

VI. évfolyam
3. szám

2011. március

Gyógyhír magazin

**Tavaszi
megújulás**

A cukorbeteg láb

A mosoly a védjegye
Interjú Szántó Dáviddal

Változókor könnyedén

Ezt a Gyógyhír magazint
mi ajándékoztuk Önnek:



SEBHELYZETBEN LEGYEN OTTHON!

Hogyan kezeljük nehezen gyógyuló, krónikus sebeiket otthonukban, időszakos orvosi felügyelet mellett



SEBTÍPUSOK

Elsőként a népbetegségnek számító, vénás keringési betegségen (köznyelven visszérésen) alapuló **lábszárfekélyt** emelhetjük ki. Ezek a sebek leggyakrabban a lábszáron, a bokák körüli területen találhatóak meg. A betegség előrehaladt szakaszában komoly lábdagadás (ödéma), és nagygyulladás is gyakran megfigyelhető. Az alapbetegség eredményes orvosi kezelése és megfelelő higiéniai feltételek megléte esetén a sebellátás az orvos által megadott utasítások be-

tartása mellett otthoni környezetben is biztonságos, és sikerrel végezhető.

A végtagokat érintő másik nagy csoport a **cukorbetegséget kísérő** kis-ér és kis-ideg degeneráción alapuló krónikus sebek, melyek leggyakrabban a talpon és a fokozott nyomásnak kitétt helyeken fordulnak elő. Azokban az esetekben, amikor jelentős ütőeres keringési zavar is társul a kórképhez, intenzív kezelés szükséges. Azonban a cukorbetegség talaján kialakuló krónikus sebek 80 százalékában az érzékiesséssel járó tényezők vannak túlsúlyban, ilyen esetekben sikerrel vállalható az otthoni környezetben végzett sebgyógyítás, időszakos orvosi felügyelet mellett.

A **Curiosa sebkezelő gél** fő komponense a cink-hialuronát, mely segítségükre lehet különböző eredetű bőrfekélyek, felfekvés, egyéb krónikus sebek kezelésekor. A hialuronát a bőr természetes és nélkülözhetetlen alkotóeleme, elősegíti a regenerálódást, és biztosítja a sebgyógyuláshoz megfelelő környezetet. Cinkkel alkotott komple-

xe további előnyöket biztosít: gátolja a sebfertőzést okozó mikroorganizmusok bejutását a sebbe, segít a gyulladás és fájdalom csökkentésében, így járulva hozzá a seb gyorsabb gyógyulásához.

KEZELÉS

A **Curiosa sebkezelő gél** használata előtt fontos a seb lemosása, ami általában tiszta csapvízzel vagy gyógyszerertárból kapható úgynevezett fiziológiás sóoldattal végezhető. Amikor a seb alapja feltisztult, itassa le a nedvességet, majd vékony rétegben (kb. 1 mm-es) vigye fel a gél teljes sebfelületre. A kezelés szükség esetén naponta többször is megismételhető. A Curiosa gél alkalmazása a seb hámosodásáig, a teljes gyógyulásig javasolt.

A Curiosa sebkezelő gél egészségpénztári kártyával is vásárolható orvostechnikai eszköz.



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

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 gyógyszerertárból, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

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

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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az



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

Kedves Olvasó!



Körülnézett már a webáruházunkban? Ha idegenkedik a számítógéptől, kérje meg a gyermekét, hogy segítsen, és írja be a keresőbe a címet: www.gyogyhironline.hu. A honlapon a babaápolási cikkektől a recept nélkül kapható gyógyszereken át a lisztérzékenyeknek szánt gluténmentes élelmiszerekig talál termékeket. Az egyes készítményeket rövid ismertető mutatja be, megkönnyítve a választást. De nemcsak a folyamatosan gyarapodó számú termékek között böngészhet, hanem könyvárúházkban is. A betegségcsoportok szerint rendezett kiadványok mellett a témához kapcsolódó cikkeket, termékeket is találhat. Érdemes összeírni, ami megtetszett a kínálatból, mert 10 000 forint feletti vásárlás esetén a házhoz szállítás ingyenes. Az online megrendelés pedig valóban gyerekkjáték!

Dr. Khaled Nashwan

Az érzékszékületes betegek reménye

A Sokan szenvednek napjainkban érzékszékületben, számukra azonban jó hír: az időben elkezdett kezelésekkal, a Nashwan-ParasoundPlus eljárással elérhető a javulás lehetősége!

Mikor beszélünk érelmeszesedésről? Az érzékszékület tünetei a szerint változnak, hogy hol feszkel a baj. A végtagokban jelentkező kór elsősorban a járóképesség romlásában mutatkozik meg, a beteg egyre rövidebb útszakaszok megtételére képes, míg végül már néhány méter után is jelentkeznek az izomfájdalom. Ennek oka az, hogy a beszűkült erek nem képesek elegendő oxigént és tápanyagot szállítani a végtagokba. A fájdalom később állandósulhat, a láb hűvössé, zibbadttá, kékes színezetűvé válik, súlyos esetben elindul az üszkösödés folyamata. Az üszkösödés már a láb amputációját (csonkolását) vonja maga után. Az érsebészet az elmúlt években ugyan viharos gyorsasággal fejlődött, már hazánkban is az úgynevezett stentek (hálók) beültetésével akár a szívsebészet területén is kiváló eredmények születtek, de az előrehaladt és a végtagokban jelentkező érzékszékület végső „terápiája” még mindig nem véglegesen megoldott kérdés. A végtag eltávolítására az utolsó pillanatban szánja rá magát a sebész, akkor, amikor az üszkös, élettelen láb okozta keringési helyzet már a beteg életét veszélyezteti. Ezzel persze még nem oldódott meg a gond: nem elég, hogy a beteg iszonyatos kínokon keresztül jut el az amputációig, de azt követően általában jönnek az újabb szövődmények. Dr. Khaled Nashwan, jemeni származású sebész-feltaláló készüléke, a Nashwan-ParasoundPlus sok esetben már megmentette a betegeket az oly rettegett amputációtól, főleg, ha időben kezdték el a kezeléseket.

A doktor által megalkotott készülék infra-, hallható-, illetve ultrahangot bocsát ki a beteg területre, és az így mesterségesen előidézett nyomásgradiens hatására a beszűkült érszakasz közvetlen közelében lévő mellékereket keringésképzésre – azaz funkcióátvételre – készíti. Ahhoz, hogy ezek az új erek átvegyék a beteg szakasztól a működést, csupán 20 kezelésre van szükség. Az eddigi eredmények döntően azt mutatják, hogy azok a betegek, akiket az érzékszékület már szinte járásképtelenné tett, a kezelése után egyre nagyobb távolságok megtételére képesek, közben fájdalmaik fokozatosan csökkennek vagy megszűnnek, a végtag pedig többnyire visszanyeri normális hőmérsékletét. A keringési rendelkezések, az érzékszékület különböző fajtái a népesség 15-25 százalékát közvetlenül érintik, de mindannyiunk számára veszélyt jelenthetnek. A betegség a dohányzás, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a zsírban gazdag táplálkozás és a mozgásszegény életmód következménye, s ha a genetikai hajlam is adott, szinte törvényszerű, hogy kialakul az ártalom. Az erek elmeszesedése és beszűkülése a kor előrehaladtával fokozódik.



Dr. Khaled Nashwan eljárása számos nagydíjat nyert

Az eljárás minden megyeszékhelyen megtalálható. Bővebb információ: interneten www.medhungary.com vagy telefonon: 06-30/265-9360, 06-70/210-1513, 06-20/327-6835, 06-72/551-714

ROYAL GREEN

Természetes Camu Camuból származó C-vitamint tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula

C-vitamin tartalmát kizárólag a Camu Camu rubobgyóban természetesen megtalálható C-vitamin biztosítja. Feleszívódása jóval hatékonyabb a mesterséges C-vitaminnal (askorbinsav), így lényegesen kisebb dózis is elegendő belőle. A készítmény hozzáadott C-vitamint (oszkorbinsavat) nem tartalmaz. Fogyasztása ajánlott vitaminhiányos, egyoldalú táplálkozás, dohányzás, kimerültség, általános fáradtság, fokozott C-vitamin szükséglet esetén, különösen a téli hónapokban.

ROYAL GREEN

Astaxanthin antioxidáns étrend-kiegészítő kapszula

Az antioxidánsok támogatják az immunrendszert, segítik az ízületek egészségének megőrzését, jótékony hatással vannak a koleszterin szintre, a keringésre és segítik a bőr egészségének megőrzését. A Royal Green Astaxanthin nem tartalmaz semmilyen vegyszert, tartósítószer, mesterséges édesítőt és ízfokozót.

Természetes & tiszta

ROYAL GREEN

Halolaj étrend-kiegészítő kapszula

A magas EPA (530mg/kapszula) és DHA (160mg/kapszula) tartalmának köszönhetően hozzájárulhat a vér normál triglicerid-szintjének megtartásához. A hozzáadott narancsaroma segít elnyomni a lehetséges hal ízt. Higanyszűrőt!

ROYAL GREEN

Algaolaj étrend-kiegészítő kapszula

A Royal Green Omega-3 alga olaj 100%-ban természetes, vegetáriánus. A Royal Green tisztított Omega-3 olaj, nem halból, hanem algából kerül kinyerésre, így mentes minden fajta szennyeződéstől, melyet az óceánok víze okozhat. Halérzékenyek, vegetáriánusok is fogyaszthatják halolaj helyett.

Importálja és forgalmazza: MediLine Üzletház Kft. 1139 Bp., Csizma u. 4. Tel: 06-1-239-1828 • www.mediline.hu • www.royal-green.hu

Tavaszi szél bágyaszt, fáraszt

A figyelem-összpontosítás gondjai, alvászavar, ingerlékenység, fáradékonyság – e tünetek együtt a tavaszi fáradtságra utalhatnak. Megelőzéséért és megszüntetéséért egyaránt sokat tehetünk, hogy így elkerüljük például a náthát vagy az influenzát.

Télen szervezetünk elhasználja tartalékait, működése lelassul. Éppen ezért nehezebben alkalmazkodunk az időjárás hirtelen felmelegedéséhez, életünk tavasszal felgyorsuló tempójához. Vitaminok és mozgás – a szakemberek szerint ez a két legfontosabb medicina ilyenkor. Meg persze hogy leadjuk a télen felszedett kilókat.

Finoman

Az első, hogy az egészséges táplálkozás irányelveit követve normalizáljuk testsúlyunkat, hiszen a pluszkiló pluszterhet jelent szervezetünknek – magyarázza Makainé Vér Julianna dietetikus, az Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet oktatója. – Pékáruból lehetőleg a teljes kiőrlésű, vagyis hántolatlan lisztből készült termékeket vegyük. Jó választás a gabonafélék közül a barnarizs, a hajdina, a köles, szárzésztaikból pedig a barna, teljes kiőrlésű és korpás változatok. Zöldséget-gyümölcsöt naponta többször fogyasszunk, 400-800 gramm/nap közötti mennyiségben – javasolja a szakember. – Ezek többnyire energiaszegény termékeknek számítanak, hiszen sok rostot, elenyésző mennyiségű zsírt (kivétel a mogyoró, mandula, dió, mák), kevés növényi fehérjét tartalmaznak.

– Jó lenne, ha több tengeri halat ennénk, ezek ugyanis omega-3 zsírsavat tartalmaznak, koleszterinmentesek, ennek ellenére az éves hazai halfogyasztás fele a karácsonyi ünnepekhez kapcsolódik. 50-50 százalékos arányban süssünk-főzzünk vörös és fehér húsokat. Utóbbiak közé tartoznak a pulyka, a csirke, a vörös pedig a sertés- és marhahús. Ezekből lehetőleg a soványabb húsrészeket fogyasszuk. Húsipari készítményekből a 20 százalék alatti zsírtartalmúakat részesítsük előnyben. A pulykafelvágott 5 százalék körüli arányban tartalmaz zsírt, míg ugyanez 13-15 százalék a párizsi, virsli esetében – mondja Makainé Vér Julianna.

Fürgén

A pluszkilók elleni küzdelem másik módja, ha igyekszünk minél többet mozogni. Kerti Mária gyógytornász-antropológus, az Országos Korányi TBC és Pulmonológus



giai Intézet munkatársa szerint télen sem szabad teljesen eltunyolni. – A téli lustálkodás legjobb ellenszere, ha fejest ugunk a mélyvízbe – állítja. – Vagyis amikor röpködnek a mínuszok, csak kívül kell kerülnünk lakásunk ajtaján. A többit majd elintézi a hideg: ha nem akarunk fájni, kénytelenek leszünk mozogni, és például egy 20 perces, tempós séta is jobb, mint otthon ücsörögni.

A szakember szerint természetesen tavasszal fel kell készülni az intenzívebb mozgásra. – Az izmok, szalagok védelmében fontos a bemelegítés, különösen 40 föltől – mondja. – Először szobában, edzőteremben érdemes készülnünk. Kezdetben a dinamikus mozgásformákat kell előnyben részesítenünk, például a szobabiciklizést vagy egy lassú futópádot. Ízületeinkben ilyenkor több termelődik az úgynevezett szinovialis folyadékból, amely ügyszólván beolajozza az ízületeket, így felkészültebbek leszünk a komolyabb testmozgásokra.

Víszonylag egyszerűen ellenőrizhetjük, megfelelő mértékben terheljük-e szervezetünket. – Az úgynevezett tréningpulzus képlete a következő: 180 mínusz életkor szorozva 0,6-0,8-cal. Vagyis egy 40 évesnek 108-144-es pulzusszámot kell elérnie testmozgás közben, ilyenkor már a zsírégetés is beindul. Társbetegségek, például szívproblémák, asztma esetén természetesen előzőleg ki kell kérnünk kezelőorvosunk véleményét – figyelmeztet a szakember.

Frissen

A vitaminhiány megelőzéséért télen is sokat tehetünk, a források ilyenkor sem apadnak el. Makainé Vér Julianna magas C-vitamin-tartalma miatt ajánlja a savanyú káposztát akár nyersen – jól beilleszthető hideg étkezésekhez –, akár ebédként, például kolozsvári rakott káposzta vagy székelykáposzta formájában. – Amikor szezonja van, a sütőtököt elkészíthetjük krémlevesnek, pirított tökmaggal, ez a zöldség a benne lévő karotinoidok miatt nagyon értékes alapanyag. E zsírban oldódó antioxidánsok nagy mennyiségben találhatóak meg a brokkoliban is, amely mirelit változatban egész évben elérhető – mondja a szakember.

A tavaszi vitaminpótlásra Makainé Vér Julianna szerint nem csupán a különböző vitaminkészítmények jelenthetnek megoldást. – Ihatunk például C-vitamin-forrásként csipkebogyóteát, citrommal ízesített gyümölcssteát vagy a számos antioxidánsot tartalmazó zöld teát. A gyümölcsleveket, ha lehet, frissen facsarjuk, amúgy csak 100 százalékos gyümölcstartalmú, cukor hozzáadása nélkül készült változatokat vásároljunk. Salátát is készíthetünk gyümölcsökből, ízesítésére pedig használhatunk mézet. Ha van gyümölcscentrifugánk, azzal cékla- vagy sárgarépa-levet is készíthetünk.

– Ha a tél vége felé érezzük a fáradás jeleit, akkor érdemes kúraszerűen feltölteni szervezetünket vitaminokkal, hiszen a tavaszi fáradtság ugyan nem betegség, de előszobája lehet számos kórnak – teszi hozzá a szakember.

