszerárakban 1000–2000 Ft közötti ajánlott fogyasztói áron. ➤

NASIPUR ORRÖBLÍTŐ

TERMÉSZETESEN HAT!

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

Keresse a patikákban és webáruházunkban!
www.nasipur.hu 06-30-940-2374

ÉLJ TOVÁBB 5 ÉVVEL!

MÉRJ! MOZOGJ!
ÉLJ TOVÁBB 5 ÉVVEL!

MÁR A FACEBOOK-ON IS.

Szakmai támogató:

OXYGEN
WELLNESS | FITNESS | MEDICAL

www.oxygenmedical.hu

**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 gél, a víz nélküli kézfertőtlenítéshez!*

EUROVIT®
vitalitás minden nap

*Az akció leírása: Amennyiben az akcióban résztvevő gyógyszerárban 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.

www.eurovit.hu



A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Szendrei Kálmán Csupor Dezső: **Gyógynövénytar. Útmutató a korszerű gyógynövény-alkalmazáshoz**
- Michael Tierra: **Gyógyfüveskönyv**
- Penelope Ody: **Kínai gyógynövények**
- Varró Aladár Béla: **Gyógynövények gyógyhatásai**
- John Lust Michael Tierra: **A természetes gyógymódok bibliája**

www.gyogyhironline.hu
☎ **06-1-452-0277**

A veszélyeztetett célcsoportok számára az ÁNTSZ térítésmentesen biztosítja az oltóanyagokat. Az egykomponensű oltást elsősorban azoknak ajánlják, akik 2009-ben oltási célcsoportba tartoztak, de eddig még nem kaptak pandémiás influenza elleni oltást (például 1–24 éveseknek, pedagógusoknak, rendvédelmi szervek dolgozóinak). Novembertől már a háromkomponensű oltás is elérhető, amelyet a krónikus betegeknek, illetve 65 éves kor fölött mindenkinek javasolnak. A kockázati csoportba tartozó 3 éven aluli gyermekek számára külön oltóanyag áll rendelkezésre.

A teljes immunitás körülbelül 14 nap után alakul ki, és 6–12 hónapon át fennmarad. A védőoltás hatékonysága 85-90 százalékos, függ az életkortól, az immunállapottól, valamint a beoltott törzs és a járványt okozó aktuális kórokozó vírus közti rokonságtól.

Cinkkel a gyógyulásért

Ha minden elővigyázatosságunk ellenére mégis járvány áldozatává válunk, sok pihenéssel adjunk esélyt a szervezetünknek, hogy leküzdje a fertőzést, és fokozott folyadékbevitellel, szükség szerint lázcsillapítóval kúráljuk magunkat. Az influenza kezdeti szakaszában forró gyömbér-, fahéj- vagy cayenne-i bors tea ajánlható a vérkeringés élénkítésére és melegítőnek. A lázat bodza, cickafark vagy menta forrázatával csökkenthetjük. A megfelelő cinkbevitellel is lerövidíthetjük a betegség időtartamát, a cink ugyanis erőteljes vírusellenes hatással rendelkezik. Az echinacea-készítmény szintén jótékony; ez a növény egyrészt anti-biotikus hatással rendelkezik, másrészt fokozza az immunrendszer működését.

VAJDA ANGÉLA ■

Annyi energiája lesz, hogy kiugrik a bőréből!

Természetes üzemanyag a sejtek számára

Testünk minden sejtjének szüksége van koenzim Q10-re az energia előállításához, különösen igaz ez az izmok és az életfontosságú szervek sejtjeire. A Bio-Quinone plusz „üzemanyaggal” látja el a szervezetet tiszta koenzim Q10 formájában, így növelve természetes módon annak energiaszintjét.

A Bio-Quinone Q10 Super 30 mg koenzim Q10-et tartalmaz

Az életkorunk előrehaladtával fizikai teljesítőképességünk csökken, de ennek nem feltétlenül kell így lennie. Az öregedés során, vagy a betegségek következtében csökken a szervezet koenzim Q10-szintje, ám a Bio-Quinone Q10 Super étrend-kiegészítővel viszszerelhető az időközben elveszített energia.

Az Egészséges Szívért Alapítvány is ezt a terméket ajánlja Önnek!



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

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 arrafelé sok Lactobacillus tartalmú erjesztett tejterméket (pl. savanyított juhtej) fogyasztanak, mely csökkenti a kórokozó baktériumok számát. Mecsnyikov az immunitás megismeréséért végzett vizsgálatairól 1908-ban Nobel-díjat kapott. Évtizedekkel később, hosszú kutatómunka eredményeképpen két amerikai tudós sikeresen azonosította a Lactobacillusok egy különösen jótékony fajtáját, az LGG-t. Erről a jótékony bacilusról felfedezése óta több száz klinikai vizsgálaton alapuló tudományos cikk jelent meg. Az egyik vizsgálat szerint azok az óvodások, akik rendszeresen kapták az LGG-t, ritkábban betegedtek meg, így kevesebbet hiányoztak az óvodából, mint az LGG-t nem szedő társaik. Ha mégis megfertőződtek, akkor enyhébb volt a betegség lefolyása, valamint gyorsabban gyógyultak meg. Esetükben kisebb esélyrel 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

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

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

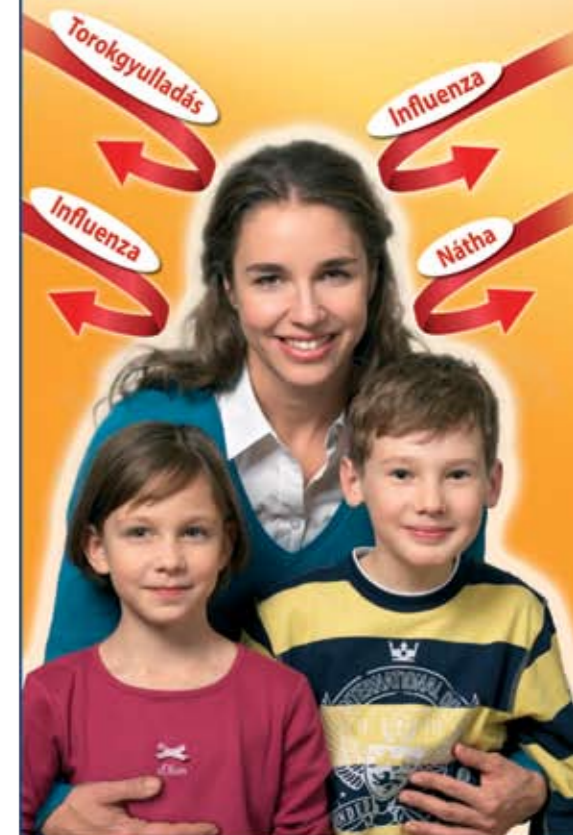
Az LGG háromszoros hatásmechanizmussal segíti a szervezet védekezését és harcol a kórokozók elszaporodása ellen: 1. fokozza azon antitestek termelődését, melyeket immunrendszerünk állít elő a betegségeket okozó vírusok és baktériumok elpusztítására, 2. fogyasztja a táplálékot a kórokozók elől, így azoknak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

Régóta köztudott, hogy a vitaminok és ásványi anyagok szükségesek a szervezet egészséges működéséhez. Az LGG velük kombinálva még 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

Gyógyszernem 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!

SZPONSORÁLT CIKK

A szíve után megy, a mosolyával gyógyít...



Tudatosan keresi ezeket a lehetőségeket, vagy azok találják meg Önt?

– Nem tudom, mennyire tudatos ez a részemről, inkább csak a szívem után megyek. Sokszor gondolkodom azon, milyen jó lenne egy „angyalkövetséget” nyitni. Afféle közvetítő vagyok, és ezt vállalom is. Amúgy sem tudok jól nemet mondani. Néha nem is igazán értem, mit tudok kívülrőlként hozzátenni egy-egy jótékonyági akció sikeréhez, például, amikor az egészségügy komoly szaktekintélyeivel együtt kell döntenem arról, hogy hová kerüljön az adott támogatás. Ilyenkor szokták azt mondani, hogy „tudja, Éva, maga nagyon kijózanító kérdéseket tud feltenni”. Persze az is előfordul, hogy olykor dühömben sírnak, mert nem lehet igaz, hogy egy életben fontos dologra nincs pénz.

A „Gyerekláb” programban mi fogta meg?

– Részben a saját emlékeim motiváltak. Gyerekként nagyon érzékeny volt a sípcsontom, és apu olyan szeretettel fáslizta be, hogy tudtam, ő is érzi, érti, mennyire fáj. Nem volt sok pénzünk, anyukám sokat varrogatott-stoppolt, de apukám mindig azt mondta: a cipője jó legyen a gyerekeknek. Nagyon szerettem futni, és emlékszem, milyen nagyszerű érzés volt, amikor az első, igazi futócipőt megvásároltam. Meggyőződésem, hogy a jó lábbeli rendkívüli jelentőségű arra nézve, hogy valakiből egészséges felnőtt válhassék. Ennek a jótékonyági programnak köszönhetően a Joya Hungary Kft. jóvoltából 4000 pár kimondottan egészségbarát cipő jut el az arra rászoruló gyerekekhez. Ezer pár az Aranyág Alapítványon keresztül, a többire pedig jelentkezni lehet a Gyerekláb Jótékonyági Program honlapján, ahol ortopéd szakorvos és gyógytornász szakember tanácsait is kérhetik.

Mit tart még fontosnak az egészséges felnőtte váláshoz?

– A szeretetet és a biztonságot, amit részben a család, részben a közösségek élménye adhat. Ha nem úszva nővök fel, akkor nincs az a nagy adag plusz szeretet, amiből a mai napig erőt tudok meríteni. A rendszeres sportolás fizikailag is busásan megtérül felnőttkorban. Annak idején egyszer velem is előfordult, hogy abba akartam hagyni az úszást, de szerencsére a szüleim voltak olyan bölcsök, hogy nem engedték. Nem kell sajnálni a gyereket, ha mozgásról van szó. Ha rajtam múlna, az iskolákban mindennap lenne testnevelésóra!

Manapság mit tesz az egészségéért?

– Azt szoktam mondani, hogy mostanában ülve rohanunk. Mindent gyorsan meg akarunk oldani az autóban meg a számítógép mellett, közben csodálkozunk, hogy fáj a há-

Ahol hátrányos helyzetű gyerekeket segítő akcióról, egészségmegőrző kampányról van szó, ott Barabás Éva is feltűnik. A népszerű műsorvezető közéleti szereplőként és magánemberként egyaránt elkötelezett híve a karitatív tevékenységeknek: évek óta az SOS Gyermekfalvak nagykövete, nyaranta gyerekeket vitorláztat, részt vesz a K&H Gyógyvarázs Programban, újabban pedig a Gyerekláb Jótékonyági Program szóvivője.

tunk, a derekunk. Miután negyvenéves lettem, azt észre kellett vennem, hogy hiába megyek el ugyanúgy úszni vagy masszíroztatni, már nem múlik el úgy a váll-, a hátfájás, mint régen. Viszont jó élményeim voltak arról, hogyan szabadul fel a lélek futás közben, ezért elkezdtem erőltetett menetben sétálni, majd rendszeresen futni, és a testem teljesen átalakult. Kaptam az élettől egy nagyszerű edzőt is, aki segít rendszert vinni az én rendszertelen életembe. Mióta anyu meghalt, tudom, mennyire fontos, hogy az ember tiszta oxigént tudjon szívni és egyáltalán: levegőt venni.

Ha néhány igazán fontos pillanatot kellene felidézni az életéből, melyek lennének azok?

– Az egyik ilyen meghatározó élmény, amikor a *Riporter* kerestetik vetélkedő döntőjében a csörgőlabda-válogatott tagjával, Szabó Andrisssal készítettem interjút. Az, hogy én most ott vagyok, ahol, bizonyos értelemben annak köszönhető, hogy akkor átélhettem, ahogyan közös nevezőre hangolódunk. Fontos pillanat számomra az unokaöcsém születése, és az is, amikor három éve közölték az orvosok, hogy anyunak az áttétek miatt már csak két hónapja van hátra. Ilyenkor megéri az ember, hogy minden pillanatnak értelme van. Furcsa volt, hogy miközben rettenetesen fájdalmas, hogy elveszítek valakit, valahogy mégis boldog vagyok, mert olyan mélyen megélem a szeretetet. Sokféle fontos pillanat létezik. Legutóbb csak úgy ültem a hegyen, és hallgattam a fák lehulló levelének lágy nesztét...

Mi volt az az elismerés, amelyikre a legbüszkébb?

– Annak idején, még diákként egy stuttgarti kórházban takarítottam. Néhány apróságban segíthetünk a betegeknek is, és én egy csomó borralalót kaptam tőlük, mert úgy gondolták, hogy nekem a mosolyom is gyógyít...

PÁPÁY ESZTER ■

NÉVJEGY

Barabás Éva

RTL Klub, műsorvezető

Kedvenc könyv: Molnár Ferenc *A Pál utcai fiúk*

Kedvenc étel: krumplileves, palacsintával

Kedvenc időöltés: „kutyázni”

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, egyhelyben 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 szülőktől is számos hasonló visszajelzést kapok. Volt például egy tanítványom, egy 9 éves kislány, 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 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%-a jobban olvasott, 67%-a jobban írt, 74%-a pedig jobb eredményeket ért el matematikából. A kutatók szerint a pozitív változások hátterében a koncentráció képes-

ség 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 mennyiségű omega-3 zsírsavakra. Ma már léteznek olyan ízest, jóízű omega-3 készítmények, amit a gyerekek örömmel szednek.



SZPONZORÁLT CIKK

SNP-teszt

Egy női lapban olvastam az SNP-tesztről, miszerint a DNS-mintából megmondható az egészségi állapotunk, meglévő betegségek, és hajlam bármely nem kedvező állapotra. Ezután találtam rá az Ön címére, a *Gyógyhír* magazinban. Sajnálatos módon több éve fennáll egy probléma, és az orvosok csak tippelnek, hogy mi okozhatja ezen tünetemet. Nem is betegségnek nevezném, hanem állapotnak, mivel fájdalmat nem okoz, csak kellemetlenséget (többféle leletem van). Szeretném tudni az SNP-teszt költségét, hogy módomban áll-e elvégeztetni, a meglévő betegségek gyógyítása és hajlam tudatában megelőzés érdekében.

