

VI. évfolyam
1. szám

2011. január

Gyógyhír

magazin

A mozgás öröme
Interjú Katus Attilával

Téli
kórságok

Orrhigiéné

Kényeztessük a lábunkat!

SZEMSZÁRAZZSÁG?

Ideje továbblapozni!

Systane
ULTRA
LÉNYEGELŐ SZEMCSEPP

1117 Budapest, Irinyi J. u. 4-20.

Alcon
Alcon Hungária Kft.

• 06 80 180 540



Ezt a Gyógyhír magazint mi ajándékoztuk Önnek:



Babafürdető kendő

ANTIVI 



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

-  Szappanmentes
-  Hypoallergén
-  Aloe Vera kivonatot tartalmaz
-  E-vitamint tartalmaz
-  Ph bőrszemleges



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

LÁSSON ÚJRA SZÍNESEN!

Szürkehályog eltávolítás a legkorszerűbb technológiával!



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

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

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

MIÉRT MINKET VÁLASZTOTTAK A PÁCIENSEK?

A barátságos légkör, odaadó ápolás, készséges hozzáállás itt mindig természetes. Az otthonos és elegáns környezet nyugalmat és biztonságot sugároz. Az általunk alkalmazott korszerű műtéti technikának köszönhetően nem kell megvárni, míg a hályog „érett” lesz, és a látás jelentősen korlátozottá válik. Egy héten belül sor kerülhet a műtetre, nálunk nem kell hónapokig várakozni. Klinikánkon a műtét teljesen fájdalommentes, a páciensek nem kapnak injekciót, kizárólag cseppéztetést végzünk.

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

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

 **focus medical**
margitsziget

Mikro-szemészbézetési
és Lézerközpont

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

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft. • Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12.,
telefon: 429-9104, 429-9105, 411-1866, 411-1867, 411-1868, fax: 411-1869
e-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu, www.gyogyhir.hu



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

Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Kolimár Éva
Hirdetési igazgató: Mező Gizi • Hirdetés: Press GT Kft.
Művészeti vezető: Gula Annamária • Címlapfotó: Deák Szabolcs
Megjelenik havonta 24-32 oldalon, 230 000 példányban
Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszerüzében,
bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhoz

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

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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi
Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



»OBSERVER«

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



Kedves Olvasó!

Ön szokott fogadalmat tenni újévkor?
Amikor átgondolja, mit szeretne más-
ként csinálni a most kezdődő esztendő-
ben. Én arra jutottam, hogy mindenkép-
pen több időt kell szánnom a mozgásra. Ehhez először
is le kell győznom a természetes lustaság csábítását.
Aztán igyekszem elhessegetni azt az átlátszó indokot,
hogy nincs időm rá. Tudom, hogy hasznosabb óránként
fölkállni az íróasztal mellől, átmozgatni a képernyő bámu-
lásától begörcsölt nyakamat, vállamat, lábujjhegyre állni,
egy jót nyújtózkodni, mert utána biztosan jobban megy a
munka. A legnagyobb hidegben is érdemes naponta fél-
órát sétálni, jó melegen felöltözve, mert ilyenkor átgon-
dolhatom a problémáimat, és könnyebben találok rájuk
megoldást. Velem tart?
Munkatársaim nevében is egészséges, sikerekben gaz-
dag, boldog új évet kívánok!

Az érszűkület kezelése az év találmányával

Minden ember más és más, de egy valamiben megegyezünk, egészségünkhöz elengedhetetlen a véredények megfelelő működése. Ereink segítségével jut el az oxigén és tápanyag testünk különböző szöveteihez. Mindennapi normális életvitelünkhöz alapvető végtagjaink működése. Ennek jelentőségét akkor érezzük át, amikor valamilyen betegség támadja meg valamelyik végtagunkat, az egyik ilyen alattomos kór az érszűkület. Sajnos Magyarországon ez a betegség mintegy 400 ezer embert érint. A mai rohanó világban nem jut elég idő a testmozgásra, pedig a napi félórás séta sokat segítene. A stressz, a zsíros ételek fogyasztása fokozzák ereink meszesedését, szűkülését. Számos ember szenved cukorbetegség, magas vérnyomás vagy magas koleszterinszint miatt, és a dohányzással szervezetbe bekerülő nikotin szintén rontja érhalózatunkat. Akiknél ezek a rizikófaktorok jelen vannak az életükben, vagy ha a családban előfordult már érszűkület, fontos, hogy állapotukat egy szűrővizsgálaton felmérassék. Hiszen a felfedezetlen, még tünetmentes érszűkületes betegek többen vannak, mint a már ismert, előrehaladott állapotú betegek. Az érelváltozás megállapítása egy gyors és fájdalommentes vizsgálattal könnyen megtörténhet. A megelőzésre és a már kialakult érszűkület kezelésére kiválóan alkalmas a számos nemzetközi nagydíjjal elismert, az év találmánya címmel kitüntetett Nashwan-Parasound eljárás. Az ország számos nagy városában megtalálható készülék infra-, ultra- és hallható hang kibocsátásával a szervezetet mellékerek képzésére serkenti a beszűkült vagy elzáródott érszakasz környékén, valamint segít az érfalak

rugalmasságának növelésében, ezáltal javul tápanyagfelvételük. Ez fontos azoknál, akik megelőzni vagy késleltetni kívánják az érszűkületet. A hasznos terápiához mindössze 20 kezelés szükséges.



Fontos a betegség időben történő felfedezése

Milyen panasz esetén kell érszűkületre gyanakodni? Ha valakinek hideg, fázós a keze, lába, illetve mással nem magyarázható fájdalom érez a végtagjaiban. Családi halmozódás fennállása esetén. Bizonyos távolság megtétele után kénytelen megállni görcs vagy fájdalom miatt. Fáradtnak, nehéznek érzi lábait. Gyakran zsidbadnak a végtagjai. Szédülés, fülzúgás. Esetleges éjszakai görcsök a végtagokon.

A keringési rendellenességek a fejlett államokban népbetegségnek számítanak. Nem szabad elhanyagolni, hisz az előrehaladott érszűkület akár amputációval is végződhet.

További felvilágosítás: www.meghungary.com
vagy telefonon 06-72/551-714, 06-30/353-8935,
06-20/224-4401, 06-70/290-3216

Vírusok támadják a testünket

A torokfájással, köhögéssel, tüszögéssel járó megfázás a leggyakoribb téli betegség, amelyhez egyik évben intenzívebben, a másokban gyengébben, kevesebbet megfertőzve társul az influenza is. Sokan e két betegséget nehezen vagy egyáltalán nem tudják megkülönböztetni, pedig gyógyításuk, kezelésük merőben más gyógyszereket igényel.

A megfázásos tüneteket az orrot, a felső légutakat, a melléküregeket megfertőző kórokozók okozzák, általában ezek a rinovírusok népes csoportjába tartoznak. A vírusok cseppfertőzéssel emberről emberre terjednek, így rövid idő alatt viszonylag sokakat megfertőzhetnek. A tünetek a fertőzés után egy, három nappal jelentkeznek, és környezetére nézve ekkor a legfertőzőbb a beteg. Általában a torok kaparó érzése, majd egyre erősebben égető fájdalma, tüszögés, orrfolyás a kezdő tünetek, amelyekhez később általános levertség, olykor láz vagy hőemelkedés

társul. Utóbbiak nem minden betegnél jelentkeznek. Később gyakran köhögés is jelentkezik, ami általában tovább tart, mint a megfázás egyéb tünetei.

Kerüljük el a szövődményeket!

A megfázásos tüneteket nem tanácsos félvállról venni, kezeletlenül hagyni, mert azokból különböző, súlyosabb szövődmények (például középfül- vagy orrmelléküreg-gyulladás) alakulhat ki, mert a vírusfertőzés által legyengített területeket baktériumok támadják meg. A felülfertőződés kezelése pedig jóval hosszabb ideig eltarthat, mint a nátha időben történő gyógyítása. Nem beszélve a fülfájásról és az ilyenkor már elkerülhetetlen antibiotikumos kezeléssel.

Aki a megfázás fenti tüneteit észleli magán, jól teszi, ha otthon marad a meleg szobában, amelyet 2-3 óránként szellőztet. Ezzel tesz a legjobbat nemcsak saját magának, de a tágabb környezetének, munkahelyi kollégáinak, a tömegközlekedésben utastársainak vagy éppen a bevásárlóközpontokban, üzletekben a vele egy légtérben lévő embereknek is. Még inkább érvényes ez akkor, ha a megfázás tüneteivel küszködőnél láz is jelentkezik. Az otthoni kezelésnél fontos a bő folyadékfogyasztás, ami mindenképpen forró ital legyen. Leghatásosabb a gyógyfűvekből készült tea mézzel,

Ma már szinte minden gyerek tudja, hogy a C-vitaminra minden nap szükség van az immunrendszerünk egészséges működéséhez. Különösen igaz ez a téli hónapokra, amikor kevesebb friss zöldséget és gyümölcsöt fogyasztunk.

Azt pedig az anyukák tudják a legjobban, hogy a gyerekekkel a finom dolgokat sokkal könnyebb elfogadtatni, ezért számukra a jó választás az új 100 mg-os EUROVIT C-vitamin rágótabletta, narancs és lime ízben, kedvező áron.

Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

www.eurovit.hu

citrommal. A megfázásos tünetekre hatásos a hársfa, a kakukkfű, a lándzsás útifű. Utóbbi kettő a köhögést is csillapítja. A tea hatását erősítheti az inhalálás, a gyógyfűes főzettel való gőzölés. A kamillából, egyéb gyógynövényekből készített forrázathoz adhatunk pár csepp eukaliptuszolajat, ennek párja tisztítja a légutakat. A náthás tünetek csökkentésére ma már sokféle, vény nélkül kapható patikaszer kapható, a cseppektől, spray-ktől kezdve a tablettákon, kapszulákon át a szopogató gyógycukorkáig. Vannak olyan készítmények, amelyek speciálisan csupán egy-egy tünetet enyhítenek (például a torokfájást), ám a legmodernebb gyártmányoknál egyetlen patikaszerben számos összetevő van, amelyek a megfázás minden tüneteire jótékony hatással vannak.