PAP GYULA ■

A köhögés szakértője

A közönséges megfázásos megbetegedések (pl. nátha, hörghurut, orr-, garatüreg- és gégegyulladás) legtöbbször valamilyen vírusos fertőzés (pl. influenza) vagy hűlés következtében fejlődnek ki. Az ilyen típusú felső légúti betegségek leggyakoribb jele a köhögés, amely bár sokak számára kellemetlen, mégis a szervezet egyik fontos védekező mechanizmusa. Fontos, hogy megkülönböztetünk száraz és hurutos köhögést. Száraz köhögésnél a légutak izgatása (pl. gyulladás, a légúti nyálkahártya kiszáradása) köhögésre ingerel, azonban váladék ilyenkor nem távozik, vagyis a köhögés improduktív. Ilyenkor köhögéscillapítót alkalmazunk. Hurutos köhögésnél ezzel szemben a köhögés célja a váladéktól való „megszabadulás”. A váladékot felhozó „tisztító köhögés” eltávolítja a szervezetből a sűrű, letapadt nyákot, ami ráadásul sokszor kórokozókat is tartalmaz. A váladék sűrűsége miatt ilyen esetekben gyakran van szükség köptetőre, ami megkönnyíti a felköhögést, a tisztulást. Az Ambroxol Q, mint a 2010-es év legtöbbet eladott köptetője, szakértő a köhögés területén. Az Ambroxol Q által fémjelzett „4+1 hatás” azt jelenti, hogy az Ambroxol Q nemcsak a sűrű váladék „elfolyósítására” alkalmas, de számos más kedvező hatása is van a beteg légzőrendszerre. Az Ambroxol Q kedvezően hat a váladékot termelő sejtekre, gyorsítja a váladék légúti transzferét, serkenti a léghólyagocskákat feszesen tartó „surfactant” termelődését, és kedvezően hat egyes antibiotikumoknak (pl. amoxicillin) a hörgőváladékba való bejutására is. Ez a gyakorlatban könnyedebb légzést és gyorsabb gyógyulást jelenthet Önnek a megfázás idején. Személyre szabott gyógyulásához kérdezze meg orvosát és gyógyszerészét az Ambroxol Q-ról!



SPONSORÁLT CIKK

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 gélt, 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 megkötve biztosítja a megfelelő szaporodáshoz szükséges vizes közeget számukra.

Dr. Hummel Zoltán PhD.

SPONSORÁLT CIKK

Köhög, tüszög, fáj a torka?
MEGELŐZÉS - TERÁPIA
Macskakarom tableta + Macskakarom tea

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

AZ ASHANINKÁK ŐSZI VÍRUSGÁTLÓI

Keresse a gyógyszertárakban, hobibökökben, nagy- és kiskereskedésekben.
A termékek a www.gyogyhironline.hu és a www.bioshop.hu webáruházakban is megrendelhetők.
Forgalmazza: ASHÁNKÁK Pharma Kft. - H-1118 Budapest, Pannóniaút 6. - Telefonon: +36 (1) 319 2100

ROCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KÉZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZT!

Méregtelenítés, tisztítóóra?
Emésztési zavarok? Puffadás? Székrekedés?

PRIMBIOTIC[®] gel
étrend-kiegészítő készítmény

Az egész család egészséges bélműködéséért!

A Primbiotikumot tartalmazó gyümölcshézagél egyedülállóan magas vízmegkötő képességével hozzájárul a barátságos bélbaktériumok elszaporodásához és az egészséges emésztéshez.
Tábori et al. Biotechnology Letters, 27, 1433-1436, 2005.

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

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben!

Szántó Dávid Hiszek a mosolyban

A tavasz beköszöntével valahogy derűsebbé, bizakodóbbá válunk. Akad persze, akinek nincs szüksége különösebb apropóra: Szántó Dávidtól mindig számíthatunk egy mosolyra. Akkor is, ha a tévé képernyőjéről köszönt bennünket, akkor is, ha az újszülöttkori tetanusz ellen kapmányol, vagy éppen szembejön az utcán.

Hogyan lett Önből UNICEF-nagykövet?

– Már volt egyfajta kapcsolat a szervezettel, hiszen Magyarországon megrendezett úszó-EB alkalmával részt vettem egy jótékonyági váltóban. A tetanusz elleni kampány esetében azért gondoltam rá, mert ezúttal kicsit más szempontból szeretnék volna megközelíteni ezt a történetet. Korábban mindig nőket, édesanyákat kértek fel az ügy képviselésére, most pedig az volt a cél, hogy egy apa szemével láttassák mindazt, amire a kampány szeretné ráirányítani a figyelmet. Éppen a második gyermekünk születését várjuk, tehát ideális jelölt voltam. Egy kicsit hezitáltam, hogy vajon a babáink kibírja-e odabenn, míg hazaérek, de végül elvállaltam a küldetést.

Hogyan szembesült a kambodzsai viszonyokkal?

– Az első benyomás sokkoló volt. Lehet készülni egy ilyen tapasztalatra, de amikor először szembesült az ember az ottani életkörülményekkel, amikor testközelből látja a szegénységet, az egészen más. Amikor először mentünk be egy éppen „felújított” kórházba, az sokkoló volt. Akkor egy kicsit meg is inogtam, vajon el tudom-e látni megfelelően a feladatokat. De aztán egyre közelebb kerültem az ott élőkhez. Amint belenéztem néhány anyuka és gyerek szemébe, döbbenet fedeztem fel, hogy ott volt bennük a boldogság. Az anyák örültek, hogy megszületett a csemetéjük, örültek, hogy megkaphatták a védőoltást, és mert úgy érezték, jó kezekben vannak.

Saját életrajzi élményeit mennyire befolyásolták ezek a tapasztalatok?

– Álszent lennék, ha azt mondanám, hogy innentől kezdve kiköltözöm egy kunyhóba, és főtt rizsen fogok élni. De az út hatására az én életrajzomban is történtek bizonyos változások. Láttam az apró, kezdetleges kisautót, amit a kisserácok vidáman tologattak a homokban, és látom itthon a gyerekeim játékarzenáját. A különbség ég és föld. Mégis az eredmény ugyanaz a boldogság. Ami Kambodzsában leginkább megérintett, az az élethez való abszolút pozitív hozzáállás. Számukra nem létezik rossz helyzet. Én eddig kimondottan pozitív embernek tekintetem magamat, de be kell látnom, hogy kismiska vagyok hozzájuk képest.

Gyerekként milyen sikerekről álmódzott?

– Egészen kisgyerekként tudtam, hogy sportriporter leszek. Arról sosem álmództam, hogy olimpiai bajnok leszek, az viszont igazi nagy ábrándnak tűnt, hogy egyszer közvetíthessek az olimpián. Arra is tudatosan készültem, hogy férj és családapa legyek. Az életemet sokáig az úszás töltötte ki, aztán a munkám, amiről azt vallottam, hogy a hobbim is. Vannak még további terveim a hivatásomban, de a hobbi egyre inkább a családdal való együttélést jelenti. Nincs annál jobb szórakozás, mint együtt focizni a fiammal a kertben. A legnagyobb és legfontosabb tervem összeállt: hiszen már négyen vagyunk.

Családfőként mit tart igazán fontosnak az egészség megőrzése érdekében?

– Némiképp hipochonder vagyok, így rendszerint tömöm magamba a vitaminokat, és erre a gyere-



keknél is gondot fordítok. Ahogyan arra is, hogy az összes védőoltást megkapják, az opcionálisakat is. A különféle tisztítókúrák távol állnak tőlem, én a mozgásban hiszek. Alapvető, hogy a gyerekeim tanuljanak meg úszni. Nem akarom, hogy élsportolók legyenek, de ha különösen tehetségesek lennének, nem állok az útjukba. Viszont ostorral sem fogom őket noszogatni a jobb teljesítményért. Az ifjúság érdekében a mindennapi testnevelés lenne a legfontosabb döntés. Az, hogy a napi legalább fél óra mozgás természetes része legyen az életüknek. Ehhez szükség van a tanárok és a szülők megfelelő hozzáállására is. Meggyőződésem, hogy ez utóbbi óriási felelősség és igazi küldetés, ami nem arról szól, hogy elrugdossuk valahogy a gyereket az érettségig, hanem arról, hogy olyan értékrendet és szemléletet alakítsunk ki benne, ami vállalható, és amire büszke lehet az ember.

A mosoly szinte már a védjegyévé vált. Tudatosan?

– Nem egy felvett gesztus, én alapvetően tényleg mosolygós vagyok.

A jókedvet nem lehet belesulykolni senkibe, de hiszek abban, hogy a mosoly remek eszköz arra, hogy másokat is derűsebbé tegyünk. Az utcán, amikor mosolyogva ránézek a szembejövőre, arra gondolok, hogy talán arra néhány pillanatra, amíg a tekintetünk találkozik, nem jut eszébe semmi aggasztó. Szép küldetés lenne mosolygással megváltoztatni az embereket...

PÁPAY ESZTER ■

www.gyogyhir.hu

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 gyerekek 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 kapok. Volt például egy tanítványom, egy 9 éves kisfiú, akinek iskolai teljesítménye meglehetősen gyenge volt. Különösen az olvasás jelentett számára problémát, és nem volt sikerélménye a tanulásban sem. Amióta elkezdte szedni az omega-3-at, látványos változáson ment keresztül. Szülei szerint már magától választ könyveket, amiket el szeretne olvasni, és az iskolában is egyre jobban teljesít. Ráadásul nemrég megkapta matematikából az első ötösét. Az anyukája mesélte, milyen büszkén mutatta otthon az ellenőrzőjét! Több másik tanítványomnál is észrevettem, hogy egy ideje jobban figyelnek az órákon, és jobban tanulnak. A szüleikkel beszélgetve kiderült, hogy ők is elkezdtek omega-3 készítményt szedni.

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

A szervezet omega-3 hiányát többnyire a tipikus modern táplálkozás okozza, mely szegény tengeri halfélékben, pedig ezek a halak az omega-3 zsírsavak legfőbb forrásai. Magyarországon a lakosság, így a gyermekek jelentős része is csupán nyolcadannyi halat fogyaszt, mint kellene! Pedig az omega-3 bevétel 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 százaléka

pedig jobb eredményeket ért el matematikából. A kutatók szerint a pozitív változások háttérében 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 ízest, jó ízű omega-3 készítmények, amelyeket a gyerekek örömmel szednek.



NÉVJEGY

Szántó Dávid
A DIGI Sport és a tv2 Napló riportere
műsorvezető, újságíró, sportriporter

Kedvenc könyv: Rejtő-összes
Kedvenc étel: nagymamám barackos gombóca
Kedvenc időöltés: együtt lenni a családdal



ŐSI MAGNÉZIUM

Honnan származik?

Az Ősi Magnézium az ősi európai Zechstein-tenger fenékéről származik, a földkéreg 1600 és 2000 méter mélyéről, védve minden káros környezeti hatástól az utóbbi 250 millió évben. Ez a napjainkban ismert legtisztább magnézium lelőhely érintetlen energetikai állapotban.

A magnézium hatásai?

- Helyreállítja a sejtes magnéziumszintet
- Természetes sejtvédő
- Elősegíti a hatékony méregtelenítést
- Enyhíti a fájdalmat és a görcsöket
- Hangulajavító és nyugtat stressz esetén
- Segíti az egészséges bőrszövet képződését, ragyogóvá teszi a bőrt
- Segíti a megfelelő izomműködést
- Erősíti a csontozatot és a fogakat
- Növeli az energiaszintet
- Erősíti az immunrendszert
- Szabályozza a hormonszintet
- Nyugtatja a túlaktívált idegsejteket



Miért nélkülözhetetlen a magnézium?

Bár a magnézium az emberi szervezet számára elengedhetetlen ásványi anyag, viszonylag keveset hallani róla. Elsősorban idegrendszerünkkel kapcsolatban szokás emlegetni, ám központi szerepet játszik a fehérje-, zsír-, szénhidrát-anyagcsere és a szív- és érrendszer működésében. Az emberi testben megtalálható 25-30 gramm magnézium tartalom 50-60%-a pedig a csontok részét képezi. A kínai orvoslásban gyakran említett „Csodálatos ásvány”, a magnézium, olyan nélkülözhetetlen a szervezetnek, mint a víz vagy a levegő egyszerű tulajdonságától kezdve az abszolút és tagadhatatlan gyógyító erejéig. Csak néhány gramm magnézium is több száz biokémiai reakcióban vesz részt a szervezetben, melyek közreműködnek az energiaháztartás, a szív- és érrendszeri folyamatok szabályozásában.

Miért a bőrön keresztül, un. transzdermális módját választjuk a magnéziumpótlásnak?

Mivel a bőr élő, lélegző szerv és az egyik legfontosabb méregtelenítő szerv, fontos szerepe van a szervezet ásványi sókkal való feltöltésében is. Az egyik előnye, hogy a bőr képes szabályozni a felszívódó ásványok mennyiségét. Továbbá óriási előnye még az Ősi Magnézium termékeknek, hogy a bőrön keresztül sokkal több magnézium tud felszívódni és így a szervezetbe jutni, mint a különböző szájon át bevethető tabletták formájában. A magnézium nagy része csak továbbhalad a beleken és végül kikerül a szervezetből és ezt néha hasmenés is kísérheti.

Hogyan kell az Ősi Magnéziumot használni?

Mind a Magnézium Olajat, mind pedig a Magnézium Gélét egyszerűen csak a bőrre kell juttatni illetve fűjni és igény szerint lehet masszírozni vagy csak elkenni. A magnézium rövid időn belül felszívódik és energiával tölti fel a sejteket.

További információért keresse a www.organity.hu weblapot!

Gyógyító gyom: a cickafark

Botanikai neve: *Achillea millefolium arra utal, hogy már az ókori hősök, közöttük a legendás Akhilleusz is sebgyógyításra használta a cickafarkfü finoman csipkézett levelét. Az úton-útfélen termő, Európában őshonos gyomot a népi gyógyászatban úgyszólván minden betegség kúrálására alkalmazták.*

Legelőkön, parlagon hagyott földeken, utak mentén, erdőszéleken tömegesen fordul elő a közönséges cickafark. Jellegzetes, fészes virágzata lehet fehér vagy rózsaszínbe hajló. Gyógynövényként csak a fehér virágzatú cickafarkat gyűjtik.

Virága, levele, szára

Legértékesebb része a virágzata, ha összemorzsoljuk, illata a kamillára emlékeztet. Nem véletlenül, hiszen kék színű, azulén tartalmú illóolaj található benne, akárcsak a kamillában. A cickafark virágos szárában szintén megtalálható ez az illóolaj, bár kisebb mennyiségben. Levelében nincs azulén, de egyéb értékes anyagainak köszönhetően sebgyógyító hatású.

Míg a virágzatot és a növény szárát virágzáskor, erős napsütésben érdemes szedni, mert ilyenkor a legmagasabb az illóolajtartalmuk, addig a leveleket tavasszal, zsenge állapotban gyűjtik.

A gyógynövény legértékesebb hatóanyaga a glikozidikus keserű anyag. Illóolaja olyan komponenseket tartalmaz, mint a kamazulen, kámfor, szabinin, cineol, pinén, borneol és menthol. Összetevői között megemlíthetjük még a cserzőanyagot, szervesavakat (hangya-, ecet-, szalicil- és sztearinsav), továbbá a flavonoidokat.

Gyógyhatások

Régi fűvészkönyvekben a cickafarkot úgy emlegetik, mint ami az összes betegséget gyógyítja, ezért ott is alkalmazhatjuk, ahol már látszólag minden remény elszállt. Általában gyulladáscsökkentő, vérzéscsillapító, görcsoldó, fájdalomcsillapító hatású. Elsősorban nőgyógyászati problémákra, menstruációs zavarokra, a változókori tünetek enyhítésére, a veseműködés szabályozására, húgyúti és légzőszervi panaszokra, gyomorbántalmakra, puffadásra ajánlják. Megszünteti a máj zavarait, a béltraktus gyulladásait, fokozza a bélbolyhok tevékenységét, ezáltal biztosítja a szabályos székélést. Emellett hasznos lehet visszértágulás, aranyér, magas vérnyomás és prosztatabajok esetén is. Aki érzékeny az időjárás-változásokra, így egy-két csésze cickafarkfű-teát, így megelőzheti a migrénes rosszullétet. Szépitőszerként is bevált: virágjának forrázata tisztítja és gyógyítja a tág pórusú, zsíros bőrt.

Hogyan használjuk? Női bajok, petefészkek-gyulladás, idős emberek vagy gyerekek ágybavizelése esetén Maria Treben az ülőfürdőt javasolja, amelyet az egész növény felhasználásával készítünk. Ehhez 100 gramm cickafarkat egész éjszakára hideg vízbe áztatunk, másnap felforraljuk és hozzáöntjük a fürdővízhez. Hús percig tartózkodjunk a vízben, utána ne zuhanyozzunk le, hanem törülközőbe csavarva, betakarozva pihenünk le. Napi két csésze gyógyteával fokozhatjuk a cickafark jótékony hatását. Ehhez egy púpozott teáskanál szárított cickafark-füvet leforrázunk 2-2 és 1/2 dl vízzel, rövid ideig állni hagyjuk, majd leszűrjük és melegen elkortyoljuk. A zsenge leveleket nyersen is fogyaszthatjuk, enyhén keserű, friss íze van. Keverhetjük salátába, túrókrémbe, főtt rizsbe vagy felhasználhatjuk szendvicsek díszítésére.