Az embernek 26 génje van. Egy génnek többféle változata is lehet, mely különbözőség az SNP-ben rejlik. Az SNP kifejezés három angol szó rövidítéséből jön: Short Nucleotid Polimorphism. Az SNP-teszt olyan

génvizsgálatokat magába tömörítő gyűjtőfogalom, amelyek adott gének SNP-inek a jelenlétét ellenőrzik. A tünetei ismeretében tudok Önnek tanácsot adni a megfelelő SNP-teszt kiválasztásában. Javasolom, jöjjön el hozzám egy genetikai konzultációra, ahol pontosítható, hogy Önnek mely SNP-tesztre van szüksége. Az SNP-tesztek ára kb. 10 000–50 000 Ft között mozog (tesztől függően).

Dr. Nagy Zsolt

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



HULLIK, KORPÁSODIK A HAJA?

A **DR. IMMUN²⁵** 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

Klimin szőja Forte

A változókorai harmónia

A változókori beköszöntével mindennapi életünket megkeserítheti az állandó ingerlékenység, feszültség, izzadás és a hőhullámok. A Klimin szőja Forte szedése hozzájárulhat a testi-lelki egyensúly fenntartásához. A „Women Vitality System” összetétele természetes szőjaizoflavont tartalmaz, amely mint fitoszterogén hozzájárul a változókorai harmóniához!

Keresse patikákban, gyógynövényboltokban!
www.pharmax.hu

KÖRÖMGOMBA?

Az új **Canespro** és **Canesten Plus** krém segítségével a körömgomba kezelése csak 6 hét!

Az alapos kezelés 2 fázisból áll:

- Az első fázisban a **Canespro** segít eltávolítani a beteg körömrészt,
- A második fázisban a **Canesten Plus** krém gomba-restől tisztítja el a körömgombát.

www.canesten.hu
info.bayhun@bayer-ag.de Vény nélkül kapható gyógyszer!
A Canesten Plus hatóanyaga: bifonazol, L.CC.Canepro.2010-09-28.0069

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

MEMOlife 40+

A szellemi energia

A szellemi munkavégzés stresszhelyzetekkel jár. Ennek okai lehetnek a magas munkahelyi elvárások és a rengeteg papírmunka. A MEMOlife 40+ étrend-kiegészítő 'Brain Vitality System' összetevői hozzájárulnak az idegrendszer kiegyensúlyozott működéséhez, a stressz leküzdéséhez. **Feledékenység** esetén is segítséget nyújthat.

Keresse patikákban, vagy rendelje meg online.
www.pharmax.hu

Erősítse szervezetét CitroBiotic Bio Grapefruitmag kivonattal és Preisel-San+C vörös áfonyával!

A grapefruitmagban és a vörös áfonyában lévő bioflavonoidok, vitaminok, antioxidánsok segíthetik a szervezet természetes védekezőképességét.

Forgalmazó: Citro-San Bt.
Tel.: 06/20/575-2384
e-mail: jave@mail.datanet.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

Protexin Junior rágótabletta C-vitaminnal (30x) – Probiotikum 4 év feletti gyermekeknek

A Protexin Junior 4 év feletti kisgyermek részére kifejlesztett speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer. 7-féle jótékony baktériumtörzset tartalmaz, melyek kolónia képzését probiotikum segíti. Károsodott bélflóra esetén (pl: antibiotikum szedése vagy gyomor-bélrendszeri fertőzés okozta hasmenéssel járó megbetegedések alatt és/vagy után) a bélflóra egyensúlyának helyreállításához. Elősegíti a szervezet hatékony védekezését.

Egészségpénztári kártyára megvásárolható!
Adagolás: napi 1-2 rágótabletta.

Forgalmazza: VitaminKosár Kft. www.vitaminkosar.hu

AKCIÓ

NEOPLANT GYÓGYNÖVÉNYES NATUR KOZMETIKUMOK haj- és bőrproblémákra

A **hajszesz** és a **sampon** használatát hámló fejbőrre, korpa, 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.gyogyhironline.hu könyv- és webáruházban.

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

ROYAL DETOX COMPLEX A HATÉKONY MÉRREGTLENÍTŐ

Táplálék-kiegészítő termék

Kedvezően segítheti a

- kívánt koleszterin- és vércukorszintet
- bélműködést, rendszeres székletet
- anyagcserét
- vérkeringést, szívműködést
- máj- és veseműködést
- ellenálló képességet.

Hatékony partnere lehet

- a fogyókúrában és
- a vastagbélrák megelőzésében.

INFORMÁCIÓ:
06-30-993-5724 és 06-70-513-7271

A terméket keresse a **gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, valamint a Herbaház, és a MediLine nagykereskedésekben.**

Hajlamos a cukorbetegsége?

Használja a **GYÓGYNÖVÉNYEK és FŰSZEREK** hatóanyagait tartalmazó **CUKOR-KONTROLL** étrend-kiegészítőket!

Kaphatók kapszulás és filteres kiszerelésben, a patikákban és a gyógynövényboltokban.

Infóvonal: 460-0717, Forgalmazza: LC Hungary Kft. 1148 Bp., Vezér u. 134.
E-mail: info@cukorkontroll.hu www.cukorkontroll.hu

Cukorbeteg is egészségesen

November 14-e a Diabétesz Világnapja. Az esemény kapcsán a cukorbeteg és orvosai közösen hívják fel a figyelmet arra, hogy megfelelő odafigyeléssel és modern gyógyszerrel a cukorbeteg is teljes életet élhetnek.



A cukorbetegség (diabétesz) terjedése egyre nagyobb méreteket ölt a magyar felnőtt lakosság körében. A betegség felismerése, különösen a 2-es típusú kórfarmában, gyakran késik. Minél később fedezik fel a cukorbetegséget, annál nagyobb a keringési problémák, a késői kis és nagy érszövődmények kockázata. A korán diagnosztizált szénhidrát-anyagcsere-zavar viszont hatékony terápiával jól karbantartható, a beteg életminősége megőrizhető. A kezelés három pillére a gyógyszer (tableta vagy inzulin), a diéta és a mozgás. A komplex terápia célja, hogy a beteg vércukorszintjét normális szinten tartsák, és a szövődményeket megelőzzék.

Magyarországon több mint félmillió cukorbeteget regisztráltak, és a szakértők körülbelül ugyanennyire teszik azok számát, akik még nem tudnak

betegsükről. Jelenleg körülbelül 120 000 magyarországi cukorbeteg kap inzulint. A kezeléssel kapcsolatban a betegek egyik leggyakoribb panaszja, hogy a hagyományos inzulinokkal hullámvasútszerűen, olykor veszélyesen ingadozik a vércukorszintjük, és gyakran tapasztalnak testsúlynövekedést. Az inzulin meghatározza a napi ritmusukat: akkor esznek, amikor elő van írva, és akkor is enniük kell, ha nem éhesek. A korszerű inzulinok megoldást jelenthetnek ezekre a problémákra: a modern készítmények hatása egyenletesebb, lényegesen kevesebb a túl alacsony vagy túl magas vércukorszint által okozott rosszulletek száma és testsúlynövekedés is ritkábban fordul elő. A korszerű terápiás lehetőségekről érdeklődjön kezelőorvosánál!

Érdemes nagyobb hangsúlyt helyezni a megelőzésre, ezt pedig gyermekkorban kell elkezdeni. Az Országos Élelmezés-és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) 2010. évi felmérése szerint hazánkban már a 7 éves gyermekek közül minden ötödik fiú és minden negyedik lány túlsúlyos vagy elhízott. Ennek komoly veszélye, hogy a kövér gyermekekből jelentős százalékban kövér felnőttek lesznek. Már gyermekkorban egyre gyakrabban jelentkeznek az elhízás szövődményei, mint a cukorbetegség, magas vérnyomás, zsíryanagcsere-zavarok, mozgásszervi problémák. Az elhízás megelőzésének és kezelésének két alappillére az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás.

K. É. ■



Budai Endokrinközpont
www.endokrinkozpont.hu

Meddőség gyakori oka a szervezet felborult cukorháztartása.

Szolgáltatásunk: meddőség esetén endokrinológiai kivizsgálás cukorterheléssel, inzulinrezisztencia-méréssel együtt.

Budapest, I. ker., Ostrom u. 16.,
Tel.: 06 30 631-93-09,
E-mail: info@endokrinkozpont.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.

Tüszős mandula

A kisfiam 3 és fél éves. Másfél éves kora óta eleinte havonta, mostanra már 2 hetente mandulagyulladásra van, magas, 39-40 fokos lázzal, újabban térdizületi fájdalmakkal. A gyerekorvosunk minden alkalommal megállapította, hogy piros a torka, egy cseppet felírt, mellé lázcsillapítót. Aztán elvittem a fiamat fül-orr-gégészhez, aki úgy látta, hogy tüszős a mandulája. Kapott antibiotikumot, meggyógyult, 1 hónap múlva kezdődött minden előlről. Júliusban kivették az orrmanduláját, mondván, az majd segít. Azóta ötödször volt mandulagyulladás. A mostani orvosunk azt mondta, ilyen kis korban nem szokta kivenni a mandulát, de lehet, hogy vele kivétel kellene tenni, ezt a laboreredményektől tette függővé. Mit tanácsol?

A javasolt műtétről csak annyit, hogy Ausztriában 6 éves kor alatt tilos a torokmandula eltávolítása. Talán nekünk is ritkábban kellene ehhez a „megoldáshoz” folyamodnunk.

A mandulagyulladásokat két fajtára oszthatjuk. Az egyik fajtát a Streptococcus pyogenes nevű baktérium okozza. Ide tartozik a (valódi) tüszős mandulagyulladás és a skarlát is, de gyakran nem ilyen típusos formában jelentkezik. Ezt antibiotikummal kell kezelni. A másik fajta az összes többi torok-, mandulagyulladás, amelyeket vírusok vagy az említettől eltérő típusú baktériumok okozzák. Ezeket nem kell antibiotikummal kezelni.

A kettő biztonságos elkülönítése nem lehetséges anélkül, hogy a torokból mintát vegyünk, és tenyésztéssel vagy gyorstesztel megállapítsuk a Streptococcus jelenlétét. Ránézésre nem állapítható meg, hogy egy mandulagyulladás antibiotikus kezelést igényel-e. Pedig ennek nagy jelentősége van a lehetséges szövődmények

szempontjából. A Streptococcus által okozott betegség kezeletlenül egyrészt állandóan visszatér, másrészt – bár ritkán – komoly szövődményeket okozhat (szív, izület, idegrendszer, vese stb.).

Ha egyik orvos sem használt segítséget annak megállapítására, hogy kell-e antibiotikum, mindkét megoldás megkérdőjelezhető, azé is, aki soha, azé is, aki mindig ad antibiotikumot. Kevésbé veszélyesnek az tűnik, ha mindig adunk, mert akkor megelőzzük a szövődményeket. Ha ennek ellenére mindig visszatér a fertőzés, akkor feltételezem, hogy sokszor kapott ugyan a kicsi gyógyszert, de sohasem eleget. Kapott 10 napra elég antibiotikumot? A Streptococust ugyanis mindig 10 napig kell kezelni!

A legutóbbi vérvételben a magas süllyedés arra utal, hogy a gyermeknek jelenleg is fertőzése van, mely kezelésre szorul. Ha a visszatérő betegségek nem Streptococcus okozta mandulagyulladások, akkor általában az orr melléküregeinek (arcüreg, rostasejték) krónikus gyulladása tart fenn egy csak részben meggyógyuló betegséget, mely a legkisebb fertőzésre, megfázásra fellobban.

Dr. Timár Tibor
Fül-orr-gégész szakorvos
Kérdezze szakértőnket
a www.gyogyhir.hu honlapon!



IMMUNRENDSZERÜNK TESTŐREI

Az őszi és a téli hónapokban igazán nagy szüksége van szervezetünknek arra, hogy immunrendszerünk hatékony védelmet nyújtson a megsokszorozott erővel támadó kórokozók szemben. Ahhoz, hogy ezt a feladatát ellássa, mi is tudatosan támogathatjuk működését.

Testünk egyik legösszetettebb és egyben legérzékenyebb szervrendszere az immunrendszer. Mikroszkopikus nagyságú katonák milliói alkotta hadsereg áll készen arra, hogy megküzdjön a behatoló baktériumokkal és vírusokkal, megelőzve ezzel a betegségeket, és meggyorsítva a gyógyulást. Ahhoz, hogy ezek a kis katonák hatékonyan tudjanak harcolni, meg kell erősíteni őket.

Sajnálatos módon rohanó világunkban egyre nagyobb kihívást jelent **egészségesen táplálkozni**. Gondoljunk csak a gyorséttermek, édességboltok és cukrászdák csábító kínálatára, és valljuk be magunknak őszintén, hogy ilyen csábítások közepette sajnos nem mindig sikerül helyesen választanunk. A kiegyensúlyozatlan táplálkozás miatt így éppen azok az anyagok hiányoznak étrendünkben, amelyek serkentik a hatékony immunműködést. És milyen jó is lenne mindig a szervezetünk számára szükséges vitamin- és ásványianyag-mennyiségnek megfelelően

kiválasztani ételünket! Szervezetünknek ugyanis nagy szüksége van az immunerősítő vitaminok, ásványi anyagok és antioxidánsok pozitív hatásaira. Jó hír, hogy szervezetünk természetes **védekezőképessége jelentősen fokozható**, ha biztosítjuk számára a szükséges tápanyagokat.

Testünk számára a vitaminok olyannyira létfontosságúak, hogy hiányuk komoly betegségeket okozhat. Mivel a szervezetünk többségüket nem képes előállítani, kívülről kell biztosítanunk őket. A **C-vitamin** hatékony antioxidáns, amely támogatja az immunrendszer működését. A **B-vitamincsoport** tagjait az 1-es, 2-es, 3-as, 5-ös, 6-os és 12-es szám jelöli. Talán nincs is olyan szervünk, amelynek egészséges működésében nem játszanak szerepet. Az **E-vitamin** fontos szerepet játszik a szabadgyökökkel szembeni védelemben, így a sejtek normál működésének megőrzésében. A **H-vitamin** (biotin) például a szénhidrát- és zsíryanycseréhez nélkülözhetetlen,



míg a **folsav** a vörösvértestek képződéséhez. Az ásványi anyagok közül pedig a **jód** az, ami nélkülözhetetlen a szervezet megfelelő anyagcseréjéhez és az energiatermelő folyamatokhoz.

Ezen vitaminok mindegyike megtalálható nem is egy ételismiszerben. Gondosan megtervezett, kiegyensúlyozott étrenddel biztosíthatjuk őket szervezetünknek. Szerencsére, a komplex **multivitamin-készítmények** is hozzájárulnak az immunrendszer optimális „táplálásához”, ezáltal **megfelelő védelmet nyújtva a hidegebb napokra is**.