Az influenza tünetei intenzívek

Az influenzás tünetek, bár olykor hasonlítanak a megfázáshoz, annál sokkal intenzívebbek, és mindenkor magas lázzal járnak. Ehhez társul az erős végtagfájdalom, olykor a fejfájás és az általános elesettségérzés. A fentebb említett gyógyszerek bár enyhíthetnek az influenzás tüneteken, de a betegség gyógyulására nem sok hatással vannak. Az influenza legjobb gyógyszere a meg-



Jovital[®] C Duo-Active
RETARD kapszula



A C-vitaminok
új generációja

Gyors és hosszan tartó
megoldás egy kapszulában!

- 500 mg, 750 mg C-vitaminnal
- Cukor- és laktózmentes
- Magyar termék

EGIS Vény nélkül
www.jovitalc.hu/duoactive



Az étrendkiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet.
Egis Nyrt. OTC üzletág 1134 Budapest, Lehel u. 15.
Tel: 469-2222, Fax: 469-2459, otc@egis.hu, www.egis.hu



ESPRICO®

60 db étrend-kiegészítő rágókapcsula

OÉTI: 2847/2007

OPTIMÁLIS ÖSSZETÉTEL

- koncentrációs zavar csökkentésére
- figyelem fokozására
- magatartászavarokra
- tanulási zavarokra (írás, olvasás, számolás)
- hyperaktivitás esetére
- stressztűrő képesség javítására
- emocionális problémákra (szorongás, félelem)
- alvászavarokra (elalvás, átalvás, alvási minőség)

ESPRICO® = 5 KOMPONENS, KOMPLEX HATÁS



Kapható patikákban!

Mozgás és egészség

A legújabb kutatások szerint rendszeres mozgással megelőzhetők a felső légúti betegségek, de a szakértők arra figyelmeztetnek, hogy az intenzív edzés akár még árthat is a betegeknek. Dr. Bányai Tamás sportorvos az elővigyázatosságra hívja fel a figyelmet: a betegséget kipihenni, és nem kiizzadni kell!

- Ha csak megfáztunk, orrfolyással, torokfájással küszködünk, és a tüneteink könnyebbek, egy visszafogott edzés még megengedett lehet. Az intenzívebb edzés azonban csak a teljes tünetmentesség után néhány nappal kezdhető el.
- Tévhitnek bizonyult az az elterjedt hiedelem, miszerint a betegséget a sportolás során fellépő intenzív verejtékezésel ki lehet „izzadni”. Semmiféle adat nem támasztja alá ugyanis, hogy az erőteljes edzés segítene a betegségek kúrálásában.
- Mindenképpen ágyban kell maradni, ha a betegség kiterjedtebb és súlyosabb tüneteket okoz. Vagyis eszünkbe se jusson edzeni, ha légzőrendszeri fertőzésünk van, ha lázzal, nyelési nehézségekkel és erős fájdalommal küszködünk. Ilyenkor lehetőség szerint az egész napot pihenéssel kell tölteni.
- A visszatéréssel sem szabad kapkodni. Ha súlyosabb vírusfertőzésből, influenzából épültünk fel, a tünetek megszűnése után mindenképpen iktassunk be egy kéthetes pihenést, és utána is csak fokozatosan növeljük a terhelést.

Összefoglalva: enyhébb tüneteknél még jót is tehet egy kis séta vagy könnyebb testmozgás, de fontos tudatosítanunk, hogy a komoly betegségből csak úgy gyógyulhatunk meg, ha a pihenéssel megadjuk az esélyt a szervezetnek a felépülésre.

Forrás: www.oxygenmedical.hu

előzés, vagyis a védőoltás időben való beadatása. Ha ez mégsem történne meg, és a fertőzést sem sikerülne elkerülni, az influenzás betegnek mindenképpen az otthonában való párnapos fekvés a javasolható. Az ágynyugalom, a forró tea, a lázcsillapítók általában segítenek. Súlyosabb esetekben viszont az orvos által felírt antivirális (vírusellenes) szerekre is szükség lehet.

Fontos a megelőzés

Mindkét betegségfajta megelőzésében nagyon fontos szerepet játszik a higiénia, a minél gyakoribb kézmosás, valamint a nagyobb embertömegben való hosszabb idejű tartózkodás lehetőség szerinti elkerülése. Jó szolgálatot tesz a megelőzésben a téli időjárásra felkészített immunrendszer, a megfelelő táplálkozás, emellett a dohányzás és a nagyobb mennyiségű alkoholfogyasztás kerülése. Az immunrendszer erősítését már nyáron elkezdhetjük a napi rendszerességgel fogyasztott, minél többfajta zöldséggel, gyümölcscel. Ezt ősszel, télen is folytathatjuk. A táplálkozási szakértők szerint a szervezet számára lényegesen kedvezőbb, ha az évszaknak megfelelő, hazai zöldségeket, gyümölcsöket fogyasztunk rendszeresen. Vagyis télen a savanyú káposzta, a fejes káposzta, a kelkáposzta, a cékla, a fekete retek, a sütőtök, az alma, a körte a leghatásosabb vitaminforrások.

LÓRÁNTH IDA ■

Hatásos védelem nátha, influenza ellen

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

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



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

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

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

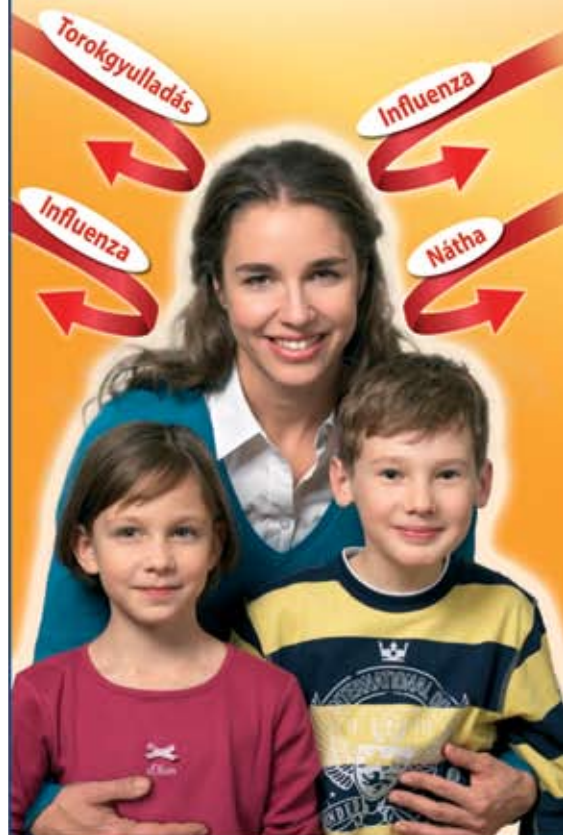
Az LGG háromszoros hatásmechanizmussal segíti a szervezet védekezését és harcol a kórokozók elszaporodása ellen: 1. fokozza azon antitestek termelődését, melyeket immunrendszerünk állít elő a betegségeket okozó vírusok és baktériumok elpusztítására, 2. fogyasztja a táplálékot a kórokozók elöl, így azoknak 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 hatásosabban 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
Pharmaceuticals

Gyógyszerek nem minősülő,
gyógyhatású készítmény.

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

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

Mire jó az antibiotikum?

Mérföldkövet jelentett az orvostudomány történetében az első antibiotikum, a penicillin felfedezése. Ezzel lehetővé vált a baktériumok okozta fertőzések, például a TBC, a skarlát leküzdése. De a baktériumok is élni akartak, és megtanultak védekezni az orvosságok ellen. Ezért a kutatások ma folytatódnak új, még hatékonyabb antibiotikumok kifejlesztése céljából.

A helyzetet tovább bonyolítja, hogy az antibiotikumnak ellenálló, úgynevezett rezisztens kórokozók kialakulásához az emberi tudatlanság is hozzájárult, az ok nélkül szedett vagy a nem kellő adagban és nem a szükséges ideig folytatott gyógyszerkúrával.

Az antibiotikumok a baktériumsejt szaporodását, illetve életfolyamatait eltérő mechanizmusokkal gátolják. A különféle készítmények más-más irányból támadják a kórokozót. Ezért fontos, hogy az adott betegséget előidéző mikroorganizmus ellen a leghatásosabb gyógyszert rendelje az orvos, aki azt is meghatározza, hogy milyen gyakran, mekkora adagban kell bevenni az

előírt készítményt, és meddig kell folytatni a kúrát – függetlenül attól, hogy a panaszok közben megszűntek-e.

Jó tudni, hogy az antibiotikum nemcsak a kórokozók ellen hat, hanem a szervezetünkben élő, úgynevezett hasznos baktériumok ellen is. A tápcsatornában élő bélflóra fontos szerepet tölt be: védelmet nyújt az idegen kórokozókkal szemben, gondoskodik az immunrendszer készlelti szinten tartásáról, szabályozza a nyálkahártyát alkotó sejtek osztódását, fejlődését, feladatai közé tartozik a maradék tápanyagok megemésztése, rövid szénláncú zsírsavak termelése.

Ha a bélflóránk egyensúlya felborul, és a szervezet számára káros baktériumok száma megnő, érdemes pre- és probiotikumokat alkalmazni. Erre szükség lehet antibiotikumkezelés, fertőzések, illetve az immunrendszer karbantartása miatt. Probiotikumnak nevezzük azokat a hasznos mikroorganizmusokat (például Bifidobaktériumok, Lactobacillusok), melyek szájon át bejutva megtapadnak a vastagbélben, ahol a bélflóra egyensúlyának pozitív irányú megváltoztatásával a szervezet állapotát, ellenálló képességét javítják. A prebiotikumok olyan nem emészthető élelmiszer-összetevők, melyek változatlan formában képesek eljutni a vastagbélbe, és ott serkenteni a jótékony hatású baktériumok szaporodását. Megtalálhatók a hagymafélékben, zabpehelyben, búzában, anyatejben, érett sajtokban.

K. É. ■

Figyelem!

Az antibiotikum hatástalan a vírusos fertőzések, a nátha, az influenza ellen! Csak akkor szedjük, ha orvos rendel!

PRIMBIOTIC[®] gel
étrend-kiegészítő készítmény

Méregtelenítés, tisztítókéúra?
Emésztési zavarok?
Puffadás?
Székrekedés?

Az egész család egészséges bélműködéséért!