Hogyan használjuk?

KOLIMÁR ÉVA ■

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.

Slimshot

Egésznapos fegyver a felesleges kilók ellen!

A SlimShot testednek biológiai órájával tökéletesen összehangban csapást mér a lerakódott zsírrétegre abban a három időpontban, amikor a fogyás a legintenzívebb.

Játssz velünk és nyerj!

Slimshot - Keresd a patikákban / boltokban!

Fődíj:

Wellness hétvége 2 fő részére a Danubius Health Spa Resort Bükben!

Játék részleteti: www.slimshot.hu

www.slimshot.hu



Deutériummegvonás

Preventa®
termékcsalád

A **Preventa®** csökkentett deutériumtartalmú termékcsalád a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. szabadalma alapján kapható a magyar piacon.

A **Preventa®** kúra-szerű fogyasztásával lecsökkenthető a szervezet deutériumtartalma. A több mint 10 éve forgalomban lévő termékek megvásárolhatók gyógynövényboltokban, egyes gyógyszer-tárakban.



A HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. a közelmúltban megnyitotta első **Preventa® szaküzletét** a Budapest XII. kerület, **Kék Golyó utca 20.** szám alatt (az Országos Onkológiai Intézettel szemben). Nyitva tartás: hétköznap 8-17, szombaton 9-13 óra.

A szaküzlettel megegyező címen található a **Kék Golyó 20. választó klub**, ahol havi rendszerességgel tartanak felvilágosító előadásokat.

További információ:
Tel: +36-1-365-1660
www.preventa.hu

Hasznos tanácsok a megküzdéshez

Aki azzal szembesül, hogy daganatot találtak a testében, gyakran elveszítettnek érzi magát, és hirtelen nem tudja, hogyan tovább. Krízishelyzetről van szó, amely komoly lelki terhet jelent. Mit tehet azért, hogy sikeresen megküzdjön a betegséggel?

A rákdiagnózis közlését követően egyes betegek sajátos lelkiállapotba kerülnek: elsőre fel sem fogják, amit hallanak. Mások már az első orvosi vizitnél is „tettre készen” viselkednek: aktív szerepet szeretnének vállalni a gyógyulás folyamatában. Ami kulcsfontosságú lehet ebben az időszakban – az alkalmazott kezelési módszer hatékonysága mellett – az a megküzdés. Egy tanulmány rosszindulatú emlődaganatban szenvedő nőknél vizsgálta ezt a folyamatot: kiderült, hogy az aktív megküzdési stratégiát mutató nők jobban boldogultak a betegséggel, mint a depresszív csoport, és kimutathatóan pozitív szerepe volt a társas támogatás meglétének. A betegséghez való viszonyulás növelheti a kezelés sikerének esélyét, és alapvetően befolyásolja a beteg életminőségét.

Tanácsok

1. Gyűjtsön össze annyi információt az Önt érintő ráktípusról, amennyit lehet! A kezelőorvossal történő első néhány találkozásra érdemes magával vinni egy közeli családtagot vagy barátot, aki segít megjegyezni az ott hallottakat. Írja össze a kérdéseit a betegség típusával, a kezelési lehetőségekkel, ezek

mellékhatásaival és a gyógyulás esélyeivel kapcsolatban.

2. Ne zárkózzon magába! Próbálja meg fenntartani a kapcsolatot a családjával, a barátaival. Sokat segíthet egy olyan betegcsoport, ahova a hasonló körképben szenvedők járnak, itt olyan társakat találhat, akikkel megbeszélheti érzéseit, problémáit.

3. Az orvosával beszéljen őszintén. A legtöbb fontos információt tőle tudhatja meg a betegségről.

4. Próbálja meg elfogadni azokat a fizikai változásokat, amelyek a betegséggel és a kezeléssel járnak!

5. Éljen a lehető legegészségesebben! Az egészséges életmód, a mozgás, az egészséges táplálkozás ebben az időszakban is fontos. Emellett érdemes minél többet pihenni: a relaxáció segítheti a stresszel való megbirkózást.

6. Fogadja el barátai és családtagjai segítségét! Ők könnyebbé tehetik a mindennapokat, segíthetnek eljutni a kezelés helyszínére, a házimunkában vagy a főzésben.

7. Tekintse át céljait, és gondolja meg, mi igazán fontos az életben, mire érdemes időt szánni.

8. Próbálja megtartani a normális napi ritmusát, de szükség esetén legyen képes ennek megváltoztatására is.

9. Léteznek a rákkal kapcsolatban téves elképzelések. Néhányan attól tarthatnak, hogy a rák fertőző. A munkatársak kétségbe vonhatják, hogy Ön képes lehet a munkája elvégzésére. Sok embernek lesznek kérdései és aggodalmi, néhányan attól tartanak, hogy valami rosszat mondanak. Készüljön fel, hogyan fog ezekre reagálni.

10. Fejlessze ki egyéni megküzdési stratégiáját! Néhány ötlet, amit érdemes kipróbálni: tanuljon meg relaxálni. Őszintén beszélje meg érzéseit a családdal, barátaival vagy lelki segítőjével. Vezessen naplót, hogy rendszerezni tudja a gondolatait. Ha nehéz döntés előtt áll, írja össze a döntés ellen, illetve mellette szóló érveket. Amíg bírja erővel, ne adja fel a munkahelyét és szabadidős tevékenységeit. Mindaz, ami örömet adott a betegség előtt – baráti társaság, egyházi közösséghez tartozás vagy kedvenc hobbi – valószínűleg most is feltölti.

További információ: www.daganatok.hu



Ne váljunk a hátfájás áldozatává!

Sokan csak akkor kapjuk fel a fejünket, amikor az első komolyabb tünetek jelentkeznek: mi is a hátfájás áldozatai lettünk?

Talán meglepő, de a népesség 80%-a szembesül legalább egyszer élete során a hátfájással. Mindannyian potenciális veszélyeztetettek vagyunk, korra, nemre való tekintet nélkül, és ehhez modern korunk rohanó életmódja jelentősen hozzájárul: keveset mozgunk, rossz a testtartásunk, sok ülőmunkát végzünk, vagy épp ellenkezőleg, kemény fizikai munkával vesszük igénybe testünket. Ha nem akarunk a hátfájás áldozataivá válni, érdemes odafigyelnünk néhány egyszerű, mégis nagyon fontos dologra.

• Gerinctorna

„Egy kis mozgás senkinek sem árt” – emlékezhetünk a tévétorna főcímére, és milyen igaz! Mindössze napi 10 perces, a hátizmokat átmozgató gerinctornával megelőzhetjük a fájdalmakat.

• Jó testtartás

Ez az egyik legfontosabb, amit tehetünk a hátfájás megelőzése érdekében. Lehetőleg minél kevesebbet hajoljunk és guggoljunk, illetve hajlogatás helyett térdeljünk inkább egy puha párnára. A lapos sarkú cipő előnyös, ha sokat kell állnunk.



• Helyes emelés

Nehéz tárgyak emelésekor, ahelyett hogy derékból lehajolnánk, és így emelnénk meg a tárgyat, hajlítsuk be a térdünket, és két kézzel magunkhoz szorítva a tárgyat, egyenes háttal emeljük meg.

• A jó fekhely kiválasztása

Életünk igen nagy részét átvissza alvással töltjük, így könnyen beláthatjuk, hogy a megfelelő ágy, matrac és párna kiválasztása sokat segíthet a hátfájás elkerülésében. A kényelmes és megfelelő alátámasztást nyújtó matrac és az anatómiailag

helyes gerinctartást biztosító párna a legjobb választás, ha gerincímélő alváásra vágyunk.

Természetes megoldások

Akkor sem kell kétségbe esnünk, ha már tapasztaltunk hátfájdalmakat. Ennek számos oka lehet, a pontos diagnózist mindenképpen szakorvosnak kell megállapítania. Ha a probléma nem komoly, nem igényel beavatkozást, a fájdalom csillapításának számos módja lehet. Például egy gerincfájdalmak elleni segédeszköz beszerzése, amely akupresszúrás pontok stimulálásával enyhíti a fájdalmat (keretes írásunkban olvashatnak egy ezzel kapcsolatos tapasztalatról).

Csaba már rátalált a megoldásra



Csibrák Csaba érdi épületgépész sem munkája, sem hobbija során nem kíméli a derekát: szabadidejében rallyautó építésével foglalkozik. „Nekem nagyobb élvezetet jelent egy autó megépítése mint a széthajtása. Ez **nagyon kemény fizikai munka**. A motort kiszerezni, az 50-60 kilós váltót kézzel leemelni, a nagyobb csavarokat rendesen meghúzni: ez mind-mind megterheli a gerincet. **Egy pillanat alatt be tud állni a derekam**, ilyenkor alig tudok megmozdulni. Mintha két csigolyám közé betennének egy gombostűt, ami **minden mozdulatnál szúr**. Karácsonyra kaptam a családomtól egy gerincbántalmakra javasolt segédeszközt, amiről már sok jót hallottunk a fiunk tanárójától. Ha nem tapasztalom, nem hittem volna el, hogy hatásos, de **azóta nem voltak gerincproblémáim**, így nagyon sokat hordom. Egyértelműen észrevehető a különbség: ha nem fáj, az embernek jó kedve van, és nincs problémája, az kiható az egész családra.”

SPONSORÁLT CIKK

KOSMODISK®
Classic

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



TÖBB MINT 2 000 000
ELEGEDETT VÁSÁRLÓ

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



Megajándékozunk egy 5990 Ft értékű Dormeo Memosan memóriahabos párnával!

Dereka hálás lesz érte!

Megrendelhető:

06 1 452-51-61

www.kosmodisk.hu

Ajánlatunk 2011. március 31-ig érvényes az itt feltüntetett telefonszámon történő megrendelés esetén.

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

Hajlamos a cukorbetegségre?
Használja a **GYÓGNÖVÉNYEK és FÚSZEREK** hatóanyagait tartalmazó **CUKOR-KONTROLL** étrend-kiegészítőt!



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

SANATOPIC HA VALÓBAN SZÁRAZ A BŐRE...

Sanatopic testápoló
Hypoallergén lanalkolt tartalmazó, hosszú hatású testápoló. Színezéket, illatanyagot nem tartalmaz. Egész testre alkalmazható.

Sanatopic intenzív krém
Elsősorban kézre és lábra ajánlható, de erősen száraz bőr esetén egész testre ezt érdemes alkalmazni. Mindkét krém Magyarországon készül!

Aphrodite Szépségápolók Boltja
1132 Budapest, Visegrádi utca 60.
webáruház: www.aphrodite97.hu



www.sanatopic.hu

Dr. Förster
Minőség 1927 óta

EREDETI

Lóbalzsam: Megerősítés és igénybevétel után aktiválja és hűsíti a bőrt, lazítja és ápolja az egész mozgásrendszert, serkenti a vérkeringést.

R/S/L balzsam: Melegítő hatású fájdalomcsillapító, reumatikus fájdalmakra, sportolóknak rándulás és ficamodás esetén kitűnő!

Kapható patikákban, gyógynövényboltokban, és gyógynövény-nagykereskedésekben.
Megrendelhető webshopunkban: www.drfoerster.hu, illetve emailben: info@drfoerster.hu
Telefonon: +36 70 977 06 39



ILZSU
100%-os gyógynövénytartalom

Étrendkiegészítő szer – Hajregeneráló szer

Keresse országwide a patikákban és a drogériákban!

www.ilzsu.hu
Infóvonal: 70/276-4586
e-mail: info@ilzsu.hu



CHIA MAG
a természetes Omega 3 forrás

A Chia mag (asztékszalya-mag) a leggazdagabb Omega 3 forrás, és még az áfonyánál is magasabb az antioxidáns tartalma. Gluténmentes.

Az Omega 3 zsírsavak hozzájárulnak az immunrendszer normális működéséhez, segítenek a koleszterin-szint és a magas vérnyomás csökkentésében, és javítanak a cukorbetegség mellékhatásain.

Újdonság Magyarországon!
Keresse a bioboltokban.
Bővebb információ:
www.originalchia.hu



ROSACEA, SEPRŰVÉNA VÉGRE VAN TÖKÉLETES MEGOLDÁS !!!



KORUNK LEGHATÁSOSABB KEZELÉSE A MIKROHULLAMOS TERÁPIA, AZONAL LÁTHATÓ EREDMÉNY, VÉRZÉS, KÖTÖZÉS, MELLÉKHATÁS NÉLKÜL! AZ ÉR VASTAGSÁGÁTÓL, SŰRÜSÉGÉTŐL FÜGGŐEN AKÁR EGY KEZELÉSSEL IS TARTÓS EREDMÉNY, ELÉRHETŐ ÁRON! INGYENES KONZULTÁCIÓ!

www.naturklinika.hu 06-30-9600-933

GOODCARE LIVGOOD MÁJVÉDŐ KAPSZULA 60X

ÁJURVÉDIKUS gyógynövényeket tartalmazó étrend-kiegészítő a májműködés optimalizálásáért. A benne lévő összetevők segíthetik a májat a különböző mérgegyanagok és az alkohol káros hatásainak mérséklésében.

Gyártja: Baidyanath, India
Forgalmazza: Garuda Trade Kft., 1055 Bp., Balaton u. 22-24.
T.: 331-2316, www.garuda.hu, webáruház: www.ayurvedaweb.net
Kapható a gyógynövényszaküzletekben, bioboltokban és nagyobb gyógyszertárakban.



ENEREX OMEGA 3-6-9 ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐ KAPSZULA 90X

Létfenntartású zsírsavak és vitaminok kombinációja a keringési rendszer támogatására!
Az A-, E-, D3-vitaminok a látás, hallás, izelés, csontok fejlődése szempontjából alapvetőek.

Kapható a patikákban, a Mediline és a HerbaHáz áruházakban.
www.humevit.hu



LÁBKÉNYEZTETÉS = PEDALIS AROMATERÁPIÁS TERMÉKCSALÁD!

- PEDALIS izzadásgátló, dezodoráló lábspray
- PEDALIS lábfürdő
- PEDALIS láblazító gél
- PEDALIS bőrpuhító – frissítő lábradír

Keresse a patikákban, a Mediline, a HerbaHáz áruházakban, a Medica Humana boltokban.
www.humevit.hu



SITSEF WC-ÜLŐKE FERTŐTLENÍTŐ SPRAY AZ ELLENŐRZÖTT TISZTASÁG BIZTONSÁGA!

- 5 másodperc alatt megöli a kórokozókat
- nem irritálja a bőrt
- kicsi és könnyű, mindenhol belefér
- tiszta, friss rozmaringillat

Kapható a patikákban, a Mediline, a HerbaHáz áruházakban és a Medica Humana boltokban.
www.humevit.hu



Fogvédelem

Nem szükséges vagyont költeni az egészséges fogak megőrzésére. Egy kis odafigyeléssel jelentős összeg spórolható meg akkor is, ha áldozunk a szájpólásra, és évente bátran elmegyünk fogászati ellenőrzésre.

Aki egészséges fogakat szeretne, annak több figyelmet kellene fordítania a szájpólásra, mint a hazai átlagnak. Statisztikai adatok szerint évente jó, ha egy tubus fogkrémet elhasználunk, és mindössze egy új fogkeféte veszünk, ahelyett hogy háromhavonta lecserélnénk. Nehezen barátokozunk meg a fogközöket tisztító fogselyemmel és a szájueret tisztító, az íny egészségét védő szájjalval.

A rendszeres szájpólást gyerekkorban kell kezdeni, jó, ha a reggeli és az esti fogmosás a napi rutin részévé válik. Hasznos, ha minden étkezés után tudunk időt szakítani a fogtisztításra, mert a fogak közé szorult ételmaradék korai szuvasodáshoz vezethet. Figyeljünk arra, hogy jeges italokkal, fagyalattal ne tegyük próbára a fogzománc túrőképességét. Az elszopogtatott jégkockától, a fagyasz-tóból kivett jégkrémtől ugyanis mikroszkopikus repedések képződhetnek a fogzománcban, kaput nyitva a fogrontó baktériumoknak. De ugyanilyen kockázatos túl forró italokat kortyolgatni.