A védekezőrendszer testőre



Étrend-kiegészítő termék

Walmark Multivitamin

A Walmark Multivitamin komplex készítmény a benne található B6, C és E vitaminok révén támogatja a szervezet védekezőképességét, míg a B1, B3, B6 és B12 vitaminok az idegrendszer kiegyensúlyozott működéséhez járulnak hozzá. Fogyasztása ajánlott a vitaminok pótlása és a szervezet védekezőrendszerének fenntartása céljából.

Keresse a Walmark vitaminokat a gyógyszertárakban és a gyógynövény szaküzletekben! További információ: www.wek.hu

WALMARK

Mi lehet izgalmasabb a szexnél?

Furcsa ellentmondás, hogy amíg a művészet és az emberek életének egyik legizgalmasabb témája a szex, addig az orvostudományban alig esik róla szó. Az orvosok e területen készületlenek, ezért legtöbbször kerülnek a témát. Pedig az egészség nem képzelhető el szexuális jól-lét nélkül. **Dr. Erős Erika** pszichiáter orvosoknak szánt szakkönyve **Szexuális problémák a mindennapi orvosi gyakorlatban** címmel jelent meg. Ismerteti a leggyakrabban előforduló szexuális zavarokat, amelyekkel a páciensek többnyire a háziorvost, nőgyógyászt, urológust vagy pszichiátert keresik fel. Ez a szakkönyv azért született, hogy az orvosokat felkészítse az ilyen jellegű problémákkal küzdő betegek ellátására.



Társbérlet az anyaméhben



Míg 30 évvel ezelőtt száz terhességből egy végződött ikerszüléssel, manapság már minden hatvanötödik esetben ikrek jönnek a világra. Nem véletlen, hogy különleges érdeklődés kíséri az ikrek életét. **Métneki Júlia: Ikrek könyve II.** – azaz második átdolgozott, bővített kiadás – a fogamzástól a felnőttkorig kíséri végig a többes terhességből született gyerekek életét. A szerző biológus, humángenetikus, maga is egytétjű ikerpár egyik fele, hasznos tanácsokat ad szülőknek, pedagógusoknak az ikergyermek neveléséhez. Összefoglalja mindazokat a korszerű ismereteket, amelyek az ikrekkel kapcsolatban genetikai, orvosi, szülészeti és pszichológiai vonatkozásban rendelkezésre állnak.

Alzheimer nyavalya

Horváth Szilveszter író, humorista nehéz feladatot kapott az élettől, édesanyja Alzheimer-beteg lett. Feleségével és szerzőtársával próbálták helyt állni a mama gondozásában, elfogadni, hogy Alzheimer-kór kitörli a beteg emlékeit, apránként szétrombolja a személyiségét, és tudni, hogy nincs esély a gyógyulására. De aki azt hiszi, **Horváth Szilveszter és Petrovics Zsuzsa: Alzheimer nyavalya** című könyve merő búsongás, az téved. Nagyokat lehet nevetni a mindennapi élet furcsaságain, lehet dühöngeni a saját tehetetlenségünkön, miközben megtudjuk, hogyan lehet szeretettel gondozni alzheimeres hozzátartozónkat, és túlélni az elvesztését.



HOGY A MOZGÁS MINDEN FORMÁJA ÖRÖM LEGYEN!

Megdőlteni látszik az a feltételezés, miszerint az ízületi kopás az öregedés velejárója, ugyanis egyre gyakrabban jelentkezik a fiatalabbak körében is. Éppen ezért a már kialakult porckopás kezelésén túl, nem árt kellő időben gondoskodni ízületeink egészségéről is.



Vitathatatlan, hogy az **életkor előrehaladtával**, a 45-50-es évek tájékán, egyre nagyobb valószínűséggel jelentkeznek az ízületi kopás tünetei. Ekkor a porcszövetet alkotó kollagének vizet veszítenek, így jelentősen csökken a porcok rugalmassága és terhelhetősége, a porcszövet felpuhul, morzsalékonnyá válhat. Az **izületek túlzott igénybevétele** azonban már **jóval korábban** beindíthatja az ízületi porcszövet károsodását, pedig az ízületi folyadékkal együtt ez biztosítja a csontok egymás közötti súrlódásmentes mozgását. Az ízületek állapotára így kedvezőtlenül hat a rendszeres **nehéz fizikai munka**, az aktív sportolással járó **megerőltetés** és a **túlsúly** is.

Ízületi kopás bármely ízületben kialakulhat, de leggyakrabban a csípőben, a térdben, valamint a csigolyák közötti porckorongokban és kisízületekben fordul elő. Az érintett ízület fokozatosan veszít rugalmasságából, zavaróan **korlátozva** ezzel a **mozgást**. Másik jellemző tünete a **fájdalom**, amely eleinte csak erős megterhelést követően jelentkezik, majd nyugalmi állapot után az ízület mozgásakor (például reggeli ébredés után), aztán már mozgás közben is folyamatosan, míg végül állandósul.

Az **izületek védelme érdekében** próbáljuk meg elkerülni az olyan rizikófaktorokat, mint a túlsúly, a helytelen táplálkozás vagy az ízületek hosszan tartó meg-

erőltetése, legyen szó akár aktív sportolásról vagy fizikai munkáról. A rendszeres, nem túlzásba vitt sportolás pedig biztosítja az ízületek mozgékonyágát.

A fentiek betartásán túl is sokat tehetünk ízületeink egészségének megővéséért: **izületvédő készítmények rendszeres szedésével**, amelyek hozzájárulnak a porc egészséges szerkezetének fenntartásához. A hatóanyagok közül kiemelten fontos a **glukózamin- és a kondroitin-szulfát**, amelyek a porcok alapvető szerkezeti összetevői, így hozzájárulnak az ízületek megfelelő mozgathatóságához. A kondroitin-szulfát nagy mennyiségben megköti a vizet, így visszaállítja a porcok rugalmasságát. Másik fontos hatóanyag az **MSM**, amely elősegíti a porcképződést, ezzel serkenti a károsodott porcszövet regenerációját. **Hármas hatásuk** révén megfelelően gondoskodnak az ízületek rugalmasságáról és a porcképződésről, **hogyan a mozgás minden formája öröm legyen.**

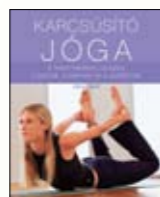
SZPONSORÁLT CIKK

RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTBÓL!

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

ÚJDONSÁGOK

Dr. Farkas Orsolya
Schüssler arcdiagnosztikai és terápiás zsebkönyv
2280 Ft

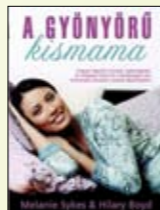


Celia Hawe
Karcsúsító jóga
3990 Ft

Al Sears
Az egészséges szívért
1980 Ft



Melanie Sykes, Hilary Boyd
A gyönyörű kismama
3790 Ft



A HÓNAP KÖNYVE

Dr. Walter Glück
Homeopátia – Homeopátiás sürgősségi házi gyógyszerész
2999 Ft



A könyv az általános homeopátiás fogalmak tisztázása után szemléletes, könnyen áttekinthető táblázatokba szedve tárja elénk a különféle akut eseteket és a hozzájuk illő homeopátiás szereket, amelyeket azután részletesen be is mutat. Ez a következetes, világos rendszerezési elv teszi lehetővé az olvasó számára, hogy pillanatok alatt megtalálja az őt érdeklő részt, bármely irányból – akár a tünet, akár a gyógyszer felől – közelíti meg azt. További fontos keresési támpontként szolgálnak a könyvben felsorolt alkati jellemzők, amelyek segítségével az egyéniségünknek leginkább megfelelő szereket, kezelési módokat választhatjuk ki.

Horváth Szilveszter; Petrovics Zsuzsa:
Alzheimer nyavalya
3200 Ft

Métneki Júlia: **Ikrek könyve II.**
3960 Ft

Dr. Erős Erika:
Szexuális problémák a mindennapi orvosi gyakorlatban
2000 Ft

Dr. Gyovai Gabriella:
Szexuálfarmakológia – A szerelmi életre ható gyógyszerek
2480 Ft

Maria Treben: **Légúti betegségek**
1498 Ft

Valerie South: **Migrén**
1995 Ft

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

E-mail cím:

nem kérek hírlevelet

Dátum: Aláírás:

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

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

• Telefonon: 06-1-452-0277

• Faxon: 06-1-452-0270

A könyvet megrendelheti interneten is, a **www.gyogyhironline.hu** címen, és személyesen is átveheti 9-16-ig a következő címen: 1139 Budapest, Úteg u. 49.

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

INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHET! TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: REMÉNYI ÉVA, TEL.: 452-0277

www.gyogyhironline.hu

Legyen ünnep minden mozdulat



Proenzi3 karácsonyi csomag ajándék masszírozókrémmel

Keresse a karácsonyi csomagot a résztvevő patikákban!

Az ajánlat 2010. október 1-től a készlet erejéig érvényes.

www.walmark.hu

proenzi3
Az ízületek mozgathatóságáért

AJAÁNDÉK AZ

ÜNNEPEKRE!

Az év végi ünnepek szépségét az adja, hogy minden együtt van, amit az emberek fontosnak tartanak: a családot, az összetartozás öröme és a szeretet. A Mikulás, a karácsony előtti várakozás része, hogy átgondoljuk, mivel lepjük meg szeretteinket. Ehhez adunk ötleteket: ajándékozzunk egészséget!

AJÁNDÉKOZZON JÓ KÖZÉRZETET!

A biomágneses karkötő hatása az ősi komplementaritás elvén alapul, mely a yin (negatív) és a yang (pozitív) erő között áll fenn. Ettől függ a pszichikai és fizikai egészség. A POLICURE MAGNÉTIC karkötő helyreállítja a yin és yang energetikai egyensúlyát, melyet a kínai orvostudomány több mint 4000 éve alkalmaz.



A karkötő egyesíti a réz és a polarizált mágnes jótékony hatásait, egy izléses ékszer, ezüst és 24 karátos arany bevonattal.

Elegáns karácsonyi meglepetés!

MEGRENDELHETŐ:
2025 Visegrád, Pf. 52.

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

postaköltség: 960 Ft

GONDOSKODÁS ÉRZÉKENY BŐRŰEKNEK



Biomed Perilla Krém – alkalmazása érzékeny bőrűeknek ajánlott, allergiás jellegű bőrtünetek ápolására, enyhítésére.

- nyugtatóan hat az allergizált bőrfelületre
- enyhíti a viszketést
- puhítja a bőrt, segíti a hámképződést
- eredeti, Japánból származó perillakivonattal
- mesterséges szín- és illatanyagot nem tartalmaz

Keresse a patikákban és a ROSSMANN üzleteiben!

KOSMODISK CLASSIC GERINCBIÁNTALMI SEGÉDESZKÖZ – DEREKA HÁLÁS LESZ ÉRTE!



A Kosmodisk Classic szett a hát- és derékfájdalmak enyhítésére vagy akár megszüntetésére kifejlesztett gyógyászati segédeszköz, használata egyszerű és biztonságos.

Megrendelhető a 06-1-452-51-61-es telefonszámon vagy a www.kosmodisk.hu honlapon.

Karácsonyi akció: 2010. november 1-jétől december 31-ig ingyenes házhozszállítás!

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

Törekedjünk az egészségtudatos ajándékozásra karácsonykor is!

Lepje meg családtagjait Ocuville Lutein fortéval! Szemünk egészsége a legfontosabb!

Ocuville Lutein forte étrend-kiegészítő egy komplex szemspecifikus készítmény

- vitaminokkal,
 - ásványi anyagokkal,
 - luteinnel és
 - zeaxanthinnal,
- melyek segíthetnek megőrizni éleslátását!

Keresse a patikákban!

6 db Ocuville bónuszmatrica összegyűjtése után egy teljes doboz Ocuville ajándék – részletek a termék dobozán.



Ajándékozzon bio babakozmetikumot!



Az armbio olyan természetes kozmetikumokat ajánl érzékeny bőrű babáknak és igényes mamáknak, amelyek kizárólag természetes anyagokból, folyamatos bőrgyógyászati ellenőrzés mellett készültek, és a nemzetközi ECOCERT igazolásával rendelkeznek.

EGY EGÉSZSÉGES ALTERNATÍVA
Forgalmazza: Naturelle Kft.
www.naturellekozmetika.hu
06-80-205-086



Ajándékozzon harmóniát!



VASÁRY ANDRÉ
új szimfonikus zenekari kísérettel felvett

Ünnepek

című karácsonyi lemeze november közepétől kapható a bevásárlóközpontokban és könyvtárakban.

Előrendelés a convention@convention.hu címen.

ÜNNEPI KUPON!

Vásároljon bármely QuantumPharma terméket patikából, bio-boltból vagy gyógynövényboltból, majd a számla és ezen kupon címűnkre való visszapostázásával 25%-os kedvezményre jogosult webáruházban (www.quantumpharma.hu) történő vásárlás esetén. (Kérjük a pontos címet és elérhetőséget mindenképpen írják meg és küldjék el, köszönjük!)

A kupon 2011. január 31-ig váltható be.

Kellemes Ünnepeket kívánunk!



QuantumPharma Kft.
1025 Budapest, Zöldkert u. 6. E/2.
www.quantumpharma.hu
Tel.: (06-1) 323-1655



Medosan Nail Fix



Medosan Nail Fix körömgomba elleni készítmény, a legkedvezőbb áron!

Nail Fixszel eltüntetheti a gombás fertőzéseket a körömön, mert hatóanyagai hatékonyan lépnek fel a körömgomba ellen. Csökkenti a bőrirritációt, a körömágygyulladását és a körömbenövés veszélyét is. Gyógyszertárban kapható.

Ára: 3880 Ft

Forgalmazza: Trend Commers Kft.
Tel.: (06-30) 638-9414

OÉTI eng. szám: 3057/2008

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



AJÁNDÉKOZZON GYÓGYHÍR MAGAZIN-ELŐFIZETÉST!

Név:

Postázási cím (ahová a magazint kéri):

Az előfizetés időtartama:

fél év (6 szám): 1.200 Ft

egy év (12 szám): 2.400 Ft

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

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

Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

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

• Faxon: 06-1-452-0270

A Gyógyhír Magazint megrendelheti interneten is! Keresse fel a www.gyogyhir.hu címet!

Dátum:

Aláírás:

Csak természetesen!

Hajdan a hölgyek szépítőszereit a patikába mentek. Ma is érdemes körülnézni a gyógyszertárak polcain. A jól megválasztott arc- és testápolók gyógyírt jelenthetnek a problémákra: a száraz, atópiás, érzékeny, rosaceás, pattanásos, zsíros, kitágult pórusú vagy ráncosodásra hajlamos arc bőr kezelésére egyaránt találhatunk megoldást.