A Primbiotikumot tartalmazó gyümölcsízű gél egyedülállóan magas vízmegkötő képességével* hozzájárul a barátságos bélbaktériumok elszaporodásához és az egészséges emésztéshez.
*Schrecker et al. Biotechnology Letters, 27, 1433-1438, 2005

bioherb

Forgalmazza: BIO-HERB Kft. H-7200 Dombóvár, Hunyadi tér 27.
www.bio-herb.hu Infóvonal: +36 (30) 307-9605

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben!

Ami a bélflóra regenerálásához szükséges a pre- és probiotikumok mellett

Egy magyar kutatóorvos felfedezése:

– Laboratóriumi kutatásaim során ismerkedtem meg a mikrobiális cellulózzal, ezt elsődleges, azaz primbiotikumnak neveztem el. Akkoriban még csak arról volt tudomásom, hogy a belőle készült gél ehető és egyedülállóan magas vízmegkötő tulajdonságú. Azért figyeltem fel erre, mert kutatói pályafutásom folyamán az élő sejtek által kötött vízzel foglalkoztam.

Ha megiszunk egy pohár vizet, akkor annak a nagyobb része felszívódik, csak a kisebb része marad a béltartalomban. Ha viszont elfogyasztunk egy kanál primbiotikumot tartalmazó gélét, melyben csak néhány tizedgramm mikrorost van, akkor a gélben lévő víznek csak a kisebb része szívódik fel, és a nagyobb része bennmarad a béltartalomban. Ez tisztító, hidratáló hatást biztosít a bélrendszernek, megteremtve a bélflóra kialakulásához és fennmaradásához szükséges közeget.

Antibiotikumterápia során sérül a bélflóra, ami azért baj, mert az egész immunrendszerünk több mint kétharmada a belekben található, éppen ezért fontos, hogy a betegek különböző barátságos bélbaktériumokat juttassanak a bélrendszerbe. Az általam felfedezett mikrorost saját súlyának akár százszorosát kitevő mennyiségű vizet képes megkötni.

Összegezve a probiotikum maga a mikroorganizmus, a prebiotikum a szaporodásukhoz szükséges, a primbiotikum pedig a vizet megkötni biztosítja a megfelelő szaporodáshoz szükséges vizes közeget számukra.

Dr. Hummel Zoltán PhD.

Antibiotikum mellé Lactiv Baby® - komplett probiotikum már újszülöttkortól!



Sok szülő aggódik, ha gyermekének az orvos antibiotikumot rendel. Mivel a baktériumok több betegség okozói is lehetnek, az ellenük adott antibiotikumok fontosak a gyógyulásban. Ezek azonban olyan jótékony baktériumokat is károsíthatnak, melyekre a kicsik szervezetének szüksége van. A dilemma tehát adott: hogyan győzze le gyermekünk a bakteriális eredetű betegségeket a bélflórában okozott nagyobb kár nélkül? A megoldást a probiotikumok jelentik.

A méhben való fejlődés során a magzat bélflórája még nem tartalmaz baktériumokat. A bélflóra kialakulása a születés pillanatában kezdődik meg. A bélflóránkat alkotó számtalan mikroorganizmus legfontosabbjai azok a jótékony baktériumok, melyek egy része elengedhetetlen szerepet tölt be szervezetünk egészséges működtetésében. Ilyenek például a Lactobacillusok és a Bifidobacteriumok. A probiotikumok, melyek az egészséges bélflórában megtalálható bacilustörzseket tartalmazzák, gátolják a káros baktériumok szaporodását, segítenek az emésztésben, a tejcukor lebontásában is. Egyes vitaminok segítségével termelődnek – mint például B-vitaminok és a K-vitamin –, de segítik a kalcium, a magnézium és a vas felszívódását is. Az immunrendszer működéséhez nélkülözhetetlen a bélflóra, ezért ne felejtjük el hogy a gyermekünk betegségeivel szembeni ellenálló képességének mértéke nagyban függ a jótékony flóra folyamatos épségétől!

A károsodott bélflóra kiegyensúlyozott táplálkozás esetén előbb-utóbb magától is helyreáll, de jobban tesszük, ha segítünk felgyorsítani ezt a folyamatot, megkímélve gyermekünket a kellemetlen tünetektől (hasmenés, puffadás, székrekedés, hasfájás).

Ehhez az antibiotikumszedés közben és után probiotikumokat tartalmazó készítményeket ajánlott fogyasztani.

Az antibiotikumkúra mellett a legbiztosabb hatást úgy érhetjük el, ha olyan készítményt is adunk a kicsinek, mely kifejezetten a károsodott bélflóra helyreállítását célozza. Olyan készítményt érdemes választani, amely többféle Bifidobaktérium- és Lactobacillus-törzset tartalmaz, valamint az adott életkornak megfelel. Gyermekes esetében válassza a Lactiv Baby® probiotikumot! A Lactiv Baby komplett módon, ötféle jótékony probiotikus baktérium segítségével járul hozzá a bélflóra egyensúlyának helyreállításához, a jó közérzet megőrzéséhez.



SZPONZORÁLT CIKK



Lactiv, az antibiotikum kúra természetes kiegészítője

A Lactiv egyedi probiotikus törzsek kombinációja révén segít helyreállítani az antibiotikum okozta bélflóra károsodást.



Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet, valamint az egészséges életmódot. A termék kágyormák elől elzárva tartandó!

TEVA

ratiopharm

Teva Magyarország Zrt.
1074 Budapest, Rákóczi út 70-72.
Tel.: (1) 288-6400, Fax: (1) 288-6410
www.teva.hu • www.lactiv.hu

A megoldás bennünk van

Katus Attila

Megnyerő személyiség, sikeres sportmúlt, kifogyhatatlan aktivitás és lelkesedés az egészséges életmód népszerűsítése iránt. Mindez együtt: kiváló alap arra, hogy valaki hitelesen és pozitívan hasson az emberekre. Katus Attila elhivatottan propagálja a boldogságot is, ami számára szintén a mozgással függ össze.

Valóban ilyen egyértelmű párhuzamot lehet vonni a lelkiállapot és a testmozgás közt?

– Testmozgás nélkül az igazi boldogság elképzelhetetlen. Amikor sportolunk, nemcsak fizikailag, hanem szellemileg és emocionálisan is fejlesztjük önmagunkat. Mozgás nélkül nem lesz elég energiánk megküzdeni az élet kihívásaival, könnyebben feladjuk, stresszesek, önbizalom-hiányosak, szorongók leszünk. Sportolni nem csak azért kell, hogy jobban álljon rajtunk a ruha, vagy leadjunk néhány kilót. A testmozgás rendszerességre, tudatosságra, kitartásra, bátorságra nevel. Arra, hogy célokat tűzzünk ki magunk elé az élet minden területén, és nap mint nap tegyünk is érte. Úgy gondolom, ez rendkívül fontos.

Felnőttként is tanulható ez a szemlélet?

– A legkönnyebben és a legeredményesebben gyermekkorban lehet kialakítani. De soha nincs késő. Meggyőződésem, hogy egészségesen és kiegyensúlyozottan élni nem lehetetlen küldetés. Csak nem kell belenyugodni abba, hogy ha másnak fáj a háta, akkor természetes, hogy nekem is fáj, ha más meghal ötvenévesen, akkor az én életemben is így természetes. A Richter Egészségvédelem programjain, amikor igyekszem megmozgatni a közönséget, sok embert sikerül rávennem egy kis tornára. Ez egy kötetlen forma, szabad térben, ott a család, jó a hangulat, nem kell fizetni. Van, aki nem vesz részt a közös mozgásban, de lehet, hogy elgondolkodik, és legközelebb vagy odahaza ő is nekiáll. Az első lépés a legnehezebb. A gyakorlatok mellett néhány gondolatot is meg szoktam osztani a jelenlévőkkel. Olyanokat, amiket egy nagymama és egy gyerek egyformán megért. Például azt, hogy nem kell hősnek lenni, csak tenni a céljainkért.

Gyerekként voltak példaképei?

– Focizni szerettem, így az akkori nagy játékosok posztjei ki voltak rakva a szobám falára. De nem csak rájuk néztem fel: Schwarzenegger is a példaképem volt. Nem csupán a fizikuma miatt, hanem a céltudatosságáért is. Én mindig élsportoló akartam lenni. Erre persze a legnagyobb igyekezet mellett sincs semmiféle garancia, de nekem összejött. Gyerekként volt egy kis edzőterem, oda kiragasztottam egy sportoló fotóját azzal, hogy ha felnőtt lennék, akkor így szeretnék kinézni. Ez volt a minta. Sajnos manapság a sportolóknak már nincs akkora tekintélyük, mint korábban. A sportolás sem vonz annyi fiatalat, mint annak idején.

Ennek ellenére sokakat lelkesít, sokaknak mutat pozitív példát.

– Mérheterlenül nagyszerű érzés: fürdik benne az ember. Rengeteg energiát ad. Van egy mondás, miszerint a sikeres élet három dologról szól: tanulunk, tanítunk, aztán távozzunk. Én öt éves korom óta rendszeresen sportolok, közben sokat tanultam, és most igyekszem továbbadni mindazt, amit tudok. Alapvetően a szorgalomban hiszek, ami nélkül a tehetség nem sokat ér. Szerencsés vagyok, mert a szüleimtől ezen a téren is nagyon szép példát kaptam. Édesapám kétkezi munkásként a dinnyeföldekről indult, és a kitartásának, szorgalmának köszönhetően lett jogász, majd ügyvéd. Tudom, hogy sok minden lehetséges. A megoldás bennünk van.

A mozgás mellett miben látja az egészség zálogát?



– Mértékkel és „okosan” kell élni. Mindenütt, mindenben. Legyünk észnél az étkezéskor, a folyadékbevitelnél, egyáltalán: az egész életünkben legyen egyfajta tudatosság. Ha van egy álmunk, akkor ne mondjuk rá azt, hogy nekünk úgysem sikerül. Ne higgyük el, hogy a körülményeink akadályoznak meg abban, hogy mosolyogjunk. A közelmúltban egy jótékonyági akció keretében Namíbiában jártam, és rengeteg mosolygó, boldog arcot láttam...

Mi az az álom, amit Ön szeretne valóra váltani?