Főleg veszélyeztetni fogaink épségét olyan értelmetlen cselekedetekkel, mint a dió feltörése vagy a söröskupak lepattintása. Egy rossz mozdulattól a fog is eltörhet, helyreállítása pedig költséges beavatkozást igényel.

K. É. ■

Aromaterápiával lábaink fáradtsága ellen

Az aromaterápia ma már mind nagyobb népszerűségnek örvend, a wellness kultúra részévé vált, és sok kozmetikus is napi munkája során használja. E keletéről származó egészségkultúra lábápolásban történő alkalmazásáról azonban nagyon keveset hallani.

Lábainkat egész nap terheljük, könnyen elfáradnak. Télen a zárt cipőfülledtsége kínozza, nyáron az utcai por és a kórokozók okozhatnak gondot. Az emberről való folyamán felegyenesedünk, de ereink még őrzik a négykézláb járás jellegzetességeit, így lábunkra nagyobb véroszlopnyomás nehezedik. Ez vezethet a nehéz láb érzéséhez, a keringési elégtelenségek megjelenéséhez. Tudatos lábápolással sokat segíthetünk panaszainkon, mind télen, mind nyáron. Használjunk olyan készítményeket, amelyek a természet áldásából származó eukaliptuszolajat, bergamottolajat, teafaolajat, rózsazolajat, levendulaolajat tartalmaznak. Ezek segítenek tisztán tartani lábainkat, javítják a láb és a lábszár keringését. Következőként jó közérzetet, frissességet biztosítanak számunkra.

L. L.

Forgalmazza: Reanal Zrt.
(1) 4677-537, (30) 291-1854
humevit@reanal.hu
www.humevit.hu

FOGKRÉM DOHÁNYZÓKNAK!



A Clinomyn Smokers fogkrémet elsősorban a

- nikotin,
- dohány,
- kávé,
- tea

okozta elszíneződések eltávolítására fejlesztették ki.

Egyedülálló szennyeződé-eltávolító rendszer: a Clinomyn egyedülálló, Polinam tartalmú tisztító rendszere alaposan és mélyen tisztítja a fogakat.

Fluoridos védelem: fluoridtartalma erősíti a fogakat, és védi azokat a fogszuvasodástól.

Segít eltávolítani a szennyeződések: a nikotin, dohány, kávé és étel által okozott szennyeződések eltávolítására kifejlesztett készítmény

Frissíti a leheletet: erős mentolos íze hosszantartó, friss leheletet biztosít az egyes fogmosások között.



A Clinomyn Sensitive fogkrém kímélő összetétele ajánlott dohányosok számára, akik érzékeny fogal és foginnyel rendelkeznek.

Mindennapos használatra: a Clinomyn a maximum hatékonyság érdekében minden nap használható.

Forgalmazza: Intercooperation Zrt.,
1158 Budapest, Késmárk u.11-13.
Tel: (06-1) 416-0400
www.intercooperation.hu

Értékes adomány

Amikor az Ajka melletti timföldgyár tározójában átszakadt a gát, több százezer köbméter vörös iszap ömlött ki a földekre, elpusztítva mindent, ami az útjába került. Azóta Devescer térségében a szennyezett földet lecserezték, megindult az újjáépítés. Tavasz közeledtével azonban újabb veszély fenyegeti az ott élőket: a kullancscsípéssel terjesztett fertőzések. Ezek megelőzését segíti a Hungaropharma Zrt. és a Baxter Hungary Kft. több mint húszmillió forint értékű védőoltás adománya. A Nemzeti Erőforrás Minisztérium és az ÁNTSZ örömmel fogadta a felajánlást. Az oltóanyagot Bíbor István, a Hungaropharma Zrt. Veszprémi Kereskedőházának vezetője adta át dr. Göndöcs Zsigmond egészségügyi kormány megbízottnak. Az adományozók nevében Bíbor István és Manolescu Onoriu, a Baxter Hungary Kft. ügyvezető igazgatója egyaránt kiemelte a kullancsok elleni védekezés fontosságát, és azt a szándékot, hogy a védőoltás minél szélesebb körben legyen elérhető a lakosság számára. A kullancsok ugyanis már nemcsak a természetben, hanem a kertjeinkben és a parkjainkban is várják áldozataikat.



Flector[®]
140 mg gyógyszeres
tapasz
diklofenák-epolamin



Védjük az ízületeket!

Közeledik a tavasz, szívesebben mozdulunk ki a szabadba, sokan most kapnak kedvet az intenzívebb sportoláshoz. Mielőtt komolyabb edzésbe kezdenénk, tudnunk kell, hogy az ízületeink könnyen megsérülhetnek, főleg akkor, ha hosszú kihagyás után hirtelen nagy terhelésnek tesszük ki térdünket, bokánkat, vállunkat.

Tény, hogy a rendszeres mozgás testileg-lelkileg hasznunkra válik, de mielőtt sportágat választanánk, érdemes végiggondolni adottságainkat, edzettségi szintünket. Ajánlatos ehhez szakember segítségét is kérni.

– Ha még ízületeink működésével és a lehetséges veszélyforrásokkal is tisztában vagyunk, könnyebben megelőzhetjük a baleseteket – mondja dr. Bányai Tamás, az Oxygen Medical ortopéd- és sportorvosa. Tanácsai között elsőként említi, hogy alapvető szabály sportolás előtt a bemelegítés, a sportágnak megfelelő ruha és cipő, valamint az esetleges védőfelszerelések. Ha időt szánunk az edzés utáni nyújtásra, még az izomlázat is elkerülhetjük.

Boka

A boka méretét tekintve apró ízület, mégis nagy terhelésnek van kitéve, hiszen egész testsúlyunkat hordozza. Sokan ismerhetik egyik leggyakoribb sérülését, a rándulást, amelyhez akár egyetlen rossz lépés is elegendő. Ilyenkor az oldalsó ínszalag húzódik

A mozgás örök elemei

Porc-Max ÍZÜLETEKRE 6[®]

Holisztikus szemlélettel ízületeink és porcaink egészségéért. Gyógynövény-, tengeri eredetű- és ásványi anyagok kombinálásával készül.

- **Glukozamin és MSM** az ízületi porok egészségének megőrzésére. Az ízületek szerkezeti elemeinek felépítésére és fenntartására. Az ízületek megfelelő mozgáshatóságára, a porok épségének megőrzésére és regenerálására.
- **Kondroitin-szulfát** a porok épségének, egészségének megőrzésére és regenerálására.
- **Csalán kivonat és Kollagén** az ízületek hétköznapi tevékenysége során felmerülő normál működésének biztosítására. A hialuronsavat tartalmazó kollagénnel jelentős szerepe van a porcfelújításnak, a porcfelújítás megőrzésének és az ízületi kötőszövetek optimális tápanyag ellátásának biztosításában.
- **Magnézium** a csontok normál szerkezetének és a megfelelő izomműködés biztosítására.

Csont-Max Korall Kalcium Komplex[®]

A kalcium felszívódás bonyolult biológiai folyamatát és a csont egészségét minden oldalról figyelembe véve alkotuk meg ezt a kombinációt. A mozgás passzív szervrendszere, a csontrendszer számára szükséges hatóanyagokkal.

- Természetes eredetű korall kalcium optimális felszívódás
- **Magnézium** a csontoknak és az izmoknak
- **D-vitamin** a kalcium felszívódásához
- **L-karnitin** az izomműködéshez
- **Csalán** az ízületekért
- **Szója izoflavon** a csontokért különösen változó korban
- **K-,vitamin, Lizin, Réz, Cink, Bór, Mangán** a csontok egészségéért

Dr. Chen Patika • Természetesen egészség

A Dr. Chen Patika védjeggyel ellátott termékeket keresse a gyógyszertárakban, drogériákban és a gyógynövény szaküzletekben. www.DrChenPatika.com

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

Naponta 2x1 tapasz használata folyamatos hatást biztosít

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ GYÓGYSZER (VN)

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



meg, súlyosabb esetben akár el is szakadhat. A balesetek megelőzése érdekében végezzünk egyensúly-gyakorlatokat, mint például a csukott szemmel fél lábón állás. Így nemcsak a bokaszalagokat erősíthetjük, de az agynak azt a képességét is, hogy kontrollálja a test helyzetváltozásait. A boka ízületeire különösen focizás, kosárlabdázás és röplabdázás közben ajánlatos vigyázni.

Térd

A térdízület sokkal sérülékenyebb, mint gondolnánk. Leggyakoribb a meniszkuszok sérülése, vagyis annak a két „párnának” a szakadása, amelyek a sípcsont és a combcsont közt helyezkednek el, és amelyek egyik legfontosabb feladata az ütközés csillapítása. Ha csak kicsi a területen a szakadás, 3-6 hét alatt magától is meggyógyulhat. Ilyenkor hasznos a helyi fájdalomcsillapítás és a pihentetés. Súlyosabb esetben azonban műtétre lehet szükség. Ahogyan a bokánál, a térdnél is jó hatásúak az egyensúlygyakorlatok, és jó, ha rendszeresen erősítjük a térd körüli izmokat, a combfeszítőt és a combhajlítót. Ugyanakkor a vádlit sem szabad elhanyagolni, mert jelentős rögzítő szerepe van. Különösen labdarúgás, röp- és kézilabda, valamint sielés közben ajánlott a fokozott óvatosság.

Csukló

Amikor megbotlunk, szinte reflexszerűen magunk elé kapjuk a kezünket, hogy az esés erejét tompítsuk. Ezzel azonban azt érjük el, hogy ha a kezünkre esünk, megsérülhet a csuklónk. A leggyakoribb sérülés a hüvelykujj alatti csuklócsont repedése vagy törése, de sú-

rún előfordul az ínszalag rándulása is. Fontos, hogy a csukló szempontjából különösen veszélyes sportoknál – küzdősportok, röplabda, tollaslabda, görkorcsolyázás, gördeszkázás – viseljünk csuklóvédőt.

Váll

A váll esetében gyakori a ficam, főleg, ha magasra tartott karal végzünk valamilyen hirtelen mozdulatot. Előfordulhat az úgynevezett rotátorköpeny sérülése, amely négy kisebb, a vállízület rögzítését szolgáló izmot foglal magában. Ezek az izmok túlzott megterhelés hatására könnyen megsérülhetnek. Csak akkor ajánlatos a váll izmait erősen megmozgató sportba kezdeni – mint a tenisz, a röp-, a kézi-, a vízilabda –, ha elég erősek az ott található izmok. Ha ugyanis a vállízületet tartó izmok gyengék, a váll előrelóghat vagy leereszkedhet, ezzel is növelve a sérülés veszélyét. Hatékonyak lehetnek a gumikötéllel vagy gumiszalaggal végzett erősítések.

Fő a biztonság!

Vannak olyan sportok, amelyeknél az ízületek nincsenek nagy rázkódásnak, ütésnek, hirtelen mozdulatoknak kitéve, ilyen az úszás, a gyaloglás és a kerékpározás. Ezek a mozgásformák emelik a pulzusszámot, jelentős energiát használnak fel, és növelik a sejtek oxigénfelvételét. 40 év fölött azonban, vagy ha még sohasem sportoltunk korábban rendszeresen, az edzések megkezdése előtt feltétlenül vizsgáltsuk ki magunkat, és hasznos, ha személyre szabott edzéstervet is csináltatunk – tanácsolja dr. Bányai Tamás.

További információ: www.oxygenmedical.hu

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Angus Clark: **Csi-kung**
- Myriam Canas – Gustavo Villalobos: **Egészség 60 év felett**
- Celia Hawe: **Karcsúsító jóga**
- Tanya Wyatt: **Légy a saját személyi edződ!**
- Sally Searle – Cathy Meeus: **Pilates**

www.gyogyhironline.hu
☎ **06-1-210-50-31**

10 éves
biomed[®]
...ablak a természetre

SAJGÓ ÍZÜLETEK?

Jól jegyezze meg a megoldást:
Biomed Rozmaring krém Forte!

70 g

Megnövelt hatóanyag tartalom + Erdei lenyő illóolaj

Fáradt és sajtó testrészek (váll, könyök, derék, térd) masszírozására. Fokozza a bőr alatti kötőszövetben az anyagcserét, Mesterséges szin- és illatanyagokat, valamint állati eredetű anyagokat nem tartalmaz.

www.biomed.hu

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



Természetesen egészséges

Napjainkban világszerte nő az igény az egészséges táplálkozásra, a természetes alapanyagokból készült étrend-kiegészítőkre. A mai kor európai embere, akinek problémát jelent az elhízás, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, egyre jobban belátja az ősi kínai bölcsességben rejlő igazságot: jobb a bajt megelőzni, mint a kialakult betegséget kezelni.

Dr. Chen Zhen TCM (Traditional Chinese Medicine, azaz Hagyományos Kínai Gyógyászat) orvos, de jártas a modern orvostudományban is, emellett a gyógynövények szakértője. Egy kínai orvoscsoporthoz tartozó tagként 1989-ben járt először Magyarországon, a nálunk akkoriban újdonságnak számító fitoterápiáról és akupunktúráról tartott előadásokat. Dr. Chen meglepte, hogy milyen keveset tudunk mi, magyarok a természetgyógyászatról, és a hivatalos orvostudomány mennyire nem veszi figyelembe a népi gyógyászatban évszázadok óta alkalmazott gyógynövények hatásait. Ami nálunk babonának számított, az ma is megbecsült, évezredek hagyomány része a Távolságot Kezeli.

– A kínai orvos szemlélete más – mondja dr. Chen. – Célja a betegség megelőzése, az egészség megőrzése, a kiegyensúlyozott, harmonikus lét megteremtése az ember és a környezete között. Ez napi feladat, ami már a születés előtt, a kapcsolat idején megkezdődik. Fontos, hogy amikor gyermeket terveznek, ne legyen alkohol vagy gyógyszer a leendő szülők szervezetében. A kínai orvos szerint nem jó eltakarni a problémákat, fájdalomcsillapítóval elfedni a panaszokat, hanem az okokat keresni, és azokat szünteti meg. Azt tanácsolja, hogy helyes táplálkozással, megfelelő életmóddal az ember örömteli, hosszú, boldog életre számíthat.

Dr. Chen a hagyományos kínai kultúra és a modern orvostudomány ötvözetében rejlő lehetőségeket kutatja és kívánja hasznosítani az európai emberek egészségmegőrzése céljából. Úgy véli, a keleti hagyomány tisztelete és a nyugati orvostudomány eredményei összehajthatók. Kína például átvette a Nyugattól a sebészet módszereit, az antibiotikumokat, az akut sérülések és fertőzések esetén

hatásos egyéb gyógyszereket. Ugyanakkor a Nyugat is kezdi befogadni a holisztikus gyógyítás kínai filozófiáját, amely a test, a szellem és az elme egységében szemléli az embert, és egyre több figyelmet fordít a megelőzés lehetőségeire. A kínai közmondás szerint: „Az ember legjobb orvosa önmaga.”

Dr. Chen szerint érdemes kutatni az európai gyógynövényeket, megkeresni a Kínában már régóta alkalmazott „herbák” itteni megfelelőit, megismertetni a magyarokat a távol-keleti egészséges és harmonikus életmód hagyományaival. Gyógyszeres feleségével, dr. Wang Fannal és kislányával Magyarországra költözött. 1993-ban megalapították az Oriental Herbs Kft-t. Dr. Chen a TCM receptúrái és ötezer éves tapasztalatai alapján, az itt élőknek felmerülő problémákra a helyben található gyógynövények felhasználásával keres megoldást. Több egyetemmel együttműködve végzett kutatásainak kézzel fogható eredménye a Dr. Chen Patika több mint 200 terméke.

Dr. Chen rendszerint kombinált készítményekkel kezeli a betegeit.

– Hiába adok jó szert, ha nincs feltöltve az „akkumulátor” – magyarázza. – Előbb energiával kell feltölteni a szervezetet, és akkor hat megfelelően a szer. Tapasztalataim szerint ezért hatásosabbak a kombinált készítmények.