Ellemző, hogy a patikákban kapható termékeket bőrgyógyászok bevonásával fejlesztették, gyógyszerési gondossággal készítették, és speciális igényeket elégítenek ki. Érdemes gyógyszerész tanácsát kérni a megfelelő készítmény kiválasztásához.

Csodálatos kenőcs

Isaac Lifschütz kémikus 1900-ban kifejlesztett egy finom alapkenőcsöt, amit „eucerin” – a csodálatos kenőcs – néven vivőanyagként ajánlott a gyógyszerészek figyelmébe. A patikákban kapható krémet a problémás bőri páciensek gyorsan megszerették. Mérföldkövet jelentett 1950-ben az Eucerin pH5 krém megszületése, amely a bőr a természetes védő savköpenyének fenntartására helyezte a



hangsúlyt a szépségápolásban. Számos innovációnak köszönhetően ma már sokféle problémára – száraz, zsíros, rosaceás, vízhiányos, korosodó bőrre – találunk speciális termékeket. A gondosan válogatott, aktív összetevők és az előírt klinikai vizsgálatok mind azt szolgálják, hogy a vevő jól érezze magát a bőrében.

A termásvíz ereje

A Vichy titka a Lucas-forrásban rejlik, amelynek vize 17-féle ásványi sót és 13 nyomelemet tartalmaz. A különleges összetételű termásvíz véd az irritáció ellen, segíti a bőr regenerálódását, erősíti a bőr védekezőképességét. Klinikai és biokémiai tesztek igazolják a gyógyhatását. Az 1931-ben alapított Laboratoires Vichy termékei a termásvíz és a gyógyszeres kutatásokból származó hatóanyagok kombinációja. A nők és férfiak számára kifejlesztett ápoló készítmények világszerte igazolják: az egészség szép.

Ugyancsak a termásvíz gyógyító erejét aknázza ki a La Roche-Posay, amely bőrápolókat és dekorkozmetikumokat kínál minden bőrtípusra, még a legérzékenyebb bőrre is. Az egyedülálló La Roche-Posay termásvíz különleges összetevője

Gondoskodó szájápolás

A legkedvezőbb áron Amerikából
Kulcstartós szájspray
– Sweet Breath

Cukormentes rágógumi ízben

Cool lips ajakápoló balsam
Aloe Verával és 15-ös napvédővel
– 4-féle ízben

Forgalmazza: Jana-Beauty Kft. Info. tel.: (06-1) 223-1768
• www.szajspray.hu • holttenger.hu
Kapható: patikákban, gyógynővényszaküzletekben
és a www.gyogyhironline.hu webáruházban.

a szelén, amely nyugtató, szabadgyökmegkötő hatású, erősíti a bőr védekezőképességét. Ez a mélyben összegyűlt, szennyeződésektől mentes, semleges pH-értékű víz a bőrápoló termékek alapja.

Csiganyálka, kígyóméreg

A spanyol Laboratorio de Cosmética Armonía 1981 óta foglalkozik biokozmetikai termékek előállításával. A készítmények csak természetes eredetű, főként növényi kivonatokat tartalmaznak, a minőséget független klinikai és bőrgyógyászati vizsgálatok szavatolják. A márka legismertebb terméke a Csigacsoda. A bőrápoló szerek alapja egy csigafajta, a Helix Aspersa nyálkájának kivonatából készült koncentrátum, mely különlegesen gazdag tápanyagokban, vitaminokban és aktív alkotóelemekben. A készítmény fokozottan hidratálja a bőrt, feltölti a ráncokat, sejtépítő hatású, és csökkenti a pigmentfoltokat.

A botox ráncsimító hatásához mérhető a cég legújabb fejlesztése, a tempolomi viperák mérgeinek idegbénító összetevőjét utánzó, szintetikus tripeptid, a SYN@AKE. Klinikai tanulmányok szerint ez a természetes hatóanyag csökkenti a mimikai ráncokat. A fügekaktusz-kivonattal, aloé verával és SPF 15-ös napvédő faktorral kiegészített arcápoló hidratálja, bársonyossá, feszebbé teszi a bőrt.

A száraz bőr specialista

Skandináviában már 35 éve sikerrel használják a Decubal krémeket a száraz, érzékeny, irritált bőr ápolására. A termékek kifejlesztésében független bőrgyógyászok vesznek részt, és az Actavis gyógyszergyár állítja elő. Az illatanyagmentes,

Az egyes termékeket megtalálja webáruházunk kínálatában:
www.gyogyhironline.hu



tartósítószer nem tartalmazó, természetes alapanyagokból készülő, a lipideket pótló termékek olyan gyengédek, hogy kisbabáknak is ajánlják. A termékcsalád tetőtől talpig, az arckrémtől a fürdőolajon át a testápolóig kínál finom ápolószert száraz bőrre. Sőt, a Decubal Regeneráló krém ekcémás vagy pikkelysömörös bőrre is javasolt.

Ápol és gyógyít

A Laboratorios Babé-t 1994-ben két gyógyszerész alapította Spanyolországban, hogy olyan termékcsaládot fejlesszen ki, amely megoldást nyújt az alapvető bőrproblémákra, és kiegészítő kezelésként alkalmazható különféle bőrgyógyászati terápiákban. Az aktív, hatékony alapanyagokból készülő termékek gondosan válogatott természetes összetevőket tartalmaznak. A kutatás, fejlesztés és gyártás során a bőr egészségét tartják szem előtt. A gyógyhatású termékek közös jellemzője: hypoallergén, a készítmény dobozán minden aktív összetevőt felsorolnak, kíméletes és tökéletesen felszívódik. A teljes termékcsála – arc- és testápolás, fényvédelem, hajápolás – mellett a babaápolókkal és a pikkelysömörös bőrre kifejlesztett készítményekkel is érdemes megismerkedni.

KOLIMÁR ÉVA ■

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 energiaszintjének 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 jelenti, nem csak lassítja a bőr öregedési folyamatait, hanem jótékony hatással van hidratáltságára és feszességére. Rendszeres használatával néhány hét után látványosan javul a bőr rugalmassága, az új ráncok keletkezése lelassul és a meglévőek jelentősen simulnak. Nappali használatra javasoljuk. Festékmentes, gyorsan felszívódik, nem hagy fényes csillogást.

Gyártó: ProtoLAB Kft. 2030 Érd, Pf.:139. Tel.: (23) 367-188 www.protolab.hu
Ménföld: 1023 Bp., Kék Golyó u. 12. Tel.: (1) 375-5299

LYL FITOTÉKA * BIOHÁZ **GYÓGYGOMBÁK, TEÁK, APIGENIN,**

Keresse üzletünkben és webáruházunkban!
Üzlet: Bp., Kék Golyó u. 12. www.protolab.hu

AKCIÓ! -30% **BOTOX® - hatás injekció és fájdalom nélkül!**
8980Ft helyett 6290 Ft

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

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

DECUBAL®
A SZÁRÁZ BŐR HELYETT

„Ha beköszönt a hideg, lányom bőre azonnal kiszárad, kipirosodik. A nyári krémem ilyenkor nem használ, de a Decuballal 2 nap alatt visszatér a simogató érzés.”

• **K. Éva Boglárka,**
ápolónő és édesanya

A DECUBAL márka 35 év klinikai tapasztalatát egyesíti a modern kutatási eredményekkel. A természetes lipideket tartalmazó test- és arcápolók összetétele egyszerű, nem tartalmaznak allergizáló illatanyagokat, sem parabent.

www.decubal.hu Kapható a patikákban!

Előzzük meg a hátfájást!

Mai életformánk nem tesz jót a gerincünknek, ezért van olyan sok nyak-, hát- és derékfájós ember. Szívesebben intézzük munkánkat ülve, gyakran kényelmetlen széken görnyedve. Pedig a mozgás lételemünk, hogy mennyire az, akkor érezzük át igazán, amikor fájdalom korlátoz mindennapi tevékenységünkben.

Fájhat a hátunk a helytelen testtartástól, a túleröltetéstől vagy egy hirtelen rossz mozdulattól. Hogy a panaszokat megelőzzük, a legfontosabb teendőnk a rendszeres tréning. Bár arra a kérdésre, hogy Ön eleget mozog-e, a tipikus válasz az, hogy persze, egész nap talpon vagyok. Pedig ez nem elég. Gerincünknek árt az egyoldalú megterhelés, de jót tesz, ha minden irányban megmozgatjuk, nyújtózunk, hajolgatunk, törzsünket fordítjuk, izmainkat lazítjuk, így csökkenthetjük az igénybevétel miatt kialakuló feszüléseket, izomgörcsöket. Hasznos gyógytornász segítségét kérni a gerinctorna-gyakorlatok összehangolásához.

Érdemes odafigyelni, hogy milyen széken ülünk, és milyen ágyban alszunk. Az ideális szék olyan magas, hogy ülve a talpunk a földre támaszkodik, a combunk vízszintesen helyezkedik el, és a háttámla íve megfelel a gerincünk élettani görbületének, így kényelmesen hátradőlhetünk. A munkaasztal magasságát úgy kell beállítani, hogy görnyedés nélkül tudjunk dolgozni rajta. Ágyunk akkor jó, ha a matrac nem túl puha és nem túl kemény, kellő támaszt ad gerincünknek, hogy izmaink kilazuljanak, így pihenten ébredhetünk.

Fontos a helyes táplálkozás. Gondoskodjunk arról, hogy a csontok felépítéséhez szükséges tápanyagokat, kalciumot és magnéziumot megkapja a szervezetünk, ezért minél gyakrabban kerüljön az asztalunkra tej, tejtermék, sajt, lazac, szardínia, leveles zöldségek, olajos magvak. Ha testtömegünk nagyobb az ideálisnál, érdemes lefogyni, mert ha kevesebb terhet kell cipelni a gerincünknek, jobban esik a mozgás is, ami biztosan az egészségünkre válik.

K. É. ■



Mi fájhat?

A nyak-, hát- és derékfájás hátterében állhat a gerincet felépítő csontok, porcok, porckorongok, szalagok, izmok, idegek rendellenessége, kopás, ízületi elváltozások, meszesedés, gyulladás, csonttritkulás, reumatikus problémák. Ezért ha pihenés és fájdalomcsillapító hatására nem enyhülnek a panaszok, feltétlenül forduljunk orvoshoz!

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ➔ Kim Davies: **Hátfájás és egyéb mozgásszervi fájdalmak és enyhítésük**
- ➔ Dr. Jürgen Fischer: **100 jó ötlet gerincpanaszokkal küszködőknek**
- ➔ Renate Zauner: **A hátfájás. Fájdalomtól a gyógyulásig**
- ➔ Stella Weller: **Hátfájások könyve**
- ➔ Dr. Apáthy Ágnes: **Derékfájás, isiász. Tanácsok fiataloknak és idősebbeknek**

www.gyogyhironline.hu
☎ 06-1-452-0277

Ha fáj a háta, azért. Ha még nem fáj, azért, hogy ne is fájjon!

Magyarország felnőtt lakosságának közel 80%-a szenved derékfájdalomtól, a középkorúak jó része leginkább emiatt kerül betegállományba.

Az ObusForme® ortopéd szakorvosok, gyógytornászok, csontkovácsok és több millió elégedett felhasználó közreműködésével több, mint 30 éve dolgozik a nyak-, hát-, és derékfájás problémájának megoldásán.

A folyamatos kutatásnak, fejlesztésnek köszönhetően ma az ObusForme® az egyetlen merev háttámasz, amely bizonyítottan akár **35%-al csökkenti a hátra nehezedő nyomást**, és biztosítja a kényelmes, helyes ülőpozíciót.

Használja az Önnek legmegfelelőbb ObusForme® merev háttámaszt otthon, irodában, vagy akár autózás közben.



OBUSultraSEAT®



Obus Ultra Forme® & Obus Ultra Seat® - AZ ÜLÉS

- Az Obus Ultra Forme® háttámaszt és az Obus Ultra Seat® ülésbetétet együttesen alkalmazva ideális ülőpozíció érhető el.

Az ObusForme termékeket keresse a gyógyszerügyi szaküzletekben!

Fájdalom nélkül

Sajog, hasogat vagy nyom – a mozgásszervi betegségek a legtöbb esetben komoly fájdalommal járnak. A kellemetlen tüneteket lehet és kell is csillapítani, hiszen sokszor a fájdalomérzet gátolja meg a szükséges kimoztatást vagy az óvatos testedzést, amely enyhítené vagy esetleg meg is szüntetné a mozgásszervi megbetegedést.

A derék-, nyak-, hát- és különböző végtagfájdalmak a leggyakoribb okok közé tartoznak, amelyekkel orvoshoz fordulunk. A kínzó tünet a szervezet figyelmeztetése, hogy valahol probléma van. A panaszok csillapításának a családorvosi rendelőben meg kell kezdődnie, szerencsés, ha ezzel nem kell várni a szakorvosi vizsgálatig. A tapasztalt családorvos sok esetben segíthet, és ezzel párhuzamosan a mozgásszervi specialista felé is utalhatja be a hozzá fordulót.

Dr. Hutás Gábor reumatológus szerint fontos a fájdalom jellegének tisztázása, vagyis az, hogy az ízületek kopásos vagy gyulladásos megbetegedései, vérellátási zavar vagy az idegszálak bántalma áll a panaszok hátterében.

– A kopásos fájdalmak nyugalomban enyhülnek vagy akár meg is szűnnek, és csak a terhelésre jelentkeznek újra. Ellenben a gyulladásos eredetű fájdalmakra az a jellemző, hogy nyugalmi helyzetben is fennállnak. Aki ezzel küzd, rosszul is alszik, terhelésre pedig tovább fokozódhatnak a panaszok. Társul hozzá az úgynevezett ízületi merevség, amikor reggel felkelés után a beteg kezét-lábát, illetve a gerinc gyulladásos betegségeinél a derekát merevnek érzi, nehezen sikerül átmozgatnia ébredésnél. Az idegszálak sérüléséből eredő fájdalmak jellegzetessége, hogy gyakran este, lefekvés után jelentkeznek, napközben a beteg gyakran panaszmentesen éli mindennapjait. A keringési zavarokból eredő fájdalom gyakran viszonylag gyorsan kezdődik, és igen kifejezett, a verőerek elzáródása esetén a végtag hűvös, ellenben a visszerek elzáródásánál meleg, duzzadt, érzékeny – magyarázza a szakorvos. ➤

BIZTONSÁGRA, TÁRSASÁGRA VÁGYIK?

ARANY ALKONY IDŐSÖTTTHONOK EGYSZERŰBB BEKERÜLÉSI FELTÉTELEK!

SZERETTEL VÁRJUK!
WWW.ARANYALKONY.HU

ARANY ALKONY

MEDICATUS

30%-OS KEDVEZMÉNYT BIZTOSÍTUNK EGYES EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATÁSAINKBÓL!