– A szakmában szeretnék bejárni egy tartalmas ívet. A testvéremmel közösen létrehozni egy mozgásközpontot. Sok gyerekprogramot szervezni, sokat utazni. Mindemellett egyensúlyt teremteni szakma és magánélet között.

Szokott újévkor fogadalmakat tenni?

– Számomra minden nap egy újév. Egy új kihívás. Az elhatározásokhoz és megvalósításhoz nem kell egy új esztendő. Ilyenkor két hétig talán lelkesedünk, de aztán abbahagyjuk az egészet. Mi lenne, ha inkább minden nap egy újév lenne? Én ezt javaslom mindenkinek.

Pápay Eszter ■

NÉVJEGY

Katus Attila
személyi edző, aerobik szakedző,
életmód-tanácsadó, hatszoros világ-,
kétszeres Európa-bajnok

Kedvenc film: Az utolsó sportkirály
Kedvenc étel: japán és mexikói fogások
Kedvenc időtöltés: utazás

Gyermekkor: Okosító omega-3 zsírsavak

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

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

Péter Judit fejlesztő pedagógus több mint 30 éve foglalkozik tanulási nehézségekkel küszködő gyerekekkel. – Megdöbbentően pozitív változásoknak voltam tanúja a közelmúltban, és a szülőktől is számos hasonló visszajelzést kaptam. 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 angol kutató, dr. M. Crawford elmélete szerint az emberi agy méretének drámai növekedése (kb. 1-2 millió évvel ezelőtt) annak volt köszönhető, hogy őseink elérték a tengerpartokat, ahol a halak révén kellő mennyiségű omega-3-hoz jutottak.

Egy vizsgálat kimutatta, hogy azoknak a gyerekeknek, akiknek étrendjét megfelelő mennyiségű omega-3-mal egészítették ki, jobb lett a problémamegoldó és koncentráció képessége, valamint gyorsabb lett a felfogása. Egy másik, 8-9 évesek körében végzett kutatás azt mutatta, hogy a rendszeresen omega-3-hoz jutó gyermekek 81

százaléka jobban olvasott, 67 százaléka jobban írt, 74 százalékuk pedig jobb eredményeket ért el matematikából. A kutatók szerint a pozitív változások háttérben a koncentrációképesség javulása áll. Ez különösen fontos lehet azoknál a gyerekeknél, akik szétszórtak, és nehezen tudnak figyelni a feladatokra.

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



NASIPUR ORRÖBLÍTŐ

TERMÉSZETESEN HAT!

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

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



JANUÁRI AKCIÓ
WEBÁRUHÁZUNKBAN:
-10%

CRYSTAL DEZODOR

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

A Magyar Rákellenes Liga ajánlásával.

Aphrodite 97 Kft.
1045 Budapest, Ankara u. 34.
Megnyitott új üzletünk:
1132 Budapest, Visegrádi utca 60.
www.crystaldeo.hu



CRANVITA Tőzegáfonyát és beta glukant tartalmazó étrend-kiegészítő

A tőzegáfonya segítheti a húgyúti rendszer egészségének fenntartását, a beta glukán napi bevitele elősegíti az immunrendszer természetes működését. Hozzáadott cukrot, tartósítószeret nem tartalmaz.

Kapható a bioboltokban, patikákban,
valamint a Biopharma Kft.-nél.
www.biopharma.hu



TANTUM[®] LEMON szopogató tableta 20 db

Gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, helyi érzéstelenítő és antiszeptikus hatással a torok, a fogíny és a szájüreg kezelésére. Alkalmazása foghúzás, szájsebészeti beavatkozás előtt és után is javasolt.

Orvosi rendelvény nélkül is kiadható gyógyszer (VN).

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



TLEUH/10/12

IMMUNIK eper ízű étrend-kiegészítő folyadék gyerekeknek és felnőtteknek

Az Immunik prebiotikumot, C-vitamint, cinket és beta glukant tartalmaz. Ezek a hatóanyagok segítik az immunrendszer megfelelő működését. Finom eper ízű. Gyerekeknek 4 éves kortól ajánlott.

Kapható a bioboltokban, patikákban,
valamint a Biopharma Kft.-nél.
www.biopharma.hu



ANTIOXANT + STRESSZMÉRŐ KÁRTYA AJÁNDÉKBA

Az ANTIOXANT étrend-kiegészítő erősíti az immunrendszert, ami a téli időben különösen fontos.

A stressz, az oxidatív stressz gyengíti az immunrendszert, ellenőrizzé szintjét a kártyával (amíg a készlet tart)!

Az ANTIOXANT Kapszula és Cseppek óvják sejtjeink épségét, egészséges szaporodását. Védik szervezeteinket az idő előtti öregedéstől.

www.pharmaforte.hu



A termékek megrendelhetők és megvásárolhatók a www.gyogyhironline.hu könyv- és webáruházban is!

urell[®] a húgyutak egészségéért

36 mg PAC
• 1 kapszula garantált proanthocyanidin (PAC) tartalma 36 mg

Tőzegáfonya-kivonat

Tőzegáfonya (cranberry, Vaccinum macrocarpon) kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula

A francia Élelmezésegészségügyi Hatóság (AFSSA) megállapítása szerint:

„36 mg proanthocyanidin (PAC) napi fogyasztása esetén bizonyos E.coli baktériumok tapadása csökken a húgyutak falain.”

AFSSA No.2003-SA-0352 és No. 2006-SA-0256

A húgyutak egészségéért szedjen **Urell** étrend-kiegészítő kapszulát!

Az eldugult orr



Az őszi-téli időszakban gyakoriak a felső légúti megbetegedések, a náthát, orrfolyást vagy éppen orrdugulást okozó megfázások. A panaszokat a nyálkahártya által termelt váladék okozza, ami az egészségtől eltérő lesz mennyiségét és minőségét tekintve. Megfázáskor a nyáktermelés fokozott, lehet vizes, megállíthatatlannak tűnő, vagy éppen sűrű, tapadós, nehezen eltávolítható. A megbetegedés lefolyását tekintve eleinte vízszerű, majd fokozatosan sűrűsödhet, végül újra folyóssá válik a termelődő nyák.

A panaszok enyhítésére és a gyógyulási folyamat elősegítése miatt is nagyon fontos a váladék eltávolítása. Az orrban felgyülemelő váladék akadályozza az orron keresztül történő légzést. Ez több mint kellemetlen, hiszen az orr nemcsak átengedi, de meg is szűri az orrban lévő csillószőrök segítségével a rajta átáramló levegőt. Ha a légzés nem az orron, hanem a szájon át történik, úgy a levegővel együtt bekerülő porszemek, és egyéb szennyeződések – köztük a kórokozók – kiszűrése nem tud megtörténni. Éppen ezért elengedhetetlenül fontos az orr tisztítása, az orrhigiéne.

Szerencsére a patikákban kiváló szerek és eszközök állnak rendelkezésre. A nem súlyos esetekre leginkább ajánlhatók a sós oldatok. Ezek lehetnek tengervizes vagy fiziológiás sóoldatok, melyek spray vagy oldat formában kiválóan alkalmasak az orrban lévő váladék kimosására, a sűrű nyák oldására, elfolyósítására. Súlyosabb esetben, amikor a betegség megkívánja, gyulladáscsökkentővel kombinált nyákdoldó hatású orrcseppek vagy spray-k ajánlhatók.

Minden esetben ügyelni kell arra, hogy mely életkorban milyen hatóanyagok használhatók. Gyermek számára mindig csak az adott életkorban adható szert alkalmazzuk. Különleges figyelmet érdemel a mentol, ami önmagában is alkalmas a légutak megnyitására, vagyis az orrdugulás megszüntetésére, de nem minden életkorban használható. Az orrdugulás gátolja a nyugodt alvást, akadályozza az evést-ivást. Az orrszívó eszközök megfelelőképpen tudják szabaddá tenni az orrjáratot. Az orr tisztítása, a nyák eltávolítása azért is fontos, hogy a náthás megbetegedés szövődményeit kivédhessük. Az el nem távolított, pangó váladék könnyen fül-, arcüreg- vagy tüdőgyulladást okozhat. A váladék általában kórokozókat tartalmaz, ezért fontos, hogy az eltávolítása rendszeresen, módszeresen és alaposan történjen.

Az orrcseppek alkalmazása is figyelmet követel, hiszen hosszasan alkalmazva kiszáradhatják az orr nyálkahártyáját, fokozva ezzel a sérülékenységet, a vérzési hajlamot. Ha az orrfúvás orrvérzést okoz, az tovább fokozza a fertőzésveszélyt, és lassítja a gyógyulást. Az eldugult orr horkoláshoz vezet, ami a beteg környezetének is gondot okozhat.

Ha a nyák nemcsak az orrban, hanem a felső légutban is lerakódik, nehezen felköhöghető, akkor érdemes a lokális hatású orrcseppek helyett szisztémás hatású, szájon át bevehető köptetőt alkalmazni. Ez az életkornak megfelelően lehet csepp, szirup vagy tableta.



Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com

Multi-tabs® Omega-3 Kid



**Az okosabb
gyerekekért!**

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

2 éves kortól



**Ajánlott ára:
2100 Ft / 30 db**

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

Óvjuk, kényeztessük a lábunkat!

Ameddig nem fáj, nem gátol a járásban, általában senki sem törődik a lábával. Természetesnek tartja, hogy gond nélkül járhat lépcsőt, futhat vagy ugorhat. Azt is mondhatnánk: alsó végtagjainkat mindaddig elhanyagoljuk, sőt szűk cipőkkel, divatos tűsarokkal kínozzuk is, ameddig nem mutatkoznak rajta komoly gondok a járásnál.

A láb egészségének megőrzését, a későbbi mozgásszervi problémák hatékony megelőzését érdemes volna már a járó tanulók gyerekeknél elkezdni, majd a célnak leginkább megfelelő lábbelik kiválasztásával óvodás és iskolás korban is folytatni. Felőrtkorban pedig tekintettel kell lenni arra, hogy éppen milyen célra választunk magunknak cipőt: fontos volna a foglalkozáshoz maximálisan alkalmazkodó, a sétához, kiránduláshoz, sporthoz leginkább kényelmes lábbelik hordása. A divatos, ám kényelmetlen, a lábra és a testtartásra egyaránt káros cipőket pedig kifejezetten csak alkalmi

eseményekre kellene felvenni. Ezeket az alapvető követelményeket, amelyek hozzájárulhatnak a láb hosszú távon megőrzött egészségéhez, az emberek többsége nem tartja be.