Ami hazánkban megterem, mint a hárs, a kamilla, a csipkebogyó, az echinacea, azt a gyógyhatású teakeverékek, étrend-kiegészítők fontos összetevőjeként használják fel a budapesti üzemből. Dr. Wang Fan mutatja be az Országos Gyógyszerészeti Intézet (OGYI) által akkreditált, GMP (Good Manufacturing Practice, Jó Gyártási Eljárás) minősítéssel, ISO 9001, ISO 14001 tanúsítványokkal működő üzemet, ahol több mint ötven dolgozót foglalkoztatnak.

– A gyártás szigorú minőség-ellenőrzés mellett folyik, gyógyszergyári minőségben készülnek magyar, európai és távol-keleti összetevőkből a gyógyhatású teakeverékek, étrend-kiegészítők. A beérkező alapanyagotól kezdve minőségbiztosítással kísérjük a gyártást, a késztermék is bevizsgálva kerül forgalomba – mondja dr. Wang.

Az ellenőrzött, színvonalas termékek jó hírnévnek örvendenek a hazai és a közép-európai patikákban, valamint gyógynövényboltokban. A hagyományos távol-keleti gyógymód jótékony hatásait, létjogosultságát a Magyar Tudományos Akadémia és az Európai Parlament is elismeri.

KOLIMÁR ÉVA ■

NÉVJEGY

Dr. Chen Zhen

A Közép-európai Kínai Orvosi és Gyógyszerészeti Közhasznú Egyesület elnöke, a Kínai Hagyományos Gyógyászat Európai Kamarájának (ECC-TCM) elnökhelyettese, a Kínai Hagyományos Gyógyászat Páneurópai Társasága, illetve a Kiváló Élelmiszer Szövetség (Excellent Food Association) európai elnökhelyettese, TCM-oktató, a HLJ Hagyományos Kínai Orvoslás Egyetem professzora, több magyar orvostudományi egyetem vendégprofesszora.



AZ ÉV GYÓGYSZERÉSZE

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

AZ „ÉV GYÓGYSZERÉSZE” CÍM PÁLYÁZATI ÚTON VALÓ ELNYERÉSÉRE

A Magángyógyszerészek Országos Szövetsége koordinálásával a Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság, a Magyar Gyógyszerészi Kamara és a Gyógyszerészeti Gondozás Szakmai Bizottsága – a Roche Magyarország Kft. támogatásával – célkitűzéseiknek megfelelően pályázati felhívást tesznek közzé az „Év gyógyszerésze” cím elnyerésére.

A pályázat célja az Év gyógyszerésze díjat és kitüntető címet elnyert gyógyszerésznek szakmai rangot adni munkájához, elismerve annak minőségét, és országos nyilvánosságot biztosítani számára. A kiírók olyan gyógyszerészt kívánnak elismerni, aki példát mutat a gyógyszerészeti gondozásban nyújtott kiemelkedő szakmai teljesítményével, hatékony megoldások alkalmazásával és betegbarát szemléletével.

PÁLYÁZATI FELTÉTELEK:

Pályázhat minden olyan aktív gyógyszerész, aki a www.ovgyogyszeresze.hu weboldalon hiánytalanul kitölti a pályázati anyagot és elektronikus formában beküldi 2011. június 15-ig.

A PÁLYÁZATI ANYAG TARTALMA:

Általános adatok

- Név, cím, telefonszám, e-mail cím
- Munkahely neve, címe, elérhetősége
- Gyógyszerészi diploma kiállításának éve, száma

Válasz az alábbi kérdésekre:

- Betegek elvárásai a gyógyszerésszel szemben. Milyen kérésekkel találkozom a munkám során?
- Mit jelent számomra a gyógyszerészeti gondozás a mindennapokban? Merre fejlődjön a gyógyszerészeti gondozás?
- Egy tanulságos és érdekes eset leírása
- Együttműködés a háziorvossal a gyógyszerészeti gondozásban. Lehetőségek és buktatók.

Pályázati anyagot magyar nyelven fogadjunk el.

A pályázatnak min. 4.000, maximum 8.000 karaktert kell tartalmaznia.

A pályázat beérkezésének határideje: 2011. június 15.

A pályázat nyílt, részt vehet minden aktív gyógyszerész.

A pályázatokat anonim módon bírálja el a szakmai zsűri, melynek tagjai:

Dr. Mikola Bálint – Magángyógyszerészek Országos Szövetsége elnöke
 Prof. Dr. Vincze Zoltán – Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság elnöke
 Dr. Szabó Sándor – Magyar Gyógyszerészi Kamara örökös tiszteletbeli elnöke
 Dr. Samu Antal – Gyógyszerészeti Gondozás Szakmai Bizottsága alapító elnöke

Az Év gyógyszerésze cím díjátadójára a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége XXI. kongresszusán kerül sor.



Főtámogató



Főszervező



Tavaszi méregtelenítés – hogyan csináljuk okosan?

Aki őseink szokásához híven idén tavasszal is méregtelenítő vagy böjtkúrával kíván a szervezetében „nagyakarítani”, az egyre nagyobb kínálatból válogathat. Hogy melyik böjtölési technikát kövessük, az elsősorban egészségi állapotunk, életkorunk, életvitelünk függvénye.

A testet, lelket megtisztító, néhány napos méregtelenítő kúra minden egészséges emberre jótékony hatású, de elsősorban azoknak ajánlott, akik emésztési zavarokkal küszködnek, akiknek magas a vérzsírszintjük, illetve akiknek aknés, ekcémás, psoriasisos bőrpanaszaik vannak.

Készüljünk fel a tisztítókúrára!

Nem is gondolnánk, hogy szervezetünkben milyen óriási mennyiségű salakanyag rakódik le a civilizációs életformánknak „köszönhetően”: a tartósítószerkeket, különféle adalékanyagokat tartalmazó élelmiszerekből, a rovarirtókkal, növényvédő szerekkel kezelt növényekből, a tisztálkodó- és tisztítószerkekből, illetve a megnövekedett gyógyszerfogyasztás, a fokozott környezetszennyezés következtében. Az egy-két napos koplalás során, amikor csak folyadékot vagy könnyű ételeket fogyasztunk, szervezetünk fokozatosan megszabadul a téli zsírosabb étrend szövetekben felhalmozódott salakanyagaitól.

Snore Free
NEM EZ A MEGOLDÁS!
NE HORKOLJON TÖBBÉ!

Felemérek alapján a horkolás népbetegség. A feleméret lakosságának csaknem a felét érinti. Hosszú távon szociális és egészségügyi problémákhoz vezethet. Minden családban akad egy horkoló ember. A SNORE FREE egy hatékony horkolásgátló termék melékhatások nélkül.

RENDELJE MEG! 5990 Ft

ÍME A KÜLÖNBSÉG, AMIT A MINŐSÉGI ALVÁS KÍNÁL!

A SNORE FREE kényelmes, diszkrét, és egyszerű a használata. A SNORE FREE egy kis műanyag gyűrű, két speciális természetes magnessel, ami állandó, kényelmes nyomást gyakorol az orr bizonyos pontjaira. Magneses stimulálja a septum idegeket mindkét oldalról. Növeli a légáramlást az orrban és elősegíti a légutak kinyílását a horkolás elkerülése érdekében.

NATURSYSTEM
2025 Visegrád, Mátyás király u. 2.
Tel.: 06(30) 525-3150, 06(26) 397-175
www.natursystem.hu

– A testünkbe került méreganyagok az anyagcsere-folyamatok során távoznak a szervezetünkben. A méreganyagok kiválasztásában nagy szerepet játszik a vesénk, a májunkt, a tüdőnk, a beleink és a bőrünk, így a méregtelenítés során e szerveinket kell megtámogatnunk, terhelésüket csökkentenünk – tájékoztat Mándyiné Balla Zita dietetikus. – Sok helyen sokfélét lehet olvasni arról, hogyan érhetjük el a kívánt eredményt. Legjobb ebben az esetben is inkább a megelőzésre helyezni a hangsúlyt a természetes táplálékok fogyasztása révén, mint például egy sokak számára rosszulléttel végződő, hirtelen ötletből eredő, nem megfelelően előkészített keserűsós májtisztítást végigcsinálni.

A méregtelenítésnek több fajtáját különböztetjük meg. A lesgigorúbb a teljes böjt, amelynek során kizárólag forrásvíz, ásványvíz és cukrozatlan gyógytea fogyasztható. A több napig tartó, szigorú koplalás egyáltalán nem veszélytelen, ezért ezt szigorú orvosi ellenőrzés mellett vagy egészségügyi intézményben szabad folytatni. A szénhidráttal kiegészített böjt a mézes-citromos tea mellett zöldségleves és zöldséglé fogyasztását is megengedi. Ismert böjttípus még a tejsavböjt, a nyersgyümölcs-diéta és a szigorú vegetáriánus nyerskoszt is.

Csírával is méregteleníthetünk

Kevesen tudják, hogy a csírák is kítűnő méregtelenítő hatással bírnak, emellett rengeteg vitamin, ásványi anyag, nyomelem, növényi fehérje és enzim található a csírázó magokban. A sokrétűen felhasználható csírák erősítik az immunrendszert, védik a sejteket, segítik az emésztést. Az otthon, saját magunk által nevelt csírák mentesek mindenféle káros anyagtól, így fogyasztásukkal elejét is vehetjük a méreganyagok lerakódásának.

Mindemellett a dietetikus Szabó György, a „bükki füvesember” programját tartja a magyar ember számára legkönnyebben és talán legolcsóbban megvalósíthatónak. A program a hazánkban fellelhető gyógyteákból összeállított éves ivókúrán alapul, amely tisztítja a veséket, májat, epehólyagot, beleket, mirigyeket, ereket, és támogatja az immunrendszert, emellett évente kétszer javasol tisztítókúrát csalánteával.

A sorrend: bél-, vese-, májtisztítás

– Aki inkább időszakosan szeretne foglalkozni a méreganyagok kiürítésével, annak ajánlott évente egyszer-kétszer elvégezni egy komplex tisztítást – hívja fel a figyelmet a dietetikus. – Fontos a sorrend: bél-, vese- és végül májtisztítás. A már említett májtisztítás nagyon hatékony és jó hatású az egész szervezetre, de csak akkor, ha a vese és a belek el tudják szállítani a májból és az epeutakból kiszabaduló méreganyagokat, az pedig csak akkor lehetséges, ha előzőleg ki lettek tisztítva.

Ami a tisztítást illeti, számtalan módszer közül választhatunk. A bőr szaunával, a belek a bennük lévő élősködők kiirtásával, rostpótlással és az emésztési folyamat serkentésével, a vesék a megnövelt folyadékbevitellel és komplex gyógynövényes vesetisztító kúrával, a máj a táplálékok megvonásával és szintén gyógynövényes,

vitaminos májtisztító kúrával, a tüdő pedig a friss levegőn végzett testmozgással méregteleníthető a legegyszerűbben. A folyamat során felszabaduló méreganyagok kiürítését segíthetjük az egész szervezet számára hasznos nyirok masszázzsal.

Mándyiné Balla Zita tapasztalata szerint az emberek többsége általában akkor szánja rá magát az életmód-változtatásra, méregtelenítésre, amikor már kialakult valamilyen betegség. Ebben az esetben viszont előzetes orvosi vizsgálat és szaktanácsadás nélkül ne vágjunk bele még a legegyszerűbbnek tűnő méregtelenítő kúrába se.

VAJDA ANGÉLA ■

A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Ruediger Dahlke: **A tudatos böjtölés kézikönyve**
- Ruediger Dahlke: **Méregtelenítés, salaktalanítás, lazítás**
- Masaru Emoto – Jürgen Fliege: **A víz gyógyító ereje**
- Stephen Blauer: **Lékönyv. Turmixitalok, vitaminkoktélok és egyéb finomságok zöldségekből, hazai és déli gyümölcsökből**
- Ch. Calbom – M. Keane: **Lékönyv 2.**
- Kurt Tepperwein: **Savtalanítás. A fiatalság forrása**
- Robert O. Young PhD. – Shelley Redford Young: **A pH csoda**

www.gyogyhironline.hu

☎ 06-1-210-50-31



Nem bírja már cernával a haspuffadást?



Akkor vegyen be egy **Anafat** kapszulát étkezéskor!

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

A szimetikont tartalmazó **Anafat** puffadáscsökkentő kapszula hatását kizárólag fizikai úton fejt ki. Segíti a bélgáz buborékok falának elbomlását, így azok felszívódását a bélrendszerből. Ráadásul nagyon gazdaságos!

Ajánlott fogyasztói ár: 825 Ft*

Ajánlott fogyasztói ár: 1250 Ft**



*1 kapszula ára 41 Ft. **1 kapszula ára 25 Ft

Anafat. A has feszültség-oldója
www.anafat.hu

TEVA
TEVA MAGYARORSZÁG ZRT.

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

Változókor könnyedén

A változókor, a klimax előbb vagy utóbb, de minden nőt elér. Vannak, akik éveken keresztül szenvednek a kellemetlen tünetektől, mások szinte észrevétlenül vészeli át ezt a kritikus időszakot.

A nők életében a hormonális rendszer működésének radikális megváltozása, a klimax különböző életkorban köszönt be. Általában 47-52 évesen jelentkezik. Vannak, akiknél a korai tünetek már a harmincas éveikben megmutatkoznak, ám ez rendszerint valamilyen kóros folyamat jele. Ilyen esetekben alapos szakorvosi vizsgálatra van szükség.

Egyénenként eltérő tünetek

Az ötvenedik életév környékén megjelenő változókori tünetek megnyilvánulása egyénenként különböző lehet. A nőknek körülbelül a 20 százalékáa úgy lép át a klimaxba, hogy azt a menses elmaradásán kívül semmi egyéb nem jelzi. Enyhe panaszokat él át a nők egyharmada, a többiek pedig kifejezetten kellemetlen, a mindennapi életét alaposan felforgató tüneteket észlel. Legáltalánosabb a hirtelen támadó hőhullám, a vele járó verejtékezés, az enyhe vagy erősebb szédülés, a szapora szívdobogás, a hangulatingadozás, az alvási zavarok, a fokozott hízási hajlam.

Noha a nők többsége az intenzív klimaxos tüneteket általában már csak abban az időszakban észleli, aminek a végén teljesen elmarad majd a menses, a jelek általában már sokkal hamarabb megmutatkoznak, legfeljebb kevésbé zavaróak. Ez az állapot, a premenopauza már a menses tényleges elmaradása előtt 10-12 évvel jelentkezhet. Jele az addigi menstruációs ciklus gyenge változása, vagyis a menses a megszokott időponthoz képest 1-2 napot késik, vagy korábban jelentkezik. A következő fázisban a ciklus szabálytalan lesz: a korábbinál hosszabb ideig tarthat. Az utolsó menstruáció jelentkezése előtt körülbelül 6-7 hónappal következik be a premenopauza utolsó fázisa: jelentős mértékben csökken az ösztrogénszint, és megjelennek a valódi klimaxos tünetek. Ebben a fázisban leáll a petefészekben a peteérés és ezzel egy időben a hormontermelés. A klimaxos tünetek a jelentkezésüktől számítva akár éveken keresztül is elhúzódhatnak.

Mindent elborító hőhullám

Az 1-5 évig tartó klimaxos folyamat legáltalánosabb és legjellemzőbb tünete a hőhullám, amely hirtelen tör rá a benne szenvedőre. Fokozott verejtékezéssel, az arc kipirosodásával jár, és akár tíz percig is eltarthat. Naponta többször megismétlődhet. A hőhullámok – teljesen függetlenül az aktuális időjárástól – olyan hatással vannak az elszendvedőjűkre, mint a legtikasztóbb nyári kánikula, akár fagyban is úgy érezheti az ember, hogy nyomban meggyullad. Gyakori, hogy a magas vérnyomás éppen a klimax tájékán jelentkezik, és ehhez migrénes fejfájás, hányinger, fényérzékenység társulhat. Nem ritka a szívritmuszavar sem. Mivel a mellékvese hormontermelése is labilissá válik, felborulhat a víz-háztartás egyensúlya, és ennek következményeként a végtagok vizeledhetnek. Mivel az anyagcsere lassul, rövid idő alatt jelentős súlytöbblet keletkezhet, és hízással növekedhet egyéb betegségek, például a diabétesz kockázata.

Nem tilos a szex!