VÁRJUK HÍVÁSÁT: 06 1 555 0666

Flector® EP IBSA
tapasz
diclofenac epolamin

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!

Hatékony segítség hátfájásra, izom- és ízületi panaszokra

gyors és hosszantartó hatású gyógyszerkészítmény



ibuprofen és mentol kombinációja



alkalmazható izom- és ízületi fájdalmaknál



színtelen, könnyen felszívódó gél formájában



Kettős hatású fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő gél

Forg. hoz. eng. jogosultja: The Mentholatum Company Limited
1 Redwood Avenue, Peel Park Campus East Kilbride, G74 5PE, Scotland

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



Hutás doktor hangsúlyozza, hogy nagyon fontos a végére járni annak, hogy mi okozza a tüneteket, mert így nemcsak az alapbetegség kezelhető, hanem a panaszok enyhítése is igazán gyors és hatékony lehet. A szigorúan vett reumatológiai panaszok elsődleges gyógyszerei attól függenek, hogy kopás vagy gyulladás a főszereplő. A kopásos fájdalmakat jól csillapíthatják a helyi kenőcsök, gélek, tapaszok, illetve az egyszerű, közsímsert „általános” fájdalomcsillapítók (mint például a paracetamol), melyet a beteg alkalmilag is használhat.

– A kopásos fájdalmak rosszabbodása esetén, valamint a gyulladásos fájdalomknál a választandó szerek az úgynevezett nem szteroid

gyulladáscsökkentők. Ezeket érdemes kúraszerűen alkalmazni, egészen a panaszok csökkenéséig. A gyulladáscsökkentő kúra pár naptól több hétig terjedhet. Ha rendszeres vagy elhúzódó a probléma, feltétlenül szakorvoshoz kell fordulni. Az orvos mindig a társbetegségek ismeretében választja ki a megfelelő készítményt. Csínján kell bánni az „öngyógyszerezéssel”! Sokan nem tudják, hogy a fájdalomcsillapítók és gyulladáscsökkentők fekélybetegséget, infarktust vagy akár vesebántalmakat is okozhatnak, a gyomorvérzések, művesekezelések jelentős részének hátterében az ilyen készítmények kontroll nélküli szedése állhat! – figyelmeztet a specialista.

MÁRTON ANITA ■

www.gyogyhir.hu

Gyógyhír | A gyógyszerész válasza
KLINIKA

Fájdalomcsillapítás

A legtöbb betegség kísérő tünete a fájdalom, de fontos tudni, hogy az esetek többségében csupán jelzés arra, hogy valami nincs rendben. A fájdalom nagyon sokféle lehet. Jellemzi, hogy mely testrészt vagy szervet érinti. Nagy a különbség a fogfájás, fejfájás, hasfájás, az izom- vagy ízületi fájdalom között. A fájdalom különbözik aszerint is, hogy milyen érzést vált ki. Lehet szúró, hasogató, görcsös, lüktető, szorító és még ezer más. Vannak egyszeri és visszatérő fájdalmak. A fájdalomcsillapítás nagyon komoly szakértelmet kíván. Nem szabad elfelejteni, hogy a fájdalom enyhítése, jó esetben megszüntetése a legtöbb esetben nem jelenti a probléma megoldását. Gondoljunk csak a torokfájásra. A fájdalomcsillapítók képesek megszüntetni időlegesen a fájdalmat, de biztosan nem gyógyítják meg a panaszt kiváltó betegséget. Hasfájás esetén a fájdalomcsillapító a szenvedést enyhíti, de valószínűleg érdemes kutatni a probléma okát, és annak gyógyítására kell gondot fordítani. A hastájéki, belső szerveket érintő fájdalmak gyakran görcsös, szorító jellegűek, amelyeknek csillapítására simaizomgörcs-oldókat ajánlunk, mint amilyen a papaverin, drotaverin. Az izomláz okozta fájdalom csillapítására izomlazító krémeket, bedörzsölőket, tapaszokat, súlyos esetben tablettát vagy injekciót alkalmaznak. A fogfájás csupán átmenetileg szüntethető meg úgynevezett nem-szteroid gyulladáscsökkentőkkel, de a problémát leggyakrabban csak a fogorvosi beavatkozás tudja felszámolni.

A nem-szteroid gyulladáscsökkentők a leggyakrabban alkalmazott gyógyszerek. Fő képviselőik az acetil-szalicilsav, a paracetamol és az ibuprofen. Ezeket a hatóanyagokat szokás koffeinnel társítani, mert a koffein potenciálja, felerősíti a nem-szteroid készítmények hatását. A nem-szteroid gyulladáscsökkentők ismert mellékhatása a nyálkahártya-irritáció, ami azt jelenti, hogy nagy adagban vagy hosszú ideig alkalmazva gyomor- vagy bélrendszeri fekélyt okozhatnak.

Súlyosabb gyulladások esetén szteroid tartalmú fájdalomcsillapítókat alkalmaznak, kizárólag orvosi felügyelet mellett, mivel ezeknek a készítményeknek nemcsak a hatásuk erősebb, de mellékhatásaik is súlyosabb következményekkel járhatnak. Mellékhatásaik között van a hormonháztartás befolyásolása, anyagcsere-folyamatok zavara, elhízás, szélsőséges esetben akár a nemzőképesség is veszélybe kerülhet.

A nem-szteroid gyulladáscsökkentők mindegyikének hármass hatása van. Fájdalmat csillapítanak, gyulladást és lázat csökkentenek. Ezen hatóanyagok között az a különbség, hogy egyiknek erősebb a lázcsillapító, másoknak kifejezettebb a fájdalomcsillapító hatása. Együtt szedni ezeket, egymással kombinálni semmiképp sem ajánlatos, mivel a hatásuk nem összegződik, viszont a mellékhatásuk nagymértékben fokozódik. Például a paracetamol igen gyakran alkalmazott fájdalom- és lázcsillapító, súlyos vesekárosító mellékhatással. Ezért figyeljünk arra is, hogy a más-más nevű készítmények azonos hatóanyagot tartalmazhatnak, és a maximálisan bevehető adag a hatóanyag mennyiségére vonatkozik!

Az acetil-szalicilsav kiváló fájdalom- és lázcsillapító, gátolja a véralvadást, ezért műtétkor nem lehet alkalmazni, viszont megelőzés céljából használják trombózisok kivédésére. Az ibuprofen gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító szer, hosszú távon alkalmazva azonban mindenképpen gondoskodni kell a fekély elleni védelemről.

A fejfájás hátterében gyakran valamilyen vérnyomásprobléma áll. Ezért a fájdalomcsillapítással nem oldjuk meg a problémát, csak elfedjük a tünetet. Ez indokolja, hogy a hosszú idő óta fennálló vagy visszatérő fájdalmak esetén ne elégedjünk meg a panasz enyhítésével, forduljunk kezelőorvosunkhoz, és győződjünk meg róla, hogy a fájdalom mögött nem áll súlyosabb szervi probléma.

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



...ablak a természetre

SAJGÓ ÍZÜLETEK?

Jól jegyezze meg a megoldást:

**Biomed
Rosmaring krém Forte!**



Megnövelt hatóanyag tartalom
+ Erdei fenyő illóolaj

Fáradt és sajtó testrészek
(váll, könyök, derék, térd)
masszírozására.

Fokozza a bőr alatti kötőszövetben
az anyagcserét.

Mesterséges szín- és illatanyagokat,
valamint állati eredetű anyagokat
nem tartalmaz.



www.biomed.hu

Keresse a gyógyszertárakban,
gyógynövény szaküzletekben,
filotéka és bioboltokban,
Herbaház, Herbária, MediLine
és Rossmann üzletekben.

Férfibajok



Noha a férfiak többsége általában retteg a prosztatabetegségektől, e fontos szerv rendszeres szűrővizsgálatától ódzkodnak. Némelyek álszemérmességből, mások a vizsgálat lényegének és jelentőségének ismerethiánya miatt kerülnek az urológust. A prosztatabetegségekkal kapcsolatban számos tévhit tartja magát. Jó tudni, hogy a dűlmirigy fontos szerepet játszik a férfiak egészségében és nemzőképességében.

A férfiak viszonylag apró, gesztenye nagyságú, de annál fontosabb szerve a prosztata, más néven dűlmirigy, amelynek alapvető szerepe van az emberi reprodukciós folyamatban. A húgyhólyag alatt rejtőzködő mirigy egyik fő feladata, hogy az általa termelt váladékkal magömléskor serkentsék a spermiumok mozgását. Emellett távol kell tartania a kórokozókat a férfi alsó húgyúti szerveitől. A prosztata méretének bizonyos mértékű megnagyobbodása az életévek előrehalad-

tával általában természetes folyamatnak tekinthető. Az egészségügyi statisztikák szerint a 40-60 éves férfiak közül minden második-harmadiknál észlelhető megnagyobbodás, a nyolcvanon felülieknél pedig szinte mindegyiküknél jelentkezik. Az elváltozás időben történő felfedezése és esetleges kezelésbe vétele meggátolja a későbbi súlyosabb problémák, illetve a sűrűsödő kellemetlen tünetek kifejlődését. Az urológusok ajánlása szerint éppen ezért 40-45 éves kor felett minden férfinak ajánlatos rendszeresen, évente megjelenni prosztataszűrésen.

PROSZTATAMEGNAGYOBODÁS ÉS PROSZTATAGYULLADÁS

Előfordulása 50 éves kor felett rohamosan nő, 80 éveseknél már a 80%-ot is elérheti. Idejében történő szűréssel a folyamat jól kontrollálható, a rosszindulatúság idejében felismerhető és kezelhető. A prosztatamegnagyobbodásban (prostata benignus hyperplasia) a prosztatán áthaladó húgycső összenyomódik, így a vizelet útja fokozatosan elzáródik, a húgyhólyag izomzatának egyre nagyobb erő kell, hogy e szűkületet leküzdje. Ez az egymásra épülő folyamat a hólyagban egyre nagyobb pangást okoz, amely a felső húgyutakra kiterjedve eléri a vesét, annak másodlagos károsodását, a vesefunkció romlását, a hólyagban kőképződést előidézve.

Mivel a hólyag nem teljesen ürül ki, így a relatív újraterhelődés miatt, egyre gyakoribbá válik a vizelet inger. Az egyre állandóbbá váló vizelet inger miatt a betegek helyhez kötötté válnak, egyre kevésbé akarnak kimozdulni, szexuális életük egyre nehezebbé válik, impotencia is felléphet. A krónikus gyulladás képe nem ennyire egyértelmű. Ilyenkor a visszatérő húgyúti fertőzés tünetei, a gyakori csípő, égető vizelet a jellemző. A nyugalmi időszakokban a beteg tünetmentes lehet, de a derék- és gáttáji diszkomfort érzés, a sürgető gyakori vizelet megmarad. A fertőzés tovább is terjedhet, érintheti a herezacskó képleteit. Ilyenkor a betegnél helyi bőrpírt, duzzanatot és érzékenységet találunk

Kisebb megnagyobbodás esetén a különböző növényekből (tökmagolaj, amerikai törpepálma, fügekaktusz, kurkuma) kivont, általában telítetlen zsírsavakat és egyéb antioxidáns anyagokat tartalmazó vény nélkül kapható készítményekkel jó eredményeket lehet elérni mindenféle mellékhatás nélkül.

SPONZORÁLT CIKK

A természet patikája

A prosztata betegségeinek megelőzésében a természetes gyógyhatású anyagok fogyasztása is segítséget jelenthet. Ilyenek a táplálék-kiegészítőként kapható tökmagolaj kivonatok, a tengeri hal kapszulák. Jó hatása lehet bizonyos növényi eredetű készítmények kúraszerű szedésének. A már kialakult gyulladásnál jó hatása lehet némelyeknél a forró ülőfürdőnek, másoknál a jégtasakkal való hűtésnek. Az alternatív terápiák közül a betegséget akupunktúrával, gyógynövényterápiával igyekeznek kezelni.

Pangó vizelet – bakteriális kockázat

A prosztata megnagyobbodásának egyik leggyakoribb és legáltalánosabb panasza a vizelet inger. Ennek oka az, hogy a megnagyobbodott mirigy összenyomja a rajta keresztülhaladó húgycsövet, vagyis elzárja a vizelet útját. Következésképpen a lassú, nehéz vizelet, az erőtlen vizeletsugár. Amellett, hogy a vizelet inger kellemetlen panasz, szervi kockázatot is jelenthet, mert a folyamatos erőlködéstől a húgycső falának és környékének az izmai megvastagodhatnak, a hólyag falán pedig hegesedés jelenhet meg. A beszűkült húgyutak miatt pangó vizelet pedig megnöveli a fertőzésveszély kockázatát. Az esetleges fertőzés pedig átterjedhet a vesékre is, súlyosan károsítva azokat.

A prosztata-megnagyobbodás egyértelmű tünetei: a normálisnál gyakoribb vizelet inger, a sürgető vizelet inger, a lassan csordogáló, olykor elakadó vizelet, illetve a vizeletürítést követő utócspegegés. Ha ezeknek a tüneteknek a következményeként prosztatagyulladás lép fel, a beteg lázat, hidegrázást, alvást, alvást, alvást érezheti.

Azonos tünetek, többféle ok

A prosztata gyulladása bakteriális és kórokozók jelenléte nélkül is megjelenhet – áll Pánovics József urológus professzor egyik szakmai értekezésében. Véleménye szerint a 18–65 éves korú férfiak több mint egynegyedénél fordul elő prosztatagyulladás. A férfiak 35 százaléka pedig élete során valamikor, legalább egy alkalommal, érintett lehet a betegségben. E gyakori előfordulás és a prosztata megbetegedésével járó

súlyos életminőség-romlás miatt hatását a szakértő az infarktushoz vagy a krónikus bélgyulladásához hasonlíthatja. A prosztatagyulladás kialakulásában több tényezőnek van szerepe: ilyenek a különféle külső fertőzések, a stressz, bizonyos hormonális változások (férfiklimax), a prosztatában elakadt urátkristályok, a megnagyobbodott prosztatanyomás.

A modern orvostudomány, a prosztata gyulladástól négy fő csoportra osztja. Ezek a heveny, illetve krónikus bakteriális gyulladások, az idült kismencedei fájdalom szindróma, illetve a tünetek nélküli gyulladás. A heveny gyulladást olyan kórokozók idézik elő, amelyek a külvilágból kerülnek (szexuális úton vagy más betegség, műtét, baleset miatt hosszabb időn át, rendszeresen végzett katéterezés miatt) a húgyutakba és onnan a prosztatába. Tünetei hevesek: magas láz, erős hidegrázás, a mirigy környékén ödéma. Ehhez alhasi fájdalmak és vizeletürítési problémák társulnak. Szteroidot nem tartalmazó gyulladáscsökkentő készítményekkel, illetve célzott hatású antibiotikumokkal kezelik. Amennyiben megfelelő kezelés híján a heveny prosztatagyulladás krónikus állapotúvá fejlődik, erekciós problémák is társulnak hozzá. Ezeknél a betegeknek az antibakteriális kezelés mellett az orvos kiegészítő terápiaként általában prosztatamasszázszt is elrendel.