Tűsarokkal gyötörjük, elhízással terheljük

A cipőviselés alapszabályainak folyamatos és durva megszegése, figyelmen kívül hagyása azt eredményezi, hogy 40 éves kora körül már minden második, harmadik embernek fáj a dereka, a háta, továbbá bütykös, tyúkszem a lába. Az egészséges lábbeli kiválasztásán kívül természetesen más is hatással van a lábak egészségére. Fontos szempont például a túlsúly elkerülése. A súlyfelesleg már kisgyerekeknél is károsítja a lábat, az ép harántboltozat helyett kialakul a lúdtalp, a harántsüllyedés. Nemzetközi kutatások igazolták, hogy náluk a talppárnákban is több zsír halmozódik fel, mint a normál súlyú gyerekeknél, és többek között ez okozza a korai lábdeformitást. A túlsúlyos test felnőtkorban is megnöveli a lábproblémák kockázatát, hiszen ekkor a lábakra ható folyamatos terhelés körülbelül az egyén testsúlyának a 120 százaléka. Vagyis egy 60 kilogrammos embernek a lába járás közben a mozgás folytán 72 kilogrammot cipel. A túlsúly pedig ennél is nagyobb nyomást helyez a láb tartószerkezetére, ami a talpban lévő inak gyulladását, illetve sarokfájdalmakat okozhat. Hosszabb távon pedig aktívan közrejártszik

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. Magyar Anna – Dr. Csatar Éva
A bélműködés zavarai

1980 Ft



Dr. Réthy Lajos Attila
Csecsemőkori allergiaprevenció

1280 Ft

Barry L. Beyerstein – Scott O. Lilienfeld – Steven Jay Lynn – John Ruscio
50 pszichológiai tévhit

3490 Ft



Maria Treben előadásai - Díszdoboz (12 kötet)

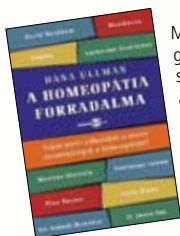
9995 Ft

A HÓNAP KÖNYVE

Dana Ullman

A homeopátia forradalma

~~2800 Ft~~ 2520 Ft



Mi a homeopátia tudományos alapja? Hány ember gyógyul a világon homeopátiával? Miért választja számos vezető, tudós, művész és ismert személyiség a homeopátiát? Kik ők? Többek között: Teréz anya, Charles Darwin, Mahatma Gandhi, David Beckham, Martina Navratilova, Boris Becker, Ludwig von Beethoven, Frédéric Chopin, Sir Yehudi Menuhin, Cher, Tina Turner, Paul McCartney, George Harrison, Annie Lennox, Axl Rose, Marlene Dietrich, John Wayne, Catherine Zeta-Jones, Pamela Anderson, Jane Seymour, Jennifer Aniston és Orlando Bloom.

„A homeopátia forradalma” az ő történeteiket meséli el, és mellette számos homeopátiával kapcsolatos kérdésre válaszol, tudományos igényességgel, szórakoztató stílusban. Dana Ullman a XIX. századi orvoslástól a XXI. századi tudományos homeopátiáig kíséri az olvasót.

Horváth Szilveszter – Petrovics Zsuzsa

Alzheimer nyavalya

3200 Ft

Myriam Canas – Gustavo Villalobos

Egészség 60 év felett

2699 Ft

Hans Wagner: **Teljes körű egészség Schüssler-sókkal**

2390 Ft

Robert O. Young PhD. – Shelley Redford Young: **A pH csoda a cukorbetegségre**

2500 Ft

Halász Péter
Epilepszia – Ablak az agyra

2400 Ft

Dr. Pados Gyula – Dr. Audikovsky Mária: **Tudatos fogzás**

3480 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 könyveket megrendelheti interneten is, a www.gyogyhironline.hu címen, és személyesen is átvetheti 9–16-ig a következő címen: 1139 Budapest, Úteg u. 49.

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

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

www.gyogyhironline.hu



a kalapácsujjak és a bőtyök kialakulásában. A folyamatos lábfájást okozó lúdtalp felnőtteknél sem ritka lábhiba. Oka a lábboltozat süllyedése, amely negatív irányban változtatja meg a láb súlyelosztását. Ezért az izmok állandóan megfeszülnek, az ínuszalagok megnyúlnak. Ennek következtében pedig nemcsak a láb fáj, hanem a boka- és térdízületek, a derék és a csípő is. Később pedig ízületi kopás is felléphet.

Masszírozzuk, védjük!

Az említett láb- és egyéb mozgásszervi problémák megelőzése végett érdemes többet törődni lábunkkal, és rendszeresen ápolni, „kényeztetni” azt. Erre ma már számos eszköz a rendelkezésünkre áll: a különféle, patikákban kapható lábápoló balzsamoktól, krémektől, spray-ktől kezdve egészen a gyógyharisnyáig, gyógybetétekig, gyógycipőig.

A célnak leginkább megfelelő, a láb egészségét megőrző lábbeli kiválasztása és hordása, il-

letve a rendszeres lábápolás mellett kiváló eszköz az alsó végtagok tornáztatása is. A lábtorna egyik leghatékonyabb eszköze a füves, kavicsos talajon való mezítlábas közlekedés, ám erre (jó esetben) csupán kellemes időben, nyáron van lehetőség. A mezítláb járás élményét hatékonyan imitálják azok a szobai eszközök, amelyek például a gyógyászati segédeszközöket árusító boltokban, illetve némely patikában elérhetők. Tornázni persze eszközök nélkül is lehet: széken, fotelben ülve végezhetünk olyan egyszerű gyakorlatokat, amelyek erősítik a lábat. Ehhez akár egy egyszerű ceruza vagy egyéb apró tárgy is elegendő: lábujjainkkal felemeljük, majd letesszük a padlóra a ceruzát. A gyakorlatot 15-20 alkalommal ismételtjük. Ezt követheti a bokakörzés, a lábfejek ritmikus megfeszítése, majd elernyesztése. Kitűnő tornaeszköz például egy kisméretű gumilabda, amit a lábunkkal görgethetünk.

LÓRÁNTH IDA ■

Gyógylábbelik

Lábunk egészségét kiválóan karbantartják az úgynevezett gördülő talpú cipők, illetve a különféle gyógypapucskok. Segítségükkel megfeszülnek és aktivizálódnak az elgyengült és keveset használt izmok, azok pedig elveszik a kóros terhelést az ízületekről. Mindeközben a test vérkeringése folyamatosan javul, az anyagcsere fokozódik. Nagy előnyük, hogy bizonytalanul járó gyerekek és idős emberek is gond nélkül viselhetik.

Gyógyhír január

KOSMODISK® Classic

**TÖBB MINT
2 000 000
ELÉGEDETT VÁSÁRLÓ**

„3 éve a hátfájásom miatt veszélybe került, hogy folytathassam a sportot. Akkor ajánlották a Kosmodisket, amit azonnal elkezdtem hordani. Hamarosan újra le tudtam hajolni, egyre bátrabban tudtam mozogni. A Kosmodisk visszaadta a mozgás örömet.”

Bartha Beatrix, karateedző

- A hát- és derékfájdalmak enyhítésére vagy akár megszüntetésére
- Biztonságos és hatékony
- Egyszerűen használható
- Klinikai tesztek alapján az esetek 80%-ában hatásos



A Kosmodisk Classic szett gyógyászati segédeszköz

18.990 Ft

Megajándékozunk egy 5990 Ft értékű Dormeo Memosan memóriahabos párnával!

Dereka hálás lesz érte!

Megrendelhető:

☎ 06 1 452-51-61

www.kosmodisk.hu

Ajánlatunk 2011. január 3-tól 2011. január 31-ig érvényes.

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



Normális vérnyomást!

Magyarországon a felnőttek 16-20 százalékának, a 60 éven felüliek több mint felének magas a vérnyomása. Sokan tudnak betegségükről, mégsem állnak rendszeres gondozás alatt. Pedig ha nem kezelik megfelelően, a hipertónia hosszabb távon vesekárosodáshoz, szívinfarktushoz és agyvérzéshez vezethet. Nem kellene, hogy így legyen, életmód-változtatással magunk is sokat tehetünk a betegség kialakulása ellen.

A magas vérnyomás kialakulásában 40 százalékban játszanak szerepet az úgynevezett nem befolyásolható rizikótényezők, ami lényegében a genetikai háttérrel jelenti, azt, hogy örököltünk-e erre való hajlamot szüleitől. Ennél jelentősebbek az úgynevezett befolyásolható rizikótényezők, mint a dohányzás, a stressz, a mozgásszegény életmód, a magas koleszterinszint és a túlzott sófogyasztás. Nemcsak a gyógyszerek segítenek a vérnyomás karbantartásában, mi magunk is sokat tehetünk egészségünk érdekében.

Fogyás és testmozgás

Nagyon fontos a rendszeres testmozgás és a fittség. Már öt kiló fogyás csökkenti a magas vérnyomásértékeket. A rendszeres sportolás hatására a szív hatékonyabban képes felhasználni az oxigént, így nem szükséges olyan erősen dolgoznia, hogy pumpálhassa a vért. Legalább 30 perces mozgás javasolt a hét öt napján, olyan intenzitással, hogy megizzadjunk. Ügyeljünk a fokozatosságra, a megfelelő mozgásforma kiválasztásához kérjünk orvos vagy személyi edző tanácsát!

Sóból kevesebbet, káliumból többet

Hasznos a sóban szegény táplálkozás. A só a víz visszatartására készíti a szervezetet, növelve az erekben keringő vér mennyiségét. Sóból maximum 1500 mg-ot lenne szabad naponta fogyasztani, ami nagyjából egy teáskanálnyit. Ebbe beleszámítanak az eleve magas sótartalmú készételek, felvágottak, chipsek is.

Káliumfogyasztásunkat viszont érdemes növelni. A narancslé, a burgonya, az édesburgonya, a banán, a bab, a paradicsom, a borsó, a zöldségfélék és a szárított gyümölcsök mind gazdag káliumforrások.