A hormonális átalakulásnak közvetlen hatása lehet mind a külső, mind a belső szervekre. Jellemzőek a vizelettartási zavarok, az egyre fokozódó hüvelyszárazság, a fokozott hajlam a gombás fertőzésekre. Némelyeknél állandóan visszatérő tünet az altest kellemetlen viszkető érzése. A változókor a szexuális életre is hatással lehet: egyeseknél erősen megcsappan az együttléti iránti vágy, esetleg teljesen meg is szűnhet, ritkább esetben viszont a fordítottja is megtörténhet: hiszen már nem kell tartani a teherbe-

eséstől. Jó tudni, hogy a klimax tüneteit enyhíti az intim együttléti, a kiegyensúlyozott párkapcsolat, hüvelyszárazság esetén pedig segíthet a patikában kapható síkosító.

A menopauza nemcsak testi tüneteket produkálhat, de enyhébb, súlyosabb mentális probléma is felszínre kerülhet az egyszerű hangulatváltozástól egészen a depresszióig. Több nemzetközi vizsgálat eredménye azt mutatta, hogy azok a nők, akik félnak a klimax bekövetkeztétől, és ezt a természetes folyamatot nőiességük megszűnéséként fogják fel, a fizikai tünetektől is gyakrabban szenvednek, mint azok a társaik, akik tudomásul veszik az élet rendjét, és a lehető legkevesebbet foglalkoznak a menopauza gondolatával. LÓRÁNTH IDA ■

A csonttrikulás ellen

A menopauza beálltával nagyobb gondot kell fordítani a táplálkozásra. Érdemes sokkal jobban figyelni arra, hogy miből és mekkora adagot fogyasztunk el. Együnk gyakrabban, de kevesebbet! Külön figyelmet kell fordítani a kalciumban, magnéziumban dús táplálkozásra, hogy ezzel is elejét vegyünk a klimax utáni kor tipikus betegségének, a csonttrikulásnak, ezért fogyasszunk rendszeresen tejterméket, sajtót, joghurtot, halat és minél több zöldségfélélt!

Változókorban változatlannul...

Szójavit®
étrend-kiegészítő

A szója természetes fitoösztrogénjei segíthetik:

- A hőhullámok és az izzadás elviselését
- A csontrendszer egészségének megőrzését
- A testi és lelki egyensúly fenntartását
- Szójavit intim gél: ápol és síkosít

Újdonság!

Ajánlott fogyasztói ár: 1660 Ft

Szójavit plusz

A nyelő páros = FITOÖSZTROGÉN + E-VITAMIN

MAGYAR ZSEBRE SZABOTT MAGYAR TERMÉKEK

Forgalmazó: Levitán Kft. 06 80 55 20 70 • info@sojavit.hu • www.szojavit.hu

Felszabadultan, könnyedén, fájdalmas hasi görcsök nélkül

Mindannyiunkkal előfordul idősebb lidőre, hogy fáj vagy görcsöl a hasunk, gyomrunk, émelygés, haspuffadás vagy hasmenés okoz számunkra kellemetlenségeket. Különösen télen gyakoriak ezek a tünetek, amelyek kialakulásáért elsősorban az ilyenkor fogyasztott zsíros, nehéz ételek lehetnek felelősek. Mindezekhez hozzájárulhat az étkezés, diákornál a vizsgaidőszak okozta stressz, amely sokaknál szintén hasonló panaszokat vált ki. Ráadásul e tünetek gyakran minden előjel nélkül, hirtelen alakulnak ki, sokszor fontos munka, tárgyalás közepette, és erősen rontják életminőségünket.

Mindezekről azonban legtöbbször nem szívesen beszélnek, és inkább némán szenvednek ahelyett, hogy problémáikra megoldást keressenek. Pedig felesleges bárkinek szégyenkeznie, mivel igen széles körben előforduló jelenségről van szó.

E panaszokon jelentősen enyhíteni lehet, ha alapos kivizsgálással, életmód- és táplálékkezeléssel megtaláljuk a kiváltó okokat, és megfelelő kezeléssel megszüntetjük azokat.

Legfontosabb, hogy tisztában legyünk azzal, mi váltja ki a görcsöket. Néhány hétig jegyezzük fel, mikor fordultak elő a tünetek, és hogy ekkor mit ettünk, ittunk vagy éppen csináltunk, hogy kiderítsük, milyen tényezők állhatnak a háttérben!

A görcsöket sokszor váltja ki valamilyen ételallergia, túlzásba vitt alkohol- vagy koffein-fogyasztás. Hogy nálunk is ez okozza-e a problémát, az a feljegyzéseinkből hamar kiderül. Leggyakoribb bűnösök a zsíros és olajos ételek, a vörös húsok, a tejtermékek, a tojás, a kávé, a tea, a kóla, de bizony az is előfordul, hogy kifejezetten egészségesnek tartott ételek, pl. a citrusfélék, a hámozatlan gyümölcsök vagy a nyers zöldségek váltják ki nálunk ezeket a tüneteket. Ha sikerül beazonosítani a problémás ételt, a jövőben kerüljük fogyasztását!

Ha az derül ki, hogy általában stresszes helyzetekben alakulnak ki a görcsök és hasi fájdalmak, lehetőség szerint próbáljuk kiiktatni vagy

csökkenteni életünkben ezeket a tényezőket. Bizonyos helyzeteket azonban lehetetlen elkerülni, ezért érdemes elsajátítanunk valamilyen stresszkezelési technikát (pl. relaxáció, meditáció vagy jóga), amely segít feldolgozni, átvészelni ezeket a helyzeteket.

Bizonyos mozgásformák és izomlazító gyakorlatok is segítenek ilyenkor. Állítsunk össze egy lazító gyakorlatsort, amelyet bárhol el tudunk végezni vészhelyzetben. Ha pedig nagyon rosszul érezzük magunkat, inkább maradjunk otthon: fekdjünk le és pihenjünk! Rakjunk hasunkra meleg vizes palackot, amely segít megszüntetni az izomgörcsöt, ígyünk egy koffeinmentes teát, vagy alkalmazzunk akupresszúrát!

A legjobb módszer természetesen az egészséges életmódra való törekvés, de ha már bekövetkezett a baj, a közvetlen görcsoldás a gyors segítség. A Buscopan tableta közvetlenül a görcsösen összehúzódott izmokon fejt ki hatását, és ezáltal enyhíti a görcsöt kísérő fájdalmat.

Buscopan

www.gorcoldas.hu

Gyors és célzott segítség a hasi görcsök kezelésében!

- A Buscopan speciálisan görcsoldásra kifejlesztett, természetes alapanyagú gyógyszer.
- Gyorsan hat.
- Közvetlenül a hasban fejt ki hatását, így célzottan szüntetni meg a hasi görcsöt.
- Enyhíti a görcsöt kísérő fájdalmat.
- Hatékony a gyomor-, hasi és emésztési görcsök, epe- és veségörcs, IBS, menstruációs görcs kezelésében.
- Kétféle hatáserősségben elérhető, így a görcs erősségének megfelelően nyújt megoldást!
- A Forte termék az erősebb görcsök enyhítésében nyújt segítséget.

Dupla hatáserősségű formában is!

Megszünteti a görcsöt, megszünteti a fájdalmat.

Boehringer Ingelheim

A Buscopan 10 mg bevont tableta és a Buscopan Forte 20 mg filmtabletta vény nélkül kapható hioszcin butilbromid hatóanyagú gyógyszerek.

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

A cukorbeteg láb

A diabéteszes neuropathia a cukorbetegség egyik gyakori és súlyos, az idegrendszer károsodásával járó szövődménye, amely minden harmadik cukorbeteget érinti. Mivel ez a tünetegyüttes érzékelési zavarokat is okoz – a betegek azt érzik, amit nem kellene, és nem érzik, amit valóban kellene –, sokszor csak túl későn vesznek tudomást a problémáról.

A korai diagnózis és az időben megindított kezelés azért fontos, mert remélhetően csökkenteni fogja a diabéteszes idegrendszeri károsodás miatt végzett lábamputációk számát. A diabéteszes neuropathia a cukorbeteg mintegy 30 százalékát érinti, vagyis hazánkban legalább 150 ezer embert. Jó tudni, hogy az elváltozás kezelhető, így a súlyos következmények elkerülhetők!

Fájdalom és zsibbadás

Az idegrendszeri károsodás három típusát különböztetjük meg: a motoros (mozgatóidegeket érintő) neuropathiát, az autonóm neuropathiát, amely a vegetatív (akaratunktól független) idegrendszert károsítja, és a szenzoros (érzőidegeket érintő) neuropathiát.

Az autonóm neuropathia károsíthatja a szív- és érrendszeri, a gyomorbélrendszeri és a szexuális funkciókat, valamint a verejtékképző rendszert. Az autonóm neuropathiában szenvedő cukorbeteg körében ötször magasabb a halálzási arány, mint a neuropathiamentes cukorbeteg között. A szenzoros neuropathia következtében a betegek természetes érzékelési képessége

csökken vagy teljesen kiesik, ugyanakkor sokszor ok nélküli érzéseket, például nyugalmi állapotban jelentkező fájdalmat, illetve érzékszavart, zsibbadást tapasztalnak. Az érzéskiesés súlyos kockázatot jelenthet, hiszen a kisebb-nagyobb sérülések a lábon, a talpon észrevétlenül maradnak, az alattomosan kialakuló fertőzések pedig nehezen gyógyíthatók.

A neuropathia a lábamputációk 85 százalékáért tehető felelőssé, ami Magyarországon jelenleg 2000-3000 elveszített lábat jelent évente. A műtétek túlnyomó többsége elkerülhető volna, ha időben diagnosztizálnák és kezelnék a betegséget.

Neuropathia-központok

A diabéteszes idegkárosodás, a neuropathia diabetica teljes körű diagnosztizálására 1998 óta Budapesten, a Semmelweis Egyetem I. sz. Belyógyászati Klinikáján működő, országos feladatokat ellátó Neuropathia Központ nyújt lehetőséget, mely a legfelszereltebb diagnosztikai labor az országban. A klinika világszinten is kiemelkedő tudományos kutatómunkát végez a neuropathiával kapcsolatban. Mára túlterhelte vált, így a vizsgálatra váró betegek



A Gyógyhír Könyvesbolt ajánlja:

- Dr. Winkler Gábor – dr. Baranyi Éva: **Cukorbetegek kézikönyve**
 - Li Xiao-li – Carl Stimson: **Diabétesz. Hogyan segíthet a kínai orvoslás?**
 - Dr. Halmos Tamás: **Metabolikus szindróma. Az összetett anyagcsere-zavar megelőzése és kezelése**
 - Dr. Fövényi József – dr. Soltész Gyula: **Inzulinnal kezeltek kézikönyve**
 - Gézi Andrásné Márta – dr. Fövényi József: **Hogyan fogjunk cukorbeteg? Főzőiskola lépésről lépésre**
- www.gyogyhironline.hu
☎ 06-1-210-50-31

egyre növekvő száma újabb neuropathia szűrőállomások létrehozását tette szükségessé.

A győri Petz Aladár Megyei Oktató Kórházban a szenzoros és autonóm neuropathia diagnosztizálására alkalmas új centrum várja a betegeket a súlyos idegrendszeri szövődmény szűrésére. A Regionális Neuropathia Centrum Győr-Moson-Sopron megye mellett a Nyugat-Magyarországon élő, elsősorban Komárom-Esztergom, Veszprém és Vas megye lakosságát látja el. Megnyitására a Wörwag Pharma diagnosztikai eszközökkel: a két és fél millió forint értékű Neurometerrel, diagnosztikai csomaggal, valamint betegenként 1500 forint értékű Neurotesztrel járul hozzá.

Módszerek és eszközök

A diabéteszes neuropathia egyes esetekben egyszerű eszközökkel diagnosztizálható, máskor azonban szükség lehet bonyolultabb vizsgálatokra is, mint amilyen a Neurometer, MEDOC, pedobarográf vagy az autonóm szív-érrendszeri vizsgálatokra szolgáló Ewing-teszt.

A szenzoros neuropathia kialakulásának első figyelmeztető jele lehet a vibrációérzet csökkenése. Ennek megállapítására szolgál a kalibrált hangvilla, melyet egy normális hangvillától egy numerikus mérésre szolgáló skála különböztet meg. A vizsgálat során a villát rezgésbe hozzák, majd a beteg lábán csontos alapra helyezik. A beteg akkor jelez a vizsgálatot végző személynek, amikor már nem éri a rezgést, a vizsgáló ekkor leolvassa a 8-fokú skálán szereplő értéket. Ha ez az érték 6-os, akkor fennáll a szenzoros neuropathia gyanúja, ha 5-ös vagy annál alacsonyabb, akkor ez a betegség biztos jele.

Megelőzés

Cukorbetegnek különösen fontos a kényelmes cipő, amely sehol sem nyomja a lábat, és a gondos lábápolás. Időnként ajánlatos tükörrel ellenőrizni a nehezen elérhető részeket, a talpat, és az esetleges sérüléseket, valamint a nyomásnak kitett részekben kialakuló fekélyeket kezelni kell. A sérülések elkerülése végett a körömvágást és a tyúkszem eltávolítását érdemes szakemberre, gyógypedikűrösre bízni. A diabétesz súlyos szövődményeinek leghatásosabb megelőzése azonban a jól beállított terápia, a normál tartományban tartott vércukorszint.

Cukorbeteg is teljes életet élni!

Somfai Csaba 69 éves nyugdíjas. 43 évig testnevelést tanított a Kölcsey Ferenc Gimnáziumban. Két unoka boldog nagypapája, a nagyobbik most 2 éves. Nagyon sokat játszanak, mozognak együtt. A korát meghazudtoló külsejű nagypapa maga is rendszeresen sportol, és éli a nyugdíjasok „harmadik életét”: utazik, szeret a barátaival összejönni, beszélgetni. Nyugodtan, kiegyensúlyozottan él, pedig évek óta cukorbeteg. Így beszél a betegségéről:

– Kettes típusú cukorbeteg vagyok, ami a gondok, a munkahelyi stressz és a nem megfelelő étkezés következtében alakult ki. Elszaladt egy kicsit a súlyom, mert nem találtam meg a mértéket az evésben és ivásban.

Tíz éve derült ki, hogy cukorbeteg vagyok, amikor 20 éveség cukor volt a vizeletemben, ami nagyon súlyos cukorbetegségről utalt. Az orvos egyből gyógyszerrel írt fel és szigorú diétára kellett fogni magam.

– Igazából nem estem pánikba, hanem igyekeztem min-

„Cukorbetegként is egészségesnek, fittnek, fiatalosnak érzem magam, és azt szeretném, hogy ez így is maradjon. Ezért a gyógyszer mellett diétázom, sokat sportolok, és rendszeresen iszom a Diabess teát.”

– Körülbelül egy éve feljött hozzánk a lányom barátnője, és ő kezdett mesélni a Diabess – Gyógyteáról, hogy az milyen jó a cukorbetegnek. Azelőtt nem hallottam róla, és nem is tud-

tam semmit a gyógyteákról, gyógynövényekről. Egy éve iszom a Gyógyteát és ezzel mára már tartósan 6 egység alatt tartom a vércukorszintem. Azóta már sok barátomnak ajánlottam, és ők is kipróbálták, rendszeresen isszák. Az orvosom is

észrevette, hogy csökkent a vércukorszintem, és azt mondta, látja, hogy nagyon jól teszem ezt a kiegészítő gyógymódot, a gyógyszer mellett. A Diabess-Gyógyteát minden másnap, rendszeresen ebéd után iszom.



– Most újra egészségesnek, sportosnak, fiatalosnak érzem magam, úgy mint régen, a betegség előtt, és azt szeretném, hogy ez így is maradjon. Ezért a gyógyszer mellett diétázom, sokat sportolok, és rendszeresen iszom a Gyógyteát. Jól érzem magam, teljes életet élek!