Rendszeres szex és szűrés

Az idült kismencedei fájdalom szindrómánál a beteg vizeletéből gyulladást előidéző kórokozók hagyományos laboratóriumi vizsgálattal nem mutathatók ki. A betegség tünetei hasonlóak a heveny gyulladással esetekéhez. Kezelése türelmet igényel, minimum 1-3 hónapon keresztül tart. A tünetek nélküli prosztatagyulladás esetében a páciensek a betegség kezdeti periódusában általában panaszmentesek, csupán a vizeletvizsgálat mutatja ki a kórokozók jelenlétét. Kezeléséhez antibiotikus készítményeket alkalmaznak.

SUPERB
Et. Hat... Természetesen!

Hányszor csinálja éjszakánként? Prosta Guard

Izraeli orvosok több éves tapasztalata alapján összeállított komplex készítmény a prosztata egészséges működéséért valamint az alsó húgyúti szervek egészségének fenntartásához.

Az összetétel önmagáért beszél!

Törpepálma kivonat.....	50 mg
Zsírsavak 45%	
Tökmagolaj.....	100 mg
Zsírsavak 25%	
Afrikai törpepálma kivonat.....	50 mg
Szterolok 13%	
Kurkuma kivonat.....	50 mg
Kurkuminoidok 95%	
Fügekaktusz kivonat.....	50 mg
Csalán kivonat (4:1).....	50 mg
Természetes likopin.....	5 mg
Cink.....	20 mg
Szelen.....	200 mcg
D 3 vitamin.....	10 mcg

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

RedMaca PRO
FÉRFI ERŐ – FÉRFI EGÉSZSÉG!

MERT MI NŐK AZT SZERETNÉNK, HA PÁRUNK AZ „IDŐK VÉGEZETÉIG” JÓ FIZIKAI ERŐNEK ÉS EGÉSZSÉGNEK ÖRVENDENE, SOMMÁSAN A FÉRFI JÖLÉTÉNEK A NŐ JÖLÉTÉNEK ZÁLOGA.

Keresse a gyógyszertárakban, bio-boltokban, nagy- és kiskereskedésekben. A termék a www.gyogyhironline.hu és a www.fitoshop.hu webáruházakban is megrendelhető. Forgalmazza: ASHANINKA Pharma Kft. - H-1118 Budapest, Pannónalmi út 6. - Telefon: +36 (1) 319 2160

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 Direktíva követelményeit.

1094 Budapest, Páva utca 26. II/5. **06-1-216-8428**
Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett! Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

EGYSZERŰEN VISSZAÁLLÍTHATÓ A MEGFELELŐ SZEKUALIS ÉLET

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

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

MSZ EN ISO 13485 CE 1011
További információ: 1094 Budapest, Páva utca 26. II/5. Telefon: 06-1-476-0487, www.vep-keszulek.hu

Pepomed Plus[®]

Tökmagolaj + E vitamin tartalmú étrend-kiegészítő kapszula.



Az alsó húgyúti rendszer és prosztata megfelelő működésének fenntartásához, és a szabad gyökökkel szembeni védelemhez.

Mitől plusz ez az új termék?

- Új, a Magyarországon forgalmazott tökmagolaj kapszulák között egyedülálló növényi kapszulahéj technológia.
- Húsmentes étrendbe illeszthető.
- Nagyon jó íz- és szagzigetelésű.
- Könnyen nyelhető és nincs utóíze.
- Hozzáadott természetes E vitamin tartalom.
- A minőséget hosszan megőrző, biztonságos és higiénikus blister-csomagolásban, ami elfér a zsebben.

13,40 Ft/kapszula, ajánlott napi adag = 40,20 Ft/3 kapszula
Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet!



A prosztatagyulladás, a dülmirigy-megnagyobbodás időben történő felfedezése a beteg alapvető érdeke. Ehhez szükség van a rendszeres urológiai szűrésre és az annak részét képező laboratóriumi vizsgálatokra. A különféle prosztatabetegségek megelőzéseként az urológusok a rendszeres szexuális életet, a monogám párkapcsolatot, a rendszeres testmozgást és a tudatos étkezést, az erős, maró hatású fűszerek gyakori fogyasztásának mellőzését ajánlják. Kerülendő a nagyobb mennyiségű alkohol, főként a röviditalok élvezete, míg a napi egy pohár vörösbor egészségvédő hatású lehet.

LÓRÁNTH IDA ■

Mi szolgálja a férfi egészségét?

- Casanova csokoládét ivott, hogy növelje szexuális teljesítőképességét. A kakaóbab örleményéből főzött, sűrű ital nemcsak energiát szolgáltatott a szerelmes éjszakához, hanem a vérkeringésének is jót tett. Sőt, a kakaó antioxidánstartalmának köszönhetően az egészségét is védte. A rendszeres szex hozzájárult a prosztatapanaszok megelőzéséhez.
- A tökmagolaj áldásos hatását a népgyógyászati tapasztalatok alapján elvégzett tudományos kutatások igazolták. Eredményesen alkalmazható jóindulatú prosztata-megnagyobbodás okozta vizeleti nehézségek enyhítésére.
- A fűrészpálma termése Európa-szerte elfogadott szer a jóindulatú prosztata-megnagyobbodás kezelésére. Hatóanyaga gátolja a prosztata-sejtek burjánzását, elősegíti a vizeletürítést, és csökkenti az éjszakai vizeletek gyakoriságát.
- Hasonlóan áldásos hatású a férfiegészségre az afrikai törpepálma, amely elősegíti a hormonális egyensúly megteremtését, lassítja a prosztata növekedését, enyhíti a vizeleti panaszokat.
- A lenmag hasznos anyagai hozzájárulhatnak az emlő- vastagbél- és prosztatarák megelőzéséhez.
- A csalán levele és gyökere vízajtó hatású, a vizeleti és gyulladáshoz kapcsolódó panaszok enyhítésére alkalmazzák.
- A likopin mint erős antioxidáns óvja a szervezetet. Tartalmazza: paradicsom, pirospaprika, görögdinnye.
- A szelén támogatja a nemzőképességet, fokozza a nemi vágyat. Tartalmazza: hús, borsó, hal, kagyló, avokádó, hántolatlan gabonafélék.
- A cink serkenti a tesztoszteron termelődését, fontos szerepet játszik a vágy és a nemzőképesség megőrzésében. Tartalmazza: halak, tengeri állatok, hántolatlan gabonafélék.



A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ⇒ Dr. Romics Imre: **66 kérdés a prosztata betegségeiről**
- ⇒ Dr. Romics Imre szerk.: **Urológiai betegségek**
- ⇒ Maria Treben: **Férfibetegségek**
- ⇒ Molnár Tamás: **Szexbajok. A szexuálpszichológus tanácsai**
- ⇒ Dr. Gyovai Gabriella: **Szexuálfarmakológia. A szerelmi életre ható gyógyszerek**
- ⇒ Dr. Chris D. Meletis: **Természetes szexelixírek**

www.gyogyhironline.hu
☎ 06-1-452-0277

MONDJON NEMET A PROSZTATA PROBLÉMÁKRA!

Akut és krónikus prosztata-betegségek

- jóindulatú prosztata-megnagyobbodás,
- prosztatagyulladás

A húgyhólyag megbetegedései

- húgyhólyag-erőtlenység,
- húgyhólyaggyulladás

Vizeletürítés zavarai

- vizeleti inger
- nem teljes vizeletürítés



Gentos[®]

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

AZ ALVÁSZAVAROK KEZELÉSE

Életünk közel egyharmadát alvással töltjük. Az alvás az élet szükségszerű velejárója, a mélyalvás fázisa alatt a szervezet fizikai-kémiai folyamatainak regenerációja történik. Az alvás minősége meghatározza az ébrenlét időszakában a közérzetet, a testi és szellemi teljesítőképességet. Az alvás-ébrenlét aránya jellemzően függ az életkortól. A felnőttekre jellemző, folyamatos 7-8 órás éjszakai alvás a serdülőkorától figyelhető meg. Időskorban az éjszakai alvás tartama rövidül, szakaszossá válik. Az alvás szabályozását egy belső óra irányítja, de külső tényezők – főként a világosság-sötétség váltakozása – is befolyásolják. Alvászavar-ról akkor beszélhetünk, ha az alvás nem teljesíti alapvető funkcióját, azaz nem képes a szellemi és fizikai készenlélet helyreállítani. A nem kielégítő alvás következménye a napközbeni fáradtság, aluszékonyság, a figyelem összpontosításának és fenntartásának zavara, az emlékezetzavar, a reakciók meglassulása.

ról, a tartósan fennálló zavarok előfordulási gyakorisága 7-18 százalék, gyakrabban fordul elő nőknél és idősebbeknél. A felmérések adatai alapján az alvászavarban szenvedők morbiditási és mortalitási aránya magasabb, különösen gyakori az ischaemiás szívbetegség, a daganatos megbetegedés és a stroke miatti halálozás. Az alvászavarok hátterében számos tényező állhat. Lehetnek életteni okok, pszichés tényezők, de igen sok gyógyszer és élvezeti szer is befolyásolja az alvásszabályozást.

Mindenképpen érdemes orvoshoz fordulni, ha hetek óta problémát jelent a megfelelő időben és megfelelő ideig tartó alvás. Hazánkban számos helyen erre szakosodott, úgynevezett alvászavarcentrumok állnak rendelkezésre. A kezeléshez ma már korszerű, kevés mellékhatással rendelkező gyógyszerek is elérhetőek.

A Richter Gedeon Nyrt. ez év októberében vezette be új, korszerű, elalvást elősegítő készítményét, amely a külföldi tapasztalatok alapján a klinikumban már elismert hatékonyságú hatóanyagot tartalmaz. A gyógyszer különleges előnye, hogy



egyedülálló szelektivitásának köszönhetően kiválóan tolerálható, nem okoz másnap zavart a szellemi tevékenységben.

Dr. Zalai Károly
gyógyszerész



RICHTER GEDEON

Babafürdető kendő

A babafürdető kendő lehetővé teszi
– a baba születésétől fogva – egész testének
áttörését, fürdetését víz és szappan nélkül.

- ☀ Szappanmentes
- ☀ Hypoallergén
- ☀ Aloe Vera kivonatot tartalmaz
- ☀ E-vitamint tartalmaz
- ☀ Ph bőrsemleges



Kapható a bio-boltokban és a dm üzleteiben! www.melltartobetet.hu

Kétszer ad, ki gyorsan ad

Október 4-én zúdult Devecser, Kolontár és Somlósárhely területére az Ajkai Timföldgyár zagytározójából a vörös iszap. Azóta a falvakban kétségbeesett, a maró lúgtól égési sérüléseket szenvedett emberek próbálják menteni a még menthetőt. Aki tud, segít a bajba jutottakon.

Elsőként az Ashaninka Pharma Kft. munkatársai cselekedtek, megszervezték, hogyan juthat el adományuk a sérültekhez. Október 5-én a sebek kezelését segítő, 120 db Ashaninka® Macskakarom Gél személyesen szállították el Devecser, Kolontár, Somlósárhely lakóinak. Az Ashaninka® Macskakarom Gél 50 ml (OGYI- 969/2006) a vörös iszap okozta bőrfelületi gyulladásnak, I. fokú égési sebnak, valamint a bőr irritációjának enyhítésére szolgáló készítmény. Az adományt a Devecseri Somló Patika vezetője, dr. Benke Judit vette át, hogy dr. Ferencz Judit főorvossal koordinálva eljuttassa a sérültek kezelésére.

A Procter&Gamble több mint 21 millió forintnyi adományt ajánlott fel a katasztrófa károsultjainak. A vállalat 8 millió forintot utal át az érintetteket segítő egyesületnek, továbbá több mint 13 millió forint értékben küld tisztító, tisztálkodó, mosószereket, pelenkát és más termékeket. A munkatársak pedig egyéni gyűjtésbe kezdtek, pénz- és tárgyi adományokkal kívánják segíteni a bajbajutottakat.

A Praktiker praktikus adománycsomagot állított össze, egymillió forint értékben biztosított tárgyi eszközöket a kármentesítéshez: lapátokat, talicskákat, védőszemüvegeket, kesztyűket, áramfejlesztőt, láncfűrész és magasnyomású mosót. Emellett a Vöröskereszt 30-50 százalékos árengedménnyel szerzi be a szükséges árucikkeket a barkácsruházláncától. Az adomány a győri Praktiker áruházon keresztül jutott el a devecseri térségbe.



Támogatás a kutatók megtartásáért

A Richter Gedeon Nyrt. éves szinten 25 millió forinttal támogat egy-egy hazai orvos-egyetemet, mellyel a magyar egészségügyben dolgozók munkahelyének megerősítését, megtartását kívánja elősegíteni.

Elsőként a Semmelweis Egyetemen bővíti együttműködését, a megállapodást Bogsch Erik, a Richter Gedeon Nyrt. vezérigazgatója, prof. dr. Tulassay Tivadar, a Semmelweis Egyetem rektora és dr. Szabó Miklós, a Semmelweis Egyetem vezető neonatológusa jelentette be.

A Richter sikereinek titka többek között az, hogy 1901-es alapítása óta épít a magyar szellemi erőre, a generációk alatt felhalmozott szaktudásra. Stratégiájának kiemelt eleme a hazai természettudományos oktatás támogatása, a tehetséges fiatalok megtartása Magyarországon és a Richternél egyaránt. Az adományt a Semmelweis Egyetem I. és II. számú Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikáján, valamint I. számú Gyermekgyógyászati Klinikáján működő három neonatológiai centrum (NIC) és PIC (Perinatális Intenzív Centrum) munkájának támogatására fordítja.

KOSMODISK®
Classic



TÖBB MINT
2 000 000
ELÉGEDETT VÁSÁRLÓ

„Én a Kosmodisket már 7 éve minden nap használom. Ha nem tudnám felvenni, ismét fájdalomcsillapítót kellene bevennem. Nagyon megnyugtató érzés, hogy van ez a segédeszköz, amit az ember a táskájába tehet, ott lehet vele a munkahelyen, a takarításnál, vagy akár a főzésnél!”
Varró Károlyné, Körösladány

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

60
NAP

PÉNZ-VISSZAFIZETÉSI
GARANCIA



KARÁCSONYI
AKCIÓNKBAN
INGYENES
HÁZHOSZÁLLÍTÁSSAL!