Csak egy pohár vörösbor

A mérsékelt alkoholbevitel védő hatása lehet a szív- és érrendszeri betegségek tekintetében. Napi egy pohárka vörösbor – étkezés után – kifejezetten jól tesz, de ennél nagyobb mennyiségű alkoholfogyasztás már vérnyomásemelő hatású, emellett károsítja a szívizomzatot is, és jelentős többletkalóriát tartalmaz. Ugyancsak fontos a

www.gyogyhironline.hu minőségellenőrzött termékek webáruháza **Gyógyhír online**

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a terméket 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 termékeket megrendelheti interneten is, a **www.gyogyhironline.hu** címen, és személyesen is átveheti 9-16-ig a következő címen: 1139 Budapest, Úteg u. 49.

1. OMRON M2 Intellisense™ automata, felkaros vérnyomásmérő készülék **10 900 Ft**
2. MultiCare Blue Care, vércukorszintmérő csomag **7 500 Ft**
3. OMRON BF 511 teljes testösszetétel mérő készülék **35 190 Ft**
4. OMRON HJ-304-E Kalóriaméter, lépcsőszámláló, személyi motivátor **10 160 Ft**

Kedvezményes csomagár: 54 990 Ft

10.000 FT FELETTI MEGRENDELÉS ESETÉN INGYENES HÁZHOZZÁLLÍTÁS!

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

dohányzás elhagyása. A dohányzás az érlemeszesedés felgyorsításával jelentős fokban hozzájárul az erek rugalmasságának elvesztéséhez, így a vérnyomás-szabályozó mechanizmusok is károsodnak.

Óvatosan a koffeinnel

A kávéfogyasztással érdemes csínján bánni, és gondosan odafigyelni testünk jelzéseire. Valójában még most is viták folynak arról, befolyásolja-e a koffein a vérnyomást. Egyesek szerint nem, míg mások úgy vélik, hogy a koffein azáltal növelheti a vérnyomást, hogy kitágítja a véredényeket, és megsokszorozza a stressz hatását. Legyünk mértékletesek, és tapasztaljuk ki, ránk milyen mennyiség van jó hatással!

Fizioterápia

A szénsav jó értágító, a szénsavas gyógyvizek a bőrben lévő erek kitágítása révén jelentős vérnyomáscsökkentő hatással járnak. A fürdővel azonban vigyázzunk, a túlzottan hideg víz az erek összehúzódása által, a meleg víz pedig a szív munkájának fokozása által terheli meg a keringést, ezért a legjobb a semleges hőmérsékletű, 34-36 fokos vízben fürdőzni.

Jóga és relaxáció

A lassabb, mélyebb lélegzés és a meditatív gyakorlatok csökkentik a stressz-hormonok szintjét, amelyek máskülönbén vérnyomás-növekedést eredményeznek. Reggel és este is érdemes 5 percet szánni a tudatos, mély, hasi lélegzésre, így a bennünk lévő feszültségek is könnyebben távoznak. A jóga, a relaxáció, az elmélyült zenehallgatás ugyancsak jó hatással van a hipertóniás betegekre.

MÁRTON ANITA ■

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

CE 1011



3 ÉV GARANCIA

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

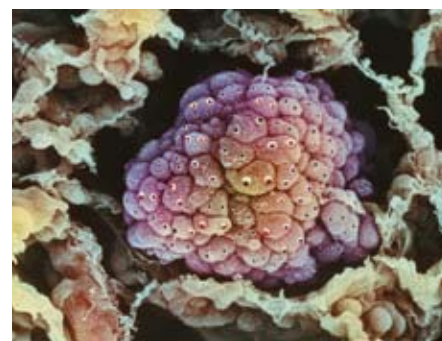
AZ IMMUNRENDSZER AZ EGYIK LEGHATÉKONYABB RÁKELLENES FEGYVER A DOHÁNYZÓK ÉS KÖRNYEZETÜK FOKOZOTTAN VESZÉLYEZTETETTEK!

Minden valószínűség szerint az élőlények immunrendszere az egyik leghatékonyabb rákellenes fegyver. Erre bizonyíték a spontán tumorregressziók léte állatokban és emberekben egyaránt. 1999-ben rákkutatók arra lettek figyelmesek, hogy egérkísérleteik során egy egér a sok közül (BALB/c) soha nem pusztult el rákban, még akkor sem, ha ismételt nagy mennyiségű ráksejtet fecskendeztek az állatba. Ennél az egérnél megfigyelték, hogy immunsejtek (leukociták egyik legnagyobb csoportja) vették körül, és elpusztították a ráksejteket. A megmaradó tumor „sejthulladékot” falósejtek bekebeleztek és megemésztették.

A rákkal szemben immunitást élvező egereknél feltűnt a falósejtek és természetes ölösejtek rendkívüli szerepe a betegség leküzdésében. A természetes ölösejtekről (NK) több tanulmányban is kimutatták, hogy fontos szerepük van a szervezet tumorelles védezőképességének fenntartásában. Hiányuk a tumorok gyorsuló növekedéséhez vezethet. Új felfedezés, hogy a cigarettafüst elősegíti a tüdőtumorrátték képződését, miközben elnyomja a természetes ölösejtek tumorelles aktivitását. Ha a természetes ölösejtek

aktiváltak, akkor a cigarettafüst áttétképző hatása is megszűnt. Beigazolódott, hogy a cigarettafüst rákkeltő hatását – részben – az immunrendszer működésének elnyomása folytán fejt ki. A természetes ölösejtek aktivitásának hiányát sok helyütt az áttétképződés fokozásával hozták összefüggésbe.

A természetben található leghatékonyabb immunerősítő gomba eredetű polysaccharidok képesek a természetes ölösejtek aktiválására és az áttétképződések gátlására. A Patkányelv kivonat fogyasztásával számos spontán tumorregressziót tapasztaltak, még végső stádiumos betegek esetében is. A tumorsejtek képesek különböző anyagok kibocsátásával a falósejtek rákellenes hatását elnyomni, sőt inaktívatlan falósejtek az áttétképződést is elősegíthetik. Ezért rendkívül fontos rákbetegeknél a falósejtek aktiválása, hogy azok a szervezet segítségére siessenek a rákellenes küzdelemben. A fent említett polysaccharidok képesek a falósejtek tumorelles aktiválására is. A rákkal szemben ellenálló egér esetéből pedig láthattuk, hogy az említett immunsejtek (természetes ölösejtek és falósejtek) a leghatékonyabb tumorelles fegyverre válhatnak, ha aktiválva vannak. Az említett polysaccharidok (pl. Patkányelv)



nem helyettesítik, hanem hatékonyan kiegészíthetik az onkológusok által javasolt kezeléseket (műtét, kemo- és sugárterápia). Dohányzóknál pedig csökkenthetik a tüdőrák kialakulásának valószínűségét, és általában erősítik az immunrendszert.

Szerző: Varga Gábor, Dipl.-Kfm.

**További információ: www.apigenin.hu,
keresse Gyógymomba Információs Központjainkat,
vagy hívja információs vonalainkat:
06-70/423-1123, 06-70/423-1127,
06-30/698-2083**



Erdő-mező ajándéka: az áfonya

Észak-Európában őshonos a hamvas sötétkék termésű fekete áfonya. Hazánkban fenyvesekben, bükkösökben találkozhatunk vele. Az érett bogyó finom csemege, ehetjük nyersen és feldolgozva is. Gyógyhatása évszázadok óta ismert, de ma is tartogathat meglepetéseket.

Az orvostudományi feljegyzések a XVI. században említik a gyógyhatású fekete áfonyát. Hagományosan a szárított levelét vagy gyümölcsét alkalmazták, többek között a C-vitamin hiánya miatt fellépő skorbut, továbbá veseköves és epepanaszok kúrálására. Tapasztalatok szerint a termése eredményesen használható hasmenésre, a száj- és torokfertőzések kezelésére, a leveléből készült gyógytea pedig csökkenti a vércukorszintet, ezért a diabétesz kiegészítő terápiájában megbecsült szerepe lehet.

Értékes hatóanyagok

A hamvaskék bogyók legfontosabb anyagai az antioxidánsok, az antociánok, proantociánok, leukoantociánok, flavonolok és származékaik. Ezek a biológiailag aktív hatóanyagok

FEKETE ÁFONYA: gyógynövény a szemnek!

FÁRADT A SZEME?

A fekete áfonya antociánjai - erősítik a szem hajszálereit,
- serkentik a szem és az agy vérkeringését.

A **BILUTIN** fekete áfonya és **lutein** tartalma - erősíti a szemet fokozott igénybevétel (komputér, TV, vezetés, olvasás) esetén. Lassíthatják a szem elfáradását, valamint a szem idő előtti öregedését.

BILUTIN étrend-kiegészítő

Kimagaslóan magas fekete áfonya tartalom, **LUTEIN** és zeaxantin, **ÁSVÁNYI ANYAGOK** (réz, cink, szelén) -
A-, C-, E-VITAMINOK

A természet erejével

Magyar termék

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban
Tel: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu

Hideg időben is egészségesen!

Schirilla újra készülődik a jeges Duna átúszására

CRAN-C KAPSZULA

Az eredeti amerikai tőzegáfonya-kivonat magas (400 mg/kapszula) hatóanyagtartalma segíti

- a húgyút egészségének fenntartását,
- az egészséges vizeletürítést.

A természet erejével

„Nekem bevált a húgyút védelmére!”

Magyar termék

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

serkentik a kollagénszintézist és a keringést, ezáltal hozzájárulnak a kötőszövetek és a bőr egészségéhez. Antibakteriális hatásuk mellett jótékonyan támogatják az immunrendszer védekezőképességét. Az antioxidánsoknak köszönhetően a fekete áfonya védi a szem egészségét. Mivel a szervezet minden pontján serkenti a kapilláris erek vérellátását, így hozzájárul a szemfenék érhálózatának épen tartásához. Segít az ideghártya regenerálásában. Erre az angol pilóták figyeltek fel a második világháborúban. Aki bevetés előtt áfonyalekváros kenyeret kapott, sokkal jobban látott a sötétben, és kevésbé vakították el a léghárítás fényszórói.