Bővebb információ: www.diabess.hu vagy 06-30/590-4505, 06-46/390-278

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.
Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett! **06-1-216-8428**
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

Visszerek

A hosszú ideig tartó, krónikus betegségek rendszerint ősszel és tavasszal okozzák a legtöbb panaszt. Az időjárás-változások, no meg kimerülő vitaminkészleteink fogékonyabbá tesznek minket a fájdalmakra, megbetegedésekre. A kitágult vénák, a visszerek is a nedves, nyirkos, hűvös időben gyulladnak be, ősszel-tavasszal fájnak a legjobban. Bár testünkben mindenhol vannak artériák és vénák is, bárhol kitágulhatnak, megnyúlhatnak és fájdalmasak lehetnek, mégis, a leggyakrabban az alsó végtagokon, a lábakon jelentkezik ez a kellemetlen, igen fájdalmas elváltozás. Valódi okát nem ismerjük a visszereknél, feltételezett oka a vénák meggyengült fala, a megerősítés, a felhalmozódó folyadék nyomása, mely a vénák falára nehezedik. Többnyire az álló vagy sok járkálással járó munkát végzőknél alakul ki. Függetlenül a testhelyzettől a szervezetünkben keringő folyadékok az alsó végtagok felé áramlanak, ott felgyülemlekednek, pangnak. A vénák egy idő után a rájuk nehezedő nyomás miatt kitágulnak, megnyúlnak, kitüremkednek, megvastagszanak, és kanyargóssá válhatnak. Az esetek egy részében pusztán esztétikai problémát jelent a visszereesség. De az elvékonyodott falú vénák sérülékenyek, könnyen gyulladásba jönnek, és ez már fájdalmakat is okoz. A csúnya, fájdalmas visszerek, seprű- vagy pókvénák kialakulása általában szerepe van az örökletes hajlamnak. Eppen ezért nehéz megelőzni. A kezdeti tünetek észlelésekor lehetséges a kialakulás folyamatát lassítani, a fájdalmat enyhíteni. A természetes alapanyagok közül a rutin és a C-vitamin, illetve a kettő kombinációja képes a leginkább erősíteni, védeni a vénák falát. Ha-

tásos segítség lehet gumírozott, rugalmas zoknik, harisnyák viselése. Különös gondot kell fordítani arra, hogy térd alatt vagy combnál ne legyen szoros a gumírozás, ne szorítsa el a keringést, hanem egyenes nyomást biztosítson az elnehezült, fájós, dagadós lábakra. A gyulladás okozta fájdalmat fájdalom- és gyulladáscsökkentő szerekkel, tablettákkal, kenőcsökkel enyhíthetjük. Szerencsére a fájdalomcsillapítóknak többnyire gyulladáscsökkentő hatásuk is van. A kenőcsöket masszírozással érdemes felvinni a fájós területre, ezzel fokozva a vérkeringést, és csökkentve a fájó érzést. A kitágult vénák gyakran okoznak viszketést a feszülő bőrön. Vakarózással pedig könnyen fel lehet sértetni a bőrt, ahol a rossz keringés miatt nehezen gyógyuló fekélyek alakulhatnak ki. A gyulladáscsökkentő krémek egy része hűsít, ezzel tovább csökkenti a kellemetlenségeket. A visszereességre hajlamosaknál érdemes odafigyelni a terhelésre, lehetőleg kímélni a lábakat, amikor csak lehet, felpolcolva pihentetni. Az erek általános védelmére vitaminok, vitaminkombinációk, multivitaminok, növényi rostok és azok kivonatai ajánlhatók.

Dr. Sánta Zsuzsanna
szakgyógyász

E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com



Gyógyhír
KLINIKA A gyógyszerész válaszol

AZ EREK ÉPSÉGÉT VÉDI A FEKETE ÁFONYA

Szervezetünk bonyolult működését a testet áthálózó több mint százezer km hosszú érálózat biztosítja. Ha az erek jó állapotban vannak, rugalmasak, akkor nemcsak hosszabb ideig élhetünk, de életminőségünk is jobb lesz.

A vérkeringés egészsége sikeresen elősegíthető antocianin tartalmú antioxidáns étrend-kiegészítő fogyasztásával. A svédországi eredetű fekete áfonya kivonata magas koncentrációban tartalmaz antocianinokat, amely közismerten az egyik legerősebb antioxidáns szer, ezt tartalmazza a Bilace étrend-kiegészítő.



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

Feketeáfonya – az erek védelmezője

A kapilláris erek erősítésére, a mikrocirkuláció javítására Nyugat-Európában már régóta használják a fekete áfonya kivonatot. Gyakorta ajánlják a vénák egészségének támogatására. Az artériákhoz képest a vénák fala vékonyabb, és ezek gyorsabban elfáradnak, kitágulnak. Az antocianinok kedvező hatással rendelkeznek az érfalak rugalmasságának fenntartására, a lokális cirkuláció elősegítésére.

Kedvező a szemnek, agynak, memóriának

A szem és az agy kapilláris ereinek is fontos segítője a fekete áfonya. Szerepe van az éleslátás megőrzésében,

BILACE
FEKETE ÁFONYA kivonata
A-, C- és E-vitaminnal

Pharmaforte



a szem fáradékonyságának lassításában (képernyő nézősekor), a retina és a szemlencse kollagénegyensúlyának fenntartásában. Segít a kapilláris erek épségét fenntartani hatékony antioxidáns tulajdonsága által. Az erek falának sérüléseit és az erekben a lerakódások kialakulását oxidatív gyökök kezdeményezik. A fekete áfonya hatóanyagai közömbösítik ezeket a káros gyököket, és ezáltal nyújtanak védelmet az ereknek.

A Bilace a fekete áfonya kivonata mellett A-, C- és E-vitaminokat is tartalmaz. Erősíti az immunrendszert, kedvező az erőnlét és a szellemi frissesség fenntartására.

www.gyogyhironline.hu minőségellenőrzött termékek webáruháza

Gyógyhír
online



100%-os gránátalma-koncentrátum
200 ml

1495 Ft



NEILMED hatékony orrjárat tisztító
15 tasakkal

4080 Ft



Health First Kid-first gyerek multivitamin rágótabletta 60 db

3170 Ft

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: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telesi tér 5.
• Telefonon: 06-1-210-50-31, • Faxon: 06-1-210-25-17
A termékeket megrendelheti interneten is, a www.gyogyhironline.hu címen, és – előzetes egyeztetést követően – személyesen is átvetheti a következő címen: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telesi tér 5.
Nyitva tartás: H-P: 7-17, Sz.: 7-14



Polycure mágneses karkötő
1 db

5590 Ft 4490 Ft

Omron ultrahangos fogkefe sonic 201

Elemmel működő ultrahangos fogkefe azoknak, akik maguknál akarják tartani ultrahangos fogkeféjüket munkahelyükön vagy utazáskor.



5990 Ft 5390 Ft

10 000 FT FELETTI MEGRENDELÉS ESETÉN INGYENES HÁZHOZZÁLLÍTÁS!

A Gyógyhír Magazin hirdetéseiben szereplő termékek kaphatók a patikákban, vagy megvásárolhatók a www.gyogyhironline.hu könyvesbolt és webáruházban!

BioCo®
A Q10 SZAKÉRTŐJE

Q10 AKCIÓ ajándék OMEGA-3-mal!

Normális vérnyomás,
egészséges szív működés...

... amire mindenkinek
szüksége van!



BioCo vízzel elegyedő Q10

A BioCo Q10 kapszula vízzel elegyedő Q10 koenzimet, és további 4 féle értékes összetevőt tartalmaz: C- és E-vitamint, béta-karotint, szelént.

A Q10 koenzim:

- elősegítheti a normális vérnyomás megtartását,
 - hozzájárulhat a szív egészségének és a szervezet erőnlétének megőrzéséhez,
 - lassíthatja az öregedési folyamatokat, nélkülözhetetlen a szervezet energiatermeléséhez.
- A szervezet csökkenő Q10 termelése miatt, fogyasztása 40 év felett kiemelten ajánlott!



BioCo Q10 20 mg 60db
+ AJÁNDÉK!
Innovita Omega-3 30db

A BioCo Magyarország Kft.
a BioCo® Technológiával gyártott
vízzel elegyedő Q10 kifejlesztője,
tulajdonosa és gyártója.

Az ajándék Innovita Omega-3 termékkel összezsomagolt BioCo Q10 20 mg 60db és 90db kapszulát megvásárolhatja a Herbária szaküzletekben, bioboltokban, nagyobb gyógyszertárakban, a www.bioco.hu webshopban és telefonon: 37-388-318.
Az akció 2011. március 1-től április 30-ig, vagy a készlet erejéig tart.
Gyártja: BioCo Magyarország Kft., 3021 Lőrinci, Árpád út 92.



Tavaszi bőrápolás

Régóta vártuk a tél végét, most végre újra itt a tavasz. Hagyományosan ez az ideje a külső-belső megújulásnak. A hideg, szeles időjárás megviselte bőrünket, de bőrradírozással, tápláló arcpakolásokkal és hidratáló krémek segítségével újra széppé varázsolhatjuk arcunkat, nyakunkat, dekoltázsunkat.

felhalmozódott méreganyagokat. A verejtékezés révén a bőrünk megtisztul, és rugalmasabbá, fiatalosabbá válik. A méregtelenítést gyorsíthatjuk nyíromasszázsral, és a testmozgás is ilyen hatással jár.

– Miután megszabadultunk az elhalt hámrétegtől, elkezdhetjük a hidratálást. Ezt külsőleg és belsőleg is megtehetjük. Igyunk sok folyadékot, lehetőleg napi 2,5-3 liter! Elsősorban tiszta vizet, zöldség-, gyümölcslevet és enyhe gyümölcssteát. A 100 százalékos dzsúsz, ha semmilyen hozzá-

Élső lépésként fakó és sápadt, száraz bőrünk keringését kell serkentelnünk. Hegedűs Éva kozmetikus ehhez többféle kényeztető módszert is ajánl.

– Az arcápolás nem lehet teljes alapos tisztítás nélkül. A mindennapokban erre különféle arctejekeket és sminklemosókat használhatunk, de a bőrradírt az, ami segít a felső bőrréteg elszarusodott sejteinek eltávolításában. Az arcot és a dekoltázst óvatosan vegyük kezelésbe, nem szabad durván nekiesni az érzékeny felületnek. Heti 1-2 alkalommal végzett kímélő radírozással tudjuk frissíteni a vérkeringést és az anyagcserét. A bőr így szinte fellelegzik. Időnként lehúzható arcmaszkot is érdemes feltenni, ez a típusú készítmény is megszabadít az elhalt hámszövetektől, a bőrt ragyogóvá varázsolja. Kozmetikai szalonokban van lehetőség dermabráziós kezelésre is, az eljárás a bőr csiszolását jelenti. A bőrfelületet szemcsés anyagokkal ledörzsöljük, néhány kezelés hatására a fakó, elszarusodott bőr regenerációs folyamata erőteljesebbé válik – sorolja a kozmetikus.

Jótevény izzadás

A szaunázás is remek módja annak, hogy az egész testre kiterjedően élénkítsük a keringést. Ha nem bírjuk a nagy meleget, akkor érdemes kipróbálni az infrasaunát, itt alacsonyabb hőmérsékleten izzadhatjuk ki a testünkben

Új lehetőség az otthoni szépségápolásban!

A lehúzható algamaszk helyreállítja a bőr rugalmasságát és feszségét. Az aktív ampullák magas koncentrációban tartalmaznak speciális ráncalanító peptidket, hidratáló hyaluronsavat, tápláló méhpempőt, liposzómás ceramidot és feszesítő elasztint. A maszk és az aktív ampulla együttes használatával egy fiatalító kozmetikai kezelést végezhet hűzálag.

Antiaging Mask	2490 Ft
Hidratáló Ampulla	1350 Ft
Feszesítő Ampulla	1290 Ft
Ráncalanító Ampulla	1390 Ft
Dekoltázs Ampulla	1490 Ft
Tápláló Ampulla,	1350 Ft

Gyártó: ProtoLAB Kft. 2030 Érd, Pf.:139 Tel.: (23) 367-188 Fax: (23) 362-890 www.protolab.hu
Mintaüzlet: 1023 Bp., Kék Golyó u. 12. Partnereink: Herbaház, Modifone, Trics-co Kft

Decubal® a száraz bőr helyett!

actavis

Gyermekként mindannyiunk bőre puha és selymes volt, de idővel a szél, az időjárás és az életvitel miatt minden harmadik ember bőre száraz és irritált lesz. Az egészséges bőr felszínén a lipidsejtek egyenletesen oszlanak el és összeshárnak. A száraz bőr felszínén viszont mikroszkópikus méretű repedések láthatóak, mert a sejtekben és a sejtek között nincs elég lipid. A bőr így nem tudja megtartani a nedvességet, ami elpárolog a repedéseken át. A száraz bőr kivörösödhet, irritálttá és érzékennyé válhat. A Decubal® termékek még a legszárazabb és irritált bőrben is pótolják a lipideket, belülről segítik a bőr lipidképző folyamatait, így erősítik a bőr védekező képességét. Ezért alkalmazzák a Decubal®-t az egészségügyi szakemberek problémás bőrre is. A Decubal® termékek kizárólag olyan összetevőket tartalmaznak, amelyek semmilyen ismert irritáló mellékhatással nem rendelkeznek. A parfümök gyakran allergizálnak, ezért a Decubal termékek nem tartalmaznak illatanyagokat, sem parabéneket. Olyan kíméletesek, hogy bárki használhatja őket, még a kisbabák is.

www.decubal.hu

adott anyagot nem tartalmaz, fogyasztható, de csak vízzel, fele-fele arányban hígítva. A legjobb otthon készíteni az italokat, például narancs, alma, sárgarépa, fehérrépa, zeller, cékla, kiwi, gréprút felhasználásával. Minden italt apró kortyokban, szinte megrágvá fogyasszunk – ajánlja Hegedűs Éva. – Radírozás után a bőr különösen puha, selymes lesz, éppen ideális a regeneráló hatóanyagokban gazdag krémek befogadására. Használjunk reggel és este mélyhidratáló krémet. Érdemes hetente két alkalommal különféle arcpakolásokat alkalmazni, amelyekkel ásványi anyagokat, vitaminokat juttathatunk a bőr mélyebb rétegeibe. Jótevény hatásúak a mézes, az aloeverás, az algás maszkok, amelyek táplálják és kisimítják az arcot.

Fényvédelem

A szép idő beköszöntével újra oda kell figyelnünk az UV-sugárzás veszélyeire. A napfényre testünknek-lelkünknek egyaránt szüksége van, így újra boldogan töltjük el az egész napot a szabadban.

– Ilyenkor úgy tűnik, hogy gyenge, erőtlén még a nap sugara, de ez csapóka lehet. Fontos, hogy a nappali krémünk biztosítson védelmet az UV sugarak ellen is. A könnyen seplősödő, májfoltra hajlamos bőrűeknek különösen fontos, hogy már kora tavasztól kezdve védekezzenek a napfény káros hatásai ellen. Az arcra ne naptejet kenjünk, hanem speciálisan erre a területre szánt fényvédő krémet alkalmazzunk. Az ajakra fényvédős ajakápolót kell kenni. A tavaszi, szezonvégi sielésnél pedig fokozott napvédelemre van szükség, hiszen ugyanúgy leéghetnek az erős ultraibolya sugárzástól a napfényben csillogó havas lankákon lesiklők, mint azok, akik a nyári hőségben óvatlanul napoznak – figyelmeztet a kozmetikus szakember.

MÁRTON ANITA ■

Reggelenként

Dörzsöljük végig testünket egy száraz frottírtörülközővel, majd kezdjük a napot hideg-meleg váltófürdővel a zuhany alatt. A tisztálkodást hideg vízzel fejezzük be, hogy a keringésünket élénkítsük.



Napközben

Tegyük egy kiadós sétát; frissítsük fel arcunkat hideg vízzel, miközben kissé megmasszírozuk halántékunkat. Naponta tornázzunk a szabadban vagy nyitott ablak előtt.

Esténként

Relaxáljunk, hallgassunk zenét, olvassunk, majd lefekvés előtt vegyünk egy illatos fürdőt, és tápláló éjszakai krémmel ápoljuk arcunkat, nyakunkat, dekoltázsunkat.



RENDELJEN ÖN IS A Gyógyhír KÖNYVESBOLTBÓL!