18.990 Ft + szállítási költség

Dereka hálás lesz érte!

Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61 ☎☎☎

www.kosmodisk.hu

Ajánlatunk 2010. november 1-től december 31-ig érvényes.

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

A rostok óvják a beleket



A rákban elhaltak között az utóbbi húsz évben világszerte egyre több a vastag- és végbélrákos eset. A hazai statisztika szerint nálunk sem jobb a helyzet: az ezredforduló óta egyre több ilyen rákos esetet diagnosztizálnak, és a halálozási adatok is jelentősen romlottak. Ebből a szakértők arra következtetnek, hogy a közeljövőben ez a tendencia még inkább felerősödik.

felfedezze az orvos, és időben eltávolítsa a polipokat. Erre pedig csak a rendszeres szűrés ad lehetőséget. Az elváltozások korai felismerése régebben csupán műszeres vagy tapintásos vizsgálattal volt lehetséges. A vizsgálat kellemetlen volta mellett további hátrány volt az a tény is, hogy a végbélen keresztül felvezetett eszköz csupán 20 centiméteres távolságig volt képes felderíteni a rendellenességeket. A távolabbi bélszakaszokban lévő esetleges elváltozások továbbra is rejtve maradtak. A teljes vastagbélvizsgálatára alkalmas kolonoszkóp pedig az esetleges sérülés kockázatát növelte. Az ezredforduló tájékán a hazai szűrési gyakorlatban is megjelent a vastagbélproblémák korai diagnosztizálását lehetővé tevő székletvizsgálat. Ennek során a hagyományos hemoglobinvizsgálatot im-

A vastag- és végbélrák tipikus civilizációs betegség, amelynek kialakulásában a genetikai tényezők mellett jelentős szerepet játszanak a környezeti és táplálkozási hatások is. Némely gyulladásgátló bélbetegség előfordulása és a betegség családon belül történő gyakoribb megjelenése is kockázati tényező.

A belekben elinduló rosszindulatú folyamatok hosszú éveken keresztül szinte semmilyen tünetet sem produkálnak. Az esetek többségében előbb polipok (apró göbök) jelennek meg a belek nyálkahártyáján, majd ezekből indulhatnak ki évek alatt a rákos elváltozások. Fontos, hogy már ezt, a rákmegelőző állapotot

munológiai módszerrel kombinálják. A vizsgálat arra alapoz, hogy az évek alatt kialakuló vastag- és végbélrák, illetve az azt megelőző polipok szabad szemmel láthatatlan vérszivárgást produkálnak, amely laboratóriumi módszerekkel egyértelműen kimutatható. Amennyiben a laborvizsgálat eredménye negatív, nincs szükség további, műszeres vizsgálatra, ha pozitív, akkor a páciens berendelik azok elvégzésére is.

Magyarországon a Nemzeti Népegészségügyi Program már 1996-ban kísérletet tett egy, székletvizsgálaton alapuló, szűkebb körű, néhány fővárosi kerületre szorított vastagbél-szűrőprogram bevezetésére, majd 2006 óta célként jelölte meg az 50–70 éves korosztályok általános, szervezett szűrővizsgálatát, ám ez különböző okok miatt a mai napig csak esetlegesen és helyenként működik. A jelenleg is érvényben lévő jogszabályok szerint a 45–65 éves korosztályok számára kétféleképpen van az alkalomszerű vastagbélvizsgálat igénybevétele.

L. I. ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- ⇒ Dr. Kovács János Balázs; dr. Moser Györgyné: **A daganatos betegségek és az étrend**
- ⇒ Prof. dr. Sréter Lídia: **Diétás tanácsok rák-betegeknek**
- ⇒ Prof. dr. Bodoki György: **Amit a vastagbél- és végbélrákról tudni kell**
- ⇒ Tari Annamária: **Sejtem... a daganatos betegségek pszichológiája**

www.gyogyhironline.hu
☎ 06-1-452-0277



BÉLRÁK: FLAVONOIDOK ÉS GYÓGYGOMBA KIVONATOK SZEREPE A MEGELŐZÉSBEN



A bélrák megelőzésében szerepet játszó tényezőket számos tanulmány vizsgálta. Az eredmények sokszor ellentmondásosak. Sokáig a megfelelő mennyiségű rostbevétel tartották a megelőzés „mágikus” eszközének. Ezt több tanulmány is igazolni látszott. Azonban két randomizált klinikai kísérlet megállapította, hogy a megnövelt rostbevétel, illetve a csökkentett zsírbetevétel önmagában nincs hatással a rosszindulatú bélpolipok kialakulására. Mivel a bélrák a halálozási arányokat tekintve az egyik legveszélyesebb ráktípus, érdemes olyan tényezőket felderíteni, amelyek ismerete hozzájárulhat a megelőzés elősegítéséhez. Az úgynevezett metabolikus

szindróma, amelynek tünetei lehetnek a csípő körüli zsírpárnák, magas triglicerid-, alacsony HDL koleszterinszint, magas vérnyomás és vércukorszint elősegítheti a rosszindulatú béldaganatok kialakulását, és mintegy 67 százalékkal növelheti a bélrákban történő elhalálozások arányát. A kutatók kiemelik, hogy a rizikófaktorok között különösen veszélyes az elhízás. Nem meglepő a testmozgás bélrákellenes hatása. III. stádiumos bélrákban szenvedő betegeknek a diagnosztikai utáni testmozgásnövelés 50 százalékkal csökkenti a halálozási arányokat. Érdekes, hogy a diagnosztikai előtti testmozgás is csaknem ugyanilyen mértékben eredményes. A kutatók a testmozgás jótékony hatását legalább olyan jelentősnek tartják, mint az adjuváns kemoterápia rákellenes hatását. A tudósok az inzulin bélrákkeltő hatását gyantíják a fentebb leírt jelenségek mögött. Ezt megerősíteni látszik az a felmérés, amely szerint a krónikus, inzulinterápiában részesülő, 2-es típusú cukorbetegségben szenvedőknél évente 20 százalékkal nő a bélrák előfordulásának valószínűsége. Mivel a testmozgás növeli az inzulinérzékenységet, kézenfekvő lehet a bélrákellenes hatás oka: csökkenhet a szervezet inzulinszintje. A számítások szerint az összes bélrák-megbetegedések 12-14 százaléka a

testmozgás hiányára vezethető vissza. A megelőzés szempontjából előnyös lehet a vörös és feldolgozott hússok, valamint a finomított liszt és cukortartalmú élelmiszerek fogyasztásának mellőzése. Figyelemre méltó, hogy klinikai kísérletben igazolták az Agaricus blazei Murill gomba kivonat inzulin érzékenység javító hatását. Az apigenin flavonoid – epigallocatechin gallattal kombinálva – bélrákmegelőző hatását Németországban végzett, kontrollált klinikai kísérlet erősítette meg. Az Agaricus balzei Murill és apigenin a jövőben szerephez juthat a bélrák kiegészítő terápiájában.

Szerző: Varga Gábor, Dipl.-Kfm.

További szakirodalmi információk:
www.apigenin.hu, www.patkonyelv.hu
További információ kérhető a Gyógygomba Információs Központokban:
1064 Budapest, Izabella u. 82.
3530 Miskolc, Szemere Bertalan u. 16.
2600 Vác, Dr. Csányi László körút 51.
4029 Debrecen, Cegléd u. 2.
Telefon: 06-70/423-1123, 06-70/423-1127, 06-30/391-8080, 06-30/698-2083

Daganatkezelés deutériummegvonással

A rosszindulatú daganatos megbetegedésekkel kapcsolatos hazai helyzetről, a betegeket érintő legfontosabb témákról, továbbá a deutériummegvonás kutatása során elért hazai eredményekről tartanak rendszeresen előadásokat a szakemberek a Kék Golyó 20. válaszadó klubban. Dr. Somlyai Gábor kutatóbiológust az elmúlt közel húsz év során szerzett tapasztalatokról kérdeztük.

– Mennyire elismert a deutériummegvonásra épülő daganatellenes eljárás?
– A tudományos felismerés alapján kifejlesztett állatgyógyászati készítményt már tíz éve alkalmazzák az állatorvosok, és kiemelkedő hatékonyságot igazolt a gyakorlatban.

A fővárosi onkológiai központjaiban tartottunk előadásokat, és örömmel tapasztaltuk, hogy a szakmai fogadtatás többségében pozitív volt. Olyan tudományosan megalapozott információkat juttattunk el az orvosokhoz, amelyek alapján ők maguk is kialakíthatják saját álláspontjukat.

A teheráni egyetem munkatársai prof. Ebrahim Azizi vezetésével humán, daganatos emlő és vastagbél sejtvonalakat vizsgálva szintén arra a következtetésre jutottak, hogy mikor az adott kemoterápiás készítményt csökkentett deutériumtartalmú vízzel (DDW) egészítették ki, az fokozta annak daganatellenes hatását.

– Milyen eredményeket közöltek legutóbb?
– Egy utánkövetéses vizsgálat keretében értékeltük tüdőrákos betegek eseteit. Több mint száz, DDW-t fogyasztó beteg adatainak statisztikai értékelése azt mutatta, hogy a várható élettartam háromszorozódott azon betegekhez képest, akik csak konvencionális kezelésben részesültek. A várható élettartam több esetben csak néhány hónap volt, a túlélés mégis években volt mérhető, esetenként teljes gyógyulás következett be.

– Tapasztalataik szerint mely daganattípusoknál érhető el eredmény a módszer alkalmazásával?

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

Az eljárással jelentős eredményt lehet elérni, ha a daganatos betegek a hagyományos kezeléseket kiegészítő jelleggel alkalmazzák a csökkentett deutériumtartalmú vizet.

Ha a már tumormentessé vált betegek évente 2-3 hónapig fogyasztanak a DDW-t, az csökkenthetné a visszaesések számát, ami egyben azt is jelenti, hogy ennyivel növelhető lenne a véglegesen gyógyult betegek aránya.

További információ: HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. +36 1 365 1660

A KÉK GOLYÓ 20. VÁLASZADÓ KLUB NOVEMBERI PROGRAMJA:
HELYSZÍN: 1123 BUDAPEST, KÉK GOLYÓ U. 20.
IDŐPONT: 2010. NOVEMBER 20., SZOMBAT, 9–13 ÓRA
• ismeretterjesztő előadások (fókuszban az emlődaganat)
• ingyenes tumormarkermérés
• ingyenes szaktanácsadás
• vásárláskor 15% kedvezmény
További információ: +36 1/365-1660

Nappal
ellazítEste
elaltat

www.sedacur.hu

A patikákban recept nélkül kapható gyógyszer

Esély az önálló életre

1996-ban öt magánszemély hozta létre a Fehér Bot Alapítványt, hogy elősegítsék az Észak-alföldi régióban élő látássérültek rehabilitációját. Az „Esély az önálló életvitelre” elnevezésű projekt a szolgáltatások fejlesztését tűzte ki célul, melyet az Európai Unió közel 120 millió forintos támogatása tesz lehetővé.



A Fehér Bot Alapítvány egyik alapítója és elnöke dr. Szabó Miklós ügyvéd. Tudja, milyen nehézségekkel kell megküzdenie annak, aki tanulni, dolgozni akar, milyen fontos, hogy legyen, aki segít, hiszen ő tízévesen kezdte elveszíteni a látását, és tizenhat éves korára megvakult. Hálásan gondol azokra, akik magnóra mondták a tananyagot, hogy leéretté válhasson, és az egyetemen együtt vizsgálhasson a látókkal. Ma már nyugdíjas ügyvédként csak az alapítvány ügyeivel foglalkozik.

– 1996-ban, az alapítvány első alapító okiratában a látássérültek rehabilitációja szerepelt, a régióban élő több mint ötszáz vak és gyengénlátó társadalmi esélyegyenlőségének elősegítését, művelődési lehetőségeinek támogatását tűztük ki célul – emlékezik a kezdetekre dr. Szabó Miklós. – De két év múlva tevékenységünket kiterjesztettük más sérültekre is. 2000-től támogató szolgálatot működtetünk a térségben élő minden fogyatékos csoport számára, felnőttképzéssel segítjük a megváltozott munkaképességű munkavállalókat.

A munkáltatók többféle sérüléssel élő embert tudnak foglalkoztatni, mi a képességeik alapján tudunk közvetíteni a dolgozókat.

Európai uniós és hazai pályázatokból finanszírozzuk a programokat. Az „Esély az önálló életvitelre” projekt célja az Észak-alföldi régióban élő, látássérültté vált személyek elemi rehabilitációs szolgáltatásának biztosítása és továbbfejlesztése a helyi specifikációk és a többéves szakmai tapasztalat figyelembevételével. Az alapítvány a projektbe bevont 366 fő számára nyújt elemi rehabilitációs szolgáltatásokat, 318 főt felkészít az önálló életre. Látássérülteként bárki ingyenesen igénybe veheti a Fehér Bot Alapítvány Rehabilitációs és Oktatási Központjainak szolgáltatásait: részt vehet látásvizsgálaton, látástréningen, megtanulhat tájékozódni és közlekedni, újra elsajátíthatja a mindennapos tevékenységeket, az életvitelhez szükséges segédeszközök használatát, a Braille-írást és -olvasást, a kommunikációs és számítástechnikai eszközök használatát, rehabilitációs, életviteli, és életmód-tanácsadásban részesülhet, speciális tréningeken fejlesztheti szociális és kommunikációs készségeit.

A projekt hosszú távú célja a régióban élő látássérültek munkaerő-piaci kondícióinak és életminőségének növelése, az elemi rehabilitációs és fejlesztési program, valamint a foglalkozási rehabilitációs koordinációs tevékenység megvalósulása révén.

Dr. Szabó Miklós szívén viseli a sérült fiatalok sorsát is. Az alapítvány tehetséget kibontakoztató különórát, továbbá érettségire, egyetemi felvételre felkészítő tanfolyamok támogatásával segít a hátrányos anyagi helyzetben élőknek.

K. É. ■

**Fehér Bot
Alapítvány**Székhely:
Hajdúdorog, Nánási út 4.
További információ:
www.feherbot.hu,
telefon: 52/572-079

A szándék mellett az érbetegség kockázatszűrésének egyszerű módja is a szakértők rendelkezésére állt: a boka/kar index, vagyis a bokán és karon mért vérnyomás hányadosa kifejezi az érszűkület rizikóját. Így indult meg 2007-ben az ÉRV Program. Célja, hogy a tünetmentes perifériás érbetegek felderítésével és kezelésével hatékonyan csökkentse a magyarországi szív- és érrendszeri halálozást, másrészt információkat gyűjtsön az érszűkületes betegek megfelelő gondozásáról, illetve az azzal járó előnyökről.