Az áfonyabogyó tartalmaz még növényi rostokat adó pektint, gyümöcssavakat, cukrokat, A-, B1- C- és D-vitaminokat, pantoténsavat és nikotinamidot. Összehúzó hatású cseranyagai miatt a szárított áfonya segít elmulasztani a hasmenést, a fogíny-, szájnyalvákártya- és torokgyulladásokat. A frissen szedett bogyók inkább hashajtóként működnek.

Az értékes hatóanyagokból jutott a levelekbe és a friss hajtásokba is, melyek szintén tartalmaznak cseranyagokat, biológiailag aktív savakat, flavonoidokat, továbbá értékes nyomelemeket. Teája epe- és hólyagbetegség esetén jótékony, vesetisztító, vércukorszintet karbantartó hatású.

Neves rokonok

A fekete áfonya kevésbé ízletes, de ugyancsak kiemelkedő gyógyhatással rendelkező rokonai a vörös áfonya és a tőzegáfonya. A vörös bogyók íze fanyarabb, savanykásabb, ezért inkább feldolgozva, illetve kivonatként, kapszulába zárva fogyasztjuk.

A vörös áfonya a fenyvesek, bükkösök növénye, míg a tőzegáfonya a tőzgeomohalápon érzi otthon magát. Hazánkban védett növény, gyűjtése



és termesztése engedélyhez kötött. Különösen nagy bogyókat terem az Észak-Amerikában őshonos tőzegáfonya (cranberry).

A vörös áfonya és a tőzegáfonya egyaránt olyan anyagot tartalmaz, amely képes meggátolni az E. coli baktérium megtelepedését a hólyag falán, illetve a húgycsőn, ezért előnyösen alkalmazható húgyúti megbetegedések, fertőzések megelőzésére és kezelésére. Ezen kívül gazdag forrása antioxidáns hatású bioaktív anyagoknak, amelyek hatástalanítják a szabad gyököket, így hozzájárulnak a szervezetben a fertőzések és a gyulladásos folyamatok leküzdéséhez. Növelik a szervezet ellenálló képességét, erősítik az immunrendszert, emellett jelentős a sejtregeneráló hatásuk is.

K. É. ■



Cukorbetegség és gyógytea – a házi orvos szemével

Dr. Szántai Gábor vagyok, 45 éves orvos. Háziorvosi és üzemorvosi szakvizsgával rendelkezem, és Hódmezővásárhelyen praktizálok immár 14 éve. Összesen közel 2000 ember egészségi állapotáért felelek.

20 éve szereztem diplomát, a mai orvosképzést nem ismerem. Annak idején nekünk a gyógynövényekről nagyon keveset tanítottak. A hivatalos gyógyításon kívül az alternatív gyógymódokat nem ismerték el, általában tiltották azokat. Aztán a rendszerváltással hirtelen nagyon sok minden lett egyszerre szabad, és a búza közé bizony keveredett ocsú is. Ez is hozzájárult ahhoz, hogy az orvostársadalom, mely korábban nem is ismerte a természetes gyógymódokat, kezdetben többségében mereven elutasította azokat.

Mára a betegek egyre nagyobb hányada fordul a természetgyógyászat felé, és sok orvos ismerősöm van, aki a hagyományos orvosi tevékenységek mellett megtanult és használ alternatív kezeléseket. És talán itt közelítünk a lényeg felé. Mert nem a módszer a fontos, hanem a hatékonyság. Nem feltétlenül a hivatalos papír, hanem a tudás. Mert a beteget kell kezelnünk, nem a betegséget. Én magam kellő mélységben nem ismerem, így nem is gyakorlom egyik alternatív kezelési módot sem. De ha azt érzem, hogy a betegemnek a hagyományos gyógyítás nem, vagy csak részben hoz gyógyulást, gyakran javaslom, hogy forduljon megfelelő természetgyógyász szakemberhez.

A DIABESS – Gyógytea nemcsak a vércukorszintet csökkenti, de javítja a közérzetet, csökkenti az éhségérzetet, nyugtató hatása van, javít az alvászavarokon is.

Az úgynevezett népbetegségek, mint a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a mozgásszervi betegségek nagy számban fordulnak elő háziorvosi praxisomban. Több mint 200 betegem van, akik cukorbetegségben szenvednek. Többségüknél a betegség az élet derekán vagy idősebb korban jelentkezik. Ezt nevezzük II. típusú cukorbetegségnek, amely kezdetben inzulin nélkül kezelhető. Esetükben a megfelelő étrend, testmozgás, a tablettás és inzulin kezelés követhetik egymást, esetleg kiegészítő kezeléssel együtt.

Szabó Gyuri bácsit a Hír TV-ben láttam először. Már akkor megfogott a belőle áradó emberség, tudás, szerénység. Aztán hónapok múlva bejött a rendelésre egy betegem, aki azelőtt igen gyakran keresett fel panaszaiival. Csak a hozzátartozójának kért gyógyszert, mert azt mondta, hogy ő jól van, mióta ismerőse ajánlott neki egy gyógyteát, amit Bükk-szentkeresztben lehet kapni. Ekkor kezdtem alaposabban érdeklődni a „füvesember” és készítményei iránt. Különösen a Diabess – Gyógyteáról szereztem szele-



Téli testápolás – természetesen

A téli hónapok, a hideg, nyirkos levegő, a napsütés hiánya egész szervezetünket megviseli. Az időjárás szeszélyének, a gyakori fürdésnek, mosószereknek, a kinti hideg és a benti meleg levegő közötti különbség ártó hatásának különösen bőrünk van kitéve. A száraz bőr pedig kevésbé képes ellenállni a kórokozónak és fertőzéseknek, ezzel táptalajt adva a különböző bőrbetegségeknek és a bőr idő előtti öregedésének.

Érdemes nagyobb figyelmet fordítani bőrünk változó szükségleteire, a testápolásra fordított idő többszörösen meghálálja magát. Egyrészt elkerüljük a száraz, vízhiányos, kicserepesedett bőr okozta kellemetlenségeket, másrészt a tél elmúltával magabiztosabban váltunk a lengőbb öltözékre.

Kényeztetés testnek, léleknek

Noha a gyakori meleg vizes fürdőzés a bőr kiszáradásához vezethet, olykor-olykor megengedhetünk magunknak egy rövidebb, 10-15 perces kellemes ellazulást. A téli esteken nemcsak átfázott végtagjainkat melegíthetjük így át, hanem kedélyállapotunkra is jó hatással van a fürdősóval, fürdőolajjal, esetleg illóolajjal gazdagított fürdő. A só kiválóan ápolja és védi bőrünket, és mint természetes antioxidáns, eltávolítja a toxikus salakanyagokat. Az illóolajok kiválasztásánál legyünk körültekintők; a gyömbér például jót tesz az influenza ellen, a majoránna a pihentető alvást segíti elő, a rózsá, a levendula, a bergamott pedig harmonizáló, kedélyjavító hatású, így jól ellensúlyozzák a napfény hiánya miatt az emberek többségénél jelentkező téli depressziót.

Szinte bármelyik gyógynövényből készíthetünk szépítőfürdőt is. A gyógynövényt tüllzacskóba kötjük, és a forró csapvíz alá lógatjuk, bőrtápláló fürdőt pedig a legegyszerűbben úgy készíthetünk, ha tejport szórunk a vízbe. A fürdővízhez adott 3 dl almaecet és 1-2 csepp borsmentaolaj enyhíti a bőrszárazságot és a viszketést.

Hetente egyszer, fürdés után radírozunk le bőrünket tetőtől talpig. A testradír mechanikai úton, dörzsöléssel távolítja el az elhalt hámsejteket – ha túl

Testi-lelki harmónia

A természetes ápolószerek valóban jót tesznek bőrünknek, de tudnunk kell, hogy egyetlen kencefice sem helyettesítheti a szépség alapját biztosító testi-lelki egészséget.

A kiegyensúlyozott táplálkozás, a rendszeres testmozgás, a pihentető alvás, a harmonikus kapcsolatok az első számú szépítőszerek, minden más csak ezután következik.



sok rakódik le belőlük bőrünk felszínén, akkor az szürke lesz, durva tapintású, és a testápoló krémek sem tudnak kellőképpen felszívódni.

Szépítőszerek a kamrából

A legegyszerűbb, házilag elkészíthető testradír, amelynek hozzávalói szinte minden háztartásban megtalálhatók, a tengeri só és olívaolaj keveréke. Méregtelenítő bőrradírt egy evőkanál méz, tengeri só és joghurt keverékéből készíthetünk, a felkent masszát rövid ideig hatni hagyjuk, mielőtt ledörzsöljük. A méz erős méregtelenítő hatású, a joghurt pedig nyugtat, és a tejsavnak köszönhetően fellazítja az elhalt hámsejteket. Bőrmegújító bőrradírt 2 dl frissen préselt gyümölcsléből (legjobb az alma vagy a narancs) és egy marék barnacukorból készíthetünk – a gyümölcslemben található savak szinte leoldják az elhalt hámsejteket.

Radírozás után mindig használjunk hidratáló testápolót, bőrtípusunknak megfelelően. A téli hónapokban még a zsírosabb bőrűeknek is ajánlatos a táplálóbb készítményeket választaniuk, főleg, ha több időt töltenek a szabadban, például téli sportok idején, vagy ha egyszerűen csak sétálni indulnak. Ne feledkezzünk meg arról, hogy a nap UV-sugarai télen is ugyanolyan veszélyt jelentenek, mint nyáron, így arckrémünket ennek megfelelően válasszuk meg.

Hogy a kényeztetés teljes körű legyen, arc-, sőt hajpakolást is készíthetünk házilag: a zabliszt és az őrölt mandula például bármely bőrtípusra megfelel, a búzacsíra és a sörelesztő pedig táplálja a bőrt. A zsíros bőrre jó a felvert tojásfehérje, a joghurt, a citromlé, az élesztő, száraz bőrre pedig a tojássárgája, a méz, a tejfől, a péppé zúzott banán vagy avokádó, a mandulaolaj. Vízhiányos bőrnek kifejezetten jót tesz a reszelt uborka és joghurt keverékéből készült pakolás, még az apróbb ráncokat is kisimítja. A túrómaszk (másfél evőkanál friss túró, egy kevés tej és egy evőkanál méz keveréke) frissítő és tisztító hatású pakolás, és még a legérzékenyebb bőrre is használható, a kicserepesedett ajkakra pedig különösen hatásos.