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

ÚJDOMSÁGOK

Dr. Berkó Péter: **Szülónők kézikönyve – Remények, kockázatok és boldogság** 3500 Ft

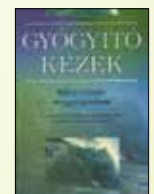


Igaz Dóra: **Réka és az influenza** 1990 Ft

Dana Ullman: **A homeopátia forradalma** 2800 Ft



Máté Gabriella: **Gyógyító kezek – Rákos voltam, meggyógyultam** 2998 Ft



A HÓNAP KÖNYVE

Dr. Fővényi József – Gyurcsáné Kondrát Ilona: **Cukorbeteg nagy diétaskönyve** 2980 Ft 2680 Ft



A korszerű tablettás és inzulinkezelésmények ma már olyan fokú rugalmasságot biztosítanak egy cukorbetegnek, amely mellett a diétázás nem a „diabetikus készítmények” fogyasztását jelenti, hanem a normál étel tudatos megválasztásával, a kalória- és szénhidrát-összetétel ismeretével a legváltozatosabb étrend kialakítását teszi lehetővé. A könyv hasznos orvosi tanácsokkal, valamint gondosan és bőségesen összeállított receptgyűjteménnyel kíván a betegek segítségére lenni.

-10%

Viktor Korjakin: **Megelőzés vagy gyógyítás?** 2230 Ft

Dr. Zajkás Gábor, Gyurcsáné Kondrát Ilona: **Szív- és érvertegek nagy diétaskönyve** 2980 Ft

Katona Zsuzsa: **Cukor nélkül – Torták, sütemények, desszertek** 2960 Ft

Harry Cayton, Dr. Nori Graham, Dr. James Warner: **Alzheimer-kór és a demencia egyéb fajtái** 2490 Ft

Dr. Kovács Ágota: **Gyulladásos bélbetegségek – colitis ulcerosa és Crohn-betegség** 1680 Ft

Megrendelőszelvény

Név:

Postázási cím (ahová a könyvet kéri):

Telefonszám:

E-mail cím:

Dátum: Aláírás:

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telegi tér 5. • Telefonon: 06-1-210-50-31
- Faxon: 06-1-210-25-17

A könyveket megrendelheti interneten is, a www.gyogyhironline.hu címen, és – előzetes egyeztetést követően – személyesen is átvetheti 8-16-ig a következő címen: Gyógyhír könyv- és webáruház, 1086 Budapest, Telegi tér 5. Nyitva tartás: H-P: 7-17, Sz.: 7-14

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

INTERNETES HONLAPUNKON TÖBB SZÁZ EGÉSZSÉGÜGYI KÖNYVBŐL RENDELHET! TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: Cseke Noémi, Tel.: 210-50-31

www.gyogyhironline.hu

Fűszer és gyógynövény: a zeller

A zeller a Földközi-tenger környékén, Afrika északi partvidékén őshonos, de megtalálható a Himalájától keletre is. Vad alakja inkább leveleket, mint szárat fejleszt, gumója kicsiny, ágas-bogas. Gyógyászati célokra már az i. e. IX. században termesztették. Ma már világszerte elterjedt zöldségféle, Magyarországon a gumóját és levelét fogyasztjuk, másutt a halványító, más néven szárzeller és a metélőzeller is kedvelt.

A zeller sokoldalúan felhasználható növény, gumója és levele saláták, mártások, levesek, húsok, köreték alkotórészeként párolva, illetve pürésítve kerülhet az asztalunkra, de saláták vagy tojásételek ízesítésére is kiváló. A zellersó – őrölt zellerlevél és só keveréke – levelek és grillezétek fűszerezésére szolgál. A halványító zeller húsos szárát és a lombjárt természetesen metélőzeller leveleit salátaként, zöldséglevelek alkotórészeként (például répával, almával, káposztával kombinálva) elsősorban nyersen fogyasztjuk, így megőrizhető értékes C-vitamin-tartalmuk.

Mi van a gumóban?

A jellegzetes, fűszeresen fanyar illatú zellergumó B1-, B2-vitamint, kevesebb E-vitamint, továbbá káliumot, nátriumot, foszfort, kisebb mennyiségben karotint, magnéziumot, kalciumot tartalmaz. Flavonoid-tartalma: 1,8 mg/100 g. Gazdag a rák megelőzésében fontosnak tartott antioxidáns kumarin-

vegyületekben is. A gumó kiváló forrása az élelmi rostoknak, ami jót tesz az emésztésünknek. A zeller remekül tárolható, ezért a friss zöldségek megjelenéséig fontos vitamin- és ásványianyag-forrást jelenthet. Energiatartalma alacsony, ezért fogyókúrások is nyugodtan fogyaszthatják. Vesebetegek diétájában viszont nem ajánlott alkalmazni!

Gyógyhatások

A zellert vízhajtó, idegerősítő és nemihormon-képző, vágykeltő hatásúnak tartják. Csökkenti a vér-cukorszintet. Szabályozza a vérnyomást az érfalak ellazításával, illetve az epe működésének serkentésével csökkenti a vér koleszterinszintjét. Az ősi ájurvédikus orvoslás a zeller magjait emésztési gondokra, meghűlésre, a vízháztartás szabályozására, ízületi bántalmakra, máj- és lépbetegségek kezelésére javallotta.

A levelek és a magvak illóolaj-tartalma kiemelkedő. Savtalanítja a vért, serkenti a májműködést,



ezáltal hozzájárul a szervezet méregtelenítéséhez. Tisztítja a bőrt. Szervessó-tartalma erősíti a tüdő és a hörgők működését, pótolja a szervezet izzadás során elvesztett ásványi anyagait.

Mire figyeljünk?

Gumós zeller vásárlásakor a sima, kemény tapintású, méretéhez képest nehéz gumót válasszunk. A túl könnyű zellert valószínűleg rosszul tárolták, emiatt már kiszáradt, esetleg fás. A darabolva árusított gumó egészségi állapotáról közvetlenül is meggyőződhetünk. Ne vegyünk a szokásostól eltérő színű, megbarnult gumót! A zeller egészben, tisztítás nélkül, papírzacskóban, hűvös, szellős helyen, kamrában több napig eltartható. A félbevágott, hámozott gumót lehetőleg frissen használjuk fel, vagy tegyük hűtőszekrénybe. Ha nagyobb mennyiséget veszünk, megtisztítva, felkockázva blansírozzuk (enyhén sós, forró vízbe dobjuk, megvárjuk, amíg újra felforr a víz, ekkor a zellert leszűrjük, lehűtjük), jól záró zacskóba csomagoljuk, és fagyaszttóban tároljuk. A főzővizet ne öntsük ki, értékes ásványi sókat, ízes anyagokat tartalmaz, érdemes felhasználni például zöldségleves készítéséhez.

A szárzeller legfőbb értéke a húsos, nedvdús, élénkzöld színű levélnyel, de érdemes szemügyre venni a leveleket is. Metélőzeller esetén az ép, egészséges, foltosodástól mentes levelekre figyeljünk. A megtisztított és alaposan szárazra törölt zellerszárat konyharuhába csavarva 3-4 napig tárolhatjuk a hűtőszekrényben.

A megtisztított, konyharuhán megszáritott leveleket lefagyaszthatjuk, így egész évben rendelkezésünkre áll a friss ízű zellerlomb. Ha száraznál fogva összekötjük, és szellős helyre akasztjuk, szépen kiszárad. Porrá őrölve, jól záródó üvegbe rakva a fűszerpolcon kaphat helyet.

KOLIMÁR ÉVA ■

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 fejtsen 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 gyógyszeres 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® tableta** és a **Dulcolax® végbélkúp** egyéni helyzetünknek és problémánk súlyosságának 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 biztonságosan alkalmazható. Emellett aranyeres panaszok esetén is ideális segítséget jelent a széklet lágyítására, s így a székeléssel járó fájdalom elkerülésére.

A **Dulcolax® tableta** azok számára jó választás, akik izlésük vagy praktikus és diszkrét volta miatt szívesebben vesznek be hashajtót drasztikus formájában. A könnyen lenyelhető tableta 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® tableta** 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® tableta** 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 belső oldódó bevont tableta recept nélkül kapható borsodi hatóanyagú gyógyszer. A Guttalax 7,5 mg/ml orális oldószer cseppek recept nélkül kapható nátrium-pikoszulfát hatóanyagú hashajtó gyógyszer.

Boehringer Ingelheim

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



Zellerkrémleves

Hozzávalók: 1 fej zeller, 1 db burgonya, 1 dl tejszín, só, bors, szerecsendió

A megtisztított zellert és a burgonyát kockákra vágjuk, enyhén sós vízben megfőzzük. Amikor puhára főtt, levesszük a tűzről, kissé hűlni hagyjuk, majd turmixoljuk. Hozzáadjuk a tejszínt, ízlés szerint borsozzuk, egy kevés szerecsendiót reszelhetünk bele. Újra felmelegítjük, és pirított zsemlekockával, ha van kéznél, akkor friss zellerlevéllel tálaljuk.

Februári rejtvényünk a következő kérdésre adott választ: Milyen jótékony hatás várható a bőr-ápoló Biomed Csipkebogyó + Körömvirág krém használatától? A helyes megfejtés: bőrpuhító, bőrtápláló, hámosító. A Biomed Kft. értékes ajándécsomagját nyerte: Vámos Krisztina, Szombathely. Gratulálunk!

		HOGYAN HAT A BŐR KISZÁRADÁSA ELLEN A DECUBAL TERMÉKCSALÁD? A VÁLASZ 1. RÉSE	CSEND LEGYEN!	KERTI NÖVÉNY HÁRMAS KORONA	LENGYEL VÁROS FÉLHOLDI	SZAJ-SZEL TAROL	FEHÉRES HAB HEKTÁR, RÓVIDEN	RÓKA KICSINYE
AZSIAI FOLYO IZSÁK FIA							NEUTRON JELE SZÓSZ	
SZERVES GYÖK VÉGG-HADAR	FEJFEDŐ TÚRI ... MÓRICZ ZS. HÓSE	FÉRFINÉV SAKK-DÖNTET-LEN	KÁL FOLYÓJA SALT ... CITY	LOMBOS NÖVÉNY KERTI HÁZIKÓ	NEWTON-MÉTER, RÓVIDEN NÉVELŐ	MARCANGOL JÓZSEF A. VERSE	NÖVÉNY TÁMASZ-TEKA TÁSZÍT	MÁNY HATÁRAI! SAROK-VAS
FINN NEMZETI EPOSZ ERŐTAN							PÁRT! NÉMÁN ÖRLŐ!	SODÓ EGYNEMŰ BETŰ!
A VÁLASZ 2. RÉSE				KISSÉ BANATOS KÉRDŐ-SZÓCSKA				ZALA MEGYEI KÖZSÉG

E havi rejtvényünk kérdése: **Hogyan hat a bőr kiszáradása ellen a Decubal termékcsalád?**
A helyes megfejtők között az **Actavis Hungary Kft.** értékes ajándécsomagját sorsoljuk ki. Kérjük, a megfejtéseket 2011. március 22-ig küldjék el a kiadóba nyílt postai levelezőlapra vagy e-mailben. (Kérjük, e-mailjünkben is tüntessék fel postai címüket!)
Cím: 1139 Budapest, Úteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu

RÁKKELTŐ NYELŐCSŐ-, GYOMOR- ÉS BÉLBETEGSÉGEK: REFLUX, GYOMORFEKÉLY, GYULLADÁSOS BÉLBETEGSÉGEK

A cseppkőgomba/süngomba és apigeninkivonatok szerepe a kiegészítő terápiában



A reflux az egyik leggyakoribb emésztőrendszeri betegség. Oka a gyomorsav nyelőcsőbe történő visszafolyása, amely megnöveli a légzőszervi betegségek, valamint a nyelőcső és a felső légút rákos megbetegedéseinek valószínűségét. A nyelőcső adenocarcinomájának előfordulása folyamatosan növekszik, amit arra vezetnek vissza a kutatók, hogy a refluxban szenvedő és a túlsúlyos emberek száma nőtt, illetve a gyomorrák-keltő *Helicobacter pylori* fertőzés előfordulása csökkent. Döbbenetes felismerés, hogy míg a *H. pylori* fertőzések számának csökkentésével sikerült a nem gyomorszájzat

érintő gyomorrák kockázatát jelentősen csökkenteni, addig ugyanez bizonyos nyelőcsőrák típus növekedéséhez vezetett, egyben a gyomorszájrák előfordulásának növekedését regisztrálták a kutatók. A szakértők szerint mérlegelni kell, hogy a *H. pylori* kiirtása több haszonnal jár-e, mint kárral. A gyomorsavat csökkentő gyógyszerek több csoportjáról is kimutatták, hogy szedésükkel egyidejűleg vagy annak ellenére növekedett a gyomrot és nyelőcsövet érintő daganatok előfordulása. A Crohn-betegség az egyik leggyakoribb krónikus gyulladásos bél-gyomor-szájüreg betegség. Az érintetteknek a bél- (főleg vékonybél) és a tüdőrak előfordulásának valószínűsége megemelkedett, ezért a tumorok rendszeres szűrése indokolt lenne. A ritkábban előforduló krónikus gyulladásos bélbetegség, a Colitis ulcerosa tüneteinek és kezelési lehetőségei részben megegyeznek a Crohnéval, de ez kizárólag a bél nyálkahártyáját érinti. A betegségben szenvedőknél gyakrabban fordul elő vastagbélrák. Összességében az egyik leghatékonyabb gyomor-, nyelőcső- és bélrákmegelőző faktor az egészséges életmód. Kerülni kell a túlsúlyt, a dohányzást, a túlzott alkoholfogyasztást és a partnerkapcsolat nélkü-

li életet. Előnyben kell részesíteni a zöldségekben és gyümölcsökben gazdag diétát, valamint a halat és a szárnyashúst. Az egészséges életmódot és a gyógyszeres kezeléseket kiegészítve, azok hatásának növelése és mellékhatásainak csökkentése céljából eredményes lehet a Cseppkőgomba polysaccharidokkal dúsított kivonatának alkalmazása a szóban forgó betegségek megelőzésére és leküzdésére. A Cseppkőgomba kivonatot a népgyógyászatban eredményesen használják gyomorfekélyre, a duodenum fekélyes megbetegedésére, gyomoronyálkahártya-gyulladásra, a gyomor-, nyelőcső- és vastagbélrák, a Crohn-betegség, valamint a Colitis ulcerosa kiegészítő terápiájára. Kísérletek igazolták az apigeninkivonat gyulladásgátló és rákmegelőző hatását.

Szerző: Varga Gábor, Dipl.-Kfm.

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

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS:

a végleges megoldás!

SZEMÜVEG VAGY KONKATLENCSE NELKÜL SAJNOS SOKAN NEM LÁTUNK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL KÉNYELMETLENNÉ TESZI A MINDENNAPJAINKAT. CIKKÜNKBEN A LEGJABB MEGOLDASSAL, A LÉZERKEZÉSEL 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 lézerekkel – egyelőre – nem jelent megoldást. Az alkalmasságról egy speciális vizsgálat során győződjünk meg.

Hogyan történik maga a kezelés?

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

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerekkel?

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. Ejsünk 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 megítézés 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 60%-ot lát, az „Szemüveg nélkül vezetni”. A táblázatban megadott tájékoztató jellegű látásélességi arányok az adott típusba tartozó dioptriával kezelt páciensek legnagyobb hányadának látásélessége a kezelés után egy évet. Az Ön személyes látásjavulási lehetőségeiről pontos információt az alkalmassági vizsgálatának eredményén 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.

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

GYH-113



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.A. 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, masszív zsírpárnám úgymond fellazultak és itt kezdődik a fogyás! Elfelejténi 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 vezette 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 hizásért 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.

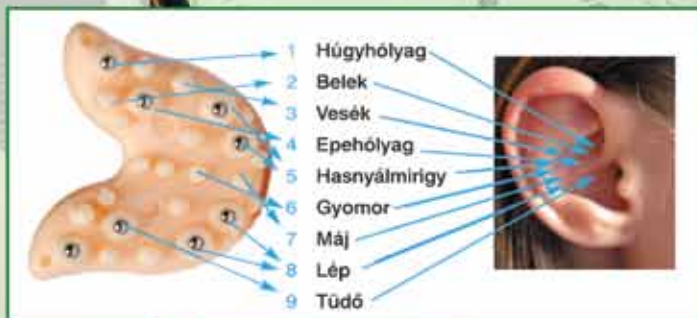
A tényből kiindulva, hogy az emberi fülkagylók belső része nagyon kevésbé tér el egymástól, az Orimag bárki füléhez illeszkedik. Az Orimag különösen alkalmas, ha fontosnak tartja a lapos hasat, a túlsúlyért felelős mérgek kiürítését, az étvágy kontrollját.

Az Orimag egy életen át alkalmazható, tökéletesen élnyűhetetlen 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. Hasson 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