A perifériás érbetegség, más néven érszűkület, az általános érlemezés egyik megjelenési formája. A betegség rendszerint az alsó végtag verőereiben lép fel. Felismerését nehezíti, hogy az elváltozás sokáig tünetmentes maradhat. A romló alsóvégtagi keringést jelző tipikus panasz: járáskor a vádliban vagy a combban fellépő görcs, fáradtság-, nehézségérzet, fájdalom, ami pihenéskor rövid idő alatt megszűnik. Ilyenkor azonban az erek károsodása már szinte biztosan megindult.

A kezdeti eredmények alapján a Magyar Hypertonia Társaság, valamint a Magyar Angiológiai és Érszűkületi Társaság együttműködésében, az Egis

A perifériás érbetegségről

Magyarországon az érszűkület mintegy 400 ezer embert érint. Fokozottan veszélyeztetett, aki dohányzik, magas a koleszterinszintje, cukor- vagy magasvérnyomás-betegségben szenved, és nagyobb a kockázat, ha a családban gyakran fordul elő érbetegség. Az érszűkület több szempontból is veszélyes. A láb keringésének romlása akadályozhatja a mindennapi tevékenységet, késői felismerése a végtag amputációjához is vezethet. Az érszűkületes betegnek kétszer nagyobb az esélye a szívinfarktus vagy szélütés bekövetkezésére, felismerés és kezelés nélkül a betegek közel egyharmada öt éven belül meghal. A korai diagnózis azonban segíthet a kockázat csökkentésében. Az életmód tudatos megváltoztatásával: egészséges étrenddel, rendszeres mozgással, kényelmes lábbeli viselésével, a dohányzás mellőzésével, továbbá a vérnyomás, vércukor- és koleszterinszint karbantartásával a súlyos szövődmények megelőzhetők.

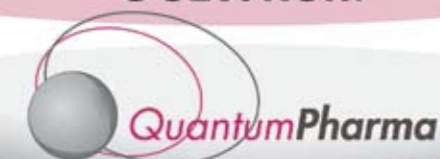
Érvédő program

A Magyar Hypertonia Társaság az EGIS Gyógyszergyár Nyrt. támogatásával létrehozott Ereink Védelmében (ÉRV) Program célja a tünetmentes perifériás érbetegek felderítése, ezáltal a kiemelkedően magas szív- és érrendszeri halálozási arány csökkentése.

Gyógyszergyár támogatásával létrejött az ÉRV Regiszter program, amely a háziorvosok közreműködésével a rizikócsoportba tartozó perifériás érbetegek kiszűrését, gondozásba vételét és a kezelés hatékonyságának nyomon követését tűzte ki célul. 2010 szeptemberére az ÉRV Regiszter programhoz 35 000 páciens csatlakozott. Országsszerte már több mint 200 háziorvosi praxisban lehet a Regiszter Programba bekerülni.

Az eddigi eredmények biztatóak. A tünetmentesen kiszűrt, fájdalommal még nem járó érszűkület kezelésével az állapotromlás megelőzhető, így csökkenhet a szív- és érrendszeri halálozás mértéke. Az 5 évesre tervezett ÉRV Program komoly nemzetközi szakmai sikere, hogy idén szeptemberben a Nemzetközi Angiológiai Unió Európai Kongresszusán a hivatalos program részeként, szóbeli előadás keretében mutathatták be a vizsgálati eredményeket.

K. É. ■

**Mindent megadunk
a szívnek!****Az étrend-kiegészítő termékek
november 1-jétől kaphatók a patikákban!**Forgalmazza: QuantumPharma Kft.
Tel.: 36-1-323-1655 www.quantumpharma.hu

- ✓ reggel kipihenten ébrednek
- ✓ napközben nyugodt vagyok
- ✓ éjjel jól alszom
- ✓ mindezt növényi gyógyszeremnek köszönhetem!



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

Gyors segítség a leggyakoribb gyomorpanaszokra



fájdalom
görcsök

teltségérzés
puffadás



gyomorégés
émelygés



Már gazdaságos
50 ml-es csomagban is!



- nyugtatója a gyomoridegeket
- ellazítja a gyomorizomzatot
- szabályozza a tápláléktovábbítást
- 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!

Mindennapi ételünk: a burgonya

Peru és Chile hegyvidékén őshonos, az ott lakók mintegy ötezer éve termesztik a burgonyát. Európába az első hódítók hozták az 1540-es években. Itt nem fogadták nagy lelkesedéssel, de a 17. század végén Európa-szerte bekövetkező éhínség idején megkedvelték. Azóta az egész világon elterjedt, manapság a burgonya alapélelmiszernek számít.

A burgonyának, más néven krumplinak sokféle fajtája van, melyeket az érési idő, a héj, a hús színe, és a gumó alakja szerint lehet megkülönböztetni. Fogyasztani kizárólag a gumóját szabad: a virágából keletkező bogyókban, a növény felszíni zöld részeiben, a burgonyagumó „szemeiben” (rügyeiben) és a napon tartott gumó megzöldülő héjában mérgeanyagot, szolanint fejleszt. Ezeket a részeket a krumpli tisztításakor el kell távolítani.

Mi van a gumóban?

A burgonya mintegy 18 százalék szénhidrátot (keményítőt), 1–2 százalék fehérjét, jelentős mennyiségű C-vitamint, emellett B1-, A- és K-vitamint tartalmaz. Fehérje alkotó elemei közt megtalálhatók a lizin és a metionin esszenciális aminosavak. Kiemelkedő káliumforrás: 340 mg/100 g.

Burgonya csőben sütve

Hozzávalók (4 személyre):

800 g tisztított burgonya, 40 g margarin, 40 g finomliszt, 80 g tejföl (zsírsegény), 40 g trappista sajt, 2 db tojás, 2 dl tej, szerecsendió, só

Elkészítés:

A megmosott burgonyát héjában megfőzzük, majd leszűrve a héját lehúzzuk és karikákra vágjuk. Ezután margarinnal kikent jéni edénybe vagy tepsibe terítjük bele. A margarint és a lisztet habzásig hevítjük, a tűzről levéve állandó keverés mellett hozzáöntjük a tejet, reszelt szerecsendióval, sóval ízesítjük, és tűzön lassan besűrítjük. Ha elkészült, kicsit hűlni hagyjuk, majd hozzákeverjük a tejjel elkevert tojássárgáját, a reszelt sajt felét, a habbá vert tojásfehérjét. Ezzel a mártással öntjük le a burgonyát, a tetejét megszórujuk a maradék reszelt sajttal, és a sütőben pirosra sütjük. Köretként és egytálételként egyaránt fogyaszthatjuk.

Tápanyagtartalom 1 főre:

Energia: 414 kcal (1733 kJ), fehérje: 13 g, zsír: 17,8 g, szénhidrát: 50,6 g.

Nem ajánljuk: cöliákiában (lisztérzékenységben), tejcukor-érzékenységben, hasmenéses állapotban. Ajánlott: minden más bélbetegségben egyéni tűrőképesség függvényében.

(A receptet dr. Jávor Tibor – dr. Moser Györgyné: *A bélbetegségek és étrendi kezelése* című könyvéből választottuk, amely megvásárolható könyv- és webáruházunkban: www.gyogyhironline.hu.)



www.gyogyhir.hu



A burgonyafélék (krumpli, paradicsom, paprika, padlizsán) alkaloidokban gazdag zöldségek. Az alkaloidák nitrogéntartalmú, lúgos kémhatású vegyületek, gyógyászati célra is használják. A burgonya bázisképző, lúgosító hatású zöldségféle. Könnyen emészthető, ezért a diétákban is megbecsült helye van. Egész évben fogyaszthatjuk. Hűvös, sötét helyen sokáig eltartható, bár a tárolt burgonya C-vitamin-tartalma mintegy 600 mg/kg-ra csökken.

Sülve-főve

A burgonya az egyik legváltozatosabban elkészíthető zöldségünk, felhasználása szinte kimeríthetetlen. Lehet belőle leves, főzelék, köret, saláta, tálalhatjuk sütve, főzve, töltve, felhasználhatjuk kenyér, gombóc, nudli és egyéb tészták alkotórészeként, főzelékek, krémlevesek sűrítő anyagaként, tartalmaz egytál-ételek összetevőjeként. Fogyókúrázók is nyugodtan fogyaszthatják a burgonyát, a zöldség ugyanis része lehet egy alacsony kalóriatartalmú egészséges diétának. De ne zsírban, olajban sütve egye a fogyni vágyó, mert így nehezebben emészthető, és magasabb az étel kalóriatartalma.

Tipp

A burgonyagumó vitamin- és ásványianyag-tartalmát megfelelő elkészítéssel megóvhatjuk. Héjában sütve vagy főzve jobban megőrzi értékes összetevőit, de hosszabb az elkészítési ideje. A meghámozott, fölaprított burgonya rövidebb idő alatt megfő vagy megsül, de akár 75 százalékkal is csökkenhet az étel ásványianyag-tartalma. Ezért a vízben főtt burgonya főzőlevét ne öntsük ki, hanem használjuk fel zöldséglevesek, például hagyma-, póré- vagy brokkoli-krémleves készítéséhez.

Diétás burgonyapürét a legegyszerűbben úgy készíthetünk, ha annyi vízben tesszük fel főni a megtisztított, fölaprított burgonyát, amennyi éppen ellepi. Amikor megfőtt, nem szűrjük le teljesen, egy ujjnyi főzőlevet meghagyunk, azzal együtt pépesítjük. Só nélkül is finom!

Gyógyhatások

A nyers burgonyaszemeket nedve lágyítja, tisztítja a bőrt. Reszeléke enyhíti a szem körüli duzzanatokat, hűsíti a napégette bőrt. Pépjével pattanásokat, aranyeres csomót kezelnek. Nedvével keléseket vagy forrázott sebeket gyógyítanak. Ajánlják székrekedésre, közhéjre, gyomorégésre, csipések lelohasztására és a fájdalom enyhítésére.

KOLIMÁR ÉVA ■



EGÉSZSÉG, mérgek nélkül

• SILEGON 140 MG, A TERMÉSZETES MÉREGTELENÍTŐ •

A Silegon 140 mg étrend-kiegészítő kapszula segíti a máj hatékony méregtelenítő munkáját és regenerációját gyógyszeresedés, vegyszerekkel való rendszeres érintkezés, alkoholfogyasztás esetén.


Egy doboz Silegon 140 mg 60x étrend-kiegészítő lágyzselatin kapszula ajánlott fogyasztói ára 1875 Ft. Napi két kapszula alkalmazása esetén egy doboz Silegon 140 mg 60x kapszulával egyhavi méregtelenítő és májtisztító máriatövis-kúra biztosítható.



TEVA
TEVA MAGYARORSZÁG

Forgalmazza a TEVA Magyarország Zrt.
Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot. SIL/201011/GYM

Októberi rejtvényünk helyes megfejtése: 3362. A TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját nyerte: Porempovics Enikő, Ózd. Gratulálunk!



Hatóanyag: Sabalis serrulatae

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

HÁNY DB KAPSZULÁT TARTALMAZ A SABALLO ÚJ KISZERELÉSE? A VÁLASZ 1. RÉSZÉ		A RAJNA, NEMETŰL PROGRAM- NYELV	ARAMIS TÁRSA -VEL RAG- PÁRJA	EVŐ- ESZKÖZ HEGYES SÜTŐVÁS	IDŐSB, RÓVIDEN INDULAT- SZÓ	SÉMI NYELV ANEKDO- TÁZÁS	GARÁZS- BA FAROLO
OTT- FELEJT SZESZÉ- LYES				ZÖLDES SZILIKÁT BÁJ, KELLEM	HUSÁNG HADIADÓ		
SÚROL ÉTEL MEGDER- MESZTÉSE	RAGASZ- KODÁS MELYIK HELYRE?	CITROM NEDVE TRAPÉZ- TRAPÉZIEI	SÜRGETŐ- SZÓ GYALOG- LÁS	RÓMAI 50-ES SAJTÓ- TERMEK	KECSKE- SAJT SZÁMNÉV	MALÁJI TÓR LÁPTALAJ RÉTEGE	MONDAT- KEZDÉS! MAGÁVAL CIPEL
PISZOK FRISSI- TÓ ITAL		KÉS SZÉLE CSUKA- SZÉLET!		TENGERI HALFAJ AZONOS BÉTŰK		KÖLTŐ (JÁNOS) A CSÁP KÖZEPE!	
		RENDEL- KEZÉS EGY- HARMADI!				ŐSI SZÉ- MÉLYNÉV A TÁRGY RAGJA	
A VÁLASZ 2. RÉSZÉ						ERZSÉ- BET, BECÉZVE	

E havi skandináv rejtvényünk fősorából arra a kérdésre kaphat választ, hogy hány darab kapszulát tartalmaz a Saballo új kiszerelése? Novemberi rejtvényünk helyes megfejtői között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándécsomagját soroljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2010. november 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjükben is tüntessék fel postai címüket!)

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

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

Fogjunk össze a tisztább környezet megteremtéséért!



Otthonában gyűjse össze lejárt vagy feleslegessé vált gyógyszereit!



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



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



A begyűjtőhelyen a gyűjtődobozokat összepréselik.



Végül a tömörített gyógyszer-hulladékokat szakszerűen elégetik!



Tegyünk együtt a környezetért!

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 akadály a munkavégzésnek, de természetesen már szemüveg nélkül. Mivel a kezelés csak egy vékony rétegen történik, semmilyen fizikai korlátozásra nincs szükség a kezelést követően. Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejtsünk néhány szót az árakról is!

Azok a pácienseink, akik utánaszámolnak 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 végezzük 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

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 úgymond 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 hasonlította 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!

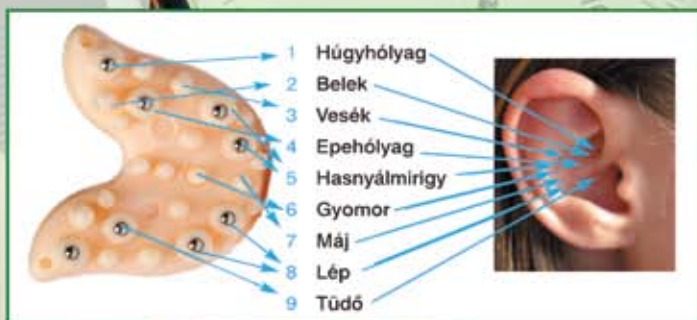
A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

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!

*postaköltség: 960 Ft

MEGRENDELHETŐ:

telefonon, levélben, interneten:

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

2025 Visegrád, Pf. 52.

www.natursystem.hu