VAJDA ANGÉLA ■

Megoldások székrekedés ellen

Kevés ember van, akinek világéletében rendben volt az emésztése, és még soha nem szenvedett székrekedésben. A szorulás kialakulásáért általában a rohanó, stresszes, mozgásszegény életmódunk és egészségtelen táplálkozásunk a felelős. Előfordulhat azonban, hogy az életmódváltás sem hozza meg a kívánt hatást. Ilyenkor érdemes gyógyszeres segítséghez fordulni.

A székrekedés kialakulásáért a modern életformánkat jellemző civilizációs jelenségek a felelősek. Emellett bizonyos gyógyszerek (pl. antidepresszánsok), és egyes betegségek (pl. a mind többeket érintő cukorbetegség) hatására szintén gyakran alakul ki szorulás. Márpedig a gyakori szorulás jelentősen rontja az életminőséget: az ezzel a problémával küzdők gyakran panaszkodnak fáradtságra, puffadásra és hasi fájdalmakra, amelyek folyamatosan megkeserítik életüket. Van-e hatékony megoldás a székrekedés ellen?

Mielőtt gyógyszeres segítséghez fordulunk, nem árt alaposan végiggondolni, hogy milyen szempontoknak kell megfelelnie egy modern hashajtónak. Fontos, hogy **hatásos** legyen: szüntesse meg a szorulást, és segítse elő a természetes bélmozgást. Legyen **kíméletes**: ne terhelje meg feleslegesen a szervezetünket, ne okozzon görcsöket és sóvesztést, a hatóanyaga pedig csak a vastagbélben fejts ki hatását. Végül kiemelt szempont a **kiszámíthatóság**: pontosan tudni szeretnénk, hogy a gyógyszer bevétele után mennyi idővel jelentkezik a

kívánt hatás. Az is lényeges, hogy **magunk választhassuk meg**, hogy helyzetünknek és gyógyszeresedési szokásainknak milyen típusú megoldás felel meg leginkább.

A felsorolt elvárások alapján ideális megoldást jelent a Boehringer Ingelheim hashajtó családjának alkalmazása. A **Guttalax® cseppek**, a **Dulcolax® tabletta** és a **Dulcolax® végbélkúp** egyéni helyzetünknek és problémánk súlyossági fokának megfelelően háromféle hatásos, mégis kíméletes és kiszámítható megoldást kínál székrekedés ellen.

A **Guttalax® cseppet** egyéni adagolhatóságának köszönhetően a család minden tagja használhatja: gyermekeknek négyéves kor alatt orvosi tanácsra adható, és klinikai vizsgálatok bizonyítják, hogy szoptatás idején is biztonsággal alkalmazható. Emellett aranyeres panaszok esetén is ideális segítséget jelent a széklet lágyítására, s így a székeléssel járó fájdalom elkerülésére.

A **Dulcolax® tabletta** azok számára jó választás, akik ízlésük vagy praktikus és diszkrét volta miatt szívesebben vesznek be hashajtót draszté formájában. A könnyen lenyelhető tabletta speciális védőbevonata biztosítja, hogy a gyógyszer hatóanyaga csak a hatás helyén, a vastagbélben szabaduljon fel, így nem okoz feleslegesen hasi görcsöket, és nem terheli meg a szervezetet.

A **Guttalax®** és a **Dulcolax®** tabletta hatásideje kiszámítható: 6-12 óra, így ha este bevesszük a gyógyszert, reggel biztosan jelentkezik a kívánt hatás.

Ha pedig valaki gyors megkönnyebbülésre vágyik, vagy éppen nyelési nehézségei vannak, annak is van megoldás: érdemes a **Dulcolax® végbélkúpot** választania, amely hatása akár 30 percen belül is jelentkezhet.

A **Guttalax®** valamint a **Dulcolax® tabletta** és **végbélkúp** recept nélkül kapható a patikákban.

SPONSORÁLT CIKK

SZÉKREKEDÉS KÍNOZZA?

3 féle HATÁSOS, mégis KÍMÉLETES hashajtó formával A DÖNTÉS AZ ÖN KEZÉBEN VAN!

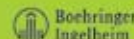


Szükség szerint!



www.szorulas.hu

A Dulcolax 10 mg végbélkúp és a Dulcolax 5 mg bélben oldódó bevont tabletta recept nélkül kapható biszakodli hatóanyagú gyógyszer. A Guttalax 7,5 mg/ml bélbeŒes oldatos cseppek recept nélkül kapható nátrium-pikosulfát hatóanyagú hashajtó gyógyszer.



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

Decembéri rejtvényünk helyes megfejtése a következő kérdésre adott választ: Milyen emésztési panaszokat szüntet meg gyorsan és hatásosan az Iberogast oldat? Puffadást, gyomorégést, görcsöket. A Phytotec Hungaria Bt. értékes ajándékcsomagját nyerte: Koller Annamária, Budapest. Gratulálunk!

Töltse ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldeni. E havi rejtvényünk helyes megfejtői között a TEVA Magyarország Zrt. értékes ajándékcsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2011. január 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapon vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)

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

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

BILOBIL® – Keringés mesterfokon. Szellemi frissesség idős korban is!



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

A MOTTO TAPASZ HASZNÁLATA

A Motto tapaszt általában a fájdalmas testrésze kell ragasztani. Tíz napig működőképes, de a fájdalom néhány perc vagy óra múlva enyhül, megszűnik.

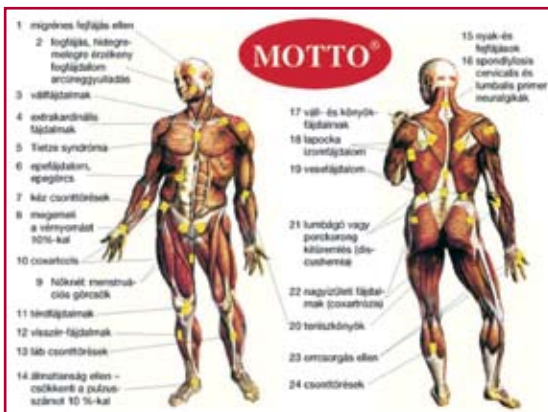
- Ha **teljes végtag fáj**, akkor a legfájdalmasabb pont(ok)ra kell felragasztani, illetve az idegkilépő helyekre; ez kar esetén a fájdalmas kar oldali lapocka és a gerinc közötti rész.
- Ha a **láb fáj**, a keresztcsont az a hely, ahova a ragasztani kell, fenti esetekben 5 x 5 cm méretű tapasz.
- **Fejfájásnál** hatásos a két halántékra ragasztott 1 cm átmérőjű tapasz mellett 5 x 5 cm-es használata az első nyaki csigolyán.
- A Motto tapasz az akupunkturális pontokon is hat, a túél analóg módon,

viszont hosszabb ideig fejtheti ki a hatását. A kéz hüvelyk- és mutatóujjának nagyzületeire ragasztott 1 cm átmérőjű tapaszok az **orr csorgását** állítják le, néhány perc alatt. (A jobb kéz a jobb, a bal a bal oldali orrcsorgásra hat.)



- A bokák belső felei alá helyezett Motto tapaszok a **jó alvást** segítik elő.
- A csukló ütőerén pedig a **vérnyomást emeli** meg 2-4 Hgmm-el.

Ezeken a helyeken 5x2 cm-es tapaszokat használunk.



- **A MOTTO reuma- és fájdalomcsillapító tapasz mikroelektromos működésű, gyógyszer nem tartalmaz;**
- **Hatásosságát több mint 5000 orvosi vizsgálat bizonyítja;**
- **Magyar találmány;**
- **1992-ben Brüsszelben, az Eureka Szabadalmi viláagiáltáson aranyérmert nyert.**

Kapható a patikákban.

Megrendelhető utánvétellel:

- motto@motto.hu,
 - 1368 Budapest, Pf.: 139. (minimum 2 db rendelése esetén postaköltség nélkül), valamint
 - www.gyogyhironline.hu webáruházban is.
- Bővebb információ: <http://motto.hu>

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS:



a végleges megoldás!

SEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSE NÉLKÜL SAJNOS SOKAN NEM LÁTUNK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL KÉNYELMETLENNÉ TESZI A MINDENNAPJAINKAT. CIKKÜNKBEN A LEGÚJABB MEGOLDÁSSAL, A LÉZERKEZÉSELLEL 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 győződünk meg.

Hogyan történik maga a kezelés?

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

Ha az Ön dioptriája látásélesség (*)	Tipus	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.

Mit jelent az orvosi garancia ebben az esetben?

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

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS
ORVOSI GARANCIÁVAL ⊕

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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



GyH-11-1

1032 Budapest, Bécsi u. 163., 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 (960 Ft)

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 kétkedésem 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! Elfelejtene sem lehet rendszeres használatát, mert valahogyan "igényli a szervezet".
S.I. Szeged

ORIMAG

A tű nélküli akupunktúra hatalma!

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

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

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

Egyenesen

a gyökerénél orvosolja a bajt!

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

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

Hogyan használja az ORIMAG-ot?

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

A termékkel részletes használati utasítást és feltérképezett fül ábrát küldünk.

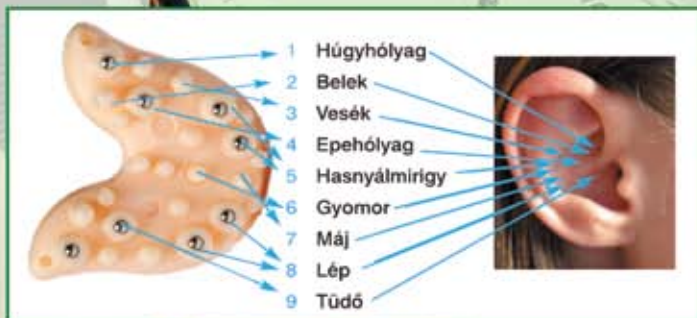
A tényből kiindulva, hogy az emberi fülkagylók belső része nagyon kevésbé tér el egymástól, az Orimag bárki füléhez illeszkedik. Az Orimag különösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

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

*6990 Ft/db 9990 Ft/pár

ORIMAG a lapos hasért!

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



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

MEGRENDELHETŐ:

telefonon, levélben, interneten:

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

2025 Visegrád, Pf. 52.

www.natursystem.hu

